



中國女隊第20次捧起考比倫盃。法新社



中國女隊隊員獲勝自拍合影。新華社

李曉霞逆轉石川榮膺 MVP

雖然國乒女隊昨日以3:0挫日本隊第20次捧起考比倫盃，但比賽過程卻波瀾洶湧。尤其是第二場，大滿貫球手李曉霞對陣石川佳純一役，李曉霞在先輸兩局及第三局7:8落後的情況下連扳三局反勝。賽後，李曉霞當之無愧地榮膺本屆世乒賽最佳女球手(MVP)。

昨日的女團決賽，國乒迎戰日本隊，作為二號單打出戰的李曉霞先以6:11、7:11連輸兩局，並在第三局7:8落後，幸經驗豐富的她臨危不亂，以11:9、11:3、11:5連扳三局，收獲對陣石川佳純的八連勝。從「夢遊般」的開局到最後王者歸來實現逆轉，李曉霞再次展現了自己的絕對實力，也令人對她的里約奧運前景格外期待。

「能夠實現逆轉是因為我背後有強大的團隊支撐着我，」李曉霞賽後接受內地傳媒訪問時說。被問及第三局7:8落後時的關鍵暫停，李曉霞透露，當時教練叮囑她要相信自己，「她(石川)想贏我也不容易，所以我要相信自己，」李曉霞最後說。 ■香港文匯報記者 陳曉莉

李曉霞連扳三局逆轉石川佳純。法新社

國乒繼續獨秀

男女團橫掃宿敵日本成功衛冕



第53屆世界乒乓球團體錦標賽昨日在馬來西亞首都吉隆坡落幕。中國男女隊(國乒)齊齊擊敗日本成功衛冕，繼續於世界乒壇一枝獨秀。其中女隊8仗一分未丟，用8個3:0實現三連冠，第20次捧起考比倫盃；而國乒男隊同樣以3:0完勝日本，實現8連冠兼第20次捧起斯韋思林盃。

中國女隊主教練孔令輝昨天派出劉詩雯、李曉霞和丁寧分別對陣日本隊的福原愛、石川佳純和伊藤美誠。首場劉詩雯與福原愛的對決是一邊倒的局面。劉詩雯開場就打了對手一個5:0，並以11:5很快拿下首局。劉詩雯在第二、三局仍然完全掌握場上主動，發球、回球和扣殺頻頻得分，以11:6和11:8輕鬆勝出。劉詩雯說：「比賽打得特別刺激，整個過程很爽。我第一個出場有壓力，也有動力，時隔6年，我又能出現在這個重要的位置，很感謝教練組對我的信任。我做得不錯，回去也要好好總結。」

第二個出场的李曉霞在上屆比賽中曾以3:0戰勝石川佳純。這場比賽，李曉霞贏得卻並不輕鬆。在先丟兩局的情況下，上演逆轉好戲，驚險獲勝。

丁寧先丟一局反勝

第三場，面對15歲的日本小將伊藤美誠，世界乒壇一姐丁寧開場就以8:11丟掉第一局。逐漸適應了對方比賽路數的丁寧在第二局開始發力，下蹲式發球讓對手難以摸清套路，以11:7很快扳平比分。此後兩局，丁寧則完全掌控了場上局面，以11:8和11:1迅速結束戰鬥，幫助球隊成功衛冕。

丁寧賽後坦言，第一次作為三號出場有些不適應，「在之前自己還是在前面上場的比較多，第三單打自己還是頭一次，打第三號沒什麼經驗，在下面的等待很緊張，導致自己在投入上不足。」

孔令輝賽後表示對球隊整體表現感到滿意，他說：「淘汰賽前，我們沒遇到特別強的對手，今天的比賽打得很精彩。我也很期待在奧運會上能再次遇到日本隊，因為只有高水平的比賽才能吸引更多球迷喜愛這項運動。」

至於男隊，同樣以3:0勝日本，三場比賽賽果為：許昕以11:6、11:8、11:8勝水谷隼，馬龍以11:3、11:8、11:6勝吉村真晴，張繼科以9:11、11:8、11:6、11:7勝大島裕哉。 ■新華社

力帆外援兩度奔襲擊潰恒大

2016賽季中國足球超級聯賽(中超)昨結束首輪爭奪。重慶力帆主場迎戰聯賽五冠王廣州恒大，以2:1爆冷獲勝。

恒大在過去兩週共進行了四場比賽，平均每三天就有一賽，球員身體疲憊在所難免。反觀上賽季的升班馬、「二年級」的力帆在新帥韓國人張外龍的指揮下，面對實力被看高一籌的恒大，踢得全無心理包袱。第32分鐘，費蘭度後場從保連奴斷下斷球後，長途奔襲70米破門；第52分鐘，黃博文角球助攻馬尼斯，而這位4,200萬歐元先生也終打破入球荒，頭球攻門助恒大扳平。

第74分鐘，費蘭度再次上演單刀好戲，長途奔襲50米破門，梅開二度，成功率領力帆以2:1爆冷挫強敵開門紅。

「今天我們兩次快速反擊取得進球，這確實是我們的戰術之一，是我們新賽季的戰術。」賽後，力帆新帥張外龍坦言：「我考慮到對手正處在一個身體疲勞期，所以我們想利用他們的疲勞，尤其是翼衛位置的疲勞，費蘭度速度快，能夠去衝擊他們翼衛與中場之間的空當。」

另外，據內地傳媒消息，江蘇蘇寧周六以3:0勝山東魯能，取得聯賽開門紅。根據球隊的獎金方案，蘇寧首勝後本應獲獎金400萬元人民幣，但蘇寧集



力帆球員吳慶(左)與恒大的黃博文(黃衫)爭搶。新華社

團為了鼓勵球隊，賽後再追加100萬元，高達500萬元人民幣。 ■香港文匯報記者 陳曉莉

中超首輪賽果			
廣州富力	1:2	河北華夏	
河南建業	1:0	上海上港	
江蘇蘇寧	3:0	山東魯能	
上海申花	1:1	延邊富德	
石家莊永昌	0:1	遼寧宏運	
重慶力帆	2:1	廣州恒大	
杭州綠城	2:1	長春亞泰	
天津泰達	(16日)VS	北京國安	



鍾伯光專欄

跑三分鐘比跑六分鐘輕鬆?

前星期看了一則新聞，報道屯門一間小學有13名小學生在完成測試體適能的3分鐘跑步後不久，相繼出現身體不適，包括頭暈或嘔吐等。校方見事態嚴重，遂報警及送這批學生到醫院治療，最後幸無大礙。

細看這段報道的內容，其中提到該小學的副校長報稱，原本負責的老師根據學生的能力把小一及小二體適能耐力跑由原本6至8分鐘縮短為只跑3分鐘，不料仍發生多名學生嘔吐不適。當我讀到這段敘述，發覺令學生出現問題的關鍵可能就在這裡。

一般人以為把6至8分鐘耐力跑變為3分鐘耐力跑，對學生的體能要求便降低，這倒不一定，如果以跑6至8分鐘的速度跑3分鐘，那當然較輕鬆，但如果學生覺得跑的時間短了，很自然便會以較平時跑6至8分鐘的速度快，換言之，時間縮短了，運動強度卻增加，從運動生理學中的能量系統使用上看，以較高速度跑3分鐘的能量轉化中，很大部分是來自無氧系統，而無氧系統的其中副產品是乳酸，乳酸的積聚不單迫使我們減慢跑步速度或降低運動強度，並且令到肌肉脹痛不適。此外，在這3分鐘高強度運動下，身體動員血液循環和呼吸系統的程度也較高，對缺乏訓練和跑步經驗的小學生難以懂得在跑步前做好熱身和心理準備，同時也不懂得在這3分鐘內調配自己的速度，心目中可能只想着在短3分鐘內努力多跑長一些距離，在這種情況下，在完成跑步後，身體便不勝負荷而出現不適的情況。此外，身體積聚的乳酸也需要一段時間才能完全清除，不舒服的感覺也會在跑步後維持一段時間。當年我參加過多項的800米和1,500米的公開比賽，而要求的時間在兩分鐘至五分鐘內，每次比賽完都覺得十分辛苦，那種感覺實在都難幾受。

■香港浸會大學體育系主任 鍾伯光

李慧詩爭先賽名列第七



李慧詩(左)順利闖進8強。法新社

場地單車世界錦標賽昨日在倫敦進入第5日角逐。香港「牛下女車神」李慧詩(Sarah)挾計時賽銀牌之勇，轉戰女子爭先賽，在順利晉級8強後，兩度不敵國家隊勁敵林俊紅無緣四強，最終獲第7名。

港隊其他隊員方面，梁峻榮在男子全能記分賽決賽上，受瑞士運動員牽連至摔倒在地，梁峻榮多處皮外傷，幸無礙比賽。最終，梁峻榮在全能賽6個項目的排名分別為：捕捉賽14名、追逐賽11名、淘汰賽11名、1公里計時賽7名、250米計時賽13名、記分賽12名，總分104分名列第12。

賽後，港隊總教練沈金康對梁峻榮的表現非常滿意：「梁峻榮在整體能力上有很大突破，尤其是三個計時項目(追逐賽、1公里和250米)都達到預期成績且有改善空間。」梁峻榮和張敬樂稍後出戰男子50公里麥迪遜決賽。另外，逢瑤在女子記分賽獲第18名；刁小娟在女子全能賽前三項目前排名第16位。 ■香港文匯報記者 陳曉莉

黃大仙反勝駿其 護級露曙光

香港文匯報訊(記者 潘志南)瀨天黃大仙憑兼職中堅趙傑傑的入球和護空門，成為球隊昨日反勝夢想駿其的主角。昨午假斧山道運動場上演的港超聯級戰，黃大仙在落後兩球的情況下，憑趙傑傑頭槌入球，為球隊反勝。黃大仙奪得寶貴3分兼「兩連勝」得9分升兩位，升至聯賽榜第7位，護級露曙光。

至於在大球場進行的香港飛馬，昨主場0:1輸給南區。成績起伏不定的飛馬，昨只有582人入場，可謂「丁、財、分」三失。



趙傑傑入波後，黃大仙全隊擁抱，擠進了龍門網。潘志南攝

體壇短訊

跳水系列賽周末北京舉行

2016國際泳聯世界跳水系列賽(北京站)的比賽將於本月11日至13日在北京國家游泳中心(水立方)舉行。據賽事組織方介紹，本次比賽中國「夢之隊」將會派出眾多明星選手參賽，包括大家耳熟能詳的何姿、秦凱、邱波、何超、林躍等參加過奧運會的老將，還有近幾年在跳水世界盃比賽中表現不俗的曹緣、劉慧暇、施廷懋等實力小將，也有諸如楊昊、司雅傑等後起之秀。 ■新華社

中國攬超級盃短道速滑兩金

2016國際滑聯「上海超級盃」短道速滑及花樣滑冰隊列滑大獎賽5日晚繼續在上海進行。在當晚進行的短道速滑500米比賽中，由於傳統強隊韓國並未派出全主力出戰，中國的武大靖、范可新包攬了男女個人冠軍。 ■中新社

國羽提前奪德國賽女單冠軍

德國羽毛球公開賽當地時間5日在柏林進行了5個項目的準決賽。參賽的中國選手林丹、李雪芮、王適嫻以及湯金華/黃雅瓊的女雙組合分別擊敗各自的對手，挺進決賽。其中王適嫻和李雪芮會師女單決賽，讓中國隊提前拿到該項目冠軍。韓國隊提前鎖定男雙和混雙桂冠。 ■新華社