

麻煩生變鐵人 自創訓練方法

闖天地

勞証顯

普成 香港三鐵

ICON



三鐵亞錦賽 港隊陣容 (4月27-29日 菲律賓) 男選手：張德熙、郭汝鏗、勞証顯、林朗星、羅亮添、麥森源、譚祖迪、鄧皓微、黃俊堯、韋安祖 女選手：張庭欣、蔡欣妍、李鈺盈、盧劍濶、吳睿琳、吳思雅、Camden Richter

Ivanov將出戰4月27至29日在菲律賓舉行的三鐵亞錦賽，有別於上幾屆，Ivanov今趟將挑戰公開精英組，與日、韓等地的一流高手一較高下。不但想殺入前3名位置，Ivanov更趁機會搶分，為9月的世錦賽、2016年的巴西奧運爭取資格。因此賽前Ivanov不但游泳、跑步、踩單車一星期練足7日，更遠赴澳洲、內地等地參賽熱身。對於亞錦賽，Ivanov抱着輕鬆心情，因為對他來說，三鐵運動不僅是成績，更是突破自己的證明。

與紐國家隊合練 收益良多

其實Ivanov可謂天生就是玩三鐵的人才，自細有過度活躍症，上竄下跳無時停，被老師標籤為「麻煩學生」。想不到這個「麻煩學生」把多餘精力用在三鐵後，不但於學屆比賽大放異彩，讀書成績也大有進步。「因為三鐵講求自律，要分配好跑步、踩單車和游泳的訓練時間，這使我在讀書時保持這份專心，」他說。

由中一開始加入港隊，Ivanov十幾歲便四圍飛，代表香港參加三鐵比賽。見盡了歐、美、澳等地的三鐵高手，令Ivanov意識到自己與真正高手的差距。因此，他於09年決定前往新西蘭留學，一邊讀書一邊訓練。新西蘭山多林密，每日訓練的Ivanov從中研究出一套鍛煉方法，以跑山路訓練腳步不同的肌肉組織。除此之外，性格外向積極的Ivanov更本着「大無畏」精神，單人匹馬主動聯絡新西蘭的三鐵國家隊教練，最終博得與當地國家隊一同訓練的珍貴機會。Ivanov笑言，在新西蘭的3年是進步最神速的日子。

返港陷低潮 幸得教練鼓勵

但想不到2011年的一次7.5級地震，卻成為Ivanov訓練的一個「分水嶺」：「那是一次好險的經歷，當時我正身處室內，感覺搖得好厲害，我以最快速度跳窗逃生，好彩屋外是一片空地。」脫險逃出鬼門關，為免身在香港的家人擔心，Ivanov決定返港重新開始。

習慣了新西蘭彈性自主的訓練模式，香港體院的訓練環境一時竟叫Ivanov覺得難以適應。成績大跌，經濟上要靠家人接濟，Ivanov直言那是人生「最辛苦的日子」。

幸而在人生低潮中，Ivanov有前港隊三鐵運動員韋安祖做其個人教練（至12年5月，現時教練已轉為Patrick Kelly），彼此都是「鬼仔」性格、想法接近，韋安祖當時給予Ivanov很多鼓勵支持，使他逐漸找回拚勁。在2012年的三鐵亞錦賽U23組別裡，Ivanov最終為港爭得銀牌，不但成功保住三鐵的精英項目資格，更證明給所有人看：「自己係得嘅！」

家人送特別大禮 否極泰來

否極泰來，除了得到名次上的肯定，屋企開條舖的Ivanov，更收到家人的一份特別大禮：「媽咪、爸爸、舅父等人把舖面的一角改裝成擺放我的獎牌、獎盃以及訓練的地方，現在除了外出訓練，我通常都會在舖中一邊訓練，一邊睇舖。」舖面幾十呎的一角別有洞天，可放置收疊式的跑步機、單車機，讓Ivanov可以隨時練習。「哈哈，以前我只在閣樓、貨倉練習。」他好客地帶小記者參觀這兩個地方，發現貨倉、閣樓裡一米多的冷巷竟是Ivanov以往訓練的地方，訓練速度、耐力的時候，毅力和堅忍亦在同一環境下鍛煉出來。

香港文匯報訊（記者 黃舒慧）如果你認為香港的三鐵鐵人運動在李致和退役後便後繼無人，那麼就大錯特錯了。24歲的勞証顯（Ivanov）目標清晰明確，誓要做新一代的「香港鐵人」。不過，鬥心旺盛的Ivanov並不甘心只做李致和的接班人，他還滿腔熱誠自創訓練方法、力求找出適合自己的訓練模式，在三鐵項目創一片天地，成為「三鐵icon(標誌性人物)」。



閣樓、貨倉煉就新一代香港鐵人。記者 黃舒慧攝

Ivanov終於有了自己的訓練天地。記者 黃舒慧攝



香港文匯報訊（記者 黃舒慧）在人生的低潮裡，勞証顯沒有體院的資助，生活陷入困境，這使他領悟到除了對三鐵的堅持外，亦要為自己的人生打算。前輩李致和退役後轉行教書，在香港中文大學擔任助理講師。自言不是「坐office(辦公室)、講lecture(授課)」的料子，Ivanov選擇另一創業途徑。在前英國跳遠代表女友支持下，在新西蘭讀商科的Ivanov選擇放膽一博，開設自己的教練公司Specialised Elite Coaching。憑着年輕人的衝勁，Ivanov一於學以致用，以營商知識、三鐵經驗創出另一片天地。「自己身為運動員，才能明白運動員需要些甚麼，這才能給予學生們最好的建議和鼓勵」。身兼教練、老闆兩職，Ivanov最大的挑戰不是如何使學生們學得快、明得多，反而是如何管理一間公司。由訂計劃到找客戶、宣傳等事都一腳踢，「就是有很多瑣碎的事都要一手一脚跟進，如何令更多人認識我們，甚至聯絡學生、家長，都要自己做。」Ivanov回憶道。

但經過兩年的摸索，Ivanov對管理公司已變得駕輕就熟：「自己在處理事項上變得細心了，而且也明白了取得學生、家長信任的重要性，會花更多的耐性和時間與他們溝通。」公司漸見規模，學生的數量亦逐年遞增，Ivanov希望 Specialised Elite Coaching將會是自己運動生涯上的另一成就。

Ivanov學以致用開校創業

體育總局批覆 希臘名帥掌男籃

沸沸揚揚的男籃選帥終於塵埃落定。據騰訊體育消息，國家體育總局已正式批覆中國男籃主帥人選，希臘名帥揚納基斯將出任中國男籃主帥。消息稱，中國籃協在上周將中國男籃主帥人選上報給國家體育總局。在這份上報名單中，共有三名外籍教練和兩名本土教練進入了選帥最終選擇範圍。

三名外教分別是前希臘男籃主教練揚納基斯、CBA東莞隊教練戈爾、前立陶宛男籃主帥科斯圖迪斯，兩位本土教練是北京男籃的閔鹿雷和山東隊的鞏曉彬。

揚納基斯，1959年1月1日出生，現年54歲。身高1米92，體重98公斤的他曾是希臘男籃的傳奇球星，退役後，揚納基斯走上教練崗位，並取得優異執教成績。值得一提的是，在世界大賽上，揚納基斯率領的希臘隊曾多次戰勝中國隊，包括2006年的世錦賽及2008年北京奧運會。而他的執教巔峰期是2005年和2006年，他率領希臘隊在2005年歐錦賽上令人信服地奪取冠軍，次年又在日本世錦賽中

力克美國「夢之隊」，最終獲得亞軍。在揚帥的調教下，那時的希臘男籃是世界公認的頂級強隊。據估計，中國籃協最快將在日內正式公佈中國男籃新任主帥的人選，並會在5月初組建新一期的國家隊。到時，揚納基斯將會正式亮相。

香港文匯報記者 陳曉莉



揚納基斯於08年率希臘男籃征戰北京奧運。資料圖片

斯盃洲際籃球賽 6月鏖戰蘭州



程萬琦介紹賽事安排。記者 肖剛攝

香港文匯報訊（記者 肖剛 蘭州報導）2013斯坦利維奇盃洲際籃球賽25日在甘肅省蘭州市舉行首次新聞會，國際籃球聯合會終身榮譽主席程萬琦宣佈，蘭州站的比賽將於6月28日至7月2日舉辦，這也是該賽事首次來到中國西部省會城市。屆時，代表中國出戰的國奧男籃將迎戰阿根廷、德國、波多黎各、尼日利亞國家隊及澳洲國奧隊等勁旅，各隊的NBA球星也將現身賽場。

程萬琦介紹，斯盃蘭州站比賽是首次邀請國奧隊代表中國出戰，這也是國奧男籃所能參加的最高規格的比賽，將提供最好的鍛煉機會，因為他們是2016年巴西奧運會代表中國男籃出戰的主力。此次中國國奧隊的對手既有來自其他大洲籃球強國的國家隊，也有與其適齡的澳洲國奧隊。使得比賽既保證了競爭力和精彩程度，也讓中國國奧隊有機會接觸和了解未來的奧運對手，正如本次比賽的口號——展示風采，蓄力未來。

體壇連線

薛晨組合福州開門紅

香港文匯報訊（記者 翁舒軒 福州報導）4月25日，2013世界沙排巡迴賽福州站比賽進入女子正賽爭奪，一號種子中國選手薛晨/張希（圖左）以2:0輕取資格賽晉級的英國組合，取得開門紅。賽後薛晨在接受記者採訪時表示，這次在家門口作戰，家人都會來幫她加油，對自己來說動力遠大於壓力。她跟搭檔張希則幽默地說：「這次福州站的比賽，我都能明顯感覺到薛晨在比賽中非常興奮。」



另外，中國女沙當天共有3對選手攜手出戰。岳園/馬園園和薛晨/張希雙雙獲勝，而3號組合王凡/丁晶晶則惜敗荷蘭勁敵。

青年高球賽下月舉行

香港文匯報訊（記者 張瀛戈、實習記者 顏原 深圳報導）由一代球王尼克勞斯創辦的觀瀾湖青少年錦標賽將於5月22日至24日在世界盃球場舉行。據悉，歐巡賽史上最年輕選手，來自東莞的12歲小將葉沃誠已確認將參加是次比賽。葉沃誠曾刷新關天朗創下的最年輕歐巡賽選手紀錄。據賽事方介紹，參賽球手可通過此項賽事獲得R&A世界業餘高爾夫排名積分。男、女子總冠軍以及各組前三名選手將會有機會免費赴美參加尼克勞斯青少年錦標賽，以及觀瀾湖青少年系列賽總決賽。