

## 特訂訓練計劃保持體能

# 朱志光點讚球員專業精神

體壇疫境自強系列③

新一季港超聯賽事在去年底因新冠肺炎疫情而暫停，球圈上下難免擔憂。不過大家在疫情下仍然堅守崗位，教練們悉心策劃、球員們努力操練，靜待球場重開、球賽再臨的一日。大公報記者獨家訪問了傑志足球隊主帥「朱Sir」朱志光，詳述傑志在疫情中的訓練情況及今季目標。

大公報記者 梁潤森

### 主要獎項

2020至

● 港超冠軍

● 菁英盃冠軍

2019至

● 銀牌冠軍

● 足總盃冠軍

2018至

● 香港足球明星選舉最佳教練

● 港超、菁英盃、足總盃冠軍

2017至

● 香港足球明星選舉最佳教練

● 港超、銀牌、足總盃冠軍

2016至

## 增兵戰亚冠盃冀再為港爭光

新賽季對朱志光來說是充滿挑戰。賽季除因疫情暫停外，最終確認獲得亞冠盃分組賽資格，也令「朱Sir」遇到「幸福的煩惱」。他一直部署如何拉近傑志與亞冠勁旅的差距，希望可以打出三年前征戰亞冠盃時，令球迷留下深刻印象的水平。據傑志最近公布，他們已經羅致了有「黑山伊巴」美譽的39歲黑山前鋒丹恩奴域加盟增強實力。

「朱Sir」直言傑志既然獲得亞冠盃資格，就不能完全以新人參賽，球隊肯定傾力認真備戰。他舉出傑志在三年前羅致烏拉圭名宿科蘭加盟為例，認為當時傑志在亞冠盃表現良好，不僅主場



▲科蘭（右）曾效力傑志參加亞冠盃賽事。資料圖片



▲鄭展龍（左）在2018年亞冠盃勇奪最佳全球大獎。資料圖片

擊敗日職勁旅柏雷素爾，該仗後與中超天津權健及韓職全北汽車的比賽也只是僅負。傑志的良好表現讓球會在亞洲球壇聲名大振，也讓世界各地球迷認識傑志。「朱Sir」有信心本屆參賽同樣會有好表現，以報答球迷的支持。

傑志在上屆復賽後於煞科日勇奪港超冠軍，連同菁英盃冠軍成為雙料盟主。雖然肩負衡冕重任，但傑志本屆銳意栽培年輕球員，以多給予年輕球員機會的前提下爭取蟬聯錦標。「朱Sir」對麾下眾年輕球員充滿信心，認為他們在傑志經年訓練，具備爭取佳績的實力，他承認會擔心新人表現偶爾失準，故此會想辦法令年輕球員表現更穩定。

▲安永佳（左）是傑志重點栽培的新星。

▲傑志主帥朱志光。傑志圖片

### 朱志光小檔案

出生日期 1960年8月29日

出生地 香港

球員時代曾效力球隊 海峰、星島

### 執教球隊

2001-2005年 福建

2016-2019年 傑志

2019年 香港隊(助教)

2020至今 傑志

本港仍然受到新冠肺炎疫情影響，港超聯新賽季在開季不久便被迫暫停。在政府關閉體育場所下，各支球隊均暫停了日常訓練。朱志光表示，目前正按防疫規定訓練，為球員度身訂造特別訓練計劃。球隊按照防疫規定及限聚令等措施，安排球員「兩個兩個」訓練，他慶幸傑志有訓練中心，令訓練較容易安排。他會因應球員年紀給予度身訂造的特別訓練，不過由於無法以球場作訓練之用，故此訓練計劃大多屬於體能訓練。訓練計劃會是周期性，目的是維持球員運動量，一星期內有訓練也有休息的時候。

「朱Sir」指出，球員於疫情下訓練與平日不同，體能訓練始終較多，故此球員較容易出現肌肉酸痛，所以他認為球員能維持7成狀態就已經很滿意。

由於沒有球場便做不到戰術訓練，在沒太多選擇下，球員主要是做跑步訓練。他坦言一直只做體能訓練，對猶如半個藝術家的足球員而言是非常沉悶。幸好大家都是很專業的職業球員，各人都堅持訓練並無放鬆，他對大家的專業精神感到高興。

### 調配陣容帶來新鮮感

談到防疫的情況時，「朱Sir」說的確會擔心球員染疫，故他常常提醒球員要小心，因為一個人「中招」便影響一支球隊，甚至影響整個足球圈的運作。即使就染疫球員而言，日後也可能影響身體機能恢復，故此球隊一直有指引，讓球員知道如何保護自己。

「朱Sir」認為，疫情以外大家也要有新鮮感，故此安排了引入新球員的陣容配搭，因為這樣才會令一支勁旅帶來新衝擊。他解釋，雖然球迷不習慣現時的配搭，但假如陣容甚至練習都一直一樣，反而未必是一件好事，因為有年輕球員加入才可以增加競爭。「朱Sir」強調引入年輕球員之下，具經驗球員仍然相當重要，因為他們爭標的那種信心是年輕球員所缺乏的。

## 醉心青訓育才 太太也成球迷

「朱Sir」談到個人興趣時表示，他最有滿足感的嗜好還是離不開足球，一直將事業當成興趣。他最喜歡培養青年球員，說從中取得的滿足感是金錢無法買到，這份成就感是他繼續努力工作、支持香港足球發展的最大動力。

談到領軍之道，他認為如今一代主帥與過去不同，與球員建立信任關係更為重要，這方面有賴大家長期相處而建立起來，只要展示出專業態度及對所有球員都一視同仁，大家便會對你信任。「朱Sir」說，他從事青訓工作多年，看到很多出身低下階層、性格內向的少年，由沒有自信到成為職業球員後充滿自信，就是足球改變他們的一生。當他看到自己一手一腳培養的新秀成才，甚至能夠代表香港比賽，便帶來很大滿足感。

「朱Sir」的生活離不開足球，就

連馬來西亞華僑的太太Sheila也受感染，Sheila由不懂足球，慢慢把觀看執教的比賽，足球成為了他們生活的一部分，她很喜歡與「朱Sir」的徒弟徒孫交流溝通，被大家尊稱為師母。行事低調及無架子的「朱Sir」，常常在街頭遇到認識他的人與他打招呼，甚至有街坊請他吃飯，他因而感到不好意思。

球場上，朱志光是港超冠軍球隊主帥，曾兩度榮膺香港足球明星選舉最佳教練。球場外的「朱Sir」是個低調而簡單的人，故他的生活「既不平凡亦很平凡」。他笑言自己是個「老餅」，卻也會很新潮，例如他既喜歡懷舊金曲，但也會接觸時下流行音樂。他有不少知心好友，可惜球圈的生活節奏與上班族一族不同，較難約會相聚，反而很多時與一班球圈的舊隊友踢友賽，藉比賽而再相遇聚首。



▲Sheila（後排右三）與朱志光（後排右二）慶祝捧盃。資料圖片

## 伍家朗晉泰公開賽16強

【大公報訊】泰國羽毛球公開賽，賽事7號種子的香港男單「一哥」伍家朗在男單32強，以兩局21：15輕取荷蘭球手卡祖，順利晉級16強。伍家朗在16強的對手將是中國台北球手王子維。（NOW631、635台今早10時直播賽事）

另一場男單32強，香港球手李卓耀以21：13、21：17輕

鬆擊敗新西蘭球手馬諾達晉級，下仗對手將是馬來西亞球手劉國倫。混雙32強方面，賽事8號種子的香港組合「鄧謝配」鄧俊文／謝影雪迎來印度組合蘇美治／施姬的挑戰。港隊首局克服壓力先贏22：20。次局「鄧謝配」再贏21：17順利晉級16強。下仗對手將是德國組合林斯福斯／賀迪歷治。

## 紅魔鬼客勝登榜首

【大公報訊】據法新社報道：英超周二上演多場賽事，其中勁旅「紅魔鬼」曼聯作客對般尼，最終曼聯的保羅普巴於71分鐘一記凌空抽射省中對手改變方向入網下，以1：0全取三分升上聯賽榜首。

包尾的錫菲聯主場對紐卡索終於打開今季勝利之門，客軍的賴恩費沙完半場前兩黃一紅被逐，多踢一人的主隊更於73分鐘獲12碼，結果比利沙柏操刀得手，以1：0終結過去2和15負的不勝頹勢。



▲夏登（右二）意圖開關。美聯社

## 夏登再暗示欲離火箭

【大公報訊】綜合美聯社、NBC報道：NBA常規賽繼續上演多場比賽，其中火箭在主場以100：117再次不敵湖人，戰敗後僅以3勝6負的慘淡戰績排在西岸倒數第二名。

### 再負湖人西岸排尾二

賽後火箭當家球星夏登疑似發表準備告別的離隊宣言，他認為球隊在化學反應、天賦等一切都不夠好，他很熱愛休斯敦這座城市，但他已竭盡所能，認為球隊無法再變得更好。夏登在賽季前就明確表示，他不相信球隊的方向和競爭力，更願意被交易到一支更有實力贏球的球隊。



## 顏丙濤大師賽勇勝羅拔遜

【大公報訊】在英格蘭進行的桌球大師賽前日晚上繼續爆大冷。20歲的中國球手顏丙濤在16強打出了一場驚天動地的反擊戰，他在局數3：5落後的情況下，連追三局最終以6：5逆轉奪冠大熱的澳洲名將羅拔遜，成為繼丁俊暉後，第二位在大師賽首秀中取得勝利的中國球手。（NOW637台今晚9時、明天凌晨3時直播賽事）

首次征戰桌球三大賽之一的大師賽便取得勝利，顏丙濤賽後對能夠擊敗剛在英錦賽奪冠的羅拔遜感到很驚

訝且非常滿意，他表示：「我在決勝局中打得很好，只是順其自然，做我應該做的事情。羅拔遜是那種只要你給他機會，他就會抓住的球員，我只是盡可能地打出安全球。我會在下一輪比賽中盡我所能。」

被問到這次比賽的目標時，顏丙濤說：「能晉級八強已經超出了我的預期，我會盡力放鬆，享受比賽。」

顏丙濤八強的對手是蘇格蘭球手麥佳亞，後者亦爆冷以6：3擊敗英格蘭名將沙比晉級八強。

▲顏丙濤晉級大師賽八強。