

世錦 圓夢



逢星期四出版 2019年10月31日



人生有幾個十年？十年時間，對每個人都有不同的定義，現年二十七歲的武術隊大師姐李禕完美演繹何謂“十年磨一劍”，參戰十年共五屆武術世界錦標賽以來，終於在今年十月上海世錦賽場上實現世界冠軍的夢想，在女子劍術及槍術項目鑄造兩面意義大的金牌，個人勇奪兩金一銀佳績。李禕如此定義自己的十年光陰：“這面金牌，是對我十年的一個總結，當中包含了太多人的努力與等待，所有人陪我一起努力了十年，等了十年。十年，對我們整个人生來說是個不少的比例，感激這段時間有他們陪伴著我。”

十年磨一劍 李禕首封 世界冠軍



李禕十年時間
磨出世界第一劍

李禕在槍術項目奪冠

創生涯里程碑

李禕是澳門武術隊其中一位標誌性人物，多年間為澳門體壇寫下一個又一個歷史，兩年前她在世界大學生運動會的女子長拳項目為代表團創造“零的突破”，摘得世大運歷史首金；一年前她在雅加達亞運會再度印證實力，從劍槍轉戰長拳再一次贏得亞運銀牌；今年，這名大師姐再於運動生涯達成重要里程碑，在上海世錦賽一圓追逐十年的世界冠軍夢，以兩金一銀佳績告別本年賽季。

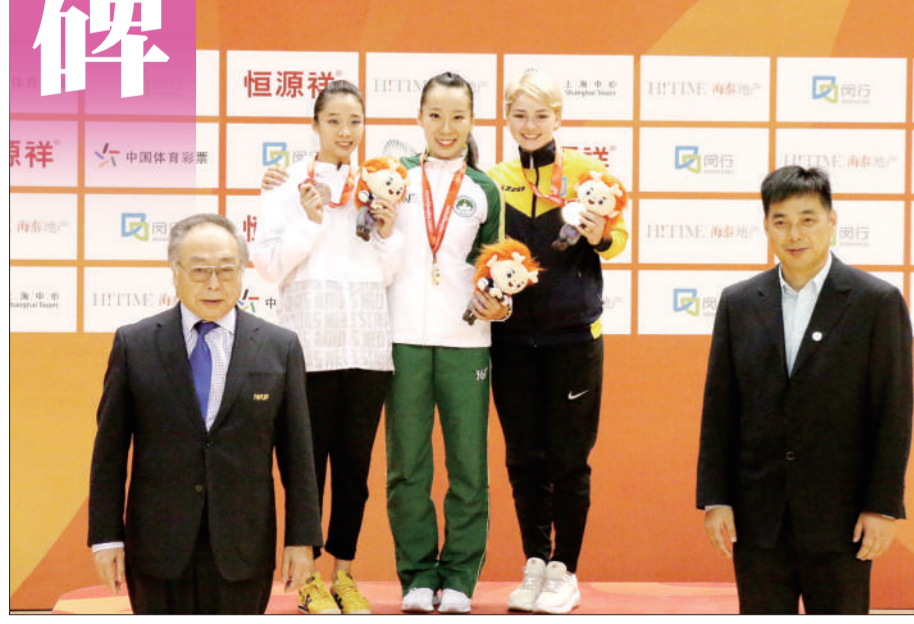
心態更趨成熟

十年間風雨不改、堅持不懈的接受訓練，磨練的不只是技術，還有心態，李禕在今屆世錦賽場就充分表現出與過往截然不同的心理素質：“今次沒對名次抱太大執著，只專注於完成套路，有時就是結果就是取決於心態，以前很追求成績，但表現卻不理想，今次著重做好自己，天意就真的到了。”



澳門武術隊世錦賽勇奪兩金五銀五銅佳績

第十五屆世界武術錦標賽



李禕首奪世錦賽冠軍台階

感激教練提點

世錦賽兩金一銀，是李禕賽前難以想像的佳績，特別是兩個奪冠項目都有實力強大的中國選手同場較勁，她感激教練後輩在比賽期間的提點：“打劍術時中國隊選手在我前面失手了，那時我沒太大起伏專注於會場上的表現。教練走過來問我正在想什麼，我跟他說：要提前做好。這種心境正是教練希望我們追求的。”這種近乎“明鏡止水”的心境甚至到站上頒獎台一刻都表現了出來，沒有過激的心情，流露的是一種淡淡的喜悅：“站上冠軍台階的一刻很平靜，明明去年亞運會拿第二名都激動落淚了，自己也在對比兩次比賽的心境，希望總結出兩種心態上差異。”

首要身體恢復

今屆世錦賽，武術隊不少運動員都是帶傷上陣，李禕兩腳膝部在跳躍動作時都有疼痛感，結束今年賽季首要任務在於身體恢復：“十

年間最大的考驗還是傷病問題，不同位置，不同傷病，有平時訓練的，也有賽前的，徹底根治相當困難，只能積極治療，訓練前做足熱身，訓練後放鬆，一年一年的去堅持每個賽事。”在國際武術界競爭及難度雙線提升下，李禕會從體能著手以保持良好的狀態：“首先要從體能著手，畢竟年齡擺在眼前，這是不得不克服的問題，再來就是保持完成難度的能力，不讓競賽狀態下滑。”

兼顧訓練學業

從世錦賽回澳的翌日，李禕馬上回歸校園生活，忙於體育碩士研讀及論文工作，未來有志走向體育發展方向。要兼顧高強度的訓練及學業，箇中辛苦可想而知，但李禕還是會努力找到兩者的平衡，在準備年底冬訓以及明年世界盃及亞錦賽的備戰之際，也會努力提升學業水平：“目標是盡量在有限時間內完成更多事情，在固定的上學時間調整訓練時段，保證兩邊都可以兼顧。”



武術隊在上海世錦賽賽場合影

武術隊 勇奪兩金五銀五銅

武術隊今屆賽事有多人帶傷上陣，包括大師兄、大師姐黃俊華及李禕都是忍痛上場，隊伍今次特別著重心理層面的調整，期望隊員做出“超越自我”的心理定位，最終打下理想成績，包括有李禕個人奪得兩金一銀，黃俊華在腰傷復發下在男子南棍及南拳收穫一銀一銅，蔣沛成也證明了具備登上世界前三的實力，在男子形意拳及太極劍摘兩銀，發揮逐漸成熟的蘇楚雯在女子雙劍亦打下亞軍佳績。連同趙偉強在男子雙刀，宋子君在男子劍術及槍術，蔡飛龍在男子七十五公斤散打奪得季軍，武術隊今屆奪得兩金五銀五銅獎項。

蔣沛成“境由心轉” 表現太極威力

蔣沛成是世界太極拳錦標賽三甲常客，去屆世錦賽也憑藉形意拳摘得銀牌獎項，但對於這名一直主練太極劍的太極高手來說，最希望的始終是在世界級別賽場表現出主項的實力。今年，蔣沛成以更高平太極之道的境界應戰世錦賽，發揮“境由心轉”的意境，最終，他不但在形意拳聯銀牌獎項，更於太極劍勇奪亞軍，力證具有世界前三實力，證明給一直支持自己、相信自己的教練尤俊賢看：你沒有看錯人！

最好的太極劍

第三次代表澳門參加武術世錦賽的蔣沛成，時隔八年後重回二〇一一年青賽的場館，他將今屆賽事視為測試，在世界最高水平的競賽舞台檢視自己這些年的改變，結果，他打出了表現最好的一套太極劍：“好開心今次在參賽兩項目都有成績，在形意拳上對拳種認識仍未足夠，基本功有很大進步空間，至於作為主項的太極劍，是練習及比賽時間最長的項目，今次心態確實有放下，整套打得很流暢，氣息穩定，可以說是我這段時間表現最好的一套太極劍。”

回報教練支持

太極劍的獎牌對蔣沛成意義重大，他很高興能以今屆好表現回報一直以來給予無限量支持的教練：“經歷過多場比賽，教練一直認為我是有實力的選手，往往只在比賽中有



蔣沛成力證世界前三實力



蔣沛成打出自己最好的太極劍

點小問題，欠缺一點運氣。這次在男子太極劍取得的成績，是大家對我一種肯定感恩教練、隊友、朋友，沒有大家的一言一行，我就沒有今天的進步，獲獎一刻，教練比我更加激動，證明了自己沒有錯運動員。”

靜在心 不在境

總結今屆世錦賽，蔣沛成認為最大的突破在於心態上的轉變：“現在我把成績看得

太重，沒拿到成績的運動員不代表沒有能力，只想珍惜每次上場機會，全力以赴，結果隨緣。”蔣沛成也逐漸在比賽技術及心境上都發揮出太極先在心，後在身的境界：“從有意執著到無意自然，境由心轉，要做到靜在心，不在境去應對每場賽事，享受賽事，瀟灑比賽。”

重點放在傳承

面對如今武術難度提升的大環境，本身不擅長跳躍騰空動作的蔣沛成會把心思放在動作編排上，冀把傳統太極動作融入競技套路。從事教育工作的他更希望能在做好傳承的重任：“重心會放在教學上，在任教的學校裏把自己所學轉化到學生身上，畢竟如今小朋友玩樂太多，要讓他們放學後堅持訓練並不容易，現階段會先做好休息調整及學校工作。”



“2019傑出運動員選舉”星光燦爛

“2019傑出運動員選舉”得獎名單

傑出運動員	黃俊華 (武術)、李禕 (武術)、蘇瑞林 (空手道)、王淑怡 (空手道)、許明 (鐵人三項)、周文穎 (游泳)、蔡飛龍 (武術)、區海欣 (場地單車)、陳裕嘉 (特奧游泳)
傑出青少年運動員	何啟邦 (空手道)、方文浩 (空手道)、黃心妍 (武術)、章晉哲 (武術)、鄭樂妍 (保齡球)、張子健 (田徑)、郭麗榕 (柔道)、麥天恩 (乒乓球)、姚秋彤 (跆拳道)、區海敏 (場地單車)
傑出運動組合	談嘉斌 / 黃詠琳 (體育舞蹈)、林愛敏 / 余彩紅 (殘奧乒乓球)、澳門龍獅代表隊
最受歡迎運動員	金:利安琪 (游泳)、銀:許朗 (鐵人三項)、銅:林愛敏 (殘奧乒乓球)
最受歡迎青少年運動員	金:章翊翎 (武術)、銀:章晉哲 (武術)、銅:古麗華 (體育舞蹈)
傑出嘉許獎	澳門傷殘運動代表隊、澳門特奧代表隊
傑出教練員	蔡俊明 (公路 / 場地單車)、梁洪敏 (武術)、雷薩 (空手道)、關淑梅 (花式單車)、姚文友 (保齡球)、蕭自康 (泰拳)、蕭宇寧 (特殊奧運會)、應靜莉 (游泳)、安藤健太 (鐵人三項)、余美菊 (體育舞蹈)