



高肇蔚（右）率先衝線

大公報記者李恆基攝

電話：25757181

傳真：28345104

電郵：tkpgw@takungpao.com



姚潔貞為奧運提升速度耐力



【大公報訊】記者李恆基報道：取得明年里約奧運會女子馬拉松參賽資格後，香港長跑天后姚潔貞的訓練將迎來大變化，在未來一段時間將主打提升速度及耐力，今年出戰世界田徑錦標賽前將先參與共3場5000米及10000米跑比賽，早前到日本訓練更從其他女跑手身上得到啓發。

不想「係咁易跑下」

姚潔貞在今年的世錦賽前將回歸基礎鍛煉，透過5000米及10000米跑練習提高跑速，她表示，港田徑隊的客席教練村尾慎悅對其要求高，不想運動員獲奧運比賽資格後就在奧運賽場「係咁易跑下」，為其定下明年奧運跑入2小時30分內的目標。姚潔貞續表示，該成績已是男子運動員標準，但早前在日本鹿兒島訓練時也曾遇上有此水平的女跑手，故特別留意對方的練習模式，她說：「該跑手在訓練、飲食控制做得很好，身高體重指數不超過17，但全身都好有能量，這令我感到自己有很大進步空間。」

姚潔貞從該名跑手身上獲益不少，她表示，對方身形雖瘦，但上半身動作扎實，不像香港運動員在長跑時擺幅太大，動作無法有效控制，所以理解村尾安排大量體能訓練是有必要，在科學化訓練下，跑進2小時30分非沒有可能。

村尾表示，世錦賽對姚潔貞非常重要，因是該跑手首度參賽，而且水平跟奧運相同，但吸取經驗比起達到較高的目標重要，在取得奧運入場券後，姚潔貞的訓練也會有大改變，首先是提升速度及耐力，已安排她下月到日本跑一場5000米及兩場10000米的比賽，下月底就會到新西蘭訓練一個月，作為世錦賽的準備，在奧運的長遠備戰更要全方位提升運動員的能力，包括心志上的磨練。



▲姚潔貞在里約奧運會前的訓練，將迎來大變化
►村尾慎悅（右）是香港田徑隊的客席教練
大公報記者李恆基攝

程小雅擬亞錦賽衝奧運標

【大公報訊】記者李恆基報道：香港田徑界在奧運會競走項目的「空白」，明年可能由香港業餘田徑總會上年度最佳運動員程小雅填補，這名在美國接受前港隊總教練韋保羅指導的香港女將，個人最佳時間距離奧運標準不到3分鐘，已計劃在明年的亞錦賽爭取達標，進軍里約奧運。

只差不到3分鐘

28歲的程小雅7年前到美國讀書，並接受韋保羅的指導，自始專攻20公里競走項目，去年成績已達到2小時40分以內，今年再推前到2小時37分59秒，距離奧運標準2小時35分只差不到3分鐘，她在前天接受訪問時說，到明年仍有8個比賽可讓其達標，盼今年10月到英國比賽時能將個人成績繼續提高，之後會繼續訓練，留到明年3月的亞錦賽就衝擊奧運標準。

「每次去亞錦賽我的感覺都特別好，2013、2014年的比賽都打破香港紀錄，因為有很多人，所以氣氛夠好，而且天氣又好。」程小雅表示，辦賽

的日本城市能美的場地、賽道她已很熟悉，她說：「真是閉上眼都記得。」她續表示，2008年去美國時，韋保羅就曾說「總有一天你（程小雅）會去奧運」，自己起初也還不太相信，但由2012年起已很有信心，也希望助步這個在香港較冷門的項目發展。

要進軍里約，程小雅表示，接下來要加強核心肌肉群的力量，改善最後6至8公里速度不及前段的弱點，她續表示，現時每天都需要練體能，也要做瑜伽保持身體柔軟性。



▲程小雅有信心取得奧運會資格
大公報記者李恆基攝

伍家朗決戰李宗偉

【大公報訊】球手生涯史上首次交手，香港羽毛球隊的男單年輕好手伍家朗昨天以直落兩局拿下了德國「一哥」茨維布勒，在加拿大羽毛球公開賽連續兩屆打入男單決賽，將與馬來西亞名將李宗偉爭冠。在2013年奪得混雙冠軍的香港組合李晉熙／周凱華，就以2：0淘汰荷蘭的阿倫斯／皮克，決賽對手是印尼組合阿迪斯提亞／瑪莉薩。

港女佩劍隊摘銅

【大公報訊】在新加坡舉行的亞洲劍擊錦標賽昨天上演團體賽，香港劍擊隊的女子佩劍隊於8強以45：29挫哈薩克，入4強以確保有獎牌到手，雖然準決賽以26：45負韓國、季軍賽以42：45負日本，但仍獲銅牌及以第4名完賽，男子重劍隊就獲第9。



蔡欣妍首贏亞洲杯

【大公報訊】香港三項鐵人代表隊女將蔡欣妍於前天揚威哈薩克，在布拉巴伊舉行的三項鐵人亞洲杯女子精英組，以1小時05分32秒的成績首奪亞洲杯冠軍。男子精英組方面，港隊的羅亮添以56分40秒獲第4名。

鄭潔詹詠然奪銀

【大公報訊】在英國舉行的伊斯特本國際女子網球公開賽前一天上演女雙決賽，新「海峽組合」、中國的鄭潔夥拍中華台北球手詹詠然以盤數0：2不敵4號種子、法國的卡露蓮加西亞及斯洛文尼亞的舒保特尼克，無緣冠軍。首盤，雙方打成6：6進入「搶7」，新「海峽組合」被連奪5分後以6：7（5）落敗；次盤，她們更早早落後1：3，終以2：6落敗。女單決賽，瑞士球手賓絲以2：1擊敗9號種子、波蘭的拉迪雲絲卡，贏得職業生涯首個冠軍。

全港公路單車錦標賽個人公路賽 高肇蔚首度精英組稱王

全港公路單車錦標賽個人公路賽昨晨在天水圍進行競逐，進入香港單車隊多年的高肇蔚在最後半圈稍為帶出，首度在男子精英組稱王，孟昭娟就在女子精英組衛冕。

大公報記者 李恆基

高肇蔚昨以2小時27分04秒60的成績首度稱霸鬥112公里的男子精英組比賽，拿下男子U23組個人計時賽錦標的梁峻榮，時間就比高肇蔚慢上1.5秒，但足以在U23組再拿一冠。孟昭娟在衝刺壓倒港隊隊友楊倩玉與逢瑤，以1小時43分54秒10率先完成女子精英組72公里的角逐。

里約奧運會女子公路賽的資格爭奪本月1日已經展開，明年積分截止計算時世界排名前二十二的國家或地區將可獲奧運女子公路個人賽參賽席位，孟昭娟認為，港隊明年才會出戰有積分的賽事，要靠世界排名入圍奧運比較困難，但因為隊伍平均能力在亞洲算強，有機會過爭明年亞洲錦標賽冠軍直通奧運。

孟昭娟不用再頭暈

談到明年香港主辦場地世界杯，孟昭娟對此相當高興，她輕鬆地說：「終於不用坐長途飛機了。以往參加世界杯，每次上飛機就一直睡，有時醒過來還不知道自己在香港還是哪裡，真的頭都暈了。」



▲左起：現役港單車隊成員梁寶儀、孟昭娟、逢瑤與楊倩玉，昨包辦女子精英組前四名
大公報記者李恆基攝

林書豪「打真軍」大賣球技



▲林書豪（左）試圖突破蘇伊俊的防守
大公報記者曾灝昇攝



◀林書豪（前排右三）與嘉賓及粉絲自拍留念
大公報記者曾灝昇攝



他8歲時更強
大公報記者曾灝昇攝

打真軍」進行表演賽，親民友善的他，更對粉絲簽名、自拍來者不拒，真正魅力沒法擋。

林書豪昨晨到尖沙咀星光大道觀光，之後到中環海濱出席贊助商的宣傳活動。「叉足電」的林書豪神奕奏，先指導粉絲的籃球技巧，後與鄭珀麟大玩「一打一」，賽後他對該名8歲「小籃將」讚口不絕，更將其親筆簽名球衣相贈。

親民無架子

熱身過後，林書豪即與甲一球員大打表演賽，只見他未有留力盡情表演，先以擺脫蘇伊俊的防守跳投，後在籃底「硬爆」梁民熊輕鬆得分，最終個人獨取4分，並帶領隊伍以6：2獲勝。大汗淋漓的林書豪賽後大玩自拍，更向粉絲贈送簽名球衣，雖然有球迷突破保安防線成功「埋身」，但仍樂於為他們簽名合照，全無巨星架子。

活動完畢後，林書豪再度提起鄭珀麟，他說：「他（鄭珀麟）很可愛，很高興小孩喜歡打籃球，希望他能在此享受樂趣。」被問會否到CBA效力，他說：「現時我要成為NBA最佳球員，可能在退休後再考慮吧。」

一衆甲一球員都大讚林書豪實力強勁，效力永倫的方誠義說：「單比身形，林書豪與我們差不多，他的成功亦是一種鼓舞。先不說我們能否達到NBA水準，只希望未來有更多香港球員能在中國甚至亞洲打出名堂。」

林書豪昨午完成中文大學的分享會後，晚上離開香港轉飛台北，出席亞洲之行最後一站宣傳活動。

高比退役問題下季後決定

【大公報訊】效力湖人的當家球星高比拜仁昨天接受訪問時表示，有關退役問題要在新球季結束後才能決定，若在新球季感覺良好，他會選擇繼續在NBA比賽，他更重申來季的目標仍然是總冠軍。

爭取第6個總冠軍

現年37歲的高比，雖然已經連續3個球季都提前報銷，但他仍對自己的身體狀況充滿信心，他說：「我會在接下來的球季好好打球，如果我感覺自己還能打，我會繼續打，如果真的感覺不行，那就退役，一切仍得看到時的情況而定。」另外，高比表明個人目標是爭奪總冠軍，他說：「我會繼續爭取第6個總冠軍，如果我最終贏不到總冠軍會很失望，但我亦不認為那是失敗。」

湖人總經理庫普切克力撐高比，他說：「我認為現在不是討論有關（高比拜仁）退役的時候，如果他（高比）可以在來季結束後繼續打球，他肯定不會談及退役。」

另一名37歲老將皮亞斯就決定跳出與巫師簽下價值

554萬美元的合約，並成為自由球員，據報，他希望到快艇協助該隊爭奪總冠軍或回歸老東家塞爾特人。籃網內線主力布魯克盧比斯同樣決定跳出價值1674萬美元的合約而成為自由球員，他場均得17.2分、7.4個籃板及1.8次封阻，故希望藉此簽下更豐厚的合約；據報，籃網將會以高薪把其留住。

梅利輕鬆心情爭標

【大公報訊】溫布頓網球賽公開賽正賽今天開打，坐擁主場之利的男單好手梅利昨天表示，已為奪冠做好充分準備，將以最輕鬆的心情來迎戰，其沒有壓力或太大的期望的平常心或有助他重奪失落一年的冠軍寶座。（now670及671台今晚6時30分直播首圈賽事）

好好享受比賽

英國「一哥」梅利已經第10次出戰溫網，他曾於2013年奪得冠軍，足證其有爭冠能力，他在剛結束的皇后杯奪冠，狀態不成問題，阻礙他奪冠的或是主場壓力及向來不穩的心理質素。梅利認為結婚後令他懂得放

鬆心情比賽，或有助他在本屆賽事的發揮，他說：「我在婚禮中學到很多，眼看那麼多親戚和朋友都支持我，我明白自己要盡力打好比賽報答他們。」他續說：「我希望輕鬆出戰，奪冠雖是目標，但我認為只要好好享受比賽便可以。」

至於已連奪澳網及法網冠軍的女單好手、美國的「細威」莎蓮娜威廉斯，今年有望爭取贏盡四大滿貫冠軍的全滿貫，甚至只要贏出溫網冠軍便可憑上年的美網冠軍達成跨年度的全滿貫，但她直言未有過多考慮全滿貫的事，早前她更全力爭取休息為溫網做好準備，在法網至溫網之間沒有參賽的她說：「我上周都在休息，然後才慢慢地回到球場練習重拾節奏，我認為多休息對球手表現有好處。」