



責任編輯：陳曉莉 版面設計：謝錦輝

# 啟蒙自己投身武術運動 亦師亦友 莫宛螢冀完美表現謝父恩

武術向來是港隊於亞運的獎牌大戶，每屆出戰均有獎牌進賬，但對上屆亞運收穫一面銀牌的莫宛螢而言，杭州亞運並不單單是對獎牌的追逐，更是一場訴說自己成長故事表演，希望讓更多人了解武術的真諦和意義。

◆圖/文：香港文匯報記者 郭正謙

武術套路是港隊於亞運的傳統強項，幾乎每屆賽事均有獎牌進賬，不過縱使得到再多的榮譽，武術仍未能擺脫冷門運動的範疇，畢竟無論參與或欣賞的入門門檻都不低，難以普及，但對香港武術運動員而言，他們從未放棄向世人推廣武術運動的願望，而萬眾矚目的杭州亞運正是最好的平台。

武術套路沒有對手，亦沒有顯而易見的得分標準。莫宛螢認為武術套路更像是一場表演，向觀眾及裁判們說好一個故事，能讓他們有如置身其境就是一場「good show」：「由雅加達亞運到今屆杭州亞運，希望將自己五年來在技術上的進步展現出來，我今次選擇了一個風格與以往分別很大的套路來出戰杭州亞運，就是想把自己逐漸成熟的心理變化呈現在大家眼前。」

## 父女聯手設計亞運參賽套路

雅加達亞運時年僅23歲的莫宛螢以一面銀牌嶄露頭角，經過疫情的洗禮以及5年時間沉澱，她希望在杭州亞運中展現全新的自我：「以前風格更為情緒化、很『衝』，以自己為中心；但今次有較多表達內心的環節，要從內到外散發出來，由開始時的沉穩鋪排到最後的高潮位，要求更收放自如，而且我會在表演到一分多鐘時開始發力，一般女子運動員大概到3分鐘才進行發力階段，對體能要求亦更高。」

莫宛螢所參加的太極項目需要音樂伴奏，由選曲、編曲再到設計動作均需一手包辦，她慶幸自己並不是孤軍作戰，在啟蒙自己投身武術運動的父親協助下完成今次出戰亞運的套路，而這套動作亦是他們父女情深的證明：「從小開始就是父親帶領我接觸太極，父女之間的最主要話題就是太極，在我選好曲目後，編曲和剪接都是父親完成，這套動作是我們父女合力完成，我很希望在杭州亞運完美呈現出來，以表達對父親一直以來支持的感激。」



◆香港武術隊信心十足迎接杭州亞運。



◆莫宛螢將出戰女子太極拳太極劍全能項目。



◆沈曉榆將力爭劍術槍術全能獎牌。

## 沈曉榆成熟面對 努力攀高峰

五年前沈曉榆於雅加達亞運因一次失誤未能站上頒獎台，不過亦因此讓她看清自己的不足，成就了今時今日更成熟的自己。在世大運奪得一面銅牌的她練就一顆堅定的「平常心」，力爭在杭州亞運踏上更高峰。

雅加達亞運，沈曉榆因一次落地不穩與獎牌擦身而過。到今屆杭州亞運二度出賽的她終迎來「自我救贖」的機會，在這個武術運動的最高舞台證明自己。沈曉榆表示這幾年來最大得着就是學會如何保持一顆平常心以及做好最充足的準備：「以前覺得只要努力訓練，到比賽時自然會有好表現，但事實上如何調整好心情亦是十分重要，保持平常心與技術同樣重要。」

現在的她學會了如何為自己減壓，例如在比賽前通過調整呼吸來平復心情，又或在比賽前親到現場適應氣氛，務求在所有方面都做到最好：「平常我們比賽一般不會有很多觀眾，不過世大運時卻全場座無虛席，比賽途中歡呼喝聲不絕於耳，幸好我的比賽安排在較後的日子，讓我有機會提前一天去現場適應，正正是做好這些細節才能將自己的真正水平發揮出來。」

## 許得恩亞運之旅 「最緊要好玩」

在世大運為港隊奪得首金的許得恩被視為杭州亞運獎牌希望，不過他卻表示自己並未感受到太大壓力，會秉承一貫「最緊要好玩」的宗旨享受今次亞運之旅，讓觀眾看得過癮才是他的最大目標。

許得恩將於今屆亞運參與男子太極拳太極劍項目。在剛過去的世大運中為港隊奪得首金的他表示比起上屆亞運，自己心態起了不少變化：「以前年輕，一心只想去爭取好成績，眼裏只看着獎牌，不過現在想得更多是珍惜和享受比賽。」

經過疫情的洗禮，許得恩經歷過不少次辛辛苦苦訓練完比賽卻取消的慘況，讓他明白能夠比賽並非必然，並定下要「玩得開心」為今屆亞運目標：「武術比賽與田徑或其他比賽不同，沒有一套客觀的評分標準，而是帶着更多的主觀性。在我看來只要自己開心無壓力去比賽，會更容易表現得更好，表演會有更大感染力，牽動到觀眾和裁判的情緒，當你一心將焦點放在場上表現之上，獎牌成績就變得不是那麼重要。」



◆許得恩將角逐太極拳太極劍全能項目。



◆C朗(右二)和梅西(右三)堪稱世界足壇的絕代雙驕。 資料圖片

## C朗釋懷： 與美斯的競爭已成過去

38歲的葡萄牙球星C朗拿度(C朗)當地時間6日在里斯本表示，他和美斯的傳奇依舊在延續，但競爭的時代已經結束。

C朗在當天葡萄牙隊對陣斯洛伐克隊的歐錦賽預選賽賽前新聞發布會上說，他和美斯競爭多年，這場秀觀眾們都非常喜歡看。但喜歡C朗的人不必討厭美斯，反之亦然。

他強調，他和美斯都是非常出色的球員，改變了並且仍然在繼續書寫足球的歷史，最重要的是得到了全世界的尊重。

談到兩人最近的表现，C朗顯得很坦然：「雖然都已經不在歐洲踢球，但我看得出美斯的表現還是那麼出色，我也一樣。我們要繼續保持，因為傳奇依舊

在延續。」

最後，C朗有點感慨地表示：「15年來，我們許多次一起共享舞台，該結束了。我不能說我們是朋友，因為從來沒有一起吃過飯。」

上周，C朗在沙特聯賽建功並交出兩次助攻，率領艾納斯作客以5：1大破哈森，同時成為史上唯一踢進850球的球員。對此，C朗表示自己將會持續追求紀錄，「這是一次歷史性的時刻，我對於進球數十分驕傲，但沒想過自己能達到這個數字，我還想要更多，我的要求也很高，必須要有遠大的目標。」

葡萄牙隊將於當地時間8日對陣小組賽最強的對手斯洛伐克隊。目前，葡萄牙隊積12分位居J組第一，斯洛伐克隊以2分之差位列次席。 ◆新華社

## 鄭欽文反思美網 期待亞運



◆鄭欽文以0：2不敵沙芭蘭卡，無緣美網女單4強。 法新社

中國「金花」鄭欽文當地時間6日在美國網球公開賽中以0：2不敵賽會2號種子沙芭蘭卡，止步女單八強。她認為本屆美網收穫很多，也看到了差距；對於即將到來的首次亞運之旅，她充滿期待。

打進美網女單八強，是20歲的鄭欽文在大滿貫賽事的最佳戰績。鄭欽文說，如果只是看自己在本屆美網的成績，這個結果還不錯，但她並不滿足於此。「說實話，我真的希望能走得更遠。我知道自己還有很多提升的空間，我必須回去繼續

努力。」她說。

結束美網征程後，鄭欽文將代表中國隊參加在杭州舉行的亞運會，這也將是鄭欽文成為職業球員後首次在國內賽場打比賽，她對此充滿期待。

「這將是我第一次參加亞運會，也是我(成為職業球員後)第一次在主場、在眾多中國球迷面前打球，我非常期待。這將是非常新鮮的體驗。」鄭欽文說，她很自豪能夠在自己的祖國參賽，將竭盡全力。 ◆新華社