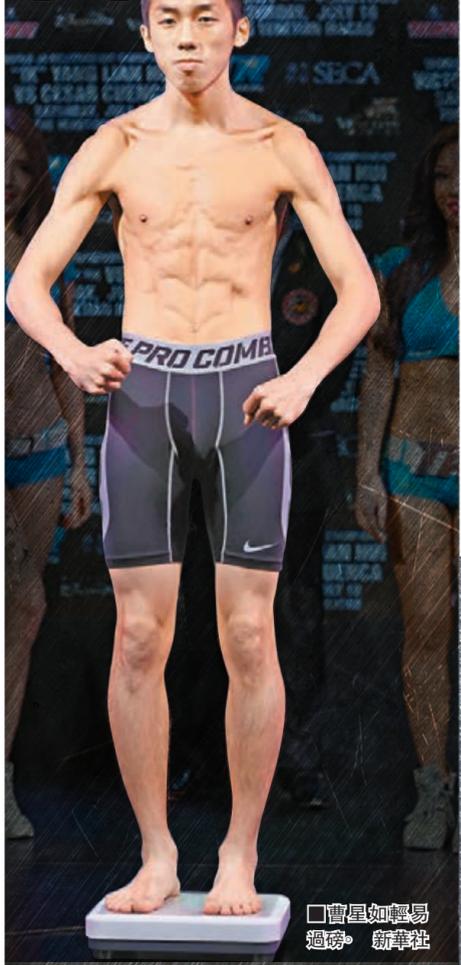


新體能教練有料到

鋼條 曹星如



曹星如輕易過磅。 新華社

盼KO對手

香港文匯報訊(記者 郭正謙)煉「鋼」成功,「神奇小子」曹星如(Rex)17連勝在望!曹星如今晚於澳門踏上「威尼斯人爭霸戰」的擂台,力爭17連捷。在新體能教練指導下,曹星如成功練成一副八塊腹肌的鋼條身形,今場面對實力稍遜的泰國對手,有望取得「K.O.」完美勝利。

向着17連勝進發的曹星如,今場對手是來自泰國的坤基里。Rex昨日以116.8磅輕鬆達標,他表示今次減磅非常順利,可望以最佳狀態出戰:「過磅前大概40小時沒有進食,只喝過5、6次水,也不用特意跑步減重,回復更好,相信能以最好狀態出戰。」

昨日進行過磅時,曹星如展現出一身鋼鐵般的結實肌肉,除了腹肌更為突出,背肌及手臂肌肉亦明顯進步不少,Rex表示這都是新任體能教練 Ross 的功勞:「全靠 Ross 的地獄式訓練,助我短時間之內進步明顯,首星期接受他訓練時真的非常痛苦,訓練後全身每寸肌肉也在痛,連下樓梯也要扶着,不過看到自己每天都在進步,一切都非值得,希望今場可以展露訓練成果,全場壓制對手。」

除了看得見的結實肌肉,曹星如在「看不見」的心肺功能方面也進步不少,處於放鬆狀態時,每分鐘心跳只有39下,較常人的70左右少近1倍,令曹星如發揮其擅長的步法速度更加得心應手,加上拳頭破壞力大有進步,這名香港拳王可

謂全面「升呢」。

引發潛力 全面「升呢」

3月慘勝菲律賓對手,令曹星如感到自己的不足,經理人劉志遠找來新體能教練 Ross 本作試驗性質,卻收到意想不到的效果。這名居港12年的新西蘭籍教練是首次協助拳手訓練,不過卻令曹星如的實力更上一層樓。上場曾坦言覺得 Rex 已「見底」的劉志遠,認為 Ross 引發了 Rex 的潛力,今仗對手不算太強,希望打出一場漂亮的「K.O.」勝利。

Ross 亦大讚曹星如年紀輕輕已擁有世界級運動員的態度:「曹星如是一名非常謙虛的年輕人,他為求進步,樂於接受意見,完全跟足我的指示去做,這完全是一名世界級運動員應有的態度。」

Ross 喜歡現代訓練方法,擅長利用數據,並以此激勵曹星如:「我不喜歡太多對話浪費時間,數據不會說謊,運動員看到數據就會知道自己的進步有多大。」Ross 表示下一步將會針對曹星如的靈活及柔軟度進行改造,助他一步一步踏上國際拳王之路。



曹星如(右)練成「鋼條」身形。 郭正謙 攝



曹星如(中)在 Ross(左)指導下全面「升呢」。 郭正謙 攝

經理人:押後挑戰拳王更有利

香港文匯報訊(記者 郭正謙)曹星如(Rex)今場原定挑戰日本拳手河野公平,爭奪WBA超蠶量級世界冠軍,不過因協調問題,最終無法成事,曹星如經理人劉志遠認為 Rex 尚大有進步空間,提升至最好才去挑戰世界冠軍金腰帶更為實際。

曹星如本月未能挑戰世界冠军,源於日本拳壇發生的一宗糾紛所

致。WBA 規定挑戰拳王有2種辦法,一是成為挑戰者排名第1,或是由拳王在排名第1至10之間挑選對手,而前者是硬性規定拳王在6個月內必須進行,由於排名第1的龜田大毅早前被日本拳協除名,無法在日本作賽,劉志遠隨即向拳王河野公平提出請戰並獲得對方首肯,不過龜田大毅其後又表示不會放棄挑戰

拳王的資格,並提出移師美國比賽的建議,在排名第1拳手挑戰權優先的規定下,最終令曹星如爭奪金腰帶的好夢成空。

劉志遠認為押後挑戰拳王對曹星如更為有利:「新體能教練的加入,發現了曹星如有更大的進步空間,有時間讓他好好裝備自己,挑戰世界冠军將更有把握。」



曹星如尚有很大進步空間。 郭正謙 攝

夢想駿其目標成功護級

香港文匯報訊(記者 潘志南)冠以新名字的港超聯「新丁」夢想駿其,昨日假石硤尾球場正式開操。夢想駿其今季會以老帶新,目標先求成功護級,其次才力爭前6名。至於未能解決班費的黃大仙,昨日向總提出要求多一週時間,希望盡最大努力尋找「白武士」。

夢想駿其以前傑志聯賽冠軍主力朱兆基與梁志榮為「雙教練」組合,朱兆基強調會給予轉全職的升班功臣及年輕球員機會,一起去追足球「夢想」。他表示希望首5場比賽盡給新人出場機會,如果新人信心足夠,就有更多上陣機會,希望像上季的黃大仙一樣,踢出驚喜成績及表現。

夢想駿其首個目標是成功護級,力爭在首5場聯賽可拿得9分,以穩軍心。主教練梁志榮希望可以沿着澳滙和橫濱的方式,練出一批港腳。事實上,陣中年輕小將不乏可造之才。

班費700萬元

在首個港超聯季,夢想駿其的班費約為700萬元,外援有借將麥保美和西班牙中堅柏保路。現年29歲的柏保路在西維爾學徒出身,効力過西維爾B隊,曾出戰西班牙乙組及乙組B級聯賽,亦曾到亞洲盃,抵港已有一段時間適應環境。據稱柏保路截球準、傳送甚有質素,加上中場工兵

麥保美,二人對駿其的防守中路有很大作用,而東方借出黃梓浩、姚浩明、謝朗軒及黃駿軒等小將,令球隊有一定活力。



朱兆基(左)與梁志榮率隊拜神。 潘志南 攝



夢想駿其昨日開操。 潘志南 攝



大雨來襲

英國高爾夫球公開賽昨日受到大雨來襲,次輪賽事被迫延遲開始,圖為場地工作人員努力掃除積水。 路透社



擺到手軟

率領勇士贏得今屆NBA總冠軍的史提芬居里,繼日前在ESPY奪得2個獎項後,周四在美國兒童選擇體育獎頒獎禮上獲選為「年度關鍵球員」,擺獎擺到手軟。 法新社

湯米奇邁阿密派對被捕



湯米奇已保釋。

最近麻煩事多多的澳洲男網球手湯米奇,日前又再挑起事端,周三在一間邁阿密沙灘酒店開派對時因聲浪太大被投訴,其後還被警方控以非法進入及拒捕罪名拘捕,事後該名22歲球手已承認犯錯。

據稱湯米奇與其賓客被投訴後,保安曾上門勸喻他們收細音樂,可是湯米奇沒有理會,關上大門繼續狂歡,結果需要報警處理,而湯米奇等人在警察到達後拒絕離開,最終被控以非法進入及拒捕罪名拘捕,其後獲准以2千美元保釋。湯米奇昨日接受澳洲電視台訪問時認錯說:「顯然這件事令人感到失望。我感到糟透,他們(警察)是做份內事,我的音樂太吵耳,故其他住客投訴,這肯定是我的過失,我認為自己需要為此付出代價。」

澳洲戴盃8強連輸2場

本月初,湯米奇在溫網男單第3圈出局後,曾炮轟澳洲網總吝嗇削減資助,結果被剔除出戴維斯盃陣容。在世界排名第25位的湯米奇缺陣下,澳洲昨日在對哈薩克的戴盃8強賽連輸2場,目前以總場數0:2落後。 香港文匯報記者 蔡明亮

體壇連線

歐冲正式續約葡體會

新球季決定繼續在葡萄牙落班的歐陽耀冲(歐冲),周四在社交網站中宣佈,正式續約葡甲球隊葡萄牙體育會(葡體會),而代表球隊簽約的更是總教練、前葡萄牙國腳佐治安達迪,令歐冲興奮不已,並希望能夠在今季「開齋」,取得入球。



歐冲(左)正式動筆簽約。 歐陽耀冲 facebook 圖片

港羽混雙台北賽出局

香港羽毛球混雙組合周凱華/李晉熙昨日在中華台北公開賽8強賽事,與印尼組合亞歷山大/梅拉蒂激戰50分鐘,最終以18:21、22:20和10:21的局數落敗,8強出局。男單方面,11號種子的魏楠則以總局數2:1反勝韓國球手許悅熙,晉級準決賽,下場將挑戰國家隊的諶龍。

歐陽若曦強戰富士站

香港賽車手歐陽若曦(Darryl)早前在GT亞洲系列賽日本岡山站贏得第4回合季軍,協助效力車隊 Craft-Bamboo Racing 暫時高踞車隊榜首位,今、明兩日轉戰富士站,Darryl 希望車隊繼續穩定發揮,力爭總冠軍。富士站賽事今日會進行2節排位賽及首回合比賽,明日會進行次回合。



歐陽若曦練習時遇着大雨。 歐陽若曦 facebook 圖片

記者 蔡明亮

費曼尋回 悉尼奧運開幕服

已屆42歲的澳洲女子田徑名宿費曼昨日在社交網站 twitter 報喜,指出15年前遺失的悉尼奧運會開幕禮運動服失而復得。費曼在2000年悉尼奧運負責點燃主火炬,當年身穿的運動服事後在奧運主場館的更衣室內不翼而飛。去年12月,這套運動服被匿名郵寄到墨爾本板球場博物館,經過多番鑑定後,證明是屬於該屆女子400米跑金牌得主費曼。費曼在 twitter 帖文說:「終於與我的2000年悉尼奧運會開幕禮運動服重逢,感謝有份協助送回的所有人。」



費曼的悉尼奧運會運動服失而復得。 網上圖片

香港文匯報記者 蔡明亮