

英超三雄 霸氣登場

挾着近況火熱的勢頭，在歐霸作戰的「英超三雄」熱刺、阿仙奴與李斯特城，明晨準備在小組賽第3輪大展拳腳！

由「狂人」摩連奴領軍的熱刺在今賽季英超表現高光，目前4勝2和1負排第3，被視為英超爭冠熱門之一。原本孫興民與卡尼這熱刺兩大殺神已經讓其他敵手心驚膽戰了，如今「大聖」巴利再回歸，且在上輪2:1戰勝白禮頓的聯賽中破門，犀利的鋒線群讓熱刺鬥志滿滿，在J組賽事中準備作客給對手盧多格德斯來個痛擊，以擺脫上輪意外0:1不敵比利時球隊安特衛普的恥辱。

(now643台、有線616及656台及無綫myTV Super 303台周五1:55a.m.直播)

「阿李」分別演榜首戰

而「兵工廠」阿仙奴本輪對壘挪威球隊莫迪，此役也被視為B組榜首戰，因為雙方前2輪都取勝，勝出者基本已奠定該組老大地位。要說「兵工廠」近期士氣高昂，歐霸次輪3球大勝鄧達克，上一場在英超也是1球拿下曼聯，終結了

29戰豪門隊、近13賽季客場戰曼聯的不勝紀錄，如今正意氣風發。

(now643台、有線616及656台及無綫myTV Super 303台周五4:00a.m.直播)

至於「狐狸」李斯特城近期也是殺瘋了，從前2周在歐霸G組首戰3:0大勝索爾亞開始，隨後再以1球勇挫阿仙奴、2:1擊敗AEK雅典，再到上仗4:1狂勝列斯聯，近4場全勝的勇態已讓這隻「狐狸」變得強大無比。今仗對壘葡超球隊布拉加的榜首戰，近3場都有入球的「狐狸」當家球星華迪固然是最具威脅力的球員，但在對壘列斯聯時梅開二度的23歲比利時中場泰利文斯也值得大家留意。

(now644台、有線603台周五4:00a.m.直播)



在狀態神勇的瑞典神鋒伊巴謙莫域助陣後猶如脫胎換骨，氣勢如虹的意甲領頭羊AC米蘭，明晨在歐霸H組主場迎戰法甲強敵里爾，志在拿下小組3連勝繼續領跑。(now645台及有線601及661台周五4:00a.m.直播)雖然里爾目前排名法甲積分榜第2位實力不俗，但AC米蘭的信心與底氣來自39歲的最強大腿「伊巴」，因為瑞典神鋒愈老反而愈強，依舊是意甲賽場上最恐怖的入球機器，上輪擊敗烏甸尼斯的比賽中還上演精彩絕倫的倒掛破門。自從今年1月份重回AC米蘭後，「伊巴」在22場意甲貢獻了17球和6次助攻的耀眼數據，4場意甲已取得7球，獨自領跑意甲射手榜。



張志勇結束職業足球員生涯

繼陳肇麒及陳偉豪之後，再多一名上屆效力香港飛馬的港腳級球員退役。曾以隊長身份高舉省港盃的張志勇，經深思熟慮後，宣布結束13年職業生涯。

張志勇剛於6月才滿31歲，這位前港隊中堅周二在社交網站上表示：「13年前，我選擇了足球，13年後足球並沒有選擇我，『職業足球員』正式畫上句號。」在和富大埔出身，然後輾轉效力過日之泉JC晨曦、元朗、南華及飛馬等球會，他自問足球路上算不上得到什麼光輝成就，只是覺得當初一位不知天高地厚、基本功差、徒具身

材的年輕人，可以從街場踢上香港代表隊，並獲封「最佳後衛」，總算無悔多年的堅持及努力。

受到疫情影響，飛馬上季中途已棄戰，球員要接受減薪甚至解約。張志勇在這大半年不斷問自己，以後的路要怎樣走。雖然心底仍然想繼續，可惜事與願違，他承認要作出決定真的非常艱難，畢竟已用了13年去堆砌出這條夢一般的足球路。張志勇未有透露下一步去向，一般相信他會轉行，並會與舊隊友「陳七」及陳偉豪一樣轉戰港甲。至於張志勇舊東家，今季已易名的天水圍飛馬，昨晚在菁英盃以0:0守和傑志。



■ 張志勇
上英姿。
資料圖片

作出反駁

巴塞羅那前主帥錫迪安早前指阿根廷球星美斯難相處，對於這個說法，現任巴塞主帥朗奴高文作出反駁，「美斯是隊長，我每星期都與他談論球場內，以及更衣室內的事，以維持彼此的良好關係。」



老馬開腦

阿根廷足球傳奇巨星馬拉當拿的醫生表示，「老馬」昨日在布宜諾斯艾利斯的私人醫院，接受腦部手術成功取出血塊，而「老馬」腦部有血塊的原因，有可能是頭部受到不明原因的撞擊。



體得起

每次我見到大學校園內的學生在等軛上落一兩層樓時，總是覺得不自在，尤其看見的是讀體育系的同學。似乎，對今日的年輕人來說，上落樓梯搭軛或扶手梯，是一種常態，沒有什麼問題。但當遇上繁忙擁擠的時候，見到排隊搭軛仍然不願意選擇行上一兩層樓的樓梯，那真是有點那個。

其實，大學大樓內的樓梯，又闊又乾淨，很適合步行和運動之用，但奈何這一代年輕人總是不愛勞動，連上落這幾層樓需要消耗的卡路里都省下來，這也是為什麼時下大部分年輕人，包括兒童的運動量都不足夠。

近年政府為解決肢體殘障人士和老齡化的需要，在很多公眾地方加設升降機以方便這些人士上落樓梯前往不同行人通道的需要。但我們經常見到這些升降機給一些肢體健全的年輕人搶佔使用，有時這些行動自如的年輕人更不懂禮讓，以迅速的步伐霸佔前列等軛位置，見到此狀況，真是有股衝動想給這些人士訓誡一番。

兒童和年輕人有上述不愛行樓梯的習慣看似是人之常情，在今日的社會已經普遍被接受。因為一般的觀念是科技進步，給人們帶來舒適的生活是自然的事，何況好逸惡勞是人的本性，誰不愛每天都過着舒舒服服的日子。但我們也必須知道，這些缺乏體力活動的舒適日子，在20、30年後往往要付上代價，這些代價可能是肥胖、心血管病、糖尿病、身體機能提早衰退、日常生活質素因健康問題而降低等。為人父母的，必須要為子女在兒童階段培養他們活躍的生活習慣，尤其是技能學習的能力，否則等到他們進入中學階段便太遲了。

鍾伯光

香港浸會大學體育、運動及健康學系教授

兒時應打好基礎

每次我見到大學校園內的學生在等軛上落一兩層樓時，總是覺得不自在，尤其看見的是讀體育系的同學。似乎，對今日的年輕人來說，上落樓梯搭軛或扶手梯，是一種常態，沒有什麼問題。但當遇上繁忙擁擠的時候，見到排隊搭軛仍然不願意選擇行上一兩層樓的樓梯，那真是有點那個。

其實，大學大樓內的樓梯，又闊又乾淨，很適合步行和運動之用，但奈何這一代年輕人總是不愛勞動，連上落這幾層樓需要消耗的卡路里都省下來，這也是為什麼時下大部分年輕人，包括兒童的運動量都不足夠。

近年政府為解決肢體殘障人士和老齡化的需要，在很多公眾地方加設升降機以方便這些人士上落樓梯前往不同行人通道的需要。但我們經常見到這些升降機給一些肢體健全的年輕人搶佔使用，有時這些行動自如的年輕人更不懂禮讓，以迅速的步伐霸佔前列等軛位置，見到此狀況，真是有股衝動想給這些人士訓誡一番。

兒童和年輕人有上述不愛行樓梯的習慣看似是人之常情，在今日的社會已經普遍被接受。因為一般的觀念是科技進步，給人們帶來舒適的生活是自然的事，何況好逸惡勞是人的本性，誰不愛每天都過着舒舒服服的日子。但我們也必須知道，這些缺乏體力活動的舒適日子，在20、30年後往往要付上代價，這些代價可能是肥胖、心血管病、糖尿病、身體機能提早衰退、日常生活質素因健康問題而降低等。為人父母的，必須要為子女在兒童階段培養他們活躍的生活習慣，尤其是技能學習的能力，否則等到他們進入中學階段便太遲了。

