

體育頻道



2020 中国·青岛

热血再燃





學界田徑選手將出戰全學運

拼盡無悔！

田徑小將挑戰全學運

全學運備戰系列

距離第十四屆全國學生運動會開幕還有不到一個月時間，即將在田徑場揮灑熱血的田徑小將們將把握最後備戰階段，爭取S調整至最佳比賽狀態。學界田徑隊教練崔綺華表示眾學界田徑選手在三月復辦的本地學界賽上充份

表現出過去一段時間無間斷訓練的成果，這次疫情也讓運動員更珍惜每個比賽機會，抱持更認真的訓練態度及有著明確的目標，期望運動員能在賽事中突破自己，再創高峰：“我們出外參賽不一定是最強，但一定要賽到最好！”

學界田徑隊共派出十男七女出戰全學運田徑賽，當中包括

在學界賽打破女子跳高澳門紀錄的黃宏樂、刷新男A四百米欄紀錄的張子聰及打破女B二百米大會紀錄的柯卓瑩等好手，在跳遠項目賽出佳績的張凱傑、馬創權、林曉娟等亦將參戰。此外，四乘一百米接力隊伍亦雲集各校傑出跑手，眾人實力相當，在接力賽上的發揮也被寄予厚望。

全學運田徑隊(中學組)名單：

教練：侯遠江、崔綺華、黃焯華

運動員：卜政浩(濠江)、李俊賢(粵華)、連鈺龍(濠江)、李澤豐(粵華)、喻鵬(濠江)、張子聰(勞校)、張凱傑(鏡平)、馬創權(浸信)、何俊文、梁鐵城(勞校)、黃宏樂(鏡平)、黃汶英(鏡平)、柯卓瑩(勞校)、張嘉欣(濠江)、謝嘉茗(鏡平)、林曉娟(鏡平)、容佩倩(濠江)

全學運田徑隊(大學組)名單：

教練：施焜煌

運動員：林楚祺(理工)、勞偉源(理工)、何俊琳(理工)、謝朗健(理工)、陳文慧(澳大)



男子接力隊(左起)卜政浩、張子聰、喻鵬、連鈺龍、李俊賢、李澤豐實力平均。



女子接力隊(左起)容佩倩、柯卓瑩、張嘉欣、黃汶英、謝嘉茗、黃宏樂被寄予厚望。

大學組勞偉源再衝八百米紀錄

全國學生運動會大學組賽事，澳門田徑隊將派出四男一女出戰，上半年兩破男子八百米澳門紀錄，目前把紀錄時間推至1分55秒70的勞偉源將於賽事中再出戰八百米及四百米項目，選手將珍惜在疫情下珍貴的大賽機會，爭取再提升澳門八百米水平。此外，何俊琳及謝朗健亦將出戰跳遠及三級跳遠賽事，目標鐵定是衝擊澳門紀錄，林楚祺及陳文慧將參戰短跑賽事。

經歷了驚喜無限的上半年，勞偉源表示目前在八百米及四百米的狀態上處於較平穩的狀態，此前訓練主要集中在速度上，今次將從耐力方面著手，希望再次刷新八百米的時間。對於生涯第二次參戰全

學運的感受，勞偉源有點感觸，形容現在是“賽一槍，少一槍”：“中學年代出賽好像較輕鬆，現在心情不一樣了，加上疫情的關係，可以說是賽一槍，少一槍，會對比賽更重視，希望兩個參賽項目都能跑出最佳時間。”

此前受右手骨折困擾的何俊琳在春季賽有亮相，目前強度及狀態正按照計劃慢慢恢復，在技術上較為成熟的他將把專注力放在體能及力量的提升上，將會衝擊由黃家全保持的7米25澳門紀錄；即將出戰女子一百米及二百米賽事的陳文慧自升上大學後一直未能回復穩定的狀態，她相當重視這次全學運的機會，希望能大賽中找回信心。



大學組選手將瞄準澳門紀錄而戰

李俊賢冀激發真實力

李俊賢在本學年競爭激烈的學界百米飛人賽封王，並在預賽中跑出個人最佳時間11秒33，但這明顯未能達成這名粵華跑手內心的目標，為了進一步提升實力，他在學界賽結束後馬不停蹄加操，在隨後春季田徑賽再把PB提升到11秒31，即將參戰全學運的他決心再把時間推得更快，印證自己的實力。

學界一百米的冠軍沒有讓李俊賢自滿起來，他認為自己還要跑得更快才對得起這個榮譽：“自學界賽後一直覺自己的實力未夠資格奪冠，畢竟那次是在天氣因素之下發揮得較好，所以在春季賽前非常努力去加操，我相信自己還能達到更高的水平，春季賽快了0.02秒，但這遠遠不夠，這次全學運希望能跑到11秒2、甚至11秒1。”

首次參戰全學運，李俊賢了解到內地各省市的中學生精英都會集結，展開一場高水平的田徑角逐，他希望在內地高手們的帶動下激發出自己的真實力，突破以往成績。此外，他亦將與各校實力相當的跑手們組隊出戰四乘一百米接力賽，他認為團隊默契將成關鍵：“今年男子接力隊的實力很平均，大家都是學界賽最快的選手，但重點是要練好默契才能發揮出團隊實力，最後這段時間一定是集中訓練交接棒的默契。”



在學界一百米奪冠的李俊賢(左)不輕言滿足

黃宏樂傷癒復出喜迎挑戰

黃宏樂在學界賽以1米65成績強勢打破女子跳高澳門紀錄，在主項一百、二百米賽事亦悉數奪金，氣勢十足的她卻無奈在五月春季賽前拉傷了大腿，只能在賽場邊為隊友打氣。得悉能參戰全學運後，黃宏樂從失望的情緒中重新振作起來，專注於身體狀況的恢復及調整，決心在全學運進一步提升短跑及跳高的水平。

主項短跑、兼項跳高的黃宏樂本希望能在春季賽把學界賽未能發揮最佳表現的一百米、二百米賽事做好，但保持著強度訓練的這名鏡平選手卻在賽前一週拉傷大腿。為了不再受傷病困擾，黃宏樂接下來的時間都把心思放在恢復上，希望在全學運前回復最佳狀態：“聽到能出戰全學運賽事後，本來失望的心情煙消雲散，恢復上主要是加強體能及核心的訓練，在技術上也作出一些提升，讓身體逐步跟上強度訓練。”

作為新科跳高紀錄保持者，黃宏樂表示今個賽事的目標是嘗試把水平提升至1米70，但主項在短跑的她仍是目標明確，把更多時間投放到短跑提升上：“受傷後還未正式跑過全程一百米，都是在跑步機上訓練，希望在全學運儘量跑出接近PB(12秒76)的時間，在這個基礎上尋求突破，彌補學界賽的遺憾，也希望在接力訓練上能跟上女子團隊。”



傷癒復出的黃宏樂將調整至最佳狀態出戰

張凱傑盼喚起心中激動

鏡平跳遠選手張凱傑今年保持著火熱狀態，學界賽先跳出6米45成績奪冠，同時以13米51拿下三級跳遠冠軍，這名選手其後在春季賽再下一城，跳出個人最佳成績6米70摘金，士氣及實力俱備。在七月舉行的全學運上，張凱傑將把眼界放到“七米”，希望能在這場大賽中實現今年定下的目標。

在三月學界賽場意識到自己速度及耐力的不足，張凱傑在其後兩個月時間進行針對性訓練，並於春季賽收穫成果，創出個人最佳成績，張凱傑認目前身心都準備妥當，急不及待與全國好手們交

手：“在比賽中看到訓練的成果，令我信心大增，相信全學運上將會見識到更多強勁的對手，與他們同場競賽將是寶貴的經驗，看到他們跳出好成績的話，也能喚起我心中激動，讓我有跳得更遠的動力。”

為了迎戰生涯首場綜合運動會賽事，張凱傑備戰已久，決心在場大賽中衝擊今年為自己定下的“七米”目標：“這次的目標就是再創PB，更希望能跳出七米以上的水平，這不單是我自己，也是學校眾多老師的期望，不想令他們失望！”



張凱傑決心在今年把跳遠成績提升至「七米」

張子聰今年三月打破男A四百欄學界紀錄



張子聰拼盡無悔

在學界賽盡展速度與耐力表現，以56秒33刷新男A四百米跨欄學界紀錄的學校跑手張子聰在全學運將專注於四百欄賽事上，欄高將是跑手熟悉的0.91米，張子聰認為今次挑戰會較本地學界賽更大，特別是耐力上的考驗：“學界賽的四百欄賽事直接進入了決賽，雖然創出最佳成績，但如果要在初賽起步的話，耐力強度一定要再提高。”

首次參戰全國級別的綜合運動會，張子聰坦言既緊張又興奮，期待與各省市的精英分子同場較勁，為了賽出最理想

表現，他在這兩個月間針對四百欄的節奏作特訓：“畢竟春季賽出戰了短程的一百一十米欄，要準備四百欄一定要加強耐力，而且四百欄更著重於跨欄的動作技術以及整個節奏，跑好節奏就能更放開地去跑。”

對於此行出戰全學運的目標，張子聰希望能在高水平的競賽舞台上吸取經驗，同時要發揮出最好的實力，不讓自己後悔：“不論成績如何，首先一定要跑好自己，不能在比賽過後才後悔，希望能改善技術，跑出更快的時間。”



全澳小學生網球邀請賽聖善學校奪冠

冠軍	聖善學校
亞軍	聖保祿A隊
季軍	海星學校