

為提升水平勇征泰國職業五人足球聯賽

陳樂謙跳出舒適圈 無薪追夢

足球在香港雖然是最受歡迎的運動，五人足球的發展卻往往被忽視，不少人眼中的五人足球只屬業餘、玩票性質。不過對陳樂謙 (Alexis) 而言，這卻是值得傾注所有的職業和夢想，在21歲毅然決定到泰國職業五人足球聯賽闖蕩，外人看來無薪追夢或許是傻事一樁，但他卻認為見識到世界之大非金錢所能衡量，「如果無人去行出第一步，跳出舒適圈，香港五人足球水平只會停滯不前。」職業與業餘之分，其實更在於心態。



●陳樂謙在泰國聯賽磨煉出精湛球技。

陳樂謙從泰國回港後，香港文匯報記者與他相約在麥花臣球場做訪問，Alexis於6年前在這裏奪得Nike五人足球比賽U18冠軍，是次重遊舊地他已經是全職五人足球員。話說訪問前有個小插曲，Alexis問記者要穿什麼衣服才適合拍照，記者回了一句「隨意吧」，然而在訪問當天，他所穿着的服飾都是與足球有關，連拍攝道具足球都是Futsal專用球，這代表他尊重自己全職五人足球員的身份，不是馬虎了事，而這種心態正是他在泰國之旅的最大得着。

見識與國際舞台差距

Alexis在年少時早已有和泰國U隊交手的經驗，「熱身嘅時候對面踢咗個波過嚟，Feel到無乜力，心諗對面一陣夠咁夠力射波。」當時的陳樂謙尚未了解世界之大，最終那場慘吞18蛋，發現原來自己是多麼的渺小，即便已是香港最強的一批，仍與國際舞台有一定差距。

陳樂謙曾效力晉峰青年軍及甲組球會南華，及後於2023年在黃耀富穿針引線下，到泰國五人足球甲組聯賽球會

Imane試腳，去年則正式加入泰超五人球會暖武里，成為全職五人足球員。暖武里位於曼谷附近，但實際上可說是一個郊區，那裏沒有任何娛樂，「打到邊爐當贏。」陳樂謙在泰甲試腳已經體驗過操練的強度，升Level到泰超又是新的一堂課，「在泰甲回來一定感到個人Sharp咗，但係香港留咗一排就俾人拉低咗水平，要重新適應。」如是者Alexis每天都在腳底搓波、戰術走位以及健身中度過。

陳樂謙深明以外援身份遠走他鄉，別人一定視你為競爭對手，「分組賽大家都好狠死，我試過壓低咗個隊友，搶埋個波，俾教練見到我係有火。」泰超規定每隊可註冊24人，但比賽大名單只能有14人，爭出場位是要打生打死，「你要證明比教練睇出你係值得。」

不過當陳樂謙正式取得一紙合約後，回望那些辛酸時光，一切都是值得，「覺得練習是有意思，就是為了比賽，而非漫無目的。」最美好的時刻在開季首場比賽已經降臨，隊友禁區外把皮球射向遠柱，陳樂謙近門「Tap In」得手，成為香港史上首位在泰超取得入球的球員。「好興奮，踢之前一定會諗如果入波要點做，點知真係得咗。」陳樂謙在入球後與隊友激動相擁，「因為主場可以坐700至800人，第一場已經爆滿，你睇下港超，完全冇得比。」

第一場就取得入球，看似是苦盡甘來，但次循環才是真正考驗，皆因他那時的陣時間開始變得唔穩，「教練認為我對戰術理解唔夠深入，同隊友夾得唔順暢。」那一刻無力感再次來襲，



●對於能夠有機會外流，陳樂謙在訪問中多次感謝教練黃耀富陳樂謙lg圖片

彷彿剩下質疑與猜忌，「好努力練習，付出100%但不入比賽名單，始終語言唔係百分百相通，教練會懷疑你做唔做到佢要求。」

努力學習泰文幫助溝通

語言不通正是外流泰國的最大難題，皆因大部分當地人都不擅英語，為此陳樂謙特意學習泰文，「你想識朋友便會開始學基本用詞，聽多了教練講話，認真記，其實都OK。」更甚的是作為外援的陳樂謙在泰超的待遇卻是「冇糧出」無薪追夢，「當大家界個機會大家」。「如果有人外流英超，你唔會問佢幾錢人工，而係為佢踢到頂級聯賽感驕傲，但香港好多人見到你去泰超，就會問有冇錢，但做呢啲嘢唔係用錢可以衡量。」泰國五人足球隊現時排名世界第11位，更在去年的世界盃打入16強，而香港則排120位，還在爭奪亞洲盃決賽周席位中苦苦掙扎，差距顯而易見。

來到泰國看見與別人的差距，陳樂謙並沒有選擇妥協，而是付出200%去拉近水平，除了球會恆常練習外，更會自己加操，這是之前在香港不會做的事，去到最後取得入球及出場機會也許亦能引證職業與業餘的界線是在於心態。陳樂謙的想法正證明他成長為一位職業五人足球員，「已經22歲，要爭取出場機會、福利，唔係只係可以操練，球員一定要對自己要有要求。」而教練一句話令他銘記於心，「泰國與香港的水平是差很遠，但你可以來到這裏，證明你是有能力，勿因出生地而看輕自己。」

●為了夢想，陳樂謙在21歲毅然決定到泰國職業五人足球聯賽闖蕩。



●陳樂謙(右)成為第一位在泰超五人足球聯賽取得入球的香港球員。陳樂謙lg圖片

教練質素屬發展五人足球重點

香港文匯報訊(記者張發兒)五人足球跟十一人足球是兩碼子的事，所用的技巧及戰術均有分別。陳樂謙認為要發展五人足球，教練的質素才是重點，「如果個教練同十一人足球一樣，都係教far foot(較遠離對手的那隻腳)擲波，其實對球員個腦無幫助。」

在香港，要接觸高水平的五人足球比賽，就只有Nike5五人足球賽，只不過這項盛事卻在無聲無息中消失，陳樂謙認為這對往後的發展百害而無一利，「其實在泰國隨便找一個球場都能做到這樣的效果(播音樂、直播、大賽氣氛)，如果我們連僅有的大型比賽都消失，只會令到香港更難發掘踢小型球的人才。」

當然，少了Nike5，但坊間仍有其他有心人去舉辦五人足球聯賽供年輕球員參與，不過陳樂謙強調教練的質素才是重點，「如果教練教五人依然係教咗同十一人足球無分別嘅嘢，例如far foot擲波，咁其實對個腦無幫助，球員只係多咗咗訓練。」

「之所以會出現問題，是因為香港教練仍未接觸過國際水平，其實不只球員，教練也要外流才能令大環境進步。」陳樂謙指出五人足球也十分考驗教練的排兵布陣，有很多心思，「你大軍名單有十人，理論上佢哋都係有用，所以教練應該對球員有信心，去安排佢哋場上嘅工作。」

杜凱琰 孫穎莎 重慶冠軍賽16強相遇

香港文匯報訊(記者孟冰重慶報導)WTT重慶冠軍賽昨日進入第二日的激烈角逐。中國香港選手杜凱琰在女單32強以局數3:0輕勝印度「怪球手」巴特拉，成功晉級，將與孫穎莎在16強交手。

面對以反手長膠削球和發球變化著稱的巴特拉，杜凱琰展現了更強的臨場調整能力。首局以11:8先聲



●杜凱琰輕鬆晉級。WTT圖片

奪人後，她在第2局進一步強化正手進攻，以11:6擴大優勢。第3局巴特拉雖試圖通過前三板變化打亂節奏，但杜凱琰穩紮穩打，最終以11:7鎖定勝局。此戰過後，杜凱琰將在16強對陣衛冕冠軍孫穎莎。

從現場所見，現場球迷熱情極佳，杜凱琰每得一分都爆發熱烈的歡呼，如不慎丟分，球迷便自發喊着杜凱琰的名字，有節奏的「加油」聲震徹場館。賽後談及即將到來的對決，杜凱琰表示：「孫穎莎狀態極佳，我會全力以赴準備，爭取發揮最佳水平。」

同日32強比賽，男單王楚欽3:0戰勝尼日利亞選手阿魯納；女單王藝迪也以3:0戰勝日本選手伊藤美誠。

F1學院賽官測三天跑997公里 師焯面臨雙重嚴峻挑戰

香港文匯報訊(記者夏微上海報導)「這是我第一次體驗職業車手的賽前測試，這三天裏，我在賽道裏開了997公里，我的康復師幫我計算我這三天的消耗在一萬多卡，對我的體能來說是一個非常大的挑戰。」10日晚間，剛剛在上海國際賽車場完成了F1學院賽官方測試的師焯忙裏偷閒在線回應了媒體們關注的問題。由於這是賽前唯一一次接觸比賽用車的機會，師焯從3月5號坐過賽車座椅後，便在6號、7號、8號三天中開啟了高強度的測試，師焯直言，從官方測試的情況來看，正賽會是對體



●師焯(左三)與全新塗裝F1學院賽賽車。久事體育供圖

能與肌肉記憶的雙重挑戰。

「試過之後才發現，F1學院賽的這台車與我之前駕駛的F4的賽車還是有挺大區別的。上海國際賽車場的7號彎是一個經典的高速彎，之前駕駛F4賽車的時候，過彎速度可能只有160至170，但F1學院賽的這台車因為下壓力特別大，大概過彎速度可以到197左右。我的脖子是可以明顯地感受到，在這種強大的壓力下，我都很難把頭放正。」師焯說。

車況的改變，導致在駕駛層面上，師焯不得不改變她之前的駕駛風格，此前一直在使用F4賽車進行訓練的她認為，要在改變肌肉記憶的同時不斷做出更快全速，屬實是一種不小的挑戰。而為了能夠更好地調校和熟悉賽車，師焯在官測期間都是與團隊住在房車裏，駐紮在上海國際賽車場。三天跑了997公里，意味着足足比以往的單日平均駕駛距離翻了一番。「測試的時候有很多次都感到筋疲力盡，連方向盤都快打不動了，但我總是告訴自己要堅持一下。」

師焯在完成測試後也通過自己的社交賬號發布了測試的一些情況和感受，視頻裏，她貼出了一個成績單，18位選手中，她僅列第17位，不過也能看到，前列選手們的差距非常小。說起這個，師焯感嘆，「通過這個成績，大家可以發現這是一個非常高水平的競賽，可能考驗的就是你這零點零幾秒的一個反應力，以及你有没有做到完美。這次我也是見識到了職業車手們的實力，在這三天時間裏我對她們有一些觀察和學習，也是積累了不少的經驗。」

港足公布友賽中國澳門隊名單

香港文匯報訊 中國香港足球代表隊(港足)將於3月19日在旺角大球場與中國澳門隊進行一場國際友誼賽。足總於昨日公布23人決選名單，相比早前的初選名單，艾里奧、林樂勤、余煒康、杜度、徐宏傑、陳俊樂、林衍廷、胡晉銘和潘沛軒等被剔走，而李小恆和賓紀文，將有望首度在A級賽上陣。

港足23人名單

- 門將：葉鴻輝(東方)、謝家榮(大埔)
- 後衛：亞歷斯祖、賓紀文(東方)、周綠德(河南酒祖杜康)、費蘭度、鐘樂安(傑志)、茹子楠(梅州客家)、陳晉一(上海申花)、尼高拉斯(大埔)、孫銘謙(天津津門虎)
- 中場：顏卓彬(傑志)、黃威(理文)、余在言(石家莊功夫)、陳肇鈞(大埔)
- 前鋒：吳宇曦(重慶銅梁龍)、相連奴(傑志)、艾華、史提芬彭利拿(冠忠南區)、艾華頓(理文)、黃皓雋(青島海牛)、李小恆(山東泰山)、安永佳(深圳新鵬城)

鄭欽文闖印第安韋爾斯賽八強

香港文匯報訊 WTA美國印第安韋爾斯網球公開賽昨日進行16強賽事，中國一姐鄭欽文最終以6:3、6:2淘汰烏克蘭球手高絲卓克，將與2號種子、波蘭名將施維雅迪爭奪4強席位。女雙方面，5號種子張帥/謝淑薇，以7:5、6:4擊敗4號種子奧斯塔彭科/佩雷茲，將與尼科爾斯/米哈里科娃爭入決賽。



●鄭欽文在比賽中。法新社

伍家朗晉級全英羽賽次圈

香港文匯報訊(記者楊浩然)BWF世界巡迴賽超級1000全英公開賽，於英國時間周二展開，其中港將伍家朗順利反勝李梓嘉晉級次圈16強。

伍家朗首圈對手為賽事7號種子、馬來西亞球手李梓嘉。首局比賽雙方互有領先，伍家朗中後段領先17:14後卻無以為繼，輸19:21先失一局。次局，伍家朗雖然一度落後8:11，但之後表現勇猛接連搶分，贏21:16追平局數。決勝局，伍家朗在中段發力，領先15:12時一口氣連取6分，終再贏21:12反勝對手，16強對手為新加坡球手駱建佑。

港隊組合「雙鴨配」楊雅婷/楊霽霖亦於首日登場，對手為4號種子日本組合中西貴映/岩永

鈴，但最終在先贏一局21:17下，反輸12:21、16:21遭淘汰。

國羽方面，男單李詩灃2:1戰勝加拿大選手楊燦過關；石宇奇2:0輕鬆戰勝印尼選手瓦多約。女雙賈一凡/張殊賢組合，輕鬆以2:0戰勝蘇格蘭組合邁克菲爾森/托倫斯。



●伍家朗反勝過關。資料圖片