



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十六期



香港運動員在剛結束的倫敦奧運會和殘奧會取得佳績，我謹代表體院全人向他們致敬。

單車運動員李慧詩在今屆奧運女子凱琳賽勇奪銅牌，為香港取得歷來第三面奧運獎牌，寫下本地體壇新一頁，而出戰殘奧會的運動員亦同樣出色，摘下3金3銀6銅共12面獎牌，比上屆北京殘奧會多出一面，他們的成就讓廣大市民感到自豪。運動員崇高的體育精神是年輕人的典範，值得我們加以表揚。體院及恒生銀行於9月便透過「恆生優秀運動員獎勵計劃」，向兩個運動會的參賽運動員頒發獎勳。

另外，香港教練培訓委員會在過去多月舉行了一系列的教練培訓活動，以提升本地教練的水平，勉勵他們不斷求進。為了向運動員提供更佳的支援，體院近年一直積極與同業、商界及其他機構合作，早前便與健康鞋專門店共同研發特製武術鞋，以提升運動員的比賽表現；而由運動燃希望基金冠名贊助的傑出青少年運動員選舉，亦於8月舉行了第二季頒獎典禮，嘉許多名青少年選手的傑出表現。各項活動詳情在「支援與發展」及「體壇點滴」欄目有詳盡報導。

今期《精英體育》的內容還包括體院空手道總教練的專訪，以及介紹協助提升運動員比賽表現的「高住低練」訓練方法等。

隨著下一個奧運週期開始，體院將繼續肩負起香港精英體育培訓的使命，努力不懈，朝著持續取得世界級體育成績的願景進發。

香港體育學院主席 唐家成

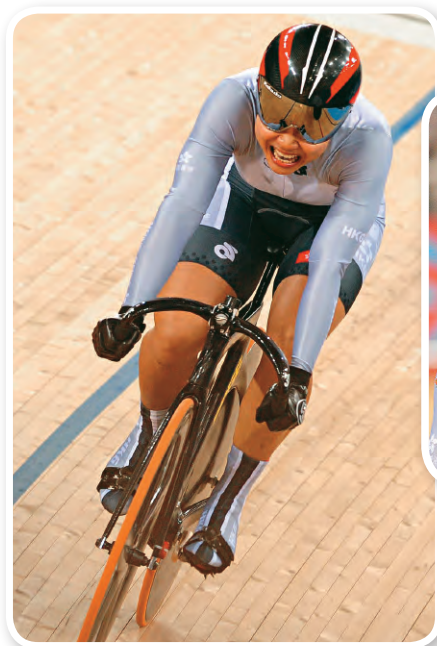
## 主席的話

# 香港運動員倫敦奧運殘奧奪佳績

對香港體壇來說，今年是豐收的一年。在倫敦2012奧運會中，香港共派出42位運動員出戰13個體育項目。運動員在每個比賽中都全力以赴，力爭上游，當中最令人興奮的成果，就是首次代表香港出賽的單車運動員李慧詩，在女子凱琳賽中勇奪銅牌，另有七位運動員獲得第四至八名。殘奧方面，今屆共有28名運動員代表香港參與七個項目，並由12名運動員在田徑、游泳、乒乓球和輪椅劍擊項目中取得3金3銀6銅，當中以余翠怡的表現最為突出，在輪椅劍擊項目中勇奪2金1銅。

為了讓大家了解各運動員的心路歷程和感受，今期《精英體育》特別訪問了部份參賽選手，一同分享他們的喜悅與光榮。

## 李慧詩奪銅創單車歷史



▲李慧詩勇奪倫敦女子凱琳賽銅牌，為香港單車史寫下新一頁。

李慧詩在倫敦奧運會為香港締造歷史，勇奪場地單車女子凱琳賽銅牌，亦是香港第三面奧運獎牌。在比賽之前，李慧詩一直被視為香港的獎牌希望，然而在凱琳賽初賽中，她只取得第四名，要靠復活賽晉級。李慧詩在復活賽中沒有被之前初賽失利所影響，主動以其強力的衝刺搶攻，最後以首名衝線。在複賽時，她搶先佔領頭車位置，後來曾一度跌落第四位，但最終以第三名衝線殺入決賽，並一舉贏得銅牌。

李慧詩表示：「第一次參加奧運會使我親身感受到強調互相了解、友誼、團結和公平競爭的奧林匹克精神。這面奧運銅牌得來不易，是集各方努力的成果，同時也證明了香港運動員的實力。我深信在奧運會中取得的經驗，將有助我將來競逐大型運動會時，有更好的發揮。」

李慧詩在成為精英運動員的過程中，其實吃過不少苦頭。本來是田徑運動員的她，在偶然的機會下，被沈金康教練發掘，透過體院的「體壇明日之星甄選計劃」開始單車生涯。「很多人說沈教練非常嚴厲，又不近人情，像我住了多年的牛頭角下村要拆掉了，要搬家了，他也不讓我回去，但有時想深一層，他也是為我們訓練著想才這樣做的。他很多時候也很尊重我們的意願和顧及我們的感受。」2007年，她在一次公路訓練時意外受傷，導致左手骨折，加上一直患有貧血症，沈教練考慮到她的身體情況，曾勸她退役，但李慧詩當天的堅持不懈成就了今天的輝煌成績。李慧詩坦言，她與教練時常發生爭執，然而她解釋說，這些爭拗都是關於戰術問題，是他們彼此溝通的「特殊渠道」。正如她在多年前親自撰寫的文章中所說，「只要運動員相信教練，相信自己，與教練有良好的合作，到最後，奇蹟是會發生的。」

## 余翠怡延續殘奧佳績堅持到底



▲余翠怡在殘奧女子花劍和重劍個人A級項目個人獨取2金。

▲黃家汶（中）和楊賜嘉（左）在乒乓球女子單打TT11級賽事包辦金、銀牌。



輪椅劍擊運動員余翠怡於今屆倫敦殘奧女子花劍和重劍個人A級項目中連奪兩面金牌，並在女子重劍團體賽中，與隊友范瑛瑛及陳蕊莊奮力作戰，最後擊敗波蘭隊奪銅。余翠怡不但是今屆殘奧奪得最多金牌的港隊功臣，更是首位在三屆殘奧會中橫掃7金的香港運動員。她說：「在過去一年多的訓練過程中，我遇到很多困難和難關，亦曾想過放棄。雖然自己曾參加過兩屆殘奧會，熱情可能不及第一次參加的時候，但由於自己真的很喜歡輪椅劍擊，再加上家人和隊友的支持，給了我很大的信心，因此無論多辛苦也決定堅持下去。在今屆賽事得到如此佳績，實在要感謝很多人的支持，當中包括政府、香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會及體院等，我必定會繼續努力，為香港體壇爭取更多榮耀。」

## 乒乓男團勇闖四強顯鬥心

由江天一、梁柱恩及唐鵬組成的香港乒乓男團在今屆倫敦的乒乓球男子團體賽有優異成績，在八強時力挫日本，晉身四強，可惜在爭取決賽之戰不敵韓國。隨後的銅牌戰，港隊傾盡全力與德國爭奪銅牌，在力戰之下以場數1比3落敗，最終獲得殿軍。另外，江天一及女子隊亦分別在男子單打及女子團體賽躋身八強。

雖然在倫敦中，香港乒乓球隊未能取得獎牌，但江天一卻覺得，香港乒乓球運動已取得突破性的成績：「在今次的奧運會中，香港乒乓男團創造了歷史，距離奧運獎牌只有一步之遙，使我十分激動。希望藉着今次的好成績，能帶起香港市民對乒乓球的熱忱，吸引更多人參與，推動香港乒乓球發展。」



▲香港乒乓男團在銅牌賽奮勇力戰德國隊。



▲女子乒乓球隊（左起）李皓晴、帖雅娜和姜華珺在團體賽亦闖入八強。

## 葉妮延體現香港精神

香港羽毛球女單代表葉妮延，成了本屆倫敦的矚目焦點之一。她在女單小組賽爆冷擊敗八號種子南韓的成池鉉晉級十六強，之後再戰勝法國名將皮紅艷，殺入八強。在八強戰，葉妮延遇上國家隊新星李雪芮，在力戰之下終以局數0比2落敗。葉妮延雖然與獎牌擦肩而過，但在晉級過程中先後擊敗兩位種子球員，盡展頑強的鬥志，可謂雖敗猶榮。她在賽後分享說：「在今次的奧運會中，我深深地感受到廣大市民對我的支持和對香港運動員的關注。我發現Facebook上有很多他們的留言，當中的鼓勵字句教我感動萬分。相比起上一屆奧運會，今屆我對自己的整體表現較為滿意，無論在控制節奏和心理狀態上均有進步。來年我將努力完成每個積分賽，希望能重拾和維持在世界排名前10的位置。」



▲葉妮延在晉級過程中先後擊敗兩名種子球員，盡顯香港拼搏精神。



▲歐樂麟（左圖）和梁舒恒（右圖，資料圖片）分別在男子100米背泳S14級及女子100米蛙泳SB14級取得銅牌。

▲蘇樺偉（中）在殘奧男子200米T36級賽事跑出今年個人最佳成績，勇奪銀牌。

▲輪椅劍擊隊在今屆殘奧會以2金1銀4銅成為港隊大贏家。

奧運會及殘奧會相片分別由大公報（香港）有限公司及香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會提供。

# 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：

- 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

# 體院空手道總教練鄺均明專訪 透過團隊合作達致最佳訓練效能



空手道自2009年被納入為精英體育項目後，成績有突破性的發展，香港運動員從各國際賽事中所得的獎牌數目與日俱增。體院空手道總教練鄺均明表示，近年香港的空手道運動已在亞洲佔有一定地位，而這些成果，有賴政府、體院、體育總會、教練和運動員等各方通力合作。為了讓空手道能在香港有更遠大的發展，鄺教練認為應照顧到運動員的未來發展需要，以及盡早選拔年輕運動員加入精英行列。

## 由傳統武術轉至運動項目

空手道原是一種武術，具有很高的速度、爆炸力及殺傷力。不過，空手道運動比賽卻與傳統空手道截然不同。「空手道是一種搏擊、自衛術，但空手道運動的目標卻是為取得分數，是一種『點到即止』的比賽。攻擊時只會做到Skin Touch，之後就要收招，完成整個動作後，才算是得分。」鄺教練解釋說，空手道運動對運動員的集中力和技巧都有十分高的要求，所以訓練相當嚴格。

香港在60年代開始引入空手道，是亞洲最早引入這項運動的地方之一，最初都是由道場各自收徒，教授不同流派的技術。現時，空手道已向運動方向發展，單靠師傅教授形式已不能應付大型的比賽，而是需要更多的配合，如運動科學、體適能訓練，甚至心理等各方面的支援。鄺教練舉例說，曾有一段時間，很多運動員在練習時，不知為何常使膝部受傷，後來在體院專家的協助下，改善了肌肉強度訓練程序，受傷率隨即大降，運動員的表現也有所提升。

## 納入精英項目成績見突破

鄺教練表示，自從空手道成為精英體育項目後，藉著體院的全方位協助，香港運動員的成績有突破性的提升。如在1999年至2005年間，香港在大型賽事中共拿到11面獎牌；而在空手道運動於2009年成為精英體育項目後，單在2010年，香港就奪得31面獎牌，在2012年截至7月的獎牌數目更達39面。

「體院是一個很好的平台，給予精英運動員互相切磋的機會。」鄺教練強調，一個運動員的成長，嚴格的訓練固然重要，但若沒有實戰經驗，便等於紙上談兵。有見及此，他十分鼓勵隊員間多些切磋，以及把握出外比賽的機會，親身體會國際空手道界的競賽水平，學習最新的戰術運用。出外比賽亦有助運動員爭取更高排名，增加未來參與大型國際比賽的機會。此外，鄺教練認為，優秀的空手道運動員須具備「一膽，二力，三功夫」，意思是要有良好的心理素質，再配合良好的體能和精湛的技術。

至於教練方面，他認為教練與運動員之間要保持亦師亦友的關係，藉著良好的溝通，了解運動員所面對的困難、心境和體能狀況，以調節訓練重點。教練在處事上必須持平，給予每個運動員同等的待遇和出賽機會，以建立堅固的團隊精神。由於現代的運動訓練涉及多種學問及專業知識，所以一位好的教練必須與整個團隊通力合作，以達至最佳的訓練效能。

## 應為運動員前途作安排

談到香港的空手道發展，鄺教練認為當中最大的障礙，是來自香港的教育制度。香港的家長、學生都很重視考試和升學，所以每年都會流失很多優秀運動員。「香港運動員通常會擔心運動生涯結束後的前途問題，因此若能為運動員的未來發展提供更周全的安排，他們便能更安心於運動發展。好像隊中的大師姐陳柳彤，便曾為專注於空手道運動而放棄本身職業，成為全職運動員。多年來她取得許多佳績，包括三屆亞運獎牌，現在臨近退役之時，她在諮詢體院升學意見後選擇報讀香港教育學院，繼續自我增值。」

「我也會與一些將升讀大學的運動員商量，希望他們願意花一兩年時間，嘗試當全職運動員。」鄺教練稱，在2010亞運會中奪得銅獎的李嘉維，便曾試過同時兼顧學業和訓練，但後來發覺兩者很難兼顧，最終選擇停學，全身接受訓練，以爭取更佳成績。



▲鄺均明教練指，自空手道成為精英體育項目後，成績有顯著提升。

## 全力培訓年青運動員

對於有數十年訓練經驗的鄺教練來說，香港的空手道發展是很具優勢的，因為這裡可以融合東西方兩大主流打法，在知己知彼的情況下，面對一些堅持東方打法的傳統亞洲強國時，會有一定的優勢。為了讓香港的空手道運動能有長遠的發展，在中國香港空手道總會大力支持下，鄺教練正主導一項青少年運動員培育計劃，希望在小學階段開始選拔一些有潛質的運動員，讓他們盡早投入精英訓練系統。鄺教練認為，運動員越早投入訓練，就能越早培養出精英運動員的心志和體格，而且有些時間用來外出比賽汲取經驗，對提升香港空手道水平、衝出亞洲，意義重大。



▲鄺教練希望能盡早選拔有潛質的運動員投入精英訓練，提升香港空手道運動的整體水平。



▲香港空手道隊近年在全國及國際賽事中均屢獲佳績。

# 體院及恒生頒發逾386萬 獎勵香港運動員

香港運動員在倫敦2012奧運會及殘奧會取得佳績，體院及恒生銀行於9月17日及26日舉行「恒生優秀運動員獎勵計劃」頒獎典禮，分別頒發獎勵予出戰兩個運動會的香港運動員，總額逾386萬港元。

## 李慧詩奪奧運銅牌獲75萬獎金

為香港奪得首面奧運單車獎牌的女子凱琳賽銅牌得主李慧詩，透過計劃獲頒發75萬港元獎金。她表示：「很高興第一次參與奧運會便能取得好成績。奧運會是個運動員夢寐以求的競技場，在那裡我真正感受到奧林匹克的體育精神，現場的氣氛也令我血脈沸騰。這次寶貴經驗對我將來參加其他國際賽事，有莫大裨益。」

為表揚其他參賽運動員的拼搏精神，恒生銀行額外送出超過100萬港元的獎勵，當中取得第四至八名的七名運動員獲頒共70萬港元現金獎勵，而42位出戰奧運的香港健兒則每人獲贈一面恒生「財神金牌」。

## 輪椅劍擊隊成殘奧大贏家

殘奧會方面，12名香港運動員在田徑、游泳、乒乓球和輪椅劍擊項目中取得3金3銀6銅的佳績，他們透過計劃獲頒共186萬港元的現金獎勵。此外，恒生銀行亦額外頒發共18萬港元的現金獎勵予獲得第四至八名的選手，其餘6名運動員則每人獲贈一面恒生「財神金牌」。

輪椅劍擊隊在今屆殘奧會中以2金1銀4銅成為港隊大贏家，其中余翠怡在個人項目連奪2金，並夥拍隊友在團體

項目再添一面銅牌，個人獨取63萬5,000港元獎金，並成為香港殘奧史上首位在三屆賽事中橫掃7金的運動員。她說：「在過去三屆中所累積的寶貴經驗，必定能運用在其他國際賽事上。我會繼續努力，為香港帶來更多殊榮。」

## 運動員傑出表現獲高度表揚

體院主席唐家成先生JP高度讚揚香港運動員在今屆奧運會及殘奧會的出色表現，他說：「運動員在比賽場上全面展示崇高的體育精神和頑強鬥志，是年輕人的典範。我亦要感謝政府、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會、香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會、香港弱智人士體育協會、各體育總會，以及恒生銀行對精英運動發展所作出的長期支持。」

恒生銀行副董事長兼行政總裁李慧敏女士則表示：「今屆奧運的口號是『Inspire a generation』，香港運動員在比賽場上向世界展現積極進取的香港精神，不但能夠激勵新一代，亦激勵每一個香港人。運動員勇往直前、永不言敗的信念，是我們在工作及生活上的借鏡。」李女士又特別表揚殘障運動員所表現出的堅毅意志及全力拼搏的精神，透過運動改變人生，活得更精彩。



▲計劃頒發合共180萬港元獎勵予參加倫敦2012奧運會的香港運動員，圖為主禮嘉賓體院主席唐家成先生JP（前排右六）、恒生銀行副董事長兼行政總裁李慧敏女士（前排左六）、民政事務局長曾德成先生GBS JP（前排右七），以及中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會長霍震霆先生GBS JP（前排左五）與運動員合照。

▲為香港奪得首面奧運單車獎牌的李慧詩（中），獲頒發75萬港元獎金。



▲出戰倫敦殘奧會的香港運動員獲頒共206萬港元的獎勵。頒獎典禮的主禮嘉賓包括唐家成先生JP（後排右六）、李慧敏女士（後排左六）、曾德成先生GBS JP（後排右七），以及香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會會長周一嶽醫生GBS MBE JP（後排左五）。



▲輪椅劍擊運動員余翠怡（左二）於個人項目中獲取2金，獲頒60萬港元獎金。

## 恒生優秀運動員獎勵計劃

優秀運動員獎勵計劃由體院於1994年主辦，旨在向七個大型運動會的本地獎牌運動員提供現金獎勵，並自1996年起獲恒生銀行贊助，向在奧運會、殘奧會及全國運動會中表現傑出的香港運動員頒發獎金。在2005年恒生更將贊助擴展至東亞運動會的得獎運動員，並於2010年把計劃推廣至亞運會及亞洲殘疾人運動會，全力支持本地體育的發展。連同是次頒發的獎勵，計劃自1996年發出的獎勵總額超過3,000萬港元。





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

# 高住低練提升精英運動員耐力

體院高級運動科學副主任盧嘉琪

為提升精英運動員的比賽表現，體院會按精英運動員的不同需要制定各種針對性的訓練，而「高住低練」便是其中一種。這種訓練模式首先由美國學者Levine於1991年提出，顧名思義，即讓運動員居住於海拔1,500米以上的低氧環境，然後再於海拔1,500米以下的常氧環境中進行訓練。此乃衍生自傳統「高住高練」（又名「高原訓練」）的一種提高運動員有氧耐力的訓練方法。

## 具體訓練安排

「高住低練」的具體訓練安排，包括利用儀器製造出空氣含氧量為14.2%至16.4%的低氧密室（即相等於海拔2,000米至3,000米高度的環境），以供運動員居住。運動員須在低氧密室中居住14至28天，每天逗留8至16小時，然後再在常氧環境中進行訓練。運動員在低氧密室居住滿既定日數後，即回到常氧環境下居住和接受訓練，並在大概7至28天後參賽，以期達到最佳效果。

## 「高住低練」較「高住高練」優勝之處

過往精英運動員一直接受的是傳統的「高住高練」訓練方法，旨在透過低氧的居住環境來刺激運動員血紅蛋白和肌紅蛋白的增加，從而提高血液運氧及肌肉利用氧氣能力，以達到提高有氧耐力的目的。然而，運動員在低氧

環境下進行訓練，往往會因吸入的空氣含氧量不足而無法應付平日訓練原定的運動量和強度需求，致使原定的訓練強度及運動量大受影響。「高住低練」則大大堵塞「高住高練」的流弊，不但能夠提高運動員的血液運氧及肌肉利用氧氣能力，更可透過回歸常氧環境訓練，以確保其運動量及強度訓練不受影響。

總括而言，「高住低練」乃衍生自傳統的「高住高練」訓練方法，兩者皆旨在提升運動員於不同比賽環境下的表現。由於「高住低練」涉及運動員機能的改變及提升，故體院為精英運動員制定訓練計劃時特別謹慎，除了在訓練期間為運動員定期量度早晨脈搏、血氧飽和度等生理變化指標，以緊密監察其生理反應外，還會與運動員和教練保持緊密的溝通，務求準確掌握訓練期間運動員的生理及心理變化，確保訓練的成效。



體院利用儀器製造出低氧密室，供精英運動員居住。



為運動員定期量度血氧飽和度，監察其生理反應。

# 滙豐銀行慈善基金學校教練評定計劃 逾160名老師進修運動培訓知識

# 武術運動員獲提升裝備 迎接未來挑戰



## 滙豐銀行慈善基金學校教練評定計劃 證書頒發儀式



香港教練培訓委員會主席傅浩堅教授（後排右三）、香港滙豐銀行有限公司亞太區企業可持續發展高級經理邵亦敏女士（後排左三）、體院署理院長馮志深先生（後排左二）、體院教練事務主管蕭宛華女士（後排右二）與各體育總會代表一同恭賀得獎老師。

由香港教練培訓委員會主辦的滙豐銀行慈善基金學校教練評定計劃多年來一直致力提升學校教練的質素，今年亦再接再厲，在暑假期間舉辦了一系列的課程，吸引超過160名本地中、小學老師參加，並於7月底假體院舉行證書頒發儀式，向修畢課程的老師頒發出席證書和傑出表現獎表揚優秀的學員。

這次課程開辦的五個運動項目為田徑、羽毛球、籃球、壁球和排球，每個項目均包括運動通論和專項運動課程（理論及技術）兩個部份。學員的出席率達80%及考試合格才可獲頒出席證書，於未來一年內在所屬學校以義務形式完成30小時相關運動訓練工作後，將獲發「學校教練證書」。

香港教練培訓委員會主席傅浩堅教授MH JP表示：「大家或許留意到參加今屆奧運會的香港選手中不乏年輕一代，可見從在學階段開始培育運動員是十分重要的。所以學校教練在發掘有潛質的年青人及讓他們打好根基，扮演著一個重要的角色。」傅教授亦感謝香港業餘田徑總會、香港羽毛球總會、香港籃球總會、香港壁球總會及香港排球總會的全力協助，讓課程得以順利舉行，以及多謝滙豐銀行慈善基金的長期資助。



老師們在完成田徑項目的專項運動課程後合照留念。



羽毛球教練在專項運動課程中教授一眾老師羽毛球的訓練技巧。

學校教練評定計劃是香港教練培訓計劃中重要一環，旨在讓負責校隊及聯課活動的中、小學老師，特別是體育科老師，接受運動專項的教練培訓，並考取「認可學校教練」資格。計劃自推出至今已逾2,400位老師參加，為校園體育培訓提供強大後盾。



香港武術聯合會副會長尹慶源先生（右二）、體院院長李翠莎博士（左一）及運動員代表鄭仲恒（左二）和袁家鏗（右一）與DR. KONG健康鞋專門店董事副總經理吳昆英先生（右三）合照，感謝DR. KONG健康鞋專門店為武術運動員特製武術鞋。

為了向運動員提供更好的支援，體院早前與香港武術聯合會（武聯）舉行新聞發佈會，公佈與DR. KONG健康鞋專門店共同研發的合作項目，為香港武術運動員提供特製的武術鞋，希望長遠能幫助運動員提升訓練質素和比賽表現。

發佈會當日亦同時舉行了第八屆亞洲武術錦標賽的授旗禮，由中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會長霍震霆先生GBS JP擔任主禮嘉賓，將香港特別行政區區旗授予武聯副會長尹慶源先生MBE BBS及亞錦賽香港武術代表隊隊手領隊陸松茂先生。

尹慶源先生在儀式上感謝香港政府、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會和體院一直以來的大力支持，他說：「在香港以至全世界，武術運動的發展非常迅速，而香港的武術運動員在亞洲以至國際賽上一直都能取得非常出色的成績。今日的授旗禮與以往不同之處是增加了科研的支援，在此武聯要特別感謝體院和DR. KONG健康鞋專門店，為套路武術運動員提供精心設計且切合他們需要的比賽裝備。」

體院院長李翠莎博士則表示：「體院作為協助政府執行精英體育培訓系統的機構，近年積極拓展與海外、中國內地和本地機構的科研合作，以期提升精英運動員的比賽表現。我們會繼續探尋其他合作夥伴，以支持不同的精英體育項目的發展，亦非常歡迎本地的機構主動與我們洽談合作。」

隨後DR. KONG健康鞋專門店董事副總經理吳昆英先生和體院運動科學及醫學統籌主任蘇志雄博士為在場嘉賓講解特製的武術鞋如何在未來幫助運動員提升訓練質素和比賽表現。

# 五位運動員膺運動燃希望基金 傑出青少年運動員

由體院主辦、運動燃希望基金冠名贊助的傑出青少年運動員選舉2012年第二季頒獎典禮於8月底在體院舉行，表揚本地19歲以下青少年運動員於季內的傑出表現。

當日的典禮嘉賓包括體院院長李翠莎博士、香港體育記者協會秘書長郭子龍先生和運動燃希望基金創辦人利蘊珍小姐。退役田徑運動員蔣偉洪先生及香港乒乓球總會教練及運動員發展總監余錦佳女士亦到場為青少年運動員打氣，勉勵一班年青的運動員。

五位得獎者分別是田徑運動員呂麗瑤、壁球手何嘉寶和何子樂，以及乒乓球手趙頌熙和杜凱瑛，當中何嘉寶及杜凱瑛均是第六度獲選。何嘉寶說：「多謝教練給我寶貴的海外參賽機會及多年來孜孜不倦的指導，接下來的目標是能夠參與亞洲和世界青少年壁球錦標賽。」杜凱瑛則為得悉符合資格參與2014年的青年奧運會感到雀躍，並表示已準備好提升訓練強度，爭取參與這項盛會，而快將從青少年賽事轉戰成人賽事的隊友趙頌熙則認為，得獎是對她發展乒乓球事業的一份肯定。他說：「我必須盡快提升自己的技術和體能及調整自己的心理狀態，因為對手的經驗都比我豐富。」



主禮嘉賓李翠莎博士（左五）、利蘊珍小姐（中）及郭子龍先生（左四）與2012年第二季傑出青少年運動員及優異證書得獎者合照。

此外，田徑運動員呂麗瑤、體操運動員吳恩言、賽艇手陳梓厚、網球手楊柏朗，以及三項鐵人運動員陳朗澄和鄧皓傑於典禮上獲頒優異證書。

## 教師心聲

馮道新老師 保良局馬錦明中學 負責體育項目：籃球

這個課程十分實用，尤其在技術部份教曉了我怎樣向隊員灌輸練習方法和提示各人技巧不足之處。

劉蔚昕老師 華富邨寶血小學 負責體育項目：排球

課程的技術部份讓我知道如何以小遊戲建立隊員對排球的球感。至於理論部份則令我掌握到如何管理隊員在球場以外的關係，這一點對建立隊員間的團隊精神十分重要。





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



▲梁峻榮於8月在新西蘭舉行的世界青少年場地單車錦標賽勇奪男子青年記分賽金牌，成為繼黃金寶和郭瀾霆之後，第三位將港披上象徽世界冠軍的彩旗戰衣。(相片由香港單車總會提供)



▲保齡球運動員(上排左起順時針方向)楊偉基、胡兆康、麥卓賢、曾柏期、周禮亮和曾德軒於9月在香港舉行的第22屆亞洲保齡球錦標賽報捷，勇奪男子五人隊際賽金牌。(相片由abf-online.org提供)



▲青少年劍擊隊於10月在印尼舉行的亞洲青少年劍擊錦標賽取得佳績，勇奪9金6銀6銅。(相片由香港劍擊總會提供)



▲羽毛球男雙組合伍家朗(左)和李晉熙(右)於10月底至11月初在日本舉行的世界青少年錦標賽男子雙打賽事摘金，為香港首奪世冠冠軍。(資料圖片)



▲羽毛球運動員潘樂恩(前)和謝影雪(後)於9月舉行的日本公開賽摘女雙金牌，成為首對取得超級系列賽女雙冠軍的香港組合。(資料圖片)



▲奧運銅牌得主李慧詩於10月在哥倫比亞舉行的世界盃場地賽首站再取得個人突破，在女子爭先賽摘金牌，首奪世界盃賽事冠軍。

▲武術隊(右圖)於8月在越南舉行的第八屆亞洲武術錦標賽取得3金3銀2銅佳績，當中耿曉靈(左四)在女子刀術和棍術項目獨取2金；青少年隊亦於9月在澳門舉行的第四屆世界青少年武術錦標賽傳來喜訊，摘下4金7銀3銅的驕人成績，當中劉子龍(左圖)在男子C組長拳及槍術項目取得1金1銀。(相片由香港武術聯合會提供)



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。

## 滙豐銀行慈善基金精英教練員研討會 分享青少年精英運動員最新發展

### 第二十屆滙豐銀行慈善基金精英教練員研討會

20th Hongkong Bank Foundation Elite Coaches Seminar



▲香港教練培訓委員會主席傅浩堅教授(右五)、中華全國體育總會科教部副部長尹飛飛女士(中)、體院教練事務主管蕭宛華女士(右三)、武漢體育學院副院長徐屏女士(左三)及武漢體育學院繼續教育學院院長王海明先生(右一)與部份演講者合照。

有見越來越多年輕運動員於世界體壇上創出佳績，備受體育界人士關注，第二十屆滙豐銀行慈善基金精英教練員研討會特以「青少年精英運動員最新發展概況」為題，邀請有關方面的運動專家分享經驗。研討會於10月27日及28日假武漢舉行，並由武漢體育學院承辦，成功吸引約100名香港、國內及海外的教練參加。

研討會邀請了六位來自中國內地、香港、美國和英國的運動醫學、管理專家、教練及相關專才擔任講者，包括前北京市體育局副局長及前北京市體育科學研究所所長馮美雲教授；亞洲及太平洋區骨科運動醫學會名譽秘書長、香港運動醫學及科學會前會長容樹恒醫生；體院運動心理主任劉剛博士；美國國家青少年田徑隊教練及青少年運動員選材專家麥萊頓博士；英國防止虐待兒童學會高級顧問力斯連先生，以及中國國家女子體操隊總教練陸善真先生。

開幕典禮由香港教練培訓委員會主席傅浩堅教授MH JP及中華全國體育總會科教部副部長尹飛飛女士主持。傅教授表示：「很感謝中華全國體育總會一直以來的大力支持，使研討會能夠在武漢舉行，更提供一個難得機會，加強香港與內地教練的交流。」

尹飛飛副部長則對研討會予以高度評價，她說：「研討會為香港和內地教練提供一個良好的培訓交流與合作平台，而且研討會議題多元化並能切合教練員所需，對提高訓練質素和效果實在有莫大裨益。」

除參與研討會外，香港教練們還參觀了湖北省奧林匹克體育中心的體操館、游泳館、跳水館及室內田徑場，以及遊覽當地名勝。

精英教練員研討會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在教練培訓方面的交流與聯繫。

## 北體大優秀學員獲頒滙豐銀行慈善基金獎學金



▲蕭宛華女士(中)向成績優異的學員頒發合共3萬港元「滙豐銀行慈善基金獎學金」。



▲體院教練事務主管蕭宛華女士(後排左四)及北體大侯世倫副教授(後排左三)與學員合照。

由北京體育大學(北體大)開辦、體院負責行政工作的「運動訓練教育學士學位課程」，於10月16日舉行2011至2012學年獎學金頒贈儀式，七名優秀學員獲頒發合共3萬港元「滙豐銀行慈善基金獎學金」。

獲獎學員包括退役田徑運動員及現職教練的梁俊偉、籃球教練及2007年滙豐銀行慈善基金優秀教練選舉社區優秀教練獎得主梁永皆，以及連續四年獲得該項獎學金的籃球教練許偉文。其他得獎學員還包括游泳教練陳錦華、籃球教練柯名康、消防員及兼職教練徐紹基，以及泰拳教練陳芷晴。

「運動訓練教育學士學位課程」是本港唯一專注於運動訓練教育的五年兼讀學士學位課程。學員符合考核要求可獲頒學位證書，其學歷等同北體大在中國或其他國家/地區所認可的學歷。

北體大隸屬國家體育總局，是全國重點大學，歷年來培育了40多個奧運冠軍和過百位世界冠軍。這項課程在香港也曾培育不少精英運動員及專業教練，自1999年首辦以來，已有58位學員完成課程，而現正修讀的精英運動員則有田徑的梁俊偉、鄧亦峻和徐志豪、游泳的施幸余，以及武術的鄭仲恒和梁文駿。

## 精英運動員向長者送暖

由香港精英運動員協會及精英運動員慈善基金主辦的「愛心送暖行動2012」已於11月4日順利舉行，集合精英運動員與社會大眾的爱心和力量，為獨居長者們帶來一個愉快的暖冬。

體院全力支持這項一年一度的活動，除安排單車運動員郭瀾霆及田徑接力隊成員黎振浩、吳家鋒、鄧亦峻和徐志豪偕同家人於10月下旬出席在體院舉行的記者會，呼籲大家多關心身邊的長者外；另多名運動員亦有參與探訪的準備工作，協助製作活動當日贈予長者的福袋。

活動的出發儀式於體院舉行，由民政事務局副秘書長麥敬年先生JP、香港精英運動員協會主席倪文玲女士JP，以及體院院長李翠莎博士主禮，而多名精英運動員包括奧運銅牌得主李慧詩亦有出席支持。儀式後，十多名精英運動員聯同多個義工團隊超過1,500名義工前往鯉魚涌、西灣河、深水埗、九龍城、青衣、沙田、新界北和天水圍等八個地區，探訪合共2,000戶獨居長者，向他們派發福袋和獻上祝福，場面溫馨感人。

參與運動員均表示活動別具意義，既可為長者帶來歡樂和溫暖，又可向社區傳遞關愛的訊息，值得大家繼續支持。



▲多名嘉賓及精英運動員於出發儀式向長者送贈福袋。



▲精英運動員於各區探訪長者，向他們送上祝福。

## 2013年國際科學研討會 探討提升運動表現新興科技

一年一度由體院主辦的國際科學研討會將於2013年3月15至16日(星期五及六)在香港舉行，主題為「提升運動表現的新興科技」。研討會的目的是讓教練、體育教師、運動員、運動科學及醫學的科研人員，以及體育行政人員互相交流知識，探討科研技術在提升運動表現方面的發展和應用。有關研討會議程及註冊資料，請瀏覽網頁：<http://www.hksi.org.hk/iss>，或聯絡研討會秘書處(電話：2681 6130；電郵：[iss@hksi.org.hk](mailto:iss@hksi.org.hk))。



▲研討會探討科研技術在提升運動表現方面的發展和應用。

本特輯資料由香港體育學院提供，未經體院同意，不得轉載。