



香港體育學院臨時總部：沙田馬鞍山鞍駿街2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



全新的香港體育學院季刊《精英體育——革新版》已於去年底面世，我們得到很多讀者的鼓勵和正面評價，本人謹代表體院衷心感謝大家。我們定必會再接再厲，為讀者報導更多備受港人關注的體壇盛事、本地精英體育發展的最新資訊，以及精英運動員備戰各項大型運動會的情況。

踏入2008年，萬象更新。全球矚目的體壇盛事第29屆奧林匹克運動會（奧運會）將於今夏在北京舉行，各國體壇精英的備戰如火如荼，香港的精英運動員當然亦不例外，在不同體育項目中均竭盡全力爭取奧運入場券。截至2008年2月中，香港已從單車、游泳、乒乓球及滑浪風帆4個項目中，取得15張北京奧運入場券，運動員優異的表現令全港市民興奮，期待運動員為我們陸續帶來更多好消息。有關北京奧運會和本地運動員的備戰情況，在「體壇焦點」和「教練與運動員」兩個欄目中均有詳細報道。

在2月19日舉行的2007香港傑出運動員選舉頒獎典禮中，有20名運動員及兩個隊伍獲得嘉許，顯示各界對運動員的努力和成就的認同。在「運動科學與醫學」欄目中，今期將為讀者介紹運動生物力學軟件，如何協助運動員和教練作技術分析，從而提升運動表現。「支援與發展」則介紹專為培育精英運動員成為教練接班人的「滙豐銀行慈善基金精英運動員教練培訓計劃」。另外，從今期開始，「體壇點滴」欄目亦會陸續介紹體院各部門如何為精英培訓出一分子。

踏入奧運年，本人與體院上下，以及全港市民一起祝願運動員在國際比賽中能取得突破成績。

香港體育學院主席 李家祥博士

### 主席的話

萬眾期待的第29屆奧運會及第13屆殘奧會，將分別於8月8日至24日和9月6日至17日在北京舉行，香港運動員現正積極備戰，誓要在北京奧運為港爭光，香港市民及各界紛紛為運動員打氣。

奧運會有28個大項和302個小項的比賽項目，會在北京、香港、青島、天津、上海、瀋陽及秦皇島的30多個競賽場館舉行。殘奧會的比賽項目有20個大項和472個小項，10多個比賽場地設於北京、香港及青島。

根據國際奧委會的公布，今屆奧運會將新增女子3,000米徑障礙賽，男、女子小輪車和男、女子10公里游泳馬拉松項目，而劍擊的男子花劍和女子重劍團體賽，則由女子花劍和女子佩劍團體賽取代，至於乒乓球的男、女雙打比賽就由男、女團體比賽代替。

對於是次轉變，各界意見不同。體院劍擊總教練王銳基表示，由於國際奧委會希望限制參賽人數，故國際劍擊聯合會決定每屆奧運將輪流刪減其中兩項團體賽事。王直言，這個轉變對以女子佩劍、重劍和男子佩劍、花劍為重點培訓項目的香港劍擊隊影響不大。

小輪車（BMX）單車隊方面，BMX好手王史提芬的教練 Frank Smets 表示，泥地競速的BMX項目在世界各地發展已超過30年，接受BMX訓練的運動員也超過20萬人，現在BMX賽成為奧運項目，可為各地選手提供一個奮鬥的目標。

乒乓球總教練惠鈞表示，在新賽制下運動員需同時參加雙打及單打，這是前所未有的挑戰。

另外，殘奧會已將展能賽艇列為競賽項目，香港賽艇總教練白勵和高級展能賽艇教練李志勇均表示，這是展能賽艇運動的重要發展。現時愈來愈多殘疾人士接觸到此項運動，而香港的水平更不亞於其他亞洲體育強國如日本和韓國等。李教練表示：「香港展能賽艇隊正積極備戰今年5月舉行的殘奧資格賽，希望取得入場券。」

經過多方努力，國際奧委會已同意國際武術聯合會於2008北京奧運期間舉行「北京2008武術比賽」。體院武術總教練于立光表示，已有數名香港武術運動員取得此「武林盛事」的參賽資格。近年，不少本地運動員在國際武術大賽如世界武術錦標賽都取得優異成績，足見香港運動員的水平極高。

▲ 李志勇教練（左）與部分展能賽艇的運動員

▶ BMX單車首次成為奧運項目，對其發展有莫大幫助。

# 全民支持運動員備戰北京奧運

## 香港運動員備戰如箭在弦

香港運動員為了準備參與奧運會和殘奧會，去年已積極投入備戰，誓要奪得奧運入場券，為香港爭光。截至2008年2月，香港在單車、游泳、乒乓球及滑浪風帆四個項目中，已取得15張北京奧運入場券。

### 國家主席為運動員打氣

除了香港市民及各界紛紛為運動員打氣外，國家主席及特區政府的主要官員都在百忙中抽空探望運動員，大大增強他們積極備戰奧運會及殘奧會的信心。



▲ 行政長官曾蔭權去年9月到馬鞍山體育館，探望正在集訓的羽毛球和武術運動員。



▲ 去年在上水雙魚河舉行的馬術三項賽



▲ 去年6月29日，國家主席胡錦濤親到體院參觀運動員訓練的情況，先後與黃金寶（單車）、高禮澤、李靜（乒乓球）、施幸余（游泳）、周梓洪（劍擊）、余翠怡和陳蕊莊（輪椅劍擊）等運動員見面，以了解他們刻苦訓練的情況。

▼ 本身是劍擊好手的財政司司長曾俊華，1月底曾到體院參觀香港劍擊隊的訓練情況。



## 馬術在香港

香港作為協辦2008奧運及殘奧馬術比賽的城市，籌辦工作正進行得如火如荼。奧運會馬術比賽，分別為場地障礙賽、盛裝舞步賽及三項賽，設個人及團體組別。殘疾人賽事只設盛裝舞步一項，根據殘疾程度分為四級。盛裝舞步賽和場地障礙賽會在沙田的香港奧運馬術比賽場地（即體院原址）舉行，三項賽越野賽部分則會在雙魚河比賽場地舉行，而測試賽亦已於去年夏季順利舉行。

## 體院與恒生攜手 嘉許本地體壇精英

為鼓勵運動員在奧運會及殘奧會中全力爭取佳績，體院及恒生銀行再度攜手，推出「恒生優秀運動員獎勵計劃」。運動員在奧運會中奪得個人項目金牌，可獲100萬港元現金獎勵，奪銀及銅牌的運動員則分別可獲得75萬及25萬港元。團體獎項方面，贏取金牌的隊伍可獲140萬港元獎勵，而銀及銅牌則分別可獲120萬及50萬港元獎金；計劃亦設有獎金鼓勵殘障運動員在殘奧會爭取獎牌。所有獎金由體院和恒生銀行平均分擔，兩個機構更特別於去年12月12日舉行儀式，為運動員打氣。



▲ 恒生優秀運動員獎勵計劃



▲ 沙田區青少年暑期活動

## 各界齊來倒數奧運

為迎接奧運，香港各界舉行了一系列活動，體院亦派出運動員參與其中，如去年夏季，沙田區議會舉行迎接奧運和慶祝回歸的沙田區青少年暑期活動；近期的有1月20日在海洋公園舉行的「2008北京奧運會二百天倒數」活動；1月21日在旺角大球場舉行的「全民健身迎奧運」活動等。另外，康文署亦聯同中國香港體育協會暨奧林匹克委員會，在全港中、小學和特殊學校舉辦「學校運動教育計劃」，以專題講座、研討會及展覽的形式，加深學生對奧林匹克主義的認識。



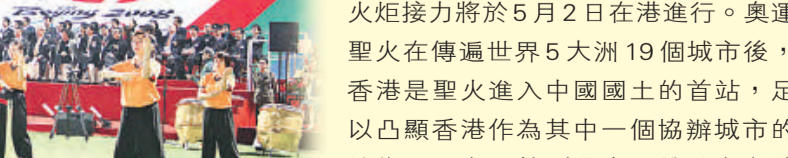
▲ 2008北京奧運會二百天倒數活動

▶ 全民健身迎奧運活動



▲ 沙田區青少年暑期活動

象徵奧林匹克精神薪火相傳的奧運聖火將於4月30日抵達香港，而奧運火炬接力將於5月2日在港進行。奧運聖火在傳遍世界5大洲19個城市後，香港是聖火進入中國國土的首站，足以凸顯香港作為其中一個協辦城市的地位，而商界特別是奧運贊助商亦陸續推出與奧運有關的宣傳活動。



▲ 全民健身迎奧運活動



香港體育學院臨時總部：沙田馬鞍山鞍駿街2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

# 精英運動員備戰京奧



## 進入倒數階段

體院一直以高科技配合國際級教練及場地設施，培訓優秀的運動員，使他們能在國際體壇爭一席位。體院現正協助超過600名體院獎學金運動員，全力備戰今年舉行的各項大型運動會，包括2008北京奧運會及傷殘人士奧運會、個別運動的世界賽及亞洲錦標賽等。今期《精英體育》繼續全面報道精英運動員備戰及訓練的最新情況。

### 劍擊隊 全力爭取奧運入場券

動作輕巧、應變快捷，是劍擊運動的寫照。劍擊分為花劍、佩劍及重劍三種，運動員需要憑藉冷靜的頭腦，在比賽的過程中作出果斷的反應。香港劍擊隊早在去年4月已開始備戰北京奧運，到今年3月底便知道奧運入場券花落誰家。劍擊總教練王銳基透露，自去年開始，已根據各項目在奧運的爭勝機會而調動相應的訓練資源。他表示：「至現時為止，女子佩劍的爭勝機會較大，因為佩劍好手周梓淇在近期的大賽中皆獲得不俗成績，如在2月舉行的匈牙利女子佩劍A級賽中取得第八名，以及最近在國際劍擊聯合會女子佩劍世界盃大獎賽天津站比賽中，首次獲個人第二名，令她的世界排名跳升至前16名，是香港劍擊界的一大突破。」王教練表示，除女子佩劍外，男子花劍及女子重劍都是奧運爭勝的希望，但關鍵在於運動員在餘下外圍賽的表現。周梓淇早前受到傷患的困擾，現正處於治療休養階段，期間得到體院的醫生和物理治療師的悉心治理，加上體適能教練為她度身訂造的體能訓練計劃，使她能加快復原。周梓淇亦蓄勢待發，誓要爭取更多積分及更高排名，邁步迎向奧運。另一劍擊好手劉國堅在兼顧工作與比賽的情況下仍努力練習，就是一份堅持加一股鬥志令他從不言倦。他說：「只要認清自己的目標，就能排除萬難。」為了爭取奧運入場券，劉國堅現時根據教練編排的訓練時間表練習，藉以提升自己的狀態至最佳水平。



王銳基教練(中)表示，要在劍擊比賽中取勝，關鍵在於運動員的臨場狀態及戰術的發揮。



對於爭取奧運入場券，周梓淇信心很大。

劉國堅表示，體院在多方面給予的支持及幫忙，為他解決了不少難題。

### 賽艇隊 備戰四月奧運資格賽

賽艇是一項對體能和技巧要求甚高、且極富挑戰性的運動。要掌握得宜，運動員需要懂得使用肌肉所提供的動力，利用槳桿原理來推動船艇前進。賽艇總教練白勵(Chris Perry)表示，現時運動員正備戰4月於上海舉行的亞洲區奧運資格選賽。他表示：「選賽是運動員爭取奧運入場券的最後機會，因此隊員需要加緊鍛煉，務求在賽事中發揮應有的水準。」為了提升隊員的成績，以及進一步鞏固他們的實力，賽艇代表隊於2月曾到西班牙參與為期20天的集訓。



根據往績，白勵認為香港賽艇隊在亞洲已佔一席位，在奧運會中要面對的強隊包括中國、日本、英國、德國及意大利等。他期望港隊能夠發揮應有水準，打入四強之列。

男子賽艇運動員羅曉鋒表示，現時的訓練目標是以打穩基礎為主。他參加的是公開組，對手都比他高大健碩，因此近期他較著重體能訓練，以提升體能素質，應付4月的資格選賽。羅曉鋒以往對自己要求甚高，使他感到很大壓力。他表示：「在體院心理學家的協助下，我已學會處理壓力，因此心理素質也穩定了不少。」至於女子隊代表李嘉文則明言現階段將集中於突破自己的成績，以求提升表現。她表示：「我相信自己可以划得更快。」

現時，羅曉鋒(右)集中備戰奧運，相信水平還可以提升。李嘉文(左)則集中於針對性訓練，以應付資格選賽。

白勵教練(後)表示，運動科學及醫學的支援，對提升運動員的水平有很大幫助。



### 游泳隊 期望進入前十六名



在美國接受訓練的香港「女飛魚」蔡曉慧，100米背泳及200米個人四式已達到奧運參賽標準，在美國接受針對比賽速度的訓練，使她得著甚豐。她表示：「在美國柏克萊大學的校友泳會中，我與4名隊友目標一致，互相幫助及支持，而其中1名隊友是世界女子100米背泳紀錄保持者歌芙蓮(Natalie Coughlin)，與她一起接受訓練，讓我獲益良多。」陳宇寧是近年進步較快的短途泳手之一，已達標的項目是50米自由泳。她為了在未來的達標賽中得到更理想成績，每天都在努力練習。她笑言這是上天賜給她的機會，一定要好好把握。她說：「參加上屆奧運時年紀還小，難以適應臨場突然而來的壓力，因而影響了表現；但今天的我在各方面都進步和成熟了，而且心理素質也比以前好，希望能在今年奧運有所突破。」

陳耀海教練(中)表示，今年香港的泳手進步很快，希望隊員在奧運盡力爭取好成績。



蔡曉慧表示，現時訓練以針對性為主，使自己的泳術及轉身更為完善。



曾到美國讀書及訓練，令陳宇寧眼界大開，泳術和心理素質都比以前成熟。

### 保齡球隊 磨拳擦掌勇往直前

除了將會參加奧運的運動項目外，其他項目的運動員亦積極備戰今年各項大賽。香港保齡球隊在近期各大公開賽中屢獲佳績，如在亞洲保齡球巡迴賽總決賽女子組勇奪金牌的陳淑嫻，此外，猛將胡兆康去年的佳績繼有第36屆菲律賓國際保齡球公開賽冠軍、艾馬以盃賽銀牌和英國公開賽男子公開優秀賽銅牌；好手張振中也在去年底舉行的第十屆菲律賓國際賽公開賽決賽中奪得銅牌。好的開始，就是成功的一半。對港隊近期的優秀表現，保齡球總教練馬柏圖(Pedro Luis Merani)表示滿意，因此對隊員在今年各項大賽的表現都抱有很大信心。



馬柏圖教練(中)表示，港隊成員即將面對各項大型賽事，因而會為他們訂下不同的訓練時間表，使他們以最佳狀態去迎戰。

胡兆康希望可在未來的賽事中發揮應有水準，並在世界賽中取得前三名的成績。



近期狀態理想的胡兆康，從今年2月底至8月，會不間斷地參加各項大賽，包括世界保齡球大師賽、亞洲錦標賽和世界錦標賽等，他說：「從未試過遇上排得如此密集的賽程，所以除了要加强體能及心理的訓練外，更會以模擬比賽方式來練習，有計劃地為每個比賽作準備，以保持自己應有的水準。」他表示現時體院心理學家給他的放鬆訓練甚具系統，再配合營養飲食，既使自己更健康，又有助他應付與日俱增的比賽壓力。

張振中則表示近期盡量參與不同的比賽，以增加出賽的經驗。為了加強個人心理素質，他每星期都會約見心理學家，找出壓力源頭，改變個人想法。他說：「打保齡球每次都會重複一系列動作，要保持良好的狀態，重點在於保持良好的心理素質。」保齡球隊已經整裝待發，備戰今年各項大賽。



張振中表示，年輕人都應向着自己的理想邁進。因此，他在2002年毅然投身全職運動員的行列。

### 梁舒恒 突破自己從不言倦

同時兼顧學業與運動，還要克服溝通上的障礙，智障游泳運動員梁舒恒比其他運動員需要付出更多的努力。梁舒恒擁有無比的鬥心，因而在每個比賽中能取得優異成績。在去年10月舉行的第12屆世界夏季特殊奧運會中，她獲邀參加游泳邀請賽項目，並打破了50米自由泳及50米背泳兩項香港紀錄。從小已自律的她說：「學習時專心學習，運動時專心運動，盡力而為。」



梁舒恒認為體院提供的醫療及按摩服務，使她得以時常保持最佳狀態，迎接每個挑戰。



現時，她每星期參與9課訓練，並從不言倦，勇於突破自己。梁媽媽說：「她就是不怕辛苦，而且鬥心很強，為了達到目標，堅持下去。比賽時，她十分認真專注，與平時是判若兩人。」梁媽媽認為游泳不但為舒恒帶來成就感，更改善了她的溝通和表達能力。梁舒恒現正向著各項公開賽和錦標賽，以及再破世界紀錄等目標進發。她的游泳教練高駿表示：「我會多鼓勵她參加海外的比賽，讓她從中汲取經驗，擴闊視野，同時使她明白到經過辛苦訓練後，總會有成果的。」

高駿教練(右)與梁舒恒一同表示，希望能再次打破世界紀錄，為香港爭光。



香港體育學院臨時總部：沙田馬鞍山鞍駿街2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

# SPORTSCODE 軟件在精英訓練中應用



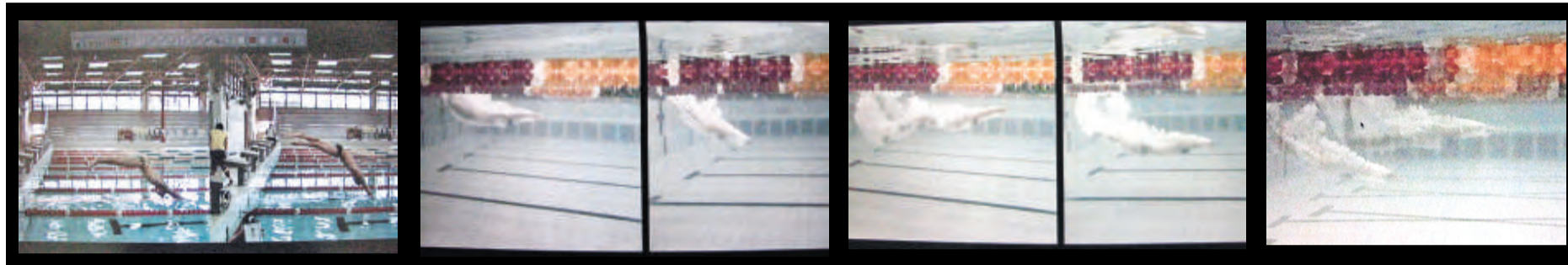
體院：運動生物力學主任張百鳴

## 實例二 不同游泳運動員水上飛行和下水划水動作的技術比較

高水平運動訓練中，常常需要為運動員進行技術分析，以提升運動表現。以往，要了解及改善運動員競技體育的技術表現，數據處理需時，分析亦往往過於抽象。現在，隨著運動科學的發展，各種分析工具不斷推陳出新，為教練和運動員提供更客觀和更易理解的資料和數據分析，尤其對精英運動員的技術改進起著重要的作用。

體院現正採用的一套生物力學技術分析軟件名為SPORTSCODE，這套軟件由澳洲開發，主要特點包括：(1) 將不同時間、地點和不同運動員的技術動作畫面進行並列比較；(2) 利用技術和戰術統計分析，比較不同運動員的技術和戰術風格。這軟件的使用方法是先取得運動員訓練比賽的錄影片段，然後利用SPORTSCODE進行技術和戰術分析，找出運動員不足之處，從而進行針對性訓練。

SPORTSCODE適合在不同的運動項目中應用，包括體院大部分的精英體育項目，以了解和比較不同運動員的表現。現以幾個項目的實例，說明如何應用此軟件。



▲ (1) 水上飛行動作

利用SPORTSCODE的「定標計算」功能，可計算運動員的入水距離。左邊的運動員是3.35米，右邊運動員僅為2.70米，距離明顯較短。

▲ (2) 水下滑行動作

(2a) 兩名運動員入水角度有很大差別

(2b) 他們在水中滑行的曲線也明顯不同

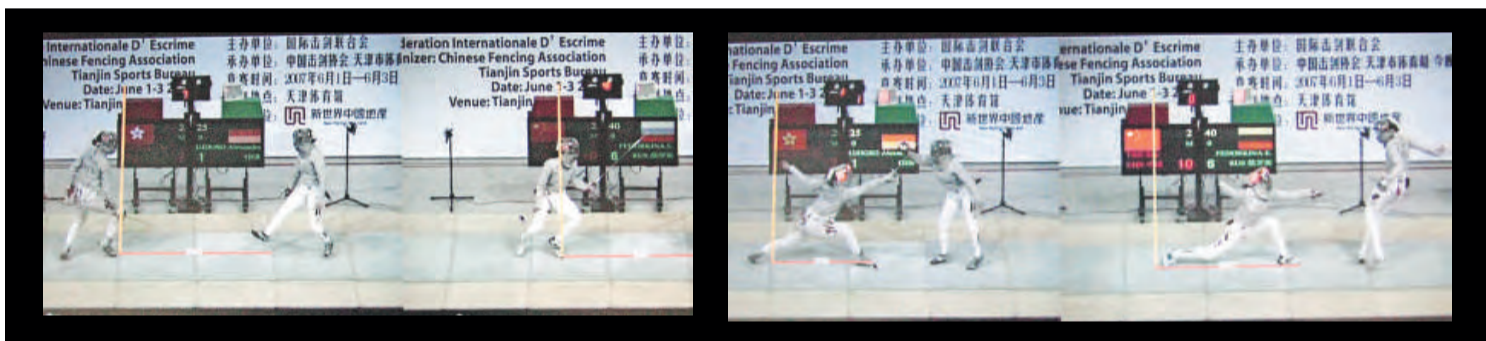
(2c) SPORTSCODE除了可將不同畫面並列比較，還可做重疊比較。這樣的比較效果更直接。

## 實例一 劍擊技術和戰術運用的統計分析

SPORTSCODE的「矩陣計算」功能（即數學分析工具的一種），可對劍擊技術和戰術進行分類統計。將運動員的比賽表現，按照行為和結果劃分為矩陣的兩大基本元素，經過處理的比賽結果，便很有條理地展現了運動員得分的策略和得分比例。教練和運動員可透過這項功能分析雙方技術和戰術上的優點和缺點。



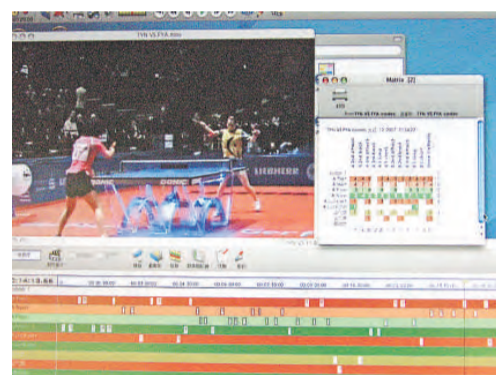
在矩陣圖中，可清楚看到在主要技術和戰術中，雙方運動員具備的優勢和劣勢。



▲ 利用SPORTSCODE的「定量坐標」功能，可比較不同運動員的進攻打擊幅度。

▲ 香港運動員(左)進攻步幅是1.30米，與中國運動員(右)進攻步幅的1.79米有明顯差別。

## 實例三 乒乓球技術和戰術運用的統計分析



以一場香港對日本的乒乓球比賽為例，經SPORTSCODE統計分析後，教練和運動員可以很容易找到需要重看的比賽情節，然後透過點選矩陣圖中相應的小格或行，觀察和了解我方運動員取勝的策略，以及對方運動員得分的原因。

使用「矩陣分析」功能，先對乒乓球比賽技術和結果建立一個計算方案，然後輸入需要比較分析的技術和結果兩大項目中的各個小項。

### 結論

利用SPORTSCODE進行技術分析，最大優點是可將生物力學技術分析報告的內容形象化，令教練和運動員更容易掌握有關的數據，改善以往在技術分析上的不足之處，對進一步提升運動員的表現有極大幫助。

## 比賽場外的運動員

平日公眾人士大多只能看到運動員在比賽場上拼搏或在頒獎台上領獎的光輝一刻，為讓讀者對運動員有更深的了解，《精英體育》特別搜羅一些運動員參與其他範疇的活動剪影，供讀者看看他們的另一面。



平日，不同運動項目的運動員都各自在繁忙的訓練中努力。去年12月14日，他們難得在體院為運動員舉行的聖誕聯歡晚會聚首一堂，一起歡度聖誕佳節，亦為繼續全力備戰北京奧運互相鼓勵。

近年香港運動員在國際體壇成績突出，再加上形象正面，因此獲得商界垂青，被邀出席不同類型的活動，以助宣傳公司及產品的形象。運動員亦經常獲邀出席學校和不同團體的活動，分享奮鬥經歷，鼓勵年輕人積極向上。



▲ 踏入鼠年，體院於2月15日為運動員舉行開年團拜活動。各運動員亦於新年前，在百忙中抽空參與「揮春齊齊寫」活動，親手寫創意揮春，令運動員宿舍充滿節日氣氛。



▲ 在2004傷殘人士奧運會勇奪4面金牌的輪椅劍擊運動員余翠怡，獲富通保險誠選擔任演講嘉賓，出席2月26日舉行的營業員總動員大會，與逾2,600名參加者分享她與別不同的成長故事，以及講述她的精英運動員成功路。



▲ 三項鐵人陳以高去年12月6日獲邀到嘉諾撒小學任演講嘉賓

▲ (左起) 賽艇運動員羅曉鋒、李嘉文、劍擊運動員張依妮和田徑運動員(傷殘)蘇耀偉，出席2月2日舉行的仁愛堂慈善活動。

## 體院參與製作電腦月曆壁紙 推廣運動員健康形象



為喚起更多年輕一代支持本地精英體育的發展，體院全力支持香港電台網上平台Teen Power製作2008年電腦月曆壁紙。月曆壁紙邀請了11個精英及兩個殘障體育項目的運動員與web-Js合照，作為每個月份的設計，並於每月上載至香港電台Teen Power的網站www.teenpower.rthk.org.hk/teenspecial/2008wallpaper，供大眾人士下載。二、三月份的壁紙上，大家可分別一睹乒乓球李靜和高澤濤，以及保齡球好手胡兆康的風采。



## 精英運動員教練培訓計劃協助推動體育發展

香港教練培訓委員會近期為精英運動員推出一個全新項目：「滙豐銀行慈善基金精英運動員教練培訓計劃」。

首次舉辦的「精英運動員教練培訓計劃」，專為配合精英運動員訓練時間而設，讓他們將來有機會成為認可教練。由於得到各總教練的全力支持，首批參與課程的17名精英運動員已於今年1月底完成課程，並收到考試結果，成績令人滿意，當中包括賽艇運動員羅曉鋒、李嘉文和鄒廣榮；武術運動員何珀姬、袁家瑩和羅琛賢；輪椅劍擊運動員陳穎健和范珮珊等。

「滙豐銀行慈善基金教練級別評定計劃」由香港教練培訓委員會主辦，並由1992年起得到滙豐銀行慈善基金的資助，多年來透過此計劃獲得培訓的教練已超過5,000人。

取得優異成績的武術運動員羅琛賢(右)，期待很快能修讀第三級的課程，為將來成為武術教練作好準備。旁為同時參與此計劃的武術運動員袁家瑩(左)和何珀姬(中)。



▲ 17名精英運動員參加了「滙豐銀行慈善基金精英運動員教練培訓計劃」，踏出成為教練的第一步。

▲ 取得優異成績並獲頒獎學金的賽艇運動員鄒廣榮認為，作為運動員，從這個課程汲取的知識可隨時在日常的訓練活動中應用。



香港體育學院臨時總部：沙田馬鞍山鞍駿街2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

▼單車小師妹黃麗瑤(右)在2月舉行的場地世界盃丹麥哥本哈根站，歷史性奪得女子20公里場地記分賽冠軍，與世界盃總冠軍兼世界排名第一的中國運動員李燕在頒獎台上一同接受祝賀，令她進軍北京奧運之路邁進了一大步。單車隊大師兄黃金寶，亦於1月在美國洛杉磯舉行的UCI世界盃場地賽捕捉賽奪得金牌。



▲保齡球運動員陳淑嫻，1月在印尼雅加達舉行的亞洲保齡球巡回賽總決賽女子組奪得金牌。(左起)體院運動心理主任奴剛序博士、隊友張振中、體院保齡球總教練馬柏園、陳淑嫻、體院客席教練Arthur David McKee和隊員胡兆康。

▲滑浪風帆代表隊去年11月，在泰國芭提雅舉行的RS:X亞洲滑浪風帆錦標賽奪2金2銀的佳績。何智豪(圖左)、梁灝蕩、陳慧琪和陳曉文分別奪得RS:X男子組金牌、RS:X男子青年組金牌、RS:X女子組銀牌和RS:X女子青年組銀牌。



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。

## 22名體院獎學金運動員獲2007香港傑出運動員選舉嘉許

由中國香港體育協會暨奧林匹克委員會主辦的2007香港傑出運動員選舉頒獎典禮，已於2月19日假灣仔香港會議展覽中心舉行。22名體院獎學金運動員在6個項目中獲選，而第11次獲得傑出運動員獎項的單車運動員黃金寶，更以高票蟬聯最高榮譽「中銀香港星中之星傑出運動員」獎項。體院謹此祝賀各得獎運動員，希望他們能在即將舉行的北京奧運會中創造佳績，為港爭光。



▼黃金寶(單車)是當晚的大贏家，除當選「香港傑出運動員」八傑之一外，並奪得「香港最具體育精神運動員」獎，最後更以高票蟬聯最高榮譽「中銀香港星中之星傑出運動員」獎項。



▲(左起)：黑志宏(武術)、傅家俊(桌球)、黃金寶(單車)、梁舒恒(智障游泳)和黎惠玲(智障乒乓球)獲頒「香港傑出運動員」獎項。王晨(羽毛球)、蔡曉慧(游泳)和何智豪(滑浪風帆)亦同獲殊榮。



▲李皓晴(乒乓球，左二)、陳栢禧(武術，左三)、歐詠芝(壁球，右三)和歐鍾淳(游泳，右二)奪得「香港傑出青少年運動員」獎。另外兩名得獎運動員是李晉熙(羽毛球)和楊子君(網球)。



▲武術套路代表隊(女子組對練)隊員羅琛賢(左二)和袁家瑩(右二)上台領取「香港最佳運動組合」獎項，另一名隊員是何珀姬。



▲郭灝霆(單車，左二)、林行聰(劍擊，左三)、葉繼好(桌球，中)、馮泳施(武術，右三)和楊賜嘉(智障乒乓球，右二)奪得「香港最具潛質運動員」獎項。潘榮恩(羽毛球)亦獲選。

距離北京舉行奧運會及殘障人士奧運會的日子愈來愈接近，相信2008年對本港體育界來說，將會是極富期待和挑戰的一年。體院董事局特別在1月28日舉行新年午宴，與精英及殘障體育項目的總會聚首一堂，交流體壇發展的動向。席間，體院主席李家祥博士多謝政府及各體育總會對體院和運動員的支持，並希望大家能繼續往開來，緊密合作，齊心協助運動員全力備戰，再創高峰。

### 體院新年午宴



體院主席李家祥博士致歡迎辭



體院主席李家祥博士聯同體院董事局成員與嘉賓祝酒

## 體院特寫 商務部善用精英培訓資源 支援運動員

體院是香港精英運動員的培訓基地，各部門均竭盡全力，務求為精英運動員和教練提供最有利訓練的設施和服務。主力負責善用精英訓練剩餘的資源賺取收入，以協助精英體育發展的商務部，日常工作包括：統籌精英培訓場地使用，並利用餘下時間營運多個體育會；舉辦體育訓練課程和日營；出租場地予團體舉辦活動等。另外，體院內設有「體院運動用品店」及「體院餐廳」，供公眾人士及體育會會員使用。「體院餐廳」設有運動員專用區域，由廚師根據體院營養師每日設計的餐單及各總教練指定的時間，為精英運動員提供日常膳食，令不同項目的運動員有充足營養及體力應付每天緊密的訓練活動。此外，大家甫到體院，在接待處熱誠招待貴賓的，亦正是商務部的同事。自體院搬到烏溪沙後，商務經理范苑華

表示，商務部的工作起了很大變化。她表示：「由於新址缺乏場地資源，很多對外的服務都要暫停，如暫時凍結體育會員會籍、暫停運作「體院運動用品店」，而體育訓練課程則須分散到九龍及新界不同的場地繼續進行。因此，同事需要到不同的地區工作，與學員及教練保持溝通。」她深信搬回火炭原址後，商務部的運作會逐漸恢復。范苑華在商務部工作兩年，令她最難忘的莫過於整個體院的搬遷過程，同事群策群力，搬遷過程順利，將搬遷對運動員訓練的影響減至最低，充分地彰顯體院員工的團隊精神。

### 體院大百科

- 1. 運動員餐廳每天為精英運動員最少提供多少不同款式的營養膳食?  
a. 10 b. 20 c. 35
- 2. 體院游泳訓練班分多少級別?  
a. 3 b. 5 c. 10
- 3. 體院總部遷往烏溪沙青年新村後，繼續開辦多少個體育項目的訓練課程?  
a. 7 b. 9 c. 11

(答案在同頁右下角)



商務經理范苑華(前排左一)和商務部同事善用精英訓練的剩餘資源，協助精英體育發展。



餐飲部同事為精英運動員炮製一日三餐營養膳食

### 讀者來函

各位讀者：體院季刊《精英體育》自2005年創刊以來，一直為讀者報導香港精英體育培訓及發展的最新消息，備受體育界人士歡迎。隨著未來數年各個體育盛事陸續在中國內地及香港舉行，加上本地市民對體育運動的認識不斷上升，體院期望透過以報章特刊形式出版的《精英體育》，讓更多讀者進一步認識和了解體院對精英體育的培訓和支援，以及精英運動員奪獎背後的點滴。無論你是體育從業人員，還是市民大眾，我們都歡迎你來函向我們表達你希望知道的精英體育資訊，我們會盡力為你發掘更多新知。來函請註明「精英體育季刊——讀者來函」，傳真至2697 3765，或電郵至webmaster@hksi.org.hk，查詢請電2681 6375。

《精英體育》編輯委員會

### 體院大百科答案：

- 1. c (35)  
體院為配合不同專項的精英運動員訓練的特別需要，專業膳食隊伍與運動營養師合作無間，在運動員餐廳為他們提供一日三餐、營養均衡的中西美食，以確保運動員可攝取充足及適當的營養，應付緊密的訓練和比賽。
- 2. c (10)  
體院游泳訓練班開辦至今已接近20年，孕育出不少泳壇猛將，「女飛魚」蔡曉慧是其中的佼佼者。發展至今，現時的游泳訓練班假期如一所游泳學校，學員上千人。除設有全天候的游泳池，聘任經驗豐富的教練和設計不同課程以照顧不同學員的進度及體能要求外，更有完備的考核升級制度，令學員可

按部就班，有目標地提升游泳技術。  
3. c (11)  
體院搬遷後，除游泳和網球兩個項目的訓練繼續在火炭體院室內游泳池和烏溪沙青年新村體院臨時總部的網球場上進行外，其餘九項目的訓練課程則向外租借訓練場地繼續開辦，分別是：  
羽毛球/籃球——沙田學院  
足球——康樂及文化事務署轄下足球場  
乒乓球——大埔室內體育館  
柔道——聖公會曾肇添中學  
壁球——歌和老街壁球及乒乓球中心  
武術/太極/跆拳道——馬鞍山體育館、宣道會鄭榮之中學

本特輯資料由香港體育學院提供，未經體院同意，不得轉載。