

體育頻道

掀起職業球風



逢星期四出版 2021年8月5日

蔡振賢及梁嘉恆計劃合辦
足球體能訓練營

引入職業訓練概念

蔡振賢 梁嘉恆

辦足球訓練營

年前雙雙越洋過港，以職業足球員及體能教練身份在香港超級聯賽征戰的梁嘉恆及蔡振賢在雙雙離開球會理文後，將為澳門球壇帶來“新搞作”，計劃舉辦為期六週的足球體能訓練營，第一炮將針對具備基礎技術的足球愛好者及各級別聯賽球員，通過科學化的檢測及現代足球體能訓練方法，為大眾帶來職業球壇的訓練觀念，一洗過去練體能只是跑圈、跑圈再跑圈的刻板印象，期望以自身職業球壇的經驗，為澳門掀起一股嶄新的職業球風。



運動表現協會早前協辦籃球訓練營活動





蔡振賢過去四季一直擔任職業球隊體能教練 (受訪者提供)



球員藉體能訓練提升狀態及保養身體 (受訪者提供)

蔡振賢：體能技術應互相結合

夢想以體能教練身份踏足職業球壇的蔡振賢自2017年起先後效力過香港球會夢想FC及理文，協助隊內球員提升表現、保養身體，立下不少汗馬功勞，此外，蔡振賢自身亦為美國肌力體協會及中國體育科學學會認證體能教練，在今個賽季結束離開理文後，蔡振賢將回澳修讀體育學碩士，並與好友梁嘉恆一同籌辦足球體能訓練營，希望為更多澳門球員帶來體能與技術結合訓練的新觀念。

體能不只是跑圈

“我們這一代的球員很多都是跑圈跑大的”，談及澳門球員對練體能的第一印象，蔡振賢及梁嘉恆第一時間就想到了“跑圈”，過去幾年一直在專業體能訓練的領域工作，接觸過不同地區的足球訓練方法及與更多海外教練交流後，蔡振賢為球員定下更科學化的體能訓練計劃，這次回澳，他希望把這套技術與體能結合的訓練方法帶給更多澳門球員及教練：“現今足球體能訓練已好少會把體能及技術分開練習，會在體能訓練當中不斷用到足球，不是齋跑圈就能練出好狀態。”

重點是授之以漁

前後籌備了近兩個月時間，蔡振賢找來了在香港職業球壇度過了七個球季的梁嘉恆一同辦起足球體能訓練營，將針對澳門各級別聯賽球員作為主要對象：“其實想把職業球壇的訓練觀念帶給更多的人群，包括青年、成年球員以及教練員，澳門球隊訓練一般都針對著戰術去練習，難免會忽視了技術及體能訓練，像乙組、預備組球隊更可能是一周只有一次練習，希望這個訓練營能教導球員正確的體能訓練方式，讓他們在球隊訓練之外自行安排恆常體能練習，藉此提升訓練質量。”

推廣競技體育知識

蔡振賢認為體能訓練是運動訓練中最基礎的一環，偏偏在澳門卻最易受到忽略，藉著這次回澳升學的機會，他希望把科學化的運動文化推廣給更多球壇中人。去年，他亦與一眾修讀體育學系的有志之士一同組織中國澳門運動表現協會，擔任副理事長一職的蔡振賢希望通過舉辦更多不同類型的訓練營、工作坊，把競技體育的知識及價值帶給普羅大眾：“不單只是足球上，綜觀整個澳門，對於體能訓練的知識都較模糊，因為澳門本來就是以大眾體育作發展方向，人們對競技體育所知不多，這次足球訓練營得到運動表現協會的支持，協會亦於七月底協辦了同類型的籃球技術及體能訓練營活動，希望不只是辦一次性的課程，而是能作出持續性的推廣，讓更多人體驗到競技體育的魅力。”

蔡振賢望帶來科學訓練的新觀念



梁嘉恆及蔡振賢將傳授職業球員技術及體能訓練方式

梁嘉恆：不要因傷病走了遠路

自從踏足職業球壇以來，梁嘉恆與傷患幾乎脫不了關係，從右側腹股溝、右膝十字韌帶以至纏繞他近十年之久的左腳腳踝舊患等等，但每次挫折及考驗都未有動搖過嘉恆重返賽場的決心，通過科學化的訓練方式，他一次又一次作出強勢回歸，在去季香港菁英盃賽僅上陣四場就轟入四球，技驚四座，無奈此後傷患仍然反覆。這次回澳籌辦訓練營，梁嘉恆將把預防受傷的課題列作一大重點，不希望有球員重蹈覆轍，因傷患問題讓球員生涯繞上遠路。

分享經驗回饋球壇

此前效力理文三個賽季的梁嘉恆在今個賽季結束後與球會體能教練蔡振賢一同離隊，在回澳的那段隔離時光中，兩人談到了之後的計劃及打算，一拍即合之下決定嘗試舉辦足球體能訓練營，把過去幾季從職業球壇得到的知識及經驗帶回澳門。梁嘉恆相信自身

的經歷及領會能讓本地球員找到更有效的訓練方式：“這些年間我做過很多體能訓練，知道做完不同練習後會有什麼反應，以及明白職業球員的速度及技術是怎樣練就出來，畢竟我的位置能比人跑快一至兩段就有機會入球，通過科學化的訓練，我在速度上的提升絕非只有一、兩段這麼簡單，整個狀態都有著好大進步。”

糾正動作避免受傷

此外，一直從傷患中走過來的梁嘉恆也明白到運動員受傷所造成的嚴重影響及心理壓力，他希望能身體力行，讓運動員從正確的訓練及動作中減低受傷的風險：“預防受傷是訓練營的一大重點，要做到這點首先是能做出正確的動作，包括起動、加速、變速、煞停等等都有很多細節須要注意，看到現在有不少球員還未踢到甲組聯賽，甚至是在學界賽中已有傷及韌帶的情況，實在不希望看到這些事情發生，希望球員能通過訓練學識如何保護自己。”

專心養傷追逐夢想

這次從理文離隊回到澳門，梁嘉恆優先考慮的是處理好左腳腳踝舊患，今次也許是能徹底治療好舊患的最佳時機：“過去一直未有機會以正確的方法作出治療，變相永遠像帶著舊患上場一樣，這些事情未必很多人知，但自己身體好明白這種感受。”縱使波折重重，梁嘉恆依然擁抱著那重回職業球壇的夢：“之前也曾有過內地球會接洽試腳，但總是因身體問題錯失了機會，這次會專注處理好舊患，之後想嘗試到中國球壇闖一闖。”



梁嘉恆去年開季表現神勇 (受訪者提供)



梁嘉恆望年輕球員能正確訓練避免傷病



2021 澳門籃球分齡賽菜農火鳥封王稱后

各組別成績

| 組別 | 冠軍 | 亞軍 | 季軍 |
|-------|------|-----|------|
| 男子青年組 | 菜農 | 鮑青網 | 濠江 |
| 女子青年組 | 火鳥 | 化地瑪 | 紅藍 |
| 男子少年組 | 工聯職中 | 紅藍 | 培正 |
| 女子少年組 | 化地瑪 | 紅藍 | 夜的之友 |