



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



踏入2013年，香港體育界喜訊不絕，精英運動員屢創佳績，令人鼓舞。我謹代表體院同仁感謝各界支持，以及向各教練、運動員和工作人員致敬。

體院重新發展計劃於月內取得良好進展，多項新建體育設施已相繼落成。為配合重新發展後的世界級訓練設施，體院亦正進行五年整體發展規劃，而其中一個策略方向是與國際體育機構進一步加強聯繫，早前舉辦的國際科學研討會便吸引大批業內人士參與，就提升運動表現的新興科技進行交流，於「體壇焦點」欄目有詳盡報道。

體院亦十分重視青少年運動員的支援與發展，如傑出青少年運動員選舉便每季嘉許取得傑出運動成績的健兒，2012年周年慶祝會及第四季頒獎典禮已於早前圓滿舉行，活動盛況載於「支援與發展」欄目。

運動員在賽場上獲得榮耀，教練功不可沒。為表揚本地優秀教練去年付出的努力，香港教練培訓委員會將於4月舉行2012年度的優秀教練選舉頒獎典禮。今年適逢選舉20周年紀念，我在此感謝滙豐銀行慈善基金對香港教練培訓計劃多年來的支持，令不同層面的本地教練均能受惠，大大提升教練培訓的水平和認受性。

此外，今期的「教練與運動員」欄目訪問了體院羽毛球總教練何一鳴，細說他的教練之道，並有兩位轉任教練的退役運動員分享箇中經驗；「運動科學與醫學」則探討體院如何以正念訓練方法提升精英運動員的心理質素。

展望未來，香港精英體育發展將面臨重大的機遇和挑戰，體院期望與各界攜手並進，共創更輝煌的成就。

香港體育學院主席 唐家成



香港體育學院期刊第十七期

主席的話

劉鑾雄慈善基金國際科學研討會 探討新興科技如何提升運動表現



2013年國際科學研討會已於3月15日及16日在體院圓滿舉行，吸引超過200名本地及海外體育界人士參加，當中包括體育策劃及行政人員、科研及培訓專業人士，以及運動愛好者。

逾200名體育人士參加

研討會由體院主辦及由劉鑾雄慈善基金贊助，今年以「提升運動表現的新興科技」為主題，多名來自英國、韓國、新加坡、日本、中國內地及香港的資深體育專業人士擔任講者。參加者均表示研討會內容充實，當中應用在運動上的科技方面資料新穎，使他們獲益良多。

體院院長李翠莎博士表示：「研討會是一個極佳的平台，讓與會者交流及分享提升運動表現的最新科技及資訊。」

多國專家學者分享經驗

研討會由英國雪菲爾哈倫大學運動及體育活動學院體育工程研究中心總監 Steve Haake 教授揭開序幕，他就「科技對運動表現的影響」分享見解。Haake 教



▲研討會吸引逾200名體育策劃及行政人員、科研及培訓專業人士，以及運動愛好者參加。



▲體院院長李翠莎博士（左五）、研討會籌組委員會主席兼體院精英訓練科技總監蘇志雄博士（左一）及研討會主持人香港浸會大學體育學系系主任劉永松教授（左三）和香港骨科中心骨科專科醫生林國基醫生（左六），與講者李如忠博士（左二）、Steve Haake 教授（左四）、（左七至右一）Cathy Craig 教授、宮地力先生、Tae-Whan Kim 博士、陳騏先生、潘頌欣教授及朱栢強先生合照。

授舉例說明了多年來運動上使用的科技有何改變，以及現今的科技如何著重收集數據和分析。他又向與會者介紹了倫敦2012奧運英國隊為備戰奧運而研發的運動表現分析系統。

英國北愛爾蘭貝爾法斯特皇后大學心理學系情感、認知及個人特質研究中心總監 Cathy Craig 教授在會上討論了「感知如何指揮動作：以運動及健康引例」。在演講中，Craig 教授提及虛擬現實是了解運動中的感觀和動作的完美附屬品，並舉出例子說明。

日本國立運動科學中心運動科學系研究員兼副總監宮地力先生介紹了「SMART 運動影像資料庫系統」，並展示了它如何支援頂尖運動員。宮地先生表示，SMART 系統是世界上其中一個最大支援頂尖運動員的影像資料庫，有助精準地觀察運動動作。

隸屬韓國體育科學學院運動科學及機械科的韓國國家隊（劍擊）統籌主任 Tae-Whan Kim 博士就「劍擊技巧的原則與劍擊表現的生物力學臨場應用」這個講題，分享了提升韓國劍擊運動員動作和身體平衡的科技。

國家體育總局體育科學研究所的體育工程研究中心總監陳騏先生則闡述「訓練與測試的統一」。陳先生強調訓練與測試統一的重要性，並講述中國國家體育總局如何研發微型化數據收集

儀器和配件，以解決研究員面對測試儀器太大、太重的問題。

香港中文大學外科學系研究助理教授潘頌欣教授透過「提升運動表現的人體傳感網絡」這個講題，讓與會者明白人體傳感網絡的概念，以及人體傳感網絡應用於檢測動作和測量生理參數等活動的進展。

與會者踴躍參與討論

除了分析與運動相關的理論和概念外，這次研討會也向與會者介紹了不少現今體育界正使用的嶄新技術和器材。此外，研討會的第二天舉辦了多個工作坊，讓與會者有機會參與討論和測試。新加坡體育理事會運動生物力學專家李如忠博士就主題「攔截三維與二維影像對手：視覺搜索和反應時的差異」作出探討。體院運動生物力學及科技中心高級運動生物力學副主任朱栢強先生透過講題「精英體育的動作分析應用」，講解如何透過紅外線動作捕捉的技術，協助分析運動員的動作。

國際科學研討會獲得香港運動醫學及科學學會、香港教練培訓委員會、香港物理治療學會、美國體適能總會、中國香港體適能總會，以及電機及電子工程師學會香港澳門生物醫學工程聯合分會全力支持。

運動選材及發展研討會



▲（左起）體院院長李翠莎博士、日本筑波大學的勝田隆先生、日本體育局的和久貴洋先生及野口順子博士，以及體院精英訓練科技總監蘇志雄博士。

為了讓有運動潛質的青少年可盡早投入體育訓練，從而發掘更多優秀的運動員，體院正按五年整體發展規劃的策略方向，積極加強統籌和推行精英選材工作。除運用本身在精英體育培訓及運動科學方面的專長外，體院亦著力與世界各地的體育同業加強聯繫，在運動選材領

域方面進行交流，希望藉此帶來協同效益，促進有關發展。

日本於2004年首次推出選材計劃，至今已取得顯著成效，她的成功經驗值得體育同業借鏡。有見及此，體院早前於3月8及9日一連兩天舉行「運動選材及發展研討會」，請來兩名遠道而來的日本運動選材專家蒞臨擔任講者，主持一系列的工作坊和交流活動。

兩名專家分別是日本體育局資訊及國際關係部門總裁和久貴洋先生，以及日本筑波大學體育發展部高級研究員/客座教授勝田隆先生。和久貴洋先生是日本選材計劃的先驅，致力發展有關甄選機制，而勝田隆先生則是該國選材架構下制訂教育計劃的權威。研討會期間，二人主持了多個工作坊，除分享日本選材計劃的演變和發展、地區與地區之間的合作如何促使日本國家隊的組成，以及選材計劃的教育部分外，更介紹當地高效率和有成效的運動員發展系統，令參加者獲益良多。

大會於首天中午更特別安排了一節午餐會，讓參加者在輕鬆的環境



▲兩名來自日本的專家於體院主持一系列的工作坊和活動，交流運動選材方面的知識和經驗。

下與兩名專家會面，就「日本選材計劃的模型」分享經驗和交流。此外，兩名專家亦與體院管理層及運動科研人員進行會議，交流運動選材的經驗。

研討會共吸引逾70名本地體育行政人員、運動科學及醫學人員、教練和運動員參加，對促進兩地在運動選材方面的知識和經驗交流有莫大幫助。

香港體育學院 體壇創高峰



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。



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。



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

特約專欄

# 凡事用心 全力以赴創佳績



香港羽毛球隊向來深受市民歡迎，相信不少球迷對倫敦奧運晉身前八名的葉嫻延跳殺和飛撲救球的拼勁並不陌生。這位大師姐多年來為港屢獲殊榮，其他現役隊員近年亦在各地的賽事創出許多佳績。球隊背後的領軍人物，是於2010年7月接任體院羽毛球總教練的何一鳴。

何教練在1993年加入體院擔任羽毛球教練，至今已有20年。接任總教練工作前，他主力培訓女子隊和兼任青年軍的訓練，多年來培養出許多從青訓起步，最後創造成績的球員，文首提及的葉嫻延正是其中之一。

## 望為羽毛球運動作出貢獻

何教練是前中國國家隊隊員，亦曾效力香港隊。他說：「當年在內地成為國家隊隊員的過程很漫長，培養了對這項運動的專注和熱情。20年前獲邀到港隊執教時，已經希望為羽毛球運動作點貢獻。兩年多前轉任體院羽毛球總教練時，無論是工作對象或性質都大為不同，過去主要負責提升球員實力，但總教練工作則要兼顧整個教練團及球隊的發展方向，制訂不同目標等行政工作，壓力在所難免，但我相信只要用心去做，總會找到解決難題的鑰匙。」

## 要有永不言敗決心

何教練堅定的信念是多年參與競賽運動所形成的心態，亦因有這份信念，他對訓練球員的工作非常認真，相信沒有付出便沒有收穫。他表示：「其實運動員與教練同樣需要用心完成本身工作，球員要專心打好每一球，爭取最佳成績；教練則要專心計劃訓練內容，幫助球員增強實力，從中產生互信精神。要成為優秀的教練，還要有永不言敗的決心，因為任何人的表現都有高低起伏，身在逆境時要走出低谷，正需要這份勇氣，只要不放棄便有機會戰勝逆境。環顧港隊多年成績亦有起有跌，歷任總教練及教練團都以這種精神帶領港隊，累積無數勝或敗的經驗，造就了近年港隊有理想賽績。」

## 港隊表現不俗 屢獲殊榮

現時港隊在多個單項都有不俗的表現，如男單選手胡燐在去年底的超級系列賽總決賽便取



▲何一鳴認為無論是教練或運動員，凡事都要用心去做，全力以赴。

得季军，隊友黃永棋於2011年亦打出代表作，擊敗國家隊頂尖好手林丹。女單選手葉嫻延則延續她在大型運動會的佳績，繼2006年亞運會取得女單銀牌後，2010年再奪銅牌，並於去年的倫敦奧運擊敗兩名種子球手晉身八強。另外，謝影雪和潘樂恩去年成為首對贏得超級系列賽女雙冠軍的香港代表，而青少年球手伍家朗及李晉熙亦同樣有突破，在男雙項目歷史性為港奪得首面世青賽金牌。

何教練透露：「港隊中表現出色的球員都有很高的專注力，但若更進一步，運動員都要成為『球痴』。『球痴』所指的是要時刻專注練習，無論是否身在球場，亦會不斷思考磨練技術的方法，而且有穩定的情緒，能長期保持良好的運動表現，這樣才能在遇到困難時以堅定的意志來克服逆境。」

他補充：「任何競技運動員都要樹立目標，然後去努力實現，思想準備與行動要一致，不能只想不練。出色的運動員除了要有體能和技術的表現外，還要培養理性冷靜的思維，以尋找實力的突破點。」

## 加強推廣 吸引人才

羽毛球於2009年成為重點精英體育項目，獲

政府額外支援，而且場地等後勤配套完備，這點相對內地可能更有優勢，但是內地球員在很多國際賽經常奪冠，世界排名亦在前列，港隊整體實力與國家隊相比，還有一定差距。

對此何教練認為香港相對有龐大人口的內地，難以比較參加基礎訓練的青年球員數目。他解釋：「要提升本地羽毛球運動員的整體實力，必須做好推廣工作，吸引更多市民參與，加大基礎人數，才能增加選材機會。目前政府和體育總會已投入很多資源進行推廣工作，相信參與及可選材的人數將不斷提高。」

## 冀港隊仁川亞運綻放光芒

港隊接下來的目標是2014年在韓國仁川舉行的亞運會，無論是運動員、教練和市民對此都充滿期待。

何教練表示，希望透過本身與教練團的經驗，在五個單項帶來突破成績。他說：「只要教練用心進行培訓工作，運動員樹立清晰目標並積極實行，我相信香港羽毛球界將培養出更多『球痴』，令港隊實力不斷提升，在國際羽壇綻放光芒。」



▲何教練去年帶領四名運動員躋身奧運，在三個單項賽事中競逐。



▲王晨（右一）和葉嫻延（左一）於2006年亞運會包辦女單金、銀牌，令時任女隊教練的何一鳴印象難忘。



▲男雙組合李晉熙（左）和伍家朗（右）去年歷史性地為港贏得首面世青賽金牌



▲何教練是前中國國家隊成員，亦曾效力香港隊。



▲何教練希望能培養出更多全情投入羽毛球運動的『球痴』



▲何一鳴於2004年奪得滙豐銀行慈善基金優秀教練選舉個人項目高級組別全年最佳教練獎

# 運動員專欄

運動員及教練雖然都以爭取佳績為共同目標，然而本質是兩種專注不同範疇的身分。運動員由高強度競賽環境，變為從旁協助運動員發揮實力的教練，箇中心態有何轉變？以下由兩位「新人」教練分享感想。

## 高禮澤

2004奧運乒乓球男雙銀牌得主  
現任體院乒乓球教練

## 相信自己 不輕言放棄

在運動員當中，我比較喜歡思考，以行動代替說話，在別人眼中或許屬於沉默的人，但我心中卻有一團火，驅使我退役後擔任教練的工作，繼續為本地乒乓球壇盡一點力。

從運動員轉為教練後，生活模式並沒有多大轉變。由於過往與教練接觸緊密，幾乎可以說是一起生活，當時的經驗正好用於現時的工作，自己也能很快適應。成為教練後面對的問題與運動員不同，在這段時間遇到最大的難題是如何為青少年運動員制訂一個全面和有效的訓練計劃，因為除了要有一定的耐性外，還須努力提升溝通能力，才能真正了解他們的需要。這對我來說是一個很大的挑戰，但這個努力的過程亦是我從事教練工作以來最大的得著，相信我活用這些經驗，有助提升我的教導能力，對培育香港體壇的接班人有莫大幫助。

不知不覺，從運動員轉為教練已經一年。回想運動員生涯為我帶來很多難忘的生活點滴，賽場上遇過挫敗和成功，當時有激動一刻，然而現在回顧時心境平靜，對比很大。作為運動員要有目標，作為教練亦然。我未來的目標是希望在五年內，培養出一至二個能夠在世界青少年錦標賽上奪取獎牌的運動員。運動員成長的路上一定會遇到困難和挫折，甚至傷痛，但不要怨天尤人，不要輕易放棄。其實每位成功人士背後都會有這種經歷，正是這些經歷造就了他們的成功。只要年輕的運動員能夠挺過去，你們也會成功，請相信自己！



▲高禮澤（中）以教練身分帶領運動員鄧凱仁（左）及李逸軒（右）出賽

## 陳敬然

2006及2010亞運會滑浪風帆金牌得主  
現任體院兼職滑浪風帆教練

## 追求卓越 放眼世界

結束十多年的運動員生涯，轉為教練，在生活上有不少轉變。運動員必須專注訓練，有規律的作息時間，現在卻因身分的轉變，要用有限的時間完成多方面的工作，休息的時間少了，但我卻頗享受這種「忙碌」，因為能做到與「運動」有關的工作，是一件幸福的事。

運動員生涯是刻苦的，須長時間在外國訓練，周遊列國參加比賽，在極限中再衝極限。生活雖苦，但每次訓練和比賽都是寶貴的經驗。我希望把自己比賽的經驗、技巧和知識與年輕選手分享，將學到的東西應用於教練工作上。

中國人有句說話「活到老，學到老」，當教練是一個很大的挑戰，自己仍在學習階段當中。運動員參加比賽，很多事情都在自己掌握之內，但當教練卻要掌握別人的心態，很多事情不是自己能夠控制的。幸好現正修讀大學的體育及康樂管理學位課程，書本上的知識可彌補自己的不足，加深我對體育運動的認識，當然還要向別人請教，不斷學習，裝備自己，才可應付教練崗位。

從事教練工作的感受與以往奪獎的喜悅是截然不同的。當運動員時能夠獲得很大的成功感，但現在見到運動員能做到我的要求，那份滿足感更加難以形容。要求別人達到一個目標，往往比自己做到更困難。

現在，我的目標是繼續協助培訓滑浪風帆運動員，為培育新血作出一點貢獻。我深信，香港新一代的運動員將會繼續追求卓越，放眼世界。

各位香港運動員，只要你們對運動有熱誠，就盡力去做吧！時刻抱著「追求卓越」的精神，相信一定能找到自己的方向。



▲陳敬然以「活到老，學到老」心態協助港隊爭取成績



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

# 精英運動員正念訓練

體院高級運動心理副主任李軒宇博士



精英運動員的正念訓練是近年出現的一種運動員心理訓練新方法，並且已經證明有實際效果。

## 強調接受內心體驗

正念訓練認為消極的內心體驗，如消極的情緒、想法和身體感覺等並不是影響行為表現的原因，反而是刻意去控制和消除這些消極體驗的努力，促使這些負面的內心體驗更高頻率地出現，並將個人的注意焦點從行為轉向內心，破壞了原有的正常行為。

有見及此，正念訓練不關注運動員是否達到最佳心態（即完全沒有消極的內心體驗），而是直接指向行為。這種訓練強調接受任何想法和情緒的存在，並且不對它們作出評價和反應；反之，把注意力放在行為表現上，減少由「情緒」驅動的行為（即因消極內心經驗如不愉快的身體感覺、情緒、想法等引發的行為），並促進和鞏固由「價值」驅動的行為。對運動員來說，在比賽中，靠不斷提升自己卓越的行為，從而追求勝利就是價值所在。

## 四大要訣培養正念技能

正念訓練的四大要點包括：

1. 活在當下：將注意力集中於正在執行的任務上，而不去想過去和未來，全身心地投入當下任

務的執行過程之中。例如比賽中做某個動作時不要想上一個已結束的動作（過去），也不想該動作的結果（未來），而是關注當下動作的執行。

2. 不判斷：在執行任務時，不判斷正在發生的行為會帶來什麼後果，更不判斷內心體驗的好壞對錯，只把它們當作事實存在。人們往往會界定某些情緒想法是好（如：快樂），某些是不好（如：緊張、擔心），而不好或消極的內心體驗更會影響自己的行為，這就是對內心體驗做出了判斷。

3. 接受：接受任何內心體驗的存在，不對它們作出反應或處理，更不刻意去消除或降低消極的情緒想法。這就是在不判斷的前提下，接受任何內心體驗都可以與好表現共存。例如「我正感受到緊張（負面情緒），但我可以同時有好的表現。」

4. 行為投入：執行任務時不受內心體驗的影響，而去能夠實現卓越表現的行為，不期待和判斷結果，只管去做。要讓運動員做到行為投入，先要協助他們認清個人的價值觀及能夠實現價值觀的行為（「價值」驅動的行為），在致力於卓越表現的過程中如果察覺到有消極想法和情緒體驗，就採取接受的態度，不判斷不反應，並把注意力放在任務執行的流暢性及技術環節，即當下

正在進行的行為任務上。

## 研究實踐證效果

已有研究與實踐表明，正念訓練具有如下作用：

1. 提高運動表現水平
2. 改善心境
3. 促進流暢體驗
4. 提高對挫折和消極體驗的接受性
5. 提高對目標的行動力
6. 提高訓練的投入程度

## 正念訓練的方法

正念訓練是一系列正念練習方法的總稱，通過驗證，目前較普遍應用於運動員心理訓練的有以下兩個系統：

1. MSPE (Mindfulness Sport Performance Enhancement, 簡稱MSPE) 是正念訓練在運動心理領域最早應用的方法，運動員在指導者的指導下進行持續和有規律的正念練習活動，以培養正念技能，從而促使運動員達到一種與流暢體驗相似的心理狀態，為卓越行為表現提供準備。
2. MAC (The Mindfulness-Acceptance-Commitment Approach) 是一套發展完善的結構化的正念訓練方法，大概需要七周的時間來完成，可由指導者與運動員面對面進行，既可以單獨進行，亦可以集體進行。內容包括正念知識的傳授與討論、運動員在運動訓練中對正念知識的運用，以及正念練習活動。



▲精英運動員的正念訓練是近年出現的一種運動員心理訓練方法，幫助運動員提升表現。

# 體院新年午宴



▲體院董事局舉行新年午宴，招待近百名嘉賓共賀新春。



▲各界藉聚會分享交流，場面熱鬧。

# 精英運動員體會奧林匹克主義



▲精英運動員透過團體遊戲和比賽，體會奧林匹克主義。



▲唐家成先生認為，讓運動員領悟奧林匹克精神十分重要。他說：「香港的精英運動員一直不斷努力突破自我界限、追求卓越，爭取佳績。如果他們能夠把奧林匹克精神轉化為個人的核心價值，並活現在日常生活裏，必能帶給身邊的人，甚至整個社會正面和積極的影響。」



首屆奧林匹克主義體驗營已於2月20至22日在長洲舉行，共有35名精英運動員參加。活動透過課堂、早操、團隊遊戲及比賽等活動，讓運動員學習和體會奧林匹克主義及其背後包含的重要價值觀，並把它融入日常生活之中。資深運動員稍後亦會獲安排到全港中小學協助舉行有關奧林匹克主義的教育講座。

活動由中國香港體育協會暨奧林匹克委員會（港協暨奧委會）及體院聯合主辦，開幕典禮的主禮嘉賓包括體育、演藝、文化及出版界功能界別議員馬達國先生SBS JP、民政事務局副秘書長賴俊儀女士、港協暨奧委會秘書長暨香港奧林匹克學院代主席彭冲先生SBS，以及體院主席唐家成先生JP。

# 運動燃希望基金傑出青少年運動員選舉 四運動員獲頒年度大獎

運動燃希望基金（運燃基金）傑出青少年運動員選舉2012年周年慶祝活動，以及第四季頒獎典禮，已於3月19日圓滿舉行。總結2012年的運動表現，李晉熙和伍家朗（羽毛球）及陳卓琳（武術）榮膺全年最傑出青少年運動員，而杜凱榮（乒乓球）則獲選為全年最佳青少年運動員。另外，第三季頒獎典禮亦已於去年11月底舉行，兩季得獎名單請見附表。

周年慶祝活動的主禮嘉賓包括體院副主席鄧桂能先生BBS JP、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）執行委員會成員李漢源先生，以及運燃基金創辦人利蘊珍小姐。鄧桂能先生勉勵青少年運動員要不斷求進。他說：「這項選舉多年來曾表揚不少體壇新星，現在他們許多已成為獨當一面的運動員甚至教練。我希望各位能夠多加磨練，只要不斷努力，日後必定能躋身頂尖運動員的行列。」此外，他感謝運燃基金於2012年起贊助選舉，以及港協暨奧委會及體記協會多年來的支持。

## 得獎運動員談感受

羽毛球組合李晉熙和伍家朗於去年舉行的BWF世界青年錦標賽2012勇奪男子雙打冠軍，歷史性為香港贏得首面世青賽金牌。李說：「香港有很多優秀的青少年運動員，能當選傑出青少年運動員已很難得，今次獲頒年度獎項更是難能可貴。」伍則表示，這項殊榮證明過去

一年的努力沒有白費，並感謝體院和教練的栽培和鼓勵。

武術運動員陳卓琳則憑第四屆世界青少年武術錦標賽的傑出成績，獲選為全年最傑出青少年運動員。她表示：「感謝教練、治療師、父母和隊友的鼓勵和支持，令我的體育成就和個人全面發展逆難而上。」

杜凱榮與隊友林依諾、李清韻和蘇慧音在2012年世界青少年錦標賽中摘下女子青年團體銅牌，除了於第四季獲頒傑出青少年運動員獎外，更憑藉於2012年內三度獲頒同一獎項，因而當選全年最佳青少年運動員。她表示，能夠再次於世青賽闖入前三名令她深感難忘：「小組賽遇到強隊，當時大家都以破釜沉舟的心態來打，結果令我們喜出望外。」

傑出青少年運動員選舉由體院主辦，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。



▲運動燃希望基金傑出青少年運動員選舉2012年周年慶祝活動，以及第四季頒獎典禮，已於今年3月圓滿舉行，主禮嘉賓恭賀一眾獲獎的青少年。

## 2012年運動燃希望基金傑出青少年運動員選舉

- 第三季得獎者 傑出青少年運動員**
- 馮狄琳、許詠淇（賽艇）
  - 何子豪、鄧卓仁、楊皓偉、葉梓豐（壁球）
  - 孔嘉德、蘇慧音（乒乓球）
  - 周健晴、鄭俊傑（滑浪風帆）
  - 陳卓琳、劉子龍（武術）
  - 鄧韋樂（游泳-香港弱智人士體育協會）
  - 楊曉林（硬地滾球-香港殘疾人士奧委會暨傷殘人士體育協會）
- 優異證書**
- 李晉熙、伍家朗（羽毛球）
  - 譚力維、黃穎筠（空手道）
  - 陳伊楠、莫倩溦（花樣輪滑）
  - 丁駿然（蹺板）
- 第四季得獎者 傑出青少年運動員**
- 李晉熙、伍家朗（羽毛球）
  - 朱嘉望、何卓煊（劍擊）
  - 吳鎮男（游泳）
  - 杜凱榮、林依諾、李清韻、蘇慧音（乒乓球）
  - 葉澄（網球）
  - 吳汝睿（乒乓球-香港弱智人士體育協會）



▲第三季頒獎典禮於去年11月底舉行，共有14名運動員當選傑出青少年運動員，以及七名運動員獲頒優異證書。

# 匯豐銀行慈善基金 優秀教練選舉頒獎禮 4月舉行

每名成功的運動員背後總有無私奉獻的教練默默耕耘，他們在發掘和培訓精英運動員及體育發展方面貢獻良多。在過往歷屆的匯豐銀行慈善基金優秀教練選舉中，多名來自不同運動項目的優秀教練已獲得表揚，本年度的選舉更踏入20周年，別具意義。

這項一年一度的體壇盛事始於1993年，由香港教練培訓委員會主辦，並獲匯豐銀行慈善基金資助，是全港唯一嘉許優秀運動教練的選舉，旨在表揚運動教練對培訓本地運動員及推動香港整體體育發展所作的貢獻和成就。

2012年度的選舉共接獲超過150份提名，角逐六大獎項類別，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。頒獎典禮訂於2013年4月21日舉行，詳情可瀏覽香港教練培訓委員會網頁www.hkcoaching.com。

香港教練培訓計劃自1992年開始獲得匯豐銀行慈善基金資助，至今資助額超過2,600萬港元，歷年來逾85,000名教練人次獲得培訓和認可資格。香港教練培訓計劃現時主要分為三個部分，包括匯豐銀行慈善基金教練培訓計劃、匯豐銀行慈善基金學校教練培訓計劃，以及匯豐銀行慈善基金教練獎勵計劃，而匯豐銀行慈善基金優秀教練選舉屬其中一項。



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



▲繼1月份取得2012/13年度場地世界盃女子爭先賽和凱琳賽雙料總冠軍後，單車運動員李慧詩(中)於2月在白俄羅斯舉行的2013世界場地單車錦標賽再下一城，取得女子500米計時賽金牌，成為香港第三名世界單車冠軍及首名獲得彩虹戰衣的本地女子單車手。另外，香港單車隊亦於3月在印度舉行的2013亞洲單車錦標賽報捷，取得9金2銀2銅佳績。



▲香港青少年壁球隊於2月在韓國舉行的第十六屆亞洲青少年壁球團體錦標賽2013有傑出表現，勇奪女子團體銀牌及男子團體銅牌。



▲游泳運動員施幸余於11月在阿聯酋舉行的第九屆亞洲游泳錦標賽女子50米、100米蝶泳及200米自由泳項目合共取得1銀2銅佳績，而男子隊亦於50米蛙泳及4x100米混合泳接力摘銅。(資料圖片)



▲繼與隊友杜凱榮、林依諾和蘇慧音於去年12月在印度舉行的世界青少年錦標賽勇奪女子青少年團體季軍後，李清韻(圖)於1月在危地馬拉舉行的2012年國際青少年巡迴賽總決賽再下一城，在女子青少年單打項目摘銅。(資料圖片)



▲桌球運動員吳安儀於去年11月在保加利亞舉行的2012年世界桌球錦標賽，取得女子個人賽亞軍(資料圖片)。



▲體操運動員吳翹光於11月在中國莆田舉行的第五屆競技體操亞洲錦標賽取得突破成績，勇奪男子吊環項目銅牌。



▲香港青少年劍擊隊於3月在泰國舉行的2013亞洲青少年劍擊錦標賽大豐收，在少年組及青年組合共贏得6金4銀6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。

## 2012香港傑出運動員選舉 八傑誕生 李慧詩膺星中之星

由中國香港體育協會暨奧林匹克委員會主辦的2012年度中銀香港傑出運動員選舉頒獎典禮，已於3月14日順利舉行。

去年多名香港運動員在倫敦奧運會、殘奧會及其他國際賽事中有傑出表現，令選情分外激烈，大會收到40個體育總會共126個提名，包括104名候選運動員、五隊候選運動隊伍及17組候選運動組合，競逐七個項目的獎項(得獎名單見附表)，當中在倫敦奧運會勇奪女子場地單車凱琳賽銅牌的李慧詩，以大熱姿態獲頒「中銀香港星中之星香港傑出運動員大獎」，而剛退役及轉任為單車教練的「香港車神」黃金寶，則憑多年來對單車運動的貢獻，榮膺「香港最具體育精神運動員」，實至名歸。

體院衷心恭賀所有得獎運動員，並祝願他們在體育事業上繼續發光發熱。



▲八名香港傑出運動員包括(左起)吳安儀、黃家汶、葉妮媛、余翠怡、李慧詩、耿曉靈、陳曉文及江天一。

▲香港傑出青少年運動員(左起)伍家朗、朱嘉望、鄧章樂、何嘉寶、鄭俊傑及陳卓琳。

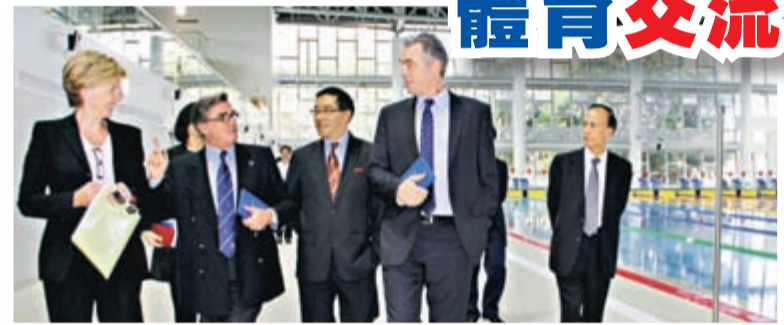


▲第22屆亞洲保齡球錦標賽男子五人隊及女子輪椅劍擊隊雙雙獲頒香港最佳運動組合獎項

### 香港傑出運動員選舉得獎名單

中銀香港星中之星 香港傑出運動員大獎	李慧詩(單車)
香港傑出運動員	葉妮媛(羽毛球)、吳安儀(桌球)、李慧詩(單車)、江天一(乒乓球)、黃家汶(乒乓球—香港弱智人士體育協會)、余翠怡(輪椅劍擊—香港殘疾人士體育協會暨傷殘人士體育協會)、陳曉文(滑浪風帆)、耿曉靈(武術)
香港傑出青少年運動員	伍家朗(羽毛球)、朱嘉望(劍擊)、鄧章樂(游泳—香港弱智人士體育協會)、何嘉寶(壁球)、鄭俊傑(滑浪風帆)、陳卓琳(武術)
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	女子輪椅劍擊隊、第22屆亞洲保齡球錦標賽男子五人隊
香港最具潛質運動員	崔浩然(劍擊)、譚焜琛(輪椅劍擊—香港殘疾人士體育協會暨傷殘人士體育協會)、吳穎風(乒乓球)、鍾悅怡(滑浪風帆)
香港最具體育精神運動員	黃金寶(單車)

## 體育交流



▲由香港賽馬會主席施文信先生(SBS JP)(左二)率領的代表團本月到訪，除出席體院新年午宴外，更在體院主席唐家成先生JP(左三)陪同下參觀體院，了解精英運動員的訓練。



▲香港科技大學工商管理學院管理學系客席副教授 Roger Levermore 博士(左一)本月到訪。



▲體院高級運動心理學副主任李軒宇博士去年11月底，獲香港管理專業協會邀請在體院舉行講座，與協會會員分享調節情緒的竅門，以達致更佳的工作表現。參加者更參觀體院多項精英訓練設施和場地，了解香港的精英體育培訓和發展。



▲由香港公開大學校長梁智仁教授(右四)率領的代表團今年1月到訪體院交流和參觀，獲體院院長李翠莎博士(右三)及管理層接待。

## 明日精英大檢閱 體壇精英薪火相傳



▲體院運動科研人員為學生進行簡單測試，加深他們對精英運動員日常接觸到的科研服務的認識。



▲活動期間除了由多個精英體育項目的運動員進行示範外，參加者更可親身參與，體驗運動的樂趣。



▲各界齊心支持明日精英大檢閱暨慈善愛心跑，為學界運動員趟開精英之路。

由香港精英運動員協會主辦、體院協辦的「明日精英大檢閱暨慈善愛心跑2012」於去年12月30日在體院圓滿舉行，吸引共480名中、小學的學界精英及約300名家長參加。

當日署理行政長官林鄭月娥女士 GBS JP 應邀出席擔任主禮嘉賓，聯同體院主席唐家成先生 JP 及院長李翠莎博士、各界嘉賓，以及多名現役及退役精英運動員一同主持開步禮。大會更安排學生參與一連串的活動，包括體能測試、參觀體院精英訓練設施及體育示範等，並舉行兩場家長講座，希望透過精英運動員、教練及體院運動科研人員的親身分享，讓學生和家長從多角度了解成為精英運動員的途徑和本地精英體育的最新發展。

唐家成主席對眾多體壇明日精英雲集體院感到欣喜，希望學生能夠透過活動加深了解精英運動員的訓練和生活，感受他們為目標而奮鬥的堅毅精神。他勉勵各學生要有堅定的信念和不怕艱苦，努力邁進精英之路，為香港體壇爭取榮耀。

參觀活動完結後，參加者還進行壓軸愛心跑，為慈善出一分力，別具意義。

(相片由香港精英運動員協會提供)

## 運動員周年聚餐



▲體院於1月底舉行運動員周年聚餐，不同項目的運動員難得聚首一堂，盡情狂歡，運動員更化身超級英雄上台表演勁舞，造型維肖維妙。



本特輯資料由香港體育學院提供，未經體院同意，不得轉載。

