

南華 傑志齊失分 東方奪標在望

香港文匯報訊(記者 潘志南)傑志和南華昨日在港超聯賽雙雙失分,令東方爭標機會高唱入雲。上屆冠軍傑志昨日作客以1:1迫和冠忠南區,衛冕變得渺茫,而南華昨晚作客元朗大球場,在領先2球下,遭門志頑強的元朗在完場前10分鐘內由朴燦鍾及雲迪奴域的2個入球,打成2:2,基本緣盡本屆聯賽錦標。

東方目前在積分榜與南華同得22分,但只踢了8場,較南華少賽3場,至於傑志10戰得19分,排在第3位。

南華昨役遭遇「黑色10分鐘」,開賽18分鐘,賴恩格菲斯射破元朗的頭槌為南華先開紀錄成1:0。下半場78分鐘,艾華門前補射成2:0,眼見勝利在望,卻遇到拚勁十足的元朗變陣,朴燦鍾上陣大打「三箭頭」,結果在80分鐘不負所托,乘着南華中

堅保贊回傳乏力,截球後射空門成1:2。

南華遭遇「黑色十分鐘」

南華其後有賴恩格菲斯吃紅牌被逐離場,在少踢一人下,5分鐘後被元朗的雲迪奴域在一次角球攻勢,再下一城,結果雙方以2:2平手。賽後南華全隊默默無語,元朗主帥馮凱文則指和波是球員最後1分鐘仍不言棄,努力終有回報。

另外,傑志作客南區「地獄主場」香港仔運動場,完半場前2分鐘被南區的迪亞斯門前快射破網,但1分鐘後,林恩許處理角球,皮球直彎入網,追成1:1平手。完場前,後備入替的辛祖近門頂球高出,傑志痛失獲勝的黃金機會,賽後傑志隊長盧均宜承認衛冕聯賽已渺茫。



南區外援史必(前)不惜以頭力阻傑志前鋒艾力士進攻。潘志南攝



元朗門將邱子銘(左)與陳肇麒硬碰硬爭球。潘志南攝

拚死爭護級 流浪黃大仙 榜尾大戰一觸即發

香港文匯報訊(記者 潘志南)港超聯賽今日上演2場賽事,榜首東方作客香港大球場鬥香港飛馬,下午2時30分開賽,而「包尾大戰」標準流浪則在九龍灣公園主場迎戰倒數第2位的灝天黃大仙,大打護級生死戰,下午5時30分開賽,2場比賽門票收80元、長者及學生特惠票30元兩種。

流浪與黃大仙在聯賽榜同得3分,前者希望在主場從黃大仙身上取得勝利的3分。流浪教練列卡度賽前點名卓耀國近期腳風甚順,上仗對琉球FC的友賽個人便梅開二度,最近5場比賽已取得5個入球,相信黃大仙教練潘文俊是役定會好好「招呼」卓耀國。

列卡度對球隊周中對琉球的整體表現感到滿意,他指出流浪在聯賽盃已殺入4強,但現時目標還是先放在聯賽上。他分析指球隊已戰罷元朗,但黃大仙尚未對該支護級隊伍,形勢上對方還有搶分機會。今仗是雙方首次在聯賽交手,首循環的客場比賽至今仍未踢,故今仗有主場之利的流浪萬萬不能有失。

東方士氣如虹撲擊飛馬

頭場方面,「一哥」東方作客戰



流浪中場迪基(圖左)。資料圖片



卓耀國(左)近期腳風大順。資料圖片



黃大仙今季只曾3度成功搶分。資料圖片

黃大仙的美高(右)料復任正選。資料圖片

利拿特單騎殺退勇士



利拿特(右)邁進職業生涯新高的51分。

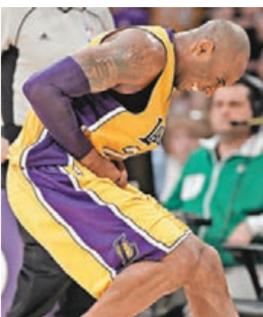
拓荒者後衛利拿特周五打出個人職業生涯代表作,面對聯盟「一哥」勇士,獨取全場最高的51分,最終率領球隊主場以137:105取得大捷,結束勇士11連勝,並向對方送上本季第5場敗仗。

利拿特今仗技驚四座,28次起手中18球,其中投進9個三分球,攻入個人職業生涯新高的51分,另外還取得7次助攻和6次偷球,全場零失誤,鋒芒畢露。利拿特賽後說:「這種感覺棒極了,尤其面對聯盟最佳的球隊。自第9班後,我沒有射入過50分。」

勇士主教練卡爾大讚利拿特,直言對方今仗看起來好像已隊後衛史提芬居里(咖哩仔)。咖哩仔是役也交出水準,全場摘得31分和5次助攻,但最後還是被利拿特比下去。卡爾續說:「這就是NBA,所以其他球隊火熱時,那夜(勝利)便屬於他們。其他球隊手風順,我是沒問題,我不滿的是我們在第3節失去鎖定。」勇士在第3節只攻入17分,較拓荒者少拿19分,結果嚐得今季最大敗仗(輸32分)。勇士輸掉今仗後,目前的戰績為48勝5負。

高比手指移位照打

另外,將於季後退役的高比拜仁,周五在主場迎戰馬刺,最後一次與鄧肯交手,雖然高比在最後一節手指移位,仍摘得全隊最高的25分,但湖人最後以113:119落敗。鄧肯賽後說:「我們多年來一直交手,這真的很棒。他是一名強大的競爭者,今晚他展現出來,他在最後一節手指移位,但仍留在場上希望比賽,他就是這樣堅強。」



高比手指移位,狀甚痛楚。美聯社

轟滿分有機獨袋一萬鎊 小丁打爛「火箭」算盤

中國桌球手丁俊暉(小丁)周五在威爾斯公開賽8強賽事,打出個人職業生涯第6次單杆147分滿分,可是最後仍以總局數2:5不敵澳洲名將羅拔臣,無緣準決賽,猶幸「火箭」奧蘇利雲日前「嫌錢腥」刻意棄打滿分,讓小丁有機會獨享1萬鎊的滿分獎金。

丁俊暉在前5局以總局數1:4落後羅拔臣,危站出局邊緣,戰至第6局,小丁突然發威,單杆打出滿分「清枱」,自2013年的PTC總決賽8強後,再次打出147分,將局數追至4:2,然而羅拔臣拿下第7局,終以總局數5:2獲勝晉級。

對於打出個人第6次單杆滿分,小丁賽後說:「紅球的分佈看來很好,所以我決定試打(147分),這是我唯一的大好機會。這是我的一個新紀錄,每次我出賽都想打破紀錄。」

奧蘇利雲日前在對比捷斯的首圈賽事中,因嫌今次賽事的單杆滿分獎金僅有1萬鎊,結果刻意打出146分,希望將這筆獎金滾存下去,累積多站賽事後變得更可觀,不過「火箭」的如意算盤遭小丁打爛,如果在餘下比賽再沒有其他球手打出147分,小丁將可獨得1萬鎊滿分獎金,外加2千鎊的單杆最高獎金,而在下一個排名賽事,滿分獎金將由5千鎊重新算起。

奧蘇笑指令其他球手失望

眼看小丁毀了自己的大計,奧蘇利雲賽後笑說:「我認為他(小丁)令其他球手失望,不是嗎?小丁奪走滿分獎金,這真是妙極,至少他們(球迷)今周看見147分……以及146分。」另外,奧蘇利雲持續強勢,以總局數5:1大破世界「一哥」塞爾比,晉級準決賽,將與佩利爭入決賽,而羅拔臣則在4強惡鬥艾倫,後者以總局數5:0橫掃東道主球手米高華德。

體壇連線

港乒女雙法青少年賽奪冠

香港乒乓球隊周五在梅斯舉行的法國青少年公開賽女雙賽事,憑藉麥子詠及劉靚在決賽以總局數3:1力挫俄羅斯組合,贏得18歲組別冠軍。另外,港隊在18歲以下女團以總場數3:2險勝捷克,晉級4強。

■記者 蔡明亮

迪樸祖德拉沙灘賽勇闖4強

剛告傷癒復出的阿根廷男網球手迪樸祖,周五在美國德拉沙灘賽8強賽事,保持不俗狀態,以6:2和6:3的盤數輕取法國球手查迪,勇闖4強。另外,西班牙「泥地王」拿度則在里約熱內盧公開賽收到烏克蘭球手杜高普洛夫的退賽大禮,不戰而勝入4強。

■記者 蔡明亮

鍾伯光專欄



最近天氣忽冷忽暖,連續幾天潮濕,接着又幾天乾燥,令身體難以適應。對一些喜愛運動的朋友,尤其是戶外運動,更

加要注意身體的保暖和體溫的調節,否則便容易着涼或拉傷肌肉。

一些在戶外運動的朋友,遇上颼起北風的寒冷天氣,在運動開始時便需

注意保暖。有時我見到愛好長跑人士,在未開始跑步前,便跟足熱身程序,先做伸展動作,部分人士更急不及待地把外套脫下,在這樣的嚴寒天氣下伸展,效果當然不佳,因為身體溫度低,肌肉僵硬,難以得到較佳的伸展效果。

此外,在進行較靜態的伸展運動,身體在沒有足夠的保暖下便容易着涼,因此,在嚴寒天氣下,我們應該先穿上足夠的運動外衣,並且進行一些大肌肉運動,例如慢跑,讓體溫逐漸提升,然後才停下來,找一個不當風的地方做伸展,同時在伸展時,不要把外衣脫下,讓身體保持較高的體溫,伸展才達到較佳效果。此外,在伸展期間加插一些運動,例如仰臥起坐、掌上壓、原地半蹲或跨步等更大肌肉運動,可以幫助維持較高的體溫。

另外,在嚴寒天氣下做間歇訓練也應留意保暖,因為一般的間歇訓練,運動的一節強度較高,需要肌肉的強力收縮和各肌肉群的配合。以跑步為例,在蹬撐時,大腿四頭肌和小腿腓腸肌等強力收縮,但同時都需要大腿後肌群和小腿前部分肌肉的放鬆來配合,才能夠做出最佳的蹬撐效果。如果大腿後肌群不放鬆,便可能拉傷,因此在每節運動訓練完成後,接着的休息部分必須維持做一些緩和運動,例如繼續步行,需要時應先穿回外衣,讓身體保暖,到了下一節的運動,才把外衣脫下。

如果能夠留意上述的要點,在嚴寒天氣下便不怕着涼,同時也可減少受傷機會。

■香港浸會大學體育系主任 鍾伯光

先伸展還是先跑步?



劉靚(左)與麥子詠贏得18歲組別女雙金牌。乒總圖片