

精·英·體·育

激發潛能·突破界限

香港體育學院期刊第27期



香港體育學院有限公司總部：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

體壇焦點

踏入里奧倒數階段 港將積極集訓最後衝刺

距舉行里約奧運的日子愈來愈近，獲得參賽資格的運動項目已塵埃落定。今屆里約奧運會將於8月5日至21日舉行，屆時香港會有38名運動員出戰田徑、羽毛球、單車、劍擊、高爾夫球、賽艇、游泳、乒乓球及滑浪風帆共9個項目。我們專訪了當中四名運動員，了解他們的備戰情況。雖然來自不同項目，但他們都擁有相同信念，就是全力以赴，為港爭光！

游泳運動員施幸余：為達目標不斷向前

雖然里約奧運尚未舉行，但游泳隊已經寫下香港體壇歷史，包括有泳手在個人項目以A標成績進軍奧運，另外亦是第一次有女子4x100米混合泳接力隊加入戰團，而施幸余是其中一名隊員。

外界常用「師姐」稱呼施幸余，但她卻說：「我不是師姐，接力是團隊項目，不分輩份，只論實力高低，隊員都是對等的。我很高興隊員有共同目標，即使不是經常同場練習，但只要一落場便會拼命完成那100米，因只有這樣才可增加接力隊勝出的機會。」

正因有這種想法，施幸余的「狠勁」在接力過程表露無遺。她半開玩笑說：「如果在個人項目比賽時，想像成接力比賽，未知能否達成58秒的心願？」

58秒既是她的心願，亦是里約奧運女子個人100米蝶泳A標的要求。施幸余說：「58秒是國際賽的入門時間，對我來說卻是大目標。如果能夠達成，我將會比獲得任何榮譽更加高興。我們以最後第16隊入圍，在名次上只有『前進』沒有『後退』，放開壓力比賽或許有意想不到的收穫。」



乒乓球運動員黃鎮廷：公眾支持是最佳動力

4年前倫敦奧運，黃鎮廷以後備球手身分隨隊，今屆他正式踏上奧運賽場，更以男單世界排名第8、即香港最高排名的身分參加，步向世界級球手之列，證明本土運動員的實力。背負世界前十的排名，黃鎮廷視之為動力。他說：「世界排名愈高，愈多人認識自己，這是一種動力，使我比賽時打得更進取積極。」

中國國家隊是各國眾多球手當中，他認為最具實力的隊伍，亦是他奪牌的最大「障礙」。過去多次與中國國家隊交手，令他感到國家隊球員實力平均，技術好，臨場心理素質佳，如果在比賽中遇上，必定是一場硬仗；日本球員則力度較輕，若能針對這點攻擊或可增加勝算；韓國隊有專打削球的名將朱世赫，他會努力適應這種打法。

首次到巴西作賽的黃鎮廷說：「無論對手實力高低，都沒有必輸或必勝的球賽，一切視乎臨場發揮，希望可以盡快適應時差及環境，到時有好表現。」



羽毛球運動員伍家朗：從與高手比拼中領會

被傳媒稱為「林丹殺手」的伍家朗，對這個稱號看得很輕，他說：「其實我只贏過林丹一次，不能形容是他的剋星，因此我不會太沉醉於這場勝利。今年新加坡公開賽我們都打入四強，本來有機會再碰頭，可惜最後彼此都未能晉級。」

要再與林丹對賽，里約奧運是另一個機會。他說：「能夠與實力高強的球手作賽，不論賽果如何，我在過程中都會有很大得著。林丹的球路是先摸索對手實力然後猛攻，而馬來西亞名將李宗偉則從開始已施展殺著，兩人的打法截然不同，但同樣使我有領會。」

他自己的球風又如何？伍家朗想了想回答：「我屬於拉吊突擊型的球手，打法平均。現階段需要提升體能及搶攻時的力度和準確度，目前已經增加操練及在沙池練步法，做好出戰里奧的準備。」



劍擊運動員江旻德：刻苦訓練才能成功

身高手長兼笑容可愛的江旻德，是其中一名以世界排名直入里約奧運的香港運動員，她以排名第17位取得參加女子重劍賽事席位。可是她卻曾被新任重劍教練 Octavian-Petru Zidaru 指力量不足，早前更到瑞士作最後集訓，訓練的艱辛及強度，可想而知。

江旻德說：「負責訓練體能的教練原是前馬拉松選手，訂下很高強度的體能練習。第一天我練到哭了，一起訓練的中國、韓國及突尼西亞劍手都過來安慰我，漸漸適應了便應付過來。」

哭過的江旻德懂得享受。她說：「我做了很多上半身的體能練習，節數亦增加，這使我的力量提升。最高興是很多對練的運動員都使用左手，令我學到不同的攻擊及防守技術。我很榮幸能出戰奧運，希望臨場可以發揮到賽前艱辛苦練的成果。」

主席的話



踏入7月，大部分人的焦點當然離不開即將舉行的里約奧運會及殘疾人奧運會（殘奧運）。今屆奧運會香港會派出38位運動員出戰9個項目，以及24位運動員參與殘奧運8個項目。

各項目的教練團隊及奧運代表均於出發巴西前會見傳媒，分享訓練點滴。今期「精英體育」還專訪了多名香港奧運及殘奧運運動員，深入了解他們如何為賽事備戰、調整心態及分析形勢等，詳情可參閱「體壇焦點」。

體壇另一盛事「賽馬會香港優秀教練選舉」頒獎典禮已於4月舉行，共嘉許了逾百名教練；而以季度形式舉行的運動燃希望基金傑出青少年運動員選舉2016年第一季亦於6月頒獎，有關詳情請參閱「體壇點滴」及「支援與發展」。

與此同時，體院亦繼續促成與海外同業合作，為運動員提供更全面的支援，以及深化運動科研技術。「運動科學與醫學」一欄則由資深物理治療師解釋「反地心吸力跑步機」如何協助加快運動員從傷患中復原，同時保持適度鍛煉。

最後，我深信能夠參與奧運盛事是每位運動員的畢生願望。在此祝願各位即將參戰奧運及殘奧運的運動員好好享受在賽場上的每分每秒，竭盡所能，以付出過的汗水，成就台上光輝的時刻。我希望廣大市民能給予他們無限的支持和鼓勵，令他們有力量應付重重挑戰。

香港體育學院主席 **唐家成**
SBS JP

2016里約奧運會 香港運動員參賽名單

項目	姓名
田徑	陳銘泰
	姚潔貞
羽毛球	胡贊
	伍家朗
	葉煥延
	潘樂恩
	謝影雪
	周凱華
	李晉熙
單車	陳振興
	張敬樂
	李慧詩
	孟昭娟
	刁小娟
劍擊	梁峻榮
	張家朗
	連宝香
高爾夫球	江旻德
	陳芷澄
	趙顯臻
賽艇	鄧超萌
	李嘉文
	李婉賢
	謝旻樹
	何詩蓓
游泳	鄭莉梅
	江志懿
	劉彥恩
	歐鑑淳
	施幸余
	杜凱榮
乒乓球	李皓晴
	帖雅娜
	唐鵬
	黃鎮廷
	何鈞傑
滑浪風帆	鄭俊樑
	盧善琳

賽馬會優秀運動員獎勵計劃嘉許奧運獎牌得主

體院將透過賽馬會優秀運動員獎勵計劃，鼓勵在里約奧運中有傑出表現的香港運動員。凡於個人項目贏得金牌的運動員將可獲頒發300萬港元現金獎勵，銀牌和銅牌得主則分別獲150萬港元和75萬港元；在隊際項目獲得金、銀和銅牌的隊伍，則分別可獲420萬港元、210萬港元及105萬港元現金獎勵。

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



香港體育學院有限公司總部：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

體壇焦點

運動員特訓增實力 盼在殘奧運場上發熱發光

2016里約殘疾人奧運會 香港運動員參賽名單

項目	姓名
射箭	蔡婉龍
田徑	任國芬
硬地滾球	梁美儀
	郭海瑩
	楊曉林
	龍子健
	何宛淇
	劉慧茵
梁育榮	
黃君恒	
馬術	謝佩婷
射擊	黃仁禾
游泳	蔡華傑
	鄧韋樂
乒乓球	黃佩儀
	吳汝菁
	黃家汶
輪椅劍擊	吳舒婷
	余翠怡
	陳蕊莊
	鍾婉萍
	陳穎健
	張明仔
譚湜琛	

里約殘疾人奧運會（殘奧運）將於9月7日至18日舉行，合共有24名分別來自射箭、田徑、硬地滾球、馬術、射擊、游泳、乒乓球及輪椅劍擊的香港運動員參與，我們專訪了兩名運動員，亦在此為所有運動員打氣，祝願他們滿載而歸。

（相片由香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會提供）



乒乓球運動員黃家汶：以摘牌為目標

乒乓球運動員黃家汶是其中一名即將遠赴巴西參戰的運動員，右膝有舊患的她，今年已是第二次參加殘奧運。貴為上屆T11組的女單冠軍，黃家汶難免會成為各球員的重點目標。她表示心情有點緊張，將以獲獎牌為目標，不會計較是什麼顏色。她說：「我正手拉球比較弱，透過練習已經加強，希望有好表現。」

教練陳翔為黃家汶設計各種針對性練習。陳教練說：「特別鍛煉腿力以減低舊患發作的機會。家汶天生反手拉球較好，所以加強了力度訓練，而正手拉球則練習準確度，預防對方針對性攻擊。她又練了從沒使用過的『秘技』，希望臨場施以突襲取分。我們還透過看錄像研究對手打法，實行全方位訓練，將以摘牌為目標。」



（相片由香港智障人士體育協會提供）

硬地滾球運動員黃君恒：希望能躋身前三名

參加BC4硬地滾球雙人賽的運動員黃君恒首次踏足殘奧運戰場，心情難免會緊張。他目前已增加訓練節數，暑假期間逢周五、六及日均整天在體院集訓。

黃君恒與梁育榮、劉慧茵的三人組合於2014年亞殘運獲得金牌，兩年後的他自覺有更大信心出戰國際賽。他說：「上次經驗有助我提升表現。我正積極加強練習『跳波』技術，希望提高準確度。其他如『疊波』、『竊波』等技術都要加強。」

他又說：「我們目標是躋身前三名，而個人則希望多打計分賽提高世界排名，在下屆殘奧運可以參加單打，我會努力朝着這個目標前進。」



賽馬會優秀運動員獎勵計劃 嘉許殘奧運獎牌得主

於里約殘奧運個人項目贏得金牌的香港運動員，亦可透過賽馬會優秀運動員獎勵計劃獲頒發40萬港元現金獎勵，銀牌和銅牌得主則分別獲20萬港元和10萬港元；在隊際項目獲得金、銀和銅牌的隊伍，則分別可獲56萬港元、28萬港元，及14萬港元現金獎勵。

里奧如箭在弦 港將蓄勢待發

目前，各運動員大致按進度完成訓練，並進入調整階段，務求在比賽當日有最佳表現。當中田徑、羽毛球、單車、劍擊、賽艇、乒乓球及滑浪風帆隊的運動員及教練，在出發前往巴西前與傳媒會面，大談備戰情況，聲勢十足。除上述項目，高爾夫球及游泳運動員亦已整裝待發，務求在里約競技場上全面發揮，力爭最好成績。



風帆隊提早熟習賽場

滑浪風帆是一項「聽天由命」的運動，熟習賽場環境十分重要。風帆隊是最早到里約集訓的隊伍，署理總教練陳敬然表示：「早前受傷的盧善琳已無大礙，近期訓練的質量亦接近賽前部署。她是非常努力的運動員，相信她有機會創出令人驚喜的成績。期望男、女子運動員都能夠躋身前十名甚至前八名。」

賽艇隊目標躋身半準決賽

第七次帶領賽艇隊出戰奧運的總教練白勵說：「世界各隊伍的資源及訓練質量都在前列位置，港隊能夠取得兩個奧運項目資格殊不容易。其中，輕量級雙人雙槳艇是奧運賽艇項目中競爭最激烈的賽事，技術及耐力是致勝關鍵，希望運動員可以躋身半準決賽。」



三劍手力創晉級歷史

劍擊總教練鄭兆康為運動員訂立實際的奧運目標。他說：「晉級奧運第二圈是今屆目標，期望突破香港劍擊隊歷來在奧運的成績。張家朗、江旻德都是具潛質的運動員，而第二次參加奧運的連寶香則技巧成熟，期待三人在沒有心理壓力下都達到理想成績。」



不同年齡乒乓球球員併出火花

乒乓球方面，港隊今次派出六將出擊。總教練陳江華表示：「這是10年來老中青最齊集的陣容，球員有經驗有活力，只要球員心態好，便有機會取得獎牌，其中團體獲牌機會較高，但還要視乎8月3日的抽籤結果。港隊團體優勢在於實力平均，不管怎樣排陣都可打出水準。另外，一度沉寂的削球打法近年再次活躍，為此會加入針對性訓練，讓球員適應。」



長跑跳遠望破己績

香港田徑隊將由姚潔貞出戰馬拉松賽事，而陳銘泰亦以「外卡」身分獲參賽資格，亦是香港田徑史上首個參加奧運跳遠項目的選手。姚潔貞希望克服近海賽道較多鹽分的空氣，進入前30名；陳銘泰個人最佳成績是8米12，他訂立了務實目標，希望可以打破個人海外最佳成績7米99，放鬆心情出戰里奧汲取經驗。



用平常心面對單車強手

以昆明為訓練基地的單車隊於廣州大學城的場館會見傳媒。總教練沈金康表示經過一個月有系統的訓練，每名運動員的實力均有顯著提升。他指賽事高手如雲，每名歐洲車手的實力不容忽視，希望運動員能以平常心面對賽事。



經驗助征里奧羽場

香港羽毛球隊今屆將派出7名運動員，參加男、女子單打，女子雙打及混合雙打共4個項目。總教練何一鳴認為，年輕及富經驗都是隊中優勢，但不會為隊員訂下目標，以免增添他們的壓力。



香港體育學院有限公司總部：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

運動科學與醫學

反地心吸力跑步機的應用

體院運動物理治療師劉卓之

你幻想過在月球上行走嗎？你能想像自己不費吹灰之力就能飛快地奔馳嗎？這聽起來雖然很不真實，但一台反地心吸力的跑步機，的確讓你在跑步或步行時減輕高達八成的體重。

「反地心吸力跑步機」 模擬月球狀態

「反地心吸力跑步機」由一台跑步機及一個將你下半身包裹着的密封膠囊組成（圖1），這個附有膠囊的跑步機設計，起源於九十年代的美國國家航空暨太空總署（NASA），當時的設計理念與現在的「反地心吸力跑步機」剛好相反，它旨在「製造」地心吸力，好讓太空人能模擬在地球上的負重狀態下跑步。2005年，這台能改變體重的跑步機推出市場，並運用於康復治療中，以促進下肢傷患的復原。

在「起跑」前，須穿上一條由潛水衣質料特製而成的短褲。這條短褲在腰間的位置有裙邊，裙邊的邊緣是拉鍊（圖2）。當踏進與跑步機相連的膠囊後，便可將短褲裙邊的拉鍊與附在膠囊的拉鍊連上（圖3），這樣密封的膠囊便會包裹着你的下半身。按下啟動鍵後，跑步機會測量你的體重把膠囊充氣，並會按照你的指示，作出不同程度的充氣及調校膠囊內的氣壓。當密封膠囊充氣後，你會感到身體好像浮起來，雙腳的負重亦隨之而減輕。

減輕下肢負荷 加速運動員康復

以往，運動員在接受下肢手術後，大多需要以拐杖輔助步行數個星期，才可重新學習正常的步姿。但在「反地心吸力跑步機」的協助下，雖然下肢仍未能負荷全身的重量，但運動員仍可用拐杖而以正常步姿行走。這樣能讓接受手術後的運動員提早重新

學習，從而減低因長時間使用拐杖而引起的後遺症。

「反地心吸力跑步機」除了能有效提升手術後復康的速度外，亦能幫助一些患有勞損性傷患的運動員維持日常訓練。例如一名馬拉松跑手每星期必須跑完120公里，才能達到訓練目標，若他的膝關節或踝關節出現勞損，訓練的里數便得減少，他使用「反

地心吸力跑步機」，下肢韌帶、筋腱、肌肉及關節的負荷就只是在陸地上的20%，這樣便讓他在保持日常訓練量的同時，亦能防止勞損傷患的惡化。

「反地心吸力跑步機」在手術後的復康治療中擔當着重要的角色，大大減少勞損性傷患對運動員造成的影響。



圖1



圖2



圖3

支援與發展

運燃基金傑出青少年運動員選舉 八得主為新選舉年度揭開序幕

運動燃希望基金（運燃基金）傑出青少年運動員選舉2016年第一季頒獎典禮已於6月2日假體院舉行。今季選舉共有八名運動員獲頒獎項，當日並進行了特別的亮燈儀式，正式開展2016選舉年度。



▲李翠莎博士（右一）、貝鈞奇先生（左二）、朱凱勤先生（左一）及利蘊珍小姐（右二）主持亮燈儀式，為2016選舉年度揭開序幕。

獲得「傑出青少年運動員」殊榮的運動員為：吳芷柔及楊雅婷（羽毛球）、梁頌栢及李燕燕（單車）、何鈞傑及李嘉宜（乒乓球），以及唐家傑及王康傑（網球）。

年僅13歲的乒乓球小將李嘉宜在年初幾場歐洲青少年公開賽中連番報捷，合共取得五面獎牌，為香港爭光。她在法國青少年公開賽中與隊友合作贏得女子少年雙打和團體冠軍，亦在單打項目取得季軍；其後轉戰瑞典青少年公開賽亦延續氣勢，勇奪女子少年單打錦標及雙打銀牌。李說：「我會繼續努力，希望未來兩三年能在亞洲青少年賽事中贏得獎牌。我很感謝運燃基金的贊助，他們對青少年運動員的鼓勵和支持極為重要。」

將代表香港出戰里約奧運的乒乓球代表何鈞傑，今季分別在卡塔爾公開賽及匈牙利公開賽的男子單打（21歲以下）項目奪得1金1銅，並在科威特公開賽勇奪男子單打及雙打（21歲以下）項目的兩面銀牌。

與此同時，譚潤峰及張家璋（桌球），以及廖先浩（游泳）則獲頒優異證書。

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



▲2016年第一季頒獎典禮的得獎運動員包括：（左起）梁頌栢（單車）、李嘉宜（乒乓球）、唐家傑及王康傑（網球）；而張家璋及譚潤峰（桌球）則獲頒優異證書。

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。得獎者每人分別獲頒贈現金獎2,500港元、價值2,500港元的運動禮券及獎狀。

體院作為協助政府執行精英體育培訓的機構，致力提供完善的環境，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，並鼓勵具潛質的青少年以全職運動員作終身職業。

教練與運動員

運動員專欄

吳安儀 2015年女子桌球雙料世界冠軍
運動給我不一樣的人生



人長大了便會開始為自己的人生作出規劃，亦會想到要照顧雙親和家人，身為全職運動員，我也要為日後的生活打算。幸好我是體院的獎學金運動員，而體院設有各種對運動員的直接財政資助，讓精英運動員可在安穩的經濟環境下專心受訓，在國際體壇為港爭光。近期新增的就有「賽馬會世界錦標賽獎勵計劃」，讓我知道只要比賽成績理想，收入便會增加，日後的生活便有更大保障。

我認為商業贊助對運動員及推廣運動絕對有正面幫助，然而運動員應作出適當選擇，否則會損害形象，如果過度參與商業活動，也會影響休息及運動成績。現時，我得到一些時尚品牌贊助，為我帶來不少年輕「粉絲」，塑造了桌球活潑的形象，令年輕人對這項運動產生更大興趣。現在無論在哪裏，我的眼鏡、比賽服裝都成為了我的個人特徵，每個人都對它們很感興趣！這些都令我更容易向香港人推廣桌球。

身為一個成功的運動員亦給予我在其他範疇貢獻社會的機會。近期我到了壁屋懲教所，跟在囚年輕人一起做廣播，與他們分享我的故事，鼓勵他們努力更生。我亦到過黃竹坑女性收容所，與一班15至16歲的少女分享我在桌球路上的經歷，以及訂立目標的心得。她們縱然做過錯事，卻很親切和友善，我勉勵她們要為將來而努力！

未來我會繼續參加不同的比賽，我深信只要專注、相信自己，臨場便能發揮到平日所學。If you believe it, you can achieve it! 運動賦予我不一樣的人生，我亦正為這人生竭盡全力，做到最好，希望會繼續得到大家的支持。

余翠怡 殘疾人奧林匹克運動會七金得主
完善設施助運動員專注訓練

自2000年開始訓練，不經不覺已經參與了輪椅劍擊訓練16年，我從一個不懂劍擊的女孩，成為世界冠軍和奧運冠軍，當中的付出和努力，是通過不斷的堅持和追求，方能為自己的人生寫下非凡的一頁。

16年的運動生涯，不是自己一個人能走得過來的，能夠成為世界級運動員，背後的教練和科研人員團隊，以至訓練設施的配合，缺一不可。

還記得備戰2008年殘奧運期間，我的左手勞損非常嚴重，甚至影響日常的訓練，幸得體院運動醫學中心內的物理治療師，每天為我悉心治療，令我的傷患得以減輕，才可繼續進行訓練，最後順利取得北京殘奧運花劍金牌。

體院對我而言，不僅是訓練的地方，更是我生活的地方。2002年開始住進體院宿舍，那時房間空間比較小，洗手間是共用的，但自2013年宿舍搬入新大樓後，空間大了很多，而且設施更完善，讓我們訓練後有更好的環境休息，享受更優質的宿舍生活。

今年是我第四次參加殘奧運，現在已進入最後備戰階段。新落成的賽馬會體育館讓我有更多空間和設施進入全方位訓練，各運動員的狀態亦提升了不少，全面的支援讓我們能夠全心全意專注訓練，力求佳績。

能成為運動員一直是我的夢想，希望即將參加里約奧運及殘奧運的香港運動員全力以赴，為自己、為香港爭取好成績。



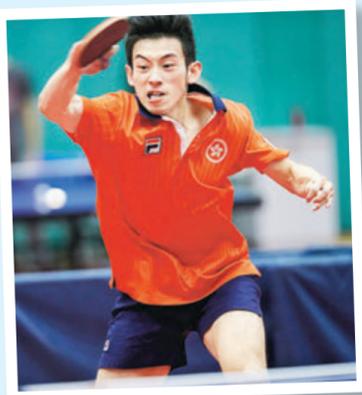
（相片由香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會提供）



香港體育學院有限公司總部：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

體壇點滴

運動員為港爭光



▲即將出戰里約奧運乒乓球項目、目前世界排名第8的黃鎮廷，4月在高手雲集的2016年亞洲盃擊敗新加坡的高寧，取走一面銅牌。
(相片由香港乒乓球總會提供)



▲輪椅劍擊運動員陳蕊莊(左)在4月舉行的2016年IWAS亞洲輪椅劍擊錦標賽，摘下女子(B級)花劍金牌，成為首名獲得里約殘奧會參賽資格的運動員；而香港輪椅劍擊隊在該賽事共贏得1金2銀5銅。
(相片由香港殘疾人士體育協會提供)



▲香港男子壁球隊於5月舉行的第18屆亞洲壁球團體錦標賽中，以全勝姿態進入決賽，奮戰5局後不敵巴基斯坦，最後為港取得繼1992及1996年後，第三面男子團體銀牌。
(相片由香港壁球總會提供)



▲羽毛球運動員伍家朗繼去年底在香港公開賽擊敗林丹後，在4月舉行的新加坡羽毛球公開賽8強賽事，再次打敗中國國家隊名將，以局數2比0壓倒龍龍晉身4強，最後取得男子單打銅牌。
(資料圖片)



▲桌球運動員傅家俊於5月在英國謝菲爾德上演的2016世界桌球錦標賽，先後擊敗多名頂級球手，進入準決賽。雖然最後不敵英格蘭的沙比取得第三名，但傅仍與中國國家隊球手丁俊暉締造首次有兩名中國球手打入4強的歷史局面。
(資料圖片由康樂及文化事務署提供)



▶賽艇運動員趙顯臻(左一)及鄧超萌(左二)於4月在韓國忠州舉行的亞洲及太平洋賽艇奧運資格賽，贏得男子輕量級雙人雙槳艇第三名，與「李氏姊妹花」李嘉文、李婉賢一同奪得里約奧運入場券。



▲香港劍擊隊4月在中國無錫舉行的亞洲劍擊錦標賽，取得1金4銅的歷史佳績。其中年僅19歲的張家朗(左)更勇奪男子花劍個人冠軍，8月將代表香港出戰里約奧運。(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。

賽馬會香港優秀教練選舉 同時嘉許學校優秀運動教練

2015賽馬會香港優秀教練選舉頒獎典禮於4月17日假體院順利舉行，共獎勵135名本地教練。

香港教練培訓委員會(委員會)主席顧志翔先生致辭時向得獎教練致以崇高敬意，並讚揚他們為香港培育了一班優秀的運動員。張亮先生亦恭喜各得獎教練，指憑藉他們對運動員的培訓及鼓勵，為本地體壇帶來一張又一張亮麗的成績表。

今屆選舉共頒發七大獎項，其中學校優秀教練獎是新設項目，以表揚於去年對學界運動有特別貢獻的全職教師，並由16名全職教師獲得。

個人項目高級組全年最佳教練獎由武術教練劉濤獲得。劉教練帶領他的武術運動員於2015年出戰第十三屆世界武術錦標賽，勇奪4金2銀的佳績。

羽毛球教練陳康帶領現時世界排名第16的混雙組合周凱華及李晉熙打出超凡成績，令他再度獲得團體項目高級組全年最佳教練獎。

單車教練曾啟明則首次榮登個人項目青少年組全年最佳教練獎寶座。他帶領優秀年輕運動員於2015年亞洲青年單車錦標賽獲得1金1銀2銅的佳績。

壁球教練梁勤輝第四次榮獲團體項目青少年組全年最佳教練獎。去年梁教練與年輕壁球小將在亞洲青少年團

體錦標賽女子及男子隊際項目中分別勇奪1銀1銅佳績。

乒乓球教練陳江華則榮獲優秀服務獎得主，以表揚他服務香港乒壇逾20年的熱誠。陳教練更成功訓練香港本土生長的運動員，包括現時世界排名第八的年輕球手黃鎮廷。

最佳教練培訓工作者獎則由武術教練冼國林獲得，現任香港武術聯合會會長及散手推廣及訓練小組召集人的冼教練，除了擔任各級別散手教練培訓課程導師，更負責訂定教學內容，致力將散手推廣至社區。

首次獲提名的龍舟教練 Milan Krasny 榮獲最佳隊際運動教練獎，Krasny 帶領他的隊伍在第十二屆世界龍舟錦標賽贏得兩面銀牌，成績有目共睹。

此外，共有93名教練獲頒精英教練獎，以表揚各人在2015年帶領運動員或隊伍在多項國際比賽力爭佳績；另有25名教練獲頒社區優秀教練獎，獎勵他們在過去三年對社區培訓作出的貢獻。

這項一年一度的體壇盛事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。



▲頒獎禮開始時，主禮嘉賓民政事務局長劉江華先生JP(前排中)、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(前排右二)、體院副主席李繩宗先生(前排左一)、香港教練培訓委員會主席顧志翔先生(前排右一)及香港賽馬會慈善及社區事務執行總監張亮先生(前排左二)，一起向93名精英教練得主致敬。



▲全年最佳教練獎得主(左起)單車教練曾啟明、壁球教練梁勤輝、羽毛球教練陳康及武術教練劉濤。

香港特別行政區政府於7月1日公布2016年授勳名單，多名體育界人士及運動員獲嘉許，以表彰他們多年來為香港體壇作出的貢獻。體院在此謹向獲嘉許的人士致以衷心祝賀。

體育界代表獲授勳銜及嘉許

大紫荊勳章		
胡法光先生 GBM GBS JP	香港羽毛球總會名譽會長	
銀紫荊星章		
貝鈞奇先生 SBS MH	中國香港體育協會暨奧林匹克委員會副會長	
銅紫荊星章		
劉德華先生 BBS MH JP	香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會副會長	
湯偉掄先生 BBS MH JP	社區體育事務委員會主席	
余國樑先生 BBS MH JP	精英體育事務委員會主席	
榮譽勳章		
黃寶基先生 MH	中國香港柔道總會主席	
行政長官社區服務獎狀		
歐鍾淳女士	游泳運動員	
太平紳士		
霍啟剛先生 JP	中國香港體育協會暨奧林匹克委員會義務副秘書長	
郭文緯先生 SBS IDS JP	香港壁球總會名譽顧問	
胡文新先生 JP	香港冰球協會榮譽會長	

體院續與海外同業加強合作



▲(左起)尼泊爾運動科學學院執行總監 Prakash Pradhan 博士、身兼尼泊爾國家體育局委員秘書長及尼泊爾運動科學學院副主席的 Keshab Kumar Bista 先生、李翠莎博士及民政事務局首席助理秘書長(康樂及體育)賴俊儀女士，在合作備忘錄簽署儀式上合照留念。

近年，科學技術在精英運動培訓範疇舉足輕重，能夠協助運動員達致最佳表現。體院向來積極推動運動科技，藉以提升運動員的水平。在過去五年間，體院已與10個不同國家及地區、共15間機構簽訂合作備忘錄，包括近期與尼泊爾運動科學學院(Sports Science Academy of Nepal)及中華台北的國立體育大學的合作。

尼泊爾運動科學學院自2003年獲尼泊爾國家體育局認可，致力提升國家的高質素體育發展及運動科技，是當地唯一提供相關專業授課、訓練和研究的機構；國立體育大學則是中華台北一所體育專業大學，以運動科學、運動技術與體育管理為三大發展架構，培養各種體育人才。

體院院長李翠莎博士BBS認為與上述機構的合作，正好配合體院已完成的重新發展計劃，讓院方可更專注加強本身的精英培訓系統，以助運動員在國際體壇爭取佳績。同時，體院亦希望透過共同訓練及交流，提高整體水平；與合作夥伴取長補短，在相互支持下，得以提升訓練基地設備及支援運動員的服務水平。

這次合作備忘錄的簽訂，凸顯了體院致力透過與不同國際機構的交流和合作，加強其精英培訓及支援系統，以提供更完善的環境，甄選、培養和發展具備體育天賦的運動員，協助他們追求卓越，在國際體壇爭取佳績的信念，並鼓勵具潛質的青少年以全職運動員作為終身職業。