

體育頻道



君子之諾



十年君子不言退



邵天諾與澳門君子球隊教練姚飛龍（右）合影

過去在籃球、手球界大放異彩的邵天諾與本地運動發展有著說不完的關係，基於昔日身為代表隊球員的見聞，基於畢業以後身為體育工作者的使命，邵天諾在過去二十年間先後為澳門引進花式跳繩、君子球等當時嶄新的體育項目。如今，君子球已普及超過二十五所中小學，每年聯賽吸引超過二百人參與，澳門男、女子隊伍更於去年躍升至世界賽第四及第七名前列位置，回顧總會十年間的一步一腳印，邵天諾確實兌現了當初對項目許下的“君子之諾”，成就了一個又一個的目標，讓君子球一詞在澳門不再陌生。



邵天諾喜見澳門君子球發展理想

邵天諾

肩負體育工作使命

運動履歷多姿多采

有著高大體格以及運動反應等天賦，邵天諾從小就與不同的體育項目結緣，小學年代騎著BMX單車玩花式；中學年代加入濠江籃球隊，及後與黃偉烽、李孟楓、李國麟、陳國權等員組成九十年代的“奇蹟世代”，以籃球代表隊成員身份出戰過東亞運、亞青賽等戰役；進入大學年代，邵天諾在理工學院接觸到剛興起的手球項目，逐漸發展為初代手球代表隊成員，後協助推動澳門手球發展，以教練身份孕育首批青年軍，曾帶隊於全國運動會亮相，邵天諾的整段青年時光就是一份多姿多采的運動履歷。

球員年代的不甘心

完成北京體育大學博士課程後，任職理工學院健康科學及體育高等學校的邵天諾持續肩負起體育工作者的使命，先後為澳門引進了花式跳繩及君子球項目，從零開始投放大量心力認識嶄新的體育項目、不辭勞苦作出宣傳推廣、尋求項目發展資源，當中曾遇到過困難，也曾碰過釘，但昔日代表隊年代的一點不甘及倔強，依然推動著邵天諾不斷不斷堅持奮鬥。

“運動員時代就經常有不服氣的想法，為什麼我



邵天諾是九十年代澳門籃球代表隊骨幹成員

們每次出外比賽就只能贏得經驗及友誼，不能夠站立於頒獎台上？為什麼澳門運動員不能在對於體格、場地條件局限較少的項目中，通過努力在大型賽事中贏得榮耀？因緣際會之下，我認識到花式跳繩及君子球項目，看出兩項目在澳門的發展潛力。”

投入“開荒牛”工作

如是者，邵天諾以“開荒牛”的身份為引進新項目奮鬥，最初是聯絡致力推廣花式跳繩的香港中文大學教授夏秀禎，取得關於花式跳繩的資料，潛心自學鑽研，並於當時的“海島周”組織表演活動，大受好評；後來再經當時香港手球總會主席楊開將引薦下參與了君子球初級教練班，認識到後來成為了國際君子球聯合會長的台灣君子球隊教練方慎思，於二〇〇六年邀請到台灣君子球隊前來理工學院舉辦推廣活動，組織到首批參與君子球運動的澳門球員，二〇〇九年參戰世界運動會後，邵天諾與眾志同道合在翌年成立了中國澳門君子球總會，正式開展君子球在澳門的發展之路，跳繩總會的發展工作則由大學年代的同袍負責。



邵天諾醉心於潛水運動



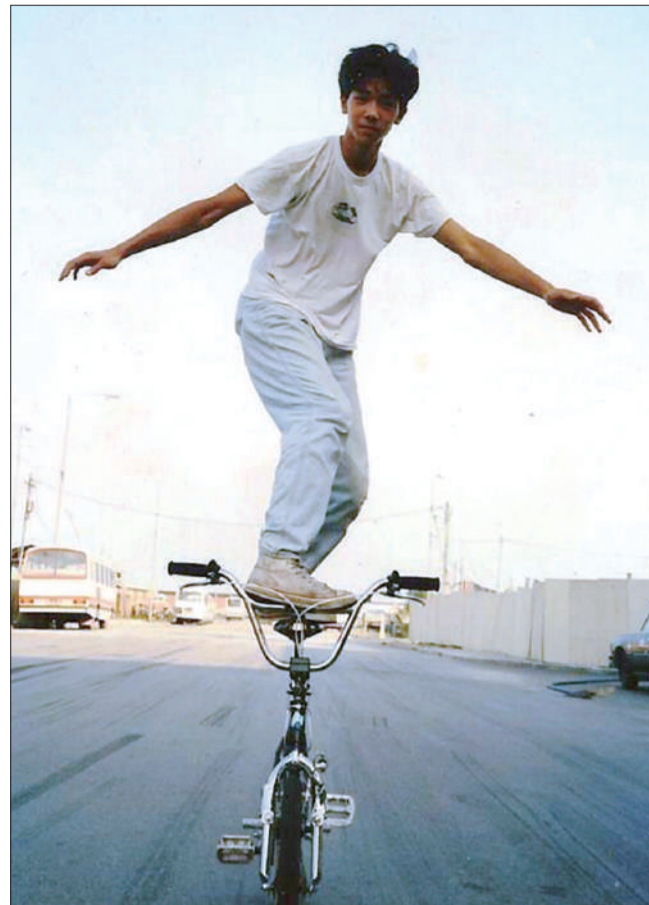
邵天諾期望小朋友健康成長



澳門男、女子君子球隊去年登上世界第四及第七位。



初代君子球隊成員參戰高雄世界運動會



邵天諾小學年代喜愛BMX單車運動

多重身份有助推廣

從學生、運動員、以至在職年代，邵天諾每個人生階段都離不開運動，他認為過去在體壇的不同崗位，對他的運動推廣工作起著極大幫助：“每個身份在運動發展中都有所關連，作為一項運動的領導或推廣人，倘若對項目有深入了解，明白到運動員的心態及需要，對往後推廣及提升水平絕對有幫助，也讓我少走了些彎路。”他同時分享了有關推廣運動的心得：“首先必須做好資料搜集，了解運動的理念、技巧及規則，甚至參與到運動當中。其次，就是要讓別人都認識這項運動，初期的宣傳是最花心思及時間，推廣君子球時，我們也為運動起了個花名：手球的細佬，讓大家對於這項同是用手去打球，但並無對抗性，也不是把球射進網得分的運動有了基礎形象及概念，提高他們學習一項新運動的意欲。”

考慮引入花式跳繩及君子球兩項目到澳門，邵天諾也是經過多番考量及評估，確定澳門具發展潛力才付諸實行：“最重要考慮器材及場地條件，倘若條件太苛刻複雜，仍然難以作長期發展。花式跳繩的用具任何人都能買到，君子球的球網也相當輕巧，一個女孩也能搬運，相當適合在地少人多的澳門發展；其次要考慮的是趣味性，自推廣君子球以來，我們得到的反饋都很正面，試玩過君子球的人都會認同這項運動相當好玩。”

十年工程超額完成

不經不覺，澳門君子球總會已步進第十個年頭，身任總會理事長的邵天諾總結過去十年的發展，不論在推廣及比賽上都超額完成目標，每年舉辦的公開賽、聯校賽、小學賽、沙灘賽都受到一定程度關注，越來越多市民參與或認識到君子球項目，去年更首辦了大灣區賽事，加強了鄰近地區聯繫合作。對外賽事方面，澳門君子球隊通過系統化的訓練模式，技術水平不斷成長，在去年於馬來西亞舉辦的世界錦標賽，男、女子各自創下參戰以來的最佳戰績，奪得世錦賽第四名以及第七名，在亞洲、東亞及亞太區賽事更登上三甲之列，成績遠超預期。

下個目標世界前三

第一個十年打下如此穩健基礎，邵天諾強調未來方向肯定是進一步提升水平，爭取打入世界前三：“澳門君子球的水平目前處於世界前列，未來時間將成為其他國家地區衝擊的對象，所謂創業容易守業難，在保持現有基礎上再作加強，肯定是條艱難的路，但這是我們必須朝著的方向。”過去兩年，邵天諾把君子球隊教練帥印交到過去台灣隊冠軍球員姚飛龍身上，這位具澳門人身份的教練為澳門君子球隊帶來了更系統化及專業的訓練。

運動人生體會哲理

隨著家庭的建立以及小孩子的出生，邵天諾不能像以往般把所有心力投入到嶄新運動的引進及推廣上，但他對於運動的熱情絲毫不減，近十年間活躍於潛水及高爾夫球項目，考取了進階潛水執照，也會參與高爾夫球的全國校友盃賽事等等，持續為運動生涯開闢更多分支，在不同的運動體驗中感受到新的哲理：“過去曾覺得高爾夫球是很悶的運動，有次機緣巧合在課程中嘗試了一下，才發覺那是與過往認識的運動理論完全相反的項目，不是用力就能打得遠打得準，鑽研下去，更發現到其博大精深之處。這個體驗就像一個新的哲理，明白到每件事物不能只從表象去看，要親身體驗過、經歷過，才可以去認清它。”

未來，邵天諾也希望小孩能在自己的人生經歷中體會到興趣所在，不會要求小朋友追隨自己的步伐：“我不會為小朋友設下太多限制，希望他能從生活中有所體驗，順其自然的發展出屬於他的人生，我也不抗拒他去接觸電子產品，畢竟這是現今時代的走勢，過份限制只會讓小朋友與時代脫節，一切都是講求平衡點。現時也沒說要怎樣栽培小孩的運動發展，而是什麼運動也讓他試試，只要能自然、健康的成長，每個小孩的未來都是無可估量。”



邵天諾在“海島周”組織花式跳繩表演

WONDERLAND

星期二至星期日
1:00pm—9:00pm
電話：2842-2357

你哋排緊咩啊 喵~

聽講噴家去Wonderland用消費券充300送300，招財能力仲勁過我哋啊 喵

啊...條隊咁長嘅 喵~

地址：澳門北京街，No.2A-54F，八兩金商場一樓（舊南光百貨商場）



澳門青少年發展協會 奪

“2020 澳門國際龍舟賽”標準龍 500 米

澳門青年行
Direcção dos Serviços de Acção Social

澳門青年發展協會
Associação de Barcos de Dragão de Macau, China
Dragon Boat Association of Macau, China

中國龍舟總會
Associação de Barcos de Dragão de Macau, China
Dragon Boat Association of Macau, China

女子組冠軍

