

▶面對菲律賓隊強敵，李琪（右）也奮力投籃

▼李琪（右）在亞洲籃球錦標賽的表現相當出色

## 李琪小檔案

出生日期：  
1987年10月16日  
身高：1米76  
體重：75公斤  
位置：得分後衛

### 現效力球隊

東方（甲一）

### 曾效力球隊

星島（甲二）、遊協（甲二）、  
、超敏（甲一）、永倫（甲一）

### 榮譽

高級組銀牌冠軍（2次）  
甲一總冠軍（3次）  
NIKE LEAGUE 3分王（2006年）

# 李琪 10倍努力無止境追求 港籃投入王



▶李琪（右）在效力永倫時已經常為球隊建功

## 心無雜念致勝關鍵

去季香港男子甲一組聯賽總決賽第5戰，上陣時間不算特別多的李琪在比賽只餘2分鐘時投入關鍵3分球，助永倫反超最終贏波捧杯的一幕，至今為人津津樂道。出手快、命中率高，李琪在任何時刻都能以「3分雨」摧殘對手，他說平穩、無雜念的心態很重要。

### 苦練上萬球隨時發威

3分遠投，是李琪成名的拿手好戲，上季總決賽第5戰，他在整場比賽起手次數不多下依然能射入重要的3分球，感覺、信心不可或缺。「感覺就是透過練習獲得，投籃動作練到機械化、肌肉有了記憶就熟能生巧，到比賽自然可以做出來，即使手感不好，調整一下就沒問題。」說來容易

經驗之談，實際上李琪的投籃練習數以萬計，撇除球隊訓練外，每次自別多的李琪在比賽只餘2分鐘時投入關鍵3分球，助永倫反超最終贏波捧杯的一幕，至今為人津津樂道。出手快、命中率高，李琪在任何時刻都能以「3分雨」摧殘對手，他說平穩、無雜念的心態很重要。

談及看家本領他確實滿有自信。「我都認為自己射3分球好準，這2年就更加準，原因還是打過亞運會、亞洲錦標賽，獲得很多經驗。」要保持穩定的投射水平，他說心理調節最重要：「我已經清楚自己什麼時候出場、打什麼位置，未接波已經知道能否出手（投射），接球後不能猶豫，不能去想射入會如何、會否被怪責，場上比分、己隊領先或落後都於我無關，只要接球起手就夠。」心無雜念，就是李琪賴以保持穩定投射水準的秘訣。

## 棄教鞭「腳身」職業籃球

「過往都預期香港會有職業籃球，但那時我可能已經是四、五十歲將近退休。」全職籃球夢曾經很遙遠，但隨著甲二冠軍東方籃球隊來季以千萬班費打造全職軍團，獲東方挖角的李琪剛好趕上職業運動員的列車，難怪他也對朋友說自己「好好彩」。

### 機會可一不可再



▲為了理想，李琪甘願放棄教席打職業

為了理想，在最當打的時間遇上全職球隊，李琪絕對是幸福的一個。「難得有投資者肯放資源到籃球，這個機會是香港籃球愛好者的夢想，也是我的夢想。」原本擔任體育老師的他，在妻子支持下毅然投身全職球員生涯。「我好想挑戰自己，看看在這幾年可以有太多進步，放下原有工作是難，但這刻籃球對我更加重要，過了最巔峰的幾年，想打全職都有心無力。」

東方網羅了多名現役或前香港男籃成員，更有美國球員班尼斯助陣，外界看好這支千萬大軍來季奪標，但李琪表明「有可能」必勝，他說：「南華、永倫班底合作經年，後者在泰那帶動下打高一班波，南華就有余理洋、惠龍兒一內一外，東方與他們鬥只是五五波。不過，銀牌第一場應該就是東方對南華，肯定精彩！」

▼為了提升表現，李琪毫不惜力，比別人努力十倍練習



身高不夠1米8，體重卻達到75公斤，一身肌肉予人渾身是勁的感覺，曾經是「瘦骨仙」也曾是「肥仔」，李琪自打上甲一開始勤於健身，如同籃甲的肌肉是他防守及進攻都不可或缺的「武器」。

在甲二組開蕩時，李琪還是個體重逾180磅的「肥仔」，但甲一「處子戰」獲當年如日中天的前香港男籃名將潘志豪、香振強給了一課「震撼教育」後，就下定決心減磅及加強肌肉力量。「起初只是看到甲一球員好『大隻』，但不知道健身對打波這樣有用，現在我可以說，健身加強肌肉後再去打波，係可以高兩個層次。」

「如果你真係喜歡籃球，你可以為它付出多少呢？」來季以東方球員身份亮相甲一組的現役香港男籃射手李琪，即使已是港男籃主力、效力永倫早已捧過杯，但他從沒停止向更高層次進發，在籃球路上一次又一次的衝擊驅使下蛻變、成長，由去年暑假至今更是全年無休地訓練、準備，別人說他太瘋癲，只想著堅持才會成功的他只會說：「我每天都想令自己好累！」

大公報記者 李恆基

## 與高手較勁獲益良多

到了最近2年，李琪在永倫已經坐穩「第6人」的位置，更是香港男籃絕對主力，換轉其他人可能已經心足，但遇上加拿大前國手泰那，他見識到世界有多大。「原來真係有人可以這樣厲害！」過往2年與泰那在訓練中打對位，李琪由被對方守到1分未得，到去季能掌握對方的打波節奏，更不忙偷懶：「他打波的動作非常漂亮。」正如這天在籃球場外接受訪問時反覆向本報記者所言：「知道與高手的距離，就要去追趕！」

放下教職之前，李琪的生活甚至比全職球員更辛苦。「每天早上5時起床去跑步，6時健身室一開門就去訓練，8時回學校上班，放學帶完校隊訓練又自己到球場練習。」如此生活他也感到辛苦，但為了熱愛的籃球他選擇堅持。「我好想進步，不能給教師這個身份困住自己，也不想有藉口偷懶，我想趁自己當打時爭取最大進步。」深知先天條件不夠人好，李琪以努力克服種種難關，人們跟他說當教師後狀態必定下滑，他以行動打破這個迷思。「我明白有正職的話，工作之餘還要每天訓練很辛苦，很多人無法堅持，但我信只要堅持就會成功，而且比起讀大學時更進步了。」

贏盡本地錦標、成為香港男籃主力，李琪仍抱持「今日要比昨日進步」的信念在籃球路上走下去。「如果你喜歡籃球，你可以為它付出多少呢？我會每天都想令自己很累，會因為練了而滿足。」

## 操起「盔甲」肌肉大派用場

3分神射是李琪在外線枕戈待旦的殺着，而健碩身形就是內線「搵食」的武器，籃底的「肉搏戰」他未驚過。「加盟永倫初期，我的定位是先做防守，與南華交手跟我對位的多是阿庭（羅意庭），速度我不及他，所以要以力量彌補。有時我甚至會衝入內線搶籃板，我不怕做『Dirty Work』，因我知道自身高度在總決賽會輸蝕，如果不去練得『大隻』一定會被人重點進攻。」

「大隻」自然有代價，休季每周花3至4天做健身、3次練跑，開季後減量但也不間斷，戒汽水少吃甜食，辛苦只為能做好球隊安排的角色，李琪從不介意過往在永倫當後備，他說：「我的技術可勝任正選，但不同球隊角色有別，在港男籃我是主力，在永倫是第6人，但我不介意出場時間、起手次數少，上場的時候，機會就在我手了。」



▲射三分波是李琪的招牌本領