

香港男子棍網球隊正積極備戰明年的世錦賽及香港公開賽。



何為肌力與體能訓練

肌力與體能訓練(Strength and Conditioning, 簡稱S&C)是健身和體能訓練專家使用的一種訓練方法...

受疫情影響 健身風氣再度盛行

黃思瀚(左)指導運動員進行肌力與體能訓練。

S&C成港棍網隊秘密武器

受疫情影響，香港今年群體運動一度被禁絕，間接令健身風氣再度盛行。「保持強健體魄」成為不少運動員在專項比賽取消及延期後的最大目標...

問：S&C教練與一般體能教練有何分別？
答：受訓對象及目標不同，一般體能教練所針對的對象多數有特定目標...

利用科技收集運動數據

問：對專業運動員有什麼幫助？
答：訓練主要設計在健身及運動場上，從而達到提升運動表現及減低傷患的機會...

員的數據，利用科技去收集運動員跑動距離、速度，以及轉向等等，去調整之後的訓練...

問：在球隊擔當的角色是什麼？
答：擔當主教練及運動員之間的橋樑，要多點關心運動員，了解他們的生活習慣及特性...

問：S&C教練在香港普及嗎？有其他體育總會設立這職位嗎？
答：愈來愈普及，因為有興趣的人士可經網上考試取得美國權威機構 NSCA 的

CSCS (Certified Strength & Conditioning Specialist)。棍網球總會有2位全職及1位兼職同事，以及一些實習的S&C教練...

另外設計在家訓練方案

問：疫情對你們的訓練有多大影響？
答：在場地及健身室關閉期間，港隊的集體訓練被迫暫停，需要團隊合作的訓練和部分動作如射球都難以練習...



黃思瀚利用科技收集各種運動數據，為運動員度身定做訓練方案。

要求以達至訓練目的，如挑戰大家引體上升做到多少次，和比較跑1公里所需的時間...



廣馬去年鳴槍開跑盛況。資料圖片

廣馬接受報名 香港本土選手無緣

香港文匯報訊(記者 敖敏輝 廣州報導)記者昨日從2020廣州馬拉松組委會獲悉，今年度廣馬將於12月13日鳴槍起跑...

據透露，報名選手須提供三年內完成馬拉松或半程馬拉松項目的完賽證明，報名費用為每人160元人民幣...



組委會昨舉行新聞發布會，公布有關報名詳情。香港文匯報敖敏輝攝

前尼日利亞小國腳加盟愉園

香港文匯報訊(記者 黎永淦)青英孟兩連勝的愉園，昨日再公布增援消息。繼「獵豹」羅拔奧圖上周末投之後，前尼日利亞「小國腳」艾迪比帝亦完成14天強制隔離...

的冠軍聯賽，亦曾短暫到歐洲球隊效力。亞洲的環境與歐、非截然不同，我樂於接受挑戰，開啟球員生涯新篇章...



艾迪比帝(左)完成14天強制隔離歸隊。球會供圖

三鐵強人環港終極挑戰 為基層籌款



Mayank Vaid 本週六、日將進行「HK360Xtreme」終極環港三鐵挑戰。

香港文匯報訊(記者 陳曉莉)今年不少體育賽事因疫情被迫取消或延期，這會否消磨運動員的意志？既是律師也是三鐵運動員的Mayank Vaid和Red Bull以行動說不...

長語短說

中網巡迴賽次站河南收拍

香港文匯報訊(記者 馮雷 河南報導)中國網球巡迴賽碧源控股河南網球公開賽於剛剛過去的周日在河南中原網球中心落幕...

然/布雲朝克特組合、郭涵煜/葉秋兩組合則分別在男、女雙打項目中折桂...

女欖超級聯賽本週六開鑼

香港文匯報訊(記者 陳曉莉)香港欖球總會(欖總)周六假士柏運動場於「Valley RFC Fast Fifteens」季前熱身賽期間為「2020-2021 馬馬威女子欖球超級聯賽」揭幕...

「開賽五步曲」進入尾聲，而「2020-2021 馬馬威女子欖球超級聯賽」將於本週六正式上演...