

專訪



▲王春榮（右上）與兩名徒弟譚浩恩（右下）及鄧敏華（左）在熱身時打成一（本報攝）

長跑運動近年在本地越來越受歡迎，前國家隊田徑運動員王春榮現時在香港教授中長跑，手下的弟子多次在賽事中揚威。王春榮除了教導專業運

王春榮以教授長跑為榮

本報記者

伍肇恒

動員外，亦有在學校進行指導，她期望在推廣長跑活動中，讓年輕人在身心兩方面都得到健康發展。

王春榮在上世紀 80 年代曾多次入選國家隊，參加過全運會及多項國際賽事。退役後轉任教練，曾在家鄉黑龍江的省體校任教，後隨港人丈夫來港，7 年前重展教練生涯，教導過多名港隊成員，長跑名將紀嘉文、劉德龍及譚浩恩都是王春榮的得意弟子。

王春榮現時於田徑會任教，不時會到學界比賽中發掘人才，不少有潛質的跑手、包括小將鄧敏華都是在王春榮的指導下，成為本地長

跑界的中堅分子。隨着渣打馬拉松等長跑盛事越來越受市民歡迎，王春榮直言她這一類受過專業培訓的教練員，會變得更加吃香，她表示：「越來越多運動員會邀請專業教練進行指導，提升成績。外來教練教授的技術及方法，都對運動員提升很有幫助。不少學校亦聘請教練專職教授跑步，可見長跑運動的發展越見蓬勃。」

發掘人才 身兼數職

教練除了指導運動員提升體能及技術外，亦要加強選手的心理質素，例如在馬拉松比賽

中，意志力往往是運動員堅持到底的關鍵。王春榮更表示，她有時候要身兼數職，充當弟子們的社工、心理輔導員甚至母親的角色，照顧弟子們的一切需要，務求他們能全心全意進行練習。

王春榮亦放眼社區，面對現時青少年的種種負面問題，她強調推廣跑步有助他們走向正途：「長跑不單有益身心，亦可提升專注力。如果青少年能夠多參與跑步運動，他們就會遠離毒品等不良事物。」

將於下月尾舉行的渣打馬拉松將會有破紀錄的人數參加，王春榮亦有 8 名弟子參加全馬比賽。王春榮表示跑手應該在比賽中注意體能分配，亦要準備好適合的跑步裝備，並按當日的天氣情況調整跑步策略。經驗較淺的跑手更要採取足夠的保護措施，避免在比賽中受傷。



▲前國家隊運動員王春榮專受在香港的教練工作（本報攝）

李娜開門紅 鄭潔闖 32 強 軒寧苦戰近 3 小時晉級



澳網今日主要賽程

男單

費達拿(瑞士)	對	漢尼古斯(羅馬尼亞)
洛華祖高域(塞爾維亞)	對	基奧迪尼利(瑞士)
夏維特(澳洲)	對	楊格(美國)
華達斯高(西班牙)	對	沙基耶夫(烏克蘭)

女單

巴美娜(奧地利)	對	維納絲威廉斯(美國)
莎蓮娜威廉斯(美國)	對	姬維杜娃(捷克)
杜妮高(阿根廷)	對	艾雲洛域(塞爾維亞)
禾絲妮雅琪(丹麥)	對	歌亞姪絲(德國)
莎華伊(匈牙利)	對	李娜(中國)

▲軒寧獲勝後振臂祝捷（美聯社）

續約外教 目標前 6 中國女冰出征冬奧會

【本報訊】據中新社北京二十日消息：中國女子冰球隊 20 日下午從北京出發，出征即將在溫哥華舉行的冬奧會。國家體育總局冬季運動管理中心宣布，與當前芬蘭籍主帥的新聘書將從今年 3 月一直持續到 2011 年 4 月。

中國女冰曾獲得長野冬奧會第 4、鹽湖城冬奧會第 7，但卻無緣上屆都靈冬奧會。為了在溫哥華冬奧會上取得突破，此後中國隊進行了大換血，並請來了芬蘭籍外教漢思奇。等待了 8 年的中國女冰卧薪嘗膽，期待能在溫哥華冬奧會上厚積薄發。

運動員出身的漢思奇先後擔任過芬蘭十八歲以下男、女國家青年隊的教練，芬蘭女冰國家隊助理教練、主教練。2009 年芬蘭世錦賽上，漢思奇曾帶領芬蘭女隊取得第 3 名的好成績。

目前的中國女子冰球隊十分年輕，只有 3 名參加過冬奧會的老將，漢思奇表示，雖然缺少參賽經驗，但自己手中的這支國家隊

充满朝氣，執教以來中國姑娘在技術、戰術和理念上都有不小的進步，他希望本屆大賽能取得前 6 名的成績。

先去加國打 6 場熱身賽

就在中國女冰出征之前，冬季中心為她們召開了出征动员大會，並在會上宣布，不管此次成績如何，本屆冬奧會後漢思奇將繼續留在中國隊，新聘書從今年 3 月持續到明年 4 月。冰球部長于天德表示，「這是為了隊伍的凝聚力，讓隊員們知道不管是備戰奧運會的賽季還是未來我們都要對自己有信心。下賽季外教的任務是幫助中國女冰隊在亞冬會和世錦賽上取得歷史最好成績。」

溫哥華冬奧會女子冰球比賽共有 8 支球隊參加，比賽將於下月 13 至 25 日進行，中國隊與美國、芬蘭、俄羅斯隊同組。中國女冰此番出征將先去加拿大的多倫多與當地的俱樂部隊打 6 場熱身賽，之後前往溫哥華，下月 8 日正式入住奧運村。

「大帝」率騎士擒「龍」

奧尼爾 28000 分成歷史第 5 人

【本報訊】綜合外電美國十九日消息：「大帝」勒邦占士與隊友莫里斯威廉士合力砍下 50 分，協助騎士主場以 108：100 擊敗速龍。另外，熱火主場以 113：83 大勝溜馬。

騎士於上半場與速龍戰得勢均力敵，騎士半場僅以 62：60 領先。速龍在第 3 節初時反客為主，連取 7 分的積分率領速龍以 75：73 反超比分。其後騎士加強防守，令速龍在第 3 節最後約 3 分鐘的時間內未能取得入球，騎士帶領領先 91：83 的優勢進入第 4 節。速龍還以顏色，加強防守下打出一段 11：2 的攻勢。莫里斯威廉士此時挺身而出，以 1 記 3 分球得手重振騎士士氣，最終騎士以 108：100 力挫速龍。

勒邦占士今仗勇奪 28 分、11 次助攻及 9 個籃板，莫里斯威廉士取得 22 分及 10 次助攻。奧尼爾貢獻 16 分，「大鱉魚」也成

為了全聯盟中第五位得分超過 28000 分的球員，賽後奧尼爾風趣地表示：「如果我的罰球技術再好些，我現在應該突破 30000。」速龍的保殊及巴蘭尼分別有 21 分及 19 分進帳。

另一場賽事，溜馬的投射命中率只得 36.5%，令熱火早早取得優勢，第 4 節頓成「垃圾時間」。最終熱火以 113：83、30 分之差勝出，僅打了 3 節比賽的主將華迪取得全場最高的 32 分。

騎士占士今仗勇奪 28 分、11 次助攻及 9 個籃板，莫里斯威廉士取得 22 分及 10 次助攻。奧尼爾貢獻 16 分，「大鱉魚」也成

為了全聯盟中第五位得分超過 28000 分的球員，賽後奧尼爾風趣地表示：「如果我的罰球技術再好些，我現在應該突破 30000。」速龍的保殊及巴蘭尼分別有 21 分及 19 分進帳。

另一場賽事，溜馬的投射命中率只得 36.5%，令熱火早早取得優勢，第 4 節頓成「垃圾時間」。最終熱火以 113：83、30 分之差勝出，僅打了 3 節比賽的主將華迪取得全場最高的 32 分。

騎士占士今仗勇奪 28 分、11 次助攻及 9 個籃板，莫里斯威廉士取得 22 分及 10 次助攻。奧尼爾貢獻 16 分，「大鱉魚」也成

為了全聯盟中第五位得分超過 28000 分的球員，賽後奧尼爾風趣地表示：「如果我的罰球技術再好些，我現在應該突破 30000。」速龍的保殊及巴蘭尼分別有 21 分及 19 分進帳。

另一場賽事，溜馬的投射命中率只得 36.5%，令熱火早早取得優勢，第 4 節頓成「垃圾時間」。最終熱火以 113：83、30 分之差勝出，僅打了 3 節比賽的主將華迪取得全場最高的 32 分。

騎士占士今仗勇奪 28 分、11 次助攻及 9 個籃板，莫里斯威廉士取得 22 分及 10 次助攻。奧尼爾貢獻 16 分，「大鱉魚」也成

為了全聯盟中第五位得分超過 28000 分的球員，賽後奧尼爾風趣地表示：「如果我的罰球技術再好些，我現在應該突破 30000。」速龍的保殊及巴蘭尼分別有 21 分及 19 分進帳。

另一場賽事，溜馬的投射命中率只得 36.5%，令熱火早早取得優勢，第 4 節頓成「垃圾時間」。最終熱火以 113：83、30 分之差勝出，僅打了 3 節比賽的主將華迪取得全場最高的 32 分。

騎士占士今仗勇奪 28 分、11 次助攻及 9 個籃板，莫里斯威廉士取得 22 分及 10 次助攻。奧尼爾貢獻 16 分，「大鱉魚」也成

為了全聯盟中第五位得分超過 28000 分的球員，賽後奧尼爾風趣地表示：「如果我的罰球技術再好些，我現在應該突破 30000。」速龍的保殊及巴蘭尼分別有 21 分及 19 分進帳。

另一場賽事，溜馬的投射命中率只得 36.5%，令熱火早早取得優勢，第 4 節頓成「垃圾時間」。最終熱火以 113：83、30 分之差勝出，僅打了 3 節比賽的主將華迪取得全場最高的 32 分。

騎士占士今仗勇奪 28 分、11 次助攻及 9 個籃板，莫里斯威廉士取得 22 分及 10 次助攻。奧尼爾貢獻 16 分，「大鱉魚」也成

為了全聯盟中第五位得分超過 28000 分的球員，賽後奧尼爾風趣地表示：「如果我的罰球技術再好些，我現在應該突破 30000。」速龍的保殊及巴蘭尼分別有 21 分及 19 分進帳。

另一場賽事，溜馬的投射命中率只得 36.5%，令熱火早早取得優勢，第 4 節頓成「垃圾時間」。最終熱火以 113：83、30 分之差勝出，僅打了 3 節比賽的主將華迪取得全場最高的 32 分。

騎士占士今仗勇奪 28 分、11 次助攻及 9 個籃板，莫里斯威廉士取得 22 分及 10 次助攻。奧尼爾貢獻 16 分，「大鱉魚」也成

為了全聯盟中第五位得分超過 28000 分的球員，賽後奧尼爾風趣地表示：「如果我的罰球技術再好些，我現在應該突破 30000。」速龍的保殊及巴蘭尼分別有 21 分及 19 分進帳。

另一場賽事，溜馬的投射命中率只得 36.5%，令熱火早早取得優勢，第 4 節頓成「垃圾時間」。最終熱火以 113：83、30 分之差勝出，僅打了 3 節比賽的主將華迪取得全場最高的 32 分。

騎士占士今仗勇奪 28 分、11 次助攻及 9 個籃板，莫里斯威廉士取得 22 分及 10 次助攻。奧尼爾貢獻 16 分，「大鱉魚」也成

為了全聯盟中第五位得分超過 28000 分的球員，賽後奧尼爾風趣地表示：「如果我的罰球技術再好些，我現在應該突破 30000。」速龍的保殊及巴蘭尼分別有 21 分及 19 分進帳。

另一場賽事，溜馬的投射命中率只得 36.5%，令熱火早早取得優勢，第 4 節頓成「垃圾時間」。最終熱火以 113：83、30 分之差勝出，僅打了 3 節比賽的主將華迪取得全場最高的 32 分。

騎士占士今仗勇奪 28 分、11 次助攻及 9 個籃板，莫里斯威廉士取得 22 分及 10 次助攻。奧尼爾貢獻 16 分，「大鱉魚」也成

為了全聯盟中第五位得分超過 28000 分的球員，賽後奧尼爾風趣地表示：「如果我的罰球技術再好些，我現在應該突破 30000。」速龍的保殊及巴蘭尼分別有 21 分及 19 分進帳。

另一場賽事，溜馬的投射命中率只得 36.5%，令熱火早早取得優勢，第 4 節頓成「垃圾時間」。最終熱火以 113：83、30 分之差勝出，僅打了 3 節比賽的主將華迪取得全場最高的 32 分。

騎士占士今仗勇奪 28 分、11 次助攻及 9 個籃板，莫里斯威廉士取得 22 分及 10 次助攻。奧尼爾貢獻 16 分，「大鱉魚」也成

為了全聯盟中第五位得分超過 28000 分的球員，賽後奧尼爾風趣地表示：「如果我的罰球技術再好些，我現在應該突破 30000。」速龍的保殊及巴蘭尼分別有 21 分及 19 分進帳。

另一場賽事，溜馬的投射命中率只得 36.5%，令熱火早早取得優勢，第 4 節頓成「垃圾時間」。最終熱火以 113：83、30 分之差勝出，僅打了 3 節比賽的主將華迪取得全場最高的 32 分。

騎士占士今仗勇奪 28 分、11 次助攻及 9 個籃板，莫里斯威廉士取得 22 分及 10 次助攻。奧尼爾貢獻 16 分，「大鱉魚」也成

為了全聯盟中第五位得分超過 28000 分的球員，賽後奧尼爾風趣地表示：「如果我的罰球技術再好些，我現在應該突破 30000。」速龍的保殊及巴蘭尼分別有 21 分及 19 分進帳。

另一場賽事，溜馬的投射命中率只得 36.5%，令熱火早早取得優勢，第 4 節頓成「垃圾時間」。最終熱火以 113：83、30 分之差勝出，僅打了 3 節比賽的主將華迪取得全場最高的 32 分。

騎士占士今仗勇奪 28 分、11 次助攻及 9 個籃板，莫里斯威廉士取得 22 分及 10 次助攻。奧尼爾貢獻 16 分，「大鱉魚」也成

為了全聯盟中第五位得分超過 28000 分的球員，賽後奧尼爾風趣地表示：「如果我的罰球技術再好些，我現在應該突破 30000。」速龍的保殊及巴蘭尼分別有 21 分及 19 分進帳。

另一場賽