

休假4月掛念每日求突破的訓練生活

香港女飛魚何詩蓓(Siobhan)昨日小休復出，出戰在香港體育學院舉行的長池游泳計時賽，是她自去年底放假休息近4個月後首戰，最終Siobhan於100米蛙泳大熱封后。賽後一貫神情從容的她，笑言目前仍然享受游泳，假期末段開始掛念每日有目標可追的運動員訓練生活。調整身心重返賽場，她坦言：「不想逼自己太緊，今年焦點是重拾最佳狀態。」

●圖/文：香港文匯報記者 葉詩敏



●何詩蓓休息4個月後首度復出。

何詩蓓調整身心盼重拾佳態

何詩蓓去年12月中在短池游泳世界賽，奪得女子200米自由泳金牌達成三連霸後，開始休息至今近4個月，日前在社交媒體宣布恢復練水，並在昨日於體院舉行的長池游泳計時賽100米蛙泳登場，是她去年底放假休息近4個月後復出首戰。

這項賽事獲世界泳聯認可為今年7月新加坡舉行的世界泳聯錦標賽本地達標賽事，港將分途出擊力爭世錦賽資格。備受矚目的何詩蓓並未有報名參加強項200米自由泳，昨在非主項的100米蛙泳初賽登場，游出1分10.76秒以總成績首名晉身下午決賽，惟較個人保持的港績慢4.84秒，何詩蓓最終在決賽游出更快的1分08.49秒，力壓游出青年紀錄(1分09.38秒)的文晞喬奪冠。

這名4面奧運會獎牌得主難得在本地賽亮相，完成比賽後於池邊即被小泳員包圍合照和簽名，Siobhan也有求必應在更衣室前逗留近6分鐘，與泳員合照才離去。

何詩蓓掛上金牌的笑臉重現賽場，賽後她笑着分享假期後重返訓練的心境，「我心理上是很新鮮，可以重返泳池，但是當我真的訓練時，就發現真是很辛苦，我知道由現在游回最佳狀態的旅程是非常之長，需要一點時間去適應，今年的焦點都是希望返回最佳狀態。」

27歲的何詩蓓去年12月在匈牙利完成短池游泳世界賽後展開長假期，其間她出席活動受訪時稱，會好好調整身心及思考未來計劃。投入游泳後生涯第一次放長假，這4個月亦令她對游泳重拾新鮮感，原來始終掛念每天尋求突破的自己，「我想我整個假期的頭一半，都沒什麼掛住游泳，沒有說很想快點回去訓練，我就想糟了，其實我是不是還喜歡游泳、是不是要退役呢？但當我近3月開始，就發現其實我有點心急想繼續回去游水，所以我很開心有返這個感覺。」她續說：「最掛住就是運動員每日有目標的推動力。」



●何詩蓓(中)指不想逼自己太緊，今年焦點是重拾最佳狀態。

以長池世錦賽和全運會為目標

Siobhan坦言始終未曾試過放長假，不知道究竟會不會帶來影響，這次「復出」不會定下太長遠目標，「好或者不好(影響)，我們都不是很清楚，所以目前想法是一年一年來，不需要給自己太大壓力，或者不需要一定Push自己一定要去某些比賽，只要我現在還在享受就OK。」她透露7月長池世錦賽和年末全運會將是今年焦點賽事，5月亦會出戰環地中海賽提升狀態。

此外，以17歲之齡出戰巴黎奧運200米背泳的張心悅，於50米背泳初賽游出29.04秒達世錦B標，列小組總成績第一晉身決賽，終以30.63秒、以0.07秒不敵陳梓瑜奪銀。隨後她在強項200米背泳扳回一城，初賽以2分12.42秒達B標並首名晉級，決賽游出2分11.29秒封后，以0.21秒與A標擦身而過。

同日何甄陶出戰非主項50米蝶泳，在決賽再游出24.25秒奪第2名，他指今季重點賽事同是爭取參加世錦賽和全運會。



●何甄陶在比賽中。

兩岸四地同根同源足球友誼賽

綠茵場上比拚以球會友

香港文匯報訊(記者 張發兒)香港漁村代表聯會與香港貴州商會昨日假大埔廣福公園足球場聯合主辦「兩岸四地同根同源足球友誼賽」，最終台北新世代足球隊在冠亞友誼賽透過互射12碼擊敗佳聯元朗奪得冠軍，友誼賽的賽果只是其次，最重要是大家透過在綠茵場上比拚做到「以球會友」。佳聯元朗足球隊會長郭時興及台北新世代足球隊球員葉佳均大讚這次比賽充滿氣氛，亦能促進大家之間的交流。

今次的「兩岸四地同根同源足球友誼賽」邀請了貴州榕江豐樂村足球隊來港，與澳門夢幻FC、台北新世代足球隊及佳聯元朗合演友賽。

佳聯元朗足球隊會長郭時興認為這類友誼賽絕對有助促進交流，「上次我們在香港與紹興隊交手，然後他們亦有再邀請球隊到紹興踢比賽，這種交流是十分好的。至於今次的比賽，球員們踴躍報名，他們都十分期待，即使明日(今日)有甲組聯賽，都願意落場比賽。」

郭時興又透露，「我們U12、U14的球員以往都有參加交流，讓他們能夠了解祖國的發展，雖然是友誼賽，但都有助年輕球員成長，內地球員普遍體格較強，與他們交手能夠逼出年輕球員的真功夫！」

台北新世代足球隊球員葉佳第一次參加交流賽已經令他留下深刻印象，「有4支球隊參賽，氣氛十分好，好多人參與，又可以看表演，真的是很不錯！我踢得很開心，更重的是，其他隊的球員我也認識，我們已經很久不見了，能夠再在場上交手、場下聊天，真的是很不錯。說真的，以往只有青少年球員有這類型的交流機會，去到我們這個年紀(40歲以上)，就很少這種活動了，所以今次比賽真的是很難得，而且比賽踢40分鐘，我們體能也能夠應付，期望未來能夠再次參與！」



●台北新世代足球隊代表從中聯辦九龍工作部處長劉湛雄(左)手中接過冠軍獎盃。香港文匯報記者張發兒 攝



●佳聯元朗(橙衫)與台北新世代足球隊交手。香港文匯報記者張發兒 攝

「鄧謝配」闖亞錦賽決賽今爭金

香港文匯報訊(記者 楊浩然)亞洲羽毛球錦標賽昨日續於寧波舉行，其中港隊著名混雙組合「鄧謝配」鄧俊文/謝影雪，在準決賽以直落兩局擊敗國家隊「世一」組合蔣振邦/魏雅欣，將於今日與日本組合綠川大輝/齋藤夏爭冠。



▶鄧俊文(左)和謝影雪在獲勝後合影。新華社

「鄧謝配」自去年底BWF世巡賽年終賽後，相隔4個月再次合作，在今屆亞錦賽一直維持好表現。昨日準決賽面對過往對碰從未贏過的國家隊「世一」組合蔣振邦/魏雅欣，「鄧謝配」在首局初段表現飄忽，但在開局落後0:5下連拿7分反先7:5，並以11:8領先進入技術暫停。到首局下半段，「鄧謝配」一直保持優勢，順利以21:16先下一城。

次局，「鄧謝配」再於開局取得優勢，領先11:9進入技術暫停，已無退路的蔣振邦/魏雅欣到本局下半段雖一度追至17平手，但「鄧謝配」之後連拿4分，終贏21:17取得決賽資格，今日將與日本組合綠川大輝/齋藤夏爭冠。

謝影雪賽後表示，在比賽中雖然大部分時間領先，但由於對手實力太強，故過程中只是想一分一分地拿。至於鄧俊文則指出可能正因為沒有想過能贏，故比賽時反而沒有壓力，更能發揮出自身特點。

全運會保齡球群眾賽事甄選賽煞科



●兩支出線隊伍隊員合影。香港文匯報記者郭正謙 攝

香港文匯報訊(記者 郭正謙)十五運會除了競賽項目，還設有23個群眾賽事活動，而保齡球正是其中之一，經過三天選拔賽，中國香港保齡球總會選出5男5女共10人，代表港隊出戰8月舉行的十五運會保齡球群眾賽事，當中不乏甘兆麟、麥卓賢及陳淑嫻等前港隊好手。甘兆麟表示雖然已經退役，不過希望繼續追夢踏上頒獎台，今次有機會再代表港隊出戰一定以獎牌為目標。

「第十五屆全運會保齡球群眾賽事甄選賽」昨日煞科，今次賽事吸引77支男子隊及18支女子隊參賽，參賽球手超過500人，全運會統籌辦公室主任楊德強表示今次賽事市民反應熱烈，參加人數比以往賽事多近一倍，之後會再與保齡球總會商討企位及座位數目。

男子隊方面最終由甘兆麟、謝仲賢、謝樂生、黃子維及麥卓賢組成的「Brilliancy」脫穎而出，而女子隊代表則為吳紫燕、陳淑嫻、譚舜而、李詠恩及梁芝格的「Sisterhood」，兩隊陣中均有不少前港隊選手。

甘兆麟表示早於甄選賽開始前一兩個月已準備，今次能夠再次代表港隊出戰，肯定以獎牌為目標：「我們大部分都是退役運動員，都是想追逐以前的夢想，踏上頒獎台，我們這幾年都有一起參加業餘聯賽，默契不成問題，五人賽會是最有機會，當然我們目標是三個項目都有獎牌。」

再次擔起為港爭光的責任，甘兆麟表示感到享受多於壓力，不過時間表卻比當運動員時排得更滿：「大家都有正職，還要兼顧業餘聯賽，亦要陪家人或女朋友，夾時間一起訓練是有點難度，唯有盡量星期日抽時間訓練，甚至比做運動員時還要忙。」

而女子隊代表之一的李詠恩則表示，為能夠再與前港隊隊友並肩作戰感到興奮，而且還擁有主場之利，相信今次全運會之旅會成為一次難忘回憶。

長話短說

皇馬聯賽爭冠暫挫艾拉維斯

香港文匯報訊 西甲本周進行第31輪比賽，是日焦點為皇家馬德里出訪艾拉維斯。皇馬目前落後巴塞隆拿4分排聯賽榜次席，如想在西甲爭冠今晚不容有失，因此球隊周中雖有歐聯後顧，但造訪近8戰僅2勝的艾拉維斯，相信仍會派遣強陣爭勝。(Now632台今晚10:15p.m.直播)



●皇馬必全力搶分。資料圖片

勇士與快艇爭逐季後賽門票

香港文匯報訊 據中央社報道，勇士昨天在6名球員得分達雙位數，包括占美畢拿下24分，以及帶傷上陣的居里貢獻14分下，作客以103:86大勝拓荒者，賽後守住西岸第6位，球隊在香港時間周一凌晨常規賽最後一場比賽，將對決快艇力拚直接晉級季後賽席位。



●居里(右)據報帶傷上陣。美聯社



紐卡素爭歐聯席位「曼」無一失

香港文匯報訊(記者 楊浩然)英超是日有多場大戰，其中紐卡素要爭取來季歐聯入場券，是日主場對有歐霸後顧的曼聯該可順利全取3分。(Now611及621台今晚11:30p.m.直播)

英超早前確認在來季歐聯可擁有五個席位，截稿前在聯賽排第5位、與第4位車路士同分但少賽一場的紐卡素，如想穩陣取得來季歐聯資格，是日有主場之利自然要全力爭取3分。幸而近況上，紐卡素在正式比賽亦已累積4連勝，狀態正佳下有助達成目標。至於曼聯過去周中歐霸臨完場前被里昂迫和2:2，加上球隊在聯賽已無目標，是役造訪紐卡素勢必收起部分主力，務求以最佳狀態出戰周中的次回合作比賽，留力下難以信賴。

聯賽「一哥」利物浦同日將主場對韋斯咸(Now611及621台今晚9:00p.m.直播)。利物浦近4戰3負近況無疑

曼聯。●紐卡素(左)主場暫挫資料圖片



欠佳，但球隊近日有主力沙拿和雲迪積克續約刺激士氣，加上有主場作後盾，面對已無目標的韋斯咸有力反底。

至於「四哥」車路士為了取得來季歐聯入場券，是役主場對降班膽葉士域治，要贏波該無難度。(Now622台今晚9:00p.m.直播)