

澳門體育 Desporto de Macau Macao Sport 2021 第三期 N.º3

N.º3 第三期



探射燈

- ◆ 體育局培訓運動員見成效
- ◆ 游泳隊再創高峰
- ◆ 武術集訓隊全學運創佳績

體壇報道

- ◆ 張子澄梁安娜乒總盃奪冠
- ◆ 澳科鄒北記甲足提前稱王

大眾體育

- ◆ 夏日嘉年華氣氛熱烈

2021 澳門體育

Desporto de Macau
 Macao Sport





目錄

Índice
Index

澳門體育
Desporto de Macau
Macao Sport

體壇焦點 / Foco no Desporto / Sports Focus

- 4 因堅持才見希望！ 郭建恆的八年實證**
 Persistência conduz à esperança! Oito anos de experiência de Kuok Kin Hang
 Hope only rises out of perseverance! So as the 8 years of Kuok Kin Hang proves
- 12 賀一誠祝賀郭建恆奪銅牌**
 O Chefe do Executivo felicita Kuok Kin Hang pela conquista da medalha de bronze para a RAEM nos Jogos Nacionais
 Ho Iat Seng Congratulates Kuok Kin Hang on Winning Bronze Medal
- 14 十四運會聖火熄滅 郭建恆銅牌創歷史 “水陸”兩路刷新澳績**
 Apagada chama dos 14º Jogos Nacionais
 Medalha de bronze de Kuok Kin Hang conquista histórico; “Água e terra” com novo recorde de Macau
 14th Game of the People's Republic of China Ended Splendidly
 Kuok Kin Hang Won the First Bronze Medal for Macao in History and New Records Created for both
 Aquatic and Track and Field Sports
- 20 粵港澳承辦2025第十五屆全國運動會**
 Guangdong, Hong Kong e Macau recebem em conjunto os 15º Jogos Nacionais de 2025
 Guangdong, Hong Kong and Macao to host the 15th National Games in 2025

探射燈 / Em Foco / Spotlight

- 24 體育局培訓運動員見成效**
 Treino de atletas do Instituto do Desporto atinge bons resultados
 Fruitful outcomes of the Sports Bureau's athlete training
- 30 游泳隊再創高峰**
 Equipa de natação no auge da sua forma
 Macao Swimming Team Reaching a New Pinnacle
- 38 武術集訓隊全學運創佳績**
 Selecção de wushu obteve resultados brilhantes
 Shining Results of Wushu Training Team in National Student Sports Games

澳門
東亞運動會
體育館

Nave Desportiva dos
Jogos da Ásia
Oriental de Macau



查詢詳情及網上報名
請掃二維碼
Para mais informações e
inscrição online, por favor
digitalizar o código QR



☎ 2823 6363
www.sport.gov.mo

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



目錄 Índice Index

體壇報道 / Reportagem do Mundo Desportivo / Sports News

42 張子澄梁安娜乒總盃奪冠
Cheong Chi Cheng e Leong On Na vencem o Torneio de Ténis de Mesa
Cheong Chi Cheng and Leong On Na Crowded Champions of
Macao Table Tennis Tournament

46 澳科鄒北記甲足提前稱王
MUST C.P.K. invicto vence a Liga de Elite
MUST C.P.K. Crowned King Early in Division 1 Football

52 排球聯賽完成初賽爭奪
Campeonato de voleibol termina fase preliminar
Volleyball League Preliminary Ends

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

58 專訪陳駿賢、陳敏敏、甄語嫻
Entrevistas a Chan Chon In, Chan Man Man e Ian U In
Interviews Chan Chon In, Chan Man Man and Ian U In

大眾體育 / Desporto para Todos / Sport for All

64 夏日嘉年華氣氛熱烈
Carnaval de Verão realizado sob ambiente de animação
Hustle and Bustle Summer Sports Festival

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

68 穿戴科技的日常應用
Aplicação da tecnologia vestível
Applications of Wearable Technology

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78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: 78
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: 78
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

郭建恆苦等八年終於重踏大賽頒獎台

澳門體壇等待二十年終於圓夢，期待已久的全運會獎牌正式錄入史冊！在空手道路上堅持多年的郭建恆繼2013年東亞運動會奪金之後，再次為澳爭光。光環背後，他也經歷過自我懷疑、失落、迷失、想放棄等階段，亦因為這些磨練，才成就出更成熟的郭建恆！



因堅持才見希望！ 郭建恆的八年實證

全運會歷史性摘銅

空手道隊首次參與全運會，“大師兄”郭建恆肩負起衝牌重責，在男子個人型賽事中過關斬將，由分組賽的下半區九晉四、第二輪的四晉三爭奪、到銅牌戰，郭建恆以穩定的發揮演出《北谷屋良公相君》、《八步連》及《安南大》三套動作，憑著勁度、速度、霸氣征服裁判，贏得歷史性的銅牌，為澳門體育代表團實現夢想，亦為自己長達八年的運動員生涯“真空期”吐氣揚眉。

被“型”深深吸引

郭建恆與空手道的緣份始於十二歲，他回想當時受到香港亞洲電視一套劇集影響，講述女主角遭遇侵犯以空手道制伏對方的情節；從此對空手道深感興趣，搜尋學習空手道的途徑，然後加入道館，跟隨師傅訓練，直至十六歲被選入集訓隊，正式開展

運動員生涯：“第一次聽到空手道這個名字已經覺得十分有型，了解後知道有不同顏色的段帶，更加喜愛。其實最初入館時，沒有分組手或型的訓練，兩種都要學習，都要訓練；直至有一次，師兄師姐出外比賽獲獎回來，師傅安排在我面前演練，我深深被型的套路吸引，無論眼神、氣勢、動作都令我覺得這就是我想要的東西，吸引所有目光專注在自己身上。”

東亞運金牌攀高峰

二十歲出頭的郭建恆極速迎來運動員生涯高峰，在2013年天津東亞運勇奪男子個人型金牌：“當年在隊中仍是小師弟，根本沒有想過拿甚麼獎牌，上到場比賽只是全心全意打好每個動作，拿到金牌非常意外，可能還未有經歷過，除了開心，沒有其他感受。”2013年交出成績，於2014年加入精英運動員培訓資助計劃，同年剛好大學畢業，郭建恆站在人生交叉點選擇前路，最終他決定於2015年全職投身專業訓練至今。



郭建恆的凌厲眼神流露出自信

全職路途崎嶇不平

踏上全職運動員之路，郭建恆獲得家人支持，並且在體育局與總會安排下遠赴馬來西亞拜師學藝，尋找更上一層樓的方向；不過對郭建恆來說，卻是陷入低潮的開端：“我非常慶幸有機會選擇全職運動員這條路，也十分感激在馬來西亞那位師傅，他是一位嚴師，但我完全適應不到那種訓練模式，每天都承受著很大壓力，經常以淚洗面，情緒非常壓抑。說實話，我不但沒有進步，反而在所有賽事都發揮不到，這段時間是最困難、最辛苦的。”

輸到不斷自我質疑

由高峰滾落低谷，郭建恆十分沮喪：“我達不到別人的要求，也練不到我想練的東西，比賽完全失去信心，對自己的技術根本沒有安全感，輸得多開始質疑自己，不斷問自己是否應該繼續下去？”在這段“黑暗”時期裡，郭建恆幸好有朋友開解、有隊友鼓勵，慢慢走出困境。

印尼亞運再次崩潰

放棄好容易，但堅持下去需要面對的問題更多，郭建恆及後幾年繼續在崎嶇不平的運動員路上前進：“記得2017年在澳門舉行的東亞錦標賽，我第一輪就出局了，非常失望。”之

後的2018年印尼亞運會，郭建恆開始回復一點信心，但結果依然未能如願，爭入決賽的關鍵一仗，發揮出色卻輸一分飲恨，最終在負面情緒下只得第五名：“那次亞運會結果，令我意志消沉，賽後崩潰地哭了，不想再練了，不想再比賽了。後來經過一晚沉澱，由傷心到不甘心，跟師傅談了很久，終於也想通了，我想再拼一屆亞運會，多給自己四年時間。”

獎牌意義見證成長

就是這種不氣餒、不認輸的精神，郭建恆再次見到久違的獎牌光芒，是堅持換來的希望：“出戰全運會前，我的目標是衝擊獎牌，但2018年起修改了賽例，而且疫情影響下已有差不多兩年沒有大賽去檢視訓練成果，所以信心都是一半一半，結果我做到了，最開心是證明我的付出沒有白費。相對2013年東亞運金牌，這枚全運會銅牌的意義更深，它見證我過去八年的成長，包含了我的淚水、汗水、悲傷和開心。”

毋忘承諾繼續追夢

雖然郭建恆為澳門體壇創造歷史，但他沒有忘記對自己的承諾：“再拼一屆亞運會是我堅持的動力，就算沒有這枚全運會獎牌，都不會改變；不過這枚分量十足的獎牌，確實是我出戰明年杭州亞運會的強心針，希望保持著心中這團火，去實現我的夢想。”



郭建恆為澳門體育代表團摘下歷史性銅牌

Persistência conduz à esperança! Oito anos de experiência de Kuok Kin Hang

O mundo desportivo de Macau aguardou 20 anos para finalmente concretizar o sonho: as tão esperadas medalhas dos Jogos Nacionais estão oficialmente registadas na história! Kuok Kin Hang, que se mostrou persistente durante vários anos no karaté, após conquistar a medalha de ouro nos Jogos da Asia Oriental de 2013, voltou a trazer a glória para Macau. Por detrás da glória, Kuok em algumas vezes sofreu momentos de dúvida, perda e vontade de desistir, mas estas provações contribuíram também para o seu amadurecimento.

Bronze histórico nos Jogos Nacionais

A equipa de karaté participou pela primeira vez nos Jogos Nacionais. Kuok Kin Hang, o “irmão mais velho”, assumiu a pesada responsabilidade de tentar conquistar medalhas, foi aprovado nas competições Kata Individual (Masc.), após várias vitórias consecutivas. Na metade inferior da fase de grupos, Kuok foi um dos quatro vencedores de nove possíveis, na segunda rodada foi um dos três vencedores de um total de quatro participantes, seguindo para a luta pela medalha de bronze, Kuok apresentou três katas, sendo respectivamente, Chatanyara Kusanku, Papuren e Anan Dai. Mediante um desempenho sólido com força, velocidade e convicção, Kuok convenceu os árbitros a lhe concederem a histórica medalha de bronze, concretizando o sonho da delegação de Macau e preencheu o “vácuo” de oito anos na sua carreira de atleta.



郭建恆晉級路上保持穩定發揮

Profunda atracção pelos “katas”

O destino quis que o karaté se cruzasse com Kuok Kin Hang aos 12 anos. Ele recordou-se de ter sido influenciado por uma série da Asia Television, de Hong Kong, que contava a história de uma heroína que recorria ao karaté para se defender. Desde então, ele desenvolveu uma profunda paixão pelo karaté e procurou para o aprender. Após entrar numa academia e treinar sob orientação do seu mestre, foi seleccionado para a equipa de estágio aos 16 anos, daí iniciou formalmente a sua carreira como atleta. “Na primeira vez que ouvi o nome do ‘karaté’, achei muito fixe. Depois de o conhecer mais, fiquei a saber que existem cintos de cores diferentes e passei a gostar ainda mais. Na verdade, quando entrei na academia, não havia separação no treino de kumite ou de kata. Ambos têm de ser estudados e praticados. Até que uma vez, os formandos mais velhos ganharam uma competição no exterior, e foram organizados pelo mestre para uma demonstração à frente de todos outros formandos. Eu sentia-me profundamente atraído pelos katas. Seja o impacto visual, o impulso ou a acção, tudo fez-me sentir que era aquilo que eu queria, ter as atenções centradas em mim”, disse Kuok.

Medalha de ouro nos Jogos da Asia Oriental

Kuok Kin Hang chegou, rapidamente no início dos seus vinte e poucos anos, a um ponto alto da sua carreira de atleta. Ganhou a medalha de ouro na Kata Individual (Masc.) nos Jogos da Ásia Oriental de 2013 realizados em Tianjin. “Na altura ainda era um novato na equipa. Não esperava de todo receber medalhas. Simplesmente dei tudo de mim em cada movimento e acabei inesperadamente por receber o ouro. Talvez por nunca ter passado por isso, não senti mais nada excepto a felicidade”, relatou Kuok. Com os resultados obtidos em 2013, Kuok ingressou no Projecto de Apoio Financeiro para Formação de Atletas de Elite em 2014, tendo-se graduado na universidade no mesmo ano. Quando chegou o momento de decidir o seu futuro, Kuok resolveu-se a prosseguir o treino profissional em 2015.

Caminho acidentado de um atleta profissional

Sendo um atleta profissional, Kuok Kin Hang obteve o apoio da família e conseguiu providências do Instituto do Desporto e da Associação Geral, viajou até à Malásia para obter formação, em busca de melhorar competências. Todavia, para Kuok, este foi o início de uma fase atribulada. “Tive muita sorte de me tornar num atleta profissional e agradecia muito ao mestre da Malásia. Ele é rigoroso, mas não consegui mesmo adaptar-me àquela forma de treino. Estava todos os dias sob grande pressão e muitas vezes acabava em lágrimas. Fiquei muito deprimido. Para ser sincero, a situação foi pior do que sem progresso, até não consegui manter um desempenho normal em todas as competições. Aquele período foi o mais duro, o mais difícil”, recordou Kuok.



Não parou de duvidar de si mesmo após falhas

Do topo à depressão, Kuok Kin Hang sentia-se frustrado: “Não consegui corresponder às expectativas, nem podia praticar aquilo que queria. Perdi toda a confiança para competir. Não me sentia seguro das minhas capacidades, e comecei a duvidar-me quando perdia. Questionava-me constantemente se deveria ou não continuar”. Durante este período “sombrio”, Kuok teve a felicidade de ter amigos com quem desabafar e que o apoiaram para, lentamente, sair do dilema em que se encontrava.

Novo revés nos Jogos Asiáticos na Indonésia

Desistir é muito fácil, quem opte por persistir tem de enfrentar mais problemas. Embora seja um caminho acidentado, Kuok Kin Hang continuou a seguir o seu caminho de atleta ao longo dos anos seguintes: “Lembro-me do Campeonato da Ásia Oriental de 2017 realizado em Macau, fiquei de fora no primeiro turno. Fiquei muito desiludido”. Depois nos Jogos Asiáticos de 2018, na Indonésia, Kuok começou a recuperar um pouco de confiança, mas o resultado ainda não era o que queria. Conseguiu chegar à final, teve um bom desempenho, mas perdeu um ponto. No final, ficou apenas em quinto lugar, foi consumido por emoções negativas. “O resultado dos Jogos Asiáticos deixou-me deprimido. Depois do jogo, entrei em colapso e chorei. Não queria treinar mais, não queria competir mais. Mais tarde, depois de séria reflexão durante a noite, que cheia de tristeza e obstinação, conversei muito com o meu mestre e finalmente decidi lutar por mais uma edição dos Jogos Asiáticos, dando a mim mais quatro anos”, relatou Kuok.

Significado da medalha, testemunho de crescimento

Foi esse espírito de não desanimar, de não conceder a derrota, que fez com que Kuok Kin Hang vislumbresse a luz das medalhas há muito perdida, a esperança resultante da persistência. “Antes de participar nos Jogos Nacionais, o meu objectivo era conseguir a medalha. Contudo, as regras da competição foram alteradas em 2018 e, sob a influência da pandemia, não houve competições para testar o que praticamos nos treinos por quase dois anos, por isso não tinha muita confiança. Apesar de tudo, consegui. O mais feliz de tudo isto é ter provado que os meus esforços não foram em vão. Comparado com a medalha de ouro dos Jogos da Ásia Oriental de 2013, o bronze nestes Jogos Nacionais teve um significado mais profundo. É a prova do meu crescimento nos últimos oito anos, das minhas lágrimas, suor, tristeza e felicidade”, afirmou Kuok.

Não esquecer a promessa de continuar a perseguir os sonhos

Embora tenha feito história no mundo desportivo de Macau, Kuok Kin Hang não esqueceu a promessa que fez a si próprio: “Lutar por mais uma edição dos Jogos Asiáticos é a minha motivação para persistir. Mesmo sem esta medalha dos Jogos Nacionais, nada iria mudar; mas não nego que a medalha é um incentivo para competir nos Jogos Asiáticos a realizar em Hangzhou no próximo ano. Espero manter este ardor no coração para materializar o meu sonho”.

Hope only rises out of perseverance! So as the 8 years of Kuok Kin Hang proves

After 20 years of waiting, the Macau sports world finally fulfills its dream: a long-expected National Games medal was finally written into its history. Kuok Kin Hang, who has practiced karate for many years, again wins glory for Macau after claiming a gold medal in the 2013 East Asia Games. Behind the glory, he also experienced self-doubt, depression, loss, and wanted to give up at some stages in life. These trials and challenges are exactly what shaped the more mature Kuok today.

A historical National Games bronze medal

Kuok, as the “big brother” of his karate team which competed for the first time in the National Games, shouldered the responsibility of winning a medal. In Individual Kata (Male) event, he successfully passed several rounds of competition and overcame several rivals, from the bottom half of the group stage, he was one of four winners from nine athletes, in the second round Kuok was one of three winners from a total of four participants, entering to the round of competition for bronze. He steadily performed three sets of moves, which were Chatanyara Kusanku, Papuren and Anan Dai. With his strength, speed and powerful vibes, Kuok successfully won the recognition of the judges as well as a historical bronze medal, realizing the dream of the Macau sports delegation while also rewarding his eight-year-long waiting for a medal.

Deep fascination with “kata”

The bonds between Kuok and karate started forming when he was 12. He remembers watching a scene in a TV series produced by Hong Kong Asia Television, in which the female protagonist, when facing harassment, subdued the villain by karate. Kuok was impressed and was deeply interested in karate ever since then. He searched for ways to learn karate, went to a studio to train with karate masters, and by 16 was elected into the collective training team to formally begin his career as an athlete. “The first time I heard the name 'karate', I already felt that it was really cool. After learning about the belts with different colours, I was even more fond of it. Actually, when first came into the studio, we weren't divided into different groups to practice kata or kumite. Both kinds of training were required. Until one day, some seniors in the team went back from a competition and the master asked them to perform in front of us. I was deeply fascinated by moves of kata, and the look in their eyes, the vibes and the movements made me feel that this was exactly what I wanted-to catch the eye of everyone and have them all focus on me.”

Winning a gold medal and climbing up to a peak

Kuok speedily welcomed a peak in his athletic career in his early 20s. In the 2013 Tianjin East Asian Games, he claimed the gold medal in Individual Kata (Male) event. “By then I was still the ‘little brother’ in the team, and never expected to win a medal. When I was competing, I only wanted to perform every move well. The gold medal was a big surprise. I have never experienced anything like this before, and my only feeling was happiness.” Delivering a medal in 2013, attending the Elite Athlete training subsidiary scheme and also graduating from university in 2014, Kuok stood at a crossroad in life and was about to choose a path forward. In the end, he decided to be a full-time athlete, and has attended professional training since 2015 .



繼天津東亞運奪金後，郭建恒再次為澳爭光

Ups and downs of a full-time athlete career

Stepping onto the career path as a full-time athlete, Kuok was much supported by his family. Following the arrangement of the Sports Bureau and the sports association, he went to Malaysia to train with the master there for further progress. However, for Kuok, this proved to be the start of adversities: “I was glad to have the opportunity to become a professional athlete and was also grateful for my strict master in Malaysia. However, I could not get used to that kind of training mode. I suffered great pressure every day and was often drown in tears. I was so depressed that in fact I made no progress at all, and could not even perform steadily in competitions. That was the hardest and most tiring period.”

Constant self-doubt after failures

Falling from the peak to the trough, Kuok was very depressed: “I cannot meet up to people's expectations, nor can I practice what I want. I completely lost confidence in competing, and was totally unsure of my skills. I failed so many times that I started to constantly question myself: 'Should I keep going on?' ” Fortunately, at this dark moment, comfort from friends and encouragement from fellow teammates helped Kuok out of this adversity.

Broken down again at Indonesia Asian Games

To give up is easy, while to persist means facing more challenges. In the following years, Kuok continued to forge ahead on the rocky path of being an athlete: “I remembered that in the 2017 Asian Karate Championships in Macau, I was eliminated in the first round. I was so disappointed.” Next came the 2018 Indonesia Asian Games, where Kuok regained a tiny morsel of confidence, but the outcome was still not satisfactory. In the critical semi-finals, he performed well enough, but was unfortunately one point away from entering the finals. Kuok was distracted and filled with negative emotions, thus was only able to get a fifth place. “That time I was so depressed that I cried uncontrollably after the competition. I did not want to keep on practicing, nor did I want to participate in any competition anymore. However, after thinking for a whole night, my sadness turned into aspiration for trying again what I could have done. After long talks with my master, I finally made up my mind. I would compete in yet another Asian Games, and give myself another four years to try.”

A medal that witnesses growth

With this spirit of never giving up and never resigning to failure, hope finally rises out of his perseverance and allows Kuok to behold again a shimmering medal: “Before I set off for the National Games, I was aiming for a medal. But In 2018, the competition rules changed. Plus, I had not competed in major tournaments for almost two years because of the pandemic, so I had no chance of gauging my training outcomes. I was half-confident, half-worried about the competition. In the end I made it, and the happiest part is that my efforts were proven to be not wasted. Comparing with the gold medal of the 2013 East Asian Games, this bronze medal of the National Games means even more to me. It is the proof of my growth in the past eight years, filled with my tears, sweat, sadness and happiness.”

Keep the promise in heart and continue pursuing his dream

Although Kuok contributed a historical breakthrough to Macau sports, he never forgets his promise to himself: “I will compete in yet another Asian Games. This is what pushes me forward. Even if I did not win this medal, I would not change my mind. However, this precious medal does boost my confidence of competing in the Hangzhou Asian Games next year. I hope I can keep the flame in my heart and realize my dream.”

賀一誠祝賀郭建恆奪銅牌

行政長官賀一誠9月18日向參與陝西省西安市第十四屆全國運動會的澳門特區體育代表團發送賀電，全文如下：

欣聞澳門空手道運動員郭建恆，在第十四屆全國運動會空手道個人型比賽中勇奪季軍，為澳門特區在全運會贏得首面獎牌，締造歷史新一頁。我謹代表澳門特區政府及廣大澳門市民向郭建恆和澳門體育代表團表示熱烈的祝賀；並向奮鬥在全運會賽場上的澳門體育代表團全體成員致以親切的問候。

郭建恆所取得的驕人成績，是刻苦訓練、遇強愈強的成果，令廣大市民引以為傲。期望各位運動員延續旺盛鬥志，在全運會的各項比賽中繼續奮勇拼搏、再創佳績，為澳門爭光。



澳門代表團在今屆全運會賽出拼搏精神

O Chefe do Executivo felicita Kuok Kin Hang pela conquista da medalha de bronze para a RAEM nos Jogos Nacionais

O Chefe do Executivo, Ho Iat Seng, enviou no dia 18 de Setembro uma mensagem de felicitações à delegação desportiva da Região Administrativa Especial de Macau (RAEM), actualmente a participar nos 14º Jogos Nacionais da República Popular da China na cidade Xian da província Shaanxi, que segue na íntegra:

Foi com grande alegria que tomei conhecimento do terceiro lugar alcançado pelo atleta de karate-do, Kuok Kin Hang, em kata individual masculino, e por ter conquistado a primeira medalha para a RAEM nos Jogos Nacionais, marcando assim uma nova página na história. Manifesto, em nome do Governo da Região Administrativa Especial de Macau e de toda a população, os meus calorosos parabéns ao atleta e a toda a delegação desportiva da RAEM. Aproveito também para deixar saudações cordiais a todos os atletas de Macau ainda a disputar estes Jogos Nacionais.

A notável marca obtida por Kuok Kin Hang é fruto de um treino intenso e rigoroso, o que enche de orgulho a população de Macau no seu todo. Espero que todos os atletas mantenham vivo o ânimo no decorrer das restantes provas dos Jogos Nacionais continuando a alcançar bons resultados e a conquistar glórias para Macau!

Ho Iat Seng Congratulates Kuok Kin Hang on Winning Bronze Medal

Macao SAR Chief Executive Ho Iat Seng sent a congratulatory message to the MSAR sports delegation participating in the 14th Game of the People's Republic of China held in Xi'an, Shaanxi Province on September 18. The full text is as follows:

I am delighted to learn that Macao karate athlete Kuok Kin Hang won the second runner-up in the individual Kata match of Karate competition of the 14th Game of the People's Republic of China, winning the first medal for the Macao Special Administrative Region in the National Games, writing a new chapter in history. On behalf of the Macao Special Administrative Region Government and the general public of Macao, I would like to extend my warm congratulations to Kuok and the Macao sports delegation and extend my cordial greetings to all members of the delegation who were striving for their best in the National Games.

Kuok's outstanding achievements are the results of hard training and determination to go from strength to strength that people in Macao are proud of. I hope that all athletes will keep their vigorous spirit in competing, continue to work harder and accomplish new achievements in various competitions in the National Games to win glory for Macao.



周文顯游進男子二百米蛙泳半決賽



郭建恆在空手道個人型為澳摘銅



中国 陝西
SHAANXI



陳珮琳刷新二百米
蛙泳澳門紀錄



十四運會的聖火熊熊燃燒

郭建恆 銅牌 創歷史 “水陸”兩路刷新澳績

第十四屆全國運動會9月27日落幕，澳門體育代表團完成歷年來的第六次參賽任務，憑著空手道運動員郭建恆在男子個人型項目摘下銅牌，終於實現獎牌零的突破。除了歷史一刻，澳門運動員在今屆全運會亦創造了不少超越自我的佳績，勞偉源在田徑場上刷新男子800米澳門紀錄，年僅十三歲的陳珮琳打破塵封十年的女子200米蛙泳澳門紀錄，爆

發“小蛙后”的無限潛力。體育局局長兼代表團副團長潘永權表揚為澳爭光運動員的同時，亦肯定了各項目選手拚盡全力的態度。

奮力比拼十七個項目

四年一度的全國運動會於9月15日至27日在陝西省西安市舉行，澳門體育代表團共有102名運動員參加17個項目，包括田

徑、水上運動(游泳、藝術游泳、跳水)、單車(公路、場地)、鐵人三項、沙灘排球、乒乓球、羽毛球、網球、空手道(組手、型)、柔道、拳擊、跆拳道(搏擊)、武術(套路、散打)、劍擊、射擊、獨木舟及帆船。經過連日來兵分多路的努力，澳門體育代表團在空手道男子個人型項目收穫一銅，是今屆唯一、也是澳門參加全運會以來的首面獎牌。

潘永權：注入強心針

賽事期間全程留在西安率團的潘永權總結代表團表現時表示，非常高興見證澳門的首枚全運會獎牌誕生，同時見到澳門運動員努力拼搏的精神，即使沒有獲得獎牌，但在他們身上看到奮力追求進步的積極態度，相信大家的目標是一致的，決心把澳門的競技體育水平提升。他認為這枚全運會獎牌，對澳門體壇來說有著極大鼓舞作用：“吸收了今屆全運會的經驗和信心，為出戰明年亞運會注入強心針，希望所有運動員和教練們繼續努力，保持這份積極的心態準備亞運會。”

肯定運動員表現專業

由於今屆全運會因疫情採取閉環管理防控措施，因此潘永權早在各代表隊參賽前已作出鼓勵：“全運會是高規格、高水平的賽事，我們一直勉勵運動員放鬆心情、盡力發揮，抱著學習的心態去參與全運會，過程中也看到大家的表現十分專業，在賽場上的每一刻都付出了百分百，無論是對抗性項目、還是跟速度或高度比賽的項目，都見到大家的進步。”



澳門體育代表團出席開幕式，羽毛球運動員裴鵬鋒擔任持旗手。



澳門體育代表團出席開幕式

Apagada chama dos 14º Jogos Nacionais

Medalha de bronze de Kuok Kin Hang conquista histórico; “Água e terra” com novo recorde de Macau

Os 14º Jogos Nacionais foram encerrados a 27 de Setembro. A delegação desportiva de Macau participou pela sexta vez no evento. No karaté, Kuok Kin Hang conquistou o bronze na prova Kata Individual (Masc.), atingindo finalmente as medalhas. Além deste momento histórico, os atletas de Macau alcançaram também vários feitos notáveis nestes Jogos Nacionais. Lou Wai Un estabeleceu o recorde masculino de Macau nos 800 metros do atletismo e Chan Poi Lam, a “rainha de braços”, de apenas 13 anos, quebrou o recorde feminino de 200m de braços, pondo em evidência o seu potencial. Pun Weng Kun, director do Instituto do Desporto e vice-chefe da delegação, elogiou os vitoriosos de Macau e reiterou o compromisso dos atletas de cada modalidade em dar o seu melhor.

Esforço máximo nas disputas de 17 modalidades

Os Jogos Nacionais quadriennais decorreram em Xi'an, na província de Shaanxi, de 15 a 27 de Setembro. Um total de 102 atletas da Delegação Desportiva de Macau participaram em 17 eventos, incluindo atletismo, desportos aquáticos (natação, natação artística, mergulho), ciclismo (estrada, pista), triatlo, vôlei de praia, ténis de mesa, badminton, ténis, karaté (kumite, kata), judo, boxe, taekwondo (combate), wushu (taolu, sanda), esgrima, tiro, canoagem e vela. Após vários dias de trabalho árduo, a delegação desportiva de Macau conquistou a medalha de bronze na prova Kata Individual (Masc.) de karaté, sendo a

única medalha este ano e a primeira de Macau desde a sua participação nos Jogos Nacionais.

Pun Weng Kun: um novo fôlego

Pun Weng Kun, que permaneceu em Xi'an e liderou a delegação durante todo o evento, sumariou o desempenho dos atletas e disse estar muito feliz por testemunhar a conquista da primeira medalha de Macau nos Jogos Nacionais. Simultaneamente, assistiu ao trabalho árduo e espírito competitivo dos atletas de Macau, à atitude positiva na busca do progresso, e disse acreditar que todos têm o objectivo e determinação de elevar o nível do desporto competitivo em Macau. Pun acredita que esta medalha nos Jogos Nacionais constitui um alento para a esfera desportiva de Macau: “Obtive experiência e confiança nestes Jogos Nacionais e reforcei o ímpeto para os Jogos Asiáticos do próximo ano. Espero que todos os atletas e treinadores o façam e continuem a trabalhar com afinco e mantenham esta atitude positiva na preparação para os Jogos Asiáticos”.

Desempenho profissional dos atletas assegurado

Como os Jogos Nacionais deste ano adoptaram medidas de prevenção em circuito fechado devido à epidemia, Pan Yongquan incentivou de antemão as equipas antes da participação: “Os Jogos Nacionais são um evento de alto nível. Sempre incentivamos os atletas a relaxar e a dar o melhor de si, a participarem nos Jogos Nacionais com uma mentalidade de aprendizagem. Durante este processo, também constatei que o desempenho de todos foi muito profissional e que estiveram a 100% em cada momento em campo. Fosse em modalidades de confronto, velocidade ou altura, verifiquei a evolução de todos.”



十四運會圓滿結束

14th Game of the People's Republic of China Ended Splendidly

Kuok Kin Hang Won the First Bronze Medal for Macao in History and New Records Created for both Aquatic and Track and Field Sports

The 14th Game of the People's Republic of China has successfully ended on 27 September. It was the 6th time for Macao's sports delegation to take part in the Game. Karate athlete Kuok Kin Hang won a bronze medal in the individual kata event of karate competition for the first time in history for Macao. In addition to such a historic moment, athletes from different sports also made several progressions this year, including Lou Wai Un, who set the men's 800-meter Macao record, and the 13-year-old Chan Poi Lam, who exploded her unlimited potential as "the queen of breaststroke" and broke the Macao record of women's 200m breaststroke since its last update 10 years ago. Pun Weng Kun, the President of the Sports Bureau and the Deputy Head of the sports delegation, praised the athletes for winning honors for Macao and recognized their efforts and attitudes put forward in various events.

Striving their hardest to compete for 17 events

The quadrennial Game of the People's Republic of China was held in Xi'an city, Shaanxi Province from 15 to 27 September. A total of 102 athletes from Macao participated in 17 events, including track and field, aquatic sports (swimming, artistic swimming, diving), cycling (road, indoor), triathlon, beach volleyball, table tennis, badminton, tennis, karate (kumite, kata), judo, boxing, taekwondo (combat),

wushu (routine, shansou), fencing, shooting, canoeing and sailing. After days of effort in different fields, the Macao sports delegation won a bronze medal in the individual kata event of karate. It is the first time for Macao to earn a medal in the Game.

Pun Weng Kun: it's a booster jab

Pun Weng Kun, who stayed in Xi'an and led the delegation throughout the event, summed up the delegation's performance and said that he was thrilled to witness the birth of Macao's first medal from the Game. At the same time, he witnessed the hard works and spirits of Macao athletes. Despite any medal, the positive attitudes of striving for progress and the direction all athletes are heading towards are the same. They are all determined to elevate the level of competitive sports in Macao. Pun believes that this very first medal from the Game is a great booster to Macao. "I hope that through gaining further experience and confidence from this Game, our athletes and coaches of Macao are encouraged and will continue to improve and persist with this spirit for the coming Asian Games."

Athletes' professional performances affirmed

Being prescient of the influences brought by the pandemic, Pun Weng Kun had made an advanced reminder before the Game, which adopted closed-loop management prevention and control measures: "The National Games is a high-norm and high-level event. We have always encouraged athletes to relax, try their best and participate in the National Games with a learning mentality. During the process, I also saw that everyone's performance was very professional, and they were fully engaged in every moment on the field. No matter it was a confrontational event or an event that required speed or height, I have seen everyone's progress."



粵港澳共同承辦第十五屆全運會

粵港澳

承辦2025

第十五屆全國運動會

國務院辦公廳於8月26日公佈，批覆同意廣東、香港及澳門承辦2025年第十五屆全國運動會。這是全運會史上首次聯合承辦，也是澳門首次承辦的全運會。

國務院覆函同時指籌備和舉辦第十五屆全運會的經費主要由廣東省人民政府、香港特別行政區政府、澳門特別行政區政府自籌，中央財政給予一次性定額補助；此外，體育總局及三地政府要嚴格按照黨中央、國務院有關規定，結合當地經濟社會發展，堅持“簡約、安全、精彩”的辦賽要求，充分利用現有場館設施，嚴格預算管理，節約辦賽成本，嚴格控制規模和規格，全力做好新冠肺炎疫情防控工作，共同組織好第十五屆全國運動會。

自2017第十三屆全國運動會後，由廣東省牽頭，聯同香港及澳門特別行政區已開始共同探討由粵港澳三地聯合承辦第十五屆全國運動會的可行性。經三地政府積極研究，認為具備足夠條件承辦此項大型體育盛

事，藉此促進三地體育事業的發展，更好配合國家的發展方向，因此正式向國家體育總局提出申辦的請求。

第十四屆全國運動會9月27日晚在陝西省西安市落下帷幕，澳門體育代表團參與在奧體中心體育館舉行的閉幕式。閉幕式期間進行全運會會旗交接儀式，澳門特區行政長官賀一誠聯同廣東省省長馬興瑞、以及香港特區行政長官林鄭月娥共同接過會旗，標誌著粵港澳三地合力承辦的第十五屆全運會籌備工作正式啟動。

全運會會旗移交後，閉幕式上播放下屆承辦方的宣傳短片，長達四分鐘的片段中穿插廣州、香港、澳門三地的城市風貌及文化特色，剛剛為澳門歷史性奪得全運會銅牌的空手道運動員郭建恆亦有亮相在片段裡，最後以港珠澳大橋為背景打出“2025相約粵港澳”標語作結。

Guangdong, Hong Kong e Macau recebem em conjunto os 15º Jogos Nacionais de 2025

A Secretaria-Geral do Conselho de Estado anunciou a 26 de Agosto a aprovação, em ofício, da organização em conjunto por Guangdong, Hong Kong e Macau dos 15º Jogos Nacionais. Esta é a primeira vez na história dos Jogos Nacionais que são organizados em parceria, e é também a primeira vez que Macau está na organização.

No ofício do Conselho de Estado afirmou ainda que o financiamento para a preparação e realização dos 15º Jogos Nacionais seria fornecido pelos governos da Província de Guangdong, da Região Administrativa Especial de Hong Kong e da Região Administrativa Especial de Macau, complementado por um subsídio do Governo Central. Além disso, a Administração Geral do Desporto da RPC e os governos das três regiões devem, de acordo com os regulamentos em vigor do Governo Central e do Conselho de Estado, combinar a organização do evento ao desenvolvimento económico e social local, preencher os requisitos de competição “simples, segura e magnífica”, dar uso completo aos recintos e instalações já existentes, orçamentar com rigor, ser poupados nos custos da realização dos Jogos, e manter um controlo rigoroso sobre a escala e requisitos de forma a envidar os melhores esforços na prevenção de um novo surto de pneumonia causada por novo coronavírus, para juntos organizar os 15º Jogos Nacionais.

Desde os 13º Jogos Nacionais que a província de Guangdong assumiu a liderança como candidata, e eventualmente Hong Kong e a RAEM juntaram-se, explorando em colaboração a possibilidade de realização dos 15º Jogos Nacionais nos seus territórios. Após estudos activos por parte dos três governos, foi atingido o consenso de que existiam as condições adequadas para a realização desde evento desportivo em larga escala, permitindo o incentivo ao desenvolvimento desportivo nas três regiões e indo ao encontro dos objectivos de desenvolvimento do país. Deste modo, submeteram à Administração Geral do Desporto da RPC a candidatura formal à realização dos Jogos.

Os 14º Jogos Nacionais chegaram à sua conclusão ao fim do dia 27 de Setembro, em Xi'an, na província de Shaanxi. A delegação desportiva de Macau participou na cerimónia de encerramento que se realizou no Centro Desportivo Olímpico de Xi'an. Durante a cerimónia, realizou-se a entrega da bandeira dos Jogos Nacionais. O Chefe do Executivo de Macau, Ho Iat Seng, o Governador de Guangdong, Ma Xingrui, e a Chefe do Executivo de Hong Kong, Carrie Lam Cheng Yuet-ngor, receberam em conjunto a bandeira, marcando o décimo empreendimento conjunto entre Guangdong, Hong Kong e Macau. Foram assim oficialmente inauguradas as preparações para os 15º Jogos Nacionais.

Depois da entrega da bandeira dos Jogos Nacionais, foi reproduzido na cerimónia de encerramento um vídeo promocional dos próximos organizadores. O segmento de quatro minutos intercalou paisagem urbanística com características culturais de Guangzhou, Hong Kong e Macau. O recém-medalhado atleta de karaté, Kuok Kin Hang, também surgiu no vídeo, que terminou finalmente com o slogan “Ao Encontro em Guangdong, Hong Kong e Macau em 2025”, com a Ponte de Hong Kong-Macau-Zhuhai como fundo.



賀一誠接過全運會會旗



Guangdong, Hong Kong and Macao to host the 15th National Games in 2025

The General Office of State Council has agreed in a reply letter that Guangdong province, Hong Kong SAR and Macao SAR will host the 15th National Games in 2025 on 26th August. This is the first-ever co-hosting of the National Games, and it is also the first time for Macao to host this event.

The reply letter from the State Council also pointed out that the funding of the 15th National Games would mainly come from governments of the three regions, while the central government would provide one-off subsidy at a fixed rate. Besides, for the success of the 15th National Games, the General Administration of Sports of China and governments of the three regions are to strictly follow relevant regulations as set by the CPC Central Committee and the State Council, take into account the social-economic development of the regions, follow the principles of "simple, safe and splendid", take full advantage of existing facilities, carry out strict budget management, and spare no efforts to prevent and control the Covid-19 epidemic.

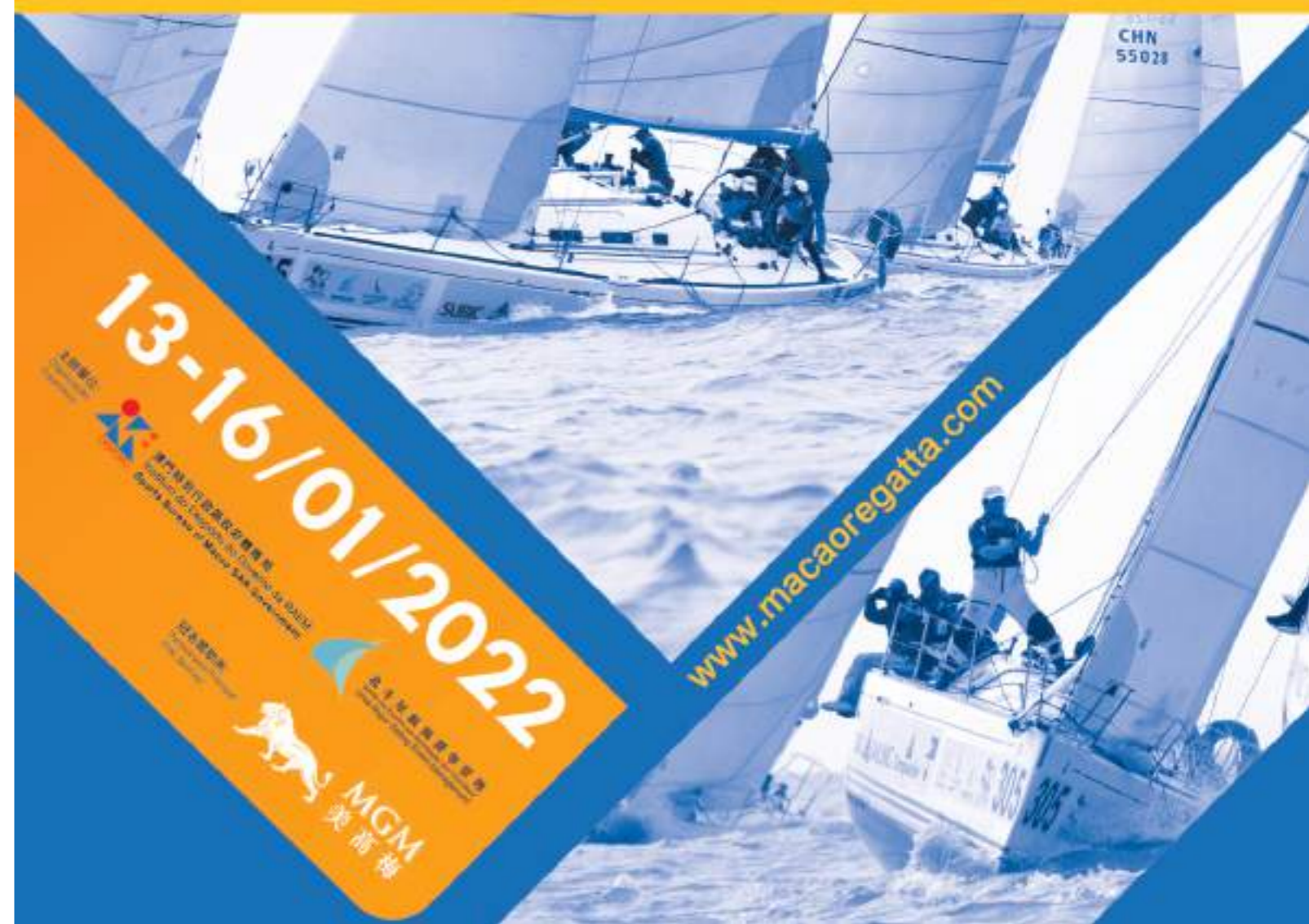
In the wake of the 13th National Games in 2017, with Guangdong as the initiator, the three regions have already begun to study the feasibility of co-hosting the 15th National Games. Having done so, they concluded that they would be able to co-host this large-scale sports event, with a view to facilitating the development of the sports sector in the three regions and better aligning with national development strategies. Therefore, the governments officially filed an application to the General Administration of Sport of China.

The 14th National Games, which was held in Xi'an, Shaanxi, closed on the night of 27th September. The Macao sports delegation attended the closing ceremony held at Xi'an Olympic Center Gymnasium. As part of the closing ceremony, in the handover ceremony of the flag of the National Games, Macao SAR Chief Executive Ho Iat Seng received the flag along with Governor of Guangdong Province Ma Xingrui and HKSAR Chief Executive Carrie Lam Cheng Yuet-ngor, signaling that the preparation of the 15th National Games has formally begun.

After passing the flag, a short promotional video by the next hosts was played. The four-minute clip features the style and cultural characteristics of Guangzhou, Hong Kong and Macao. Karateka Kuok Kin Hang, who has just won a historical bronze medal in the 14th National Games for Macao, also shows up in the clip. In the ending, the slogan "Meet in 2025 in Guangzhou, Hong Kong and Macao" emerges against a background photo of Hong Kong-Zhuhai-Macao Bridge.



美高梅澳門國際帆船賽 MGM REGATA INTERNACIONAL DE MACAU 2022 2022 MGM MACAO INTERNATIONAL REGATTA



運動員培訓及集訓中心提供充足訓練空間



體育局

培訓運動員見成效

澳門運動員在今年迎來久違的綜合運動會並取得驕人成績，空手道運動員郭建恆在第14屆全國運動會歷史性為澳門奪得首面全運會獎牌，為澳門體壇揭開歷史新一頁。在七月舉行的第14屆全國學生運動會，澳門武術隊及游泳隊運動員同樣成功衝擊獎牌，勇奪1金4銀3銅佳績。在輝煌成績背後，除了有著運動員的長年堅持，體育局及各單項體育總

會為運動員提供的長期支援及配套同樣不可或缺，包括場館設施、培訓計劃、集訓及比賽機會、傷後康復與預防及心理輔導等，都是提升澳門運動水平的重要元素。

完善梯隊建設

要建立完善的運動員梯隊，必須從培育苗子開始做起，體育局自2003年起陸續成立青少年足

球、網球、乒乓球、武術、空手道、保齡球和壁球學校，並為各體育項目提供苗子培育的支援及資助，持續為少年及青年運動員進行系統化及科學化的訓練，從中甄選具潛質及有志於運動發展的選手進入青訓隊及集訓隊，進行更專業、更高強度的訓練，以提升運動水平，爭取在各項大型運動會及國際賽事上突破，為澳爭光。

推行培訓計劃

為支持及鼓勵運動員專心投入訓練及比賽，體育局自2014年推出了“精英運動員培訓資助計劃”及“退役運動員進修資助計劃”。培訓計劃按運動員獲獎成績、類別及訓練時數等條件，為運動員提供津貼資助以及場地設施、教練及輔助人員資源、各項運動生理及心理的諮詢及配套等，全力支持運動員在高水平賽事力爭佳績；退役資助計劃則為退役運動員自我增值提供進修期間的學費及生活津貼。2018年雅加達亞運會後，體育局與各體育

總會協作制定特別訓練計劃，為未具備加入精英培訓計劃的運動員提供訓練津貼以及全額資助運動員出外參賽，鼓勵更多具潛質的運動員。

優化配套設施

位於路氹城區的運動員培訓及集訓中心於2019年底落成後，為澳門運動員創設了設備和配套更完善的專業訓練平台，提供超過20,000平方米的總運動空間，為體育團隊營造更好的訓練氛圍。運動員培訓及集訓中心集訓練空間、運動醫學及住宿三大功能於一身，藉著完善的運動配套

設施，為各運動團隊的訓練提供更專業化的支援，對提升澳門整體運動水平起著重大作用，更好地配合特區政府發展澳門競技體育的長遠政策。

特區政府在競技體育方面持續投放各種資源，優化各項資助計劃及訓練配套措施，支持澳門競技體育發展，總會及運動員在良好的發展條件下一同成長，藉著刻苦訓練，以及政府、總會及家長等一環扣一環的支持，澳門運動員在各項大型賽事中吸取經驗及進步，為實現運動生涯的目標努力奮鬥、勵志前行，爭取為澳門體壇締造更輝煌的歷史。

運動員在理想訓練環境下奮鬥



Treino de atletas do Instituto do Desporto atinge bons resultados

Os atletas de Macau participaram num evento multidesportivo que há muito não se realizava e obtiveram resultados de destaque. O atleta de karaté Kuok Kin Hang obteve a primeira medalha para Macau nos 14.º Jogos Nacionais, inaugurando uma nova página na história desportiva de Macau. Os atletas das equipas de artes marciais e de natação de Macau também obtiveram medalhas nos 14.º Jogos Nacionais de Estudantes realizados em Julho, respectivamente, uma de ouro, quatro de prata e três de bronze. Por detrás destes resultados fantásticos, além da persistência inabalável dos atletas, estiveram também o Instituto do Desporto e todas as associações desportivas de cada modalidade que têm prestado apoio e equipamentos indispensáveis para os atletas, incluindo instalações, programas de treino, oportunidades para treinar e competir, serviços tais como a reabilitação após lesões e aconselhamento psicológico, entre outros, sendo todos estes elementos necessários para aumentar o nível do desporto de Macau.

Melhorias nos quadros de escalões

No intuito de estabelecer um quadro de escalões completo para os atletas, é preciso começar por formar os jovens talentos. Desde 2003, o Instituto do Desporto começou a estabelecer escolas para a juventude desportiva, sucessivamente no futebol, ténis, ténis de mesa, artes marciais, karaté, bowling e squash, apoiando assim o cultivo dos jovens talentos em várias modalidades desportivas. Tem proporcionado ainda apoio e financiamento a vários projectos desportivos, mantendo uma abordagem sistemática e científica de treino para os jovens atletas, a partir dos quais são seleccionados aqueles com potencial e aspirações de desenvolvimento desportivo para entrarem nas equipas jovens de treino. A partir daí, terão a oportunidade de seguirem uma carreira profissional, com treinos de alta intensidade destinados a aumentar o nível desportivo e a atingir novos patamares em vários eventos desportivos de larga escala e competições internacionais, para ganharem glória para Macau.

Implementação de planos de treino

Com vista a apoiar e encorajar os atletas a se concentrarem nos treinos e competições, o Instituto do Desporto lançou, em 2014, o “Projecto de Apoio Financeiro para Formação de Atletas de Elite” e o “Projecto de Apoio Financeiro para Formação de Atletas de Elite Reformados”. O primeiro projecto proporciona aos atletas apoio financeiro, instalações, treinadores e pessoal auxiliar, bem como várias consultas fisiológicas e psicológicas e instalações de apoio de acordo com os resultados dos atletas na obtenção de prémios, a sua escalão e as horas de treino, entre outros, visando promover a obtenção de bons resultados por parte dos atletas em competições de alto nível. O programa para atletas de elite reformados, por sua vez, proporciona uma mensalidade e subsídio de subsistência durante os períodos de treinos para o auto-aperfeiçoamento dos atletas reformados. Depois dos Jogos Asiáticos de 2018 em Jacarta, o Instituto do Desporto e várias associações desportivas têm trabalhado juntos para formular planos de treino especiais, destinando a conceder aos atletas que ainda não estejam abrangidos pelo programa de treinos de elite, subsídios de treino e apoio financeiro por completo para a participação nas competições realizadas fora de Macau, de forma a estimular mais atletas potenciais.

Optimização das instalações de apoio

Com a conclusão do Centro de Formação e Estágio de Atletas em Cotai, no final de 2019, foi criada uma plataforma de treino profissional com equipamentos mais completos e instalações de apoio para os atletas de Macau, a qual dispõe de mais de 20.000 metros quadrados de espaços desportivos, proporcionando um melhor ambiente de treino para as equipas desportivas. Trata-se de um complexo de espaço de treino, medicina desportiva e acomodação, o Centro disponibiliza abrangentes instalações desportivas de apoio que garantem um maior apoio profissional para o treino de equipas desportivas, desempenhando um papel crucial na melhoria geral do nível desportivo de Macau, bem como contribui para uma melhor implementação das políticas a longo prazo do Governo da RAEM sobre o desenvolvimento do desporto competitivo em Macau.

O Governo da RAEM continua a investir variados recursos nos desportos de competição, aperfeiçoando vários planos de apoio financeiro e medidas de apoio aos treinos que visam o desenvolvimento do desporto competitivo de Macau, proporcionando melhores condições que levam a um crescimento conjunto das associações desportivas e dos atletas. Através do treino árduo e do apoio prestado pelo Governo, associações e famílias dos atletas, os atletas de Macau poderão adquirir experiência e obter progresso em vários grandes eventos desportivos e assim prosseguir uma carreira no desporto. O objectivo geral é lutar afincadamente para, com inspiração, seguir em frente rumo a uma história desportiva mais gloriosa para o mundo desportivo de Macau.



運動員進行重訓練習

集訓隊有著良好的訓練氛圍



Launching training schemes

Since 2014, the Bureau launched the Elite Athlete Training Subsidy Scheme and the Education Subsidy Program Scheme for Retired Athletes to support and encourage athletes to train and compete without worries. Under the Elite Athlete Training Subsidy Scheme, based on different achievements, categories and training hours, athletes are provided with subsidies, venues and facilities, coaches and supporting personnel as well as consulting and supporting services concerning sport physiology and psychology. The Education Subsidy Program Scheme for Retired Athletes, on the other hand, provides retired athletes with tuition fee and living allowance for them to further their studies and improve themselves. After the 2018 Jakarta Asian Games, the Bureau and the sports associations prepared special training plans for athletes who were not in the elite training scheme and cover all costs for athletes competing outside of Macao, so as to encourage more athletes with potential.

Refining supporting facilities

Athletic Training and Development Centre is a professional training platform located in Cotai and established in 2019. The Centre provides Macao athletes with better equipment and supporting facilities, as well as over 20,000 square meters of sporting space, allowing teams to train in a better environment. The Centre boasts three main functions: training site, providing sports medicine service and accommodation. With its complete sport training supporting facilities, the Centre is able to provide more professional support for sports teams. The Centre plays an important role in advancing the all-around development of Macao sports and fits well with Macao SAR government's long-term policies on further developing competitive sports.

To that end, the Macao SAR government continuously provides various kinds of resources to different aspects of competitive sports and optimizes various subsidy schemes and supporting measures for sports training. Both Macao athletes and sports associations made progress under such optimized training conditions. With arduous training and support from the Macao SAR government, sports associations and parents, Macao athletes are motivated to draw experience and progress further in major sports events, endeavoring to realize goals of their athletic career and trying their best to win even greater glory for Macao sports.



精英運動員培訓資助計劃為運動員提供資助及配套

Fruitful outcomes of the Sports Bureau's athlete training

This year witnesses the outstanding performance of Macao athletes in the long-expected sports event. In the 14th National Games, karateka Kuok Kin Hang claimed the first National Games medal, opening a historical new chapter for Macao sports. In the 14th National Student Sports Games held in July, Macao Martial Arts team and swimming team also successfully win back one gold medal, four silver medals and three bronze medals with their outstanding performance. Behind these glories, apart from years of arduous training of the athletes, the Sports Bureau and the sports associations also provide necessary long-term support, including venues and facilities, training plans, opportunities of collective training and competing, as well as injury rehabilitation and psychological consulting. These are all important elements to improve the sports level of Macao.

Improving cultivation of different tiers of athletes

A complete athlete training system with different tiers must start from the training of potential young athletes. Since 2003, the Sports Bureau has established youth academies of football, tennis, table tennis, martial arts, karate, bowling and squash. The Bureau also offers support and funding to potential players. Teenage and young athletes receive systematic and science-based training, and the talented ones and those aiming for a sports career among them are selected into youth training teams and collective training teams. There, they will receive more professional and more intense training to improve their sports performance, so that they can strive for more breakthroughs in major sports events and international competitions and add to Macao's glory.

經歷過去兩年因疫情造成的“比賽荒”後，澳門游泳隊在今年7月及9月接連迎來久違的競賽舞台，在青島舉行的全國學生運動會及西安舉行的全國運動會再展實力，周文顯、陳珮琳、賽翺徽、鄭詠琳先在全學運勇奪1金2銀2銅佳績，在接下來舉行的全運會，周文顯及陳珮琳延續氣勢，前者在競爭激烈的男子200米蛙泳闖入複賽，後者以13歲之齡在女子200米蛙泳預賽寫下新的澳門紀錄，齊齊創下高峰。

游泳隊再創高峰

周文顯強勢回歸

周文顯自2006年加入游泳集訓隊，憑藉天賦及努力在游泳成績上突飛猛進，游泳生涯刷新了男子蛙泳、蝶泳及自由泳等多項澳門紀錄，曾在2014年上海全國學生運動會中學組200米蛙泳破大會紀錄奪冠，2018年雅加達亞運會更先後在200米及50米蛙泳躋身決賽，成為澳門泳壇闖入亞運會決賽的男子第一人，其中50米蛙泳更勇奪第六名佳績。

為了更專注於游泳項目的訓練，周文顯在2014年起加入精英運動員培訓資助計劃，在2019開始轉為專業訓練運動員。經歷過疫情帶來的比賽空窗期，“澳門蛙王”在今年全學運及全運會再次亮相，在全學運大學甲組男子100米及50米蛙泳勇奪1金1銀，在全運會男子200米蛙泳也闖進複賽階段，為明年杭州亞運會前打下強心針。

從七歲起開始游泳的周文顯表示加入集訓隊後，訓練時數及內容更為系統化，隨著團隊氛圍及成績逐漸提升，他更認真地投入訓練，矢志成為專業的游泳運動

員。他認為集訓隊提供的資源，為年青運動員給予很大動力，他喜見各項訓練配套措施正不斷優化：“過去兩年運動醫學中心為運動員提供了更大的支援，在傷患控制及康復上處理得更好。”對於運動生涯的目標，周文顯初心不變，希望能成為在亞洲有競爭力的游泳選手：“過往所獲得的賽事獎項，代表澳門運動員出外比賽並非志在參與，一樣可以爭取更高榮譽，希望能游出在亞洲地區具競爭力的水平。”

陳珮琳潛力無限

五歲起學習游泳的陳珮琳兩年前在泰國分齡泳賽獲獎後嶄露頭角，去年首嘗澳門錦標賽女子100米蛙泳冠軍滋味，來到今年，這名13歲的小泳將迎來大豐收，先在全國學生運動會50米蛙泳奪銀，與冠軍泳手只有0.1秒差距，其後在全國運動會上，陳珮琳在女子200米蛙泳預賽再以2分40秒61打破“澳門蛙后”利安琪的澳門紀錄，為游泳生涯立下重要的里程碑。

陳珮琳自2017年加入游泳集訓隊，2021年開始成為體育局資助運動員，這名泳手認為能夠不斷進步，全賴教練及隊友的照

顧和支持：“剛入集訓隊確實感到比之前辛苦很多，初期跟不上大家的訓練節奏，但教練及隊員都很照顧我，會跟我說清楚問題，經過一段時間訓練後，各項目都提升很大，特別是蛙泳。”此外，集訓隊恆常的訓練資源以及赴肇慶、北京等集訓機會，都讓陳珮琳接觸到更多先進的游泳理念及訓練方法，陳珮琳直言不同的訓練資源，都成為運動員不斷堅持的動力：“澳門運動員大多是業餘性質，平日要兼顧學習及游泳，家人也要花上大量時間及精力去陪

伴，我認為多點資助及支援都能推動我們不斷堅持下去。”

儘管年紀輕輕就獲得不少榮譽，陳珮琳並不自滿，在全運會過後她總結了比賽經驗及不足之處，希望能在未來不斷突破、超越自己，在重要的賽事為澳爭光。

賽翺徽重拾信心

賽翺徽在今年全國學生運動會大學甲組100米蛙泳與師兄周文顯一同闖入決賽，最終兩名泳手分別收穫金牌及銅牌，齊齊站上全學運頒獎台，這面銅牌也是他運動員生涯首面運動會級別獎牌。五歲開始游泳的賽翺徽從2012年加入游泳集訓隊，2018年開始成為體育局資助運動員，他表示集訓隊系統化的訓練模式讓他的生活更有規律，更認真去投入訓練，每逢暑假及寒假，泳隊會安排運動員出外集訓，讓泳手在更大的訓練量下尋求突破，同時認識不同地區專業運動員的訓練模式。除了泳館的訓練以外，運動員培訓及集訓中心也為泳手提供了更佳的訓練場所，能針對力量及體能加強訓練。

在游泳生涯上，賽翺徽也曾遇過挫折及迷茫，但藉著堅持不懈的訓練，他一步一步見證著自己的進步：“近來的賽事逐漸相信自己可以做得更好，在全國學生運動會大學甲組100米蛙泳拿下第三名，也游出全運會的參賽標準，這些都是一直堅持的成果。”運動員在賽場上的每個突破，都是從長期的訓練中一點一滴累積下來，賽翺徽認為各方面的支援對運動員相當重要：“在澳門做運動員的犧牲很多，要一邊讀書一邊訓練，只有星期日可以放鬆一下，我能繼續堅持下去也全賴家人及朋友的支持和鼓勵。”

鄭詠琳堅持奮進

鄭詠琳自2012年加入游泳集訓隊後一直在游泳路上奮鬥，勤勞付出的汗水並沒有白費，2017年在阿德萊德舉行的泛太平洋學生運動會上，鄭詠琳在女子50米蛙泳拿下一枚銅牌，並打破分齡紀錄；鄭詠琳在2018年加入精英運動員培訓資助計劃，並在2020年成為專業訓練運動員，鄭詠琳雖一度受傷患困擾，但在今年7月舉行的全國學生運動會上，她再度登上頒獎台階，在大學甲組女子50米蛙泳勇奪銅牌。

鄭詠琳表示加入集訓隊後的最大改變是對游泳技術有了更高的要求，競爭性也變得較以往更大，在場地設施、運動康復、運動心理、訓練資助等各種極為重要的支援下，運動員在訓練上保持奮鬥心，每天堅持恆常訓練，及參與每次集訓及比賽，讓運動員保持更大使命感，希望能在大賽中收穫理想成績，給予自己一個交待。

2017年在泛太平洋學生運動會上獲獎及破分齡紀錄，是鄭詠琳運動員生涯重要的里程碑，這面獎牌給予運動員肯定，讓她相信有能力游得更快，在大賽中收穫更高榮譽。在今年全國學生運動會上，鄭詠琳如願奪得其全學運的個人首面獎牌，她接下來的目標是努力恢復最佳水平，爭取打破澳門紀錄，為推動澳門游泳發展盡一分力。

陳珮琳刷新女子二百米蛙泳澳門紀錄

Equipa de natação no auge da sua forma

Após a interrupção de actividades causada pela epidemia nos últimos dois anos, a equipa de natação de Macau deu início, em Julho e Setembro deste ano, a uma época de competições que foi muito esperada. Os Jogos Nacionais para Estudantes realizados em Qingdao e os Jogos Nacionais realizados em Xi'an constituíram oportunidades para a equipa renovar as suas forças. Chao Man Hou, Chan Poi Lam, Choi Ngou Fai e Cheang Weng Lam começaram por vencer uma medalha de ouro, duas de prata e duas de bronze nos Jogos Nacionais para Estudantes. Nos Jogos Nacionais em Xi'an, Chao Man Hou e Chan Poi Lam mantiveram este ímpeto. O primeiro passou para as semi-finais após uma competição acirrada nos 200 metros de bruços masculinos, enquanto a segunda obteve o seu melhor resultado estabelecendo um novo recorde de Macau nas eliminatórias femininas dos 200 metros de bruços aos 13 anos.

Chao Man Hou regressa às competições na melhor forma

Chao Man Hou juntou-se à selecção de natação em 2006. Graças ao seu talento e trabalho árduo, atingiu rápidos progressos no seu desempenho. Durante a sua carreira de nadador, estabeleceu vários recordes em Macau nas modalidades de bruços, mariposa e livre masculinas. Bateu o recorde dos 200 metros de bruços no grupo do ensino secundário dos Jogos Nacionais para Estudantes de Xangai em 2014. Nos Jogos Asiáticos de Jacarta em 2018, alcançou as finais nos 200 metros e 50 metros bruços, tornando-se no primeiro nadador masculino de Macau a chegar à final dos Jogos Asiáticos, onde acabou por conquistar o sexto lugar nos 50 metros bruços.

Com o propósito de se concentrar mais no treino para competições de natação, Chao Man Hou entrou no Projecto de Apoio Financeiro para Formação de Atletas de Elite em 2014 e tornou-se atleta profissional em 2019. Depois de passar pelo período morto trazido pela epidemia, o “Rei de Bruços de Macau” voltou a marcar presença nos Jogos Nacionais para Estudantes e nos Jogos Nacionais deste ano, vencendo uma medalha de ouro e uma de prata nos 100 metros e nos 50 metros masculinos bruços do escalão A do grupo universitário. Nos Jogos Nacionais, o atleta passou para as semi-finais nos 200 metros de bruços masculinos, ganhando ímpeto para a participação nos Jogos Asiáticos de Hangzhou, do próximo ano.

Chao Man Hou, que começou a nadar aos sete anos, afirmou que após entrar para a selecção de Macau, as horas e o conteúdo dos treinos tornaram-se mais sistemáticos. À medida que o ambiente e o desempenho da equipa têm melhorado gradualmente, ele começou a dedicar-se aos treinos com mais seriedade e decidiu tornar-se em nadador profissional. Chao acredita que os recursos disponibilizados pela selecção motivam os jovens atletas e está satisfeito por constatar a constante melhoria de diversas medidas de apoio aos treinos: “Nos últimos dois anos, o Centro de Medicina Desportiva tem prestado maior apoio aos atletas e tem feito um melhor controlo de lesões e da reabilitação.” Em relação aos objectivos da sua carreira desportiva, Chao Man Hou permanece inabalável na sua intenção original, a esperança de se tornar num nadador competitivo na Ásia: “Os prémios que conquistei no passado indicam que os atletas de Macau não só queriam participar simplesmente nas competições, mas também podem lutar por mais honras, na esperança de alcançar o nível competitivo da região asiática.”



陳珮琳在全學運中學組50米蛙泳奪銀

周文穎(上)及賽翺徽在全學運及全運會雙雙游出佳績



Potencial “ilimitado” da Chan Poi Lam

Chan Poi Lam, nadadora desde os cinco anos de idade, destacou-se após ter vencido a competição de natação por grupos etários da Tailândia dois anos antes. No ano passado, experimentou, pela primeira vez, participar nos 100 metros bruços femininos do Campeonato de Macau. Este ano, a nadadora de 13 anos tem uma época de grande proveito: nos Jogos Nacionais para Estudantes, ganhou a medalha de prata dos 50 metros bruços, ficando apenas 0,1 segundos atrás do 1º lugar. Mais tarde, nos Jogos Nacionais, bateu o recorde da “Rainha dos Bruços de Macau” Lei On Kei nas eliminatórias dos 200 metros bruços femininos, terminando com um tempo de 2 minutos e 40,61 segundos e estabelecendo um marco importante na carreira da nadadora.

Chan Poi Lam juntou-se à selecção de natação em 2017 e obteve o patrocínio do Instituto do Desporto em 2021. A atleta acredita que a sua melhoria contínua depende do cuidado e do apoio do treinador e dos companheiros da equipa: “Quando entrei para a selecção, senti um grande salto na exigência. No início não conseguia acompanhar o ritmo de treino dos outros. No entanto, o treinador e os membros da equipa cuidaram de mim e iam explicando-me os problemas com clareza. Passado algum tempo de treinos, senti grandes melhorias em todos os aspectos, especialmente na modalidade de bruços.” Além disso, os recursos de treino constantes da selecção e as oportunidades de treino em Zhaoqing e Pequim permitiram Chan Poi Lam conhecer os conceitos e métodos mais avançados. A atleta disse directamente que os diversos recursos de treino tornaram-se na motivação para os atletas continuarem a dar o seu melhor: “A maioria dos atletas de Macau é de tempo parcial e tem de dividir o seu dia-a-dia entre o estudo e a natação. Os seus familiares também dedicam muito tempo e energia a acompanhá-los. Por isso, penso que mais financiamento e apoios são sempre de grande ajuda para continuarmos a fazer o que fazemos.”

Embora tenha já obtido várias conquistas para alguém tão jovem, Chan Poi Lam não fica satisfeita ainda. Após os Jogos Nacionais, a atleta fez uma conclusão das experiências e das falhas verificadas na competição, na esperança de continuar a destacar-se e a superar-se no futuro, arrecadando glória para Macau em eventos importantes.

Choi Ngou Fai recupera a confiança

Choi Ngou Fai entrou para a final dos 100 metros bruços no escalão A dos Jogos Nacionais para Estudantes deste ano juntamente com o seu colega mais senior Chao Man Hou. Os dois nadadores conquistaram a medalha de bronze e de ouro, respectivamente, e subiram ambos ao pódio dos Jogos Nacionais para Estudantes. Esta medalha de bronze foi a primeira de Choi numa competição desportiva, assim como, na sua carreira enquanto atleta. Choi Ngou Fai começou a nadar desde 5 anos e juntou-se à selecção de natação em 2012 e começou a obter patrocínio do Instituto do Desporto em 2018. Conta-nos que o método de treino sistemático da selecção torna a sua vida mais regular e faz com que se dedique mais a sério aos treinos. Durante as férias de Verão e de Inverno, a selecção de natação dá aos seus atletas a oportunidade de frequentarem estágios fora de Macau o que lhes permitem superar-se através de um maior volume de treino e, ao mesmo tempo, conhecer os modos de treino de atletas profissionais em diferentes regiões. Além dos treinos na piscina, o Centro de Formação e Estágio de Atletas oferece também um melhor local de treino para os nadadores e permite-lhes desenvolver a força e a preparação física.

Na sua carreira de nadador, Choi Ngou Fai também se deparou com contratemplos e períodos de confusão, mas, graças à sua perseverança nos treinos, assistiu a progressos graduais: “Nos eventos recentes, comecei aos poucos a acreditar que consigo fazer melhor. Ganhei o terceiro lugar nos 100 metros bruços do escalão A Universitário dos Jogos Nacionais para Estudantes e também nadei dentro dos padrões de competição dos Jogos Nacionais. Tudo isto é resultado da minha persistência.” Cada avanço feito em competição pelos atletas é um pequeno contributo para o seu crescimento a longo prazo. Choi Ngou Fai acredita que todos os tipos de apoio são de grande importância para os atletas: “Tenho de sacrificar muito para ser atleta em Macau. Tenho de estudar e treinar ao mesmo tempo e só posso descontraír um pouco aos domingos. Se consigo continuar, é tudo graças ao apoio e incentivo da minha família e amigos.”

Cheang Weng Lam persiste no progresso

Cheang Weng Lam tem-se dedicado totalmente à natação desde que se juntou à selecção em 2012. Os seus esforços não foram em vão. Em 2017, nos Pacific School Games em Adelaide, Cheang Weng Lam ganhou a medalha de bronze na competição dos 50 metros bruços femininos e bateu o recorde na sua faixa etária. Cheang juntou-se ao Projecto de Apoio Financeiro para Formação de Atletas de Elite em 2018 e tornou-se atleta profissional em 2020. Embora na altura tivesse sofrido lesão, subiu mais uma vez ao pódio nos Jogos Nacionais para Estudantes realizados em Julho deste ano, onde conquistou a medalha de bronze no Escalão A Universitário dos 50 metros bruços femininos.

Cheang Weng Lam afirmou que a maior mudança que sentiu após a entrada na selecção consiste no aumento da exigência técnica de natação, bem como numa maior competitividade do que sentira antes. Com o apoio extremamente importante em termos de instalações, serviços de reabilitação e psicologia desportiva, subsídios de treino, etc., os atletas continuam a dar o seu melhor nos treinos, mantendo a prática regular todos os dias e participando em todos os estágios e competições. Tudo isto permite que os atletas mantenham um maior sentido de missão, continuem a ter esperança de alcançar resultados ideais nas competições e tenham sentido de responsabilidade.

A vitória nos Pacific School Games em 2017 e o novo recorde da sua faixa etária foram marcos importantes na carreira de atleta de Cheang Weng Lam. Esta medalha foi uma prova do esforço da atleta, fazendo-a acreditar que tem capacidade para nadar mais rápido e arrecadar maiores prémios em competições. Nos Jogos Nacionais para Estudantes deste ano, Cheang Weng Lam conseguiu o desejo dela e conquistou a sua primeira medalha. O seu próximo objectivo é procurar recuperar a plena forma, bater o recorde de Macau e fazer a sua parte na promoção do desenvolvimento da natação em Macau.



鄭詠琳在全學運50蛙奪銅

Macao Swimming Team Reaching a New Pinnacle

Having undergone two years without matches due to the pandemic, the Macao Swimming Team has finally set foot on a long-awaited arena again in July and September this year. The Macao Swimming Team has again demonstrated its strength in the National Student Sports Games and National Games held in Qingdao Province and Xi'an. Swimmers including Chao Man Hou, Chan Poi Lam, Choi Ngou Fai, and Cheang Weng Lam have achieved remarkable results by getting 1 gold, 2 silvers and 2 bronzes in the National Student Sports Games. However, what is the icing on the cake is, Chao Man Hou and Chan Poi Lam have extended the momentum initiated from the aforementioned Games while the former has been qualified for the fiercely competed Men's 200-meter Breaststroke semifinal and the latter has hit a new Macao record in Women's 200-meter Breaststroke preliminary match at the age of 13, reaching a pinnacle in pairs.

Chao Man Hou made a strong comeback

Thanks to his gift and hard work, Chao Man Hou's swimming performance has made a sprout of progress since joining the swimming training team in 2006, hitting a new Macao's record in Men's Breaststroke, Butterfly and Freestyle in his swimming career. His records include: taking the championship title by hitting a new record in a 200-meter Breaststroke in Secondary School Category in the 2014 Shanghai National Student Sports Games; entering the final in 200-meter and 50-meter Breaststroke successively in the 2018 Jakarta Asian Games, making him the first Macao swimmer entering the final in Asian Games and taking an admiring sixth position in the 50-meter Breaststroke.

For the sake of laying more emphasis on training, Chao Man Hou joined the Training Subsidy Program for Elite Athletes in 2014 and became a professional athlete in 2019. Having undergone the no-match break caused by the pandemic, the “King of Breaststroke of Macao” has again come under the spotlight in the National Student Sports Games and the National Games. In the National Student Sports Games, he has taken one gold and one silver in 100-meter and 50-meter respectively in University's Category - Men's Division A. On the other hand, he has also entered the semifinal in the 200-meter Breaststroke in the National Games, getting himself a shot in the arm for participating in the Hangzhou 2022 Asian Games.

Chao, who started swimming at the age of 7, says his training hour and mode have become more systematic after joining the team. Due to the ambiance of team spirit and gradual leap in performance, he has dedicated even more efforts to training, aiming to become a professional swimmer one day. He asserts that the training resources provided by the training team have given great momentum to young athletes. He is overjoyed to see the ongoing optimization of different training amenities. He says, “The Sports Medicine Centre has provided much bigger support to athletes over the past two years, helping them to have better handlings in injury controls and recoveries.” Regarding the athlete's career, Chao stays gold in his original aspiration, longing to become a competitive Asian swimmer. He says, “The prizes achieved in the past represent that participating in the competition overseas is not the sole purpose of Macao athletes, yet they could also aim for glory and showcase the level that is competitive in Asia.”

Limitless potential of Chan Poi Lam

Learning swimming since the age of 5, Chan Poi Lam has come to the fore since winning a prize in Thailand's age-based swimming competition two years earlier. Last year, she took her first championship title in Women's 100-meter Breaststroke in Macao Swimming Championships. The 13-year-old swimmer has a bumper harvest this year by getting a silver medal in 50-meter Breaststroke in the National Student Sports Games with only a 0.1-second gap with the winner. Afterwards, she built up her important milestone in swimming by breaking the record of Lei On Kei, the “Queen of Breaststroke of Macao”, in Women's 200-meter Breaststroke Preliminary in the National Games with the result of 2:40.61.

Chan joined the swimming training team in 2017 and became a subsidized athlete of the Sports Bureau in 2021. She affirms that her ongoing advancement should be accredited to the care and support given by her coach and teammates. She says, “It was tougher than the past at the beginning of joining the training team. I could not keep up with the training rhythm of my fellow teammates. However, both the coach and teammates were very concerned about me and clarified my problems. Therefore, after a certain period, there were great leaps in all aspects, especially in Breaststroke.” Additionally, the existing training resources and the training opportunities in Zhaoqing and Beijing have allowed Chan to come into contact with an advanced swimming philosophy and training method. She admits that different resources could become the relentless momentum of athletes. She expresses, “Most Macao athletes are amateur. They need to attend to studying and swimming. Moreover, their families also need to spend a lot of time and energy on them. I think we can keep moving forward more efficiently with the provision of more subsidy and support.”

Chan has not become complacent even winning quite a number of glories at her young age. She has summarized her competition experience and shortcoming after the National Sports Games, hoping to have breakthrough and self-transcendence endlessly and win glory for Macao in major competitions.



鄭詠琳以澳門紀錄為目標

Choi Ngou Fai regains confidence

Choi Ngou Fai entered the finals with his senior teammate, Chao Man Hou, in 100-meter Breaststroke in University's Category - Division A in this year's National Student Sports Games. Both swimmers were awarded one gold and one bronze medal, respectively. This is Choi's very first Games-level medal in his athletic career. Starting swimming at the age of 5, Choi joined the swimming training team in 2012 and became a subsidized athlete of the Sports Bureau in 2018. He says the systematic training mode has made his life more regular and urged him to be more dedicated to training. In every summer break and winter break, the training team would organize trainings outside of Macao, providing conditions for athletes to seek breakthroughs under a significant level of training and understand the training modes of professional athletes of different regions. Besides the Aquatic Center training, the Athletes Training and Development Centre has also provided a better training venue for swimmers, strengthening their power and physical fitness.

In his swimming career, Choi has also encountered setbacks and confusion. Yet through his insistence on training, he has witnessed his gradual progress. He says, “Recent matches make me become more affirmative in my belief that I could do much better. From getting the third position in the 100-meter Breaststroke in University's Category - Division A in the National Student Sports Games and at the same time having a result that meets the standard of joining the National Games, all these have shown that my perseverance has borne fruit.” Every breakthrough made by an athlete on the sports field is an increment accumulation in long-term training. Choi deems that support in every aspect is crucial to an athlete. He says, “It takes enormous sacrifices to become an athlete in Macao. Study and training need to go in tandem and the only relaxing time is on Sunday. The reason that I can hang on should be accredited to the support given by my family and friends.”

Perseverance and advancement of Cheang Weng Lam

Since joining the swimming training team in 2012, Cheang Weng Lam has been pushing herself. Her hard work has not ended in vain. She has taken one bronze medal in Women's 50-meter Breaststroke and broken the age-based record, in Pacific School Games held in Adelaide. Cheang joined the Training Subsidy Program for Elite Athletes in 2018 and became a professional athlete in 2020. Even once hamstrung by injury, she made a comeback on the podium in the National Student Sports Games in July, taking a bronze medal in 50-meter Breaststroke in University's Category — Division A.

According to Cheang, the most significant change since joining the training team is the higher demand for swimming techniques as well as the immense competition than she has ever seen before. With the critical support on venue, equipment, sports rehabilitation, sports psychology and training subsidy, the athlete's insistence on training could be kept. Everyday routine training and the participation of each group training and competition are conducive to keeping the athletes' vocation for achieving satisfactory results in big events and giving closure to themselves.

Getting a prize and breaking the age-based record in the Pacific School Games is an important milestone for Cheang's athletic career. This medal has given her recognition, making her believe that she could swim faster and get a higher glory in a mega event. In this year's National Student Sports Games, she made her dream come true by getting her very first medal. Her next goal is to recuperate to her optimal level, seeking to break Macao's record and contribute to propelling the development of swimming of Macao.

李卓洋在2019年亞青賽勇奪少年組刀術冠軍



武術集訓隊

全學運創佳績



李卓洋在七月舉行的全學運勇奪一銀一銅

澳門武術集訓隊在7月於青島市舉行的第14屆全國學生運動會上創下歷史佳績，由集訓隊運動員李卓洋及陳子傲在中學組賽事勇奪兩銀一銅，充份展現進駐運動員培訓及集訓中心後的訓練成果，在重點提升套路的難度系數下，進一步加強澳門武術運動員在大型運動會及國際賽事的競爭力。

李卓洋保持奮鬥動力

李卓洋在2011年由青少年武術學

校選入武術集訓隊，2014年開始成為受資助運動員。從少喜愛運動的李卓洋表示，最初接觸武術運動時沒想過成為一名專業運動員，直到加入集訓隊後，在教練的嚴格指導以及系統化訓練下得到很大提升，並於2014年在土耳其舉行的亞洲青少年武術錦標賽一鳴驚人，在男子少年組刀術勇奪冠軍。此後，李卓洋先後在世界青少年武術錦標賽及亞洲青少年武術錦標賽站上頒獎台，在今年7月的全國運動會上更成功在男子自選刀術及自選棍術獲得1銀1銅，首次於綜合運動會上取得獎牌榮耀。



陳子傲站上全學運頒獎台

李卓洋認為政府提供的訓練資源，為每位堅持不懈的運動員給予繼續奮鬥的動力，通過出外集訓的機會大大拓展視野：“運動員培訓及集訓中心提供的訓練空間及器材配套很充足，能配合武術難度動作的訓練。出外集訓的機會也帶來很大幫助，曾到過福建、北京、廣州等地跟隨頂尖的教練及運動員練習，在觀摩及指導下，水平有了大幅提升。”

陳子傲盡展訓練成果

陳子傲自2017年加入武術集訓隊並成為受資助運動員，在2019年汶萊第10屆亞洲青少年武術錦標賽的男子少年組南拳及南棍兩個項目上，均獲得第四名，加入精英運動員培訓資助計劃後，在武術訓練上投放更多心力，在今年7月的全國學生運動

會上，第二次代表澳門出外比賽的陳子傲收穫美滿成果，在男子南拳勇奪銀牌，為運動生涯打造重要的里程碑。

陳子傲指武術集訓隊系統化的訓練以及每個運動員全心練習的氛圍為他帶來很大改變，對武術的看法從過去為學而學，轉變為找到明確方向，希望能披上澳門特區的戰袍參與更多海外賽事，為澳爭光。對於加入精英運動員培訓資助計劃，陳子傲坦言是基於亞青賽獲第四名後，對自己成績的追求，希望在更多訓練配套及支援下，得到更好的成績。這名年輕選手喜見實力逐步提升：“訓練場地的空間感很足，各種訓練裝備也很齊全，而且有著運動醫學的支援，包括受傷後的康復及物理治療等，對運動員幫助很大，即使再辛苦都想堅持下去，實現夢想。”

Seleção de wushu obteve resultados brilhantes

A seleção de wushu de Macau alcançou um resultado histórico nos 14º Jogos Nacionais para Estudantes, realizados em Qingdao, em Julho. Os atletas da seleção, Lei Cheok Ieong e Chan Chi Ngou, venceram duas medalhas de prata e uma de bronze no grupo de ensino secundário, demonstrando o progresso dos atletas após receber treino no Centro de Formação e Estágio de Atletas, que apostou no aumento do coeficiente da dificuldade de taolu e no reforço da competitividade dos atletas de artes marciais de Macau em competições desportivas de grande escala e competições internacionais.

Lei Cheok Ieong mantém motivação

Lei Cheok Ieong foi seleccionado para a equipa de wushu pela Escola de Wushu Juvenil de Macau em 2011, e tornou-se em atleta subsidiado em 2014. Lei Cheok Ieong, que gosta de desporto desde a infância, disse que quando tomou contacto com as artes marciais, nunca pensou em se tornar num atleta profissional. Depois de entrar na seleção, melhorou substancialmente sob a supervisão rigorosa do treinador e da prática sistemática, surpreendendo tudo e todos na Competição Internacional de Wushu Juvenil, realizado na Turquia em 2014, ao vencer no grupo de daoshu juvenil masculino. Desde então, Lei Cheok Ieong subiu sucessivamente ao pódio na Competição Internacional de Wushu Juvenil e no Campeonato Asiático Júnior de Wushu. Nos Jogos Nacionais de Julho deste ano, venceu uma medalha de prata em daoshu e 1 medalha de bronze em gunshu masculino. Esta foi a primeira vez que conseguiu uma medalha num evento multidesportivo.

Lei Cheok Ieong acredita que os recursos fornecidos pelo governo a cada atleta perseverante a motivação para continuar a esforçar-se, e que a oportunidade de treinar fora do território expandirá os seus horizontes: “O espaço, os equipamentos e a formação facultados pelo Centro de Formação e Estágio de Atletas são abundantes, e combinam com o treino das rotinas de wushu. A oportunidade de fazer formação no exterior é também uma grande ajuda. Estive em Fujian, Pequim, Cantão e outros locais onde pratiquei com treinadores e atletas de elite, após observação e sob a orientação deles, o meu desempenho melhorou bastante.”

Chan Chi Ngou demonstra os resultados do treino

Chan Chi Ngou juntou-se à equipa de wushu em 2017 e tornou-se num atleta subsidiado. No 10º Campeonato Asiático Júnior de Wushu 2019, conquistou o quarto lugar no grupo juvenil masculino de nanquan e nangun, passando a ingressar no Projecto de Apoio Financeiro para Formação de Atletas de Elite, no qual mais ênfase passa assim a ser atribuída às artes marciais. Nos Jogos Nacionais para Estudantes de Julho do presente ano, Chan Chi Ngou, que representou Macau pela segunda vez, alcançou um bom resultado, conquistando a medalha de prata no nanquan masculino, um marco importante na sua carreira.

Chan Chi Ngou destacou que o treino sistemático da equipa de artes marciais e a atmosfera de empenho de cada atleta trouxeram grandes mudanças. A sua visão das artes marciais transitou da mera aprendizagem no passado para a busca de uma meta específica, com a esperança de vestir e dignificar a camisola da RAEM em mais eventos no estrangeiro. Relativamente a ingressar no Programa de Financiamento de Formação de Atletas de Elite, Chan Chi Ngou afirmou que, depois de conseguir o quarto lugar no Campeonato Asiático Júnior de Wushu e esperava obter melhores resultados com mais apoios. Ao constatar a melhoria gradual do seu desempenho, o jovem atleta afirmou: “O recinto de treino tem um espaço amplo, todos os tipos de equipamentos e o acompanhamento adequado da medicina desportiva, incluindo reabilitação pós-lesão e fisioterapia, algo essencial para os atletas. Independentemente das dificuldades, quero persistir e realizar o meu sonho”.

Shining Results of Wushu Training Team in National Student Sports Games

In July, the Macao Wushu Training Team has achieved the best result ever in the 14th National Student Sports Games held in Qingdao. With two silvers and one bronze achieved by the training team's athletes, namely Lei Cheok Ieong and Chan Chi Ngou, in the high-school group, the training result since the full operation of the Athletic Training and Development Centre has been fully demonstrated. With the emphasis on raising the degree of difficulty of routines, it is hoped that the competitiveness of Macao Wushu athletes in large-scale sports events and international games can be further strengthened.

Keeping the momentum - Lei Cheok Ieong

Being chosen to join the Wushu training team from the Martial Arts Youth Academy in 2011, Lei Cheok Ieong has become a subsidized athlete since 2014. Enchanted by sports since childhood, Lei expressed that it was never in his wildest dreams to become a professional athlete when he got to know Wushu. However, everything has been turned around since he took everyone's breath away in the Asian Junior Wushu Championships held in Turkey in 2014 by taking the championship title in junior's sabre play, after having a significant leap in skills under the stringent guidance and systematic training after joining the training team. Since then, Lei has won his honor in podium successively in International Youth Wushu Competition and Asian Junior Wushu Championships. On top of that, he has also won his first-ever glory in a multi-sport event by taking a silver and bronze medal in Male's self-selected sabre play and cudgel in the National Games held in July this year.

Lei Cheok Ieong believes that the government's training resources give every relentless athlete the momentum to keep fighting and broaden the horizon through outbound training. He said, “The room and equipment provided by the Athletic Training and Development Centre are abundant and they meet the training requirement of difficult Wushu moves. Moreover, outbound traveling is also a definite advantage as the skill level has been greatly enhanced after observing the practice of top athletes and receiving guidance from great coaches from trips including Fujian Province, Beijing and Guangzhou.”

Fully demonstrating training results - Chan Chi Ngou

Since his admission to the Wushu training team and becoming a subsidized athlete in 2017, Chan Chi Ngou has earned fourth place in southern-style boxing and southern-style cudgel in the 10th Asian Junior Wushu Championships held in Brunei in 2019. After joining the Training Subsidy Program for Elite Athletes, he has dedicated more efforts to Wushu. The 7th National Student Sports Games held in July this year was his second time representing Macao. The harvest was reaped as he took a silver medal in Men's southern-style boxing, becoming a milestone of his athletic career.

Chan Chi Ngou mentioned that the systematic training of the training team and the whole-hearted training ambiance shaped by every athlete have greatly impacted him, transforming his view of learning Wushu simply out of interest to finding a new direction of getting glory for Macao by representing his homeland. Regarding joining the Training Subsidy Program for Elite Athletes, Chan Chi Ngou expressed candidly that he hoped to get better performance by accessing more training facilities and getting extra support after receiving fourth place only in the Asian Junior Wushu Championships. This young athlete is glad to see his gradual improvement; he added, “The room of the training field is spacious, and the training equipment of all sort is in place. Moreover, it is in the athlete's interest to have the support of Sports Medicine as well as the treatment of rehabilitation and physiotherapy after sustaining injury. It makes me feel no matter how bumpy the road ahead is, I will not be deterred and make my dream come true.”



陳子傲今年盡展訓練成果

張子澄 梁安娜 乒總盃奪冠

梁安娜衛冕女單

張子澄首度稱王

澳門乒乓總會主辦的第二屆“乒總盃”男、女子乒乓球單打賽於7月10至12日在澳門蛋舉行，12日晚上演的決賽，張子澄與何俊輝激戰7局，最終以局數4比3反敗為勝封王。梁安娜與石慧莉複製上屆女單決賽戲碼，結果，梁安娜贏局數4比1衛冕冠軍。

上屆冠軍王駿在淘汰階段出局，因疫情暫時無法跟隨省隊訓練的張子澄首度出戰乒總盃，並過關斬將直闖決賽遇上何俊輝爭冠。大半年沒有比賽的張子澄入局較慢，何俊輝一口氣連取兩局11比8；沒有退路的張子澄調整打法，以11比8、11比5和11比9連追三局反超前。

第六局，背水一戰何俊輝戰至“刁時”險勝13比11，總局數追至3比3平手。決勝局，何俊輝與張子澄互有領先下，亦不斷尋找破敵之法沉著應戰，再度戰至“刁時”，張子澄在關鍵的兩分接連主動出擊，最終贏12比10，張子澄以局數4比3勝出，首度在乒總盃封王。

女單決賽，梁安娜再遇石慧莉，梁安娜連取三局12比10、11比7和11比6；打好奪冠基礎。石慧莉在第四以11比8搶回一局，無奈第五局力有不及，被梁安娜再贏11比8，總局數以4比1勝出，梁安娜成功衛冕乒總盃。

男單激戰下決出冠亞季軍



Cheong Chi Cheng and Leong On Na Crowded Champions of Macao Table Tennis Tournament

Organized by the Macao Table Tennis Association, the second Macao Table Tennis Tournament — Men's and Women's Singles was held from 7 to 10 July at the Macao East Asian Games Dome. Cheong Chi Cheng and He Chon Fai had a tough fight in the final on 12 July. Competing neck and neck for 7 intense sets, Cheong managed to turn the tide and was crowned champion with a match score of 4:3. In Women's Single like last year, Leong On Na and Seak Hui Li had a head-on confrontation again in the final. Leong defended her championship successfully with a match score of 4:1.

Last year's champion Wang Chun was eliminated in the qualifying stage. As Cheong Chi Cheng was unable to join the provincial team for training, he made his debut for the Macao Table Tennis Tournament and kept his upper hand all the way until facing He Chon Fai in the final. Months without competing in events made Cheong unable to show his best performance at the beginning stage of the final and lost two sets in a row by 11:8 to He. Biting the bullet, Cheong changed his tactics and successfully overtook He for three consecutive sets in set score by 11:8, 11:5 and 11:9.

He Chon Fai had no turning back in the sixth set, he kept his momentum all the way to deuce and won it by a nose-in-set score by 13:11, taking the game to a 3:3 tie. In the final set, each of them remained cool-headed and sought ways to defeat the other, and both of them took the lead from time to time. Again, in deuce, Cheong took a pre-emptive attack in two crucial points, winning the final set with a set score of 12:10. With that match result, Cheong Chi Cheng took his first championship in the Tournament with a match score of 4:3.

In Women's Single, Leong On Na confronted Seak Hui Li again. Leong laid a solid foundation for the championship by seizing three-set victories in the score of 12:10, 11:7 and 11:6. Seak managed to take the fourth set with the score of 11:8, but sadly the momentum could not be kept, allowing Leong to take another set with the score of 11:8. With that match result, Leong On Na successfully defended her championship title with a match score of 4:1.

Cheong Chi Cheng e Leong On Na vencem o Torneio de Ténis de Mesa

A segunda edição da Taça da Associação - Torneio Individual Masculino e Feminino de Ténis de Mesa, organizado pela Associação Geral de Ping Pong de Macau, decorreu entre os dias 10 e 12 de Julho na Nave Desportiva dos Jogos da Ásia Oriental de Macau. A final teve lugar na noite do dia 12, onde Cheong Chi Cheng e He Chon Fai disputaram em 7 rondas intensas, por fim, Cheong Chi Cheng foi capaz de inverter o jogo a seu favor, vencendo por 4-3. Leong On Na e Seak Hui Li replicaram a final feminina singular, onde Leong On Na acabou por vencer e manter o seu título de campeã por 4-1.

O campeão da edição anterior, Wang Chun, foi derrotado na fase eliminatória. Cheong Chi Cheng, que esteve temporariamente impossibilitado de treinar com a equipa provincial devido à epidemia, estreou-se na Taça da Associação, após passar todas as eliminatórias, entrou na finais, onde enfrentou He Chon Fai. Cheong Chi Cheng, que esteve grande parte do ano sem jogar, entrou mais contido no jogo. He Chon Fai venceu duas rondas consecutivas por 11:8, mas Cheong Chi Cheng não se deixou intimidar, ajustou o seu jogo e acabou por vencer três rondas consecutivas, respectivamente por 11:8, 11:5 e 11:9.

Na sexta ronda, He Chon Fai manteve a sua dinâmica e arrastou o jogo até ao “deuce” conseguindo uma vitória por 13:11, firmando o empate por 3-3. No jogo decisivo, He Chon Fai e Cheong Chi Cheng foram intensos, procurando constantemente maneiras de desarmar o adversário. Uma vez mais, o confronto resultou em “deuce”. Cheong Chi Cheng tomou a iniciativa de atacar após os dois pontos principais, e acabou, finalmente, por vencer por 12:10. Cheong Chi Cheng selou assim o resultado por 4-3 e foi coroado pela primeira vez vencedor da Taça da Associação.

Na final feminina, Leong On Na cruzou-se novamente com Seak Hui Li. Leong On Na estabelecendo uma base sólida para a vitória final ganhando três rondas consecutivas por 12:10, 11:7 e 11:6, respectivamente. Seak Hui Li venceu por 11:8 na quarta ronda, mas o seu desempenho foi insuficiente na quinta, onde Leong On Na venceu novamente por 11:8, consumando o resultado final de 4-1. Leong On Na defendeu com sucesso o título de campeã da Taça da Associação.



女單前三得獎者

本年度的澳門甲組足球聯賽在抵達終點站之前，因新冠疫情反覆而突然煞停，餘下最後一輪賽事未完成，留下一個降班席位尚待確定；雖然仍有“問號”，但重中之重的冠軍錦標已塵埃落定，澳科鄒北記於7月中旬擊敗爭標大敵賓菲加，如願提早三輪稱霸，目前保持十七戰全勝。

暫十七戰全勝

甲足聯賽今季恢復雙循環，開季前大肆擴軍的澳科鄒北記不負眾望，全程保持穩定狀態及強大火力，首循環錄得九戰全勝，包括主要競爭對手賓菲加、加義及青鋒等勁旅；並在次循環繼續展示爭標決心，於第十五輪聯賽迎來決定性一戰硬撼賓菲加，賽前雙方有六分分差，取勝即可提前奪冠。

澳科鄒北記最終憑著彭梓亨、林嘉誠、艾拉奧祖及迪亞高各建一功，以4比1擊敗賓菲加，提前三輪稱王。此戰以隊長身份帶領球隊獲勝的林嘉誠賽後表示：“這是團隊整個賽季的奮鬥成果，能夠達成目標無疑是最好的回報。”

獨欠一席降班

最後一輪賽事原本安排於8月6日起進行，但賽前因疫情不穩而暫緩，澳科鄒北記在衝線前一刻錄得十七戰全勝積五十一分，唯一懸念是能否全勝姿態奪標？其餘各隊排名基本上已確定，恆勢兩勝兩和十三負得八分，將會降班乙組，另一降班席位則未能確定，目前只得十二分排尾二的蒙地卡羅機會相對較大。

2021年度甲組足球聯賽積分榜

球隊	勝	和	負	得球	失球	球差	積分
澳科鄒北記	17	0	0	112	4	+108	51
賓菲加	14	0	3	90	15	+75	42
加義	11	2	4	29	27	+2	35
青鋒	10	0	7	39	39	0	30
聯樂	5	3	9	23	55	-32	18
警察	4	5	8	17	30	-13	17
士砵亭	5	2	10	30	45	-15	17
葡人之家	3	4	10	17	67	-50	13
蒙地卡羅	2	6	9	14	45	-31	12
恆勢	2	2	13	12	56	-44	8

截至7月30日



澳科鄒北記擊敗賓菲加並保持全勝

澳科鄒北記 甲足提前稱王

澳科鄒北記提早三輪稱王，幕後團隊振臂高呼



MUST C.P.K. invicto vence a Liga de Elite

A Liga Elite de Macau do presente ano foi subitamente interrompida antes da última jornada, devido a mais um surto do novo tipo de coronavírus. A última ronda do torneio não foi concluída, deixando por apurar um lugar de descensão. Apesar de ainda haver dúvidas quanto a essa questão, o vencedor do campeonato já foi decidido, com a vitória da MUST C.P.K. contra o seu grande rival, o Benfica, em meados de Julho, garantindo o título de campeão três jornadas antes do final da liga, com 17 vitórias acumuladas.

Ainda invicto, com 17 vitórias

A Liga Elite retomou o seu sistema de round-robin duplo. A MUST C.P.K., que tinha aumentado o seu plantel antes do arranque da época, esteve à altura das expectativas. Manteve-se estável e com um forte desempenho ao longo de toda a época. Na primeira volta conquistou nove vitórias consecutivas, inclusive contra adversário de peso como o Benfica, Ka I, e Ching Fung; na segunda volta continuou a mostrar a sua garra, tendo entrado no 15º jogo preparado para uma batalha decisiva contra o Benfica. Antes da disputa, existia uma diferença de seis pontos entre ambas as equipas, e a vitória significava a garantia do título.

A MUST C.P.K. acabou por derrotar o Benfica por 4-1, com Pang Chi Hang, Lam Ka Seng, Bruno Farias Araújo e Diego Silva Patriota a marcarem os golos, levando à vitória da equipa a três jogos do fim da época. Lam Ka Seng, capitão que levou a equipa à vitória, disse após o jogo: “Este resultado reflete o esforço da equipa ao longo da época, e poder chegar ao nosso objectivo é sem dúvida nenhuma a melhor recompensa.”

Um lugar vago para a descida de divisão

A última ronda do campeonato estava originalmente planeada para começar no dia 6 de Agosto, mas foi adiada devido à instabilidade resultante da situação epidémica. A MUST C.P.K. registou 17 vitórias e 51 pontos antes da recta final, por isso a única questão é se conseguir levar a atitude vencedora até ao fim. A classificação das restantes equipas está praticamente determinada. O Hang Sai conta com 2 vitórias, 2 empates e 13 derrotas, o que perfaz um total de 8 pontos, resultando na queda de divisão. A restante queda está ainda por determinar. Afigura-se provável que seja o Clube Desportivo Monte Carlo, o segundo pior classificado com 12 pontos.

Classificações da Liga de Elite 2021

Equipa	Vitórias	Empates	Derrotas	Golos marcados	Golos sofridos	Diferença de golos	Pontos
MUST C.P.K.	17	0	0	112	4	+108	51
Benfica	14	0	3	90	15	+75	42
Ka I	11	2	4	29	27	+2	35
Ching Fung	10	0	7	39	39	0	30
Lun Lok	5	3	9	23	55	-32	18
Pública	4	5	8	17	30	-13	17
Sporting Clube de Macau	5	2	10	30	45	-15	17
Casa de Portugal em Macau	3	4	10	17	67	-50	13
Clube Desportivo Monte Carlo	2	6	9	14	45	-31	12
Hang Sai	2	2	13	12	56	-44	8

#À data de 30 de Julho



重奪錦標值得開香檳慶祝

MUST C.P.K. Crowned King Early in Division 1 Football

The Macau Football League — Division 1 has encountered an unexpected interruption due to the pandemic upheavals this year, remaining one round unfinished and one relegation undetermined. However, even with an “uncertainty”, the eye-catching championship title has already got its dust settled. MUST C.P.K. was crowned king three rounds earlier in mid-July after subduing Benfica, its all-time opponent in the championship title, keeping its all-win record in 17 matches thus far.

All win in 17 matches so far

The double round-robin is reinstated in Division 1 Football League in this match season. Beckoned talents with no spared effort before the league's kick-off, MUST C.P.K. has not disappointed its fans. Its impeccable fitness and aggressiveness can be seen, firstly by its capability to maintain the all-win record intact in nine games over great teams like Benfica, Ka I and Ching Fung in the first round; and secondly on its unremitting determination shown on getting the championship by plucking up courage to take on Benfica head-on in a significant league match in the 15th round, as the championship would be their oyster, given there was a 6-point gap between them.

In the upshot, thanks to the goal contributed by Pang Chi Hang, Lam Ka Seng, Bruno Farias Araújo and Diego Silva Patriota, MUST C.P.K. has defeated Benfica by the match score of 4:1, getting the championship three rounds earlier. After the match, Lam Ka Seng, who led the team as a captain in this match, said: “It is the result of the concerted effort of the whole team. Achieving the goal is unquestionably the best reward.”

One relegation missing

The last round of the match was supposed to be held on August 6. Thwarted by the pandemic, it has been put on hold. Before sprinting for the finish line, MUST C.P.K. has recorded all 17 wins with 51 points in total, leaving only a question of whether it could take the championship title with an unbeatable record. The rankings of other teams are basically set as the 8-point Hang Sai will be relegated to Division 2 with its 2 wins, 2 draws and 13 loses. Even it is still unknown which team will also be relegated, there is a relatively strong likelihood to be Monte Carlo as it has only 12 points and is at the second last position.

Standings of Macau Football League 2021- Division 1

Team	Won	Drawn	Lost	Goal Scored	Goal Conceded	Goal Difference	Points
MUST C.P.K.	17	0	0	112	4	+108	51
Benfica	14	0	3	90	15	+75	42
Ka I	11	2	4	29	27	+2	35
Ching Fung	10	0	7	39	39	0	30
Lun Lok	5	3	9	23	55	-32	18
Police	4	5	8	17	30	-13	17
Sporting Clube de Macau	5	2	10	30	45	-15	17
Casa de Portugal em Macau	3	4	10	17	67	-50	13
Clube Desportivo Monte Carlo	2	6	9	14	45	-31	12
Hang Sai	2	2	13	12	56	-44	8

#As of July 30

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!

排球聯賽 完成初賽爭奪

2021 全澳公開排球聯

賽在 7 月完成男、女子甲組首階段
循環賽爭奪，即將進入四強梯級對賽。

形勢不斷變化的男甲賽事分別由各取 6 勝 1
負的慈青及紅藍嵐分居首兩席位，驚駿驛排在
第三位，梓楓好世界 A 在對陣紅藍 2 及驚駿驛的
關鍵對賽中勝出，搶下最後一個出線席位；女子
甲組有失落銀牌賽錦標的紅藍重新踏上征途，
在循環賽 7 戰全勝直接闖入冠軍賽，培正 A、
凌鋒 A、鳴昊分別排二至四位晉級，凌鋒
A 在梯級賽階段擊敗鳴昊後，下一
場將與培正 A 爭奪決賽門
券。

男甲排球聯賽在慈青及紅藍嵐提早鎖定循環
賽首兩位後，成了驚駿驛、梓楓好世界 A、紅
藍 2 及驚駿驛等列強龍爭虎鬥的舞台，驚駿驛
在第四輪不敵慈青後越戰越勇，其後三輪全取
九分，以 5 勝 2 負搶下循環賽第三位。至於梓
楓好世界 A 在第四輪開始迎來一場又一場硬
仗，其中對陣紅藍 2 的一戰相當關鍵，一度落
後局數 1 比 2 的梓楓好世界 A 在鞏固防線後上演
大逆轉，連追三局以 3 比 2 反勝紅藍 2；在第六
輪賽事，梓楓好世界 A 再與有力爭取出線的驚
駿驛展開激戰，梓楓好世界 A 最終以 3 比 1 粉碎
對方出線希望，在完成七輪賽事後以 4 勝 3 負
排第四位。

女子甲組由紅藍展示出失落銀牌賽錦標後重
奪冠軍的決心，在梁安盈、林穎彤、羅詠心、
李京勵等代表隊成員領軍下，首階段循環賽七
戰全勝，合計只失掉三局，以絕對優勢率先闖
入冠軍賽，將由培正 A、凌鋒 A 及鳴昊爭奪另
一個決賽資格。

女甲排球聯賽在 8 月上演了首輪梯級賽對
決，排第三位的凌鋒 A 在此役報回循環賽不敵
鳴昊的一箭之仇，以 25 比 12 及 25 比 19 先取兩
局，鳴昊其後以 25 比 22 追回一局，但凌鋒 A
很快作出調整，重掌優勢下再勝一局 25 比
20，以局數 3 比 1 戰勝鳴昊，在四強梯級賽先
拔頭籌。

紅藍羅詠心挑戰對方攔網



吳華龍為驚駭驛火力來源



慈青取下循環賽首位

Campeonato de voleibol termina fase preliminar

O Campeonato de Voleibol de Macau 2021 terminou a primeira fase da competição round-robin para a divisão A masculina e feminina em Julho, dando lugar às semi-finais. Na imprevisível Liga Masculina — Divisão A, as equipas Youth Salesian e Hong Nam “Nam”, cada uma com 6 vitórias e 1 derrota, foram classificadas para os dois primeiros lugares, respectivamente. Ngo Chon “Iek” ficou em terceiro lugar, e Chi Fong “Hou Sai Kai A”, que jogou contra Hong Nam 2 e Ngo Chon “U”, venceu e conquistou a última vaga na qualificação. Na Liga Feminina — Divisão A, Hong Nam, que perdeu nos jogos Silver Shield, está de regresso aos trilhos, entrando na final com 7 jogos vencidos nas competições round-robin, seguindo-se as equipas Pui Cheng A, Ling Fung A e Meng Hou, que se classificaram em segundo, terceiro e quarto lugares, respectivamente. De seguida, a equipa Ling Fung A derrotou a Meng Hou na eliminação, defrontando Pui Cheng A no jogo seguinte para decidir quem irá à final.

Depois da Youth Salesian e Hong Nam “Nam” terem conquistado as duas posições cimeiras no round-robin, a Liga Masculina de Voleibol — Divisão A tornou-se um palco para grandes referências como Ngo Chon “Iek”, Chi Fong “Hou Sai Kai A”, Hong Nam 2 and Ngo Chon “U”. Depois da Ngo Chon “Iek” ter perdido contra a Youth Salesian no quarto turno, eles tornaram-se cada vez melhores, conseguindo 9 pontos nos últimos 3 sets, assegurando o 3.º lugar, com cinco vitórias e duas derrotas. Já Chi Fong

“Hou Sai Kai A”, a partir do quarto set teve início uma senda de confrontos mais renhidos, sendo que o confronto com a Hong Nam 2 foi particularmente importante. Chi Fong “Hou Sai Kai A” entrou a perder contra a Hong Nam 2 por 1-2, mas conseguiram recuperar, acabando por vencer por 3 a 2. No sexto set, Chi Fong “Hou Sai Kai A” e Ngo Chon “U”, que lutavam para se classificar, deram início a uma disputa acirrada. Chi Fong “Hou Sai Kai A” acabou por finalmente superiorizar-se ao adversário por 3 a 1, após 7 sets, com 4 vitórias e 3 derrotas, posicionando-se em quarto lugar.

Na Liga Feminina — Divisão A, a Hong Nam demonstrou a sua determinação na reconquista do campeonato, após perder nos jogos Silver Shield. Sob a liderança de Leong On Ieng, Lam Weng Tong, Law Weng Sam and Lei Keng Lai e outros membros da equipa, no round-robin venceu sete jogos, perdendo apenas três sets, reservando o seu lugar na final com grande vantagem. Pui Cheng A, Ling Fung A e Meng Hou irão competir para apurar o outro lugar na final.

A Liga Feminina de Voleibol — Divisão A sediou a primeira ronda depois do round-robin de Agosto. Ling Fung A, que ficou em terceiro lugar, conseguiu a desforra, derrotando Meng Hou no round-robin, vencendo dois sets por 25-12 e 25-19. Meng Hou ainda recuperou num set de 25-22, mas Ling Fung A rapidamente fez ajustes e recuperou a sua vantagem, vencendo novamente por 25 a 20, derrotando a Meng Hou por 3 a 1, e, assim, selando a vitória na semifinal.

Volleyball League Preliminary Ends

The preliminary round-robin tournament of Men's and Women's Division A of Macao Volleyball League 2021 ended in July and it is poised for the semi-final. With the same record of six wins and one lose, the first two seats, in the ever-changing situation of Men's Volleyball — Division A, have been taken by Youth Salesian and Hong Nam "Nam" Team. While the third seat has been taken by Ngo Chon "Iek" Team, Chi Fong "Hou Sai Kai A" has grasped the final seat of advancement after defeating Hong Nam 2 and Ngo Chon "U" Team in two crucial matches. In Women's Volleyball — Division A, Hong Nam has set its foothold on the competition again after being defeated in Silver Shield Match. With its seven-straight wins in the round-robin tournament, it has burst into the final. On the other hand, Pui Cheng A, Ling Fung A and Meng Hou have gained their advancement through their respective second, third and fourth positions. After defeating Meng Hou in the single-game elimination, Ling Fung A is going to play against Pui Cheng A for the token of final.

As Youth Salesian and Hong Nam "Nam" Team have their first two seats secured in the round-robin tournament in Volleyball League — Division A in advance, this division has become the stage for powers, namely Ngo Chon "Iek" Team, Chi Fong "Hou Sai Kai A", Hong Nam 2 and Ngo Chon "U" Team, to show their best. After being defeated by Youth Salesian in the fourth round, Ngo Chon "Iek" Team has gone from strength to strength and earned nine points in the remaining three rounds, taking third place as loot with 5 wins and 2 losses. As to Chi Fong "Hou Sai Kai A", it has gone through tough battles one after another. Of which, the one that it has fought against Hong Nam 2 was very crucial. In that match, Chi Fong "Hou Sai Kai A" has staged a dramatic reverse after reinforcing its defense while falling behind by a set score of 2:1, getting three-set wins in a row and succumbed its opponent by a match score of 3:2. In the sixth round, Chi Fong "Hou Sai Kai A" has had a fierce competition with Ngo Chon "U" Team that had the strength to advance. However, Chi Fong "Hou Sai Kai A" has burst Ngo Chon "U" Team's bubble by a match score of 3:1, getting its fourth rank after finishing seven rounds of matches with 4 wins and 3 losses.

In Women's Division A, Hong Nam has demonstrated its steel-like determination to retake championship after being defeated in the Silver Shield Match. Under the leadership of Macao Team players, namely Leong On Ieng, Lam Weng Tong, Law Weng Sam and Lei Keng Lai, the team has recorded seven straight wins in the preliminary round-robin tournament, with losing only three sets on aggregate, barging in the final with its absolute advantage. On the other hand, Pui Cheng A, Ling Fung A and Meng Hou are going to scramble for the remaining token of entering the final.

The showdown of the first round of single-game elimination of Women's Volleyball League - Division A was in August. Ranked third, Ling Fung A has wiped out an old score of its defeat by Meng Hou in the round-robin tournament. In this time, Ling Fung A took the first two sets by scores of 25:12 and 25:19. Even Meng Hou has taken the third set by the set score of 25:22, Ling Fung A has regained the dominance after having its tactics changed swiftly and won another set by the score of 25:20. On aggregate, Ling Fung A has defeated Meng Hou by a match score of 25:22, getting the first victory in the semi-final.



紅藍循環賽全勝闖入決賽

Pratica 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:
Organizador:

體育局
Instituto do Desporto

電話: 28236363

www.sport.gov.mo

陳駿賢

乘風破浪

澳門帆船運動員陳駿賢接觸帆船有8年時間，17歲的他已有十分豐富的參賽經驗，今年代表澳門參加了全國學生運動會以及全國運動會。

陳駿賢9歲時開始接觸帆船，開始是參加學校的課外活動。從小喜歡水上運動，加上在大海會遇到不同程度的風浪以及天氣變化等等，極具挑戰性，陳駿賢就被帆船深深吸引。從最開始的樂觀級，到之後的禮帽級，到現在的激光級，因為帆船運動的特殊性，一般都是以賽代練，八年來，陳駿賢有十分豐富的比賽經驗。曾到香港、深圳、珠海、青島、泰國、法國等國家和地區參賽，今年代表澳門出戰了全國學生運動會以及全國運動會。

眾多比賽中，陳駿賢印象最深刻的是到法國參加禮帽級帆船世界錦標賽，見到了不同國家的文化以及認識很多外國朋友，大家互相交流訓練心得。最開心的一次比賽經驗是2019年澳門國際帆船比賽中擊敗香港以及國內選手，奪得激光4.7級組別冠軍。

今年代表澳門出戰全國學生運動會以及全國運動會，讓陳駿賢見識到國內頂級的帆船運動員，發現自身的不足之處，在比賽策略以及體能方面需要加強。因為對帆船的熱愛，陳駿賢表示，不論如何，帆船都會作為一項興趣一直堅持，希望在疫情緩和之後再次外出訓練以及參賽，吸取更多經驗，互相切磋技巧以及認識更多熱愛帆船運動的朋友。



陳駿賢希望可以參加更多比賽



陳駿賢喜歡在海上挑戰各種風浪以及天氣變化



陳駿賢在全國運動會上獲益良多

Chan Chon In - Ao sabor do vento e das ondas

O atleta de vela de Macau, Chan Chon In, está em contacto com a vela há 8 anos. Aos 17 anos, conta já com uma vasta experiência de participação em competições. Este ano, representou Macau nos Jogos Nacionais para Estudantes e nos Jogos Nacionais.

Chan Chon In começou a praticar vela nas actividades extra-curriculares da escola aos 9 anos de idade. Gosta de desportos aquáticos desde criança e sente-se profundamente atraído pela vela porque, quando está no mar, tem de enfrentar diferentes níveis de ondas e vento, bem como, condições meteorológicas em constante mudança, o que é extremamente desafiante. Chen começou no nível "optimist", passando por "topper" e, actualmente, está no nível "laser". Devido às peculiaridades da vela, geralmente, para os atletas, as competições desta modalidade servem como treinos, e ao longo dos últimos 8 anos Chan Chon In tem acumulado larga experiência em competições, tendo se deslocado a Hong Kong, Shenzhen, Zhuhai, Qingdao, Tailândia, França, entre outros países e regiões para competir. Este ano representou Macau nos Jogos Nacionais para Estudantes e nos Jogos Nacionais.

Das várias competições, a que mais impressionou Chan Chon In foi o Campeonato Mundial de Topper na França, onde contactou com culturas de diversos países e travou amizade com vários estrangeiros, tendo todos eles trocando impressões sobre o que aprenderam nos treinos. A experiência em competição mais bem-sucedida foi a Regata Internacional de Macau 2019, em que bateu os concorrentes de Hong Kong e da China continental, vencendo o campeonato da Classe de Laser 4.7.

Em representação de Macau nos Jogos Nacionais para Estudantes e nos Jogos Nacionais deste ano, Chan Chon In pôde observar os melhores velejadores da China e identificar as suas próprias lacunas, querendo um reforço ao nível da sua estratégia de competição e preparação física. Devido à sua paixão pela vela, Chan Chon In disse que, aconteça o que acontecer, o interesse pela modalidade estará sempre presente. Ele aguarda ansiosamente voltar a treinar e competir após a melhoria da situação pandémica, para acumular mais experiência, aprender novas técnicas e conhecer mais entusiastas deste desporto.

Chan Chon In — Sailing Through Wind and Waves

Macao sailing athlete Chan Chon In has been in indissoluble bound with sailing for eight years. At the age of 17, he has already gained abundant experience and this year he participated in the National Student Sports Games and National Games on behalf of Macao.

When Chan was nine years old, he started to take part in sailing through school extracurricular activities. He has a liking for aquatic sports since childhood and is enchanted to sailing as it is exciting and challenging to sail in various conditions of the sea and different weather changes. Due to the peculiarities of sailing, sailing athletes generally train and gain experiences through races. Chan has accumulated abundant experience in 8 years, allowing him to quickly promote from the optimist class to topper class and laser class. He has participated in competitions in Hong Kong, Shenzhen, Zhuhai, Qingdao, Thailand, France and other countries and regions. This year, he represented Macao in the National Student Sports Games and National Games.

Among the many competitions, Chan was most impressed by participating in the Topper World Championship in France. Besides from learning the cultures of various countries, he also made friends with athletes from around the world and had fruitful exchanges with them. One of the best racing experiences was in the 2019 Macau International Sailing Race, where he won over athletes from Hong Kong and China and attained the Laser 4.7 1 Place.

Representing Macao in the National Student Sports Games and National Games this year, Chan had the chance to observe top sailing athletes in China and uncover his shortcomings. He expressed he needs to strengthen his racing tactics and stamina. Because of his passion for sailing, Chan said that sailing will always be his interest and is something to hang on to. He hopes to travel abroad for training and competition again after the pandemic eases, so as to gain more experience, learn skills from others, and meet more sailing enthusiasts.

陳敏敏

深愛拳擊

今年 21 歲的陳敏敏是澳門拳擊女將，2017 年開始專注於拳擊項目，現於北京體育大學就讀體育教育專業拳擊專項；曾代表澳門參加第 23 屆印尼總統盃國際拳擊公開賽、第 14 屆全國運動會。

陳敏敏原本是一名跨欄運動員，2017 年因為一部拳擊題材的電影，被影片中刻苦訓練以及不屈精神的鏡頭觸動，因此報名暑期活動開始接觸拳擊。暑期活動拳擊訓練班主要以基礎教學為主，身為運動員的陳敏敏深知基礎動作的重要性，所以十分刻苦訓練。訓練帶來的不僅只有疲累，更有深深的滿足感，堅持下來的陳敏敏對拳擊的興趣越來越深，更在 2019 年考入北京體育大學選擇了體育教育專業拳擊專項，因為喜歡學習各種不同的運動，而且在校期間就能跟隨競技體育學院拳擊項目的同學一起訓練拳擊。

接觸拳擊一年的陳敏敏開始參加大小各種拳擊比賽，加入代表隊後首次代表澳門出戰第 23 屆印尼總統盃國際拳擊公開賽，並收穫 57 公斤組別季軍。今年代表澳門參加第 14 屆全國運動會，雖然止步十六強，但在比賽中可以看到全國優秀的拳擊運動員，觀察他們的訓練技術，回來嘗試加強自己的技術。



陳敏敏希望加強實力代表澳門參加亞洲運動會

練技術，回來嘗試加強自己的技術。

在各項大賽上吸取經驗的陳敏敏表示，自身需要加強速度以及實戰對抗方面，希望可以代表澳門出戰第 19 屆亞洲運動會。



陳敏敏參加第 23 屆印尼總統盃國際拳擊公開賽收穫 57 公斤組別季軍

Chan Man Man - uma paixão pelo boxe

Chan Man Man, de 21 anos, pugilista de Macau, começou a dedicar-se ao boxe em 2017, estando actualmente a estudar educação física com especialização em boxe na Universidade de Desporto de Pequim. Ela representou Macau na 23ª Taça de Presidente Indonésio Boxe por Convite e na 14ª edição dos Jogos Nacionais.

Chan Man Man era inicialmente barreiraista, mas, em 2017, após assistir a um filme de boxe, ficou sensibilizada pelos treinos árduos e espírito indomável retratados. Por isso, começou a envolver-se nesta modalidade após se inscrever num evento de Verão, cuja formação foi baseada principalmente nos movimentos básicos. Enquanto atleta, Chan Man Man está ciente da importância dos movimentos básicos, por isso treinou com afinco. O treino, além da fadiga, proporcionou também uma sensação mais profunda de satisfação. Chan Man Man, persistindo, tornou-se cada vez mais interessada no boxe. Em 2019, foi admitida na Universidade de Desporto de Pequim e escolheu a educação física com especialização em boxe, pois gosta de aprender vários tipos de desportos, e de treinar com os alunos do programa de boxe da Academia de Desportos Competitivos durante as aulas.

Chan Man Man, que pratica boxe há um ano, começou a participar em várias competições de diversas dimensões, tendo-se juntado à equipa de Macau pela primeira vez na 23ª Taça de Presidente Indonésio Boxe por Convite, conquistando o terceiro lugar na categoria de 57kg. Este ano representou Macau nos 14.º Jogos Nacionais. Apesar de estar entre as 16 melhores da competição, pode ver os melhores atletas de todo o país, observar as suas capacidades de treino e voltar para tentar reforçar as suas competências.

Chan Man Man, que acumulou experiência em várias competições, disse que precisaria de aumentar a velocidade e a capacidade de resistência em combate e que deseja representar Macau na 19ª edição dos Jogos Asiáticos.

Chan Man Man — Addictive in Boxing

The 21-year-old Chan Man Man is a female boxer of Macao. She began to specialize in boxing in 2017 and is currently studying boxing at Beijing Sport University. She has represented Macao in the 23rd President's Cup — Boxing International Open Tournament in Indonesia and the 14th National Games.

Chan was originally a hurdler. However, in 2017, being touched by the characters' tough training and indomitable spirit in a boxing film, she enrolled in boxing as her summer activity that year and began her boxing career. The summer boxing class was mainly based on basic techniques. As an athlete, Chan fully understands the importance of foundations, so she trained particularly hard for that. The training brought not only fatigue but also a deep sense of satisfaction. She persisted in the harsh training and became more and more interested in the sport. In 2019, she was admitted to Beijing Sport University. She chose boxing as the specialized sport for her physical education major as she likes to try different things. She can also train with students from the China Athletics College together during her stay.

Having contact with boxing for one year, Chan Man Man already started competing in competitions of different scales. The 23rd President's Cup Boxing International Open Tournament Indonesia was her first competition representing Macao as a Macao team member, and she won third place in the 57kg category. She represented Macao in the 14th National Games this year and unable to advance at the top 16. Although she could not make it further in the competition, she witnessed the best boxers from across the country. She made observations of their training skills and decided to continue strengthening her skills.

Chan Man Man, who has gained experiences from various competitions, expressed that she needs to strengthen her speed and counterbalance in actual combat. She hopes she will be ready to represent Macao in the 19th Asian Games.

甄語嫣

堅持不懈

澳門女子排球不斷有優秀的新人出現，今年16歲的甄語嫣是其中一位表現亮眼的新人，今年跟隨代表隊出戰全國學生運動會以及全國運動會。

由於媽媽是排球運動員，所以甄語嫣從小就接觸排球，八歲開始學習打排球。甄語嫣喜歡排球是因為這是一項團體運動，那種一隊人為了每一球齊心協力、每次贏了球就像贏了全世界一樣的感覺，是甄語嫣最喜歡的。甄語嫣表示，在排球這項運動最大的收穫是朋友、健康的身體以及心理素質。

最開始接觸是室內排球，之後兼顧訓練沙灘排球。甄語嫣坦言室內排球以及沙灘排球可以說是兩個不同的項目，兩者有相同之處，但也有很多不同之處。兼顧兩項運動使甄語嫣投放在體育方面的精力大大增加，即使身體不感到疲累，但是心理上就會有一點點吃力。不過這是自己的選擇，無論如何吃力也會堅持下去。

近兩年，甄語嫣開始跟隨代表隊出戰各種賽事，印象最深刻的是去年11月參加全國學生運動會預賽。這是甄語嫣第一次代表澳門外出



甄語嫣同時兼顧室內排球與沙排

比賽，而且第一場就是作為首發球員出場，緊張會有，但更多的是享受比賽。雖然小組賽成績不理想，但是排名賽大家一起努力贏得了兩場勝利。外出參賽的經驗讓甄語嫣找到自己的不足之處，防守、一傳以及攔網方面均需提升，希望日後可以和隊友一起為澳爭光。



甄語嫣受媽媽影響從小就接觸排球



甄語嫣（前排左二）代表澳門出戰第十四屆全國運動會

Ian U In - Persistência inabalável

Estão sempre a surgir novos talentos incríveis no mundo do voleibol feminino de Macau. Ian U In, de 16 anos, é um desses maravilhosos talentos. Participou neste ano nos Jogos Nacionais de Estudantes e nos Jogos Nacionais na qualidade da selecção.

Uma vez que a sua mãe é uma jogadora de voleibol, Ian U In entrou em contacto com a modalidade desde criança, e começou a aprender a jogar aos oito anos de idade. Ela gosta da modalidade por ser um desporto de equipa. O que Ian mais gosta é da sensação quando toda a equipa trabalha como um só por cada ponto, e de cada vez que conseguem com sucesso é como ganhar o mundo. Ela acredita que aquilo que mais se retira do voleibol são as amizades, a saúde física e as capacidades mentais.

O seu primeiro contacto com o voleibol é o de pavilhão, mas também começou a treinar voleibol de praia. Ian U In admite que o voleibol de pavilhão e o voleibol de praia são duas modalidades diferentes. Têm as suas semelhanças, mas também contam com muitas diferenças. Levar a sério ambas as modalidades aumentou muito a energia que Ian U In dedica ao desporto, e mesmo que não esteja fisicamente cansada, mentalmente torna-se exausta. Porém, esta é a sua escolha, pelo que irá persistir independentemente das dificuldades.

Nos últimos dois anos, Ian U In tem participado em várias competições desportivas na selecção. A mais impressionante foi as preliminares dos Jogos Nacionais de Estudantes, em Novembro do ano passado. Foi a primeira vez que representou Macau numa competição, até foi a primeira jogador que iniciou o jogo, naturalmente sentia-se nervosa, mas ao mesmo tempo conseguiu desfrutar do jogo. Apesar dos resultados na fase de grupos não terem sido os melhores, toda a equipa trabalhou em conjunto para conquistar duas vitórias nas classificações. A experiência de participar na competição fora de Macau permitiu a Ian U In descobrir as suas próprias fraquezas e constatar a necessidade de trabalhar mais na sua defesa, primeiro passe e bloqueios. Espera que no futuro possa conquistar glória para Macau, juntamente com as suas colegas de equipa.

Ian U In — All About Perseverance

Outstanding rookies are constantly revealing in women's volleyball in Macao. The 16-year-old Ian U In is one of them. She has joined the Macao Team and competed in the National Student Sports Games and the National Games this year.

Ian has been in contact with volleyball since a child and started practicing volleyball when she was eight years old as her mother is a volleyball player. Ian is fond of volleyball as it's a team sport. The feeling of working as a team for every goal and the sense of being on top of the world when winning a match is the most favorite moments for Ian. She expressed that the most fruitful experiences gained are friendship, health and mental strength.

She first started with indoor volleyball, and then she also took part in beach volleyball training. Ian said frankly that indoor volleyball and beach volleyball are two different events. They have similarities, but there are also many differences. Taking two types of volleyballs has dramatically increased the demand of her stamina; she could be somehow mentally strenuous if there is no fatigue. However, she expressed that she will persist and keep up her effort as this is her choice.

In the past two years, Ian began to follow the team to various competitions. The most impressive one was when she participated in the preliminaries of the National Student Sports Games in November last year. Ian made her debut for representing Macao in a game, and she was on the starting lineup. Although nervous, she enjoyed the atmosphere more even though the results were not satisfactory. With the efforts of each team member, they managed to win two matches in the rankings. The experiences of attending competitions allowed Ian to find out her shortcomings. She reflected that she needs to improve her defense, first pass and blocking skills, and she hopes to win glory for Macao with her teammates in the future.



爭取有利位置

夏日嘉年華氣氛熱烈



步步為營

體育局於7月11日假奧林匹克體育中心曲棍球場舉行“2021夏日競技嘉年華”。活動以男女混合隊際競技比賽的形式進行，共設有多個具挑戰性且趣味性的遊戲關卡，吸引了近400名參加者同場較技，現場氣氛熱鬧歡欣。

比賽分為多個回合進行，每個參賽隊伍派出5位隊員出賽，以計時方式，參加者需通過賽道上的障礙物及完成指定任務，一眾運動健兒身手不凡、默契十足，經過多輪激烈的競賽後，順利產生10隊優勝隊伍，並即場頒發了獎項。

比賽結果如下：冠軍：三鋒風雷聯盟、亞軍：賣牛角梳、季軍：退休人士190、殿軍：小潭山衝鋒隊。



團隊合作

Carnaval de Verão realizado sob ambiente de animação

O Instituto do Desporto realizou o “Carnaval Desportivo de Verão 2021” no dia 11 de Julho, no Estádio de Hóquei do Centro Desportivo Olímpico. O evento foi realizado de equipas mistas masculinas e femininas, tendo incluído diversos jogos desafiantes e interessantes. No total participaram cerca de 400 pessoas, proporcionando um ambiente de grande animação.

As competições foram divididas em vários turnos. As equipas, compostas por 5 participantes, tiveram de lutar contra o tempo para ultrapassar os obstáculos colocados na pista e completar diferentes tarefas pré-definidas. O desempenho de todos foi notável e, após várias rondas de competição intensa, 10 equipas vencedoras foram apuradas com sucesso, tendo sido premiadas no local.

Os resultados foram os seguintes: Campeão: Aliança dos Três Fong; segundo lugar: Venda de Pentas de chifres; terceiro lugar: Os reformados 190; quarto lugar: Tropeiros da Taipá Pequena.



挑戰關卡

Hustle and Bustle Summer Sports Festival

The Sports Bureau held the “Summer Sports Festival 2021” on July 11 at the Olympic Sports Centre — Hockey Field. The activity, which had several challenging and fun games in place, proceeded with teams made up of both genders competing against each other. The ambiance was lively and joyful, attracting almost 400 participants to use their whole bag of tricks.

The competition was divided into several rounds and each team needed to dispatch five members. By timing the completion time, each of them needed to pass the barriers laid down on the track and complete the designated mission. All participants were agile and they had chemistry with each other. After several intense rounds, ten winning teams finally came out and the prizes were also awarded on the scene.

The competition results were as follows: champion: The Three Fong's Alliance; first runner-up: Selling Horn Combs; second runner-up: Retirees 190; third runner-up: Taipá Pequena Stormtroopers.

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



“穿戴式科技”顧名思義就是應用現有的科技開發出微型輕便化的裝置，使其可以穿戴在人的身上以擷取如生理資訊等的相關資訊，再把結果反饋到個人行動裝置上，讓使用者可以得到所需要的資訊。



運動者使用穿戴科技，可持續觀察生理參數，了解訓練狀況

穿戴科技的日常應用

近十年來，穿戴科技 (wearable technology) 的應用越來越普及，無論在商業消費級或醫療級的應用領域中，穿戴科技已無縫嵌入生活場景當中。隨著運動人群的增加，科技與健康及運動的結合將會成為未來的主要趨勢之一 (Thompson, 2021)。穿戴科技應用於運動當中，有助提供專業的運動資訊，發展更有效的運動方式，提升訓練品質。收集持續的運動資訊，是對個人監測或狀態分析的最佳量化指標。以下四個檢測方向，有助運動者透過各指標分析，解釋運動表現：

個人生理狀況及訓練狀態：最大攝氧量是評估有氧能力、或運動能力高低的黃金指標。現在不少運動錶已具有偵測最大攝氧量的功能。因低心肺適能與許多慢性心肺和代謝疾病有關，對運動量少的人而言，了解個人心肺適能值有助提升運動意識；對運動愛好者或專業運動員而言，維持或達到理想的最大攝氧量有助提升運動表現。

訓練進度：訓練期間可以通過觀察心率變化判定運動強度是否足夠或過高。美國運動醫學學會 (ACSM) 建議成人每星期應做 150 分鐘中等強度運動 (相當於 65-75% 最高心率) 及 75 分鐘高強度運動 (相當於 76-96% 最高心率) (Medicine & Barbara, 2017)，或根據個人的運動目標安排訓練策略。通過一段時間訓練後，追蹤最大攝氧量是否提升以檢查訓練進度，進而

調整訓練方案。

檢視疲勞及恢復程度：心率變異 (heart rate variability) 和自主神經系統 (autonomic nervous system, ANS) 是評估運動強度和疲勞狀況的指標。不少運動穿戴科技廠商會自行研發評估系統，建立模型，提供給使用者的數值並非傳統實驗室機器得到的生理數值，例如體能狀況指數 (1-10)、壓力指數 (1-10)、恢復指數 (1-10) 等，更便於使用者理解。因此使用時，必須先參閱說明項，理解數字高低所代表的意思。

運動者使用穿戴科技持續觀察最大攝氧量、運動期間心率變化、心率變異及自主神經系統等生理參數，可更了解自己的訓練狀況、訓練進度、疲勞程度，從而有效調整合適的訓練量，評估是否達到預期效果。與昂貴的傳統儀器相比之下，穿戴科技較為方便及靈活，令個人化訓練、科學化訓練不再知易行難。

Reference:

Medicine, A. C. of S., & Barbara, B. (2017). ACSM's Complete Guide to Fitness & Health, 2E. Human Kinetics.
Thompson, W. R. (2021). Worldwide Survey of Fitness Trends for 202. 25(1), 10.

Aplicação da tecnologia vestível

A “tecnologia vestível”, tal como o nome indica, consiste no uso da tecnologia actual para desenvolver dispositivos portáteis em miniatura, passíveis de serem usados para obter informações relevantes, como dados fisiológicos. Esses resultados são, de seguida, enviados novamente para um dispositivo móvel pessoal, de forma a que os utilizadores obtenham as informações de que necessitem.

Nos últimos dez anos, os usos da tecnologia vestível tornaram-se cada vez mais populares. Quer sejam aplicações de consumo comercial ou médicas, a tecnologia vestível tem sido perfeitamente incorporada nos mais diversos quadrantes do quotidiano. Com o aumento do número de praticantes de desporto, a combinação de tecnologia, saúde e desporto afigura-se como uma das principais tendências do futuro (Thompson, 2021). O uso de tecnologia vestível no desporto pode auxiliar no fornecimento de informações profissionais, desenvolvimento de metodologias mais eficazes e melhoria da qualidade dos treinos. A recolha contínua de informações durante a prática desportiva é o melhor indicador quantitativo de monitorização pessoal. As seguintes quatro disposições de monitorização podem ajudar os atletas a aferir o seu desempenho, através da análise de vários indicadores:

Situação fisiológica pessoal e desempenho do treino: a absorção máxima de oxigénio é um indicador fundamental para determinar a capacidade aeróbica ou a performance dos exercícios. Actualmente, os diversos relógios de fitness têm a função de detectar a absorção máxima de oxigénio. Como baixa aptidão cardiopulmonar está relacionada com várias complicações desse foro e doenças metabólicas crónicas, o conhecimento da aptidão cardiopulmonar pessoal pode ajudar a melhorar a consciência desportiva das pessoas que fazem menos exercício. Para os entusiastas do desporto ou atletas profissionais, manter ou alcançar a absorção máxima ideal de oxigénio proporciona benefícios para a melhoria do seu desempenho.

Progresso do treino: durante o treino, é possível determinar, observando as alterações da frequência cardíaca, se a intensidade do exercício é suficiente ou demasiado alta. A Academia Americana de Medicina Desportiva (ACSM na sigla inglesa) recomenda que os adultos pratiquem semanalmente 150 minutos de exercício de intensidade moderada (equivalente a 65-75% da frequência cardíaca máxima) e 75 minutos de exercícios de alta intensidade (equivalente a 76-96% da frequência cardíaca máxima) (Medicine & Barbara, 2017), ou que os treinos sejam organizados de acordo com um plano pessoal de metas desportivas. Algum tempo após o treino, deve verificar-se se o consumo máximo de oxigénio aumentou, de modo a averiguar a evolução, ajustando o programa em conformidade.

Consulta de fadiga e recuperação: as alterações de frequência cardíaca e no sistema nervoso autónomo são indicadores da intensidade do exercício e da fadiga. Muitos fabricantes de tecnologia de dispositivos vestíveis de desporto encontram-se a desenvolver os seus próprios sistemas e modelos de avaliação. Os valores fornecidos aos usuários não são valores fisiológicos obtidos por máquinas tradicionais de laboratório, mas antes parâmetros de fácil compreensão, como o índice de aptidão física (1-10), índice de stress (1-10), índice de recuperação (1-10), etc. Assim, ao usar os dispositivos, basta consultar antecipadamente o manual de instruções para ser capaz de interpretar o significado dos números elevados ou baixos.

Os desportistas usam a tecnologia vestível para consultar continuamente os seus parâmetros fisiológicos, como o consumo máximo de oxigénio, alterações de frequência cardíaca durante o exercício, oscilação da frequência cardíaca e o sistema nervoso autónomo, visando compreender melhor o seu progresso e o nível de fadiga, ajustar com eficiência o volume de exercício e consultar se os resultados esperados são ou não atingidos. Em comparação com equipamentos tradicionais mais dispendiosos, a tecnologia vestível é mais conveniente e flexível, tornando um treino personalizado e científico não somente mais fácil de compreender, mas também mais fácil de efectuar.



Referências

Medicine, A. C. of S., & Barbara, B. (2017). ACSM's Complete Guide to Fitness & Health, 2E. Human Kinetics.
Thompson, W. R. (2021). Worldwide Survey of Fitness Trends for 202. 25(1), 10.

Applications of Wearable Technology

As its name implies, “wearable technology” is a development of micro and portable devices by applying existing technology to be worn by people for recording relevant physiological data and synchronizing to an individual mobile device to meet the demands of users.

In the recent decade, the application of wearable technology has become much more popular. It has been seamlessly joined to people's daily lives no matter in commercial or medical aspects. In the wake of the increase of sportsmen, the combination of technology, health and sports will become one of the major trends in the future (Thompson, 2021). By applying wearable technology in workouts, it is conducive to providing professional workout information, developing a more effective workout mode, and enhancing training quality. Collecting workout information continuously is the best quantitative indicator for personal monitor and status analysis. The following four testing criteria could help sportsmen to understand the workout performance through the analysis of the indicators:

Individual physiological status and training status: Maximal oxygen uptake is a crucial indicator for evaluating aerobic capacity or athletic ability. Most modern sports watches are already equipped with the function of maximal oxygen uptake reading. Since low cardiorespiratory fitness is related to many chronic cardio and metabolic diseases, it is conducive to enhancing workout-conscious by understanding individual cardiorespiratory fitness for those with low workout levels. On the contrary, keeping or reaching the maximum cardiorespiratory fitness could help sports enthusiasts or professional athletes to enhance their sports performance.

Training progress: Observing the change of heart rate could determine whether the exercise intensity is appropriate or excessively high. According to the suggestions of American College of Sports Medicine (ACSM), every adult should engage in 150-minute moderate-level workout (equivalent to 65 to 75% of the highest heart rate) and 75-minute high-level workout (equivalent to 76 to 96% of the highest heart rate) (Medicine & Barbara, 2017) weekly or arrange a training strategy according to individual workout objective. After undergoing a certain training period, the training progress can be evaluated by tracking whether the maximal oxygen uptake has been increased to adjust the training mode if necessary.

Fatigue and recovery level inspection: The heart rate variability and autonomic nervous system (ANS) are two indicators for evaluating exercise intensity and fatigue. Quite a number of wearable technology manufacturers have already developed their own evaluation systems and built up their own models. The figures provided for the users are not the traditional psychological figures recorded by the laboratory equipment, namely the physical condition index (1-10), stress index (1-10) and recovery index (1-10) etc., but those that are much easier to be comprehended for users. Hence, it is required to read the description before use to understand the meanings of high and low figures.

By putting on the wearable technology to observe the physiological figures, such as maximal oxygen uptake, change of heart rate in workout progress and heart rate variability, the sportsman could better understand the training performance, training progress and fatigue level to adjust the training level to the optimal condition effectively and evaluate whether the expected result has been met. Compared with traditional and expensive equipment, wearable technology is much more convenient and flexible, allowing training to become tailored-made, scientific and easier said than done no more.



Reference:

- Medicine, A. C. of S., & Barbara, B. (2017). ACSM's Complete Guide to Fitness & Health, 2E. Human Kinetics.
- Thompson, W. R. (2021). Worldwide Survey of Fitness Trends for 202. 25(1), 10.

澳門 體育盛事 Macao Major Sporting Events

