



堅持高強度訓練 結合「均衡飲食」 麥巴比全力以赴 領軍法國爭連捷

I組分組賽

法國隊在香港時間23日凌晨將於I組次輪強攻伊拉克隊，球隊首輪以3:1擊敗塞內加爾隊後，今場乘勝追擊目標2連勝，以鎖定出線席位。首席球星基利安麥巴比上仗獨取2球之餘，更不惜氣力主動協防，比賽狀態優異，被認為是他與私人教練制定一套具針對性的「一周5天特訓」，加上每周安排至少3日進行7大高強度的腹肌及核心肌群訓練，以確保自己在高速奔跑與對抗中保持完美的平衡力，再嚴格地執行一天6餐的「均衡飲食」收到效果。(NOW616、618台23日凌晨5時直播)

大公報記者 譚德龍

麥巴比在首戰「梅開二度」後，正式超越基奧特而成為法國隊史神射手，他在比賽中繼續表現出驚人的速度與身體對抗能力，與其專為世界盃的特別訓練有莫大關係。麥巴比的訓練主要結合了每周5天的高強度重量訓練與核心操練，他的私人教練會根據賽程調整，但基本上有常規的核心訓練，例如每周2天的腿部操練，內容包含深蹲、硬舉、保加利亞單腿蹲、步行弓步蹲及臀衝等。

上半身的訓練主要為加強與對手的身體對抗，大致分為「背部與二頭肌」、「胸部與三頭肌」及「肩部與三角肌」3個部分，涵蓋引體上升、槓鈴臥推及啞鈴飛鳥等動作。另外的核心與腹肌訓練就包括搭配平板支撐、懸垂舉腿、交叉仰臥起坐等，維持高速奔跑與對抗中的完美平衡。重量訓練後麥巴比就會進行仰臥起坐、平板支撐、健身球推行等動作，維持高速奔跑中的身體平衡。

加強個人防守能力

除了重量訓練，麥巴比在球會或法國隊集訓期間，亦會投入大量時間於戰術與分隊對抗，包括參與高強度的全隊戰術演練、射門訓練及隊內分隊對抗賽等；因應不同比賽的要求，他近期亦關注加強個人防守數據、跑動距離及攔截能力，提升自己的防守意識。

此期間為維持驚人爆發力與精良體態，麥巴比也嚴格執行「一天6餐」均衡飲食法則，主要攝取高蛋白、優質碳水化合物飲食，強調不吃「垃圾食物」。他的餐單主要包含水煮蛋、燕麥、蛋白質能量棒、吞拿魚、雞肉沙律、糙米飯及蛋白質飲品等，並依賴定時定量來促進身體的新陳代謝，透過「少食多餐」來避免體內血糖劇烈波動，並確保身體隨時有充足的蛋白質供應，以利於肌肉生長與恢復。

天賦結合努力，盡顯麥巴比除了挑戰世界盃入球王榮譽之外，更瞄準繼2018年後，真正以主角身份獲取個人第2次世盃冠軍。



▶法國前鋒基利安麥巴比(右)。

基利安麥巴比小檔案

- 出生日期：1998年12月20日
- 國籍：法國
- 身高：1米80
- 位置：前鋒
- 球會：皇家馬德里(西甲)
- 今季球會數據：44場42入球6助攻
- 國際賽紀錄：99場58入球34助攻

23日賽程表

阿根廷 VS 奧地利 J組

- 時間：凌晨1時
- 直播：NOW616、618台

法國 VS 伊拉克 I組

- 時間：凌晨5時
- 直播：NOW616、618台

挪威 VS 塞內加爾 I組

- 時間：上午8時
- 直播：ViuTV99, NOW616、618台

約旦 VS 阿爾及利亞 J組

- 時間：上午11時
- 直播：ViuTV99, NOW616、618、688台

麥巴比一周5天特訓要點



▲麥巴比一周5天進行特訓。

- **腿部(2天)**：腿部包括熱身拉筋、硬舉、深蹲、步行弓步蹲等；強化臀腿部分包括槓鈴深蹲、大腿外展機配合單腿下壓及下背伸展等。
- **背部與二頭肌(1天)**：包括引體上升、高位下拉、滑輪及槓鈴划船、啞鈴彎舉等。
- **胸部與三頭肌(1天)**：包括掌上壓、啞鈴推舉配合飛鳥、槓鈴臥推、三頭肌下壓等。
- **肩部與三角肌(1天)**：包括啞鈴坐姿推舉、啞鈴側平舉、啞鈴前平舉、滑輪直立划船等。

麥巴比每日餐單

- **第1餐(早餐)**：水煮蛋配牛油果(或杏仁醬)及燕麥粥。
- **第2餐(上午小食)**：蛋白質能量棒。
- **第3餐(午餐)**：吞拿魚或雞肉沙律卷餅。
- **第4餐(下午茶)**：蛋白質飲品搭配新鮮水果或乾果。
- **第5餐(晚餐)**：雞肉或魚肉，搭配糙米飯及新鮮蔬菜。
- **第6餐(半夜小食)**：蛋白質飲品。



▲麥巴比舉啞鈴訓練肌肉。

1986年世界盃 伊拉克借球衣出戰

1986年墨西哥世界盃，伊拉克隊歷史性首次闖入決賽周，合作的體育品牌因溝通失誤及物流延誤，送達的球衣不是不符合國際足聯規定，就是與對手撞色，根本無法使用。面對同組的巴拉圭隊、比利時隊和主辦國墨西哥隊，伊拉克隊首戰被迫向墨西哥當地球會借用黃藍條紋球衣；次輪更無奈穿上與伊朗配色相同的綠、白、黑球衣；最後一仗則改穿客場黃色球衣。整屆賽事從未穿上自家主場球衣，最終3戰全敗，黯然出局。

世盃冷知識

夏蘭特領軍 挪威強襲塞內加爾

【大公報訊】世界盃分組賽I組次輪賽事23日打響，挪威隊與塞內加爾隊將在新澤西大都會體育場正面交鋒。首輪取得大捷的挪威隊將在末輪硬撼法國隊，出線仍存變數，故今仗對塞內加爾隊必抱爭勝決心，狀態火熱的前鋒艾寧夏蘭特，將是爭勝的關鍵人物；塞內加爾隊在首仗吞敗後今仗急需搶分保住晉級希望，面對挪威隊或先求穩守不失，再伺機反擊爭取入球。(ViuTV99、NOW616、618台23日上午8時直播)

挪威隊在首戰以4:1大勝伊拉克隊，夏蘭特該仗梅開二度。目前挪威隊雖以得失球差壓過法國隊暫居榜首，但最後一輪對法國隊勝負難料，因此挪威隊肯定集中火力在今仗擊敗塞內加爾隊，以提前取得晉級資格。夏蘭特狀態銳不可當，加上中場有阿仙奴球星馬田奧迪

加特策應，應可攻破塞內加爾隊大門。塞內加爾隊首戰以1:3不敵法國隊，表現並非一無是處。陣中擁有沙迪奧文尼及伊文拿沙亞等鋒線好手，將對挪威隊後防造成威脅。



▲挪威前鋒夏蘭特(左)。

奧地利「巨人鋒線」衝擊阿根廷

【大公報訊】世界盃分組賽J組，首戰皆告捷的阿根廷與奧地利，將於達拉斯AT&T體育場正面交鋒，爭奪小組首名。阿根廷一對中堅利辛度馬天尼斯及基斯甸羅美路防守力強，但今仗面對奧地利身材高大的鋒線，未必佔得甜頭，或讓奧地利有機可乘。(NOW616、618台23日凌晨1時直播)

阿根廷首戰3:0勝阿爾及利亞，利辛度與羅美路攔截果斷且準繩，表現備受讚賞。不過，他們今仗對手奧地利鋒線具有明顯身高優勢，身高僅1米75的馬天尼斯與1米85的羅美路，面對1米92的阿拿奧度域、1米93的基哥列治，甚至高達2米的卡拉積錫，恐難守住防線。

同組另一場，約旦與阿爾及利亞在首輪同樣告負，今場雙方幾乎沒有失分空間，即使各

取1分，對出線形勢亦幫助不大，預料兩隊將積極對攻。論整體實力，阿爾及利亞稍勝一籌，但約旦上仗表現頑強且取得入球，今場勝負實在難料。(ViuTV99, NOW616、618、688台23日上午11時直播)



▲利辛度馬天尼斯在賽前備戰。

法新社

曾綺婷空手道亞錦賽封后 劉慕裳獲銀



▲曾綺婷(左)在比賽中。
亞洲空手道協會圖片
▲劉慕裳在個人形項目獲得銀牌。
亞洲空手道協會圖片

【大公報訊】記者梁潤森報道：在印尼舉行的空手道亞洲錦標賽21日上演決賽，中國香港空手道選手曾綺婷與劉慕裳，分別出戰女子自由組手50公斤以下級別及女子個人形項目。最終，曾綺婷在決賽以10:4大勝中國選手王俊慧，相隔3年再度登上亞洲冠軍寶座；而劉慕裳則在決賽中不敵老對手、日本的尾野真步，獲得銀牌，無緣完成亞錦賽「四連霸」。總結賽事，港隊憑曾綺婷及劉慕裳奪得1金1銀的

佳績。曾綺婷曾於2023年在馬來西亞舉行的空手道亞洲錦標賽中擊敗哈薩克斯坦選手，首度贏得冠軍。奪冠後，她因計劃生育而暫時告別賽場，直至去年2月產後復出。她的兒子，以及同為空手道選手的丈夫鄭子文，成為她重返賽場的強大動力，她希望在比賽中展現最強一面。今屆賽事中，曾綺婷在初賽過關斬將，4強擊敗中國台北選手鍾雅淇，強勢晉級決賽。決賽面對王俊

慧，曾綺婷充分發揮技術優勢，全程掌控節奏，最終以10:4取勝「封后」，二度成為亞洲冠軍。女子個人形決賽方面，世界排名第1的劉慕裳與排名第2的尾野真步再度交鋒。過去兩屆亞錦賽，劉慕裳均擊敗尾野真步奪冠，惟今次劉慕裳以套拳「北谷屋良公相君」應戰，未能壓過以「一百零八手」迎戰的尾野真步，最終屈居亞軍。賽後，劉慕裳維持近一年半的國際賽連勝紀錄亦隨之告終。