



香港體育學院總部：沙田源禾路25號 電話：2681 6888 傳真：2697 3765 網址：www.hksi.org.hk 電郵：webmaster@hksi.org.hk

特約專輯



香港體育學院期刊第十四期



踏入龍年，我謹代表體院祝願各位身體健康，心想事成。回顧過去一年，香港運動員在國際體壇屢創佳績，令人鼓舞，而政府撥出的70億港元，亦已透過成立「精英運動員發展基金」以新模式資助體院的日常運作，為本地精英體育發展提供長遠而穩定的資源。

四年一度的奧運會將於7月在倫敦展開，現階段香港健兒正全力爭取入場券，期望為港爭光。今期的「體壇焦點」特別訪問四個重點精英體育項目的總教練及運動員，分析備戰情況。「教練與運動員」欄目特別專訪體院劍擊總教練，並有兩位壁球及武術的精英運動員分享如何努力實現夢想；「運動科學與醫學」則會簡介單車運動中的生物力學監控方法。

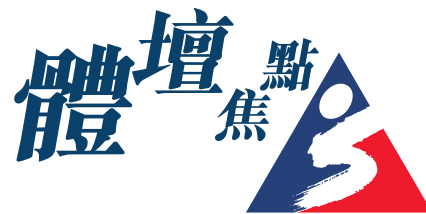
作為香港的精英體育培訓基地，體院一直致力為運動員提供最佳的支援。於2012至13年度，體院對運動員發放的直接財政資助持續增加，而精英訓練資助的評核準則和資助額亦作出了若干修訂和調整，以確保在奧運會及高水平國際賽事取得優異成績的運動員獲得更合適的資助，同時鼓勵運動員投入全職訓練。另外，以「備戰奧運策略」為主題的滙豐銀行慈善基金精英教練員研討會，亦已於2月圓滿落幕。有關詳情載於「支援與發展」欄目。

展望未來一年，香港精英體育發展充滿着種種機遇和挑戰。體院定當繼續與政府、體育界和商界全力合作，協助運動員盡展所長，再創高峰。

香港體育學院主席 李家祥博士

主席的話

爭取倫敦奧運入場券最後衝刺 重點精英體育項目全力備戰



今年是奧運年，因此本地體壇精英都在密鑼緊鼓，力拼爭取倫敦奧運的入場券。羽毛球、單車、乒乓球及滑浪風帆在2009年開始被選為重點精英體育項目，獲得政府提供額外訓練資源。今期《精英體育》專訪各個項目的總教練和運動員，分析有關備戰情況和展望。

乒乓球：全力競逐男女子第三個名額



香港乒乓球隊去年已憑江天一、唐鵬、姜華珺和帖雅娜取得倫敦奧運男、女子各兩個參賽資格。體院乒乓球總教練惠鈞稱，港隊將於今年4月的奧運亞洲區外圍賽爭取男、女子的第三個代表名額。



▲帖雅娜(左)和姜華珺(右)

惠教練說：「這次外圍賽於世界錦標賽後十幾天舉行，球員還有些時間作出調整，而因比賽在香港舉行，沒有時差和場地適應等問題，對港隊有一定好處。」

對於在倫敦奧運的爭勝機會，惠教練說很視乎球員的心理和技術發揮、抽籤情況和臨場戰術運用等因素，尤其是團體賽有單打和雙打，變化較多，難度亦相對較大。另外，今屆奧運女隊很可能由兩位資深球手帶一位年輕球員，新球員要適應這麼高水平的比賽，是需要一個過程，並非一、兩年就能夠完成，但教練會全力協助球員達到更佳水平。



▲▲江天一(上)和唐鵬(右)對首戰奧運感到興奮。



首次出戰奧運的江天一和唐鵬均對取得倫敦奧運入場券感到興奮和激動。江天一說：「參加奧運是所有運動員的夢想，希望到時能展示出自己最好的一面。這次奧運採用先單打、後團體的賽制，所以會盡力先打好單打，那麼團體賽時的心態和狀態便會更好一點。」唐鵬則表示，韓國、日本、中國等多支隊伍的整體實力都很強，所以團體賽的難度會大一點，但他對爭勝仍然充滿信心。他說：「離奧運越近，動力便越強。我會練習一些新技術和看看對手的狀態，希望能發揮出應有水準。」

單車：首要任務是鞏固預計可入圍項目



體院單車總教練沈金康表示，截至今年3月，港隊預計將獲得公路個人賽、女子場地凱琳賽、女子爭先賽及男子全能賽的奧運資格，而山地車資格則要視乎日本隊是否可以從世界總排名獲得奧運資格，從而將2011年於亞洲錦標賽取得的資格順延給港隊，具體情況預計於5月公布。

至於餘下奧運資格賽的部署，沈教練說：「在4月的墨爾本世錦賽，我們將專注於為預計可入圍的項目進行鞏固，確保獲得奧運資格；至於男子團體追逐賽，希望能改善成績和提高運動員的競賽心理，爭取更高排名。」

沈教練表示，取得奧運資格後將對女子爭先賽和凱琳賽代表運動員進行針對性的戰術訓練，改善運動員的穩定性，而對公路組備戰的運動員則會進行超長距離強化訓練。全能賽方面，主要會圍繞改善計時項目能力和完善集體項目的戰術訓練。沈教練希望以年輕運動員為主體的港隊能透過倫敦奧運這項頂級賽事，提高和改善本身的運動能力，目標是爭取有單項進入八強。

正爭取首次出戰奧運的李慧詩指，會抱着輕鬆的心情去面對。「無論是在任何比賽，我都希望在最好狀態下取得最佳成績，盡情去享受比賽，若給予自己太大壓力，反而會影響表現。」



▲李慧詩表示，將抱着輕鬆心態去享受每次比賽。
▲香港單車隊正全力爭取倫敦奧運資格。

羽毛球：加強訓練望提升世界排名



體院羽毛球總教練何一鳴表示，現正加緊對香港隊的訓練，除加強教練團隊外，亦增聘了陪練員催谷運動員的狀態，情況令人滿意。從現時的世界排名來看，以女單、男單及女雙較有機會取得奧運入場券，但具體人選要到5月才有定案。何教練認為，香港運動員的心理包袱與中國等強隊比較相對較小，希望運動員能以平常心作賽。對於港隊能否在倫敦奧運中爭取到獎牌，何教練表示，現時離奧運還有一段時間，焦點會放於讓運動員保持專心一致，爭取更高世界排名，確保能夠達標躋身奧運。「我們現時最看重的，是要在奧運前各個賽事中，盡力提升運動員的表現，尤其是在心理狀態方面。」



▲香港羽毛球隊在男、女子單打及女雙較有機會取得奧運入場券。



正在競逐奧運資格的黃永棋表示，現時爭取倫敦奧運男單入場券的情況是樂觀的，他希望在奧運前取得更多積分，進一步提升世界排名，目標是取得種子位置，避免在第一輪抽籤便要面對高排名球手。黃永棋稱在比賽最難克服的，是在關鍵時的心理狀態，希望能透過體院運動心理學專家的協助，改善比賽時心理控制的技巧，無論如何，若能出戰奧運，會是一次難得的經驗和嘗試。

滑浪風帆：預早於比賽場地集訓適應環境



香港滑浪風帆隊於去年12月的世界帆船錦標賽已取得奧運男、女子RS:X項目各一個奧運席位，但最後出賽運動員名單仍有待內部選拔結果。體院滑浪風帆總教練艾培理解釋，內部選拔是以多個國際帆船聯盟(ISAF)賽事作為指標，運動員只要在這些賽事中躋身前十名便可取得積分，有關選拔還在進行中，至今年3月底的RS:X世界錦標賽才結束。現時男子隊的鄭國輝和梁瀟雋，以及女子隊的陳慧琪和陳曉文均有機會爭奪奧運代表資格。

艾培理表示，出賽名單落實後的首要工作是協助運動員熟悉比賽場地，希望在奧運會時能提升至最佳狀態。「過去兩年我們花了五個月時間到奧運比賽場地訓練，而今年亦會再到當地集訓兩個月，讓運動員適應風向和場地。」他解釋，滑浪風帆成為重點精英體育項目後，得到政府更穩定的資源，有助他制訂更長遠的奧運備戰計劃，亦為運動員提供更多海外集訓和比賽的機會，提升他們的整體競爭性和水平。

雖然一些港隊主將於去年先後退役，但艾培理對滑浪風帆的發展前景十分樂觀。「我很高興看到一些年輕運動員在國際體壇嶄露頭角，如陳曉文和梁瀟雋在過去一年都有顯著的進步，而在政府增撥資源下，還有一批年輕的運動員正在冒起，只要他們願意投入長期訓練，我相信滑浪風帆的未來發展是一片光明的。」



▲▲鄭國輝(上)和梁瀟雋(右)正在爭奪男子RS:X項目的奧運參賽席位。



▲陳曉文(左)和陳慧琪(右)

香港體育學院 體壇創高峰



願景 按照政府現行政策指引，體院運用本身在精英體育培訓方面的專業知識，透過提供最先進並以事實為基礎的精英體育培訓及運動員支援體系，持續爭取世界級體育佳績，成為地區內精英體育培訓的翹楚。



使命 作為協助政府執行精英體育培訓的機構，體院致力與政府、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會及體育總會合作，提供完善的環境，甄選、培養和發展具體育天賦的運動員，協助他們追求卓越，在國際體壇爭取佳績。



價值 體育運動具有重要的社會功能，對促進國民身分的認同，以及達致建立健康、具生產力及團結的社會等公共衛生目標，具有關鍵作用。在下列核心價值下，體院以堅毅不屈的精神，秉持專業操守，在體育運動方面追求卓越：
· 誠信
· 過程與結果並重
· 持份者共同平等參與
· 團隊協作
· 廣泛包容





香港體育學院總部：沙田源禾路25號 電話：2681 6888 傳真：2697 3765 網址：www.hksi.org.hk 電郵：webmaster@hksi.org.hk

特約專輯

體院劍擊總教練鄭兆康專訪 高水平教練應品德與知識並重



香港輪椅劍擊代表隊多年來在國際賽事中戰績彪炳，前教練鄭兆康（人稱康教練）是其幕後功臣之一。去年3月，康教練轉任為體院劍擊總教練，接受教練生涯中另一挑戰。康教練認為，一個高水平的教練必須具備良好的品德和豐富的專業知識，以及懂得如何引發運動員的潛能。

從失敗經驗中學習

康教練本身是國家隊劍擊運動員，後來成為了教練。他分享說：「1993年我代表廣東劍擊隊備戰參加全國運動會。當時我正轉型兼任教練，每天要協助指導隊員之餘，又要自己練習，實在很吃力。初為教練，經驗不足，加上急於冒進，結果整隊表現都不太理想。」

痛定思痛，康教練之後積極進修，學會做事循序漸進，藉分析失敗經驗，逐漸掌握當劍擊教練的竅門。在1998年，他應邀來港擔任香港輪椅劍擊隊教練，帶領港隊在殘疾人奧運會和世界錦標賽中屢創佳績。去年他投身體院任職劍擊總教練，協助培訓約100名精英運動員。

康教練覺得，他在香港輪椅劍擊隊已任教多年，期望能有新的突破，所以接下體院劍擊總教練一職。他表示，雖然同是劍擊運動，但訓練殘障運動員與健全運動員完全是兩碼子的事。輪椅劍擊隊隊員較少，他可以一手包辦所有訓練工作。轉投體院後，面對眾多運動員及教練，加上體院各方面的資源，他的角色亦有所轉變，需要藉優良的管理系統及有效的資源分配，以提升訓練效果。「因為人數眾多，我希望能訂立一些清晰的制度和指標，讓教練和運動員按準則有系統地訓練。」他笑言現時的職責有如船長，希望能以最短的路程、最少的時間，帶領乘客到達目的地。

教練須具良好品德及知識

在康教練心目中，一位高水平的教練，首先必須具備良好的品行，當中包括誠信、責任心及上進心。他認為，教練是一項自我要求甚高的工作，良好的品行是基本的要求，若然做不好，便沒有資格當教練。豐富的專業知識，是教練另一必備質素。康教練認為，劍擊和其他運動一樣，都是基本動作、原理的組合，好像防守、還擊、緊迫和進攻等，就像英語中的「字母」一樣，教練的好壞分野，就是在於能否將這些「字母」組成字詞、語句和有意义的文章。這種

「書寫」能力，不可能一蹴即成，必須經過長期累積經驗，加以融會貫通而得來。教練本身亦要不斷汲取新知識，才能正確指導運動員，給他們信心。

教練與運動員之間的溝通，也相當重要。康教練指，各運動員的興趣、性格、態度皆不同，領悟力和接受能力亦各有高低，所以教練應用心了解每位運動員的特性，定下針對性的訓練計劃，務求全面發揮他們的潛能，強化優勢，減少弱點。「當教練是相當考腦筋的，不可單單視它為一份工作，隨隨便便做些因循操練就有效果。若然方法不對，縱使汗流滿面，也只會事倍功半。」

香港劍擊有改進空間

劍擊運動現時仍由歐洲國家主導，而在亞洲區，中、日、韓佔有領導地位，香港則緊隨其後。康教練坦言，亞洲人在體形上是比較吃虧的，西方人「身高手長」，佔有先天優勢。雖然如此，他認為亞洲人亦具備其他方面的優勢，因為劍擊不單講求身體條件，還要配合靈活性、反應和動作結構，而香港運動員普遍在這些方面表現很理想。

對於香港劍擊運動的發展，康教練表示前景樂觀。「這項運動在香港發展得很快，十多年前只有很少人懂劍擊，現時已有數千人參與了。」他指出體院的全方位支援，好像運動科學、運動醫學和心理等，是培養精英運動員的一大助力，因此他要求其劍擊教練善用這些資源，以提升訓練成效。

青訓及職業化是未來重點

然而，康教練指現時香港劍擊隊的結構出現了「斷層」，隊內有一批二十七、八歲的資深運動員，以及一批十七、八歲的新晉選手。年長的一批經驗豐富，但進步空間相對有限；相反，青少年運動員則實戰經驗不足。康教練現時的策略，是盡力保持資深運動員的狀態，同時積極培養年輕一輩，但這些都不是一兩年內可達成的目標，他預計需要四至八年的時間



▲執教香港輪椅劍擊隊多年的鄭兆康教練去年轉任體院劍擊總教練，期望帶領港隊取得新突破。



▲香港輪椅劍擊隊於2004年的雅典傷殘人士奧運會中取得8面金牌的輝煌成績，令康教練印象難忘。（相片由香港殘疾人士奧委會暨傷殘人士體育協會提供）



▲康教練現時協助培訓約100名精英運動員，希望能透過有效的管理和資源分配來提升訓練效果。



▲康教練（左一）於2008年獲豐源銀行慈善基金優秀教練選舉獲頒傑出貢獻獎。



▲康教練於去年7月的亞洲劍擊錦標賽帶領港隊取得4面銅牌的佳績。

運動員專欄

兩名精英運動員與讀者分享成功故事，鼓勵大家多作嘗試，勇於追求夢想。

鄭仲恒：在多方面發展中取得平衡

去年在世界武術錦標賽首次奪得男子對練金牌，我感到十分高興，這是我努力的一個證明。我很多謝同袍的互助，亦很多謝前任體院武術總教練于立光老師多年來對我的栽培和教導。在他榮休後，我現正與新教練合作，亦見日漸合拍。

武術是中國文化的精髓，不單能鍛鍊身手，還可鍛鍊內心和禮儀，讓人學會尊師重道，修養堅強、忍耐的心境，所以我覺得每個年輕人都不妨接受一點武術訓練，以強化身心。雖然武術現在還未成為奧運項目，但在政府、體院、香港武術聯會和各界的積極推廣下，已有越來越多人認識和關注這一項有益身心的運動。

我對唱歌有着濃厚的興趣，去年參加電視台舉辦的歌唱比賽對我來說是一次非常難忘的經歷，亦令我對武術訓練有了新的體會，大大提升了我的心理素質。以往我亦曾獲體院安排出任司儀，這些經驗有助我增強自信，回到武術場上，思路比以往清晰，表現更上一層樓，但我始終把武術放在第一位，故此因為要參加世界武術錦標賽而決定退出歌唱比賽。

除武術和唱歌外，我現正兼讀北京體育大學的運動訓練教育學士學位課程，希望能在多方面發展中取得平衡。我總覺得不論運動訓練、進修或興趣培養都

是人生的一種歷練，有助培養全人發展，只要我們有堅定的信念和目標，並向着目標努力，終有一天能達成夢想。我會繼續我的全職運動員工作，接下來的目標是在2014年的亞運會再次代表港隊出賽，並取得獎牌，希望社會各界繼續支持我們這群默默耕耘的運動員。



▲鄭仲恒於去年首次在世界武術錦標賽奪得金牌。

歐詠芝：瞄準目標 向夢想進發

從12歲剛開始接觸壁球到現在，不經不覺已有10年光境了。由對壁球毫無認識，到現在成為全職運動員，當中有苦亦有甜，但過程中自己有了很大的改變，其中一樣就是變得更有目標，而且會為達到目標而努力。

我小時候的夢想是打入世界前十名，沒想到這個夢想在2011年實現了。2011年對我來說可算是難忘的一年，記得2010年年底在廣州亞運會得到個人及團體銀牌後，自己的目標還是訂立在兩年內打入前十，沒想到後來在各大大型計分賽中奪標，到2011年5月登上世界前十名，成為首位打入前十的香港壁球手，11月更升至第七，真的十分意外和開心，同時帶給我很大的滿足感。

然而，在開心的同時，壓力亦隨之增加，例如怎樣克服心理關口，進一步提升自己。幸好當時身邊有教練、家人和朋友的支持，令我慢慢放開包袱，重新接受挑戰。我十分感謝體院和香港壁球總會的支持和配合，給予運動員完善的設施和資源，亦要多謝教練一直以來的鼓勵和栽培。在未來的日子，我必定會繼續努力，爭取更好的成績。

早前我獲電視台邀請拍攝節目「我的2011」，與觀眾分享成為精英運動員的經歷，希望能鼓勵年青

人堅持夢想。假如你和我一樣擁有一個夢想，不妨為自己訂立一個目標，然後朝著這個目標一步一步前進。我相信，只要努力，多付出一點，成功便更近一點。



▲歐詠芝（前）於去年5月首度闖入世界前十位。



香港體育學院總部：沙田源禾路25號 電話：2681 6888 傳真：2697 3765 網址：www.hksi.org.hk 電郵：webmaster@hksi.org.hk

特約專輯

單車運動中的生物力學監控方法

體院運動生物力學主任張百鳴

單車是香港市民非常喜愛的運動之一，也是香港在重大國際比賽中屢次取得優異成績的項目。以黃金寶為首的香港單車隊，不斷湧現出優秀的運動員，如陳振興、郭灝霆、李慧詩、黃蘊瑤等。除了他們本身的天份外，科學化的訓練方法對提升他們的運動水平亦起了重大作用。本文從生物力學角度來介紹監控單車運動員專項能力的方法和其成效。

不同項目須具相應專項能力

在單車比賽項目中，有場地單車、公路單車、山地車和小輪車(BMX)四種類型的比賽，其中場地單車的比賽多達20個項目，最短距離200米，最長距離50公里；公路比賽距離更可長達200公里以上；而山地車運動員則常常要在陡峭的山坡上騎行兩個多小時。不論甚麼車型、甚麼距離的單車比賽，從生物力學角度看，運動員必須具備相應的專項能力。不同項目單車運動員需要的專項能力是不同的，教練們的訓練核心就是在發展運動員全面基礎能力以後，再集中提高運動員的專項能力。

生物力學監控方法

從生物力學角度看，單車運動的專項能力是運動員表現出的踏踏頻率、踏踏力和由此產生的踏踏功率和騎行速度。目前世界上單車訓練比賽普遍的監控方法是用 Schoberer Rad Messtechnik (SRM) 和 WATTBIKE 訓練儀器，這些儀器可以記錄運動員在騎行過程中的功率、速度、頻率、踏踏力、心率，以及場地溫度、海拔高度等資料。SRM 主要用於實際訓練比賽場地中，WATTBIKE 主要用於實驗室測試或器械式訓練。

通過儀器，體院對運動員專項能力的監控方法主要包含四方面：一、收集運動員在比賽中的專項能力指標；二、分析香港運動員與世界高水準運動員的專項能力差距；三、制定改善香港運動員專項能力的訓練目標；四、在訓練中對運動員的表現監控，以保證訓練效果。

對 SRM 和 WATTBIKE 收集到的比賽專項能力資料進行分析後，我們發現了這樣的規律：比賽距離和運動員的踏踏頻率和踏踏力成反比例關係，即比賽距離越長，運動員的踏踏頻率和踏踏力越小，例如200米衝刺比賽中運動員的踏踏頻率每分鐘在160次以上，500米比賽的頻率每分鐘為140次，4000米比賽的專項頻率每分鐘為125次，40公里比賽的頻率就降至每分鐘90次。與此相對應的是踏踏力也隨着距離的增加而變小，例如200米衝刺比賽的踏踏力可以達到30公斤以上，而4000米比賽中踏踏力達到20公斤已是高水平的運動員。頻率和踏踏力隨比賽距離的變化規律是人體生物特徵所決定的，專項訓練的目標就是改善運動員專項頻率和專項踏踏力。



▲體院教練及運動生物力學專家以 SRM 及 WATTBIKE 訓練儀器為運動員進行生物力學監控。

間歇訓練法提升專項能力

在確定了運動員專項能力目標後，教練通常以間歇訓練方法來提高運動員的專項能力。生物力學就以比賽專項能力資料為目標，對運動員的訓練指標間歇監控，以確保訓練的有效性。例如在廣州亞運會山地車比賽前，我們就收集到比賽路線的上坡、平路和下

坡的坡度和長度等數據，再收集到香港運動員陳振興在這條路上不同路段(特別是上坡段)的騎行功率、踏踏力、踏踏頻率等指標，其中他的上坡專項功率在330瓦左右，踏踏力在30公斤左右。之後的訓練我們常常要求陳振興在器械及實際坡路進行350至400瓦、踏踏力35公斤的間歇訓練，以強化他對該路線的專項能力。陳振興在亞運會比賽中該上坡段的實際輸出功率是340瓦，踏踏力28公斤，這個能力已經確保他為香港取得了第一面山地車亞運金牌，可見確定和監控他的訓練水平是有效的。

體院增加運動員直接財政資助



體院將於2012至13年度發放6,520萬港元的現金直接資助予逾750位運動員，較上一個財政年度的撥款額大幅增加逾10%，以進一步配合運動員的訓練和比賽需要，協助他們在國際比賽中爭取更佳成績，提升香港的國際體壇地位。

同時，經修訂後的運動員「直接財政資助」計劃評核準則及資助類別，更為於奧運會及高水平國際賽事取得優異成績的運動員提供更高的每月資助，並鼓勵運動員投入全職訓練。現時最高水平的資助額為每月34,800港元，比往年增加近40%。資助詳情可登入體院網頁(www.hksi.org.hk)。

獎勵計劃提供額外資助

除直接財政資助外，體院亦透過多項獎勵計劃為於國際賽事中取得佳績的運動員提供現金獎勵，包括優秀運動員獎勵計劃、特別獎勵基金、傑出青少年運動員選舉及青年運動員獎學金計劃等；當中獲特區政府轄下弘民基金計劃和葛量洪獎學基金撥款於2006年1月成立的特別獎勵基金，於2011年底已圓滿結束，過去6年為國際賽事獎牌得主提供合共1,100萬港元現金獎勵，惠及746位體院的精英運動員。

體院獎學金運動員「直接財政資助」計劃

運動員類別	資助計劃	精英訓練資助	體育訓練資助	殘疾人士體育訓練資助	個別精英運動員資助計劃(訓練經費)
亞運/奧運項目					
1) 體院精英體育項目		✓			
2) 其他亞運/奧運項目		✓			✓
非亞運/奧運項目之運動員			✓		
殘障運動員				✓	

註：運動員的成績必須符合各資助計劃的評核準則

鼓勵運動員全職訓練

運動員的「直接財政資助」共分為四個計劃，以支援本港不同體育項目的優秀運動員。大體而言，奧運/亞運體育項目的精英運動員可獲取「精英訓練資助」，其他非奧運/亞運項目的精英運動員可獲取「體育訓練資助」，而殘障的精英運動員可獲「殘疾人士體育訓練資助」，而非體院精英項目的奧運/亞運項目的運動員更可獲取「個別精英運動員資助計劃」的訓練經費，用以支付教練及訓練費用，以及購置運動器材等開支。



▲▲體院於2012至13年度發放予運動員的現金直接資助將大幅增加超過10%。



滙豐銀行慈善基金精英教練員研討會 專家雲集分享備戰奧運策略

倫敦2012奧運會將於今年7月舉行，全球人士均熱切關注這項體壇盛事和各體育強國的備戰情況。有見及此，香港教練培訓委員會於2月25日舉行第19屆滙豐銀行慈善基金精英教練員研討會，並特別以「備戰奧運策略」為題。

五名專家分享奧運經驗

今屆研討會邀請了五位來自英國、日本、中國內地和香港的運動科學、管理專家和教練蒞臨主講，包括中國國家體育總局科教司司長蔣志學、英國體育委員會績效考核總監彼得基恩(Peter Keen)、日本體育委員會高級資訊及國際事務主任和久貴洋、中國國家游泳隊總教練么正杰，以及香港單車隊總教練沈金康，與在場人士分享以往參與奧運的經驗及今屆的備戰情況，破紀錄吸引超過250名香港及海外的教練參加。各演講嘉賓分享内容重點可瀏覽www.hksi.org.hk/news.html。

這項一年一度的活動由香港教練培訓委員會及中華全國體育總會合辦，並得到滙豐銀行慈善基金資助，目的是促進香港與海外及中國內地之教練培訓方面的交流與聯繫。

優秀教練選舉提名創新高

另外，香港教練培訓委員會訂於今年4月22日舉行「2011滙豐銀行慈善基金優秀教練選舉」頒獎典禮。今屆選舉收到近170份提名表格，再次創出歷史新高，並設有六大獎項，包括全年最佳教練獎、優秀服務獎、最佳教練培訓工作者獎、最佳隊際運動教練獎、精英教練獎及社區優秀教練獎，最終大獎誰屬，請密切留意頒獎禮的公布結果。



▲香港教練培訓委員會主席傅浩堅教授(中)及體院院長李翠莎博士(左二)與五位研討會講者(右起)和久貴洋、彼得基恩、蔣志學、么正杰及沈金康合照。



▲今屆研討會破紀錄吸引逾250名教練參加。

ZESPRI® 傑出青少年運動員選舉 揭12得獎運動員及年度大獎

ZESPRI®傑出青少年運動員選舉全年總結及2011年第四季頒獎典禮已於3月6日舉行，共有12人當選為傑出青少年運動員，包括吳家鋒(田徑)、李晉熙和伍家朗(羽毛球)、陳皓然、崔浩然、譚鈺宏和楊子加(劍擊)、劉彥筠(空手道)、杜凱傑、李清韻、吳嘉儀和蘇慧音(乒乓球)，另有九位運動員獲頒優異證書。此外，總結2011年的運動表現，杜凱傑(乒乓球)和何嘉寶(壁球)分別獲選全年最傑出青少年運動員和全年最佳青少年運動員，而香港乒乓球總會則榮膺全年最積極參與與體育總會獎。

頒獎禮亦同時宣佈四位獲選於3月底參加ZESPRI® 2011紐西蘭文化交流團的傑出青少年運動員名單，他們分別是蔡宛珊和何子樂(壁球)、蘇慧音(乒乓球)和陳卓琳(武術)。

這項選舉由體院主辦，並一直得到中國香港體育協會暨奧林匹克委員會及香港體育記者協會的鼎力支持，以季度形式表揚本地19歲以下青少年運動員的傑出運動成績。



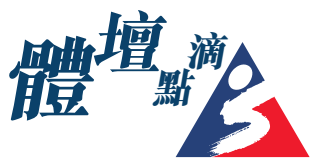
▲(第二排)體院院長李翠莎博士(中)、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會副會長余國樑(右六)和香港體育記者協會副主席趙燦輝(左六)與2011年ZESPRI®傑出青少年運動員及嘉賓合照。



香港體育學院總部：沙田源禾路25號 電話：2681 6888 傳真：2697 3765 網址：www.hksi.org.hk 電郵：webmaster@hksi.org.hk

運動員為港爭光

特約專輯



▲香港弱智人士體育協會乒乓球運動員楊賜嘉(中)於去年12月在香港舉行的亞洲及大洋洲殘疾人士乒乓球錦標賽，奪得一面女子11級單打金牌。(相片由香港殘疾人士體育協會暨傷殘人士體育協會提供)



▲香港滑浪風帆隊再次揚威亞洲，於1月在泰國舉行的亞洲滑浪風帆錦標賽勇奪2金3銀4銅，當中梁灝偉(圖)在RS:X男子組封王。(資料圖片)



▲桌球運動員葉蘊妍(右)在1月舉行的2012女子英國南部錦標賽個人項目勇奪亞軍，而隊友吳安儀亦取得季席。



▲保齡球運動員胡兆康(左二)及曾德軒(左三)於3月在科威特舉行的2011亞洲保齡球巡迴賽總決賽男子組項目包辦冠軍及亞軍。(相片由abf-online.org提供)



▲田徑運動員黎振浩(左)於2月在杭州舉行的亞洲室內田徑錦標賽男子60米賽事摘下一面銀牌。



▲乒乓球運動員張鈺及梁柱恩(後排右一及二)於2月在澳門舉行的亞洲乒乓球錦標賽勇奪男雙銅牌，而姜華瑋及吳穎嵐亦於女雙為港隊再添銅牌。(相片由香港乒乓球總會提供)



▲香港單車隊於2月在馬來西亞舉行的亞洲單車錦標賽取得13金佳績，當中大師兄黃金寶(前)再奪男子公路賽金牌，為職業生涯錦上添花。(相片由香港單車聯會提供)



▲香港單車隊於2月在馬來西亞舉行的亞洲單車錦標賽取得13金佳績，當中大師兄黃金寶(前)再奪男子公路賽金牌，為職業生涯錦上添花。(相片由香港單車聯會提供)

體院謹此恭賀，並祝願各運動員繼續努力，在未來的大型賽事為港爭光。

傑出運動員選舉揭盅 郭灝霆膺星中之星



▲左起：胡兆康、歐詠芝、余翠怡、耿曉靈、蘇樺偉和賀敬德榮膺香港傑出運動員。

香港男子武術對練隊及女子輪椅劍擊隊雙奪得「香港最佳運動組合」獎項。

經過一輪激烈的角逐後，備受矚目的2011中銀香港傑出運動員選舉結果於今年2月27日的頒獎典禮揭盅，雲集全港最優秀的體育名將和新星出席頒獎，接受體育界的嘉許和祝賀。

這項一年一度的體壇盛事由中國香港體育協會暨奧林匹克委員會主辦，共設有七個獎項類別，當中競爭最為激烈的「香港傑出運動員」獎項在評審、傳媒及公眾投票後，最終由八名運動員奪得。去年在國際體壇取得卓越成績的香港武術隊除有兩位精英運動員獲選為香港傑出運動員外，亦在另外三個獎項類別奪獎，成為選舉的大贏家。首度躋身「八傑」的郭灝霆則憑去年3月取得世界場地單車錦標賽男子捕捉賽冠軍的成績，以最高票數首奪「中銀香港星中之星香港傑出運動員大獎」。各獎項得主詳情，請參閱附表。



體院為各得獎運動員的傑出表現感到驕傲，並希望他們以此為動力，努力提升自己，在體育事業上再創高峰。



▲去年成為世界冠軍的單車運動員郭灝霆首奪「中銀香港星中之星香港傑出運動員大獎」。



▲羽毛球運動員葉佩延獲頒「香港最具體育精神運動員」獎項。

香港傑出運動員選舉得獎名單

- 中銀香港星中之星 香港傑出運動員大獎**
郭灝霆(單車)
- 香港傑出運動員**
蘇樺偉(香港殘疾人士體育協會暨傷殘人士體育協會—田徑)、郭灝霆(單車)、歐詠芝(壁球)、梁舒恒(香港弱智人士體育協會—游泳)、胡兆康(保齡球)、余翠怡(香港殘疾人士體育協會暨傷殘人士體育協會—輪椅劍擊)、耿曉靈(武術)、賀敬德(武術)
- 香港傑出青少年運動員**
梁寶儀(單車)、陳曉菁(劍擊)、何嘉寶(壁球)、吳鎮男(游泳)、歐樂麟(香港弱智人士體育協會—游泳)、李健輝(武術)
- 香港最佳運動隊伍**
香港欖球七人男子隊
- 香港最佳運動組合**
香港女子輪椅劍擊隊、香港男子武術對練隊
- 香港最具潛質運動員**
張雁宜(羽毛球)、余晶晶(桌球)、黃展穎(單車)、鄭曉霖(劍擊)、劉彥筠(空手道)、駱坤海(賽艇)、黃俊堯(三項鐵人)、劉紫康(武術)
- 香港最具體育精神運動員**
葉佩延(羽毛球)

體院新年午宴

龍年伊始，體院董事局於2月10日舉行新年午宴，招待過百名來自體育總會、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會、政府，以及贊助及合作機構的代表，一同分享過去一年努力的成果。體院主席李家祥博士(右圖中)於席上感謝政府、體育界和商界的合作和支持，並期望繼續與各界緊密合作，為香港體壇的發展建設更美好的將來。



體院向學界推廣精英體育 培育未來接班人

體院早前與兩個機構合作舉行了兩項活動，吸引了逾千名學界精英及其老師和家長參加，希望藉此鼓勵更多體壇新秀和有志投身運動培訓工作的學生，成為精英體育界的未來接班人。由香港精英運動員協會主辦、體院協辦的「明日精英大檢閱暨慈善愛心跑」於去年12月31日圓滿舉行。當日500多名學界運動員除接受行政長官曾蔭權檢閱和參加慈善愛心跑外，更在體院職員帶領下參觀多項精英訓練設施；同場又舉行家長研討會，由體院院長李翠莎博士及多名退役運動員分享精英訓練的經驗，讓家長及學生既可從多角度了解如何踏上精英之路，同時為慈善出一分力，極具意義。

另外，體院於今年1月19日與國際扶輪3450地區合辦「從體院認識體育專業」活動，吸引約200名來自扶輪關愛學校計劃參與學校的學生參加。除了由體院不同範疇的支援團隊介紹其專業及工作中的挑戰外，參加者更獲安排參觀多項精英訓練設施，以加深其對精英培訓和支援工作的瞭解。



▲約200名來自扶輪關愛學校計劃參與學校的學生於1月到訪體院，認識香港的精英培訓專業和工作中的挑戰。



▲500多名學界精英參加慈善愛心跑及接受行政長官曾蔭權檢閱，同日並舉行家長研討會，由體院院長及多名退役運動員分享成為精英運動員的歷程。(相片由香港精英運動員協會提供)



本特輯資料由香港體育學院提供，未經體院同意，不得轉載。