



www.macao10k.com

主辦: 澳門特別行政區政府體育局
Instituto do Desporto do Governo da RAEM
Sports Bureau of Macao SAR Government

澳門田徑總會
Associação Geral de Atletismo de Macau
General Association of Athletics of Macao

冠名贊助商:
Prestadores Patrocinadores
Sponsor



澳門體育 2020 Macao Sport Desporto de Macau 第四期 N.º 4

N.º 4 第四期



探射燈

◆七體育學校選材發掘新苗

體壇報道

◆足籃排誕生王者
◆周汶傑雙頂鐵人全場最快

互通互訪

◆全學運大專女排首出線 16 強

大眾體育

◆全民運動會 4,200 人次同歡樂

2020 澳門體育

Desporto de Macau
Macao Sport



澳門特別行政區政府體育局
Instituto do Desporto do Governo da RAEM
Sports Bureau of Macao SAR Government

www.sport.gov.mo

體壇焦點 / Foco no Desporto / Sports Focus

4 澳門“雙子星”梁瀚昭鄭穎聰F4包辦冠亞
A “dupla de Macau” Charles Leong Hon Chio e Andy Chang Wing Chung dominam o 1º e 2º lugares de F4
The “Macao Duo” Dominates in F4 Macau Grand Prix Race

10 馬龍孫穎莎稱霸澳國際乒乓球賽
Ma Long e Sun Yingsha lideraram o Torneio Internacional de Ténis de Mesa de Macau
Dominance of Ma Long and Sun Yingsha in Macau World Table Tennis

14 國家隊選手揚威澳馬
Atletas da selecção nacional dominam Maratona Internacional de Macau
Triumph of National Team Runners in the Macao Marathon

探射燈 / Em Foco / Spotlight

18 體奧會續為澳體壇作貢獻
Comité Olímpico e Desportivo de Macau continua a contribuir para o Desporto de Macau
Sports and Olympic Committee continues to contribute to Macao Sports

20 七體育學校選材發掘新苗
Sete Escolas de Desporto fazem selecção de novos talentos
Seven sports academies scout talented young athletes

體壇報道 / Reportagem do Mundo Desportivo / Sports News

22 足籃排誕生王者
Celebram-se os campeões de futebol, basquetebol e voleibol
Newly-born Champions of Soccer, Basketball and Volleyball

26 周汶傑雙項鐵人全場最快
Chao Man Kit foi o atleta mais rápido do Biatlo
Chao Man Kit Created the Fastest Duathlon Result

30 空手道復賽參與者眾
Karate-do regressa repleto de participantes
Participants Clouded at Reinstated Karate Match

34 張子澄梁安娜重奪何賢盃
Cheong Chi Cheng e Leong On Na reconquistam a Taça Ho Yin
Cheong Chi Cheng and Leong On Na Reclaimed the “Ho Yin Cup”

36 拳擊公開賽圓滿結束
Torneio Aberto de Boxe realizado com sucesso
Macao Open Boxing Tournament Successfully Run

38 長跑長有攜手奔向2021 冬季賽百米飛人最矚目
Atletas de longa distância dão as mãos e correm para 2021
Corrida de 100 metros no Torneio de Atletismo de Inverno atrai atenções
New Year's Running Event to Welcome 2021
100-meter Runners in Winter Track and Field Competition Got the Most Attention

互通互訪 / Intercâmbio / Exchange

44 全學運大專女排首出線16強
Seleção de Voleibol Feminino do Ensino Superior apurada para os 16-avos-de-final
Debut of Women's Volleyball Team for Round of 16 in the National Student Sports Games Sichuan - Macao Youth Sports Exchange Facilitates Mutual Improvement

46 澳體育人才赴蘇研國情促交流
Talentos desportivos de Macau participam em formação sobre o estado da nação em Jiangsu
Macao Sports Talents go to Jiangsu Province for Exchange on National Affairs

48 珠青羽賽澳隊取佳績
Seleção de Macau alcança bons resultados no Torneio Juvenil de Badminton de Zhuhai
Shining Performance of Young Macao Badminton Players in Zhuhai

52 體育用品博覽會宣傳澳體壇
Divulgação do Desporto de Macau na Exposição de Artigos Desportivos
International Sporting Goods Fair Held to Promote Macao Sports

體壇新勢力 / Novo Poder do Mundo Desportivo / New Sports Forces

54 專訪林展樂、石慧莉
Entrevistas a Lam Chin Lok, Seak Hui Li
Interviews a Lam Chin Lok, Seak Hui Li

大眾體育 / Desporto para Todos / Sport for All

58 體育局首辦競技障礙挑戰賽
Instituto do Desporto organiza a primeira competição de Corridas de Obstáculos
Sports Bureau Hosts First Obstacle Racing Event

62 全民運動會4,200人次同歡樂
4200 pessoas divertiram-se nos Jogos Desportivos Populares
Macao Sports Games Attracts 4,200 Participants

66 親子嘉年華體驗大賽車魅力
Viver o charme do Grande Prémio através do Festival em Família
Experience the excitement of Grand Prix at Family Carnival

68 200人親親大自然
200 pessoas aproximaram à natureza
Two hundred people get closer to nature

70 150人單車樂悠悠
150 pessoas no Passeio de Cicloturismo
150 participants enjoy cycling

72 體育嘉年華市民樂在其中
Cidadãos desfrutam do Carnaval Desportivo de Macau
Residents Enjoy the Sports Carnival

體育科學點滴 / Breve Informação de Ciência Desportiva / Insight on Sport Science

74 賽前如何調整壓力？
Como controlar a pressão antes da competição?
How to Adapt Stress before a Match?

出版：澳門特別行政區政府體育局
設計及印刷：Happymacao出版社
發行數量：500本
發行周期：3個月（季刊）
總期數：第75期
國際標準期刊號：ISSN 1728-113X
發行機構：澳門特別行政區政府體育局
發行機構地址：澳門羅理基博士大馬路
818號
發行機構地址：www.sport.gov.mo
發行機構電郵：info@sport.gov.mo
版權所有，不得翻印，違者追究法律責任。

Edição: Instituto do Desporto do Governo da RAEM
Design e impressão: Happymacao
Tiragem: 500 exemplares
Tipo de publicação: Trimestral
N.º da edição: 75
ISSN 1728-113X
Entidade editor: Instituto do Desporto do Governo da RAEM
Endereço da entidade: Av. Dr. Rodrigo Rodrigues, N.º818 Macau
Website da entidade editor: www.sport.gov.mo
Email da entidade editor: info@sport.gov.mo
Reservados todos os direitos. Esta publicação não pode ser reproduzida, no todo ou em parte, por qualquer processo, fotocópia ou outros, sem previa autorização escrita do editor.

Publication: Sports Bureau of Macao SAR Government
Design and Printing: Happymacao
Circulation: 500 copies
Period of publication: 3 months
Total no. of edition: 75
ISSN 1728-113X
Publisher: Sports Bureau of Macao SAR Government
Publisher's address: Av. Dr. Rodrigo Rodrigues, N.º 818 Macau
Publisher's Website: www.sport.gov.mo
Publisher's Email: info@sport.gov.mo
Copyright. All rights reserved. Violator will be held accountable by law

鄭穎聰一直守住機會



澳門“雙子星” 梁瀚昭鄭穎聰 F4包辦冠亞

第67屆澳門格蘭披治大賽車因應疫情關係，賽期由四天減至三天，於11月20日至22日舉行，並上演包括澳門格蘭披治四級方程式大賽、澳門GT盃、澳門東望洋大賽、澳門房車盃及大灣區GT盃共五項賽事。備受關注的F4賽事，最終由“澳門雙子星”梁瀚昭及鄭

穎聰包辦冠亞軍。

捧盃後直言夢想成真的梁瀚昭表示：“感覺很開心、很奇妙，能在澳門獲獎一直是我的夢想，回想起第60屆賽事時，我還只是觀眾，現在總算圓夢。”

一連三日的大賽車於22日進行五項賽事的終極決鬥，壓軸

上演的F4賽事成為首次名的梁瀚昭及鄭穎聰的表演舞台，一路領先的梁瀚昭完第六圈後帶出，比賽到最後一圈，在慢車影響下，梁瀚昭與鄭穎聰差距收窄，但梁瀚昭最終力保優勢，如願在澳門格蘭披治大賽車奪得首個冠軍獎盃，亞軍為鄭穎聰，李思程獲季軍。



梁瀚昭成為第二位於澳門格蘭披治奪冠的澳門車手

東望洋賽事，力爭澳門第十冠的英國車手侯夫以首名衝線並站上頒獎台，但賽會其後公佈侯夫因違規判罰加時30秒，到手的冠軍盃轉讓到第二位衝線的中國車手張志強手上，十冠夢碎。兩名香港車手王日昇及盧思豪分摘亞、季軍。

GT盃賽事，選拔賽獲勝的香港車手歐陽若曦被賽會裁定犯規被罰加時30秒，由第11位起步的歐陽

若曦賽至第十圈時躋身前三，無奈該圈因姚良波所駕戰車失控撞車，賽會宣佈腰斬賽事，並以上一圈成績作結。最終，一直領先的葉弘歷奪總冠軍及GT3組冠軍，李英健、陳維安奪GT3組及總亞、季獎項，GT4組由謝安、李慶新、鄺海峰依次奪得三甲。

澳門房車盃，不斷刷新最快圈速的梁欣榮在最後一圈因戰車問題未

能完成賽事，黃云龍後來居上首名衝線，陳子夏及曾志剛分別以第二、三位衝線。1950cc組前三名分別由黃云龍、陳子夏、曾志剛奪得；1600cc組三甲車手依次為巴達華高、張梓安、華年達。

大灣區GT盃，香港車手潘君臨以由頭帶到尾的姿態大熱奪冠，中華台北車手張謙尚、澳門車手李潔明分奪亞、季軍。

侯夫未能實現十冠美夢



A "dupla de Macau" Charles Leong Hon Chio e Andy Chang Wing Chung dominam o 1º e 2º lugares de F4

四級方程式在澳門上演

Em resposta à epidemia, o 67º Grande Prémio de Macau foi reduzido de quatro para três dias, tendo decorrido entre os dias 20 e 22 de Novembro. O evento englobou cinco modalidades: Grande Prémio de Macau de Fórmula 4, Taça GT Macau, Corrida da Guia Macau, Taça de Carros de Turismo de Macau e Taça GT — Corrida da Grande Baía. O tão aguardado evento de Fórmula 4 foi dominado pela "dupla de Macau" Charles Leong Hon Chio e Andy Chang Wing Chung, alcançando os 1º e 2º lugares da modalidade. Com a taça nas mãos, Leong afirmou que havia acabado de realizar o seu sonho: "Sinto-me radiante e maravilhado. Sempre foi o meu sonho ganhar um prémio em Macau. Participei na 60ª edição apenas como espectador, agora o meu sonho tornou-se realidade."

Os três dias do Grande Prémio culminaram no dia 22, altura em que teve lugar a fase final das cinco modalidades. A final de F4 tornou-se o palco onde brilharam Charles Leong Hon Chio e Andy Chang Wing Chung. Liderando o pelotão, Leong assumiu a liderança ao terminar a sexta volta. Na última volta, e devido à intervenção do Safety-Car, Chang reduziu a sua distância em relação a Leong, mas este último conseguiu conservar a vantagem. Sem surpresa para ninguém, Leong conquistou o seu primeiro campeão do Grande Prémio de Macau, seguido de Andy Chang, em segundo lugar, e Li Si Cheng em terceiro.

Em busca da sua décima vitória na Corrida da Guia, o britânico Rob Huff foi o primeiro a cruzar a meta e subiu ao pódio, mas acabou por perder a taça para o segundo classificado Zhang Zhi Qiang após ter sofrido uma penalização de trinta segundos. Huff perdeu assim a hipótese conseguir a sua décima vitória em Macau. O pódio foi completado por dois pilotos de Hong Kong, Sunny Wong Yat Shing e Lo Sze Ho, que obtiveram o segundo e terceiro lugares respectivamente.

Na Taça GT, o piloto de Hong Kong Darryl O'Young, que venceu as provas classificativas, foi penalizado em 30 segundos devido a uma falta, viu-se obrigado a largar em 11º lugar na grelha de partida, conseguiu classificar-se entre os três primeiros na décima volta. Infelizmente essa volta foi marcada pela colisão de Yao Liangbo, o que levou ao encurtamento, em uma volta, da corrida, sendo que a competição foi validada com os resultados da volta anterior. No final, Ye Hongli, que havia liderado o pelotão desde o início, sagrou-se campeão do grupo GT3, acompanhado por Marchy Lee Ying Kin em segundo e Chen Weian em terceiro. No grupo GT4, Chris Chia On, Brian Lee Ching Hsin e Eric Kwong Hoi Fung venceram os três primeiros lugares, por esta ordem de sequência.

Na Taça de Macau de Carros de Turismo, Leong Ian Veng, que havia batido continuamente recordes de volta, viu-se incapaz de terminar a última volta devido a um problema mecânico, abrindo caminho a que Wong Wan Long cruzasse a meta em primeiro lugar. Cheong Chi On e Chan Chi Ha subiram, respectivamente, aos segundo e terceiro lugares do pódio. A classe "1950cc" foi dominada por Wong Wan Long, Chan Chi Ha e Tsang Chi Kong; já a classe "1600cc Turbo" terminou com Belem Badaraco Jeronimo Antonio, Cheong Chi On e Valente Rui Manuel Aires Da Silva Jorge em primeiro, segundo e terceiro lugares, respectivamente.

Na Taça GT - Corrida da Grande Baía, o piloto de Hong Kong Pun Kwan Lum David liderou continuamente desde a "pole" até à bandeira de xadrez, enquanto Chang Chien Shang de Taiwan e Lei Kit Meng de Macau conquistaram os segundo e terceiro lugares.

The “Macao Duo” Dominates in F4 Macau Grand Prix Race

The 67th Macau Grand Prix was cut short from four to three days due to the impact of the pandemics. The event was held between 20 and 22 November, showcasing the races of Formula 4 Macau Grand Prix, Macau GT Cup, Macau Guia Race, Macau Touring Car Cup and Greater Bay Area GT Cup. Charles Leong Hon Chio and Andy Chang Wing Chung, known as the Macao duo, were the champion and the first runner-up in the most eye-catching Formula 4 race. Leong admittedly that his dream finally came true and said, “I am on cloud nine and it is really wonderful! It has always been my aspiration to earn this title in Macao. Looking back, I was only a spectator in the 60th session and my dream did finally come true today” .

The three-day event ended on 22 November after all five finals were held on the same day. In the finale of F4, it was as if a show time for Leong and Chang. Leong kept the lead all the way to the end and put himself in a more advantageous position after finishing the sixth lap. Limited by the lower speed on the final lap, Leong's edge on Chang was narrowed down, however, Leong defied all the odds to keep his leading position and make his wish come true by getting his first Grand Prix championship in Macao. Besides, the first and second runner-up were Andy Chang Wing Chung and Li Si Cheng respectively.

In the Macau Guia Race, the 9-time British defending champion Rob Huff ranked first after crossing the finishing line and stood on the prize-awarding platform. However, he was then informed that a 30-second penalty would be added on him due to the rule violation in the race, making him unable to get the 10-streak championship titles. The championship trophy was then awarded to the Chinese racer, Zhang Zhi Qiang, the one who ranked second when crossing the finishing line. The first and second runner-up were Hong Kong racers Sunny Wong Yat Shing and Lo Sze Ho respectively.

In the GT Cup, Hong Kong winner in the qualification race Darryl O'Young was issued with a 30-second penalty after breaking the rules and was dropped to the eleventh position to start the race. However, he managed to climb to the third place on the tenth lap, but regrettably, due to the car crash caused by Yao Liangbo on the same lap, the race was shelved and only the result of the previous lap was taken into account. Eventually, the all-time leader Ye Hongli took the grand championship and became the champion of GT3 class. Besides, Marchy Lee Ying Kin and Chen Weian were the final second and third runner-up in GT3 class. In GT4 class, Chris Chia On, Brian Lee Ching Hsin and Eric Kwong Hoi Fong took the first three ranks in sequence.

In the Macau Touring Car Cup, Leong Ian Veng kept making the fastest lap record but was unable to complete the race due to the mechanical failure. His place was replaced by Wong Wan Long and he ranked first when crossing the finishing line, following by Chan Chi Ha and Tsang Chi Kong. In the 1950cc class race, Wong Wan Long, Chan Chi Ha and Tsang Chi Kong took the first three places while Belem Badaraco Jeronimo Antonio, Cheong Chi On, Valente Rui Manuel Aires Da Silva Jorge were the top three racers in the 1600cc class race.

In Greater Bay Area GT Cup, Hong Kong racer Pun Kwan Lum David took the lead all the way to the end, winning the championship as widely expected. Chinese Taipei racer Chang Chien Shang and Macao racer Lei Kit Meng took the second and the third place respectively.

行政長官賀一誠等嘉賓與得獎球員合照



馬龍 孫穎莎

稱霸澳國際乒乓球賽

由澳門特別行政區政府體育局及世界乒乓球職業大聯盟(WTT)主辦、澳門乒總協辦的“WTT澳門國際乒乓球賽 2020”於11月25至29日假塔石體育館舉行。國家隊的馬龍和孫穎莎在29日晚的決賽，以相同局數的5：1擊敗隊友王楚欽及陳幸同奪得冠軍，賽後由行政長官賀一誠等嘉賓頒發獎項。

一連五日的比賽於29日上演冠軍爭奪戰，率先上演的女子決賽由孫穎莎對陳幸同，迅速入局的孫穎莎以11：10先拔頭籌，接著以11：8及11：6

再取兩局，總局數領先3：0。儘管第四局被陳幸同以11：9追回一局，但無損孫穎莎氣勢，緊接的第五、第六局，孫穎莎再贏11：6和11：4，總局數贏5：1奪得后冠。

壓軸上演的男子決賽，馬龍面對師弟王楚欽取得壓倒性的開局，第一局贏11：5後，馬龍展示凌厲的氣勢，一口氣再贏11：9、11：4及11：5，總局數遙遙領先4：0，打下奪冠基礎。落後四局的王楚欽以11：10追回一局，惜返魂乏術，馬龍以11：8再勝一局下，以總局數5：1贏得男單冠軍寶座。

馬龍贏得男單錦標



孫穎莎贏得后冠



行政長官賀一誠頒發冠軍獎盃予馬龍



王楚欽獲得亞軍

陳幸同看準時機

Ma Long e Sun Yingsha lideraram o Torneio Internacional de Ténis de Mesa de Macau

O “Torneio Internacional de Ténis de Mesa WTT Macau 2020, organizado pelo Instituto do Desporto e pela World Table Tennis (WTT) e co-organizado pela Associação de Ping-Pong de Macau, foi realizado de 25 a 29 de Novembro de 2020 no Pavilhão Polidesportivo Tap Seac. Nas finais das provas masculinas e femininas do evento, que decorreu na noite do dia 29, membros da selecção nacional Ma Long e Sun Yingsha foram coroados campeões ao derrotar os seus colegas da selecção, nomeadamente Wang Chuqin e Chen Xingtong, pelas mesmas pontuações de 5:1. O Chefe do Executivo da RAEM, Ho Iat Seng, e outros convidados, presidiram à cerimónia de distribuição de prémios.

O torneio foi disputado durante cinco dias e a final teve lugar no dia 29 de Novembro. Na final feminina, Sun Yingsha começou o torneio em vantagem, com 11:10, posteriormente 11:8 e 11:6 por mais dois jogos, liderando o número total de jogos 3:0 e sagrando-se campeã da categoria. Embora Chen Xingtong tenha conseguido recuperar na quarta ronda com 11:9, não foi o suficiente para travar a vitória de Sun Yingsha. Nas quinta e sexta rondas, Sun Yingsha voltou a vencer com 11:6 e 11:4, respectivamente, saindo vencedora com um total de 5:1.

Na final masculina, Ma Long teve uma partida avassaladora contra o seu adversário Wang Chuqin, vencendo por 11:5 na primeira ronda, e posteriormente por 11:9, 11:4 e 11:5, o resultado de 4:0 serviu-lhe de base para a vitória. Wang Chuqin, estando a perder por quatro rondas, conseguiu recuperar uma ronda com 11:10, mas não foi o suficiente para alterar a situação. Ma Long venceu outra ronda com 11:8, sagrando-se campeão do evento com um total de 5:1.

Dominance of Ma Long and Sun Yingsha in Macau World Table Tennis

Jointly organized by the Macao SAR Sports Bureau and World Table Tennis (WTT) and co-organized by the Macau Table Tennis Association, the “WTT Macau 2020” was held between 25 and 29 November, 2020 at Tap Seac Multisport Pavilion. In the final match on 29 November, the National team players Ma Long and Sun Yingsha were crowned champions by defeating their teammates, namely Wang Chuqin and Chen Xingtong, by the same match scores of 5:1. The prizes were awarded by the Chief Executive Ho Iat Seng and other guests after the match.

After a 5-day competition, the final match was finally showcased on 29 November. Sun Yingsha took on Chen Xingtong in the first match. Sun dominated the match at the early stage and got the first set victory by 11:10. Right after that, she took another two sets by 11:8 and 11:6, taking a lead with match score 3:0. Although Chen managed to take the fourth set victory by 11:9, she was unable to curb the momentum of Sun, allowing Sun to win the fifth and sixth set by 11:6 and 11:4 and got the final victory in match score by 5:1.

In the finale of men's single, Ma Long had an overwhelming superiority over his younger teammate Wang Chuqin in the first set. After winning the first set by 11:5, Ma kept his unstoppable momentum and took the following sets by 11:9, 11:4 and 11:5, gaining an upper hand of taking the championship title by leading the match score of 4:0. Sadly Wang could not turn the tide even he managed to win one set by 11:10, Ma won another set by 11:8 and crowned king in men's single in match score by 5:1.



中國選手董國建贏得馬拉松男子冠軍



中國選手張德順奪得馬拉松女子桂冠



國家隊選手 揚威澳馬

體育局及澳門田徑總會主辦，銀河娛樂集團冠名贊助的“2020銀河娛樂澳門國際馬拉松”已於12月6日於奧林匹克體育中心運動場舉行，超過一萬名跑手參加，中國選手包辦全程馬拉松全場三甲。其中，董國建於男子組封王，張德順更以破女

子記錄的時間於女子組稱后。另外，陳頌業重奪澳門區全程馬拉松全場冠軍，許朗於女子組澳門區達成十三連冠。

第39屆的澳門國際馬拉松路線途經世遺景點媽閣廟，並經過嘉樂庇總督大橋及西灣大橋，全長42.195公里。

馬拉松及半程馬拉松於早上六時起步，迷你馬拉松於六時十五分起步，體育局局長潘永權、澳門田徑總會理事長林顯富、銀河娛樂集團副主席呂耀東及集團顧問華年達主持鳴槍起步儀式。

今屆賽事受客觀條件影響，參賽者以本地及內地跑手為主。擁有中國馬拉松史上第二好成績的董國建以由頭帶到尾的姿態率先衝線，以2小時12分59秒奪得男子全場冠軍及特別獎，隊友碾者阿提和游培泉分別獲得亞季軍，董國建同時奪得男子B組冠軍。女子方面，三甲選手同樣由

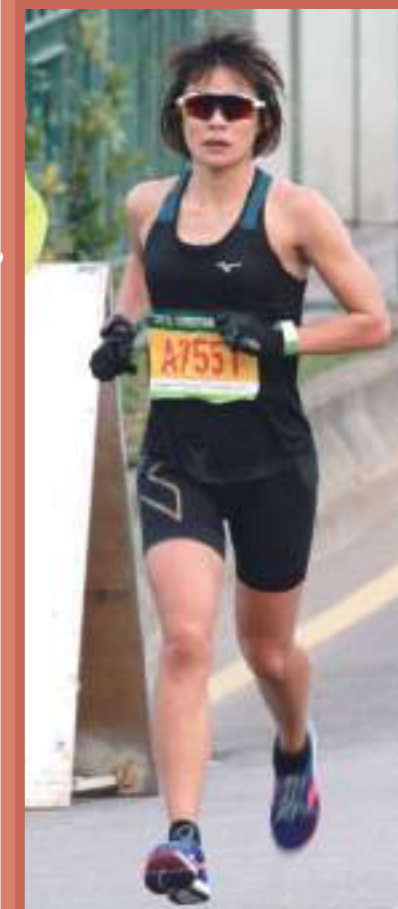
中國選手奪得，張德順以2小時28分43秒衝線贏得桂冠，除贏取女子冠軍及特別獎外，更贏得破紀錄獎，陳麗琴與馮青分別奪得亞軍及季軍。

澳門運動員組別比賽，男子冠、亞及季軍分別為陳頌業、陳楷元及郭志璋；女子冠、亞及季軍為許朗、吳楊楊及張麗萍。

為增添賽事元素，主辦單位今年繼續舉辦“最具創意服裝大獎”及“上載靚相，參加抽獎”活動。活動吸引了眾多參賽者悉心打扮，獲選的參賽者已於賽後在現場獲頒發獎項。



陳頌業馬拉松男子澳門稱王



許朗馬拉松女子全場第四名

Atletas da selecção nacional dominam Maratona Internacional de Macau

A "Galaxy Entertainment Maratona Internacional de Macau 2020" teve lugar no dia 6 de Dezembro no Estádio do Centro Desportivo Olímpico de Macau. O evento, organizado em conjunto pelo Instituto do Desporto e pela Associação Geral de Atletismo de Macau, com patrocínio da Galaxy Entertainment Group, contou com a participação de mais de dez mil corredores. Os três primeiros lugares da maratona completa foram alcançados por atletas da China. Entre eles, Dong Guojian foi campeão do grupo masculino, enquanto Zhang Deshun bateu o recorde e obteve o título de campeã do grupo feminino. Por sua vez, Chan Chong Ip recuperou o 1º lugar no grupo masculino de atletas de Macau, enquanto Hoi Long obteve o seu 13º título consecutivo no grupo feminino da mesma categoria.

O percurso desta 39ª edição da Maratona Internacional passou pelo Património Mundial Templo A-Má, assim como pela Ponte Governador Nobre de Carvalho e pela Ponte de Sai Van, num total de 42,195 km. A prova da Maratona Completa e da Meia Maratona tiveram início às 6:00 horas da manhã, enquanto a Mini Maratona começou às 6:15. Presidiram à cerimónia da partida, Pun Weng Kun, Presidente do Instituto do Desporto, Lam Hin Fu, Presidente da Direcção da Associação Geral de Atletismo de Macau e Francis Lui, Vice-Presidente do Galaxy Entertainment Group e Jorge Neto Valente, Assessor do Galaxy Entertainment Group, respectivamente.

Devido a condições objectivas, o evento deste ano contou essencialmente com a participação de atletas de Macau e do Interior da China. Dong Guojian, detentor do segundo melhor recorde da história das maratonas na China, assumiu a liderança desde o início da corrida, deixando para trás toda a concorrência, alcançou o 1º lugar da classificação geral do grupo masculino com um tempo de 02:12:59 e ganhou o prémio especial. Para além disso, Dong Guojian foi ainda campeão do escalão B masculino. O segundo e terceiro lugares foram atribuídos a Nianzhe A Ti e a You Peiquan, respectivamente. No grupo feminino, as três primeiras classificadas foram também atletas femininas da China. Zhang Deshun ficou no 1.º lugar, batendo o recorde com 2:28:43, para além de se sagrar campeã, ganhou o prémio especial. O 2.º e o 3.º lugares foram, respectivamente, para Chen Liqin e Feng Qing.

Em relação aos resultados da categoria de atletas de Macau, os três primeiros classificados do grupo masculino foram respectivamente Chan Chong Ip, Chan Kai Un e Kuok Chi Wai. As três primeiras classificadas do grupo feminino foram respectivamente Hoi Long, Wu Yangyang e Cheong Lai Peng.

Este ano, a fim de aumentar a diversidade de elementos do evento, as entidades organizadoras promoveram novamente os concursos "Prémio do Vestuário Mais Criativo" e "Carregue a sua melhor fotografia e participe no sorteio para ganhar prémios". Estes concursos foram bem acolhidos pelos participantes, que se vestiram a rigor para concorrer. Os vencedores do "Prémio de Vestuário Mais Criativo" foram premiados durante o evento.



享受賽事

參加者悉心打扮參賽



Triumph of National Team Runners in the Macao Marathon

The 2020 Galaxy Entertainment Macao International Marathon, jointly organized by the Macao SAR Sports Bureau and the General Association of Athletics of Macau and title - sponsored by Galaxy Entertainment Group (GEG) was held on 6 December, 2020 at Olympic Sports Centre Stadium in Taipa. More than 10,000 runners participated and runners from the China's national team won all the first three places in the overall marathon categories. Among them, Dong Guojian won the championship in the men's category, and Zhang Deshun won the championship in the women's category with a new record. In addition, Chan Chong Ip regained the men's marathon championship among Macao athletes, and Hoi Long dominated the women's championship of Macao athletes for the 13 consecutive years.

The route of the 39th Macao International Marathon ran along the world heritage site A-Ma Temple, the Macau-Taipa Bridge (Governor Nobre de Carvalho Bridge) and the Sai Van Bridge, with a total length of 42.195 kilometers. The marathon and half marathon both started at 6a.m., and the mini marathon started at 6:15a.m. The start of the race was officiated by the President of the Macao SAR Sports Bureau Pun Weng Kun, the President of the General Association of Athletics of Macau Lam Hin Fu, the Vice Chairman of Galaxy Entertainment Group Francis Lui and the Group Advisor of Galaxy Entertainment Group Jorge Neto Valente.

Hamstrung by the objective conditions this year, the participants were mainly from Macao or mainland China. Dong Guojian, who has the second best result in the history of the Chinese marathon, took the lead all the way to the finishing line. With the finishing time of 2 hours 12 minutes and 59 seconds, he claimed the men's overall marathon championship title, Group B marathon championship and special prize. Dong's teammates Nianzhe A Ti and You Peiquan won the first and second runner-up respectively. For women's categories, the top three finishers were also from China. Zhang Deshun won the championship by crossing the line in 2 hours 28 minutes and 43 seconds. In addition to winning the women's overall marathon championship and special prize, she was also awarded the record-breaking prize. Chen Liqin and Feng Qing won the first and second runner-up respectively.

For the Macao runner categories, winners of the first three places in the men's category were Chan Chong Ip, Chan Kai Un and Kuok Chi Wai. Hoi Long, Wu Yangyang and Cheong Lai Peng were the female champions respectively.

In order to add flavors to the event, the organizer continued to hold the "Most Creative Costume Award" and "Join Us and Upload Best Shot to Win Lucky Draw" this year. The event has attracted many participants to dress up meticulously, and the selected participants were awarded prizes at the scene after the competition.

體奧會

續為澳體壇作貢獻

中國澳門體育暨奧林匹克委員會於10月9日假奧林匹克體育中心三樓會議室舉行“2020年度會員大會”。會長馬有恆表示，該會在澳門特區政府、體育局及各屬會的支持和努力下，會務工作進展順利。與亞奧理事會及世界各地的奧林匹克委員會建立了良好、互信的關係，未來將會繼續加強與國際體壇的溝通，促進澳門特區與國際體壇的關係，繼續為澳門的體育事業作出貢獻。

會長馬有恆表示，澳門體育事業二十年來得到特區政府的重視，前行政長官崔世安一直支持及推動本澳體育發展，本會早前邀請崔世安出任榮譽會長，並在會員大會中獲一致通過。體奧會2016至2020年度的機關成員及青年委員會成員之任期將屆滿，是次會員大會選出2020年至2024年度的機關成員及青年委員會成員。

出席會議的人士有主席盧景昭、秘書長陳澤武、副主席潘永權、陳永傑、鍾國榮及本會副會長、一眾理監事會成員及青委成員等。



會員大會順利舉行



會長馬有恆主持會員大會

Comité Olímpico e Desportivo de Macau continua a contribuir para o Desporto de Macau

No dia 9 de Outubro, realizou-se na sala de conferências do 3.º andar do Centro Desportivo Olímpico a “Assembleia Geral de 2020” do Comité Olímpico e Desportivo de Macau, China. O Presidente Ma Iao Hang afirmou que, com o apoio e esforços conjuntos do Governo da RAEM, do Instituto do Desporto e das Associações Desportivas a ele ligadas, os empreendimentos na área desportiva têm avançado com sucesso. Foi estabelecida uma excelente relação de confiança mútua com o Conselho Olímpico da Ásia e Comitês Olímpicos do mundo inteiro. Manifestou esperanças de que, no futuro, se continue a fortalecer esta comunicação com o panorama desportivo internacional, estimulando a relação entre a RAEM e o mundo internacional dos desportos e contribuindo para o desenvolvimento desportivo de Macau.

Ma Iao Hang considera que a indústria desportiva de Macau tem recebido o apoio do Governo ao longo dos últimos 20 anos, sendo o ex-Chefe do Executivo da RAEM, Chui Sai On, um dos apoiantes do desenvolvimento desportivo em Macau. O Comité convidou Chui Sai On para exercer Presidente Honorário, e a nomeação foi aprovada por unanimidade na Assembleia Geral. Outro ponto discutido foi que os mandatos dos membros do Comité Olímpico e Desportivo de Macau e do Conselho de Juventude, correspondentes ao período de 2016-2020, expiram em breve. Assim sendo, os detentores destes cargos para o período de 2020-2024 foram eleitos nesta Assembleia Geral.

A Assembleia contou com a presença do Presidente do Conselho de Administração, Lo Keng Chio, do Secretário-Geral Chan Chak Mo, dos Vice-Presidentes do Conselho de Administração, Pun Weng Kun, Chan Weng Kit e Chong Coc Veng, do Vice-Presidente da Mesa da Assembleia Geral, de membros da Direcção e Conselho Fiscal e do Conselho de Juventude.

Sports and Olympic Committee continues to contribute to Macao Sports

On 9 October, the Sports and Olympic Committee of Macau, China held its 2020 general assembly in the conference room on the third floor of the Macao Olympic Sports Centre. President Ma Iao Hang stated that the Committee had done excellent work with the support of the Macao government, the Sports Bureau and its member associations. The Committee has forged strong ties on the basis of mutual trust with the Olympic Council of Asia and the Olympic committees of other countries around the world. In its future engagements with the global sports circle, the Committee will encourage closer ties with Macao sports and continue to contribute to the development of sports in the city.

President Ma Iao Hang highlighted the support from the Macao government over the last 20 years, as exemplified by the unrelenting efforts to push Macao sports forward on the part of the former chief executive Dr. Chui Sai On, whose election as Honorary Chairperson of the Committee was approved unanimously at the General Assembly. The Assembly also elected new officials of the Committee and members of the Youth Committee for the 2020-2024 term, as the 2016-2020 term is coming to an end.

The Assembly was attended by chairperson of the Committee Lo Keng Chio, secretary general Chan Chak Mo, vice chairpersons Pun Weng Kun, Chan Weng Kit and Chong Coc Veng, vice presidents, members of the council and of the supervisory board and members of the Youth Committee.

七體育學校選材

由體育局與乒乓球、足球、網球、武術、空手道、壁球及保齡球總會合辦的澳門青少年體育學校，於本年11月7日、8日、14日及15日舉行體檢及選材日，合共有2,395名青少年參加。主辦單位希望透過選材日，選拔有潛質的青少年進行系統的訓練，培育本澳體育人材。

發掘新苗

各校參與選材的人數如下：

青少年體育學校	參與人數
1 乒乓球	432
2 足球	955
3 網球	381
4 武術	218
5 空手道	163
6 保齡球	125
7 壁球	121



網球教練指導新人發球



保齡球學員投入練習



足球小將有姿勢有實際



小朋友在教練指導下練球

Sete Escolas de Desporto fazem selecção de novos talentos

A Escola de Desporto Juvenil de Macau, co-organizada pelo Instituto do Desporto e as Associações de Ténis de Mesa, Futebol, Ténis, Artes Marciais, Karaté-do, Squash e Bowling de Macau, realizou exames físicos e dias de selecção nos dias 7, 8, 14 e 15 de Novembro de 2020. Participaram no total 2395 jovens. O objectivo da iniciativa é encontrar, através dos dias de selecção, jovens com potencial que possam vir a ser treinados metodicamente, de modo a cultivar os talentos desportivos locais.

O número de participantes em cada escola foi o seguinte:

Escola de Desporto Juvenil	Número de participantes
1 Ténis de Mesa	432
2 Futebol	955
3 Ténis	381
4 Artes Marciais	218
5 Karaté-do	163
6 Bowling	125
7 Squash	121

Seven sports academies scout talented young athletes

The seven youth sports academies co-run by the Sports Bureau and the city's Table Tennis, Football, Tennis, Wushu, Karate, Squash and Bowling associations held their recruitment events and physical tests on 7, 8, 14 and 15 November, attracting a total of 2,395 young candidates. The organizers hope to bring in youngsters with high athletic aptitude for systematic training and to add to the city's athlete reserve.

The number of candidates for each academy are listed below:

Youth Sports Academy	Number of candidates
1 Table tennis	432
2 Football	955
3 Tennis	381
4 Wushu	218
5 Karate	163
6 Bowling	125
7 Squash	121

足籃排 誕生王者

澳門體壇三大球類項目：足球、籃球和排球，相繼於10至12月誕生冠軍，其中賓菲加在足球賽事首奪澳門盃(甲組)；高級組男子籃球聯賽，福建達成十連霸；男子甲組排球聯賽，紅藍2重奪失落一年的冠軍盃。

因疫情關係，年度的足球聯賽改以澳門盃的盃賽形式，並以單循環方式進行，在歷時四個月的賽事中，賓菲加和澳科鄒北記鬥到最後一輪才分出勝負。12月11日，賓菲加在氹仔運動場以23比1大炒葡人之家，同一時間在蓮峰球場舉行的賽事，澳科鄒北記以4比0擊敗士砵亭，各自全取三分後，同樣錄得8勝1和得25分，9場比賽入72球失6球的賓菲加，以18個

球差的優勢封王，澳科鄒北記得亞軍，季軍由積18分的青鋒奪得。

全澳籃球聯賽，男子高級組10月28日在塔石體育館上演王者之戰，由福建對郵青，最終福建以71比50擊敗郵青，達成十連霸偉業，也是該隊隊史第14個聯賽冠軍。季軍戰，福青以76比70險勝慈青，獲得季軍。

2019年度全澳男子甲組排球聯賽終於在10月17日誕生冠軍，紅藍2和上屆冠軍友樂A合演歷時兩小時的激戰，結果紅藍2以25比20、28比26、12比25及25比23，總局數贏3比1，重奪失落一屆的錦標。



賓菲加憑著球差優勢奪得澳門盃錦標



紅藍2擊碎友樂衛冕希望

Celebram-se os campeões de futebol, basquetebol e voleibol

O futebol, o basquetebol e o voleibol são as três principais modalidades desportivas com bola de Macau, cujos campeões vimos ascender entre os meses de Outubro e Dezembro. Entre estes, o Benfica de Macau venceu o Torneio da Taça de Futebol de Macau (1ª divisão); na categoria Superior Masculina da Liga de Basquetebol de Macau, a selecção de Fukien alcançou o seu décimo título consecutivo; já os Hong Nam 2 reconquistaram o primeiro lugar na 1ª divisão masculina do Campeonato de Voleibol de Macau, após um ano perdido.

Devido à epidemia, o Campeonato de Futebol de Macau anual foi transformado no Torneio da Taça de Futebol de Macau, que decorreu numa única jornada. Após quatro meses de torneio, o Benfica de Macau e o MUST CPK defrontaram-se na fase final. No dia 11 de Dezembro, o Benfica goleou a equipa da Casa de Portugal em Macau no Estádio da Taipa por 23 a 1. Ao mesmo tempo, no Campo 28 de Maio, o MUST CPK derrotava o Sporting por 4 bolas a 0. Após obterem estes três pontos iniciais, ambas as equipas registaram, no final 8 vitórias e 1 empate, totalizando 25 pontos. O Benfica, que, em 9 jogos, marcou 72 golos e sofreu 6, acabou por conquistar o título com uma vantagem de 18 bolas. Já o MUST CPK sagrou-se vice-campeão, e o terceiro lugar coube ao Cheng Fung, com 18 pontos.

No torneio da Liga de Basquetebol, as equipas da categoria Superior Masculina travaram, a 28 de Outubro, um duelo de gigantes no Pavilhão Polidesportivo Tap Seac. A selecção de Fukien defrontou o Grupo Desportivo Iao Cheng, derrotando-o por 71-50 e alcançando o seu décimo campeonato consecutivo, assim como o 14º título da Liga, na história da equipa. O terceiro lugar foi conquistado pela FuKien Youth, que derrotou a Youth Salesian por uma pequena margem de 76 a 70.

A 17 de Outubro, o Campeonato de Voleibol de Macau 2019 viu finalmente surgir o seu campeão. A equipa Hong Nam 2 e o anterior campeão Iao Lok A protagonizaram uma épica batalha de duas horas, que terminou com a vitória da primeira em três das quatro rondas. A Hong Nam 2 venceu a Iao Lok por 25:20, 28:26, 12:25 e 25:23, conquistando o título e recuperando da sua derrota do ano anterior.

福建決賽擊敗郵青



Newly-born Champions of Soccer, Basketball and Volleyball

Champions of the three main ball games of Macao: soccer, basketball and volleyball were successively born from October to December. Of which, Benfica took its first Macao Cup (Division A) in soccer, FuKien claimed its 10th consecutive championship in the high division of Men's Basketball League, and Hong Nam 2 retrieved its champion trophy after being defeated last year.

Hamstrung by the pandemic, the annual soccer league was transformed into a cup match and was run in a single round-robin fashion. In a four-month competition, Benfica and MUST C.P.K. competed neck and neck with each other and the final victory only came out at the last round. On 11 December, Benfica won a landslide victory over Casa de Portugal in a match score by 23:1. On the other hand, another match that took place at the same time at Lin Fong Sports Center, MUST C.P.K. defeated Sporting in a match score by 4:0. The two match results rewarded the two winners for three points, both earning a total of 25 points with 8 wins and 1 draw. All in all, with 72 goals scored and 6 goals against in 9 matches, Benfica was crowned king with the edge of the 18 goals difference. Moreover, MUST C.P.K. was the first runner up and Ching Fung became the second runner up with its accumulated 18 points.

The final match of the Men's Basketball League of Macao (High Division) was unveiled at Tap Seac Multisport Pavilion on 28 October. FuKien defeated Iao Cheng in a match score by 71:50, not only did that translate into the 14th championship title in its team history but also realize the ambitious achievement of 10 streak victories. On the other hand, the third place was the scramble between FuKien Youth and Youth Salesian, and finally FuKien Youth won by a nose in a match score by 76:70.

The champion of the high division of Men's Volleyball League 2019 finally came out on 17 October. The two teams, the defending champion Iao Lok A and Hong Nam 2, staged a 2-hour heated match. Eventually, with the set scores of 25:20, 28:26, 12:25 and 25:23, Hong Nam 2 got the final victory in a match score by 3:1 and retrieved its champion trophy after its last year's defeat.

體育健康

Desporto e saúde de postode atendimento e informação

諮詢站



活動將會逢週日在全澳不同地點舉辦，詳情請留意有關公佈。

A actividade decorrerá aos fins-de-semana, em diferentes locais e as demais informações serão divulgadas em tempo oportuno.

☎ : 28236363 www.sport.gov.mo





周汶傑早段已在單車取得領先優勢



吳婉欣高舉女子公開組冠軍獎盃

周汶傑 雙項鐵人全場最快

中國澳門鐵人三項總會於11月15日早上在澳門大學綜合體育館舉行“2020全澳公開鐵人陸上雙項錦標賽暨青少年鐵人陸上雙項錦標賽”第二回合，超過100名運動員參加，分為男/女子公開組、壯年組、元老組及青年組，進行兩圈跑步、八圈單車、再鬥兩圈跑步，全程23公里，少年組路程較短，周汶傑以全場最快時間勇奪男子公開組冠軍。

賽事公開組與青年組合組出發，青年組的劉卓晞率先跑回換項區，公開組的周汶傑、鍾子石及趙詠俊隨後到達；八圈的單車賽，周汶傑

兩圈後已取得明顯優勢，最終以全場最快的44分08秒衝線，奪得男子公開組冠軍；趙詠俊及鍾子石慢一分鐘及兩分鐘完成，分別獲得亞軍及季軍。女子方面，青年組程韻瑜以51分16秒衝線，時間上較公開組冠軍吳婉欣快半分鐘。

其他組別冠軍，壯年組：曾子軒、男子青年組：劉卓晞、男子元老一組：何仲平、男子元老二組：JOAO MEXIA、男子元老三組：周錦文。少年組男C：勞日晞。女C：許嘉莉。男E：Kasya Wami Zorina Cabaca。女E：馬天穎。



年度最後一場鐵人賽門陸上雙項

Chao Man Kit foi o atleta mais rápido do Biatlo

A Associação Geral de Triatlo de Macau China organizou a segunda ronda do «Campeonato Aberto de Biatlo de Macau e Campeonato Juvenil de Biatlo de Macau de 2020», que teve lugar na manhã do dia 15 de Novembro no Complexo Desportivo da Universidade de Macau. Mais de 100 atletas participaram em diferentes grupos do Campeonato, entre eles o masculino aberto, o feminino aberto, o sénior, os veteranos e o juvenil. O evento consiste em corrida de duas voltas, bicicleta de oito voltas, e por fim, mais uma corrida de duas voltas, um total de 23km, sendo que esta distância inferior à do grupo júnior. Chao Man Kit conquistou o primeiro lugar nas provas masculino aberto registando o menor tempo em todo o campeonato.

O Campeonato teve início com o arranque em simultâneo das provas masculino aberto, feminino aberto e juvenil. Lao Cheok Hei, do grupo juvenil, foi o primeiro a chegar à zona de transição, seguido por Chao Man Kit, Chong Chi Seak e Carreira Chiu, Rogério José, todos do grupo masculino aberto; já na corrida de bicicleta de oito voltas, Chan Man Kit alcançou uma posição claramente mais vantajosa após as duas primeiras voltas, e acabou por terminar o campeonato com 44 minutos e 08 segundos, o mais rápido de todo o campeonato, assegurando o primeiro lugar do masculino aberto; Carreira Chiu, Rogério José e Chong Chi Seak concluíram, respectivamente, um e dois minutos mais tarde, ocupando os segundo e terceiro lugares. Em relação às provas femininas, Cheng Wan U, do grupo juvenil, concluiu o biatlo em 51 minutos e 16 segundos, meio minuto mais rápida do que Ng Un Ian, campeã do feminino aberto.

Os campeões dos restantes grupo são respectivamente: 30-39 anos: Chang Chi Hin; Júnior masculino: Lao Cheok Hei; 40-49 anos masculino: Ho Chong Peng; 50-59 anos masculino: João Mexia; 60 > anos masculino: Chau Cam Man. Grupo juvenil masculino C: Lou Iat Hei. Feminino C: Cordeiro Hoi, Eunice. Masculino E: Kasya Wami Zorina Cabaca. Feminino E: Martins Madeira de Carvalho, Verónica Fátima.

Chao Man Kit Created the Fastest Duathlon Result

China Macao Triathlon General Association organized the “2020 Macao Open Duathlon Championship and Junior Duathlon Championship — Second Round” in the morning of 15 November at UM Sports Complex Training Hall. More than 100 athletes took part in different groups including Men's Open, Women's Open, AG 30-39, AG 40 > and Youth. The race included running for 2 laps, cycling for 8 laps and another 2 laps of running, accumulating a route of 23 kilometers, except for a shorter route for the Junior group. Chao Man Kit made the fastest finishing time and was awarded the champion of Men's Open Group.

The race started with the Men's Open, Women's Open and Youth groups. Lao Cheok Hei of the Youth Group was the first to arrive at the transition area, followed by Chao Man Kit, Chong Chi Seak and Carreira Chiu, Rogério José from the Open's Group. During the 8-cycling laps, Chao Man Kit started to take full advantage after two laps and made the fastest finishing time of 44 minutes and 8 seconds, crowning champion in the Men's Open group. Carreira Chiu, Rogério José and Chong Chi Seak made their finishes 1 to 2 minutes later, resulting in winning the first and second runner up in the group respectively. For female athletes, Cheng Wan U from the Youth group made it to the finish line at 51 minutes and 16 seconds, which was half a minute faster than the Women's Open champion Ng Un Ian.

Champions of other groups include: AG 30-39: Chang Chi Hin; Junior (Male) Group: Lao Cheok Hei; AG 40-49 (Male): Ho Chong Peng; AG 50-59 (Male): João Mexia; 60 > (Male): Chau Cam Man. Youth (Male) Group C: Lou Iat Hei, Youth (Female) Group C: Cordeiro Hoi, Eunice. Youth (Male) Group E: Kasya Wami Zorina Cabaca, and Youth (Female) Group E: Martins Madeira de Carvalho, Verónica Fátima.



盧偉傑(右)勇奪高級組成年+75公斤冠軍

空手道復賽參與者眾

由澳門空手道聯盟主辦的“2020 澳門空手道公開賽組手”於11月21日假氹仔奧林匹克運動場室內館舉行，此次為疫情後，停戰九個月的空手道組手項目首次賽事，共吸引130名運動員在進行核酸檢測及遵從防疫指引下參加21項比賽。

高級組成年+75公斤男子個人組手及高級組成年女子個人組手，盧偉傑在循環賽連勝星樂民及伍立明，奪得冠軍。黃淑怡在決賽擊敗譚焯穎封后。兩名選手對於復賽發揮感到滿意，並會繼續訓練，為2021年將舉辦的東亞及亞洲錦標賽作準備。

各項賽事冠軍名單如下：男子初級組10歲以下：朱泳朗、10/11歲-40kg：彭森、10/11歲+

40kg：王奕棋、12/13歲-50kg：林冠璘、12/13歲+50kg：許家源，男子初級組青年：杜卓恆，高級組10/11歲-40kg：李子朗，10/11歲+40kg：趙浚豪，12/13歲：葉韋謙，高級組青年：賈蔚藍，高級組成年-75kg：梁展濤，高級組成年+75kg：盧偉傑。

女子初級組10歲以下：葉紫晴、10/11歲：林嘉雯、12/13歲：梅綺婷、青年：吳嘉瑜，女子高級組10/11歲：黃凱洙、12/13歲：陳曉彤，高級組成年：黃淑怡。

14歲以下男子團體組手：虎派系東流，14歲以下女子團體組手：澳武館A。



復辦的空手道組手公開賽吸引130名運動員參加

Karate-do regressa repleto de participantes

O Torneio Aberto de Karate-do “Kumite” de Macau 2020, organizado pela Federação de Karate-do de Macau, teve lugar no dia 21 de Novembro, no Pavilhão Desportivo do Centro Desportivo Olímpico da Taipa. Este foi o primeiro torneio de Karate-do “Kumite” realizado após nove meses de suspensão devido à epidemia. O Torneio atraiu a participação de 130 atletas, em 21 categorias, tendo todos eles sido submetidos ao teste de ácido nucleico e tendo sido respeitadas as orientações de prevenção epidemiológica.

No grupo sénior adulto +75kg masculino individual (Kumite) e feminino individual (Kumite), Lou Wai Kit foi coroado campeão após derrotar Singh Shrestha Lok Man e Ng Lap Meng no torneio de round-robin. Wong Sok I, por sua vez, derrotou Tam Cheok Weng e sagrou-se campeã. Os dois atletas manifestaram - se satisfeitos com o seu desempenho neste torneio que foi agora retomado e afirmaram que irão continuar com os treinos no sentido de se preparem para os Torneios da Ásia Oriental e Asiáticos em 2021.

Os vencedores de diferentes categorias são os seguintes: Masculino júnior até 10 anos: Chu Weng Long; 10/11 anos - 40kg: Pang Sum; 10/11 anos + 40kg: Wang Iek Kei; 12/13 anos -50kg: Lam Kun Lon. 12/13 anos + 50kg: Hoi Ka Un. Masculino juvenil: Chan Tome Alexandre. Avançado 10/11 anos -40kg: Li Chi Long; 10/11 anos +40kg: Chio Chon Hou; 12/13 anos: Ip Wai Him. Avançado juvenil: Helder de Nilo Carvalhosa; Avançado adulto - 75kg: Leong Chin Iao; Avançado adulto +75kg: Lou Wai Kit.

Feminino júnior até 10 anos: Ip Tsz Cheng; 10/11 anos: Lam Ka Man; 12/13 anos: Mui I Teng Juvenil: Ng Ka U. Avançado 10/11 anos: Wong Hoi Iao; 12/13 anos: Chan Hiu Tung; Avançado adulto: Wong Sok I.

Equipas masculinas Kumite até 14 anos: Associação de Fu Pai Shito-Ryu Karate-do de Macau; Equipas femininas Kumite até 14 anos: Associação de Karate- Do Obukan (Shotokan) A.

雅加達亞運銅牌得主黃淑怡(右)滿意復賽發揮



Participants Clouded at Reinstated Karate Match

Organized by Macau Karate-do Association, the “2020 Macau Karate (Kumite) Open Competition” was held at the indoor court of Olympic Sports Center at Taipa on 21 November. It was the first match after the 9-month suspension due to the pandemic, drawing 130 athletes participating in 21 kinds of matches after finishing nucleic acid test and following the anti-pandemic measures.

In adult senior + 75kg, the men's single (Kumite) and women's single (Kumite), Lou Wai Kit was crowned king after defeating Singh Shrestha Lok Man and Ng Lap Meng in the round-robin tournament. On the other hand, Wong Sok I defeated Tam Cheok Weng and took the championship. The two athletes were satisfied with their performance at their first resumed match. Even so, their trainings will carry on as they need to be well-prepared for the upcoming East Asian and Asian Tournaments in 2021.

The champions of the remaining matches are as follows: male junior aged below 10 is Chu Weng Long; 10/11-40kg is Pang Sum; 10/11+40kg is Wang Iek Kei; 12/13-50kg is Lam Kun Lon; 12/13+50kg is Hoi Ka Un. Male teenage elementary is Chan Tome Alexandre. Senior 10/11 -40kg is Li Chi Long; 10/11+40kg is Chio Chon Hou; 12/13 is Ip Wai Him. Teenage senior is Helder de Nilo Carvalhosa; adult senior -75kg is Leong Chin Iao; adult senior+75kg is Lou Wai Kit.

For female junior aged below 10 is Ip Tsz Cheng; 10/11 is Lam Ka Man; 12/13 is Mui I Teng; Teenage group is Ng Ka U. For female senior aged 10/11 is Wong Hoi Iao; 12/13 is Chan Hiu Tung; adult senior is Wong Sok I.

Kumite in Male's and Female's team aged below 14 is Associação de Fu Pai Shito-Ryu Karate-do de Macau and Associação de Karate-Do Obukan (Shotokan) A respectively.

公共體育設施網絡 Rede das Instalações Desportivas Públicas



公共體育設施網絡 大眾同享運動歡樂

A Rede das Instalações Desportivas Públicas
Todos Compartilham Alegria do Desporto!

張子澄 梁安娜

重奪何賢盃

乒乓總會主辦的第29屆何賢紀念盃男女子乒乓球單打賽，12月11至14日假中葡職中舉行，賽事合共有209名球員參加。最終，張子澄以局數4比2擊敗上屆冠軍何俊輝，相隔一年後重奪錦標；連奪乒總盃及高團兩項冠軍的梁安娜延續強勢，女單決賽以局數4比1擊敗衛冕的石慧莉，繼2012年後再度封后。

男單決賽，張子澄面對上屆以15歲之齡成為史上最年輕何賢盃冠軍的何俊輝打得激烈，首局險勝14比12；第二局再贏11比4；何俊輝其後回敬一局11比4；第四局，未受影響的張子澄贏11比5，沒有退路的何俊輝以11比8再追一局，無奈關鍵一局再輸7比11，總局數張子澄贏4比2，三年內兩奪何賢盃。

女單決賽，經驗十足的梁安娜面對上屆冠軍石慧莉，連搶兩局11比7領先2比0；第三局石慧莉以11比8追回一局，但之後兩局未有再給對手機會，再贏11比7和12比10，總局數贏4比1，八年後再奪“何賢盃”后冠。

張子澄重奪冠軍



梁安娜強勢回歸

Cheong Chi Cheng e Leong On Na reconquistam a Taça Ho Yin

29.º Taça Ho Yin - Campeonato singular de Ténis de Mesa para ambos os sexos, organizada pela Associação Geral de Ping Pong de Macau, teve lugar entre os dias 11 e 14 de Dezembro na Escola Luso-Chinesa Técnico-Profissional e contou com a participação de 209 desportistas. No final, Cheong Chi Cheng derrotou o anterior campeão He Chon Fai por 4:2 e recuperou o título que havia perdido no ano anterior. Por sua vez, a vencedora dos campeonatos de ping pong e alto escalão Leong On Na deu continuidade à sua tendência ascendente, vencendo por 4:1 a anterior campeã Seak Hui Li na final da categoria feminina singular e sagrando-se campeã pela primeira vez desde 2012.

Na final da categoria singular masculina, Cheong Chi Cheng defrontou corajosamente He Chon Fai, que no ano passado se havia sagrado o mais jovem campeão com 15 anos de idade. Cheong venceu He por 14:12 na primeira ronda e por 11:4 na segunda. Apesar de He ter vencido a terceira ronda por 11:4, Cheong não se deixou afectar e recuperou na quarta ronda, que venceu por 11:5. Sem recuar, He venceu a quinta ronda por 11:8 e reduziu a vantagem, mas acabou por perder a última ronda por 7:11. Vencendo quatro das seis rondas, Cheong Chi Cheng sagrou-se campeão pela segunda vez em três anos.

Já na final da categoria singular feminina, a veterana Leong On Na enfrentou a anterior campeã Seak Hui Li, começando por vencer duas rondas consecutivas por 11:7 e 2:0. Seak Hui Li recuperou na terceira ronda, que venceu por 11:8, mas a sua oponente não lhe deu mais nenhuma oportunidade nas duas rondas seguintes, que foram arrebatadas por Leong por 11:7 e 12:10. Vencendo 4 de 5 rondas, Leong On Na reconquistou a Taça Ho Yin oito anos depois.

Cheong Chi Cheng and Leong On Na Reclaimed the “Ho Yin Cup”

Organized by the Macau Table Tennis Association, the “29th Ho Yin Cup - Men & Women Singular Table Tennis Championship” was held between 11 and 14 December, 2020 at Escola Luso-Chinesa Técnico-Profissional (Luso-Chinese Technical and Vocational Middle School of Macao), with a total of 209 players taking part. Cheong Chi Cheng won over champion of last year Ho Chon Fai with a match score of 4:2, crowning the champion again after his victory in 2018. In addition to winning champions in both the Association Cup and the Senior Team competition, Leong On Na extended her momentum to the women's single matches, beating the defending champion Seak Hui Li with a match score of 4:1, crowning the champion this year since her last in 2012.

During the men's single match, Cheong Chi Cheng had a tough battle against Ho Chon Fai, who was the youngest champion in the last year's Ho Yin Cup with an age of 15. Cheong won the first set by a nose by 14:12 and second set by 11:4, though losing the third set to Ho with 4:11. On the fourth set, not losing his momentum, he got his victory back by 11:5. Ho persisted in the tough fight and got another victory by 11:8, however losing the key set with Cheong scoring 11:7 over him. The match ended with a match score of 4:2, with Cheong Chi Cheng crowning the champion for the second time in three years' time.

In the finale of women's single, adept player Leong On Na was playing against last year's champion Seak Hui Li, winning the first two sets with the same scores of 11:7. Seak fought hard and won the third set by 11:8, yet losing the other two sets with Leong winning over by 11:7 and 12:10, ending the match with a score of 4:1. Leong On Na was crowned the champion in women's single again since her last eight years ago.

拳擊公開賽 圓滿結束



女子組賽事鬥得難分難解

澳門拳擊總會主辦的“2020澳門拳擊公開賽暨新手練習賽”於12月19日假拳擊總會舉行，拳總重點培訓的兩名年輕拳手 Alvin John 及梁建鋒，分別參加公開組60公斤以及64公斤級賽事，並擊敗各自對手黃錦銘和羅雄奪得冠軍。

因疫情影響，賽事是澳門拳擊總會今年唯一舉辦的拳賽，共設由10場比賽，其中公開組三場，新秀

組四場，青年組、女子組、兒童組各一場。

其他場次勝方，陳兮凡（兒童組）、張煜馨（女子組57-60KG）、李蕭（新秀組69KG）、ASMIR GURUNG（新秀組69KG）、周明（新秀組64KG）、NIRAN SHRESTHA（新秀組91KG）、陳浩賢（青年組60KG）、MADHAV KC（公開組75KG）。



Alvin John 擊敗對手奪得冠軍

Torneio Aberto de Boxe realizado com sucesso

O “Torneio Aberto de Boxe e Torneio Prático para Iniciados de Macau 2020”, organizado pela Associação de Boxe de Macau, decorreu no dia 19 de Dezembro nas instalações da Associação. Alvin John e Leong Kin Fong, dois jovens atletas especialmente treinados pela Associação Geral de Boxe, participaram nas competições abertas nas categorias de 60kg e 64kg respectivamente, derrotaram os seus adversários, Huang Jin Ming e Luo Xiong, ganhando o campeonato.

Devido à situação epidémica, este foi o único torneio de boxe organizado pela Associação de Boxe de Macau durante este ano, com um total de 10 competições, incluindo três para a categoria aberta, quatro para a categoria de iniciados e uma para cada uma das categorias juvenil, feminina e infantil.

Outros vencedores são Chen Xi Fan (categoria infantil), Cheong Iok Heng (57-60KG Feminino), Lee Sio (categoria de iniciados 69KG), Asmir Gurung (categoria de iniciados 69KG), Zhou Ming (categoria de iniciados 64KG), Nirán Shrestha (categoria de iniciados 91KG), Chan Hou In (categoria juvenil 60KG), Madhav KC (categoria aberta 75KG).

Macao Open Boxing Tournament Successfully Run

The “Open Boxing Tournament and Practical Tournament for Beginners 2020” organized by Macao Boxing General Association was successfully run at the Association on 19 December, 2020. Two young emergent athletes trained by the Association, Alvin John and Leong Kin Fong, competed in the 60kg and 64kg category respectively, both winning the championship, beating their opponents Huang Jin Ming and Luo Xiong.

The Championship was the only event organized by the Association in 2020 due to the pandemics, in which a total of 10 matches were hosted, including 3 matches for Open Group, 4 matches for Rookie, and one each for Youth, Women's and Children's Group.

Winners of the matches include: Chen Xi Fan (Children's Group), Cheong Iok Heng (Women's 57-60kg), Lee Sio (Rookie 69kg), Asmir Gurung (Rookie 69kg), Zhou Ming (Rookie 64kg), Nirán Shrestha (Rookie 91kg), Chan Hou In (Youth 60kg) and Madhav KC (Open 75kg).

長跑長有

攜手奔向2021

冬季賽百米飛人最矚目

澳門體壇經歷困難的一年，澳門田徑總會主辦的除夕跑於12月31日晚壓軸舉行，為體壇送別2020，攜手奔向2021！568名長跑愛好者在寒風下競逐，最終，王坤以全場最快時間的40分鐘衝

線，勇奪男子公開組冠軍，陳楷元慢一分鐘獲得亞軍，陳頌業得季軍。前代表隊成員梁嘉雯在女子公開組封后，成績為50分21秒，吳婉欣及鍾春平分別獲得亞季軍。

其餘各組別冠軍：男子壯年組陳振傑、男子先進一組潘子華、男子先進二組盧照勇、男子先進三組林永喜、男子長青組馮潤輝、男子青年組容榮樂、男子少年甲組李家俊、男子少年乙組劉卓晞；女子壯年組陳寶儀、女子先進一組陳桂香、女子先進二組潘少娟、女子青年組程韻瑜、女子少年甲組羅依霖、女子少年乙組林泳妍。

11月7、8日，澳門田徑總會假澳門運動場主辦“2020澳門冬季田徑公開賽”。首日共進行了九個大項賽事，焦點落在100米決賽及跳遠項目上。男子公開組100米，陳建華跑出10秒95，

力壓鄧楚軒及林楚祺奪冠；女子100米最快時間在青年組產生，周善茵跑出12秒62，擊敗陳文慧及王萍萍摘金。

男子公開組跳遠決賽，何俊琳在第六跳創造個人最佳成績7米16，力壓澳門紀錄保持者黃家全奪冠。黃家全及張凱傑分別以6米82及6米22摘亞、季軍。



除夕跑壓軸舉行

除夕長跑賽王坤以全場最快時間奪冠



女子100米賽事由青年組周善茵跑出最快時間

何俊琳在男子公開組跳遠寫下個人最佳成績奪冠

Atletas de longa distância dão as mãos e correm para 2021

Corrida de 100 metros no Torneio de Atletismo de Inverno atrai atenções

Após um ano difícil para o desporto de Macau, teve lugar, na noite de 31 de Dezembro, a Corrida de Longa Distância na Véspera do Ano Novo organizada pela Associação Geral de Atletismo de Macau. Tratou-se de um momento de despedida do mundo do desporto ao ano de 2020 e de uma corrida para 2021. Participaram, no evento de longa distância, 568 atletas, que fizeram frente à ventania gélida para tomar parte na competição. No final da competição, Wang Kun cruzou a meta em primeiro lugar, com um tempo de 40 minutos, e venceu a categoria aberta masculina. Seguiu-se-lhe Chan Kai Un, com um minuto de diferença, e Chan Chong Ip em terceiro lugar. A ex-membro da equipa Leong Ka Man terminou o escalão aberto feminino com um tempo de 50 minutos e 21 segundos, com Ng Un Ian e Chong Chon Peng a conquistarem o segundo e terceiro lugares, respectivamente.

Venceram as demais categorias: Chan Chan Kit na categoria de adultos masculinos, Pun Chi Va na categoria masculina mestre I, Lou Chio Iong na categoria masculina mestre II, Lam Weng Hei na

categoria masculina mestre III, Fong Ion Fai na categoria masculina sénior, Iong Weng Lok na categoria juvenil masculina, Lei Ka Chon na categoria juvenil masculina A e Lao Cheok Hei na categoria juvenil masculina B. Chan Pou I venceu a categoria de adultos femininos, Chan Kuai Heong a categoria feminina mestre I, Pun Sio Kun a categoria feminina mestre II, Cheng Wan U na categoria juvenil feminina, Lo I Lam na categoria juvenil feminina A e Lam Weng In na categoria juvenil feminina B.

Nos dias 7 e 8 de Novembro, a Associação Geral de Atletismo de Macau organizou, no Estádio de Macau, a edição de Torneio Aberto de Inverno de Atletismo de Macau 2020. Foi realizado, no primeiro dia, um total de nove grandes eventos, com destaque para a final dos 100 metros e o salto em distância. Na prova dos 100 metros abertos masculinos, Chan Kin Wa venceu o campeonato com 10,95 segundos, deixando para trás Tang Cho Hin e Lam Cho Kei. O melhor tempo nos 100 metros femininos pertenceu ao grupo juvenil: Chao Sin Ian terminou com 12,62 segundos e derrotou Chan Man Wai e Wong Peng Peng para ganhar o ouro.

Na final do salto em distância da categoria aberta masculina, Ho Chon Lam estabeleceu um recorde pessoal de 7,16 metros ao sexto salto, derrotando o recordista de Macau Wong Ka Chun e conquistando o campeonato. Wong Ka Chun e Cheong Hoi Kit terminaram em segundo e terceiro, com saltos de 6,82 metros e 6,22 metros, respectivamente.

梁嘉雯公開組封后



陳建華(右1)在男子公開組100米決賽封王

New Year's Running Event to Welcome 2021

100-meter Runners in Winter Track and Field Competition Got the Most Attention

2020 was a particularly tough year for Macao's sports circle, therefore, the General Association of Athletics of Macau took the opportunity to organize the last event of the year - "Long-Distance Running League in Celebration of New Year's Eve" on 31 December, to say farewell to 2020 and welcome 2021. A total of 568 runners joined the event under the cold weather and Wang Kun made the fastest record (40 minutes) to the finish line, crowning the champion of Men's Open group. Chan Kai Un was one minute slower and earned the first runner up, while Chan Chong Ip was the second runner up. Former Macao team member Leong Ka Man was crowned champion of the Women's Open group, with a finishing time of 50 minutes and 21 seconds. Ng Un Ian and Chong Chon Peng won the second and third place respectively.

Champions of other groups include: Men's Adult : Chan Chan Kit, Men's Master 1: Pun Chi Va , Men's Master 2: Lou Chio Iong, Men's Master 3: Lam Weng Hei, Men's Senior: Fong Ion Fai, Youth (Male): Iong Weng Lok, Teenage (Male) A: Lei Ka Chon, Teenage (Male) B: Lao Cheok Hei; Women's Adult: Chan Pou I, Women's Master 1: Chan Kuai Heong, Women's Master 2: Pun Sio Kun, Youth (Female): Cheng Wan U, Teenage (Female) A: Lo I Lam, Teenage (Female) B: Lam Weng In.

The "2020 Macau (Winter) Track and Field Competition" was organized by the General Association of Athletics of Macau on 7 and 8 November, showcasing 9 different types of races. The 100-meter and long-jump races got the most attention amongst all. In the Men's Open 100-meter sprint races, Chan Kin Wa won over Tang Cho Hin and Lam Cho Kei with a record of 10.95 seconds. The fastest record of female athlete was made by Chao Sin Ian from the Youth group, with a finishing time of 12.62 seconds, beating Chan Man Wai and Wong Peng Peng and was crowned the champion.

For Men's long-jump final, Ho Chon Lam has made his personal best at 7.16 meters, winning over record keeper Wong Ka Chun and was crowned the champion. Wong Ka Chun and Cheong Hoi Kit won the first and second runner up with records of 6.82 meters and 6.22 meters respectively.



力爭出線的專上女排奮戰到底

全學運

大專女排首出線16強

第十四屆全國學生運動會排球預賽大學女子組及男子組賽事於10月12日至11月4日在寧夏回族自治區銀川市舉行，在體育局支持下，澳門專上學生體育聯合會派出男、女子隊參戰。大專女排隊首次躋身16強階段，最終以第15名完成全學運征途，打造參賽以來最佳成績。

澳門女隊在分組賽與內蒙古、上海、甘肅、四川及山西同處D組，首日以3比0擊敗內蒙古，惜接連不敵上海、甘肅、四川後，在小組關鍵一戰以直落三局戰勝山西，以小組第四名出線。首度躋身16強的澳門隊出線後，先後以0比3負



專上女排在全學運預賽擊敗山西隊

於廣東，及兩場1比3負於吉林及河南，最後一戰對雲南，澳門女排以3比1擊敗對手，取得參賽以來最佳的第15名。

澳門男排隊小組賽與上海、湖南等勁旅同組，小組賽以3比1擊敗內蒙古取得出線，最終在排名賽獲第16名。

Seleção de Voleibol Feminino do Ensino Superior apurada para os 16-avos-de-final

A ronda preliminar da Competição de Voleibol Feminino e Masculino da “14ª Jogos Nacionais de Estudantes da República Popular da China” decorreram de 12 de Outubro a 4 de Novembro na cidade de Yinchuan, Região Autónoma Hui de Ningxia. Com o apoio do Instituto do Desporto da RAEM, a Associação do Desporto Universitário de Macau enviou duas equipas, uma masculina e uma feminina, para participarem nesta competição. A selecção de voleibol feminino qualificou-se, pela primeira vez, para a fase dos 16-avos-de-final, posicionando-se no 15º lugar da Competição, um feito nunca antes alcançado.

A equipa de voleibol feminina de Macau integrou o grupo D, juntamente com as equipas da Mongólia Interior, Xangai, Gansu, Sichuan e Shanxi, tendo derrotado a Mongólia Interior por 3:0 no primeiro dia e sido derrotada, sucessivamente, por Xangai, Gansu e Sichuan, nas eliminatórias decisivas da fase de grupos, tendo Shanxi ficado classificado em primeiro lugar do grupo e Macau, eliminado, em quarto lugar. Depois de se qualificar pela primeira vez entre as 16 primeiras equipas, a selecção de Macau perdeu por 0:3 para Guangdong, e 1:3 em ambos os jogos com Jilin e Henan. A selecção de voleibol feminino de Macau derrotou Yunnan por 3:1, na última disputa, alcançando um resultado histórico ao classificar-se no 15º lugar da eliminatória.

A selecção de voleibol masculino de Macau ficou no mesmo grupo que Xangai, Hunan e outros adversários fortes tendo, na fase de grupos, derrotado a Mongólia Interior por 3:1 e conquistado o apuramento para a eliminatória seguinte, com uma classificação final de 16ª posição.



專上女排創下史上最佳成績

Debut of Women's Volleyball Team for Round of 16 in the National Student Sports Games

Volleyball Preliminary Round Competition of the 14th National Student Sport Games of PRC were held in Yinchuan City, Ningxia Hui Autonomous Region from 12 October to 4 November, 2020. With the support of the Macao SAR Sports Bureau, the Macao Universitarian Sports Association dispatched both the men's and women's teams to take part in the games. The women's volleyball team entered the round of 16 for the first time, creating the best result ever, though was stopped its way at the 15th place.

The Macao women's team was in Group D with teams from Inner Mongolia, Shanghai, Gansu, Sichuan and Shanxi. They defeated Inner Mongolia with 3-0 on the first day, and won over Shanxi at a critical division match with 3 straight sets after regrettably losing consecutively to Shanghai, Gansu and Sichuan, resulting in the qualification at the 4th place. After qualifying for the first time among the top 16, they lost 0-3 to Guangdong, and 1-3 to Jilin and Henan respectively. In the final match against Yunnan, the Macao women's volleyball team defeated their opponents with 3-1 and won the match, awarded the best result ever 15th place.

The Macao men's volleyball team was in the same group as Shanghai and Hunan. Shanghai and Hunan were two tough opponents that the Macao men's volley team had to take on in the same group. The Macao team defeated Inner Mongolia with 3-1 and earned qualification and ranked the 16th in the end.

澳體育人才赴蘇研國情促交流

由中央人民政府駐澳門特別行政區聯絡辦公室宣傳文化部主辦，江蘇省體育局承辦的“第六期澳門體育人才國情研修班”，10月24至28日於江蘇舉辦。體育局局長潘永權希望，學員能將所學所見帶回澳門，分享給更多澳門的青年人，進一步加強兩地體育交流合作。

研修班由江蘇省體育局副局長范金華，南京師範大學教授儲志東分別以《以習近平新時代中國特色社會主義思想為指引構建體育強國》、《國家舉辦北京冬奧會意義和影響》為題向全體學員作專題講座，深入闡釋了體育事業在國家戰略中的地位與目標任務，以及國家籌備冬季奧運會的



澳門體育局局長潘永權及江蘇省體育局副局長范金華主禮開班儀式

現況及意義。

期間，研修班學員通過課堂和實地考察、交流互動等方式，提升澳門體育界人才對國情的認識和加深對國家體育事業發展，促

進蘇澳兩地青少年體育交流與合作。

本次研修班有20名學員，以北京體育大學澳門校友會的青年骨幹為主要成員。

研修班成員於江蘇省體育局合影



Talentos desportivos de Macau participam em formação sobre o estado da nação em Jiangsu com vista à promoção de intercâmbios

Teve lugar em Jiangsu, do dia 24 a 28 de Outubro, a “6ª. Fase do Curso sobre a Situação Nacional para Talentos de Desporto de Macau”, organizada pelo Departamento de Publicidade e Cultura do Gabinete de Ligação do Governo Popular Central na RAEM e realizada pelo Instituto do Desporto da Província de Jiangsu. O Presidente do Instituto do Desporto Pun Weng Kun espera que os participantes possam trazer o que aprenderam para Macau e partilhem essa aprendizagem com mais jovens locais, de modo a fortalecer ainda mais os intercâmbios e a cooperação entre ambos os locais na área desportiva.

Na formação, o Vice-Presidente do Instituto do Desporto de Jiangsu, Fan Jinhua, e o professor da Nanjing Normal University, Chu Zhidong, realizaram as palestras, respectivamente, sob os temas “Construção de Forte País em Desporto sobre directrizes do Pensamento de Socialismo com característica chinesa de Nova Era da China de Xi Jinping” e “O Significado e influência da organização dos Jogos Olímpicos de Inverno pelo País”, explicitando aprofundadamente o estatuto do sector desportivo nas estratégias nacionais e os seus objectivos previstos, assim como o ponto de situação dos preparativos do país para os Jogos Olímpicos de Inverno e a importância deste evento.

Durante este período, os participantes na formação, enquanto talentos desportivos de Macau, puderam, através da realização de aulas, visitas de estudo, intercâmbios, interacções e outros meios, aumentar o seu conhecimento do estado da nação e do desenvolvimento do sector desportivo do país, assim como promover intercâmbios e cooperação entre os jovens de ambos os lados.

Esta formação contou com 20 participantes, sendo o seu núcleo composto por jovens promessas da Associação dos Antigos Alunos de Macau da Universidade Esporte Beijing.

Macao Sports Talents go to Jiangsu Province for Exchange on National Affairs

From 24 to 28 October, the 6th Course Stage on the National Situation for Macao Sport Talents was held in Jiangsu, organized by the Department of Publicity and Culture of the Liaison Office of the Central People's Government in the Macao Special Administrative Region and hosted by the Sports Bureau of Jiangsu Province.

President of the Macao Sports Bureau, Pun Weng Kun said that he would like to see students bringing back what they had learned during the course to Macao, sharing it with young people and promoting cooperation and engagement in sports between Macao and the Mainland.

Fan Jinhua, vice president of the Jiangsu Sports Bureau, and Chu Zhidong, a professor at Nanjing Normal University, addressed the students with lectures respectively on how to build a sports power using the guidance of “Construction of a Strong Country in Sports on Socialism Thought Guidelines with Chinese New Age Chinese Character by Xi Jinping” and “The Meaning and Influence of the Organization of the Olympic Winter Games across the Country”, elaborating on the role of sports in China's national strategy and national targets, as well as the progress and significance of the country's preparation for the Winter Olympics.

During the course, a combination of lectures, field trips and discussion sessions gave the students a deeper understanding of the motherland and the development of China's Sports Industry and promoted sporting exchange between the youth of Macao and the Mainland.

The course was attended by twenty students, mostly key young members of the Beijing Sport University Alumni Association of Macao.

珠青羽賽

澳隊取佳績

因疫情關係，14個月沒有參加國際或國內賽事的澳門羽毛球集訓隊，於12月5、6日派隊參加由珠海市體育總會指導、珠海市青少年羽毛球協會主辦之“YONEX未來之志第四屆青少年羽毛球公開賽”。

本次比賽還有來自珠海、廣州、深圳、東莞、惠州、中山、肇慶、佛山、江門等多地的選手參加，澳門代表隊共派出23名青少年運動員參賽。

澳門隊在五個年齡組別共11個項目中均闖進半決賽，在U17-18歲組別的男、女子單打及男雙項目，澳門隊包辦決賽席位。結果，男單冠軍裴梓臻、亞軍歐非龍；女單冠軍裴梓樺、亞軍吳卓蔚；男雙冠軍黃覺永 / 梁鈺聰、亞軍裴梓臻 / 吳嘉盛。

U19-23歲組別女單決賽，澳門歐綺君以22比20、22比24、21比15，總局數2比1擊敗林學賢獲得冠軍。

其餘組別澳門隊成績如下：

U13-14歲組別男單冠軍董俊延、殿軍王澤豪；女單冠軍楊心喬；男雙季軍高先勇 / 曾子俊；女雙亞軍楊心喬 / 黃莉茵。U11-12歲組別男單亞軍何正維；U15-16歲組別男單亞軍梁栢韜、殿軍謝曜匡；U19-23歲組別男單殿軍李睿桓。



裴梓臻 U17-18 男單封王



U17-18 女單冠軍裴梓樺

Seleção de Macau alcança bons resultados no Torneio Juvenil de Badminton de Zhuhai

Devido à situação epidémica, a selecção de badminton de Macau, que não participava em competições nacionais ou internacionais há 14 meses, enviou atletas para participarem na “Yonex 4º Torneio Aberto de Badminton para Futuras Estrelas Juvenil”, que decorreu entre os dias 5 e 6 de Dezembro com o apoio da Federação Desportiva de Zhuhai e organização da Associação Juvenil de Badminton de Zhuhai.

Estiveram ainda presentes no torneio equipas provenientes de Zhuhai, Cantão, Shenzhen, Dongguan, Huizhou, Zhongshan, Zhaoqing, Foshan, Jiangmen entre outras regiões. Macau contou com um total de 23 jovens atletas a competir.

A selecção de Macau foi apurada para as semi-finais, depois de disputar um total de 11 provas, em 5 sub-divisões, sendo que nas provas individuais masculinas e femininas e nas provas de duplas masculinas sub17-18 da final do torneio, a equipa de Macau conseguiu apurar-se nas finais. Nos jogos realizados, registaram-se os seguintes resultados: na prova masculina individual Pui Chi Chon ficou classificado em

primeiro lugar, Au Fei Long em segundo lugar; na prova feminina individual Pui Chi Wa ficou classificada em primeiro lugar, e Ung Cheok Wai ocupou o segundo lugar; na prova masculina de duplas, Vong Kok Weng e Leong Iok Chong sagraram-se vencedores ocupando o primeiro lugar, e em segundo lugar ficou a dupla Pui Chi Chon e Ng Ka Seng.

Na final feminina individual da categoria sub19-23, a atleta Ao I Kuan derrotou Lam Hok In por 22:20, 22:24 e 21:15, resultando numa vitória por 2:1.

Os resultados das restantes equipas de Macau foram os seguintes:

Na prova masculina individual, categoria sub 13-14 Tong Chon In sagrou-se campeão e Wong Chak Hou ficou em quarto lugar; Ieong Sam Kio conseguiu o primeiro lugar na prova feminina individual; nas provas masculinas de duplas, Kou Sin Iong e Chang Chi Chon obtiveram o terceiro lugar e Ieong Sam Kio e Wong Lei Ian conquistaram o segundo lugar da competição. Na prova individual masculina, categoria sub11-12, Ho Cheng Wai, conquistou o segundo lugar. Na prova individual masculina, categoria sub15-16, Leong Pak Tou arrecadou também o segundo lugar e Che Io Hong ficou classificado em quarto lugar. Ainda na prova masculina individual, categoria sub19-23, Lee Rui Huan ficou em quarto lugar.



澳門代表隊赴珠海出戰



Shining Performance of Young Macao Badminton Players in Zhuhai

Under the influence of the pandemics, Macao badminton training team took part in a match sponsored by Yonex and titled “Yonex 4th Open Badminton Tournament for Future Youth Stars”, which is directed by the Zhuhai Sports Association and organized by the Badminton Association of Youth of Zhuhai, after without participating any international or domestic competitions for 14 months.

The Macao Team was made up by 23 young players and there were also other players coming from Zhuhai, Guangzhou, Shenzhen, Dongguan, Huizhou, Zhongshan, Zhaoqing, Foshan, and Jianmen.

The Macao Team entered the semi-final in 11 categories within 5 age groups, even seizing all final seats in men's and women's single and men's doubles in U17-18 group. The men's single champion and the first runner-up were Pui Chi Chon and Au Fei Long respectively. On the other hand, Pui Chi Wa claimed the women's single champion and the first runner-up was Ung Cheok Wai. In men's doubles, Vong Kok Weng played in duo with Leong Iok Chong and took the championship while the first runner-up was the duo of Pui Chi Chon and Ng Ka Seng.

In the final of women's single in U19-23 group, the Macao athlete Ao I Kuan defeated Lam Hok In by 22:20, 22:24 and 21:15 and claimed the champion by the match score of 2:1.

The remaining results of the other groups of Macao Team are as follows:

For U13-14 groups, the men's single champion was Tong Chon In and the third runner-up was Wong Chak Hou. The women's single champion was Ieong Sam Kio. Kou Sin Iong partnering with Chang Chi Chon took the championship in men's doubles while the duo of Ieong Sam Kio and Wong Lei Ian was the first runner-up in women's doubles. The second runner-up in men's single in U11-12 group was Ho Cheng Wai. Leong Pak Tou and Che Io Hong were the first and the third runner-up in men's single in U15-16 group. Lee Rui Huan was the third runner-up in men's single in U19-23 group.

Yonex Desporto, Reforça a Tua Saúde
齊運動 健體魄

眾康體日

Dia de Desporto para Todos

每月舉行一次
Actividade a realizar mensalmente

活動將會在全澳不同地點舉行
A actividade decorrerá em diferentes locais e as demais informações serão divulgadas em tempo oportuno

查詢詳情，請掃二維碼
Para informação, é favor de digitalizar o código QR

主辦: **體育局**
Organizador: **Instituto do Desporto**

電話: **28236363**

www.sport.gov.mo

體育用品博覽會 宣傳澳體壇

由廣東省體育局、香港特別行政區政府民政事務局及澳門特別行政區政府體育局共同主辦的“第十七屆粵港澳國際體育用品博覽會”於12月26日上午10時假廣州市琶洲中國進出口商品交易會展館C區隆重開幕，啓動儀式結束後，體育局在本次博覽會上設有攤位宣傳推廣澳門的體育事業情況，展出本澳所舉辦之各項大型國際體育活動、大眾康體活動及澳門體育設施等資料，吸引眾多參觀者駐足瞭解，現場更設有籃球遊戲區，深受參觀者歡迎。本屆體博會展品款式眾多，展覽範圍包括體育場館設施及設備、健身器材、球類運動用品、戶外休閒用品、專業運動服裝等，吸引客商和熱愛體育人士踴躍到會。



領導及嘉賓到澳門展位參觀



主禮嘉賓進行開幕式

Divulgação do Desporto de Macau na Exposição de Artigos Desportivos

Sob a organização conjunta do Instituto do Desporto da Província de Guangdong, da Direcção dos Assuntos Cívicos e Municipais de Hong Kong e do Instituto do Desporto da RAEM, foi inaugurada solenemente, a “17ª Edição da Exposição Internacional de Artigos de Desporto da China (Macau, Hong-Kong e Guangdong)” no dia 26 de Dezembro, pelas 10 horas da manhã, na área C do Complexo Pazhou, em Guangzhou. Após a cerimónia de inauguração, os convidados visitaram as tendas.

O Instituto do Desporto também marcou presença nesta exposição com o seu stand, onde podia divulgar a situação do desporto em Macau, expondo os eventos desportivos internacionais de grande envergadura realizados em Macau, as actividades desportivas do Desporto para Todos, as instalações desportivas, entre outras informações, atraindo os visitantes interessados. No local, foi estabelecida uma zona de jogos de basquetebol, que foi muito bem acolhida pelos visitantes. Neste evento, foi exibido um grande leque de produtos, incluindo instalações e equipamentos desportivos, aparelhos diversos, aparelhos de treino físico, produtos para desporto com bola, artigos de lazer ao ar livre, vestuário desportivo profissional, entre outros, atraindo a presença de empresários e amantes do desporto.

International Sporting Goods Fair Held to Promote Macao Sports

The opening ceremony followed by a site tour by the officiating guests for the “17th Guangdong, Hong Kong and Macao International Sporting Goods Fair” jointly organized by the Sports Bureau of Guangdong Province, Home Affairs Bureau of Hong Kong SAR Government and Sports Bureau of Macao SAR Government took place at 10 a.m. on 26 December, 2020 at Area C of Guangzhou China Import and Export Fair Pazhou Complex.

The Macao SAR Sports Bureau has set up a booth at the Fair to promote the sports industry of Macao, at which information on various large-scale international sports events, mass recreational activities and sports facilities in Macao was exhibited, attracting numerous visitors to stop by and explore. In addition, an on-site basketball game area was also set up, which was very popular among visitors. There was a variety of exhibits in the Fair this year, including stadium facilities and equipment, fitness equipment, ball game products, outdoor leisure products, professional sportswear, etc., attracting merchants and sports lovers to actively attend the meeting.

林展樂 —— 目標亞運

澳門網球總會近年銳意推動青少年培訓計劃，為本地體壇培養出一批具潛質的網球新星，其中，參與訓練達九年的林展樂備受關注，從入選集訓隊到成為本地賽四強常客，及代表澳門出戰各項大型賽事，林展樂一直在網球路上奮鬥、提升，期望有朝一日能獲得參戰亞運會的資格，在大型綜合運動會的舞台上發光發熱。

林展樂最初把網球視為興趣，從基礎班慢慢學習到進階班，直到有一次在澳門青少年網球錦標賽打進四強，被選入集訓隊後，林展樂的心態逐漸起了變化。通過系統化的訓練，林展樂的成績不斷提升，成為本地賽的四強常客，目前青少年及成人的本地排名都位處榜首。

隨著實力與日俱增，林展樂迎來更多代表澳門出外比賽的機會，參加過一帶一路網球賽、大灣區網球賽等對外賽事，也有全國運動會、全國青年運動會等大型綜合運動會的經驗。藉著與更多地區的球手交流切磋，林展樂得到更多訓練上的啟發：“能代表澳門參加大型賽事是一種榮幸，自知與其他地區的球員仍存在距離，但每次比賽都能更了解到自身的不足，從而在弱項上進行針對性的訓練，提升實力。”

今年讀高三畢業班的林展樂在學界網球賽完成兩連冠目標，在中學生涯度過了圓滿的球季，接下來這名年青球手將放眼更遠，為保持著本地賽前列排名奮鬥，爭取更多代表澳門參賽的機會，終極目標是能成為亞運代表團的一員，在澳門運動員能參與的最大型運動會上拼盡全力、為澳爭光。



網球新星林展樂



林展樂去年夥拍隊友方子林參戰全青運網球男雙賽事



就讀高三的林展樂完成學界網球賽兩連冠目標

Lam Chin Lok de olhos postos nos Jogos Asiáticos

Nos últimos anos, a Associação de Ténis de Macau tem vindo a promover programas de treino destinados a jovens, o que contribuiu para a formação de potenciais estrelas do ténis para a comunidade desportiva local, entre estas destaca-se Lam Chin Lok que participou nos treinos durante nove anos e tem vindo a atrair muita atenção. Desde a sua entrada na equipa de treino até se tornar um atleta que se qualifica frequentemente para os quartos de final de competições locais e para representar Macau em várias competições importantes, Lam Chin Lok tem-se dedicado no seu percurso de ténis, esperando, um dia, qualificar-se para os Jogos Asiáticos e brilhar no palco de grandes eventos multi-desportivos.

Lam Chin Lok considerava, inicialmente, o ténis como um passatempo. Todavia, esta mentalidade mudou gradualmente quando passou do curso básico para o de avançados até se qualificar para os quartos-de-final do Campeonato Júnior de Ténis de Macau e foi seleccionado para se juntar à equipa de estágio. Após um período de treino sistemático, Lam Chin Lok foi obtendo resultados cada vez melhores e passou a ser frequentemente qualificado para os quartos de final de competições locais. Actualmente está no topo das classificações locais de juniores e de adultos.

Com a sua crescente capacidade, Lam Chin Lok tem vindo, por um lado, a obter cada vez mais oportunidades de representar Macau em competições no exterior, tais como Competição de Ténis Faixa Rota, Torneio de Ténis da Grande Baía, e, por outro lado, a ganhar experiência em eventos multi-desportivos como os Jogos Nacionais e Jogos Nacionais da Juventude. Através de intercâmbio e competições com jogadores de outras regiões, Lam Chin Lok ganhou inspiração para o seu treino: "É uma honra representar Macau em grandes competições e estou ciente de que ainda estou longe de atingir o nível de jogadores de outras regiões, mas em todos os jogos, descubro as minhas falhas, e essas fraquezas são trabalhadas especificamente nos treinos para melhorar a minha capacidade".

Este ano, Lam Chin Lok, que irá terminar o 12º ano, atingiu o seu objectivo de disputar dois títulos consecutivos de campeão nos jogos de Ténis das Competições Desportivas Escolares. Terminada a temporada com sucesso na escola secundária, o jovem tenista, de olhos postos no futuro, irá trabalhar para manter a sua classificação nas competições locais e lutar por mais oportunidades de representar Macau, sendo o seu objectivo final integrar a delegação nos Jogos Asiáticos, competição de mais alto nível em que atletas de Macau podem participar, e dar o seu máximo para trazer glória a Macau.

Lam Chin Lok Aiming for the Asian Games

Macau Tennis Association has been pulling every lever to promote programs for youth training these recent years so as to nurture a group of potential tennis talents in local sports scene. Among whom, Lam Chin Lok has been taking part in the trainings for nine years and has attracted much attention. From being selected to the training team to a familiar face at semi-finals at local competitions as well as representing Macao in various tournaments, Lam has always been striving for perfection towards his tennis career, hoping to earn the glory of representing Macao in the Asian Games and shine through in the major multi-sport event one day.

Tennis was at first a hobby to Lam only. But his minds about tennis changed gradually as he moved forward bit by bit from beginner's to advanced level, and broke into the semi-final at the Macau Tennis Junior Championships one year and being selected to the training team. With systematic trainings, Lam's achievements in tennis kept surging, becoming a regular player appearing in semi-finals, and now ranks top in the local youth and adult standings.

As Lam's strength is growing with each passing day, he has more chances to represent Macao to participate in numerous external competitions, including the Belt and Road Tennis Tournament and Greater Bay Area Tennis Tournament, and also gain the experience of taking part in major multi-sport events such as National Games and National Youth Games. Lam has been further inspired for his training through the interaction with players from different regions. "It's always an honor to represent Macao to join mega events, though I understand that there is still a distance between my level and the players from other regions. However, I was able to learn more about my shortcomings through each competition, and applied more targeted trainings in areas that are not my upper hand", said Lam.

Lam, now in his final senior secondary school year, has achieved his dream for earning the championship title for two years in a row at the Inter-school Tennis Competition. Having harvested in tennis as a secondary school student, his next goal is set further and wider: to strive even harder to keep up his rankings, to fight for more opportunities to represent Macao in sports events, and ultimately to be a team delegate of Asian Games, which is the largest event that the Macao athletes could participate, so as to exert his full strength and win glory for Macao.

石慧莉——乒壇新希望

澳門乒乓球賽場近兩年亮起一個陌生的名字，十七歲的石慧莉以超新星姿態橫掃多項本地賽女單冠軍，於2019年連續贏得青少年單打賽、高級組單打賽及何賢盃。

原來石慧莉自小在台灣生活，小學二年級時開始接觸乒乓球：“全因爸爸認為這項運動既能強身健體，亦相對不容易受傷，所以選擇了乒乓球作為發展方向。後來，初中時加入了當地數一數二的球隊國泰女桌，正式展開了半職業的訓練生活。”

由於家人工作關係，並且希望嘗試不一樣的生活環境，石慧莉於2019年舉家回澳生活，以插班生入讀澳門坊眾學校。對於生活模式及運動員身分的變化，石慧莉坦言需要適應：“來澳之後，不但環境改變，過往以運動員身分為主，在台灣只會上半天課，下午全是訓練時間，然而現在以學生身分為主的生活，感受到學業為重，訓練時間大減。雖然澳門的訓練資源和場地配套都跟台灣有些差距，但大家對乒乓球的熱情絕不輸蝕，在這種氛圍下，我會更認真訓練，希望有機會代表澳門隊出外比賽。”

翻看石慧莉在台的戰績，小學五年級時在全台少年選拔賽拿到第七名，相隔一年再拿到第五名，初中時在台灣的中學生運動會拿到女雙季軍；不過石慧莉透露：“小學畢業後，有一段很長時間沒有拿過個人冠軍了，所以回澳後一口氣贏到這些賽事冠軍，確實為我挽回不少信心；對我來說，不單是名次，更多是證明了自己，也證明給父母看，希望做到值得他們驕傲的事情。”



石慧莉連贏多項本地賽



石慧莉接受教練指導



石慧莉重新適應在澳的乒乓球步伐

Seak Hui Li, a nova estrela do ténis de mesa

Os últimos dois anos têm assistido à ascensão meteórica de um novo nome no ténis de mesa de Macau. Seak Hui Li, de 17 anos, dominou uma série de competições individuais femininas a nível local, vencendo consecutivamente, em 2019, as categorias juvenil, sénior, assim como a Taça Ho Yin.

Seak Hui Li vivia em Taiwan desde criança, e iniciou a jogar ténis de mesa durante o segundo ano da escola primária: “Tudo porque o meu pai acreditava que esta modalidade permitiria que eu me exercitasse sem grande risco. Por isso optei por seguir o caminho do ténis de mesa. Mais tarde, quando entrei para o ensino secundário, juntei-me à Cathay Women Table Tennis Team, uma das melhores a nível local, e dei oficialmente início a uma vida de treino enquanto semi-profissional.”

Por motivos relacionados com a profissão dos seus pais, e com a esperança de frequentar um ambiente de vida diferente, Seak Hui Li regressou a Macau com a sua família em 2019, transferindo para a Escola dos Moradores de Macau. Relativamente às mudanças de estilo de vida e do seu estatuto como atleta, Seak Hui Li admite que necessitou de alguma adaptação: “Vir para Macau não resultou apenas numa mudança de ambiente. Em Taiwan, enquanto atleta, eu tinha aulas apenas durante a manhã e passava toda a tarde a treinar. Aqui em Macau sou estudante a tempo inteiro. É colocada muita ênfase na aprendizagem, e o tempo de treino é bastante menor. Embora os recursos e instalações de treino de Macau sejam um pouco diferentes dos de Taiwan, isso não afecta o entusiasmo pelo ténis de mesa demonstrado por todos. Com um ambiente assim, irei treinar mais afincadamente para conseguir a oportunidade de representar Macau em competições internacionais.”

Observando o currículo desportivo de Seak Hui Li em Taiwan, no quinto ano do ensino primário foi classificada no 7º lugar nas Provas Juvenis de Taiwan, ascendendo ao 5º lugar no ano seguinte; durante o ensino complementar, foi classificada também no 3º lugar na categoria de duplas femininas nos Jogos do Ensino Complementar de Taiwan. Porém, Seak Hui Li admite que “depois de terminar o ensino básico, estive bastante tempo sem vencer a categoria individual de uma competição. Por isso, ter vencido sucessivamente tantos campeonatos após o meu regresso a Macau devolveu-me, de facto, muita confiança. Para mim, não se trata apenas do resultado, é também uma forma de provar a mim mesma e aos meus pais que posso fazer algo que de eles se possam orgulhar.”

New Hope of Table Tennis - Seak Hui Li

In recent couple of years, Seak Hui Li has become a new name emerging in the table tennis arena in Macao. The 17-year-old player swept across quite a number of local women's single championships like a supernova. In 2019, she gained victories in the matches of Youth Single, Senior Single and Ho Yin Cup in a row.

In fact, she lived in Taiwan when she was a kid and came into contact with table tennis when she was attending Primary 2 at school. She said, “Table tennis became my focus was solely because of my father's belief that it not only gives robust body but is also less injury-prone. Later, I joined the locally prominent Cathay Women Table Tennis Team when I was in junior secondary school and formally started the training life of a semi-professional.”

Because of job matters of her family members and with the hope for some brand-new changes, she returned and settled down in Macao in 2019 and continued her education at Escola dos Moradores de Macau as a transferred student. She candidly expressed that she needed to get used to the change. “In Taiwan, I only had half day classes in the morning and the whole afternoon was allocated for trainings. However, after returning to Macao, I had to face the change of the environment on one hand, and on the other hand, I also needed to shift my main role from athlete to student since I sensed that academic works are of paramount importance here and it does sharply decrease my training hours. Even though there is a margin in terms of training resources and complementary facilities between Taiwan and Macao, the passion for table tennis in Macao is no less than Taiwan. In this ambience, I will spare no effort in training and hope that I could be an athlete representing Macao and take part in overseas matches in the future,” Seak expressed.

Reminiscing about her past records in Taiwan, she was ranked 7th in the selection match for national youth players when she was in Primary 5 and ranked 5th the other year. During her days in junior secondary school, she was the second runner up in women's double in the sports event of secondary school students. However, she admitted that “It has been a long period of time of not winning any championship in women's single after finishing primary school. Hence, the consecutive victories of those matches that I gained after returning to Macao did actually help me regain my confidence. To me, what comes as even more important than ranking is the proof of myself and for my parents that I have done something that they could feel proud of.”

體育局

首辦

競技障礙挑戰賽

體育局全新活動“2020 競技障礙挑戰賽”11月1日早上於東亞運動會體育館周邊舉行，活動結合路跑及戶外闖關等競技障礙挑戰元素，共設有十三個關卡。報名開始後，800個名額迅速爆滿。比賽當天，經歷激烈的體能及肌力比拼後，郭志瑋及梁翠雲分別奪得男、女子挑戰組冠軍。郭志瑋認為，活動相當新鮮，考驗選手心肺、靈巧、敏捷等多項技能，極具挑戰性，期望活動能再度舉辦。



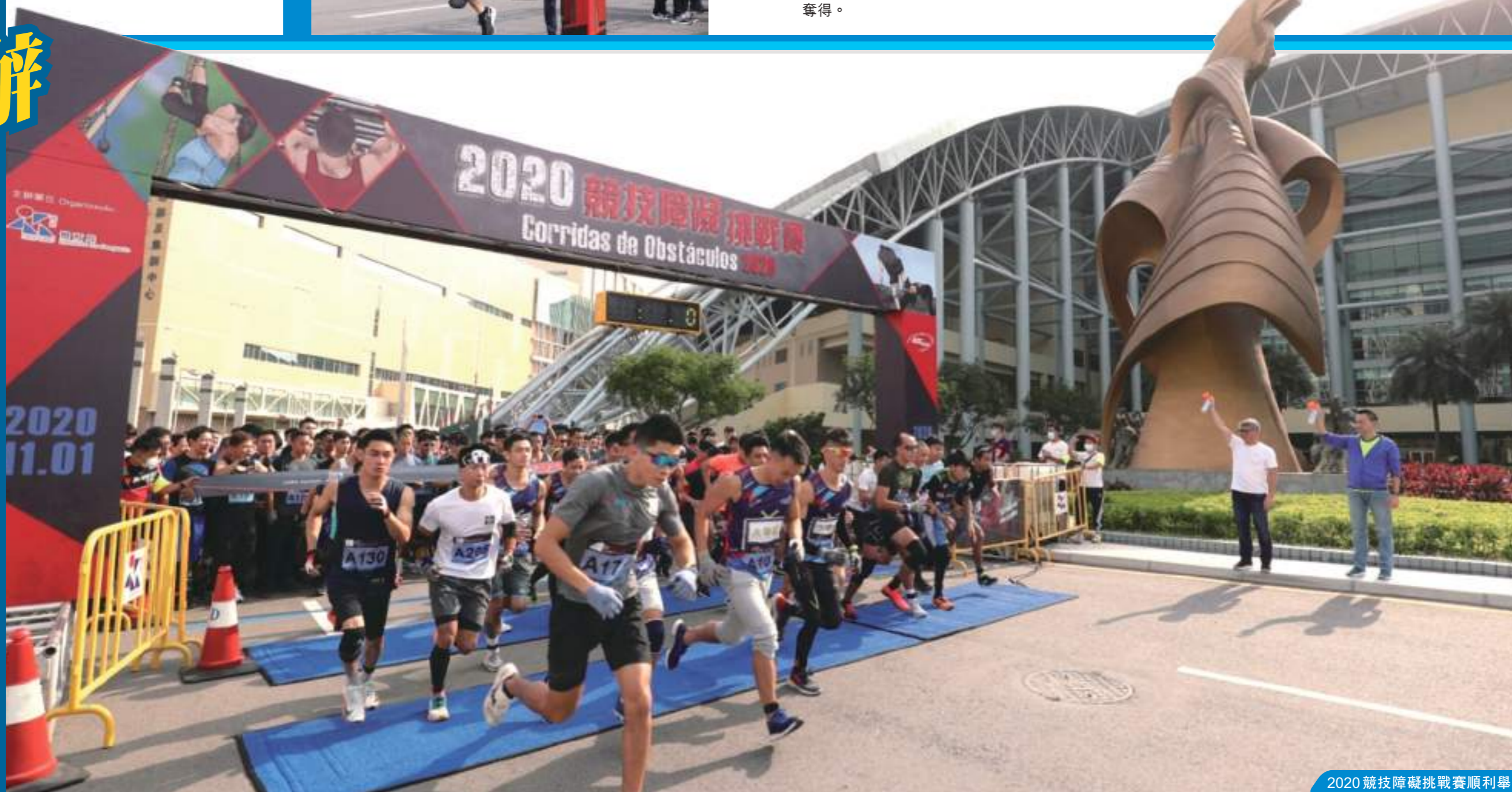
身手靈活

“2020 競技障礙挑戰賽”共設置十三個極具挑戰性的關卡，包括：游繩上4米攀登架、拉30公斤重沙包上7米高空、跨越2米高大斜台等。根據關闖難度，分為挑戰組及同樂組；挑戰組賽事全程約4公里，以晶片計算成績，有男、女子組和隊際賽；同樂組為3.2公里。

賽事於早上9時30展開，挑戰組初賽前二十名選手晉級決賽，隊際賽有六個晉級名額。最終，男子挑戰組由三項鐵人運動員郭志瑋以全場最快時間11分30秒奪冠，利展聲、陳啟琛分摘亞、季軍；女子挑戰組由梁翠雲以16分39秒摘下桂冠，譚思朗、林艾荔獲亞、季獎項。隊際賽冠軍由蘇瑞林、何建偉、謝輝榮組成的SCH奪得。

挑戰組各組別的成績如下：

	冠軍	亞軍	季軍
男子組	郭志瑋	利展聲	陳啟琛
女子組	梁翠雲	譚思朗	林艾荔
隊際組	SCH (蘇瑞林、何建偉、謝輝榮)	SimFongLama (李荔鋒、LAMA BACHAN、黃家嬋)	18 TEAM (李明佳、江家偉、覃舜君)



2020 競技障礙挑戰賽順利舉行



Instituto do Desporto organiza a primeira competição de Corridas de Obstáculos

O novo evento do Instituto do Desporto, “Corridas de Obstáculos 2020”, realizou-se na manhã do dia 1 de Novembro na Nave Desportiva dos Jogos da Ásia Oriental de Macau e espaços circundantes. O evento combinou corridas de estrada, ultrapassagens de obstáculos e outros tipos de obstáculos competitivos ao ar livre, divididos em 13 níveis. Após a abertura das inscrições, foram rapidamente preenchidas 800 vagas. No dia da competição, após uma competição intensa que puxou pelo físico e músculos dos atletas, os vencedores das categorias masculina e feminina foram, respectivamente, Kuok Chi Wai e Leong Choi Wan. Kuok Chi Wai considera esta actividade uma novidade interessante e desafiante, que testa os participantes a nível de coração, pulmões, destreza e agilidade. Espera que seja uma actividade para repetir.

As “Corridas de Obstáculos 2020” dividem-se em 13 exigentes níveis, incluindo: Tregar uma plataforma de 4 metros recorrendo à ajuda de uma corda, elevar um saco de areia de 30 quilos a uma altura de 7 metros, e atravessar uma plataforma inclinada a 2 metros de altura. Os níveis são divididos entre a categoria competitiva e a categoria de lazer de acordo com a sua dificuldade: O comprimento da corrida da categoria competitiva é de aproximadamente 4 quilómetros, e os resultados são contabilizados recorrendo a chips electrónicos. Divide-se em categorias masculina e feminina. A corrida da categoria de lazer é de 3,2 quilómetros.

O evento arrancou às 9:30 da manhã, e os 20 melhores participantes na categoria competitiva avançaram para as finais, onde se reservaram também 6 vagas para os participantes em equipa. Na categoria competitiva masculina, o triatleta Kuok Chi Wai sagrou-se campeão com o tempo mais rápido de 11 minutos e 30 segundos. Lei Chin Seng ficou em segundo lugar, e Chan Kai Sam em terceiro. Na categoria competitiva feminina, Leong Choi Wan venceu com o tempo de 16 minutos e 39 segundos. Em segundo ficou Tam Si Long e em terceiro Lam Ai Lai. Na categoria de equipas venceu a SCH, composta por Sou Soi Lam, Ho Kin Wai e Che Fai Weng.

Os resultados em cada categoria foram os seguintes:			
	Primeiro	Segundo	Terceiro
Categoria Masculina	Kuok Chi Wai	Lei Chin Seng	Chan Kai Sam
Categoria Feminina	Leong Choi Wan	Tam Si Long	Lam Ai Lai
Categoria de Equipas	SCH (Sou Soi Lam, Ho Kin Wai e Che Fai Weng)	SimFongLama (Lei Lai Fong, Lama Bachan e Wong Ka Sim)	18 TEAM (Lei Meng Kai, Kong Ka Wai e Cham Son Kuan)

Sports Bureau Hosts First Obstacle Racing Event

The new event, 2020 Obstacle Racing Challenge, hosted by the Sports Bureau was held on the morning of 1 November in the surroundings of the Macao East Asian Games Dome. The event consisted of 13 obstacle courses such as road running and other outdoor challenges. All 800 places were filled soon after registration of the event opened. After a fierce competition of stamina and muscle strength, Kuok Chi Wai and Leong Choi Wan won first place in the men's and women's groups respectively. Kuok Chi Wai said that it was an interesting and challenging new event, testing participants' physical strength, flexibility, agility and other skills, and that he hoped the same event would be held again.

The thirteen challenging courses in the event included a 4m rope climb, 7m climb on 30kg sandbags and jumping over 2m high hurdles. Based on the level of difficulty, participants were divided into the challenge group and the fun group. The challenge group, with group-specific and inter-group competitions, completed a distance of about 4 kilometers and the results were calculated by microchips. The distance for the fun group was 3.2 kilometers.

The competition started at 9:30 am, and the top 20 in the preliminary competition for the challenge group were shortlisted to the final. Six teams were shortlisted in the inter-group competition. In the end, the triathlete Kuok Chi Wai won the men's group with the fastest record of 11m30s, followed by Lei Chin Seng and Chan Kai Sam. Leong Choi Wan won the title in the women's group with a time of 16m39s, followed by Tam Si Long and Lam Ai Lai. The team prize went to SCH consisting of Sou Soi Lam, Ho Kin Wai, and Che Fai Weng.

Results are as follows:			
	1 st place	2 nd place	3 rd place
Men's group	Kuok Chi Wai	Lei Chin Seng	Chan Kai Sam
Women's group	Leong Choi Wan	Tam Si Long	Lam Ai Lai
Inter-group	SCH (Sou Soi Lam, Ho Kin Wai, and Che Fai Weng)	SimFongLama (Lei Lai Fong, LAMA BACHAN, Wong Ka Sim)	18 TEAM (Lei Meng Kai, Kong Ka Wai, Cham Son Kuan)



全民運動會 4,200人次同歡樂



由體育局主辦、澳門田徑總會、中國澳門游泳總會、澳門乒乓總會、澳門羽毛球總會及中國澳門保齡球總會協辦的“第四屆澳門全民運動會”於10月10日及11日假奧林匹克體育中心及保齡球中心舉行，一連兩天的活動共吸引了約4,200人次參加。

本屆運動會項目有歡樂跑、田徑、游泳、乒乓球、羽毛球、保齡球及全民體驗活動(體能挑戰、足球技巧、籃球三分投射)，首日進行了多場田徑及乒乓球的家庭親子賽，以及田徑、游泳的殘疾人士賽事。

11日上午在奧林匹克體育中心運動場，主辦單位向濠江中學、澳門晉江青年聯合會、澳門朋友文娛體育會、愛華跑步專門店及馬拉松推廣會頒發了最踴躍參與團體獎，並在9時30分舉行了全長約5.6公里的歡樂跑。

同日還進行了多項賽事，包括田徑、游泳、乒乓球、羽毛球及保齡球的多個組別賽事，以及全民體驗活動。為表鼓勵，大會根據各組別賽事的實際參賽人數或隊伍人數，向成績優異的參賽者頒發獎品。

“第四屆澳門全民運動會”舉行歡樂跑

參與團體留倩影



Macao Sports Games Attracts 4,200 Participants

The 4th Macao Sports Games, organized by the Sports Bureau and co-hosted by the General Association of Athletics of Macau, Swimming Association of Macau, China, Macau Table Tennis Association, Badminton Federation of Macau, and China Macao Bowling Association, was held at the Olympic Sports Centre and the Bowling Centre on 10 and 11 October. The two-day event attracted around 4,200 participants.

The Games included a running race, athletics, swimming, table tennis, badminton, bowling, and experience activities such as physical challenges, football skills, and basketball three-point shots. The first day staged several parent-child competitions in athletics and table tennis as well as competitions for people with disabilities in athletics and swimming.

In the morning of 11 October, the organizer gave the awards for most active participation to Hou Kong Middle School, Jinjiang Youth Federation of Macao, Macao Friends Sports and Recreation Association (Associação Desportiva e Recreativa «Amigo» de Macau), Oi Va Running Pro. Shop, and Macao Marathon Promotion Club. At 9:30, a 5.6-km running race was held.

On the same day, a number of group-specific competitions took place, including athletics, swimming, table tennis, badminton, bowling, and experience activities. The organizer granted the outstanding participation awards based on the number of participants and teams in each event.

4200 pessoas divertiram-se nos Jogos Desportivos Populares

Os 4.^{os} Jogos Desportivos Populares de Macau realizaram-se nos dias 10 e 11 de Outubro, no Centro Desportivo Olímpico e no Centro de Bowling, organizados pelo Instituto do Desporto com a colaboração da Associação Geral de Atletismo de Macau, da Associação de Nataçao de Macau, China, da Associação Geral de Ping-Pong de Macau, da Federação de Badminton de Macau e da Associação Geral de Bowling de Macau, China. O evento de dois dias atraiu aproximadamente 4200 participantes.

Esta edição dos Jogos Desportivos Populares contou com as modalidades Fun Run, Atletismo, Nataçao, Ténis de Mesa, Badminton, Bowling e Actividades de Sensibilização Desportiva (Desafio de Aptidão Física, Técnicas de Futebol, Lançamento de 3 Pontos de Basquetebol). No primeiro dia houve uma série de modalidades em família em atletismo e ténis de mesa, assim como atletismo e nataçao para pessoas portadoras de deficiência.

Na manhã do dia 11, no Estádio do Centro Desportivo Olímpico, a Organização entregou o prémio colectivo de “Participação Activa” à Escola Hou Kong, à Federação de Juventude de Jinjiang de Macau, à Associação Desportiva e Recreativa «Amigo» de Macau, à Oi Va Running Pro. Shop e Promoção do Clube Maratona de Macau. De seguida, às 9:30, procedeu-se à realização da Fun Run (5.6km).

No mesmo dia decorreram ainda outras modalidades, incluindo Atletismo, Nataçao, Ténis de Mesa, Badminton, Bowling e Actividades de Sensibilização Desportiva. Para encorajar os participantes, a Organização atribuiu prémios aos melhores classificados em função do número de participantes de cada categoria ou de membros de cada grupo participante em concreto.



乒乓球雙打對賽

羽毛球雙打賽事

游泳接力賽



小朋友化身消防員



現場有服裝提供讓小朋友化身賽車手

親子嘉年華

體驗大賽車魅力

為宣傳及推廣“第67屆澳門格蘭披治大賽車”，澳門格蘭披治大賽車組織委員會於11月7日和8日在塔石廣場舉辦大賽車親子嘉年華，活動以大賽車為主題，場內設有互動、有趣的遊戲，讓參與的家長和小朋友樂而忘返，氣氛歡樂。

今屆親子嘉年華推出適合一家大細互動的遊戲，包括：迷你東望洋跑道、醫療達人、旗手、機電工程師及吊車操作員等，讓參與活動的小朋友可以化

身為賽車手、救援人員及電機工程人員等，透過參與活動加深認識大賽車的各項工作及了解更多有關賽車活動的知識，從而親身感受大賽車的魅力。

體育局局長、大賽車組委會協調員潘永權，中國澳門汽車總會會長盧景昭，中國澳門汽車總會理事長、大賽車組委會賽事專責小組組長鍾國榮，大賽車組委會助理協調員劉楚遠、林蓮嬌、大賽車組委會委員及體育委員等出席開幕禮。



嘉賓參觀迷你東望洋跑道

Viver o charme do Grande Prémio através do Festival em Família

De forma a publicitar a 67.ª Edição do Grande Prémio de Macau, a Comissão Organizadora do Grande Prémio de Macau realizou na Praça do Tap Seac, nos dias 7 e 8 de Novembro, o evento “Grande Prémio de Macau - Festival em Família”. O evento teve como tema o Grande Prémio, contando com jogos interessantes e interactivos, para que tanto pais como crianças se pudessem divertir numa atmosfera animada.

Esta edição do Festival em Família contou com a estreia de jogos com abrangentes e detalhadas opções interactivas, incluindo: O Mini Circuito, a Equipa médica, o Bandeira, os Electrotécnico e Operadores de grua, entre outros, permitindo às crianças participantes fantasiarem-se de pilotos, salvadores, engenheiros electricistas e mais, de modo a adquirir um maior entendimento das várias tarefas relacionadas com as corridas bem como aprofundar o conhecimento das corridas e ao mesmo tempo sentir o encanto do Grande Prémio.

A inauguração do evento contou com a presença do Presidente do Instituto do Desporto e Coordenador da Comissão Organizadora do Grande Prémio de Macau Pun Weng Kun, do Presidente da Associação Geral de Automóvel de Macau — China Lo Keng Chio, do Presidente da Direcção da Associação Geral de Automóvel de Macau-China e Coordenador da Subcomissão Desportiva da Comissão Organizadora do Grande Prémio de Macau Chong Coc Veng, dos Coordenadores-Adjuntos da Comissão Organizadora do Grande Prémio de Macau, Lau Cho Un e Lam Lin Kio, membros da Comissão Organizadora do Grande Prémio de Macau e do Conselho Desportivo, entre outros.

Experience the excitement of Grand Prix at Family Carnival

To promote the 67th Macao Grand Prix, the organizing committee of the event held a Grand Prix-themed family carnival at the Tap Seac Square on 7 and 8 November. The carnival featured various interactive fun games that offered both parents and children a thoroughly engaging experience.

The games were suitable for both parents and children, and included the Mini-Track, Medical Specialist, Flag Marshal, Electrical Engineer and Crane Marshal. In these games, the children could play as racing drivers, paramedics and mechanics, learning about the different roles that made the Grand Prix possible, and getting hands-on experience of the excitement of the Grand Prix.

The opening ceremony of the 67th Grand Prix was attended by Pun Weng Kun, president of the Sports Bureau and coordinator of the Macau Grand Prix Organizing Committee, Lo Keng Chio, chairman of Automobile General Association of Macao-China, Chong Coc Veng, president of Automobile General Association of Macao-China and coordinator of the Sporting Subcommittee of the Macau Grand Prix Organizing Committee, Lau Cho Un and Lam Lin Kio, deputy coordinators of the Macau Grand Prix Organizing Committee, as well as other members of the Macau Grand Prix Organizing Committee and members of the Sports Committee.



小朋友在迷你跑道上馳騁

200人親親大自然

為響應國際群眾體育協會 (TAFISA) 號召，結合本年同日舉行的“世界步行日”，體育局於10月4日舉辦第二場“2020大眾行山樂”，吸引約200名行山愛好者同行，一起親親大自然。活動中，參與者沿途欣賞山徑風景，融入大自然，場面溫馨熱鬧。

“2020世界步行日-大眾行山樂活動”於早上9時30分在黑沙水庫郊野公園起步，市民由黑沙水庫郊野公園出發，途經家樂徑及健康徑再返回終點站黑沙水庫郊野公園；全程約2.7公里，需時約1小時15分。



天氣怡人



整裝待發

200 pessoas aproximaram à natureza

No dia 4 de Outubro, em resposta ao apelo da Associação Internacional de Desporto Para Todos - Trim and Fitness (TAFISA), e em conjunto com o “Dia Mundial da Marcha” realizado no mesmo dia este ano, o Instituto do Desporto realizou a segunda edição do “Desporto para Todos 2020 - Passeio na Montanha”, que atraiu cerca de 200 entusiastas por caminhadas para passear e desfrutar da natureza juntos. Durante a actividade, os participantes desfrutaram dos trilhos na montanha envoltos em natureza, num cenário caloroso e animado.

A actividade “Dia Mundial da Marcha 2020 - Passeio na Montanha para Todos” foi realizada pelas 9:30 da manhã, partindo do Parque Natural da Barragem de Hac Sá e seguindo pelo Circuito da Barragem de Hac Sá e Circuito de Manutenção da Barragem de Hac Sá até voltar ao ponto de partida. O percurso completo é de aproximadamente 2,7 quilómetros e leva por volta de 1 hora e 15 minutos a completar.



親親大自然

Two hundred people get closer to nature

Responding to the call of the Association for International Sport for All (TAFISA), the Sports Bureau held the second 2020 Hike for Fun on 4 October, the same day as the World Walking Day. Two hundred people took part to get closer to nature, enjoying the views along the trails while sharing the company of other mountain climb lovers.

The 2.7-kilometer-long mountain hike of the 2020 World Walking Day took an hour and a quarter, starting from Hac Sá Reservoir Natural Park at 9:30a.m., and ending at the same place after passing through the Family Trail and the Health Trail.

150人單車樂悠悠

由體育局及中國澳門單車總會合辦的“2020大眾單車遊”於10月18日舉行，活動吸引約150人參加。

18日參與者於8時30分在奧林匹克體育中心三人籃球場側空地集合，9時正出發，途經氹仔、路環多個地點，終點站為氹仔海濱休憩區(廣場)，全程約20公里。

主辦單位期望透過舉辦活動鼓勵各個家庭參與運動鍛鍊，增進感情和溝通，促進融洽的家庭關係。



舉單車熱身



參加者出發前大合照

150 pessoas no Passeio de Cicloturismo

O evento “Desporto para Todos 2020 - Cicloturismo”, organizado pelo Instituto do Desporto e pela Associação de Ciclismo de Macau, China, foi realizado no dia 18 de Outubro, contando com a participação de cerca de 150 pessoas.

Os participantes concentraram-se no pátio ao lado do Campo de Basquetebol de Três do Centro Desportivo Olímpico, às 8:30 da manhã do dia 18. Arrancaram às 9 da manhã, passando por vários locais da Taipa e de Coloane, com destino final na praça da Zona de Lazer da Marginal da Taipa. O percurso total conta com 20 quilómetros.

O objectivo da organização é encorajar as famílias a participar nas actividades desportivas, organizando actividades que estimulem sentimentos e comunicação, promovendo assim relações familiares harmoniosas.



輕鬆遊澳門

150 participants enjoy cycling

The “2020 Bike for Fun”, jointly organized by the Sports Bureau and Cycling General Association of Macau, China, was held on 18 October, and attracted around 150 participants.

At 8:30am on 18 October, cyclists gathered in the open space beside the 3 on 3 basketball court in the Olympic Sports Centre and set off at 9:00am. They passed through Taipa and Coloane and ended at the square of Leisure Area on Taipa Waterfront, cycling a total distance of about 20 kilometers.

The organizer hoped to encourage families to participate in sports through the event to help strengthen family bonds and build better family ties.

體育嘉年華 市民樂在其中

由體育局、中國澳門體育總會聯合會合辦的“2020澳門體育嘉年華”10月18日假塔石廣場舉行。儘管受疫情影響，入場的市民需按防疫指引，提交健康碼及測量體溫，但無損市民的熱情，活動共吸引逾兩萬人次到場。

今屆嘉年華共有76個單項總會及體育會參與，設有58個趣味體育遊戲攤位，活動內容豐富，包括體育運動短片展播、體育示範、體聯活動短片展播、攝影比賽

等，並邀得本地高校及社團表演助興，現場設有面繪、小丑派發氣球，氣氛熱烈。全日活動流程包括三場體育示範表演，並設有兩次大抽獎。

開幕儀式邀請了社會文化司司長歐陽瑜、體育局局長潘永權、澳門體聯會長馬有恆、理事長陳永傑等出席。



現場攤位有專人指導



體育嘉年華設有項目展示



親身感受運動樂趣



不少項目以體驗形式推廣

Cidadãos desfrutam do Carnaval Desportivo de Macau

O “Carnaval Desportivo de Macau 2020”, co-organizado pelo Instituto do Desporto e pela Federação das Associações Gerais Desportivas de Macau China, foi realizado no dia 18 de Outubro na Praça do Tap Seac. Devido à influência da epidemia, foi necessário que os cidadãos apresentassem à entrada do recinto o “Código de Saúde de Macau”, assim como submeterem-se à medição da temperatura corporal, conforme previsto pelas directrizes antipandémicas. No entanto, isto não diminuiu o entusiasmo dos cidadãos, e o evento atraiu mais de vinte mil pessoas.

O Carnaval deste ano contou com 76 associações e instituições desportivas, num total de 58 stands com divertidas actividades desportivas. Estes contaram com abundantes conteúdos, incluindo exibição de curtas desportivas, demonstrações dos desportos, exibição de curtas sobre as associações desportivas, exposições de fotografia, entre outros. As universidades também foram convidadas, assim como clubes locais, para realizar demonstrações e contribuir para a animação. Houve ainda pinturas faciais e palhaços a distribuir balões. Tudo isto contribuiu para uma atmosfera muito acolhedora. O programa completo do dia incluiu três demonstrações desportivas, assim como dois sorteios.

A cerimónia de inauguração contou com prestigiados convidados como a Secretária para os Assuntos Sociais e Cultura Ao Ieong U, o Presidente do Instituto do Desporto Pun Weng Kun, o Presidente da Federação das Associações Gerais Desportivas de Macau Ma Iao Hang e o Presidente da Direcção Chan Weng Kit.

Residents Enjoy the Sports Carnival

On 18 October, the Macao Sports Carnival 2020, organized by the Sports Bureau and the Federation of Macau-China Sports General Associations was held at the Tap Seac Square. Due to the ongoing pandemic, participants had to have their health codes presented and body temperature taken based on the epidemic prevention guidelines, but more than 20,000 enthusiastic residents still flooded in to visit.

A total of 76 specific sports associations and sports clubs joined the Carnival where 58 sports and games booths were set up. Various activities included video displays of sports and activities of the Federation, sports demonstrations, and photography contests. Performances by local universities and associations, face paintings, and clowns distributing balloons also livened up the Carnival. Three sports demonstrations and two lucky draws were included in the programme.

Present at the opening ceremony were Ao Ieong U, Secretary for Social Affairs and Culture, Pun Weng Kun, President of the Sports Bureau, Ma Iao Hang, Chairman of the Federation of Macau-China Sport General Associations, and Chan Weng Kit, President of the Federation.

賽前如何調整壓力？

狀態不佳、導致結果不如預期，對運動員，甚至演員、表演者、上台演講者來說都並非罕見。他們的憂慮包括：明明已經日練夜練，為何仍發揮不了應有水平；最近狀態不好，很擔心這次比賽會落敗；究竟“狀態”是否真的難以捉摸、無法控制，只能被動接受？除了影響技術發揮的一些如體能、身體狀況等生理因素外，心理因素亦起了決定性的作用。

一項壓力和運動表現關係的研究中，運動員以焦慮程度的高低分為三組，進行投球。高焦慮組無論在擲球準確度和用力效率，都較低焦慮組獲得更差的分數，然而，當高焦慮組獲得正面反饋 (success feedback) 時，擲球準確度和用力效率都得到了顯著提升。

由此可見，心理狀態並非不能改變，心理較差並不是一個性格缺陷，而是可以像肌肉鍛煉一樣，通過一些技巧或訓練來調整，達到更好的心理狀態。

研究發現喚醒水平 (Arousal) 與運動表現的關係非常密切，兩者關聯呈倒 U 型，過低的時候反應遲鈍、過於放鬆，過高則可能太



有良好抗壓力對比賽成績起關鍵性作用

亢奮，導致身體崩緊。關鍵在於找到自己最佳的喚醒水平，可於每次比賽記錄自己的感覺。個人的最佳喚醒水平也會因為項目的特性、性格不一而有所不同。現在介紹三個簡單的方法，可於短時間內進入比賽最佳心理狀態。



如何調整壓力是運動員必修課題

1. 自我肯定：緊張、害怕時，腦海中通常浮現負面的說話，例如“我做不到”、“沒有辦法”，嘗試改用正面和具體句子，例如“我撐得到”、“手肘可以抬高一點”；

2. 著眼當刻：將感覺放到“現在”，現在的呼吸、現在的技術、現在的戰術，把對過去的顧慮和對未來的擔憂拉回當刻的感受；

3. 聽節奏快/慢的音樂：根據自己的最佳喚醒水平和賽前喚醒水平的差距，作提升或降低的調整。喚醒水平太低，可聽些節奏較快的音樂使心情更加亢奮，而喚醒水平太高則可聽柔和而節奏慢的音樂令自己平靜下來。

賽場間的狀況永遠瞬息萬變，壓力和情緒也會因而受到影響，這些變化並不全是壞的影響，就像鍛煉體能一樣，透過每一次的訓練和比賽，認識並訓練心理狀態，便可更快速、主動地調整為最佳的心理狀態。

大家為比賽準備時，不忘心理熱身一下。

參考資料

Weinberg, R. S., & John, R. (1978). Motor performance under three levels of trait anxiety and stress. *Journal of motor behavior*, 10(3), 169-176.

Como controlar a pressão antes da competição?

O mau estado que leva a resultados abaixo do esperado é uma situação comum tanto para atletas, como para outros profissionais, como actores, artistas e oradores. As preocupações deles incluem: Pratiquei exaustivamente dia e noite, por que motivo não consigo ter um bom desempenho? Ultimamente não tenho tido um bom desempenho, receio que vá perder na próxima competição. Será que o “estado” é realmente difícil de prever? Impossível de controlar? Será que não tenho nada a fazer senão aceitar passivamente? Para além da resistência física, da condição física e de outros factores biológicos, os factores psicológicos também podem ter um carácter decisivo quando se trata de influências na prestação técnica de um atleta.

Foi realizado um estudo sobre a relação entre a pressão e a performance desportiva onde os atletas foram divididos em três grupos consoante o nível de ansiedade, realizaram um lançamento de bola. O grupo que apresentava maiores níveis de ansiedade, demonstrou uma pior pontuação, tanto no que respeita à precisão do lançamento quanto à eficácia da força empregue. Contudo, quando o grupo de maior ansiedade recebeu feedback positivo (success feedback), a precisão do lançamento e a eficácia da força empregue melhoraram significativamente.

Partindo deste pressuposto, é possível constatar que o estado psicológico não é impossível de ser alterado e um estado psicológico negativo não é um defeito de personalidade, podendo ser modificado através de técnicas e treino, tal como os músculos, por forma a alcançar uma melhor condição psicológica.

O estudo revelou que o nível de despertar (Arousal) está intimamente ligado à performance desportiva, a relação entre os dois representa-se em forma de U invertido: quando os níveis de despertar estão baixos, a reacção é lenta e demasiado relaxada; quando os níveis de despertar estão muito altos, pode notar-se um estímulo excessivo, fazendo com que o corpo colapse e se contraia. A chave é encontrar o

nível de despertar que mais se adequa a si, podendo para o efeito registar essa sensação em cada jogo. Os níveis de despertar do indivíduo podem também variar quando as características particulares da competição e a personalidade do indivíduo são muito distintas. Apresentam-se, de seguida, três técnicas que podem contribuir para uma melhor condição psicológica, num curto período de tempo, para aplicar antes de entrar em jogo:

1. Auto-afirmações: Quando está nervoso ou com medo, geralmente é porque tem pensamentos negativos na sua mente, como “Não consigo”, “Não é possível”, tente, ao invés, usar frases positivas e específicas, tais como “Eu consigo fazer isso”, “Eu consigo levantar mais um pouco o cotovelo”.

2. Concentre-se no “agora”: Sintone o sentimento com o momento presente, a respiração presente, a técnica presente, a tática presente, solte as preocupações do passado e do futuro e volte para o presente.

3. Ouça música com um ritmo rápido ou lento: Avalie a diferença entre o seu nível de despertar ideal e o real nível de despertar pré-competição, fazendo os ajustes necessários, para o aumentar ou diminuir. Caso o nível de despertar esteja muito baixo, ouça músicas de ritmo acelerado para aumentar o entusiasmo. Caso, pelo contrário, o nível de despertar esteja muito elevado, ouça música suave e lenta para se acalmar.

As circunstâncias de cada competição estão sempre a variar, e a pressão e as emoções também sofrem alterações. Tal como treina a sua condição física, pode igualmente avaliar e treinar a sua condição psicológica a cada treino e competição. Faça ajustes para alcançar o estado psicológico ideal para si de forma rápida e activa. Quando se estiver a preparar para uma competição, não se esqueça de fazer o aquecimento psicológico.

Referências

Weinberg, R. S., & John, R. (1978). Motor performance under three levels of trait anxiety and stress. *Journal of motor behavior*, 10(3), 169-176.

How to Adapt Stress before a Match?

Athletes and even actors, performers and speakers must have encountered occasions when they got off the mark outcome due to the poor performance. Doubts in mind could include: why the peak performance could not be reached even after such a prolonged training; or the anxiety of losing the match due to the recent disappointing performance. Is such "performance" really unpredictable or uncontrollable that we can only swallow it? In fact, not only do biological factors such as stamina and physical condition determine the skill performance, psychological factor does also play a crucial role in this regard.

In a research which studies the relationship between stress and sports performance by diving pitchers into three groups according to the anxiety level shows that those with high level of anxiety score lower in terms of the throwing accuracy and force efficiency than that of those with low level of anxiety. However, when the participants with high level of anxiety receive success feedback, their throwing accuracy and force efficiency have significant improvements.

Hence, it can be seen that the mental state is changeable, and those with a less sound mental state does not mean they are having any sort of character defect and in fact it can be trained like muscles. With suitable techniques and trainings, one's mental state can be adapted to a better condition.

Studies have found that arousal level has a close correlation with sports performance. The two factors form a U-shaped relationship, which indicates that when a person's arousal level is too low, his/her reaction would be slow and over-relaxed. On the contrary, the person would be too excited and tense when the arousal level is too high. It is therefore crucial to finding the best arousal level by recording the feelings in each match. However, the best arousal level shall vary according to the characteristics of the sport as well as the character of the athlete. Now, let's try the three simple steps below which are helpful to get into one's best mental state quickly:

1. Self-affirmation: when you feel nervous or worried and keep having negative thoughts such as "I can't make it" and "It is out of my hands", try to change them into more positive words or specified commands like "Hang in there", "Keep your elbows higher", etc.;

2. Focus on "now": concentrate on your breath, skill and tactic at the present moment instead of looking back or predicting what might happen;

3. Listen to music with fast / slow tempo: select music with fast or slow tempo to raise or lower your arousal level according to the gap between your current level and your optimal level. If the

arousal level is too low, listening to lightsome music could excite one's emotion, meanwhile, listening to soft and slow music can calm the person down.

Situations happen and keep changing during the matches, and for sure stress and emotions will be affected accordingly. However, these changes are not all bad actually. Just like physical fitness training, mental state can be learnt and trained through each training and competition and eventually one's mental state can be adapted quickly and proactively. So, from now on, don't forget to warm up your body as well as mind before each match!

Reference

Weinberg, R. S., & John, R. (1978). Motor performance under three levels of trait anxiety and stress. *Journal of motor behavior*, 10(3), 169-176.



來路環石排灣郊野公園
探望開心家族及動物朋友啦!
Venha ao Parque de Seac Pai Van de Coloane e
visite a Família Feliz dos Pandas Gigantes e os seus
amiguinhos animais!



石排灣郊野公園
Parque de Seac Pai Van

路環石排灣大馬路
Avenida de Seac Pai Van, Coloane

06:00 - 22:00



nature.iam.gov.mo

2888 0087