



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

# 精英體育

香港體育學院期刊第十一期

香港體育學院主席 李家祥博士



財政司司長曾俊華於最新公布的財政預算案中，建議成立70億港元的「精英運動員發展基金」，以基金的投資回報取代現時對體院的資助模式，提供更長遠和穩定的財政收入來源；而行政長官曾蔭權於1月底親臨體院與運動員和教練會面時，亦表示十分重視退役運動員的出路問題，會繼續在運動員退役後提供多方面的教育及就業支援。特區政府的支持及積極協助，以解決運動員場內及場外的需要，加上18億港元的體院重新發展計劃，對精英體育長遠發展大有裨益。

作為政府培訓精英的代理，體院亦不斷與內地及海外同業緊密交流和簽訂合作協議，提升精英培訓系統的國際地位，當中包括新加坡、馬來西亞及日本，「體壇焦點」欄目特別報道體院與日本運動科學中心簽訂的合作協議及一系列的交流活動。

另外，今期「教練與運動員」特別專訪體院保齡球總教練柏夫斯，分享教練心得；「運動科學與醫學」則談及體院專家如何為運動員度身訂造最合適的體適能訓練計劃。另外，「支援與發展」會重溫港隊在亞洲殘疾人運動會的佳績，以及恆生優秀運動員獎勵計劃和ZESPRI®傑出青少年運動員選舉的頒獎盛況，還有運動員獲商界及其他界別邀請推廣企業品牌的活動。

我深信在政府的長遠體育政策及各項優化的硬件和軟件相互配合下，香港精英體育發展將踏進新里程。

## 主席的話

# 行政長官到訪體院與精英運動員會面

行政長官曾蔭權於1月26日在民政事務局長曾德成的陪同下到訪體院，參觀體院重新發展計劃第一階段工程已提升和翻新的設施，包括運動醫學中心、運動科學中心、體能訓練中心，以及羽毛球及武術館等，並了解餘下階段工程的最新進展，當中新建賽艇中心、多用途體育館及52米國際標準室內泳池的地基工程已於去年11月竣工，而有關上蓋建築工程亦已相繼展開。

體院主席李家祥博士致歡迎辭時感謝行政長官、曾局長和所有關注香港體育發展的政府官員對體院及精英運動員的支持，特別是特區政府多月來為申辦2023亞運會所作出的努力，大大提升

了社會各界對本地體育的關注。李博士說：「特區政府近年一直致力推動本地精英體育發展，如增加對運動員的直接財政資助和運動員訓練計劃的撥款，以及斥資約18億港元進行體院重新發展計劃等。這一切都是希望為精英運動員提供更完善的訓練設施和支援，讓他們全力投入訓練，在國際體壇上爭取佳績。」

參觀完畢後，行政長官又與多名體院總教練及現役和退役精英運動員共晉午餐，了解運動員的訓練情況，以及他們於退役後後在教育及就業等方面的需要。他重申政府將繼續投放大量資源，支援本地精英運動員。



▲行政長官曾蔭權（前排右六）在民政事務局長曾德成（右五）、體院主席李家祥博士（右七）及副主席譚學林博士（右四）的陪同下參觀體院，並與教練和運動員會面。

▶體院專業人員和教練向行政長官介紹為運動員提供的支援服務和訓練設施。



▲行政長官了解體院重新發展計劃的最新進展。



▲行政長官表示十分重視運動員退役後在教育及就業等方面的需要。

# 體院與日本國立運動科學中心簽署合作協議備忘錄

體院與日本國立運動科學中心於3月29日簽署合作協議備忘錄，標誌雙方在高水平運動培訓領域合作之門正式開啟。

主持備忘錄簽署儀式分別有體院副主席鄧桂能、體院院長李翠莎博士、日本國立運動科學中心及國立訓練中心主管岩上安孝。

鄧桂能在簽署儀式上致辭時表示，培育一個有能力獲獎的運動員不能單靠他們自己的天份或教練等的支援，事實上，先進的運動科學及醫學知識與嶄新科技的應用才是致勝的關鍵，而國際間交流更是不可或缺。日本國立運動科學中心作為當地運動科學及醫學和信息提供的先驅，體院能有機會在不同的體育領域上跟它作出進一步的合作及交流實在非常榮幸。

岩上安孝認同鄧桂能對世界精英體育高

水平競爭力的看法。他說：「隨著信息和知識的快速及廣泛傳播，能夠有效掌握精英體育發展的趨勢，是其中一個於世界頂級運動中超越競爭對手的重要因素。通過與體院的合作，我希望精英體育的水平，無論在香港或日本，都會得到很大的提高。」

李翠莎博士對於能夠和日本國立運動科學中心合作及交流表示感謝。在儀式上她表示：「能夠有機會和一個體育強國合作實在非常榮幸，期待能為兩個機構帶出協同效應及即將出現的成果。」

出席簽署儀式的香港劍擊運動員張小倫及賽艇運動員鄧廣榮，更分享在今年1月隨交流團到訪日本國立運動科學中心的見聞和經歷。鄧表示：「經過這次交流，更加深信運動科學及醫學在現今體壇正發揮著重要的角色，兩地運動員亦會因日後的合作及交流而顯著得益。」張則表示：「日本劍手近年的表現突飛猛進，運動科學與醫學支援功不可沒。」



▲日本國立運動科學中心代表早於去年7月及10月到訪體院，與體院管理層和要員進行交流，並商討合作協議的內容。

Memorandum of Collaboration Signing Ceremony  
Hong Kong Sports Institute and Japan Institute of Sports Sciences  
交流協定メモランダム調印式  
香港體育學院・国立スポーツ科学センター  
29.3.2011



▲體院院長李翠莎博士（左二）與日本國立運動科學中心及國立訓練中心主管岩上安孝（右二）在體院副主席鄧桂能（中）、體院運動科學及醫學統籌主任蘇志雄博士（左）及日本國立運動科學中心運動資訊所副主任和久貴洋（右）的見證下，簽署合作協議備忘錄。

### 主要合作和交流項目

- 運動科學和醫學研究的合作
- 高水平運動培訓的專業技術交流
- 測試、訓練和比賽技術的專業知識交流
- 運動圖像和信息主題的交流
- 圖像支援技術和信息技術的專業知識交流
- 選才計劃的鑑定
- 訓練和交流計劃的安排
- 確立一個雙方聯絡人員的協作網絡
- 增強相互邀請會議的召開
- 體院優先使用由日本國立運動科學中心研發的SMART-system視像數據庫系統

# 精英體育培訓高峰會探討21世紀新觀點

五名精英體育培訓專家於3月18日在體院舉行的研討會上，與逾150名專業人員、教練、運動員、運動科學家、管理及行政人員分享他們對於21世紀精英體育培訓的觀點。

是次研討會由體院主辦，主題為「21世紀精英體育培訓：探討新觀點與推動合作發展」，是精英體育培訓高峰會2011中重要環節。高峰會為香港、馬來西亞及新加坡的精英培訓機構領導層，提供一個互相交流精英體育培訓知識、技術和最佳實踐的方法，以及商討合作的機會。

研討會5名講者包括體院院長李翠莎博士、馬來西亞國立體育學院總監拿督南蘭阿都阿茲士醫生，以及3位來自新加坡體育理事會的專家：新加坡體育委員會體育發展及體育學院總監羅拔甘巴德拉、體育學院運動生理主管拉希德阿茲士和體育總會總監拉赫曼哈桑。



▲高峰會出席嘉賓包括體院院長李翠莎博士（右四）、體院運動科學及醫學統籌主任蘇志雄博士（左一）、新加坡代表（左二至四）拉赫曼哈桑、拉希德阿茲士及羅拔甘巴德拉，以及馬來西亞代表（右一至三）黎利拉利、王亞日中校及拿督南蘭阿都阿茲士醫生。

## 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，透過提供最先進以及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：  
· 過程與結果並重  
· 持份者共同平等參與  
· 團隊協作  
· 廣泛包容  
· 誠信





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



# 保齡球總教練柏夫斯： 技術基礎與熱情俱重要

香港保齡球隊在國際體壇上成績理想，是運動員努力不懈及教練循循善誘的成果。身為體院保齡球總教練，柏夫斯（Purvis Granger）的願望是帶領香港隊在每場比賽中得勝。他提醒運動員，若要成為一個高水平的保齡球運動員，心理質素和基本功夫均十分重要，必須自律努力練習，盡力發揮自身的潛能。

由柏夫斯帶領的香港保齡球隊，於去年的廣州亞運會取得男子五人隊賽銅牌，再在今年1月的第二十一屆亞洲保齡球錦標賽男子全能賽及男子單人賽分別奪得一金一銀，足證港隊在亞洲區的實力。

柏夫斯表示自己對保齡球充滿熱誠，希望藉教練的身份為體育界作出貢獻。他說：「我實在很熱愛保齡球，對它充滿了熱情。我期望看見保齡球員們在比賽上有傑出的表現，當我看見他們展現勝利的笑容時，就會深感高興。」

柏夫斯於1982年成為職業保齡球員。他於1998年應邀成為港隊教練，後於2001年離隊赴菲律賓發展，最後在2008年重返體院擔任保齡球總教練。

作為港隊的總教練，柏夫斯認為一個好的教練的職份，最重要是耐性，「教練必須具備耐性和熱誠，你要以耐心去聆聽每一個球員的需要，再去細心指導，讓他進步。」由他執教的港隊共有30多名成員，還不斷有新血加入，對柏夫斯來說，繁重的工作無疑為他帶來不少的壓力，但他卻樂於接受挑戰。

在香港執教多年，柏夫斯坦言最大的挑戰是言語溝通問題，其次是要去適應香港的文化。他解釋：「美國的文化是進取性比較重一點，而在這裡，我必須要給予更多的耐性讓隊員領會我的意思，避免發生磨擦，我自問比10年前進步多了！」柏夫斯用心指導，而運動員亦沒有讓他失望，胡兆康、馮雪儀、曾德軒、麥卓賢等精英都達到理想成績。

柏夫斯指出，香港在球員訓練方面的最大優勢，就是有一個很完善的發展計劃，從這個計劃之中，能培養出不少傑出運動員以及優質新秀。另外，港隊不乏有天份的運動員，如胡兆康、麥卓賢等，能夠帶起香港人參與保齡球運動的風氣。胡兆康的優秀表現常成為傳媒報導的對象，大幅提升公眾對保齡球的認識和興趣，亦鼓勵好像麥卓賢這些新秀積極擡身更高水平的比賽。

然而他坦言港隊成員在心理質素方面仍有待改善。「運動員在比賽時，常有掛慮和焦急等情況，引起情緒波動，但卻不太願意去表達情緒。在保齡球比賽中，情緒的表達是很重要的。」柏夫斯認為，保齡球運動員需要有強烈的情感和進取心，才能在比賽中保持高水準。



▲體院保齡球總教練柏夫斯期望有更多年輕球手晉身精英運動員行列。

要成為優秀的運動員，天份固然重要，不過柏夫斯認為，基礎技術才是最關鍵的。「我的訓練理念很注重堅實的基礎和基本功，只有這樣運動員才可以更上一層樓，晉身精英之列。」

他認為希望成為精英運動員的年輕選手，要訂立清晰的目標，這目標更要高於個人能力。他以過來人身份分享經驗：「我們每天都要面對困難，只是有些日子比其他日子更難應付。當最困難的日子都熬過了，即使將來要面對更難應付的日子，亦同樣能夠克服。」此外，訓練期間要嚴守訓練進度，要有很強的自律能力，專心積極求進步，「若你不願意自律，努力練習，我是沒有辦法幫助你的，自律對球員的成長很重要。」他笑言自己執教時會表現得很「認真」和「直接」，但仍能和隊員保持融洽的關係。

談到香港保齡球訓練方面的未來發展，柏夫斯希望各界能給予更多資源上的幫助，讓一些有潛質但礙於經濟因素而不能參與訓練的新秀，有一展所長的機會。柏夫斯期待將來有更多年輕球手晉身精英運動員行列，特別是女子球員，以增強女子隊的實力，能與馬來西亞、韓國及新加坡等強隊匹敵。柏夫斯為自己訂立了很高的目標，他希望帶領港隊每戰皆勝，因為無論對教練或運動員來說，勝利肯定是最佳的鼓勵。



▲柏夫斯認為優秀教練必須耐心指導運動員。



▲職業球員出身的柏夫斯在比賽場上獲獎無數。



▲在柏夫斯帶領下，香港青少年保齡球隊於去年年初舉行的第十五屆亞洲青年保齡球錦標賽中取得3金3銀1銅的佳績，而胡兆康（右圖）亦於今年1月的第二十一屆亞洲保齡球錦標賽奪得1金1銀，足見港隊在亞洲區的實力。



▲胡兆康（左）與師弟麥卓賢（右）均被譽為天才球手，但柏夫斯稱，他們都必須經過努力練習和自律，才能取得好成績。（資料圖片\*）

\*由2009東亞運動會（香港）有限公司及康樂及文化事務署提供

## 運動員心聲

體院劍擊總教練王銳基（基哥）及武術總教練于立光（于老師）於本月底離任。離別之際，兩位運動員特別撰文向他們致敬，送上至誠的祝福。

### 親愛的基哥

記得當天你親口跟我們說要離職時，我們身在北京比賽中。雖然之前已經得知這消息，但那天還是有股心痛的感覺，畢竟你照顧了我8年。我第一天跟隨你練習時才14歲，由媽媽帶著來向你報到，然後你跟我討論了一些我永不會知道的内容。後來從媽媽得知，在整個談話過程當中，你一直目不轉睛地看着我們練習，由此可知你對我們訓練的認真。從此，你成為我尊敬的教練之一。

到今天我22歲了，剛參與了第一次亞運，協助劍隊得到了歷史的佳績。比賽當天看不到你的身影，但我知道你必定在某地方看着我努力為港爭光，畢竟廣州是你的主場。果然，你在替電視台旁述我的比賽！隔天，你一如以往重重地拍着我的肩膀，但你的聲線出賣了你的興奮。經過多次令我失望後，很高興我終於能為你帶來自豪感，很高興我們出色的表現可作為送給你離別的禮物。

真的很感激8年前你選了我，是你替劍擊（佩劍）選了我！你給予我機會去發揮自己的潛能，感謝你在我人生的重要關口用你的經驗和諒解給我無限度支持，也非常感謝你體諒和鼓勵我們學業和劍擊兩面兼顧。我要替所有劍隊隊員多謝你，若不是你，我們不能得到全面發展的機會；沒有你的栽培、帶領，我和整個劍隊都沒有今天的成就。今天你要離開劍隊，但你沒有離開我們。我們會繼續努力延續你對劍隊的熱誠，祝你生活愉快、身體健康！

劍擊運動員 歐倩瑩



▲歐倩瑩（前排左二）對基哥（後排中）帶領劍隊在廣州亞運取得歷史佳績表示感謝。

### 我心目中的于老師

于老師於1995年應香港武術聯會和體院邀請來港擔任武術總教練，至今已有了16年了。我是2000年進隊的，算是老師的第三批學生。印象中，小時候每次到體院訓練，見到老師都很害怕，總覺得他很嚴肅。直到2006年轉為全職運動員，跟老師的接觸漸漸多了，他在我心目中亦不知不覺地轉變了。我覺得老師不只擔當一個教練的角色，在訓練以外還教導我們許多人生道理和關心我們的學業，例如我們不應只會練武術，還要作全面發展，實現自己的人生價值，做一個對社會有用的人。由於面對老師的時間比對自己家人還多，所以老師在我們心目中更像一位父親！

老師在任期間，共培養出17名世界金牌選手（包括我在內），遇到老師是我人生中最幸運的事情。2007年是我人生很重要的一年，那年我從青少年組升至成年組，隨著武術比賽規則的改變及自己的能力也沒那麼快能達到成年組的水平，一時間未能適應，但是老師給了我很大信心，讓我參加比賽，並且跟隊友配合對練。在那次比賽中，我得到了人生的第一個世界冠軍！到了2010年，我首次參加亞運會，心情既期待又緊張。比賽的第一項我發揮得很好，暫時排名第二，但到了下午，因為自己想太多了，在比賽中出現了重大的失誤，從第二跌至第四。比賽後，我禁不住心中的遺憾和內疚，眼淚不斷的流下來。老師不僅沒有責怪我，反而一直安慰我。我知道老師也希望我拿這一塊獎牌，但我卻讓他失望了，所以回到香港後，我下定決心努力訓練，不要再讓老師和支持我的人失望！

老師於3月底就要退休了，這麼多年的師生情，要跟老師說的怎會只有一句話那麼多。很多感激之言都是放在心裡的，有時說出來反而失去了它的份量，就讓一切盡在不言之中。在這裡我想代表香港武術隊衷心跟老師說一聲：「謝謝您，老師，辛苦了！」

武術運動員 袁家鑾



▲2007年好運北京世界賽與老師合照。



▲2008年武術隊與老師在內地比賽後合照留念。





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

# 精英運動員的體適能訓練

體院體適能教練Ricky Tianco



過去許多技術精湛的頂尖運動員都不願意接受力量訓練，怕會使肌肉變得僵硬、反應緩慢，或因力量太強而失去準繩。在運動競賽中，技術無疑是當中「王者」，但當其他對手的技術水平逐步追上時，體能因素便成為了勝負關鍵。

時至今日，所有高水平的運動員在訓練技術的同時，亦要接受各種體適能訓練。體適能教練可因應個別精英運動員和體育項目的特定需求來制定計劃，為運動員進行速度和力量、帶氧及無氧運動，以及軀幹肌群穩定性和平衡性等訓練。

制定體適能訓練計劃並沒有什麼「金牌訓練計劃」，體適能教練必須按每位運動員的需要來制定最優化的訓練計劃。事實上，並非所有體適能訓練都適合每一位運動員，這很大程度上取決於個別運動員的投入程度和遺傳潛能、體適能教練的技術、知識和經驗，以及他們怎樣將科學原理應用於體適能訓練之中。

## 設計體適能訓練計劃

一個好的體適能訓練計劃需要什麼元素呢？體適能教練為精英運動員制定訓練計劃時，必須考慮以下要點：

- 分析個人需要
- 訓練動作種類
- 器材種類
- 短期訓練要素
- 長期訓練要素
- 訓練周期
- 休息和恢復
- 科學測試和監控

在理想情況下，在制定訓練計劃前，體適能教練應先與運動員、運動專項教練，以



▲運動員以健身球進行等長收縮訓練。

及運動科學和運動醫學專家見面。教練或運動員就需要加強或維持的體能指標或其他需要提供意見，而科學測試則有助分析運動員的訓練需要。

練習的方法，須因應特定運動的形式及訓練效果的要求，而作出配合。好像重量練習器具，如傳統的槓鈴、啞鈴、壺鈴、藥球和沙包等，對訓練速度及力量非常有效。它們亦被常用作彈性的爆發力訓練，因為這類動作並沒有固定的軌跡。

健身器械是用來訓練一些單一、有既定模式的動作。它們常用於受傷運動員的復康訓練，或鍛鍊個別部位肌肉之用。

某些使用氣壓或空氣阻力的練習器械，可用來加強運動員整個動作幅度的速度和爆發力。這些器械同樣有助傷患康復，因為其阻力可被仔細地調校，由很輕微開始，一點點地加強。

不同的儀器，適合不同的軀幹和平衡訓練。例如健身球、平衡板及其他不穩定的表面等，都是用來考驗運動員的平衡力及體感。在不穩定環境下接受這些訓練，能改善運動員在穩定環境下的表現。

在進行能量體系練習時，常用上各種訓練心肺功能的儀器。各類的跑步機、腳踏車測功儀，均常用於訓練運動員的帶氧及無氧運動耐力。現時市面有各種以電力或無電力推動的儀器，適合不同的訓練目標。

訂立訓練目標後，便可因應個別需要來設計訓練計劃。一般來說，若希望提升速度和爆發力，可使用高重量的自由負荷器材（如槓鈴）作具爆發性、低重複數的推舉動作。這類練習需要較長的組間休息時間，讓運動員恢復體力。舉例說，空手道運動員常用抓舉和挺舉動作來訓練爆發力。這些練習都講求速度和爆炸性。

若要鍛鍊某一部位的肌耐力，則須以低負荷、多重數及短組間休息時間的模式進行練習。賽艇選手和三項鐵人運動員可進行肌肉等長收縮訓練（如側軀幹支撐），以增強腰椎的穩定性。不過，若是以增加肌肉量為目標的話，訓練形式應為高負荷、中等重複數及短組間休息時間。運動員若希望增加瘦肌肉量，可選擇進行

槓鈴下蹲、仰臥推舉和背闊肌下拉等練習，以8至12次為一組，進行4至6組，每組之間休息一分鐘，以改善身體成份。

精英運動員每年的訓練計劃，會按訓練周期中個別階段的目標而改變。在非賽季時，練習多集中於傷患的康復和建立穩固的力量基礎之上。在賽季前，焦點會被轉移至速度和力量訓練。對於一些賽季長達數星期至數月的運動項目，則可實行一個以保持運動水平為目標的訓練計劃，務求令運動員長期處於巔峰狀態，減慢於賽季期間出現訓練效果消退的情況。

在高強度的密集訓練後，須伴隨適度的恢復階段。恢復的方法可以是吸收足夠的營養、按摩、熱/冷水浸浴、桑拿浴、充足的睡眠，以及給予運動員足夠時間去享受一些他們喜歡的活動，如看書、欣賞電影和跟朋友及家人聚會等。

定期的臨場及實驗室測試亦是精英運動員訓練計劃不可或缺的部份。專門為特定運動項目而設的測試，能為訓練狀況和進度產生監察的作用。這些測試可讓體適能教練知道如何調整個別訓練計劃，以維持訓練的效率。

## 結語

體適能訓練是精英運動員培訓的重要一環。最理想的訓練計劃是建基於科學化訓練理論、體適能教練應用這些理論的能力，以及運動專項教練及運動科學和運動醫學專家間的通力合作。



▲提挺動作

# 港健兒突破障礙亞殘運會寫佳績 體院恒生頒現金獎勵予獎牌得主



香港運動員在廣州2010亞洲殘疾人運動會（亞殘運會）中顯出本領，取得5金9銀14銅共28面獎牌的佳績。為表揚各出色的運動員，體院與恒生銀行早前透過「恒生優秀運動員獎勵計劃」頒發現金獎勵 59萬港元予25名獎牌得主。

香港輪椅劍擊隊在本屆運動會中勇奪3金6銀7銅，成為港隊中的大贏家，共獲35萬港元現金獎勵。隊員許贊紅自北京2008殘疾人奧運會後一直備受傷患困擾，但經過兩年備戰後，最終在亞殘運會連奪3面獎牌。他說：「十分感謝體院和恒生銀行對運動員的支持，讓運動員的努力獲得社會的認同和支持。」

短跑好手蘇梓偉亦有出色表現，在男子（T36）100米及200米勇奪兩面銀牌，令港人引以為傲。他說：「我在這兩個項目都造出去年的最佳時間，因此我對自己的表現十分滿意。」

體院主席李家祥博士讚揚運動員不屈不撓的體育精神。他說：「運動員雖有不同程度的殘障，但他們都能衝破困難在亞殘運會中締造佳績。雖然並非每人都能奪獎而回，但他們全力以赴、永不放棄的精神，正是最值得我們尊重的地方。」

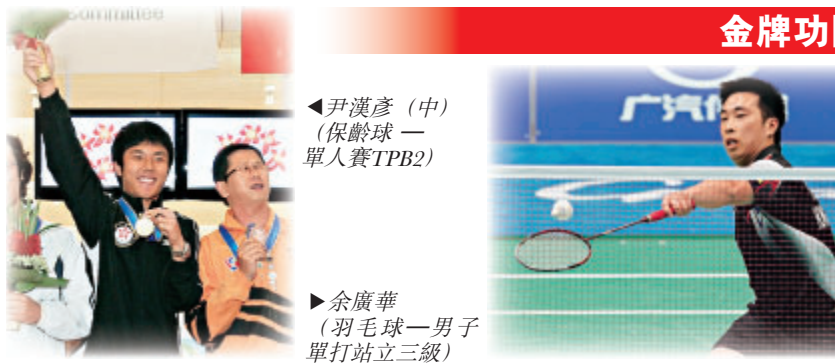
恒生中國副董事長兼行政總裁薛關燕萍則表示：「殘疾運動員無懼身體上的障礙，敢於挑戰極限，這份勇於拼搏，超越自我的精神，是殘疾運動會具感染力之處。他們對生命的熱誠與樂觀態度，值得我們學習。」



▲香港輪椅劍擊隊憑着3金6銀7銅的佳績獲頒35萬港元現金獎勵，成為各運動項目之冠。



▲主禮嘉賓（後排左五起）民政事務局長曾德成、恒生中國副董事長兼行政總裁薛關燕萍、體院主席李家祥博士及香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會主席馮馬潔潔祝賀亞殘運會各本地獎牌得主。



▲尹漢彥（中）（保齡球一單人賽TPB2）

▲余廣華（羽毛球一男子單打站立三級）



▲余翠怡（輪椅劍擊一女子個人重劍A級）

▲陳蕊莊（輪椅劍擊一女子個人花劍B級）



▲許贊紅（輪椅劍擊一男子個人佩劍B級）

\*運動員相片由香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會提供

# 體壇新星膺ZESPRI®傑出青少年運動員

一眾青少年運動員於1月26日喜獲ZESPRI®傑出青少年運動員選舉獎項，與教練、隊友和家人一同分享得獎的喜悅。

## 第四季選舉爭持激烈

2010年第四季的頒獎典禮於1月26日舉行，評審團在眾多候選運動員中選出10名傑出青少年運動員，包括李卓耀和伍家朗（羽毛球）、鄭曉為（劍擊）、趙頌熙和李皓晴（乒乓球）、盧善琳（滑浪風帆）、莫宛瑩和黃俊威（武術），以及莫志聲和尹國豪（乒乓球—香港弱智人士體育協會），而呂品韻（短道速滑）和江峰（蹼泳）則獲頒優異證書。

## 四運動員整裝赴紐交流

另外，頒獎禮亦宣佈了獲選參加今年4月初舉行的紐西蘭文化交流團團員名單，候選者皆為2010年傑出青少年運動員的得獎者，他們包括趙頌熙（乒乓球）、莫宛瑩和黃俊威（武術），以及文嘉琦（滑浪風帆）。他們對獲得交流機會感到十分雀躍。黃俊威說：「聽過隊友參加去年交流團的分享後，十分期待這次能參觀體育設施和跟當地的運動員交流。」

## 連續兩年獲ZESPRI®贊助

傑出青少年運動員選舉由體院主辦，並獲得世界最大的紐西蘭奇異果出口商ZESPRI®連續兩年贊助選舉及紐西蘭交流團，以及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。

▲主禮嘉賓體院院長李翠莎博士（後排，左五）、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會副會長余國樑（左四）及香港體育記者協會副主席趙燦輝（右五）與其他嘉賓一同祝賀2010年第四季ZESPRI®傑出青少年運動員選舉的獲獎運動員。



# 滙豐銀行慈善基金優秀教練選舉頒獎典禮



▲滙豐銀行慈善基金優秀教練選舉是一年一度唯一嘉許全港運動教練的體壇盛事。

# 滙豐銀行慈善基金優秀教練選舉即將舉行 逾百名教練角逐六大獎項

香港運動員在2010年為本地體壇締造一次又一次的紀錄，但獎牌背後除了是運動員的汗與淚外，亦包含著教練們付出的努力。

為了表揚這一群由社區至精英層面的幕後功臣，香港教練培訓委員會將於4月17日舉行「2010滙豐銀行慈善基金優秀教練選舉」頒獎典禮。今屆選舉共收到超過150份提名，競逐六大獎項，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、精英教練獎和社區優秀教練獎，爭持勢必非常激烈。

請密切留意這項唯一嘉許全港運動教練的選舉，為默默耕耘的教練們打氣！





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 體壇點滴



▲桌球女將吳安儀(右)和葉蘊妍(左)於去年12月的世界業餘桌球錦標賽個人單打項目包辦金、銀牌，而大師兄傅家俊則先後於今年1月和2月的英國溫布萊大師賽和德國大師賽取得亞軍及季軍。



▲香港男女子乒乓球隊於去年底的2010年職業巡迴賽總決賽雙雙報捷，當中江天一(左)夥拍唐鵬(右)在男雙輪元，而姜華瑋和帖雅娜則奪得女雙銀牌。(資料圖片)  
▲單車運動員郭灝霆於3月在荷蘭舉行的世界場地單車錦標賽男子15公里捕捉賽奪冠，成為繼黃金寶後第2位在此項目封王的香港單車手。(資料圖片)

## 10年第三屆世界青少年武術錦標賽



▲香港武術隊於去年12月的第三屆世界青少年武術錦標賽滿載而歸，奪得5金5銀4銅的佳績。



▲田徑運動員蘇樺偉於1月的IPC世界田徑錦標賽男子100米及200米T36級賽事，分別奪得1金1銀，並穩奪倫敦殘奧參賽資格。(相片由香港殘疾人士奧委會暨殘疾人士體育協會提供)

\*由2009東亞運動會(香港)有限公司及康文署提供

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。

## 把握體育贊助時機 藉運動員健康形象推廣業務



▲輪椅劍擊運動員余翠怡(左二)出席港鐵員工大會。

去年11月的廣州亞運，香港「鐵血女車神」黃蘊瑤發生意外後堅持負傷參賽，最後勇奪銀牌的故事，至今仍掀動著每位港人的心。12月的亞殘運會，骨癌戰士余翠怡在輪椅劍擊項目摘下面金牌，再次發揮出超越自我的奮鬥精神，令人引以為榮。在亞運及亞殘運效應下，不少商業機構都把握機會邀請運動員擔任品牌代言人或出席活動，利用運動員的健康形象協助推廣其產品和服務，提升企業知名度。近月就有亞運獎牌功臣黃蘊瑤和趙詠賢於年初獲恒生銀行邀請參與其年報和平面廣告的拍攝工作，以她們的鮮明形象凸顯銀

行的多元化業務。黃蘊瑤於亞運後亦獲得不少機構青睞，如出席世界宣明會助養兒童計劃活動和擔任戶外廣告公司POAD的形象大使等。香港體育界代表人物黃金寶一向深得商業機構鍾愛，最近便獲大新人壽邀請參與其20周年廣告系列，宣揚香港精神。另外，余翠怡於去年9月獲邀出席港鐵員工大會及勞工處青年就業講座，分享她的奮鬥故事；而2009東亞運3金得主劉少維亦於年底獲邀擔任民建聯運動會的頒獎嘉賓，向公眾推廣運動的益處。大型比賽前後，都是商業贊助的最佳時機。隨著倫敦2012奧運會逐漸迫近，香港運動員現正積極爭取入場券，而商業機構亦宜早制訂贊助計劃，預留充裕時間與運動員及有關體育團體商討各項細節。體院會繼續扮演機構與體院獎學金運動員間的橋樑，協助處理有關贊助事宜，歡迎致電2681 6532向鍾小姐查詢。



▲單車運動員黃金寶協助宣傳大新人壽業務。



▲壁球運動員趙詠賢參與恒生銀行的平面廣告拍攝工作。

▲單車運動員黃蘊瑤替恒生銀行拍攝年報內頁。

## 體院新年午宴



▲體院於2月23日假火炭總館舉行新年午宴，招待政府、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會及多個體育總會的代表，共慶新春。體院主席李家祥博士(上圖左四)於席間讚揚香港運動員於過去一年的佳績，並期望與政府、體育界和商界繼續緊密合作，為本地體壇建立更美好的將來。

## 眾星雲集香港傑出運動員選舉 黃金寶3奪星中之星大獎

由中國香港體育協會暨奧林匹克委員會主辦的年度體壇盛事——2010中銀香港傑出運動員選舉已於2月21日圓滿舉行，表揚去年表現最傑出的本地運動員。2010年香港體壇大豐收，港隊除於年底的亞運會和亞殘運會有出色表現外，亦於多項國際賽事中取得佳績，令今屆選舉的競爭份外激烈。經過評

審、傳媒甄選及公眾投票後，共有8名運動員獲選為香港傑出運動員，當中於廣州亞運會勇奪男子單車公路個人賽金牌的黃金寶以最高票數第三次當選中銀香港星中之星香港傑出運動員，而劍擊運動員歐倩瑩及武術運動員耿曉靈則首奪這項傑出運動員殊榮，成績備受肯定。選舉的其它獎項，詳見附表。體院謹此祝賀各得獎運動員，希望他們秉承全力以赴、永不放棄的精神，為香港在國際體壇繼續發光發熱。



▲中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會長霍震霆(中)頒發獎項予香港傑出運動員得主。

### 2010中銀香港傑出運動員選舉得獎名單

|             |  |
|-------------|--|
| 中銀香港星中之星    | 黃金寶(單車)  |
| 香港傑出運動員大獎   | 傅家俊(桌球)、黃金寶(單車)、王史提芬(單車)、歐倩瑩(劍擊)、梁舒恒(香港弱智人士體育協會一游泳)、余翠怡(香港殘疾人士奧委會暨傷殘人士體育協會一輪椅劍擊)、陳敬然(滑浪風帆)、耿曉靈(武術) |
| 香港傑出運動員     | 江晏德(劍擊)、潘星雅(野外定向)、陳沛希(壁球)、李卓賢(保齡球)、鄭俊傑(滑浪風帆)、鄺清銘(武術)   |
| 香港傑出青少年運動員  | 香港體壇七人男子隊  |
| 香港最佳運動隊伍    | 香港女子桌球代表隊、香港女子輪椅劍擊隊  |
| 香港最佳運動組合    | 陳振興(單車)、李慧詩(單車)  |
| 香港最具潛質運動員   | 李俊生(香港弱智人士體育協會一游泳)、陳巧華(野外定向)   |
| 香港最具體育精神運動員 | 黃蘊瑤(單車)  |

## 體院積極參與社區活動凝聚社會力量

體院除肩負培訓香港精英運動員的責任外，亦積極參與社會活動，希望透過其健康正面的形象，推廣運動的發展，同時加強社會的凝聚力。體院植根沙田20多年，對區內的人和事都建立了深厚的感情。適逢沙田區議會四年一度的沙田節於去年展開，區內舉行了一連串的文化藝術、康樂體育及大型嘉年華活動，體院亦協辦「沙田節半馬拉松暨聖誕繽紛歡樂跑」，該項於12月19日舉行的長跑賽事於體院出發，並途經多個區內地標，藉此加深公眾對沙田的認識。另外，體院亦協辦去年大除夕舉行的「毅力十二愛心跑」。這項慈善籌款活動由香港精英運動員協會主辦，去年重返體院田徑場舉行。活動邀請了多名香港精英運動員及國家隊運動員到場支持和分享經驗，籌得款項更會捐贈精英運動員慈善基金及再生會，可謂極具意義。



▲精英運動員葉佩延(左)及黃金寶(右)到場支持活動，傳送愛心。(相片由香港精英運動員協會提供)



▲沙田節半馬拉松暨聖誕繽紛歡樂跑於體院起步。



▲毅力十二愛心跑參加者濟濟一堂，為慈善不遺餘力。

本特輯資料由香港體育學院提供，未經體院同意，不得轉載。

