



體育世界

http://www.wenweipo.com

# 李娜可首勝 「費·拿」晉級無憂

2012年澳洲網球公開賽今天(16日)在墨爾本拉開戰幕。在本屆澳網揭開戰幔的將是剛剛在悉尼問鼎冠軍的白俄天才阿薩倫卡。而費達拿、拿度兩位奪冠熱門將陸續登場亮相。另外備受中國球迷關注的李娜也會出戰首輪，她的對手是來自哈薩克斯坦的90後小將佩瓦克。屆時，墨爾本公園的所有球場將於當地時間上午11時(香港時間上午8時準時揮拍)。

## 阿薩倫卡 李娜強勢出擊

在悉尼賽是力克衛冕冠軍李娜，阿薩倫卡以一個冠軍為自己墨爾本之行增添信心。自去年下半年後成績突飛猛進的阿薩倫卡如今位列世界第三，在本屆澳網上她不僅是爭奪冠軍的熱門之一，同時也有機會取代好友禾絲妮雅琪成為新的世界第一。在今年澳網的揭幕戰中，阿薩倫卡將迎來英國小將沃特森的挑戰。以她的近況而言，這場比賽的勝負似乎毫無懸念。

在新賽季的熱身賽上取得七連勝，更擊敗了澳網奪冠熱門基維杜娃，李娜已經完全擺脫了去年下半年的低迷狀態。在過去兩年分別打入四強、決賽的中國一姐期待能在今年的澳網上再創佳績，而擋在她面前的首個對手是剛剛轉換至哈薩克斯坦國籍的美少女佩瓦克。20歲的佩瓦克左手持拍，在去年溫網曾打進16強，具備一定的實力。不過只要李娜能正常發揮，理應順利過關。

## 費達拿 拿度登場

人氣極高的瑞士球王費達拿，將在首輪遭遇從資格賽突圍的俄羅斯球員古德里亞夫特塞夫的挑戰。

拿度過去兩年均在澳網止步八強，近來備受肩傷困擾的拿度狀態平平，又仍處於更換球拍後的陣痛期。因此在多哈熱身賽上他以兩盤完敗在孟菲爾斯拍下後，就直言自己在本屆澳網爭奪冠軍希望渺茫。

綜合外電



■基維杜娃是奪冠熱門。法新社



■李娜是上屆亞軍，今屆信心十足。美聯社



■費達拿今年要重奪大滿貫錦標。法新社



■受肩傷困擾，拿度對澳網不寄厚望。美聯社

## 李娜：「我回來了！」

李娜以上屆亞軍以及本屆奪冠熱門的身份在賽前出席了記者會，她以自信的笑容宣佈自己「回來了」，並且「重新對追求勝利充滿了飢餓感。」「我希望自己不僅能夠再做到一次，甚至還可以做得更好。」談到時隔1年重返墨爾本公園征戰的新目標，娜姐笑着表示，「我很滿意自己目前的狀況，身體更加強壯，意志也更加堅定，不像去年下半年總是會非常輕易的輸球，不論對手是誰。」而這一改變發生的原因在於冬歇期她卸掉了肩膀上的沉重包袱，然後投入刻苦的訓練，

為自己重新充好電，「我有一整周的時間完全沒碰網球，就是完全的放鬆自己，這對我來說是必須的，現在一切感覺好了很多。」

「現在我沒有任何壓力，」談及當前的心態，她否認會背負着過去的榮譽讓自己束手束腳，「過去的這半年我學到了很多東西，有了經驗，清楚該如何去應對來自外界的期望，也知道自己在場上應該做什麼。現在的我又對勝利充滿了飢餓感，而且我很堅定的了解自己想要甚麼。所以，是的，我回來了。」

綜合外電

# 石偉雄 黃曉盈凱旋淚灑機場



■石偉雄和黃曉盈獲得倫敦奧運會資格，寫下香港體操史。香港文匯報記者郭正謙攝



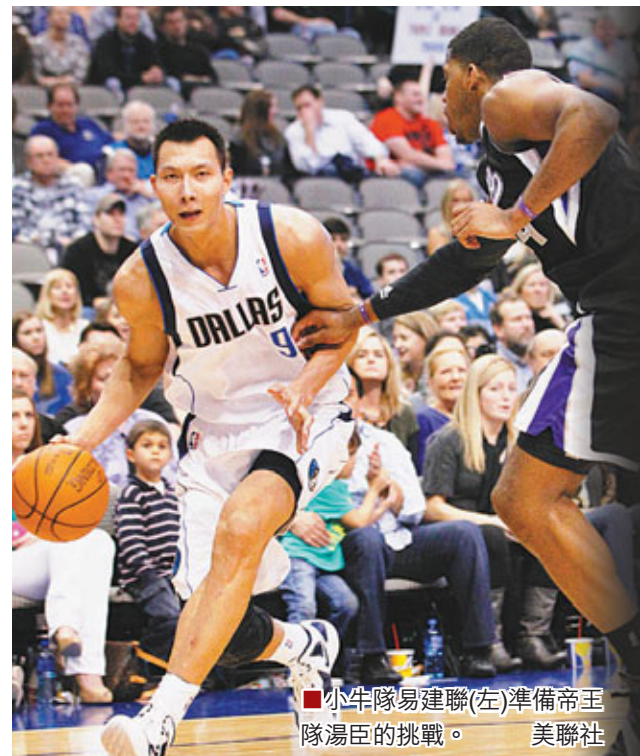
■體操會等到機場接機，氣氛感人。香港文匯報記者郭正謙攝

香港文匯報訊(記者 郭正謙)香港體操隊好消息一浪接一浪，繼石偉雄後女將黃曉盈亦確定可以出現在今年倫敦奧運的賽場上，這兩位開創香港體操歷史新一頁昨日返港在大批傳媒及家人接機下「英雄」式返港，含淚表示誓要把這個難得的機會，在倫敦創出佳績。

為香港體壇創造歷史，將成為首兩位現身奧運體操賽的香港運動員石偉雄及黃曉盈昨日隨港隊返港，除了傳媒外，家人及體操總會均有到場接機，看到爸爸媽媽等十幾名親人親臨機場迎接他們回港，兩位運動員未幾已哭成淚人，表示一定要在倫敦奧運中再創佳績以報答家人的支持：「對能夠參加奧運感到非常興奮，沒有家的支持我們

不可能是夢想成真，除了參與外更會積極爭取好成績，以報答一直支持我們的人。」港隊總教練潘鏡雄表示：「今次連奪兩個奧運資格絕對是運動員付出努力的證明，兩人的成績均是實至名歸，其中石偉雄比較年輕，亦跟隨國家隊作訓練，倫敦奧運有力再進一步。」潘鏡雄表示黃曉盈為了奧運資格苦練平衡木、高低槓及自由體操，以爭取女子個人全能的奧運參賽資格，在目標達成下集中訓練強項跳馬，力求在單項中有更佳表現。接下來港隊將會參加三月的泛太平洋錦標賽及五月的全國錦標賽，以備戰之後舉行的倫敦奧運。

# 小牛五連勝 阿聯入角色



■小牛隊易建聯(左)津備帝王隊湯臣的挑戰。美聯社

衛冕總冠軍達拉斯小牛14日在家門口以99:60狂勝帝王39分，不僅把本隊連勝場次擴大到五場，而且在西部的排名也升到賽季揭幕以來最高的第七位。

中國球星易建聯當晚代表小牛隊打了第三場比賽，並首次被主帥列入輪換陣容。在12分鐘亮相時間裡，他陣地投籃4投1中，罰籃4投3中，收穫5分和7個籃板，其出場時間、出手投籃次數、罰球次數、得分和籃板數均是本賽季新高。

在這場比賽中，小牛的防守可謂銅牆鐵壁，他們全場僅讓帝王在86次投籃中命中22球，命中率低至25%。客隊所獲的60分創下小牛歷史上對手單場得分最低紀錄，此前的紀錄是65分。

與前兩場總在本隊確保勝利和比賽快結束前才出場不同，易建聯當晚在第三節開場4分半鐘時被主帥換上場，頂替首發中鋒海伍德，與魯域斯基、傑特、韋斯特和馬利昂4位首發並肩戰鬥。 ■新華社

# 跑步學堂第一課



■何祖煒無懼寒風，落力練跑。香港文匯報記者黃舒慧攝



■教練譚浩恩(中)與學生一起示範各種拉筋動作。香港文匯報記者黃舒慧攝

身練習。首堂教學正式展開，譚浩恩先示範一些「輕量級」熱身，讓眾學員拉伸筋，舒展手腳。眼見各人陸續進入狀態，譚浩恩繼而教導大家一些複雜的熱身，當中包括左右踢腿、交叉走步、提腿跑等動作，旨在訓練眾學員的身體協調。經過大約45分鐘的全面熱身，各學員終於可以開始「跑步」。

香港文匯報訊(記者 黃舒慧)上星期寒流襲港，氣溫徘徊於11、12攝氏度附近。在寒冬之下，人人都很不得待在和暖的室內，享受暖笠笠的火鍋。但在跑馬地運動場上，卻有數十位不畏嚴寒的「勇士」，不分男女老幼無懼冷冽北風聚集此地。只見他們個個身穿運動服，究竟所謂何事？原來一眾「勇士」都是長跑「有心人」，不但早已報名參加今年2月舉行的渣打馬拉松，為了完成自己訂下的目標，各「有心人」更積極參與由「跑步學堂」的第一課(由Skechers主辦，希望透過學堂老師的專業指導，令自己對長跑運動有進一步的了解。

## 熱身45分鐘

各「跑步學堂」的學員除獲贈跑鞋外，更獲得前香港田徑隊代表、現4×1500米香港紀錄保持者譚浩恩擔任教練，指導正確的熱

約45分鐘的全面熱身，各學員終於可以開始「跑步」。

相信市民一般都不會花45分鐘作熱身，但譚浩恩卻叫一眾學員千萬不能「偷懶」。因為要讓身體充分準備，才能減低受傷機會。「如果想快些有效果，可以穿上風褸熱身，那樣會更好。」

## 忌穿新鞋上陣

除了熱身運動，譚浩恩更大方分享個人心得，給予眾學員一些小提示，使他們能在長跑路上發揮出色。他指出一般市民以為只要於長跑途中「灌水」，就可補充水份；但事實上運動員應不時喝兩口水「濕下口」，這樣跑起來會更舒服。而且他更千叮萬囑，叫大家不要穿新鞋去比賽，起碼都要穿一個月，讓腳部適應跑鞋的特性。

# 學員冀渣馬跑出佳績



■跑步學堂冒寒開課。香港文匯報記者黃舒慧攝

把原本集中於強度的訓練，改為減少強度、增加訓練量。早前試過兩度挑戰10公里賽事，祖煒對自己的成績都不甚滿意，因此便聽從教練的意見，前來「跑步學堂」上課，期望能於課堂上找到自我突破的方法。

香港文匯報訊(記者 黃舒慧)在呼呼北風下一眾學員都全神貫注聽教練指導，以百分百努力完成教練的指定練習，不禁令人佩服他們的「熱血」。就讓我們認識一下這班來自「五湖四海」，為了渣打馬拉松而齊集於此的運動員。身為學屆田徑隊一員的何祖煒冒寒參加「跑步學堂」，全因自己早已定下目標，望借此良機提升長跑技術。「今次參加渣馬，一方面是帶朋友跑，一方面都為自己定下了目標時間。」期望在36分鐘內完成10k，年僅18歲的何祖煒專程改變訓練方式，

而李藹敏和李嘉淇這兩位好朋友則相約一起參加今年的「渣馬」。「其實舊年都想報名參加，但遲了一步。所以得知今年有空額，便立刻約理一齊報名。」雖然二人第一次參加「渣馬」10公里賽事，她們卻坦言不擔心會完成不了賽事，李藹敏道：「心情一點都不緊張，因為覺得跑渣馬好似去嘉年華一樣，希望到時不要太湧擠。」隨著賽事日期迫近，抱著輕鬆心情參賽的二人均表示會增加練習時間。其中李嘉淇表示：「之前兩星期練一次，現在開始一星期練兩次。」