

主題：奧林匹克主義 (Olympism)- 運動競技與健體的結合(Autumn 03/21)

不一樣的奧運角色

受訪者： 李致和博士
香港體育學院精英訓練科技助理總監
中國香港體適能總會教育及專業發展委員會委員
期刊記者： 黃永森先生（中國香港體適能總會行政總監）

李致和洋名 Daniel，一個很熟悉的姓名。他曾經是香港三項鐵人精英運動員，參與過兩次奧運，現在從事支援精英運動員訓練的工作。究竟，「奧運」對他來說有何意義？且看以下的訪問：

問題一： Daniel，請分享一下當初你為甚麼成為了全職三項鐵人運動員？

回答： 自小習泳的我，在初中的時候從朋輩得知三項鐵人運動，能夠在同一比賽中有游泳、單車和跑步，對於好動的我便馬上對它產生興趣。於是便和朋友一齊參加了短途的小鐵人比賽。在該比賽中我順利得到了前三名，便順利被邀請入少年隊訓練，自此和三項鐵人運動結下不解之緣。

問題二： 我知道你曾經代表香港參加過兩屆奧運，究竟參加奧運對運動員有甚麼意義？

回答： 奧運會整體來說是競技運動中最高水平的比賽和最大型的運動會。每一屆奧運會都是全世界的焦點。同時它的參賽門檻也很高，大多項目的運動員都須經過長年的計分賽，累積分數最高的數十名運動員才能躋身奧運會的比賽。所以對大部分運動員來說，能夠參加奧運會是夢想、是終極目標。

問題三： 回望過去，奧林匹克精神，又或者作為全職運動員的經歷，對你的生活、職涯發展，甚至生命帶來了甚麼改變？

回答： 從夢想參加、計劃訓練、參加比賽、到最後能踏上奧運會的競技舞台，對我的人生實在地帶來了深遠的影響。例如：

1. 每日重複又重複的訓練、每次的比賽，令我深深體會到熟能生巧的道理，無論在生理、心理和技術上都需要不斷進步，精益求精。
2. 全職運動員的比賽生涯，經歷過不少傷患和挫敗，亦令我學識了正確地面對失敗，從中吸取經驗，在磨煉中成長，以致在往後的比賽發揮得更好。
3. 機會是留給有充足準備的人，同時準備的程度越仔細越好。例如我們在心理中演練比賽會包含很多觀感，以助我們在比賽中發揮最佳表現。

在職涯方面，投身運動確實給了我很多。首先它滿足個人興趣和給予人生方向，使我可在大學期間修讀了體育運動科學。此後，它再帶給我機會在大學深造，取得運動科學的碩士學位。機緣際遇之下，我再有機會在大學取得運動科學的博士學位，使我能夠在不同崗位上回饋香港的精英運動。



2019年中完成博士論文口試，
與導師王香生教授(左一)和三位考官合照。



退役後再以科技支援人員身份
參與東京 2020 奧運會

問題四： 我知道你剛剛以運動科學專家身份參與東京奧運會。試分享一下運動科學怎樣幫助及支援香港的精英運動員。

回答： 在過去三十年來，香港體育學院一直有提供不同程度的運動科學支援給運動員。近年，香港體育學院在運動科學的支援更趨成熟。我們主要從營養、心理、生物力學、體能鍛煉和恢復治療各方面提供科學化的監控，使運動員的日常訓練和身體反應，能有全面科學化地分析，從而提供準確數據給運動員和教練。同時，香港體育學院近年有機會和香港一些大學在運動器材上進行研發，這些科學化的訓練支援和器材上的優化，更使運動員能有效地作出針對性的訓練和比賽策略。因此，大大提高本港運動員在賽場上的表現。

問題五： 今次以非運動員身份參與奧運，有甚麼不一樣的感受？

回答： 是次我以精英訓練科技支援人員的身份參與東京奧運，感受的確是有所不同。作為運動員參與奧運會，往往是被照顧的、賽前總是一絲不苟地專注所有比賽細節，同時如何作賽爭勝有着很大的壓力的感覺。現在轉為照顧運動員的身份，雖然並沒有之前的比賽壓力，但仍須一絲不苟的準備各樣的支援服務和所需設備給各運動隊伍。共同的地方就是仍能感受到這奧運盛會帶來的熱情和運動員獲獎的興奮心情。

問題六： 體適能教練是體育界一份子，你覺得教練們可以怎樣協助宣揚奧林匹克精神？

回答： 我認為所有教練都應以身作則，和運動員們一樣自強不息，活出更高、更強、更快的奧林匹克精神。例如不斷增值自己在教練和科學化訓練的知識，這樣能有效提升針對運動員在編排訓練計劃的有效性，使運動員們能最大程度地發揮個人的潛能。

「奧林匹克精神」不但影響精英運動員和他們的教練團隊，而且它同樣地可以帶給運動愛好者和各級運動教練「獨特」的個人意義。這就是體育運動的人文精神價值！感謝李致和博士在此與《健康體適能社區期刊》讀者分享「奧運」對他的意義。