

# 體育頻道



同路較勁



逢星期四出版 2022年4月7日



體育局副局長劉楚遠為自由品勢女A組別頒獎

# 跆拳道賽 林曉彤挑戰難度

## 摘三金

由澳門跆拳道總會主辦的“2022 澳門跆拳道錦標賽”上周末假奧林匹克運動場室內館上演一連兩天賽事，兩年前全職投身跆拳道訓練的林曉彤在女子A組公認品勢、新品勢及自由品勢三場賽事都贏得冠軍，更重要是在高難度動作上有所突破，在九月亞運前將繼續在運動員培訓及集訓中心精進技術。男子A組競爭由幾位亞運資格競爭者同場作戰，戰況激烈，陳培穎最終新品勢及自由品勢雙雙奪冠；李子鵬則在公認品勢決賽擊敗唐浩斌摘金。

**林曉彤展示成果**  
適逢今年迎來世界大學生運動會、亞洲運動會，以及亞青及亞少錦標賽，本年首場本地跆拳道錦標賽成為眾運動員測試實力的舞台。兩年來以精英運動員身份接受全職訓練的林曉彤在首日公認品勢排位賽就拿下7.8高分，最終在決賽力壓張穎心奪冠，次日新品勢及自由品勢賽事，林曉彤盡情演繹空翻及高難度轉身動作，自由品勢尾段空翻落地不穩，但她仍是該組唯一突破6分的選手，以6.6333分奪



李子鵬在公認品勢決賽勝出



羅樂言的精彩表現贏盡掌聲



林曉彤再展實力拿下三冠

助。總結今屆賽事，品勢教練周日強認為各組別運動員都有理想發揮，備戰亞運的主力選手林曉彤也展示出訓練成果，接下來將對體能、旋轉腿法、空翻三方面進行加強，也會就自由品勢中空翻的失誤調整訓練。在世大運前，總會先會在復活節安排特備班，條件許可亦將赴內地進行為期三周集訓，在各項運動會來臨前積極裝備。



何偉權表示亞運前將為運動員安排特訓

別未能開賽，沒有在賽事亮相。  
**亞運前積極備戰**  
跆拳道總會理事長何偉權期望賽事能讓運動員吸取實戰經驗及感覺，總會將從各組別挑戰優秀苗子，持續不同年齡層的梯隊建設。今年迎來比賽大年，成年隊將出戰世大運及亞運會，青年隊迎來亞青賽，也有參戰大灣區賽事及線上賽事的計劃，何偉權指總會將為運動員安排特訓及集訓計劃，隨著運動員逐步進駐運動員培訓及集訓中心，對訓練專注度及效率亦大有幫



多組搏擊賽事決出勝負



賽事期間進行了快腿組別競逐

### 林曉彤：突破心魔 信心大增

作為集訓隊重點培育的運動員，林曉彤在今年首場錦標賽發揮穩定，在公認品勢及新品勢排位賽分別拿下7.8分及7.4667分，自由品勢項目雖在後空翻動作出現失誤拿下6.6333分，但林曉彤很高興能在正式比賽中克服對高難度動作的恐懼：“最後一個空翻動作一直練得不熟，甚至擔心會頭部落地，但這次放膽做出來，成功突破了自己，往後練習也更有信心獨自完成動作。”  
為了備戰亞運會，林曉彤在公認品勢、新品勢及自由品勢都下了苦功，在公認品勢排位賽上她打出近乎零失誤的表現，遠遠拉開與第二名的差距；自由品勢亦加入了新動作編排，放膽演繹新學識的難度動作。總結今屆賽事，她認為表現力及穩定性要較過去更佳，但仍需減少失誤機會：“要做到練習時零失誤，降低臨場比賽因緊張或各項因素帶來的影響，也要去習慣受多人注目下比賽的壓力。”  
目前，林曉彤已入住運動員培訓及集訓中心，在訓練、進食及休息上有了更好的安排，甚至能作適量加操，提升訓練強度，她期望在世大運及亞運前能進一步加強品勢的表現力：“目標肯定是品勢動作零失誤，也要加強表現性及穩定度，為此有特地加入重訓課提升爆發力，希望做到每一拳每一腳都有足夠力度。”

陳培穎在新品勢及自由品勢連摘兩金



### 陳培穎：站上舞台 付出所有

今屆男子組品勢賽事競爭激烈，四名好手唐浩斌、李子鵬、陳培穎、彭嘉謙由頭門到尾，在三個品勢項目各自發揮優勢，最終李子鵬收穫公認品勢冠軍，陳培穎更於新品勢及自由品勢力壓群勇奪兩金，他形容這兩面金牌是意外驚喜：“今次對手相當強勁，站上賽場非常緊張，幸有師兄弟在場邊打氣，讓我能更專注比賽，在場上付出自己所有，今次成績令我信心大增。”  
對於賽事發揮，陳培穎坦言總體表現較去年大有進步，相信主因是自己專注於教練的訓練安排，也



運動員進行集體表演

