

## 港超再延期 網課保狀態

# 孫銘謙訓練學業兩不誤

香港最近受到新冠肺炎第四波疫情影響，導致新賽季的港超聯需延期等候復賽。不過即使比賽暫停，但球會仍會安排球員在家進行適度的訓練，以盡可能保持狀態。大公報記者獨家專訪了現時效力於港超聯球隊天水圍飛馬的港足超新星「孫銘謙」，講述他現時在疫情下的生活，和球隊的近況。

### 體壇疫境自強系列 ①

大公報記者 張銳

受到新冠肺炎第四波疫情影響，作為本地體育唯一開放觀眾入場觀賽的大型賽事，港超聯無奈在年內第二次暫停。港超聯暫停後，由於體育場地再次關閉，本地港超聯球隊亦被迫停操。雖然無法如常操練，但為保持球員狀態，每支球隊都會要求球員在家進行簡單的訓練，天水圍飛馬也不例外。「孫銘謙」透露球會要求每天在家中，按指示跟隨視頻做大概一小時以內的訓練保持狀態：「球會開了視像會議，讓我們在家裏進行訓練，讓我們跟住視頻的動作，然後大家影着自己做。每天大概一個小時內完成，包括拉筋等，主要做一些基本的訓練。」

「孫銘謙」不諱言現時的訓練和平時的強度仍有分別，他表示沒有波踢的感覺仍不太適應。他說：「始終只練體能沒有波踢球感會差一些，而且在家裏訓練是很難保持身體狀態，也很難保持之前操練的強度。」

#### 如非必要減少上街

「孫銘謙」透露，球會勸喻他們在疫情下，近日盡量減少上街。他說：「球會有叫我們減少出街，盡量留在家中，但有時必要出街的話也沒法避免，球會對此沒有強制性的，我暫時也

比較少落街。」

至於除平時在家訓練外，現年20歲的孫銘謙雖是職業球員，但他同時兼顧一邊踢球和一邊讀書，他就讀中大工商管理專業，現在第二學年。他透露現時疫情下學校亦將面授形式改為網上教學，讓他能更加鬆動地安排上堂和踢波的時間：「今年比較兼顧到兩邊的時間，因為主要網上上課較多，比起以往要前往學校上課會方便一些。有時我需要趕着上堂，上堂時間有機會會和球隊訓練或者比賽撞時間，我會盡量安排好兩邊的時間，以防相撞。」

### 主帥歸隊利直接溝通

飛馬新任主帥「郭sir」郭嘉諾在季初曾有一段時間，暫時離隊修讀教練課程，而「郭sir」也終於在上月中完成隔離後重回球隊親自帶隊。「孫銘謙」認為「郭sir」親自帶隊後與球員之間的溝通更加方便。

#### 向外援隊友取經

飛馬今季大舉投入，招兵買馬，其中簽入了古安奴、達施華、班拿度及山度士四名巴西新援。四人質素頗高，「孫銘謙」也對四名新隊友有着頗高評價，認為從對方身上學到不少東西：「雖然他們來隊時間不是太長，但很多時候能看到他們在訓練中展露出一些細緻的東西，譬如視野和走位，問去看錄像和做更多分析，然後去執我們的細節。」



▲孫銘謙（左一）在青年軍時代已跟隨郭嘉諾（右一），大家關係融洽

有時一些我們看不到的位置，他們能用一個直線傳球便打穿了對方的防線。他們在意識上的小細節比較突出。」

作為一名前鋒，「孫銘謙」新賽季在前場位置的走動性更大，能夠勝任前場左、中、右的三個位置，他認為自己無論踢哪一個前場位置都覺得舒服：「可能今季能夠踢到不同的前場位置使自己踢法的變化更多，不容易被對手摸熟到，「郭Sir」也會要求我有多些不同的走位。」



▲孫銘謙（左）在飛馬繼承前輩陳肇麒的7號球衣 大公報記者張銳攝

### 「陳七」接班人 千禧後新星

#### 話你知

若要數港超聯中有潛質的年輕球員，相信不少人都會算上孫銘謙。現時年僅20歲的孫銘謙已經有豐富的港超聯經驗，他在18歲時已經代表過凱景踢港超聯。

孫銘謙擁有出色的速度和腳法，在2019年初獲得時任港足U23主教練、亦是現時天水圍飛馬主教練郭嘉諾的賞識，帶上他出戰省港盃，並最終獲得冠軍，孫銘謙還成為了省港盃中第一名「千禧後」球員。

孫銘謙的潛力和實力後來獲得時任港足主教練加利韋特的賞識，在去年中港足對陣中國台北時他獲得後備上陣的機會，正式成為「大港腳」，並且參加了年底的東亞錦標賽，繼續累積經驗。

在上月天水圍飛馬的季前記者會上，已退役的前港足前鋒「陳七」陳肇麒將象徵性的7號球衣傳給孫銘謙，寓意孫銘謙「接班」，創造出更好的未來。



▲孫銘謙是香港隊未來的骨幹成員 資料圖片



▲孫銘謙（右）年幼時已展露優厚潛質 受訪者供圖

### 孫銘謙小檔案

年齡：20歲	職業生涯
出生日期：2000年6月19日	●2017-2019 凱景
出生地：香港	●2019-2020 大埔
身高：1米78	●2020年至今 天水圍飛馬
位置：前鋒、翼鋒	球衣號碼：7
	本季出賽紀錄：2場港超、5場菁英盃全數正選
	港足出場紀錄：5次
	曾獲獎項
	●2019年省港盃冠軍

▲孫銘謙在疫情下在家保持操練 資料圖片

## 李振豪線上學泰拳倡居家健體

【大公報訊】香港善德基金會首次舉辦線上慈善活動「普德全民線上運動月」，星級泰拳教練黃澤鋒及香港空手道運動員李振豪，前晚在臉書直播分享專業泰拳知識及基本泰拳動作，讓市民於居家抗疫情期間可以輕鬆訓練，保持身心健康，並培養恆常運動的習慣。

黃澤鋒表示，泰拳為有效訓練全身的帶氧運動，配合高強度的拳擊動作，有獨特的健身功效，並能促進身體靈活性及肌肉力量增長。

李振豪則非常榮幸第一次接觸泰拳便可向身兼泰拳拳證、裁判和教練的黃澤鋒學習，他表示，活動前已經十分期待，而且學習泰拳更可配合整體訓練，有助提升身體的靈敏度。被問及於疫情期間如何保持狀態，李振豪說：「疫情期間我們與教練保持緊密聯繫，教練會根據進度幫助我們制定訓練計劃，包括定期以錄像方式拍下訓練過程，盡量維持良好狀態。」展望明年，李振豪說：「會繼續加緊訓練，希望再度衝擊未圓的奧運夢。」



▲李振豪（右）與教練黃澤鋒，前晚在臉書直播分享專業泰拳知識及基本泰拳動作

### 中國柔道學院在津揭牌

#### 簡訊

中國柔道學院23日在天津體育學院團泊校區揭牌。中國柔道學院將會全面服務於中國國家柔道隊，學院在硬件建設和軟件服務等方面的籌備工作均圍繞國家隊需求開展，力爭為國家隊的訓練與競賽提供高水平的服務與平台。該學院致力於培養優秀柔道後備人才，學院擬每年招收高水平優秀運動員及中專層次學生。設立國家隊高水平班，實行彈性學制，促進學習、訓練、競賽三方面相統一，完善柔道人才培養體系建設，努力為國家隊培養優秀後備人才。 中新社

### 湖人揭幕日不敵快艇

NBA新季昨天開帷幕，進行兩場賽事，其中上季總冠軍湖人主場門快艇合演「洛杉磯打吡」，主隊只在第2節打了一節好球。湖人首節以19：39落後，他們在第2節傾力反撲，

半場完僅以54：56落後。湖人在第3節失了33分而以78：89落後，他們在末節入了31分，最終以109：116不敵快艇。快艇主帥勞爾森賽後表示，擊敗湖人具備特別意義，球隊只會專注在自己的表現。快艇主力李奧拿德則表示，會忘記上季的失敗，新季捲土重來。

### 國際足聯起訴白禮達

國際足聯22日宣布，他們已向瑞士檢察機關提起刑事訴訟，指控前國際足聯主席白禮達在世界足球博物館項目中涉嫌違規。位於蘇黎世的世界足球博物館於2016年開放，這座博物館由一棟舊辦公樓翻新而來，被白禮達視為自己的得意項目之一。國際足聯在一份財務報告中稱，他們懷疑白禮達和他手下的一些人，在博物館最初的建設成本和到2045年的高於市場價的長期租約中存在「涉及犯罪的管理不善」，並且有證據證明白禮達違規參與博物館建設協議的簽訂。 新華社

## 港協委任獨立督導會委員

【大公報訊】港協暨奧委會會長霍震霆前天在奧運大樓頒發獨立督導委員會委任信予周一嶽、馬清楠及鄧竟成，希望他們以過去在大型機構管治的廣泛知識，使香港體育界邁向更專業的管治。

隨着成立「體育總會機構管治小組」檢視各體育總會的行政運作及內部管治機制，獨立督導委員會亦相繼組成，鄧竟成在委員會間互選成為委員會召集人。委員會主要工作範疇為監察及督導體育總會機構管治小組的

策略及工作路向，監察檢討進度、提出建議和認可檢討報告，以及確保港協暨奧委會執行審計署第74號報告書內提出的建議。霍震霆相信委員會能引領管治小組朝着正確方向，提升小組工作效率及效能。