

公民銀牌專剋南華

香港文匯報訊(記者 郭正謙)高級組銀牌準決賽,南華「剋星」再現!今季重拾班霸風采的南華(少林寺),昨日終於被打破今季不敗金身,在打少2人的劣勢下,於香港大球場主場被公民以3:2擊敗,先輸一仗,唯有寄望在次回合收復失地。賽事共吸引1782名球迷入場,收入54180元。

南華在前季的銀牌決賽,在領先3球和多打2人的絕對優勢下,被公民實現驚天大逆轉後奪冠,成為本地足球近年的經典賽事。今仗在銀牌賽再遇剋星公民,收起陳偉豪、陸志豪及郭建邦等正選主力的南華,上半場有水準演出,控制大局之餘,更早於21分鐘便先開紀錄,摩路近門搶點成功射成1:0。李威廉及李康廉亦在上半場表現活躍,頻頻於兩側發難,相反公民則演出拘謹,只有保連奴一次半單刀被南華門將葉鴻輝擋出較具威脅。

貝可泓讚踢出超水準

南華今仗輸波外更損兵折將,除積施利及文彼得領紅外,李康廉更受傷,傷勢不輕,次回合於旺角大球場再戰公民將更加困難。公民行政總監貝可泓賽後大讚球隊表現出超水準:「今場無論鬥志及戰術執行上均有水準演出,尤其是中場防守出色,令對方難以組織攻勢,尾段稍有鬆懈被對方扳回一球雖然可惜,不過總體表現絕對是令人滿意。」

對於次回合,貝可泓坦言不會死守,會盡力爭取入球:「如果只會屯兵於後防,在絕對被動下有機會因一兩個錯誤便失球,我們次回合在堅守防線之餘,亦會力求反擊。」



法圖斯(左三)頂進第3球後,與隊友一同慶祝。香港文匯報記者郭正謙攝



積施利(左)粗野攔截被紅牌逐離場。記者郭正謙攝

李威廉(左)與陳衍光爭球。記者郭正謙攝

南區輕裝上陣撼大埔

香港文匯報訊(記者 潘志南)高級組銀牌賽另外2支4強球隊南區及和富大埔,今日下午2時30分將於中立場青衣運動場上演首回合賽事。南區在被一致看淡的情況下躋身準決賽,可算超額完成,今仗再以輕鬆心態迎戰和富大埔,隨時會有佳作。門票分收60元、長者及學生特惠票20元兩種。(now634台今日2:30p.m.直播)

在8強以總比數2:1反勝太陽飛馬、首次殺入銀牌4強的「升班馬」南區,最近3場賽事(包括聯賽及盃賽)全勝,聯賽更錄得5場不敗,士氣如虹,有信心再顯黑馬本色,雖然班主陳文俊宣稱球隊目前傷兵滿營,重點目標為聯賽保住前6,銀牌則為次要,但輕裝上陣可能會有佳作,只擔心久疏戰陣,勇態回落。

和富大埔在初賽以總比數2:0淘汰橫濱FC(香港),8強戲劇性以7:3大破屯門反勝晉級,今仗將倚靠前線危險人物艾力士和安基斯,惟門將邱于銘或李瀚濂比較水準飄忽。兩軍在首循環聯賽曾賽和2:2平手。



安基斯(右)勢成南區重點看管對象。資料圖片



甚麼是HIIT?

最近健身界掀起做HIIT(High Intensity Interval Training),中文譯作高強度間歇訓練。這種訓練不單止受到年輕人,尤其是大學生歡迎,連一些上了年紀的人士都希望藉着HIIT達到健身強身的效果。

其實,健身界經常講潮流,由20世紀70年代興起的健身舞到80年代的踏板運動、90年代和21世紀初的單車變速耐力訓練(Springing)、普拉提(Pilates)和瑜伽等。

在田徑訓練中,間歇訓練是常用的一種方法,它是結合鍛煉(運動)和休息(或進行低熱量的運動),而運動和休息的時間比例可以是1比2;1比1;2比1不等。例如田徑的中長距離訓練,可利用一分鐘跑完一個400米,然後慢行一分鐘,接着再跑第二個400米跟着再慢行一分鐘,像這樣以1比1的時間可以在訓練中完成5至6個循環,亦即總共跑了2000米至2400米。這跟連續以均速跑2000或2400米不同,間歇訓練在加插了休息或降低運動量的情況下可以讓運動員恢復體力,讓每個400米跑的強度都能夠維持在高水平。就算在間歇訓練前不加「高強度」這個形容詞,已經可以知道在間歇訓練的運動部分,一般都是高強度的。

對訓練有素的運動員來說當然可以接受高強度的運動量,但對普羅大眾,特別是那些甚少運動的人士便要小心,在開始嘗試HIIT時要從基礎做起,換言之,選擇由中等至高強度開始,並且以1比2的組合先讓身體適應,然後再逐漸增加運動強度或減少休息部分的時間。當中運動強度可以利用量度頸部或手腕的脈搏(量度10秒然後乘以6便等於一分鐘的心跳率)來知道自己運動時的強度,中至高等強度約為最大心跳率(220減自己的年齡)的70%至80%。我們必須注意安全,不要盲目跟隨潮流。

香港浸會大學體育系主任鍾伯光

湖人破巫師終止4連敗

面對聯盟「包尾大帽」巫師,湖人終於沒有再令球迷失望,周五憑藉高比拜仁摘得全場最高的30分,加上「奇兵」米克斯貢獻24分,最終作客102:96小勝對手,終止4連敗。另外,火箭在主场以101:89輕取塞爾特人,不過林書豪再次在最後一節呆坐後備席,全場上陣27分鐘只得5分和7次助攻。

拜仁對自己今仗的表現並不滿意,雖然取得30分,但起手29次僅中9球,對此他說:「感覺自己整晚都在射斜。」拜仁手風欠順,中鋒懷特活又被成功凍結,只得12分和14個籃板球,湖人前鋒米克斯成為一路奇兵,得到全隊第2高的24分。湖人主教練迪安東尼賽後說:「雖然獲勝,但我們依然不能算是一支優秀的球隊,甚至我們還沒有接近這個標準。」



拜仁(右)全場射失20球。法新社

林書豪最後一節呆坐冷板

同日的另一場賽事,火箭周五在主场勝塞爾特人12分,可是林書豪在最後一節未有獲派上陣,教練麥克黑爾賽後解釋說:「其實在比賽末段我想用他的,他今天打得很好,不過德格拉斯也很出色,當時換入林書豪是沒問題,但德格拉斯真的越打越好,所以我再靜觀其變,結果一直讓他打下去。」林書豪今季已不是首次在最後一節呆坐冷板,月初在主场對湖人和作客馬刺等,都曾出現這個情況。

香港文匯報記者 蔡明亮



林書豪(中)遭4名塞爾特人球員重重包圍。法新社

NBA常規賽周日賽程

(香港時間周一開賽)

| 主隊 | 客隊 |
|-----|------|
| 速龍 | 對 火箭 |
| 76人 | 對 湖人 |
| 帝王 | 對 金塊 |
| 拓荒者 | 對 黃蜂 |

NBA常規賽周五賽果

| | | |
|----|---------|------|
| 速龍 | 95:74 | 小牛 |
| 巫師 | 96:102 | 湖人 |
| 溜馬 | 95:85 | 76人 |
| 魔術 | 99:85 | 勇士 |
| 網隊 | 107:105 | 活塞 |
| 騎士 | 86:90 | 公鹿 |
| 黃蜂 | 102:113 | 木狼 |
| 火箭 | 101:89 | 塞爾特人 |
| 雷霆 | 113:103 | 帝王 |
| 太陽 | 99:84 | 爵士 |
| 金塊 | 99:94 | 灰熊 |

now678台10:00a.m.直播
註:直播時間以電視台公布為準

美網決賽 明年延遲一日上演

美國網球公開賽組委會決定接受球手意見,周五宣布將2013年的美網男、女單決賽分別推遲到周一和周日進行,以便闖入決賽的球手能得到一天充足休息。

組委會主席維戈森說:「我們意識到要球手在比賽中發揮出最高水準,需要及時恢復體能;因此我們遵循球手意見,在準決賽和決賽之間增加一天休息時間。」同時,組委會還宣布將2013年美網的總獎金增加400萬美元至2950萬美元。新科美網男單冠軍梅利和女單冠軍莎蓮娜威廉絲同樣對組委會的決定給予肯定,梅利說:「很高興看到美網組委會對賽程作出改變,在準決賽與決賽之間增加一天。同時還有獎金的



梅利(右)對美網賽會增加一日休息的決定感到高興。資料圖片

法網賽場擴建工程 超支7千萬

另外,法國網球協會主席加查辛日前表示,羅蘭加洛斯體育場擴建工程耗資將達到3.4億歐元,較最初預算的2.73億歐元超支7000萬歐元,而且工程最終完工的時間也將延至2018年。

香港文匯報記者 蔡明亮

輪椅劍擊世盃 港小將遇重挫

香港文匯報訊(記者 黃舒慧)2012年輪椅劍擊世界盃香港站昨日展開男子重劍、女子花劍團體賽,一班首次挑戰世界盃的香港小將皆遇重挫,未能在小組賽中殺出重圍。港隊昨日未能有任何獎牌進賬,港隊總教練王銳基唯有寄望一班劍手能於今日舉行的佩劍項目大顯身手,而經已在男子重劍奪得1金的譚焜琛,則再次成為港隊的獎牌希望。

曾直言要給一班年輕劍手更多機會,教練王銳基盡派一班年輕生力軍上陣應戰。雖然一班小將的出線之夢落空,王銳基亦盛讚各人是「超額完成任務」:「一班男仔由花劍轉玩重劍只有個幾月的時間,他們的表現已經超乎預期。首次出戰世界盃,他們有敢搏、敢攻的表現已是難得。」此外,身為大師兄的譚焜琛昨日早到場為一班師弟、師妹打氣。專攻重劍、佩劍2項劍種的譚焜琛,也曾試過「混淆」2項劍種的技巧、規則,因此見到一班「轉型中」的師弟在場上有不俗發揮,譚焜琛亦不得不讚。今日將出戰男子佩劍個人項目,譚焜琛表示會抱輕鬆態度參賽:「現在處於調整期,不會給自己太多壓力。明天(16日)賽事的最大對手應該是波蘭的Grzegorz Pluta,他是今屆殘奧的冠軍。」昨日的男子重劍及女子花劍團體賽冠軍,分別由俄羅斯和中國隊奪得。



中國隊(左)以45:29擊敗俄羅斯奪女子花劍團體冠軍。香港文匯報記者黃舒慧攝