



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二十一期



近年，香港運動員在國際體壇屢創佳績，在大家為他們感到驕傲之餘，社會各界亦很關注他們的學業及個人發展前景。體院一直因應運動員的需要，制訂不同的支援計劃，以照顧他們在教育、社會、個人以至職業技能的發展。

過去數月，體院推出了多個新項目，包括與香港教育學院簽署合作備忘錄，以及啟動「精英運動員友好學校網絡」，為運動員提供更富彈性和多元化的教育支援，詳情載於「體壇焦點」欄目。此外，香港教練培訓委員會的教練級別評定計劃亦邁進新里程，推出全新的「運動教練理論基礎證書」課程，該課程更獲資歷架構認可，大大提升其認受性。

仁川2014亞運會將於9月揭幕，香港運動員正密鑼緊鼓備戰。今期「教練與運動員」專訪其中四個精英體育項目總教練及運動員，了解教練團隊如何協助運動員在賽前提升至最佳狀態。體院將再次透過「恒生優秀運動員獎勵計劃」向亞運會及亞洲殘疾人運動會（亞殘運會）的獎牌運動員頒發獎金，我謹代表體院感謝恒生銀行多年來對運動員的支持和認同。青少年運動員和教練的卓越表現亦分別在運動燃希望基金傑出青少年運動員選舉及香港優秀教練選舉得到表揚，頒獎禮盛況在「支援與發展」有詳盡報道。

今期還有兩名運動員透過「運動員專欄」分享對運動員多元發展的看法；而「運動科學與醫學」則探討技術和戰術反饋如何協助教練監察運動員表現，掌握致勝關鍵。

隨着體院重新發展計劃踏入最後階段，當香港精英運動員在國際級的運動設施全情投入訓練、矢志在亞運會及亞殘運會取得突破成績之際，讓我們一起為他們打氣！

香港體育學院主席 唐家成 SBS JP

主席的話

體院推新猷 助精英運動員雙線發展



體院作為協助香港特區政府執行精英體育培訓的機構，一直致力培育運動員在國際賽事爭取佳績。與此同時，體院亦十分重視運動員的全人發展，並正按照2011至2015年整體發展規劃，逐步加強精英運動員的學業支援。

整體發展規劃的其中一個策略方向，是擴大全職運動員的數目，計劃重點之一是優化精英運動員在培訓期間的學業支援系統，為他們提供教育機會，在沒有犧牲學業的同時，接受全時間的專業運動訓練。

因此，體院委聘顧問於2012年開始進行大型研究，內容包括中學教育、專業認證及大專大學等各方面的支援。綜合教育研究結果提出建議後，體院於今年6月率先推出「精英運動員友好學校網絡」，希望透過與全港中學加強溝通和合作，為在學運動員提供更富彈性的支援及學習模式。此外，體院亦會於年內按照研究報告的其他建議，陸續推出符合精英運動員專業培訓及學業發展需要的合作項目和計劃。體院早前與香港教育學院（教院）簽署合作備忘錄，為運動員提供更靈活的專上教育支援，大力協助運動員雙線發展，對本地精英體育發展意義重大。

推精英運動員友好學校網絡

「精英運動員友好學校網絡」啟動禮於6月5日假體院大樓演講廳舉行，由民政事務局長曾德成先生 GBS JP 及體院主席唐家成先生 SBS JP 主禮，其他嘉賓還包括教育局及多名參與網絡的學校代表。

唐主席在典禮上感謝參與網絡的學校。他說：「體院深明為精英運動員提供適切教育支援的重要性，個別學校更一直十分支持及幫助運動員，協調他們在『精英運動訓練』及『學習』兩方面的需要。今次有超過20間中學與體院抱著共同理念，參加友好學校網絡，令我感到十分雀躍。」

為運動員提供彈性學習支援

在網絡計劃下，成員學校會為在學運動員提供功課輔導及額外課堂等學習支援，並會在學習時間表、請假及考試等各方面提供具彈性的安排。

唐主席補充：「此網絡為我們提供了極佳的溝通平台，讓不同學



▲體院於6月舉行「精英運動員友好學校網絡」啟動禮，多名來自參與網絡中學、政府和體育總會的代表，以及體院董事、教練及運動員出席支持。



▲就讀協恩中學的壁球運動員蔡宛珊（前）希望更多學校能加入網絡，為在學運動員雙線發展提供更理想環境。（相片由香港壁球總會提供）

校可互相分享為在學運動員提供的最有效支援，使他們能真正全情投入運動培訓，追求理想，毋須擔憂要放棄學業。我們希望陸續有更多學校參加此網絡計劃，為香港社會帶來一股新文化，以鼓勵更多具潛質的年輕人加入精英運動培訓，盡展潛能。」

世界單車冠軍郭灝霆2006年畢業於林大輝中學，他認為適切教育支援對精英運動員十分重要。他說：「過往當我的海外賽事遇上校內功課評核或考試時，學校均能作出彈性安排。全賴校長、老師和同學給予的那份支持，鼓勵我在追求運動員事業的同時也完成了學業。」

就讀協恩中學中六的壁球運動員蔡宛珊十分認同郭灝霆的意見。她表示：「老師為我提供個人的學習輔導和具彈性的功課安排，我很感激他們給予的照顧和認同，亦希望更多學校能加入這網絡，為本港學生運動員的雙線發展提供一個理想的環境。」

與教院簽署備忘錄 拓運動員多元出路

除推出「精英運動員友好學校網絡」外，體院於今年4月與教院簽訂合作備忘錄，共同為運動員開拓多元出路及推動運動員教育和研究協作。

備忘錄由體院院長李翠莎博士 BBS 及教院校長張仁良教授 BBS JP 簽署，並由曾德成局長、教院校董會主席彭耀佳先生

SBS JP 及體院主席唐家成先生共同見證。

唐主席表示，運動員發展前景近年備受關注。他說：「發展精英運動員生活支援是其中一個重要的體院發展策略項目，我們一直致力制訂切合運動員需要的支援計劃，照顧他們在教育、個人及社交發展。與教院合作是為運動員提供具彈性的專上教育的一個重要里程碑。」

彭耀佳先生亦指，運動員付出了最寶貴的青春在比賽和訓練上，因此在學業方面，希望他們有機會接受專上教育。他說：「透過教院和體院之間更緊密的協作和合作框架，我們希望運動員及教練在投入訓練之餘，亦能兼顧學業。」

在新的合作框架下，雙方將設立特別的收生機制，取錄體院的精英運動員及教練入讀教院的學士學位課程。在研究協作方面，兩間機構將加強在運動科學與健康方面的合作，例如體育運動心理學、運動生物力學及運動創傷學等；雙方又會合辦研討會，共同開展研究項目，申請本地或海外的研究基金。

精英教練和運動員分享經驗



▲世界單車冠軍郭灝霆表示，適切的教育支援對精英運動員追求體育理想十分重要。

簽署儀式後，大會隨即舉行題為「運動員的多元發展」的對話環節，由體院單車總教練沈金康、世界單車冠軍及體院單車教練黃金寶、世界單車冠軍及奧運銅牌得主李慧詩，以及亞運金牌得主、體院滑浪風帆助理教練陳敬然分享經驗。兩名單車世界冠軍正修讀教院的學士學位課程，是運動員努力開拓多元出路的最佳例子。

展望將來，體院期望更多中學參與「精英運動員友好學校網絡」，令更多具體育天賦的青少年願意投身精英運動訓練。體院亦會繼續與不同院校和組織合作，確保為精英運動員提供更多綜合支援，讓他們在運動和學術兩方面盡展所長，長遠為香港精英體育帶來可持續發展，亦期望社會各界與體院抱著相同的理念，同心打造新的香港體育文化，讓更多具體育天賦的年輕人願意投身精英運動訓練。

▲合作備忘錄簽署儀式後隨即舉行對話環節，由（左二起）體院單車總教練沈金康、體院單車教練黃金寶、奧運單車銅牌得主李慧詩，以及體院滑浪風帆助理教練陳敬然就「運動員的多元發展」分享經驗。



▲民政事務局長曾德成先生（右）與體院主席唐家成先生（左）主持友好學校網絡的啟動儀式。

「精英運動員友好學校網絡」參與學校名單

1 浸信會呂明才中學	14 保良局顏寶鈴書院
2 青松侯寶垣中學	15 香港培正中學
3 拔萃女書院	16 嘉諾撒培德書院
4 智新書院	17 啟新書院
5 鳳溪第一中學	18 沙田學院
6 協恩中學	19 南島中學
7 奮色園主辦可譽中學暨可譽小學	20 聖嘉勒女書院
8 港島中學	21 聖士提反書院
9 賽馬會體藝中學	22 天水圍循道衛理中學
10 英皇佐治五世學校	23 東華三院黃鳳翎中學
11 喇沙書院	24 西島中學
12 林大輝中學	25 仁濟醫院王華湘中學
13 樂道中學	

*以學校英文名稱排序



▲體院院長李翠莎博士（前排右）與教院校長張仁良教授（前排左）於4月簽署合作備忘錄，並由曾德成局長（後排中）、教院校董會主席彭耀佳先生（後排左）及體院主席唐家成先生（後排右）共同見證。



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

積極備戰 9月仁川亞運會 精英運動員 全力創造佳績



距離韓國仁川亞運會尚餘個多月，港隊正進入最後備戰階段。這項賽事是精英運動員檢視訓練成果的舞臺，香港市民自是全力支持，希望他們都能夠創造最佳成績。今期《精英體育》專訪其中四個精英體育項目的總教練及運動員，了解團隊的備戰情況。

羽毛球隊輕裝上陣 努力創造奇蹟

► 羽毛球總教練何一鳴（前排右一）表示，部分年輕運動員大賽經驗尚淺，望隊員以「輕裝上陣」的心態作賽。



▼ 混雙組合周凱華（前）和李晉熙（後）表示，將以平常心應付每一場賽事。



中國大陸、韓國、印尼、日本、馬來西亞等地，都是羽毛球項目的強國，預計港隊面對的，場場都是硬仗。總教練何一鳴從去年開始，已著手為亞運作準備。他說：「現時正按計劃進行訓練及挑選參賽運動員，進度理想。5月港隊到印度出戰湯姆斯盃及優霸盃，有機會試陣及檢視實力，可以看到球隊整體實力有進步，有信心在亞運團體賽有好表現。隨後的日本公開賽中，男單、混雙都獲獎牌，亦有助增強運動員的信心。這屆亞運，我們有多個項目皆有機會，包括今年世界排名曾闖進前十的混雙。然而，港隊目前有較多年輕的運動員，大賽經驗尚淺，希望他們能夠應付比賽壓力，抱著『輕裝上陣，創造奇蹟』的心態應戰。」

何教練提及的混雙組合是周凱華及師弟李晉熙。兩人早前在亞洲錦標賽為香港首奪一面金牌，預計在亞運將成為各強隊的追趕目標。對此兩人已經有心理準備，並會視每場比賽為獨立賽事，用平常心作賽，正是「輕裝上陣」的心理表現。談到默契對雙打影響，周凱華認為默契是感覺，只能從長期訓練中培養，認識拍檔球技的優缺點，互補不足，才能得心應手。而李晉熙首次參加亞運，會加強作賽時的專注力及控制好情緒，盡量發揮應有水平。

乒乓球隊邀各國球手來港對練 提高臨場應對能力



▲ 乒乓球總教練陳江華（後排右一）與教練團隊正積極協助隊員備戰亞運，期望他們比賽時能有良好的心理素質。（相片由香港乒乓球總會提供）



▲ 港乒小花吳穎嵐（左）和李皓晴（右）視壓力為比賽動力

乒乓球隊正值新舊運動員交接期，總教練陳江華已訂立訓練時間表，部署備戰亞運工作。球隊於6月份已分別到內地、韓國和日本參加公開賽，踏入7月則會邀請多國隊伍來港對練，讓運動員適應不同打法，提升實戰能力。

陳教練說：「整體而言，男隊情況則較理想。女隊在5月的世錦賽取得團體銅牌，預計亞運很大機會遇到相同對手，成為其他隊伍的衝擊目標，所以年輕運動員要有良好的抗衡心理，才能保持水平。帖雅娜產後復出，相信能穩定軍心及為對手帶來壓力。男隊方面，唐鵬近期表現穩定，江天一則正於內地參加超級聯賽提升實力，而黃鎮廷經驗較淺，希望能進一步加強心理素質。如能調整狀態，我相信男隊亦有一定衝擊獎牌的實力。」

女隊「小花」李皓晴及吳穎嵐，近年在多項國際賽事嶄露頭角，是港隊甚具實力的生力軍。對於首次參加亞運，二人難掩高興心情。吳穎嵐表示：「提升技術固然重要，但亦需要學習控制情緒。這方面體院有提供協助，幫助我克服心理壓力問題。」李皓晴則表示：「過去往往是我以其他國家選手為爭取獎牌的目標，現在角色轉換了，所以心態調整很重要。希望這種壓力，能夠變為比賽的動力。」

滑浪風帆隊年內賽績理想 成亞運實力指標

港隊在過去一年多項亞洲滑浪風帆錦標賽中均取得佳績，但總教練艾培理的目標當然不僅於此，他視亞運為今年的重點賽事。

艾培理教練說：「我們備戰已久，運動員都保持良好狀態，加上港隊在亞洲區有很強實力，相信在亞運會能有好表現。然而，亞運前將舉行世界錦標賽及奧運測試賽，前者更是奧運的主要資格賽，為免運動員過勞，必須謹慎部署，或許要放棄參加部分賽事。過去一年運動員的成績理想，可視為亞運的實力指標。港隊將各派一位運動員出戰男、女子RS:X、女子RS:One及男子IMCO四個組別的賽事。」

女子RS:X運動員陳曉文表示：「已按計劃準備，但一些細微技術及集中力仍然需要提升，體院安排了專家提供訓練，加上近日入住體院宿舍，方便接受各項輔助訓練。這將會是我第二次參加亞運，希望上屆經驗有助今屆臨場能夠放鬆，達到最佳表現。」

男子RS:X運動員梁灝雋則善於以放鬆的心情作賽，現時將著力加強體能及控制體重。他說：「控制體重關乎意志力，而意志力又與比賽有關，希望經過心理訓練能夠做得更好。奪得獎牌是我的目標，但不會為此而自我增加壓力，只要臨場能發揮應有水準，已經很滿意。」



▲ 滑浪風帆總教練艾培理（中）表示，陳曉文（左）和梁灝雋（右）等主將在亞洲區有很強實力，期望在亞運會能取得理想成績。



▲ 港隊多名主將如鄭國輝（上圖中）和盧善琳（左圖），在過去一年的亞洲錦標賽均取得佳績。

單車隊赴昆明韓國 為適應新場地做好準備



▲ 總教練沈金康指，雖然今屆亞運的難度很大，但隊員都非常投入備戰，希望他們能盡情發揮實力。（資料圖片由大公報提供）

為了備戰亞運，單車隊遠赴昆明進行高原訓練，除了增加運動員耐力外，更重要的是適應新場地。

總教練沈金康透露：「韓國仁川亞運單車場是室外的，而且賽道長333米，與香港及世界賽普遍使用的場地250米有差距，加上地面不是用木材鋪設，是用一些特別的材料。考慮到運動員適應場地問題，所以遠赴昆明，利用條件與該賽道相似的單車場練習。另外，早前還到韓國仁川以外的單車場練習了16天，都是為了讓運動員盡快適應。計劃9月初動身到仁川賽場實地練習，希望獲得好成績。」

由於跑道長度與慣常的不同，起點、終點及加速位置都有改變，對運動員及教練都是挑戰。沈教練又說：「公路賽方面，原本考慮安排張敬樂參加40公里個人計時賽及200公里個人公路賽，但因賽程太過緊密，或須再作部署；女子方面，正考慮安排刁小娟及孟昭娟上場，二人在全國和亞洲比賽都曾經獲獎，希望能力抗內地、中華台北、韓國等強隊。場地賽方面，李慧詩將出



▼ 香港單車隊在5月的亞洲單車錦標賽取得多面獎牌，圖為男子團體追逐賽獎牌功臣（左起）梁敬樂、胡樂雋、張敬樂和張敬輝。



▲ 於亞錦賽勇奪2金的李慧詩（中）正積極備戰亞運凱琳賽和爭先賽

戰爭先賽及凱琳賽，與多名世界級的中國內地選手較量，對她來說，亞運會等同世界賽，競爭非常激烈；而港隊在男子團體追逐賽及男、女子全能賽亦有一定實力。山地越野賽則繼續由陳振興獨挑大樑，迎戰內地、日本、哈薩克斯坦等強手。」

沈教練說：「整體來說，這次亞運的難度較上屆大，而且上屆奪金的項目如小輪車及500米計時賽都取消了，但隊員備戰都非常投入，希望他們忘記以往成績，只要盡量發揮實力，已經是好表現。」

運動員專欄

學校是孕育精英運動員的搖籃，在學運動員都有機會碰到選擇繼續升學或成為全職運動員的岔道。其實，只要學校作出適當支援，便能協助學生同時發展學業與運動。以下兩名運動員有類似經驗，讓我們了解她們如何能兩者兼顧。

張藝馨

2013年世界青少年劍擊錦標賽女子佩劍（少年）冠軍

校方同學幫助兼顧兩者

身邊不少朋友與我一樣喜愛進行不同運動，而且有好表現，可是在能堅持下來的人確實不多。很多朋友都在選擇學業與運動的關鍵時刻，選擇了前者，說來有點可惜呢！

我身為港隊運動員，難免需要到海外作賽、集訓等，經常離開香港一兩星期。有一次因為出戰亞青賽，剛好碰上測驗，校方通融處理，讓我回港後補測，減輕了我在學業方面的壓力。再加上同學又借筆記給我，讓我回港後可以參考，追回失去的學習時間。

由於校方創造了支持在學運動員發展的校園文化，對我及其他同學著實是正能量，對家長則是好例子，知道學業與運動是可以共存的。

得悉體院最近推出「精英運動員友好學校網絡」，參加網絡的學校會為在學運動員提供功課輔導、額外課堂及其他彈性安排。相信這構思可吸引更多家長及學生，多考慮學業與運動並行的生活。當然，學校及同學的幫助都是外力，面對重要的比賽及公開試，還是需要學會取捨和適當分配時間。



▲ 張藝馨（右二）

近期最大競賽目標是出戰亞運會，期待能夠爭取獎牌。另外，出戰亞運之前會參加世界錦標賽及亞洲錦標賽，這都是我首次參加的國際大賽，希望多吸收經驗幫助提升實力；而學業方面，則希望入大學修讀與地理及工程有關的學科，我會在兩方面都盡力而為，期待大家繼續支持運動員。

葉婉延

2006及2010年亞運會羽毛球女子單打獎牌得主

多元學習令夢想成真

當我知道體院和香港教育學院（教院）簽訂合作備忘錄，感到這是一個好開始，也是對每名運動員的一種保障和支援。回想過去我剛成為全職運動員，身邊的朋友、老師和家人都因擔憂運動員學歷不足，影響未來出路而不予支持，所以這項合作能令一心想成為全職運動員的年輕人及其家人更放心踏出這一步。

我正於教院修讀健康教育榮譽學士課程，回想第一次上課心情是特別興奮和難忘的，因為沒想過大學生活跟中學生活完全不一樣，偌大及舒服的環境給我很大驚喜，而且每一名同學都很友善和樂意幫助我解決學業難題。

課程內有些科目對提升運動水平有莫大幫助，如預防及處理疼痛、營養學、心理學等。家人、教練和朋友都十分支持我重投校園，因為能讓我學到打羽毛球以外的知識及擴闊我的眼界，亦為我將來成為教練、培育下一代年輕運動員打好基礎。

我覺得所有選擇做全職運動員的，已代表他們有勇氣和堅持。我相信只要將做運動員那份決心和堅持帶到其他方面，成功的機會十分大。正如我夢想擁有一間蛋糕店，經過十多年的堅持，最終我真的能夠實現了。所以年輕人無論選擇什麼路，只要堅持信念，努力進取，永不放棄，一定有機會可以實現夢想的。



▲ 葉婉延在比賽中



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

技術和戰術反饋在精英訓練的應用

體院高級運動生物力學副主任朱栢強

技術和戰術反饋是訓練過程中不可缺少的環節。透過適當的反饋，運動員能夠更容易掌握訓練的重點及比賽致勝的關鍵，同時有助教練監測運動員的訓練質量。我們在本地及海外拍攝運動員訓練或比賽時的表現，隨即處理影片及分析數據，然後與教練和運動員進行討論，同時把影片及數據放進系統化的資料庫。教練可利用這些客觀的數據，因應運動員（包括對手）以至團隊整體的表現，制訂訓練內容和比賽策略，讓運動員

朝著正確的方向努力實踐，為下一輪訓練或比賽作好準備。

仔細分析 幫助檢討和部署

運動生物力學及科技中心所提供的技術反饋，包括透過拍攝運動員訓練或比賽時的動作，然後利用視頻分析系統（Dartfish）來分析運動員的技術特徵，例如田徑項目的4×100米接力，我們會透過影片，分析第一棒運動員起步反應時間、交接棒位置及完成交接棒所需時間等，並把這些指標跟過往不同比賽的數據作比較。目的旨在了解運動員的狀態，繼而在緊接著的比賽作出適當的部署。

我們也會運用戰術分析系統（SportsCode），給桌球運動員提供賽後檢討；教練可利用平板電腦的應用程式，度身訂造一個專用界面，藉以記錄及評價運動員每一球的打法及戰術運用。透過戰術上的統計，再配合相互對應的片段，為教練和運動員之間提供一個有效的討論平台，方便賽後檢討。

除此之外，不同項目如單車、三項鐵人、乒乓球和劍擊項目，也可運用類似

的技術和戰術分析系統，以了解運動員技術特徵和進行統計，如總結單車運動員的力量輸出、三項鐵人的跑姿、乒乓球運動員的發球和接發球得失球率，以及劍擊運動員的步法運用等。

藉視頻訓練反饋系統改善運動員技術

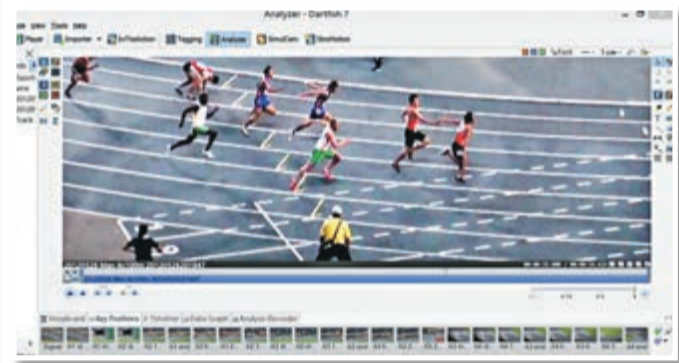
體院近年進行重新發展計劃，部分訓練場地如壁球場、保齡球中心、空手道館、乒乓球館、游泳館和桌球訓練場，均已安裝或計劃安裝視頻訓練反饋系統；系統包括放置數個鏡頭在場館不同角落，利用中央控制和錄影裝置，為教練和運動員提供即時的多角度視頻反饋，期望可以提高訓練效率。舉例說，體院新建的壁球場內已安裝了兩套視頻訓練反饋系統，每個系統有四個鏡頭置於球場不同位置，從不同角度捕捉運動員的表現。場內的電視熒幕可同時播放四個鏡頭的畫面，讓教練更全面地檢視運動員的動作，並可選取部分影像與運動員仔細檢討。錄影片段除可儲存在錄影機內，有需要時更可下載到運動員的手提電腦內重溫。

總括而言，透過高端技術和戰術分析系統，可為運動科研人員、教練和運動員提供更可靠和準確的客觀數據，持續地監察運動員表現，幫助教練更深入地了解運動員狀態。



▲體院新建的壁球場已安裝視頻訓練反饋系統，場內外均設有鏡頭，可從不同角度拍攝運動員表現，從而進行分析及檢討。

▲教練可利用平板電腦記錄桌球運動員的打法和擊球結果，然後在SportsCode系統選取特定的片段重溫。



▲視頻分析系統可利用影片分析田徑接力運動員的交接棒位置，以及所需時間等數據。

香港優秀教練選舉 表揚逾百傑出教練



2013香港優秀教練選舉頒獎典禮已於4月13日圓滿舉行，逾百名教練在典禮上獲得嘉許。

頒獎禮特別安排在新落成的體院大樓演講廳舉行，以給予專業教練應有的肯定。主禮嘉賓包括署理民政事務局長許曉暉女士 SBS JP、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會（港協暨奧委會）會長霍震霆先生 GBS JP、體院主席唐家成先生 SBS JP，以及香港教練培訓委員會主席傅浩堅教授 MH JP。典禮開始時，他們一同向80名精英教練獎得主致謝，表揚他們帶領運動員在國際運動比賽中奪取佳績的卓越成就。

傅教授說：「傑出的教練除了擔當訓練者的角色外，亦要具備輔導能力和感染力，才能協助運動員克服重重挑戰。這意味著教練和運動員間必須建立高度的互信，才能充分發揮運動員的潛質。」

今屆選舉共頒發五大獎項，當中全年最佳教練獎是每年的焦點所在。單車教練沈金康去年帶領奧運銅牌得主李慧詩，在UCI場地單車世界錦標賽取得女子500米計時賽金牌及女子爭先賽銅牌，第七度獲頒個人項目高級組全年最佳教練獎。羽毛球教練陳康與輪椅劍擊教練陳瑜則雙雙榮膺團體項目高級組全年最佳教練。陳康於2013年帶領混雙組合周凱華及李晉熙取得重大突破，在香港公



▲左起：壁球教練梁勁輝、單車教練沈金康、游泳教練 Michael Peter Fasching 及輪椅劍擊教練陳瑜榮膺全年最佳教練。

開賽及亞洲羽毛球錦標賽兩項賽事奪銅而回；陳瑜則帶領女子及男子花劍隊在IWAS輪椅劍擊世界錦標賽分別取得團體金牌及銅牌。

青少年組方面，游泳教練 Michael Peter Fasching 去年帶領泳手何詩蓓在第四屆FINA世界青年游泳錦標賽中，歷史性取得女子100米自由泳金牌及50米自由泳銅牌，因而當選個人項目青少年組全年最佳教練。壁球教練梁勁輝則帶領青少年女子壁球隊取得世界女子青少年壁球團體錦標賽銅牌，以及亞洲青少年壁球團體錦標賽銀牌，第三度獲頒團體項目青少年組全年最佳教練獎。另外，帶領男子七人攏球隊於全國運動會取得



▲主禮嘉賓（前排左起）傅浩堅教授、霍震霆先生、許曉暉女士及唐家成先生向一眾精英教練獎得主致敬，表揚他們於2013年帶領香港運動員取得驕人成績。

銀牌的戴里斯，連續四年榮膺最佳隊際運動教練，而合球教練鄭偉明則獲頒最佳教練培訓工作獎，還有24名教練獲頒發社區優秀教練獎。

這項一年一度的選舉由香港教練培訓委員會主辦，是本港唯一嘉許社區以至精英層面教練的全港性運動教練選舉。

運燃基金傑出青少年運動員選舉 首季共11名運動員獲獎

運動燃希望基金（運燃基金）傑出青少年運動員選舉2014年第一季頒獎典禮，6月20日在體院舉行，共有11名青少年運動員獲獎。

主禮嘉賓包括體院院長李翠莎博士 BBS、港協暨奧委會義務副秘書長王敏超先生 JP、香港體育記者協會（體記協會）主席朱凱勤先生及運燃基金創辦人利蘊珍小姐。

今季獲得「傑出青少年運動員」殊榮的運動員包括：李卓耀及吳芷柔（羽毛球）、張家朗及何施浩（劍擊）、杜凱瑩及孔嘉德（乒乓球）、陳梓杰及蔡穎姿（滑浪風帆）、庄家泓及劉子龍（武術）及曾恭源（田徑—香港弱智人士體育協會）。

乒乓球運動員杜凱瑩憑著於2013國際青少年巡迴賽總決賽贏得女子青年單打冠軍，以及2014卡塔爾公開賽女子單打季軍，再次成為傑出青少年運動員。杜更於青年奧運會資格賽中取得今屆的入場券。她興奮表示：「今次是我第10次獲選，絕對別具意義。我會繼續努力，期望在19歲前可以再踏上這個台上。」

武術選手劉子龍於第五屆世界青少年武術錦標賽中，分別於男子B組南拳及男子B組南棍擊敗其他對手，勇奪兩面金牌。他的隊友庄家泓則於男子A組太



▲主禮嘉賓（左起）李翠莎博士、王敏超先生、利蘊珍小姐及朱凱勤先生，一同為2014年度的選舉主持亮燈儀式。

極拳及男子A組太極劍取得第一名，與劉共享殊榮。

智障人士田徑運動員曾恭源與隊友默契十足，在2014國際智障人士體育聯盟世界室內田徑錦標賽中，獲得男子4×200米接力賽第一名，因而獲選。

此外，劉紹宇（游泳）及余施澄（體操）分別獲頒優異證書。

傑出青少年運動員選舉由體院主辦，多年來得到港協暨奧委會和體記協會的鼎力支持，並於2012年起得到運燃基金贊助，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。



▲2014年第一季的傑出青少年運動員包括（右起）何施浩、張家朗、蔡穎姿、陳梓杰、吳芷柔、曾恭源、杜凱瑩、庄家泓及劉子龍；而優異證書得主則包括余施澄（左一）。

獲資歷架構認可 全新運動教練課程開學



▲香港教練培訓委員會主席傅浩堅教授（第二排左七）、體院院長李翠莎博士（第二排左六）、體院精英培訓事務總監蕭宛華女士（第二排右五）及體院乒乓球總教練陳江華先生（第二排右三）聯同一眾嘉賓、導師，以及「運動教練理論基礎證書」課程首批學生於開學禮上拍照留念。

為了提升本地教練的專業發展和認受性，鼓勵他們持續進修，香港教練培訓委員會最近推出一項獲資歷架構認可的「運動教練理論基礎證書」課程，取代舊有在「教練級別評定計劃」下的運動通論（甲部）課程。

香港教練培訓委員會主席傅浩堅教授 MH JP 於7月初舉行的開學禮上歡迎首批學生，他表示：「我很高興能見到在座各位，因為這意味著課程完結後，將會有更多專業教練誕生。過去10年，香港精英運動員在體壇屢創佳績，而教練就如運動員的明燈，指引他們如何爭取更高成就。我祝願每名學員都能愉快學習，並學以致用，以專業的知識及技能，協助香港的運動成績更上層樓。」

課程獲資歷架構第二級認可

新課程獲香港學術及職業資歷評審局認可為資歷架構第二級，第一班共取錄30名學生，當中包括現職教練、體育界人士及前精英運動員。

註冊籃球教練陳穎銓是首批學員之一，他現於香港籃球總會任職體育幹事，期望能學到以科學理論為基礎的訓練方式及運動心理技能。他稱：「除教授技術外，教練必須掌握多方面的運動知識，才能全面幫助球員於賽場上發揮所長。」

現為體院兼職乒乓球運動員的于國詩則希望修畢證書課程後，能為培育新一代精英運動員出一分力，她表示：「近年香港乒乓球運動員的成績不斷進步，我希望能運用我的專長，繼續協助發掘及培訓更多年青運動員。」

體院乒乓球總教練陳江華亦獲邀出席開學禮，與學員分享經驗。他說：「不少運動員都希望日後能成為專業教練，因此獲資歷架構認可的課程正切合他們的發展需要，讓他們掌握全面的運動知識，並以更科學化的方式培訓運動精英。」

為期半年 必修10個科目

這個為期半年的證書課程提供合共10個必修科目，包括教練理論、解剖學與人體、學習原理、運動生理調適、預防與處理運動創傷、技能學習、項目策劃與運動管理、運動心理技能、動作原理及體適能測試與評核。另外，學生亦須完成合共30小時的實習及2小時實習前輔導簡介。主辦單位會根據學員的學歷及/或相關經驗而授予豁免部分課程。



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

運動員為港爭光



香港滑浪風帆隊在4月及6月下旬舉行的RS:One亞洲錦標賽及亞洲帆船錦標賽共取得3金4銀1銅佳績，當中盧善琳（後排左二）在兩項賽事均奪得RS:One女子組冠軍，而鄭國輝（前排中）則於亞洲帆船錦標的男子奧運板項目封王。



桌球隊於6月的IBSF世界6個紅球及隊際桌球錦標賽取得佳績，馮國威（右二）和李俊威（左二）在男子隊際賽稱王，而吳安儀（左一）和溫家琪（右一）則取得女子隊際賽季軍。另外，吳安儀夥拍蘇文欣於4月的WLBSA世界女子桌球錦標賽取得雙人賽錦標。



三項鐵人黃煦蔚於6月的哈薩克三項鐵人亞洲青少年錦標賽盡展潛質，摘下男子青少年組銀牌，並夥拍隊友在男子青少年團體及四人混合接力取得1金1銀。



羽毛球組合周凱華（上）和李晉熙（下）於4月揚威亞洲羽毛球錦標賽，首奪混雙項目金牌。（資料圖片）



單車隊在5月舉行的第三十四屆亞洲單車錦標賽暨第二十一屆亞洲青少年單車錦標賽大豐收，摘下5金2銀4銅，當中張敬榮（左）在男子記分賽稱王，並夥拍梁峻榮（右）在麥迪遜賽奪金。奧運銅牌得主李慧詩亦於女子500米計時賽及凱琳賽獨取2金。



由（左起）廖梓苓、陳浩鈴、朱玟懿和湯芷穎組成的女子壁球隊在6月的澎湖第十七屆亞洲壁球團體錦標賽取得女子團體亞軍；同月青少年隊亦傳來喜訊，在第二十一屆亞洲青少年壁球個人錦標賽取得1金1銀5銅。（相片由香港壁球總會提供）



劍擊隊於7月在韓國舉行的亞洲劍擊錦標賽取得5面銅牌，部份獎牌功臣包括男子花劍團體的張小倫（左一）、崔浩然（左二）、張家朗（右一）和楊子加（右二），中間為教練汪昌永。（相片由香港劍擊總會提供）



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。

體院與學術界及體育界加強交流

隨著重新發展計劃踏入最後階段，體院亦按照其2011至15年整體發展規劃，積極發展本地精英培訓系統，當中包括加強與國際同業和各界的聯繫和交流，以確保培訓系統能善用重新發展帶來的機遇。過去數月，體院便接待多名來自政府、體育界及社區的領袖及訪客，推廣其工作及香港精英運動員。

由教育局局長吳克儉先生SBS JP率領的五人代表團於4月到訪體院，藉此了解運動員在教育方面的需要及體院的精英培訓系統。吳局長在體院主席唐家成先生SBS JP及院長李翠莎博士BBS陪同下，參觀院內各項精英訓練設施，並與多名全職精英運動員對話，了解他們在體院的日常生活，以及在精英訓練及教育、個人和社交發展需要之間取得平衡時所遇到的挑戰。另外，印度政府青年事務及體育部秘書長Ajit M Sharan先生及韓國特殊奧運會會長羅輝環博士分別於5月到訪參觀，了解香港的精英體育發展。



▲兩岸四地年輕體育記者代表團參觀運動科研設施

體院亦著力加強與體育同業及社區的交流和聯繫，3月至7月期間接待的訪客包括由香港欖球總會會長施文信先生SBS JP率領的代表團、斯里蘭卡Hambantota Sports Club行政總裁Ravin Du Plessis先生、由香港體育記者協會主席朱凱勤先生率領的兩岸四地年輕體育記者代表團、香港學界體育聯合會代表團、中區扶輪社「香港青年服務領袖獎」代表團，以及來自上海體育職業學院、北京體育大學及泰國Srinakharinwirot大學的代表團等。



▲體院院長李翠莎博士（左）在民政事務副秘書長麥敬年先生JP（右）陪同下，頒贈紀念品予韓國特殊奧運會會長羅輝環博士（中）。



▲印度政府青年事務及體育部秘書長Ajit M Sharan先生（左）參觀時遇上奧運單車銅牌得主李慧詩（中）



▲教育局局長吳克儉先生（中）與全職精英運動員對話，右為體院主席唐家成先生。

體育界翹楚 獲授勳銜及嘉獎

九名體育界人士及運動員在香港特別行政區2014年授勳名單中獲嘉許，以表彰他們對社會及本地體壇作出的貢獻。體院在此謹向他們致以衷心的祝賀。

- 金紫荊星章**
 - 洪祖抗先生 GBS JP 香港足球總會名譽副會長
 - 銀紫荊星章
 - 唐家成先生 SBS JP 體院主席
 - 湯恩佳博士 SBS MBE DBA 香港羽毛球總會會長
 - 廖長江先生 SBS JP 前體院董事
 - 銅紫荊星章
 - 李翠莎博士 BBS 體院院長

- 行政長官社區服務獎狀**
 - 金國芳女士 香港羽毛球總會副會長及行政總監
 - 李浩賢先生 壁球運動員
 - 李嘉文小姐 賽艇運動員
 - 陳穎健先生 香港殘疾人士奧委會暨傷殘人士體育協會輪椅劍擊運動員

明日精英體院之旅 勉學子踏上精英路

由香港精英運動員協會主辦、體院協辦的「明日精英體院之旅」於7月5日舉行，吸引超過300名小學生運動員及家長參與，場面氣氛熱鬧。

活動當日，參與的小學生運動員由專人帶領參觀體院重新發展後的多項世界級訓練設施，近距離與本港精英運動員全接觸，並透過精英運動員及教練

的講解、運動科學講座等，了解如何成為一名精英運動員。此外，大會安排由體院院長李翠莎博士BBS、教練、精英運動員及其家長主講的「家長講座」，讓學生家長更了解子女在運動發展道路上所需要的支持。

活動尾聲，多名現役及退役精英運動員更聯同現場嘉賓包括體院副主席鄧桂能先生BBS JP，以及所有小學生運動員，在主辦單位帶領下齊跳「動感校園活力操」，為這次體院之旅劃上完美句號。

此項活動是「築福香港」的活動之一，目的是讓學生運動員接觸和了解精英運動的訓練及設施，藉此鼓勵他們積極參與運動及努力練習，期望有朝一日踏上精英運動員之路。



▲超過300名小學生運動員參加「明日精英體院之旅」，了解如何成為一名精英運動員。

▼小學生運動員參觀體院設施，並體驗多個精英體育項目。



▶家長講座



（此文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。