



「大帝」勒邦占士新秀簽名球員卡近日以天價成交，再創籃球卡成交價格紀錄，又一次在球場以外的地方揚威。



■「大帝」當今的地位依然崇高。
法新社

占士新秀卡

賣癲價

4000萬

破當錫紀錄 大帝真一哥

「大帝」的新秀簽名球員卡近日在PWCC Marketplace通過私人買賣，以520萬美元（約4,000萬港元）成交，成功打破本年3月以460萬美元（約3,600萬港元）成交的獨行俠球星當錫新秀卡的紀錄。著名球員卡評定機構Beckett Grading Services為此次交易的卡評下頗高的9分（滿分為10分），可見該卡狀況良好，因此值如此高價。

有人囤貨 未來炒價料更高

美國媒體《ESPN》指出，上次同款的「大帝」新秀簽名球員卡成交價格都已高達180萬美元（約1,400萬港元），今次再創價格新高，可見人們對收藏



Instagram 圖片



此卡是由專營球員卡的製作公司Upper Deck所造，在2003/04球季占士作為新秀初登NBA效力騎士時期推出。球員卡上有「大帝」的親筆簽名，並附有他當季球衣的一角。球員卡更屬Rookie Parallel限量版本，限量製作23張（因當季球衣號碼為23號），比起限量99張的普通版本更為罕見。

「大帝」球員卡的嗜好仍日益受歡迎。PWCC的事業發展總監Craig說：「呢件事畀到信心我就係（市場）有好多高端嘅（收藏卡）買家，同時呢啲卡亦都開始獲更多嘅人當美術作品咁欣賞。」他又指應有人囤貨，未來炒價可能更高。

雖然「大帝」最近在養傷無法上陣，未能目睹他近期的表現，但也無法動搖到他在當今籃球壇上的崇高地位。他是NBA歷史上第一位率領3支不同球隊奪冠，而且都拿下NBA總決賽最有價值球員（MVP）。



■今仗「KD」（右）重返正選兼發威。
美聯社

昨天早上的NBA常規賽中，網隊作客以116:103擊敗速龍，鎖定季後賽一席。

網隊雖然今場只得8人應戰，然而當中共有7人得分達到雙位數，人人有貨交。今仗「KD」重返正選，全場出戰32分鐘，貢獻17分10籃板的「雙雙」，帶領網隊以116:103擊敗速龍，成為東岸首個鎖定季後賽席位的隊伍。

杜蘭特賽後表示：「我哋今年以嚟經歷咗傷患、協議、（球員）交換情況同埋球員加入或退出陣容種種逆境，我為我哋組織上下嘅人都感到自豪。」網隊教練拿殊亦稱讚：「呢場好體現到我哋（隊友）嘅連接性，因為速龍真係壓迫住我哋。事情唔似係向我哋預想嘅方向走，我哋仲慢慢走向分裂，好彩大家可以堅持住。」

網隊控速龍 鎖定季後賽資格

傅家俊：桌球室法例過時阻發展

有「神奇小子」之稱的香港職業桌球手傅家俊(Marco)最近在香港恒生大學傳播學院《恒傳感言》訪談節目中指出，雖然精英運動員培訓系統及資源相對成熟和完善，但推動基層體育發展及培育不足，造成發展斷層問題，呼籲政府推動桌球普及化。

Marco慨嘆現今社會娛樂豐富，加上香港法例限制未滿16歲的人士不得在晚上8時至早上10時期間進入桌球室，穿着校服者亦不能進入，有礙桌球運動普及化。他認為桌球的體能要求較其他運動低，適合亞洲人參與，呼籲政府增加資源在基層或校園的培訓，傅家俊更在去年成立兒童桌球學校。



■傅家俊(中)希望政府能推動桌球普及化。網上圖片



前鋒擺獎

傑志前鋒丹恩奴域早前獲選為2020/21年度中銀人壽香港超級聯賽2月份及3月份最有價值球員。年近40的他，自今年2月下旬開始代表傑志於港超聯上陣，於2月份及3月份7度為傑志出戰，並且錄得5球斬獲。獲獎後的他表示：「我加盟傑志係希望可以幫球隊進步，同時亦都希望可以話畀外界知香港足球水平其實都唔差。」

操肌不能顧上忘下



體得起

鍾伯光
運動及健康學系教授
香港浸會大學體育、

男士健身，經常出現顧上忘下的習慣。在健身室內，也常常看見愛好健身的男生，在健身室牆鏡前展示肌肉鍛煉的成果時，總是喜歡在欣賞自己的手臂和胸部肌肉，絕少見到在欣賞雙腿的肌肉。個別男生更只着重上身鍛煉而不練下身，以致他們的上身對比下身時過分發達，讓人覺得他們的魁梧上身架在兩支竹籤上似的，很難看啊！

年輕人重視下身鍛煉，對他們日常生活影響不大，但對成年人士來說，會是一個大問題。大家都知道成年人隨着年紀的增加，肌肉量便漸漸的流失，尤其是對那些久坐而又少運動的年長者，肌肉流失的速度比有恒常運動的要快。肌肉流失最慢的一群年長者會是那些年輕時已經建立運動的根基，並且一直持之以恆的參與運動鍛煉的人士。因為，恒常和足夠強度的運動，尤其是

力量或肌肉鍛煉，有助維持和減慢肌肉的流失量。

下肢肌肉，包括臀部、大腿前、後、外側、內側、小腿前、後等主要部分，都是維持我們的行、跑、跳、平衡身體的動作能力。當下肢肌肉缺乏鍛煉，並且隨着年長而逐漸減少力量時，個人的行動速度和平衡力也會下降，同時會增加跌倒的機會。而很多長者缺乏日常生活的自理能力都是由跌倒或下肢肌肉過度退化所致。因此，對年長的人士來說，每天都應該進行下肢力量訓練，簡單的訓練是利用自己的體重做蹲起，向前、後、兩側抬腿、蹬起足跟等運動。如果想訓練更加全面和有效，應該到健身室去利用器械或啞鈴等健身器材做鍛煉。還有，很多長者都因為怕傷膝或膝關節有些微痛楚而不敢做力量訓練，這想法是不正確的，循序漸進的力量訓練可以強化膝關節，增加下肢力量，延長我們的行動能力。