



2013-2014 年度

第十八屆全國大學生羽毛球錦標賽

日期: 2014 年 8 月 3-11 日

地點: 北京工業大學奧林匹克體育館



賽事成績總結

團體賽---男子

小組賽

	武漢體育學院	東北大學	安徽師範大學
香港教育學院	0:2	2:0	2:0

淘汰賽

香港教育學院	2:1	天津大學	→晉級十六強
香港教育學院	2:1	香港專業教育學院	→晉級八強
香港教育學院	0:2	華南農業大學	→爭奪第 5-8 名
香港教育學院	0:2	沈陽體育學院	→爭奪第 7-8 名
香港教育學院	1:2	香港大學	→得到第 8 名

團體賽---女子

小組賽

	復旦大學	哈爾濱工業大學
香港教育學院	2:0	2:0

淘汰賽

香港教育學院	0:2	武漢體育學院	→16 強止步
--------	-----	--------	---------

個人賽

男單

羅博民	15:21	陳柏鍵(中國地質)	→未能晉級
	21:17		
	15:21		
黃志諺	20:22	李瑞杰(北京體大)	→未能晉級
	13:21		

女單

梁凱祺	16:21	曹惠(天津體院)	→未能晉級
	18:21		
盧可兒	對手棄權	曾思奇(中國石油)	→晉級
	17:21	陸陽(天津體院)	→64 強止步
	14:21		

男雙

潘志成 邱國威	16:21	林宇(同濟大學)	→未能晉級
	3:21	李辛威(同濟大學)	
駱志華 簡柏熙	21:11	鄭煜軒(華中農大)	→晉級
	21:15	郭是豪(華中農大)	
	21:10	陳柏鍵(中國地質)	→晉級
	21:18	代榮飛(中國地質)	
	18:21	張浚軒(香港城大)	→32 強止步
15:21	陳子謙(香港城大)		

女雙

盧可兒 張穎文	18:21	洪寧坤(北京交大)	→64 強止步
	17:21	張李誼(北京交大)	
唐祖兒 湯明蕙	21:17	王莎莎(陝西理工)	→晉級
	21:15	朱晉萱(陝西理工)	
	21:4	鍾煥(安徽中澳)	→晉級
	21:6	韓紅芳(安徽中澳)	
	17:21	楊曉彤(香港中大)	→32 強止步
15:21	林雪庭(香港中大)		

混雙

劉家瑋 唐祖兒	21:17	馬雲天(遼寧石化)	→晉級
	21:15	李劍函(遼寧石化)	
	17:21	章子毅(西北工大)	→64 強止步
	15:21	潘縉(西北工大)	
駱志華 湯明蕙	21:10	莫屈(北京大學)	→晉級
	18:21 21:14	劉雪吟(北京大學)	
	21:11	李清新(西北工大)	→晉級
	17:21	王佳雯(西北工大)	
	22:20		
	18:21	全王子(北京交大)	→32 強止步
	17:21	洪寧坤(北京交大)	

隊員感想

駱志華

八月三日

今天是我們出發到北京的日子，事前作為男隊長的我與女隊長凱祺都為此準備不少。當天十一時三十分我們便準時到達機場，大家都很著重是次外出比賽因此並沒有人遲到。到達北京後我們首要做的是找車到北京工業大學，我和財政家瑋後來找到兩輛「麵包車」到北京工業大學及我們入住的酒店「漢庭酒店」。到達酒店後雖然出了點意外，就是我們遲了登記，失去了原先訂下的房間。幸好該酒店有其他房間安排我們入住，總算有驚無險。最後當晚我們作了一個小型會議便給大家休息。



八月四日

今天是我們報到及到學校熟習場地的日子，我們一大清早便起床集合去吃早餐。然後便到場館練習，我們是次比賽的場地是 2008 年奧林匹克運動會羽毛球比賽的場館，因此裡面的裝潢十分標準及舒服。接著我和教練及女隊長凱祺在其他隊員在酒店休息時到北京工業大學與所有院校的隊長及教練進行領隊會議，過程中需要我們記下很多事情，如服務要求、球員注意事項、球場規則等等。晚飯過後我們都向其他隊員交代會議的內容及向各隊友鼓勵，為是次全國賽而努力。

八月五日

今天是團體比賽正常開始的日子，我們的心情都十分興奮。這天男子隊總共要對三間學校，而第一間就是我們認為在小組賽中最強的對手，結果我們亦不敵對手，雖然我們敗給第一輪的對手，但反而更鼓舞我們，因為我們都表現出我們最佳的水平。在接下來另外兩間的大學我們都較為輕鬆地取勝，亦確保我們出線的資格。

八月六日

今天我們都感到十分驚喜，隨著我們慢慢習慣比賽節奏及場地特點，我們比賽的表現都愈來愈好。今天男子團體賽令我最深刻的是對香港專業教育學院的那場比賽，我們兩者都來自香港，在打法上、意識上都有點相同，雙方都可以算是知己知彼。經過一番激戰，我們獲得了勝利，同時我們亦擠身八強，各人都為此而興奮。

八月七日

終於來到了最後一天的團體賽了。在團體賽中我一直希望大家能夠最少進入八強，如今達到了目標，我們都將壓力釋放不少，以盡力在餘下比賽發揮最佳水平為目標。雖然結果我們都敗給對手，但對手水平亦確實比我們高，這亦是一個不錯的經驗。

八月八日

來到個人賽了，我和柏熙及明蕙都有驚無險地晉級。而今天只能用一個字來形容，「累」。由於內地學生的打法與我們香港學生都有很大分別，他們的打法著重體能，令我們都十分吃力。

八月九日

來到個人賽的第二天，這天對手水平明顯提高很多。但我在男雙及混雙的表現卻有意外驚喜，狀態大勇，令今天的比賽都能驚險地取勝。特別是混合雙打中午的一場，對手是北京工業大學的對手，他們佔有主場之利，同時他們學校都一直被看高一線，在比賽最後一局的尾段，我們被領先二十比十七，本來所有人都以為我們會落敗。可是的明蕙和我都臨危不亂，表現更勝之前，結果成功反勝，我們都興奮至極。很可惜接下來下午的比賽我在男雙及混雙的比賽都不敵對手，結果落敗。最終我今年男雙和混雙的成績都是 32 強，其實這是一個不錯的成績，而同時我亦發現我自己最大的缺點，就是體能不足，希望在接下來數年我能更勝從前，獲得更好的成績。

八月十日

這天早上我們很早就出發進行文化交流。正所謂不到長城非好漢，我們沿途看見不同的景色及長城的壯觀場面，的確令我有不少體會。由於我在早前比賽體力透支了，因此突然發燒，令餘下活動都提不起勁，幸好有隊友及教練照顧。

八月十一日

今天我的身體復原了不少，我們都忙於收拾行裝，將在這次北京工業大學的全國大學生羽毛球錦標賽所獲得的經驗帶回香港。這次比賽後，我們的隊友柏熙和志誠都正式完結他們的大學生涯，希望他們前程錦繡，同時香港教育學院羽毛球隊能更進一步，在未來有更好的成績。

總結:

是次全國賽的確令人體會不少，特別在體能及技術方面。可能香港學生與內地學生在訓練方面都有莫大的差別，內地學生明顯在體能及基本功方面訓練較強。而香港學生在戰術及手法上則較為優勝，這樣兩者之間各有千秋、各有特點。

另外在設施方面，內地的地方較多，容易興建體育館。同時內地的體育館雖然沒有空調，但反而令他們在體能方面的提升有莫大的幫助。加上他們有一站式的設備協助他們進步，包括在力量上的，健身設備亦十分充足，對他們各方面都有正面的影響。

最後，是次全國賽的確是很好的交流經驗。在內地我認識了不同的朋友，不但在球場上的對手，更和他們的教練作不少的交流，包括他們會在賽後指出我的弱點等等，令我有更好的賽後反思。我在球場外更認識了不少志願者，有男有女，他們都為我們外出等等作了充足的準備，包括為我們安排好行程等等，實在衷心感激。

這次全國大學生羽毛球錦標賽的確令我進步不少，希望未來有更多機會外出。



劉家瑋

八月三日

今天十一時便到達機場，準備前往北京參與我第一次的全國大學生羽毛球賽。心情並沒有很緊張，我們吃過一些小食後便上機了。到達北京後，先被交通的問題困擾了一陣子，幸運地大約一小時左右便處理好。到達我們預先訂好的酒店後，又預到另一個問題。因為我們已過了預留的時間，所以酒店把我們預先訂的房間給了香港大學，又幸運地酒店還有剩餘的房間。放下行李後，我們便急不及待地去吃晚飯，



之後便回酒店休息，準備明天的試場。第一天的行程總算順利，只是有一些中途的小阻礙。

八月四日

早上跟當天的 IC 到大會報到，知道試場在下午後我們便去吃東西然後走到體育館試場地。場地比我想像中的漂亮，畢竟都是奧運場館所以應該比往年場地漂亮得多，溫度也不像預期中的熱，反而覺得有點涼。但最失望的是比賽用球，很慢很容易爛，令我變得有點擔心，因為我本身力量已經不足夠，怕因為球的影響而令我自己與國內對手的水平差距更大。這一天很早睡，為了明天的團體賽作好準備。

八月五日

終於到了正式比賽，開幕禮沒有參與，原因是我和三位需要打團體賽的隊友先進了場地熱身，有緊張感是必然的，但我是雙打項目，所以最緊張的還是單打的球員。第一場對武漢體校，頭單輸了，而我的雙打亦以局數 1:2 輸了，發揮得尚算不錯。晚上的賽事需要打頭及尾輪，幸好頭輪的對手沒有報到，尾輪對手也輕鬆取勝。

八月六日

今天的賽事很關鍵，對手是天津大學，他們和我們成績一樣為二勝一敗，所以誰勝出早上的第一輪賽事便能晉身十六強。頭單不幸落敗了，雙打及尾單勝出，順利入到十六強。對手為香港專業教育學院，是一個我們都很想擊敗的對手，因為大專賽及中銀大專賽事中曾敗給他們。頭單發揮都算穩定，不過對手始終技高一籌，我們先輸一場，到了雙打賽事，賽前我與駱志華都頗有信心，順利勝出。到了決勝的尾單，真的令我熱血沸騰，又一場以局數 2:1 勝出。但我們的體力都開始不繼，到了八強賽便輸給了華南農業大學，要與其餘 4 間於明天爭奪 5 至 8 名的位置。雖然未能進入四強，但對手是往年甲 A 組別的隊伍，也算給了自己一個交待。

八月七日

5 至 8 名的爭奪戰沒有我的份兒,因為我們把位置給了其他的隊友,好讓他們也感受場地及氣氛,為個人賽作準備。雖然最終以第八名完成了賽事,但我覺得也是一個非常好的經驗。

八月八日

個人賽正式開始,隊中最早開始打的便是我和 JOEY 的混雙,當然不想第一場便落敗,因為我只有參加了混雙,幸運的是首戰對手不太強,所以我們勝出了。但下午的第二戰對手為西北工業大學,一間很強的大學,但對手比我想像中要弱,但是我的發揮未如理想,故此落敗了。



八月九日

隊中各人大部份的個人賽事都完了,只剩下一對混雙和一對男雙,在早上的 32 強賽事都落敗了,所以我們隊的全國比賽劃上了一個句號。下午去了王府井玩樂及請韓教練及志願者吃飯。

八月十日

今天大部份的行程都是去遊樂,先去長城做好漢,再到動物園參觀。參觀完畢便趕回酒店希望出席閉幕典禮,但已經過了時,唯有下一年再次參加。

八月十一日

今天全國賽最後的一天,沒有太多時間去玩樂,剩下的時間都只是用來收拾行李和吃了豐富的午餐便起程回香港了。

總結:

第一次上全國賽,對手的力量比我預想中上強,但相反技術比我想像中要弱。在團體賽中,由第一場的雙打比賽開始我已經發現自己力量上的不足,殺球是四個之中最弱的,殺時又會被對方反抽,自己只剩下跟網、搶網和防守反攻有得分的本錢,唯有依賴這打法去為我拍擋製造更多機會。平抽擋,殺球力量和控球變化都是我希望來年能夠改善的。混雙方面,第一場在壓力不大之下勝出,第二場傷了背肌,發揮未如理想,但我覺得自己爭勝心不夠強,心理質素應付突發問題處理得不當,當我發現自己傷了的時候應該和拍擋提出,可以轉換打法令傷患影響減到最少。

另一方面是對球隊的感想。我知道教院是一隊很好的球隊,我們比起別的學校會較為團結,男女之間的糾紛很少,相處上大部份都很融洽。在團體賽幾個關鍵的時候,我感覺到其他教院各隊友真的在一起比賽,即使場上的不是自己,各人都很努力打氣,我真的感到很開心。

湯明蕙

八月三日

十時半便在機場集合，和隊員們吃了午餐後便於二時十分登機，飛往北京。到達北京時已是六時，再等了一個多小時的「麵包車」，終於到達酒店。在酒店安頓好後，外出吃晚飯，便回酒店休息。



八月四日

我們安排在十一時至十二時半的時間試場，可於這段內熟習場地的燈光及氣流等，為比賽作好準備。今天除了試場外，沒有特別的事，晚上很早便休息了。

今天是團體比賽的第一天。因為我是新生，要參與開幕典禮。女團早上沒有比賽，所以到主館替男團打氣。中午的賽事，我們首先對的是復旦大學，贏 2:0。晚上的賽事，我們的對手是哈爾濱工業大學，贏 2:0，成功於小組首名出線。

八月五日

今天是團體的第二天，出線後的對手是武漢體育學院。因發揮不佳，以 0:2 落敗了。男團成功於小組出線，並於十六強進八強的賽事贏了香港專業教育學院，奠定了男團首八名的位置。

八月六日

今天是團體的第三天，女團因昨天已出局，剩下男團爭奪排名賽。男團於八進四的賽事落敗了，因此爭奪第五六七八的排名。最終以團體第八名完成今屆全國賽。

八月七日

今天是個人單項的第一天。早上分別要進行混雙及女雙項目。混雙第一場對北京大學，勝 21:14 17:21 21:15。女雙第一場對陝西理工大學，勝 21:16 21:14。下午繼續進行比賽，混雙對西北工業大學，勝 21:17 17:21 22:20。女雙對安徽大學，勝 21:3 21:6。明天再繼續進行比賽。

八月八日

今天是個人單項的第二天。早上先進行混雙比賽，對手是北京交通大學，負 17:21 16:21。之後是女雙比賽，對香港中文大學，負 5:21 8:21。結束比賽後，與隊友一起到王府井大街，再到全聚德吃北京填鴨，這一餐也是對教練及志願者的答謝宴。



八月九日

早上六時半便要坐車出發到長城，八時左右便到達，準備登上長城之旅。大約十一時許便下山吃午飯，再到野生動物園參觀。回程時經過了鳥巢及水立方。回到酒店，吃過晚飯便要開賽後檢討會，之後便回房間休息。

八月十日

今天是回港的日子。吃過午飯後，二時便乘車到達北京機場，乘六點半機，十時多便到達香港機場。解散後便各自回家，九日八夜的北京全國賽便正式完滿結束。

八月十一日

完成了這九日八夜的全國賽旅程後，當中所經歷到的，所體驗到的，是無論在香港打的任何一場比賽都是無可取代的。這種深刻的經歷和體驗，不管當中的過程是開心還是失望，也是能夠幫助我成長的。

總結:

團體賽先以小組循環進行，因對手不強勁，輕鬆取得勝利，也沒有特別緊張的地方。然而，當進入淘汰賽，緊張的感覺便來得很強烈，以致打女雙的時候，「手緊」的問題便很嚴重。面對武漢體院一位很高的對手，自信心立即減弱了，覺得身型高大的對手是很能取得勝利的，因此出的球路也沒有平常練習時的水準，一下子就被對手拋離，輸掉了比賽。

而至於個人單項，尤其是混雙項目，是我感到滿意和開心的。面對著第一場實力不差的對手 - 北京大學，能取勝是替自己打了一支強心針。在第二場的比賽，對著西北工業大學，最終以決勝局 22:20 勝出，我第一個要感謝的是我的拍擋。沒有拍擋在場上的支持和鼓勵，是不能取得勝利的。而經過這場比賽後，我發現能堅持到最後的，才能成為勝利者。到了這麼關鍵的比分 20:20 時，誰的實力較強已不重要，重要的是自己堅持的決心及對拍擋，更甚是對自己的信任和肯定。

這一次的全國賽，是我大學生涯中第一個全國賽，充份給予了自己能力的肯定，明白自己是有實力與國內球員競爭，取下勝利。同時，亦令自己明白到對拍擋的信任是多麼的重要。打雙打，就等於把自己的心交給了拍擋，需要拍擋的體諒，更需要拍擋與自己之間的肯定和信

任，打出每一場精彩的比賽。

唐祖兒

八月三日

到達時已接近黃昏，在機場逗留了很久，因為交通方面有很多選擇，行程原定是坐機場巴士，但為了方便及隊員們不用分開，最後決定在機場即時租旅遊巴；到達酒店後，負責酒店的隊員為大家安排入住，其他隊員亦很有耐性的等候。

每趟行程儘管已經做好資料搜集，但實際情況總會充滿很多未知之數，雖然從到達機場至酒店入住過程中用了很長的時間，但欣賞所有隊員沒有抱怨，會提出各自的意見、主動幫忙或耐心等候。

八月四日

隊員之間有個協議，每到約定集合的時間，遲到一分鐘要罰款十元，撥到大隊開支；這天一早，因為這協議發生了爭吵，當所有隊員都在大堂集合時，有隊員不清楚集合時間以致遲到。



在比賽前便發生這種事，的確有點打擊士氣，但同時讓每個隊員都意識到，要當一個好的負責人有很多事需要注意，很多細節要留心，交待清楚，令之後每天的負責人一天比一天做得更好。

八月五日

團體賽開始了，女團是在下午及晚上才比賽，即使如此，隊員們都沒有鬆懈，早上仍有到球場支持男團，及觀看接下來的對手的比賽，以便安排之後比賽的出陣。而男團原定於早上一場比賽，晚上兩場比賽，幸好晚上其中一隊棄權，為男團爭取了更多時間休息。

眼看男團所面對的對手與自己隊的實力不相上下，甚或是比自己強時，他們仍拼盡去爭勝，每一球勝利時的吶喊都使場外的我們更落力的打氣，想讓他們知道我們對他們的肯定、認同。

八月六日

經過第一天的團體賽，女團順利出線進入十六強，可惜這天在雙打時發揮未如理想，十六強止步。是的，是不甘心，在場內一直跟自己說，想要行的路不止於此，明明已做好熱身的準備，明明實力相距不遠，但……或許是還未適應場上比賽的節奏吧。這天男團又有一番龍爭虎鬥，先跟香港的院校爭入八強，在第三場比賽勝利後，八強時遇上很強的一所大學，但男

團的隊員仍竭盡所能爭勝，而作為同隊的我們當然也不遺餘力的打氣。

八月七日

第三天的團體賽，男團要打排名賽，所以上午及下午都要比賽，即使女團在這天沒有比賽，但大家同樣到場為男團打氣，期望能有較前的名次。不幸面對比自己強的隊伍，在上午輸了後，下午對香港大學，最終不敵，以第八名結束團體賽。

八月八日

終於，單項的比賽開始了。絕大部份的隊員在早上都有比賽，而每人比賽的時間及地點都不同，故要互相提點，留意報到時間，看到隊友們在完成自己的賽事後，都會趕到其他隊友比賽的場地打氣，感動的心情湧上心頭。

混雙第一場面對不太強的對手後勝出，下午第二場時，面對能力較強的一隊，雖然輸了，但盡力了。而女雙上午及下午都是較弱的對手，故都能晉級，很期待明天與較強的對手比賽。



八月九日

第二天個人賽，早上我還有女雙的比賽，對手是中文大學的球員，算是香港業餘中頂尖的球手，能與比自己強的球手爭勝當然是一件好事，但到內地比賽，少不免想跟內地的球手切磋，嘗試較不同的打法，但無奈沒辦法。

晚上到了王府井一嚐片皮鴨，並作為答謝教練及志願者的晚宴，感激他倆一直對我們隊的付出及提點。

八月十日

因為全隊的個人賽都已經結束，整天都空閒，所謂「不到長城非好漢」，所以安排了大家一到長城當好漢，出外比賽除了取經驗外，更應感受當地的文化、建築，開開眼界。感受過長城的壯觀宏偉後，到了隔壁的野生動物園，再經過了鳥巢、水立方等，便回酒店休息。

晚上開大會，檢討了整個比賽。

八月十一日

由於昨天大家遊覽了一整天，晚上更要開大會檢討，故這天只約好退房時間，讓大家自由活動，可以休息久一點。臨別在即，十分不捨得志願者，但旅程還是要結束了。

總結:

對於這次的全國賽一直都抱有很大的期望，不斷的加操、進行友誼賽、參與訓練營等，希望能有好的成績！回望這段時間，得到的真的很多，雖然在比賽中沒有很好的成績，團體賽中因為自己對場地不熟悉、臨場發揮不好而令隊伍輸掉比賽，得到很大的教訓，對自己說來年不可能再犯同樣的錯！感激在個人賽時發揮得不錯，儘管沒能贏，但能跟比自己強的對手拼一番及發揮出自己所有，感覺很滿足。

這賽事只有短短七、八天，但賽前的加操等，都讓整隊一起經歷了很多，比賽除了獲得經驗外，更讓我們學習到跟不同的人相處，整個隊伍中，總會有人意見不合，總會有吵鬧，一切都過去後，學懂了包容、接納，每個人的看法都不同，正因為彼此都願意互相體諒、接受，才讓我們慢慢走向大家，成為更團結的隊伍。

盧可兒

八月三日

今天是出發到北京的日子。我們大約在下午六時到達北京機場。在旅遊諮詢中心,我們租用了車子前往酒店,最後在八時多才抵達。由於我們未能在八時前完成手續,所以房間已經租給其他人。幸好酒店還有空房,我們就不必再找酒店。

八月四日

我們今天獲安排在上午十一時三十分到比賽場館練習。比賽場館很寬敞,不過我們卻不太適應比賽用球。那些比賽用球的球速飄忽,與我們平時在香港用的球有很大分別,看來我們還需要時間適應。



八月五日

今天是團體賽的第一天,早上有開幕式。開幕式在早上八時半開始,完成開幕式後便開始比賽。早上和晚上都會有男子團體賽,而下午和晚上則有女子團體賽。男子隊和女子隊今天都取得了勝利。

八月六日

完成昨天的賽事後,男子隊和女子隊都出線了。可惜,女子隊在今天早上和武漢體育學院進行的比賽中落敗了。女子隊有留下觀看男子隊的比賽,最終男子隊在眾人的支持下進入了八強。

八月七日

女子隊今天並沒有比賽,不過我們仍會到比賽場館觀看男子隊的賽事。經過連日的賽事,大家都顯得有點疲憊,而男子隊最後亦獲得了第八名。明天開始便是單項賽事,希望大學都能好好休息,發揮自己應有的水準。

八月八日

在早上,我要進行單打的賽事,不過對手棄權,我要等待下一輪的賽事。下午的賽程比較緊密,原本我要同時進行單打和雙打的賽事,幸得大會安排,最後我先進行雙打賽事,再進行單打賽事。

八月九日

今天,我的雙打搭檔病了,得了腸胃炎。由於今天我們並沒有賽事要進行,所以我們倆稍遲才到比賽場館。大家在完成所有賽事後,決定按原來的計劃到王府井觀光。不過我的雙打搭檔需要有人照顧,所以我陪她留在酒店,沒有外出。

八月十日

按原訂計劃,今天將會到長城,十三陵和野生動物園觀光。雖然我的雙打搭檔情況有好轉,不過仍需休息,因此,我們一整天都留在酒店內。

八月十一日

今天是我很期待的一天,終於可以回到香港了。早上和雙打搭檔到王府井逛了一會兒,我們都很高興,因為總算能活動一下。在下午二時左右,我們便出發往機場,最後在晚上十時多回到香港。

總結

今次北京之旅是一個很好的回憶。在今次旅程,我學習到不同的事物,實在值得回味。

雖然我在個人單項比賽中未有獲得很好的成績,不過我覺得自己已經盡了力,不會有遺憾。在單打方面,我理解到自己有很多不足,我希望以後可以有所改善。舉一個例子,和天津體育學院的陸陽進行的比賽,落敗的主要原因是自己的失誤。我發現我把握不到一些關鍵分數,會因為緊張而導致個人失誤。當然,在個人技術方面,相比起內地的球員,我的技術明顯是由於練習不足而不夠熟練。我期望以後可以在技術方面有所進步,同時要學懂調整自己的心理。



在雙打方面,我認為我和雙打搭檔的默契比以往更好,不過我們仍有很大的進步空間。和北京交通大學打的那場雙打比賽令我印象很深刻,第二局比賽我們在領先下被對手追平,最後還反勝了我們。我覺得我和搭檔在處理一些關鍵球時都會有失誤,大家在心理調整方面都比較慢。我們在十一分休息的時候都因為有領先優勢而放鬆了,導致在之後連失幾分,當時變得不知所措,很多球都是自己的失誤。

最後,在雙打搭檔病了的時候,雖然不能外出觀光,不過我學會了照顧別人,而且和她變得更加熟絡。在她休息的時候,我要安排好膳食,打電話訂購外送。當她醒來的時候,又要看看她有甚麼需要,例如:替她外出購買飲用水和寶礦力。這的確是一個好經驗,讓我學習去關心別人的需要,相比起外出觀光所得的,我認為我現在體會到的更加寶貴。

張穎文

八月三日

這次能代表香港教育學院參加比賽感到非常興奮，但亦有不少擔憂，例如擔心自己的健康情況影響比賽表現。本人身體狀態一向較弱，擔心未能適應北京的天氣，飲食等等…

八月四日

雖然有充足的休息，但身體依然不適。今天是熟識場地的日子，發現場地的燈光不一，而且羽毛球的球速和慣常的球速有很大差異。在試場的時候，感覺自己的表現未如理想，信心下滑。

八月五日

早上觀看兩隊對手比賽，對手球技稍遜，因此信心逐漸加強，不過壓力依然存在。因為比賽是團體形式，我不想連累全隊輸了比賽。

我和盧可兒打了兩場比賽，結果都是大贏。經過這兩場比賽，我感覺到我和盧可兒的默契愈來愈好，開始能感覺到她打球的節奏，方位等等…



八月六日

今天看了盧可兒打單打，除了看到她拼搏精神，亦發現了自己的不足。步法的熟練度，過渡球，需加強訓練。最重要的一點便是提高出手的隱閉性。從可兒的比賽當中看出，出手的隱閉性為她帶來不少得分的機會。

八月七日

今天是男團創造奇蹟的一天。看著他們在球場上拼盡每一分每一秒，令場外的我們為他們喝采，尤其是簡柏熙，每一場都是守尾單打的一個，他能只專注打好每一球，沒有被壓力影響他的表現，非常值得我們學習。

八月八日

今天是個人比賽的日子。我伙伴她的個人單打和雙打竟然一起開賽。本來說是先開單打，怎最後是先打雙打。這一個變故令我心情煩亂，因為我完全没有心理準備，亦沒有開始熱身準備。球賽輸了，但不是輸了心理準備，而是沒有捉緊每一分。當我們領先的時候，心情就放鬆了。結果就被反勝。

八月九日

第二天的個人賽。本來想為隊友打氣支持，怎料患上腸胃炎。在病的過程，幸好有韓教練和盧可兒的照顧，才能得到最好的休息。

八月十日

這一天看著隊友出外參觀，但我卻依然要臥床休息，心情很低落。而且我還連累可兒，令她不能外出，感到非常內疚。好討厭自己的身體如此柔弱。

八月十一日

回程的日子。心情並沒有太大失落。雖然未能外出看看北京面貌，但贏了球賽已經令我十分滿意。除此之外，透過這次比賽，我找到了我的優劣，之後能對訓練內容作出調整。

總結:

是次出外比賽令我獲益良多。除了了解自己的不足和賽前準備外，帶隊制度更令我了解到外出比賽須注意事項，對將來帶隊外出比賽帶來寶貴的經驗。

之前只有隊長才有機會學習如何帶領隊伍，但帶隊制度令每一位隊員都有最少一天當領隊。這種制度下，令每一位準老師都能學習帶隊技巧，如：提點所有學生不能超過一米距離，必須兩人以上才能離開團隊。

這次比賽令對我自己的了解亦加深了。第一，知道自己到底需要怎樣的賽前準備。如果條件許可下，能讓我觀察對手打球會讓我信心提升。因為從觀察對手打球能看到對手的慣性，預備動作，球速等等…此資料收集能讓我對對手有基本了解，因而設定合適的對策。

而且我需要在上一場球賽第一局開始時便準備熱身拉筋，第二局就揮拍練習如回動練習，推球揮拍，手腕轉動等等…

除此之外，這次雙打比賽令我知道自己的長處和短處。我發現我站在後半場進攻對手比我在網前攻擊對手更得心應手，而且得分率較好。另外，我和伙伴都較少控球到中場，這必須勤加練習。

總括來說，是次比賽給予我一個美好回憶以及一個進步的動力。



黃志諺

八月三日

今日是抵達北京的第一天，因為我們在機場前往飯店的路上遇到了一點麻煩，所以未能在預定時間內抵達酒店。雖然需要重新租訂房間，但我們卻因此節省了開支，真是一句話，塞翁失馬焉知非福啊！

八月四日

今天在志願者帶領下前往了比賽場館體驗場地。第一次參加全國賽，便可在奧運場館打球，令我感到非常榮幸。舒適的場館、廣闊的場地、來自全國的選手，都令我大開眼界。

八月五日

今日是全國賽開幕式及團體比賽的第一天，由於昨天體驗場地時，各比賽隊伍是根據時段練習，今天開幕式齊聚才感覺到全國賽規模的龐大。晚上的時候出戰了團體的第一單打，雖然最後險險獲勝，仍讓我感覺到自己狀態不佳。



八月六日

今天是團體賽的第二天，雖然男子團體在苦戰之下成功打進了八強，但是我卻為了自己的糟糕表現感到懊惱。在場上失去了判斷力和狠勁，好像沒有了從前打球時無所畏懼的感覺，每次回球都顯得畏首畏尾，不像自己在打球似的。

八月七日

也許是這兩天自己的表現不太好，今天的團體排名賽中，一直很急躁難耐，腦子彷彿打結了一般，不知道自己應該要用什麼策略，只能盲目地胡亂回球，失誤連連。團體賽的三天比賽完結了，除了感受到全國選手的強大外，我更加意識到自己必須盡快找到出路，才可以走出目前的困境。

八月八日

今天是全國賽的第四天，亦是個人項目開始的第一天，我第一場的對手是北京體育大學的選手。不知是不是心態影響了表現，一開始認定了對手很強的時候，感覺自己好像打得比較順暢，但是後段開始急躁令自己頻頻失誤，最終在第一輪便被淘汰出局。不過，這場比賽卻令我明白，最近自己的心理不穩，加上這場比賽中段出現了一些誤判的情況，令我久久不能平復自己激動的情緒，所以我在以後的比賽中必須學習調整自己的心態。

八月九日

今天是依然是全國賽的個人項目，我的任務卻只是為其他比賽的隊友加油打氣。說真的，只能坐在觀眾席上觀看別人比賽的感覺真的很不好受。雖然在全國賽之前，跟某前輩說過自己並不介意「坐多過打」，但當實際發生的時候，我才發現自己其實不是完全不介意的。

八月十日

全國賽的最後一天，曲終人散，由於行程緣故，我們沒有出席閉幕式。但當我聽到香港的混雙組合奪得了全國冠軍時，心中還是情不自禁為他們喝采，也許是因為我們也是來自香港的緣故吧。晚上，我們檢討了在這次全國賽裡的表現，因著輸球的不甘，我們立誓要在明年全國賽表現得更好。我們還表達了對即將畢業的前輩的不捨，畢竟一起打球的日子真的很短，真的很慶幸這次能夠一起參與全國賽。

八月十一日

今天是我們留在北京的最後一天，以一頓豐富的午餐作為總結，很高興收到了志願者送給我們的小禮物。第一次全國賽的旅程，夾雜了驚歎、不甘、歡樂、興奮以及不捨的感情，雖然時間很短，但是收穫良多，真是不枉此行。

總結:

第一次參加全國賽，雖然此前便已經聽說過不少關於全國賽的事情，不過聽別人說的和自己的親身經歷絕對是兩碼子的事。或許是第一次離開香港到其他地方比賽的緣故，所以感覺還是挺新鮮、新奇的。按道理說，即使身處在不同的地方，我們還是應該如常比賽，可是我仍然感到非常特別，可能是我比較少去其他旅行的關係吧。



雖然，就結果而言，我在這次比賽算不上成功（五戰一勝四負），可以說是一個深刻的教訓，讓我接受自己的失敗，從失敗中學習。算上這一次全國賽，縱觀今年大大小小的比賽，輸掉比賽的記憶彷彿多了很多，而且很多時候不是自己技不如人，卻偏偏就是打不贏。這大概就是今年遇到的瓶頸，我必須去突破這個瓶頸。經過這次全國賽，我找到了一絲線索，除了提昇和鞏固自己的技術之外，我更必須去改善自己的心理狀態。

最後，總結這次比賽之旅，還是很開心的。因為有一群好隊友，不管是在旁邊為他們吶喊加油，還是在場中並肩作戰，又或者是晚上通宵聊天玩樂以及在北京大街上瘋狂疾走、隨便亂逛的時間，沒有了這群人，大概這次旅程會少了很多的樂趣。明年的全國賽，有前輩離開、有新人加入，今年的景象將永遠不再，不過回憶卻是永遠存留心中，真的謝謝各位羽毛球隊隊員們。

邱國威

八月三日

來到北京國際機場，由於花了很多討論乘坐什麼交通前往酒店，遲了到達酒店辦理入房手續，令原本訂了的酒店房間被其他大學拿了，最後重新訂了六間價錢較便宜的二人房，環境一般。下次可以提早考慮交通的選擇。



八月四日

早上到達場館熟習場地，場館的燈光比較集中，某些地方會偏暗，加上比賽用球的球速偏慢，較難適應，而球場其他設施環境都很好，只是天氣有點不像預期的炎熱，下著雨加上大風感覺似只有二十度左右。

八月五日

正式開始團體比賽，開幕儀式有近 60 多間大學代表出席，場面非常壯觀，我校男女子在今天的團體比賽都發揮得不錯，雖然我沒有份出場比賽，但也感受到比賽那份緊張刺激的氣氛，在場外為隊友們擊掌打氣，亦十分期待之後在自己的個人比賽中發揮出應有水平。

八月六日

比賽男子團體八強止步，女子團體十六強止步，雖然不能進一步取得更好成績，但見所有隊友都很努力比賽，沒比賽的很努力打氣，看得見我們的團結士氣都比其他大學優勝。

八月七日

團體比賽的最後一天，男子在名次賽中只取得第八名，不過也很滿意，早午比賽各一場，大家也為了明天的個人比賽，很早便回到酒店休息。

八月八日

今天是個人項目比賽，我參與了男子雙打的比賽，雖然第一場便落敗了，不過很享受在這個場地比賽的氣氛和過程，自己也有從中學習到很多，和隊友的默契也增加不少。

八月九日

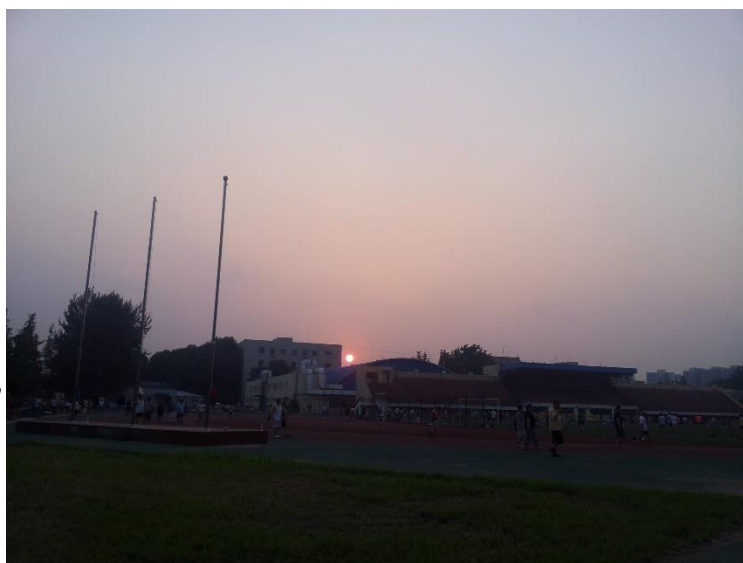
今天也是個人項目比賽，我校能晉級打第二天的比賽的隊員很少，不過我們也會到場館給予他們最大的支持和打氣，並欣賞其他國內大學的精彩比賽。

八月十日

去了長城及動物世界觀光，車程很長而且需要很早出發，比賽多日的隊員都很累在車上休息，走上長城的那段路非常艱辛就好像是一課體能訓練。

八月十一日

準備收拾行李返回香港，早上去了王府井觀光購物，中午乘旅遊巴到機場，有賴各隊員的合作和付出，由北京回到香港的過程都是十分順利沒有任何意外。



總結:

今次全國大學生羽毛球比賽，由五月開始密集式訓練，到七月和八月的訓練營，直到開始籌備各隊員的崗位，從中學習到的不只是球技提升，隊友的默契培養，在這次比賽最重要獲得的是學習如何帶領一隊球隊出外比賽需要知道和留意的事項，當中設立每天由兩位隊員負責全隊的當天安排，集合時間和地點等，讓每名隊員都可以學習到照顧整隊球隊的比賽安排及時間安排的重要性，使每個人都可以投入整個旅程的細節上作出決定，對訓練隊員的信心和計劃行程要考慮的因素有很大幫助。另外，在比賽中最值得我欣賞的地方是隊員之間互相鼓勵和打氣的團結性，這也是我們隊伍與其他香港的大學或國內大學明顯的分別，儘管球技未能達到很高的水平，但我們隊伍的特色就是尊重對手也尊重隊友，尊重整個比賽，這也是我們學校能得到道德風尚獎的原因。

簡柏熙

八月三日

今天第一天到了北京，覺得北京和其他地方相比，較為繁華和整潔，環境亦比沒有像預期那麼差。我們與另外四支同樣來自香港的學校隊伍同住一所酒店，希望大家可以好好藉著比賽交流。



八月四日

今天有機會體驗比賽場館，場地的高度和燈光都需要花一些時間去適應，球的速度也和香港的不同，但能夠在北京奧運的場館比賽也是一種榮幸。

八月五日

第一天的賽事展開了，由於對手棄權，所以原先三場小組賽事縮減至兩場。兩場賽事我都被安排為第二單打，我校勝負各一，都是二比零結束賽事，所以我未有出場的機會，積儲體力明天再戰，大家繼續努力!!

八月六日

今天消耗了許多體力，因為我在一個早上便參與了兩場單打賽事，而且兩場都要進行第三局的賽事。兩場賽事都十分重要，一場是關乎我校能否出線，另一場則決定我校會是 16 強止步還是可以打入 8 強進行排名賽。我幸運地都勝出我的單打，使我校得以進入最後的排名賽。奮戰兩場賽事後，下午終於能夠休息了。

八月七日

今天早上我沒有被安排上陣，將參賽機會留給其他隊員，使他們能吸取比賽經驗。我認為大家都表現出應有水準，而我在下午的賽事亦小試牛刀，打了一場雙打，以準備往後單項的雙打比賽。個人感覺不俗，希望會有好成績。

八月八日

今天是個人賽事的開始，上午我進行的男雙賽事未有受到很大的考驗下勝出；而下午的賽事亦順利發揮理想，繼續得到勝利，我認為我與拍檔(駱志華)的狀態和士氣都不錯，希望可以繼續更上一層樓。本屆賽事並沒有安排晚上的場次，所以有較多時間可以休息。

八月九日

上午再進行男雙的賽事，與香港城市大學的隊伍比賽，對手的表現是一如預期的穩定，相反我隊則失去應有的水準，導致落敗，16 強止步。由於本屆很大機會是我最後一屆參與全國賽，所以也算是為自己全國賽生涯劃上了句號。對於今年的表現，我認為已是超出預期，餘

下的時間我可以好好享受北京的風土人情了。

八月十日

今天早上一行 12 人出發前往北京的文化交流之旅，正所謂「不到長城非好漢」，我們當然去了名聞遐邇的萬里長城，亦參觀了野生動物園，看到了許多在香港並不多見的野生動物如棕熊，獅子等。由於幾天的比賽皆需要早起，大家都拖著疲倦的身軀回到住處，而我亦不幸地病倒了。

八月十一日

「說時遲，那時快。」最後一天的行程來到了，大家都抓緊時間執拾行李和參觀北京其他的景點，而我卻因為身體不適而需要留在房間休息。因為發燒的緣故，我不斷擔心能否順離開北京回港，幸好在藥物的幫助下，病情並沒有加重，最終順利回港。

總結：

北京工業大學對於林丹有一個特別意義，因為他在那裡奪得第一面的奧運羽毛球男單金牌。對我來說，當然也有特別的意義，不過當然不是金牌，而是我最後一年的全國賽，亦代表大學生涯的暫時完結。



回想過往 7 年的大專生涯，我參與的全國賽賽事足有 6 屆，桂林，南京，昆明，北京等等都留下了我的足跡。這麼多的賽事中當然有喜有悲，高峰的時候曾經為我校奪得男子團體的季軍，亦曾代表另一間院校勇奪個人項目的混雙季軍；相反，失水準的時候亦曾於小組賽出局，或是於個人項目的首輪被淘汰。

今年的賽事，我承受著很大的壓力。由於代課和其他私人事務的關係，我經常缺席學校的練習。在是次比賽進行前，曾經質疑自己能否有足夠能力參與賽事，所以每當教練將我放在出場的陣中時，我是多麼的想拒絕，或是不用打我的場次，因為我怕輸，我怕輸了後會遭受隊友責備。幸運地我在團體賽的關鍵賽事都勝出了。

有些人可能會認為我真的很僥幸，不用練習也能夠得到勝利。不過我過往所辛苦建立的能力又有誰會知。我認為現今的羽毛球運動員，基本功都不夠扎實，包括手上控球技術，步法，體能等，往往只會沉醉於比賽的表現機會而忽略了基本功的重要。我希望往後的日子球隊能夠針對這些問題而去安排訓練，因為能夠捱過最沉悶的時刻，就是提升你將來表現的機會。

要退的始終是要退下來，我在此祝福教院羽毛球隊未來前途一片光明，我亦在此向韓老師作出最大的感激，你將一個以往只懂得蠻衝的運動員培養成一個細心和有質素的小學老師，我會繼續努力在教育界發熱發亮，多謝韓老師!! 有機會一定會回來回饋教院的!

梁凱祺

八月三日

今年我是隊長，因此到達香港機場後集合大家，準備入閘登機。經過三小時的飛行，我們終於到達北京機場。我們安排交通，前往酒店。安頓後，往附近進行晚膳。

八月四日

今年的場地為北京工業大學，是 2008 年北京奧運羽毛球比賽的場館。場館非常舒適，比我們想像的好。這天我們到比賽場地練習及熟習環境。

八月五日

比賽日子正式開始，這天舉行的是男女團體賽。這也是我第三年參與全國大學生羽毛球比賽。早上我們女隊沒有比賽，所以我們前往球場，觀看男隊及其他隊伍比賽。因為這已是我第三年參加比賽，沒有往年的緊張，所以發揮也不錯。

八月六日

這天同樣是小組團體賽事，經過昨天的比賽，我們女子隊成功出線，對手是武漢體育大學。最後，雖然我們落敗了，但是男子隊的比賽非常精采，以尾單決勝。我們在看台上為球場上的隊友加油鼓勁，好像自己也身處場上，最後我隊取得了勝利。

八月七日

這天女隊沒有任何比賽，我們就往球場觀看男隊及其他精采賽事，汲取經驗。下午，所有團體賽完結，學校提供場地讓我們練習。當我們練習時，同場還有其他學校的隊伍，我們便和其他隊伍的選手交流羽毛球技術。

八月八日

經過好幾日的團體賽，終於來到個人項目了。我第一場就是女單賽事。對手是來自天津體育學院的選手。這場比賽我自覺發揮得不太好，主動失誤較多。反省過後，明白自己的不足，來年必定盡力改善，往後比賽必定讓自己無悔！

八月九日

今年個人賽未能晉級，但隊友於混雙比賽晉級，所以我們都一早起床，前往場館支持隊友。對方的實力明顯比我方強，但他們沒有放棄，雖然落敗，但比賽非常精采。晚上，我們到王府井用餐，答謝我們的志願者。



八月十日

正所謂，不到長城非好漢，所以我們也要一嘗當好漢的滋味。雖然當天的氣溫非常高，但亦無損我們遊歷的心情。大家分工合作，財政、交通、膳食都安排得十分妥當。經過多日相處，我們已建立了一份默契和友誼。

八月十一日

非常不捨，9 天的中國大學生羽毛球錦標賽就此完結。我們吃過午餐，便乘車到機場。雖然我們與志願者只相處了 7 天，我們離開時，大家都感到非常不捨。看著志願者不捨的眼泪差點掉下來，我的鼻子也酸了一下。

總結:

很高興有機會代表香港教育學院到北京工業大學參加中國大學生羽毛球比賽，衝出香港參與比賽。這次比賽，讓我吸收了更多經驗及見識了國內羽毛球運動的普及。他們良好的技術和體能，絕對是我們學習的對象。在香港我們擁有良好的場地和教練，因此，我們應該更珍惜和認真接受每一次的訓練。來年要再接再厲，努力改善不足。

同時，我亦是今年的隊長，事前準備好分配工作給各隊友，並向他們提供意見，例如：酒店、機票、安排每日活動的負責人等。這的確是一次讓我眼界大開的羽毛球比賽，亦讓我學習到如何帶領隊員參與活動，這次的經驗有助我將來組織團隊活動。

另外，與隊友在九日相處裡，我們加深了對對方的認識。九日的朝夕相處，相比平日兩小時的練習，我們的見面時間更長，有了更多傾談的機會。在最後一天，我們要乘車返關口，但當時只有一輛 13 坐小車，剛好足夠我們 13 人乘坐，但同時還有 13 件大行李。我們利用默契，極速把所有行李放上車後登車，司機叔叔也目瞪口呆。這次不但讓我得到更多比賽經驗，更讓我們學會臨危不亂。



羅博民

八月三日

經過上年的經驗，為了取得理想和沒有後悔的全國賽成績，一早就與隊友約好要拼命為這一次努力。平日的訓練、強化的訓練，還有私下的特訓，一切都是為了今天的比賽。踏上飛機的一步是莫名其妙的興奮，卻又百感交集，HKIED 加油，羅博民加油呀！



八月四日

在北京工業大學吃過早餐，便急不及待地奔往二零零八年北京奧運會的主場地，在這兒打球，是多麼叫人興奮呢！順利的練習是好的開始，挺有手感和場地感，明天是昨天流過汗水的印證。

八月五日

開幕禮象徵一切的開始，我期待這一天很久很久了，第一天的團體賽，第一場的比赛由我來開始，是充滿信心的一場比賽，2：1 輸給武漢體院，是值得回味的一場，灑下的汗水讓我見識國內運動員的強和訓練特點，更認識了自己未來要改進的地方。

八月六日

經了兩天的奮鬥，我們出線了！努力，繼續努力。

八月七日

團體賽，男子隊雖然未得取得我們想要的成績，但大家在剛過去的暑假的努力是值得的，我們都把我們的進步都投放在我們的比賽。輸了比賽，但贏得對手的欣賞和隊友的讚美。

八月八日

期待已久的個人賽開始了，相信大家為這個比賽下了不少苦功，當然我也不例外。可惜，第一輪就輸掉了，但我仍很享受這場比賽。朋友，明年我會再來，那時要跟我好好的打一場呀！

八月九日

雖然我的比賽結束了，隊友們還能走得更遠，要為你們加油呢！看到你們在球場上比賽，真希望我也可以走到這裏，希望下一年，到你們為我打打氣。

八月十日

我們所有的比賽都結束了，來到我國的首都，一定要好好的了解這兒的文化。「不到長城非好漢」，今天我就做了好漢，每跨上一步都覺得好辛苦，不得不讚賞古時候的人民，在沒有工具的幫助下，也可以創下這個創舉。

八月十一日

比賽已結束，踏上我們歸途，在飛機上回望北京，下一年我們會走得更遠。全國賽劃上了句號，我們踏上回家的旅途。短短的數天，使我大開眼界，能與高水平的運動員切磋球技，更認清自己的不足之處。

總結:

隊友們為了今年的全國賽都很努力，兩次的訓練營見證了我們的進步。

沒有拿下一場勝戰，汗水仍是沒有白流，與國內的運動員比賽，感受特別不一樣，他們強勢的進攻，簡單卻穩定的打法，瞬間的轉身、快速的上網是我要學習的，還有值得開心的事，是獲得對手的讚美和欣賞，不枉此行。



良好的防守力是我現在要保留的優點，但這是不足夠的，還要不斷的進步，加強進攻能力和穩定性，為快要到的大專比賽和中銀大專賽做好準備，亦、為教院創造更好的成績。希望隊友們一起努力，再為明年各式各樣的比賽努力，把今年的進步擴大，為來年的全國埋下種子，2015年，全國賽見吧！

潘志成

八月三日

最後一次參加全國大學生羽毛球錦標賽，亦是最後一次以運動員的身份參與其中，但相信是次的比賽雲集全國的高手，想必能夠從比賽中獲益。於是懷著好奇又興奮的心情向北京出發了。



八月四日

早上食過早餐後是大家去場館練習的時間，大家都在練習的時候全程投入，希望可以盡快投入比賽，所以我亦在練習時全程投入。希望能夠打一場無悔的比賽。

八月五日

早餐過後便大伙兒一起向比賽場地-奧運比賽場地進發。先是由一個開幕禮為是次的比賽揭開了序幕。由於場地的關係，比賽的心情亦較為雀躍。

八月六日

是日觀看團體比賽，看到各個隊友們都盡自己最大的努力去打好每一場的比賽，而且，我們坐在球場外的都為自己的隊友去打氣，這份團結的精神，實在是深為感動。

八月七日

是日的團體賽,我為教院出賽。由於在奧運的比賽場地，再加上代表教院出賽，心情都又興奮又緊張，是次的表現都合乎自己的預期，發揮到自己的水平。

八月八日

今天開始了個人項目的比賽,第一次接觸,原來和大專有很多不同的地方,例如要自己報到,要自己因應比賽的時間到達會場,不會有人通知你等。同時,今天各隊友的表演都有不錯的發揮,吃過晚飯後便回去休息了。

八月九日

今天我沒有比賽,便到場支持隊友打個人項目比賽。是次比賽真的非常緊湊,比賽真的一浪接一浪,幾乎都沒有休息的時間,我也替隊友們辛苦。

八月十日

是日是外出旅行日,正所謂不到長城非好漢,難得來到北京,當然要去一敞,做一條好漢。長城真的非常宏偉,果然值得一去,反之,動物園參觀則非常沉悶。

八月十一日

要回程了，十分不捨，不捨得北京舒適的天氣，不捨得跟隊友們相處的時光，而最不捨的，是要捨棄學生的身份，不能夠再參加這項的比賽了，真的非常不捨得。

總結:

首先，非常感謝韓教練給予我這次機會可以和隊友們一起參與全國賽這項賽事。雖然我是最後一次以參賽運動員的身份參加比賽，但我亦盡了最大的努力，對自己的表現亦算滿意，可惜的是我不能與一向的雙打拍檔一同參與，是這次比賽一個小小的遺憾。同時，在是次的賽事之中，我亦深深體會到團隊精神的重要性，每一場的比賽都不是隊友自己一個人的事，在背後還有整隊人的支持，這亦令我十分欣賞這個團隊。



除此之外，是次的比賽亦令我大開眼界，能夠見識到國內高水平的羽毛球手，使我這個井底之蛙擴闊了眼界。

除了羽毛球的技術外，教練安排了每人要負責一天的行程，這些的經驗對於日後帶隊有很大的作用，在這次的行程安排中，我試過實行不了預期的計劃，要隨機應變，這是非常寶貴的經驗，真的十分難得。