



香港城市大學
City University of Hong Kong



渣打香港馬拉松 - 賽前講議

2026

講者簡介

黃嘉文 教練



於**1980**年加入公民田徑隊。早期為公民田徑會舉辦的暑期田徑訓練班長跑組教練，後往英國進修。**1989**年回港後重返公民田徑隊，出任秘書及田徑部副主任，現任為田徑部主任，並代表公民田徑會出任香港業餘田徑總會執行委員及香港代表隊遴選委員會委員。

資歷

1984年開始教練工作,為公民體育會中長跑教練至今
田徑總會三級教練及國際田聯一級教練

1993-1997 香港青年田徑隊教練

2005-現在 香港田徑隊運動員專屬教練

2003-2013 香港理工大學中長跑及越野跑教練

2003 - 2008 拔萃男書院中長跑及越野跑教練

榮譽

1984年大專男子最佳運動員

1984年大專**5000m** 紀錄

中國香港田徑總會優秀教練獎 **2012**

中國香港田徑總會傑出教練銅獎 **2017**、**2018**

講議大綱

- 比賽注意事項
- 競賽準備
- 技術和戰術提示



比賽注意事項

Race

Information

「減量期」
(TAPERING)

馬拉松

- 比賽前的兩到三週逐漸減少訓練的強度和距離，以便讓身體得到充分的恢復和調整
- 減少長跑的次數和距離，並保持一些高強度的訓練，以維持速度和耐力
- 增加碳水化合物攝入, 適量的蛋白質, 喝足夠的水, 避免高纖物
- <https://www.runnersworld.com/training/a20802690/why-you-should-taper-before-a-marathon/>

馬拉松

| Sunday | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
|--------------------|---|---------|-----------|---------------------|---|----------|
| Dec 28 | 29 | 30 | 31 | Jan 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 最後 30+ Km 長課 | Tapering | | | Briefing Session | Long Intervals (3-4 x 5km / 4-5 x 3km) | |
| 11 | Short Intervals (4-6 x 1km jog@race pace 200m@90") | | | 15 | 16 | 17 |
| | | | | | Tapering | |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | 渣打 香港馬拉松 | | | | | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

半馬拉松/十公里

- 半馬拉松 - 一星期
- 十公里 - 四天
- 太早減量會令狀態回落，太遲則身體仍然疲勞未能充份恢復

半馬拉松

| Sunday | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
|--------|--------|---------|-----------|----------|--------|----------|
| Dec 28 | 29 | 30 | 31 | Jan 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

最後
15-16Km
長課

渣打
香港馬拉松

Briefing
Session

Long
Intervals (4
x 3km / 6 x
2km)

Short Intervals (2 x 10 x
400m @race pace jog
100m @45")

Tapering

| Sunday | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
|---------|--------|-----------------|-----------|--|------------------------------------|----------|
| Dec 28 | 29 | 30 | 31 | Jan 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | Briefing Session | Long Intervals (3 x 3km / 4 x 2km) | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | | 7-8Km Tempo Run | | Short Intervals (10 x 400m @race pace jog 100m @45") | | Tapering |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 渣打香港馬拉松 | | | | | | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

十公里

Briefing Session

Long Intervals (3 x 3km / 4 x 2km)

7-8Km Tempo Run

Short Intervals (10 x 400m @race pace jog 100m @45")

Tapering

渣打香港馬拉松

進行比賽距離七成的步速訓練

| | |
|-------|---------|
| 馬拉松賽 | 30到35公里 |
| 半馬拉松賽 | 15到16公里 |
| 十公里比賽 | 7到8公里 |

- 適應比賽壓力
- 釐定比賽步速

飲食Diet



- 加強碳水化合物的吸收 (Low GI Carbohydrate)
- 減少脂肪類食物，因為進食脂肪類食物會有飽肚感，降低食慾
- 碳水化合物和脂肪的吸收會互相競爭
- 適量不含脂肪的蛋白質，如雞肉和魚肉
- 保持均衡的飲食, 要進食足夠的纖維, 維生素和礦物質, 健康脂肪

恢復手段 - 按摩

- 緩解痠痛與疲勞
- 放鬆緊繃與僵硬
- 改善血液循環促進修復
- 增加靈活性與活動範圍
- 不能完全以伸展運動代替
- 由於按摩後的肌肉反應，最後一次按摩離開比賽最少要三天



競賽準備PRE-RACE

建議

- 一星期內早睡早起，確保有充足的睡眠
- 嘗試開始晨早跑步 - 調整生理時鐘，以適應比賽環境

建議(續)

- 適應/習慣比賽裝備 -- 所有運動裝備必須於練習時試用以保證沒有問題
- 長課嘗試服用不同品牌和口感的能量凝膠，選擇最適合自己口味的
- 在比賽的前一天晚上用升醣指數低的澱粉質(比如意大利粉)做晚餐



比賽日 RACE DAY

裝備檢查

Gear Check

- 城大比賽T恤或背心 City U tops
- 號碼布 Your number bib
- 比賽跑褲
- 跑襪，跑鞋
- 計時錶
- 能量凝膠 Energy Gel (optional)



其他裝備 (視乎天氣)

- 便利雨衣 -- 下雨、禦寒，小心棄置
- 手套、手袖 -- 保暖
- 鴨嘴帽 -- 太陽、下雨
- 太陽眼鏡 -- 太陽



- 注意比賽的交通安排
- 注意起點、終點、水站位置和附近地標



水站 Hydration

- 比賽途中每 5 公里會有一水站
- 必須補充足夠水份，脫水會引致肌肉表現下降，甚至引起抽筋
- 服用能量凝膠(energy gel)時，必須飲用足夠水份，以免影響胃部滲透壓，減慢能量吸收



技術和戰術提示

REMINDER TO RUNNING
TECHNIQUE AND RACING
STRATEGY

技術

- 軀幹前傾
- 擺手時提高手臂
- 抬腿時摺疊小腿



戰術

- 均勻的跑速、步幅與步頻
- 和速度相若的跑手組成配速團隊，維持至最後 $\frac{1}{4}$ 路程再決勝負

最後.....希望大家能夠享受這個比賽
Most important of all - ENJOY THE RACE

