



面對菲律賓隊強敵，李琪（右）也奮力投籃



►李琪(右)在效力永倫時已經常為球隊建功

# 李琪 10倍努力無止境追求 港籃投人王

## 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，李琪在任何時間都可以「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，每次自行訓練都最少射上100球，一個月下來就以千計，籃球生涯至少射上數以萬球。

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：「我已經好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「瞓身」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，但隨着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籃球，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多大進步，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！」



▼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)



李琪的籃球故事始於中學時期獲學校的體育老師、前甲一球員何隱儒的啓蒙，而球員路上的飛躍就因一次又一次感受到的衝擊而起，回想由甲二轉戰甲一的時候，班霸永倫的球員就給了他一課震撼教育。「上到甲一，第1場比賽就對永倫，當時眼見對手球員香振強、潘志豪打得好輕鬆，玩性打都贏30、40分，體能似是無限，反而自己落到場打幾段攻勢就已經好辛苦，那刻確實很無奈。」被高手「魚肉」，李琪沒有灰心，更認清自身與香港最高水平的差距，遂決心減磅練肌肉。「如果要想打上去，我繼續按原先的方法去做，永遠只會是尾四球隊的水平，我要比以往努力五倍、十倍才可以。」

刻苦訓練，由「肥仔」變成「大隻仔」，效力的球隊由甲一下游的超敏換成冠軍級的永倫，李琪沒有沾沾自喜，在練習中與偶像潘志豪、前輩香振強打對位得益良多，代表香港征戰在深圳舉行的世界大學生運動會更給他又一波衝擊，遇上來自塞爾維亞、加拿大、土耳其、澳洲的高手，對於當年初入永倫，在甲一組「坐板」居多的他是「超大衝擊」。「有幾場比賽我入了20多分，每場3、4個三分球，發現自己跟世界級的大學隊，實力不是差好遠，信心大增，也感到只要再努力就可以進步。」在大運會打了8至9場比賽，每場上陣逾30分鐘，李琪笑言「打到腳跛都開心」。

### 3分神射是李琪在外線的殺着，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，辛苦但爲能做好球隊安排的角色，李琪從不介意過住在永倫當後備，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。」

### 枕戈待旦



▲射三分波是李琪的招牌本領

## 擡起「盔甲」肌肉大派用場

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，如同盔甲的肌肉是他防守及進攻都不可或缺的「武器」。

在甲二組闖蕩時，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。」

▲為了理想，李琪甘願放棄教席打職業