

國泰/滙豐香港國際七人欖球賽(HK7s)將於4月17日至19日在啟德主場館舉行，香港七欖男、女子隊積極備戰，力爭衛冕「Melrose銀劍賽」。港男子隊去年在全運會力壓各省隊強勢封王，主力房傑鋒表示重返主場作戰，期待與國家隊和日本隊爭金。

房傑鋒 莊嘉欣 領軍備戰

七欖男女隊 全力衛冕銀劍賽

去年首次在啟德主場館舉行的香港國際七人欖球賽，吸引了逾11萬觀眾入場，港男、女隊憑主場之利，分別擊敗哈薩克及國家隊，雙雙於「Melrose銀劍賽」奪冠。

七欖男女隊昨假香港體育學院公開操練，男子隊上月征戰迪拜舉行的「滙豐SVNS七人欖球挑戰賽3」，最終取得第4名，無緣晉級「挑戰賽2」。大軍調整後昨在體院備戰七欖，主力房傑鋒談到挑戰賽失利坦言：「當時我哋好有信心，只可惜經驗不足，未試過咁接近成功，因為緊張同溝通失誤至輸咗。」他指球隊在返港後已多次開會檢討，改善團隊溝通並在細節上作出調整。

香港男子隊去年末全運會摘金，房傑鋒對再與國家隊競逐充滿信心：「呢幾年都未輸過俾國家隊，我哋就算派二隊嚟英國參加League Series，都可以贏佢哋，有信心一隊可以再次勝出。」至於同組最大勁敵日本

隊，他指雙方以往甚少交鋒，強調會加強體能訓練及場上的反應。

芭力克 陳子晴 傷癒歸隊

至於香港七欖女子隊，則與丹麥及老對手泰國同組，主力莊嘉欣坦言丹麥屬歐洲強隊，此前從未對過，是爭衛冕一大挑戰：「我哋之前喺挑戰者系列賽遇過一啲歐洲強隊，例如波蘭實力都好高，好期待第一次對戰丹麥。」她透露，一些之前因傷休養的隊友如芭力克和陳子晴等也會陸續歸隊：「佢哋都係年輕球員，相信會為隊伍帶來新元素。」

莊嘉欣去屆成為首位在啟德七欖連陣的港隊球員，她笑言隊內競爭激烈：「又有機會喺主場打，親友都會入場觀戰，我哋每個人都想參與其中。」



香港七欖女子隊士氣如虹。



港女欖訓練期間氣氛融洽。

莊嘉欣期待與歐洲強隊交手。

房傑鋒期望隊內加強溝通。

完成極限滑行 谷愛凌摘銀無憾

在米蘭冬奧自由式滑雪女子坡面障礙技巧決賽中獲得銀牌後，中國選手谷愛凌談得最多的，並不是名次本身，而是為自己的「第一趟滑行」感到驕傲。

當日決賽每位選手有3輪滑行機會，以成績最好的一輪進行排名。按照預賽成績，谷愛凌以倒數第2名出發，首輪她完成了一套難度極高的滑行，以86.58分排首位。賽後接受採訪時，她反覆談到這一趟滑行：「這一輪包含了多項此前從未在正式比賽中使用過的內容。比如第一次倒右滑去做高難度桿動作，也是第一次在比賽中完成

兩個雙偏軸轉體。這是我職業生涯做過最好的一套動作，這是一次嘗試把自己推到極限。」谷愛凌說，「在奧運這樣的舞台上，能夠把準備的內容在第一趟就完整呈現，我真的為自己感到驕傲。」

在她看來，這些選擇本身就意味著高風險：「這個動作是全場桿動作裏最難的，需要倒滑，還要反方向起跳，就有點像用不擅長的手去寫字或者吃飯。」她說：「而且要帶着很高的速度去完成，其實是很危險、很難的動作。我也是最近才學的。」

谷愛凌在第2輪出現失誤，被

瑞士選手、衛冕冠軍瑪蒂爾德格雷莫德反超。進入第3輪，她未能完成計劃中的最後一跳而屈居亞軍，但對整場比賽的判斷始終清晰而堅定：「第一套已經是我最好的了。所以我真的不能太難過。」



谷愛凌展示其坡面障礙技巧銀牌。

曼城贏士氣波幫助大



聽擊球壇

鄭兆聰

前香港足球先生 NOW Sports主持

剛周日晚利物浦對曼城的大戰，比賽的下半場是今季其中一場最精彩賽事。紅軍主場部署及排陣比較慣常，相反曼城起用馬穆殊與夏蘭特一起擔正，雙箭頭陣式有驚喜！馬穆殊憑他的走動多及楔入中路，拉開利物浦守將注意力，的確為夏蘭特提供更多空位。這個部署成功了一半，曼城上半場確佔盡上風，夏蘭特也更活躍並得到一些機會，只是馬穆殊自身的表現並不算好而已。

比賽到下半場變得更平均，紅軍在適應曼聯新陣後表現有進步，並有一段不短的時間帶來更大威脅，已感覺到入球即將來臨。然後我們就看到蘇保斯拉爾的世界波，此子已經成為目前球壇其中一位世界級罰球專家。記得過去在巴塞隆拿足球學校時，導師們由小朋友8歲開始，已經有教罰球的基本功。其中一個射法是用腳面骨抽射，十分適合這類30幾40碼距離，只要食得應，更好的門將基本上亦難以撲救。

可惜的是，紅軍在入球後老毛病又發作，既有上佳人腳兼主場，領先後沒有理由經常守不到尾，今場還要被反勝。我相信史洛亦未能找出守不住的因數，問題涉及的技术細節與數據也值得深入研究，包括防線結構、球員態度、體能等等，門將艾利臣也要到補時被絕殺的失球負上責任。

曼城近期的表現也不算好，之前對熱刺同樣在兩球領先下被扳平，防線同樣有問題。不過能夠在利物浦主場贏出這場士氣波，對球隊上下幫助甚大，絕對有助未來聯賽後追阿仙奴，及聯賽盃與該勁敵決戰的信心。

NBA大衝突

昨晨NBA常規賽，賽前9連勝的黃蜂主場以104:110不敵活塞，賽事的焦點是活塞中鋒積倫杜連(左)第3節進攻時引來黃蜂的莫沙戴亞比迪犯規，引發雙方大衝突，最終共有5人被逐。



單車隊榮歸

港隊在亞洲公路單車錦標賽奪得佳績，一眾女子和元老組運動員昨日凱旋返港。在女子精英組計時賽勇奪銀牌的梁穎儀，首次在成人組別個人計時賽獲獎，提升於亞運衝擊獎牌的信心。

