

巴科爾膺三料足球先生

香港文匯報訊（記者張發兒）「2024至2025年度香港足球明星選舉」頒獎禮昨晚舉行，射入21球的東方射手巴科爾成為本年度「三料足球先生」，也是他個人首度當選香港足球先生。巴科爾今季表現搶眼，力壓艾華頓及陳肇鈞，個人首度當選香港足



●香港足球明星頒獎禮所有得獎者合照。
香港文匯報記者葉詩敏攝

球先生，巴科爾在台上致辭時表示：「很高興能夠取得這個獎項，感謝家人一路以來的支持，也感謝主教練盧比度，帶領我們不斷進步。」

在港超聯攻入12球的華人神射手劉智樂生涯首次奪得香港足球明星11人（前鋒），樂仔得知自己獲獎後已眼泛淚光，在台上致辭時更不禁哽咽起來，「沒想過會獲獎，前鋒要獲獎很難，作為華人球員能夠和5位外籍球員競爭，覺得自己已經好叻……」

其他獎項方面，最佳年輕球員由兩名效力冠忠南區的球員伍璋謙（Ivan）及趙聰悟獲得。伍璋謙作為球隊主力，3度在聯賽中救出12碼，表現搶眼，首度奪得最佳年輕球員的Ivan就稱作為門將要取得個人獎是有點困難，所以對能夠獲獎感到驚喜，「今季給球迷見到自己的表現越來越成熟，這個獎項是獎勵自己過去幾季的努力。」除了是獎勵，伍璋謙更希望把最佳年輕球員一獎視為起點，「希望未來能有更多的獎項及冠軍。」

今季同樣保持6場不失球的門將葉鴻輝、陳嘉豪、謝家榮及泰利，一同贏得今屆首設的金手套獎。帶領東方取得銀牌冠軍的主帥盧比度則破紀錄連續三屆取得最佳教練。



●巴科爾首度獲選香港足球先生。
香港文匯報記者葉詩敏攝

梁振邦的名字，自2009年漸漸被香港足球迷認識——為港隊在省港盃和東亞盃射入入球，南華時期數不盡的冠軍、穩佔亞協盃主力位置，曾外流中甲加盟廣東日之泉；2016年加盟東方至今，是現役港超球員之中最年長的華人球員。然而，這個名字因司職防守位置，並不如攻擊球員般顯眼而往往不被提起。●圖/文：香港文匯報記者 葉詩敏

從防線支柱到青訓教練
梁振邦守護「苦工」價值

38歲，月初才生涯首膺港超聯「最佳球員」，他開玩笑謙稱是傳媒投票「敬老」。誠然，誰不敬呢？防守補位老練，由防中到中堅均能勝任；綠茵場上馳騁二十多個年頭後，培訓青年軍成為他當下竭力奔跑的動力。

「想當年」多少都是我們緬懷過去以及證明自身資格的起手式，訪問「傻邦」前所做的準備，已勾起不少香港足球美好回憶，東亞盃金牌、南華亞協盃4強、東方（龍獅）亞冠盃挑戰恒大、川崎前鋒等等，筆者也不禁感觸起來，入行時剛好是「傻邦」由南華轉投東方的球季，眨眼明年便是10年。這些年間看着「傻邦」由人夫再成為人父，暖場第一句便問囡囡幾歲，可有時常入場看他比賽，會不會為足球員爸爸而自豪。「傻邦」一貫謙遜：「我不知道她自不自豪，但她知道我踢波的，有時老師問爸爸是否上班了，她就回答爸爸去踢波，她知道爸爸上班就是踢波。」談起3歲半女兒漆漆能在電視中認出「穿16號球衣」就是自己，眼神更帶着溫暖的笑意。

由防守中場到近年因應戰術客串中堅，這個16號球衣的背影，角色常常被低估，20多年來也是在

防線默默付出。「傻邦」沒有想過要當場上的主角，也早已習慣做「不顯眼」的苦工，「如果你的表現很突出，其實都會有人留意的，但關注度一定是不及前面。」訪問時剛好足球訓練中心的電視正重播港超賽事，他以精華片段作例笑說：「你防守可能截到很多球，但可能一過了就不會有人記得，但你射入入球，直播都會重複不停慢動作重播你射球，不會播你不停截球、不停截球吧。」

經驗成老將價值 享受足球成動力

這名東方隊長在場上拼搏、不惜氣力衝刺及逼搶的特質，其實都一一被相機觀窗後的傳媒看在眼內。他上月獲票選為港超聯「4月最佳球員」，特別是對大埔及理文的港超大戰踢足全場，到了足總盃準決賽門大埔，這位38歲守將將在酷熱天氣下瞻前顧後120分鐘，終助球隊以2：1淘汰對手殺入周日冠軍戰。

問他如何保持體能和狀態，他笑笑說：「我也不知道近年怎樣保持，盡量有時間就真的休息恢復、拉筋，肌肉恢復都真的做多了。」他坦言體能和上上落落的頻率段數一定是較以前少，「但年紀大了，經驗多了，知道如何保留體力、不要浪費力氣也很重要，看到環境而作出判斷。」

老土一點說，年齡不過是數字，但外人如我們老是要替所謂老將設時限。「有否想過退役」，這個問題他確實有想過，年輕時曾以為自己踢到三十一二歲便會退下來。他不諱言早一兩年好像沒什麼進步，不太能幫到球隊時曾想過退役，「但踢下去又好像很開心，很享受，想繼續多試一年，試到現在接觸多了青年球員，他們會推動我在球場上做更多的事。」

小將升一隊變隊友 身教踢球態度

現任東方U16青年軍主教練的「傻邦」，當下踢球的動力，便是幫助年輕球員奮力留下屬於他們的第一道足印。

「因為他們升上一隊，我是教他們的，我自己要更加專注去做，讓他們看到其實標準是要這樣的，你起碼要達到這個標準，才去到我這個位置。」「傻邦」執教東方U16青年軍已有7、8年，近年升上東方一隊的小將如馬希偉、高銘浩、蕭政、柏拔、林千裕，還有離隊的吳宇曦等，不少也被他指導過。他笑言學生變成一隊隊友，也要點時間適應，「一開始其實我也不太習慣，由在梯隊給他們指示、叫他做些什麼，到升上來是隊友合作，我是教練也是球員，還有與他們的隊友關係，其實都要取得一個平衡。」

每位教練都有自己的風格——是嚴厲或仁慈，是激勵人心或循循善誘；問「傻邦」會否屬嚴厲的教練，他笑了笑說不算嚴厲，「我有惡的時候，但不多。」好奇有什麼刺激到溫和的「傻邦」要惡起來，他認真回答道：「態度吧。太過鬆散、太過嬉戲的時候。」比起技術，他更在意青年球員「有沒有心去做好」，他多年來在場上奮搏的身影，亦是身教。

青訓教練角色會否對東方和踢球多了一份責任，低調謙遜的「傻邦」其實沒有把自己看得太重要，「也不算是責任，我覺得是推動，大家互相推動、幫手，帶到一些球員上來（一隊），怎樣幫他們去迎接職業足球，他們如果真的有心想踢，我們在梯隊開始已經給他們這些訓練，一直跟上來希望讓他們容易一點。」他坦言這班U16今季殺入足總盃決賽，是他最難忘的事。「我們聯賽成績不是很好的時候，竟然可以一路贏了三場進入決賽，挺深刻和難忘的，因為他們都真的很努力，很想入到決賽（6月15日），很渴望在小西灣比賽。」

●梁振邦目前兼任東方U16青年軍主教練，將個人經驗傾囊相授。
資料圖片

仍想引領後輩 不為退休設限

香港文匯報訊（記者葉詩敏）隨着生涯漸入黃昏，問「傻邦」還有沒有想達成的目標，他側起頭想了想，一如所料沒有想把焦點放在自己身上，「除了想多一些小朋友上來就沒有了。」他不諱言，現在的世界比上一代不同了，小朋友的生活也不同，「以前你要很努力去爭取才有機會踢，現在反而是很多區隊、青年隊，他不想踢，他想踢才會來踢。有很多機會已經放在那裏，看你自己不想去踢，想不想做得更加好，去到更厲害的球隊。」所以，說到底，仍是「傻邦」口中的「態度決定高度」。

昔日戰友陳偉豪、陳肇麒、黃洋等已先後退役或執起教鞭，「傻邦」不為高掛球靴設時限，「視乎自己跟不上得上，所以可能很突然（退休），但暫時還可以的，而且也很享受跟小朋友一起踢球。」女兒記得的16號隊長身影，場內場外都保持專業，不斷鍛煉自己，擁抱所有困難的時刻，便是新一代球員需要的身教。

●梁振邦冀藉38歲首奪獎告訴這一代球員，「原來我們這一代不是已經沒有了，還有人在的。」

●白雨露在頒獎儀式上捧盃。
新華社

白雨露衛冕女子桌球世錦賽冠軍

香港文匯報訊 據中新社報道，2025WWS世界女子桌球錦標賽27日在東莞市常平鎮體育館落幕。決賽中，中國球手白雨露發揮出色，以6：4逆轉世界排名第一的泰國名將旺哈魯泰，成功衛冕，並創造中國球員首次同年在男、女桌球世錦賽登頂的歷史。

本場決賽是2024年世錦賽決賽的重演，也是白雨露與旺哈魯泰職業生涯第六次交手。比賽前期，旺哈魯泰展現積極進攻風格，一

度以總比分3：1領先。然而，白雨露展現強大韌性，在近6小時30分鐘的激戰中連勝三局，並在關鍵的第十局抓住機會，以60：49取勝，最終以總比分6：4奪冠。

賽後，白雨露身披五星紅旗捧起冠軍獎盃，激動表示：「能在自己的國家連續奪冠，並讓這麼多朋友見證這一刻，我感到榮幸與自豪。這兩次冠軍讓我更有信心，在職業賽場能夠打得更好。」

●白雨露決賽以6：4反勝泰國選手旺哈魯泰。
新華社

歡迎反饋。體育組電郵：sports@wenweipo.com