

乒乓李銘業 唐志銘稱王 張涑淇游泳奪第三金



● 李銘業／唐志銘取得雙打金牌。
香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會供圖

香港代表團在第11屆全國殘疾人運動會再傳捷報！乒乓球代表李銘業／唐志銘昨日在男子TT7級雙打以5戰全勝佳績贏得金牌；黃昏時間再有張涑淇於女子S14級400米自由泳決賽以個人最佳成績奪金，令到港隊今屆殘運會累積得到第8面金牌。

第11屆全國殘疾人運動會昨日續於陝西舉行，李銘業、唐志銘及唐志勇日前已於男子乒乓球TT7級團體賽合力奪得銅牌。李銘業／唐志銘昨日轉於雙打賽乘勝追擊，再度為港爭光。男子乒乓球TT7級團體賽以循環賽進行，李銘業／唐志銘連贏隊友唐志勇／陳思魯，以及四川、湖北、海南、內蒙古組合，5戰錄得全勝，總成績排第1位，為港隊贏得今屆殘運會的第7面金牌。

李銘業及唐志銘賽後表示，感謝教練及家人支持，又指今次奪金為他們建立更強的信心，可望在2022年殘疾人亞運會再創佳績。另一對港隊拍檔唐志勇／陳思魯，最終以1勝4負排名第5。林嘉偉／王志賢在男子TT9級別，亦以1勝4負得第5名。

較後時間進行的游泳比賽，港隊再增添1金1銅。視障泳手聶建軍於男子SB13級100米蛙泳決賽以1分16秒72奪銅，僅落後第二名選手0.06秒；張涑淇於女子S14級400米自由泳決賽以4分59秒15的個人最佳成績奪金，也是她個人第3面金牌。完成4天賽事後，香港代表團暫時在游泳、田徑及乒乓球項目已贏得8金1銀5銅共14面獎牌。



● 張涑淇(右二)取得個人第三金。
香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會供圖

北京冬奧會將於2022年2月4日啟幕。在這屆盛會倒計時百日之際，中國冰雪健兒正以實現全項目參賽和取得歷史最佳成績為目標衝刺備戰。



► 齊廣璞(左)和徐夢桃早前在國際雪聯自由式滑雪空中技巧世界盃分站賽，取得男、女個人冠軍。
中新社



► 國家隊早前在短道速滑世界盃北京站奪得2,000米混合接力冠軍。
新華社



● 武大靖將帶領短道速滑爭取佳績。
中新社

冬奧倒計時百日 鎖定兩大目標

中國健兒衝刺備戰

北京冬奧周期中，「擴面、固點、精兵、衝刺」是中國軍團的備戰方略。在訓練中日復一日度過1,300餘個日夜後，面向北京冬奧會的備戰終於進入百日倒計時。回首備戰之路，中國冰雪運動成績已取得飛躍式進步。

按照賽事規程，北京冬奧會設冬季兩項、雪車、冰壺、冰球、雪橇、滑冰和滑雪7個大項，共含109個小項。實現全項目參賽，這是中國體育代表團的目標。當2015年北京獲得本屆冬奧會主辦權時，在這109個小項中，約三分之一在國內屬於「一張白紙」，此前從未開展。

2018年平昌冬奧會，中國冰雪健兒共參加了53個小項的角逐，約佔項目設置總數的一半，這已是中國體育代表團冬奧歷史上參加項目最多的一屆。然而相比於在北京冬奧會上實現全項目參賽的目標，兩者之間仍存在著巨大差距。

白手起家從無到有

經過前期努力，這109個小項的國家隊、集訓隊全部組建完畢，諸多項目「白手起家」實現了「從無到有」的歷史性突破，全項目開展、全項目建隊的階段性目標得以達成。

受疫情影響，過去兩年間大部分國際賽事被迫推遲或取消，這給中國軍團的正常備戰造成了衝擊。在缺乏大型賽事錘煉的情況下，各支國字號隊伍通過強化體能訓練、組織隊內賽等一系列措施，為運動員創造比賽機會，及時檢驗奧運備戰與訓練成果。在各方共同努力與前沿科技的輔助下，疫情對冬奧備戰的不利影響被大大降低。冬奧會倒計

時百日之際，中國29支冰雪項目國家集訓隊的備戰工作有序推進。

作為中國冬季運動的「拓荒者」，短道速滑隊是聚光燈下的焦點。迄今為止，中國代表團自參加冬奧會以來共獲得13枚金牌，短道速滑貢獻了其中10枚。北京冬奧會，這支王者之師依然重任在肩。結束了此前一段封閉集訓的中國短道速滑隊計劃參加本季國際滑聯全部4站世界盃賽事。在剛剛收官的北京站比賽中，中國隊收穫混合2,000米接力、女子3,000米接力兩枚金牌，由武大靖、任子威、范可新、曲春雨組成的混合接力隊還刷新了世界紀錄。接下來，中國隊將轉戰日本名古屋參加第2站賽事。

結束了在秦皇島基地為期7個多月的封閉式集訓後，自由式滑雪空中技巧國家集訓隊於20日啟程前往阿爾山，開啟新一階段的訓練和備戰。這支擁有徐夢桃、齊廣璞、賈宗洋等多位世界級名將的王牌部隊，同樣是中國隊在北京冬奧會上爭金奪銀的排頭兵。

單板滑雪U型場地、單板滑雪大跳台及坡面障礙技巧，這兩支國字號隊伍的選手目前正分布在奧地利及瑞士備戰，劉佳宇、蔡雪桐、谷愛凌等名將均在其中。據報她們目前狀態都不錯。

今年8月，雪車國家集訓隊39人正式進駐北京市冰上項目訓練基地，為備戰北京冬奧會發起最後衝刺，這是繼雪橇、男子冰球、鋼架雪車之後，第4支進駐基地的國家集訓隊。與此同時，冰球國家集訓隊前往俄羅斯進行備戰，男、女兩支隊伍以俱樂部名義參加了2021-22賽季俄羅斯冰球聯賽(KHL/VHL)。



● 隋文靜(左)和韓聰是花樣滑冰奪金大熱。
新華社

測試賽成備戰重點

伴隨著包括10項國際賽事、3個國際訓練周和2項國內測試活動在內的「相約北京」系列冬季體育賽事於本月陸續在北京、延慶、張家口三大賽區展開，冬奧測試賽與資格賽也將成為各支集訓隊的備戰重點。

例如花樣滑冰隊與速度滑冰隊就剛剛結束相關賽事，名將隋文靜／韓聰等參賽。而在一個月前進行的中國盃速度滑冰精英聯賽中，平昌冬奧會銅牌得主高亭宇以33.83秒刷新速度滑冰男子500米全國紀錄，創造了該項目本賽季世界最好成績。

在北京冬奧會倒計時百日之際，抓住最後窗口期，圍繞「全項目參賽」與「參賽出彩」做好衝刺備戰，努力實現優勢項目更上層樓，潛優勢項目實現突破，落後項目補齊短板，這是各支國字號隊伍的目標。中國冰雪健兒，正為了相同的期待竭盡全力。四年的等待與付出，希望每一份勤勉和汗水都能百日之後收到回報。

● 中新網

楊倩關注冬奧「冬季兩項」賽事



● 楊倩亦有關注冬奧賽事。
中新社

香港文匯報訊(記者 楊浩然)2020年東京奧運會女子10米氣步槍冠軍、10米氣步槍混合團體冠軍楊倩，日前接受訪問時談及了對明年北京冬奧的期待，並透露了自己最感興趣的項目。

由於北京冬奧開幕時間臨近，楊倩接受訪問時自然也免不了被問到有關問題，這位東奧兩金得主透露自己一直有留意冬奧消息，並對其中一個項目甚感興趣：「我比較感興趣的是冬季兩項(越野滑雪+射擊)，因為它包含了射擊在內，所以比較感興趣。跟我們射擊不太一樣，他們是滑雪之後再去打。也希望各位運動員能夠積極樂觀的去比賽。」

此外，楊倩也傳授了舒緩壓力的方法：「我自己緩解緊張的小妙招就是放空自己，大腦放空，不要去想。該做什麼就什麼，想到了就放空，不想。」

分享體學雙修心得

李慧詩寄語後輩要全情投入

香港文匯報訊(記者 郭正謙)雖然今年內接連完成東京奧運及全運會兩個大賽，不過李慧詩並沒有因而閒著，近期重返校園繼續修讀其學士課程，這位兩屆奧運獎牌得主昨日出席活動時更與學生們分享體學雙修的心得，寄語後輩無論做任何事都要全情投入，以為港爭光為目標。

李慧詩昨日出席「屈臣氏集團香港學生運動員獎」活動與學生運動員、家長及老師進行交流，完成全運會後返港的李慧詩雖然難得有休息機會，不過她仍決定重返校園繼續修讀大學學士課程，李慧詩表示「體學雙修」的秘訣就是好好運用時間，在運動、學業和休息之間取得平衡，亦寄語年輕一輩只有堅持才可以達成目標：「當你全情投入一件事，你便不會感覺到辛苦，無論作為運動員抑或一位出色的學

生，只要你肯努力並投放心機，努力一定會被周遭看見。」

除了分享經驗和心得，李慧詩更在活動中與同學們利用虛擬技術「鬥車」以及自拍，少有機會與市民作近距離接觸的她表示感受到外界對香港運動員的支持有所增加，認為政府及學校對體育的支援已大有改善：「當然還是有改善空間，現在對學生運動員的資助已有增加，但希望在社區運動發展上可以做得更好。」李慧詩亦指出只要全情投入做好本分，無論身處任何崗位都可以為港爭光。

而對香港單車隊的未來發展，李慧詩表示對港隊未能派員出戰剛結束的場地單車世錦賽感到可惜，不過相信隨著疫情逐漸緩和，未來會有更多出賽機會，亦對取得下屆亞運及奧運資格充滿信心。



● 李慧詩和一眾得獎學生運動員互動，並分享她不屈不撓的追夢旅程。
大會圖片



● 李慧詩和一眾來賓自拍。
大會圖片

香港U23輕裝上陣盼奇蹟

香港文匯報訊(記者 楊浩然)亞洲足協U23亞洲盃外圍賽分組賽K組次日賽事，主場的日本昨日以4:0輕取東埔寨，除非周四爆大冷不敵香港，否則已有半隻腳出線下一圈。

今屆U23亞洲盃K組3場賽事都於日本福島J-Village訓練基地舉行，港隊首戰以2:4向東埔寨俯首稱臣，連爭取次名出線的微弱機會也成泡影，周四遇上實力強橫的東道主，若能減少失球已算是萬幸。

首次亮相的日本昨日開賽10分鐘已由松木政生打開紀錄，完半場前甲田英將再建一功，下半場細谷真大及中村仁郎再下兩城，

湊成4:0大捷。東埔寨完成兩場分組賽後，以2戰3分排次席，仍有機會與其他小組次名爭出線，除非港隊明天爆冷打敗日本。

縱使出線形勢渺茫，去仗正選上陣的小港腳潘沛軒強調不會輕言放棄。他透露，近日港隊保持輕鬆操練，放鬆心情備戰最後一仗：「主教練張健峰希望增強球隊防守意識，不想給日本取得大量入球。」

他承認去仗落敗之後，隊友們都感到氣餒，但自己視這些挫折為一種磨煉，也是經驗。「日本是亞洲數一數二的強隊，香港隊就是有打不死精神，我們不會輕易放棄。」



● 潘沛軒強調不會輕言放棄。
足總圖片