



肌力與體能訓練 (Strength and Conditioning, 簡 S&C) 是一個專門針對運動 員表現提升的範疇。在運動 科學角度,傳統健美訓練跟 S&C的理念截然不同。前者着 重琢磨全身每塊肌肉、追求完 美身形和美感塑造;後者則以力 量和速度表現為本,每個訓練動 作皆有明確的功能目標 (例如爆 發力、敏捷性、反應和協調

■ 黄思瀚(右) 指導

運動員進行肌力與 體能訓練。

■ 黄思瀚(左)指 S&C教練在香港愈 來愈普及。

等),從而把健身室練到的東西 能真正應用(轉移)到競技比 賽。 S&C 還講究周期性 (Periodization) 訓練和測 試,加上心理素質和營養恢復 的全方位支援,再配合運動項 目本身的專項技術訓練,令運

動員水平達至最頂峰。這相對傳 統健美模式練習更能切合運動員現 實所需, 並且減少不必要的傷患。 不少朋友誤以為只要練得健碩力 壯,又或隨便找些 YouTube 影片和 健身工具做下「Functional」便當是 S&C,這些都是不全面、忽略背後 基礎的錯誤想法。

> ■黃思瀚(右)利用科 技收集各種運動數 據,為運動員度身定

做訓練方案。

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。香港棍網 球總會去年增設的肌力與體能訓練教練 (Strength and Conditioning coach)正好大派用場,更成為港隊備戰明年男子棍網球世錦賽及 香港棍網球公開賽的秘密武器。

問:記者;

答:港隊肌力與體能訓練教練黃思瀚。

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,例如有些人想練大隻、有些人想改 善體態。S&C教練則可分為私人教授或服務 球隊,前者通常以1對1或小組形式教授, 後者則針對球隊未來比賽和訓練而調整,並 會有一個周期化的訓練針對運動員的恒常訓 練及比賽, 視乎球隊和教練的目標, 同時亦

科技收集數據 運動員少傷啲

問:對專業運動員有什麼幫助?

需要考獲不同級別的證書。

答:訓練主要設計在健身及運動場上,從而 不同部署設計訓練內容,如主教練希望球隊

達到提升運動表現及減低傷患的機會為目 的。工作上要跟主教練有很多溝通,理解清 楚想要達到什麼成效。會收集運動員的數 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,目 的都是想運動員的訓練能夠到位及減少受 傷。比賽或訓練後的資料也會對比一下練習 強度,確保不會與教練計劃差太遠,再用不 同方法幫運動員恢復狀態,以應付接下來的 訓練和比賽。

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,從而設計一些針對性訓練。要為主教練 方向設計訓練方法。

問:S&C教練在香港普及嗎?有其他體 育總會設立這職位?

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,提高 香港人對S&C的認識。香港暫時只有體院 及部分體育總會有相關職位,希望未來都會 有更多體育總會認識到S&C的重要性

運動員避疫 另設在家訓練方案

問:疫情對你們的訓練有多大影響?

增加速度或爆炸力,S&C教練便會按着這個 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。即使其後一度放 寬,但都只能以小組形式進行練習。在此情 况下只能在家訓練,S&C教練便另外設計一 些訓練方案給運動員,如跳躍、橡筋帶及掌 上壓等動作,以確保他們的肌力及速度沒有 下降。方案中也會給予一些要求以達至訓練 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。同時,為了清楚 知道運動員的訓練姿勢及力度是否足夠

S&C 教練會要求他們把 家中訓練錄影下來並傳 回,從而評估該名運動員 的訓練度。

