



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二十期



2013/14 年度接近尾聲，回顧過去一年，香港運動員在大型運動會及國際賽事取得理想成績，而體院重新發展計劃亦進入最後階段，多項主要設施相繼落成啟用，為精英運動員提供更完善的世界級訓練環境。隨著仁川亞運會逐步臨近，香港運動員正密鑼緊鼓備戰。今期「體壇焦點」特別訪問多個精英體育項目的教練和運動員，了解重新發展後的體院如何配合運動員的訓練，協助他們爭取佳績。

過去數月，體院繼續透過各項活動，推動教練培訓和運動員發展，如去年底的精英教練員研討會，以及上月舉行的運動燃希望基金傑出青少年運動員選舉周年慶祝活動和奧林匹克主義體驗營等。此外，體院與國際同業機構合辦了多項活動，進一步加強交流合作，如港滬體能峰會及聯合運動器材發展營等。各項活動詳情載於「支援與發展」及「體壇點滴」欄目。

今期「教練與運動員」欄目還專訪了體院乒乓球總教練陳江華，並有兩名運動員撰文分享全職訓練和宿舍生活的點滴；而「運動科學與醫學」則探討體適能訓練如何協助場地單車運動員提升比賽表現。

新春佳節，本院與體育界人士聚首一堂慶賀，在此亦祝賀香港傑出運動員選舉得獎者，你們的努力是值得社會各界為你們鼓掌的，大家亦熱切期待4月舉行的香港優秀教練選舉頒獎典禮，一起嘉許在運動員背後默默耕耘的一群。最後，祝願各位讀者新年進步、萬事如意！

香港體育學院主席 唐家成 JP

## 主席的話

# 精英運動員在體院新設施積極備戰亞運

隨著體院重新發展計劃踏入最後階段，多個精英體育項目新建場館已落成啟用，為運動員提供世界級的訓練環境。目前各隊伍正積極備戰9月的亞運會，務求以最佳狀態迎戰各國對手，取得突破成績。今期《精英體育》走訪各個新場館，了解各隊的備戰情況。



▲女隊主力李嘉文希望向世界展示香港運動員的實力

## 賽艇

新賽艇中心配備一站式的設施，方便賽艇隊於同一地點進行訓練、分析和存放賽艇。現時隊員每天訓練三節，第一節從清晨便開始。運動員刻苦練習，早已鎖定9月的亞運會為目標。

總教練白勵表示：「港隊早在去年10月已開始積極備戰，未來數月會參加一連串比賽和海外訓練，爭取更多經驗和適應不同比賽環境。此外，去年前中國國家隊教練吳紀寧加入教練團隊，有助加強與內地的聯繫，讓運動員有更多機會使用內地的訓練設施，做好每項細節，挑戰中國國家隊、日本、韓國等強隊。」

女子輕量級單人艇主力李嘉文說：「新賽艇中心能進行更多種類的訓練，而各項運動科學和醫學支援，對測試能力指標和進行恢復亦有直接幫助。今年目標當然是在亞運奪牌，但亦希望能在其他國際賽事有好表現，向世界展示香港運動員的實力。」

去年於世錦賽取得男子輕量級四人雙槳艇第六名的鄧超稱，早前到雲南進行了一個多月的高原訓練，有助加強體能耐力。談到亞運目標，他說：「近年亞洲各國的賽艇水平不斷提升，競爭非常激烈，但港隊具有相當實力，希望在四人雙槳艇力爭金牌。」

## 武術



▲武術隊主力耿曉靈（左）及袁家鑾（右）等正加緊備戰亞運，總教練劉濤（中）期望隊員比賽時保持心境平和，發揮應有水平。

新武術館無論在面積、物料和燈光等，都十分接近國際比賽場地。體院武術總教練劉濤相信，在這種近乎實戰環境訓練，可加強運動員的作賽感覺，減低怯場心理，有助發揮得理想。

為備戰亞運，劉濤為隊員制訂了一年的訓練計劃。他說：「第一階段是安排運動員到內地集訓，目前進入回港練習的第二階段。上屆亞運女子長拳取得金牌，希望今年能夠保持，而女子南拳在世錦賽及亞錦賽都曾獲獎，如運動員發揮穩定，亦有機會爭取獎牌，其他項目亦有奪獎牌的機會。希望隊員保持心境平和，發揮應有水平。」

上屆女子長拳金牌功臣耿曉靈表示：「累積了過去大賽經驗，能輕鬆面對亞運，由於年紀漸長，現階段希望盡量提升技術和保持體能，期望能成功衛冕。」

隊友袁家鑾則集中備戰南拳南刀全能項目，現正努力加強肌肉力量和熟習套路動作。她說：「四年前的亞運失準，影響之後多場比賽心理。幸好在體院運動心理學家的協助下，近年漸漸克服心理障礙，表現愈來愈穩定，期望今屆表現理想。」



▲新武術館的訓練場地接近實際比賽環境，能加強運動員的備戰效果。



▶新游泳館的先進設備使運動員更有優勢爭取佳績

## 游泳

新游泳館的室內泳池符合國際標準，可轉換為50米長池或25米短池，讓隊員全天候進行訓練。體院署理游泳總教練陳劍虹指，新池水深和溫度適合、空間大，而且設備先進，特別是跳台與國際場地接軌，有助增加運動員實戰體驗。

隨著亞運臨近，泳隊已開始積極備戰。陳劍虹說：「未來半年，會透過兩個集訓營及多項熱身賽，提升隊員狀態。今屆亞運，會集中在接力項目力爭獎牌，但亦希望在單項有突破。中國國家隊、日本及韓國是港隊奪牌的最大對手，希望隊員發揮刻苦訓練所激發出來的拼勁，創出佳績。」

女隊主將施幸余上兩屆亞運都在接力項目奪牌，今屆希望於100米蝶泳取得個人獎牌。她說：「港隊在亞洲不同泳賽都能夠獲獎，但亞運是更高水平的賽事，而且韓國隊有主場之利，希望到時能以最佳狀態迎戰。」

男子隊員吳鎮男現正努力改善個人技術，目標是協助接力隊在4×100米自由泳打入三甲。他表示：「亞運前會到馬來西亞和昆明集訓及參加多個比賽，檢視訓練成果。目前100米自由泳個人最佳時間為50秒9，希望能做到50秒5以內。」

## 壁球



▲壁球總教練蔡玉坤（右二）希望隊員以「永不言敗」的精神迎戰各國強隊，力爭獎牌。

## 保齡球

去年啟用的保齡球中心為精英運動員提供專用的訓練場地，設有12條符合比賽標準的球道，還在多處安裝攝錄器材，實時觀看或重溫運動員的出球動作，加以糾正。

總教練比爾荷夫曼說：「保齡球訓練須按不同運動員身體條件及動作而調整，所以專用訓練場地十分重要。現時備戰亞運工作順利進行，除運用新場地練習外，還會透過參加各地巡迴賽，與世界排名前列選手較量。去年球隊在不少賽事的個人或隊際項目亦能晉身三甲，相信有實力在亞運爭勝。預計韓國是最大的對手，而日本及馬來西亞隊亦有實力，不容忽視。」



▲賽艇總教練白勵（右）指，港隊早在去年10月已開始積極備戰亞運。



▲體院署理游泳總教練陳劍虹（中）表示，港隊將透過多個集訓營和熱身賽備戰亞運，隊員施幸余（右）和吳鎮男（左）均期望能有突破。

位於體育館新翼的壁球場，可靈活轉換為單打或雙打場，當中兩個場的上、下方還安裝了攝錄器材，可全方位攝錄運動員的動作，供教練及運動員參考，從而作出改善。總教練蔡玉坤指，現時體院新舊場互相配合，因各使用其中一種國際賽事場地的物料，讓球隊可針對實際比賽場地進行訓練。

談及亞運備戰，蔡玉坤說：「去年東亞運後，我們已重點部署亞運備戰。目前女隊表現上落較大，希望能逐步加強心理素質；而男隊表現則相對較穩定，多名主將的世界排名都在穩步向上。然而，各主力隊員仍很年輕，出戰亞運的經驗較少，希望他們抱著『永不言敗』的精神，迎戰各國強隊，力爭獎牌。」

歐詠芝與弟弟歐鎮銘同是隊中主將，兩人正積極參加比賽提升世界排名，以爭取更高的亞運種子排名。歐鎮銘指，自己體能方面較弱，所以會加強這方面的訓練。歐詠芝則表示：「剛完成在美國的特訓，學習了不同的訓練方法，希望在提升技術及體能的同時，能克服心理障礙，有最理想的發揮。」



▲新建保齡球中心為精英運動員提供專用的訓練場地

▲保齡球總教練比爾荷夫曼（後排左二）指，隊員現時狀態良好，有力在亞運爭勝。

大賽經驗豐富的胡光康透露，亞運前會參加亞洲巡迴賽、亞錦賽等，以保持最佳狀態。他說：「專用場地很理想，球速、出球位置等都可以數據化，以此與外國球手比較，從而得益。目前主要是克服緊張情緒，相信只要放鬆心情，在亞運能夠有最佳表現。」女隊員吳紫燕亦指，新中心有助提升技術，她說：「教練可透過不同角度錄像，改善我的技術，加強爭取獎牌的信心。亞運會將出戰多個項目，希望能晉身精英賽，得到好成績。」

# 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、培養和發展具體有天賦的運動員，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

# 憑互信產生動力 帶領球隊穩步前進



乒乓球是港人熱愛的運動之一。2004年雅典奧運，「乒乓孖寶」高禮澤和李靜為香港奪得歷來第二面奧運獎牌，兩人於兩年後的多哈亞運會更一舉奪金，為香港乒壇寫下輝煌的一頁。體院乒乓球總教練陳江華表示，「孖寶」現已退居幕後擔任教練，港乒正值以老帶新的階段，由多名資深球員帶領一眾小將征戰世界乒壇。現時女隊的接班情況取得良好進展，但男隊因接受全職訓練的年輕球員較少，希望能培育更多接班人，提升整體實力。

運動員出身的陳江華教練於八十年代初從廣東到香港，後於1986年轉至德國尋求發展機會。2001年，他回港執掌香港男隊教鞭，帶領隊員取得輝煌的成績，包括2003年亞洲錦標賽包辦男雙金、銀牌，2004年雅典奧運男雙銀牌，2006年多哈亞運男雙金牌，以及兩屆世界錦標賽男團銅牌等。

陳教練表示，以前當運動員只需面對自己的對手，但當教練就要面對不同性格的球員，要懂得「因材施教」，才可以協助他們在比賽時發揮應有的水平。

## 融合中西打法 領軍衝出香港

他解釋：「多年來穿梭內地、香港和德國參加比賽，讓我累積了豐富的國際賽事經驗，體會到中西文化及思維模式的分別，加上在各地居住過一段長時間，讓我掌握不同國家的訓練模式，以及球員的打法、技術和心理狀況，對後來執教精英運動員有很大幫助。」

談到轉型為教練所面對的困難，陳教練直言：「球員各有不同性格和背景，難免會出現意見分歧，但我會以『亦師亦友』的身分從旁協助。一個負責任的教練除了注重球員的技術和心理素質外，亦要尋找方法溝通，樂意從他們的角度看事物，成為他們的夥伴，一起面對和解決問題。我相信，只有互信才能產生互動，加深彼此了解，好讓他們專心投入訓練和比賽。」

對於多次帶領香港男隊取得歷史性成績的關鍵，陳教練笑言：「當年回港執教時，不少隊員都已具備衝擊高水平賽事的潛質，所以我利用自己在內地和歐洲積累的經驗及人脈關係，除了作出針對性的訓練計劃以外，還安排隊員到海外集訓和參加當地比賽，讓他們適應歐洲打法，擴闊視野，逐步挑戰世界乒壇，最終在整個團隊齊心努力下，在2004年成功奪得雅典奧運銀牌。這個獎項對高禮澤和李靜當年接近30歲的球員來說，可以說是第三個春天，他們的拼勁獲得回報，令我十分難忘。」

## 以老帶新 培育新一代球手

去年，陳江華由男隊教練升任為體院乒乓球總教練，專注於球隊的整體發展，而高禮澤和李靜亦已由運動員轉任教練，帶領新一代球手征戰世界各項乒乓球賽。

陳教練不諱言，港隊近年面對新舊交接的問題。2012年的倫敦奧運，港隊派出以老帶新的陣容出戰，雖具備爭取獎牌的實力，但最終男團在銅牌賽力戰130分鐘後與獎牌擦身而過，女團亦於八強止步。陳教練解釋：「隊員的心理素質仍有待改善，必須進一步加強自信才可在大賽中發揮出應有水平。現時女隊以姜華璐、帖雅娜等領銜出戰，她們豐富的比賽經驗對新人有一定的示範作用，並已逐漸取得成果，如小將吳穎嵐和李皓晴今年初便贏得卡塔爾公開賽女雙冠軍，而全職訓練僅兩年的新秀杜凱旋於2013國際乒聯青少年巡迴賽總決賽亦取得女單冠軍。男隊方面則由江天一和唐鵬等領軍，雖然年輕的全職運動員相對較少，但仍有一些具潛質的球員，如全職訓練四年多的黃鎮廷近年成績突飛猛進，現時世界排名已闖入前50位。我深信港隊有能力衝擊世界最高水平的賽事，現時隊員正積極備戰稍後的世界錦標賽及亞運會，期望能有新的突破。」

陳教練表示，政府、體院和香港乒乓球總會近年不斷提升運動員支援、訓練設施和青訓計劃，對港乒的持續發展有很大幫助。展望將來，他期望能繼續擴大青訓的年齡層，讓更多具潛質的青少年盡早接受系統式訓練，打好基礎，投身精英運動員行列。他勉勵年輕運動員要把握運動員的黃金歲月，「只要全力以赴，專心一致，無論結果如何也是一種難得的體驗。」



▲陳江華教練表示，運動員只要全力以赴，專心一致，無論結果如何也是一種難得的體驗。



▲「乒乓孖寶」高禮澤和李靜先後奪得雅典奧運銀牌及多哈亞運金牌，令陳江華教練印象難忘。



◀▼2012年港隊派出「以老帶新」的陣容出戰倫敦奧運，最終男隊在銅牌戰僅與獎牌擦身而過，而女隊則晉身八強。（相片由大公報提供）



▲陳江華教練指，女隊接班已逐步取得成果，三名小將（左起）李皓晴、吳穎嵐和杜凱旋近月在國際賽事均有突破性表現。（相片由香港乒乓球總會提供）

## 運動員專欄

運動員在賽場上表現的，是全力拼搏的精神。然而，賽場下的運動員，內心世界是如何的呢？以下兩名運動員透過這片小園地，分享他們對運動的一些想法。

**吳家鋒**  
田徑運動員

### 跑出精采人生

我自小喜愛跑步，經過長年累月的訓練，無數次的跌倒，最終加入接力隊成為全職運動員，感到很榮幸。

或許有人認為，把愛好變為職業，會削減對愛好的熱情，但我的感覺剛好相反，每次出賽，站在起跑線的一刻，我與隊友都會燃起爭勝的決心，那種興奮的感覺，難以言喻。

自三年前轉為全職運動員後，我開始入住體院運動員宿舍，期間與隊友建立了深厚的友誼。體院會協助運動員訂立個人發展目標，希望在運動以外兼顧全人發展。生理、心理及社交對運動員的成長同樣重要，所以宿舍定期會舉行聯歡會、興趣班等活動，讓平日代表不同運動項目四出訓練和比賽的年輕人，有相聚和交流的機會。我從不同項目的運動員身上學到自己未曾接觸過的事物，擴闊眼界，因此人也成長了不少。

入住宿舍除可省卻交通時間外，並因體院所有的支援部門都集中在同一處，因而得到更全面的照顧。去年經歷新舊宿舍交替期，雖然舊宿舍較接近田徑場，但是新宿舍不論是房間或活動空間均較以往寬敞，運動員餐廳的環境亦更舒適，讓我每天刻苦練習後，很容易便能放鬆自己，為下一天的訓練作好準備。

跑步就像人生，要不斷挑戰自己，才有進步。今年的目標是9月的亞運會，希望與隊友能夠在接力賽為香港取得獎牌，以及突破10秒4的個人最佳時間。

相信很多年輕人熱愛跑步，假如有天分，不要浪費，積極朝目標進發，為自己開展不一樣的運動人生。



▲吳家鋒（前）

**姚錦成**  
欖球運動員

### 專注發揮 全力達陣

去年欖球成為精英體育項目後，我作出了運動生涯中最重要的決定——成為全職運動員。經過多日的全職訓練後，我慶幸當時做了這個正確的決定，因為全職訓練讓我在訓練或出賽時更專注投入，與隊友有更多相處的時間，培養更好的默契，對提升球隊整體水平大有幫助。

現時球隊的目標是3月底的香港國際七人欖球賽，這是爭取出戰世界巡迴賽一席位的賽事，不容有失；另外，9月份的亞運會，同樣是今年的重點，希望兩項賽事都能發揮水平。要說最大目標，當然是2016年的奧運會了。能晉身奧運，是很多運動員夢寐以求的事，我亦不例外，假如能踏足奧運賽場，必定非常激動。無論如何，期待港隊不久將來能晉身世界級行列，向着這個目標努力前進。

在未來的日子，我會善用全職球員這個身分，到學校向小朋友及年輕人推廣這項運動，灌輸正確的欖球知識，亦希望有更多華人參與這項運動，分享箇中樂趣。有些對欖球運動較陌生，甚至不認識的人，可能認為這項運動是「人撞人」，很危險。其實，在學習欖球的過程中，教練都強調安全，要盡量閃避，順暢送球達陣，才是這項比賽的最大目標。訓練過程十分注重教導如何安全倒地、如何保護自己和減低受傷機會等，是一項安全意識很高的運動。

香港欖球培訓水平不斷提高，是很多前輩付出努力、累積經年的成果，希望年輕一代珍惜我們現在所擁有的，好好把握欖球成為精英體育項目後所帶來的機會，讓這項運動在香港繼續蓬勃發展。



▲姚錦成（左二）

資料圖片由康樂及文化事務署提供

## 運動員活動花絮



◀17名來自田徑、羽毛球、桌球、空手道、乒乓球及三項鐵人的香港精英運動員於去年11月14日難得走在一起，並組成足球隊，在體院足球場與TVB藝員隊進行友誼賽和技術較量，同時為節目「玩轉世界盃」進行拍攝工作。兩支球隊全程展示崇高的體育和團隊精神，盡情享受運動的樂趣。



◀▼由香港精英運動員協會主辦的「愛心送暖行動2013」於去年11月24日圓滿舉行。體院作為支持機構，全力支持此項活動，而多名精英運動員更身體力行，加入義工行列，協助包裝送給長者的禮物，並聯同多個機構超過1,500名義工，前往全港各區探訪獨居長者，獻上愛心與關懷。（相片由香港精英運動員協會提供）



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

# 精英運動員體適能訓練個案研究：場地單車



體院體能科學訓練中心

在備戰奧運的過程中，香港單車隊與體院運動科學團隊合作，為比賽做足準備；而體適能訓練是其中成功要素之一。

場地單車比賽，尤其是短距離的項目，對運動員速度、力量和爆發力的需求極大，因此大多數教練和運動員會考慮以力量和體能訓練作為提高比賽表現的重要方法之一。

## 理解項目對生理的需求

為運動員制訂訓練計劃時，須考慮身體供能系統及骨骼肌肉的需求。場地單車比賽多為高強度、短時間的項目，主要利用磷酸肌酸和糖酵解乳酸系統供能，運動員也須具有優秀的有氧運動能力，以促進大運動量訓練後的恢復。

此外，強而有力的肌肉亦不可少。下肢各部分包括臀部、大腿和小腿的主要肌肉組成一個重要的運動鏈，輸出力量帶動腳踏，從而向前推進；與此同時髖屈肌、脛骨前肌用作輔助及平衡整個動作。強壯的關節及軀幹肌肉能穩定下肢，提高踩踏動作的效率，腰腹核心肌肉則有助身體保

持空氣動力學上的有利位置，增加效率。強壯的上半身亦能有效穩定運動員的姿勢。

## 訓練分為不同周期

訓練周期的早期首要目標是建立肌肉力量。在這個階段，背部、臀部、大腿四頭肌和腘繩肌的力量發展是主要目標，其中一個常採用的動作便是全蹲，因它能鍛煉背部及下肢的大部分肌肉。另一個較常採用的動作是坐式蹬腿，它能讓大部分的腿部肌肉得到鍛煉，減少背部的負荷。至於單關節動作如硬拉和腿屈伸及其他變化動作，則用於進一步訓練特定的肌肉力量。由於場地單車運動員的髖部和腹部較常出現傷患，因此這兩個部分的肌肉亦需要加強。

肌肉力量與爆發力是息息相關的。爆發性的起動和隨之而來的加速需要最大的收縮力量，做到以最少時間達到最高速度。在短距離計時項目，強而有力的起動往往是勝負的重點。此外，在比賽中要超越對手，牽涉到在高速運轉情況下再加速，這亦需要超強爆發力才能做到。



▲體適能訓練是場地單車運動員提升比賽表現的重要方法之一

要提升運動員全身力量、速度力量及爆發力，可以透過不同的訓練方法，如最大負荷舉重、增強式訓練及奧林匹克式舉重等。

## 收集相關信息助制訂計劃

要為場地單車運動員度身設計訓練計劃，與總教練的溝通很重要，以一併考慮運動員的特點、具體目標和訓練情況等。體能教練需要將體能訓練計劃配合運動員的專項訓練周期，才能取得理想

想的效果。運動員的回饋也很重要，因為來自運動員第一身的感知強度亦是調整訓練的一個指標。此外，體能教練還須與醫療人員協調溝通，以確保運動員的訓練不會引致受傷或加深傷患。

體院體能科學訓練中心利用一系列的科學測試來評估運動員的表現。這些數據也用作監測訓練進展。跳躍是其中一個用作評估的關鍵動作，可使用測力台收集到極為有用的數據，如最大力量、爆發力、達到最大力量的時間、速度、加速度等。通過在整個訓練期間監測這些指標，可知道訓練的成果是否顯著，亦能根據運動員的進度隨時調整計劃。

## 預防受傷是重要一環

無論任何運動，預防運動員受傷是訓練計劃重要的一環。最理想的結果是，在保障運動員無損傷的前提下改善肌肉力量及爆發力。總括來說，了解運動員本身及其身體機能，是擬訂一個安全、有效的周期性訓練計劃的基礎。

訓練計劃範例	
力量周期	爆發力周期
全蹲	深蹲
硬拉	高翻
交替推胸	跳箱
坐姿提踵	背伸展
軀幹轉體	健身球拱橋

參考文獻：  
· Martin, et al. Understanding Sprint-Cycling Performance: The Integration of Muscle Power, Resistance, and Modeling. International Journal of Sports Physiology and Performance 2: 5-21, 2007.  
· Peterson MD, Rhea MR, and Alvar B. A Maximizing Strength Development in Athletes: A Meta Analysis to Determine the Dose-response Relationship. Journal of Strength and Conditioning Research 18: 377 - 382, 2004.  
· Sunde, et al. Maximal Strength Training Improves Cycling Economy in Competitive Cyclists. Journal of Strength and Conditioning Research 24(8): 2157 - 2165, 2010.

# 運燃基金傑出青少年運動員選舉 嘉賓雲集歡慶2013年豐碩成果



運動燃希望基金（運燃基金）傑出青少年運動員選舉2013年第三季及第四季頒獎典禮，分別於去年12月及今年2月在體院舉行，兩季共有26名青少年運動員獲獎，以及11名獲頒優異證書。

為慶祝本地青少年運動員於2013年取得豐碩的成績，大會於第四季頒獎禮當日同時舉行周年慶祝活動，並頒發三個年度大獎，主禮嘉賓包括體院院長李翠莎博士、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會（港協暨奧委會）副會長余國樑先生 MH JP、香港體育記者協會（體記協會）副主席趙燦輝先生，以及運燃基金創辦人利蘊珍小姐。

游泳運動員何詩蓓於去年青年世界游泳錦標賽勇奪女子100米自由泳冠軍，不但成為香港首名游泳青少年世界冠軍，更因而榮獲全年最傑出青少年運動員大獎。得悉獲獎

後，何感到欣喜萬分，並感謝家人、隊友及教練的支持和教導。

壁球好手何嘉寶則憑2013年三度獲選傑出青少年運動員的表現，榮膺全年最佳青少年運動員大獎。她說：「我會加倍努力，並以自己多年來的偶像、前香港壁球代表隊成員趙詠賢為發奮目標。」

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。



▲在周年慶祝活動上，主禮嘉賓（第二排左七起）體院院長李翠莎博士、港協暨奧委會副會長余國樑先生 MH JP、體記協會副主席趙燦輝先生及運燃基金創辦人利蘊珍小姐，與2013年四個季度的傑出青少年運動員、各體育總會代表及嘉賓合照。

## 2013年全年大獎及下半年獎項得主名單

全年最傑出青少年運動員	何詩蓓(游泳)	全年最佳青少年運動員	何嘉寶(壁球)
全年最積極參與體育總會	香港乒乓總會		
傑出青少年運動員		優異證書	
第三季	吳詠詠(羽毛球)；陳沛希、蔡宛珊、何嘉寶、何子樂(壁球)；何詩蓓(游泳)；梁梓菁、麥子詠、蘇慧音(乒乓球)；馬君正、何允輝(滑浪風帆)；劉子龍、莫宛瑩(武術)；李珈琪、王曉瑩(游泳 - 香港弱智人士體育協會)	劉廣(單車)；廖啟森(體育舞蹈)；陳卓誠、鄧宇軒(空手道)；莫倩滢(滾軸滑冰)；梁諾萱、林卓妍(蹺板)；吳地峰(輪椅劍擊 - 香港殘疾人士奧委會暨殘傷人士體育協會)	
第四季	鍾瀚霖、吳芷柔(羽毛球)；廖啟森(體育舞蹈)；陳文豐、馬栢康(滾軸運動)；杜凱榮、林依諾、蘇慧音、王重云(乒乓球)；何允輝(滑浪風帆)；吳攻蒼(乒乓球 - 香港弱智人士體育協會)	Leon Philip Canastra D'Souza(高爾夫球)；何詩蓓、譚凱琳(游泳)	

# 香港優秀教練選舉下月體院頒獎

2013年是本地體壇豐收的一年，香港運動員在第十二屆全國運動會、第六屆東亞運動會及其他國際賽事均取得佳績。為了表揚在運動員背後默默耕耘和付出的教練，香港教練培訓委員會訂於今年4月13日假體院舉行2013年度香港優秀教練選舉頒獎典禮，表揚年度內表現優秀的教練。

選舉提名於去年12月結束，大會收到來自體育總會、社區體育會、地區體育會及體育機構超過160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、精英教練獎及社區優秀教練獎。各組別的競逐情況十分激烈，當中全年最佳教練獎更是每年的矚目焦點，此獎是頒發給過去一年帶領運動員或隊伍在國際賽事中表現有顯著進步的教練，表揚他們的卓越成就。

這項體壇盛事於1993年開始舉辦，是香港唯一嘉許來自社區以至精英層面的運動教練選舉。有關2013年度選舉的最新消息和結果，請瀏覽香港教練培訓委員會網頁 www.hkcoaching.com 或體院網頁 www.hksi.org.hk。

# 專家雲集精英教練員研討會



由香港教練培訓委員會及中華全國體育總會合辦的第二十一屆精英教練員研討會，去年12月初假體院舉行，吸引約300名內地及香港教練參加，互相交流最新的教練培訓資訊。

研討會以「運動員的生理調控」為題，請來四名專家發表專題演講。曾帶領江蘇省女子花劍隊取得全國冠軍的南京體育學院劍擊隊教練周睿先生，就「運動員賽前生理調整」分享意見，指出賽前訓練所需的時間視乎運動特點、運動員的訓練水平、生理狀況及比賽能力等因素。

曾協助奧運金牌得主賽前體能準備的體院田徑總教練莊恆博士，就「備戰奧運會的周期性訓練計劃」分享經驗。他強調教練、運動員及其支援小組均要清晰了解各人對賽果的期望、體能要求、運動員當下的強弱點及所訂立的體能目標，才能制訂同詳的體能訓練計劃。

寧波大學體育學院副院長陳小平博士則以「賽前競技狀態的調控」為題，提出加強賽前訓練效果的建議，如避免於訓練期間使用不熟悉的新技術、關注運動員的營養指數及恢復體能的進度，以及提供輕鬆而令人振奮的訓練環境。

對運動治療及手法治療甚有研究的體院運動醫學經理許錚鈺先生，就「中國運動醫學和手法治療的使用」分享心得，指出運用手法治療時，力度、頻率及用力方向都是基本要素，若運用得宜能為受傷運動員帶來不少好處。

香港教練培訓委員會主席傅浩堅教授 MH JP 於會上表示，希望與會教練能透過研討會多作交流，為體壇注入新思維，訓練更具競爭力的運動員在未來大型運動會中爭取佳績。

精英教練員研討會是香港教練培訓計劃項目之一，目的是促進香港與海外及中國內地在地教練培訓方面的交流及聯繫。

▲主禮嘉賓香港教練培訓委員會主席傅浩堅教授(右五)、中國國家體育總局科教司李維波處長(左五)、科教司教育處張麗霞處長(左二)及教練員學院培訓部孫文新部長(右二)，聯同體院精英培訓事務總監蕭宛華女士(左一)及精英訓練科技總監蘇志雄博士(右一)，與四名講者陳小平博士(右四)、周睿先生(左三)、莊恆博士(左四)及許錚鈺先生(右三)合照留念。

# 精英運動員 體驗奧林匹克主義



▲運動員透過一系列講座和活動，體驗奧林匹克主義的核心價值。

由港協暨奧委會及體院合辦的第二屆奧林匹克主義體驗營於2月11日至13日舉行，共有30名來自12個精英體育項目的運動員參加。

為期三天的體驗營透過不同講座，讓運動員認識和學習香港體育架構及體制、奧林匹克主義、運動營養、禁藥、運動心理學，以及傳媒關係等知識，並透過遊戲、表演及團隊活動，讓運動員親身體驗奧林匹克主義的三個核心價值：卓越、友誼及尊重，繼而將這些價值融入日常生活之中，成為才德兼備的運動員，為社會帶來正面的信息。





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



▲青少年女子乒乓球隊於國際體壇大放異彩，四小花（左起）蘇慧音、王重云、林依諾和杜凱瑛於去年底，在摩洛哥舉行的世界青少年錦標賽摘下女子團體賽銅牌。杜於1月在葡萄牙舉行的國際乒聯青少年巡迴賽總決賽再下一城，勇奪女子青少年單打金牌。（相片由香港乒乓球總會提供）



▲香港滑浪風帆隊於1月在新加坡舉行的亞洲滑浪風帆錦標賽，奪得3金3銀1銅佳績，金牌功臣包括鄭國輝（圖）、陳梓杰和魏璋恩。（資料圖片）



▲承接去年底世界盃場地賽第二站男子捕捉賽奪銀佳績，單車運動員張敬樂（上圖右一）於今年3月的世界場地單車錦標賽同一項目再摘1銅。另外，李慧詩（右圖）於世界盃場地賽第二站及第三站合共取得1金1銀4銅，並蟬聯世界盃凱琳賽及爭先賽總冠軍；而刁小娟亦於第三站的女子捕捉賽封后。



▲劍擊運動員江旻德（右一）於2月在德國舉行的女子重劍世界盃取得突破成績，勇奪女子重劍項目銅牌。



▲香港空手道代表隊於去年11月至12月在杜拜舉行的亞洲空手道錦標賽奪得四面銅牌。圖為體院空手道總教練鄭均明（右三）、教練 Karkeh Abadi Mahmoud（左三）及各獎牌功臣（左起）馬文心、李婷婷、曾綺婷、陳珈彤和張均樂。

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。

## 2013年度香港傑出運動員選舉「八傑」誕生 李慧詩蟬聯星中之星

由港協暨奧委會主辦的Samsung 2013年度香港傑出運動員選舉頒獎典禮於3月13日圓滿舉行，一眾得獎運動員盛裝赴會，在台上接受場內嘉賓的歡呼和祝賀，場面熱鬧。

這項譽為香港體壇「奧斯卡」的盛事，每年均向在重要國際賽事表現卓越的運動員頒發獎項。獲選為「香港傑出運動員」之一的單車選手李慧詩，去年於世界場地單車錦標賽、亞洲單車錦標賽及全國運動會均奪金而回，經專業評審、傳媒及公眾投票後，以最多票數蟬聯「星中之星香港傑出運動員大獎」。詳細得獎名單請見附表。

體院衷心恭賀各得獎者過去一年的努力得到肯定，並希望他們繼續求進，在體育事業上更上一層樓。



▲八名香港傑出運動員（左起）歐陽若曦、耿曉靈、歐詠芝、李慧詩、余翠怡、吳安儀、麥卓賢和張小倫高舉獎座，接受場內嘉賓祝賀。

▲男子4×100米接力隊（後排）及女子輪椅劍擊隊（前排）雙雙榮膺香港最佳運動組合



▲體院董事局成員（右起）霍啓剛先生、葉秀華女士 JP、林灼欽先生、郭志傑先生 MH、伍穎梅女士、麥敬年先生 JP、何淑珍女士及體院院長李翠莎博士與一眾嘉賓祝酒，期望新一年繼續與各界緊密合作。

### 體育界同聚慶新春

踏入馬年，體院於2月14日假新落成的大樓舉行新春午宴，招待近百名來自體育總會、港協暨奧委會、政府及贊助和合作機構的嘉賓共慶新春，現場一片喜氣洋洋。席間體院院長李翠莎博士感謝各單位與體院董事局、管理層、教練和職員於過去一年合作無間，推動本地精英體育發展，並期望與各界繼續同心協力，協助運動員全力備戰9月及10月舉行的仁川亞運會和亞殘運會，為港再創佳績。

#### 得獎名單

Samsung 星中之星 香港傑出運動員大獎	李慧詩(單車)
香港傑出運動員	吳安儀(桌球)、李慧詩(單車)、張小倫(劍擊)、歐陽若曦(小型賽車)、余翠怡(輪椅劍擊) - 香港殘疾人士奧委會暨殘疾人士體育協會、歐詠芝(壁球)、麥卓賢(保齡球)、耿曉靈(武術)
香港傑出青少年運動員	達瑤(單車)、張藝馨(劍擊)、鄧卓樂(游泳) - 香港弱智人士體育協會、陳文豐(滾軸運動)、何詩蓓(游泳)、馬君正(滑浪風帆)
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	男子4×100米接力隊(田徑)、女子輪椅劍擊隊(香港殘疾人士奧委會暨殘疾人士體育協會)
香港最具潛質運動員	張家朗(劍擊)、林依諾(乒乓球)、何允輝(滑浪風帆)、劉子龍(武術)
香港最具體育精神運動員	鄭天慧(武術)

## 體院積極推動體育交流

過去數月，體院繼續加強與國際同業在不同體育領域的交流和合作，全力推動本地精英體育發展。

在運動科學及醫學領域方面，去年12月體院與上海體育職業學院及美國國家體能協會（上海）合辦2013年度港滬體能峰會，會上10名海外及本地講者就「青少年運動員在體適能訓練注意事項」主題與教練、運動員及業界專才分享最新的體適能知識、理論及訓練方法。今年1月，體院與亞洲運動醫學聯合會合辦亞洲運動醫學聯合會執行委員會會議，超過20名執行委員出席會議，當中更就「運動醫學在亞洲的發展」作出分享。此外，由亞洲足球協會主辦、國際足球協會及香港足球總會協辦的第三屆足球醫學區域課程於1月假體院舉行，三名體



▲財政司司長曾俊華先生（左二）在體院主席唐家成先生（左三）及院長李翠莎博士（左一）陪同下參觀院內設施，並與運動員見面，了解本地精英體育發展。

院科研專家更獲邀發表演講。體院推動運動器材發展亦不遺餘力，去年12月與日本體育委員會合辦為期7日6夜的聯合運動器材發展營，共有30位年輕的港、日劍擊和羽毛球運動員參加。活動旨在為具潛質的運動員提供長遠的發展途徑，透過專項運動訓練、比賽及一系列運動科學、文化交流和運動教育活動，培養高水平的運動表現。體院近月還接待了多名來自不同界別的重要訪客，包括去年12月到訪的財政司司長曾俊華先生大紫荊勳章 JP。曾司長在體院主席唐家成先生 JP 陪同下參觀院內設施，並與不同精英體育項目的運動員見面。此外，由沙田區議會主席何厚祥先生 BBS MH 率領的代表團、渣打銀行（香港）有限公司執行董事及行政總裁洪丕正先生 JP，以及中國銀行（香港）副總裁楊志威先生，亦先後於1月及2月到訪參觀，了解本地精英體育發展及運動員的訓練情況。



▲30名港、日劍擊和羽毛球運動員參加聯合運動器材發展營。



▲沙田區議會代表團到訪體院