

無懼團體賽低排名 主場出擊充滿信心 張家朗領銜友戰外隊 瞄準全運港劍隊首金

第十五屆全國運動會

倒數22日



▲左起：吳諾弘、張家朗、蔡俊彥、梁千雨，攜手征戰全運會。

第15屆全運會劍擊賽事將於下月15日至20日在啟德體育園體藝館上演，包括男、女子組的重劍、花劍和佩劍個人賽及團體賽項目，共產生12枚金牌。香港男子花劍隊由世界排名第1位的蔡俊彥、兩屆奧運會金牌得主張家朗領銜，加上梁千雨和吳諾弘組成的團隊，早前把握外隊訪港的機會，邀約對方對練以提升狀態，以及從中檢討戰術運用，期望助力在團體賽衝擊港劍隊首枚全運金牌。

大公報記者 張銳

蔡俊彥今年7月於世界錦標賽男子個人花劍賽摘金，世界排名升上首位，為香港取得歷史性佳績。對於即將展開的全運會，他透露早前曾與訪港的外隊切磋劍技，務求以最佳的狀態出戰全運會，他說：「有法國隊、日本隊，這些世界最強勁旅和我們一起練習，希望適應他們的強度後，更有利之後迎戰內地選手。」蔡俊彥分析，內地劍手較他靈活的大有人在，他需要深入鑽研自身優勢，尋求制勝之道。

最強對手福建隊

據全運會劍擊規程，團體賽根據3站資格賽積分排名，港隊雖可直接晉級，但因排名較低，可能早在淘汰賽便要硬撼傳統強隊。對於團體賽前景，蔡俊彥胸有成竹，他稱：「他們（內地隊伍）比我們更要擔心，我想沒有人想遇上我們。廣東隊、上海隊都有個別強勁的選手，但最難應付的團隊當屬福建隊。」

張家朗則坦言自己仍處於

「半放假」狀態，但他強調：「我想大家目標很一致，就是期望在全運會於香港主場取得佳績。」他特別提到，劍擊比賽甚少在港舉行，對他而言最重要是好好享受，有家人、朋友在身邊支持是最開心的事。

面對全運會的特殊挑戰，港隊需要調整備戰策略。梁千雨表示，之前有部分內地選手曾赴港參與訓練營，讓他見識到許多劍手雖然未能參加國際賽事，但實力非凡，必須有所防備。

吳諾弘亦比較了全運會與國際賽事的差異，他指：「平時備戰世界賽，可透過網上片段分析對手，但全運會情報有限，因此更加考驗臨場適應能力。」

歷屆全運會中，港劍擊隊共獲1銀5銅，包括兩枚男子花劍團體賽銅牌。本屆擁有主場之利，隊員們對爭金充滿期待。首次參加全運會的梁千雨表示，個人賽沒有定下目標，但港隊很有能力在團體賽衝金。



▲張家朗是港隊的爭金希望之一。 資料圖片

掃碼睇片



▲蔡俊彥（左）今年7月奪得世錦賽金牌。

互爆訓練趣事 梁千雨最早到

【大公報訊】記者張銳報道：正在全力備戰全運會的香港男子花劍隊，近日接受政府新聞網訪問時進行了快問快答環節，難得展現賽場外的輕鬆一面。在環節中，4位劍手張家朗、蔡俊彥、吳諾弘及梁千雨互相「爆料」，揭開團隊訓練生活的有趣細節。

被問到「誰訓練最早到？」時，眾人毫不猶豫指向梁千雨，展現後者自律的一面。蔡俊彥則幽默自嘲：「我不知道誰最早，但我一定是最遲」，引來一陣笑聲。至於「誰沖涼沖最耐？」的

話題，所有隊友一致指向蔡俊彥，吳諾弘更「爆料」說：「因為他（蔡俊彥）喜歡在洗澡時唱歌。」

談到團隊中的「開心果」，吳諾弘獲得最高票數當選，他笑稱早前被人說其有諧星特質。在專業領域上，當被問及「需要搶分時誰會挺身而出？」時，蔡俊彥、吳諾弘和梁千雨一起指向兩屆奧運會金牌得主張家朗，展現對後者的信任。

掃碼睇片

港女重劍隊加強特訓提升體能

【大公報訊】記者張銳報道：在本屆全運會，主場出擊的香港女子重劍隊亦備受期待。團隊由今年衛冕世界大學生運動會冠軍的余緒妍領軍，攜手朱嘉望、陳渭泠及16歲新秀吳海諦，目標力爭個人賽及團體賽獎牌。陳渭泠透露，隊伍近期加強操練核心肌群及不同訓練，以提升體能應付大賽。

現時世界排名第4位的余緒妍表示：「我們會打足十分精神、付出十分力量。」她強調全運會與其他國際賽事同等重要，團隊將全力以赴。今年7月，這支隊伍在世界劍擊錦標賽打入16強，朱嘉望認為該次經驗讓隊伍培養出良好的默契，並且更了解自身的優點及弱點。

面對挑戰，朱嘉望指出港隊因未有參加全國錦標賽，團體排名可能較低，預計首戰便是硬仗，但相信隊伍能應付。陳渭泠則表示，由

於較少與內地省隊交手，對她們的風格不太熟悉，需臨場適應。

余緒妍最後總結團隊期望，她稱：「無論個人或團體賽，我們都希望有突破，不單想爭取獎牌，也希望享受比賽，打出運動員精神，讓香港市民多些支持本地運動員。」

掃碼睇片



▲左起：吳海諦、余緒妍、朱嘉望、陳渭泠，積極備戰全運會。

全紅嬋時隔半年復出 全運參加3項賽事

【大公報訊】據第15屆全運會官網消息，兩屆奧運會跳水冠軍全紅嬋將於11月初在全運會賽場復出，代表廣東隊參加女子團體、女子雙人10米台、女子單人10米台共3個項目的比賽，衝擊「3金后」。這是她自今年5月初北京世界盃超級總決賽後，時隔近半年重返賽場。

此前，全紅嬋因腳踝舊傷復發缺席了5月的全國冠軍賽和7月的新加坡世界錦標賽。通過德國高壓氧艙治療、中醫針灸調理及AI技術輔助訓練，她的動作完成度已恢復至巔峰期的90%。同時，身高從東京奧運會時的1米43米增至1米58、體重達48公斤的發育變化，促使團隊通過科學管理降低體脂率1.5%、提升肌肉量3%，並針對性調整207C等動作細節以適配體型。

今年9月，全紅嬋入讀暨南大學體育學院運動訓練專業，校方為其定製最長8年的彈性學制，並開設「二沙精英班」提供專項輔導，課程可靈活補修。

此次全運會，全紅嬋將與國家隊隊友陳芋汐在3項賽事中直接交鋒。陳芋汐在全紅嬋缺席期間狀態火熱，包攬世界盃系列賽單人跳台冠軍。



▲全紅嬋對上一次比賽，是今年5月初的世界盃超級總決賽。 資料圖片

全紅嬋全運參賽賽程

日期	賽事
11月2日	女團（單／雙10米台決賽）
11月6日	女雙10米台（預賽＋決賽）
11月8日	女單10米台（預賽／準決賽）
11月10日	女單10米台（決賽）

劉宇坤50米步槍三姿超世績摘金

【大公報訊】據新華社報道：在17日進行的男子50米步槍三姿決賽中，巴黎奧運會冠軍、陝西隊劉宇坤以絕對統治力的表現打出470.1環，超過自己創造的世界紀錄，收穫本屆全運會個人第2金。

這一成績超過了劉宇坤本人在2024年國際射聯世界盃阿塞拜疆巴庫站創造的468.9環的世界紀錄。此前的比賽中，他率領的陝西已收穫本屆全運會男子10米氣步槍團體金牌。

當天資格賽中，劉宇坤以595環排名第1。晉級8強的陣容裏還包括東京奧運該項目冠軍張常鴻、東京奧運10米氣步槍混團冠軍楊皓然、杭州亞運會冠軍杜林澍和雅加達亞運會冠

軍、36歲老將惠子程。決賽原本被認為會是一次「奧運級別」的巔峰對決，卻因劉宇坤開場不久的強勢表現變成一場「獨角戲」。

「我打完跪射的時候就有預感



▲冠軍劉宇坤（左二）、亞軍趙文字（左一）、季軍杜林澍在賽後合影。 新華社

了，正常發揮的情況下應該會超過，因為紀錄本來也不是特別高。」賽後劉宇坤展現出一貫的鬆弛感，並用「中規中矩」來形容自己的表現。

上屆全運會，劉宇坤曾以0.1環之差不敵張常鴻，遺憾摘銀。4年後，28歲的他再次站上全運會決賽賽場，與老對手相遇。如今，手握巴黎奧運金牌和決賽世界紀錄的他坦言，這次並不執著於勝負，而是專注於實現賽前設定的目標——突破紀錄。

「輸贏對我而言並不重要，我的目的很簡單，只是破世界紀錄，把水平拉到470環。巴黎奧運會的時候也想破，但太緊張了沒有破，這次算是彌補了當時的遺憾。」劉宇坤說。

三鐵港將黃子圖 昆明高原集訓練耐力

【大公報訊】記者張銳報道：第15屆全運會三項鐵人賽事將於11月15日至16日在中環海濱活動空間和維多利亞港舉行。這項賽事由游泳、單車和跑步3項運動組成，香港運動員將主場出擊。香港三鐵隊成員黃子圖目前積極備戰，過去半年他曾遠赴昆明進行高原集訓，力爭在主場舉行的賽事中獲得獎牌。

黃子圖表示，高原訓練對運動員的表現有明顯幫助，他說：「在高原接受耐力項目訓練，回到平原後，運動表現例如速度大有改善。」他期望港隊選手無論在男子個人、女子個人還是混合接力中，都能登上頒獎台。

黃子圖對能在主場作賽感到興奮，並認為主場優勢最大幫助在於觀眾的打氣聲，他表示：「中環是極繁忙的地方，運動員能在這裏比賽非常難得，加上市民的支持，每一次觀眾打氣，運動員都能聽到，這對運動員來說是非常振奮。」他呼籲市民屆時到場為港隊打氣，以實際行動支持本地運動員。

他也期望藉着這次難得的大型賽事，吸引更多香港市民，特別是年輕人認識和參與三鐵運動。

掃碼睇片



▲黃子圖過去半年曾赴昆明進行高原集訓。