

41歲再戰世界盃 爭連續6屆入球

C朗嚴以律己 葡萄牙火力全開

K組分組賽

葡萄牙隊將於世界盃K組首場分組賽遇上剛果民主共和國，隊長C朗拿度將展開其個人第6次世界盃征途。外界屢有質疑，指現年41歲的C朗巔峰已過，競技狀態難再於國際大賽發光。然而，應屆歐聯冠軍功臣、年僅26歲的中場域天拿賽前坦言，自己雖屬「後輩」，卻深深折服於C朗的專業精神。域天拿透露，傳媒所見C朗強壯的體格與線條分明的肌肉絕非修圖效果，而是靠嚴苛自律的訓練換來。由此可見，過去20年將體脂率控制在7%水平的C朗，仍能帶領葡萄牙隊衝擊大力神盃圓夢。（NOW616、618台18日凌晨1時直播）

大公報記者 梁潤森

C朗拿度1985年出生，自2006年起征戰世界盃，多年來為奪冠夢想奮鬥。過去5屆賽事他不僅全數出席，更是史上唯一能在5屆決賽周均取得入球的球員。來到今屆，C朗既要為冠軍拚盡全力，亦力圖刷新紀錄，挑戰連續6屆世界盃入球的史詩級里程碑。

今屆世界盃前夕，葡萄牙在熱身賽以2:1擊敗尼日利亞，C朗正選上陣65分鐘，4次射門無一命中，更錯失兩次黃金機會。加上之前對智利的熱身賽同樣「食白果」，多地媒體與記者紛紛質疑其狀態低迷。C朗回應批評時表示，自己身體狀態極佳，已無需向任何人證明什麼，「紀錄總是在追趕我」。他更搬出其經典「番茄醬理論」：「踢足球就像擠番茄醬，有時你拚命拍打瓶底，一滴也出不來（意指熱身賽未能入球）；但當它要出來時，便會瘋狂噴湧。」他強調不擔心入球荒，真正關鍵的入球自會在重要時刻出現。

每日風雨不改健身房鍛煉

剛帶領巴黎聖日耳門贏得歐聯冠軍的域天拿，力挺前輩C朗狀態好得令人難以置信。C朗早前在佛羅里達州棕櫚灘訓練時，於社交媒體分享僅穿泳褲的照片，展示零贅肉的結實肌肉與極低體脂率。域天拿證實，C朗在媒體上展現的身軀絕非靠「PS」加工，就連自己26歲也佩服對方41歲仍保持如此專業。C朗亦回應指域天拿所言非虛，明言記者可以質疑他的射門精準度，卻無法質疑他的汗水，因為那是他二十多年來風雨不改、每天早上到健身房鍛煉出來的鋼鐵身軀。

葡萄牙主帥馬天尼斯亦為隊長C朗護航，直斥記者的質疑目光短淺。他指出，C朗除了最後一腳射門外，在比賽中亦積極跑動、拉開空間，為隊友創造進攻時機。對剛果一戰，正好給C朗以表現回應批評的最佳機會。



▲葡萄牙前鋒C朗拿度。



▲朗拿度體脂率控制在7%水平。

C朗拿度小檔案

- 出生日期：1985年2月5日（41歲）
- 國籍：葡萄牙 • 位置：前鋒
- 體脂率：7% • 肌肉量：50%
- 曾效力主要球隊：曼聯、皇家馬德里、祖雲達斯
- 效力球隊：艾納斯
- 國際賽表現：228場143入球46助攻
- 今季聯賽表現：37場30入球5助攻
- 今季各項盃賽表現：7場2入球2助攻

C朗生活自律事件

「移開可樂事件」

• 2021歐國盃記者會，C朗將桌上的可口可樂移走，並舉起隨身攜帶的白開水，向全場大喊「Água!」（葡萄牙文的水），這個舉動甚至令可口可樂當天市值一度蒸發40億美元。

白焯雞肉作膳食

• 曾與C朗一同效力曼聯的法國球星艾拉，在某一次訓練之後，帶著疲倦身軀的他獲C朗招待回家，他以為會有大餐享用時，C朗招呼他的卻是白焯雞肉、沙律和白開水。

常到健身房訓練

• C朗為維持7%體脂率，他在早上及訓練後都會到健身房訓練，是一名「健身狂人」。除了健身外，他亦有獨特的生活規律，如「一天睡5次，每次90分鐘」，以及在零下低溫的冰水池做恢復治療，把身體保持在最好狀態。



▲葡萄牙主帥馬天尼斯（左）。

18日 K組賽程表

葡萄牙 VS 剛果民主共和國 K組

- 時間：凌晨1時
- 直播：NOW616、618台

烏茲別克斯坦 VS 哥倫比亞 K組

- 時間：上午10時
- 直播：ViuTV99, NOW616、618台

18日 L組賽程表

英格蘭 VS 克羅地亞 L組

- 時間：凌晨4時
- 直播：NOW616、618、688台

加納 VS 巴拿馬 L組

- 時間：上午7時
- 直播：NOW616、618台



▲英格蘭翼鋒布卡約沙卡。

▲克羅地亞中場莫迪歷。

英格蘭為破密集防線 移植阿仙奴「死球戰術」

【大公報訊】記者張銳報導：2026年美加墨世界盃決賽周戰火持續，L組分組賽將迎來英格蘭對克羅地亞的賽事，兩隊將在美國達拉斯AT&T體育場短兵相接。據悉，英格蘭主帥杜切爾計劃直接移植應屆英超冠軍阿仙奴的「死球戰術體系」，期望以此作為突破密集防線的「秘密武器」，力爭在小組賽首戰旗開得勝。（NOW616、618、688台18日凌晨4時直播）

回顧英格蘭在世界盃前的兩場熱身賽，球隊陣容經歷了明顯調整。首戰雖以1:0小勝新西蘭，但由於多名效力阿仙奴的主力球員剛征戰完歐聯決賽，未能趕及披甲，直接導致球隊進攻效率未如理想。不過，隨着這批「兵工廠」骨幹在第二場熱身賽悉數回歸，英格蘭隨

即以3:0大勝哥斯達黎加，前場攻擊力顯著改善，整體戰術配合亦更為立體流暢。

L組首仗遇克羅地亞

阿仙奴今季能夠奪英超冠軍，「死球戰術」被視為他們破解密集防守的手段。杜切爾在談及球隊戰術部署時坦言，當今英格蘭足球已步入一個「極度強調身體對抗」的年代，而他希望將「死球戰術」有效融入世界盃賽場。

至於克羅地亞方面，整體實力依然不容小覷，一眾老将仍舊肩負核心重任，其中年屆40歲的隊長莫迪歷繼續坐鎮中場。憑藉其豐富的大賽經驗與精準的傳控調度，他將是克羅地亞抗衡英格蘭的最大本錢，亦勢必成為決定賽事走勢的關鍵人物。

柏迪缺陣打擊大 加納逆境迎戰巴拿馬

【大公報訊】L組另一場分組賽將由加納與巴拿馬對陣，由於同組有英格蘭與克羅地亞兩大歐洲勁旅，這場在加拿大多倫多BMO球場上演的賽事，賽果將直接影響加納與巴拿馬的出線機會。（NOW616、618台18日早上7時直播）

加納與巴拿馬的實力各有千秋，前者陣中不乏古德斯、安東尼施美安等效力於歐洲頂級聯賽的球星，具備極強的個人能力。然而，加納主力中場湯馬斯柏迪因簽證問題被拒無法入境加拿

大，確定缺席首輪賽事，大大打擊加納的整體實力。反觀巴拿馬全隊磨合多年，隊中三十歲以上的戰將超過10人，論經驗遠勝加納。

加納主教練昆洛在賽前記者會表示，球隊在柏迪缺陣的情況下，需要建立更強的凝聚力與紀律。巴拿馬主教練基斯甸臣則顯得信心滿滿，他表示球隊經歷長期適應期後，現在是大幅提升競爭力並展現成果的時候。

▲加納中場安東尼施美安（左）。



一面黃牌換來「返國機票」

剛果民主共和國（當時以「扎伊爾」之名參賽）於1974年寫下歷史，成為首支晉級世界盃決賽周的撒哈拉以南非洲球隊。然而，這趟前西德征途背後，扎伊爾總統蒙博托明令球隊必須踢出「體面」表現。

扎伊爾在分組賽首戰以0:2負於蘇格蘭，次輪更以0:9慘敗給前南斯拉夫。來到生死攸關的第三輪，面對巴西賽前，總統下達最後通牒：嚴禁輸掉4球或以上，否則全體隊員賽後禁止回國。

這場「絕地戰」中，扎伊爾半場已落後兩球。下半場當巴西獲得一記位置極佳的罰球

時，扎伊爾球員為避免再失一球，竟在球證尚未鳴哨之際，衝前大腳將球踢走。此舉雖換來一面黃牌，卻成功擾亂節奏、拖延時間。最終扎伊爾僅以0:3落敗，驚險地「達標」。



▲剛果民主共和國（綠衫）曾在1974年參加世界盃。