

上季家居隔離成功運作

# 陳曉明： 足壇抗疫不鬆懈

港超聯足球賽在本月初因第四波新冠肺炎疫情再次暫停。雖然如此，港超職球員仍繼續維持操練，期望場地能夠盡快重開、賽事能夠盡快恢復。大公報記者獨家訪問了理文足球隊主帥「曉明sir」陳曉明，讓大家了解在限聚令下，理文是如何維持球隊訓練。他認為港超職球員在疫下一直都很自律，希望政府諒解業界需要，重開場地予球隊訓練，上季以家居隔離方式復賽運作成功，本季也可以同樣的安排恢復賽事。

## 體壇疫境自強系列 ②

文：大公報記者 張銳 圖：受訪者提供

受到第四波疫情影響，港超聯新賽季被迫在本月初再次暫停，球隊的日常操練也因政府關閉體育場所而暫停。「曉明sir」透露，理文球員現時採用兩類訓練保持狀態：其一是在緩跑徑上跑步練習，但受制於限聚令，球員只能分批完成。他說：「跑步練習有分長距離和間歇性訓練，因為受制於限聚令不能聚集，我們把球員的訓練時間打散，每一次都是兩個一組去跑，原本是半個小時到四十五分鐘完成的練習，需要延長到3至4小時。」第二種練習則是要求隊員在家跟着視頻做一些肌肉力量訓練，或者是原地進行的高強度動作。「曉明sir」認為港超球員很自律，不擔心會有球員「中招」：「畢竟疫情已經快一年，球員已經知道自己哪些應該做，哪些不應該做。加上現在的防疫政策，其實已經沒有什麼娛樂可言，球員練習完基

本上都是回家，這方面我們不太擔心。而且我們按照足總要求，每個禮拜都有做檢測，一直以來都是陰性，我認為我們這個行業的自我管理一直都是不錯的。」

### 球員分組緩跑視頻訓練

對於政府再次封場一事，「曉明sir」對此表示理解，但他希望政府諒解職業足球這個行業的需求，他又認為上季港超聯半開放半封閉式的家居隔離安排很成功，認為可以以該模式讓港超聯復賽。

「曉明sir」說：「希望大家明白我們不是康樂活動，而是一種職業，即使球場關閉，我們的職業球員仍然必須保持練習。政府封球場，我們表示理解，但據我了

解賽馬仍然有得跑，體院仍然能維持運作，我們畢竟也是職業運動，為何我們連基本使用場地去訓練的權利都沒有呢？譬如足總的基地或者政府的場地，可以不開放給公眾用，只開放給職業足球隊用，我覺得這樣不會增加感染的風險，因為即使你不提供場地，我們仍然要維持訓練去保持球員的體能狀況。

職業足球和其他工作一樣，我們沒有可能「唔返工」。我們之前已經試過半開放半封閉式去完成上季的比賽，本地職業足球對此已經有經驗，我相信我們能夠做得到。全世界都沒有去停止體育比賽，因為職業體育需要運作下去。」

## 陳曉明小檔案

出生日期 1975年3月19日

出生地 香港

### 執教球隊

|           |       |
|-----------|-------|
| 2004-2005 | 香港08  |
| 2005-2006 | 香港09  |
| 2006-2007 | 大埔    |
| 2007-2008 | 華家堡   |
| 2008      | 港足教練  |
| 2008-2009 | 東方    |
| 2010-2012 | 天水圍飛馬 |
| 2017-2018 | 澳門足球隊 |
| 2018至今    | 理文    |

◀ 理文主帥陳曉明希望港超聯賽能夠盡快恢復



▲ 理文本屆以打入聯賽三甲及奪得一項盃賽冠軍為目標



▲ 理文的鄭兆均（左）是香港球壇的新星 資料圖片

## 喜徐宏傑加盟增強實力

理文在新賽季初簽入前富力R&F球員「傑仔」徐宏傑，「傑仔」可謂港足新時代的佼佼者，他曾北上中甲梅州客家踢過兩個賽季。「曉明sir」非常認可「傑仔」的能力：「他很年輕，得到很多人認同，甚至踢到中甲，只是因為際遇上的問題而回到港超，上季港超復賽，他因為國際足協的新規定而無得註冊出場。「傑仔」是香港隊的主力球員，理文一直希望培養本地球員，我們希望能夠提供平台給「傑仔」繼續進步，也相信他可幫助到理文，大家可謂一拍即合。」

的球員不會考慮去理文踢波。但現在一些好的球員有信心選擇加盟理文，證明了理文這幾年的努力得到認可，我認為是非常正面和值得欣喜的信息。」

### 目標港超三甲及盃賽摘冠

理文也在季初簽入西班牙中堅荷西安祖。「曉明sir」認為球隊組軍完成，有力實現打入港超聯三甲和至少取得一項盃賽冠軍的目標。

「曉明sir」說：「球隊去年已經朝着目標邁進，若非季中斷過，球隊上季應有更好成績。今年重新出發時，我們更加看到球隊需要補強，譬如荷西安祖的身高能夠幫助球隊防守高波。一支球隊的建立是循序漸進的

，不可能一次過買入所有高水平的球員。可能我們季初對強隊較多導致失分，但其實理文和強隊較量，形勢都很接近，加上球隊現時每一個環節都很正面，相信聯賽重開後，理文很快可回到積分榜前列。」



▲ 徐宏傑加盟理文，增強該隊在防線上的實力

## 從小愛行山觀賞日落

「曉明sir」日常忙於指導球隊訓練，在休息的時候，他最喜歡的休閒活動是行山。

「曉明sir」強調，他不是近期才喜歡行山，而是從小開始已經喜歡這項活動。他說：「我小時候已經很喜歡行山，當然教波之後沒有那麼多時間去行，但通常放假的時候，若果身體好或者天氣好的時候都會去行山。我很喜歡看日落，看到不同景觀的日落會覺得很特別。」

「曉明sir」還透露平時很多人會問他哪條線路更好，他認為每座山都有不同的線路，譬如獅子山就有幾條線路能夠上，他笑言未必全部行過，但全港每一個地區的山，他基本上都有接觸過。

至於比較喜歡的線路特點，「曉明sir」說他比較喜歡有景點和較有挑戰性的線路：「我上個月行過飛鵝山，但我走的線路並不推薦大家去行。我喜歡去

能看多特別景色的線路，譬如香港有很多石河，還有類似動物外形的石頭、瀑布和石澗等等。」

「曉明sir」呼籲，現時多了很多人行山，但在享用大自然資源之時，也因為缺乏公德心，遺留下很多垃圾和破壞，他希望行山人士能夠維持原本的生態愛惜大自然。



▲ 陳曉明喜歡探索新線路，在工餘休閒時行山欣賞美麗景色

## 京冬奧組委官網全面改版升級

【大公報訊】據新華社報道：北京2022年冬奧會和冬殘奧會組織委員會官方網站30日進行改版升級，在視覺設計和技術創新方面實現雙重突破。

北京冬奧組委新聞宣傳部網絡媒體處處長謝星文介紹，目前在「網微端、境內外、中英法」，北京冬奧組委獨立運維與入駐更新的平台和賬號共有16個。其中官網起到的是「權威發布、四通

八達、海納百川」的核心功能，通過它可以獲得北京冬奧的權威消息，可以到達各個垂直平台參與冬奧互動，可以集納不同業務領域的服務功能，更好地服務全體網民。

據冬奧官網運行團隊負責人賈文秀介紹，此次改版參考研究了國內國際經典案例，結合目前冬奧籌辦階段和未來用戶群體的變化，經歷幾十版設計稿，

最終明確了改版風格及設計思路，將北京冬奧會核心視覺體系與國際主流背景視差設計趨勢相結合，「民族風」與「國際範」共鳴。

升級在技術層面也做了諸多革新，預埋多媒體開屏、換膚等功能，增加了垂直入口、移動產品二維碼鏈接、豎版視頻等，多屏聯動，提升用戶參與互動的連貫性和便捷性。

## 港羽隊七將參加泰國賽

【大公報訊】世界羽聯公布了明年1月初兩站超級1000分賽事的抽籤結果，賽事均安排在泰國曼谷舉行。連同兩站後舉行的世界巡迴賽總決賽（年終賽），曼谷將在重啟的賽季中率先主辦3項國際賽事。

世界羽聯在中國隊早前宣布因疫情退出參加3項賽事後，對首兩項1000分賽事再進行抽籤，香港隊將有7位球手參加賽事，首席男單球手伍家朗在兩賽均被列為7號種子，分別迎戰排名第41位的荷蘭球手卡爾尤及36位的泰國球手旺差倫。女單世界排名第41位的張雁宜，



▲ 香港羽毛球名將伍家朗 資料圖片

就連續兩站遇上8號種子、排名第18的李文珊。港羽隊尚有李卓耀參加男單、鄧俊文／謝影雪、張德正／吳詠瑤參加混雙賽事。

## 英超擬停兩周 球會主帥有分歧

【大公報訊】據ESPN FC報道：英國的新冠肺炎疫情非常嚴重，日前英超亦錄得18宗檢測陽性新高，個別比賽更要取消，英超球會遂開會討論暫停賽事兩周的可行性，但恐怕會令已經非常緊密的賽程問題雪上加霜。

曼城先後有5名球員確診，原定作客愛華頓之戰要延期，英超最新一次檢測中陽性數目更創新高。據報英超球會曾討論暫停比賽兩周，但反應不一，上任

西布朗領隊不久的艾拿戴斯表示支持，不過曼聯主帥蘇斯克查就唱反調，指看不到停兩周有何好處，曼聯名宿加利尼維利亦質疑，病毒不會在2至4周便自動消失，近半年已證明現行方式安全。

曼聯於昨晨英超憑拉舒福特補時3分鐘，接應般奴費南迪斯傳送射入，主場以1：0絕殺狼隊後升上首席，這亦是拉舒福特經過長達845分鐘後，再次在英超主場「士哥」。



▲ 拉舒福特（中）為曼聯奠勝 路透社

## 公鹿締造新紀錄

【簡訊】NBA昨天舉行10場賽事，其中東岸勁旅公鹿在12位球員取得三分波下，輕鬆以144：97大勝熱火，公鹿全場命中29個三分球，創造了NBA單場三分球命中數的新紀錄。

## 巴塞主場兩連和

巴塞在西甲賽事於美斯休戰下，主場1：1賽和伊巴，主場連和兩位。另外，大除夕的賽事，第三位的皇家蘇斯達作客畢爾包，客軍主將大衛施華傷愈復出領軍爭勝，以結束3連負頹勢。（NOW632台今晚9時直播）