



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

# 精英體育

香港體育學院期刊第十二期



我深感榮幸獲再度委任為體院主席，並期待與新一屆董事局成員通力合作，帶領體院迎接未來的挑戰。

由今年4月1日起，體操正式成為精英體育項目，於未來四年獲得精英培訓資助，而馬術、柔道、檯球和網球則被訂為具發展潛質項目，獲得更完善的支援。這顯示許多本地運動項目的國際成績不斷攀升，令我感到十分欣慰和鼓舞。體院將會全力與有關體育總會合作，提供最適切的協助，希望其運動員能在國際賽事中為香港爭取佳績，詳情請參閱「體壇焦點」的相關報導。

體院重新發展計劃最近亦踏進新里程，第二階段的新建大樓地基工程已告竣工，而第三階段最重要的上蓋工程亦已順利展開。為隆重其事，體院於7月25日邀請到特區行政長官曾蔭權先生主持重新發展計劃的奠基典禮，在「支援與發展」欄目有詳盡報導。

除著力推動精英體育發展外，我們亦不忘嘉許努力付出的教練和運動員。今期我們會重溫滙豐銀行慈善基金優秀教練選舉及ZESPRI傑出青少年運動員選舉的頒獎盛況，分享得獎者的喜悅。此外，「教練與運動員」會專訪體院田徑總教練韋保羅，還有兩名運動員分享晉身成年組後的點滴；而「運動科學與醫學」則會探討如何為運動員提升運動恢復能力。

此外，特區政府建議成立的70億港元「精英運動員發展基金」亦於早前獲得立法會財務委員會通過，令體院有更持續而穩定的資金去規劃未來的發展，加強精英運動員培訓，我代表運動員致以衷心的感謝。

在政府及各界的支持下，我深信本地精英體育將繼續穩步發展，為運動員帶來更多機遇。我期盼各運動員抓緊契機，不斷提升自己，在體育事業上有所突破。

香港體育學院主席  
李家祥博士

## 主席的話

# 體操成為精英體育項目 豐富資源有助未來發展

近年香港體操運動員在國際賽事中成績優異，優秀的成績獲體育委員會確認，並將體操納入體院第15個精英體育項目，在2011至2015年度獲得精英培訓資助。

### 運動科學支援高水訓練

成為精英體育項目後，體操運動員將獲體院全面支援，包括專業教練培訓、運動科學及運動醫學服務、住宿及膳食，以至個人進修及技能發展等。

中國香港體操總會主席張小燕教授對體操成為精英體育項目感到十分的榮幸，她表示這將是本地體操發展的一個重大助力。她解釋說，由於國際體操水平日益提高，運動員的高水平訓練需要多方面的合作，除教練外，亦要配合運動科學和醫學方面的支援，例如營養學、生物力學、心理學及物理治療等，都對改善運動員的體質、心理素質、技術和預防運動創傷有相當的幫助。

### 給運動員更多出國比賽機會

該會的競技體操總教練潘鏡雄分享說：「體操運動員多數年紀都很輕，所以除了要教授技術外，還要對運動員的情緒變化多加注意。此外，體院的資助能增加運動員參與外國比賽或受訓的機會，從而汲取寶貴經驗。」

### 鼓勵運動員全職化、專業化

潘教練亦期望體操能更普及化。他指出，香港的教育制度是體操發展的最大障礙，因為運動員的訓練黃金時期正是中四、五的時候，很多具有潛質的新秀會因學業而選擇放棄運動。若要改善這個情況，他認為需要更多的推廣，讓家長們多了解這項運動的前景理想，提高大眾的接納程度。「相信體院為精英運動員提供的全面支援，對運動員的全職化、專業化而言是個很大的鼓勵，讓他們能專注於練習而無後顧之憂。」

現時香港體操運動員正全力為未來多個國際賽事做準備，包括即將舉行的世界大學生運動會、2012年的世界錦標賽和奧運會，以及2014年的亞運會等。潘教練稱，雖然港隊能否奪得獎牌仍是未知之數，但他對運動員的努力不懈表示由衷的讚賞。

## 香港體操運動員心聲



▲黃曉盈  
我小時候在澳洲生活時開始接觸體操，專長項目是跳馬，最近轉為了全職運動員。我認為體操成為精英體育項目後，可聘請更多教練，使更多具潛質選手可以接受長期訓練。

▲吳翹充  
我四歲開始玩體操，擅長吊環項目。我認為體院的物理治療及運動醫學支援對我為最重要，以往練習受傷一般都是由自己處理或自費看醫生，但得到體院的支援後，相信訓練會更有效果。



▲中國香港體操總會期望體操在港能更普及化，吸引更多年輕人參與。

## 體壇焦點



▲石偉雄是港隊主力成員之一，去年更代表香港出戰廣州亞運。

## 四項具發展潛質項目獲加強支援

除體操獲選為精英體育項目外，體育委員會亦通過將馬術、柔道、檯球及網球納入為具發展潛質體育項目，於2011至13年度期間獲加強撥款支援。

### 馬術

香港馬術隊近年在大型運動會成績卓越，香港馬術總會會長葉錫安博士表示，成年隊於未來兩、三年將積極備戰2013年的全運會及2014年的亞運會，大部份隊員及馬匹均需長期於歐洲接受訓練和參加比賽，額外的資助部份將用作備戰用途。現時成年隊的成績已達到精英水平，馬術若成為精英體育項目，青少年騎手亦需爭取相應的成績，因此該會將重點培育新一代具潛質的青少年騎手，為他們提供更多參加國際馬術聯合會(FEI)認可賽事的機會，以爭取所需成績。藉著馬術成為具發展潛質項目的契機，該會將繼續將馬術推廣至社區，培育更多新力軍。



### 柔道

中國香港柔道總會主席黃寶基表示，額外資源會用作加強傑出運動員的培訓，讓他們有更多參與國際比賽的機會。由現在到明年年初，該會運動員將參加大部份的奧運外圍賽，以爭取倫敦奧運參賽資格，亦會積極備戰明年的亞洲錦標賽，期望能取得獎牌。該會亦計劃投放更多資源於青少年運動員培訓，以鞏固回青賽的成績，培養他們成為全職運動員。在未來兩年，他們會朝著成為精英體育項目而奮鬥。



### 檯球

香港檯球總會教練培訓及運動水平總監(總教練)戴里斯稱，該會在未來兩年將運用額外資源拓展其七人檯球發展計劃。資金將用於聘請教練，專門負責發展本地七人檯球運動員的技術和體能。這些投資可望培養更多專業七人檯球運動員，代表香港出外參賽，而未來兩年的主要目標是在國際賽事中取得佳績，讓檯球成為精英體育項目。由於檯球已被納入2016奧運會項目，他展望該項目在港會愈來愈受歡迎，吸引更多青少年參與。



### 網球

香港網球總會球員工發展總監 Jonathan Stubbs表示，該會現時有四名運動員將直接受惠於「具發展潛質體育項目」的撥款。新資金將用於聘請國際級教練，以及讓球員有更多機會出國參賽，爭取經驗，提高奪取獎牌的機會。該會最近亦為未來四年訂立了全新的球員發展策略，全方位培育新一代的網球精英。Jonathan稱，香港網球運動的發展前景明朗，相信在政府和體院支持下，球壇將會新人輩出。



(相片由體育總會提供)

## 體院新董事局成員



▲體院新董事局成員第一次會議時合照留念，當中李家祥博士(下排中)獲再度委任為主席。

體院於4月公佈新一屆董事局成員。李家祥博士及鄧桂能先生分別獲再度委任為主席及副主席，而唐家成先生則新獲任為副主席。此外，上屆董事局的其中12位成員獲再度委任，另有4名新成員加入(詳見列表)。

李家祥博士向多位卸任的董事局成員致敬，感謝他們在過去兩年任期對推動香港精英體育發展的熱忱與貢獻，同時亦歡迎各位新董事加入。

李博士說：「作為協助政府

執行精英運動員培訓的機構，體院會繼續致力與中國香港體育協會暨奧林匹克委員會及體育總會緊密合作，培育本地精英運動員並協助他們在最高水平的國際賽事，如世界錦標賽及即將舉行的2012奧運會及殘疾人奧運會中爭取卓越成績。隨着體院重新發展計劃正進行得如火如荼，多項世界級訓練設施將陸續竣工，所有董事局成員均期待配合新策略的展開，體院無論在質和量方面均可加強及促進香港精英體育的未來發展。」

### 新董事局成員名單

主席	李家祥博士 GBS OBE JP
副主席	鄧桂能先生 BBS JP 唐家成先生 JP
董事	張維醫生 MH 朱鼎健博士 顧志翔先生* 郭志傑先生 MH 林灼欽先生* 林國基醫生 JP 林大輝議員 BBS JP 劉掌珠女士 BBS JP 利子厚先生* 李繩宗先生 伍顯梅女士 倪文玲女士* 胡文新先生 葉秀華女士 JP 麥敏年先生 JP 鄭錦榮先生 JP

\*新任成員

## 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，透過提供最先進以及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



# 體院田徑總教練韋保羅專訪 良好訓練應以運動員為中心

體院田徑總教練韋保羅博士(Dr Paul Wright)是位經驗豐富的教練，他生於英國，曾於美國及世界各地訓練頂尖運動員。去年他轉到體院執掌教鞭，在他與其他教練的通力合作下，香港精英田徑運動員在亞運會及多項國際賽事中取得理想成績，包括在今年亞洲錦標賽歷史性取得男子4x100米接力銀牌，並刷新了多個香港紀錄。韋教練認為，一位出色的教練最重要是以運動員為中心，並保持正面思維。

## 香港運動員心理質素高

韋教練曾於美國、澳洲、歐洲和非洲等地從事教練工作，擁有多元化的教練經驗。他坦言，若與世界頂尖國家比較，香港田徑精英運動員的水平仍稍為落後。除訓練方法有所分別外，西方人的體格一般比東方人高大強健，因此於投擲類項目中自然較有優勢。然而，韋教練認為香港運動員在短跑、長跑和跳遠等項目均具競爭力，他並高度讚揚運動員的積極性和紀律。「香港運動員大都十分尊重教練的指示，願意按訓練計劃操練，而且全程投入於運動及自我成長中，這些特點都是外國運動員較少見的。」

## 兼顧學業是年青運動員成長的難題

在香港執教期間，韋教練覺得學業是香港田徑運動員成長的最大障礙。他指出，許多香港年輕運動員到了十五、六歲時，就要準備應考公開試，被迫暫停操練半年至9個月，之後到了考大學時期，又要再停練一段長時間。這樣的安排會大大影響運動員的訓練，因為運動員需要連續長時間的訓練，才能讓身心有足夠的準備以面對比賽的挑戰。在外國，運動員比較容易平衡運動和學業，然而香港社會以學業為重，致使年輕運動員難以發揮潛能。

## 訓練計劃應以運動員為中心

韋教練認為，一個好教練的必要條件是以運動員為中心，因為即使有完善的訓練計劃，倘若抹煞了運動員本身的感受，亦只會造成反效果。作為教練，應該多與運動員溝通，了解他們的強弱之處、身體狀態及面對的壓力和挑戰等。為此，韋教練會為個別精英運動員設計訓練計劃，並定下目標，讓他們循序漸進地自我提升。此外，他認為週期訓練對設計培訓計劃十分重要，一個完善的訓練計劃需要分為多個階段，例如何時增強力量，何時提升速度，何時練習基礎技術等，這些都要仔細安排，才能令運動員在比賽時達到最佳狀態。

韋教練在執教時經常保持積極向前的心態，亦會引導運動員以積極思維面對困難，「就算表現如何差，當中總會有一些值得稱讚的事。教練若可向運動員多作稱讚和鼓勵，可有效提高他們的心理質素，練習時效果更事半功倍。」

雖然在港任教的時間並不長，但韋教練覺得許多香港精英運動員都擁有優厚潛質，對他們不斷進步感到欣慰。好像去年底，長跑運動員周子雁在印度舉行的亞洲馬拉松錦標賽中奪得女子馬拉松銅牌，而兩名男子100米短跑運動員黎振浩和徐志豪及男、女子4x100米接力隊亦在廣州亞運會晉身決賽。另外，男子4x100米接力隊更於今年7月的亞洲田徑錦標賽歷史性取得銀牌，這些都是令人鼓舞的成績。

去年7月至8月期間，韋教練帶領香港男、女子接力隊到美國加州的奧運訓練中心接受特訓，除進行訓練外，還安排了座談會、討論會等活動；此外，他亦與運動員分享教練哲學及運動知識，加強彼此間的溝通。回來後，接力隊的表現有明顯進步，在亞運會中取得理想成績，因此韋教練感到此行是他在港執教期間其中一段最難忘的經歷。

## 體院設施優良 有助推動田徑發展

韋教練認為，體院對推動香港田徑發展起着重要作用，以訓練設施為例，體院的設施已可與美國的奧運訓練中心相媲美，因此他會盡力確保運動員善用體院的設施和支援服務。他很感謝體院上下員工的傾力合作，若然沒有他們的協助，他的訓練安排未必能如此順利。

奧運獎牌選手在國際田聯(IAAF)評分往往高達1,200以上，而香港現時的田徑水平與世界級仍有一定的差距，但韋教練希望能盡力與體院配合，培訓更多新一代本地精英田徑運動員，提升他們的IAAF評分，以爭取更多運動員達到2016年奧運



韋教練認為出色的教練要以運動員為中心，保持正面思維。

會的參賽資格，而短期目標則是在亞運會及其他亞洲區賽事中奪得獎牌。韋教練對現時的進程感到滿意，去年能達到IAAF評分1,000的香港運動員只有15人，而今年首6個月已增至20名，另外達到950分的，亦由25人升至38人。對韋教練而言，這些收穫都是他努力的最佳回報。

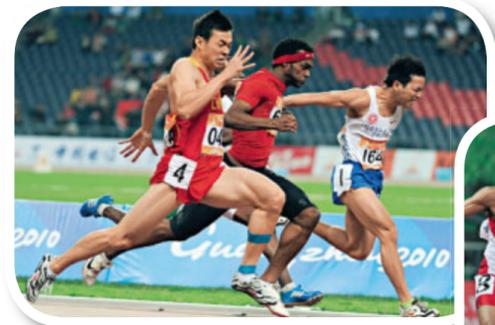


韋教練去年到任體院後首次帶領香港青少年代表隊出戰於越南舉行的亞洲青年田徑錦標賽，取得3面獎牌，當中男子4x100米接力隊更以平香港青年紀錄時間勇奪銀牌。

長跑運動員周子雁(右)於去年底在印度舉行的亞洲馬拉松錦標賽中，雖然面對惡劣的環境，但仍奮力取得一面銅牌，令韋教練深感難忘。



韋教練會為運動員進行單對單訓練，協助他們改良技術。



去年的廣州亞運會，黎振浩(上圖右)和徐志豪一同晉身男子100米決賽，而男子4x100米接力隊(右圖藍褲)亦於決賽中取得第5名，成績令人鼓舞。



韋教練(左三)於去年9月舉行的滙豐銀行慈善基金精英教練員研討會中擔任講者，與參加者分享如何透過田徑週期訓練締造佳績。

## 運動員心聲

兩名年輕運動員與讀者分享由青年組晉身成年組後的成長經歷，鼓勵大家逆境自強，挑戰自我。

### 教練是我的強心針



潘樂恩(前)與雙打拍檔謝影雪。

2005年當時就讀中二的我被選入香港青年軍受訓，每星期四天都是放學後隨即趕往訓練，每次約3小時左右，練習完畢返回家中已是晚上9時多，帶著疲累的身軀還要作功課，往往要到午夜過後才可休息。

那時候的目標是爭取機會到外地參加國際性青少年比賽，但參賽名額有限，選拔的競爭非常激烈，即使在選拔賽勝出而有機會出外參賽，但是一兩個回合就輸了。為何一些強國的運動員水平如此高？這都是因為他們從小就投入較多時間、較有規律的系統訓練，相對於香港運動員，此時此刻還要忙於應付學業，所以水平有差距是正常不過的事。

2008年我做了一個很大的決定，選擇當一個全職球員。全職訓練跟業餘是截然不同的事，每星期須進行六天全日訓練，以前的訓練對手都是跟我水平差不多的隊友，全職後我是最差的一個，所以剛開始時非常吃力，無論在技術、體能、力量和速度的質量要求都高很多。

過了陣子身體適應了，開始對自己有了要求了，以為練得好就打得好，但事實並非如此，有時候會感覺沮喪，埋怨為何如此辛苦訓練，卻毫無回報。幸得教練經常給我鼓勵，引導我的想法走向正面，慢慢我學會如何調整心態去面對挑戰。

經過一年全職訓練後，我在2009年世青賽中歷史性取得女雙銅牌，雖不是金、銀，但意義卻很重大。其後再在2010年德國和荷蘭青年賽獲獎，為我的青少年羽毛球生涯畫上美好句號。

美好的完結之後就是更高難度的開始，當我晉身為成年的運動員後，面對的都是世界最好的羽毛球手。雖然我很努力投入訓練，但成績還是強差人意，我的信心又動搖了，教練安慰我這只是過渡期，一定要堅持下去。

我的主練項目是女單，亦會參加女雙或混雙比賽。2010年我第一次參加的海外成人賽是澳門公開賽，被安排夥拍世青賽牌拍檔謝影雪，我不清楚這是否人們經常說的火花，雖已有一年沒有拍檔，但我們跟基實力的韓國隊苦拚近一小時才以1比2落敗，那是一場很難忘的比賽。同年11月的香港公開賽我們再次搭檔，第一場對手又是韓國隊兼為種籽選手，可能之前跟韓國隊有對賽經驗，信心較大，果然在主場爆冷擊敗對手，最終打入八強，對一個新丁來說，這已是不俗的成績。之後我們參加了連串比賽，感覺一場比一場好，成績不斷攀升，信心亦加強不少。經過6年高低起伏的成長歷程，我發覺自己長大了，亦建立了作全職運動員應有的信念，現在首要目標是爭取參加倫敦奧運資格，希望可在奧運會上爭取佳績。

我的主練項目是女單，亦會參加女雙或混雙比賽。2010年我第一次參加的海外成人賽是澳門公開賽，被安排夥拍世青賽牌拍檔謝影雪，我不清楚這是否人們經常說的火花，雖已有一年沒有拍檔，但我們跟基實力的韓國隊苦拚近一小時才以1比2落敗，那是一場很難忘的比賽。同年11月的香港公開賽我們再次搭檔，第一場對手又是韓國隊兼為種籽選手，可能之前跟韓國隊有對賽經驗，信心較大，果然在主場爆冷擊敗對手，最終打入八強，對一個新丁來說，這已是不俗的成績。之後我們參加了連串比賽，感覺一場比一場好，成績不斷攀升，信心亦加強不少。經過6年高低起伏的成長歷程，我發覺自己長大了，亦建立了作全職運動員應有的信念，現在首要目標是爭取參加倫敦奧運資格，希望可在奧運會上爭取佳績。

我的主練項目是女單，亦會參加女雙或混雙比賽。2010年我第一次參加的海外成人賽是澳門公開賽，被安排夥拍世青賽牌拍檔謝影雪，我不清楚這是否人們經常說的火花，雖已有一年沒有拍檔，但我們跟基實力的韓國隊苦拚近一小時才以1比2落敗，那是一場很難忘的比賽。同年11月的香港公開賽我們再次搭檔，第一場對手又是韓國隊兼為種籽選手，可能之前跟韓國隊有對賽經驗，信心較大，果然在主場爆冷擊敗對手，最終打入八強，對一個新丁來說，這已是不俗的成績。之後我們參加了連串比賽，感覺一場比一場好，成績不斷攀升，信心亦加強不少。經過6年高低起伏的成長歷程，我發覺自己長大了，亦建立了作全職運動員應有的信念，現在首要目標是爭取參加倫敦奧運資格，希望可在奧運會上爭取佳績。

### 成功全賴教練和專業人員

我8歲時開始接觸滑浪風帆，但加入香港青年隊前，風帆只是我其中一項比較喜歡的課外活動，當時並沒有想過要在這項運動得到什麼，更沒有想過要成為全職運動員。加入香港青年隊後，我開始接觸到運動心理學，跟當時的運動心理學家的一輪交談，令我對滑浪風帆和運動都改觀了。其實運動不只是興趣和課外活動，也可以成為職業，而且能把興趣換成職業是一件很難得的事，所以當我完成中五後，在家人、朋友和教練的支持下，成為了全職運動員。

我當上全職運動員後的第一個目標，就是要在青年組最後一年的世青賽取得獎牌。還記得當時每天跟教練一起練習，一起研究比賽時的弱點及集中訓練。由於全職是每天都要訓練，技術和體能很快有明顯的進步，加上有運動心理學家的協助，令我在比賽中放鬆心情，穩定地發揮出應有水準，很順利地我在世青賽中取得第一名。

拿下世青冠軍不久，我遇到一個小小的打擊，就是發生於升上成人組的第一個比賽。成人組的水平比青年組高，我無論在比賽經驗或技術方面都不足以與對手比較，所以第一次成人組比賽的成績十分差。但我沒有因此而放棄，而且不斷嘗試新技術，依照教練對我的指示來訓練，再加上其他專業人員的協助，使我在很短的時間內得到很大的進步。我的努力很快得到回報，在第二年亞洲錦標賽中，我獲得了成人組的冠軍。

這次經驗給我很大的鼓勵，希望其他年輕人也與我一樣不要輕言放棄，只要努力便可克服困難，突破自己的限制。年青的運動員一定要尊重和信任協助自己的教練和專業人員，因為他們有比我們更多的經驗和更強的洞察力，能將我們本身的潛質發揮出來，只要再加上一顆堅毅不屈的心，定了目標便竭盡所能，努力做好每一天，把握好每一次可以發揮的機會，這樣運動員才會得到好成績。

我8歲時開始接觸滑浪風帆，但加入香港青年隊前，風帆只是我其中一項比較喜歡的課外活動，當時並沒有想過要在這項運動得到什麼，更沒有想過要成為全職運動員。加入香港青年隊後，我開始接觸到運動心理學，跟當時的運動心理學家的一輪交談，令我對滑浪風帆和運動都改觀了。其實運動不只是興趣和課外活動，也可以成為職業，而且能把興趣換成職業是一件很難得的事，所以當我完成中五後，在家人、朋友和教練的支持下，成為了全職運動員。

我當上全職運動員後的第一個目標，就是要在青年組最後一年的世青賽取得獎牌。還記得當時每天跟教練一起練習，一起研究比賽時的弱點及集中訓練。由於全職是每天都要訓練，技術和體能很快有明顯的進步，加上有運動心理學家的協助，令我在比賽中放鬆心情，穩定地發揮出應有水準，很順利地我在世青賽中取得第一名。

拿下世青冠軍不久，我遇到一個小小的打擊，就是發生於升上成人組的第一個比賽。成人組的水平比青年組高，我無論在比賽經驗或技術方面都不足以與對手比較，所以第一次成人組比賽的成績十分差。但我沒有因此而放棄，而且不斷嘗試新技術，依照教練對我的指示來訓練，再加上其他專業人員的協助，使我在很短的時間內得到很大的進步。我的努力很快得到回報，在第二年亞洲錦標賽中，我獲得了成人組的冠軍。



梁瀾雋(右)與教練茹詠豪於2008年世青賽時合照。

羽毛球運動員潘樂恩

滑浪風帆運動員梁瀾雋



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

# 從生理學層面為精英運動員提升恢復能力



體院運動科學及醫學統籌主任蘇志雄博士

運動訓練的目的是提升運動能力，但過程會產生疲勞而導致訓練量度和強度需要減低。適當的恢復能修復運動員因訓練所耗損的生理及心理系統。這使接著的訓練強度和量度都得以維持在預定合適的水平。

## 恢復目的

- (1) 減低過度訓練的風險
- (2) 保證下一節或下一天的訓練強度和量度
- (3) 減低受傷機會
- (4) 保證在多天比賽中的運動能力

## 恢復手段

### 睡眠

- 優質與足夠的睡眠是相當重要，若睡眠質素不好，會容易導致過度訓練問題
- 運動員應建立一個定時的睡眠習慣和紀錄系統，以反映恢復程度

### 低強度運動

- 很多運動員習慣在高強度訓練後以較低強度的跑步、單車或游泳舒緩身體疲勞
- 有研究顯示此方法能有效減低因運動產生的延緩性肌肉疼痛情況

### 拉伸運動

- 大部份運動員都習慣在運動訓練或比賽後進行大概10至15分鐘的拉伸運動(靜態)，以舒減肌肉的僵硬、痛楚和受傷機會
- 然而，在這方面的研究仍未能證明此方法的有效程度

### 按摩

- 運動按摩通常會在運動或比賽後的數小時內進行
- 按摩能減低延緩性肌肉痛症，但對肌力恢復還未有明確證據

### 緊身衣物

- 彈性緊身衣物能在皮膚表面增加壓力以加快血液回流至心臟，並可加快乳酸和其他物質被帶離肌肉
- 已有研究證明此法能有效減低肌肉酸痛和腫脹，並可加快肌力的恢復

### 按摩池及桑拿浴

- 很多運動員都相信這些方法能提升體內血液循環，以達致增進體力恢復和舒緩肌肉緊張
- 直至現時為止還沒有科學證據支持以上的效用
- 冷熱治療法
- 冷熱浸浴交替使用，即先在40℃的熱水中浸浴約1至2分鐘，然後立即轉到11℃的冷水浸浴約30至60秒，重覆3至5次

### 冷凍治療

- 視乎個別運動員及運動項目，運動員浸在浴池1至20分鐘不等。浴池的水和冰的份量通常各佔一半，而池水的深度應及運動員的腰部
- 若浸泡的時間較長，達10分鐘或以上，建議運動員用毛巾遮蓋上身作保溫；浸泡時間不可超過20分鐘，但可重覆數次
- 有證據顯示，此方法能有效降低體溫，舒減肌肉痛症和緊張

體院的冷熱浸浴交替設施



近年顯示疲勞是與大腦神經衝動的變化有關，即疲勞的意識、知覺並不全是直接與運動強度有關。

## 預先降低溫度

人體內的溫度是相對固定的，若體內溫度超過40℃，可能對身體造成永久損害，所以中樞神經會利用疲勞感以減低運動強度，藉以減低體溫上升，若能在運動之前，把體溫降1至2℃，理論上是可增加運動儲備量，現時有建議利用冰背心或冷氣預先降低皮膚溫度然後再作比賽，已有研究證明此方法的有效性。



體院為運動員提供的運動按摩服務

## 結語

疲勞的成因是多方面的，包括中央神經系統或肌肉層面的變化，因此應盡可能提供各樣的恢復手段讓運動員嘗試，以找出適合的方法和程序。好的恢復方法和好的訓練方法同樣重要。

# 體院奠基典禮 標誌重新發展計劃踏新里程



香港體育學院重新發展計劃奠基典禮  
Hong Kong Sports Institute Redevelopment Project  
Foundation Stone Laying Ceremony  
25. 07. 2011

▲體院重新發展計劃奠基典禮的主禮嘉賓包括行政長官曾蔭權(右四)、李家祥博士(左四)、許曉暉(左三)、彭冲(右三)、傅浩堅教授(左二)、韋國洪(右二)、劉賴筱韜(左一)及鄭錦榮(右一)。

體院重新發展計劃完成第二階段新大樓地基工程後，已開展第三階段規模最大的上蓋工程，標誌著體院重新發展的一個重要里程碑。

為紀念這一個歷史性時刻，體院荷蒙香港特別行政區行政長官曾蔭權於7月25日親臨擔任第三階段上蓋工程奠基典禮的主禮嘉賓，並邀請了超過210位來自政府部門、沙田區議會和體育機構、贊助商、合作夥伴等嘉賓、精英運動員、教練及傳媒一起見證這個別具意義的典禮。

主禮嘉賓亦包括體院主席李家祥博士、署理民政事務局長許曉暉、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會義務秘書長彭冲、精英體育事務委員會主席傅浩堅教授、沙田區議會主席韋國洪、建築署署長劉賴筱韜，以及署理康樂及文化事務署署長鄭錦榮。

李博士說：「今天我們很榮幸邀請到行政長官曾蔭權先生蒞臨主持奠基儀式。曾特首對體院一點也不陌生，因他曾於今年1月親自到訪體院，了解運動員在訓練、教育以及其他各方面的需要。事實上，特區政府對香港精英體育的發展，一直非常關心及支持，除了撥款18億港元讓體院進行重新發展計劃之外，早前建議成立70億港元的『精英運動員發展基金』，亦已於上星期得到立法會財務委員會通過，實在令人可喜。」

「得到政府和各界的支持，我對精英運動員的培訓和他們的前景非常樂觀，過去數年，運動員與我們一起面對很多不同的挑戰，例如2007年的暫遷安排，及至2010年才搬遷火炭總部；但我們的運動員仍能在2009年的東亞運，以及去年的廣州亞運會和亞殘運會取得歷史佳績。隨著體院的重新發展工程逐步完成，加上各界給予精英運動員持續不斷的支持，我相當有信心香港的運動員必定可以繼續爭取佳績，為港爭光。」李博士補充說。

很多運動員均為能夠親身參與奠基典禮感到興奮。乒乓球運動員李靜說：「我在體院受訓已有11年，這裡已變成我的第二個家。我很期待體院的重新發展計劃完成後，我們有一個更好的訓練和生活環境。」

輪椅劍擊運動員余翠怡說：「很多精英運動員的水準均已達到國際水平，我相信這些最先進的設施定能給予運動員更大的支援，幫助運動員發揮到更佳表現。」

體院重新發展計劃分為三個階段。第一階段工程包括翻新火炭現有的室內體育大樓和在白石興建臨時護型單車場，第二階段工程涉及四幢新大樓(包括九層高多用途大樓、52米國際標準室內游泳池、賽艇中心及多用途體育館)的地基工程。第一及第二階段工程已分別於2010年初及2011年中完成。第三階段為新大樓的上蓋工程。所有新的體育設施預計於2012年落成。

# ZESPRI® 繼續贊助 2011年傑出青少年運動員選舉

世界最大的紐西蘭奇異果出口商ZESPRI® 喜見過去年贊助體院傑出青少年運動員選舉廣受體育界歡迎，決定連續第三年贊助選舉，並於5月舉行的2010周年紀念活動及2011年第一季選舉頒獎典禮上宣佈這項喜訊。

## 選舉獲ZESPRI® 連續三年贊助

在中國香港體育協會暨奧林匹克委員會副會長及體院董事郭志傑和香港體育記者協會執行委員會副主席趙燦輝一同見證下，體院院長李翠莎博士與ZESPRI®紐西蘭奇異果國際行銷公司亞洲區總經理鮑凱文一起簽署巨型合約，標誌新一年的合作正式開始。

當日大部份2010年的得獎運動員均有出席支持，當中於第三屆世界青少年武術錦標賽勇奪兩金的莫宛瑩以最佳成績榮膺2010全年最傑出青少年運動員，而羽毛球運動員伍家朗則憑著去年三度獲選傑出青少年運動員而成為全年最佳青少年運動員。

鮑凱文說：「過去兩年有越來越多年輕運動員獲頒ZESPRI®傑出青少年運動員獎，足證他們的質素日漸攀升，我們也樂見ZESPRI®的贊助對青少年運動員所能產生的價值，因此十分樂意繼續第三年的贊助。」

## 今年首季選舉競爭激烈

此外，當日亦頒發了2011年第一季選舉的各個獎項，得獎傑出青少年運動員包括張雁宜和李晉熙(羽毛球)、梁寶儀和王子千(單車)、陳曉菁和王嘉爾(劍擊)、蔡傑麟、朱嘉曦、何嘉寶、何子豪、李嘉兒、湯芷穎、楊皓偉和葉梓豐(壁球)、杜凱榮和李皓晴(乒乓球)，以及李俊霆和魏瑞恩(滑浪風帆)。此外，蔡欣妍和黃俊堯(三項鐵人)亦獲頒優異證書。



▲主禮嘉賓與2011年第一季的傑出青少年運動員合照。



▲體院院長李翠莎博士(右二)和ZESPRI®代表鮑凱文(左二)在另外兩名主禮嘉賓郭志傑(右一)和趙燦輝(左一)的見證下簽署巨型合約，標誌新一年的合作開始。

# 國際科學研討會—— 運動心理學的應用

體院即將於11月6日至7日舉辦國際科學研討會，主題為「運動心理學的應用」。

運動心理學的重要性對精英運動員是無容置疑的，它可以改進運動員的學習過程和幫助提升他們的運動技能，應付壓力和在競爭激烈的環境中保持專注，增添動力以及建立自信。此外，運動心理學也關注運動員的社會文化層面，包括運動員的職業發展和變遷，以及文化的多樣性。研討會將集合海外及本地專家，探討透過運動心理學支援練習和康復訓練，提升運動表現，並協助運動員選材和職業轉型，與與會者分享相關知識及經驗。

出席研討會人士可獲香港教練培訓委員會、美國體適能總會、中國香港體適能總會及香港物理治療學會給予持續教育學分。詳情及報名，請瀏覽網頁：<http://www.hksi.org.hk/iss> 或聯絡研討會秘書處，電話：2681 6130。提前報名優惠截止日期為2011年9月15日。

## 紐西蘭七天豐盛之旅

四名2010年度ZESPRI®傑出青少年運動員，包括趙頌熙(乒乓球)、文嘉琦(滑浪風帆)以及莫宛瑩和黃俊威(武術)於4月初在紐西蘭經歷了一次難忘的文化交流之旅。

這次七日六夜的旅程由ZESPRI®贊助，四位運動員除參觀了當地兩所學校和運動設施外，更與當地的運動員一同訓練和交流經驗。此外，他們還到了奇異果農莊、奇異果包裝工場和奇異果保育中心參觀，更有機會親身體驗農莊工作，以及參加直昇機暢遊、揚帆出海及探訪土著毛利族人等有趣活動。

### 團員分享

#### 趙頌熙

「這次旅程讓我認識到當地運動員的訓練情況，他們的堅毅和耐力十分值得香港運動員學習。」

#### 黃俊威

「我十分喜愛吃奇異果，不但美味而且營養豐富。今次能夠親身看到奇異果由採摘到裝箱的整個過程，真是眼界大開。」

#### 文嘉琦

「今次紐西蘭陸空之旅十分難忘，當中最深刻的是近距離接觸羊群，而與當地運動員交流亦是難得的機會。」

#### 莫宛瑩

「紐西蘭真是一個很美的地方，還可以認識紐西蘭土著毛利族人的文化和奇異果，真的希望可以在那裡逗留久一點。」



黃俊威、趙頌熙、文嘉琦、莫宛瑩四名運動員，一起進行訓練。

奇異果的品質最優，如果到紐西蘭的奇異果園採摘，真的是一生難得的機會。



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

# 運動員為港爭光

特約專輯  
體壇點



▲香港首席女子壁球手歐詠芝於4月在亞洲壁球錦標賽勇奪女子個人賽銀牌，其世界排名更於7月躍升至第9位，成為首位躋身世界前10名的本地球手。(相片由香港壁球總會提供)



▲由(左起)黎振浩、鄧亦峻、吳家鋒和徐志豪組成的男子接力隊於7月在日本舉行的亞洲田徑錦標賽男子4x100米接力賽勇奪銀牌，為香港取得田徑史上首面亞錦賽獎牌。



▲羽毛球運動員胡寶(圖)和葉佩延於4月舉行的印度公開賽2011分別取得男子和女子單打銅牌，而潘樂恩和謝影雪則在女雙項目奪銅。(資料圖片)



▲由傅家俊(左一)與馮國威(左二)組成的香港隊於7月在曼谷舉行的桌球世界盃8強擊敗強敵英格蘭，躋身最後4強。

▲港隊在5月舉行的2011世界乒乓球錦標賽凱旋而歸，姜華珺(左)繼彭拍張鈺(右)於混雙賽事奪得一面銅牌後，再與帖雅娜於女雙增添一銅。(相片由香港乒乓球總會提供)



▲香港輪椅劍擊隊於3月至6月期間舉行的2011 IWAS輪椅劍擊世界盃西班牙、加拿大、意大利和波蘭四站賽事共奪得3金9銀7銅，盡展其雄厚實力。(相片由香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會提供)

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。

# 優秀教練選舉頒獎禮 逾百教練獲表揚



▲空手道運動員李嘉維(右)和桌球運動員葉蕙妍(左)代表全體運動員向所有默默在他們背後付出的教練致敬。



▲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，是本港唯一嘉許全港優秀運動教練的選舉。



▲2010年全年最佳教練獎得主(左起)劉志恆、鄭兆康、沈金康、李惠芬及黃志光。



▲今年滙豐銀行慈善基金踏入30周年，並再度撥款334萬港元繼續資助2011至2013年度的香港教練培訓計劃。

## 主要獎項得獎名單

全年最佳教練獎	沈金康(單車)、鄭兆康(輪椅劍擊)
個人項目高級組	李惠芬(乒乓球)
團體項目高級組	黃志光(武術)
個人項目青少年組	劉志恆(羽毛球)
團體項目青少年組	黃志偉(賽艇)
優秀服務獎	Dai Recs(檯球)
最佳隊際運動教練獎	梁勇傑(檯球)
最佳教練培訓工作者獎	

## 提名人數再創新高

傅浩聖教授在典禮上表示：「今年選舉共收到155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選舉之一。」他特別感謝特區政府對這項選舉的重視，以及滙豐銀行慈善基金對香港教練培訓計劃的持續資助，還有各體育總會在培訓教練和提升教練水平上的貢獻。2010年的選舉共設六大大獎項類別，分別

為全年最佳教練獎、優秀服務獎、最佳隊際運動教練獎、最佳教練培訓工作者獎、精英教練獎及社區優秀教練獎。今屆共有79位精英教練獎得主及24位社區優秀教練獎得主。

另外，滙豐銀行慈善基金今年慶祝成立30周年，宣布再度撥款334萬港元，繼續資助2011至2013年度的香港教練培訓計劃。此計劃自1992年開始獲滙豐資助，歷年來逾70,000名教練受惠，當中包括培訓和獲取認可資格。

# 體院接待多方團體 推廣精英體育

體院是香港精英運動員的訓練基地，多年來培育了許多優秀的體壇精英，如為本港奪得奧運第一金的「風之後」李麗珊、「亞洲車神」黃金寶，以及「乒乓孖寶」高禮澤和李靜等。能夠成為揚名世界的冠軍級人馬，除了靠運動員本身的天份和努力外，一個完善的精英體育培訓和運動員支援系統當然不可或缺。

為了給本地精英運動員提供更現代化的世界級訓練設施，體院於2009年3月展開了重新發展計劃，首階段翻新現有室內體育大樓的工程已於2010年上旬完成，體院總部隨即於同年3月由臨時總部遷回火炭原址，而涵蓋新建設地庫工程的第二階段工程亦已於今年6月竣工。

重回火炭原址後，體院接待了不少訪客及團體，積極推廣香港的精英運動員培訓系統和推動各地的競技體育交流，最近的訪客包括北京市體育

基金會、南京體育學院及前南澳洲體育部長Michael Wright，而本地的則有教育局、民主黨、英基學校協會、香港沙田工商業聯合會及參與香港教育學院「藍天：香港新任校長專業發展計劃」的中小學校長等。

▶南京體育學院代表團參觀體院訓練中心的先進設備。



THE JUBILEE SPORTS CENTRE EVOLVED INTO THE HONG KONG SPORTS INSTITUTE ON 1ST APRIL, 1991



▲英基學校協會教育總監彭麗仁(左三)與學校發展顧問(中學)杜里斯(右一)參觀運動科學中心。

▲立法局議員甘乃威(後排左五)及劉慧卿(後排右五)帶領民主黨多名區議員及社區主任到訪，與體院管理層、教練及精英運動員會面。



▲體院主席李家祥博士(右三)、院長李翠莎博士(左三)及輪椅劍擊運動員余翠怡(左一)與到訪的教育局常任秘書長謝凌潔貞(右二)及其他教育局官員合照。



▶參與香港教育學院「藍天：香港新任校長專業發展計劃」的中小學校長於壁球場內參觀。

▶體院專業人員向前南澳洲體育部長Michael Wright(右二)介紹運動醫學中心為運動員提供的服務。

本特輯資料由香港體育學院提供，未經體院同意，不得轉載。