

「跳水女皇」支招防患於未然

退役運動員傷情令人心酸心痛

踏青思故的清明假期，「北京冠軍體育人公益基金會」發起人高敏又踏上了她的公益慈善之旅，赴湖南參加「冠軍林」植樹和為貧困老區小學捐贈體育基礎設施的活動。臨行前，這位曾在國際體壇創造了連續7年不敗神話的「跳水女皇」在接受記者採訪時，為現役選手如何避免運動傷害、延長運動生命提出忠告。

■施廷懋輕鬆奪得喀山站女子3米板冠軍。資料圖片

■陳艾森在跳水系列賽喀山站稱霸10米台。資料圖片



■高敏（左一）1月出席體壇風雲人物頒獎典禮。資料圖片

北京冠軍體育人公益基金會是得到國家體育總局認可和支持的公益慈善機構，目前基金會的冠軍委員會成員已達71位（包括奧運冠軍、世界冠軍和知名球星），堪稱擁有體育明星最多的公益慈善組織。去年11月28日，該基金會正式啟動「以冠軍的名義，致敬中國體育人」的公益活動，旨在扶持受傷病困擾和生活困難的退役運動員。

不少人是希望之星

4個月來，冠軍體育人公益基金會接到了近百份扶持申請，目前已對符合條件的15人進行了資助，另有十幾位通過審核的退役運動員將在下一步的活動中得到救助，其他申請還在進一步審核之中。高敏稱，從基金會接到的申請和她所了解的情況看，退役選手的傷情讓人心酸、心痛，他們中的很多人都曾是各項目的潛力選手甚至是希望之星，但卻因傷病不得不終止運動生涯，退役後不僅生活質量大打折扣，甚至不少人還陷入生活不能自理的困境。

更讓高敏扼腕嘆息的是，這些病例中有相當一部分是能在早期得到康復甚至避免發生的。因此，她對仍在各項目一線征戰的後輩們給出了她的忠告：

一是訓練時必須專注，切忌分心。競技體育是一個高強度、高風險的職業，如體操、跳水等技巧性項目，訓練時往往差之毫釐謬以千里，而如自行車、長跑、競走等戶外訓練項目則存在更多不安全隱患，因此運動員在訓練時必須全神貫注，避免有可能發生的運動傷害。

二是重視身體發出的信號，切忌對小傷小病掉以輕心。高敏稱，在她接觸的一些比較嚴重的病例裡，有一部分就是因為忽略了輕傷小病所致。她認為，拚搏精神固然可貴，但「磨刀不誤砍柴工」，該休整的時候絕不能硬撐，避免「千里之堤毀於蟻穴」。

三是科學訓練，量力而行，切忌揠苗助長。競技體育有着比其他職業更大的訓練強度和賽事壓力，運動員也相對更好強，這就在某種程度上導致了一些「不服輸」的選手在訓練中會超過自己的極限而帶來傷病隱患。

四是調整心態，切忌患得患失。奧運冠軍和世界冠軍的領獎台是每一個運動員心中的目標，但最終能夠抵達的只有極少數人。在如今承受病痛折磨的退役選手中，有一些人就是因為在賽事中失利或遭受其他打擊後導致心情抑鬱甚至精神崩潰而引發疾病。因此，高敏希望年輕選手調整心態，重視過程，笑看成敗。

高敏稱：未來冠軍體育人公益基金會肯定會救助越來越多需要幫助的退役運動員，但她衷心希望，在選手自身和各種團隊防患於未然的大背景下，在各部門和全社會的關愛之下，需要救助的人會越來越少。 ■ 中新社

喀山跳水系列賽「夢之隊」攬10金



■王涵（右三）/李政（左三）在男女混合3米板實現三連冠。FINA圖片

國際泳聯世界跳水系列賽喀山站當地時間2日結束了全部比賽，中國跳水隊延續了上一站廣州站的完美表現，再次包攬了全部10枚金牌。

在2日的比賽中，里約奧運會冠軍施廷懋輕鬆奪得女子3米板冠軍。她很早就確立了優勢，奪冠成績是381.90分，比亞軍王涵高了18.05分。加拿大選手阿貝爾獲得銅牌。

男子10米台比賽，陳艾森和楊昊競爭激烈，交替領先，最終陳艾森更勝一籌。他的最後一跳「向後翻騰兩周半轉體兩周半屈體」得到了

104.40分，以580.60分奪得他今年第三個系列賽冠軍，楊昊以574.80分獲得亞軍。英國名將戴利在第一跳時一度領先，但很快被中國選手追上，最終以543.80分名列第三。

中國選手王涵/李政在男女混合雙人3米板中完成了系列賽三連冠，加拿大隊和英國隊獲得銀牌和銅牌。

在今年冬訓後，「夢之隊」進入新老交替，參加世界系列賽的雙人組合都是新搭檔，這幾對選手在目前為止的三站系列賽中都拿到了冠軍。 ■ 新華社

林大輝盼助精英運動更上一層樓



■單車隊總教練沈金康（右）向林大輝介紹情況。潘志南攝



■林大輝（右）在體院歲高層陪同下參觀體院。潘志南攝

香港文匯報訊（記者 潘志南）全國政協委員林大輝，昨午以新任香港體育學院主席身份會見傳媒，他承諾不偏不倚，繼續與奧委會及各體育總會緊密合作，帶領精英運動發展更上一層樓。

2009年起已出任體院董事局成員、前立法會議員林大輝接替唐家成出任體院主席，任期由2017年4月1日至2019年3月31日。

曾是前港甲球會班主，他指明對足球有情意結：「如果由我話嘢事，足

球將會成為精英項目，但事實是精英項目要按其制度評審，體院要善用資源，才達到最佳效果。體院精英項目應在鞏固原本的基礎上增添更多精英運動員。」

林大輝自言是福將，擁有天時、地利及人和。「候任行政長官林鄭月娥在政綱中提到，會大力支持體育發展」，這就是天時。「地利」就是明年的亞運及2020年的東京奧運，香港運動員不受時差影響。至於「人和」就是體育學院一

直有專業團隊幫忙營運，他有信心帶領體院做出突破。

林大輝還補充，往後將加強與內地體育及科研部門的合作，提升本港運動員水平。「部分內地運動員的水平達到國際級，而且科研技術水平亦十分高，近水樓台，盼望能夠透過加強合作與交流提升運動員、教練及科技的水平，並帶來新突破。」他透露，他將在下周會到訪北京，與中國足協及國家體育總局會面交流。



晉級

■男籃銀牌高級組賽事昨晚在修頓上演兩場比賽，東方龍獅（藍衫）以96：59大勝南青晉級負方決賽。潘志南攝

香港「沙排孖妹」新加坡折桂



■吳天麗（左）於比賽中飛身救球。

正積極備戰全運會的香港沙排第一女子組合——「沙排孖妹」吳天麗、黃婉媚，近日走訪東南亞各國，期望透過參與不同比賽增加實戰經驗。

「沙排孖妹」的首站比賽為於楊厝港游泳館舉行、為期兩日的「新加坡沙灘排球公開賽」，吳天麗及黃婉媚成功克服炎熱的天氣，在46支隊伍中突圍而出，成為冠軍得主。

黃婉媚表示：「於今次比賽前，（我）覺得自己已到了樽頸位，但調整過心態後，即使帶病上場，仍然能夠享受賽事，所以這個冠軍對我別具意義！」

吳天麗對於拍檔能夠有所突破表示欣慰：「May在今場比賽中非常進取，除了成功扣殺得分，防守方面亦做得不錯。」

吳天麗及黃婉媚的下一站為泰國，兩人將出戰「亞洲巡迴賽」及「亞洲錦標賽」，之後再返回新加坡接受訓練。 ■ 記者 陳曉莉

粵籃再負新疆 被逼上懸崖



■易建聯（中）遭新疆球員周琦（左）和孫桐林夾擊。新華社

2日晚，廣東男籃與新疆男籃展開CBA總決賽次回合較量。與首輪用「一波流」帶走勝利不同，主場作戰的新疆男籃開場便大比分落後，好在「給力根」李根次節獨砍15分「填坑」成功，後程發力的主隊以103：97主場獲勝，將總決賽大比分改寫為2：0。在7戰4勝的賽制下，「八冠王」廣東已站在了懸崖的邊上。

賽後廣東男籃主帥杜鋒在賽後表示：「球隊打得非常不錯，很有機會贏下比賽。我們防得非常好，對手投不進，但拿到前場籃板後打成2次進攻，對我們的傷害太大。如果做好這塊（保護籃板球），我相信我們贏得勝利是應該的，但沒做好輸球也很正常。」杜鋒稱，明晚回到主場將繼續努力。

■ 記者 陳曉莉

短訊

單車世錦賽門票反應熱烈

場地單車世界錦標賽將於本月12至16日在將軍澳單車館舉行。各國健兒陸續抵達香港，並於未來數日進行訓練，期望於世錦賽中爭取佳績。賽事門票自上月開售以來反應熱烈，4月16日（星期日）下午（第10節）的門票已全部售罄，現尚餘少量4月12至16日（第1節至第9節）的門票發售，價格由50至270元不等，市民可到www.ticketflap.com/zh/ucycling2017訂購門票，把握最後機會，親身見證新一屆世界冠軍的誕生。 ■ 記者 陳曉莉

南區主場追擊流浪 保三甲

香港文匯報訊（記者 潘志南）「中銀人壽港超聯」今日在香港仔運動場上演一場補賽，由主場的冠忠南區迎戰理文流浪，下午2時30分鳴笛。門票一律收80元正，特惠票一律收30元正。超聯三甲將獲獲季後賽資格，目前以17戰得32分在聯賽積分榜暫居第3的南區，今場對理文流浪非勝不可，贏波就可甩開南華，進一步鞏固三甲席位。日前在聯大炒富力5蛋，腳風甚順的南區，求勝雄心萬丈，主場應可看高一線。