

分勝「綠衫軍」公民大埔

飛馬南華 齊演人球騷

香港文匯報訊(記者 潘志南)李威廉和李康廉兩兄弟的入球,昨日分別助南華和天水圍飛馬贏得聯賽。南華在頭場以4:0大破和富大埔,飛馬則以6:4擊敗另一支「綠衫軍」公民,2場合共有14個入球,當中公民作客元朗場落後1:6時,曾在5分鐘內連追3球,可惜最終未能平反敗局。飛馬贏波後仍以31分排聯賽榜第2位,南華則以27分續列季席。

飛馬在上半場先後憑伊達、李康廉和卡里祖的入球,以3:0領先公民,為這場賽事奠定勝局。下半場開賽不久,卡里祖和伊達各完成梅開二度,飛馬遙遙領先5:0。公民其後由元洋破蛋成1:5。戰至68分鐘,張健峰入球為飛馬改寫成6:1。

取得大比數領先的飛馬一時鬆懈,給公民在完場前5分鐘內連追3球,先有談樂軒接應角球頂入成2:6,其後球隊得2球十二碼,金寶連中得手成4:6完場。公民今仗輸波但贏士氣,有助周三的亞協盃主場迎戰緬甸仰光聯,可是元洋可能因腳骨裂,隨時要下屆才可復出。飛馬教練陳曉明賽後指出:「球員體力下降和大

勝下戰意鬆懈,給對手追近比數。對方的戰術只是高波吊入前場予迪天奴,上半場已隊仍應付有餘。」

李威廉：作客傑志最關鍵

至於南華作客大埔,輕鬆大勝打出一場翻身仗。開賽25分鐘,祖爾主射十二碼首開紀錄,其後徐德帥、基奧雲尼和李威廉各建一功,協助球隊以4:0大勝大埔。李威廉賽後稱:「自己已很久沒有入球,上半場已錯失3次機會。現時球會仍然需要贏盡餘下所有聯賽,客場對傑志甚為關鍵,更需贏波。」



李康廉入球後慶祝。香港文匯報記者潘志南攝

公民只靠迪天奴(中)的高空轟炸進攻。
香港文匯報記者潘志南攝

晨曦遇港菁望終止連敗

香港文匯報訊(記者 郭正謙)一舉奪得高級組銀牌冠軍兼來年亞協盃資格的晨曦,事實上自踏入下半季後,表現一直疲弱不振,聯賽更是錄得6連敗的恐怖劣績,今日下午5時30分作客九龍灣公園面對「包尾大埔」港菁,將是晨曦重新上路的良機。而頭場下午2時30分,標準流浪將於青衣運動場對屯門。門票分收60元、長者及學生特惠票20元兩種。

經歷季初的勇態,晨曦下半季已無以為繼,目前聯賽更已跌至第6位,不過一個高級組銀牌冠軍,已足以令這支昔日強者自豪。聯賽賽程已踏入尾聲,晨曦希望在季尾重現霸氣為球季完美收官,主

帥列卡度表示陣中目前只有少量傷兵,今仗將可以全力撲擊港菁:「球員已從心理疲倦中回復過來,我們需要一場漂亮勝仗回復信心,今仗是一個非常好的機會。」

前線預計會起用巴利及鄭少偉攻堅,梁子駿繼續養傷,陸志豪則在中場支援。港菁目前雖然排於榜尾,不過打少深水埗2場,今仗搶分成功即可擺脫包尾命運,雖然球隊實力遜於普通甲組會,不過這支年青球隊不時有神來之筆,迫和飛馬及力迫傑志是今季代表作,陣中的外援拿武士是球隊重心。



杜瀚滔(左)與李威廉鬥晒靴。香港文匯報記者潘志南攝

體壇短訊

保特家鄉開季

男子100米跑世界飛人保特周五宣布,參加5月5日在家鄉舉行的牙買加國際邀請賽,正式展開2012年賽季,為倫敦奧運會備戰,一對同胞鮑維和世錦賽冠軍比歷克亦會參賽。

白雪或無緣倫敦

柏林世錦賽女子馬拉松冠軍白雪在昨日的2012重慶國際馬拉松賽中,未能躋身前10名,或將無緣倫敦奧運會。這次比賽是全國馬拉松冠軍賽和倫敦奧運會選拔賽,中國馬拉松國家女隊將從這次比賽中選拔3名奧運參賽選手及1名替補選手。

科比未入決賽失倫敦資格

科比(見圖)周五在澳洲游泳錦標賽和倫敦奧運會選拔賽男子200米自由泳準決賽,只游出1分49秒91,名列第12位,未能躋身決賽,意味着錯失了該項目的倫敦入場券,目前只有寄望今日舉行的男子100米自由泳賽事。

肖國棟爆冷淘汰卓林普

手臂傷勢未癒的中國桌球小將肖國棟,周五在球員巡迴賽總決賽次圈賽事,以總局數4:2爆冷淘汰世界排名第3位的卓林普晉級,將與希堅斯爭出線權,而丁俊暉則在另一場賽事以總局數1:4不敵「一哥」塞爾比,無緣8強。

倫奧志願者制服曝光

倫敦市8千名奧運城市志願者的制服(見圖)周五首次公開亮相,制服外套為紫色與粉紅色相間,正面分成十字交叉的四個部分,與制服搭配的英國式藍帽上配有粉紅色綑帶,另外制服還包括一件T恤、褲子和一個背包。



王寶泉重掌天津女排

香港文匯報訊(記者 李欣 天津報道)前國家女排主教練王寶泉本週起已接替劉曉明,重新出任天津女排主教練,劉曉明將赴美學習。王寶泉自2002年起擔任天津女排主教練,期間領導在全國聯賽「四連冠」。2010年3月,王寶泉取代蔡斌成為中國女排主教練,同年9月因身體原因辭職。

一姐舒娃重演澳網翻版

女網世界第一姐阿薩蘭卡(見圖)和俄羅斯美女球手舒拉寶娃(見圖),周五同晉級印第安韋爾斯賽決賽,將重演今年1月的澳網決賽翻版。男單方面,費達拿和拿度在8強分勝一對阿根廷球手迪模祖及納班迪安出線,二人將在4強強路相逢。



女網世界第一姐阿薩蘭卡(見圖)和俄羅斯美女球手舒拉寶娃(見圖),周五同晉級印第安韋爾斯賽決賽,將重演今年1月的澳網決賽翻版。

港欖隊長兄妹拍住上

香港文匯報訊(記者 黃舒慧)香港國際七人欖球賽及香港女子七人欖球挑戰盃將於本月23至25日舉行,兩隊人馬昨日齊齊大「晒冷」。首次擔任男子隊隊長的華路雲表示,球隊早已準備好迎接首場硬仗,與烏拉圭爭奪首場勝利,而華路雲亦首次有機與妹妹同處一地作賽,兩兄妹「拍住上」互相鼓勵。

在新賽制下,今年處於「外圍賽」組別的港隊,需要於中國、東加和烏拉圭中脫穎而出,才能於明年賽季晉身「巡迴賽」組別,參加各站賽事。男子隊今年保留一貫實力骨幹,除了華路雲、基夫、T、麥堅等,華人球員郭嘉進和姚錦成亦是主力球員。即使強敵當前,隊長華路雲對港隊的狀態仍甚有信心,表示隊伍現在上下一心,士氣正盛。周五首戰烏拉圭,華路雲坦言這是球隊「重要一戰」:「烏拉圭於上週的南美分站賽事中取得冠軍,他們是非常強勁的對手。」而為了應付各國勁旅,港隊今年更引入GPS科技協助隊員訓練,華路雲稱:「我們用高科技測試球員

的速度、距離,這使球員更易挑戰自己的極限,發揮得更好。」

另外,今屆的女子欖球挑戰盃4強及以上賽事將移師大球場舉行,這使華路雲與同屬港隊的妹妹華莉絲有機會同場作賽。兩兄妹投身欖球運動多年,常常代表香港前往不同地方參加比賽,不過處於一地比賽,今年實屬首次。二人均為此感到興奮雀躍,華莉絲亦表示會趁機觀看哥哥比賽,互相打氣支持:「我們常常身處不同的地方參加分站賽事,很難得有機會去親身支持對方。」

而今年七人欖球賽的吉祥物「衛比」昨日正式亮相,「衛比」將於七人欖球賽中肩負起支持港隊前往各地參加巡迴賽,為港隊打氣的重任。



港男、女子欖球隊大晒冷。香港文匯報記者黃舒慧攝

鍾伯光

哪些運動有助Keep Fit (二)

上期談到有關重量或阻力訓練有助加強關節和肌肉的力量。這一部分的鍛煉經常被一般人士忽略,尤其是女士或長者。對女士來說,一些錯誤觀念認為重量訓練會令到身體肌肉發達而變得男性化,所以都不大願意參加。而長者則擔心自己的關節和肌肉因為退化而不勝負荷,怕因此而弄傷自己,因此也不願意做重量訓練。事實剛好相反,女性在經過有系統和定期的重量訓練,肌肉和骨骼系統變得更加強壯,有助維持身體的正常姿勢,特別是從事文職的女性,當長時間坐着和處理電腦上的文件工作,肩頸背和手部的肌肉群都容易造成慢性疲勞或疼痛,適當的重量訓練便可以避免或減少這方面的問題。

此外,一些準備懷孕的女性,更加應在早8至12個月開始加強身體各主要部分肌肉的力量,這樣有利

女性在懷孕時身體要負擔額外重量的能力,同時有助女性應付自然生產嬰兒的體力負荷,以及之後手抱嬰兒所需的體力。

至於長者,透過重量訓練可以延遲關節和肌肉的退化,增加四肢和身體活動的能力,減少因關節或肌肉力量不足而跌倒的機會。最近外國愈來愈多學術研究支持長者參加定期而有系統的重量訓練,就算一些長者沒有這方面的經驗,但經過合格導師的指導和鍛煉,身體關節和肌肉都變得強壯,活動能力也增加,且減少依賴別人幫助的需要。因此,我們必須要改變以往對重量訓練的觀念,因為重量不一定是大型的舉重鐵餅或啞鈴,它可以是健身器械上任意選擇的重量,也可以是彈性橡筋的拉力,甚至一樽水都可以作為鍛煉的工具。

香港浸會大學體育系主任鍾伯光

活臣確保林書豪正選位置

繼日前以42分橫掃拓荒者後,紐約人周五再次在前3節就鎖定勝局,主場以115:100大勝溜馬,為新帥活臣取得上任後的2連勝。自活臣取替迪安東尼出任暫代主帥後,林書豪在球隊的角色備受關注,在大勝溜馬的比賽前,活臣向林書豪派定心丸,坦言該名美籍華裔球員仍將擔任球隊的正選控球後衛。

根據活臣的新戰術體系,安東尼和史杜達米亞將在籃下獲得更多進攻機會,意味着林書豪會減少投籃次數,另外還有消息稱老將巴朗戴維斯很可能會取代林書豪的正選位置。活臣說:「我願意幫助他成為聯盟最好的控球後衛,我相信他對球隊的重大影響,(林書豪)依然存在,我會教他變得越來越強,他也在

學習如何成為最好的控衛。」林書豪也透露活臣告訴他不準備改變甚麼:「他對我說無需擔心任何事,只需打好我的比賽。」紐約人是役半場已領先溜馬19分,第3節更以88:58的30分優勢結束,令最後一節淪為垃圾時間,林書豪今仗取得13分、5個籃板球和5次助攻。

《時代》後悔被林瘋吸引

林瘋在2月突然爆發,美國《時代》雜誌隨即將林書豪作為封面人物,但進入3月,紐約人連戰連敗,《時代》雜誌也現實起來,近日以《林書豪學到殘酷現實》為題,針對紐約人6連敗進行報道:「煩惱、困惑、軟弱,沒有人想用這些字聯結到他(林書豪)身上,但仍有很多其他方法來寫林書豪。或許有人開始後悔被林書豪的故事所吸引,體育界都喜歡驚喜,林書豪不尋常的哈佛故事就是如此,現在『林瘋』減弱一點也不令人震驚。」

香港文匯報記者 蔡明亮

NBA常規賽 周日賽程

(香港時間周一開賽)

主隊	對	客隊
騎士	對	鷹隊
快艇	對	活塞
灰熊	對	巫師
帝王	對	木狼
熱火	對	魔術
太陽	對	火箭
雷霆	對	拓荒者
湖人	對	爵士

Onow678台9-30a.m.直播

註:直播時間以電視台公布為準

NBA常規賽 周五賽程

76人	78:84	熱火
魔術	86:70	網隊
紐約人	115:100	溜馬
鷹隊	102:88	巫師
公牛	89:100	拓荒者
灰熊	110:114	速龍
雷霆	105:114	馬刺
太陽	109:101	活塞
帝王	120:95	塞爾特人
湖人	97:92	木狼
勇士	98:120	公鹿



林書豪懶理近期的流言。路透社