

體育頻道

免費派發

乘風破浪



2020 中国·青岛

逢星期四出版 2021年7月1日

泳手船將 勢濺浪花

全學運備戰系列

第十四屆全國學生運動會即將於七月十日在青島揭幕，眾學界運動員經歷一年的延期後，終迎來這場全國級盛典，澳門學界游泳隊及帆船隊均沒浪費過去一年的光陰，在條件許可之下保持訓練，積極裝備，不斷尋求突破，為的就是在復賽後展示不一樣的自己。面對生涯首個大型綜合運動會，小將們的心情緊張且興奮，急不及待與各省市的精英學生同場較量，力求在高水平的競賽推動下衝上更高的運動水平！



泳壇小將出戰全學運

帆船隊萬全準備迎挑戰

今屆全國學生運動會增設帆船作為非常設項目，本澳四名小將陳駿賢、梁洛融及黃子賢、陳文軒將分別出戰樂觀型 Optimist 及 Byte C-II 項目，教練 Jwar 及陳蔭婭表示賽事雖因疫情關係延期一年，但也為澳門選手帶來更多訓練機會，應對不同天氣下的海面狀況，對於運動員的發揮有信心。全學運帆船賽將於青島奧林

匹克帆船中心舉行，預定進行五天比賽，教練 Jwar 介紹到澳門學界隊的訓練情況：“四名參賽運動員都有一定訓練及比賽經驗，過去一年我們重點加強體能訓練，也不錯過每周出海機會，嘗試在不同天氣條件下出海訓練，雖不知道對手們具體的訓練情況及水平，但我們做了充足的準備，目標一定是爭取最佳的名次。”



兩名初中選手將出戰樂觀型 Optimist 項目



帆船隊首戰全學運賽事

儘管出戰 Byte C-II 項目的兩名高中選手目前都是以雷射型帆船進行練習，但 Jwar 不擔心選手們的適應問題：“雖說雷射型及 Byte C-II 是不同的帆船，但它們的設計及操作原理基本上是一樣，我相信抵步後一至兩日的準備已經足夠。”

陳蔭婭表示四位參賽選手均已訓練超過三年，而且在訓練上的表現刻苦及積極，她相信選手們能在全學運中展示訓練成果。對於四名選手都是首戰綜合型運動會，陳蔭婭對他們的心理調節能力很有信心：“部分選手過

往也曾赴青島帆船中心，對那邊的環境不太陌生，而且在澳門訓練的天氣多變，也讓他們見識過不同的狀況，相信在比賽中他們有力作出調節。”

全學運帆船隊名單：
領隊：蘇光輝
教練：Jwar Mondoy Tablete、陳蔭婭
運動員：黃子賢、陳文軒、陳駿賢、梁洛融

泳壇小將力求突破

學界游泳隊過往多次在全學運締造驚喜，“澳門蛙王”周文顯就曾奪一、二百蛙金牌兼打破大會紀錄，去屆林思庄亦在二百混項目摘銅。今屆賽事，學界泳隊再派出八男六女挑戰中學組賽事，當中包括在學界賽有搶眼表現的陳佩琳、郭熙晴、鄭穎芝、鍾歡濼等生力軍，在年輕化的陣容下，教練余少芬表示初步目標是爭取賽事前六名位置。

受新冠肺炎疫情影响，游泳集訓隊去年訓練一度暫停，但泳手遵從教練指示進行陸上訓練，並在泳館重開後陸續恢復復常訓練計劃，在今年復辦的學界游泳賽，眾學界小將充分展示訓練成果，合共刷新十八項大會紀錄，當中以細組的成績尤為搶眼。

教練余少芬表示今屆全學運參考學界賽事的成績進行選拔，完成組軍後立即按計劃針對速度耐力特訓，同時專注於泳手的主項精進技術。余少芬坦言在陣容年輕化之下，此行主要目標是吸取經驗：

“大部分運動員都是首次參與全學運，本來在賽前會有集訓計劃，但最後因應變化還是趕不上，此行重點在於吸取經驗，為往後包括亞青運等賽事作準備。”

余少芬亦寄望在本年學界賽及公開賽測試組游出佳績的陳佩琳、鄭穎芝、郭熙晴等選手能在賽事中衝擊分齡紀錄，眾泳手將將在賽事中爭取突破個人最佳時間，並以爭取前六名為目標。

全學運游泳隊（中學組）名單：
領隊：麥炳耀
教練：余少芬
運動員：呂欣鴻、李旭斌、李凱文、鍾歡濼、李卓熹、吳致軒、林志聰、陳思峻、李靜怡、楊琇璋、鄭詠芝、郭熙晴、司徒小慧、陳佩琳



余少芬為泳手安排速度耐力訓練

陳佩琳冀衝擊澳績

在今年學界賽大受矚目的十三歲泳手陳佩琳將於全學運出戰女子五十及一百蛙兩主項，在三月學界賽以1分13秒34刷新女C紀錄後，陳佩琳與利安琪保持的一百蛙澳門紀錄(1分12秒27)相差近一秒時間，這名初一小將希望能在大賽中激發出潛能，以衝擊澳門紀錄為目標。

隨著全學運開賽在即，陳佩琳緊張的心情與日俱增，她坦言每天都在做思想準備：“第一次參加全學運，也是隊中年紀最少的隊員，在比賽中或有些怯底，但我每天都會問自己是否已準備妥當，有沒有盡最大努力，希望以最好心態迎戰全學運。”

目前，陳佩琳在訓練中加強了蛙式的訓練量，也更多注重五十米衝刺，她期望能在賽事中全力發揮，重點將是衝擊一百蛙澳門紀錄。



陳佩琳冀衝擊一百蛙澳績



郭熙晴(上)重點強化爆發力

郭熙晴專注爆發力

在學界賽連連打破女B五十、一百米自由泳紀錄的郭熙晴此行出戰全學運再次瞄準這兩個項目出戰，備戰方面她亦有針對爆發力作加強，期望在一百自衝進一分鐘之內。

先後在學界賽及測試賽游出理想成績後，郭熙晴把全副心機投入到訓練當中，在兩項目定下了明確的目標：“這段時間加強了主項的訓練量，特別在做好爆發力的訓練，此前一百自都是游出一分鐘的時間，這次希望衝上59秒，五十自也想游出26秒時間。”

面對全國級別的好手，郭熙晴期望高水平的競賽能帶動自己的動力：“希望能跟貼內地的精英泳手，甚至能超越她們，這種心態能推動自己游得更快。”

李旭斌跟自己說聲加油

今年未出戰學界賽的李旭斌在五十自及五十蝶兩主項保持著既有水準，特別在自由泳項目的測試時間較蝶泳更為理想，衝擊五十自的個人最佳時間成為李旭斌此行的頭號目標：“目前五十自最佳時間是24秒9，此行希望能見24秒5。”

面對近期龐大的學業壓力，李旭斌盡量兼顧好訓練及學業，在課餘時間多向老師及同學請教，練習後也會抓緊時間溫習。他形容目前訓練狀態理想：“之前測試賽未能突破個人最佳成績，但時間還算穩定，不會時快時慢，一直保持著水平。”

第一次參戰全學運，李旭斌坦言激動又緊張，他期望能從內地高水平泳手中學習到技術及心態上的調整，也希望跟自己說聲加油，希望能盡力擊敗對手：“希望能留意到內地高手們如何在賽事保持高競技狀態，不受疲態影響，另外會跟自己說聲加油，爭取游出最好名次。”



李旭斌期待與高水平泳手競爭



陳駿賢(左)近期再有進步

陳駿賢體能再進化

參與帆船訓練有六年的陳駿賢過往也曾有過參加國際帆船賽的經驗，這次為了備戰全學運 Byte C-II 賽事，他特意加強體能訓練，以適應五日高強度的賽事，他期待在全學運賽發揮出應有水平，以及認識更多內地帆船好手，多吸取經驗及學習。

要面對賽事中多變的天氣條件，陳駿賢認為體能因素將成為比賽關鍵，在近幾個月加強訓練下，他在體能方面亦有顯着進步：“這幾

個月每周都會到黑沙水上活動中心訓練，特別是加強體能，讓我在不同風勢下都能對帆船有妥善的控制，這幾個月的水平明顯有著進步。”

對於此行最大目標，陳駿賢直言想爭取最佳名次，同時希望能結識更多帆船項目的志同道合：“未曾參與過大型的運動會，很想見識對手的水平及多認識內地的帆船選手，學習他們的技巧，賽事中我會盡力爭取最佳名次。”

黃子賢望吸取寶貴經驗

接觸帆船三至四年的黃子賢今次全學運將出戰樂觀型 Optimist 項目，儘管出賽經驗不多，但這名小將坦言會放開心態應戰，以吸取經驗作為目標：“能參戰大型綜合運動會，心情已經很开心，我的出賽經驗不算多，不會多去緊張比賽的事情，保持訓練及多休息就好了。”

在教練的安排下，黃子賢同樣針對體能方面作特訓，以應付屆時連續多日比賽的體能消耗情況。黃子賢對於目前的狀態感到理想，期待能見識全學運選手的水平，全力與他們競爭：“想見識對手的水平及技術，但我也願意排最後一名衝線，既然是比賽就要爭取更好名次，此行最希望能收穫大賽經驗及學習更多帆船操作的技術。”



黃子賢期待賽事的來臨

“2021全澳公開獨木舟精英賽”

運動員合影

