

體育頻道



展望將來



黃展華的鐵人軌跡

澳門的三項鐵人運動近年重點在青少年培訓工作，以新生代為發展方向。二十歲的黃展華正在跟著一班師兄師姐的身影，一步一步地開拓屬於自己的“鐵人之路”。疫情後復辦的兩場本地雙項賽中，黃展華用實力證明自己，正向著清晰的目標進發，煉就更成熟的鐵人意志。



黃展華認清自己的三項鐵人目標

嫌長跑訓練太沉悶

嚴格來說，黃展華也算是“跑步仔”出身：“小學開始接觸跑步，也玩過幾年田徑，短跑、跳遠等，當年在學界組的跳高項目都拿過獎，升中後就沒有繼續了，只有閒中與同學們練練長跑。但其實自己對長跑沒有多大的興趣，因為訓練實在太沉悶，可能我比較貪玩，喜歡一班人去做一件事才有動力，所以經常轉玩其他運動。”



三項之中，黃展華對跑步最有信心。



黃展華感謝鍾子石把他拉入鐵人世界

跟住友人接觸三鐵

未曾投入，只因仍未找到“愛”。黃展華坦言從來沒有想過在運動有多大發展，運動對於初中時期的他來說，更像遊戲，因為朋友一起參與、一齊玩，就喜歡這種感覺：“一開始根本不太了解三項鐵人是甚麼，當時有一個由細識到大的同學去玩，我就跟住去玩，然後當年在葡聯中任教的鍾子石問我，有沒有興趣認真發展？就這樣正式把我拉進鐵人世界。”

游泳單車由零開始

走進鐵人世界，黃展華在鍾子石引薦下嘗試跟操澳門集訓隊，獲總教練安藤健太給予機會迅速加入成為其中一員，但展華直言當時只得“三分一”

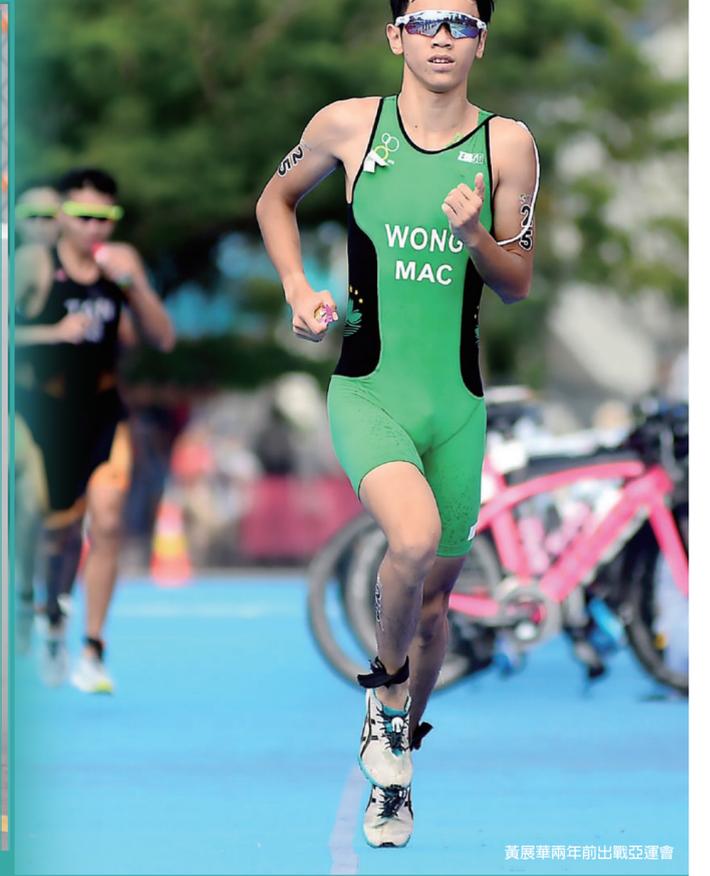
基礎，除了跑步可以跟上，其餘兩項基本上由零開始：“尤其是游泳，接觸三項鐵人之前根本沒有正規學過，只懂自由泳，而且是亂游一通，起初游個廿五米已經非常辛苦。單車情況一樣，本身肌肉量不夠，練起來也十分困難。”

自認起初兩年懶散

黃展華一五年入選三項鐵人集訓隊，但他直言頭兩年談不上任何進步或突破，主要是因為自己的心態都未準備好：“當時還未正式、認真真去想應該怎樣，教練安排怎樣訓練就去練，而且自己有時都懶散，沒有完全投入去做好；加上澳門的訓練環境存在不少客觀條件局限，所以剛開始訓練的兩年，沒有好好把握去提升自己。”



黃展華坦言單車是最弱一項



黃展華兩年前出戰亞運會

大賽認清自身不足

雖然展華並非天才，進步亦不明顯，但勝在年輕具發展潛力，獲得不少大賽的青年組出戰機會，眼界擴闊、經驗吸收多了，才意識到自身的不足；直至一六的一場世界賽，以及一七的一場本地賽，令黃展華終於開竅：“十六歲那年，健太教練安排我參加世界賽青年組，對於全場年紀最少的我來說，對手的實在太恐怖了，基本上全場都是被超越、被追圈，最後也無法完成賽事，這次經歷令我對進步有一種前所未有的渴望。”

努力追趕隊友步伐

世界賽令展華自恥近乎勇，而本地賽越級挑戰一班師兄，就令展華明白成功沒有捷徑，努力勤奮是不二法門：“有一場本地賽，我報了精英組越級挑戰，結果被一班師兄甩開好遠



黃展華在下半年復賽連奪兩場雙項冠軍

好遠，令我深刻反思，自知實力相差很遠，他們卻訓練得比自己認真，所以我下定決心努力追趕，嘗試去拉近彼此距離。

感激石仔無私付出

投入訓練下，黃展華漸漸散發鐵人新星光芒，開始吸引到本地體壇注目，本地賽的成績取得明顯進步，並獲代表隊教練健太給予征戰一八年雅加達亞運會的機會。出道短短三年，已進軍澳門運動員的最高舞台，黃展華認為是幸運的，特別感恩亦師亦友的鍾子石，每當提及“石仔”都會哽咽：“最最最感謝一定是鍾Sir！沒有他，我也不會在三項鐵人世界，他不但為我創造機遇，更加陪我一齊努力去練，私下會幫我加操，為我分析訓練內容提升技術，不斷鞭策我前進，生活上亦非常關心和照顧，甚至訓練前後都管接管送，付出實在太多。我知道鍾Sir對我期望很大，所以亞運會不單是為我自己，更加想背負著他多年的心願，爭取好成績報答他。”

追車練跑找到突破

澳門三項鐵人代表隊於一八年亞運



有備在身的黃展華正在休養

會收穫佳績，許願歷史性奪銅，黃展華及周汶傑在男鐵同樣交出理想成績，在卅四名參賽者中排第十九和二十名完成，奠定澳門三項鐵人的新世代地位。亞運會後，二人各自努力尋求進步，無奈去年底遇上全球疫情，出外比賽機會不多；直至今年九月復賽，黃展華連續兩場雙項都造出全場最快時間衝線，尤其是長跑表現突飛猛進：“由於疫情影響，訓練量大減，有一次游泳拉傷了肩膀，所以有時間為自己加多了一課跑步，嘗試跟著單車去跑，帶快自己的時間。”

養好傷放眼亞運會

展望未來，二十歲的黃展華無疑是澳門三項鐵人的希望之一，但他對將來的運動員生涯並沒有太多“計劃”，只希望走好眼前一步再想下一步，目標是爭取二〇二二年亞運會的機會：“我目前在理工修讀體育教育，未來發展待畢業後再確定吧。而三項鐵人的方向一直沒變，希望與亞洲、甚至歐洲水平拉近，以超越自己為目標，爭取參與多一屆亞運會。不過目前最重要是好好處理腳傷和肩傷，未來幾個月希望以養傷為主。”



黃展華在疫情期間加練一課跑步

黃展華展星下屆亞運會



WONDERLAND

玩樂新體驗

Wonderland 致力打造最有氣氛的夾公仔場，定期搜羅各地可愛公仔、潮玩，通過不同特色的公仔機，為顧客帶來不一樣的玩樂體驗，每次到來都是驚喜！

優惠浪接浪，驚喜一籬籬

Wonderland 現正帶來回贈驚喜，充值 300 元即回贈 300 元，讓顧客玩得過癮，夾得盡興！

業務集夾公仔場、開心派對、球迷活動於一身，是餘閒消遣，假日玩樂，親友相聚的不二之選！



50 Mop 代金券

WONDERLAND

電話：63223023 / 28422357
地址：新口岸北京街 No.2A-54F，八兩金商場一樓
(舊南光百貨，澳門假日酒店旁，三井日本料理樓下)



記粥麵 地點：澳門俾利喇街 76 號 B 電話：2836-6865

使用說明

- 本券可作 WONDERLAND 消費代金券使用
- 本券可作簽記粥麵消費滿 Mop500 時使用
- 本券不兌換現金，不找零。
- 活動期間由 2020 年 11 月 1 日至 11 月 30 日止
- 本券 WONDERLAND 保留最終決定權

