

# 傑出運動員選舉昨舉行頒獎禮 李慧詩六膺星中之星

國泰航空二一九年度香港傑出運動員選舉得獎者名單

### 香港傑出運動員

- | 體育總會         | 運動員 |
|--------------|-----|
| 1 香港桌球總會     | 吳安儀 |
| 2 中國香港單車總會   | 李慧詩 |
| 3 香港劍擊總會     | 江旻德 |
| 4 中國香港體操總會   | 石偉雄 |
| 5 中國香港空手道總會  | 劉慕裳 |
| 6 香港殘奧會(羽毛球) | 陳浩源 |
| 7 香港業餘游泳總會   | 何詩蓓 |
| 8 香港武術聯合會    | 劉徐徐 |

### 國泰航空星中之星 香港傑出運動員大獎

- | 體育總會       | 運動員 |
|------------|-----|
| 1 中國香港單車總會 | 李慧詩 |

### 香港傑出青少年運動員

- | 體育總會             | 運動員   |
|------------------|-------|
| 1 香港桌球總會         | 卡比多羅比 |
| 2 中國香港單車總會       | 李思穎   |
| 3 香港智障人士體育協會(游泳) | 陳睿琳   |
| 4 香港壁球總會         | 陳善鈺   |
| 5 香港業餘游泳總會       | 何南慧   |
| 6 香港滑浪風帆會        | 麥卓穎   |

### 香港最佳運動隊伍

- | 體育總會     | 運動隊伍        |
|----------|-------------|
| 1 香港欖球總會 | 香港男子七人欖球代表隊 |

### 香港最佳運動組合

- | 體育總會      | 運動組合            |
|-----------|-----------------|
| 1 香港羽毛球總會 | 港隊混雙組合(鄧俊文/謝影雪) |
| 2 香港劍擊總會  | 男子花劍隊           |
| 3 香港乒乓球總會 | 港隊混雙組合          |

### 香港最具潛質運動員

- | 體育總會          | 運動員 |
|---------------|-----|
| 1 香港田徑總會      | 俞雅欣 |
| 2 香港羽毛球總會     | 李卓耀 |
| 3 中國香港單車總會    | 繆正賢 |
| 4 香港殘奧會(硬地滾球) | 何宛淇 |
| 5 香港劍擊總會      | 何迪琳 |

### 香港最具突出表現獎

- | 體育總會     | 運動員 |
|----------|-----|
| 1 香港劍擊總會 | 江旻德 |



●林鄭月娥(左)為李慧詩頒獎。

延期一年的2019年度「傑出運動員選舉」頒獎典禮昨日終於順利舉行，行政長官林鄭月娥應邀出席活動，並致辭表示，香港運動員以中國香港名義參加國際比賽，本身就是「一國兩制」的體現。「牛下女車神」李慧詩則連奪兩獎，當中包括第六次榮膺「星中之星」，這名33歲的單車好手以「薑愈老愈辣」形容自己目前狀態，目標直指東京奧運獎牌。

●圖/文：香港文匯報記者 郭正謙



### 劉慕裳首奪獎：慶幸生在對的時代

香港文匯報訊(記者 郭正謙)空手道運動員劉慕裳今屆「傑運」首度成為「八傑」之一，她坦言得獎是夢想成真，感恩自己出生在對的時代，能夠以空手道運動員身份登上奧運舞台很幸運。劉慕裳因疫情關係曾滯留美國九個月之久，她感激體院、教練以及家人的幫助令自己可以渡過難關。對於能夠奪得夢寐以求的傑出運動員獎項，她坦言更是開心得發抖：「踏上頒獎台時我不禁緊張得發抖，這是我渴望很久的一個獎項，是對我一直以來努力的肯定。」

香港傑出青少年運動員得主卡比多羅比(右一)希望能夠推廣桌球一門。



●香港傑出運動員得主(左起)：劉慕裳、吳安儀、李慧詩、石偉雄、陳浩源、劉徐徐、何詩蓓及江旻德。

因疫情而多次延期的2019年度「傑出運動員選舉」頒獎典禮(傑運)昨日終於順利在西九文化區自由空間舉行，今屆「傑運」雖然未以傳統晚宴形式進行，不過卻與IVE資訊科技系學生攜手合作，以延展實境科技舉辦了一屆別開生面的頒獎禮，同時會場內亦增設名為「敢動藝術」的展覽，展出多個由本地運動員與藝術家合作的展品。

### 東奧後淡出港隊育後人

在2019年兩奪彩虹戰衣的李慧詩以大熱姿態第八度獲得傑出運動員獎，同時亦第六次成為「星中之星」。近一年來全球體壇受疫情影響，運動員無論訓練及比賽的部署均被打亂，李慧詩亦因年紀再大一歲，於東京奧運爭牌機會受到質疑。不過，這名倫敦奧運銅牌得主表示從未懷疑過自己的能力，今屆東奧舉行時將年屆34歲的她表示：「每個人的年齡都會增加，但偏偏很多人問我已經年過30，什麼時候會退役，或許我們這些老將比起年輕運動員體力是有所下降，但同時我們亦更為老練，我們有自己的堅持，薑畢竟是愈老愈辣，我希望將運動員所表現出來的能耐和堅持精神帶給香港人。」

### 江旻德奪最突出表現獎

香港單車隊近年先後有馬詠茹、張敬樂及馮嘉豪退隊，李慧詩坦言感到可惜但理解人各有志，她表示不會在東京奧運後立即退役，但承認會慢慢淡出港隊，希望將自己的經驗及知識傳予新成立的短途組。

而以「希臘女神」造型參加「傑運」的香港劍擊好手江旻德，亦奪得傑出運動員獎及最具突出表現獎兩個獎項，她期望在東京奧運為香港人帶來驚喜：「教練教了我很多新招，我現在只密鑼緊鼓加緊訓練，希望在奧運時展現出來，因疫情關係很久沒有比賽，十分期待在東京奧運與各國運動員交手。」



●獲得最具潛質運動員獎的李卓耀(左三)將為奧運資格而戰。

## 理文今戰飛馬 援將爭表現踢亞協



香港文匯報訊(記者 黎永淦)最近3仗只獲1勝，以致聯賽榜名次滑落到第4位的理文，今日主場迎戰排名高出1位的天水圍飛馬，除了要爭取贏波保住爭標機會，陣中外援也要為進入亞協盃名單而爭取表現。同日榜首的傑志也會坐鎮主場迎戰弱旅晉峰，3分已成囊中物。

理文與天水圍飛馬上月底剛於港超首循環交手，作客的理文憑金承龍及洛迪古斯各射入一個精彩入球，以2:1奏捷，這也是理文近3場的唯一一勝仗。天水圍飛馬經歷這場失利後，上週立即重新振作，更在兩度落後下反勝冠忠南區3:2。來自巴西的超級外援山度士表現漸入佳境，其魁梧身形在前線產生極大威脅，理文防線不可不防。由於亞協盃報名期限將至，今仗之後，理文便

會決定註冊哪4位外援參賽(3名外援及1名亞援)。因此荷西安祖、洛迪古斯、基華尼頓、亞哥斯達及沙普夫都需要爭取表現，韓援金承龍則由於梁嘉恆仍未傷癒，料穩奪亞援一席。

傑志迎戰晉峰前夕宣布，上季加盟的彭林林及陸建鳴同時因私人理由提前解約離隊，但兩人上陣機會不多，對戰力並無影響。今日主場對8場失了21球的晉峰，正好讓球隊換主力，檢閱一下副選的實力。

至於昨午於香港仔運動場上演的獨腳戲，榜尾的冠忠南區差點再一次陰溝翻船。史提芬彭利拿及夏志明的入球，一度助主隊領先2:0，但青英孟亞軍偷圍由羅拔奧度、查理史葛及朱偉鈞連入3球反超，猶幸夏志明補時階段攻入個人第2球，為冠忠南區追平3:3完場。



●羅拔奧度(左二)已為愉園取得7個入球。

### 今日港超聯賽程

比賽	開賽時間	比賽地點	票價
傑志 VS 晉峰	15:00	旺角大球場	\$80-\$30
理文 VS 天水圍飛馬	17:30	將軍澳運動場	\$80-\$30

### 鍾伯光專欄

## 健體必須符合漸進原則

最近本地一則新聞報道提及一般人士可能因疫情而減少運動，但在最近疫情緩和及下重運運動場後，卻不幸地遭遇受傷，並且破壞了重新操場的願望。據報道，疫情後一般參與運動的人士的受傷求助個案增加，主要是一些肌肉扭傷或關節韌帶撕裂等急性創傷。

今年年初，一篇刊登在brontiers的研究文章也指出，在疫情下率先重返賽場的德甲聯賽球隊隊員，在經過一段時間封場和缺練後，增加了他們在復賽時的受傷機會。換言之，無論你是位業餘或職業運動員，經過幾個月的開關和缺乏足夠運動量的練習，當要在短時間內重返高強度的練習或比賽，受傷的機會便會增加。

上述這項研究發現球員在重返比賽場後的受傷個案比疫情未閉關前多出一倍，當中肌肉拉傷佔多數。尤其是在重返球場的首場比賽，球員的受傷率高達17%。

換言之，很多球員的體態在重返球場初期仍未回復到原有水平，但當上到場比賽便必須全力以赴，不能叫對方因為自己未到最佳狀態而作出相讓。試問，在這種情況下，受傷率增加是必然的吧。

職業運動員上到賽場難有選擇，一般運動人士卻有得選擇，但往往忘記了安全健體鍛煉其中的「漸進原則」。舉個例，就算你是一名壯漢，如果因為腿部受傷而要接受包紮，並且維持靜態一個月之後，你會發覺受傷的腿部肌肉縮細了，力量也減退了。如果你在這種體態條件下去跟朋友像平日一樣跑上5至10公里，後果會如何？答案是：當然容易出現受傷。同樣道理，當疫情而令我們減少了運動，而且可能超過三數個月，現在有機會重返運動場，便先讓自己從低運動量開始，給自己最少一個月的時間漸漸地增加運動量，受傷機會便可以減少。



●浸會大學體育、運動及健康學系教授鍾伯光