

體育頻道



19th Asian Games
Hangzhou 2022

亞運

終落實



逢星期四出版 2022年8月4日

距杭州2022年亚运会

417天 01时 39分 13秒

亞運會延期至明年 落實日期清晰目標



杭州亞運會倒計時重新啟動

澳門小城經歷一個多月的疫情陰霾，終於逐步回復正常生活，證明了困難總會過去，懷著信念一定會見到雨後陽光。澳門體壇今年五月收到杭州亞運會延期消息，同樣晴天霹靂，一度有傳言“無限延期”甚或“取消”，對奮力備戰多時的運動員來說，心緒難以形容；幸好疫情期間傳來喜訊，亞奧理事會宣布第十九屆亞運會將延至明年九月廿三日至十月八日在杭州舉行，幾經波折總算落實日期，讓運動員看到清晰方向和目標。

沿用2022杭州亞運會

根據杭州亞運會官方網頁資料，落實

延期至明年九月舉行的亞運會將會繼續使用“杭州2022年第十九屆亞運會”名稱，倒數計時亦重新啟動，距離開幕日尚餘四百多天。比賽項目未見改動，共設40個大項、61個分項賽事。

按延期前計劃，澳門體育代表團預料會參與其中21個項目，包括水上運動(游泳、藝術游泳、跳水)、田徑、羽毛球、拳擊、獨木舟(靜水)、單車(公路、場地)、龍舟、劍擊、高爾夫球、柔道、空手道、壁球、乒乓球、跆拳道、鐵人三項、武術、智力運動(圍棋、象棋、電子競技)、射擊、網球、籃球(三人籃球)及排球(沙灘排球)。(參賽項目僅供參考，有待官方正式公布。)



郭建恆專注訓練細節



四年前亞運會的不甘心令郭建恆決定再堅持一屆



黃淑怡上屆亞運會收穫銅牌



亞運會延期讓黃淑怡獲得更多時間處理傷勢

空手道隊兵分兩路外訓

亞運會延期，空手道隊當機立斷“走出去”，在體育局支持下，總會安排組手運動員前往格魯吉亞、型選手遠赴澳洲，分途出外進行集訓計劃。正在澳洲封閉式訓練的郭建恆表示：“亞運會改期至明年九月，距今足足有一年多，時間確實有點長，所以訓練計劃必須重新制定，對我來說，有機會可以更深入針對動作細節；而現階段的我，心態上已相對較為穩定，而且早已做好延期的心理準備，沒有太大影響。”

去年為澳門體壇勇奪全運會史上第一枚獎牌的郭建恆，正在為下一個目標亞運會努力備戰，六月前往澳洲進行為期兩個月的封閉式訓練，接受當地導師提點指導：“感覺不錯！我和師弟正在按照訓練計劃去做，專注地執好每一個套路動作，這段時間明顯有進步和提升，注意到呼吸大誇張、動作未夠完整等細節，希望越做越好。畢竟疫情以來，我們都沒有出外集訓，今次機會十分難得，一定會好好珍惜，真的非常感謝體育局及總會背後默默安排和支援。”

郭：衝牌信念未曾動搖

年屆三十的郭建恆自出道以來一直有個心願，就是收穫亞運會獎牌；四年前在印尼雅加達亞運會“飲恨”告負，強烈的不甘心令他決定再等四年，卻又遭遇延期一年，自言運動員生涯已到尾聲的他希望，付出百分之二百在亞運會舞台跳出圓滿的“最後探戈”：“亞運會獎牌始終是我最想最拿到的，這個目標一直沒有改變，而且沒有任何事情可動搖到我，所以今屆亞運會如期、還是延期舉行，我的信念始終如一，向獎牌全力衝擊，無悔地走完我的運動員生涯。”

黃淑怡右手粉碎性骨折

即使像郭建恆擁有強大信念，但運動員最難克服的是傷患；上屆亞運會贏得組手銅牌的全職運動員黃淑怡，今年初一次重力訓練時不慎導致右手骨折，手術後醫生預計半年至九個月康復，並需經過評估才可重新投入訓練：“最初以為是相對輕微的骨折，但照片檢查後發現是粉碎性骨折，且影響到神經線。現在要視乎康復進度，看看是否需要進行多一次手術。”

盼延期一年能趕及出戰

人算不如天算！黃淑怡因傷未有隨手集訓隊出發格魯吉亞，留在澳門好好養傷。面對如此重大打擊，對她來說，亞運會延至明年可能是不幸中的“好消息”：“受傷一刻其實已打定輸數失去出戰亞運資格，但五月時得知延期，好像又有翻少少希望，教練和隊友、身邊朋友、體育局、總會都十分支持我，我相信仍有機會可以參加的。”

武術隊明確部署方向

武術隊一直是澳門代表團的亞運獎牌希望，本來於疫情前進行的全澳錦標賽落實出戰名單，但突如其來的延期消息完全打亂部署。武術代表隊總教練尤俊賢表示：“亞運會延期已成事實，如今落實了舉行日期，相對之前只聞樓梯聲，現在對我們部署接下來的任務有了明確脈絡。”

大前題不受傷

尤俊賢指出，亞運會延期及本澳疫情確實大大影響訓練計劃：“我們的訓練計劃雖然面對幾重挑戰，先是因疫情停訓，接下來必須安排復操；而亞運延期，我們需要重新備戰部署，制定計劃和手段要更加靈活機動，且在這一年的時間裡有序不躁地推進，確保運動員不受傷的情況下追趕進度。”

假設亞運會如期今年九月舉行，澳門卻在出發前遭遇一個多月“疫戰”，後果可能更糟；尤俊賢認為得失難料：“我相信體育局在這情況下一定會支援備戰隊伍到內地安全省市進行封閉訓練，凡事得失相抵，前八個月我們沒有停訓，而疫情剛好

發生在六月的選拔賽之後，變相讓運動員有機會作出歇息和調整，也有時間讓教練思考和總結訓練問題。”

做好情緒管理

全球疫情持續近三年，尤俊賢直言武術隊已習慣應對突發事情，尤其是心態上的調整：“其實運動員這幾年已適應這些突發事情，在情緒管理上也可作出應對；而我作為教練，引導運動員正向積極的續航動機非常重要。眼見周邊地區的年輕選手進步飛快，無疑是替我們增加了努力的燃料，為復訓後蓄勢而發提供了方向，所以盡快恢復訓練是首要的。”

名單動態調整

至於出戰亞運會的代表隊名單，尤俊賢直言將會採取動態調整：“在得知亞運會延期之前，人選一直以動態方式調整；現在某程度上有利於我們創造更多選擇和檢驗的時間機會，最終選出更符合為澳門特區爭光的最佳陣容。”



尤俊賢認為亞運會落實舉行日期有助武術代表隊更好部署訓練計劃

周文顯計劃赴美訓練增值

亞運會延期，對運動員來說最困難肯定是怎樣保持狀態、如何在適當時間提升競技水平至極點。游泳運動員周文顯坦言在疫情期間，訓練目標都是為以杭州亞運會爭取佳績為主：“起初得知亞運延期真的有點可惜，因為上半年的狀態很符合預期，相信自己可以在杭州亞運會中游到好時間。”

為亞運一直保持狀態

周文顯表示一直按照訓練計劃進度去提升狀態，因此在亞奧理事會宣布杭州亞運會延期之前，他的狀態處於不錯的競技水平：“我五月在大專賽游到28秒01(五十米蛙泳)，距離自己最佳時間只差0.1秒；本來六



周文顯希望趁亞運延期一年的機會，尋找更多提升水平的機會。

月尾都有比賽，覺得自己可以挑戰一下PB，然後保持狀態出戰亞運會。如今宣布推遲至明年舉行，需要重新規劃訓練和比賽計劃，相對之前未落實舉辦日期，現在可以和教練安排和訂立更具體的訓練計劃。”

學習體驗新訓練模式

亞運會延期已成事實，周文顯希望把握時間增值，正在安排今個月前往美國進行為期大約半年的訓練，並會參與當地比賽，尋找突破和進步的機會：“宣布亞運延期之後已開始計劃赴美訓練，原本打算七月中出發，但因疫情關係耽誤了，其實手續已差不多辦好，應該八月中可以出發。與教練商討後暫訂為期半年，視乎訓練情況和狀態，再與教練研究會否留低繼續訓練，我相信今次赴美訓練是提升水平的好機會，學習和體驗更多新的訓練模式。”

冀年輕泳手更多比賽

周文顯關注自身之外，亦非常關心泳隊年輕泳手的困難：“近幾年基本上沒有參加過國際比賽，最大影響是運動員缺乏短期目



周文顯將會出外特訓半年

標，而且缺少了與外國泳手競爭、互相激勵、透過比賽中吸收經驗和檢討的機會。以剛結束的世錦賽為例，見到部分將會參與亞運的國家正在提升水平，蒙古、卡塔爾等已經追上；其實亞運會延期一年，對年輕泳手也有好處，因為游泳運動員需要在每次比賽後反思進步空間，如果有更多時間讓他們去比賽，我相信他們在明年亞運會可以做得更好。”



Sublimation is the use of digital inkjet technology to directly transfer color patterns background, emblems, sponsorship advertisements and player numbers to the selected fabrics to perfectly the design of the jersey. We selected two DryEasy sports fabric stitching to achieve the lightness and comfort of the jersey and help athletes to perform better. Affordable prices, high-quality products and services are our aim.

趕唔切訂造波衫? GRAND SPORT 幫到你

真·團隊
GRAND SPORT

MOP199 一套連字章! 快速起貨

f Grand Sport Macau

訂購熱線：63223023