

曼聯昨晨在英格蘭聯賽盃第三圈比賽中，作客以3:0擊敗英冠盧頓過關。此役，回歸曼聯把關的軒達臣首次正選出場，比賽到80分鐘，軒達臣一次關鍵撲救，保住曼聯當時一球領先優勢，為球隊獲勝立下大功，主帥蘇斯克查賽後亦大讚，睇怕迪基亞該讓出正選門將之位。



■軒達臣首次正選為曼聯出場。
美聯社

2011年，軒達臣加入曼聯青訓。由於迪基亞的存在，軒達臣無法踢主力，過去幾年長期被外租鍛煉。近兩季，軒達臣都效力錫菲聯，表現相當出色，得到蘇斯克查的認可。於是，曼聯今季召回軒達臣並與他加薪續約；軒達臣此前明確稱自己回來就是要搶正選的。

蘇斯克查大讚 軒達臣激動

23歲的軒達臣被譽為曼聯的未來，他今仗也用表現證明了自身實力。80分鐘，當時曼聯領先1:0，盧頓前場進攻，洛克爾力壓防守球員頭槌攻門，皮球向球

門近門柱飛去，眼看就要入網。危急時刻，軒達臣伸開長手臂，竟然單掌將球撲走，場上的隊員們幾乎都不敢相信這一幕。如果這球入了，盧頓就會在比賽還剩10分鐘的時間扳平比分，那比賽誰勝誰負就不好說了。蘇斯克查賽後大讚軒達臣這記撲救非常關鍵：「這或許就是我們的門將需要做到的撲救，你得在關鍵的時刻做出這樣的撲救。」至於軒達臣賽後亦激動地表示：「我一生都在夢想這一天。為我熱愛的球會完成首演，這感覺太棒了！而且我們完成零封，取得勝利，這更讓人感動。」軒達臣露一手，睇怕迪基亞有龍守。

首演神救 穩住「魔」勝
軒達臣露一手
迪基亞有龍守

■曼聯主帥蘇斯克查(右)賽後與對手談笑風生。法新社

■軒達臣守住對手關鍵攻門。
美聯社

韋斯咸未有受到主帥莫耶斯、中場祖舒古倫和後衛伊沙迪奧普賽前確診新冠肺炎影響，昨晨在英格蘭聯賽盃第三圈主場5:1大炒英甲的侯城過關。韋斯咸賽前發聲名證實3人確診：「韋斯咸確認主帥莫耶斯和球員祖舒古倫、伊沙迪奧普感染新冠肺炎，3人馬上離開球場返回家中接受隔離，3人都沒有出現病徵。」雖然韋斯咸沒有主帥督師，也失去兩名原定踢正選的球員，但主場仍以5:1大勝侯城晉級，辛迪加斯先開紀錄，耶莫蘭高及施巴斯坦賀拿各梅開二度。

照樣過關「城」功
韋斯咸將帥中招



■韋斯咸主帥莫耶斯。
法新社

理文誓贏傑志 搶回東方榜首

昨日港超聯賽，東方龍獅於小西灣運動場以1:0擊敗冠忠南區，積15分升上榜首；故此，積13分被踢落次席的理文，為搶回榜首位，今午3時假小西灣運動場閉門上演的賽事中，誓要擊敗傑志。

上仗在港超聯以1:2不敵東方龍獅的傑志，今仗重整旗鼓列陣小西灣運動場與理文五度碰頭。對於球隊上仗以一球受挫於東方龍獅，在港超聯復賽首戰失利，賽後教練朱志光認為球隊接下來聯賽爭標形勢會變得更加惡劣。球隊目前以6戰得10分，在港超聯積分榜居於第四位，要保



■傑志(右)與理文有惡鬥。
資料圖片

持爭標形勢，今仗對理文絕對不容再失。球隊曾與理文四度對壘，菁英盃分組賽首循環與理文賽和2:2，次循環勝4:1，惟於聯賽首循環及銀牌賽則以1:2及1:5受挫於理文，對賽成績稍處下風，今仗面對同樣以爭標為目標的理文，球隊爭勝難免會出現較大的阻力。上仗在港超聯以2:0擊敗愉園的理文，今仗乘勝追擊傑志。球隊現時以7戰得13分，球隊在餘下的3場聯賽是不容有失。今仗與傑志激鬥，對球隊而言肯定會是一場硬仗，不易言勝。

兩王落榜

歐洲足協官方昨日公布年度最佳球員最後三強，分別是迪布尼、利雲度夫斯基、紐亞，這也是創獎9年來兩大球王美斯與C朗無緣前三，至於最佳主帥候選為「三冠王」拜仁慕尼黑主帥費歷克、英超王者利物浦主帥高洛普及德甲RB萊比錫主帥拿基斯文。



扳回一城

NBA季後賽昨日舉行，金塊一路壓著湖人打，第4節雖遇湖人強力反撲，但在梅利單節10分帶領下，最終仍以114:106獲勝，在西岸決賽扳回一城，目前總場數以1:2落後。湖人球星勒邦占士今仗交出30分、11次助攻與10個籃板，今季第三度在季後賽交出「大三元」。



消防員是Fit的象徵

體得起

鍾伯光 香港浸會大學體育、運動及健康學系教授

記得當年我參加無綫電視舉辦的香港全能運動員選拔賽，參加選拔的精英，很多都來自消防。因為要入圍，必須先較量體能，包括引體上升、折返跑、垂直跳、掌上壓、仰臥起坐等等。當中還有很多長跑出色的消防氣袋，所以，當我們聽見消防員這3個字，便知道是Fit Men。

消防員Fit(還有其他一些制服部隊也很Fit)也是大眾對他們的一個自然的期望，因為他們的工作，便是要進入火場或其他險境拯救生命，為了保護自己和拯救遇險者，他們要穿上重重的保護裝備，而在救人過程中，也經常要用體力來清除障礙物，甚至要預起傷者救離火場，試問，沒有足夠的體力，能夠勝任這些工作嗎？

上周從新聞知道一位32歲的消防救護員在參加4,800米年度長跑測試時暈倒，在送院搶救時一度危殆。看到這段新聞，當然為這位救護員擔心，希望他能夠早日康復。

其實，體能測試經常是一項對身心的挑戰，也是對個人身體機能的考驗。因此，在測試前必須做好充分準備，尤其是心肺耐力的測試項目。4,800米(約3哩)是接近田徑比賽5,000米的距離，男子世界紀錄的時間是12分37秒35，女子世界紀錄是14分11秒15。據報道，30至34歲組別的救護員在4,800米的合格時間是29分鐘，如果能夠在24分鐘內完成便可獲A級。以上述標準，只要平日稍有長跑訓練，要取得合格不會太難。但要知道，要維持體能在一定的水平，必須要做到定期訓練。以長跑為例，如果一星期都不能堅持跑兩次，那很難可以有進步。在身體正常情況下，如果少練習，體重增磅，加上天氣炎熱潮濕，便難以跑出自己應有的時間。

