

懶做運動易損健康

你每星期花多少時間做運動？據康文署早前發表的全港社區體質測試調查顯示，近三成青少年每週的體能活動時間不足半小時；而另一項針對本地青少年足球員體適能測試的研究亦發現，英國球會青年軍球員的體能優於同齡本地青少年球員。有運動學者不諱言，本港青少年體質較上一代差，呼籲青少年莫偷懶，應進行適量運動來提升體能狀況。

趁暑假



動起來



青少年球員參與賽馬會青少年足球體適能測試

三成青少年每週運動不足半小時

據康文署發表的調查，近三成受訪青少年每週累積體能活動不足 30 分鐘，被界定為「不活躍」。若以每天體能活動須至少達十分鐘的「美國指標」來計算，近半受訪青少年均屬於「不活躍」類別。至於受訪青少年不參與運動的主要原因，依順序為「沒興趣」（52.7%）、「懶惰」（45.2%）及「缺乏時間」（44.3%）。

事實上，即使是有運動習慣的香港青少年，其體能表現亦見遜於其他地區。香港賽馬會早前與英國曼聯球會合作推出「賽馬會青少年足球體適能測試」，為本港 386 名 13 至 15 歲的足球員進行體適能測試，並將有關數據跟英國球會青年軍球員對比，結果發現，英國青少年球員在爆發力、速度、敏捷及耐力等體能狀況，均較本地同齡青少年球員優勝。

港青年足球員體質未及英國

負責是項研究的專家認為雙方體質差距與訓練次數有關，英國青少年球員每週訓練四次，而本港球員每週只有一至兩課訓練。通過運動科研分析，希望令本地教練更能準確地為球員度身訂造訓練方法，提升整體訓練水平。

正所謂日日運動身體好，浸會大學體育學系副教授雷雄德（小圖）指出，運動對青少年的肌肉及骨骼成長十分重要，缺乏運動會令青少年較容易出現與姿勢相關的毛病，並提早出現高血壓等代謝綜合症。他指出，現時骨質疏鬆已有年輕化的趨勢，除因缺乏運動外，青少年少接觸陽光及少進食奶類製品，亦會導致成長期間骨質密度不足，隨著年紀增長，骨骼組織的鈣質亦會加速流失。



雷雄德認為，現時青少年的體質較上一代差，按全球數字，平均每 10 年男子及女子的體質分別下降 2-3% 及 3-5%，主要原因是科技進步帶來的方便，間接令肌肉活動機會減少，例如以往多行樓梯，但現在幾乎所有大廈都有升降機。

他強調，運動不但有助青少年提升體能狀況，亦可促進新陳代謝及增強免疫系統健康，提升跳躍及投擲等成長基本技能，更能促進學習：「運動可加強心肺功能，提升腦部的血流量，讓腦部得到含氧量充足的血液。」

不分技術高低

人人可參與的足球訓練

運動有助提升體能，如果能夠選擇適合自己及喜歡的運動，運動起來自然更快樂。康文署的研究指出，七成半受訪青少年表示

最喜愛的體育活動是「球類」，在球類活動當中，以足球最為普及，足球運動樂趣無窮，亦有助培養紀律、團隊合作精神，以及領袖才能。近年很多機構都積極推動足球運動，其中馬會先後推出多項青少年足球計劃，讓更多青少年享受足球的樂趣。

今個暑假，馬會繼續和香港足球總會合辦「賽馬會青少年足球發展計劃」，為四至 17 歲的青少年提供足球訓練，不設預選，只要對足球有興趣，不論技術高低都可以參與，計劃更會安排多場小型比賽，讓參加學員累積實戰經驗。表現出色的學員有機會獲邀參與全年度分區訓練，進一步提升足球技術；當中表現優異的學員更會被挑選參加為期兩週的「賽馬會青少年足球精英訓練營」，前往英國跟曼聯足球學校的教練學藝。



「賽馬會青少年足球發展計劃」為四至 17 歲的青少年提供足球培訓機會。

名牌效應 加強足球教練培訓

要踢出好成績，幕後的教練功勞不少，針對本港足球教練的培訓，馬會與英國「名牌」球隊曼聯早前推出了「賽馬會學界足球發展計劃」，派出曼聯足球學校駐港總教練奧拜恩，向參與學校的足球教練親身傳授「曼聯式訓練」，將國際足球訓練水平引進校園，促進學界足球的訓練水平。

參與計劃的天主教南華中學足球導師黃智偉（黃 Sir）指出，曼聯的足球理念強調「work hard（努力）、work together（團結）、believe in yourself（相信自己）、practice（練習）及 fun（樂趣）」，讓他認識「喜樂足球」的重要，決心啟發學生享受足球樂趣，不要放棄追夢，他稱：「足球可令學生找到人生方向，是由心而發的滿足及人生體會。」計劃中最難忘的是曼聯傳奇球星菲臘尼維利（菲臘仔）到訪學校，並與他的學生切磋球技：「當時全校也很鼓舞，他們從沒想過有機會如此親近英超球星！」是次難能可貴的經驗，令學生深深體會到「只要有夢想，凡事可成真」的真諦。

為踢波學好英文 拒絕「宅」在家

黃 Sir 續指，校內不少學生是新移民，計劃

讓他們打開眼界之餘，也拉近了他們與社會連繫，以往有學生不肯說英語，現在有外籍教練到訪，需以英語溝通，反而提升他們的學習興趣。菲臘仔訪校當天，獲選為球證的中五學生鄭柏霖及蔣韜，皆是新移民學生，為做好球證的崗位，他們事前主動請教老師球場上常用的英語詞彙。

二人異口同聲表示，足球讓他們認識更多朋友，找到快樂，也帶來自信及希望，他們更會牢記「球賽未到最后時刻不會放棄」的信念。自小夢想成為足球員的鄭柏霖更表示以當教練為目標，希望日後以自身經驗教導小朋友足球技巧及培養他們的體育道德，不要只「宅」在家裏沉迷電子遊戲。



（左起）蔣韜、黃 Sir 及鄭柏霖透過馬會的學界足球計劃，一同享受快樂足球。

曼聯傳奇球星菲臘尼維利（左）到訪天主教南華中學，全校學生都感到很興奮。





奧運金牌得主李麗珊（左）介紹風帆運動，並分享自己追求夢想的經驗。

球技球品相輔相承

運動員除了講求技術，心理質素亦好重要，馬會早前就邀請到星級導師向一班青少年「教路」，奧運金牌得主李麗珊在「賽馬會青少年足球領袖計劃」的品格發展工作坊上，分享自己參與風帆運動的故事，藉以鼓勵青少年認清目標，盡全力追尋夢想。她說：「小時候凡事覺得盡七成力便好，因而被稱為『七成珊』，後來想跟舅父學滑浪風帆，他要我先做好餐廳工作，當我態度徹底改變後，才肯教我滑浪風帆，這件事令我明白到做事不能馬虎。」

雷雄德則指出足球是隊制運動，球隊內即使有一名天才球員，未必能勝出；反而全隊平衡、通力合作，反而可實現共同目標。他認為「球場如人生」，一個成功的領袖首先要知道自己的定位，正如在球場上要與隊友配合，知道自己的最佳位置。



馬會早前撥捐港幣 6,300 多萬元予傑志基金，於沙田石門興建全新足球訓練設施，並命名為「賽馬會傑志中心」，中心將會成為培訓本地足球員的其中一個重要場地，面積達 15,000 平方米，並建有多個多用途訓練球場及五幢備有更衣室、儲物室、辦公室等設施的單層樓房，預計每年超過 10 萬名人士使用。

新興運動冒起 做運動也要「潮」過人

香港是潮流文化之地，做運動也要「潮」，除傳統足球外，近年亦湧現不少新興運動，講求速度的冰球、鬥智鬥力的閃避球等，在本港都累積了一批支持者，並開始在學界流行。

近 10 年有不俗發展的冰球（Ice Hockey），今年有突破發展，香港男子冰球代表隊相隔 26 年後再次出戰世界賽，四月於盧森堡舉行的世界冰球錦標賽中，獲世界排名第 48；而女子組及 18 歲以下組別，更是香港冰球史上首次出戰世錦賽，為本地冰球發展樹立了里程碑。

冰球比賽不再「柴娃娃」

冰球在加拿大非常流行，不少港人回流後四出找隊友組隊打波，香港業餘冰球會理事謝天健便是其中一位。他於 2003 年返香港，透過網上找到本土冰球組織。他說，以往在加拿大玩冰球時只穿手套及溜冰鞋，首次在港參賽卻見到個個「全套武裝」，感到好驚訝。他強調冰球講求平衡力，球員需要留意四周環境，配合隊友進攻，最享受高速滑行帶來的刺激，他亦因冰球在港認識到很多新朋友。



冰球是高速的運動，加上運動員穿上厚重裝備，會消耗很多體力。

回顧 10 年間冰球在港的演變，謝天健稱以往多是回流港人「柴娃娃」參與冰球，即使「打聯賽」亦只有四支隊伍；現在連中小學生也有參與，更出現不同類型的聯賽，如標準聯賽、週日業餘冰球聯賽、香港女子冰球聯賽、香港校際冰球聯賽等等，可見冰球發展越趨成熟。

雖然冰球需穿著「全副武裝」，裝備可由數千至萬元不等，但坊間有冰球學校為培養新血，提供專為小學生而設的入門課程，學生只需付出約港幣 1,500 元學費，學校便會提供整套冰球裝備。外國的二手店及內地購物網站亦可搜購平價冰球裝備。

渴望閃避球成體育課主流

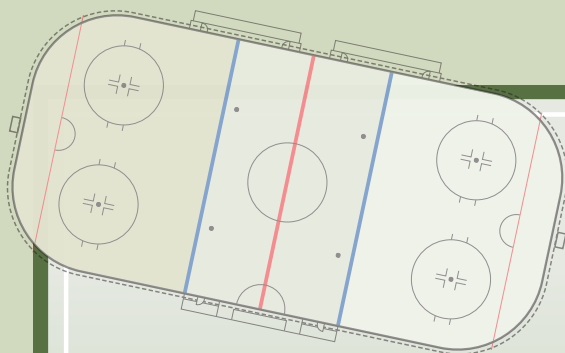
有別於一般球類運動以入球取勝，以擲球攻擊對方內場球員為主的閃避球（Dodge Ball）起源於英國，20 世紀初傳入美國並於當地盛行，近年先後在日本、韓國、台灣及香港興起。閃避球是講求速度、反應及力量的運動，球員被球擊中後需暫時「出局」，但於場外可當攻擊手，與內場隊員配合發動攻擊，只要擊中對方球員便可「復活」返回場內幫手，每局僅五分鐘，最終場內剩餘球員人數較多的一方為勝。

近 10 年閃避球開始在本地學界流行，許兆舜及方子銘在大學時開始接觸閃避球，並將這項運動帶回母校天主教伍華中學，教導一眾學弟。閃避球節奏快，比賽要靠戰術取勝，亦講求團隊合作，無論在球員走位、防守及接球方面都有技巧。

中國香港閃避球總會執行委員會委員梁栢豪指出，本港於 2008 年開始組隊參與不同的海外比

賽，他希望閃避球可以在香港普及化：「日本及台灣已將閃避球納入正規體育課程，希望本港學校都願意推廣閃避球，上體育課不是只玩足球及籃球。」他表示，未來會加強與亞洲區不同球會交流合作，希望舉辦多些友誼賽讓隊員累積實戰經驗。

閃避球互有攻守，運動員需有全面技術。

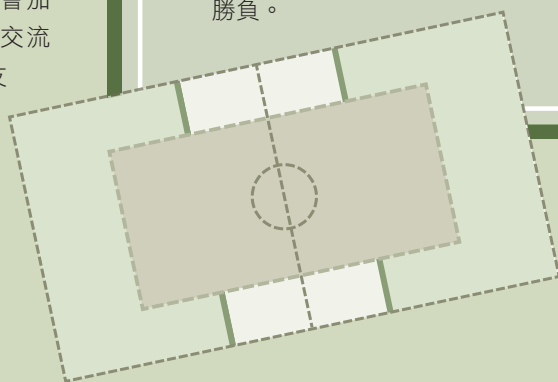


冰球規則

- ① 一場比賽分為三節，每節為 20 分鐘。
- ② 以冰球棍把球射中龍門得一分；但以手扔或腳踢球入龍門則不算得分。比賽完結時以得分較多的為之勝方。
- ③ 每隊有六名球員，男子比賽允許有合理的衝撞，女子比賽則不允許有任何身體衝撞。

閃避球規則

- ① 比賽可採用一局、三局或五局決勝制，每局五分鐘。
- ② 中學或以上組別出賽球員為 10 人，小學組則為 12 人。
- ③ 內場閃避球員被擊中，需「出局」到場外當攻擊手，如擊中對方可獲生還權返回場內（俗稱「復活」）。
- ④ 每局比賽時間終結，兩隊內場剩餘球員人數較多者；或將敵隊內場球員全數擊出局者為勝一局。
- ⑤ 若兩隊內場剩餘球員人數相等，視為「和局」，需再作兩分鐘的延長賽定勝負。





青少年在成長階段中，透過運動可學習不同技能，對身心發展都有莫大裨益，無論選擇哪一種運動，都可以在一定程度上改善體適能，就趁這個夏天「動」起來，用運動驅走暑氣，享受一下運動帶來的樂趣。

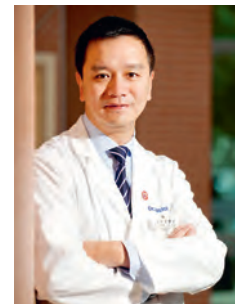
本港部分球類運動總會之聯絡資料：

組織	電話	網址
香港羽毛球總會	2504 8318	http://www.hkbadmintonassn.org.hk
香港籃球總會	2504 8181	http://www.basketball.org.hk
香港保齡球總會	2891 9786	http://www.hktbc.org.hk
中國香港閃避球總會	2470 8381	http://www.dodgeball.org.hk
香港足球總會	2712 9122	http://www.hkfa.com
香港業餘冰球會	3713 2868	http://www.hkahc.com/overview
香港欖球總會	2504 8311	http://www.hkrugby.com
香港桌球總會	2504 8640	http://www.hkbilliardsports.org.hk
香港乒乓總會	2575 5330	http://www.hkta.org.hk
香港網球總會	2504 8266	http://www.tennishk.org
香港排球總會	2771 0293	http://www.vbahk.org.hk

小貼士

避免運動創傷

都市人平時少活動，容易引致運動受傷。香港中文大學醫學院香港賽馬會運動醫學及健康科學中心容樹恒醫生表示，本港最容易引致受傷的運動是足球及籃球，多屬急性運動創傷；由長跑或單車引致的勞損性運動創傷亦有上升趨勢。至於運動創傷個案中，有六至七成為下肢受傷，包括前十字韌帶斷裂、拉傷大腿肌肉、拗柴。



如何在享受運動之餘，又能避免運動創傷，可參考容醫生提供的小貼士：

1. 避免在濕滑及燈光差的場地下運動，並應穿著合規格的運動鞋
2. 了解身體狀況及選擇適合自己的訓練計劃，不要盲目追隨運動明星的鍛煉計劃，因他們的訓練時數及強度，一般初學者應付不來
3. 運動前要熱身約半小時，包括淺層及深層的伸展運動；並因應運動專項進行熱身，如踢足球前的傳球練習及跳躍，有助身體適應比賽狀態
4. 運動後亦需緩和(cool down)半小時，如緩步跑有助心跳及血液運行逐漸回復運動前水平；伸展運動則有助放鬆繃緊肌肉，帶走積累的乳酸
5. 如需準備馬拉松，應採循序漸進方式訓練：跑10公里前準備三個月、「半馬」準備半年，而「全馬」則訓練九個月時間，並持之以恆