

香港馬拉松系列報道之一

系統訓練 留前鬥後 控制體重

專家三大貼士助跑手

踏上萬金路



渣打香港馬拉松相隔超過一年後下月復辦。目前距離開賽只有三星期，一眾參賽者的備戰亦已進入最後階段，身兼香港業餘田徑總會首席副主席、港隊物理治療師及香港理工大學康復治療科學系副教授的楊世模賽前就向跑手們分享全馬小「貼士」，認為有計劃的系統訓練及「留前鬥後」策略有助跑手衝擊男子「sub3」（完成時間3小時或以下）及女子「sub3:30」（完成時間3個半小時或以下）紀錄，而過年期間亦應注意控制體重、避免暴飲暴食，晉身「萬金先生/小姐」之路自然一片坦途。

渣打香港馬拉松相隔超過一年後下月復辦。目前距離開賽只有三星期，一眾參賽者的備戰亦已進入最後階段，身兼香港業餘田徑總會首席副主席、港隊物理治療師及香港理工大學康復治療科學系副教授的楊世模賽前就向跑手們分享全馬小「貼士」，認為有計劃的系統訓練及「留前鬥後」策略有助跑手衝擊男子「sub3」（完成時間3小時或以下）及女子「sub3:30」（完成時間3個半小時或以下）紀錄，而過年期間亦應注意控制體重、避免暴飲暴食，晉身「萬金先生/小姐」之路自然一片坦途。

◆圖/文：香港文匯報記者 郭正謙



港隊物理治療師楊世模。

渣馬2023將於2月12日舉行，這項本地體壇盛事相隔超過一年後復辦，賽會特意將以往男子「sub3」及女子「sub3:30」的獎金增加十倍至一萬港元，相信能吸引不少本地跑手以成為「萬金先生/小姐」為目標。身兼香港業餘田徑總會首席副主席、港隊物理治療師及香港理工大學康復治療科學系副教授的楊世模認為獎金增加更有意義在於促進本地長跑風氣以及發掘有潛質的運動員：「男子『sub3』及女子『sub3:30』不是一個隨便做到的成績，再有天分的人也需要經過有計劃的訓練才可達標。所以我認為增加獎金的真正意義在於鼓勵跑手更投入訓練，亦可吸引更多有潛質的年輕人參賽，從而為香港長跑界發掘明日之星。」他表示往屆達標的全馬跑手將佔總數的2%，相信今屆重賞之下「萬金先生/小姐」會有所增加。

勸告參賽者賽前做詳細體檢

過往渣馬不乏有跑手不適甚至暈倒的例子，有人擔心參賽者會為衝擊獎金超出身體負荷。楊世模表示在運動



楊世模(左)指導跑手訓練。



楊世模示範賽前伸展運動。

生理學上意志戰勝身體的情況十分罕見，更何況是業餘跑手，認為獎金增加與馬拉松風險沒有直接關係：「在長跑中我們常聽到『撞牆』一詞，當體能消耗到達極限就是想跑也跑不動，反而一些隱疾是最危險，所以我們會勸告參賽者賽前做詳細身體檢查。」

馬拉松被喻為挑戰個人極限的運動，需要系統和完善的訓練計劃才有望完成，而要成為「萬金先生/小姐」條件當然更為嚴苛。楊世模表示備戰馬拉松至少需要6至9個月的準備，每星期至少有一次訓練距離達35公里以上的長課，亦要有針對渣馬賽道特色的上下坡訓練。除了完善的備戰，楊世模亦認為「留前鬥後」的策略亦有助達標：「慢慢來最後可能才會比較快，留前鬥後是現在馬拉松界的大趨勢，我們常說『留前鬥後更精彩、起步快放輸收尾』就是這個意思。」他表示渣馬相隔超過一年復辦，又有十倍獎金激勵，不排除一些跑手情緒比較高漲：「最重要是做好自己的配速，不要被周圍的氣氛影響，用呼吸帶動步速，速度要保持平均和穩定，平時訓練付出了多少自然會在成績反映出來。」

今年渣馬緊接農曆新年舉行，楊世模表示其實不用特地戒掉某些過年食物，只需要注意不要過量和控制體重、並保持足夠休息就可：「體重每增加1公斤，馬拉松每公里所付出的精力就多2%，負擔會重很多，比起吃些什麼，控制體重更為重要。」

長途短說

渣馬取消新冠檢測 比賽前後佩戴口罩

香港文匯報訊（記者 陳曉莉）第25屆渣打香港馬拉松（渣馬）將於2月12日舉行。賽會昨日宣布將會取消部分防疫措施，包括跑手賽前無須進行核酸檢測及快測。

渣馬賽會在昨日發布的新聞稿中稱：「隨著香港防疫限制放寬，大會將會取消部分防疫措施，包括跑手不需要於比賽前48小時內進行2019新型冠狀病毒病聚合酶鏈反應（PCR）檢測，以及24小時前進行快速抗原測試（RAT），但維持上屆渣打香港馬拉松佩戴口罩的要求，跑手必須在起跑前及完成比賽後佩戴口罩。」

另外，賽事亦將恢復集體起步，並於維多利亞公園終點附近重新設有公眾打氣區，讓跑手有更佳體驗，市民亦可感受現場氣氛。大會稍後將透過電郵通知各跑手所屬組別的起步時間及領取跑手包流程。



渣馬將於2月12日再起步。

資料圖片

許建德將戰巴瑟斯特12小時耐力賽



許建德(左)、謝榮鍵將挑戰澳洲巴瑟斯特12小時耐力賽。

香港文匯報訊（記者 陳曉莉）許建德（Jonathan）將聯同謝榮鍵（Kevin）參加澳洲年度重頭耐力賽大戰——2023年巴瑟斯特12小時耐力賽（Bathurst 12 Hour）。這場國際大賽同時亦是2023年洲際GT挑戰賽（Intercontinental GT Challenge, IGTC）的第一站賽事，比賽將於2月3日至5日在澳洲帕諾拉馬山賽道舉行。這兩位知名的港澳車手將與澳洲車手Ross Poulakis組成三人團隊，並駕駛Harolds Volante Rosso Motorsport車隊的101號平治-AMGGT3戰車，爭奪銅組組別錦標。

這次將會是許建德首度挑戰世界上最具挑戰性的耐力賽之一，這名耐力賽的能手經驗豐富，曾在GT世界挑

戰歐洲賽中多次奪得冠軍。他以前曾參加澳門格蘭披治大賽，於狹窄山路上作賽有一定經驗，而巴瑟斯特的帕諾拉馬山賽道便經常被拿來與澳門東望洋賽道相提並論，Jonathan希望過往在澳門的比賽經驗能夠對下月的比賽所幫助。

「帕諾拉馬山賽道是世上最具挑戰性的賽道之一，國際頂級的車手都對這裡推崇備至。我對自己的期望比較實際，我知道賽前只有很少時間讓我練習，最重要是不要太進取，並且盡可能取得最多的錦標賽積分。得到Volante Rosso車隊以及Craft-Bamboo Racing的技術支援，我有信心可以在比賽中拿出好表現。」許建德說。

WTT挑戰賽 黃鎮廷一日兩勝

香港文匯報訊（記者 陳曉莉）港乒「一哥」黃鎮廷昨在WTT挑戰賽多哈站發威，連續作戰下分別在混雙及男雙兩項賽事告捷。其中，黃鎮廷先攜手何鈞傑（下圖）在男雙比賽以3：1勝國乒新秀林詩棟/陳垣宇，挺進8強。其後，黃鎮廷再拍檔杜凱琹，以3：1挫奧地利組合躋身混雙4強。不過，杜凱琹/朱成竹則在女雙8強賽以1：3不敵國乒小花張瑞/蒯曼，無緣晉級。



中國隊晉大冬會女子冰壘4強

當地時間18日，在美國普萊西德湖進行的2023年世界大學生冬季運動會女子冰壘比賽中，中國隊分別以3：5及6：8輸給美國隊和韓國隊。循環賽全部結束之後，韓國隊和美國隊均為8勝1負，比較勝負關係後韓國隊排在首位。中國隊和英國隊均為7勝2負，比較勝負關係後中國隊排在第三位。韓國、美國、中國、英國4支隊伍進入準決賽。在準決賽中，韓國隊對陣英國隊，中國隊對陣美國隊。 ◆新華社

張帥晉級 拿度因傷或缺賽8周



香港文匯報訊（記者 陳曉莉）2023賽季首個大滿貫賽事——澳洲網球公開賽，昨在墨爾本公園球場繼續進行。中國金花張帥直落兩盤以6：3、6：3淘汰克

羅地亞老將馬蒂奇，近五年來第四次，也是職業生涯第五次闖入澳網女單32強。張帥第三輪將面對從資格賽突圍、世界排名第113位的美國「00後」球員沃雷涅茨，後者在本輪以6：4、2：6、6：2爆冷淘汰9號種子古達美杜娃。不過，在男單賽場，則連連爆冷，頭兩號種子拿度與魯迪先後被淘汰。受腎傷所苦的拿度昨日表示，他會缺賽最長8個星期。

36歲西班牙名將拿度前晚在澳網男單第2輪以4：6、4：6、5：7被外圍賽晉級的美國球手麥當奴爆冷淘汰。他昨天在Twitter發文表示，「昨天比賽落敗後，我進行了體檢」，結果顯示「左腿的髂腰肌有2級損傷」。

坐擁22座大滿貫賽男單冠軍頭銜的拿度指出，傷勢「通常恢復時間為6至8周」，他目前正在休養，並進行物理治療。

另外，男單2號種子昨也以盤數1：3不敵美國的布祿斯比，步拿度後塵，被淘汰。不過祖高域順利晉級。



張帥順利打入女單32強。 美聯社

10球員涉假被控 需出庭答辯

據世界桌球巡迴賽賽會官方消息，經過世界職業桌球協會（簡稱WPBSA）體育廉潔部門的詳細調查，WPBSA決定中國10名桌球球員因被指控涉嫌違反世界桌球協行為準則而需出庭答辯。這10名桌球球員包括梁文博、李行、魯寧、顏丙濤、趙心童、張健康、陳子凡、常冰玉和趙劍波以及白朗寧。



梁文博於2019年參加全英賽。 資料圖片

心童、張健康、陳子凡、常冰玉和趙劍波以及白朗寧。

梁文博、李行被指控涉及操縱比賽和邀請球員在世界桌球巡迴賽中操縱比賽結果；魯寧被指控在世界桌球巡迴賽的一場比賽中操縱比賽結果，涉及操縱比賽和邀請球員在世界桌球巡迴賽的比賽中操縱比賽結果。

顏丙濤、趙心童被指控在世界桌球巡迴賽的比賽中操縱比賽結果和並投注桌球比賽。

張健康、陳子凡、常冰玉、趙劍波與白朗寧被指控在世界桌球巡迴賽的比賽中操縱比賽結果。

據悉，上述球員目前已被停賽，不得出席並參加世界桌球巡迴賽及其他WPBSA所管理的體育賽事，直至所有聽證會結束且案件作出最終決定。 ◆中新網