

歲月不饒人 東奧延期削弱出賽機會

林丹宣布退役



■ 林丹於2015年蘇迪曼盃，助中國隊奪冠。資料圖片

■ 林丹在2012年倫敦奧運男單決賽成功衛冕。資料圖片

林丹金牌榜

年份	主辦地	奪金項目
奧運會	2008年 北京	男子單打
	2012年 倫敦	男子單打
世錦賽	2006年 馬德里	男子單打
	2007年 吉隆坡	男子單打
	2009年 海得拉巴	男子單打
	2011年 倫敦	男子單打
	2013年 廣州	男子單打
世界盃	2005年 益陽	男子單打
	2006年 益陽	男子單打
湯姆斯盃	2004年 雅加達	男子團體
	2006年 東京	男子團體
	2008年 雅加達	男子團體
	2010年 吉隆坡	男子團體
	2012年 武漢	男子團體
	2018年 曼谷	男子團體
蘇迪曼盃	2005年 北京	混合團體
	2007年 格拉斯哥	混合團體
	2009年 廣州	混合團體
	2011年 青島	混合團體
	2015年 東莞	混合團體
亞運會	2006年 多哈	男子團體
	2010年 廣州	男子團體
	2014年 仁川	男子單打
	2018年 雅加達	男子團體
亞錦賽	2010年 新德里	男子單打
	2011年 成都	男子單打
	2014年 金泉	男子單打
	2015年 武漢	男子單打
東亞運	2009年 香港	男子團體
全運會	2005年 江蘇崑山	男子單打
	2009年 山東青島	男子單打
	2013年 遼寧錦州	男子單打
	2017年 天津	男子團體
	2017年 天津	男子單打



羽壇一代名將、中國大滿貫球手林丹昨日宣布退役！現年36歲的林丹曾五奪世錦賽男單冠軍，亦是首位成功衛冕奧運男單金牌的球手，不過「超級丹」隨著年紀漸長狀態明顯下滑，加上東京奧運延期削弱了他的出賽機會，不過縱然未能創造五戰奧運的奇跡，林丹在20年國家隊生涯的豐功偉業仍足夠令他在國際羽壇名留青史。

■香港文匯報記者 郭正謙

20年的國家隊生涯收穫20個世界冠軍，當中更包括兩面奧運金牌及五次世錦賽冠軍，林丹毫無疑問是世界羽壇史上最成功的球手之一，不過再優秀的運動員亦難抵抗歲月洪流，今年10月即滿37歲的林丹近年成績已大不如前，於東京奧運兩個男單名額爭奪中亦不敵隊友諶龍及石宇奇，加上東京奧運因疫情延期一年，終令五戰奧運無望的林丹決定退役。

一直堅持挑戰運動員極限

林丹在微博上表示：「2000-2020，整整20年，我也要跟國家隊說再見了，原來說出口真的很難。」獲獎無數的他坦言自己已經掙脫為獎牌而戰的枷鎖，之前一直坚持是為了挑戰作為運動員的極限：「走過四個奧運征程，一直沒有想過離開，也不願去想。我把一切都獻給了這項熱愛的運動。『堅持』，每個煎熬的時刻我對自己說，讓自己的體育生涯可以拉得更長一些。比起年少單純地追求名次，這些年我更想挑戰一個『老』運動員的身體極限，實踐永不放棄的體育精神。」不過面對體能下滑及傷病折磨，林丹只有無奈選擇掛拍，未來希望有更多時間陪伴家人，並努力尋找新的「賽場」，他在最後亦對國家、教練、家人及球迷表達了感激之情，並祝願之後會有更多新血冒起為國爭光。

中國羽協主席張軍感謝林丹多年來為國家隊所作出的貢獻，希望他退役後的新生活一切順利，亦不要因此遠離羽毛球，以新的方

式繼續為推廣羽毛球運動而努力。至於國家隊單打教練夏煊澤則盛讚林丹是年輕運動員的榜樣，他對訓練時一絲不苟的認真態度以及所取得的絕佳戰績，都是年輕運動員追趕的目標。

伍家朗：他啟發不少後輩

而有「林丹殺手」之稱的本港羽毛球好手伍家朗則對這位名將的退役感到可惜，認為林丹對羽毛球的貢獻不止於技術水平，在精神層面上更是啟發了不少後輩：「林丹退役的消息對我來說有點突然，我一直以為他會在東京奧運後才掛拍，除了技術，他永不放棄的精神，一直是很多年輕運動員的榜樣，對整個羽壇發展有很大貢獻。」



■ 2018年，當時已35歲的林丹仍自如地飛身救球。資料圖片

李宗偉發文 祝福最偉大對手



■ 李宗偉在facebook上載與林丹在不同年代的合影。

香港文匯報訊（記者 陳曉莉）中國羽毛球名將林丹昨日宣布退役。作為林丹多年的對手和好友，已於去年退役的馬來西亞羽毛球名將李宗偉表示，希望未來兩人能攜手推廣羽毛球。

李宗偉昨日在回應馬來西亞《全體育網》記者採訪時表示，林丹退役是很正常的事，作為運動員都要走出這一步。他祝福林丹「接下來的生活會更風光」，希望「在將來的日子裏可以一起合作推廣羽毛球」。

此外，李宗偉還在社交網站發帖，用中英文向自己最偉大的對手致敬：「這一天終於還是到來

了。我退役一年後，你也選擇掛拍，不驚訝不遺憾。球場上的巔峰之戰，我們揮灑的汗水和淚水，記錄着無悔青春。祝福你，我最偉大的對手林丹。」

與此同時，李宗偉還以小虎隊的MV《再見》寄語兩人不朽的「瑜亮」之情：「請相信歡笑淚水所有的約定，都是忘不掉的日記。我最偉大的對手#林丹，三缺一很久了，為你驕傲。」

今年5月，李宗偉在與馬來西亞網民對話時曾透露，他曾和林丹聊過兩人退役後合作的可能性，並計劃在林丹退役後兩人舉行表演賽。

運動員「疫境」在家訓練相展開幕



■ 攝影師程詩詠（後排左3）以獨特手法拍攝一班運動員「在家工作」的情況。香港文匯報記者黎永淦攝

《我們的WFH》展覽資訊

日期：2020年6月29日至9月中旬
時間：早上10時30分至晚上10時
地點：THE FOREST 一樓中庭(旺角奶路臣街17號)

香港文匯報訊（記者 黎永淦）過去半年香港體壇在疫情影响下完全停擺，運動員也被迫「work from home」（在家工作）。資深運動攝影師程詩詠（Brian）以獨特拍攝方式，記錄了9位香港精英運動員在家訓練的點滴，並由THE FOREST、《體路》及Brian策劃《我們的WFH》相展。

相展上月底已開始展出，至9月中為止。9位運動員包括石偉雄（體操）、余翠怡（輪椅劍擊）、謝影雪（羽毛球）、陳銘泰（田徑）、姚錦成（七人欖球）、歐鍾淳（游泳）、李嘉文（賽艇）、何柱霆（跳繩）及陳浩源（輪椅羽毛球）昨日都有出席開幕禮。Brian認為在嚴峻環境下堅持夢想不容易，故希望透過今次相展，使本地體壇得到各界更多支持。



■ 李嘉文（左起）、歐鍾淳、陳浩源及余翠怡在自拍留影。香港文匯報記者黎永淦攝

今次展覽以「家」為設計藍圖，展示他們如何利用創意和僅有的器材，維持訓練水平及體能，為未來重啟的比賽作準備。同時，藉此鼓勵大家釋出正能量，在面對未知時發揮香港精神，在生活中找到新常規，繼續向目標進發。所有作品將以慈善用途出售，經非牟利機構凝動香港體育基金回饋社會，

為透過體育提升基層青少年的社會流動力出一分力。

Brian希望透過相展令大眾認識香港運動員的生活一面，從而令本地體壇得到更多支持：「香港最大的特色就是地方小，沒人想到陳銘泰為訓練而揸起弟弟做深蹲，亦不會想到歐鍾淳會在家跳鋼管舞，每位運動員都有一些有趣經歷。」



■ 天津排球運動管理中心主任李珊（左一）直播「帶貨」。中新社

李珊說，這次別開生面的直播是一次有益的嘗試，不僅展示了冠軍女排的訓練和球場風采，更用自己的方式參與公益，助力脫貧攻堅。 ■新華社

訓練帶貨兩不誤 天津女排助脫貧

直播帶貨已為大眾所熟知，但天津女排3日的直播帶貨與眾不同——她們把日常訓練和隊內對抗賽搬上直播平台，並在直播中為西部貧困地區帶貨，助力脫貧攻堅。

作為內地女排聯賽的「王者之師」，「12冠王」天津女排的人氣爆棚，當天最高247.5萬人同時在線觀看直播。由於觀眾非常熱情、購物踴躍，原本計劃3個小時的直播，增加到4.5個小時才結束。據統計，整場直播的交易量達到237.6萬元。

直播從晚上7點開始，天津女排在充分熱身後，進行了扣球、攔網等訓練，然後進行了隊內分組對抗賽。天津排球運動管理中心主任、前國手李珊和天津女排退役名將殷娜、王茜先後走進直播間，不僅解說天津女排訓練和比賽，更傾情推介來自甘肅的特色產品，有大棗、蘋果、猴頭菇、牦牛肉乾等20多種。直播尾聲，訓練結束的天津女排全體隊員來到直播間，分享心得，推介產品，將直播活動推向高潮。

健身不純為賺Like

在炎夏來臨和疫情的限聚令放寬下，健身室的人流也漸漸增加。近年亦多了很多年輕人愛上健身，加上一些本地和外埠等藝人加入並且在網上社交媒體登出他們自己認為健美的即興相片，希望在跟朋友或擁護者分享的同時，也得到他們豎起拇指（Like）回應。這讓很多青年迷上了健身，同時勇於把自己的健身擺照上自己的社交網頁炫耀和賺Like。

當然，健身是一項健康運動，其鍛煉以促進肌肉力量、線條等為主要目的，如果從健康角度看，肌肉鍛煉要合乎以下原則：首先是兼顧全身各部分的主要肌群，並且要達到各部分肌群的均衡發展。其次是要循序漸進，兼顧肌力、肌耐力、關節和肌肉的柔軟度的發展和鍛煉後的效果能夠持續保留。而上述的全面性鍛煉和維持鍛煉的效果需要花時間和持之以恆的毅力才可以達到。像這樣以全面性的肌肉鍛煉，有助增強

肌肉功能，提升健康。話雖如此，但時下一些年輕人，走進健身室的目的只是集中身體的某些部分進行自操，務求這些部分肌肉外形和線條變得明顯，甚至誇張，然後自拍一張相放上社交媒體，希望能賺取多個Like。其中較明顯的是，男的注重手臂、胸肌、腹肌等部分，女的則注重腰腹和臀部。

事實上，在健身室中我也親眼見過這些只注重某些鍛煉部分肌肉的年輕人。其中一位男士花上個多小時，利用幾個不同動作來鍛煉胸部，如果他的自拍照片只展示胸部，的確給人一些雄偉的感覺。但從現場一窺全豹，便被他那雙缺少鍛煉的下肢嚇了一驚，因為上下非常不相襯。像這樣的局部鍛煉，花上一段長時，卻未能達到應有的健康效果。

■浸會大學體育及運動學系教授 鍾伯光