



奧訊  
ISSUE 14



## 港將全力備戰東京奧運

距離2020東京奧運會尚有大約半年時間，雖然香港隊在多個比賽項目均已取得參賽入場券，但在接下來的備戰日子卻絕不簡單，不論在心態、技術、體能等各方面均有部署和學問。當中已取得跳馬參賽資格的石偉雄準備以平常心備戰時，滑浪風帆的男女隊員卻未可鬆懈過來，全因要為只得一男一女的參賽席位作最後的競逐。

# 跳馬石偉雄 平常心戰東奧



香港運動員於2019年共奪得多張東京奧運(東奧)入場券，其中一張來自石偉雄，這位28歲「跳馬王子」將繼2012年後再度亮相奧運舞台。在等待的八年間，「石仔」歷盡了高低，包括兩度勇奪亞運金牌，可惜因傷錯過2016年里約奧運(里奧)；去年兩奪世界盃金牌後，以大熱姿態在世錦賽上取得東奧資格，但同時因失誤痛失獲獎機會。不過種種經歷卻把這顆「石仔」好好琢磨，讓他以更成熟的心態、更佳的技术挑戰世界。

自六歲起學習體操的「石仔」，2012年以20歲之齡出戰倫敦奧運會(倫奧)體操全能賽，自信心爆棚的他滿懷期望，但最終於資格賽失誤未能晉級，飲恨離場。憶起那時感受，「石仔」仍覺得深刻：「或許自己太有自信，最後變成了自大，那時候的我覺得沒有事情是做不到的，但結果全部失敗，未試過比賽表現得這麼差，所以感受也很深刻。」

### 倫奧失利渾噩大半年

雖然「石仔」說得淡然，但其實這次挫敗打擊很大，「倫奧之後有一段時間不想練習，每次回到體育館只是渾渾噩噩，當別人提起2012或奧運就覺得反感。」從失落到振作共花了大半年時間，期間教練耐心地軟硬兼施、隊友及家人的鼓勵令「石仔」再次站起來，並在

練習裡找到突破點。「倫奧是自己的低谷，過程中重新認識自己，令整個人變得更踏實，在訪問中少談目標，希望努力做好自己，然後用實力說話，也學懂以平常心去面對比賽。」

倫奧一役後，「石仔」沒有為自己定下要再戰奧運的目標，花了兩年時間學習以平常心應戰後，終於在2014仁川亞運「石」破天驚勇奪金牌。好不容易從低谷攀上高峰。但未有自滿的「石仔」在爭取里奧資格時，卻敵不過右肩傷患。因右肩筋斷裂影響表現未能取得里奧入場券，而傷患更花了18個月治理。但「石仔」未有因此而再陷入低谷：「我真的很想參加2016年的奧運會，失望一定有，但又不算是另一個低谷，因為我已盡了力，只是努力不一定有收穫，我學懂了接受。」經歷低谷讓「石仔」脫胎換骨，抱著「2016去不到，不代表2020去不到」的心態繼續奮鬥，終令他在2018年的雅加達亞運會再跳上頒獎台的中央，成為首位衛冕的體操港將。

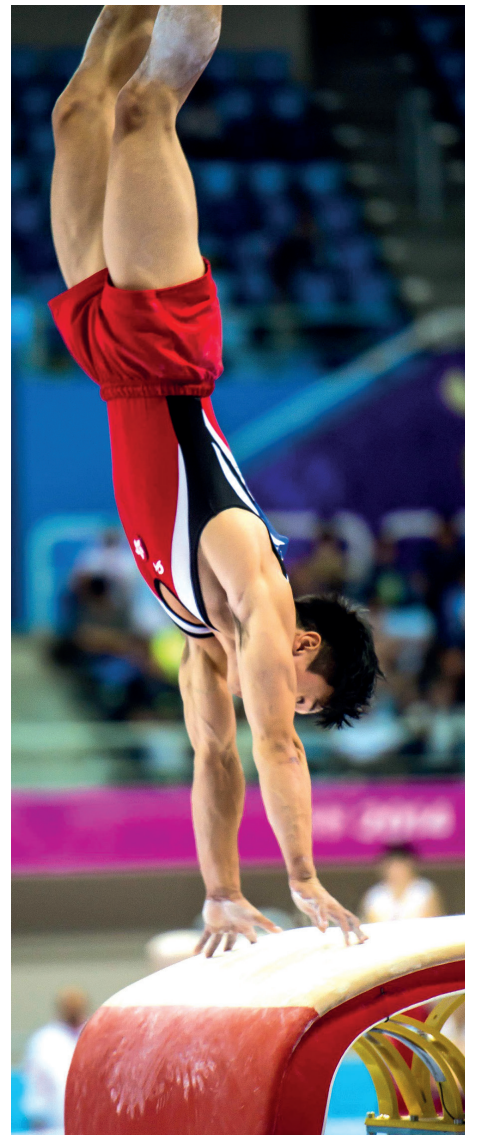
### 苦練「李世光跳」

亞運會後「石仔」再次展望東奧：「那可能是自己最後一次奧運，希望不帶顧慮、豁出所有去嘗試。」他開始練習全新動作「李世光跳」(空翻轉體270度後空翻兩周)：「這是現時跳馬難度最高的動作，世上只有幾位運動員

能夠做到，不過動作有一定危險性，尤其若果第二周空翻轉速不夠快，落地或會引致受傷，需在過程中克服恐懼，我希望能以這個新動作去證明自己可再作突破。」

「石仔」憑著這個新動作於去年5月取得突破成績，一周內連奪克羅地亞及斯洛文尼亞兩站世界盃分站金牌，接著在10月的德國世錦賽，「石仔」憑著初賽第三名的成績晉級決賽，並鎖定期東奧一席位。可惜「石仔」決賽卻意外地在首跳著地失誤被扣分，最終僅以第七名完成，無緣以獎牌再寫香港歷史。

樂觀的「石仔」未有因打擊怨天尤人，反認為相隔八年再奪奧運資格已別具意義，期盼可把動作在東奧前練得盡善盡美，並有信心在東奧前完成動作修正，但這份信心之中還多了一份平常心，「我沒有多想今次成績，只想以平常心發揮，順利完成兩次試跳動作，只要發揮到水準就會有突破。」距離東奧尚有半年時間，「石仔」將前赴波蘭及台灣集訓，亦會參與三月的兩場世界盃及五月的亞洲錦標賽暨奧運測試賽以作鍛煉。總結這八年苦與樂，「石仔」簡單地說：「無悔，因為我用這些時間做了自己喜歡的事，若重新選一次，我仍會選擇體操。」



# 港滑浪風帆選手 激烈爭戰奧運

談起滑浪風帆，或許大家會記起「風之後」李麗珊在1996年為香港於奧運會帶來金牌「零的突破」，但未必知道這項本地體壇重點項目的激烈競爭。港隊在今年東奧只可派出一男一女運動員出戰，因此縱使已鎖定資格，仍要進行內部遴選。制度雖然殘酷，但卻為一眾港隊帆手帶來良性競爭，或許最終在奧運舞台登場的只有兩人，但在邁向東奧的路上卻帶來實力提升。

港滑浪風帆隊有鄭俊傑及陳曉文於去年9月意大利世錦賽中，分別男、女子RS:X第13名及第10名，為香港鎖定東奧參賽資格。由於每個國家或地區在同一項目中只能派出一位運動員，因此港隊除了爭奪東奧資格，同時亦要在隊內遴選，決定最終出戰人選。男子RS:X由鄭俊傑及小將鄭清然競逐，女子RS:X資格則是陳曉文與魏瑋恩之爭。遴選方法是以隊員在去年9月意大利世錦賽及今年2月中的澳洲世錦賽成績計算，累積分數較佳者便成為港隊代表。

### 男子組：鄭俊傑vs鄭清然

港隊男子RS:X的資格由兩位鄭氏運動員競爭，25歲的鄭俊傑(Michael)四年前贏得隊內選拔出戰里奧，最終以第八名完賽，他說：「2016年首次參加奧運會，自己就像白紙一張，只抱盡力往前衝的心態，最終得出比預期好的結果。這四年間經歷不同事情，累積更多經驗，若能再戰奧運，期望與壓力都會增加，要做得比上屆更好。」Michael在意大利世

錦賽名列13名，與前八名差距不大，他對此感到滿意，期盼之後加強體能再挑戰世界前列高手。

至於鄭清然能以20歲之齡挑戰師兄，他直言珍惜機會：「我在兩年才正式參加成人比賽，沒想到這麼快就能跟師兄競爭。即使自己機會不大也會盡力做到最好，否則下個機會就要再等四年。」清然在意大利世錦賽名列71，要在澳洲賽事超越Michael有一定難度，但過程中亦有不少收穫：「跟著Michael去比賽，在技術和經驗都有得著，始終他比賽經驗較多、對器材較熟悉，看看他的比賽路線和策略都學到不少。而且即使大家競爭，他都願意分享自己的技術和心得，不會因為競爭奧運資格而影響大家關係。」

### 女子組：陳曉文vs魏瑋恩

同樣的良性競爭亦出現在女子隊中，陳曉文在2012年出戰倫奧後，四年前因隊內選拔失

利未能站上里奧舞台，今年踏入29歲的她心態依然「有火」，在表現更成熟下於意大利世錦賽取得第十名。而橫跨八年的三屆奧運會，對曉文來說仍是一個夢想：「八年來都以參加奧運為夢想，倫奧時因受傷影響表現，一直希望可以100%的狀態在奧運會比賽。」對師妹魏瑋恩(Charlie)而言，奧運同樣是一個夢，四年前的她水平未足去爭取奧運資格，如今在意大利世錦賽以第25名完賽，雖自覺仍與師姐有距離，但未有灰心：「或許時候還未來到，先做好自己就總會有機會，希望有天能完成夢想，甚至在奧運取得好成績。」

曉文與Charlie的競爭同樣驅使大家一同進步，曉文亦坦言在師妹身上有不少得著：「倫奧時只想著要贏，去不到里奧反而從隊友身上學懂享受過程，以及如何調節壓力。而且我年紀較大，反而累積了許多不良習慣，她們看見亦會告訴我，幫助我去進步。」而在備戰澳洲世錦賽及奧運過程中，港隊亦安排訓練營，邀得兩屆奧運獎牌得主、英國運動員Nick Dempsey親自指導技術，以及與愛沙尼亞及日本運動員一同練習、提升技術，而香港「風之後」李麗珊亦有與曉文分享比賽心得。

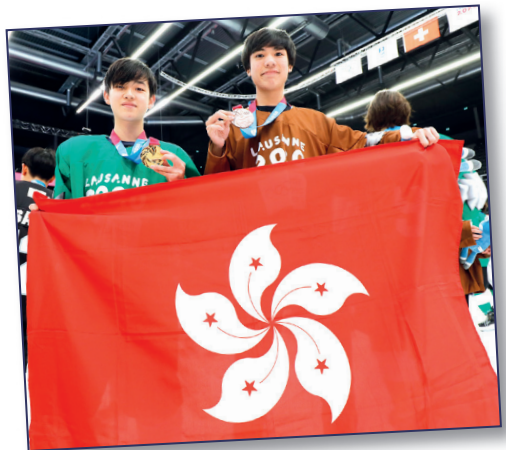
距離東奧尚餘不足半年，港隊總教練陳敬然及教練鄭國輝均十分期待，並已計劃連串備戰項目：「完成二月的澳洲世錦賽並篤定出戰東奧的人選後，港隊會先赴歐洲集訓，待櫻花



季節過後便改於日本備戰，同時適應比賽場地的天氣及風向。」對於東奧的期望，陳敬然盼能突破上屆男子第八名、女子第17名的成績：

「我們的運動員近年在不同賽事，甚至大型比賽都曾躋身前八名，只要臨場發揮得好，在奧運比賽一樣有競爭能力。」

## 港隊首戰冬青奧 冰球運動員勇奪一金一銅



第三屆冬季青年奧運會已於2020年1月9日在「奧林匹克首都」—瑞士洛桑揭幕，而港隊首次派出代表團，包括四名運動員於1月9日至15日期間的比賽中亮相，分別出戰高山滑雪及冰球項目。

第三屆冬季青年奧運會  
時間：2020年1月9日至22日，地點：瑞士洛桑。  
比賽項目：八個運動項目，網頁：<https://www.lausanne2020.sport/en>

### 港隊成績：

運動	項目	運動員	總排名
高山滑雪	女子大迴轉	金和曉	未能完成
	女子迴轉		第32名/78
	男子大迴轉	戴志鴻	第44名/77
	男子迴轉		未能完成
冰球	男子混合奧委會三人隊隊賽	任遊(綠隊)	第1名/8
		徐梓希(藍隊)	第3名/8

## 國泰航空2019年度香港傑出運動員選舉

### 現正接受公眾投票

港協暨奧委會舉辦一年一度的體壇盛事「香港傑出運動員選舉」已於2020年1月19日開始接受公眾投票。全港市民可在2020年2月14日或之前，瀏覽活動網頁進行投票，支持自己心目中的香港傑出運動員/青少年運動員、最佳運動隊伍/組合。所有獎項結果將於2020年3月24日假香港會議展覽中心大會堂舉行的「國泰航空2019年度香港傑出運動員選舉」頒獎典禮上揭曉。

### 公眾投票組別

公眾投票組別	最多可投票
1 香港傑出運動員	8位
2 香港傑出青少年運動員	6位
3 香港最佳運動隊伍	1隊
4 香港最佳運動組合	3組

公眾投票：2020年1月19日至2月14日  
頒獎典禮：2020年3月24日  
網頁：[sportstar2019.hkolympic.org](http://sportstar2019.hkolympic.org)



## 會長 獻辭



霍震霆 GBS, JP  
中國香港體育協會暨  
奧林匹克委員會會長  
國際奧林匹克委員會榮譽委員

踏入新一年正好讓我們進行深思，誠然在2019年經歷多少大小事後，讓我們更加感受到體育的意義和重要性，為大家燃點正能量和希望。2020年不單是鼠年，亦是舉辦東京奧運會的重要一年，透過運動員的努力，我們將看到體育運動正是發揮青年人的力量和潛能的最佳途徑，藉此提昇自己和建立更好的地方。就讓我們一同鼓起勇氣和決心，齊來迎接這份榮譽和挑戰。

《奧訊》第14期完整版  
[www.hkolympic.org](http://www.hkolympic.org)  
(資料由客戶提供)