名帥執教 由礦工拳王變身X-man

熊朝忠 再衝金腰帶

■熊朝忠（左）與拳王荷利菲特惺惺相惜。 資料圖片

■熊朝忠年初獲「年度最佳非奧項目運動員獎」。資料圖片

■熊朝忠（左）重整旗鼓，再衝金腰帶。 資料圖片

曾是「中國職業拳壇第一人」的熊朝忠重新出發！由「礦工拳王」變身「X-man」，捨棄了拳王之名、冠上新稱號的熊朝忠重新踏上拳擊之路，在新教練哈羅德的悉心調教下，33歲的他下定決心要在職業生涯的黃昏再度發光發熱。

2012年成為第一位獲得世界職業拳擊金腰帶的中國拳手，近年成績一般的熊朝忠曾一度因體能下降而萌生退役的念頭，不過在家人的鼓勵下，他決定於33歲的「高齡」再拚一次，希望將世界拳王金腰帶再度帶回中國。在世界名帥、新教練哈羅德奈特的指導下，熊朝忠與同門師弟裘曉君及徐燦在北京每天都進行着地獄式訓練，因姓氏「熊」的拼音首個字母而成為教練口中的「X-man」，熊朝忠希望這個美國漫畫中超級英雄的新稱號能帶給自己幸運。

單是纏手紗布及膠帶已經花費一小時，每天例行訓練由早上7時開始，跑完5至7公里後進行伸展，然後下午2時開始對戰訓練、打靶及打速度球等等項目，嚴謹的哈羅德要求拳手每個動作都必須要正確，每當熊朝忠動作放慢時就會「手口並用」，以手上的塑膠棒擊打熊朝忠作為提示，嘴裡則大喊着「想想你的家人」等激勵說話。

每日進行地獄式訓練

哈羅德表示以糾正熊朝忠的「壞習慣」為之首要：「他的最大問題在於平衡感及出拳連續性不佳，當然這些不可能在短時間內完全改正過來，但我相信成果會出現。」

而熊朝忠也坦言這次訓練是前所未有的艱苦：「以前從未這樣練過，每次練完都全身痛，哈羅德的訓練很細緻，雖然練得很苦，但打得很爽。」

本月25日將是熊朝忠東山再起的第一擊，他將會參加國際拳擊聯合會（IBF）迷你輕量級挑戰權爭奪戰，如勝出將可挑戰世界拳王金腰帶。

■香港文匯報記者 郭正謙

劉易斯恩師 助推中國拳擊

力圖為熊朝忠煥發第二春的教練哈羅德奈特來頭甚大，綽號「影子拳手」的他曾協助劉易斯多次登上世界冠軍寶座，今次來華除訓練熊朝忠外更希望可以提升中國拳擊的整體水平。

52歲的哈羅德奈特作為世界拳壇的著名教練之一，曾是劉易斯的「御用」教練，是這位拳王多次獲得金腰帶的幕後功臣。今次來華，除肩負指導熊朝忠的重責外，更在4月開始擔任IBF中國區中國職業教練培訓營講師，意在提升中國拳擊的整體水平。

他在接受內地傳媒訪問時認為中國缺少高質素的教練：「中國職業拳手都很勤奮，無論教練說什麼都會照做，只是目前還欠缺更多好教練，中國拳壇不僅需要更加普及，更需要更高層次的專業教練。」

■哈羅德奈特（右）在訓練營授課。 網上圖片

■香港文匯報記者 郭正謙

港壁球隊征亞錦賽 劍指金牌

香港文匯報訊（記者 潘志南）在歐鎮銘榮獲「亞洲年度最佳男子壁球球員」的鼓舞下，香港男女子壁球隊再接再厲，將於下周征戰台北，參加本月11至15日舉行的亞洲壁球團體錦標賽，劍指冠軍、誓創歷史。

今次團體亞錦賽，本港男女隊首次被列為頭號種子，男隊勁敵之一的巴基斯坦主力因禁藥問題未能參賽，宿敵馬來西亞女隊也有世界一姐妮高及第二單打劉薇雯缺席，利好港隊。

不過，港隊總教練蔡玉坤不敢掉以輕心。他稱，即使被列為首號種子以及勁敵缺陣，但港隊仍會平常心，以發揮自身應有水準為先，向金牌發起挑戰。

上屆港隊只奪女團亞軍，功臣歐詠芝及陳浩鈴兩主力今次繼續壓陣。作為首號種子，港隊被編在A組，同組有日本、韓國及中華台北。歐詠芝表示有信心可以小組首名躋身8強。由於勁敵馬來西亞主將缺陣，令她對港隊奪金充滿信心。

男子組共有14隊競逐，香港隊被編在A組，同組有卡塔爾及伊拉克。港隊期望小組首名晉級8強。香港男隊參賽球員包括：李浩賢、歐鎮銘、葉梓豐及鄧銘濂；女隊則有歐詠芝、陳浩鈴、廖梓苓與何子樂。

■香港壁球隊下周征亞錦賽。 潘志南 攝

港羽七人獲里奧門票 歷來最多

■伍家朗獲奧運入場券。 資料圖片

■潘樂恩（右）傷癒，將戰湯優盃。 資料圖片

香港羽毛球隊將有七名選手出戰8月的里約奧運會（里奧），包括男單兩將伍定朗及胡賓、女單的葉姵延、混雙組合李晉熙/ 周凱華以及女雙組合謝影雪/ 潘樂恩，人數歷來最多。

世界羽毛球總會昨日公佈最新的里奧世界排名，港隊奧運戰將包括男單雙雄伍家朗和胡賓、女單葉姵延、女雙潘樂恩/ 謝影雪和混雙的李晉熙/ 周凱華，如願取得奧運入場券。

對於成功獲得奧運資格，伍家朗在社交網上表示：「今日奧運既（嘅）名單終於正式出爐……辛苦左（咗）一年時間終於都修成正果，接落（下）來就要裝備好自己，去接受哩（呢）一個大挑戰。」

至於去年12月在澳門公開賽中傷及左膝半月板及前十字韌帶的潘樂恩，目前康復進展理想，並已重返球場訓練，並被列入下周展開的湯優盃港隊大軍名單。談及潘樂恩傷情，港隊總教練何一鳴表示：「潘樂恩和謝影雪已5個月沒打比賽，最終取得奧運資格，對她們來說是一份肯定。潘樂恩幾近康復，首要目標是與時間競賽，爭取盡快復出。」

至於國家羽隊方面，則獲得總共10個滿額參賽席位。男單方面，諶龍與林丹獲得資格；女單資格由李雪芮及王儀涵取得；男雙方面，傅海峰/ 張楠及柴飆/ 洪煒入里奧；女雙組合唐淵渟/ 于洋和田卿/ 趙芸蕾雙雙獲取資格；混雙資格由張楠/ 趙芸蕾及徐晨/ 馬晉拿下。

■香港文匯報記者 梁啓剛

體短訊

飛鷹 福建迎季後賽關鍵戰

2016年度香港籃球聯賽男子甲一組賽事今晚繼續假修頓室內場館進行，7時正由永倫對晉龍WTS，尾場8時40分，飛鷹出戰福建，票價50元正，長者及學生優惠票30元。由加拿大國手泰那領軍的永倫隊積分榜形勢一片大好，雖然失落銀牌寶座，但球隊最終目標是蟬聯聯賽冠軍，今場面對實力較弱的晉龍WTS絕不會掉以輕心。至於飛鷹與福建向來旗鼓相當，今場勝方將獲得較大優勢取得進入季後賽資格。

■記者 陳曉莉

申花赴瀋陽 征第600場比賽

中國足壇老牌勁旅上海申花昨兵發瀋陽，開啟明日下午中超聯賽對陣遼寧宏運比賽的備戰。申花方面坦言非常重視這場比賽，希望客戰遼寧能為球隊5月搶分計劃打好一個開頭，另外，申花方面格外重視這場比賽還有一個原因，就是此戰是申花1994年4月17日開啟首場職業聯賽之後，在中國足球聯賽中的第600場比賽，而申花也是第一個進入600場中國職業聯賽的俱樂部。

■記者 陳曉莉

黃鎮廷世界排名升至第八

■黃鎮廷世界排名追近盧傳淞。資料圖片

國際乒聯昨日公佈最新的世界排名，「港乒一哥」黃鎮廷的排名再升一級至男單第8位，距離盧傳淞於1985年創下第7位的港將最高男單世界排名紀錄僅差一位。24歲的黃鎮廷，早前在迪拜贏取乒乓球亞洲盃男單季軍，是次世界排名再進一步，絕對為他出戰里約奧運打下強心針。至於另一位港乒男將唐鵬則下降一級至13位；港女將帖雅娜名列第20位，杜凱琹及李皓晴排名23及24位。

■記者 梁啓剛

「十三五」規劃三大球發展

國家體育總局昨日全文公佈《體育發展「十三五」規劃》(下稱規劃)，規劃給出三大球的發展行動計劃。

足球方面，落實《中國足球中長期發展規劃(2016—2050年)》《全國足球場地設施建設規劃》，與有關部門配合，加強足球場地設施建設。到2020年，全國足球場地數量超過70000塊，全國特色足球學校達到20000所，全社會經常參加足球運動的人數超過5000萬人。男足、女足參加世界盃、亞洲盃、奧運會等重大國際賽事有好的表現。

籃球方面，全面實施《籃球青少年後備人才培養中長期發展規劃》，建立30個以上的籃球重點後備人才培養基地。2016年里約奧運會男籃、女籃取得參賽資格，並力爭好的名次，在亞洲處於領先地位。2020年東京奧運會男籃、女籃確保參賽，縮小與世界先進水平的差距。

■中國女排去年奪世界盃冠軍。 資料圖片

排球方面，中國女排在2016年里約奧運會和2020年東京奧運會上保持在領先水平行列；中國男排逐步縮小與世界強隊的差距，力爭獲得2020年東京奧運會參賽資格。

■中新網