



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



過去數月體院進入了一個新階段，自3月份從臨時總部遷返火炭原址後，董事局成員、管理層、同事、教練和運動員都顯得特別雀躍，一起整理擴充及翻新後的設施，並於5月底舉行慶祝會，與體育界和傳媒朋友一同分享回歸的喜悅，在「體壇焦點」欄目有詳盡報道。

同期體院舉行了以「運動生物學：競技水平提升及創傷預防」為題的國際科學研討會；並與香港浸會大學簽署合作備忘錄，讓運動員獲得高水平的中醫藥保健及治療；又舉辦了2009滙豐銀行慈善基金優秀教練選舉頒獎典禮，表揚近100位教練。另外，體院與恒生銀行再度攜手推出恒生優秀運動員獎勵計劃，而紐西蘭奇異果品牌ZESPRI®則繼續贊助2010年的傑出青少年運動員選舉，加上政府宣布加強對精英培訓及運動員的資助，可謂喜事重重；迎向8月的第一屆青年奧運會，以及年底的廣州亞運會及亞洲殘疾人運動會，運動員都在積極備戰當中，希望能突破以往的成績。這些活動分別在今期「體壇焦點」、「支援與發展」及「體壇點滴」欄目報道。

另一方面，這數月亦見到一些運動員進入運動生涯的另一階段，例如王晨及顏倫璋轉任教練，《精英體育》特別訪問他們，了解他們轉變前的準備及之後的適應，在「教練與運動員」欄目報道。同一欄目亦訪問了剛奪得滙豐銀行慈善基金優秀教練選舉傑出貢獻獎的體院壁球總教練蔡玉坤，分享他的教練心得。

精英體育培訓於未來數年將會面對很多挑戰，體院亦會因應國際體壇的轉變不斷提升服務質素，希望市民繼續支持體院的工作。
香港體育學院主席 李家祥博士

精英體育

香港體育學院期刊第九期



主席的話



▲乒乓球館在2008年奧運馬術比賽前已經過翻新，現更換了空調和油漆，可放置16至18張球桌練習。

體院回歸火炭總部 各界嘉賓雲集出席慶祝會

體院的重新發展計劃第一階段工程已經順利完成，逾100名來自政府、沙田區議會、體育界、贊助機構和合作夥伴的嘉賓，以及教練與運動員於5月底雲集體院，參加「體院回歸火炭總部慶祝會」，體院主席李家祥博士及所有成員都認為「回家」的感覺非常好。

慶祝會上李博士感謝各界支持稱：「進行重新發展計劃以來，同事們保持士氣，運動員更在國際賽屢創佳績，實在令人高興。相信各同事會繼續上下一心，再創高峰。」

主禮嘉賓民政事務局長曾德成則讚揚體院是培育精英運動員的搖籃，例如在去年的東亞運動會便有超過74%獲獎運動員出自體院，相信重新發展後的體院能提供最佳的訓練環境，增強運動員的表現。

體院更安排嘉賓及傳媒分批參觀翻新後的四個訓練場館，包括羽毛球及武術館、劍擊館、壁球場和乒乓球館，以及擴建後的運動醫學中心、運動科學中心及體能訓練中心，簡介主要工作及新增功能，讓嘉賓對各項新設施和服務有進一步的了解。

體院重新發展計劃第一階段工程主要是翻新火炭原址現有的室內體育大樓，以及在白石興建一個臨時鑄型單車場。第二階段主要是四座新建大樓及設施的地基工程，而第三階段則是新大樓及設施的上蓋建築工程，包括一座52米國際標準室內泳池、一座內設保齡球中心、武術館及壁球場的用途體育館、8個網球場，以及一座內有會議中心、運動員宿舍及體育旅舍的九層高用途大樓。所有新項目設施預計於2012年落成，屆時體院所有設施均會提升至國際水平，並會全面配合殘障運動員的需要。



▲運動科學中心的多用途高速度台能製造短跑起步或單車公路賽等環境，而新設的環境控制室（小圖）則能控制溫度和濕度環境，供運動員作適應性的訓練和測試。



▲擴充後的運動醫學中心設施更加完善，為運動員提供物理治療、中式手法治療及運動按摩等服務。



▲劍擊館地上的劍道經更新後已符合奧運標準，並設有計分儀器和電子探測系統等裝備，共有19條劍道，包括6條供輪椅劍擊運動員使用。



▲羽毛球及武術館從用色、牆壁吸音板、防震地板等都經過精心配搭，內有12個羽毛球場及3塊武術地墊。



▲主禮嘉賓曾德成局長及李家祥博士（第二排中）與出席嘉賓及體院教練和運動員一起慶祝體院回歸火炭總部



▲壁球館加裝了可以調校高度的底座，符合男、女子組賽事的不同要求。



▲位於白石的臨時鑄型單車場有250米長石屎單車賽道，專為訓練場地單車運動員之用。



▲體能訓練中心的面積由原來的700平方米增至1,400平方米，能容納更多先進的訓練器械，並設有天窗，可減少燈光的使用量，更為環保。



▲體院院長李翠莎博士（左二）與前浸大校長吳清輝教授（中）簽署合作備忘錄

浸大體院簽署合作備忘錄 為精英運動員提供優質中醫藥治療服務

為配合精英運動員對中醫藥治療日益增加的需求，香港浸會大學（浸大）與體院於5月4日簽署合作備忘錄，探討中醫藥在精英運動培訓、創傷康復及體能恢復方面的應用。

當日的主禮嘉賓包括體院副主席鄧桂能、體院院長李翠莎博士、前浸大校長吳清輝教授、浸大協理副校長傅浩輝教授及浸大中醫藥學院院長劉良教授。李翠莎博士及吳清輝教授除簽署合作備忘錄外，更與其他主禮嘉賓一同主持「精英運動員定點中醫診療中心」開幕典禮。

鄧桂能副主席在致辭時表示：「這次合作來得非常合時，有利於運動員備戰廣州2010亞運會。我們希望能夠透過浸大專業中醫團隊的協助，提升香港運動員在亞運會的表現。」

有關合作能確保體院精英運動員獲得浸大中醫藥學院提供優質而安全的中醫藥治療，防止運動員誤服含有違禁成分的藥品，同時為他們提供更多的治療選擇，以輔助現行通常應用的醫學療法。在協定下，體院亦會與浸大合作開展有關中醫藥與運動員健康保健的科學研究，將兩者融合並應用在精英運動培訓之上。兩所機構更會合力推行「備戰廣州2010亞運會資深運動員中醫藥保健計劃」，協助一些資深運動員備戰廣州亞運會，提升他們再創佳績的機會。

乒乓球好手李靜、賽艇選手李嘉文及前羽毛球名將王晨



▲主禮嘉賓一同為「精英運動員定點中醫診療中心」揭幕

亦有出席活動，分享他們接受中醫藥治療的經驗。他們均認為，浸大與體院的合作對運動員有很大幫助，令他們無論在訓練和比賽時都能更加安心，發揮出應有水準。

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：

- 過程與結果並重
- 持份者共同平等參與
- 團隊協作
- 廣泛包容
- 誠信





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

壁球總教練蔡玉坤

靈活變通 因材施教



過去10多年間，香港壁球隊在國際大型運動會及錦標賽中都獲得理想的成績。然而，當勝利的光芒落在運動員身上的時候，我們亦不應忘記教練在運動員背後擔當著的重要角色。



▲1995年首奪全年最佳教練獎（個人項目青少年組）

蔡玉坤自1999年擔任體院壁球總教練至今，在東亞運動會、亞運會及世界女子青少年壁球錦標賽中帶領港隊取得合共9金2銀2銅的佳績，期間更六奪滙豐銀行慈善基金優秀教練選舉全年最佳教練獎。當被問及他的教練心得時，蔡教練答道：「教練應該靈活變通，因材施教。無論是教練或運動員，都要抱著永不言敗、學無止境的心態，才能不斷進步。」蔡教練以身作則，處處顯示他對壁球的熱愛。



▲2002年帶領港將趙詠賢奪得釜山亞運會女子單打金牌

兩項賽事印象深刻

壁球已經成為蔡教練的人生夥伴，他說：「我很幸運獲香港壁球總會及體院給予培訓機會，成為精英教練的一員，透過這個階梯並與各界人士合作，達成不同目標。壁球運動讓我獲得許多難忘和自豪的回憶。」正如蔡教練所說，多年的教練生涯確實有很多印象深刻的情境，其中最令他感到意義重大的是2002年釜山亞運會，當時趙詠賢擊敗宿敵妮高取得香港首面亞運壁球金牌，以及2005年世界青少年錦標賽中，在團體賽擊敗頭號種子埃及，首次取得世界冠軍。

累積經驗屢創佳績

蔡教練認為壁球隊連取得好成績，與現時體院及社會各界對運動員提供更佳支援有關。回想起八十年代，當時運動員得到的資助並不足夠，例如他當球員時，於1986年考獲教練執照後，須兼職教練工作以減輕訓練及參加海外賽事的財政壓力。經過多年兼運動員及教練的生活，他退役後參加了香港壁球總會工作，順理成章成為全職教練。

就是這樣，蔡教練漸漸累積經驗，帶領港隊多次創造理想的成績。期間他的努力獲得外界廣泛認同，除兩度奪得亞洲全年最佳教練獎及多次奪得滙豐銀行慈善基金優秀教練選舉全年最佳教練獎外，更於2009年度的選舉獲頒傑出貢獻獎，表揚他多年來對壁球運動的貢獻。然而，他認為這些獎項都是團隊合作下的成果，並非單靠個人力量能夠達成的。他說：「假若缺少了其他教練的配合或運動員刻苦的練習，都不能完成目標，所以個人的榮譽應歸功於所有合作夥伴。」

望同時培育優秀教練

蔡教練除了著力培訓運動員外，亦希望培育更多優秀教練，協助提升本地壁球隊的實力。然而，他並不希望年輕的教練模仿他，因為不同時代的訓練方法會有差異，假若只是模仿的話，便不能突破前人所創下的成績。學習前輩的優點，融會成為個人獨特的長處，這樣才能不斷進步。

籲年輕人積極發展體育事業

蔡教練的教練之道十分值得其他教練參考，但談及教練工作面對的困難時，他不諱言香港的體育文化與外國相比仍然有改進空間。他舉例說：「當你問年輕人希望將來有何發展，相信大部分都會說希望入讀名校，畢業後成為專業人士，往往以每月薪金的多少來決定個人成就。相對外國，不少年輕人都積極向體育發展，並且十分成功。其實人的一生命能夠在運動場上爭勝的年齡極為有限，學業反而可以透過終身不斷進修而達到目標，加上現代運動愈來愈專業化和科學化，已經不是業餘運動員能夠勝任，所以希望學業與運動同時創造好成績，是非常困難的事。」

協助退役運動員達成目標

畢竟要改變香港的體育文化，釋除普羅大眾對成為全職運動員的疑慮，必須以實際例子來證明運動員退役後仍然能夠有作為。蔡教練已經默默地走出這一步，積極了解壁球隊資深運動員希望退役後的出路，並協助他們達成目標，例如王偉恆獲邀出任中國壁球隊總教練、趙詠賢兼任陪練員及顏倫璋成為教練，還有麥潤軒獲中大取錄報讀中醫學位等。

蔡教練希望商業機構及各院校能夠為退役運動員提供更多機會，這樣才能改變市民對成為全職運動員的想法。



▲▼2009年帶領港隊奪得東亞運壁球賽全部七面金牌



▲2007年Middlesex University畢業典禮



▲蔡教練自1999年擔任體院壁球總教練至今，帶領港隊屢獲佳績。



▲蔡教練認為教練應該靈活變通，因材施教。



▲2005年帶領香港青少年女子壁球代表隊出戰，首次奪得世界錦標賽冠軍，寫下歷史新一頁。

剛轉任教練 王晨顏倫璋談感受

優秀運動員以精湛的技術在比賽場上「迷倒」不少市民，「粉絲」當然希望偶像永不退役，即使退役亦把苦練多年而育成的要訣傳給生力軍。其實全職運動員退役後轉任教練，把心得授予接棒的運動員，無論對個人及後輩都有好處。體院羽毛球教練王晨及壁球助理教練顏倫璋都是轉任不久，雖說「新官」上任，但從二人身上並沒有感到「三把火」的氣焰，而是謹慎做好教練工作，並特別注重與運動員的溝通。

王晨：兼顧事情較當運動員多

王晨雖然實戰經驗豐富，但如何把經驗融入教練工作中，是一項思維上的挑戰。她說：「希望把多年經驗透過教練工作為年輕運動員帶來新事物及新刺激，從而達到提升實力的效果。現在我仍處於適應階段，需要兼顧的事情較當運動員的時候多，有時會感到思維疲倦，這與當運動員時肉體疲倦有很大分別。幸好以往接受訓練時已習慣面對壓力，相信很快能適應新工作。香港運動員較不習慣在太大壓力下比賽，所以將來訓練會加強這方面的鍛煉。」



▲顏倫璋（左）認為與運動員保持良好溝通才能發揮他們的實力



▲王晨（左）希望藉經驗為年輕運動員帶來新事物及新刺激

顏倫璋：曾任兼職教練 已逐漸適應

顏倫璋的教練經歷與王晨不同，他當運動員時已任壁球總會的兼職教練，知道當教練需要兼顧很多東西。他說：「我剛投身全職教練工作，任教港隊的日子尚淺，幸好得到蔡教練（體院壁球總教練蔡玉坤）給予意見，現時已漸漸適應。另外，我與不少現役球員認識很久，雖然身分轉換了，但大家仍然保持亦師亦友的關係。相信與運動員保持良好的溝通，有助發揮每名隊員的實力。」

運動員真情剖白

世界冠軍之旅

我於8年前參加體院的「體壇明日之星甄選計劃」進入香港單車隊。在體院單車總教練沈安康的栽培下，20歲便贏得亞洲錦標賽和世界盃的冠軍。

小時候，我很少運動，學業成績普通，而且欠缺自信。當日我拿著那份「體壇明日之星甄選計劃」報名表別選單車，理由只是對單車有種特別的感覺。就是這份報名表，開展了我的單車人生之旅。最初的訓練階段非常難熬，每天很早起床進行體能訓練，然後上學，放學後再次練習，回家時已經晚上9時了，整理一下就要睡覺。但慢慢地，我開始變得有目標和信心。我找到了自己想要的，就是單車。

4年後，我開始全職訓練的生涯，正式接受沈教練的訓練。每年只有不到2星期在香港，其餘時間不是在內地訓練，就是出國比賽。有時候，想和家人吃一頓飯，都不是一件容易的事。因為我一直努力地練習，終於在亞洲盃、亞洲錦標賽等比賽得到冠軍。

有一天，阿寶（單車運動員黃金寶）鼓勵我應該放眼世界，不要只局限於亞洲，當時我根本不敢去想世界級的比賽，更不要說去贏。直到2007年，阿寶成為首位贏得世界錦標賽金牌的亞洲人，證明給我看他做到了。北京奧運會前夕，我為阿寶備戰作陪練，期間我的能力提升了不少。最終，我在2008年底的墨爾本世界盃賽上贏得第一名，那一刻真不敢相信我亦做得到！

勝利的感覺真是太奇妙，尤其是失敗後再努力而獲得的獎牌，真是比什麼東西都要珍貴！直到今天，我已經在世界盃賽上得到2金2銀的成績，當中曾過失敗、傷患、表現失準而哭不成聲，到了今天我終於明白，只要努力和堅持，最後成功與否，感覺都是美好的。



▲郭灝霆20歲便奪得世界冠軍



▲失敗乃成功之母，從挫折中站起來，更是難能可貴。

單車運動員 郭灝霆



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

心率變異與運動訓練

體院高級運動科學副主任謝婉媚



為運動員制定最能提升表現的訓練計劃時，體院專家十分重視運動員受訓後的反應和恢復體能所需的時間，故經常會就以下問題進行研究：到底怎樣評估運動員的身體對訓練的反應？訓練後身體恢復的效果如何？有沒有累積疲勞？需要多長時間才可以完全恢復過來？有沒有過度訓練或訓練不足？

傳統上，在訓練中量度心率可提供即時的訓練強度監控，但量度心率並未能將由訓練期間所累積的效果一併計算在內（見圖一及二）。有見及此，最近有研究集中透過分析心率變異來評估運動員對訓練的適應及由訓練所累積的疲勞。

心率變異分析監控訓練後反應

每一下心搏與另一下的間隔時間並非固定不變，而是各不相同的；而這間隔的時間差便是心率變異（見圖三）。心率變異分析包含了自主神經系統對心率的控制的評估。自主神經系統會透過交感神經與副交感神經活動，無意識地調節身體各種反應包括心率，以保持體內平衡。心率變異分析便是監控副交感神經活動的一個可行的方法。一般來說，身體愈放鬆、所承受的負荷愈小（愈不疲勞），心率變異的數值便越高。

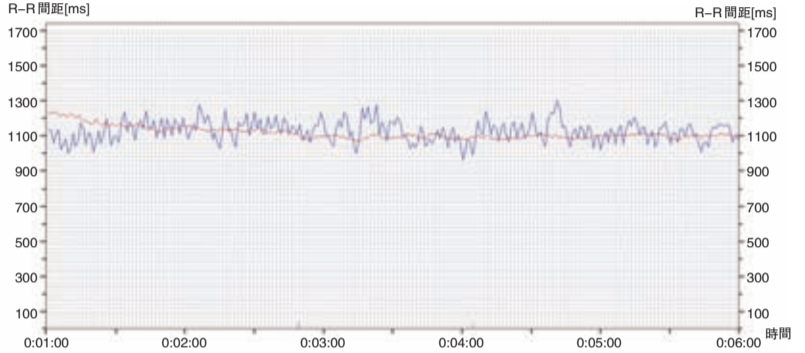
體院的精英運動員都有透過利用心率變異分析來監控神經系統對訓練產生的反應。由於測試是非損傷性的，運動員可自行進行測試。運動員需要在特定的時間內進行測試，如起床後及餐後最少六小時後。除了性別和年齡外，個人的精神狀態、荷爾蒙分泌、咖啡因、身處環境的溫度、濕度及海拔高度都會對心率變異產生影響，故此運動員需

要在測試前保持放鬆的狀態，並在進行測試時待在寧靜的環境，同時應避免在測試前食用任何藥物或含有咖啡因的食物。在測試過程中，運動員只需躺下並維持仰臥姿勢10分鐘，並維持每分鐘15次的呼吸頻率，以減低呼吸對副交感神經的影響。市面上可量度每一下心搏之間隔的心率記錄儀，都可用作心率變異的測試。

提示訓練量及休息恢復時間

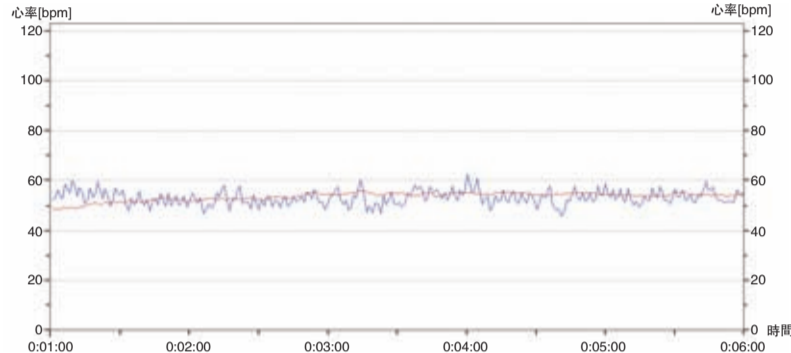
心率變異分析為副交感神經活動提供數據。如副交感神經的活動較基線的数据顯著減少，即表示運動員有累積疲勞。如沒有減輕訓練量及增加休息恢復的時間，運動員將很難全面的恢復並在接踵而來的高強度訓練中有良好表現。累積疲勞可令運動員在訓練及比賽中的表現下滑，同時會導致長期的過度訓練。反過來說，副交感神經活動的增加顯示運動員恢復良好，已為下一個高強度的訓練負荷做好準備。

圖一：五分鐘時段的R-R間距值(仰臥姿勢)*



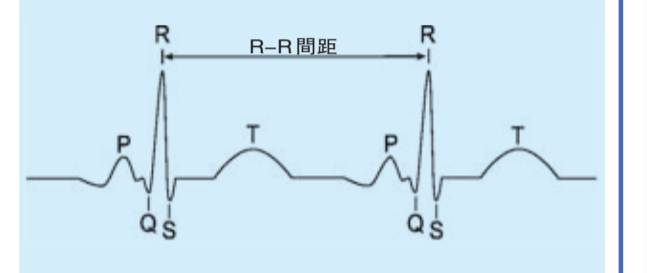
*在仰臥姿勢下量度，呼吸頻率維持在每分鐘15次。上圖紅線代表因過度訓練而做成累積性疲勞後量度的數據，藍線則代表經過訓練調整及充足休息（1.5月後）後量度的數據。

圖二：五分鐘時段的平均心率值(仰臥姿勢)*



如圖中所見，疲勞及恢復後平均心率俱介乎50至60bpm之間，並沒有顯著分別；但當透過心率變異分析時，便可見兩者的R-R間距值顯著不同：恢復後的R-R間距值比疲勞狀態下的變化明顯較大，這意味著當身體因訓練所承受的疲勞愈少時，心率變異值便會愈高，同時亦反映了單靠心率是不能完全監測訓練後所累積的疲勞。

圖三：心臟電流與心率變異的關係



一些心臟細胞自發性產生電流，經過心房及心室，形成PQRST電波，同時引致心臟收縮；R-R間距指兩個連續心搏的R波間隔；心率變異就是監測R-R間距的變化。

ZESPRI® 連續第二年贊助傑出青少年運動員選舉

紐西蘭奇異果出口商ZESPRI®喜見去年體院的傑出青少年運動員選舉廣受體育界歡迎，決定繼續贊助2010年的傑出青少年運動員選舉，並已於6月8日的第一季頒獎典禮上宣布這項喜訊。

當日共有5名體壇新星獲選為第一季ZESPRI®傑出青少年運動員，包括羽毛球運動員伍家朗和潘樂恩、劍擊運動員江曼德和羅浩天，以及保齡球運動員麥卓賢，而速度滑冰運動員呂品軀則獲頒發優異證書。

頒獎禮的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兩名副會長江偉及余國樑、香港體育記者協會執行委員會副主席趙煒輝，以及ZESPRI®紐西蘭奇異果國際行銷公司區域經理鮑凱文。

鮑凱文對本地年輕運動員的傑出表現感到十分欣慰。他說：「去年的選舉合共選出了32名傑出青少年運動員，創下歷史新高，足證青少年運動員的質素日漸提升。ZESPRI®很高興能繼續贊助這項選舉，希望鼓勵更多新秀努力向前，成為國際體壇的明日之星。」

此外，體院羽毛球總教練何一鳴、劍擊運動員劉國堅和保齡球運動員胡兆康亦應邀出任特別嘉賓，以示支持。



▲主禮嘉賓(左起)趙煒輝、李翠莎博士、鮑凱文、江偉和余國樑一起將代表著對運動員的支持和愛護的奇異果放在奇異果樹架上，為2010年的ZESPRI®傑出青少年運動員選舉揭開序幕。



▲鮑凱文(左起)與今季其中3名得獎的運動員合照，包括潘樂恩、羅浩天和江曼德。

得獎運動員心聲

伍家朗 羽毛球
十分感激教練和家人一直以來的悉心栽培。我會繼續努力爭取更好的成績，回報大家的厚愛。

潘樂恩 羽毛球
我現正為在本月舉行的馬來西亞公開賽加緊訓練，希望能在這個成人賽中爭取進入較前的名次。

江曼德 劍擊
2007年奪得全港少年賽冠軍是一次很寶貴的經驗。我正為今屆的全港少年賽備戰，希望可以再次為港爭光。

羅浩天 劍擊
多謝教練的教導和隊友的支持，希望可以做得更好，未來能代表香港參加亞運會和奧運會。

麥卓賢 保齡球
很開心能夠從師兄胡兆康手上接受獎項。我會好好向他學習，在未來的賽事獲得更好的成績。

運動員赴紐西蘭交流 增廣見聞

ZESPRI® 2009年傑出青少年運動員選舉圓滿結束後，其中4名得獎運動員於今年3月至4月間獲選參加由ZESPRI®贊助的7日6夜紐西蘭交流團，期間除參觀多項運動設施外，更認識了多名當地的教練和運動員，令她們大開眼界，獲益良多。

交流團團員與普倫蒂灣理工學院的學生運動員交流兩地體育文化。



▲英聯邦男子200米蝶泳紀錄保持者博梅斯特(左二)與舉重運動員科利科爾(右一)向4名團員介紹紐西蘭千禧運動及衛生學院的設施。

▲四名ZESPRI® 2009年傑出青少年運動員(左起)吳穎嵐、江志懿、馮泳施和李皓晴(右二)獲ZESPRI®大使Trish Jones(右一)熱情接待。

體院與恒生 獎勵廣州亞運會香港獎牌得主

為鼓勵香港運動員在年底的廣州亞運會及亞洲殘疾人運動會(亞殘運會)上爭取佳績，體院與恒生銀行將透過「恆生優秀運動員獎勵計劃」，為本地獎牌得主提供現金獎勵。

體院於1994年推出「優秀運動員獎勵計劃」，為七個大型運動會的本地獎牌運動員提供現金獎勵，包括奧運會、殘疾人奧運會、亞運會、亞殘運會、東亞運動會、全國運動會及世界大學生運動會。

這項獎勵計劃於1996年開始得到恒生銀行贊助，由體院及恒生銀行以對額形式頒發現金獎勵予在奧運會、殘疾人奧運會及全國運動會中表現傑出的香港運動員，並在2005年及2009年惠及東亞運動會獎牌得主。今年恒生銀行進一步把贊助擴展至亞運會及亞殘運會，而獎牌得主更可獲得接近雙倍的現金獎勵。

透過計劃，廣州亞運會個人項目金牌得主的現金獎勵由過去的25萬增至40萬港元，而銀牌和銅牌的獎勵則分別增至20萬元及10萬港元；隊際項目金、銀、銅

牌得主可分別獲80萬、40萬及20萬港元。

體院主席李家祥博士感謝恒生銀行多年來的支持。他說：「政府和體院對運動員在未來的重要國際賽事中取得突破成績，均抱有極大期望，在訂下重大目標之餘，亦必須為運動員提供更多鼓勵，因此恒生銀行的支持是非常重要的。」

恒生銀行副董事長兼行政總裁梁高美懿女士說：「恒生一直支持本地體育的發展，加上適逢亞運會及亞殘運會於廣州舉行，正好與我們致力推動內地長遠發展的方向相輔相成，因此我們很高興能夠把獎勵計劃擴展至這兩個運動會。」

兩屆亞運金牌得主黃金寶認為獎勵計劃對備戰亞運會的運動員來說，能產生極大的鼓舞，因此十分感謝體院設立這項計劃，以及恒生銀行的慷慨支持。亞殘運會方面，個人項目金牌得主將由原來的1.5萬增至4萬港元，而銀牌和銅牌的獎勵則分別為2萬及1萬港元；隊際項目金、銀、銅牌得主可各獲8萬、4萬及2萬港元獎金。



▲體院主席李家祥博士(右)與恒生銀行副董事長兼行政總裁梁高美懿女士(左)一同為香港運動員打氣，預祝他們在廣州亞運會及亞殘運會取得佳績。

專家雲集國際科學研討會 分享運動生物力學經驗



運動科學及運動醫學在保持運動員處於高峰狀態上擔任著重要角色，而生物力學及技能掌握對精英體育的影響也日益顯著。為了配合本地運動專才的需要，體院在今年4月16及17日舉辦了一年一度的國際科學研討會，主題為「運動生物力學：競技水平提升及創傷預防」，共吸引了超過200名本地及海外的運動科學人員、體育行政人員、教練及運動員參加。

在研討會上，6名來自英國、內地及香港的運動科學專家分別發表專題演講，就生物力學提升競技水平及預防創傷範疇上分享相關的知識和經驗。研討會最後由體院生物力學部代表主講的「運動中身體活動的生物力學評量」工作坊作結，圓滿結束。

體院院長李翠莎博士表示：「今年的國際科學研討會為所有參加者提供了一個互相交流運動生物力學最新知識的平台，了解運動生物力學現今在北京、香港、上海和英國的最新應用情況，相信各專家的演說定能令與會者獲益良多，為他們提供寶貴的參考資料。」

今年的研討會獲得多家機構協辦，包括香港賽馬會運動醫學及健康科學中心、世界衛生組織運動醫學暨促進健康中心、亞洲運動醫學聯合會，以及香港運動醫學及科學學會。

體院董事林國基醫生(左四)、體院院長李翠莎博士(右三)及研討會籌組委員會主席蘇志雄博士(右一)感謝各出席講者，包括賽艇科學顧問及Biorow有限公司董事總經理科勒尼弗博士(右二)、亞洲運動醫學聯合會前主席陳啟明教授(右四)、上海體育科學研究所研究員折鼎亮(中)、體院運動生物力學主任張百鳴(左一)、中國國家體育總局體育科學研究所副研究員王向東博士(左二)，以及香港中文大學醫學院矯形外科及創傷學系助理教授(研究)方迪培教授(左三)。



▲今屆國際科學研討會共吸引了超過200名本地及海外的運動科學人員、體育行政人員、教練及運動員參加。

更正啟事：上期「2009年第三季頒獎典禮」一文，得獎傑出青少年運動員何念澄的屬會應為香港聾人體育總會。



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



▲香港壁球代表隊於5月在印度舉行的第十五屆亞洲壁球錦標賽傳來喜訊。大師姐趙詠賢(左一)與师妹陳浩鈴(右二)在女子單打賽事分別取得銀牌和銅牌，並與隊友歐詠芝(右一)和吳嘉韻(左二)再下一城，勇奪女子團體金牌。(相片由香港壁球總會提供)

▲香港田徑代表隊(智障)於4月在瑞典舉行的第六屆國際智障人士體育聯盟世界室內田徑錦標賽有出色表現，其中陳敏珺(中)在女子60米賽事摘下一面金牌，為港爭光。(相片由香港弱智人士體育協會提供)



▲羽毛球運動員李晉熙(左)及伍家朗(右)揚威4月份在墨西哥舉行的世界青少年羽毛球錦標賽，奪得男子雙打銅牌。

▲香港三項鐵人代表勞証顯於5月在菲律賓蘇碧灣舉行的亞洲錦標賽，奪得一項男子23歲以下組別金牌。(相片由香港三項鐵人總會提供)



▼神奇小子傅家俊(左)於3月在英國舉行的英超聯錦標賽，勇奪個人項目冠軍。



▲香港劍擊代表隊於3月在菲律賓舉行的亞洲青少年劍擊錦標賽大豐收，奪得5金4銀7銅共16面獎牌，當中江昊德(中)除奪得少年及青年女子重劍個人項目兩面金牌外，更夥拍其他隊友於少年及青年女子重劍團體項目再奪1金1銀。

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。

滙豐銀行慈善基金優秀教練選舉 表揚93名本地傑出運動教練



93名致力協助香港運動員於去年取得傑出成績的運動教練，在5月16日舉行的「2009滙豐銀行慈善基金優秀教練選舉」頒獎典禮上獲得嘉許。

香港教練培訓委員會主席傅浩堅教授在歡迎辭中表示：「我們十分感謝滙豐銀行慈善基金資助優秀教練選舉，並喜見今屆共收到151份提名表格，創出歷史新高，足見這項選舉已廣受體育界的認同。」

今屆典禮共頒發了五個組別的獎項，當中全年最佳教練獎共有五位得主，而精英教練獎及社區優秀教練獎則分別有69名及23名教練獲獎。此外，足球教練金判坤奪得最佳隊際運動教練獎，而對壁球運動貢獻良多的蔡玉坤教練則獲頒傑出貢獻獎。

除了頒發各個獎項外，今年大會特別邀請曾參與去年12月東亞運的教練蒞臨頒獎禮，接受現場嘉賓的掌聲嘉許。

本年度的優秀教練選舉更首次透過巴士多媒體電視節目作出宣傳，乘客自5月中起至7月初可收看到有關選舉及頒獎禮的片段。

一年一度的優秀教練選舉由香港教練培訓委員會主辦，並得到滙豐銀行慈善基金資助，是香港唯一嘉許全港優秀運動教練的體壇盛事。

全年最佳教練獎得主分享

高聳(武術) 個人項目高級組
高教練稱由運動員轉當教練後才了解箇中辛苦，因為教練必須兼顧運動員在訓練和生活上各方面的需要，覺得教練工作十分偉大。
李惠芬(乒乓球) 團體項目高級組
連續三年奪得這項獎項的李教練說運動員在東亞運賽前一天還在生病，最後能夠拿到女團金牌，實在令她感動不已。
崔小燕(智障人士乒乓球) 團體項目高級組
崔教練感謝香港弱智人士體育協會多年來為弱智人士提供機會，並希望把得獎的感動化成力量，做得更好。
茹詠豪(滑浪風帆) 個人項目青少年組
茹教練感謝體院和香港滑浪風帆會的教練和同事，更特別感激他以前的教練，讓他知道怎樣才能成為一名好教練。
梁勤輝(壁球) 團體項目青少年組
梁教練表示當教練後不能經常留港與家人歡度節日，因此特別感謝家人的支持和鼓勵，以及一班青少年球員的努力。



▲大會今年特別邀請於去年參與東亞運的教練蒞臨頒獎禮，接受現場嘉賓的掌聲嘉許，並由運動員向各在場教練致送紀念品。



▼帶領香港足球隊勇奪2009東亞運動會金牌的教練金判坤(左)，從香港上海滙豐銀行有限公司香港區總裁馬凱博手上接過最佳隊際運動教練獎。



▲體院主席李家祥博士(左二)、香港教練培訓委員會主席傅浩堅教授(左一)、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會副會長劉掌球(右二)及滙豐銀行有限公司亞太區企業可持續發展總監區佩兒(右三)，一同恭賀傑出貢獻獎得主蔡玉坤教練(中)及全年最佳教練獎得主。

體院運動課程接受報名

體院除了是本地精英運動員的訓練基地外，亦善用資源為公眾人士提供不同類型的運動課程，內容均由專業教練設計，照顧到不同年齡和技術水平人士的需要。

現時體院提供的運動課程包括游泳、乒乓球、羽毛球、壁球、武術、太極、空手道、網球、籃球、足球及柔道，課程全部由持有專業認可資格的資深教練或退役精英運動員執教，並分為不同單元，讓學員循序漸進，掌握基本體育技巧。部分課程如羽毛球、乒乓球和壁球等更在符合國際標準的訓練場地上課，為體育愛好者提供最佳的學習環境。

游泳課程及其他運動課程分別為期四個月及兩個月，而下一期課程將於8月中旬開始接受報名，詳情請留意體院網頁。

體院運動課程
查詢電話：2681 6888 / 2605 9483
圖文傳真：2606 3606
網址：www.hksi.org.hk/courses_c.html
電子郵件：commercial.operations@hksi.org.hk



港健兒備戰首屆青年奧運會

首屆青年奧運會將於今年8月14日至26日在新加坡舉行，屆時約有3,600名年齡界乎14至18歲的年輕運動員參與這項盛事，競逐26個運動項目的錦標，一起傳揚奧運精神。

香港青少年運動員在過去數月間全力爭取青年奧運會的參賽資格，現時已有多名運動員達標，包括馮惠儀(田徑)、譚進希(羽毛球)、賴倩敏(馬術)、王嘉爾和崔浩然(劍擊)、林政達和江志懿(游泳)、趙頌熙和吳嘉儀(乒乓球)、許焯森和羅亮添(三項鐵人)，以及鄭俊傑和文嘉琦(滑浪風帆)。

為了協助青少年運動員備戰這項四年一度的體壇盛事，政府早在2009/10年度已在常規資助額上再批出340萬港元，以加強對青少年運動員的訓練及備戰青年奧運會。此外，由體院管理的香港運動員基金所新設的「青年運動員獎學金」，亦會向2010青年奧運會的本地獎牌得主頒發獎學金，為他們提供更多鼓勵。

現在距離青年奧運會開幕還有一個月，各達標運動員都在努力備戰。在這段時間，體院將繼續提供全面支援，在訓練和科研方面作出相應配合，希望他們在賽場上能盡展所長，為港爭光。

教練心聲

我的教練之道

我從事體操教練已超過17年，當初成為教練的原動力來自對體操運動的熱忱，希望能把自己喜歡的運動教予他人。作為教練，我覺得要以開心和享受的心態，將自己的知識和技術灌輸學員，以做好榜樣為己任，用愛心和耐心去教導，協助學員衝破障礙，培養良好品格。每當看到學員於比賽中成長，都給我帶來無限滿足感，亦是推動我醉心體操的動力。為了不斷提高知識和技術水平，我亦會參與不同的教練培訓活動，爭取與其他教練交流教學心得的機會。

在教學生涯當中，最重要的一環可算是了解學員的心理和生理需要。在訓練過程中，教練必須注意學員的心理感受，在適當時候給予心理輔導，協助他們勇敢面對困難，以正面和積極的態度去面對逆境。回想第一次帶領學生參加校際體操比賽，他們遇見陌生的場地、器械和其他比賽對手時，平日的自信頓然減退，這時作為教練的我擔當著重要角色，在最短時間內教導他們放低恐懼，調整心理，把注意力放在比賽目標上，讓他們明白要專心和盡全力去比賽，才会有好表現。

見到學員由兒時參加體操興趣班時只顧玩樂、怕辛苦、怕困難，到今天參加國際邀請賽及內地技巧交流訓練營，經過不斷磨練和體會，茅塞頓開，這些點滴均令我畢生難忘。

體操教練 鄭美芳

