東京2020 還有20日

延期一年 體能技術心理大幅提升

港羽劍指奧運頒獎台

香港文匯報訊（記者 郭正謙）東京奧運因疫情被迫延期一年，不過對香港羽毛球隊而言卻是因禍得福，擁有更多備戰時間下無論體能、技術及心理均得到大幅提升，誓要開創歷史踏上奧運頒獎台。

●東奧受疫情影響延期一年，但對香港羽毛球隊而言卻因禍得福。 香港文匯報記者郭正謙 攝

●四名即將出征東奧的羽毛球球手（左起）張雁宜、謝影雪、鄧俊文及伍家朗。 香港文匯報記者郭正謙 攝

香港羽毛球代表隊將派出四名運動員出戰東京奧運，當中包括男單伍家朗、女單張雁宜以及混雙的鄧俊文/謝影雪。總教練何一鳴坦言港隊將以競逐獎牌為目標：「我們在上屆奧運完結後已經開始準備東奧，這五年間我們一直以東京奧運為目標，雖然受疫情影響近一年有很多比賽延期甚至取消，但在教練團隊的努力下已將對備戰的影響減至最低，球員無論體能、技術還是心理質素均有很大提升，我期望他們能以最佳狀態出戰奧運，競逐獎牌為港爭光。」

謝影雪三朝元老 狀態重回高峰

「三朝元老」謝影雪已經是第三次出戰奧運，不過今屆卻由以往的女雙轉戰混雙與鄧俊文拍檔，極可能最後一次參加奧運的她表示今屆有比以往更遠大的目標：「比起以往兩屆奧運，今次是備戰得最好的一次，狀態回到2018年亞運奪牌時的高峰，在這一年間傷患得到完善的處理，體能和與鄧俊文的默契亦有很大提升，亦因此會因想取得好成績而感到一些壓力。」

至於她的拍檔鄧俊文亦因今次疫情得到不少感悟，過去一年自覺成熟不少：「第一次踏足奧運舞台當然感到很開心、興奮，這次參加奧運的機會來之不易，令我更珍惜在這舞台上表現的機會。」

伍家朗加強穩定性 先做好自己

而男單方面，以奧運第8號種子身份出戰的伍家朗被視為港隊獎牌希望。他表示比起5年前首次參加奧運，自己目前的技術更為成熟，更多的大賽經驗亦加強了穩定性，將以至少殺入8強為目標：「我們之前進行了大量高強度的體能訓練，能感覺到體能提升不少，自己最大的進步是穩定性有進步，在奧運這種大賽至關重要。奧運每個對手都十分強，自己沒有想過太多成績之類問題，先做好自己再尋求突破。」

●鄧俊文（左）與謝影雪積極備戰。 香港文匯報記者郭正謙 攝

●伍家朗的基本目標是打進男單8強。 香港文匯報記者郭正謙 攝

前國手贈言伍家朗：奧運賽場比心態

香港文匯報訊（記者 郭正謙）港隊今屆奧運特意邀請了前國家隊球手杜鵬宇加盟協助備戰，他認為伍家朗在技術上已無明顯缺點，不過要站上奧運頒獎台，比拚的卻是心態，伍家朗作為港隊「一哥」要有更強的信心和決心。

杜鵬宇以男單教練的身份加入港隊，除了帶來技術上的提升，還有作為頂尖球手對細節的注意。伍家朗表示杜鵬宇十分留意運動員的生活細節：「杜鵬宇認為要做到頂尖球手，每個細節都要顧及，例如他會帶一些營養品和補給品給我，幫助我訓練後恢復，這是以前沒有注重的地方。」

杜鵬宇曾名列世界第三，亦試過在世錦賽奪得銅牌，他希望為港隊帶來頂尖球手獨有的冠軍氣質：「從技術上看，伍家朗已經沒有明顯的缺點，不過在奧運比賽，各個球手技術各有千秋，更多的是在比拚心態，伍家朗如能更有信心和決心，要站上頒獎台並非不可能。」

長話短說

中國男子三大球無緣奧運

香港時間昨日上午，男籃奧運落選賽繼續在加拿大維多利亞賽區進行。中國男籃繼日前以79：109不敵加拿大隊後，當日再以80：105不敵希臘，遭遇兩連敗，成為該賽區首支被淘汰的隊伍。而在此之前，中國男足和中國男排均已失去東京奧運的參賽資格，中國男子三大球自1984年洛杉磯奧運會首次集體缺席奧運會。

●中新社

各國代表團7.1起陸續抵日

距離7月23日開幕的東京奧運只剩20天，來自18個國家或地區約400人的首批東奧代表團成員7月1日起陸續抵達日本（上圖）。這些選手入境日本後，將前往日本各地的事前集訓地備戰。其中包括在宮崎市集訓的美國代表團拳擊項目的選手20人，他們為避免與一般民眾接觸，代表團使用機場專用通道辦理入境手續。

●中央社

東奧足球賽每隊可報22人

總部坐落日內瓦的國際足協當地時間1日確認，東京奧運會足球項目將採取更靈活的名單政策。每隊可報名22名球員，每場比賽可以有18人進入比賽名單。國際足協在聲明中強調，東京奧運會大名單規則的調整只是特例，並不代表未來奧運會足球比賽都會沿用這一規定。

●新華社

傑志二戰廣州 全力出擊盼再獻新猷

●丹恩奴域（右）只差一個亞冠入球便可突破40大關。 球會圖片

●傑志隊長黃洋（右）停賽復出。 球會圖片

香港文匯報訊（記者 黎永淦）創下香港球會歷來最佳亞冠成績的傑志，今晚在J組第4輪分組賽再遇同組最弱的廣州隊（前廣州恒大），有望再獻新猷。由於最後兩仗對手實力明顯在廣洲隊之上，今仗也是亞冠史上入球王丹恩奴域增添入球數字的最佳時機。（now633台今晚10時起直播）

香港球會過去兩次出戰亞冠分組賽，6場分組賽分別只能以1分及3分完賽。傑志上仗以1：0打敗廣州後，已累積2勝1負得6分，寫下歷來最佳成績。不過這支港超班霸當然也不只滿足於此，只要今晚再取3分，最後對泰港及大阪櫻花全力搶分，仍有機會爭取成為東亞區3隊最佳次名球隊之一，甚至首名直接出線16強淘汰賽。

以實力推斷，傑志明顯優於只派青年軍上陣的廣州隊，只是主力陣容平均年齡超過30歲，怎樣在有限兵源下保持最強戰鬥力與泰港及櫻花爭出線，成為主教練朱志光面對的最大難題。傑志賽前好消息是隊長黃洋停賽復出，39歲老將丹尼上仗完場前領黃，今仗如願「洗牌」。

廣州隊今屆已3連敗，而且1球未進，上仗對派出大量入籍洋將上陣的傑志，全場只錄得1次不中門框的射門，破關乏力成為球隊最大弱點。綜觀其他中超球隊，因為也派青年軍及副選參賽，以致屢遭大敗。內地有評論指出，這顯示出「部分球會的青訓基本是低水平重複建設」，對提升總體水平幫助不大，廣州隊要為面子而戰。傑志去仗全力出擊，卻只靠丹恩奴域的12碼入球險勝，若今仗過分留力的話，或會予對手有機可乘，若未能全取3分，甚至有可能會斷送千年難得一遇的出線良機。

足總新內閣首開會 關注問題無定案

香港文匯報訊（記者 黎永淦）香港足球總會新一屆董事局昨日召開新球季首次會議，不過對於港超參賽隊數、賽制及港隊主教練繼任人選等最受圈中人關注的事項仍未有定案。

足總近月架構重整，新行政總裁譚秋朗及新機構管治總監連鑑君先後上任，上月底也進行董事換屆大選。正當大家期待新球季新氣象之際，老牌球會愉園因班主財困，未能解決欠薪問題，決定棄戰港超；上季効力天水圍飛馬的方栢倫在網上節目爆料，指球會至今仍欠薪3個月；加上飛馬主席譚秉智競選董事失敗後，放棄組軍之說甚囂塵上，新一季極可能只餘6隊參戰。

●足總董事局加入新成員後首次開會。 足總圖片

身兼愉園體育會主席的足總主席貝鈞奇重申不會插手愉園事務。對於盛傳會再有球隊退出港超，貝鈞奇指董事局本月15日會再開會研究。他表示，已跟甲組球會溝通，暫未有人表態願意升班。惟無論隊數多寡，港超肯定會繼續進行。談及港超未來大方向應與大灣區接軌，貝主席認為時機仍未成熟。港足主帥麥柏倫與足總合約已屆滿，不過董事局昨日未有談及這問題，稍後或要再次全球招聘新教練。

此外，踏入新一季，足總內部亦出現人手變動，有員工在社交平台大發牢騷。足總新行政總裁譚秋朗及總幹事袁文川均否認有問題出現，指足總正在改組架構，現在改動對日常運作不會有太大影響。

程小雅 陳仲泓 獲東奧入場券

香港文匯報訊（記者 黎永淦）香港東京奧運代表團再增添兩張入場券！世界田聯公布東奧合資格參賽名單，港將程小雅於女子20公里競走項目憑較高世界排名，與獲外卡的110米「欄王」陳仲泓齊齊首登奧運舞台。若同一性別只有一名運動員出線，另一性別選手亦可得一張「外卡」，香港代表團的東奧入場券亦已增至45張。

東奧田徑積分已於上月29日截數，香港田徑總會已確認，排55位的香港競走「一姐」程小雅已成功獲得資格；至於獲發的一張男子「外卡」，則落在110米欄香港紀錄保持者陳仲泓手中。

為了達成心願，程小雅近2年努力參賽，她笑言「開心到喊」：「2010年時，我曾說笑要成為『奧運人』，現在真的獲得入場券，已不是說笑了，是『開心到喊』。」經歷過去兩屆奧運闖關失敗之後，令她更加珍惜今次機會：「開心並不是單是因為一張入場券，而是這麼多年的經歷，令我學懂如何堅毅面對所有困難及壓力，令我成為一個更好的人。」