



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



主席的話

體院的重新發展計劃已於3月展開，標誌著本地精英體育發展進入另一里程碑。整項計劃竣工後，體院將為運動員提供世界級的綜合培訓環境，協助他們在國際體壇爭取佳績，詳情請參閱「體壇焦點」。

除了現時的11個精英體育項目外，體院於7月起新增田徑、桌球及空手道為精英體育項目，加強各方面的支援。此外，特區政府最近亦將羽毛球、單車、乒乓球及滑浪風帆訂為重點精英體育項目，每年撥款560萬港元，專為協助有關項目備戰2012倫敦奧運會。

「教練與運動員」一欄則介紹體院部分精英體育項目備戰香港東亞運動會的情況，以及特區政府與商界為運動會提供的額外支援。正當運動員努力備戰之際，我們亦不忘向一眾幕後功臣致敬，「2008滙豐銀行慈善基金優秀教練選舉」已於4月圓滿結束，共有86名教練在頒獎典禮上獲得嘉許，場面既熱鬧又溫馨。

體院於4月委任了新一屆董事局成員，本人謹此感謝卸任的董事局成員，在任期內對香港體壇的貢獻，並歡迎新董事加入，一同帶領體院面對未來的挑戰。本人相信在體院上下及社會各界的通力合作下，本地運動員定能在國際體壇上大放異彩，為港爭光。

香港體育學院主席 李家祥博士



香港體育學院期刊第六期



港府增撥資源 深化精英體育發展

特區政府體育委員會已通過將羽毛球、單車、乒乓球及滑浪風帆訂為重點精英體育項目，以迎戰2012奧運會。在新措施下，體院每年的恆常撥款將會增加560萬港元，用作深化這四個項目的訓練計劃。體院十分支持特區政府加強發展精英體育，而有關體育總會及總教練亦對新措施表示歡迎。此外，體院亦於7月1日起新增三個精英體育項目，加強對所屬運動員的支援。

單車 調整比賽模式

體院單車總教練沈金康認為，新資源的投入將提供新的發展平台，造就更多香港世界級單車運動員的誕生。他說：「為了備戰倫敦2012奧運會，單車部正調整目前局限於亞洲比賽和亞運會為主的比賽模式，制訂計劃將奧運會記分賽等項目，列為未來發展的重要目標。新的計劃將增加與歐美優秀運動員一起比賽的機會，並參加更多以世界錦標賽為年度目標的世界排名賽和相關外圍賽，將訓練目標提高到奧運會所需的水平。」沈教練期望港隊在倫敦奧運會上有新突破，並深信香港單車運動必定能繼續進步。

羽毛球 提升訓練質量

體院羽毛球總教練陳智才表示：「我們會以提升訓練質量作為大方向，根據運動員需要，聘請更多陪練員或教練，提高訓練的對抗性和實驗性，同時為運動員提供

更大的後勤支援，如按摩和治療等，讓他們經過大運動量和高強度的訓練後能盡快恢復體力，百分百投入訓練。此外，額外的資源亦能為運動員提供更多出外比賽的機會，讓他們爭取更佳的世界排名，在2012奧運會增加勝算。我們的長遠目標是在2016年的奧運會拿到獎牌。」

滑浪風帆 增加在奧運場地訓練

香港滑浪風帆會會長趙不新對新措施感到非常高興。他說：「新措施有助加強運動員的信心及實質備戰工作，亦符合近年香港精英體育的發展，集中有限資源在奧運會及其他大型運動會上爭取佳績。」

體院滑浪風帆總教練艾培理則指出，這次增加撥款是長期的措施，因此有助他們制訂未來幾年的計劃。他解釋：「我們將會花更多時間在奧運場地進行集訓，熟悉當地的風向和水流，而較年輕的運動員亦能從中獲得寶貴的經驗。香港在北京奧運的男子及女子項目中，分別獲得第6名及第9名，奪取獎牌並非遙不可及。因此，



在2012年的奧運會，我們會以爭取獎牌為目標。」

乒乓球 增加海外交流機會

香港乒乓球總會主席余國樑表示，京奧後社會各界都察覺到體育運動對社會帶來的正面影響，而政府增撥資源備戰亞運會及奧運會等大型運動會，正好為運動員打下強心針，鼓勵他們在國際體壇上爭取佳績。他強調，任何運動要茁壯成長，都需要培養大量後備力量及得到長期的支持，因此長遠的發展政策十分重要。體院乒乓球總教練惠鈞則指出，新措施能增加運動員到海外比賽及內地交流的機會，同時有助培養更多青少年運動員，期望在未來的奧運會奪得獎牌。



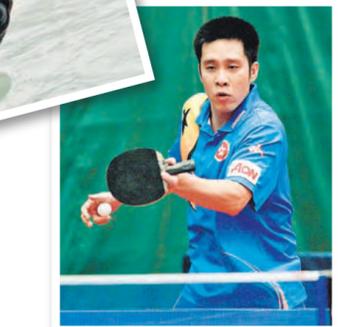
新增三精英體育項目

另外，由今年7月1日起，體院轄下的精英體育項目已由11個增加至14個。新增的三個體育項目分別為田徑、桌球及空手道。這些項目成為體院精英體育項目後，會獲得體院多項支援，包括精英教練、運動科學、運動醫學、體適能訓練、訓練設施，以及海外受訓、膳食及住宿、運動員每月津貼等資助。

政府透過精英體育事務委員會制訂精英體育項目的評選準則。精英體育項目的資助周期為四年，每兩年進行一次檢討。體院原有的精英體育項目，分別為羽毛球、



單車、羽毛球、滑浪風帆及乒乓球，獲體育委員會訂為重點精英體育項目。



單車、劍擊、賽艇、壁球、游泳、乒乓球、保齡球、三項鐵人、滑浪風帆及武術。

體院將繼續按照政府訂立的體育政策及方向，全力推行精英體育培訓計劃，並與各體育總會緊密合作，協助精英運動員在大型運動會及國際賽事中爭取獎牌，提升香港在國際體壇的地位。

體院重新發展計劃工程展開

標誌精英體育發展新里程



▲民政事務局長曾德成(右三)與體院主席李家祥博士(中)，連同其他主禮嘉賓，包括：(右起)沙田區議會主席李國洪、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會副會長劉掌球、精英體育事務委員會副主席傅浩堅教授、大埔區議會副主席文春輝，以及建築署副署長劉耀發，一起主持體院重新發展計劃的動土儀式。

▶ 體院重新發展後的模擬圖



新建9層多用途大樓/運動員宿舍

現有25米室內泳池

翻新後的室內體育大樓

新建多用途體育館

新建8個網球場，當中包括有蓋及泥地場各兩個

新建2層賽艇中心

新建52米國際標準室內泳池

翻新後的觀眾席

翻新後的田徑場

首階段工程項目率先睇

為使體院的精英培訓設施更切合運動員的需要，首階段工程除了為現有的室內體育大樓外牆進行翻新及重鋪新物料外，其他室內體育設施亦會作出改動，包括把現時餐廳及部分大堂改建為運動科學測試室及體能訓練中心，而館內的各項體育訓練設施如狀元館、奪標館及龍騰館等，則會進行翻新。為了讓單車訓練不受重建計劃影響，首階段工程亦包括在白石興建一座臨時單車場。

▲龍騰館將恢復以往乒乓球訓練場地的面貌及設備

▼奪標館是體院劍擊訓練的場地，翻新後將提供13條地式劍台供運動員使用。



▲狀元館是體院內最大的室內運動館，將由原來12個羽毛球場增至16個

▲全新的體能訓練中心面積逾18,000平方呎，將提供更充裕的地方，讓專業體能訓練員更有效地為運動員設計及推行體能訓練計劃。



▲位於白石的臨時單車場有250米長的戶外鏢型跑道，並備有室內設施作為辦公室、會議室、健身房及運動員更衣室等用途。

新設施達國際水平

李家祥博士在儀式上，感謝各界在體院重新發展的籌備及諮詢過程中，一直積極參與和支持，讓工程得以順利展開。「作為本地精英運動最強大的支援培訓基地，體院很高興與各界共同參與這項大規模的重新發展工作，為更多運動員提供一個達國際水平的訓練環境。」

李博士續道：「今天不但對體院意義重大，更揭開香港精英體育發展的新一頁。深信只要獲得各界夥伴的繼續支持，重新發展後的體院，將可為香港運動員提供更優越的培訓設施，有助他們在國際體壇上再創佳績。」

工程分三階段進行 2012年竣工

體院的重新發展計劃工程費用逾17億港元，分三階段進行。首階段工程已展開，包括

翻新火炭院址現有的室內體育大樓，以及在白石興建一個臨時單車場，預計於2010年第一季完成；第二階段將進行新建大樓的地基工程，預計於2009年年中展開及於2010年底完工；第三階段則包括各新建大樓及設施的上蓋建築工程，預計於2012年竣工。

當整項計劃完成後，體院將設有一個全新的52米國際標準室內泳池（連接現有的25米泳池）；一座多用途體育館，館內設有12條球道的保齡球中心、武術訓練場及兩個雙打壁球場；另有八個網球場（包括兩個有蓋網球場及兩個泥地網球場）。此外，還會新建一座九層高的多用途大樓，當中設有會議中心、運動員宿舍，以及體育旅舍。

現有的設施亦會全部提升至國際水平，當中包括乒乓球、劍擊及羽毛球的訓練場地、運動科學測試室、運動醫學診所、體能訓練中心及綜合運動恢復中心等，為本地精英及殘障運動員提供世界級的綜合培訓環境。

▲逾150名嘉賓出席動土儀式，一同見證香港精英體育發展的歷史時刻。



全城期待的第五屆東亞運動會將於今年12月在香港舉行，屆時本港將雲集9個東亞國家及地區的優秀運動健兒，在23個運動項目中角逐錦標。在特區政府及社會各界的大力支持下，體院精英運動員現正積極備戰，期望在這項大型綜合性運動會中能發揮最佳水平，為港爭光。

齊心共迎東亞運 創造傳奇一刻

特約專輯
教練與運動員

本地精英積極備戰 全力爭標



▲教練白勵(左)指導運動員積極備戰

賽艇

香港賽艇隊以一貫實力加上主場之利，在東亞運動會自然具有勝算。賽艇總教練白勵現積極練兵，透過參加海外比賽，讓運動員保持最佳狀態。

雖然東亞運動會沒有歐洲強隊參加，但是白勵沒有鬆懈與勁旅中國國家隊及日本隊的對陣。他說：「目前港隊狀態很好，在今年2月舉行的國際賽艇聯合會盃及西班牙公開短途錦標賽中均獲得獎牌。相信在體院運動科學及醫學隊伍的專業支援下，在東亞運動會同樣有機會獲取獎牌。」

在上述兩項賽事中均獲得女子輕量級單人艇銀牌的李嘉文亦會出戰東亞運動會。她認為目前最難克服的是心理狀態，幸好這方面得到體院提供相關支援，讓她有機會突破成績，希望到東亞運動會時有好表現及市民會到現場觀看支持。男選手鄒廣榮參加大型比賽經驗充足，特別是北京2008奧運會，讓他知道掌握首1千米速度的重要性。能參加本港首次舉辦的東亞運動會，他感到高興之餘，亦希望能向市民推廣賽艇的好處。



▼鄒廣榮努力練習前段爆發力，期待創造更佳成績。

▲李嘉文希望克服心理壓力，在東亞運有好表現。



▲港隊於2009東亞運動會壁球預賽中囊括所有項目的金牌，信心大增。(相片由香港壁球總會提供)

壁球

香港壁球隊視東亞運動會為全年重點賽事，總教練蔡玉坤表明將以最強陣容出戰，目標是在七個項目中奪取最少四面金牌。

港隊於6月舉行的東亞運壁球預賽中囊括團體、男雙、女雙及混雙金牌及兩銀兩銅佳績，令運動員士氣大增。蔡教練對港隊的整體表現亦很有信心，他說：「港隊在亞洲區的實力非常好，現時沒有傷員，並且正積極備戰，例如早前派劉少維、李浩賢等精英球員到英國集訓，提升應付大賽的心理狀態及實力。過去香港雖然曾舉辦多次國際壁球大賽，但舉行國際多項運動會卻屬首次，所以希望球員有良好表現，為個人及壁球運動整體發展增添意義。」

壁球運動員劉少維去年已開始加強體能訓練以備戰東亞運動會，賽前更會再次到英國集訓，提升實戰能力。他說：「這是首次參加如此盛大的國際多項運動會，意義重大之餘，難免會產生心理壓力，希望藉著過往的比賽經驗及教練與體院心理學家的協助，能加以改善。過去曾與日本、韓國等強隊對賽，有信心能擊敗對手爭取好成績。」

隊友李浩賢則表示：「目前備戰情況順利，透過到英國集訓改善了戰術應用能力，希望以較進取的打法爭取好成績。能代表香港出戰東亞運動會感到十分榮幸，期待臨場能發揮應有水平，甚或有超水準表現取得獎牌，就更高興了。」



▲劉少維(左)及李浩賢(右)積極備戰，二人皆有信心取得好成績。



▲蔡玉坤教練(中)表示以最強陣容出戰東亞運，包括身兼兩名主將劉少維(左)及李浩賢(右)。

武術

雖然國家武術隊實力強勁，但港隊在東亞運動會亦是爭勝分子之一。在2008年第七屆亞洲武術錦標賽及北京2008武術比賽中，港隊共奪得三面金牌，成績斐然。武術總教練于立光執教港隊多年，對運動員的專長以至港隊的狀態了然於胸。

于教練透露：「距離東亞運動會的舉行日期尚有不足半年，期間港隊會到世界各地參加多項重要比賽，包括在台灣舉行的世界運動會。現時我們注重提升運動員的體能，以應付難度高的動作，同時加強心理準備，克服系統訓練帶來的壓力。透過體院的支援工作，運動員在各方面的表現都得到提升。港隊在東亞運動會有主場之利，應能獲得獎牌，但名次則視乎臨場表現。」

女子武術運動員耿曉靈擅於刀術、棍術及長拳。由於東亞運首度在港舉辦，而她也首次參加，所以她特別期待能取得獎牌作為紀念。她說：「備戰過程需要克服心理上的疲憊感覺，假如比賽時有香港觀眾在現場支持，相信將有更佳表現。」男子武術運動員鄭仲恒亦是首次出戰東亞運動會，並同樣希望市民到場支持。他認為過去參賽經驗是寶貴的「財富」，讓個人成長及願意接受挑戰。



▲鄭仲恒身經百戰，期待以經驗加上主場之利，屆時能發揮水平。

▲于立光教練(中)指導鄭仲恒(左)及耿曉靈(右)備戰東亞運動會

▲耿曉靈以最擅長的刀、棍及長拳出戰東亞運動會。



▲蔡曉慧是接力隊成員之一，她認為今年接力隊的實力很強，有機會獲獎。

游泳

中國內地、日本及韓國的泳隊實力雄厚，港隊希望奪得獎牌，賽前的訓練和比賽策略十分重要。體院游泳總教練陳耀海說：「我們會保持日常游泳練習及加強體能鍛煉，而個別泳手亦會增加專項練習時間，務求以最佳狀態出戰東亞運動會。」

香港泳隊曾在過去多屆東亞運動會中獲得獎牌，陳教練估計今屆進入前四名或獲得獎牌的泳手應較以往多，如女子100米自由泳、蝶泳，女子50米背泳、蝶泳，男、女子4乘100米接力、男子4乘200米自由泳接力等都是有希望奪牌的項目。」

女子泳手施幸余透露，東亞運動會是今年最大的比賽目標，希望透過7月的世界錦標賽及11月的亞洲室內運動會，能以最佳心理狀態迎戰東亞運。由於作賽項目以短途為主，所以將加強體力以獲得最佳的衝刺能力。個人對50米蝶式最有信心奪獎，希望能突破個人最佳時間。

原本計劃在京奧後退役的女子泳手蔡曉慧，決定待參加東亞運動會後才考慮退役問題。早年在美國唸書及受訓，回港後出戰京奧，並在其他比賽創出個人最佳成績。她相信港隊目前的訓練有效提升實力，有望在東亞運動會獲得好成績，特別是女子接力隊奪牌機會很大。

▲施幸余視東亞運動會為今年最大目標，全力以赴。



▲陳耀海教練(右)針對個別有機會獲獎的比賽項目，增加泳手的練習時間，包括泳隊主力施幸余(中)及蔡曉慧(左)。

集合不同專業範疇 提供最佳訓練支援

為加強精英運動員在大型運動會及國際賽事中奪取獎牌的機會，由體院總教練與運動科學、運動醫學及體適能專家組成的專家組一直緊密合作，以加強有實力問鼎獎牌的運動員的備戰支援，全面照顧他們在本地及海外訓練、教練支援及科研支援等方面的需要。這支專業隊伍會為有關的運動員制訂一套完善的培訓計劃，提供有系統、優先及結合不同專業範疇的支援，並會定期監察進度，令訓練更見成效及運動員在比賽時能達至最巔峰的狀態。

政府特別撥款 加強備戰工作

政府早前特別批出逾1,000萬港元的撥款，給予體院9個精英體育項目進行額外的訓練計劃，包括聘請教練、安排海外訓練、聘請陪練員、購買器材及提供臨場支援等，以加強東亞運動會的備戰工作。

獎牌得主獎金倍增

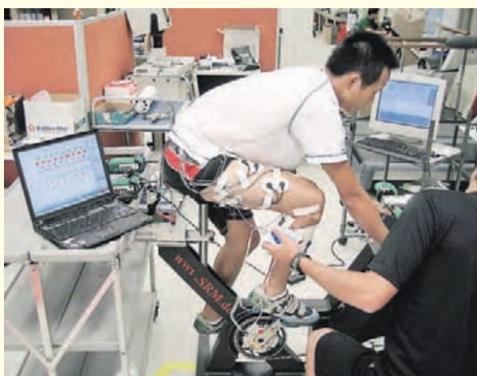
體院及恒生銀行今年再度攜手推出「恆生優秀運動員獎勵計劃」，獎勵香港2009東亞運動會的本地獎牌得主，現金獎勵更比上屆東亞運動會高出一倍，希望鼓勵運動員更上一層樓。

運動員若於香港2009東亞運動會中獲得個人金牌，現金獎勵將由原本的5萬港元增至10萬港元，而銀牌和銅牌的獎勵亦會相應增至4萬及2萬港元。另外，隊際項目同樣按有關增幅計算，獲金牌的隊伍可獲14萬港元現金獎勵，獲銀牌和銅牌的隊伍則分別獲得6萬4千及4萬港元，有關獎金將由體院與恒生銀行平均支付。



▲體院的專業團隊支援運動員備戰東亞運動會

▲由體院主辦、恒生銀行贊助的「恆生優秀運動員獎勵計劃」多年來不斷鼓勵本地運動員在國際體壇上爭取佳績，今年更大幅提高東亞運動會獎牌得主的現金獎勵。



▲體院以科學方法提升運動員表現



關於東亞運動會

為促進東亞地區各奧委會在體育和文化方面的交流，地區代表於1991年9月15日舉行的東亞奧委會第一屆理事會上首次提出舉辦東亞運的構思，並於同年11月的第二次東亞奧委會協同會議中，通過每四年舉辦一次東亞運動會。

首屆東亞運動會於1993年在中國上海舉行，而香港則於2003年11月3日取得第五屆東亞運動會的主辦權。這次東亞運動會訂於2009年12月5日至13日舉行，是本港首次舉辦的國際大型綜合性運動會，共有9個參賽國家及地區，包括中國、朝鮮、香港、日本、韓國、澳門、蒙古、中華台北及關島，並設有23個運動項目，數目為歷屆之冠，當中16個為奧運項目。在歷屆東亞運動會中，香港共取得7金7銀22銅的成績。

歷屆東亞運動會港隊成績

歷屆東亞運動會	香港運動員獎牌數目			
	金牌	銀牌	銅牌	總數
第一屆1993年(中國上海)	1	2	8	11
第二屆1997年(韓國釜山)	1	2	2	5
第三屆2001年(日本大阪)	3	1	3	7
第四屆2005年(中國澳門)	2	2	9	13

▲王輝在澳門東亞運動會中取得一面射擊金牌。港隊在該屆運動會共奪得13面獎牌，數目為歷屆之冠。



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

特約專報

體院與內地頂尖院所簽署合作協議 奠下香港與內地合作基礎



體院於5月29日與內地五間精英運動員培訓院校及研究所，簽署全方位全面合作備忘錄，為本港精英運動員在科研方面提供更強大的培訓支援，亦為兩地日後長期的合作夥伴關係奠定基礎。

各合作機構的代表，包括體院院長李翠莎博士、國家體育總局體育科學研究所所長田野教授、國家體育總局運動醫學研究所所長聶士民、北京體育大學副校長池建教授、武漢體育學院院長孫義良教授，以及成都體育學院院長陳偉教授於儀式上簽署合作協議，大會並邀得國家體育總局副局長張天白、國家體育總局競技體育司副司長李大正、民政事務局長曾德成、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會秘書長彭冲，以及體

院副主席鄧桂能擔任簽約儀式的主禮嘉賓及見證人。

合作助改善培訓制度

鄧桂能在儀式上表示：「過往體院與內地院所不同時期都有合作的機會，而我們今天正踏入一個新里程，讓雙方就運動科研和醫學對精英體育發展的支援方面有更系統化及更深入的合作和交流，藉此不斷改善本地精英培訓制度，確保運動員能夠以最佳狀態迎戰即將舉行的重大運動會。」

院所各有專長

李翠莎博士說：「體科所專於運動心理學和運動生物學、運動所擅於運動營養和運動醫學、北體大集教學和科研之優、武漢體院精於水上項目科研及運動心理，而成都體院則在運動醫學和民族傳統體育上具有優勢。通過這次合作，香港精英運動員無論在訓練、醫務監督、創傷會診治療及教育等方面將獲益良多。」

未來將加強合作

未來四年，體院將加強與五間院所的合作，主要工作項目包括兩地科研人才的互訪和交流、擴大運動員機能測試及評定的地點和方法、釐訂本地運動員在內地接受運動傷病會診的機制、選派合資格的中國手法治療師來港協助、研究合作課題以解決訓練問題，以及本地運動員在內地接受教育的方案。



▲體院與內地五間院所簽署合作協議，各單位代表包括（前排左起）孫義良教授、聶士民、李翠莎博士、田野教授、池建教授及陳偉教授，並由（後排左起）鄧桂能、彭冲、曾德成、張天白及李大正一同見證。



▲論壇主禮嘉賓體院主席李家祥博士（左五）及港協暨奧委會秘書長彭冲（左六），與（由左起）陳偉教授、李翠莎博士、池建教授、張天白、李大正、李國平教授、孫義良教授、陳啟明教授及胡偉民於開幕儀式上合照。

大型運動會備戰策略論壇 專家分享寶貴經驗

適逢內地五間院所代表到港簽署合作協議，體院亦把握良機於5月30日舉行「香港體育學院—香港賽馬會運動醫學及健康科學中心大型運動會備戰策略論壇」，讓香港及內地的專家、學者及政策訂制者互相分享備戰大型運動會的專業知識、工作經驗和心得。

論壇的上午時段共有四個主題演講。首先，李大正就「北京奧運會備戰中訓練體系之組織及運作調控」進行演講，然後由張天白介紹「北京奧運會備戰中科技服務體系之組織及運作調控」。接著，2009東亞運動會（香港）有限公司行政總裁胡偉民講述了「香港東亞運動會組織特色及籌辦策略」，而國際運動醫學聯合會前主席陳啟明教授則以「運動醫學邁向更高、更快、更強」為題，與在場人士分享經驗。下午則是交流環節，由五間內地院所的代表田野教授、池建教授、孫義良教授及陳偉教授，還有國家體育總局運動醫學研究所所長李國平教授分享備戰京奧的經驗和心得，並與現場觀眾就體育發展的不同題目進行交流和分享。

內地訪問團除出席簽約儀式和論壇外，亦到訪體院位於烏漢沙的臨時辦公室及火炭總部，了解體院的運作和重新發展計劃的進度。其後亦獲安排參觀2009東亞運動會場地。



▲一行13人的內地訪問團到訪體院火炭總部，了解體院重新發展計劃的進展。



▲訪問團參觀作為2009東亞運動會比賽場地之一的將軍澳運動場。

國際科學研討會 探討運動衣履如何提升精英運動員表現

由體院主辦的「國際科學研討會2009」已於3月21日圓滿結束，吸引超過100名本地及海外教練和運動員、從事運動科學、運動醫學及紡織生物工程的科研人員，以及運動衣履設計師及製造商參加。

今屆研討會的主題為「運動衣履如何提升精英運動員表現」，多名來自瑞典及本港的講者分別進行專題演講，深入探討運動衣履在提升精英運動員表現方面所擔當的角色，以及香港的運動衣履設計與製造技術。

體院院長李翠莎博士表示：「這次研討會提供了一個討論平台，讓與會者互相交流運

動衣履設計及製造方面的技術和創新科技，分享穿著高功能性運動衣履的經驗，從而促進合作研發的機會。」

紡織生物工程及信息學會主席及香港理工大學紡織及製衣學系教授李毅是研討會的講者之一。他指出：「運動衣履及裝備不但表現出運動隊伍和個別運動員的品味和身分，更有助提升表現、減少運動創傷及保持生理健康。而在設計、人體工程學及質料配搭方面的技術改進，大大提升了運動衣履對精英運動員在訓練期、比賽期及復原期的表現。」

專題演講後，大會安排了一場由多名體院獎學金運動員擔任模特兒的高功能性運動衣履展，展出由香港理工大學紡織及製衣學系為多個運動專項設計和研發的運動衣履系列。

今屆國際科學研討會由香港理工大學紡織及製衣學系、香港賽馬會運動醫學及健康科學中心，以及香港中文大學世界衛生組織運動醫學暨促進健康中心協辦，並獲得多個機構及組織的鼎力支持。



▲多名體院獎學金運動員為運動衣履展擔任模特兒，展出多款新穎獨特的高功能性運動衣履。



▲體院院長李翠莎博士（右四）與運動科學及醫學統籌主任蘇志雄博士（右一）向講者致送紀念品

▲研討會吸引超過100名教練、運動員、科研人員、運動衣履設計師及製造商參加，互相分享寶貴經驗。

專家雲集廣州 分享奧運成功之道

國家隊去年在京奧奪得100面獎牌的佳績，除靠運動員的努力外，教練和運動科研及運動醫學專家亦功不可沒。

為加強香港及內地教練員的交流，今屆「滙豐銀行慈善基金精英教練員研討會」於5月23及24日首次移師廣州體育學院舉行，並以「奧運與成功之道」為題，由五名曾參與京奧備戰的教練、領隊、運動心理和醫學專家分享箇中經驗。

中國國家體育總局體操運動管理中心副主任陸善真，首先與會眾分享「北京奧運週期備戰工作的經驗和教訓」。陸教練自1983年起任中國體操隊女隊主教練，曾培养出劉璿、程菲、奎媛媛、張楠等多名世界冠軍和奧運冠軍，並率隊奪得京奧女子體操團體冠軍。



▲香港教練員代表團在研討會後參觀廣州2010亞運會開幕及閉幕場地——廣東奧林匹克體育中心。



▲主禮嘉賓（左二起）體院院長李翠莎博士、中國國家體育總局科教司司長蔣志學、滙豐銀行（中國）有限公司廣州分行行長梁澤鵬及廣州體育學院黨委書記許宗祥教授，與演講嘉賓陸善真（左一）、張忠秋（右二）及李志端博士（右一）於開幕禮上合照。

中國國家體育總局運動心理重點實驗室主任張忠秋的講題為「運動員心理潛能開發與發揮水準預測要素」。他與會眾分享教練員如何開發優秀運動員競技心理潛能，並闡述預測運動員參加重大比賽心理發揮水準的要素。

至於原中國乒乓球協會副主席及原國家體育總局乒羽中心副主任張燮林，則以「乒乓人生」為題，分享他從運動員到奧運教練員及管理者的經驗點滴，並透露一些執教奧運女單冠軍球手的小故事。張指導在當運動員期間曾四奪世界冠軍，亦曾執教中國乒乓球隊20多年，期間率隊獲得10屆世乒賽團體冠軍及多次奧運女單冠軍。

體院運動物理治療統籌主任李志端博士，於2006年獲國家體育總局科教司聘任為國家隊備戰京奧的40名醫療專家之一。他以「為奧運備戰，中西醫療創療效」為講題，與大家分享在北京工作的經歷及當中的喜與憂。

研討會最後由中國國家女子舉重隊領隊劉衛國發表專題演講，以「激情愉悅科學訓練、大膽細緻全方位備戰」為題，從訓練計劃的制定、執行、評價、運動員的營養及傷病等方面，介紹國家女子舉重隊的訓練計劃及於京奧期間細緻、周密的備戰和比賽經驗。

這次研討會吸引了超過130名香港及內地教練員參加，大大加強香港與內地教練員培訓方面的交流與聯繫，參加者均表示獲益良多。這項一年一度的活動由香港教練培訓委員會及中華全國體育總會合辦，並得到滙豐銀行慈善基金資助。

六名體壇新秀 齊膺體院傑出青少年運動員



▲2008年第四季體院傑出青少年運動員選舉頒獎儀式於3月舉行，由體院院長李翠莎博士（右一）、香港羽毛球總會主席湯偉倫（左一）及香港體育記者協會執行委員會主席朱凱勤（右二）頒發獎項予得獎運動員（左二起）鄧超萌（賽艇）、馮泳施（武術）、李清韻（乒乓球）、何笑妍（劍擊）及江曼德（劍擊）。另外，賽艇運動員黃政亦以出色的表現同樣獲選為第四季體院傑出青少年運動員。



運動員為港爭光

▶香港乒乓女雙組合姜瑋珺(左)及帖雅娜(右)於2009年世界乒乓球錦標賽中奪得一面銅牌，再次展示港隊在國際乒壇的雄厚實力。(相片由香港乒乓球總會提供)



▶香港賽艇代表隊於2月在西班牙舉行的國際賽艇聯合會盃賽中奪得5面獎牌的佳績，當中羅曉鋒(右)在男子輕量級單人艇項目中勇奪金牌。(相片由中國香港賽艇協會提供)



▶香港青少年武術代表隊於第五屆亞洲青少年武術錦標賽中勇奪5金9銀4銅，成績彪炳。(相片由香港武術聯合會提供)

▶羽毛球運動員周蜜於6月贏得新加坡超級賽女單錦標，繼而重返世界排名第一，可謂雙喜臨門。(相片由香港羽毛球總會提供)



▶香港輪椅劍擊隊5月再次揚威海外，於意大利輪椅劍擊世界盃中勇奪4金1銀4銅，當中余翠怡(右圖)摘下兩面個人金牌，並與隊友於女子花劍團體再奪一金。此外，余翠怡及輪椅劍擊隊另一主力陳蕊莊更分別獲國際輪椅劍擊殘疾者運動聯合會頒發2008年輪椅劍擊世界盃A級及B級花、重劍總冠軍。(相片由香港殘疾人士奧委會暨傷殘人士體育協會提供)



體壇點滴

▶繼今年1月在世界青少年滑浪風帆錦標賽女子組奪得銀牌後，青少年滑浪風帆好手陳曉文(左一)在4月的RS:X歐洲青少年錦標賽再度傳來喜訊，摘下RS:X青年組(U19)的金牌，而隊友盧善琳(右二)亦於同一項目取得一面銅牌。



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。



體院新董事局成員

體院新一屆董事局成員已上任，任期由2009年4月1日至2011年3月31日，為期兩年。獲再度委任為體院主席的李家祥博士向多名剛卸任的董事局成員致敬，感謝他們在過去兩年任期內對推動香港體育發展的熱忱與貢獻，同時亦歡迎各位新董事加入。他說：「隨着體院的重新發展計劃於今年展開，我們將面對重要並富挑戰的時刻。體院會繼續與政府、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會及各體育總會緊密合作，幫助運動員追求卓越及在國際體壇爭取佳績。我期望與新一屆董事局成員合作，攜手為香港精英運動揭開新一頁，共同支持運動員在山東2009全國運動會、香港2009東亞運動會，以及廣州2010亞運會等大型賽事中再創佳績。」

▶體院新任董事局成員：前排右起：葉秀華、胡文新、劉掌球、鄧桂能(副主席)、李家祥博士(主席)、譚學林博士(副主席)、伍穎梅、李總宗及黃展超(候補董事)。後排右起：胡偉民、劉明光、張維醫生、朱鼎健博士、郭志傑、廖長江、唐家成、林國基醫生、林大輝議員、傅浩堅教授及麥敬年。

「2008滙豐銀行慈善基金優秀教練選舉」頒獎典禮於4月19日舉行，86名得獎教練在一片歡呼聲中昂然走到台上領獎，接受運動員與支持者的祝賀。

當日共設有六大獎項類別，分別為全年最佳教練獎、傑出貢獻獎、最佳教練培訓工作者獎、最佳隊際運動教練獎、精英教練獎及社區優秀教練獎。

這項一年一度的體壇盛事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，是本港唯一嘉許全港優秀運動教練的選舉，目的是表揚來自社區及精英層面的運動教練在培訓本地運動員及推動體育發展所作出的貢獻和成就。



▲在教練和運動員代表陪同下，五名主禮嘉賓(左四起)香港教練培訓委員會主席傅浩堅教授、體院主席李家祥博士、民政事務局長曾德成、香港上海滙豐銀行有限公司亞太區企業可持續發展總監區佩兒及港協暨奧委會義務秘書長彭冲燃亮象徵教練的「明燈」，寓意教練為運動員注入無盡能量，綻放體壇光輝。

嘉賓分享

曾德成：向幕後功臣致敬
民政事務局長曾德成說：「當我們讚賞運動員在競賽場上的卓越表現時，亦應向一眾在背後默默耕耘、給予運動員無限支持鼓勵的幕後功臣致敬。」

傅浩堅：提名創新高 選舉具代表性
香港教練培訓委員會主席傅浩堅教授表示：「今年選舉共收到131份提名表格，創出歷史新高，足見優秀教練選舉已經成為本地體壇最大型及最具代表性的教練選舉。」

區佩兒：教練角色極為重要
香港上海滙豐銀行有限公司亞太區企業可持續發展總監區佩兒指出：「教練長期悉心指導及啟發不同水平的運動員，角色極為重要，因此滙豐銀行慈善基金自九十年代初已開始資助香港教練培訓計劃及優秀教練選舉。」

滙豐銀行慈善基金優秀教練選舉 為體壇注入無盡能量



得獎教練分享

鄭兆康：獎項屬全體教練和運動員
過去10年致力培訓本地輪椅劍擊運動員及在過去三屆殘疾人士奧運會合共奪得13金6銀及3銅的佳績，鄭兆康認為教練的能力和水平往往是透過運動員在比賽場上表現而發揮出來，因此獎項不單屬於個人，而是屬於全隊劍擊隊的。

于立光：感謝滙豐及各方人士支持
六奪全年最佳教練獎的于立光今年奪得個人項目高級組全年最佳教練獎。他十分感謝滙豐銀行多年來提供了一個平台，讓教練有一個獲表揚的機會。

▶傑出貢獻獎得主鄭兆康(左一)及全年最佳教練獎得主(左二起)李惠芬、于立光、黃志光及劉志恆。



▲體壇教練Rodney McIntosh(右)從體院副主席譚學林手中接過最佳隊際運動教練獎

▲武術教練羅健強(右)獲體院主席李家祥博士頒發最佳教練培訓工作者獎

李惠芬：親身領獎 份外激動
去年首奪團體項目高級組全年最佳教練獎的李惠芬，今年再獲評審團推崇。她說：「去年未能親身領獎一直覺得很遺憾，今年能夠站在台上，感到份外激動。我要感謝家人在工作和家庭上給予的支持。」

黃志光：家長支持不可或缺
帶領一眾新秀在第二屆世界青少年武術錦標賽中取得驕人成績的武術教練黃志光，榮膺個人項目青少年組全年最佳教練獎。他說：「十分感謝運動員付出的努力和家長的支持。」

劉志恆：勤奮和努力是成功關鍵
首次奪得團體項目青少年組全年最佳教練獎的羽毛球教練劉志恆表示：「多謝總教練陳智才多年來的支持。全憑運動員的勤奮和努力，羽毛球隊才有今天的成績。」

體育交流



▲上海體育職業學院代表，包括副院長顧承鏞(右三)、訓練處主任盛茂武(右二)、教育培訓中心主任朱學雷(右一)及辦公室主任嚴輝(左四)，於4月到訪體院，與體院院長李翠莎博士(右四)、教練事務主管蕭宛華(左三)、運動科學及醫學統籌主任戴志雄博士(左二)及單車總教練沈金康(左一)就多方面的合作進行洽談。

▶新加坡體育理事會總幹事溫仁德(右二)及中國事務主任楊世裕(右三)於3月到訪體院交流，並參觀各項精英培訓設施。



▲體院管理層於3月出訪澳洲體育學院、維多利亞省體育學院等，就澳洲精英體育培訓體制、運動員發展、公共關係及市場拓展等多方面的工作進行交流。圖為(右起)體院教練事務主管蕭宛華、澳洲體育學院體育及運動發展部主管Greg Nance、國際關係經理Geoff Howes及體院公眾事務及市場拓展經理葉碧玲。