



ITTF國際乒聯 青少年巡迴賽香港站

文：小麥

為培訓香港乒乓球接班人，香港乒乓總會將於本年8月首次舉辦ITTF國際乒聯青少年巡迴賽，讓本地選手能跟國外頂尖選手交流，也給予球迷一個機會看到他們的風采。

世界青少年巡迴賽是專為18歲以下球手而設的青少年賽事。要獲取參與世界青少年巡迴賽總決賽的資格，運動員需要在世界各站的巡迴賽中，以成績獲取積分，而國際乒聯亦會於每個賽站後公布最新國際排名。在每年年終獲取最高排名的十一位男女運動員，便可以參與世界青少年巡迴賽的總決賽。

近年，香港乒乓總會舉辦了很多不同的活動，藉以推廣本地乒乓發展，例如培育年紀小一點的「新一代訓練班」，也有在校際賽中挑選出一些有潛質的選手。而在今年初剛重組的青少年隊中，便有三名已成為全職運動員的女青年選手，包括吳穎嵐、管夢圓及李皓晴。



吳穎嵐

NG Wing Nam


小檔案 PROFILE

出生年份	1992年
打法	橫板弧圈型
握拍法	右手橫拍
拍面類型	兩面反貼
最新世界排名(十八歲以下組別)*	17
最新香港排名(十八歲以下組別)*	1
國際比賽單打成績	
世界青少年錦標賽 2008	八強
太原青少年公開賽 2008	八強
法國青少年公開賽 2008	亞軍
波蘭青少年公開賽 2008	八強
阿聯酋青少年公開賽 2007	季軍
阿聯酋青少年公開賽 2006	八強


* 截至2009年5月

 Sportssoho


吳：吳穎嵐

 在中東參加比賽後，你對自己的評價很嚴厲，即使教練滿意你的表現，你還是認為自己發揮一般，指出自己技術方面沒有問題，主要是心態方面做得不好。你所指的心態問題是甚麼？


吳：是緊張。開始第一兩場自己好像還沒有投入比賽狀態，這種感覺令自己有一點緊張，而在二十一歲以下組別進入四強的時候，一來緊張，二來求勝心切，有點手緊的情況，心定不下來。好像最近的青少年錦標賽，也出現了同樣情況。

 你現在又如何去克服這種緊張的心態呢？

吳：這段時間我積極去調整自己，反覆問自己怕甚麼。最後的結論是，我要打好每一比賽，未到最后也不放鬆，打出自己的水準便有所交代了。

 你認為最重要的戰前準備是甚麼？

吳：睡眠很重要，如果失眠影響了精神，體力也會下降，再加上想得太多，會很累。就如教練說我不是在想比賽，而是在想輸贏，這是無濟於事的，我該想的應是戰術。

 你怎去看8月份在香港舉辦的ITTF國際乒聯青少年巡迴賽呢？有甚麼期望？

吳：當然是拿到獎牌！現在還不知道甚麼國家、哪些選手會來，很多東西說不準。亞洲來說，中日韓及台北的都是強手，沒有見面好一段日子了，不知他們現在的實力如何。可是，進入八強還應該是可行的。

 Sportssoho

管：管夢圓

管夢圓


GUAN Meng Yuan




小檔案 PROFILE

出生年份	1992年
打法	橫板弧圈型
握拍法	右手橫拍
拍面類型	兩面反貼
最新世界排名(十八歲以下組別)*	12
最新香港排名(十八歲以下組別)*	2
國際比賽單打成績	
太原青少年公開賽 2008	季軍
法國青少年公開賽 2008	季軍
波蘭青少年公開賽 2008	八強


* 截至2009年5月

 從業餘轉為全職運動員的分別在哪裡？


管：是能跟前輩一同練習吧，因為能從他們身上學到很多東西。而且現在是李惠芬教練帶領我們，她的水平很高，更是世界冠軍，自己在技術上進步了不少。

 去年第一次參加全港公開青少年乒乓球錦標賽便拿冠軍，感覺如何呢？

管：很激動，終於拿到冠軍了，特別是在香港。

 記得在錦標賽後，惠鈞總教練說你還有很大的進步空間，還指出一些改善的地方，例如：側身進攻意識較為薄弱，發球的旋轉和落點變化都比較單調，這些你有注意到嗎？

管：有，最近亦加強了正手的訓練。在技術上，肯定是有進步，而心態上也調整好了。比賽多了，習慣了，心情也較以前穩定。

 你的性格是比較活潑，還是沉實的？


管：我比較慢熱，話不多；其實現在好多了，以前別人說我很冷酷。

 是冷靜的？

管：哈，是衝動！

 會不會因為心急，為一分而做錯事？

管：會，所以教練給我很多的指導，心理醫生也給了一些意見。我要時刻挑戰自己，打破心理障礙；要有鬥心，同時又要保持心情平靜，好不容易。有時候會很心急，往往要深呼吸把節奏放慢去思考。

 你怎去面对即將舉行的巡迴賽呢？有甚麼期望？

管：也沒有甚麼，就是放開的打，打出自己的水準，最基本是進八強吧。各國選手的水平也差不多，主要是心態方面，不要輸給自己，戰術上要成熟一點，有多點變化。

Q: Sportsoho

李: 李皓晴

Q: 你是比較多國際賽經驗的選手，你對乒乓球比賽會否感到麻木呢？

李: 沒有麻木，還有很多改善的地方。現在是起步階段，就是說當全職運動員，有很多東西去學習，有些新技術還沒有學，有些也沒有把握好。

Q: 在拔萃女書院出來的，是眾人眼中的尖子；當時為何作出輟學的決定？

李: 小時候只是想玩，及後在得到乒總給予機會讓我參與國際賽事，而又能造出成績時，開始有轉打全職的想法。小六時在育才計劃中，每星期練六天，同時要兼顧學業真的很辛苦；清早六時上學，晚上八時九時才回家。同學們午飯時間去閒逛，我卻在趕做功課。轉了全職後，生活時間相對沒有那麼緊，可以專心做自己喜歡的事情，我蠻喜歡。

Q: 學校會否不捨得你走？

李: 應該沒有吧。拔萃有很多很好的運動員，我一個人走了也不會有很大的影響。

Q: 那你有不捨得嗎？

李: 畢竟拔萃是名校，很不容易才進入了，初時也有掙扎。但想到能投身港隊的只有數人，是很難得的機會；機會一旦溜走便沒有了。

Q: 在06年被推選為傑出青少年運動員時，你說要成為亞運及奧運代表隊成員，為港爭取好成績。到了今天這個目標有沒有動搖呢？

李: 當然沒有！運動員是需要有目標的，重要的是看有沒有機會。

Q: 07年國家主席胡錦濤在你的球拍上簽名留念，鼓勵你以「乒乓孖寶」李靜及高禮澤為目標。現在你們很多機會走在一起，你有甚麼感覺呢？

李: 我很仰慕他們。以前感覺他們像明星一樣，很希望跟他們說話，但又害羞。現在卻主要是研究及了解他們的技術，有一種想超越他們的動力。

Q: 當時胡主席在你的球拍上簽名留念時，你的感覺怎樣？

李: 以前年紀小不懂事，只知道他是公眾人物。回家以後，親戚朋友雀躍萬分，看了電視報導才知道他是大人物！如果有機會再見他，我會打扮一下，更注重禮儀。

Q: 你現在已經有相當的國際公開賽經驗了，你會對自己哪方面更有要求呢？

李: 技術、加強體能、熟練步法。心態上，更要有進取心以求突破。

Q: 在新人輩出的情況下，你對於自己有甚麼評價？

李: 有時會有些擔心，但這是正面的。以前打球的人不多，拿冠亞軍比較容易，現在競爭多了，成績會有點影響。在兩位表現很好的隊友的互動下，會要求自己更堅持刻苦的訓練。

Q: 李教練：香港女子隊主教練 李惠芬

Q: 現在香港乒壇處於青黃交接之際，作為主教練的你對培養選手有甚麼看法呢？

李教練: 幾年前，乒總推出育才計劃，促使多些年青人開始打球。一個星期六天的練習，很多人反對，說香港人應付不來；但我們認為如果不是這樣，根本練不出甚麼成績來。當時有八十人報名，我們只挑選六至八個作重點培訓。現在她們三人（吳穎嵐、管夢圓、李皓晴）打全職了，除了在去年亞青賽中得到亞軍，成績僅次於中國外，更在法國青少年公開賽得到團體冠軍。在這一年的全職訓練中，她們的成長速度十分理想。畢竟他們是自己喜歡去打，而不是父母強迫的。

Q: 既然他們常到國內練習，為甚麼不乾脆搬到那裡住呢？

李教練: 其實香港的條件很好，有很好的政府，願意在資源上支持體育。

Q: 快要來的ITTF國際乒聯青少年巡迴賽香港站比賽，你對她們有甚麼期望呢？

李皓晴

LEE HO CHING



出生年份	1992年
打法	橫板弧圈型
握拍法	右手橫拍
拍面類型	兩面反貼
最新世界排名(十八歲以下組別)*	21
最新香港排名(十八歲以下組別)*	3
國際比賽單打成績	
亞洲青少年錦標賽 2005 (十五歲以下組別)	亞軍
太原青少年公開賽 2008	冠軍
法國青少年公開賽 2008	八強
多哈青少年公開賽 2008	季軍
阿聯酋青少年公開賽 2006	季軍

* 截至2009年5月

小檔案 PROFILE

李惠芬

2008年全年最佳教練獎得主
香港女子隊主教練

李教練: 希望她們拿到獎牌。青少年比賽是一個必然的過渡，她們需要有更遠大的目標，向成年比賽進發。

Q: 她們三個以外，下一梯隊的人選有哪幾個呢？

李教練: 現在有點難說，在她們以後，有點青黃不接。希望下半年會有些有潛力的人選出現吧。

2009

ITTF Junior Circuit 1st Hong Kong Junior Open 國際乒聯青少年巡迴賽 第一屆香港青少年公開賽



Date : 5 - 9 August 2009
日期 : 2009年8月5日至9日
Venue : Queen Elizabeth Stadium
地點 : 伊利沙伯體育館
Website : www.hkfta.org.hk
網址 : www.hkfta.org.hk
Enquiry : 2575 5330
查詢電話 : 2575 5330

Sanctioned by :
授權機構



Subvented by :
資助機構



Organized by :
主辦機構



Official Ball
指定比賽用球



Official Hotel
指定酒店



Official Equipment
指定器材



Official Apparel
指定制服



Official Timer
指定計時



Official Sports Magazine
指定體育雜誌



Official Distilled Water
指定蒸餾水



Official Accessories
指定運動配件



Official Office Equipment
指定辦公室器材



Local Broadcaster
本地電視轉播

