



●李康廉(右二)和理文隊友打成一片。



●李康廉在今季射入兩球。



◀ 李康廉(左)望隨恩師陳曉明衝擊亞洲賽。

### 港超本土「長青樹」一覽

球員	球會	年齡	位置	上陣表現
何國泉	晉峰	44歲	門將	未有落場
李康廉	理文	37歲	翼鋒	15場3入球
盧均宜	流浪	36歲	中場	21場4入球
唐建文	傑志	36歲	後衛	8場0入球
謝德謙	南區	36歲	門將	13場29失球
林嘉緯	流浪	34歲	中場	22場2入球
梁振邦	東方	34歲	中場	18場0入球

\*截至5月23日

誓協助理文創紀錄

# 長青樹李康廉

# 未敢言退



近年世界球壇有個現象，就是30歲以上的老將，在世界頂級聯賽仍是舉足輕重。基斯坦奴朗拿度(36歲)、美斯(33歲)、伊巴謙莫域(39歲)、蘇亞雷斯(34歲)及羅拔利雲度夫斯基(32歲)等等，這些家傳戶曉的球星雄霸球壇多年，卻依然極具競爭力。香港球壇亦不遑多讓，現年37歲的李康廉每次為理文上陣都交足功課，除了自己具入球能力，更不時為隊友獻上助攻。今日就讓香港《文匯報》來探討一下這本地球壇「長青樹」的養生之道。

●圖/文：香港文匯報記者 黎永淦

就如世界大趨勢一樣，香港超級聯賽向來也不乏老將，其中以外援及入籍兵佔大多數。不過今個球季，也有不少本地老將有突出表現(見附表)，在這個風雨飄搖的年代，仍有能力與後輩爭一日之長短。2003年隨大埔升班、職業生涯已踏入第18個年頭的李康廉，不認同青黃不接是最主要原因：「我們這一代球員有個共通點，就是生活都很檢點，所以能在港超佔一席位並非意外。」他又剖析自己的養生之道：「自踏入30歲後，我已警覺到要保持競爭力便必須要注重身體，我會保持早睡早起，盡量少吃一些油膩的東西，多吸收蛋白質，凍飲料及糖分也可免則免。」他日常最愛吃的就是由妻子烹調，配上西蘭花、三文魚、蝦及雞胸的意大利粉。

### 辦足校 考教練牌轉型

當然，他亦認為球會的幫助也不可或缺。「近年球會都比較注重恢復訓練，以理文為例，操練後會安排物理治療師為球員按摩，舒緩肌肉壓力。球會也購置了一些協助恢復的儀器，以先進的科學知識幫助延長球員壽命，相信這也是一些世界球星歷久不衰原因。」此外，「康廉」亦從比自己年長1歲入籍兵列斯奧身上學懂怎樣保養身體。「列斯奧的操練非常高強度，他又會很勤力健身，令自己身體機能保持在最高水平，所以他每次比賽都會好好狀態，這點絕對值得我們華人借鏡。」

不過現實畢竟殘酷，37歲怎麼說也是職業球員的黃昏年齡，「康廉」多年前已與舊隊友合辦足球學校，自己亦考取了B級教練執照，準備退役後轉型。「你問我可以踢到幾多歲？我也沒有答案，只知道以我這年齡，仍有機會落場，便證明了球會對我這種踢法的球員有需求。如果球會想我踢下去，我便會繼續踢。」他又表示，很享受每次比賽後與6歲的兒子浩朗傾波經的感覺，想愛兒長大後仍記得自己的場上英姿。

### 球員生涯尾聲望有突破

理文即將首次代表香港出戰亞協盃，「康廉」亦期望在球員生涯尾聲能開啟新成就：「我踢了這麼多年，無論在天水圍飛馬、南華(以上亞協盃)或東方龍獅(亞冠)，都未嚐突破小組階段。感覺現時亞協盃分區後，外隊實力並不如當年的印尼、越南球隊般強大，我有信心在恩師陳曉明帶領下，球會能達到另一個里程碑！」

# 無懼酷熱天氣 70+高齡組合助傑志聯賽封王



●足總主席貝鈞奇(前排右)和港協暨奧委會會長霍震霆(前排左二)出任頒獎嘉賓。香港文匯報記者郭正謙攝



●丹恩奴域(藍衫)梅開二度成傑志最大功臣。香港文匯報記者郭正謙攝



●保羅昨日表現出色。香港文匯報記者郭正謙攝

香港文匯報訊(記者 郭正謙)「20-21年度中銀人壽香港超級聯賽」爭標組終極一戰，丹恩奴域盡顯射手身價，傑志憑藉該位老將上、下半場包辦兩個入球，以2:0輕取東方龍獅成功衛冕，歷來第11次捧走頂級聯賽錦標。面對一場定死生的終極一戰，39歲的丹恩奴域梅開二度固然是頭號功臣，不過若非35歲的門將保羅上半場的關鍵撲救勝負亦未可料，兩名加起來超過70歲的老將今場一攻一守助傑志成為新科聯賽冠軍。

今季傑志進入換血期起用不少新人，但來到全季最重要一戰，能夠決定勝負的仍是一眾經驗豐富的老將，東方今場早段曾製造不少威脅，盧卡斯更有一次單刀的黃金機會，不過他的勁射卻被保羅奮勇擋出，這名35歲的門將2018年加盟傑志後一直居後備，直至近期正選王振鵬受傷才得到出場機會，他認為只要準備充足，老將也可以發光發熱：「作為後備門將，你永遠不知道什麼時候會出場，但當你站在場上，就要百分百準備好，在門將這個位置35歲不算太老，加上今年我已經入籍為本地球員，將來仍希望在球場上作出貢獻。」

丹恩奴域加盟傑志之初，有不少聲音認為年屆39歲的他已難復當年勇，不過這名黑山射手以不斷的入球令質疑者們閉嘴：「很多人在討論我的年齡，不過我以表現證明他們有多錯，看看我的數據，仍能在場上改變戰局，表現比很多更年輕的球員更好，誰還在乎年紀有多大。」丹恩奴域表示有7,802名球迷入場令他更為興奮，為傑志奪得聯賽冠軍只是個好開始，接下來希望在亞冠盃助球隊取得好成績。

至於東方龍獅連續兩季失落聯賽冠軍，亞冠盃小組席位落空，雖然已有青英孟落袋，但會方未滿意戰績，來季改組難免。另外昨晚在旺角場上演的季軍戰，理文輕鬆以5:1擊敗天水圍飛馬，兼獲得2022年亞協盃參賽席位。

●傑志順利衛冕港超聯。香港文匯報記者郭正謙攝



## 球星選舉票數領先 傑志「雙丹」勢破李健和紀錄

今季「香港足球明星選舉」的公眾投票時段已結束，從近年結果顯示，獲大量公眾支持的球員，也極大機會當選該季「足球先生」。若果今季情況一樣的話，便有可能會出現歷來最高齡的得獎者。

上季因為疫情關係，香港足球先生選舉停辦一季，香港足球先生亦懸空一季。根據足總網頁顯示，公眾投票在21日中午截止後，票數前兩名球員為丹尼(2,361票)及丹恩奴域(2,216票)，這兩位39歲的傑志老將，也自然成為今季足球先生熱門人選。無論最終是誰當選，也勢將打破名將李健和在2002-03年球季，以35歲之齡

「登基」的紀錄，成為歷來最年長的香港足球先生。

根據選舉評分準則，公眾投票只佔總分的27%，其餘來自每月最有價值球員(8%)、香港體育記者協會(10%)、足總登記傳媒機構(20%)、以及由港隊主教練麥柏倫、足總技術總監艾拿臣、港隊行政經理廖俊輝、足總裁判總監張炎有和足總競賽部組成的評審委員會(35%)，而所有投票已於本月21日完成，亦即代表今個週末的爭標組煞科日賽事，各候選人表現不會影響各界投票意向，選舉結果將於下月19日透過網上揭曉。



●李健和在2003年第3度榮膺香港足球先生。資料圖片

### 歷屆「高齡」足球先生

當選年齡	得獎者(球季)
35歲	李健和(2002-2003)
34歲	歐偉倫(2005-2006)、盧比度(2010-2011)
32歲	胡國雄(1981-1982)、陳發枝(1988-1989)、陳炳安(1991-1992)、卡根洛夫(1997-1998)、基奧雲尼(2014-2015)、華杜斯(2017-2018)



●丹尼(上)在今屆球星選舉深受球迷喜愛。資料圖片