



在街上看到別人拿着一支連網長棍，外行人或會覺得這是用來撈魚，但它真正是棍網球必要的裝備——棍網球棍，得分與防守全靠它，而棍網球將於2028洛杉磯奧運成為新增項目，雖然香港棍網球的發展未如其他地方般火熱，但其實近年香港已經開始積極推廣及訓練，在準備充足的情況下打進奧運或許並非遙不可及。下月舉行的女子U20世界棍網球錦標賽，正是一個好機會讓這代年輕球員檢驗實力。

◆圖/文：香港文匯報記者 張發兒

## 2028洛杉磯奧運成新增項目

# 港隊棍網球小將

# 下月U20世錦賽檢驗實力

女子隊總教練范德筠表示這十年來香港棍網球發展有相當大的變化：「2014年開始有資助，可以請到全職員工，多了去學校做推廣，之前的情況是斷斷續續，有空才找人到學校教。」她續指：「這幾年小學推廣做得很好，好多小學會有校隊，也有小學和中學的校際比賽。」更令人興奮的是棍網球已確定成為洛杉磯奧運的新增項目，只要香港積極發展棍網球，奧運便並非一件遙不可及的事。范德筠指雖然未知詳情，但心中已有部署：「這一刻只能夠做好自己，思考下有那些潛在的競爭對手，朝着這個方向去訓練。」范德筠亦認為棍網球成奧運項目對全球推廣都一定有幫助。不過一班港隊U20球員有一個更迫切的任務在身，就是下月在港舉行的女子U20世界棍網球錦標賽，球員楊珮珮及陳彥澄均十分期待在主場出戰。

### 楊珮珮：像籃球同羽毛球結合

兩位受訪的運動員中，經驗最豐富的是由中一已經接觸棍網球的楊珮珮，當年在學校住宿舍時，舍監邀請了一些教練來推廣棍網球便開始接觸了這個運動，並且變為了自己的興趣：「上了兩三堂就認識了這個運動，後來想再多接觸棍網球，所以就上網找了棍網球總會的基本班去報。」珮珮續指第一次接觸棍網球就感到很有趣：「我覺得很有趣，本身自己小學有打籃球同羽毛球，其實棍網球就好像結合了兩者一樣，對我而言很易上手。」

疫情期間，球場、健身室等均需要關閉，不少人因為封場而無法接觸運動，而珮珮剛好相反，疫情反而令她有更多機會接觸棍網球：「那時籃球場封了，但棍網球總會就有一些網上課程教運球等動作，令我可以接觸更多。」

其實除了籃球外，珮珮過往亦有打羽毛球，具備一定的運動底子，並在中三跟隨精英訓練計劃練習，她指出棍網球訓練其實與籃球及羽毛球類似：



◆楊珮珮（左）和陳彥澄在訓練中。

「棍網球的靈敏性訓練是比較多的，全因棍網球十分着重身體的敏捷性，因為棍網球比賽時會有好多位會做急停，你不能夠只懂得運球，你還要去扭過對手。」當珮珮中三的時候，教練看到她在訓練時的表現不錯便讓珮珮到梯隊試一試，這名女將承認基礎訓練與梯隊的訓練確實有差距：「多了很多協調訓練和比賽，走動及戰術訓練也會增加，強度一定會高了，但我自己本身有打開籃球所以不算太大負荷。」

另一位隊員陳彥澄現正就讀香港大學二年級，她是在大學時期才接觸棍網球，只是短短的兩年時間她已經由大學校隊升格到港隊梯隊，或許正與她的天分有關：「我覺得自己本身已經有運動底子，有打開排球和投球，相對上可以更快上手其他不同的運動，另外我模仿度很高，看到別人做一些動作，我很快便可以學懂。」雖然只用了兩年便能夠入選U20港隊，但陳彥澄打棍網球的過程也並非一帆風

順：「一開始覺得最難是接波，自己打開排球，不習慣球與手之間有多一件東西在，棍網球做的動作是靠支棍，例如可以遷就到角度，但因為波袋比較淺，瞄準的時候球也有機會跌出來。」

### 期待在「聖地」旺角場作賽

二人透露她們現時一星期需要訓練四天再加上兩課健身，全因下個月便要出戰世界最大規模及競爭最激烈的比賽之一的女子U20世界棍網球錦標賽，此項賽事首次落戶在香港舉行，女子U20世界排名12位的港隊被編於D組，同組對手包括排名第4位的英格蘭、第5位的日本、第19位的愛爾蘭及第21位的牙買加。港隊將於8月15日在旺角大球場迎戰牙買加，二人同樣期待在這個球壇聖地上比賽，陳彥澄指：「平時最大型的比賽已經是香港公開賽。那一次都只是在沙灣徑打，未試過在一個有看台、有大班觀眾的情況之下比賽。」雖然珮珮自中三已經加入梯隊，但這卻是她第一次為港出戰國際賽，主場作戰令她有更大的動力：「動力大於壓力，比賽是在香港舉行，家人及朋友都會對我有很大期望，其次我覺得與這班隊友並肩作戰是一生人一次很難得，U20結束後便要打成入組比賽，未必再能與原班人馬出戰，這些都是動力令我去有好表現。」



◆女子U20世界棍網球錦標賽下月在港舉行。

◆棍網球總會希望推廣棍網球到各年齡層的兒童及青少年。

## 棍網球源於北美原住民部落

香港文匯報訊（記者張發兒）棍網球起源於北美原住民部落，在美國及加拿大皆是國民運動，棍網球可分為草地棍網球（10人）及室內棍網球（6人），每位球員手中都會配備一支連網長棍，並利用棍盛着棍網球來做出傳球、接球和運球等動作，成功把球射入對方龍門就算得分，不過球員亦可以利用棍打擊對方的棍來防止對手射門。

男子比賽會有比較多身體碰撞，因此需要配備多一些保護裝備，而女子比賽則不需要太多的身體碰撞。

雖然香港的棍網球風氣未如其他地方般盛行，但香港越來越多年輕一代開始投身這項運動，全因中國香港棍網球總會積極推廣棍網球到各年齡層的兒童及青少年。

## 衝擊2028洛杉磯奧運會 郭士強擔任國籃主帥

香港文匯報訊（記者蘇雨潤北京報道）中國籃協21日宣布，根據未來中國男籃發展思路，已決定聘請郭士強擔任中國男籃主教練，全力備戰2027年男籃世界盃和2028年洛杉磯奧運會。此前，中國男籃分別在2019年和2023年的世界盃中失利，8年無緣奧運舞台。

在「洋帥」喬爾傑維奇「下課」後，中國籃協決定再次從本土教練中選取國家隊主帥，本次任命是郭士強第二次擔任國家隊主教練。早在2009年，郭士強就作為最年輕的國家隊主教練帶隊參加天津亞錦賽。

換帥只是籃協着手改革的開始，中國男籃的重建之路依舊任重道遠。「中國籃球現在應該雙管齊下，左手改革CBA，右手培養國家隊。」著名籃球評論員蘇群在社交媒體上表示，目前應該集中資金、人才、管理資源，迅速提升國家隊水平，為其創造條件，盡快回到國際舞台的中央。



◆郭士強二度執掌國籃。

資料圖片

截至18日，中國男籃結束今年夏天的全部熱身賽，除了第一場面對澳門黑熊隊取勝外，其餘十場比賽全部告負。在這一連串的比賽中，中國男籃暴露諸多問題。

中國男籃目前急需一場比賽重建信心。11月21日，中國男籃將在亞洲盃預選賽中對陣關島，這是郭士強重回國家隊帥位的首場比賽。目前距離2027年世界盃和2028年奧運會還有一段時間，因此2025年在沙特阿拉伯舉行的男籃亞洲盃，將成為郭士強備戰的首要目標。

## 卓林普大勝奧蘇利雲晉決賽



◆卓林普晉級決賽。

香港文匯報訊（記者夏微上海報道）在20日晚間以10：3擊敗四屆衛冕冠軍奧蘇利雲的卓林普，將在2024上海桌球大師賽決賽與梅菲展開較量。

19局10勝制的第一階段比賽結束時，奧蘇利雲1：8大比分落後，而卓林普則在這一階段打出三桿破百。「火箭」一反常態的狀態低迷令很多球迷費解。第二階段比賽開始前，世界桌球巡迴賽官方微博發布消息，著名桌球球手里爾頓去世，享年91歲。值得一提的是，里爾頓是奧蘇利雲的恩師，故而有粉絲推測，奧蘇利雲「不在狀態」或是得知了恩師離世的消息。

第二階段比賽開始後，奧蘇利雲奮力扳回兩局，但最終卓林普以10：3順利晉級決賽，奧蘇利雲上海大師賽「五連冠」的夢破碎。

賽後，卓林普對自己的表現很滿意，「我今天打得不錯。我知道在之前的賽事中他打敗我多次，所以我必須拿出最好的狀態。」卓林普對一直支持他的球迷表示感謝，並希望以奪冠回饋球迷的喜愛。「每次我來上海，都感受到更多的支持。謝謝你們對我的鍾愛。希望這次我能在決賽勝出。我在上海做了三次亞軍了，希望決賽我能夠為我的球迷們獲得冠軍。」