

很多人說，2020年的體壇好不易過。由於疫情，奧運等大賽發生延期的罕見事件；更令體育迷痛心的是，今年一位又一位體壇巨星離世。可是，不論好壞，2020年肯定難忘。



東奧推遲1年舉行

3月24日，國際奧委會與東京奧組委發表聯合聲明，正式確認東京奧運會推遲至2021年舉行。東京奧運會也成為現代奧運史上首次延期舉行的奧運會。3月30日，國際奧委會宣布推遲後的東京奧運會將於2021年7月23日至8月8日舉行，東京殘奧會將於2021年8月24日至9月5日舉行。為確保賽事如期舉行，東京奧組委正在制定針對所有參與人員的防疫措施。

體壇因疫情一度停擺

3月以來，受疫情影響，包括東京奧運會、歐國盃、美洲盃、田徑世錦賽在內的一系列國際、洲際重要體育賽事相繼宣布延期，歐洲足球5大聯賽、北美冰球、棒球職業聯盟等職業賽事紛紛中斷，溫布頓網球公開賽、世界排球聯賽等賽事被取消，世界體壇一度陷入停擺狀態。5月16日，德甲聯賽重啟，隨後多個項目的比賽陸續恢復。



2021 體盡悲歡大小事 疫不易過又一年



拜仁贏歐聯

歐洲5大聯賽創多項紀錄

8月3日凌晨，隨着意甲最後一輪結束，受疫情影響一度中斷的歐洲足球5大聯賽全部結束，並創下多項新紀錄。利物浦首次奪得英超冠軍，提前7輪奪冠還創造了英超史上的最快奪冠紀錄；拜仁慕尼黑一舉奪得德甲、歐聯、德國盃、德國超級盃和歐洲超級盃5個冠軍；祖雲達斯提前兩輪達成意甲九連冠；皇家馬德里復賽後以全勝戰績反超巴塞羅那奪得西甲冠軍。

足籃球壇痛失兩巨星

1月26日，美國著名籃球運動員高比拜仁在美國加利福尼亞州卡拉巴薩斯市發生的直升機墜毀事故中遇難，終年41歲。11月25日，阿根廷傳奇球星馬拉當拿在家中突發心臟驟停去世，終年60歲。無論是帶領洛杉磯湖人隊5奪美職籃總冠軍的高比拜仁，還是被譽為歷史上最偉大足球運動員之一的馬拉當拿，他們的辭世給國際體壇和球迷帶來巨大的震驚和傷痛。



高比拜仁

馬拉當拿

英超停兩周抗疫 傳大多球會反對

據英國媒體《泰晤士報》昨日透露，除非英國的新冠疫情形勢惡化，否則英超大多數球會都可能反對停賽兩周。

對於疫情的衝擊，一些媒體和業內人士呼籲英超停賽兩周，西布朗主帥艾拿戴斯表達了同樣的觀點。根據此前媒體的報道，在英超新一輪的新冠檢測中，有18個新增病例，部分英超高層領導認為，隨着英國境內新冠疫情的再度爆發，賽季推遲不可避免。但《泰晤士報》指出，大多數球會可能都會反對停賽的提議，因為今季的賽程原本就很緊張，如果延長賽季，英超比賽可能會與歐國盃撞車。其中，曼聯主帥赫斯克查表示，「我們球員遵守防疫措施，這是大家的職責所在，我看不到停賽會帶來任何幫助。大家都知道今年很困難，但我不覺得停賽能帶來改變。」至於昨日英超聯賽中，曼聯以1:0擊敗狼隊，賽後升上聯賽次席，只落後榜首利物浦兩分。



■赫斯克查（左）昨賽後與隊員握手。法新社

鍾伯光 香港浸會大學體育、運動及健康學系教授

體得起

學術界一直緊貼時事，研究也是一樣。過去一年在新冠病毒的有關研究已有成千上萬的文章發表，在不同領域上，我較關注的是跟運動科學有關的文章。

最近一篇文章再次肯定了適量運動對預防和對抗疾病，包括新冠病毒是有功效的。這篇文章把重點放在可以提升心肺耐力的運動，也是我們常說的帶氧運動（Aerobic Exercise），帶氧運動指的是一種運動量在中等（大致最大心跳率的60%至70%）程度而可以持續進行15分鐘或以上的耐力性運動，例如緩跑、踏單車、划艇、跳舞等運動。如果能夠每星期進行2次至4次，每次30至60分鐘的帶氧運動，經過幾星期後，你便會感受到本身的心肺功能強壯了，例如走路較以前輕鬆、上落樓梯不像以前般容易喘氣，而且在長時間工作下也沒有那麼快感到疲倦。

體弱不利抗疫

經過一段長時間的持續帶氧運動，你也會發現自己的靜態心跳減低，而呼吸頻率也會降低，這也是你的心臟和肺臟，還有血管的功能改善了。

而帶氧運動也提升了我們體內線粒體（Mitochondria）的功效。線粒體不單止在人體的能量系統中有着重要地位，它在免疫和抗疫的過程中也擔當着重要角色。新冠肺炎肆虐以來，不少受害的無辜患者是年長、體弱，例如患有心臟病、高血壓、肥胖等慢性疾病的人士。過去一些研究亦發現平日少運動和少能量消耗的人士，患心血管病的機會高於多運動和多能量消耗的人士，而當病毒入侵時，這些少運動和少能量消耗的一群也是最容易被入侵和擊倒的。因此，在所有運動場地都被關閉的同時，我們必須在可活動的範圍內堅持對自己身心有益的適量心肺運動，以對抗這次漫長的疫情。

