

港體操兩將黃曉盈 石偉雄獲殊榮



黃曉盈的上平衡木技術已被命名。黃舒慧攝

香港文匯報訊(記者 黃舒慧)時隔5個月,「體操天使」黃曉盈再度於公開賽使出成名絕技,昨日舉行的2013年競技體操公開及新秀比賽中,黃曉盈以自創的「踏板前空翻180度轉體」作為平衡木賽事的重頭戲,博得全場一片掌聲。雖然未能憑自創絕技獲平衡木金牌,但「黃曉盈上木法」已獲國際體操聯盟頒發承認證書,正式命名為「黃曉盈上木法」。而另一位港產的體操選手石偉雄(石仔)亦因在2011年的世錦賽成功打入決賽,獲國際體操聯盟頒發「世界級運動員」的名譽。

自倫敦奧運後,「黃曉盈上木法」首次在公開賽露面,只見「體操天使」踏板、翻騰、上木一氣呵成,博得全場觀眾一片熱烈掌聲。儘管最後憑幾分之差敗給新加坡選手,「體操天使」坦言已經滿意自己表現,而且,黃曉盈在昨日的跳馬、高低槓、自由體操和全能體操賽事共收穫4金的成績,堪稱賽事的「大贏家」。

因為國際體操聯盟將更改賽事規則,黃曉盈的一套成名絕技將不復再見,對於這個可能性,黃曉盈卻未見擔心:「國際體操聯盟鼓勵平衡木運動員採用藝術成份較

高的上木方法,就像「黃曉盈上」那種。當然,同一套平衡木動作會是最後一次表演,未來與教練商量新動作。」已在平衡木上留下美名,黃曉盈會否在其他項目上自創新招,繼續揚威體壇?「體操天使」在這方面則顯得躍躍欲試,坦言不介意創下更多「獨門絕技」。

至於另一位港將石偉雄昨日同樣收穫豐富。即使帶傷上陣,石仔在跳馬和雙槓項目仍力壓群雄,最終以2金2銀1銅的成績譽滿而歸。同時,石仔在2011年世錦賽的卓越表現終獲國際體操聯盟認同,獲國際體操聯盟頒發「世界級運動員」的名譽。



黃曉盈與石偉雄獲國際體操聯盟頒發獎狀。黃舒慧攝

足總盃 南華大破公民

歐陽耀沖表現神勇 將與晨曦爭四強



沈國輝(左)與李康廉多次門法。郭正謙攝



南華新援沙恩今仗有一球進帳。郭正謙攝

香港文匯報訊(記者 郭正謙)南華大勝晉級「歐沖」光芒蓋新兵!昨日於香港大球場進行的足總盃首圈次回合南華以5:1大破公民,總比數以7:1躋身次圈,歐陽耀沖更射入兩記世界波梅開二度,搶盡整體表現一般的新援沙恩鋒頭,晉級後的南華將與晨曦爭入四強。賽事吸引1902名觀眾入場欣賞,收入為54130元正。

面對派出施志浩、亨利等後備兵的公民,南華全場幾乎未有受到任何考驗,加上後防有陳偉豪復出領軍,半力出擊的公民連反擊機會亦相當少,今仗出任正選的歐陽耀沖率先以一記美妙入球為南華打開紀錄,完半場前這位進攻中場再接再厲李康廉傳中勁射破網助南華半場領先兩球。

公民今仗雖有回歸的辛祖及新援古斯達不助陣,奈何缺少支援下辛祖只能偶爾憑一己之力製造混亂,古斯達不更是遲遲未能入局形同虛

設,下半場僅3分鐘,南華沙恩無人看管下輕鬆射成3:0,公民其後雖以辛祖的12碼一度追成1:3,不過陸志豪及摩路的入球再將比數拉開至5:1,南華最終兩回合合計以7:1大勝晉級,將與晨曦爭入四強。

兩隊新援狀態未起

南華新援沙恩雖然有一球進帳,不過綜觀全場明顯狀態未起,爭頂及突破均被公民後防壓制,被今仗演出神勇的歐陽耀沖搶盡鋒頭,今季與李氏兄弟、迪亞高等側擊

好手激烈競爭下,「歐沖」的上陣機會明顯減少,他表示今仗能夠梅開二度有助自己提升信心:「南華的競爭向來激烈,今仗射入兩個美妙入球令我更有信心爭逐正選,自己已經常練習這個位置的罰球,今仗能順利射入感覺很開心。」而南華主教練廖俊輝則表示沙恩初來甫到能射入一球已有交待,期望他操起狀態後可為球隊貢獻更多。



歐陽耀沖今仗梅開二度勇冠全場。香港文匯報記者郭正謙攝

李致和棄武從文 任中大助理講師

香港文匯報訊(記者 黃舒慧)2013年的渣打馬拉松迫近,為了使一班跑手注意跑馬拉松的安全事項,香港中文大學馬拉松隊在上周六出動頂級專家授課,邀請「香港首席鐵人」李致和教導一班中大跑手如何安全跑馬拉松。當日要指導80多名中大校友掌握跑步竅訣,對身為中大體育運動科學系助理講師的李致和來說可謂無難度。現時「棄武從文」,由運動員轉為春風化雨的大學講師,李致和坦言每堂課的挑戰都不比「攀山涉水」的時期輕鬆。



李致和率中大長跑隊備戰渣馬。香港文匯報記者黃舒慧攝

個前所未有的挑戰,其狀況可謂比出戰三項鐵人賽更加難捱:「一開始很不習慣,因為教書時不單是分享自己的實戰經驗,還要用很多理論去支撐。所以每晚都要花很多時間做資料搜集,備課……」

每堂課如三鐵充滿挑戰

不過,李致和亦清楚每日動力備課並不等於是一位深受學生喜愛的好老師。曾經是芸芸學子之一的李致和明白,學生上堂見周公、發白日夢的情況普遍至極,為避免自己的課堂成為最多學生「釣魚」的地方,他亦不停絞盡腦汁,嘗試引起同學們的學習興趣。「你知有些課堂幾『有趣』,自己因此會注意講書的表達技巧,譬如聲線上會更抑揚頓挫,節奏不要過快



現任中大助理講師的李致和談棄武從文的近況。香港文匯報記者黃舒慧攝

之類。」與學生們身同感受,因此李致和的課堂不是只會「齊講」,而是常常出動小組討論、睇片互動等「招數」,務求學生們能活潑投入;找學生食飯「傾偈」,了解他們的心態更是不可或缺,總之,每一堂課和以往的每一個三鐵比賽一樣,都是處處充滿挑戰。

期34分完成渣馬10公里

儘管現時李致和主力執教鞭,這位「香港首席鐵人」卻從未放棄自己的「老本行」。上課時無機會讓李致和跑過「三鐵」,他便會趁工餘時間跑跑、踩單車,而李致和亦大方表示,自己將來亦會繼續出戰香港的三項鐵人賽。為了先過一過跑步癮,李致和已報名參加今年渣打馬拉松的10公里賽,揚言旨在輕鬆比賽,李致和期望可在34分鐘內完成賽程。

熱火結束連敗 查爾莫斯10記三分

熱火12日結束了兩連敗的尷尬,客場以128:99大勝帝王。不過這場大勝並非「習慣性」地由占士和韋迪引領,控衛查爾莫斯成為比賽主角,命中10記三分球,砍下34分。

本場查爾莫斯的三分球命中數以及得分都創下其個人職業生涯新高,同時10粒三分球也追平了由布萊恩·蕭保持的隊史紀錄。要不是在末節大比分領先的情況下被換下,查爾莫斯有機會讓自己的紀錄更進一步。

有了這位幫手的鼎力相助,占士和韋迪可以獲得更多休息時間,兩人分別拿下20分和11分。

「查爾莫斯不斷投進三分,我們就為他創造機會,他今天的表現無與倫比,」占士賽後對「小弟」讚不絕口。

雖然近五個客場比賽只拿下一場,但對衛冕冠軍來

說,帝王的主場絕對是塊「福地」。他們此前八次做客這裡,七次能夠全身而退。邁阿密人幾乎僅用半場時間就解決了對手。雙方進入休息室前,他們取得22分的領先優勢。

與查爾莫斯對位的帝王球員伊賽亞·托馬斯同樣拿下職業生涯最高的34分,不過他一個人的閃光未能阻止球隊遭遇四連敗。



查爾莫斯(右)是熱火今仗的贏波功臣。美聯社

NBA常規賽 12日賽果

快艇	101:104	魔術
巫師	93:83	鷹隊
溜馬	93:88	山貓
76人	107:100	火箭
活塞	87:90	爵士
公牛	81:97	太陽
小牛	104:83	灰熊
帝王	99:128	熱火

梁灝雋3月世界賽目標前10

香港文匯報訊(記者 潘志南)博愛醫院主辦「匯豐博愛單車百萬行2013」昨晨假元朗天水圍的公路舉行。活動自2009年舉辦,今年共吸引5,000名單車愛好者參加。香港倫奧滑浪風帆代表梁灝雋昨晨帶同私伙戰車參與在天水圍舉行的「匯豐博愛單車百萬行2013」,身體力行為慈善出力(見右圖)。

這位風帆精英運動員平時訓練亦利用單車練體能,去年10月在奧運後在

台灣集訓,備戰3月在美國舉行的世界賽,在朋友推波助瀾下,他參加環澎湖單車100公里賽以2小時40分獲得冠軍。他表示不會因為這個金牌而轉玩單車項目,成為港隊或者是黃金寶的接班人,因踏單車只是體能訓練的內容。

對於今年第一個大賽是3月在美國舉行的世界盃,由於奧運獲得第13名,這個世界盃他鎖定目標是前10名。



澳網今燃戰火 舒娃打揭幕戰

香港文匯報訊 今天香港時間上午8時,2013年澳洲網球公開賽展開,首日揭幕戰由舒拉寶娃(舒娃)和同胞普奇科娃對陣,首日祖高域、費拿、希維治、大威、斯托瑟、伊雲奴域等名將也將亮相。

對於舒娃來說,這場俄羅斯打吡絕對不是大考驗,普奇科娃的世界排名只有第105位,實力和經驗更是無法和前度冠軍相比。在零熱身的情况下下降澳網,即將出戰揭幕戰的舒娃要做的不僅僅是勝利那麼簡單,而是通過比賽找到新賽季的節奏,盡快適應墨爾本的賽場條件,為之後更艱苦的對決做好準備。



澳洲球手希維治的太太帶同兩名幼兒到場觀賽。美聯社

今日焦點賽程:

8時	女單 舒娃(俄)	對	普奇科娃(俄)
	大威(美)	對	沃斯科波耶娃(哈)
	李娜(中)	對	卡拉坦切娃(哈)
12時	男單 祖高域(塞)	對	馬休(法)
13時	女單 張宇璇(中)	對	鄭潔(中)