



東京 2020

還有 19日

中國體操男隊2日下午在北京舉行了第三次東京奧運會選拔賽，全隊在整場比賽全過程中沒有重大失誤，吊環、雙槓等項目頻現優質成套發揮。

第三次選拔賽 多個項目發揮優異



●世錦賽冠軍劉洋在吊環比賽中以6.500分的高難度完成成套動作，成功奪得15.700分。資料圖片



●名將肖若騰逐漸克服傷病困擾。資料圖片

在5月的全國體操錦標賽暨首次選拔賽上，中國男隊受傷病狀態等因素影響，有四位主力出現了失誤。在6月的第二次選拔賽上，中國男隊主力陣容僅有一人次大失誤。在本次選拔賽上，全隊在自由操、鞍馬、吊環、跳馬、雙槓、單槓項目上，均發揮出了較為優質的水平。

此次選拔賽也是在出征東京奧運會前的最後一次選拔賽。世錦賽冠軍劉洋在吊環項目上以6.500分的高難度成套動作，成功奪得15.700分。鄒敬園在雙槓上更是亮出高達6.900分的難度，並以高質量的完成奪得16.466分。

「在之前的比賽裏發現問題後，我這套動作又進行了調整。這場比賽能夠順利完成，說明這段時間訓練方向都是對的，雖然發揮得比訓練時稍微欠點。」鄒敬園在賽後總結時說。

鄒敬園目標個人單項奪冠

根據東京奧運會體操抽籤結果顯示，中國體操男隊將在第一場首輪以跳馬項目亮相，同組的還有俄羅斯和烏克蘭隊。

鄒敬園說，自己的東京奧運會目標就是第一場資格賽強項都能進決賽，第二場男子團體決賽能盡可能作最大貢獻，最後就是在個人單項賽事裏能夠在強項奪冠。

「我對東京奧運會是有信心的，畢竟從現在看，難度分比（主要競爭對手希臘名將佩德羅尼亞斯）起碼高0.200分。但是他拿到了東京奧運會參賽資格，對我來說備戰壓力也大了，所以我會進一步提高對自己的要求。」劉洋在賽後說。

在中國體操隊的訓練館門口，東京奧運會的開幕倒計時牌顯示僅剩20天。全能名將肖若騰也在逐漸克服傷病困擾，此次賽事他參加了除吊環外的所有項目。

「現在狀態已經開始興奮起來了，我現在已經迫不及待想參加，把自己展示給觀眾和對手。」肖若騰說。

●新華社

中國體操男隊 備戰東奧 零失誤



●鄒敬園在雙槓比賽亮出6.900分的難度，並以高質量完成。資料圖片

長語短說

東奧開幕式將延長半小時

據東京組委透露，東京奧運會開幕式因為執行防疫措施，將延長半個小時，但閉幕式將採取簡化措施，比原計劃縮短半個小時。據日本放送協會（NHK）昨日報道，由於參加開幕式的運動員需要保持社交距離，增加了入場的時間，原計劃在7月23日晚8點到11點舉行的開幕式，將延長到11點半結束。據透露，參加閉幕式的運動員將比往屆奧運會大幅度減少，閉幕式也將在8月8日晚10點半結束，比原計劃提前了半個小時。

●新華社

女籃 三人籃球名單出爐

中國籃球協會2日對2020年東京奧運會女子籃球、三人籃球項目參賽運動員名單進行公示。其中三人籃球男籃項目中則出現了胡金秋（右圖）和高詩岩這兩位CBA名將。女籃參賽名單為：潘臻琦、武桐桐、李夢、李緣、王思雨、孫夢然、黃思靜、李月汝、楊力維、邵婷、張茹、韓旭。三人籃球男隊參賽名單為：胡金秋、李浩南、顏鵬、高詩岩；陳培東（替補）、劉恆驛（替補）。三人籃球女隊名單為：張芷婷、萬濟圓、楊舒予、王麗麗；王海媚（替補）、李穎韻（替補）。



●新華社

王薔率中國網球隊出征東京

國際網球聯合會於當地時間1日公布各國網球項目東京奧運會參賽名單，中國隊將由王薔、鄭賽賽出戰女單，徐一璠/楊鈞煊、段瑩瑩/鄭賽賽出戰女雙。另一位中國女網名將、曾參加了倫敦和里約奧運會的張帥，此次不在名單之列，無緣征戰東京奧運會。

曾排名世界第12位的王薔是目前中國網球協會單打世界排名最高的選手。在六月上旬結束法網比賽後，王薔曾通過社交媒體表示，為了備戰東京奧運會，退出之後包括溫網在內的草地比賽。

目前王薔已開始隨國家隊進行封閉訓練。她在

接受媒體採訪時表示，她的短期目標是盡快把狀態和手感找回來。展望東京奧運會，她說：「摒棄雜念，專注比賽，期待一個好的結果。」

中國女子網球隊曾在奧運會上獲得一金一銅，均來自於雙打項目——李婷/孫甜甜在2004年雅典奧運會上奪冠，為中國網球實現奧運金牌零的突破；2008年北京奧運會，鄭潔/晏紫獲得一枚銅牌。

在國際網聯公布的名單中，世界名將費達拿、祖高域及兩屆奧運單打金牌得主梅利也將出戰。女子方面，夏莉普及細成缺陣。

●中新社

●王薔將與鄭賽賽一起出戰奧運女單賽事。資料圖片



南區添新兵 簽入簡嘉亨翟廷峯



●前東方龍獅球員翟廷峯（左）他投南區。資料圖片

香港文匯報訊（記者 黎永淦）踏入7月份新一個港超球季，上屆排第5位的冠忠南區，繼續以「啱牙膏」方式公布新球員名單。繼得巴西中堅盧斯安奴來投後，昨日再獲其愉園隊友簡嘉亨加盟，預計後者會在菁英盃擔任主力。

20歲的簡嘉亨為巴基斯坦裔本地球員，上季在愉園展開職業足球生涯，合共上陣16場。對於能在冠忠南區延續職業生涯，他表示：「能夠加入冠忠南區，我感到非常開心及期待。我會付出百分之百的努力，為球隊爭取最好成績，並希望能夠取得錦標。對於個人而言，我當然

希望爭取更多上陣機會。」他在新球季將會穿上21號球衣，預計會在菁英盃得到較多上陣機會。

此外，冠忠南區日前也已簽入與東方龍獅約滿的前港隊後衛翟廷峯，進一步加強球隊防守能力。32歲的翟廷峯自2006年開始在本地頂級聯賽亮相，之後在南華效力4個球季，2018/19球季協助和富大埔歷史性奪得港超聯賽冠軍，過去兩季效力東方龍獅，亦贏得高級組銀牌、足總盃及菁英盃3項淘汰賽錦標。他表示：「非常開心加盟冠忠南區，個人亦非常期待可以快點上陣。希望來季與隊友們一齊努力，協助球隊取得好成績。」



●前愉園球員簡嘉亨（左）加盟南區。資料圖片

葉梓豐 李嘉兒 奪壁球公開賽捧王封后

香港文匯報訊（記者 黎永淦）「耀才證券香港壁球錦標賽2021」昨日在壁球中心圓滿結束，香港「一哥」葉梓豐以3：1力克梁子軒，連續3屆捧走男單錦標；李嘉兒則在女單決賽以直落3局輕取湯芷穎封后。

27歲的葉梓豐過去兩屆都成功封王，昨日力爭三連冠。這位世界排名第38位的香港「一哥」昨日決賽遇上梁子軒，並未受到太大考驗，儘管連贏11：3及11：9後，被對手以11：3扳回一城，但葉梓豐在第四局

再贏11：6，以總局數3：1取勝，在出戰世界壁球錦標賽前一壯行色。至於較早前進行的男單季軍戰，劉子均則以11：9、11：7、11：6打敗李浩賢。

女單決賽及女單季軍戰的戰果亦同為3：0。李嘉兒直落3局以11：9、11：4、11：6擊退湯芷穎，贏得女單后冠；準決賽以2：3僅負李嘉兒的陳善鈺，在季軍戰一掃頹風，以11：6、11：8、11：5輕取鄭雅晴。



●李嘉兒（左）與葉梓豐賽後合影。壁球總圖

鍾伯光專欄

你拉我又拉

近期在健身房，見到部分鍛煉者都喜歡做硬拉（Deadlift），這可能是一個潮流。跟社交平台的互動和分享有關。或多或少受到結實和美臀的風氣影響。

硬拉也是健力舉重（Power Lifting）的其中一個比賽項目，其他還有兩個，分別是臥推舉和蹲起。

臥推舉是比試參賽者的胸大肌、三角肌和三頭肌的組合力量。蹲起則測試參賽者的大腿、臀大肌、下背等肌群的力量。至於硬拉，看似是考驗肩臂的力量，其實正確的硬拉，主要是來自臀大肌和大腿的力量。

硬拉是一個看似容易，但較難掌握箇中技術的動作。一般健身初哥，不應隨意地以人拉我又拉的心態去做這個動作，尤其在嘗試較重的重量時，很容易弄傷腰背。但如果試舉的重量太輕，在缺乏教練指導下，很容易做錯動作也不知道。在重複練習和犯錯時，受傷的部位便變得嚴重。

現時男子硬拉的世界紀錄是超過一千磅，換言之，可以把每邊坐着三個150磅、共6個人的槓桿由地面拉起

過膝至大腿伸直的高度。試想要把這麼重的重量拉起，能夠用雙臂的力量嗎？當然不行，在這動作中，雙臂要在肩胛鎖緊時透過雙手抓緊槓桿，然後讓臀大肌和大腿前後肌肉的配合把重量拉起。至於下背和腹部的核心肌群也要同時參與，主要是做靜態收縮，讓腰腹能夠鞏固扎實，協助臀大肌和大腿肌群發出最大的力量，把這個拉起動作一氣呵成地完成。因為在硬拉比賽時都會嘗試挑戰自己勉強地能夠舉起的動作，所以在完成拉起後，會把重量順勢放下鋪有減震厚膠的舉重台。但如果在平時鍛煉，參賽者也會連續重複完成兩至三次的硬拉動作，而不是每次都把重量拋下地面，這也是我看見一些健身初哥在沒有鋪上減震厚膠下做出的不當動作，但他們以為這是正確的。真無奈！

●浸會大學體育、運動及健康學系教授 鍾伯光