

# 體育頻道

MACAO  
**Happy**  
www.happymacao.com  
Vol. 185

# 飛

# 一個舞「跆拳道」



逢星期四出版 2020年12月3日

# 踏上跆拳道職業路 林曉彤決心戰勝自我

禮義、廉恥、忍耐、克己、百折不屈！跆拳道不單是一項肉體上的鍛鍊，同時磨練運動員的意志，遇上挑戰也當抱有勇往直前的精神，迎難而上，力爭上游。專攻品勢項目的跆拳道運動員林曉彤今年大學畢業後毅然踏上全職運動員之路，展開嶄新的奮鬥旅程。為了在二〇二二年亞運會上與各地選手同台競爭，林曉彤無懼新身份會帶來的壓力及挑戰，決心在全職路上突破自我，展現與過往截然不同的跆拳道。

## 見識高水平競賽

遇上跆拳道前從未接觸任何運動項目的林曉彤直到十三歲才在教練周日強推薦下正式投入跆拳道訓練，在整個道館共同奮鬥的氛圍下，林曉彤首次感受到一班志同道合的戰友為追求目標努力鍛鍊的精神，她逐漸融入到熱血的運動氣氛當中，日復日精進跆拳道的技術。

在本地賽嶄露頭角後，林曉彤在二〇一五年首次代表澳門參加在台北舉行的亞洲青少年跆拳道錦標賽，揭開了跆拳道生涯中的重要一頁：“那是我首次參加的大型賽事，那時我剛練跆拳道不久，責任及壓力都不是很大，只想著盡量表現自己，直至看到各地運動員的水平之高，使我下定決心在回澳後要花更多時間訓練，追上他們的水平。”

## 挑戰跆拳道新時代

隨著世界體育潮流的轉變，世界跆拳道聯盟逐漸開發演練難度更高、更具觀賞性，有別於“公認品勢”的“新品勢”，二〇一六年，亞洲跆拳道聯盟正式推廣跆拳道“新品勢”，項目其後納入到二〇一八年雅加達亞運會競賽項目當中，連同更早時候新增的“自由品勢”項目，跆拳道品勢競技正式進入了新時代。

作為首批接受新品勢訓練的青年運動員，林曉彤尤如走進了未知的領域，須重新學習各類旋轉及空中踢腿動作：“新品勢是完全沒有接觸過的項目，過去我們要精進的是定位踢腿的動作，現在則是在空中轉上一圈再踢腿，需要不斷的嘗試才能慢慢找到感覺，我是較晚出道的運動員，教練無法像指導兒童運動員般把我整個扶起來訓練，學習難度變得更大。”



林曉彤視亞運舞台為最大目標

林曉彤決心在跆拳道上有所突破



教練周日強一直為林曉彤給予鼓勵



隊友們並肩作戰的氛圍驅使林曉彤堅持訓練



林曉彤站上國際公開賽頒獎台



林曉彤在不同賽事中吸取經驗

### “要戰勝難度動作”

要適認新品勢及自由品勢的潮流，跆拳道運動員必須掌握跳側踢、連續踢擊、旋轉踢、空中跳前踢、以及屬特技動作的空中翻騰踢擊等規定動作，當中以旋轉踢及空翻踢的難度最高，也成了擋在每位跆拳道運動員面前的一面高牆。在不斷失敗而又不斷嘗試的循環當中，林曉彤曾遇上莫大挫折，也想過放棄，驅使著她屢敗屢戰、堅持不懈的是同伴的鼓勵以及百折不屈的信念。

“在經歷無數次失敗後，我曾質疑過自己是否不能做到這些動作，慶幸隊友總是在身邊不斷鼓勵我，讓我在每次跌倒中站起來再訓練，我內心亦抱著要戰勝這個動作的信念，我鍛鍊這麼多年、喜愛跆拳道這麼多年，不要因為被難度動作打敗而放棄整個運動，我深信只要肯付出時間及心力，我一定把難度動作練好。”



林曉彤大學畢業後投身全職運動員

### 職業路絕不容易

林曉彤的付出終得到回報，在實力與日俱增之下多次爭取到代表澳門參加大型賽事的機會，先後在世界大學生運動會、亞洲室內暨武藝運動會等大型賽事中亮相，也曾參戰世錦賽及亞錦賽，接下來將朝著二〇二二年杭州亞洲運動會這個重大目標邁進。適逢今年大學畢業，林曉彤遇上重要的人生交叉點，有

機會通過體育局特別計劃以全職運動員身份備戰兩年後的亞運會。談及這個重大抉擇時，林曉彤不禁哽咽落淚，成為職業運動員的那份壓力可想而知：“過去我從沒想過會成為全職運動員，我有很多顧慮，一方面很想試試自己的極限，另一方面害怕在投放時間訓練後仍沒成果，當運動變為了職業就多了一份責任，對自己對別人都要有所交待。”

### 本地賽初見成效

林曉彤最終在家人支持以及教練周日強鼓勵下釋然，決心把握人生中絕無僅有的機會，以全職運動員的身份追逐奮鬥已久的跆拳道夢：“既然是自己想做的事，家人也給予支持，為何不去試試看自己能達到什麼水平，我不希望日後回想起才去後悔。”今年七月，林曉彤正式以全職運動員的身份展開訓練，從以往一周三練改為至一周六練，每日訓練增至兩課，整個訓練量提升了一倍以上。上月復辦的全澳跆拳道錦標賽正好為投身全職訓練近半年的林曉彤提供了實戰測試，林

曉彤終如願獲得公認品勢、自由品勢及新品勢三項目的冠軍，更主要是在比賽中感受到明顯的進步，在動作的力度、演繹的自信方面都有提升，為冬訓前打下強心針。

### 兩大冬訓成重點

為了穩定提升運動員的訓練質量及確保安全，教練周日強把特技訓練分成不同訓練階段，讓運動員循序漸進掌握難度動作的要訣，接下來的冬訓將是年度重點訓練計劃之一，十二月先是邀請湖南的跆拳道

特技教練來澳指導，一月份再派出計劃參加明年世大運及亞室武運的運動員到湖南集訓，林曉彤將在當地進行四周特訓，重點鍛鍊旋轉踢以及空翻踢擊。在接下來備戰亞運的兩年時間，林曉彤為自己定下嚴格要求，目標是在亞運賽場上展現出與過往截然不同的跆拳道：“二〇二二年的亞運會是最想挑戰的舞台，我希望屆時能有所突破，把此刻未能做到的動作都發揮出來，以一套完整的品勢與亞洲各地好手競爭，為澳爭光！”



林曉彤於二〇一七年台北世大運留影



林曉彤在教練協助下進行空翻演練



# WONDERLAND

## 玩樂新體驗

Wonderland 致力打造最有氣氛的夾公仔場，定期搜羅各地可愛公仔、潮玩，通過不同特色的公仔機，為顧客帶來不一樣的玩樂體驗，每次到來都是驚喜！

### 優惠浪接浪，驚喜一籬籬

Wonderland 現正帶來回贈驚喜，充值 300 元即回贈 300 元，讓顧客玩得過癮，夾得盡興！

業務集夾公仔場、開心派對、球迷活動於一身，是餘閒消遣，假日玩樂，親友相聚的不二之選！



# 50 Mop 代金券

## WONDERLAND

電話：63223023 / 28422357  
地址：新口岸北京街 No.2A-54F，  
八兩金商場一樓  
(舊南光百貨，澳門假日酒店  
旁，三井日本料理樓下)



地點：澳門俾利喇街 76 號 B  
電話：2836-6865

### 使用說明

- 本券可作 WONDERLAND 消費代金券使用
- 本券可作簽記粥麵消費滿 Mop500 時使用
- 本券不兌換現金，不找零。
- 活動期間由 2020 年 11 月 1 日至 11 月 30 日止
- 本券 WONDERLAND 保留最終決定權

