

怕偷步 聽槍跑

劉翔留力晉級

香港文匯報訊(記者 梁啟剛) 香港時間10日,在土耳其伊斯坦布爾進行的2012年田徑室內世界錦標賽男子60米欄預賽,中國選手劉翔保留實力,以7秒62的成績輕鬆獲得小組第2,順利晉級到今天舉行的準決賽之中。(now637台今日7:45p.m.直播)

60米欄預賽,劉翔分在第2組出場,這次在第3道,和劉翔同組的選手裡,第2道開曼群島的福貝斯和第6道德國選手施瓦澤相對突出,他們的個人最好成績都為7秒58。由於比賽強度不大,劉翔顯得非常放鬆,這場比賽第一槍所有選手都順利出發,劉翔第一欄沒有搶到任何優勢,在途中跑時,劉翔靠著高人一籌的技術表現,開始穩穩逐步趕超,並且在過了3欄之後,搶到了第1位。在過了最後一欄後,劉翔放慢節奏,沒有刻意衝刺,旁邊的英國選手波奇則拚命衝刺,以7秒61獲得小組第1,劉翔以7秒62獲得小組第2。

劉翔賽後坦言:「完全是聽槍等著跑,告訴自己放鬆點,不要反應太快。」談到預賽的目標,劉翔表示:「爭取進入複賽,爭取進入決賽就好。」對於賽事頻繁出現的聽槍問題,劉翔表現得很坦然:「什麼都不重要,只要5個欄架給

我擺好就行了,其實大家都是一樣的,面臨同樣的問題,我能做的就是專注、Hold住、認真就可以了。」

史冬鵬無緣準決賽

至於另一位中國選手史冬鵬在第3組跑出8秒15的成績,排在小組第6,無緣準決賽。賽後,史冬鵬自評:「還行吧,起跑差點,前邊一段時間拉傷了,成績不太好,爭取室外賽有好的表現吧,先把腿養好再說。」



劉翔(右)以小組次名晉級準決賽。 法新社



劉翔小心聽槍聲避免偷步。 法新社

Liu Xiang

加時失3球負傑志 聯賽盃衛冕失敗 南華四大皆空



梁子成(上)與梁振邦爭頂。 香港文匯報記者郭正謙攝

經過周中的亞協盃激戰,體能處於劣勢的傑志,意外地主導整個加時,先有列斯奧於一次角球攻勢混戰中建功再度領先,心急反撲的南華其後空群而出,令傑志的反擊如入無人之境,梁子成在無人看管下射成3:1,加上佐迪完場前錦上添花,傑志最終以4:1大破南華,躋身聯賽盃決賽。

盧均宜:贏在門心

成功一報首循環落敗之辱,傑志的盧均宜表示球隊是贏在門心:「剛打完亞協盃,今場又打足120分鐘,大部分隊友已經疲態畢露,我們是憑着一股鬥志咬實牙根挺至完場。」而傑志總領隊伍健則認為比數並不能反映球隊實力差距,希望球隊可以保持這股氣勢。



郭建邦(左)與盧均宜門前鏖戰。 香港文匯報記者郭正謙攝

香港文匯報訊(記者 郭正謙) 低處未算低!近況低沉的南華昨日再遭打擊,在聯賽盃4強加時後,以1:4負死敵傑志,無緣晉身決賽,宣告衛冕失敗,並創下近年「南傑大戰」最大紀錄敗仗。南華在銀牌和聯賽盃相繼失利,加上聯賽處於劣勢,爭霸機會不容樂觀,若未能染指足總盃冠軍,南華今季隨時四大皆空。賽事共吸引3,219名觀眾入場,收入為117,610元。

佐迪(左)今仗梅開三度。 香港文匯報記者郭正謙攝

公民飛馬求勝振士氣

香港文匯報訊(記者 潘志南) 失意於亞協盃首場分組賽的公民,和在聯賽吃了港菁一記悶棍的天水圍飛馬,今日下午4時30分在旺角場上演的「喜運佳聯盃」4強對陣,雙方都要贏波來重振士氣。雙方在聯賽首循環對賽時,飛馬在苦戰下僅勝3:2。門票分60元、長者及學生特惠票20元兩種。(now634台今日4:00p.m.直播)

公民行政總監貝泓指出:「雖然亞協盃首場賽事輸了,但仍有一批未參與的球員在香港。教練團對球員的(亞協盃)表現感到滿意,只是欠缺海外賽事經驗及未能適應當地氣候,影響比賽表現,這次吸取了國際賽事經驗和視野,令球隊獲益良多。」公民在亞協盃欠缺鋒線下,失去入球能力,但絕不影響今場賽事。迪天奴、元洋、甚至仍未傷癒的保連奴將列後備,還有門將廖富源可頂替一傷再傷的謝德謙,加上馮啟匡、羅振邦和阿馬利等,公民是有足夠兵力和體力應付今午賽事。

飛馬賽前傳出不利消息,罰球專家伊達和後衛張健峰有傷難以正選上陣,而養傷半年的鞠盈智可倒戈先任後備。飛馬在上場聯賽遭「魚腩部隊」港菁迫和,令球隊吃了一記悶棍,也結束5連勝。飛馬在下場聯賽將再對賽公民,今仗若贏波晉身決賽,同時也可為下場聯賽重拾信心,教練陳曉明坦言上場已起警惕作用,有利球隊,賽和港菁令球員失望,也教球員反省和重視自身表現。

另外,旺角場今早亦有一場「全港學界精英足球賽」總決賽上演,由連理學校(荃灣)對英皇佐治五世學校。賽事上午11時開始,免費入場。(now634台今日10:45a.m.直播)



公民外援保連奴(左)先任後備。 資料圖片

加素傳限期前被交易

隨著3月15日球員交易限期臨近,湖人球星加素的去留備受關注。在周五作客對木狼的比賽前,有傳湖人內部已宣布加素將被交易離隊的消息,受到轉會傳聞影響,加素是役沒有點心不在焉,只得到12分和11個籃板球,賽後這名西班牙球星也為其前途拋下問號。

加素在季初險被交易至火箭,最後因NBA總裁斯特恩插手叫停而得以續留隊,但今季加素的離隊傳聞未有停下來,對此他表示:「我告訴自己,如果真有什麼重大事情要發生,我一定會接到一個重要人物的電話,但目前為止並沒有。任何人都能製造流言,一開始範圍很小,但逐漸擴大,這些事情我無法控制,我只能繼續做好自己的工作,其他的知道得越少越好。但3月15日就要到,我到底要去哪裡,誰知道呢?」

加素今仗演出平平,不過高比拜仁攻入全隊最高的34分,加上中鋒拜林貢獻26分和10個籃板球,率領湖人作客以105:102險勝木狼,取得對賽18連勝紀錄。

紐約人作客之旅全敗而回

東岸方面,林書豪雖然取得20分、13次助攻和4次偷球,可是紐約人最後還是作客以114:119敗於公鹿,這次4場「作客之旅」全敗而回,亦是球隊近10仗的第7場敗仗。林書豪賽後說:「對手中很多不可思議的球,而我們未能搶到應該搶到的所有籃板球,今晚我們不缺鬥志和贏球慾望,只是對手打得更好。」一直被指與林書豪不能並存的安東尼,今仗表現低迷,17次起手僅中7球,罰球10射7中,兩項命中率均為全隊最低。



加素(左)將戴歷廉士撞跌。 美聯社

NBA常規賽 周日賽程 (香港時間周一開賽)

| 主隊 | Vs | 客隊 |
|-------|----|------|
| ● 紐約人 | 對 | 76人 |
| ● 湖人 | 對 | 塞爾特人 |
| ▲ 遼龍 | 對 | 公鹿 |
| ▲ 魔術 | 對 | 溜馬 |
| ▲ 騎士 | 對 | 火箭 |
| ▲ 金塊 | 對 | 灰熊 |
| ▲ 帝王 | 對 | 鷹隊 |
| ▲ 快艇 | 對 | 勇士 |

Onow635台12:00a.m.直播
 △now678台6:00a.m.直播
 ◇now678台9:30a.m.直播
 註:直播時間以電視台公布為準

NBA常規賽 周五賽果

| | | |
|------|---------|-----|
| 76人 | 104:91 | 騎士 |
| 山貓 | 74:83 | 網隊 |
| 塞爾特人 | 104:86 | 拓荒者 |
| 活塞 | 86:85 | 鷹隊 |
| 雷霆 | 90:96 | 騎士 |
| 木狼 | 102:105 | 湖人 |
| 公鹿 | 119:114 | 紐約人 |
| 馬刺 | 108:120 | 快艇 |
| 金塊 | 110:97 | 黃蜂 |
| 帝王 | 110:97 | 小牛 |



林書豪(中)強行上籃。 美聯社

哪些運動有助Keep Fit (一)

朋友問我要Keep Fit,應該做些甚麼運動?

要回答這個問題,當然要先了解這位朋友所謂的「Fit」是指哪一種,是跟健康有關的還是跟運動表現有關的。如果是後者,便要視乎他參加的是哪一項運動,例如羽毛球,要求的體能(Fitness)可包括心肺耐力、速度、爆發力、柔軟性、手眼協調等。不同體能要素的改善需配合不同的訓練方法和模式。

如果所指的體能是跟健康有關,這也是大部分人士,尤其是白領一族參加運動的主要目的,那便要考慮一些有利增強身體健康的體能要素。一般而言,城市人普遍面對的健康問題是心血管病、高血壓、第二類糖尿病、癌病、高血脂、肥胖、關節肌肉疼痛、神經緊張、長者的機能和活動能力的退化問題等。

要照顧上述等方面的健康問題,在運動選擇上應考慮那些可以增強心肺耐力的運動,這些運動包括緩跑、游泳、踏單車和划艇(可以在健身室內利用相關設計的健身器械進行,其他的器械還包括踏步機、越野滑雪機、爬樓梯機等)。有效的運動模式最好是每周做3至5次,每次維持到30至60分鐘。像這種持續和耐力的運動亦有助燃燒體內儲存的脂肪,達到整體的減肥或控制體重的效果。對加強關節和肌肉的力量,以達到預防或減少關節肌肉有關的痛症的效果,我們可以做些重量或阻力訓練,比較理想的當然是到一些有導師指導的健身室做鍛煉,否則可能會因為缺乏這方面的知識而錯誤練習,既無法得到較佳訓練效果,同時可能弄傷自己。由於篇幅有限,我會在下一期繼續談這個題目。

香港浸會大學體育系主任鍾伯光

李娜鄭潔印第安賽內訌

一對中國「金花」李娜(見圖)和鄭潔周五在印第安賽網球賽女單次圈賽雙雙過關,二人將在第3圈碰頭,相隔5年多後再上演「中國打吡」。現貴為亞洲一姐的李娜,昔日面對鄭潔未嚐一勝,鄭潔則在這次再遇將會是另一場硬仗。

李娜在次圈賽面對哈薩克球手不絲高寶娃,在先失首盤3:6的劣勢下,連追2盤6:3反勝晉級,打破在這項賽事3年不勝的宿命,而鄭潔在另一場女單則以總盤數2:0輕取荷蘭球手卡逸錫出線,不過與俄羅斯拍檔馬卡洛娃在女雙以總盤數0:2不敵頭號種子的美國組合胡芭/雷蒙,無緣16強。

李娜過去與鄭潔共交手4次,全數落敗,不過其中2次均為鄭潔退賽,而雙方最近一次交手已是06年。對於這場久違了的「中國打吡」,鄭潔說:「畢竟是同一個國家的選手比賽,相互之間比較了解,所以肯定會比一般的比賽艱難。作為職業運動員,我不會因對手是鄭潔就會特別期待。在場上,我們肯定是要去拚搏,但在場下,我們可以說任何事情,互相開各種玩笑。」



香港文匯報記者 蔡明亮

體壇短訊



阿德里頓再奪倫奧資格

兩枚奧運金牌得主阿德里頓(見圖)周五在英國游泳錦標賽暨奧運選拔賽中,以8分18秒54的成績贏得女子800米自由泳金牌,繼早前的女子400米自由泳後,再奪得另一個倫敦資格。阿德里頓在4年前的北京奧運均贏得上述2個項目的金牌。

畢巴屈臣次輪神威領先

美國高爾夫球手畢巴屈臣(見圖)周五在凱迪拉克錦標賽次輪比賽大發神威,打出低標準桿10桿的62桿,以總成績低標準桿12桿的132桿獨佔鰲頭,而前世界第一哥活士則以7桿落後,與其餘5名球手並列第15位。

