

你想成為碧咸、美斯嗎？熱愛足球的人多數有一個「奮鬥目標」，不過，足球運動講求的，不只是技術，體能也是極重要一環。伊利沙伯中學舊生會中學的中四學生秦玉福，兩年前開始接受「高強度循環訓練計劃」，希望提升體能表現。「循環練習這套體能動作很辛苦，曾經想過放棄，但是我十分喜愛足球，也見到訓練有成果，因此堅持下去。」



秦玉福

## 高強度循環訓練七週 足球小將體能「升呢」

16歲的秦玉福，與其他青少年一樣擁有足球夢，跟偶像意大利球星派路一樣，阿福主力負責防守，在球場內瞻前顧後，體能消耗極大。「加入學校足球隊後，參加過許多比賽，發現自己的身體質素不及對手，無論是力量上的對抗、速度及爆炸力，都較對手遜色。」

### 體能遜對手 經常被撞

專責防守，在比賽中少不免與對手碰撞，「以前在中場爭球時，與對方激烈碰撞，結果反而是自己被彈開。」阿福回憶道。

像阿福一樣體能較差的足球少年，其實為數不少。香港賽馬會於二〇一三年與香港足球總會及曼聯合作推出「賽馬會青少年足球體適能測試」計劃，是全港首個針對13至17歲青少年球員的體適能測試項目，過去三年為六百多名香港青少年代表隊、球會及地區隊伍球員進行四項專項測試，測試他們的爆發力、速

度、靈敏度及耐力等基本能力，並建立了全港首個青少年足球數據資料庫。

該計劃得到香港足球總會、香港體育學院及香港中文大學賽馬會運動醫學及健康科學中心支持。參與計劃的中文大學醫學院矯形外科及創傷學系講師陳振坤表示，得出數據與英國同齡足球員比較後，發現本地青少年球員在數個體能項目上均較為遜色，他舉例說：「香港青少年足球員在立定跳高項目，數值較英國球員低三成，意味高空攻勢較輸蝕；而間歇性耐力跑的成績，更比對手差五成，在球場上會出現較大的差距。」

### 訓練不足場地缺乏 礙發展

陳振坤續指，本地青少年足球員體能上的不足，與訓練時間、場地等因素有關，他說：「參加本地聯賽的青年足球員，每星期只有約1.5次訓練；而英國的青年球員每星期則訓練四次。同



時，香港球場資源珍貴，每節訓練只有 1.5 小時，故教練大多將時間用於練習賽上，忽略了對球員的體能訓練。」

針對香港年輕球員訓練空間及時間不足的局面，馬會特別在三間中學試行全新的「高強度循環訓練」，另有三間沒有參與計劃的中學作為對照組。該訓練由中文大學賽馬會運動醫學及健康科學中心的物理治療師、體適能專家設計，整套訓練包括 18 個動作，要在七星期內分三階段完成。

陳振坤解釋：「這套訓練主要針對足球運動，故設計了許多下肢訓練的動作，例如下蹲；也因應香港足球員缺乏時間、資源到健身房鍛鍊體能的實際情況，加入了許多體重阻力的動作，讓他們利用自己的體重來加強訓練，省卻使用器械來進行操練。」

### 訓練七週 體能「升呢」

在日常的足球練習後，阿福與隊友每星期都接受一至兩堂的高強度循環訓練。「意識到自己的不足後，我加強了自己的肌力訓練，提升腹部力量，身體也變得更加結實。現時在足球場上與對手碰撞，大家可以互相對抗一下，對方也不容易撞開我。」

阿福續指，學界足球比賽一般全場 50 分

鐘，過往大家踢半場 25 分鐘便會開始出現體力不繼的狀況，現在卻足夠應付整場比賽。

事實上，研究結果發現，參與訓練的中學球員代表，在進行七星期的密集訓練後，他們多項體能表現均有顯著進步，包括核心肌群耐力提升了 14%、靈敏度提升了 6%，而脂肪則減少 5%。

### 適度調節 可擴至社區

「高強度循環訓練」的另一好處，是具有很高的靈活性，雖然這套體能訓練設計主要針對足球員，但只要稍作改良，也可以應用在不同類型的運動員身上。陳振坤說：「『高強度循環訓練』可以進一步推展至學校、甚至全港市民的層面，前提是需要調節難度及動作。」他引述美國運動醫學會（ACSM）建議指，成年人每星期需進行 150 分鐘的中強度運動，市民也應該培養恒常運動的習慣，他特別提醒，患有心臟病、糖尿病、高血壓的人士，需在醫生的指示下，才可進行劇烈運動。

有關「高強度循環訓練」整套動作及詳情，可參考 <http://campaign.hkjc.com/ch/yfd/programs-fitness-hict.aspx>。



陳振坤表示，「高強度循環訓練計劃」作適當調校後，可適用於不同人士。