

吳安儀「星中之星」大熱

香港文匯報訊(記者 潘志南)被視為香港「體壇奧斯卡」的「2015年度香港傑出運動員選舉」,昨日在荷里活廣場舉行宣傳活動,宣佈開始接受公眾投票,「牛下女車神」李慧詩表示看好女子桌球世界冠軍吳安儀可成為本年度的「星中之星」。

去年成績平平的李慧詩,自覺難以蟬聯「星中之星」,她表示看好「四眼妹」吳安儀獲得這項最高榮譽,因為對方去年奪得兩項世界冠軍,而且對安儀獲得外卡角逐男子世界錦標賽感到很感動。

視胡兆康最大勁敵

吳安儀出席活動時向市民拉票,強調自己是唯一「四眼妹」的傑出運動員候選人,她認為「星中之星」是跟自己另一世界盃冠軍、男子保齡球手胡兆康之爭。

胡兆康去年抗癱並神奇奪得世界盃冠軍,吸取不少票源,他坦言六度入圍傑出運動員,但首次有望拿「星中之星」,但要等多2個月才揭曉,對他來說是

一種折磨。
本年度「香港傑出運動員選舉」有34人候選,劍擊手張家朗在「香港傑出青少年運動員」成為大熱,而香港足球代表隊則角逐最佳運動隊伍,膺選機會高唱入雲。



2015香港傑出運動員選舉開始接受公眾投票。潘志南攝

李慧詩主場不設獎牌目標

香港文匯報訊(記者 潘志南)香港單車隊秘密進駐將軍澳香港單車館,備戰本月15日至17日的場地單車世界盃——香港站賽事。賽事焦點李慧詩(Sarah)對今次主場的世界盃凱林賽和爭先賽不設下拿獎牌的目標,她透露教練黃金寶要求自己拋開過去的成績、獎牌和名譽的包袱,做回倫敦奧運時純真追夢的「牛下妹」。

早前總教練沈金康稱李慧詩有傷原來是煙幕,昨午Sarah進行了3場衝刺訓練,連同早上5次,每天進行5千米的訓練,她感覺目前狀態和倫敦奧運時相同,未因早前在新西蘭炒車而受傷。她坦言最後200米高速衝刺是其中一個戰術,會在今次凱林賽時施用,要達到最後200米做到10秒8,可望與連入前三位。

今次東來參賽的車手精英雲集,港隊全能賽主力梁峻榮特別興奮,因為可同場與偶像、環法賽英國名將卡雲迪殊競技,並希望憑主場之利,爭取全能賽前十的成績。

港隊訓練時,館內亦同時開放給市民打羽毛球和軟網球。李慧詩指基本上沒太大影響,只是軟網比賽時有喧鬧聲及有市民走入單車道,有些危險,但梁峻榮及張敬樂則喜歡和市民共用場地,休息時可看到他們打球,精神得以舒緩。



李慧詩(右)練習衝刺。潘志南攝

誓雪銀牌之恥 爭奪榜首位置

南華新援登場 強戰東方

香港文匯報訊(記者 郭正謙)近年本地頂級聯賽被傑志搶盡鋒頭,不過今季兩支傳統勁旅東方及南華默默起革命,目前分佔聯賽榜首兩位,今日雙方一戰,關乎今季港超聯賽錦標誰屬,兩軍早前不約而同增兵加強實力,令這場比賽更添大戰氣氛。

矢志重奪聯賽冠軍的南華,季中再有人腳變動,中場伊達及右閘積利離隊,不過有菲力斯保耶及賴恩格菲斯來投,2名新援均甚有來頭,菲力斯保耶為前厄瓜多爾國腳,曾出戰德甲,而澳洲亞援賴恩格菲斯則在中超征戰多年,今仗更極有機會正選上陣,與艾華組成雙箭頭。



南華的艾華(左)與徐德帥再有交手機會。資料圖片

賴恩格菲斯頂上功夫強

南華主帥米路認為賴恩格菲斯的頂上功夫,可以增加球隊的進攻變化:「聯賽需要長時間保持穩定表現,要應付下半季緊密的賽程,我們需要更多兵源選擇。東方是一支非常強的對手,不過我們有信心可以一雪上仗落敗之辱。」

東方及南華上周剛於高級組銀牌準決賽碰頭,當時東方以互射十二碼擊敗對手,晉級決賽,1周後兩強再遇爭奪聯賽「一哥」寶座。東方季中經歷換帥及兩大主力基藍馬及法圖斯出走,不過新帥陳婉婷上任後取得3戰全勝的佳績,基頓的回歸及白鶴的加盟,亦令球隊實力維持完整。

陳婉婷賽前表示會以一貫的主攻踢法迎戰南華:「今場我們肯定以3分為目標,希望鞏固榜首位置,會加強中場控制能力,抑制對方的進攻。南華的兩翼側擊最具威脅,我們會對此作出針對性部署。」為增強空戰能力,回歸的基頓今仗將出任正選,而白鶴狀態不俗,可隨時候命,東方今仗可以最強陣容硬撼南華。

另外,今日亦會有一場港超聯賽上演,由灝天黃大仙迎戰元朗,門票分收60元、長者及學生特惠票20元兩種。



菲力斯保耶(左)與賴恩格菲斯有望雙雙上陣。南華facebook圖片

港超聯賽今日賽程

- 灝天黃大仙 對 元朗
- 地點:斧山道運動場
- 時間:下午2時30分
- 門票:60元、20元(特惠票)
- 東方 對 南華
- 地點:旺角大球場
- 時間:下午5時30分
- 門票:80元、30元(特惠票)

主場演入球騷

南區狂勝駿其

香港文匯報訊(記者 郭正謙)冠忠南區與夢想駿其昨日在香港仔運動場合演一場入球盛宴,最終南區在主場以6:3擊敗駿其,創下本季港超的入球紀錄,而傑志則以2:0力克香港飛馬,保持對榜首的威脅。

主場出擊的南區甫開賽便氣勢逼人,僅20分鐘就憑溫俊、蘇沙及卡里爾的入球領先3:0。完半場前,近期狀態大勇的南區球員夏志明單刀得手,將紀錄拉開至4球。換邊後,駿其急起直追,一度由利奧及福田健二連扳兩球,追至2:4。完場前雙方繼續入球不斷,夏志明及福田健二再各建一功,雙雙梅開二度,最終冠忠南區以6:3擊敗夢想駿其,成為本季至今最大手交易一戰。

傑志擒飛馬穩守第3位

至於在旺角大球場上演的矚目大戰,傑志在下半場憑藉費蘭度及艾力士的入球,以2:0擊敗香港飛馬,繼續穩守第3位,保持爭標機會,飛馬主帥李志堅賽後表示今仗雖然落敗,不過看到久休的黃威及新加盟的迪亞高均有表現,相信磨合後球隊會有更好發揮。



飛馬的羅港威(上)避過盧均宜攔截。郭正謙攝

費達拿 決戰拉奧 歷爭衛冕



費達拿向衛冕又邁進一步。法新社

「瑞士天王」費達拿昨日於布里斯班國際賽以6:1及6:4的盤數,輕鬆擊敗奧地利新星蒂姆,將與加拿大的「發球機器」拉奧歷爭冠,希望可成功衛冕,為個多星期後展開的澳網壯行色。

力求在布里斯班賽3連霸的費達拿,指今仗是整個賽事中的最佳一戰:「我真的覺得我擊球相當好,對於重返決賽我感到很興奮……此乃賽季的好開始,我很快樂。」至於拉奧歷則以連續兩盤7:6力克主場出擊的湯米奇,晉級決賽。

「一哥」第47次鬥拿度

另外,卡塔爾公開賽將由兩大種子上演男單決賽,塞爾維亞「一哥」祖高域在準決賽以6:3及7:6戰勝捷克好手貝迪治,決賽將碰上西班牙的拿度,這是二人歷來第47次對決。拿度則以6:3及6:4淘汰烏克蘭的馬真高躋身決賽。

香港文匯報記者 鄺御龍

咖喱仔戴足球護脛免再傷



史提芬居里(中)上籃時遭利拿特封阻。路透社

「咖喱仔」變身美斯!史提芬居里(咖喱仔)的小腿最近連番遭到摧殘,在勇士周五客場以128:108擊敗拓荒者賽前透露,會穿着足球員的護脛上場出賽,還笑稱要化身阿根廷足球球星美斯。

「今仗我必須拿出我的美斯心態,我們等着看吧。」咖喱仔賽前說。11月時,咖喱仔談到對美斯的崇敬:「我們都有具創意的風格。我喜歡看他踢波,我是他的球迷。你永遠都不知道,他在什麼時候會做什麼樣的事情。」咖喱仔之前對帝王的比賽中撞傷小腿,因此錯過2場比賽,歸隊後又2次遭到受傷部位。

今仗咖喱仔依舊有出色表現,以近5成命

中率攻下26分 and 傳出9次助攻,此外基利湯遜3分球10投7中,取得36分,幫助勇士以20分之差大勝,奪下5連勝。咖喱仔賽後特別稱讚「浪弟」基利湯遜的表現:「這為球隊建立了士氣,當他從我們的戰術中得到好的出手機會,就增添了大家的信心。」

傷癒的拓荒者主將利拿特此役攻下本季單場最高的40分,職業生涯第4場單場至少攻下40分,還傳出10次助攻,不過還是無法避免球隊吞下3連敗。利拿特賽後說:「今仗因為是對上他們,我知道這對我們來說,無論防守或進攻都會面臨挑戰。」

香港文匯報記者 梁啟剛

NBA 常規賽周日賽程

(本港時間周一開賽)

主隊	對	客隊
快艇	對	鵜鶘
木狼	對	小牛
76人	對	騎士
灰熊	對	塞爾特人
火箭	對	溜馬
紐約人	對	公鹿
金塊	對	黃蜂
拓荒者	對	雷霆
湖人	對	爵士

NBA 常規賽周五賽果

巫師	88:97	遼龍
網隊	77:83	魔術
灰熊	91:84	金塊
木狼	99:125	騎士
黃蜂	86:91	溜馬
公鹿	96:95	小牛
馬刺	100:99	紐約人
太陽	95:103	熱火
拓荒者	108:128	勇士
湖人	113:117	雷霆

now678台 10:00a.m.直播
now635台 10:30a.m.直播
註:直播時間以電視台公佈為準



奧當出院。去年10月在醫院內被發現不省人事的前NBA球員奧當,近日已秘密出院,並且轉到康復中心,接受進一步治療。美聯社

鍾伯光專欄

新年願望



年紀大了,送出和收到的新年祝願總離不開「身體健康」這四個字。所謂「健康是財富」,其實健康比財富更重要,因為當你有副健康的身體,總能夠讓你努力,為你的生活增添財富,但當失去健康,就算你有更多的財富,也只能讓你在醫院內得到較好的照顧和服務,但卻不能把健康買回來。

健康不單止要少病痛,而且在日常生活和工作中擁有足夠的體力。換言之,健康狀況愈好的人,生活和工作愈顯活力。

活力不單建基於健康,而且在良好的體適能上(一般稱為體能)。體適能要靠後天的鍛煉才能提升,其中以心肺耐力為例,如果不花上長時間和定期,例如每兩週至四次,每次20至40分鐘的有氧運動訓練,難以提升其功能。提升心肺功能有很多益處,包括增加身體維持長時間運動和工作的能力,減少患上心血管疾病、糖尿病、高血壓等的機會,而提升心肺功能的有氧運動,更有效的幫助身體消耗脂肪,減少肥胖的機會。

另一個體適能的指標是肌肉力量和耐力,在青少年時期,肌肉生長速度很快,如果有適當的重量訓練,肌肉便變得發達,體形也變得健美,但隨着年齡增長,加上缺少肌肉鍛煉和運動,肌肉便漸漸萎縮,力量和肌耐力也隨之下降,當加上久坐和坐姿不正確,肩、頸、背痛的問題便出現,這種慢性痛症不單困擾你的日常工作和生活,更削弱你的工作表現。

少運動,又不控制飲食,肚腩很容易會出現,過重或肥胖給身心帶來很多壞影響。要治本,必須要在控制飲食的同時,積極和定期做運動,當你身體愈多體能運動,能量消耗也愈多,肌肉、關節、心肺功能也更加強壯,而肌肉多,身體的新陳代謝也愈快,積聚脂肪的比例也愈低。因此,在2016年開始,我鼓勵大家要多運動,為自己的健康做足100分。

香港浸會大學體育系主任 鍾伯光

體壇連線



普辛基斯(右)

馬刺力挫紐約人 主勝創紀錄

馬刺周五雖被紐約人新秀普辛基斯摘得全場最高的28分,不過最後仍以100:99險勝,力保今季主場不敗金身,開季22場主場比賽錄得全勝,刷新隊史。

香港文匯報記者 蔡明亮

港男女籃 埠際賽封王稱后

第48屆港澳埠際賽昨日在澳門塔石體育館舉行,趕及復出的李琪攻入18分,帶領港男籃以66:58擊敗澳門隊奪冠,而女隊在頭場則以97:30狂勝東道主捧盃。

香港文匯報記者 蔡明亮