

拿度、費拿今晚將把法網男單決賽賽場，變成西班牙內訌的戰場。7屆法網冠軍拿度誓要延續「法網神話」，務必擊敗首次入大滿貫決賽的西班牙同胞費拿；回看過往兩人「內戰」紀錄，「紅土之王」以19勝4負擁有絕對優勢，要實現第8次染指法網錦標，指日可待。(now636台今日9:00p.m.直播)

「紅土之王」拿度在4強中，與來自塞爾維亞的世界頭號選手祖高域苦戰5盤，最後以3:2拿下這場稱為提前進行的決賽勝利，闖入決賽。在全場觀眾山呼海嘯般的歡呼聲中，拿度忘情地振臂慶祝，而他目前距離自己的第8座法網獎盃僅有一步之遙。

「就像去年澳網決賽打滿5盤一樣，比賽過程非常艱難。只不過上次他贏了，而這次的勝利者換成是我。比賽就是如此，我們永遠無法提前預測勝負。」賽後，儘管難掩疲憊，但拿度還是對於再度殺入法網決賽興奮不已。「對我來說，法網具有着特殊的意義，在這裡取得的成功戰績，令我也很驚訝。」談到決賽，拿度一臉自信說：「不論對手是誰，比賽都不會輕鬆，因此我必須拿出最好的狀態爭取勝利。」

宋加慨嘆球迷走了一半

與拿度對祖高域的比賽相比，在另一場4強戰中，費拿和宋加的比賽氣氛相對輕鬆。看完第一場比賽後，容納15,000人的中央球場空了一半。面對這樣的氣氛，本來有望成為30年來法國首位法網冠軍的宋加說：「我太失望了，球場的座位有一半是空的。」但令宋加更失望的是，這名在8強以總盤數3:0橫掃費達拿出局的球手，以直落3盤落敗，讓4號種子費拿輕鬆首次殺入大滿貫決賽。

費拿的勝利給拿度的球迷帶來更多興奮，剛落實參加今年在北京舉辦的中國公開賽的拿度，面對從未贏得大滿貫冠軍的對手，第8次加冕之路顯得更加平坦。

對於即將到來的決賽，費拿充滿期待：「這場比賽不光對我們兩人很重要，對西班牙整個國家也充滿意義。擊敗拿度可不是一件容易的事情，尤其是在紅土場上。他目前正處於最佳狀態，因此在比賽中我必須更有侵略性，盡力打出自己的最佳狀態。」

■香港文匯報記者 梁啟剛

■拿度爭取法網第8個冠軍指日可待。 法新社



細威封后
■美國球手莎蓮娜威廉絲(細威)昨日在女單決賽以直落2盤6:4的盤數，擊敗上屆冠軍舒拉寶娃，繼02年後再奪法網冠軍。 路透社

法網決賽變西班牙內戰

拿度足相殘費拿

祖高域出局賴地乾

塞爾維亞「一哥」祖高域在法網4強以盤數2:3不敵西班牙的拿度，已經贏得6個大滿貫冠軍的他，再次與法網冠軍無緣，賽後他對賽會不在場地灑水，大表不滿。

祖高域賽後說：「我不是要倒水在場上，令我的對手不利，因為我覺得場地太乾了，而且非常滑。如果一位球手說要灑水，另一位說不要，那最終誰的意見較值得聽取？對於結果我感到非常失望，顯然，我還要再等待1年。」

不過，祖高域仍然滿有風度地祝賀晉身決賽的拿度，他說：「我恭喜他(拿度)。這(比賽)解釋了他為何是冠軍，為何稱霸了法網那麼多年。失利不意味着世界末日的到來，明年我還會回來繼續爭取冠軍。今場失利，我不會帶着失望的情緒打接下來的比賽。」

宋加讚費拿防守出色

同樣在4強出局的宋加對於結果則平和了許多：「比賽總會分出勝負，只不過今場輸球的一方換成了我。費拿今場的防守太過出色，而他比費達拿的失誤明顯少了很多。但無論怎麼說，對於結果，我還是有點失望，但這很正常。」

■香港文匯報記者 梁啟剛

■費拿首次躋身大滿貫決賽。 法新社

洛文寸占士 90年代普通貨色

「大帝」勒邦占士被視為聯盟目前最佳球員，甚至被列入偉大球員之列，不過在昔日7屆「籃板王」、公牛三連冠功臣洛文眼中，占士如身在上世紀90年代，只是「普通貨色」，而目前的這支熱火更無法與當年的公牛相提並論。

洛文對有「籃球之神」之稱的佐敦推崇備至，直指如將28歲的佐敦放到現在的NBA，平均每場可拿下40分，不過他亦說：「這根本就不存在比較的可能，如果占士在上世紀80年代末、90年代初登陸聯盟，他只是平庸的球員。我承認占士是一名很偉大的球員，不要誤會我，他很棒，我非常同意這點，不過柏賓和佐敦是我所見過攻守均在頂尖水準的2名球員。」

熱火近年在「三巨頭」帶領下，已成東岸霸主，情況與當年的公牛相似，對此洛文仍然說兩隊根本沒法比，他續表示：「沒法比，熱火在天賦上比我們好，但我們更聰明。這是我們唯一擁有的東西，聰明的球員。我可以輕易搞定保殊，這根本就不是問題。韋迪能跟柏賓對位嗎？還有柏賓可輕易防住占士，然後熱火要怎麼做才能防住佐敦和柏賓？」

熱火睇片「刺」激士氣

經過首場NBA總決賽失利，熱火球員周五重投

訓練，並翻看首場敗仗的片段，從中汲取教訓，占士表示回看季後賽比賽失利的影片永遠是痛苦的，但指出這就是學習過程，希望下次不再犯同樣錯誤，而熱火主帥斯波爾斯特拉則表示回看失誤的痛苦，足以令球隊有力在下場反彈。

■香港文匯報記者 蔡明亮



■馬刺主將鄧肯(右)加緊備戰。 新華社



■占士再被拿來與佐敦比較。 新華社

愉園羅致亞古沙 賓曹

香港文匯報訊(記者 郭正謙)愉園完成組軍，橫濱繼續增兵！來季將重返甲組的愉園為避免成為「升降機」，甫獲得升班資格即積極組軍，昨日愉園總監鄺曉明表示球隊已基本完成組軍，亞古沙及賓曹兩名沙場老将將成為球隊核心，而橫濱FC(香港)亦確定再簽入4名本地球員。

愉園總監鄺曉明昨日帶同一眾麾下球員亮相「渣打青少年足球挑戰盃頒獎典禮」，他表示球隊已基本完成組軍：「我們簽入了亞古沙及賓曹，他們具有豐富的甲組經驗，更擁有本地球員資格，對帶領我們的年輕球員很有幫助。」此外愉園亦羅致了大埔門將彭梓鍵及南區中場鄭志榮，而外援方面，鄺曉明則表示將有4名南美國腳級外援加盟。

橫濱再簽4名本地薑

而上季險些降班的橫濱FC(香港)來季亦會進行大換血，除歐陽耀沖外，晨曦中堅李恒匯、李樹烱及張景驊亦會加盟，來季橫濱將以日籍外援為重心，美亞及美高將會離隊，中堅梁國威、陳肇均及曾文輝亦會他投。



■愉園8名球員昨日亮相。 記者 郭正謙 攝

維泰爾：法拉利再成威脅

法拉利車隊的艾朗素周五在F1加拿大站第2節練習賽，做出全日最快圈速1分14秒818，目前在車手榜領跑的紅牛車手維泰爾相信，法拉利車隊已強勢回歸，將會再次衝擊分站勝仗。(now671台周一1:45a.m.直播)

紅牛車隊今季不再像近年般「統治」F1車壇，車隊之間的競爭變回激烈，維泰爾表示法拉利、平治和蓮花均有機會贏得加拿大站冠軍。他說：「如只看單圈時間，平治再一次非常快，法拉利在長、短程均有競爭力，所以我認為他們將是主要的對手。另外，不要遺忘蓮花車隊，因為他們在賽事中所用的輪胎，均較任何一支車隊走得更多，他們可製造驚喜，故今仗勝負很難說。」

首日練習賽早上賽道濕滑，但在下午變乾，而在第2節練習賽結束前15分鐘再下毛毛細雨，天氣和賽道變化影響了車手的最佳時間，故此艾朗素表示外界不應對練習賽的時間解讀太多，並說：「(練習賽)最重要的是評估我們帶來的一些新零件，以及倍耐力帶來的新輪胎。」

輪胎供應商倍耐力早前表示會在加拿大站的首日練習賽，讓各支車隊試用經改良的新款輪胎，並會在緊隨的英國站正式使用至賽季完結。

■香港文匯報記者 蔡明亮



■艾朗素在首日練習賽做出全日最快圈速。 美聯社



鍾伯光

專欄

你也可嘗試HIIT

有參加過田徑訓練的朋友，一定知道甚麼是間歇訓練(Interval Training)。間歇訓練便是把較高強度的運動鍛煉跟休息交替重複進行，例如中短距離跑訓練，以60秒跑畢400米(田徑場的第一線道一圈的距離)，然後慢行200米(約60秒)，接着再以同樣速度跑400米，跟着又慢行200米，這樣重複4組。像這樣利用較高強度和分段練習的形式，比一口氣連續跑四個圈的訓練更有效增強速度，而之間的動態(慢行)休息可以減少乳酸的積聚，讓肌肉保持在較佳的狀態。

對一般以運動健身的人士，雖然不像運動員一樣追求卓越成績，但在健身鍛煉中亦可以採用間歇訓練，這樣可以讓身體也得到無氧的運動訓練，打破一般健身人士只偏重於有氧訓練的習慣和模式，讓健身鍛煉更多元化和增添樂趣。

最近健身界流行高強度間歇訓練(High Intensity Interval Training——HIIT)。高強度便是要增加參加者的無氧運動能力，其運動強度一般達到參加者個人最大能力的70%至90%。如果以最大心跳率來反映運動強度的話，以一位30歲的人士來說，在運動鍛煉時，其心跳率由133次到171次(最大心跳率等於220減個人的年齡；30歲的最大心跳率是190次/分鐘)。

高強度運動當然不能堅持太長時間，為了避免太早出現疲勞或不能保持運動在高強度的水平，我們便需要分段重複進行，而中間的休息(一般以動態休息為主，例如步行或做些伸展運動等)便可以讓我們恢復體力，避免疲勞過早出現，然後又可以再進行另一段高強度的運動鍛煉。當運動的強度愈高，其接着的休息時間也愈長，例如運動30秒，休息需要90秒(三倍時間)。一般我們可以用心跳率作為參考指標，當心跳率在休息時降低至115次至120次時(年輕人士)，便可進行下一輪的運動鍛煉了。

■香港浸會大學體育系主任鍾伯光

體壇連線

港劍擊隊總教練請辭

香港劍擊隊總教練鄭兆康日前突然請辭，並在社交網站上大吐苦水，表示工作不獲認同，成為這名2011年始上任的總教練選擇黯然離開的原因之一。他說：「看到隊伍慢慢強大起來，運動員漸漸成長，香港隊正一步一步朝着世界強隊進發的關鍵時候，我卻要離開，的確非常無奈。一直以來，我做事情只有一個宗旨，為香港運動員提供最好的準備，讓他們踏上世界舞台，可惜我卻無法得到認同，甚至認為我過往的工作不曾帶領香港隊開創成績。」鄭兆康昔日曾執教香港輪椅劍擊隊，殘奧金牌得主余翠怡表示，鄭兆康的離去是香港劍擊壇一個損失。



■鄭兆康(右)在社交網站吐苦水。 資料圖片

保特父座駕被毀失財

保特剛在羅馬輸了比賽，其父周五又在牙買加不幸遭遇小偷「光顧」，損失4千美元。保特的父親當日從銀行提款後，將車停在一個商場的停車場，下車時順手將錢袋放在車內，但當購物出來後，發現司機位的玻璃被人打碎，錢財被一洗而空。在警局落口供時，老保特懷疑自己在銀行提款時就被小偷盯上：「有人明顯一直在跟我。」