



香港文匯報訊(記者黃舒慧)香港壁球公開賽昨日再度移師尖沙咀海旁的「玻璃屋」上演,為了決定壁球能否擊敗武術、棒球、壘球、空手



■妮高(左)奪冠機會高。香港文匯報記者黃舒慧攝

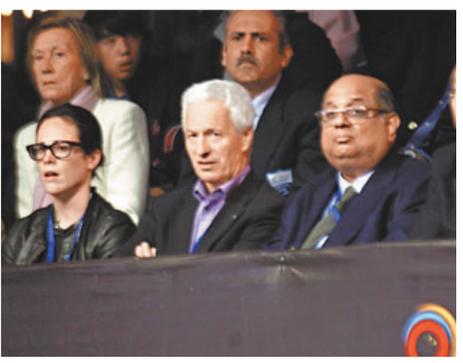
道、輪滑、運動攀登和潛水7項運動,成為2020年奧運的比賽項目,國際奧委會(IOC)昨日派出斯巴和佩絲2名成員到場視察。遺憾的是,昨日天公不造美,在賽事舉行期間下起連綿細雨,令到男子4強賽事被迫搬回香港壁球中心舉行,使今趟視察之旅有點美中不足。

據消息指,2名奧委會成員只會觀看昨日舉行的4強賽事,因此昨日之戰頓成為壁球能否加入奧運的關鍵。世界壁協主席賴文查特為表重視,昨日亦親臨「玻璃屋」陪同2名視察人員觀戰。賴文查特表示,有信心壁球能於明年9月舉行的最終投票成為大贏家:「香港的賽事是一個很好的例子,它不但擁有26年歷史,而且每一年的規模都不斷擴大,證明了壁球運動正不斷普及。」

另外,在提交給國際奧委會的計劃書裡,世界

壁協亦早已制定壁球賽事的一系列規則。賴文查特透露,如果壁球成功打入奧運,將會分有男、女子單打2面金牌:「屆時會按照男、女子單打的世界排名,選出前列球手參加奧運。包括憑外卡參賽的球員,主辦國的出戰名額,男、女子賽事分別有32個參賽席位。而且,壁球極有可能從室內搬至戶外舉行。因為我們想把壁球帶給更多民眾。」

在國際奧委會成員的監場下,世界「一姐」妮高在4強之戰得心應手,以直落3盤擊敗荷蘭的喬蒂莉。妮高透露,自己在賽前經已和2位奧委會成員詳談過:「他們想從更多人口中了解壁球的發展,我只是把自己日常的訓練、比賽狀況告訴他們。」連續7年殺入香港公開賽決賽,「一姐」將於今日與法國球手沙美伊爭奪7連冠。



■賴文查特(右)與國際奧委會2名代表一同觀賽。香港文匯報記者黃舒慧攝

整體表現一般 僅勝關島1球 金判坤批港足 停滯不前



■金判坤對賽果感到失望。香港文匯報記者郭正謙攝

香港文匯報訊(記者郭正謙)2013東亞盃外圍賽次圈賽事昨日於旺角大球場展開,港隊雖然於揭幕戰旗開得勝以2:1擊敗關島,不過整體演出非常一般,主帥金判坤坦言球隊表現令人失望,批評球隊近年幾無任何進步。

加強中場控制,不過效果一般,更因後防一次失誤被關島射入1球,麥法勤近射得手成1:2,其後港隊有多次機會再度拉開紀錄,可惜紛紛門前失機,最終港隊有驚無險下小勝2:1,總算全取3分。

首場演出遠遜預期

3年前曾以12:0大勝,今日只能險勝2:1,主帥金判坤慨嘆港隊停滯不前:「無可否認,關島近年進步神速,不過港隊無甚進步亦是事實,今場比賽的表現的確令人失望。」金判坤表示港隊今仗演出遠遜於他預期,亦打亂了他計劃領先後讓主力休息的部署,不過可喜的是陳肇麒狀態不俗,可以擔起為港隊爭取入球的重任:「陳肇麒轉戰中甲後成熟了很多,技術及



■陳肇麒(右)頭球攻門。

香港文匯報記者郭正謙攝
意識均有進步,希望他可以保持狀態。」
成為港隊救世主的陳肇麒賽後亦承認整體表現欠佳:「始終是第一場比賽,無論是自己或是整個球隊都需要時間適應,接下來希望有所改善。」

朝鮮大炒台北 暫列榜首

香港文匯報訊(記者潘志南)擁有5名南非世界盃國腳在陣的朝鮮,昨日在另一場東亞盃外圍賽第2圈賽事,輕描淡寫以6:1大勝中華台北,暫列榜首。

擅踢小組戰兼體力過人的朝鮮,全場佔得主動,上半場27分鐘安一寶突破越位單刀首開紀錄成1:0。33分鐘,朴成哲禁區外射中中華台北中場蔡憲棠入網。完場前3分鐘,李光榮在十二碼點入成3:0,為朝鮮領先3球完半場。

下半場20分鐘,朴明哲凌空窩利怒射成4:0。1分鐘後,復備入替的李明俊個人突破,盤過門將呂昆錫射空門成5:0。79分鐘,中華台北由陳浩璋破蛋。完場前2分鐘,李明俊補射成6:1完場。

點名讚賞朴明哲

賽後朝鮮教練趙東燮坦言之後的幾場賽事,朝鮮仍然會踢出色的足球。他大讚今場所有上場的球員均有好表現,並點名讚賞南非世盃國腳朴明哲。

中華台北教練強木在賽後指出賽果很合理,大家發揮亦很正常,然而首個失球是越位在先,但球證沒有吹罰,失了這球後才有第二球的出現。隊長陳柏良剛告傷退,故只上陣半場,但接下來3場賽事仍會是主力。

■後備上陣的朝鮮中場李明俊(紅衣)個人梅開二度。香港文匯報記者潘志南攝



馬刺留力遭聯盟重罰 25萬美元

馬刺主教練普波域治日前在作客熱火的比賽中,收起主力球員鄧肯、柏加、贊奴比利、丹尼格連,讓他們提前返回聖安東尼奧,NBA總裁斯特恩稱馬刺的行為「傷害了聯盟及球迷」,結果NBA周五向馬刺罰款25萬美元。

斯特恩在聲明中表示:「在球季剛開始的情況下,馬刺讓4名絕對主力球員休息,而且這場比賽是馬刺唯一作客對熱火的比賽。與此同時,馬刺並沒有將這個決定通知對方、傳媒或聯盟管理人員。在這種情況下,我認為馬刺傷害了聯盟及球迷。」在通常情況下,NBA球隊有義務盡快通知聯盟球隊的傷病情況和球員缺陣情況。馬刺目前並未對該處罰作出回應。

塞爾特人主教練李華士與普波域治同樣在執教一支以老將為主體的球隊,他並不認為聯盟對馬刺的處罰,會阻止各球隊輪休主力球員。他說:「我並不歡迎聯盟的處罰。教練需要領導球隊取得長期的勝利,為了這樣的勝利,需要做所有能做的事情。如果主力球員需要休息,教練就應該這樣做。」

湖人3分球轟碎金塊

另外,上場面對溜馬只拿到77分的湖人,周五火力全開,主場以122:103擊碎金塊。湖人主帥迪安東尼賽後說:「這才是我們希望看到的比賽方式,我們陣中有很多極具天賦的球員,我們所要做的就是保持籃球的運轉流暢。」

湖人全場3分球33投17中,後備米克斯上陣17分鐘,3分球8投7中,貢獻21分,昔日全明星前鋒占美臣也打出今季個人代表作,貢獻個人今季新高33分,正選中鋒懷特侯活則砍下28分和20個籃板球的「雙雙」成績,打得興起的侯活還在無關痛癢的最後時刻投進1個3分球,職業生涯第2次射入3分。 ■香港文匯報記者蔡明亮



■占美臣(左)拿下個人今季最高的33分。美聯社

NBA常規賽周日賽程

(香港時間周一開賽)

主隊	客隊
紐約人	對 太陽
○湖人	對 魔術

NBA常規賽周五賽果

速龍	101:97	太陽
山貓	98:104	76人
魔術	86:98	網隊
塞爾特人	96:78	拓荒者
紐約人	108:87	巫師
鷹隊	111:113	騎士
灰熊	90:78	活塞
雷霆	106:94	爵士
木狼	95:85	公鹿
帝王	92:97	溜馬
湖人	122:103	金塊

Onow678台10:30a.m.直播
註:直播時間以電視台公布為準

■普波域治(中)的留力決定也有支持聲音。美聯社



世界跑梯天后今征ICC

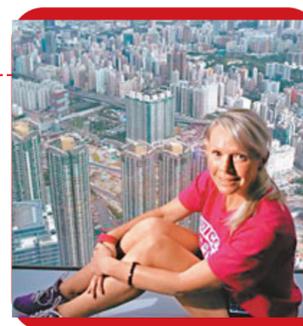
香港文匯報訊「世界跑梯天后」Melissa Moon(見圖)今日將與本地運動員林嘉明、紀嘉文及一班香港市民勇闖高峰,挑戰本港的最高地標—環球貿易廣場(ICC)。參賽選手將會由8樓跑到100樓的終點,來個體能和速度比拚。

曾兩度獲得紐約帝國大廈跑樓梯比賽女子組冠軍、2010年跑樓梯世界盃冠軍人馬Melissa,坦言有秘技完成艱難賽事:「我靠意志力完成每次比賽,體能和速度固然重要,但在每次比賽的後期,只能靠意志堅持到最後。」

深信「意志主宰一切」,Melissa開日

亦常以冥想訓練自己的集中力和意志。日子有功,Melissa終於練成超乎常人的意志力,而這位「跑梯天后」亦靠著這個秘技,在跑梯界中囊括獎項無數。

開朗健談的Melissa曾於讀書時期患上嚴重憂鬱症,更曾一度萌生自殺念頭。幸好有一次機緣巧合下,Melissa重新接觸跑步,並借著它逐步走出憂鬱症的陰霾,因此運動可說是改變了Melissa的整个人生:「如果沒有跑步,我不能想像自己的人生會怎樣。患了幾年憂鬱症,無論我看過多少醫生,病情一直都在反覆,直到我逐漸開始跑步,才逐步擺脫它。」



4名正生書院的學生,亦像Melissa一樣被跑步影響了人生,在訓練的過程中學會堅持,這4名17至22歲的學生今日亦將會展開人生的首次「登高之旅」,誓要憑意志挑戰極限。

街頭籃球賽 今演公開組決賽

香港文匯報訊「adidas街頭籃球賽2012」今日將在灣仔修頓球場上演女子公開組及男子公開組決賽,而昨日舉行的男子青年組決賽,「江南10怪」以29:27險勝「安青」奪冠,隊中主力朱浩雯成為賽事最有價值球員。

國羽鎖定 澳門站男單桂冠

香港文匯報訊 中國羽毛球手高歡和陳躍坤昨日在澳門格蘭披治黃金大獎賽男單4強,同以總局數2:0分別擊敗一對印度球手舒根及加盧西達,雙雙晉級決賽,為中國隊提前鎖定男單冠軍。

鍾伯光專欄 鍛煉肌肉益處多

前幾天讀到從本地報章對外國一次報告的簡短報道而感到興趣,所以借助這個篇幅跟大家談談有關該項研究結果所發出的一些重要訊息。

這項研究是摘自英國醫學雜誌,是由瑞典和芬蘭等專家經過24年時間對一百萬名瑞典男子進行了追蹤研究,當中發現肌肉力量高的男士較肌肉力量低較少出現早死或患上心血管疾病的個案。這些專家的結論指出運動能降低早死的機會。

相信大家聽過或閱讀過不少有關運動對促進體能、身心健康、延年益壽的研究報告,而上述這項研究報告的其中一個重點是放在肌肉力量,這也帶出了一個重要訊息,肌肉力量的強弱,除了跟個人的遺傳因素有關外,更加重要的是後天的肌肉鍛煉,當然,運動是鍛煉肌肉的有效方法,其中以系統化的重量訓練最為直接。所謂系統化是根據不同部分肌肉和鍛煉強度的需要而設計出針對性的鍛煉計劃,例如一般文職人士需要的只是維持身體正常姿勢的肌肉強化運動,其鍛煉形式和重量負荷的要求便有別於運動員想要達到的力量要求。

其實,肌肉力量大,也代表着肌肉和體格強壯,雖然現在都市人已經不像原始時代要利用體力來跟大自然和野獸搏鬥來獲取食物,藉此求存;也不像我們公公婆婆的一代所需要較多的體力勞動來維持生計,但日常生活所需的體力也需要依賴額外的運動鍛煉來維持,否則,當年紀漸長,體力日益衰退身體便會漸漸出現毛病,當中跟力量減少有關的是肩、背、腰、膝、手腕等部分肌肉和關節的疼痛問題,也是都市文職人士最常出現的問題,最能減輕或解決的方法是定期做運動,特別是針對強化肌肉的重量訓練,如果你不相信大可以花六至八周作親身體驗,到時你便有答案。

■香港浸會大學體育系主任鍾伯光