

次回合鐵壁守和南華

# 公民率先入銀牌決賽

香港文匯報訊(記者 郭正謙)公民「守」得雲開，殺入銀牌決賽！今季高級組銀牌首支決賽隊伍昨日在旺角大球場誕生，公民憑藉近乎完美的鐵壁防守，成功以0:0守和南華，兩回合合計以3:2淘汰對手，率先躋身高級組銀牌決賽。賽事共吸引3,220名球迷入場，收入110,010元。



■迪亞高(中)失足倒地。香港文匯報記者郭正謙攝

以迪亞高、摩路及李氏兄弟於前線掛帥的南華，雖然甫開賽便積極爭取主動權，奈何在公民的密集防守下，難以覓得射門機會。摩路面對艾里奧的貼身防守顯得一籌莫展，而迪亞高擅長的個人突破，亦受制於運動能力超強的法圖斯。企圖集中在側擊的南華，雖然有近況大勇的李威廉及復出的李康廉在兩翼坐鎮，不過公民亦在兩側屯重兵看管，令南華只能藉遠射製造威脅，整個上半場只有李康廉的一腳射門斜出較為接近球門。

換邊後，南華換入伊達及鄭禮濤加強攻勢，的確給予公民後防較大壓力，其中迪亞高及李康廉的兩記妙射更差點先開紀錄，可惜均被表現出色的公民門將謝德謙化解。戰至尾段，雙方火藥味亦愈來愈濃，球證合共向雙方出示9面黃牌，不過未有球員被逐，最後公民死守戰術成功，迫得一場0:0，兩回合合計以3:2淘汰南華晉身決賽，將與和富大埔或南區爭逐錦標。

### 貝可泓：滴水不漏

公民行政總監貝可泓賽後大讚後防表現出色

色堪稱滴水不漏，不過要盡快收拾心情備戰決賽：「最難的一關(對南華)已過，我們當然有信心奪得錦標，但無論南區或大埔，均不是可以輕易對付的對手，我們必須小心迎戰。」決賽將於1月27日在香港大球場舉行，貝可泓表示，迪天奴及中村祐人兩名傷兵趕及上陣機會不大，希望新加盟的球員盡快融入球隊，助球隊爭奪銀牌冠軍。



■公民在防線屯重兵抵擋南華的攻勢。香港文匯報記者郭正謙攝

## 大埔乘勢求再挫南區

香港文匯報訊(記者 梁啟剛、郭正謙)公民率先殺入銀牌決賽，究竟將與南區還是和富大埔於27日爭奪錦標？今日下午在大埔運動場將有分曉！4強首回合，大埔作客以0:1不敵南區，今仗主場出擊誓必反撲，爭入決賽。(now634台今午2:30p.m.直播)

首回合中，南區靠魯賓頭槌破門，奠定今仗得以1球優勢出戰次回合。但不久前在足總盃首回合合賽中，南區以0:3大敗給大埔，5場不敗之勢被終止；故此，南區只持首回合1球優勢求晉決賽，絕非有太大「保險」，但南區教練馮凱

文表示球隊不會就此死守：「大埔主場威力很強，如果任由他們壓着狂攻會很危險，我們會積極爭取作客入球，務求鞏固領先優勢。」

### 安基斯信心十足

大埔與南區今季的對賽成績各有千秋，聯賽雙方曾踢成2:2平手，而足總盃首回合大埔則以3:0大勝，不過該仗南區明顯為今場比賽留力，大埔教練張寶春坦言南區的防守力很強，要攻破科夫及魯賓的中堅組合不易，不過安基斯上仗連中三元信心十足，希望在主場球迷支持下實現逆轉。



■南區(紅衣)上仗在足總盃慘吞大埔3蛋。資料圖片

■公民門前多次風聲鶴唳。香港文匯報記者郭正謙攝

## 快艇洛市打吡兩勝湖人

基斯保羅周五取得全隊最高的30分，兼且交出13個助攻，協助快艇主場以107:102力克湖人，連勝兩場洛市打吡。快艇今場缺少主力哥羅福，但賽事頭3節都能夠佔先，湖人在最後一節雖有反彈的演出，更一度追至落後2分，不過快艇控衛基斯保羅挺身而出，包辦球隊最後的8分，帶領快艇以5分之差獲勝。湖人方面，高比拜仁依然撐着半邊

天，拿下38分，而懷特侯活也有21分及15個籃板球的「雙雙」成績，但不足以替湖人反敗為勝。

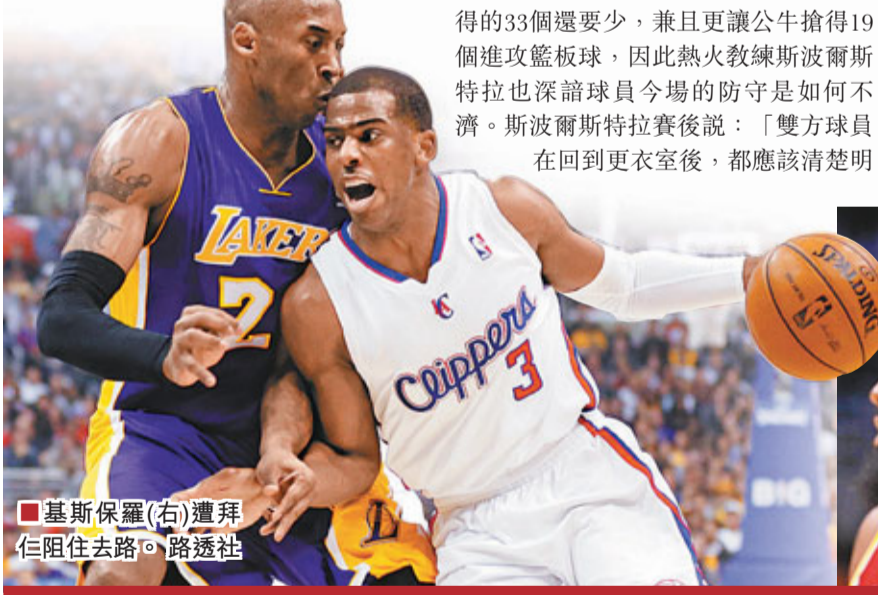
### 公牛主宰籃板球撲火

至於力爭衛冕的熱火，在主場以89:96被公牛撲熄。雖然熱火於上半場曾領先7分，但今場勝負分野卻在於搶籃板球的表现。熱火全場只能搶得28個，比起公牛「三子」諾亞、布沙及吉遜合共搶得的33個還要少，兼且更讓公牛搶得19個進攻籃板球，因此熱火教練斯波爾斯特拉也深諳球員今場的防守是如何不濟。斯波爾斯特拉賽後說：「雙方球員在回到更衣室後，都應該清楚明

白今仗勝負關鍵何在。公牛球員今場往往比我們跳得高，就好像在打排球一樣，所以我都無話可說了。」

### 林書豪爆頭浴血

另外，火箭在下半場灌入68分，終場以115:101逆轉擊敗公鹿，火箭總教練麥克黑爾認為第3節隊員表現是關鍵。不過控衛林書豪又在第3節被對手撞破左邊頭部，致鮮血直流，不得不下場治療。林書豪賽後指出，當他回到球場後，發現隊友個個精力充沛，彷彿就像飛起來一樣；不過他也認為，第3節是他們過去習慣的打法，而大夥也把這股氣勢延續到第4節。 ■香港文匯報記者 梁啟剛



■基斯保羅(右)遭拜仁阻住去路。路透社



■林書豪(右)撞傷左邊頭部流血。美聯社

## 岩士唐傳考慮承認用禁藥

據《紐約時報》報道，被取消了7個環法總冠軍頭銜的美國著名單車手岩士唐已經向反興奮劑官員表示，正在考慮公開承認使用違禁藥物。據報稱，岩士唐此舉是懇求反興奮劑方面為其保住繼續參加單車比賽的資格。

被取消環法冠軍頭銜後，岩士唐承受了來自各方面的壓力，昔日英雄形象完全被粉碎，而他也被迫辭去了名下抗癌慈善組織的管理層領導頭銜。據了解案情的人事透露，如果岩士唐坦白交代，他需要面對一些法律上的問題，其中之一就是他和美國郵政車隊的人員在有明文規定的情況下允許車手服藥，涉嫌以欺詐行為觸犯了聯邦法律。此外，岩士唐還面臨偽造等指控，他坦白的前提是得到司法部的保證，不再對其這些罪行進行指控。

據知，國際反興奮劑組織有允許運動員公開承認自己服用興奮劑行為的寬鬆條例，如果他們可以提供更多自己服用禁藥的細節，他們可以通過這一途徑為自己換取較輕的處罰。不過對於這一事件，岩士唐的律師赫爾曼表示並不知情：「我想什麼事情都是



### 成功衛冕

■香港男子籃球隊昨日在港澳埠際賽以82:46擊敗澳門，成功衛冕。港女隊則贏澳門80:40。香港文匯報記者潘志南攝



■岩士唐(中)的禁藥醜聞又有新進展。資料圖片

有可能的，但是現在，這件事情肯定還沒有提到日程上來。」

現年41歲的岩士唐是在2012年10月被國際反興奮劑組織查出服用禁藥並宣布終身禁賽，並且做出剝奪其7座環法冠軍的處罰。儘管接受了剝奪7座環法冠軍的處罰，不過岩士唐卻始終堅稱自己並沒有服用違禁藥物；此後岩士唐也被剝奪參加單車的比賽資格，不過他仍然堅持參加三項鐵人等運動。 ■香港文匯報記者 梁啟剛

專欄 鍾伯光

### 體重訓練成新趨勢

在最近一期出版的美國運動醫學學院的官方雜誌：《健康與體適能》發表了2013年全球性的體適能趨勢調查中，出現了一項之前沒有的新趨勢：體重訓練(Baby Weight Training)。而這項新體適能趨勢一上榜便排在第三位，僅次於第二位的「力量訓練(Strength Training)」和第一位的「具教育、專業資格和經驗的體適能從業員」。

體重訓練是甚麼東西呢？其實它便是個人利用自己的體重做些肌肉鍛煉的運動，例如仰臥起坐、掌上壓、引體上升、蹲起、跨步、俯臥挺腰等等動作。以前我們一般稱這些為徒手訓練或健身操(Callisthenics)。換言之，體適能的潮流部分發展有回歸到最基本和原始的趨勢，而利用自己的體重作鍛煉，既不必依賴昂貴的器械或特別的技巧，比起利用啞鈴或槓鈴的負重訓練安全得多，而且可以在家中、辦公室、甚至公眾場合都可以進行其中一些動作。例如：跨步、跨步、按着牆壁或欄杆做掌上壓等。

對一般人來說，如果能夠有恆心的和定期做體重訓練，已經可以達到很好的強身健體效果。如果你不相信，大可以從今天開始，每天晚上睡覺前做兩組，每組30次的仰臥起坐，然後再加兩組，每組10至20次的掌上壓，經過一星期的鍛煉，你便可以感覺到腹部肌肉和胸腰及上臂後方的三頭肌的結實和力量的進步。

隨着人口老化，老年人對運動需要的增加，也可能是導致體重訓練再次受到重視的其中原因，因為體重訓練對長者十分適合，而且可以適量的增強有關肌肉的力量，有助維持長者日常行動和處理起居飲食的活動能力，相信體重訓練在體適能界會變得更加普遍和受到重視。 ■香港浸會大學體育系主任鍾伯光



細威喜奪2013首冠

### 拉雲絲卡奧克蘭賽稱后

至於現世界排名第4的女網球手拉雲絲卡昨日在奧克蘭ASB精英賽決賽，以2盤6:4戰勝比利時名將維克梅耶爾，喜獲2013賽季首冠，同時也是她個人職業生涯的第11個單打冠軍。

另外，悉尼網球公開賽組委會宣布，法國名將宋加因傷決定退賽。在賀文孟法國對南非的比賽中，宋加在混雙比賽中不慎拉傷大腿退出比賽。為了14日開賽的澳網公開賽，他放棄了參加悉尼網球公開賽。 ■香港文匯報記者 梁啟剛