



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



我很榮幸獲再度委任為體院主席，期望於兩年任期內與董事局成員通力合作，繼續推動本地精英體育發展。

體院四項新建體育設施已於6月開幕，標誌著重新發展計劃邁進新里程。這次開幕典禮是特區政府「家是香港」運動的亮點項目之一，並承蒙政務司司長林鄭月娥女士 GBS JP 蒞臨擔任主禮嘉賓和參觀，期間我看到教練和精英運動員用心介紹各項新設施和進行示範，他們的投入和付出，令我充分感受到體育運動帶給我們的正能量、凝聚力和團結精神，與「家是香港」的理念同出一轍。體院是香港精英運動員的家，能夠為他們創建世界級的訓練環境，令我感到十分欣慰。

重新發展計劃除獲政府撥款18億港元資助外，早前亦獲馬會慈善信託基金撥款逾億元興建一幢多用途精英及教練培訓中心，對傷殘和青少年運動員及教練培訓發展有著重大意義。我謹代表體院、教練和運動員感謝政府、馬會及社會各界對計劃的支持，確保本地精英體育能夠持續發展。

過去數月，香港運動員在世界錦標賽及亞洲錦標賽不斷傳來好消息，如男子4×100米接力隊在亞洲田徑錦標賽及劍擊運動員張藝馨在世界青少年劍擊錦標賽首奪金牌，均是重大突破，我為他們的成績感到自豪。此外，我很高興七人欖球於4月份成為精英體育項目，加入體院的大家庭。體院現正與香港欖球總會緊密聯繫，全力為運動員提供最完善的支援，協助他們在國際體壇繼續爭取佳績。另外，滙豐銀行慈善基金優秀教練選舉及運動燃希望基金傑出青少年運動員選舉頒獎典禮分別於4月及5月舉行，共有逾百名教練和運動員獲得表揚。我在此向所有為香港體壇付出貢獻的教練和運動員表示由衷的謝意，希望他們繼續努力，更上一層樓。

在其他欄目，亦有體操總教練潘錦雄及一些運動員的分享，還報道體院日漸頻繁的交流活動。香港精英體育發展現正處於一個非常重要的發展階段，期望各位繼續支持體院的工作，協助精英運動員在國際體壇再創高峰。

香港體育學院主席 唐家成 JP



香港體育學院期刊第十八期

主席的話

體院新建設施開幕 提升精英訓練環境



體院於6月20日在火炭總部為四個精英體育項目的新建訓練設施舉行開幕典禮，承蒙政務司司長林鄭月娥女士 GBS JP 出席主禮。

新建設施包括賽艇中心及設有壁球場、保齡球中心和武術館的多用途體育館。這些設施的啟用將為賽艇和保齡球隊提供全新和先進的精英訓練基地，而壁球及武術隊的訓練設施則會得到擴充和提升，對運動員訓練大有幫助。

開幕典禮不但對四個體育項目的長遠發展有重大意義，亦是體院重新發展計劃的一個重要里程碑。體院主席唐家成先生 JP 表示，很高興開幕典禮成為香港特區政府推出的「家是香港」運動下，以「活力香港」為主題的亮點項目之一。「家是香港」運動的目的是為香港注入正能量，加強社會的凝聚力，推廣關愛、互助和團結精神。



壁球場可轉換成雙打及單打場



保齡球中心是亞洲區第一個獲得美國保齡球總會認可的體育學院保齡球場，內設兩款國際賽事最常用的球道。



武術館環境寬敞，並設有觀眾席，可用作舉行比賽。

新建多用途體育館集壁球、武術和保齡球精英訓練設施於一體，並與現有室內體育大樓相連。

新設施助提升運動員水平

唐主席說：「隨著這些世界級訓練場地和設施的啟用，配合體院的運動科研支援，我相信香港精英運動員的水平定會不斷提升，在國際體壇上獲得更好的成績。」

此外，唐主席十分感謝促成四項新設施落成的所有單位。他說：「體院重新發展計劃順利進行，全賴政府提供的18億港元資助，以及各方面的大力支持和協調，包括民政事務局、康樂及文化事務署、建築署、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會、區議會、體育總會、體院董事局，以及體院重建計劃督導委員會，我在此向他們表達由衷的謝意。」

按照體育普及化、精英化、盛事化的發展策略，政務司司長林鄭月娥女士表示：「我很高興見證體院新設施的落成，為精英運動員



政務司司長林鄭月娥女士 GBS JP (中)、體院主席唐家成先生 JP (右七)、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 (左七) 及體育總會代表，在多名教練和運動員陪同下主持切燒豬儀式，慶祝體院四個精英體育項目的新設施開幕。

提供更先進、更完善的訓練設施，助他們在國際體壇爭取佳績。」

運動員對新設施讚不絕口

典禮後，眾嘉賓獲安排參觀各項新建設施。新落成的賽艇中心位於城門河畔，四周環境綠化，能一站式提供運動員訓練和分析、賽艇存放和保養，以及精英訓練的行政辦公地方。賽艇運動員鄧超萌說：「過去我們要與其他人共用設施，現在能夠在體院內擁有賽艇專用的場地，令人感到非常雀躍。新的賽艇中心不但讓我們可在同一個地方貯存和維修賽艇，還可進行陸上訓練、團隊和教練會議。中心四周環境優美，設施完善，實在是一個理想的訓練基地。」

集壁球、武術和保齡球精英訓練設施於一體的多用途體育館，與現有室內體育大樓相連。壁球場能轉換成雙打場或單打場，為坐落室內體育大樓的壁球場增添額外的訓練場地；新的壁球場還配備訓練影像延遲反饋系統供精英訓練之用。香港首席女子壁球手歐詠芝對新場地讚不絕口。她說：「新壁球場環境寬敞，而且設置了延遲反饋系統，讓球員即時觀看自己的動作，有助我們改善球姿和技術。」

佔地約1,500平方米的武術館不但為精英運動員提供一個寬敞的訓練場地，同時亦是一個可容納100名觀眾的比賽場館，館內安裝了巨型屏幕，為觀眾提供比賽資料。武術運動員袁家鑾說：「新場館面積較大，既可用作訓練，又可舉行比賽，而且每個角落都裝有鏡子，讓運動員清楚看到自己的動作，從而作出修改。」

設有12條球道的保齡球中心選用了國際賽事最常用的球道，可切合運動員於面對不同比賽場地而作相應訓練。保齡球運動員胡兆康表示：「新的保齡球中心設施齊備，而且環境舒適。除設有訓練

影像延遲反饋系統外，中心還配備保齡球移動軌跡追蹤系統，協助分析保齡球的移動路線，對提升我們的表現大有幫助。」

除了當日開幕的四項新設施外，體院重新發展計劃的新建大樓還包括去年開幕的52米國際標準室內游泳池，以及今年稍後時間啟用的九層高多用途大樓。整項計劃完成後，體院將可為精英運動員提供世界級、無障礙及環保的訓練設施，協助他們在國際賽事中追求卓越成績。



新落成的賽艇中心能一站式提供運動員訓練和分析、賽艇存放和保養等用途。



體院院長李翠莎博士 (右一) 在賽艇中心向林鄭月娥女士 (右三) 介紹年輕的賽艇運動員。

體院獲馬會撥款 建多用途培訓中心

體院獲馬會慈善信託基金撥款1億300萬港元，將舊有的運動員宿舍改建為一幢多用途精英及教練培訓中心，用作殘障精英運動員、青少年精英運動員及教練的培訓基地。

香港賽馬會主席施文信先生 SBS JP 於4月20日的「香港賽馬會社群日」宣布有關消息。馬會自50年代初開始，已對本港康體發展投了不少資源，其中於70年代便將沙田馬場的部分填海土地用作興建體院，為本地培育精英運動員。連同這次重建項目，馬會自1977年對體院的捐款金額接近7億港元，當中包括1986年捐出3億5,000萬港元作為體院的成立基金。

體院主席唐家成先生 JP 感謝馬會過去30多年來對體院的大力支持。他說：「馬會在體院發展進程中留下了不可磨滅的印記，因此我們很高興能夠得到該會給予支持，在體院設立一所多用途精英及教練培訓中心。這項計劃是體院重新發展計劃政府撥款資助以外的新增項目，將提供一所卓越的培訓中心，惠及香港運動員的精英訓練和教練發展。」

新中心將會成為殘障精英運動員，尤其是輪椅劍擊及硬地滾球選手，以及青少年精英運動員的培訓基地，同時會設立精英運動教練部辦公室，提供舉辦教育研討會的場地，藉以訓練和協助各項體育教練的發展。



馬會主席施文信先生 (左一) 於「香港賽馬會社群日」宣布撥款1億300萬港元予體院。體院主席唐家成先生 (左二) 及院長李翠莎博士 (右一) 與多名精英運動員均出席活動，對該會給予支持表示感謝。

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

潘鏡雄 追逐體操場上未完理想



體操是力量與技巧的表現，運動員在比賽過程中特別能展現出這項運動的吸引力。曾經是體操運動員的潘鏡雄教練很理解這項運動的魅力所在，從運動員轉為教練，至今成為體院體操總教練，雖然身分不同，但仍在追逐體操場上未完的理想——就是提升香港體操運動員的整體水平，在國際大型運動會突破以往成績。

近年精英運動員屢獲佳績

香港體操隊近年最令人津津樂道的突破，相信是在潘教練的帶領下，去年有兩名運動員石偉雄及黃曉盈取得倫敦奧運會參賽資格，而黃曉盈在平衡木項目自創的「前空翻轉體1/2站木」更已獲國際體操聯合會命名為「黃曉盈上法」，為香港體操發展歷程增添光彩。

潘教練說：「近幾年，石偉雄和黃曉盈都在國際賽事中證明了個人實力，而另一主將吳翹充亦漸趨成熟，在去年的亞洲錦標賽更首次奪得吊環銅牌，信心大增。此外，一些接班的年輕運動員，如司徒天德和梅豐在自由體操、雙槓等多個項目都有不俗表現，女選手吳恩言在平衡木、陳芷芯在跳馬等項目亦有穩定發揮，希望年輕運動員能夠承傳現時港隊優秀的成績，更上一層樓。」

美日培訓方式值得借鑒

談及年輕運動員的選材問題，執教港隊多年的潘教練感受甚深。他說：「香港繁忙的生活模式育成了本地獨有的體操文化，因此要培育體操運動員，首要任務便是保持他們對體操的新鮮感，直至他們把訓練成為生活的習慣後，才為他們度身訂造最能夠發揮個人特點的練習內容。宏觀各個體操強國的情況，與香港的訓練模式較為相近的是日本和美國，兩地都有不少業餘運動員，雖然他們每天練習時數不及中國和俄羅斯等國家，但卻十分著重訓練內容的質量，每分每秒都不會浪費，所以在國際比賽中仍有很好表現，值得香港借鑒。我相信，只有使用最合適香港環境的選材和培訓的方法，才能讓本地體操運動持續發展。」



▲潘教練於今年4月舉行的滙豐銀行慈善基金優秀教練選舉頒獎典禮上，獲頒優秀服務獎，表揚他多年來對香港體操界的貢獻。

讓運動員對體操保持新鮮感

潘教練繼續分享心得說：「要讓年輕運動員保持對體操的新鮮感有很多方法，其中一種是逐步調高動作難度，因為運動員做到新動作後會獲得很大的滿足感，這份滿足感能夠鼓勵他們繼續努力學習更高難度的動作。其實體操運動員無論練習或比賽都是自我挑戰，每次都希望比上次做得更好、更完美，所以練習體操不只是鍛煉體能和技巧，還講求磨練心志。我訓練過很多精英運動員，他們都有一種共同特質，就是能吃苦。他們會把每個動作練習過十次，就像把石頭磨成翠玉一般，精雕細琢，直至達成目標為止，而且他們求勝的意識很強，能克服體能和技巧上的挑戰，值得新進運動員學習。」



▲兩年前體操成為精英體育項目，潘教練期望運動員未來繼續努力，爭取更多成績。

一視同仁 亦師亦友

另外，潘教練認為教練在訓練運動員時必須一視同仁，並要與他們保持亦師亦友的關係，建立互信和團隊精神。這個培訓理念的效果在很多國際比賽得以印證，當中令潘教練印象最深刻的是2008年帶隊參加泛太平洋體操錦標賽，當時石偉雄奪得跳馬金牌，是香港在這項賽事獲得的首面獎牌，成績備受注目，亦大大鼓勵了其他隊友努力練習。潘教練憶述當時看見場館內升起香港區旗，內心很激動，因為他相信香港運動員有實力在國際體壇發熱發光。其後在多個國際賽事，陸續有更多香港運動員延續這佳績，站在頒獎台上。



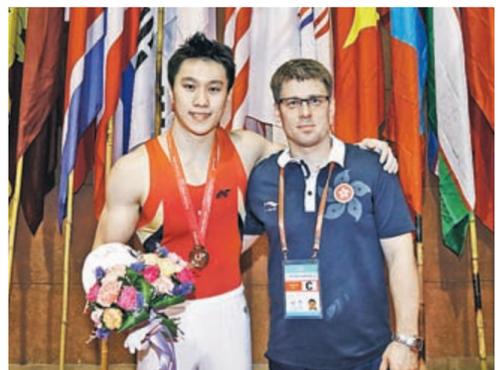
▲石偉雄（中）於2008泛太平洋體操錦標賽首奪跳馬金牌，對港隊有很大的鼓勵作用，令潘教練印象難忘。

港體操隊見佳績 獲精英訓練支援

正因體操隊近年來的優秀成績，兩年前納入體院的精英體育項目。潘教練表示：「體操成為精英體育項目後，獲得更多精英訓練支援，如運動科學和醫學服務對提升運動員技術和防治傷患有很大幫助，希望將來能夠爭取到更大的訓練場館，為運動員提供最佳的培訓環境。」

教練團隊和運動員都十分珍惜成為「A級」支援精英體育項目的機會，所以未來兩年將全力以赴，爭取更多成績，讓體操繼續達到精英項目的指標。潘教練說：「我們的目標是在現有的基礎上繼續尋求突破，這是教練團隊的重大挑戰。然而任何一項競賽項目都充滿變數，過程需要全隊人員一起克服。另外，體操運動有它的獨特性，運動員必須從小開始接受訓練，循序漸進學習不同難度的技巧，這需要經年累月才能成就一名出色的運動員。期望今後政府、體育總會、體院、運動員、家長等繼續支持，讓香港的體操運動水平繼續提升。」

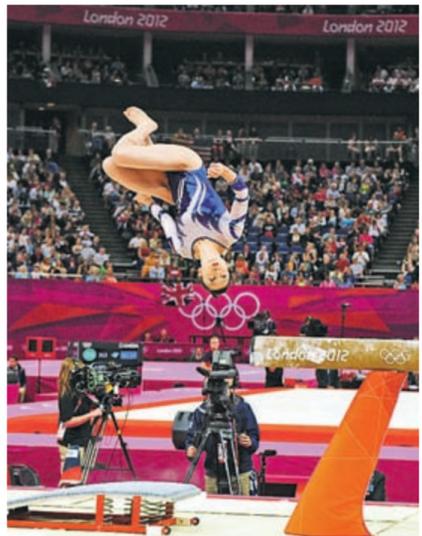
最後，潘教練藉此向為香港體操付出了努力和貢獻的教練團隊中的每一名成員，表示衷心的感謝。



▲港隊主將吳翹充（左）於去年11月舉行的競技體操亞洲錦標賽取得突破，勇奪男子吊環銅牌。右為Sergiy Agafontsev教練。



▲潘教練（右一）去年歷史性帶領兩名香港體操運動員黃曉盈（左二）和石偉雄（右二）及鍾劍教練（左一）出戰倫敦奧運。



▲黃曉盈在倫敦奧運自創平衡木新動作「黃曉盈上法」，為香港體操界寫下新一頁。（相片由大公報提供）

運動員專欄

港隊在國際賽持續締造佳績，其中有不少表現優秀的年輕運動員已經具實力在國際體壇贏取金牌，好像羽毛球運動員李晉熙及武術運動員陳卓琳；以下是他們的分享。

李晉熙 羽毛球運動員

轉為全職 提升進步空間

我喜歡打羽毛球，現時羽毛球訓練已經成為生活的一部分。回想起來，自小我已經決定做職業運動員，所以一直朝這個方向努力。由於過去一年取得不俗的成績，更令我相信當時轉為全職的決定是正確的，因為有系統的訓練，技術和心理狀態才能快速進步，所以我十分贊成其他青少年運動員盡早轉為全職運動員，搶在黃金年齡接受訓練，獲得更大的發展空間。

我已經由青少年組轉到成人組作賽，專項亦由男雙轉為混雙。因為成人組別對手的球路比青少年組別的對手更加複雜及多變化，速度和力度也比青少年選手大很多，心理上亦較穩定，所以轉為成人組後我要克服各式各樣的挑戰。猶幸速度和力量方面，因為從小已經很注重訓練，所以較容易克服，然而球路變化和技術穩定性則要盡快提升，這樣我才能挑戰更高排名的選手。

現在我已經開始熟悉打混雙的技巧，這段過渡時期令我變得更堅持，明白只有付出更多時間練習才能達到目標。回想2010年因足踝傷患而休養了一段長時間，初時心情低落，幸好得到朋友、教練和家人的鼓勵，我才能克服逆境重返賽場，更在2012年獲得世青男雙冠軍，與拍檔伍家朗和總教練何一鳴都非常興奮，十分難忘。同年又獲得傑出青少年運動員選舉「全年最傑出青少年運動員」獎項，實在感謝家人鼓勵和多位教練的栽培。

我的座右銘是：勝不驕，敗不餒，努力不懈，堅持自己。希望藉此能夠在明年的亞運會拿到獎牌，有新的突破。



▲去年與拍檔伍家朗（右）取得世青男雙冠軍，令我十分難忘。

陳卓琳 武術運動員

朝目標進發 踏上成功路

我在2007年開始學習武術，自此愛上了這項傳統運動，專項是太極拳和太極劍。有人說太極很慢、很悶，是較適合老人家參與的運動。其實太極雖然緩慢，但每個動作均要求很好的平衡力、肌肉力量、柔韌度和協調性，而且要有很高的專注力，比賽時還要不斷思考考路的要點，十分具挑戰性，很適合我的性格。

我很幸運一直得到教練的無私教導，每當遇到未能領悟的動作，表現停滯不前時，教練都會想出不同方法引導我突破瓶頸，他又很注重隊員的禮貌和品行，這對提升我的演練水平和個人發展都有正面的影響。

記得兩年前隨隊到北京集訓時病倒了，得到教練的悉心照料，隊友更每天給我送飯，令我十分感動。家人亦十分支持我，例如我曾經有弓背的不良姿勢，那時爸爸要我在手腕貼上白膠布及畫上公仔，提醒自己保持頸部挺直，直至姿勢改善後才准我撕掉。可以說全賴教練、隊友和家人的支持和鼓勵，才能迎難而上，繼續追逐理想。

去年在世界青少年武術錦標賽奪得金牌，令我感到非常鼓舞。今年由B組升上A組賽事，要求更高的技術和難度動作，而且要面對更強的對手。我會加強訓練體能和技術，準備接下來的比賽，爭取更佳成績。

我希望自己終有一天能夠成為一名文武雙全的運動員，深信學習過程要主動才能進步，並要朝著目標努力進發，不斷檢討和改進，必定能夠踏上成功之路。



▲去年在世界青少年武術錦標賽奪得金牌，讓我更專注練習。



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

運動員腰痛與髂腰肌疲勞損傷治療

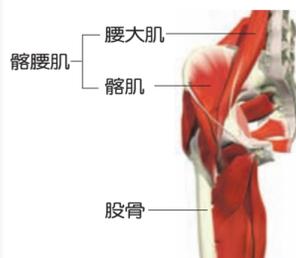
體院中醫藥統籌主任許錚錚



腰痛是常見的症狀，主要由疾病（如脊柱發育不良、風濕或婦科、內科疾病）和損傷（脊柱創傷、肌肉損傷或疲勞）引起，而運動員腰痛主要是因為大運動量訓練引發肌肉損傷或疲勞而產生。

運動訓練中背部肌肉發揮作用較大，用力較多，動作幅度也大，容易發生急性扭傷和勞累疲勞，而髂腰肌損傷引起的腰痛則較少，易被忽視。本文就運動員腰痛與髂腰肌疲勞損傷的表現、診斷和治療做簡單介紹。

髂腰肌功能



髂腰肌處於人體軸向的正中心，平常人髂腰肌保持一定的緊張性，主要作用是維持人體良好的姿勢，日常活動中發揮作用不大，少有疲勞損傷。運動員的情況則不同，如短跑運動員在跑動時大腿能否快速前擺和高抬，與髂腰肌收縮的速度和力量有很大關係。

騎行單車時，由於蹬踏作用在360度內，最高端叫上死點，最低端叫下死點。普通人騎單

車從上死點到下死點發力，而從下死點到上死點也能發出力來就是專業運動員的功夫，這個動作需要髂腰肌的收縮協調。

排球、羽毛球運動員的殺球和網球運動員的發球，為了獲得更大的擊球速度，人體軀幹會盡力後伸再做出一個「折腰」動作，這時髂腰肌發揮重要作用。反覆訓練就容易引起髂腰肌疲勞。

髂腰肌損傷的表現和診斷

髂腰肌收縮力矩很小，而且幅度不大，因此一般不會發生嚴重的拉傷，都是疲勞造成肌肉痙攣，不



▲手法治療師為運動員進行前腰肌痙攣的定點壓

會劇烈疼痛。檢查時有彎腰正常，後伸時腰部疼痛伴有下墜感的表現。平臥時輕輕地從肚臍兩側向腹後壁觸壓，可以觸及痙攣的腰大肌，加壓會有明顯脹痛。

髂腰肌引起腰痛的治療

治療師會以定點壓手法治療和牽拉放鬆，為運動員緩解髂腰肌引起的腰痛：

- 1. 定點壓手法治療：**仰臥平躺，身體自然放鬆，下肢伸直，雙手四指重疊於腹部柔和地觸及痙攣的腰大肌，用力不能過猛，以避免腹肌反射性收縮和強烈刺激內臟引起不適。舒緩痙攣的腰大肌需要持續點壓5至10分鐘，點壓時運動員會有脹痛不適感，因此手法力度以運動員可以接受的疼痛程度，通常點壓1至2分鐘後脹痛會緩解，可以加力到先前的痛感程度再維持用力1至2分鐘，如此反覆加壓3至4次。痙攣的腰大肌舒緩放鬆後，張力會恢復正常，可以觸及腹後壁，腰痛即時得到緩解。
- 2. 牽拉放鬆：**治療師和運動員背靠背，舉臂過頭手握手，運動員放鬆靠在治療師背上，治療師彎腰背起運動員牽拉放鬆腰大肌和髂腰肌。運動員會有腰部不適感，逐漸增加牽拉

程度，牽拉5至10分鐘。

髂腰肌力量訓練

平時的腰腹訓練能夠達到一定的髂腰肌訓練效果，如要特別加強髂腰肌的訓練，可以採用以下方法：

- 1. 懸垂舉腿（並腿、分腿）練習：**懸垂於單杠、肋木上，雙腿併攏或分腿進行上舉，上舉時腿與上體角度愈小愈好，保持上舉的時間盡量長，練習難度較大，效果明顯。
- 2. 仰臥舉腿（並腿、分腿）練習：**仰臥於體操墊上，雙腿併攏或分腿進行上舉，上舉時腿與上體角度愈小愈好，容易練習，需要重複動作多次。



▲懸垂舉腿練習

運動燃希望基金續贊助 傑出青少年運動員選舉

體院於5月30日舉行的2013年傑出青少年運動員選舉第一季頒獎典禮上宣布，運動燃希望基金（運燃基金）將於未來三年，即2013至2015年，繼續冠名贊助選舉。

體院院長李翠莎博士代表年輕運動員向運燃基金表示謝意。她說：「贊助商這決定比金錢上的支持有著更深厚的意義及鼓勵，代表著公眾對年輕運動員努力成果的認同，定能推動他們不斷向前，為自己訂立更高目標。」

運燃基金創辦人利蘊珍小姐表示：「看到年輕運動員在各個本地和國際賽事中獲得獎項，我感到很興奮。很高興創辦了運燃基金，能讓更多體壇的明日之星發揮他們所長，向夢想邁進一步。」

第一季頒獎典禮有13名運動員獲獎，分別是吳詠瑤和鄧俊文（羽毛球）；張藝馨和張家朗（劍擊）；陳沛希、蔡宛珊、何嘉寶和何子樂（壁球）；林依諾、麥子詠和蘇慧音（乒乓球）；葉澄（網球）；以及田樂堅（田徑—香港弱智人士體育協會）。

此外，田徑運動員陳銘泰因在中學校際田徑比賽第一組的男子跳遠項目中，打破陳家超保持了27年的香港紀錄而獲獎，頒獎禮當天更從陳家超手上接過優異證書。

傑出青少年運動員選舉由體院主辦，多年來得到中國香港體育協會暨奧林匹克委員會（港協暨奧委會）及香港體育記者協會（體記協會）的鼎力支持，並於2012年起獲運燃基金冠名贊助，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。

運燃基金於未來三年繼續冠名贊助傑出青少年運動員選舉，主禮嘉賓一同把去年得獎運動員的圖像放入展示箱中，象徵主辦機構、贊助商和支持機構繼續攜手為香港體壇的未來出一分力。



▲主禮嘉賓體院院長李翠莎博士（後排左三）、運燃基金創辦人利蘊珍小姐（後排左六）、港協暨奧委會副會長余國樑先生MH JP（後排左五），以及體記協會副主席趙燦輝先生（後排右五），聯同退役運動員趙詠賢（後排右三）和黃金球（後排右四），還有保持了香港跳遠紀錄27年的陳家超（後排左四），祝賀2013年第一季各得獎者。

三項鐵人運動選材計劃 招募年輕選手踏上精英之路

「香港三項鐵人運動選材計劃招募日」於7月13日在體院圓滿舉行，吸引42人參加。活動由香港三項鐵人總會主辦，並由體院提供科學測試，甄選出具備發展潛質的年輕選手，協助他們開展專業三項鐵人訓練，逐步踏上精英之路。

三項鐵人是奧運會的項目之一，運動員須競逐游泳、單車和跑步三項運動，對耐力和技術都有極高的要求。當日主辦單位除安排參加者進行一連串運動科學、跑步和游泳測試外，還邀請了前奧運選手李致和及麥素寧到場分享經驗。李致和以過來人的身分說：「三項鐵人是鍛煉耐力和磨練意志的最佳運動之一，有助發展年輕人的心智體能，而且優秀的運動員更有機會到世界各地參加比賽和訓練營，增廣見聞，汲取課本上學不到的人生經驗。」麥素寧則表示：「希望這次招募活動能吸引更多年輕選手投身這項運動，逐步成為擁有國際水平的運動員，令香港三項鐵人運動更加普及，在國際體壇爭取更佳成績。」



▲▲參加者獲安排進行一連串運動科學、跑步和游泳測試。



▲▲七人欖球成為體院「A級」支援精英體育項目，獲提供額外精英培訓及教練資源。

根據體育委員會最新一期精英體育資助檢討及決定，七人欖球於2013至2017年度成為體院「A級」支援精英體育項目，除獲得體院精英培訓及教練資源外，該體育項目的精英運動員亦可以享用體院的訓練設施、運動科學、運動醫學及運動員支援等服務。

七欖隊：額外支援助提升水平

香港欖球總會教練培訓及運動水平總監戴里斯先生（Dai Rees）表示，該會對七人欖球成為精英體育項目感到雀躍，並正與體院緊密合作，為男、女子精英隊及青年軍制定長遠的培訓計劃。他透露：「8月份預計有第一批精英隊員轉為全職運動員。過去他們要兼顧日間的工作，並在早上和晚上騰出時間訓練。轉為全職可讓他們於訓練後得到充足的休息和更好的恢復，希望能提升比賽表現。」

華將姚錦成是其中一名決定轉為全職的隊員。他表示：「全職訓練可以令個人技術和體能提升得更快，另一方面可以跟隊友練習和更長時間的相處，從而增加默契，打出團隊實力。」他相信七人欖球成為「A級」支援精英體育項目，能令更多市民和學校留意和參與這項運動，令欖球在香港更大眾化。

戴里斯先生又指，體院提供的額外資源，將有助香港欖球總會在現有欖球運動的發展框架上，更完善和集中地進行七人欖球的培訓和運動選材工作，對該項目的持續發展大有幫助。

香港七人欖球隊現正密鑼緊鼓備戰8月底舉行的全國運動會，期望能一舉摘金，接著將於9月至11月全力衛冕亞洲七人欖球系列賽錦標，目標是爭入前兩名位置，以取得明年七人欖球世界盃的決賽周資格。球隊的中長線目標是明年的亞運會，以及爭取2016年奧運會的參賽資格。戴里斯先生對球隊的前景充滿信心，他表示：「我們已成立了一支亞運隊伍，期望在體院加強支援下，能不斷提升和保持球員的狀態，繼上屆取得銀牌後再下一城，奪金而回。」

另15項目續獲「A級」支援

除七人欖球外，另外13個目前享有體院精英體育資助的體育項目，包括田徑、羽毛球、桌球、單車、劍擊、空手道、賽艇、壁球、游泳、乒乓球、保齡球、滑浪風帆和武術，亦可獲得「A級」精英體育資助至2017年3月。

至於體操和三項鐵人兩個目前獲精英體育資助的項目，將繼續獲得「A級」支援至2015年3月，之後將按有關項目在2013至2014年間的國際賽表現，檢討它們的精英體育資助地位。

另有10個項目包括體育舞蹈、馬術、柔道、草地滾球、攀山、野外定向、滾軸運動、帆船、滑冰和網球，將獲得體院精英體育資助的「B級」支援。

七人欖球加入精英體育項目行列



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



▲田徑運動員(左起)鄧亦峻、黎振浩、徐志豪和吳家鋒在7月舉行的亞洲田徑錦標賽男子4x100米接力賽封王，歷史性為港取得首面亞洲田徑錦標賽金牌。

▲香港首席女子壁球手歐詠芝於5月舉行的第十七屆亞洲壁球個人錦標賽女子單打項目取得突破，摘下個人首項亞洲錦標；另一港將陳浩鈴亦奪得一面銅牌。(資料圖片)



▲羽毛球運動員周凱華(左)和李晉熙(右)於4月舉行的亞洲羽毛球錦標賽有突破表現，在混合雙打項目勇奪銅牌。(資料圖片)



▲劍擊運動員張藝馨於4月舉行的世界青少年劍擊錦標賽女子佩劍(少年)項目勇奪金牌，創出港隊歷史佳績。



▲由(左起)管夢圓、姜華瑤、李皓晴、吳穎嵐和帖雅娜組成的香港女子乒乓球隊，在3月底舉行的世界盃團體賽奪得女子團體銅牌。姜華瑤隨後於5月的世界錦標賽夥拍張鈺出戰混合雙打項目，再奪一銅。此外，杜凱琮和李清韻在6月至7月舉行的亞洲乒乓球錦標賽取得女子雙打銅牌的突破成績，並夥拍管夢圓、姜華瑤和李皓晴在女子團體賽摘銀。(相片由香港乒乓球總會提供)



▲香港運動員於6月至7月期間舉行的仁川2013亞洲室內暨武術運動會凱旋而歸，在桌球、保齡球、體育舞蹈、泰拳及游泳五個項目中取得3金4銀10銅佳績，當中保齡球運動員麥卓賢(左一)在男子個人賽為港勇奪首金，並夥拍隊友(左二起)曾柏期、胡兆康和曾德軒於男子四人隊際賽再奪一金。游泳隊以3銀7銅成績成為贏得最多獎牌的香港隊伍，而桌球隊則摘下1銀2銅。(相片由abf-online.org提供)



▲游泳運動員鄧穎欣(左)於6月舉行的第六屆亞洲公開水域游泳錦標賽女子5公里賽，勇奪金牌。



▲桌球運動員吳安儀(左)和余晶晶(右)於4月舉行的WLSA世界女子錦標賽個人賽，雙雙奪銅。

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。

優秀教練選舉揭盅 逾百教練獲表揚



▲為慶祝選舉踏入20周年，主禮嘉賓香港教練培訓委員會主席傅浩堅教授MH JP(右三)、體院董事暨優秀教練選舉評審委員會主席林國基醫生JP(右一)、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會義務秘書長彭冲先生SBS BBS(左七)及滙豐銀行慈善基金諮詢委員會秘書黃彬女士(右八)，聯同一眾體育界嘉賓及多名歷年獲得最多全年最佳教練殊榮的得主，一同慶祝本港教練培訓受性愈來愈高。

2012滙豐銀行慈善基金優秀教練選舉頒獎典禮於4月21日圓滿舉行，逾百名本地教練獲頒獎項，表揚他們去年協助香港運動員在國際賽事取得佳績，以及積極在社區推動運動培訓的貢獻。

典禮上，香港教練培訓委員會主席傅浩堅教授MH JP向各位優秀教練致敬。他說：「香港運動員在倫敦奧運會及殘疾人奧運會共獲得13面獎牌，成績有目共睹。這不單是運動員付出的努力，亦是教練在背後默默耕耘的成果。」適逢選舉踏入20周年，他亦藉此機會特別感謝滙豐銀行慈善基金對香港教練培訓計劃的長期資助，以及政府和體育總會對教練培訓方面給予的支持。

在選舉五大獎項類別當中，全年最佳教練獎的四名得主為單車教練沈金康(個人項目高級組)、輪椅劍擊教練王銳基(團體項目高級組)、武術教練黃志光(個人項目青少年組)，以及羽毛球教練何一鳴(團體項目青少年組)，而優秀服務獎則由體操教練潘鏡雄奪得。此外，體操教練戴里斯連續三年榮膺最佳隊際運動教練，另有逾百名教練獲頒精英教練獎和社區優秀教練獎。



▲全年最佳教練獎得主(左起)何一鳴、沈金康、王銳基及黃志光。



▲頒獎典禮承蒙政務司司長林鄭月娥女士GBS JP(左一)蒞臨擔任主禮及頒獎嘉賓



▲執教香港體操隊達13年的潘鏡雄教練獲頒優秀服務獎



▲體操教練戴里斯連續3年奪得最佳隊際運動教練獎



▲南澳洲旅遊及康樂體育部長李磊先生(左二)在體院院長李翠莎博士(左四)及多名管理層成員陪同下，參觀院內設施。



▲著名中國奧運金牌泳手孫楊於體院新建52米國際標準室內游泳池進行交流訓練

體院近年積極拓展精英體育培訓和研究發展方面的國際交流機會，包括與內地及海外同業簽訂多項合作協議和進行交流活動，以緊貼世界精英體育發展、運動員培訓、訓練科學和體育管理的最新動向。

奧運金牌泳手孫楊到訪

體院重新發展計劃已進入最後階段，多項世界級訓練設施相繼落成，吸引國內外的體育官員、團體和訪客前來交流和參觀，當中包括中國奧運金牌泳手孫楊於6月下旬至7月中旬到港，期間在體院新建52米國際標準室內游泳池及其他設施作交流訓練，為世界游泳錦標賽備戰。

另外，南澳洲旅遊及康樂體育部長李磊先生(Hon Leon Bignell MP)亦於4月15日到訪體院，除與體院管理層會面外，更獲安排參觀院內設施，了解香港的精英培訓系統。

簽訂單車科研合作協議

香港單車隊近年在國際體壇大放異彩，包括2012年奧運會、2013年世界場地單車錦標賽和亞洲單車錦標賽。為進一步提升單車隊的整體實力，達致持續的高水平表現，體院於3月28日與五名內地及英國科研專家簽訂單車技術科研合作協議，制定合作框架，以期協助香港單車隊在往後的大型賽事，如2013年全國運動會、2014年亞運會及2016年奧運會，取得更佳成績。五名內地及英國專家包括來自清華大學的前摩擦學國家重點實驗室主任陳大融教授、機械工程系副主任季林紅教授及機械工程系汪家道教授，以及寧波大學體育學院副院長陳小平教授和英國倫敦帝國學院講師盧秉禮博士。



▲體院精英訓練科技總監蘇志雄博士(右三)代表體院與五名內地及英國科研專家，簽訂單車技術科研合作協議。

體院2013至15年董事局成員

體院已就2013年4月1日至2015年3月31日期間委任新一屆董事局成員。唐家成先生JP繼續出任為體院主席，而鄧桂能先生BBS JP及李繩宗先生則再次獲委任為副主席。董事局另有14名成員獲再度委任，以及兩名新成員加入。唐主席向卸任的董事局致辭，並歡迎兩名新董事加入。他說：「我期望與新董事局成員通力合作，迎接未來的各種挑戰。體院現正處於一個非常重要的發展階段，除了由政府撥款18億元進行的體院重新發展計劃外，亦正推行2011至15年整體發展規劃，以確保精英培訓系統能善用計劃完成後帶來的機遇。香港運動員在倫敦2012奧運會及殘疾人奧運會，以及近年許多世界級的比賽均取得令人鼓舞的成績。在新任期內，我們將致力保持已有的成績，亦希望能在世界級賽事中贏取更多獎牌，成為地區內精英體育培訓的翹楚。」



▲體院部分新董事局成員於第一次會議後合照留念：(前排右起)伍穎梅女士、鄧桂能先生BBS JP(副主席)、唐家成先生JP(主席)、利子厚先生JP、葉秀華女士JP、何淑珍女士；(後排右起)黃天祐博士JP、顧志翔先生、霍啟剛先生、林國基醫生JP、林灼欽先生、胡文新先生及麥敬年先生JP；其他董事局成員還包括李繩宗先生(副主席)、朱鼎健博士、郭志傑先生MH、林大輝議員SBS JP、倪文玲女士JP及鄭錦榮先生JP。