



○何詩蓓在200米自的比賽取得15連勝。 資料圖片



○鄧俊文(左)謝影雪昨日挫回本組合渡邊勇大康野有紗。 法新社



○劉慕裳擊敗埃及對手，連續兩屆贏得銅牌。 資料圖片

港隊硬滾添金

余翠怡世盃封后

香港文匯報訊(記者陳曉莉)健全選手揚威國際,香港殘障運動員也不遑多讓,除於杜拜舉行的2021硬地滾球亞洲及大洋洲錦標賽雙料人及團體項目再增添2金1銅外,余翠怡也在意大利比薩進行的IWAS輪椅劍擊世界盃2021奪得女子A級重劍個人賽冠軍。



○余翠怡於輪椅劍擊世界盃奪女重金牌。 殘奧會圖片

硬地滾球亞洲及大洋洲錦標賽於本月12日至20日在阿聯酋杜拜舉行,共有來自9個國家及地區的70名運動員角逐11個項目。港隊總教練郭克榮、教練劉煒麒、李榮傑、梁媛雯、施珊珊及王葉礎帶領運動員陳錦洲、梁美儀、郭海瑩、龍子健、楊曉林、何宛淇、謝德權、張沅、梁育榮、物理治療師黃秀華,工作人員簡惠珍、梁文育、Lilik-SUHARTINI及曾寶蓮參賽。

結果,在最後兩日賽事,港隊再添2金1銅。包括龍子健、郭海瑩及楊曉林於混合BC1/BC2級團體賽摘銅,何宛淇及謝德權在混合BC3級雙人賽全勝奪金,張沅及梁育榮在混合BC4級雙人賽以不敗戰績稱王。賽事經已圓滿結束,連同日前於個人項目取得3金1銀3銅,港隊合共取得5金1銀4銅。

另外,在意大利比薩出戰IWAS輪椅劍擊世界盃的余翠怡,則於女子A級重劍個人賽過關斬將勇奪金牌。

何詩蓓破亞績 劉慕裳摘銅 鄧謝配晉決賽

香港體壇三喜臨門



○劉慕裳獲勝後振臂慶祝。 facebook圖片

香港文匯報訊(記者郭正謙)香港體壇繼續接連傳來好消息,先有何詩蓓在國際游泳聯賽季後賽中的100及200米自由泳項目稱后,不僅在東奧舉行後的200米自由泳項目未嘗一敗,今次更游出1分50秒66的佳績,再度刷新亞洲及香港紀錄,繼續朝世界紀錄的目標進發;而劉慕裳則在杜拜舉行的空手道世錦賽再次勇奪女子個人形比賽銅牌,加上羽毛球混雙組合鄧俊文/謝影雪亦殺入印尼大師賽決賽,助香港體壇一日內三喜臨門。

何詩蓓自從在東京奧運兩奪銀牌後成功更上一層樓,在國際游泳聯賽屢創佳績,在前日連奪兩冠後,昨日出戰強項100及200米自由泳項目繼續保持上佳演出。其中在200米自由泳1分50秒66的佳績,不僅在東奧後出戰200米自繼續不敗,更將自己保持的短池亞洲及香港紀錄推前0.45秒,距離名將絲祖唐的世界紀錄僅差0.23秒,這亦是該項目史上第二快的成績,成為世界紀錄保持者的目標指日可待。至於100米自由泳亦游出51秒11的成績順利奪冠。

距200米自世界紀錄僅差0.23秒

而劉慕裳自東京奧運奪銅後一直養傷,直至今屆世錦賽才正式復出,雖然大腿傷勢仍未完全康復,

不過仍然接連過關殺入銅牌戰,面對埃及選手哈辛,劉慕裳以25.96分力壓對手的25分成為個人形項目的季軍,連續兩屆世錦賽摘銅,這亦是她自東奧後的首面獎牌。

至於出戰印尼大師賽的港羽混雙組合鄧俊文/謝影雪亦成功一雪前恥,昨以18:21、21:19及21:17擊敗日本的渡邊勇大/東野有紗組合,昂然晉身決賽,報卻東奧銅牌賽落敗之仇外,亦是「鄧謝配」7次與這對日本組合交鋒以來的首次勝利,今日決賽將與身為頭號種子的泰國組合 Dechapol Puavaranukroh/Sapsiree Taerattanachai 爭冠。



○蘇慧音昨在個人IG貼出啓程前赴美國的照片。

港隊一行在教練陳江華、梁杜恩、李靜及張瑞的帶領下出發前赴賽地。9名球員及所參加項目如下:

男子單打	黃鎮廷、何鈞傑、林兆恒
女子單打	杜凱瑩、李皓晴、蘇慧音、朱成竹、吳穎嵐
男子雙打	黃鎮廷/何鈞傑、林兆恒/吳柏男
女子雙打	杜凱瑩/李皓晴、吳穎嵐/朱成竹
混合雙打	黃鎮廷/杜凱瑩、何鈞傑/李皓晴

港乒出征休斯敦世錦賽

香港文匯報訊(記者陳曉莉)香港乒乓球代表隊昨啟程前往美國休斯敦,參加本月23至29日舉行的世界乒乓球錦標賽。

今次世錦賽,港乒總共派出4男5女出戰全部5個單項的比賽。昨天下午,

理文久疏戰陣 今拚傑志狀態成疑

香港文匯報訊(記者黎永淦)港超聯今日上演兩場大戰,青春班香港U23首度在青衣主場出師,欣逢手下敗將港會,有力繼青英孟後再勝一仗;至於代表香港出戰亞協盃跨區決賽的理文,返港隔離多時後首次於聯賽登場,即遇上爭標死敵傑志,兩強相遇勢令將軍澳運動場「扯紅旗」。

理文自從選定將軍澳為聯賽主場之



○理文新援杜查祖利亞。 球會圖片

後,每次與傑志對陣都十分旺場,上季便曾吸引1,872人入座。由於受到防疫限制,看台只能有限度開放,有此數字已十分不俗。兩支爭標分子季初青英孟在小西灣運動場交手,理文意外地以3:0大勝。不過傑志受到當頭棒喝後,隨即寫下6勝1和不敗走勢,更有機會藉理文缺席本地賽事近兩個月,爭取報回大敗之仇。

基爾頓傷癒有望復出上陣

經過季初休息後,傑志中場基爾頓今天有機會傷癒復出首度上陣。這位巴西外援上季不單是球隊的助攻王,在亞冠盃分組賽更交出亮麗數據。在6場分組賽賽事,基爾頓在創造攻門機會、盤扭過人、搶截成功及傳中球次數4項個人數據均位列第1名,成為「亞冠數據王」。33歲的基爾頓指青英孟與聯賽不能相提並論:「開季時球隊有不少球員受傷或剛歸隊,加上主教練金東進在戰術上有調整,球員需要時間適應及磨合,現在球隊已經與剛開季不同,有信心再對理文時會有不一樣的結果。」

他又表示,球隊以往參加亞洲比賽後狀態會更好,因此今仗對理文必定會



○基爾頓傷癒,今日極可能復出上陣。 資料圖片

時間	地點	戲碼	票價
15:00	青衣運動場	香港U23 VS 港會	\$80-\$30(特惠票)
17:30	將軍澳運動場	理文 VS 傑志	\$80-\$30(特惠票)

審慎迎戰:「以往傑志參加完亞洲比賽後球隊的狀態、球感以至傳球速度都會有所提高,理文在上月剛完成亞協盃賽事,狀態必定有所不同,因此今仗我們一定會加倍小心。」

杜查祖利亞或是秘密武器

理文完成亞協盃返港後接受了14日隔

離,會方為免球員勉強上陣增加受傷風險,上周對香港U23之戰申請延期,因此今日對傑志的大戰,才是今季首場聯賽,距離亞協盃跨區決賽作客薩夫更已足足一個月,比賽狀態成疑。理文今戰另一話題人物,就是曾效力日職球會的重量級新援杜查祖利亞已完成註冊,有望成為今仗秘密武器。

南區力克東方 4連勝高踞榜首

香港文匯報訊(記者黎永淦)憑藉史提芬彭利拿84分鐘一箭定江山,冠忠南區以1:0力克東方龍獅,開季取得4連勝,繼續高踞聯賽榜首!

冠忠南區曾於2018至19球季連贏凱景、夢想、元朗及大埔,寫下4連勝的聯賽最佳開季走勢;到今季再接再厲,昨日對東方龍獅之前,亦已連

挫港會、晉峰及香港U23,只差一場即可追平紀錄。面對有巴杜姆首度正選掛帥的主隊,冠忠南區整場門門機會不多,年輕門將伍璋謙上半場多次被艾華頓挑戰,幸能保不失。

這支地區球隊下半場再先後頂住米基爾、巴杜姆及馮慶輝的空襲,戰至84分鐘終憑一次快速反擊奠定

勝局。杜度及鞠盈智兩位東方舊將合作,後者接應長傳後禁區頂左腳勁射,第200次為主隊上陣的葉鴻輝勉強擋出不遠,史提芬彭利拿第一時間補射中鵠,一錘定音,為冠忠南區以1:0取得重要勝利。同日另一場青英孟賽事,晉峰與標準流浪踢成3:3平手。



○夏志明(右)連東方球員黃梓浩攔截。足總圖片

鍾伯光專欄

玩健身!

潮流興健身,尤其是青年一族。在我們大學體育館內的健身室,每到下午五六點,健身室便出現排隊人群。因為健身室空間有限再加上疫情下要保持適當距離,因此同一時間只能容納指定人數進入,這樣的排隊現象,只有在午、晚校園內的餐廳和飯堂見到。

我是健身室常客,在我們大學健身室內經常見到一些同學來「玩健身」。我用玩來形容是因為看見他們三四個人,沒有特定的鍛煉目標,喜歡便拿起啞鈴舉幾下,說說笑,看看手機,而鍛煉動作又不大正確。不然便走到其中一座器械,互相研究應該如何使用,其中有人建議即時上網查看。的確,現在網上資訊發達,什麼都能找到,而且有專業教練在網上的示範短片,可謂任君選擇。但如果缺乏健身或肌肉鍛煉的基本知識,單憑觀看這些示範短片是難以掌握動作和有關肌肉鍛煉的要點和理由。

有時候忍不住,我會主動上前提醒他們一些正確的動作要點,但不能每次都這樣,因為一些同學不一定喜歡我的介入,破壞了他們「玩」的氣氛。其實,健身室不是一個「玩」的場地,每位使用者都應先學懂健身室的基本禮儀、責任、安全等守則。安全是首要的守則。那天見到一位同學在做槓鈴臥推舉(Bench Press)時因為失平衡而一邊的鐵餅滑到地上,在旁邊鍛煉的同學馬上上前幫他提起槓鈴,避免他被槓鈴壓住。而我也立即上前查看他是否受傷,並且提醒他要在鐵架兩邊加上支撐保護架以保障安全,並警告他意外發生時可大可小,嚴重的可以重傷致命。的確今年4月在上水一間健身中心發生過類似意外,該位使用者被槓鈴壓胸,送院後最終不治。

●浸會大學體育、運動及健康學系教授 鍾伯光