

球證爭議判決 南華迫和飛馬

香港文匯報訊(記者 郭正謙) 飛馬慘遭「打劫」，痛失兩分！太陽飛馬昨日在一眾「少林」叛將光輝四射的表現下踢出今季代表作，可惜仍然無法在南華身上全取三分，球證廖國文補時階段一次明顯誤判，將飛馬到手的3分變成1分。飛馬主帥陳志康賽後批評球證的低級錯誤白費了球員的努力。

碼，由麥基操刀破網領先。可惜球證一次低級犯錯葬送了飛馬全隊的努力。補時1分鐘，翟廷峯左路傳中，飛馬門將李健出迎接球時明顯被謝志強撞至甩手，再由迪亞高門前頭槌破網；不過視線未有受阻的球證廖國文，竟然對謝志強的犯規視若無睹並判入球有效，一眾飛馬戰球員向廖國文抗議，不過不得要領，更一度造成混亂，最終南華以1:1迫和飛馬，幸運地力保1分，打多1場下領先飛馬7分。賽後飛馬主帥陳志康直言球證的犯錯令球員90分鐘的努力白白浪費：「我們真的不想批評球證，不過一個如

此顯眼的犯規竟然可以視若無睹，他令我們球員90分鐘的努力化為烏有。」另外，南區昨日於香港仔運動場主場出戰，憑卡里爾在上半場6分鐘的入球，以1:0擊敗作客的橫濱FC(香港)。

大埔乘勇攻「門」

縱然成為新任高級組銀牌冠軍，和富大埔今季仍需為護級努力，晨曦早前贏波令大埔的護級形勢更加險峻，今午2時30分大埔將於主場大埔運動場出擊迎戰屯門，勢挾銀牌爭奪全取3分以擺脫榜尾。大埔目前少一場下以一分落後「尾二」的晨曦，故教練張寶春希望藉銀牌冠軍打起的士氣於今仗再下一城。另外大埔會在賽後舉行銀牌賽勝利大巡遊，與一眾球迷分享喜悅。



南華新援謝志強(右)打倒掛。郭正謙攝

眼紅職棒掙錢更多 勒邦占士怨人工

據ESPN報道，熱火球星勒邦占士埋怨，在現今的NBA規則下，他不可能拿到與自己的價值所匹配的薪水，「我在場上的表現體現出了我的價值，但是因為薪

酬上限的關係，我不認為這些價值會反映在我所得到的薪水裡。我可以舉一個例子，如果我去打棒球的話，人工會比現在高出許多。」的確，美國職棒MLB並不像NBA設有薪酬上限。

2010年夏天，勒邦占士以減薪的姿態加盟邁阿密熱火。本賽季，「大帝」的薪水為1750萬美元，在整個NBA排名第13位；全聯盟薪水最高的是湖人，高比拜仁，達到2780萬美元。與高比拜仁差幾千萬美元年薪，難怪勒邦占士一肚火。

「我打NBA已經10年了，但至今還沒有得到過一份完整的頂薪合同。」勒邦占士說道，「我並沒有因此而得到外間的肯定。從金錢的角度來說，我為球隊作出了犧牲。對於某些超級球星來說，他們打球並不是只為了金錢，而是更關心贏球。我理解這點。」那麼「大帝」心目中的價位到底是多少呢？在兩

年前的一次訪問中，勒邦占士就表示以自己的實力，應該每年從球會拿到5000萬美元。在不久前，《福布斯》雜誌估計勒邦占士除年薪之外，代言和贊助合同收入達到4000萬美元，其實他的年收入已達天文數字。

熱火作客不敵溜馬

不知道是否與抱怨人工太高有關，勒邦占士昨日未能帶領熱火贏波，作客以89:102不敵印第安納溜馬。熱火首節尚能跟溜馬打成均勢，只落後23:25；但第2節初段，溜馬打出一段8:0的攻勢，所以半場將比數拉開至53:45。之後兩節，熱火未能打出霸氣，溜馬繼續保持優勢，最終主場贏102:89。熱火今仗的得分如常集中在「三巨頭」身上，勒邦占士射入全隊最高的28分，韋迪及保殊分別有17及13分。溜馬方面也有5位球員得分雙位數，其中大衛韋斯表現最搶鏡，15射12中，攻入全場最高的30分。

香港文匯報記者 梁啟剛

主隊	對	客隊
塞爾特人	對	快艇
○活塞	對	湖人
速龍	對	熱火

木狼	100:111	湖人
金塊	113:98	黃蜂
爵士	86:77	拓荒者
太陽	99:109	小牛
灰熊	85:76	巫師
紐約人	96:86	公鹿
塞爾特人	97:84	魔術
網隊	93:89	公牛
76人	89:80	帝王
活塞	117:99	騎士
速龍	98:73	快艇
溜馬	102:89	熱火

○now678台2:00a.m.直播
註：直播時間以電視台公布為準

高比拜仁(右)撞倒對手。美聯社

勒邦占士怨氣大。路透社

勒邦占士(左)強行進攻。路透社

湖人昨日奔赴明尼蘇達，與木狼展開角逐，湖人在高比拜仁的帶領下最終以111:100擊敗木狼；此役過後湖人終止了此前遭遇的客場8連敗頹勢，這也是2013年湖人的首場客場勝利，同時他們也迎來了與木狼的交戰史當中的20連勝。目前湖人以21勝26負的戰績位居西岸第10位，木狼則僅取得17勝26負。

高比拜仁3項紀錄超名宿

湖人作客木狼，今仗「紫金兵團」有中鋒杜威侯活缺陣，但其他球員挺身而

出為球隊搶分。出任正選中鋒的加索打出水準，拿下22分及12個籃板，助球隊以111:100取勝。高比拜仁在本場比賽當中砍下17分12籃板8助攻的數據，他激情一戰令其3項紀錄超越名宿，1208次出場超越奧尼爾位居歷史第24位，罰球命中數超過羅伯特森位居歷史第3位，罰球出手數也同樣超過羅伯特森排在歷史第6位。

香港文匯報記者 梁啟剛



祖高域於爛地比賽。美聯社

祖高域批評戴盃球場爛

昨日進行的戴維斯盃世界首圈賽事，塞爾維亞有「一哥」祖高域坐鎮下，以大分2:0領先西班牙，後者有費拿及艾馬高多名主力避戰以致實力大減。至於法國隊在魯昂主場迎戰以色列隊，宋加和加斯奎特分別戰勝各自對手，為法國隊取得了2:0的良好開局。宋加在賽後表示：「前兩盤我打得非常順利，但是隨後我變得有些猶豫，這給了對手機會。不過，我很快回到了正確的道路上，堅決執行賽前制定的技戰術，並最終贏得了比賽的勝利。」

加拿大爆冷領先西班牙

另一邊廂的戴維斯盃首圈出現冷門戰果，加拿大在拉奧歷帶領下，主場以2:0暫時領先西班牙，後者有費拿及艾馬高多名主力避戰以致實力大減。至於法國隊在魯昂主場迎戰以色列隊，宋加和加斯奎特分別戰勝各自對手，為法國隊取得了2:0的良好開局。宋加在賽後表示：「前兩盤我打得非常順利，但是隨後我變得有些猶豫，這給了對手機會。不過，我很快回到了正確的道路上，堅決執行賽前制定的技戰術，並最終贏得了比賽的勝利。」

香港文匯報記者 梁啟剛

傅家俊闖德國桌球賽4強

傅家俊晉級，笑逐顏開。新華社

香港時間2月2日凌晨，2013年德國桌球大師賽8強爭奪，香港名將傅家俊再傳捷報，以5:3擊敗史蒂文斯，與霍金斯相遇4強，後者5:1淘汰世界第1的沙比。

5:3!這儼然成了剛當上父親的傅家俊的吉利分數，前兩輪他正是以這個比分拿下了沃爾頓和萊恩斯。與史蒂文斯的這場較量，他再以相同比分將自己送入4強，這也是澳洲公開賽之後，本賽季傅家俊第2次躋身4強。

前4局雙方打成2:2平，接下來傅家俊送出單桿70分和126分，以4:2拉開與史蒂文斯的距離並拿到賽點。史蒂文斯挽回一個賽點後，傅家俊憑單桿65分再下一城，總比分5:3鎖定勝局，晉級4強。而在16強淘汰了中國名將丁俊暉的世界第1球手沙比勢頭下降，1:5輸給世界排名第17位的霍金斯，這樣下半區4強將由傅家俊迎戰霍金斯。

「小丁」16強止步

談及沙比，這位「一哥」在16強淘汰了丁俊暉。比賽中，丁俊暉首局一桿制勝，但隨後陷入低迷之中，連失4局被對手拿到賽點。「小丁」之後狀態開始回升，連續兩局一桿制勝連救兩賽點，但第8局中被沙比拿下，最終3:5告負，16強止步。

香港文匯報記者 梁啟剛

香港特奧滑冰隊昨日傳捷報，在速度滑冰777米賽事中，余祖堂(左)終奪特奧會金牌滋味。圖片由港隊提供

金牌滋味

體壇短訊

米基遜美巡賽續領先

昨日在美國亞利桑那州舉行的職業高爾夫球巡迴賽，美國高爾夫球名將米基遜(見圖)打完次回合之後，繼續排榜首。米基遜這日6次打出低一桿的「小鳥」，一次低兩桿的「老鷹」，雖然有一個洞超兩桿，但都以低6桿的65完成，總成績以低17桿繼續排榜首。

基維杜娃巴黎賽出局

昨日舉行的巴黎女子室內網球公開賽，捷克球手基維杜娃和法國選手芭圖利都在8強出局。其中，基維杜娃輸給法國的梅丹諾域，這位2號種子雖然世界排名比對手高79位，但毫無優勢；她先輸一盤3:6之後，第2盤雖然立即就打破對手發球局，但之後都被追上，最終輸4:6出局。

香港文匯報記者 梁啟剛

鍾伯光 專欄

齊來訂立健體目標

還記得青少年時候，每到新年快將開始的階段，便買一本新的日記，為新年訂下一些奮鬥目標。雖然每次所訂的目標，最終都難以完全達到，但起碼給自己一些努力的動力，就算每次只得3至5成做得到，也總比完全沒有做過的好。

如果各位朋友在西曆新年錯過了為自己訂立目標的機會，那麼應該立即把握農曆新年快到這個機會。其中我認為絕大部分都市人都需要的是改善身體健康和機能質素的健體運動目標。

訂目標本來是極簡單的事，但也得懂得箇中的要點，才能容易讓自己達到目標的預期效果。為了方便記憶，我們可以運用「SMART」(精明的)這個英文字來帶出訂立目標的要點。首先「S」是指「Specific」(明確或具體)。目標必須清楚、明確、具體，不能含糊，例如：「在6個月後可以在1小時內完成10公里跑」，而非「我在6個月後要提升長跑能力」。而「M」代表「Measurable」(可量度的)。朝着目標努力的時候，必須要知道自己是否有進步，因此目標的內容應該是可以量度的。例如「每星期1、3、5的午飯後步行20分鐘」，比「每星期都要步行」更能知道當中的要求和便於記錄。「A」代表「Action」。目標不能空口講白話，必須配以行動，特別是透過實際行動或計劃而達到最終的目標。「R」是「Realistic」。亦指目標要實事求是，不能假大空，或發白日夢。而對較難達到的目標還需要分短、中、長3階段，每一階段目標內容亦要按部就班，才能成功向前。最後的「T」是指「Time」。目標必須要列明完成的預期時間，而達成目標所用的行動亦需要在不同進度階段中列明其預期完成的時間，否則這個目標便失去完成的動力。希望大家能夠利用上述要點，為你的健體大計訂立目標。

香港浸會大學體育系主任鍾伯光