

17-20/11/2022



69

澳門格蘭披治大賽車  
GRANDE PRÉMIO DE MACAU  
MACAU GRAND PRIX



www.macau.grandprix.gov.mo

N.º3 第三期



人物誌

◆ 龍舟四年磨一劍 追逐亞運夢

探射燈

◆ 運動員培訓及集訓中心投入運作  
◆ 國際馬拉松準備就緒

體壇報道

◆ 沙排錦標賽紅藍A 驚駿A 奪標  
◆ 澳科鄒北記再膺“雙冠王”

大眾體育

◆ 600人挑戰體能極限

# 2022 澳門體育

Desporto de Macau  
Macao Sport

澳門體育 2022 Macao Sport Desporto de Macau 第三期 N.º3



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

www.sport.gov.mo



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!



## 體壇焦點 / Foco no Desporto / Sports Focus

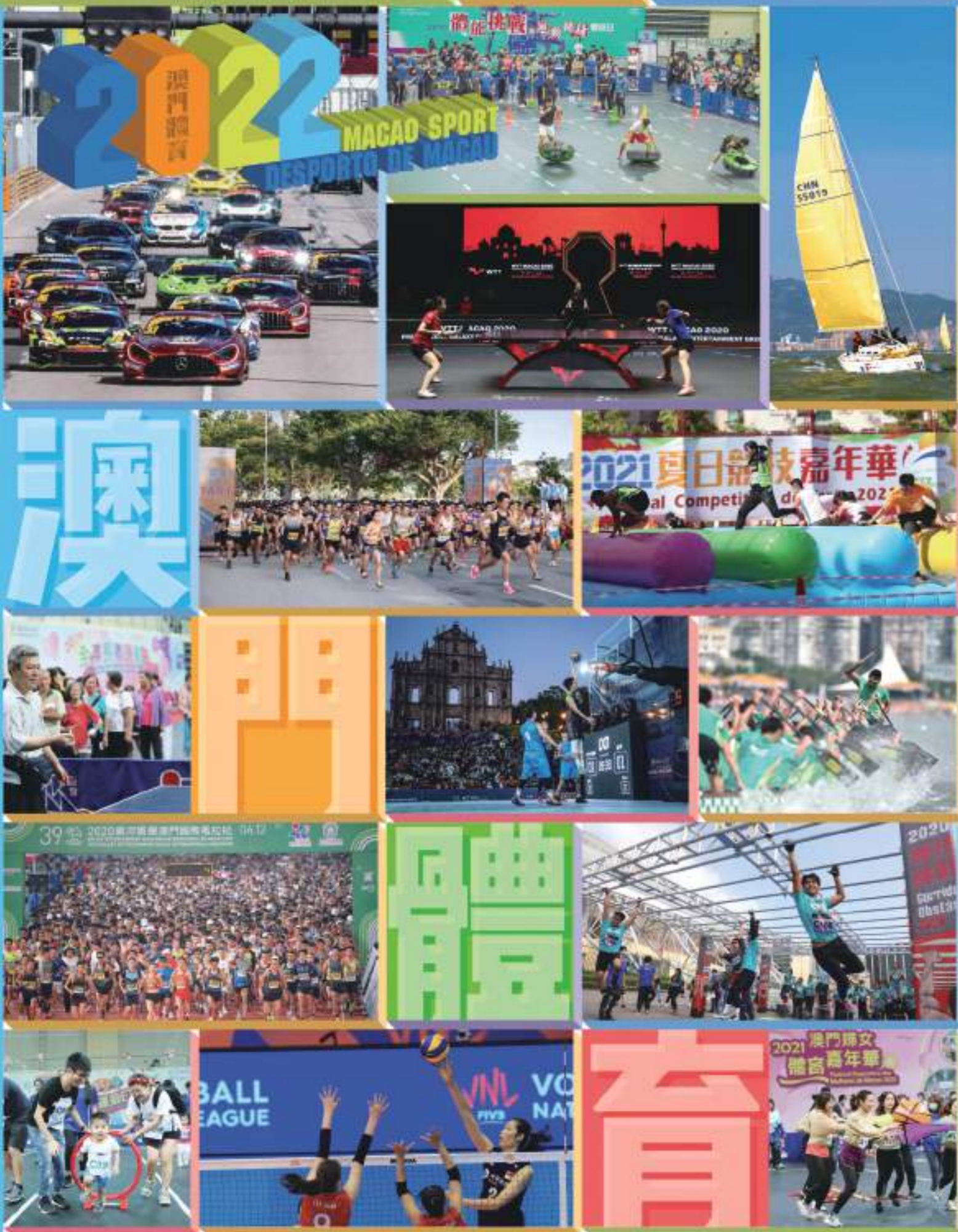
- 4 亞運延期澳運動員有序調整集訓  
Treinos dos atletas de Macau ajustados ao adiamento dos Jogos Asiáticos  
Macao Athletes Adjust Trainings for the Deferred Asian Games

## 人物誌 / História de Personagem / The Personage

- 10 三人籃球以“快靈準”迎戰列強  
Basquetebol 3x3: atletas a postos com “velocidade, agilidade, pontaria” para jogar contra os melhores  
Being “fast, agile and aimed”, Macao's 3x3 Basketball to Be Pitted Against Top Players
- 14 龍舟四年磨一劍追逐亞運夢  
Quatro anos da preparação levam a Equipa de Barcos-Dragão para perseguir o sonho dos Jogos Asiáticos  
Four Years of Training for the Dragon Boat's Dream in Asian Games
- 20 宋子君心態昇華迎新挑戰  
Song Chi Kuan revela sublimação para enfrentar novos desafios  
Song Chi Kuan Shows Sublimation of Mentality for New Challenge

## 探射燈 / Em Foco / Spotlight

- 24 全運會澳區組委會首度召開  
Comissão Organizadora da Zona de Macau dos Jogos Nacionais reunida pela primeira vez  
The Macao Zone Organizing Committee of the National Games Holds Its First Meeting
- 26 運動員培訓及集訓中心投入運作  
Centro de Formação e Estágio de Atletas já se encontra em funcionamento  
Athlete Training and Development Centre Put into Operation
- 32 體委會議探討助力體育事業發展  
Reunião do Conselho do Desporto debate como apoiar o desenvolvimento desportivo  
Sports Committee of Macau Holds Meeting to Explore Further Support for Sports Development
- 34 大眾體育注入新元素助力體育產業  
“Desporto para Todos” introduz novos elementos para apoiar o sector desportivo  
Facilitating Development in Sports Sectors by Injecting New Elements into Sports for All
- 38 國際馬拉松準備就緒  
Maratona Internacional de Macau prestes para arrancar  
Galaxy Entertainment Macao International Marathon 2022 is on its Mark
- 42 施彌道離世  
Falecimento de Ernesto Basto da Silva  
Passing of Ernesto Basto da Silva



## 體壇報道 / Reportagem do Mundo Desportivo / Sports News

**44 沙排錦標賽紅藍A齧駿A奪標**  
Hong Lam A e Ngo Chon A competiram pelo título no Campeonato de Voleibol de Praia  
Hong Nam A and Ngo Chon A Crown Champions of Macao Beach Volleyball Championship

**48 邱頌華十奪“澳門先生”**  
Iao Chong Wa conquista pela décima vez título de Senhor Cultorista de Macau  
Iao Chong Wa Won the Tenth “Mr. Macao” Title

**50 澳科鄒北記再膺“雙冠王”**  
MUST C.P.K. volta a conquistar o “bicampeonato”  
Honor of “Double Champions” kept by Must C.P.K.

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

**54 專訪胡頌謙、張鏜**  
Entrevistas a Wu Chong Him, Zhang Hoi  
Interviews Wu Chong Him, Zhang Hoi

## 大眾體育 / Desporto para Todos / Sport for All

**58 康體嘉年華感受運動樂趣**  
Festival do Desporto para Todos promove desporto com diversão  
Sports Festival for All 2022 Promotes Exercise with Fun

**62 長者運動日感受運動樂趣**  
Jogos Desportivos para Idosos proporciona alegria através de actividades físicas  
Enjoying Fun Exercising on Elderly Sports Day

**66 夏日競技嘉年華三鋒風雷聯衛冕冠軍**  
Aliança Sam Fong sagra-se bicampeão do Festival Competitivo de Verão  
Sam Fong Alliance Crowns Champion at Summer Competition Festival Again

**70 600人挑戰體能極限**  
600 participantes desafiam a sua aptidão física  
Physical Fitness Challenge Draws 600 Challengers

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

**74 力量訓練的成效與有效轉化**  
Eficácia e resultados do treino de força  
The Effect and Effective Transformation of Strength Training

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82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: 82  
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: 82  
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

# 亞運延期 澳運動員有序調整集訓

四年一屆的亞運會原定於2022年9月中旬在中國杭州舉行，因疫情原因，亞奧理事會今年正式宣布第19屆亞運會推遲至2023年9月23日至10月8日舉行，澳門特區將會派出體育代表團參與，出戰其中21個比賽項目。儘管亞運會今年未能如期舉行，但澳門運動員仍然克盡己任堅持訓練，一直裝備自己等待機會來臨。獲體育局支援及批准出外訓練的游泳運動員周文顥、空手道運動員郭建恆均表示：“會好好把握延期一年這段時間，調整一些動作細節，並且按照訓練計劃逐步進入最佳比賽狀態。”

郭建恆專注亞運備戰



周文顥選擇出外集訓

杭州亞運會延期對運動員的備戰計劃或多或少都有影響，但郭建恆認為，無論賽期怎樣更改，最重要是自身的心態不變，朝著目標繼續努力練習，準備充足去迎接挑戰，在比賽場上發揮水平。在體育局支持及總會安排下，空手道隊6月兵分兩路出外集訓，組手運動員前往格魯吉亞、型運動員前往澳洲進行封閉訓練，郭建恆表示：“我和師弟接受了當地導師提點，感覺很好，封閉訓練期間能夠讓我們專注地做好每個套路動作，這段時間有明顯的進步和提升，尤其是注意到呼吸太誇張、動作未夠完整等細節，希望把握亞運延期這次機會，讓自己有更充足的準備。”

泳將周文顥同樣選擇在亞運會延期這段時間“走出去”，8月

出發美國進行為期半年的訓練計劃，他坦言之前一直擔心杭州亞運會延期會影響狀態：“其實我的訓練計劃主要是針對亞運會而部署，當知道延期至明年，確實打亂了之前的訓練，因為上半年的狀態很符合預期，現在需要重新調整。今次前往美國接受訓練有兩個目的，一是學習和體驗更多新的訓練模式，二是藉著參加當地的比賽，寓賽於操保持良好的競技狀態，希望提升自己在亞運會取得突破。”

部分將會出戰亞運會的單項代表隊早已進駐運動員集訓及培訓中心進行封閉訓練，雖然疫情期間暫時撤出，但現已回到崗位繼續集訓。武術代表隊主教練尤俊賢表示：“我們的訓練計劃的確遇到重重挑戰，先是因疫情停訓，隨後收到亞運會延期消息，我們不得不重新部署備戰計劃，在這一年多的時間裡有序不躁地

推進，確保運動員不受傷的情況下追趕進度。亞運會延期已成事實，如今落實了舉行日期，對我們部署接下來的任務有了明確脈絡。”

亞奧理事會今年五月落實第19屆亞運會舉行日期，延至明年9月至10月舉行，並正式重啟亞運會倒計時及官方宣傳活動。雖然賽事延期，但比賽項目大致沒有改動，總共設有40個大項及60個分項比賽。澳門體育代表團將按原定計劃繼續派隊參賽，出戰其中廿一個比賽項目，包括水上運動(游泳、藝術游泳、跳水)、田徑、羽毛球、拳擊、獨木舟(靜水)、單車(公路、場地)、龍舟、劍擊、高爾夫球、柔道、空手道、壁球、乒乓球、跆拳道、鐵人三項、武術、智力運動(圍棋、象棋、電子競技)、射擊、網球、籃球(三人籃球)及排球(沙灘排球)。部分單項運動員已進駐體育局轄下的運動員培訓及集訓中心，進行封閉式訓練，為賽事好好備戰。

## Treinos dos atletas de Macau ajustados ao adiamento dos Jogos Asiáticos

A realização dos Jogos Asiáticos, organizados a cada quatro anos, estava planeada para decorrer em Hangzhou, China, em meados de Setembro de 2022. No entanto, devido à situação epidémica, o Conselho Olímpico da Ásia anunciou oficialmente este ano o adiamento da 19.ª edição dos Jogos Asiáticos para 23 de Setembro a 8 de Outubro de 2023. A RAEM irá enviar uma delegação desportiva para participar em 21 das competições. Apesar de os Jogos Asiáticos não terem sido realizados como previsto no presente ano, os atletas de Macau mantêm a sua dedicação nos treinos enquanto aguardam que chegue a sua oportunidade. O atleta de natação Chao Man Hou e o atleta de Karate-Do Kuok Kin Hang, cujos treinos no exterior são aprovados e apoiados oficialmente pelo Instituto do Desporto, afirmaram: “Iremos aproveitar bem este ano de extensão para ajustar alguns detalhes nos movimentos e atingir gradualmente o melhor nível competitivo, de acordo com o plano de treinos.”

O adiamento dos Jogos Asiáticos de Hangzhou irá, em maior ou menor medida, ter impacto nos planos de preparação dos atletas. No entanto, Kuok Kin Hang acredita que independentemente das alterações de programação, o mais importante é manter uma mente estável e continuar a envidar esforços para atingir os objectivos com uma boa preparação, apresentando o seu nível de desempenho na competição. Com o apoio do Instituto do Desporto e as devidas preparações por parte da Associação de Karate-Do de Macau, a equipa de Karate-Do dirigiu-se a dois estágios distintos em Junho, tendo a selecção de Kumite feito uma deslocação à Geórgia e a selecção de Kata à Austrália, para treinos à porta fechada. De acordo com Kuok Kin Hang: “Eu e o meu colega mais jovem recebemos conselhos de instrutores locais, o que foi muito positivo. O período de treinos à porta fechada permitiu-nos focar em cada rotina e verificámos progressos e melhorias significativos neste



田徑運動員呂艷蘭早前再次打破澳門紀錄，提升狀態冀在亞運發揮最佳

período, especialmente ao darmos conta de detalhes como a respiração exagerada e movimentos incompletos. Espero estar muito mais bem preparados com este adiamento dos Jogos Asiáticos.”

O nadador Chao Man Hou também escolheu ir para o exterior durante o período de adiamento dos Jogos Asiáticos. Em Agosto deslocou-se aos Estados Unidos para um programa de treinos de seis meses, admitiu que se sentiu ansioso que o adiamento dos Jogos pudesse ter um impacto negativo na sua condição física: “A realidade é que o meu plano de treinos se focava principalmente na inserção nos Jogos Asiáticos. Quando soube do adiamento para o próximo ano, isso interferiu bastante no meu plano original, pois a primeira metade tinha decorrido tal como desejado e agora encontrava-me face à necessidade de o reajustar. Esta viagem de treinos aos Estados Unidos tem dois objectivos: por um lado, aprender e experimentar um maior número de formatos de treino novos e, por outro lado, participar em competições locais, contribuindo também para manter a minha boa condição competitiva e visando melhorar as marcas pessoais e o meu desempenho nos Jogos Asiáticos.”

Algumas das equipas que irão competir nos Jogos Asiáticos já se encontram sediadas no Centro de Formação e Estágio de Atletas para levar a cabo treinos à porta fechada. Apesar de terem sido deslocados temporariamente durante a epidemia, regressaram agora às suas posições para continuar os treinos. O treinador principal da equipa de Wushu, Iao Chon In, comentou: O nosso plano de treinos deparou-se com imensos desafios. Primeiro deixámos de treinar devido à epidemia, depois recebemos a notícia do adiamento dos Jogos Asiáticos, tivemos de reajustar o nosso programa de preparação, adiando-o de forma organizada e tranquila durante mais de um ano, de forma que os nossos atletas se mantenham a par sem se lesionarem. O adiamento dos Jogos Asiáticos é um facto, e agora que a nova data foi confirmada, temos um contexto claro para enquadrar as tarefas que se avizinham.”

Em Maio deste ano, o Conselho Olímpico da Ásia confirmou que a 19.ª edição dos Jogos Asiáticos será adiada para Setembro/Outubro do próximo ano, e ajustou oficialmente a contagem decrescente e actividades promocionais para o evento. Apesar de o evento ter sido adiado, a programação mantém-se no geral inalterada, com um total de 40 modalidades e 60 disciplinas. A delegação desportiva de Macau mantém a sua intenção de enviar equipas para participarem em 21 modalidades, incluindo modalidades aquáticas (natação, natação artística, saltos ornamentais), atletismo, badminton, pugilismo, canoagem (velocidade), ciclismo (estrada, pista), barcos-dragão, esgrima, golfe, judo, karate, squash, ténis de mesa, taekwondo, triatlo, wushu, torneios de inteligência (weiqi, xadrez chinês, e-sport), tiro, ténis, basquetebol (basquetebol de três), e voleibol (voleibol de praia). Alguns dos atletas já se encontram sediados no Centro de Formação e Estágio de Atletas do Instituto do Desporto, para treinos à porta fechada de preparação para o evento.



四年一屆的亞運會推遲至2023年9月23日至10月8日舉行

## Macao Athletes Adjust Trainings for the Deferred Asian Games

Officially announced by the Olympic Council of Asia (OCA) this year, the quadrennial Asian Games, which was supposed to take place in mid-September 2022 in Hangzhou, China, has been postponed to 23 September thru 8 October in 2023 due to the pandemic. The Sports Delegation sent out by the Macao SAR Government is set to participate in 21 events. Even though the Asian Games could not be hosted as scheduled, Macao's athletes remain steadfast in training to keep themselves in tiptop shapes for it. Supported and approved by the Sports Bureau for overseas training, swimmer Chao Man Hou and karateka Kuok Kin Hang say, "We will make good use of this year of postponement to perfect some technicalities as well as to progress to the optimum state for competition according to the training plan."

The postponement of the Hangzhou Asian Games will affect the initial plan of athletes to some extent. However, Kuok mentioned that the unwavering mentality of an athlete is of paramount importance, no matter how the hosting date of the Asian Games is changed, an athlete should keep practicing tirelessly for the goal, be well-prepared to rise to the challenge and give full play to their advantages in the competition. Under the support of the Sports Bureau and Macau Karate-do Federation, the Karate team was divided into two groups for close-looped training overseas in June as the athletes in Kumite went to Georgia, and their counterparts in Kata travelled to Australia. Kuok states, "My junior fellow apprentice and I feel much better after receiving the guidance of instructors there. The close-looped training has enabled us to concentrate on mastering every regular move and produced notable advancement in this period. It has also pinpointed our deficiencies of over-breathing, incomplete movement, etc. We hope to be much more well-prepared through this postponement of the Asian Games."

Like Kuok who left the homeland for training between the interval of postponement and opening of the Asian Games, swimmer Chao also set off for the US for the six-month swimming training in August. He admitted that the postponement of the Asian Games would affect his state for competition.



上屆獲得銅牌的三項鐵人  
許朗將第五次出戰亞運會



三項鐵人在亞運延期期間  
透過多場本地賽擬定名單

He adds, "In fact, my training plan is tailor-made for the Asia Games. The postponement until next year has disarranged my previous training. There are two purposes for flying to the US for training - to learn and experience more new training method is one. Secondly, I hope to have a breakthrough in the Asian Games by strengthening myself through training by participating in matches there to keep a good shape for competition."

Some teams that are participating in the single events in the Asian Games were in the Athlete Training and Development Centre for close-looped training some time earlier. Even there was a temporal move-out due to the pandemic situation, they have already returned and resumed training. The head coach of the Martial Arts Team, Iao Chon In, says, "Our training has encountered many twists and turns. Hamstrung by the training suspension due to the pandemic at the beginning and the announcement of the postponement of the Asian Games, we could only draw up our plan from scratch again for the Asian Games. Within the one-odd year, the plan is moving on in a proper rhythm under the precondition of keeping up the progress without causing any injuries in athletes. The postponement of the Asian Games is a fact, and its confirmation of the hosting date has given us a roadmap for our preparatory work for the upcoming task."

In May this year, the OCA confirmed the deferment of the hosting date of the 19<sup>th</sup> Asian Games to between September and October in 2023 and resumed the countdown timer as well as the official propaganda campaign. The number of events will generally remain unchanged, and there will be 40 events with 60 disciplines. The Sports Delegation of Macao is going to send out representatives to take part in 21 of them, including Water Sports (Swimming, Artistic Swimming and Diving), Athletics, Badminton, Boxing, Canoeing (sprint), Cycling (Road, Track), Dragon Boat Racing, Fencing, Golf, Judo, Karate, Squash, Table Tennis, Taekwondo, Triathlon, Wushu, Minds Sports Games (Go, Chinese Chess, Esports), Shooting, Tennis, Basketball (3X3) and Volleyball (Beach Volleyball). Some athletes who participated in the disciplines have already settled in the Sports Bureau's Athlete Training and Development Centre for close-looped training for their readiness for the Asian Games.

王景龍(中)期望澳門籃球隊發揮敏捷的優勢



## 三人籃球

# 以“快靈準”迎戰列強

澳門三人籃球代表隊將首度亮相亞運會，教練團隊按賽制從23歲以下球員中選出大名單，初步以一周兩練提升球員的個人技術、外投能力及三人籃球戰術意識，爭取發揮出澳門隊“快、靈、準”的特質，以彌補與其他亞洲球員體格上的差距，爭取小組賽出線。

總教練王景龍表示，澳門籃球代表隊上一次參戰亞運會是2006年多哈亞運會的五人籃球預賽，今次能派出三人籃球隊重踏亞運賽場，他期望讓年輕球員見識大型綜合運動會的規模，藉著實戰了解及學習亞洲不同地區的籃球文化及水平。

近年，澳門積極發展三人籃球項目，先後舉辦過國際籃協三人籃球大灣區資格賽及承辦全國三人籃球超級聯賽分站賽等，王景龍認為本地球員

仍須通過更多比賽去提升技術及經驗。今次亞運會將是發展三人籃球項目的重要一步，希望球員能發揮澳門隊應有拼勁，通過細膩技術及積極防守去對抗各支亞洲球隊，力爭佳績。

在本地賽事嶄露頭角的曾譜誠去年入選三人籃球集訓隊名單，他很高興能有爭取出戰亞運會的機會，代表澳門參戰這項國際性比賽。自少跟隨澳門集訓隊訓練及出賽，曾譜誠認為U23一代球員擁有更充足的訓練資源，開始發展出不同個人風格，近年也從更多體能及技術教練中汲取到先進的知識，學習到多元化的籃球技術。對於明年亞運會，曾譜誠表示澳門隊將在節奏明快的三人籃球賽上發揮敏捷及靈活的優勢，以挑戰者的心態向實力更強的對手學習，把亞運比賽經驗帶回澳門。



澳門三人籃球運動發展逾十五年

## Basquetebol 3x3: atletas a postos com “velocidade, agilidade, pontaria” para jogar contra os melhores

A equipa de basquetebol de 3 de Macau fará a sua estreia nos Jogos Asiáticos. A equipa técnica, de acordo com o regulamento em vigor da competição, seleccionou para o plantel jogadores com idade inferior a 23 anos. Estima-se que os jogadores treinarão duas vezes por semana, trabalhando o desempenho individual, lançamento externo e coordenação táctica do basquetebol de 3. Os atletas esforçar-se-ão para desenvolver as qualidades de “velocidade, agilidade, pontaria”, a fim de suprirem lacunas à compleição face a outros adversários asiáticos e poderem lutar pela qualificação para a fase de grupos.

O treinador geral, Wong Keng Long Andre, relembra que a última vez que a equipa de basquetebol de Macau participou nos Jogos Asiáticos foi nas preliminares de basquetebol de 5, nos Jogos Asiáticos de Doha 2006. Desta feita, face à possibilidade de enviar uma equipa de basquetebol de 3 aos Jogos Asiáticos, Wong pretende que os jovens atletas experimentem um evento multidesportivo de grande escala, nomeadamente, através do frente a frente em competição, que possam melhorar a compreensão da cultura e desempenho do basquetebol das diferentes regiões da Ásia.

Nos últimos anos, Macau tem vindo a desenvolver activamente o basquetebol de 3, tendo realizado o Torneio de Qualificação da Grande Baía de Basquetebol de Três da FIBA e co-organizando jogos da Superliga Nacional de Basquetebol de Três. Wong acredita que os atletas precisam de melhorar as suas competências e obter mais experiências, através da participação em mais competições. Os próximos Jogos Asiáticos serão um passo importante para o desenvolvimento do basquetebol de 3. Espera-se que os jogadores de Macau demonstrem o forte empenho, através de habilidades excepcionais e defesa activa, e disputem a vitória contra as várias equipas asiáticas, lutando por bons resultados.

Zeng Pucheng, que se destacou nas competições locais, foi seleccionado para a equipa estagiária de basquetebol de 3 no ano passado, confessa estar feliz por competir nos Jogos Asiáticos e representar Macau neste importante evento internacional. Zeng juntou-se nos treinos e nas competições da equipa estagiária de Macau desde jovem, e acredita que os jogadores da geração sub-23 dispõem de um maior leque de recursos e já começaram a desenvolver os seus próprios estilos. Zeng revela que, nos últimos anos, também adquiriram conhecimentos avançados de táctica e desempenho físico junto de preparadores físicos e treinadores. Para os Jogos Asiáticos do próximo ano, Zeng prevê que a equipa de Macau irá tirar pleno partido da sua agilidade e flexibilidade na feroz competição de basquetebol de 3, aprender com os adversários mais fortes na qualidade de desafiadores e trazer a experiência dos Jogos Asiáticos para Macau.

曾譜誠期待大型的比賽舞台



## Being “fast, agile and aimed”, Macao's 3x3 Basketball to Be Pitted Against Top Players

Macao's 3x3 basketball team is expected to make its debut at the Asian Games. The coaching team shortlisted a number of players under the age of 23 in accordance with rules of the competition. The strategy is to train these players twice a week to improve their individual skills, the ability to shoot from downtown and tactical awareness of 3x3 basketball. The aim is to qualify for the group stage by giving full play to the “fast, agile and aimed” qualities of the Macao team and making up for the physical gap with other Asian players.

The head coach Wong Keng Long Andre said that the last time the Macao's basketball team participated in the Asian Games was the 5x5 Basketball Preliminary at the 2006 Asian Games in Doha. This time it is possible to send a 3x3 basketball team back to the Asian Games, he hopes that Macao's young athletes could get a glimpse of the sheer scale of a major multi-sport event and learn about the basketball culture and levels in the rest of Asia through real competitions.

In recent years, Macao has been striving to push forward its 3x3 basketball by hosting the FIBA Greater Bay Area Qualifying Tournament and co-organising games of the 3x3 Basketball Macao Super League, to name just a few. Wong Keng Long Andre believes that local players still need to strengthen their skills and experience by participating in more games. The upcoming Asian Games is a great opportunity for Macao to develop its 3x3 basketball. He hopes to see the Macao players' drive by competing against the other Asian teams with fine skills and strong defense and try their best to win the games.

Having made a name for himself in local tournaments, Zeng Pucheng was selected for last year's 3x3 basketball training team. He is delighted to have the opportunity to participate in the upcoming Asian Games and represent Macao in this major international event. Having trained and played with the Macao training team since he was a youngster, Zeng believes that the U23 generation players have more training resources and have developed their own distinctive styles. Over recent years, they have acquired the latest expertise and diverse techniques from plenty of physical and technical coaches. For next year's Asian Games, he said that the Macao team will take full advantage of their agility and flexibility in the fierce 3x3 basketball tournament, learn from stronger opponents as challengers, and bring their experience from the Asian Games back to Macao.



# 龍舟四年磨一劍 追逐亞運夢

龍舟隊一周六練備戰亞運



澳門龍舟代表隊繼2010年參加廣州亞運會後，明年將再次亮相亞運舞台，並同時出戰男、女子龍舟項目。龍舟隊過去四年在中國教練潘廣德執教下精進技術，集訓隊成員在去年澳門國際龍舟賽標準龍500米划出1分53秒480時間，為澳門寫下新的紀錄。

如今，團隊鬥心十足，力爭實現登上亞運三甲階段的夢想。廣州亞運會帶領國家隊拿下兩面銅牌的潘廣德從2019年起接過澳門龍舟隊主教的帥印，重點提升澳門隊技術，以爭取亞運獎牌為目標。潘廣德表示，澳門龍舟運動員屬業餘性質，技術也相

對落後，所以四年間一直把科學化的訓練引入澳門，以提升澳門隊在國際賽事的競爭力。儘管目前並非每個隊員都達到教練定下的標準，但在技術不斷提升下，如今在短、中、長途項目的實力都相當平均，他有信心隊伍能闖進決賽，與亞洲列強一爭長短。

男子隊隊長林春旺表示，過去四年運動員在划槳技術有很大突破，他認為接下來一年的訓練方向是團隊的共同提升：「能夠參加亞運會是澳門運動員的最大榮耀，要實現在亞運會贏取獎牌的目標，我們仍須提升整體水平，每個運動員都要划出同等水平，以發揮出最大

團隊效果，突破原有水準。」

2010年因升學未能參加廣州亞運的吳紫茵坦言，等待亞運機會已超過十年，在教練悉心指導下，女子集訓隊成員近年在本地賽屢創佳績，在小龍200米划進55秒內的理想時間，她形容如今團隊鬥心已達到高峰，希望能拼盡全力，實現



男子隊長林春旺榮幸能出戰亞運

夢想：「我們不是職業運動員，但大家都願意放下生活，積極參與訓練，不容有片刻鬆懈。如今，參戰亞運會的夢想已近在咫尺，希望能再踏前一步，實現更高的願望。」

## Quatro anos da preparação levam a Equipa de Barcos-Dragão para perseguir o sonho dos Jogos Asiáticos

Depois da sua participação nos Jogos Asiáticos de 2010 em Guangzhou, a equipa de Barcos-Dragão de Macau irá competir novamente no palco dos Jogos Asiáticos no próximo ano, competindo nas categorias masculina e feminina. Ao longo dos últimos quatro anos, a equipa de Barcos-Dragão tem vindo a aperfeiçoar as suas capacidades sob a orientação do treinador chinês Pan Guangde. Os membros da equipa do estágio conquistaram um novo recorde de Macau nas anteriores Regatas Internacionais de Barcos-Dragão de Macau, com um tempo de 1:53:480 na prova de 500 metros. Agora, a equipa está a transbordar de espírito competitivo, apontando para a concretização do sonho de chegar ao pódio nos Jogos Asiáticos.

Pan Guangde, que conduziu a selecção nacional à conquista de duas medalhas de bronze nos Jogos Asiáticos de Guangzhou, assumiu o cargo de treinador da equipa de Barcos-Dragão de Macau em 2019, focando-se no aperfeiçoamento das capacidades da equipa, tendo como objectivo trazer para casa medalhas dos Jogos Asiáticos. Pan Guangde afirmou que a equipa de Barcos-Dragão de Macau é composta por atletas amadores, e que como tal as suas técnicas estavam relativamente atrasadas. Assim, introduziu, ao longo dos quatro anos, treinos com base técnica, visando aumentar a capacidade competitiva da equipa de Macau nas competições internacionais. Apesar de por agora ainda não ter conseguido que cada indivíduo da equipa atingisse as metas por si estabelecidas, com as melhorias técnicas conseguiram chegar a um nível médio nas provas curtas, intermédias e de longa distância. O treinador está confiante que a equipa já tem capacidade para chegar às finais e competir com os melhores da Ásia.

O capitão da equipa masculina, Lam Chon Wong, afirmou que, ao longo dos últimos quatro anos, os atletas fizeram enormes progressos na técnica de remar. Está confiante que a direcção para os treinos no ano que se aproxima será a melhoria comum da equipa: “Poder participar nos Jogos Asiáticos é a maior honra para os atletas de Macau. Para conseguirmos o objectivo de conquistar medalhas nos Jogos Asiáticos ainda temos de melhorar o nosso nível geral. Cada atleta deverá estar ao mesmo nível para podermos demonstrar o melhor desempenho de equipa e ultrapassar o nosso nível inicial.”

Ng Chi Ian, que não podia participar nos Jogos Asiáticos de Guangzhou em 2010 devido aos seus estudos, admitiu que está à espera desta oportunidade há mais de dez anos. Ao longo dos últimos anos, sob a supervisão atenta do treinador, a equipa feminina tem conquistado bons resultados a nível local, com a pontuação ideal de 55 segundos que a equipa atingiu na competição de 200 metros de pequenas embarcações. Ela sente que o espírito competitivo da equipa nunca esteve tão elevado, e como tal anseia dar o seu melhor para concretizar o seu sonho: “Não somos atletas profissionais, mas estamos dispostas a pôr de parte a rotina das nossas vidas para participar activamente nos treinos, sem espaço para relaxar. Neste momento o sonho de participar nos Jogos Asiáticos está ao nosso alcance, e esperamos conseguir avançar mais e concretizar desejos mais altos.”

女子隊長吳紫茵(右)冀於亞運創造佳績



澳門龍舟集訓隊成員去年打破澳門標準龍500米紀錄



## Four Years of Training for the Dragon Boat's Dream in Asian Games

After the last participation in Guangzhou Asian Games in 2010, the Macao Dragon Boat Team (hereinafter referred to as the Team) will make its appearance again in the next year's Asian Games and participate in the Men's and Women's Dragon Boat Events. Under the instruction of the motherland's coach Pan Guangde, the skill of the Team has leaped to a higher level, as it could be substantiated by the completion time of 1'53"480 - the new Macao record - being made by the training team members in the 500M standard boat at last year's Macao International Dragon Boat Races. The Team is now in an uplifting morale and ready to give all-out efforts to earn a place in the top three positions in the Asian Games.

The Macao Dragon Boat Team has been at the helm of Pan since 2019 after the national team grabbed two bronze medals under his leadership in the Guangzhou Asian Games. Since then, he has laid emphasis on upgrading the skills of the Team to earn a medal in the Asian Games. Pan expressed that the Macao Dragon Boat Team athletes are purely amateurs, and their skills are relatively backward compared with others. Hence, he has been introducing the scientific training method into Macao in recent four years in a bid to enhance the competitiveness of the Team in the international arenas. Although, in the meantime, not all team members are up to the standards set by the coach, the strengths in short-, medium- and long-distance events are now fairly at the same level. Hence, he is confident that the Team could enter the final and compete with the other strong Asian teams.

Lam Chon Wong, captain of the Men's Team, expressed that there were significant breakthroughs in paddling over the past four years and asserted that the following year's training should be on mutual upgrade among team members. He adds, "it is the highest honor of Macao athletes participating in the Asian Games. To achieve the goal of earning medals, we still need to upgrade our overall level and each of us needs to be up to par in paddling so as to bring the team effort into full play and surpass the original standard."

Being absent for the 2010 Guangzhou Asian Games due to further studies, Ng Chi Ian admitted that she had been waiting for the Asian Games for ten years. Under the meticulous guidance of the coach, remarkable records were made successively by the women's training team. By finishing the 200M Small Dragon Boat Race within the optimum 55 seconds, she said the morale of the whole team was at its climax and they would spare no effort to make the dream come true. She adds, "we are not full-time athletes, but we are willing to allocate our spare time on training eagerly and tirelessly. As we are now just one step away from the Asian Games, we wish to take one step further to realize our ambition."

# 宋子君心態昇華 迎新挑戰

澳門武術隊在上屆印尼雅加達亞運會不但取得一金一銀佳績，隊內亦湧現潛力十足的新秀，尤以獲得男子長拳第四名的宋子君最為突出。經過四年磨練及努力，宋子君今屆再次成為武術隊備戰亞運會的主力運動員，並表示將以謙虛、自信的心態迎接挑戰：“我的目標是好好享受一次盛大舞台，讓裁判感受到我訓練背後的堅持，獲得一個對得起自己的滿意分數。”

25歲的宋子君吸收上屆亞運會經驗後重新出發，他坦言四年過去最大改變是信心：“上屆亞運會前，我是一個沒有太多自信的人，抱著去衝一下的心態，意想不到竟然

拿到第四名，令我開始醒覺其實肯努力也可以成為獨當一面的運動員，因此漸漸對自己有要求，學懂了去觀察缺點，然後用心去訓練和改正，不再是教練說甚麼就練甚麼。相比上屆，我認為最大改進是心態，年輕的我仍未清楚追求欲望與追尋夢想的分別，過往只想著獎牌，卻給予自己很多無形壓力而失去機會，現在明白這是欲望；真正夢想是通過不斷追求而成長，每一天盡力做好，無悔無憾亦不自責。”

宋子君正跟隨武術集訓隊入住運動員培訓及集訓中心，他直言相對以往的訓練環境大有改善，必須珍惜，不應浪費運動員生涯：“中心提供了良好的資源和配套設施去支持我們訓練，我覺得必須珍惜當下擁有的東西，這種想法會令我更有動力去訓練，再不是以前那樣有比賽才努力衝幾個月、沒比賽就變得有點懶散浪費時間。”



宋子君認為自己四年來最大改變是心態



宋子君期望在亞運會證明自己

## Song Chi Kuan revela sublimação para enfrentar novos desafios

Nos últimos Jogos Asiáticos em Jacarta, Indonésia, a equipa de Wushu de Macau não só conquistou as medalhas de ouro e de prata, mas também assistiu ao surgimento de novos talentos com grande potencial, especialmente Song Chi Kuan, que conquistou o quarto lugar na prova de masculinos da modalidade Changquan. Este ano, após quatro anos de treino e muito esforço, Song Chi Kuan tornou-se novamente o principal atleta da equipa e Wushu na preparação para os Jogos Asiáticos, e com uma atitude modesta mas confiante afirmou que estará à altura dos desafios: “O meu objectivo é aproveitar o grande palco para mostrar aos juizes a persistência por detrás dos meus treinos, e conquistar uma pontuação da qual me orgulhe.”

Song Chi Kuan, de 25 anos de idade, absorveu toda a experiência que adquiriu nos anteriores Jogos Asiáticos e retomou o ciclo de preparação. O atleta admitiu que a maior alteração que verificou nos últimos quatro anos foi a sua confiança: “Antes da edição anterior dos Jogos Asiáticos, eu era uma pessoa com baixa auto-estima. No entanto, com uma mentalidade de conquista, consegui inesperadamente chegar ao quarto lugar. Isto levou -me a perceber que se trabalhasse afinadamente conseguiria tornar - me num atleta auto-suficiente, por isso comecei gradualmente a estabelecer outro grau de exigência para comigo próprio. Aprendi a observar as minhas próprias falhas e pratiquei com toda a minha alma para as corrigir, sem ter de depender apenas das observações do treinador. Em comparação com a última edição, penso que a maior melhoria se encontra na minha mentalidade. Quando era mais novo, não sabia distinguir entre perseguir anseios ou perseguir sonhos. No passado, focava-me apenas nas medalhas, mas dada à pressão intangível que colocava a mim próprio deixei escapar oportunidades. Agora entendo que isso se tratava de anseios; o sonho real é o crescimento através da consistência, fazendo o meu melhor diariamente sem arrependimentos ou sentimentos de culpa.”

Song Chi Kuan, que se encontra com a equipa de Wushu no Centro de Formação e Estágio de Atletas, diz que o ambiente de treinos melhorou bastante em comparação ao passado, de maneira que deve aproveitar esta oportunidade na sua carreira de atleta: “O Centro proporciona-nos bons recursos e instalações para apoiar os nossos treinos, e penso que devemos estar gratos por tudo o que temos agora à nossa disposição. Este tipo de pensamento motivame ainda mais para treinar consistentemente, em vez de treinar intensamente durante uns meses antes da realização de uma prova e, depois, ficar algo preguiçoso e desperdiçar tempo quando não há competições.”

宋子君專心備戰



## Song Chi Kuan Shows Sublimation of Mentality for New Challenge

Not only did the Macao Wushu Team (hereinafter referred to as the "Team") harvest outstanding rewards of one gold and one silver in last year's Asian Games in Jakarta, Indonesia, a number of new gifted talents also emerged. Among them, Song Chi Kuan, the one who took the fourth place in Men's Long Fist, was the most prominent one. After honing for four years, Song has become a key player in the Team to prepare for the upcoming Asian Games. With the mentality of humility and confidence to face the challenge, he adds, "my goal is to enjoy the ambiance of a grand stage as well as to make the judges sense my perseverance in training and get a satisfactory score that I feel consolable."

The 25-year-old Song started a new journey after learning from his experience in the last Asian Games. He admitted that feeling more self-confident would be his greatest change over the past four years. He adds, "I was not a confident person in the last Asian Games. I simply wanted to give it a try, but surprisingly, I won the fourth place, which made me feel that I could also become an outstanding athlete if I pulled myself up by my bootstraps. Since then, I have set a benchmark for myself. I also know how to observe my insufficiencies and redress them wholeheartedly in training instead of just practicing according to the coach's schedule. Compared with the last Asian Games, I think the biggest improvement is my mentality. Being young and naive, I failed to figure out the difference between satisfying a desire and pursuing a dream. In the past, I wanted nothing more than to get medals, but I missed many opportunities due to intangible pressure. I now understand that it is a desire, as a real dream is about my growth through continuous pursuit. It is also a matter about giving the best of me every day, leaving no regret, and laying no blame on myself."

Song has settled down at the Athlete Training and Development Centre with the Team. He admitted that there was a significant improvement in the training setting, and it should be treasured so as not to fiddle around. He says, "the Centre has provided good resources and amenities to facilitate our training. Feeling I should treasure all these makes me inject more impetus into training. It has also turned me around from the habit of only working hard for when there are matches but laid-back when there are none."

# 體育健康

Desporto e saúde 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





澳區組委會召開第一次會議

## 全運會澳區組委會首度召開

第15屆全國運動會澳門賽區組織委員會於8月23日假澳門東亞運動會體育館會議室舉行2022年度第一次會議，會議由社會文化司司長、全運會澳區組委會主席歐陽瑜主持。歐陽瑜表示，為更好地組織、推動及協調澳門賽區工作，透過設立澳門賽區組織委員會，建立跨部門合作平台，堅持“簡約、

安全、精彩”的辦賽要求，共同辦好第15屆全國運動會。

會議主要向各委員介紹全國運動會概況及澳門賽區籌備情況，歐陽瑜表示，全國運動會是我國水平最高、規模最大的綜合性運動會，亦是粵港澳三地首次共同承辦的全國性大型綜合體育賽事，對澳門社會和經濟發展、體育事業發展有著

重要的意義。屆時，全國頂尖運動員將齊集澳門，預計吸引更多旅客來澳觀賽，透過體育為平台，推動本地體育產業發展，帶動旅遊、文創、酒店、餐飲、運輸等關聯行業的協同發展，展現社會的競技精神與凝聚力，塑造體育旅遊盛事之都的形象，充分發揮全運會的綜合價值。



與會成員合照

### Comissão Organizadora da Zona de Macau dos Jogos Nacionais reunida pela primeira vez

A Comissão Organizadora da Zona de Macau da 15.ª edição dos Jogos Nacionais realizou a primeira reunião do ano 2022 no dia 23 de Agosto, na sala de reuniões da Nave Desportiva dos Jogos da Ásia Oriental de Macau. A reunião foi presidida pela Senhora Secretária para os Assuntos Sociais e Cultura e Presidente da Comissão Organizadora da Zona de Macau dos Jogos Nacionais Dra. Ao Ieong U, a qual afirmou que, para melhor organizar, promover e coordenar os trabalhos da Zona de Macau, foi criada a Comissão Organizadora que constitui uma plataforma de cooperação interdepartamental que tem como objectivo realizar conjuntamente a 15.ª edição dos Jogos Nacionais, tendo por base os requisitos de “simples, seguro, maravilhoso” da competição.

A reunião consistiu, essencialmente, na apresentação aos membros da situação geral dos Jogos Nacionais e dos preparativos da Zona de Macau. A Dra. Ao Ieong U referiu que os Jogos Nacionais são o grande evento multidesportivo de nível mais alto do país, sendo também o primeiro evento multidesportivo nacional de grande escala organizado conjuntamente por Guangdong, Hong Kong e Macau. Trata-se, simultaneamente, de um evento de importância acrescida para o desenvolvimento desportivo, económico e social de Macau. Durante o evento, estarão reunidos em Macau atletas de topo da China, antevendo-se a chegada de mais turistas para assistir aos Jogos em Macau. Através do desporto como plataforma, será promovido o desenvolvimento da indústria desportiva local e impulsionado o desenvolvimento coordenado de indústrias relevantes, como turismo, cultura e criatividade, hotelaria, restauração, transporte, etc. Será também difundido junto da sociedade o espírito competitivo e a coesão em torno dos Jogos Nacionais, ambos moldados à imagem de uma cidade de turismo desportivo, com pleno destaque atribuído ao valor dos Jogos Nacionais.

### The Macao Zone Organizing Committee of the National Games Holds Its First Meeting

Chaired by the Secretary for Social Affairs and Culture and Chairperson of the Organizing Committee of Macao Zone of the National Games Ms. Ao Ieong U, the 15<sup>th</sup> edition of the Committee of Macao Zone of the National Games held its first 2022 meeting on 23 August, at the conference room of the Macao East Asian Games Dome. Ms. Ao Ieong expressed that, through the establishment of the Organizing Committee of Macao Zone, an inter-departmental cooperation platform can be established so as to better organize, promote and coordinate the works of the Macao Zone and the 15<sup>th</sup> National Games by adhering to the principles of holding the competition - simple, safe and wonderful.

At the meeting, members were introduced to the general situations of the National Games and the preparations for the competitions in the Macao Zone. Ms. Ao Ieong explained that the National Games is the highest-level and largest comprehensive sports event in the motherland. It is also the first large-scale and comprehensive national sports event jointly hosted by Guangdong, Hong Kong and Macau. It is of great significance to Macao's social, economic, and sports development. At that time, top athletes from all over China will gather in Macao, which is expected to attract numerous tourists to spectate the games in Macao. Through sports as a platform, it will promote the development of the local sports industry, and drive the synthetic development of relevant industries such as tourism, culture and creative industry, hotel, catering, transportation, etc. In addition, it can also show the community sportsmanship and cohesion and cultivate the image of a “city of sports events” so as to give full play to the comprehensive values of the National Games.

# 運動員培訓及集訓中心 投入運作

體育局轄下的運動員培訓及集訓中心自2019年底開幕後，宿舍於本年3月28日投入運作，供專業運動員、精英運動員、備戰亞運會的運動隊伍及相關的教練人員使用。儘管亞運會延期，運動員培訓及集訓中心主任傅斯娜表示中心仍會繼續作出支援：“早前與總會、教練及運動員溝通，如何配合亞運會延期的安排，因應各代表隊及運動員的實際情況進行協調，同時相信透過中心現時可提供的訓練和住宿條件，連同本身已設有駐場的運動醫學服務及體能訓練指導，將可為運動員營造更專注的訓練氛圍，更好地積極備戰以迎接未來亞運會或其他大型賽事。”



傅斯娜相信集訓中心開放能讓運動員更專注提升



運動員培訓及集訓中心正式開放宿舍使用，首批進駐的運動員認為環境、設施和配套一流，有助運動員投入訓練。傅斯娜表示，舒適和寧靜的環境、均衡營養的健康餐單以及運動醫學方面的支援，都是中心對運動員在訓練以外的最佳支援；她指出：“運動員的菜單肯定較普通人更嚴謹，因此運動醫學中心營養師特別設計了適合的餐單，少鹽少油讓他們吃得更健康，並列明食物的熱量、脂肪、蛋白質及碳水化合物等營養價值，讓運動員按照自身訓練所需攝取足夠的營養，從飲食方面幫助他們提升訓練成效。”

餐飲營養得到了保障，運動員對住宿環境亦給予不俗評價。武術“大師兄”黃俊華表示：“宿舍環境非常好，三餐亦照顧周到，

無論用餐時間還是餐單，都貼合運動員所需，十分人性化。食和住得到保障下，我們每天需要做的事情就是訓練，專注度大大提升，更重要是多了休息時間，讓我們身體恢復得更好。”專業單車運動員劉朗樂坦言：“這裡有家的感覺，每天吃完早餐就可以隨時出發到附近訓練，更有規律地安排早、晚兩課，完成訓練後回來就可以沖涼，爭取更多時間休息。”

宿舍共九層有171間房間，目前暫時只開放其中五層，現階段入住的項目包括武術、空手道、跆拳道、游泳、田徑、單車、柔道、保齡球及壁球等項目，約50名運動員及教練員使用。傅斯娜表示，未來將會考慮安排更多集訓隊、或備戰大型賽事的運動員使用，並計劃邀請內地及國外的隊伍和專家進行交流，提供住宿。”

中心為運動員提供更好的訓練及備戰條件



劉朗樂認為集訓中心有家的感覺

黃俊華對集訓中心的配套讚不絕口

## Centro de Formação e Estágio de Atletas já se encontra em funcionamento

Enquanto o Centro de Formação e Estágio de Atletas do Instituto do Desporto inaugurou-se no final de 2019, o dormitório entrou em funcionamento no dia 28 de Março, destinado a atletas profissionais, atletas de elite, e equipas que se encontram em preparativos para os Jogos Asiáticos, assim como aos seus respectivos treinadores. Apesar do adiamento dos Jogos Asiáticos, a Chefe do Centro de Formação e Estágio de Atletas, Sra. Fu Si Na, afirmou que o Centro irá continuar a prestar apoio aos atletas, e referiu que comunicaram anteriormente com as associações gerais, treinadores e atletas sobre como lidar com o adiamento dos Jogos Asiáticos. A situação está a ser gerida em conjunto, tendo em conta a situação concreta de cada selecção e atleta. Acredita ainda que graças às condições de treino e de alojamento disponibilizadas no Centro, aliadas aos serviços incorporados de medicina do desporto e orientação do treino físico, os atletas conseguirão criar uma atmosfera de treinos onde se poderão concentrar melhor na preparação dos futuros Jogos Asiáticos, assim como em outros grandes eventos desportivos.

O Centro de Formação e Estágio de Atletas inaugurou oficialmente o dormitório, o primeiro grupo de atletas alojados no dormitório considerou que o ambiente, as instalações e os equipamentos auxiliares são topo de gama, o que ajudará os atletas que venham a participar nos estágios. A Sra. Fu Si Na crê que, para além dos treinos, ter um ambiente confortável e tranquilo, uma dieta saudável com uma nutrição equilibrada e o apoio dos médicos de medicina desportiva é a melhor

maneira de apoiar os atletas; conforme ela destacou: “As ementas dos atletas são muito mais rigorosas do que as das pessoas comuns, por isso os nutricionistas do Centro de Medicina Desportiva definiram uma ementa adequada, com menos sal e óleo, para que os atletas tenham uma alimentação mais saudável, e calculam as calorias, gordura, proteínas e hidratos de carbono dos alimentos. Desta forma, os atletas podem ingerir os nutrientes necessários de acordo com as necessidades nos seus planos de treino, permitindo-lhes, do ponto de vista dietético, uma maior eficácia nos treinos.”

A nutrição da alimentação está garantida, e os atletas também teceram comentários positivos quanto ao ambiente do alojamento. Huang Junhua, o veterano do Wushu, afirmou: “O ambiente do dormitório é excelente, e são-nos servidas três refeições. Independentemente da hora da refeição ou da ementa, esta é sempre adequada às necessidades dos atletas, é muito personalizada. Com a alimentação e o alojamento garantidos, a única coisa que temos de fazer no dia-a-dia é treinar, e como tal a nossa concentração está muito mais focada nos treinos. Mais importante do que isso, temos mais tempo para descansar, e como tal o nosso corpo consegue recuperar melhor.” O ciclista profissional Lao Long San partilhou com sinceridade: “Sinto-me em casa, aqui. Todos os dias, depois do pequeno-almoço, podes treinar nos arredores a qualquer hora, e dá para realizar dois treinos, um de manhã e outro à tarde de forma mais regular. Depois dos treinos, basta tomar um duche e temos mais tempo para descansar.”

O dormitório conta com um total de 171 quartos distribuídos por nove pisos, dos quais cinco estão actualmente em funcionamento. Presentemente, o dormitório está a ser frequentado por 50 atletas e treinadores das seguintes modalidades: artes marciais, karaté-do, taekwondo, natação, atletismo, ciclismo, judo, bowling e squash. A Sra. Fu Si Na afirmou que no futuro será ponderada a utilização das instalações por mais equipas e atletas durante a preparação para grandes competições, e está planeado o convite de equipas e peritos do Interior da China e do estrangeiro para programas de intercâmbio, fornecendo o alojamento do Centro.



房間環境舒適



中心提供營養膳食



## Athlete Training and Development Centre Put into Operation

Since the inauguration ceremony of the Athlete Training and Development Centre of the Macao SAR Sports Bureau at the year-end of 2019, its dormitory was put into operation on 28 March, providing service for professional athletes, elite athletes, sports teams and coaches for the preparations for the Asian Games. Although facing a postponement of the Games, continuous support is promised to be given to the athletes, according to Ms. Fu Si Na, the Head of the Athlete Training and Development Centre. Ms. Fu expressed that they had communicated with the sports associations, coaches, and athletes earlier on how to cooperate with the postponement of the Asian Games and coordinated according to the actual situation of each representative team and athletes. It is believed that, through the currently available training and accommodation conditions at the Centre in addition to the on-site sports medicine services and physical training guidance, athletes will be able to stay focused even more on such a training atmosphere and better prepare for the future Asian Games or other major events.

The Athlete Training and Development Centre officially inaugurated the dormitory, and the first batch of athletes accommodated in the dormitory has high ratings on the environment, facilities, and ancillary equipment, adding that they are conducive for the training of athletes. Ms. Fu indicated that a comfortable and peaceful environment, a menu providing balanced nutrients, and support in sports medicine are the best support the Centre could give to the athletes besides training. She

explained that the diet plans of athletes are indeed stricter than ordinary people. Therefore, the nutritionist of the Sports Medicine Centre has specially designed a suitable menu, with low salt and less oil to make them eat healthier, and listed the nutritional contents of food such as calories, fat, protein and carbohydrates so that athletes can ingest enough nutrients according to their own training needs to help them improve their training effectiveness.

Other than the satisfaction on nutritious meals, athletes have also given high ratings on the accommodation. A veteran Wushu athlete Huang Junhua said, "The dormitory is optimal, and the three meals are also well taken care of. No matter the meal time or the menu, it is very user-friendly and meets the needs of the athletes. With food and accommodation guaranteed, training becomes our everyday routine. Not only is our concentration greatly improved, but it is also more importantly that our body could recover better with more rest time." Professional cyclist Lao Long San said frankly, "It feels like home here, and every day after breakfast, you can leave for training nearby at any time. This helps us arrange the morning and evening sessions more regularly, enabling us to head back for shower and get more rest time."

The nine-storied dormitory contains 171 rooms, and five floors are open at this moment. The athletes accommodated in the dormitory now include 50 athletes and coaches from the fields of wushu, karate, taekwondo, swimming, track and field, cycling, judo, bowling and squash etc. Ms. Fu expressed that in the future, they will consider arranging more training teams or athletes to prepare for large-scale competitions to settle down and plan to provide accommodation to the teams and experts from the mainland and overseas invited to exchange views with Macao.

# 體委會會議探討助力體育事業發展

體育委員會9月14日下午3時在澳門東亞運動會體育館會議室舉行全體會議，會議由社會文化司司長、體育委員會主席歐陽瑜主持，討論了多項議題。歐陽瑜表示，本澳下半年將舉辦多項大型體育盛事及大眾體育活動，以推動發展體育相關產業，助力體育事業發展。

歐陽瑜指出，特區政府同時鼓勵善用粵港澳大灣區及橫琴深合區體育資源，發揮體育旅遊的聯動效應。此外，將持續推動公共服務電子化，有序地利用“一戶通”平台推出更多便民的電子化服務。

多項議題中包括，《2020年澳門特別行政區市民體質監測報告》電子書刊預計於本年12月上旬發行。10月將舉行的永利盃大灣區3X3籃球巡迴賽總決賽、

WTT澳門冠軍賽2022，11月的第69屆澳門格蘭披治大賽車，以及12月舉行的澳門國際馬拉松、2022中國網球巡迴賽“澳娛綜合”職業級總決賽，並簡介了大眾體育活動的開展工作。

會上同時透露，本澳體育代表團將於2023年參加七個大型綜合運動會，包括在南寧市的第1屆全國學生(青年)運動會、成都市的第31屆世界大學生運動會，烏蘭巴托市的第2屆東亞青年運動會、杭州市的第19屆亞洲運動會、第4屆亞洲殘疾人士運動會、曼谷及春武里府的第6屆亞洲室內及武道運動會，以及三亞市的第6屆亞洲沙灘運動會。此外，也向委員報告了第15屆全國運動會澳門賽區組織概況及體育設施管理範疇的工作內容。



體委會會議召開

## Reunião do Conselho do Desporto debate como apoiar o desenvolvimento desportivo

O Conselho do Desporto realizou uma reunião plenária na Sala de Reuniões da Nave Desportiva dos Jogos da Ásia Oriental de Macau às 3 da tarde do dia 14 de Setembro. A reunião foi presidida pela Senhora Secretária para os Assuntos Sociais e Cultura e Presidente do Conselho do Desporto Dra. Ao Ieong U, e foram discutidos um conjunto de temas. Ao Ieong U afirmou que serão realizados na segunda metade do ano uma série de grandes eventos desportivos e actividades do Desporto para Todos, de forma a promover o desenvolvimento dos sectores ligados ao desporto, assim como a própria indústria desportiva.

Ao Ieong U apontou que o Governo da RAEM incentiva ainda o bom uso dos recursos desportivos na Grande Baía de Guangdong- Hong Kong-Macau e na Zona de Cooperação Aprofundada entre Guangdong e Macau em Hengqin para desenvolver os efeitos sinérgicos do turismo desportivo. Referiu ainda que será continuamente implementada a eletrónica dos serviços públicos, lançando, de forma ordenada e através da Conta Única, mais serviços eletrónicos convenientes para os residentes.

De entre os assuntos abordados, foi avançado que a versão electrónica do “Relatório da Avaliação da Condição Física da População de Macau de 2020” deverá ser lançada em princípios de Dezembro do presente ano. Apresentaram-se os preparativos dos grandes eventos desportivos de Macau a realizar até ao fim do corrente ano, nomeadamente as finais da Taça Wynn Circuito de 3x3 da Grande Baía e o Torneio de Campeões WTT Macau 2022, em Outubro, o 69.º Grande Prémio de Macau em Novembro, a Maratona Internacional de Macau e o 2022 SJM Final do Circuito Profissional de CTA (Macau) em Dezembro, assim como o lançamento de diversas actividades do Desporto para Todos.

Foram ainda apresentados os 7 grandes eventos multidesportivos de 2023 que contarão com a participação da Delegação Desportiva de Macau, a saber, os 1.º Jogos Nacionais para Estudantes (Juventude) em Nanning, a 31.ª Universíada em Chengdu, os 2.º Jogos da Ásia Oriental da Juventude em Ula Bator, os 19.º Jogos Asiáticos e os 4.º Jogos Para-Asiáticos em Hangzhou, os 6.º Jogos Asiáticos em Recinto Coberto e Artes Marciais na Província Chonburi em Bangucoque e os 6.º Jogos Asiáticos de Praia na cidade de Sanya. Além disso, foram ainda apresentados o ponto de situação da organização da Zona de Macau dos 15.º Jogos Nacionais, bem como os trabalhos desenvolvidos no âmbito da gestão de instalações desportivas.

## Sports Committee of Macau Holds Meeting to Explore Further Support for Sports Development

The Sports Committee of Macau organized its plenary meeting in the meeting room of Macao East Asian Games Dome at 3 p.m. on 14 September. Chaired by the Secretary for Social Affairs and Culture and Chairperson of the Committee Ms. Ao Ieong U, considerable topics were brought up for discussion. The Secretary expressed that there would be several mega sports events and Sports for All activities in the latter half of this year to promote the development of the sports-related industry and bring about helping force for sports development.

Ms. Ao Ieong pointed out that the Macao SAR Government also encourages to put the sports resources in the Greater Bay Area and the Guangdong-Macao In-Depth Cooperation Zone in Hengqin into good use so as to give full play to the linkage effect of sports tourism. In addition, the Government will continue to advance the electronic of public services and orderly use the “Macao One Account” platform to launch more convenient electronic services.

Topics discussed in the meeting included: the expected publication date of an electronic copy of “2020 Physical Fitness Report of Macao SAR Citizens” (in early December), the final match of Wynn Cup — 3X3 Greater Bay Area Tour (in October), WTT Champions Macao 2022 (in October), the 69<sup>th</sup> Macau Grand Prix (in November), Macao International Marathon 2022 (in December), and the 2022 CTA Tour SJM Professional Finals (Macau) (in December) followed by the report of the work progress of Sport for All activities.

It was also revealed at the meeting that the Macao Sports Delegation will participate in seven large-scale multi-sport games in 2023, including the 1<sup>st</sup> National Student (Youth) Games in Nanning, the 31<sup>st</sup> FISU World University Games in Chengdu, the 2<sup>nd</sup> East Asian Youth Games in Ulaanbaatar, the 19<sup>th</sup> Asian Games Hangzhou 2022, the 4<sup>th</sup> Asian Para Games Hangzhou 2022, the 6<sup>th</sup> Asian Indoor and Martial Arts Games Bangkok - Chonburi, and the Sanya Hainan 6<sup>th</sup> Asian Beach Games. In addition, the Secretary also reported to the Committee members on the general situation of the organization of the 15<sup>th</sup> edition of the Committee of Macau Zone of the National Games and the contents of the work in respect of sports facility management.

# 大眾體育注入新元素助力體育產業

體育局一直致力推廣大眾體育發展，透過具主題性的大眾體育活動及恆常舉辦的大眾體育健身興趣班、暑期活動、體育健康諮詢站及大眾康體日等，把體育訊息深入社區各階層，推動大眾培養終身運動的健康生活模式。體育局體育發展廳廳長鄒國偉及大眾體育處處長盧綺雲介紹了下半年舉辦的一系列大眾體育活動，以及與本地體育產業合作互相推動的新方向等，期望為大眾體育發展帶來更多新氣象。

體育局下半年為市民大眾帶來具不同主題、面對不同群眾的大眾體育活動，包括大眾康體嘉年華、全澳長者運動日、夏日競技嘉年華、體能挑戰暨運動健身體驗日、競技障礙挑戰賽、大眾單車遊等，以滿足不同階層市民的運動需求。此外，體育局恆常性舉辦大眾體育健身興趣班，暑期活動以及在不同社區舉辦每周一次的體育健康諮詢站及每月一次的大眾康體日，以宣揚全民參與運動，達至終身體育的目的。

今年，體育局在大眾體育發展上進一步提高與不同社團、機構及體育產業合作的機會，除繼續與民間社

團簽定協議，多利用社會資源開辦運動興趣班及體育活動外，在大眾體育活動上也加入了一些與體育局有一致理念和方向，且具備相關經驗的團體或機構的合作，包括協辦、承辦及冠名贊助等合作模式，共同構建推廣大眾體育的平台，除可為市民帶來嶄新及專業的運動元素，亦可豐富原有活動內容，並藉此宣傳本地體育項目及產品，達至互惠互利的結果，進一步推動市民積極參與體育鍛鍊，助力本地體育產業發展，營造良好的體育發展氛圍。

未來，體育局將持續為市民大眾提供參與運動的渠道，為不同人群帶來具趣味性、挑戰性、競爭性、團隊性的活動內容，豐富大眾餘暇生活，並繼續積極搭建平台，向本地企業單位開放合作機會，探討不同的合作形式，為大眾體育活動注入更多體育產業的元素。此外，為配合特區政府電子政務發展，體育局將持續推動大眾體育健身興趣班及各類體育活動的網上報名模式，逐步推行更多電子服務。

體育局與體育社團合作為活動加入新內容



鄒國偉及盧綺雲介紹大眾體育發展方向

## “Desporto para Todos” introduz novos elementos para apoiar o sector desportivo

O Instituto do Desporto tem sempre mantido o seu compromisso para o desenvolvimento do Desporto para Todos. Graças às actividades temáticas do Desporto para Todos e à organização regular de classes de recreação e manutenção do Desporto para Todos, assim como actividades de férias, postos de atendimento e informação de desporto e saúde e dias de Desporto para Todos, entre outros, é possível levar a todas as camadas da comunidade informação sobre a prática desportiva e cultivar junto ao público um estilo de vida saudável de prática desportiva ao longo da vida. O Chefe do Departamento de Desenvolvimento Desportivo do Instituto do Desporto, Chao Kuok Wai, e a Chefe de Divisão do Desporto para Todos da Instituto do Desporto, Lou I Wan, apresentaram uma série de actividades inseridas no Desporto para Todos que serão realizadas na segunda metade do ano, assim como as novas orientações para a cooperação com o sector desportivo local destinadas à promoção conjunta, visando trazer uma nova atmosfera do desenvolvimento do Desporto para Todos.

Ao longo da segunda metade do ano, o Instituto do Desporto irá apresentar ao público várias actividades inseridas no Desporto para Todos, incluindo o Festival do Desporto para Todos, os Jogos Desportivos para Idosos de Macau, o Festival Competitivo de Verão, o Dia da Prática Desportiva e do Exercício Físico e de Desafio de Aptidão Física, a Corrida de Obstáculos, o evento de Cicloturismo do Desporto para Todos, entre outros, destinadas a ir ao encontro das necessidades desportivas das várias faixas da sociedade. Além disso, o Instituto do Desporto organiza regularmente classes de recreação e manutenção do Desporto para Todos, actividades de férias, assim como postos de atendimento e informação de desporto e saúde estabelecidos semanalmente e dias de Desporto para Todos realizados mensalmente em várias comunidades, visando promover a participação activa, ao longo da vida, de toda a gente na prática desportiva.

No presente ano, o Instituto do Desporto reforçou novamente as oportunidades de cooperação com as várias associações desportivas, instituições e com o sector desportivo no âmbito do Desporto para Todos. Além de continuar a assinar acordos com organizações civis visando mobilizar mais recursos sociais para a oferta de aulas abertas de promoção desportiva e para actividades desportivas, o Instituto do Desporto planeia ainda expandir o âmbito do Desporto para Todos, estabelecendo acordos de cooperação com grupos ou instituições que partilhem o mesmo conceito. Isto inclui

cooperação nos moldes de co-organização, apresentação e patrocínios, com o objectivo de construir, em conjunto, uma plataforma para a promoção do Desporto para Todos. Além de trazer ao público elementos novos e profissionais relacionados com o desporto, isto permite ainda enriquecer as actividades originais e promover os produtos e actividades desportivas locais, beneficiando os mesmos e o público e, simultaneamente, promovendo a participação activa do público em práticas de exercício físico. Tudo isto irá contribuir para uma boa atmosfera propícia ao desenvolvimento do sector desportivo.

No futuro, o Instituto do Desporto continuará a trazer ao público vias para a participação desportiva, trazendo a diferentes grupos de pessoas actividades interessantes, desafiantes, competitivas e com espírito de equipa, enriquecendo assim os tempos livres do público e continuando a impulsionar o estabelecimento activo de uma plataforma para as empresas locais que lhes permita encontrar oportunidades de cooperação, explorar diferentes moldes para essas oportunidades, e incluir mais elementos do sector desportivo no Desporto para Todos. Além disso, simultaneamente com a articulação com o desenvolvimento da governação electrónica do Governo da RAEM, o Instituto do Desporto continuará a promover o modelo de inscrição online para as Classes de recreação e manutenção do Desporto para Todos e para as várias actividades desportivas, implementando gradualmente mais serviços digitais.

## Facilitating Development in Sports Sectors by Injecting New Elements into Sports for All

The Sports Bureau (hereinafter referred to as the "Bureau") is committed to facilitating the development of sports in the general public by spreading sports messages to different social strata as well as promoting a healthy lifestyle by cultivating lifelong exercise through theme-based sports activities, recurrent Sport for All Fitness and Recreation classes, summer activities, Sport-Health Advisory Station and Sport for All Day. Mr. Chao Kuok Wai, Head of Sports Development Department of Sports Bureau and Ms. Lo I Wan, Head of Sport for All Division, introduced a string of sports activities to be held for the general public in the latter half of the year and the new direction that aims to collaborate with local sports sector to forge ahead together to bring new landscape to the development of sports for all.

In the latter half of the year, the Bureau is going to bring various theme-based sports for all activities to different groups of citizens, including the Sports for All Festival, Macao Elderly Sports Day, Summer Competition Festival, Sports, Exercise and Physical Fitness Challenge Day, Obstacle Races, Bike for Fun, etc. to meet the sports needs of citizens in different social strata. Besides, the Bureau will propagate the assertion of universal exercise to reach the goal of lifelong exercise through recurrent Sport for All Fitness and Recreation classes, summer activities, the weekly-held Sport-Health Advisory Station and the monthly-held Sport for All Day.

This year, the Bureau has widened the door of cooperation in sports development for the general public with different clubs, organizations and sports sectors. Other than signing agreements with civil clubs as usual for opening sports classes and activities by utilizing social resources, the Bureau has also included groups or organizations which share the same philosophy and direction with the Bureau and are experienced in the relevant field to collaboratively build and propagate a sports platform for the general public through cooperation in forms of co-organizing, undertaking or title-sponsoring. Not only could it bring innovative and professional sports elements to all citizens, but it could also promote local sports projects and products by enriching the connotation of original activities. This will further bring forward enthusiasm amongst citizens for maintaining an active lifestyle, and on the other side of the coin, it will also support local sports industries to develop its business and gradually create an optimal sports atmosphere in the community.

In the future, the Bureau will continue providing channels for the general public to access sports. Through the provision of different kinds of sports with fun, challenging, competitive and team-play elements, citizens' leisure and recreation life can be enriched. The Bureau will also continue to construct its platform to provide more cooperation opportunities and explore different modes of partnership for enterprises to inject more elements of the sports industry into the general public. Last but not least, to align with the e-governance development of the Macao SAR government, the Bureau will roll out more e-services in phases and continuously develop and promote online application methods for the Sport for All Fitness and Recreation classes and relevant sports activities.



局方持續在活動中推廣大眾體育

主辦: Organizador: 體育局 Instituto do Desporto

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

☎: 28236363 www.sport.gov.mo

# 國際馬拉松 準備就緒

澳門體育局及澳門田徑總會主辦、銀河娛樂集團冠名贊助的“2022銀河娛樂澳門國際馬拉松”將於12月4日舉行，全程、半程及迷你馬拉松共12,000報名名額。主辦單位、參與者已準備就緒，迎接第四十一屆賽事挑戰。

體育局局長潘永權表示，為配合特區政府推行電子政務的發展方向，組委會提供了簡單便捷報名方式，除官方網頁報名外，參加者可透過“澳門馬拉松”手機應用程式報名。同時，為充分發揮體育盛事的聯動效應，促進體育旅遊發展，今屆賽事將與內地綜合性旅遊服務平台“飛豬旅行”及銀河娛樂集團合作，為成功報名的參賽者及訪澳旅客提供各種優惠。

澳門田徑總會理事長林顯富表示，田總非常重視賽事組織工作，鑑於疫情的考慮，今

年已提早籌備相關工作，一系列培訓工作已經啟動，包括選聘工作人員、組織培訓、賽道量度等，為參賽者打造既安全、且極具特色的賽道。

連續三屆澳門國際馬拉松澳門居民組冠軍陳楷元已進入備戰

階段，他表示自己一般以半年為周期性準備，安排好強度訓練、間歇訓練、配速跑、長距離訓練。他提醒參賽者在運動前後要做好熱身及伸展，強度訓練後也要有充分的休息及恢復，減少受傷風險。

賽道設計上，澳門國際馬拉松參賽者需跑經嘉樂庇總督大橋及西灣大橋兩座大橋，對體力消耗較大，陳楷元建議跑手們可以帶四至五包能量包作補給，在橋上亦可稍為放慢速度，過橋後再按身體狀態部署戰術。

這三年間疫情反覆，難免打亂運動員的訓練計劃，陳楷元表示，疫情間有安排在家裏進行肌力訓練，也逐漸適應疫下斷斷續續的訓練模式。陳楷元形容，澳門國際馬拉松對本地跑手意義非凡，既是宣傳澳門的機會，也是跑手們每年的“期末考”，期望本地運動員能得到更多關注，他將繼續以打破澳門紀錄為目標。

# 41



## 2022銀河娛樂澳門國際馬拉松

GALAXY ENTERTAINMENT MARATONA INTERNACIONAL DE MACAU  
GALAXY ENTERTAINMENT  
MACAO INTERNATIONAL MARATHON

# 04.12 2022



## 2022銀河娛樂澳門國際馬拉松

GALAXY ENTERTAINMENT MARATONA INTERNACIONAL DE MACAU 2022  
2022 GALAXY ENTERTAINMENT MACAO INTERNATIONAL MARATHON

主辦單位召開記者會介紹賽事安排

## Maratona Internacional de Macau prestes para arrancar

A “Galaxy Entertainment Maratona Internacional de Macau 2022”, organizada pelo Instituto do Desporto e pela Associação Geral de Atletismo de Macau, com o patrocínio em título pelo Galaxy Entertainment Group, terá lugar no dia 4 de Dezembro. O evento, dividido em Maratona, Meia-Maratona e Mini-Maratona, conta com um total de 12.000 vagas. As entidades organizadoras e os participantes estão prontos para enfrentar o desafio da 41ª edição.

O presidente do Instituto do Desporto, Pun Weng Kun, referiu que, em articulação com a direcção do desenvolvimento da governação electrónica do Governo da RAEM, a comissão organizadora disponibilizou um novo método de inscrição simples e conveniente. Para além de efectuar as inscrições através da página electrónica oficial [www.macaomarathon.com](http://www.macaomarathon.com), os residentes e participantes podem também fazê-lo na aplicação de telemóvel “Macao Marathon”. A fim de tirar o máximo partido do efeito sinérgico dos eventos desportivos de Macau e de promover o desenvolvimento dos sectores do desporto e do turismo, esta edição da Maratona Internacional de Macau irá colaborar com a plataforma de serviços turísticos integrados do Interior da China “Fliggy” e com o Galaxy Entertainment Group, para promover um pacote de descontos destinados a todos os participantes das provas e aos visitantes de Macau.

O presidente da direcção da Associação Geral de Atletismo de Macau, Lam Hin Fu, afirmou que a Associação atribui uma grande importância à organização do evento. Tendo em consideração a situação pandémica, foram feitos antecipadamente trabalhos de preparação que incluem a contratação e formação

de pessoal e a medição da pista, envidando esforços para realizar o evento da melhor maneira e com a máxima segurança possível.

O tricampeão do evento Chan Kai Un entrou já em fase de preparação. Chen diz-nos que costuma preparar-se habitualmente durante meio ano e que realiza treinos de intensidade, treinos intervalados, corrida de ritmo e treinos de longa distância. Ele aconselhou os participantes a não ignorarem o aquecimento e o alongamento quando treinam, assim como o descanso e a recuperação adequados após treinos intensivos, de modo a reduzir o risco de lesões.

Relativamente ao percurso do evento, os participantes terão que percorrer um exigente trajecto que passará pelas pontes Governador Nobre de Carvalho e de Sai Van. Chan Kai Un sugere que os participantes levem consigo quatro ou cinco reforços energéticos. Aconselha também a reduzir um pouco a velocidade ao atravessar as pontes e, de seguida, a adoptar estratégias de acordo com a condição física.

Os sucessivos surtos epidémicos que ocorreram nos últimos três anos colocaram um inevitável entrave aos planos de treino dos atletas. Chan Kai Un diz que, durante a pandemia, realizou os treinos de força muscular em casa e que teve de se ir adaptando gradualmente a um formato intermitente de treino. Afirma ainda que a Maratona é um evento de grande importância para os corredores locais, uma vez que não se trata apenas de uma oportunidade para promover Macau, mas serve também de “exame de final do ano” para os atletas. Ele espera que se preste mais atenção aos atletas locais e afirma que irá continuar a procurar bater o recorde de Macau.



澳門國際馬拉松將踏入第四十一屆

澳門國際馬拉松將於十二月四日舉行

## Galaxy Entertainment Macao International Marathon 2022 is on its Mark

Coming to its 41<sup>st</sup> year, the Galaxy Entertainment Macao International Marathon (2022), jointly organized by the Macao SAR Sports Bureau and the General Association of Athletics of Macau and title-sponsored by Galaxy Entertainment Group (GEG) will be held on 4 December, 2022, opening 12,000 quotas for three categories including the full marathon, half marathon and mini marathon and all organizing units and participants are ready.

The President of the Sports Bureau, Pun Weng Kun, expressed that in order to be in line with the e-governance development direction of the SAR government, the organizing committee has provided a simple and convenient registration method for runners this year. In addition to the official website's registration, participants can register through the "Macao International Marathon" mobile APP. At the same time, to give full play to the synergistic effect of sports events and promote the development of sports tourism, Galaxy Entertainment Group has cooperated with Fliggy - a comprehensive mainland tourism service platform, to provide a variety of offers for successful applicants and visitors.

The President of the General Association of Athletics of Macau, Lam Hin Fu, said that the Association has always highly prized the preparatory work of this event. In light of the pandemic, relevant preparatory works have been initiated in advance, and a series of training has been started, including

staff selection, training preparation, track measurement, etc., to guarantee a safe and distinctive track for runners to participate in.

The three-time Macao International Marathon Champion in the Macau Resident Group, Chan Kai Un, is ready for the race. He said that he usually takes six months as one training period for the arrangements of intensive training, interval training, pace running, and long-distance training. He reminded participants to warm up and stretch well before and after the run, take adequate rest and have full recovery after intensive training to reduce the risk of injury.

In terms of track design, runners of the Macao International Marathon need to run across two bridges, the Macau-Taipa Bridge (Governor Nobre de Carvalho Bridge) and the Sai Van Bridge, which will require much physical strength. Chan suggested that runners can bring four to five energy packs for replenishment, slow down slightly on the bridge, and play by ear according to their physical state after crossing the bridge.

The capricious pandemic in the past three years has inevitably disrupted athletes' training plans. Chan said that during the pandemic, muscle strength training was arranged at home, and he gradually adapted to the intermittent training mode under the pandemic. He described that the Macao International Marathon is of great significance to local runners. It is not only an opportunity to promote Macao but also an annual "final assessment" for runners. He hopes that local athletes will receive more attention, and he will continue to aim at breaking Macao's record.

## 施彌道離世

體育局前身體育總署首任署長施彌道先生，在今年9月24日於葡萄牙離世，終年78歲。

施彌道出生於澳門，在上世紀七十年代開始在澳門擔任教師工作，在1986年成為當年設立的體育委員會第一任領導，1987年當體育總署成立後，施彌道成為首任署長，直至1993年底離職。在擔任體育總署署長期間，施彌道先生積極推動本地體育事業發展，促進合作交流，為澳門體育事業的發展貢獻良多。



施彌道

### Falecimento de Ernesto Basto da Silva

Faleceu Dr. Ernesto Basto da Silva, o primeiro director do Instituto dos Desportos de Macau, em Portugal a 24 de Setembro, aos 78 anos de idade.

Nascido em Macau, Dr. Ernesto Basto da Silva iniciou a sua carreira docente em Macau nos anos 70. Posteriormente, em 1986 assumiu o cargo de o primeiro presidente do Conselho do Desporto, criado nesse ano. Em 1987, foi nomeado como o primeiro presidente do Instituto dos Desportos, assumiu esse cargo até à sua demissão no final do ano de 1993. Durante o seu mandato como presidente do Instituto dos Desportos, Dr. Ernesto Basto da Silva promoveu activamente o desenvolvimento desportivo local, fomentou a cooperação e o intercâmbio, contribuindo para o desenvolvimento desportivo de Macau.

### Passing of Ernesto Basto da Silva

The first director of Sports Institute (now known as the Sports Bureau), Mr. Ernesto Basto da Silva passed away in Portugal on 24 September at the age of 78.

Born in Macao, Mr. Ernesto Basto da Silva started his teaching career in Macao in the 1970s. Later on, he became the first chief who took the helm of the Sports Committee set up in 1986. Being appointed as the first president of Sports Institute, he assumed that position all the way until his resignation at the year-end of 1993. During his tenure as the president of Sports Institute, he proactively pushed ahead with local sports development as well as facilitated cooperation and exchange, bringing considerable contributions to Macao's sports development.

# 澳門 體育盛事

## Macao Major Sporting Events



歡迎關注了解最新活動資訊：

Please visit or follow for the latest information:



澳門體育  
微信公眾號



澳門特區體育局  
微信訂閱號



澳門體育盛事  
Facebook專頁

www.sport.gov.mo

# 沙排錦標賽 紅藍A 驚駿A 奪標

“2022全澳沙灘排球錦標賽”於9月11日在澳門大學沙灘運動場決出甲組冠軍，結果紅藍A梁安盈/羅詠心以直落兩局擊敗紅藍B譚健婷/李京勵，達成三連冠；男甲驚駿A陳嘉倫/譚哲明以2比1反勝紅藍A張皓泓/黃偉熙，繼今年聯賽後再奪錦標賽冠軍。

女甲冠軍戰，紅藍A梁安盈及羅詠心在首局以21比17先拔頭籌。第二局，梁安盈及羅詠心越戰越勇，最終再贏一局21比9，直落兩局贏得錦標。男甲驚駿A與紅藍A的對決更為激烈，首局紅藍A張皓泓及黃偉熙以22比20先贏一局。第二局，驚駿A陳嘉倫及譚哲明採取攻勢，以21比14扳回一城。決勝局，驚駿A以15比10再贏一局，總局數以2比1反勝紅藍A，奪得冠軍。



驚駿A譚哲明(右)與陳嘉倫反勝紅藍A奪冠

經過兩周賽事後，男甲前四名依次為驚駿A陳嘉倫/譚哲明、紅藍A張皓泓/黃偉熙、慈青嶺區振昇/黃曉韜、紅藍C戴坤誠/戴坤銘；女甲前四名為紅藍A梁安盈/羅詠心、紅藍B譚健婷/李京勵、培正A梁子睿/甄語嫣、凌鋒A王芷雯/周家敏。甲組個人獎項，最有價值球員由譚哲明及梁安盈奪得；譚哲明及梁子睿奪最佳發球獎；陳嘉倫及羅詠心奪最佳防守獎。



甲組及乙一組獲獎球隊合影



紅藍A 梁安盈(中)及羅詠心(右)  
勇奪沙排錦標賽三連冠



紅藍B 一度力逼紅藍A

## Hong Lam A e Ngo Chon A competiram pelo título no Campeonato de Voleibol de Praia

O “Campeonato de Voleibol de Praia de Macau 2022” realizou-se no dia 11 de Setembro no Campo Desportivo de Praia da Universidade de Macau. Leong On Ieng / Law Weng Sam da Hong Lam A derrotaram Tam Kin Teng / Lei Keng Lai da Hong Lam B em dois sets seguidos, conquistando assim o seu terceiro título consecutivo; quanto à prova de masculinos, Chan Ka Lon / Tam Chit Meng da Ngo Chon A derrotaram Cheong Hou Wang/Wong Wai Hei da Hong Lam A por 2-1, ganhando o campeonato após terem conquistado a liga deste ano .

Na prova de femininos, Leong On Ieng / Law Weng Sam da Hong Lam A conquistaram a liderança por 21-17 no primeiro set. No segundo set, a ousadia de Leong On Ieng e de Law Weng Sam levou-as a outra vitória por 21-9, o que lhes valeu o título com dois sets consecutivos. Na prova de masculinos, o encontro entre Ngo Chon A e Hong Lam A foi mais renhido. No primeiro set, Cheong Hou Wang e Wong Wai Hei da Hong Lam A venceram por 22-20. No segundo set, Chan Ka Lon e Tam Chit Meng da Ngo Chon A passaram à ofensiva, contra-atacando com 21-14. No set decisivo, a equipa Ngo Chon A ganhou novamente por 15-10, conquistando o campeonato com a pontuação de 2-1 contra a Hong Lam A.

Após duas semanas de competição, as quatro melhores equipas na prova de masculinos foram Chan Ka Lon / Tam Chit Meng da Ngo Chon A, Cheong Hou Wang / Wong Wai Hei da Hong Lam A, Ao Chan Seng / Wong Hio Tou da Youth Salesian Mung e Tai Kuan Seng / Tai Kuan Meng da Hong Lam C; na prova de femininos, as quatro melhores equipas foram Leong On Ieng / Law Weng Sam da Hong Lam A, Tam Kin Teng / Lei Keng Lai da Hong Lam B, Leong Chi Ioi / Ian U In da Pui Ching A e Wong Chi Man / Chao Ka Man da Ling Fung A. Nas provas individuais, a distinção de melhor jogador foi atribuída a Tam Chit Meng e Leong On Ieng; a distinção de melhor serviço foi atribuída a Tam Chit Meng e Leong Chi Ioi; a distinção de melhor defesa foi para Chan Ka Lon e Law Weng Sam.

## Hong Nam A and Ngo Chon A Crown Champions of Macao Beach Volleyball Championship

The Division A champions were born in the “2022 Macao Beach Volleyball Championship” which took place at the Beach Court of University of Macau on 11 September. Hong Nam A (Leong On Ieng and Law Weng Sam) defeated Hong Nam B (Tam Kin Teng, Lei Keng Lai) in two straight games, crowning champion for the third consecutive year. In the Men's Division A, Ngo Chon A (Chan Ka Lon and Tam Chit Meng) turned the match around by beating Hong Nam A (Cheong Hou Wang and Wong Wai Hei) with the game score of 2:1, getting another championship title after this year's League.

In the Women's Division A final, Hong Nam A (Leong On Ieng and Law Weng Sam) took the lead by winning the first game at 21:17. The duo beefed up the attack in the second game and took the victory at 21:9, getting the championship by winning two straight games. For the Men's Division A final match, Ngo Chon A and Hong Nam A mired in a tough fight. Hong Nam A (Cheong Hou Wang and Wong Wai Hei) won the first game at 22:20. In the second game, Ngo Chon A (Chan Ka Lon and Tam Chit Meng) took the offensive and got the equalizer at 21:14. Ngo Chon A won the third round with a score of 15:10, winning the match with 2:1 and was crowned the champion of the division.

The top four teams in the Men's Division A after two weeks of matches included: Ngo Chon A (Chan Ka Lon and Tam Chit Meng), Hong Nam A (Cheong Hou Wang and Wong Wai Hei), Youth Salesian Mung (Ao Chan Seng and Wong Hio Tou) and Hong Nam C (Tai Kuan Seng and Tai Kuan Meng). The top four teams in the Women's Division A included: Hong Nam A (Leong On Ieng and Law Weng Sam), Hong Nam B (Tam Kin Teng, Lei Keng Lai), Pui Ching A (Leong Chi Ioi and Ian U In) and Ling Fung A (Wong Chi Man and Chao Ka Man). For the individual awards of Division A, the MVPs went to Tam Chit Meng and Leong On Ieng; Tam Chit Meng and Leong Chi Ioi were awarded the Best Serve Award; Chan Ka Lon and Law Weng Sam received the Best Defense Award.



今次賽事邱頌華奪得四項冠軍

## 邱頌華十奪“澳門先生”

澳門健美總會主辦的“2022年澳門健美錦標賽”於9月11日假塔石體育館舉行，壓軸上演的“澳門先生”由大熱門邱頌華勝出，個人十奪這項殊榮，他同時奪得健美80kg+澳門居民組及公開組、以及公開組全場總冠軍，成為“四料贏家”。

今次賽事參加的運動員總人次逾140人。賽事包括有“澳門居民組”及“澳門公開組”兩組賽事，每組分別有男子健美、男子元老健美、男子古典健美、青少年男子運動體格、青

少年男子健美、男子運動體格、男子健身、女子健美、女子健身、女子運動模特兒及女子運動體格共十一個比賽項目，比賽級別按公斤及身高劃分為二十八個級別。

雲集各項目冠軍級選手的公開組全場總冠軍決賽及澳門居民組（澳門先生）決賽壓軸登場，兩項賽事最終由狀態大勇的邱頌華成功衛冕，並且第十次勇奪“澳門先生”殊榮。全場人氣大獎由女子運動體格本地以及公開組季軍余紫凌獲得。

## Iao Chong Wa conquista pela décima vez título de Senhor Culturista de Macau

O Campeonato de Culturismo e de Fitness de Macau 2022, organizado pela Associação de Culturismo e Fitness de Macau, foi realizado no dia 11 de Setembro, no Pavilhão Polidesportivo Tap Seac. O título de Senhor Culturista de Macau foi atribuído à estrela Iao Chong Wa, o último concorrente, que conta já com 10 vitórias nesta competição. Iao Chong Wa venceu grupo de residentes de Macau e grupo aberto da categoria de peso 80kg de culturismo masculino, e obteve ainda a distinção de campeão geral do Grupo Aberto, sagrando-se de quatro títulos.

Mais de 140 atletas participaram no Campeonato do presente ano, que se divide em dois grupos: o de Residentes de Macau e o de Grupo Aberto de Macau. Cada grupo era composto por 11 categorias: Culturismo Masculino, Culturismo Masculino Sénior, Culturismo Clássico Masculino, Sports Fitness Masculino Júnior, Culturismo Masculino Júnior, Sports Fitness Masculino, Fitness Masculino, Culturismo Feminino, Fitness Feminino, Sports Model Feminino e Sports Fitness Feminino, com 28 categorias classificadas conforme altura e peso.



女子運動體格本地以及公開組季軍余紫凌(中)收穫全場人氣大獎

A grande final do Grupo Aberto de Macau e do Grupo de Residentes de Macau (Senhor Culturista de Macau) juntou campeões de várias provas. Em ambas as finais, Iao Chong Wa, que estava em grande forma, defendeu com sucesso o título e foi galardoado pela décima vez com o título Senhor Culturista de Macau. O prémio de popularidade foi obtido por Yu Chi Leng, a terceira classificada de Sports Fitness local e do Grupo Aberto feminino.

## Iao Chong Wa Won the Tenth “Mr. Macao” Title

The Macao Bodybuilding and Physique Sports Championships 2022, organized by the Macao Bodybuilding and Fitness Association, took place on 11 September at the Tap Seac Multisport Pavilion. The finale of “Mr. Macao” was won by long anticipated Iao Chong Wa, who clinched the title for the tenth time. He was also the champion in both Macao Resident category and Open category in the men's 80kg-above bodybuilding event, as well as in the Open Grand Final. In total, he attained four championship titles.

More than 140 athletes participated in this year's Championship, which consisted of two categories: Macao Resident and Macao Open. Each category has 11 events: Men's Bodybuilding, Senior Men's Bodybuilding, Men's Classic Bodybuilding, Junior Men's Sports Fitness, Junior Men's Bodybuilding, Men's Sports Fitness, Men's Fitness, Women's Bodybuilding, Women's Fitness, Women's Sports Model and Women's Sports Fitness. Contestants were divided into 28 groups based on their weight and height.

The competition ended with the finale of the Open Grand Final and the Macao Resident (also known as “Mr. Macao”) Final, both of which featured top athletes from various events. In both finals, Iao Chong Wa once again became the champion and won the “Mr. Macao” title for the tenth time. The Best Popularity Award went to Yu Chi Leng, the second runner-up in the local Women's Sports Fitness and Macao Open.

# 澳科鄒北記 再膺“雙冠王”

本地足壇陸續完成各項賽事，甲組聯賽及甲組足總盃亦決出王者，澳科鄒北記延續近年壟斷之勢，在兩項賽事中依然未逢敵手，以全勝姿態贏得錦標，成為雙料冠軍，連續兩季登上雙冠王寶座。

澳科鄒北記的甲組聯賽封王之路相對平坦，面對爭標對手蒙地卡羅及賓菲加的威脅，仍可保持領先優勢，雙循環共十六輪比賽全部勝出，最終以滿分48分勇奪冠軍，較亞軍蒙地卡羅多9分，賓菲加獲得季軍，全季未嘗一勝且只得一分的葡人之家成為唯一降班球隊。

甲組聯賽收鑰，足總盃緊接於6月展開，戰至八強階段遇上疫情，暫停近三個月後於9月重開，澳科鄒北記先後淘汰本菲卡及青鋒，晉級決賽與蒙地卡羅爭冠。澳科鄒北記憑著相對佔優的整體實力，由艾美達個人連入兩球、加上般奴費基里度及艾拉奧祖各建一功，結果以4比1擊敗蒙地卡羅，成功衛冕甲組足總盃，連續兩季成為“雙冠王”。

澳科鄒北記與蒙地卡羅今季由聯賽鬥到足總盃



澳科鄒北記衛冕足總盃



青鋒與賓菲加在足總盃爭季軍

澳科鄒北記在聯賽全勝稱霸



## MUST C.P.K. volta a conquistar o “bicampeonato”

Foram concluídos os vários jogos de futebol local, e foram decididos os vencedores tanto do Campeonato de Futebol de Macau (Divisão A) como a Taça da Associação de Futebol de Macau. A MUST C.P.K. mantém o seu monopólio de anos recentes e continua a sair vitorioso em ambas as competições. A equipa tornou-se bicampeã pela segunda época consecutiva.

O caminho para o título do Campeonato da Divisão A foi relativamente claro para a MUST C.P.K., que enfrentou os rivais Monte Carlo e Benfica mantendo a liderança. A equipa venceu as 16 voltas de encontros, conquistando o campeonato com um total de 48 pontos, 9 pontos à frente do segundo classificado Monte Carlo, tendo o Benfica ficado em terceiro lugar. A Casa de Portugal foi a única equipa a descer de divisão, com uma única vitória que lhe valeu um ponto.

Terminado o Campeonato da Divisão A, a Taça da Associação de Futebol de Macau arrancou em Junho, mas nos oitavos a epidemia levou à sua suspensão. Após uma interrupção de três meses, a competição foi retomada em Setembro, altura em que a MUST C.P.K. eliminou o Clube De Futebol Benfica De Macau e a Ching Fung, avançando para as finais onde defrontou a Monte Carlo pelo título. Demonstrando-se relativamente superior, a MUST C.P.K. derrotou a Monte Carlo por 4-1, com dois golos de Nicholas Mário De Almeida Torrão, um de Nogueira Figueiredo Bruno e um de Bruno Farias Araujo. A equipa defendeu assim o seu título na Taça de MFA, sagrando-se “bicampeã” pela segunda época consecutiva.

## Honor of “Double Champions” kept by Must C.P.K.

The local football matches have ended one after another, and champions have also been crowned in Macao First Division Football League and MFA Cup. By extending its unstoppable momentum, Must C.P.K. has kept its reputation as double champions for two straight seasons after winning this year's championship with a clean sheet and routing its opponents in two matches.

Twists and turns are scarce on Must C.P.K.'s road to getting championship in Macao First Division Football League. Facing the menace from Monte Carlo and Benfica, Must C.P.K. could still enjoy a clearer lead. In the 16 double-round robin tournament, the team has kept its unbeatable record and won the championship by earning 48 points on aggregate. Getting 9 points lower than the champion, Monte Carlo was awarded second place and Benfica came third. On the other hand, Casa de Portugal has become the only team to relegate to a lower division because of winning no matches and getting only one point on aggregate.

Right after the end of the First Division Football League, the MFA Cup kicked off in June. Encountering the strike of the pandemic in the quarter-final, the competition was suspended for three months and resumed in September. After eliminating “Clube De Futebol Benfica De Macau” and Ching Fung successively, Must C.P.K. has made its way to the final and took on Monte Carlo. By gaining the upper hand from its overall strength, Monte Carlo has been forced to concede defeat to Must C.P.K. with the final result of 4:1. Among the Must C.P.K.'s four goals, Nicholas Mário De Almeida Torrão scored twice, Nogueira Figueiredo Bruno and Bruno Farias Araujo scored once respectively, resulting to a “double champion” kept by Must C.P.K. for two straight seasons of the MFA Cup.

## 努力不懈——胡頌謙

澳門劍擊運動員胡頌謙練習劍擊十一年，有豐富的比賽經驗，加入澳門劍擊代表隊兩年，希望可以代表澳門出戰各項賽事，取得理想成績。

今年15歲的胡頌謙4歲時在朋友的帶領下接觸劍擊，最初希望藉劍擊鍛煉自己的意志力及強身健體，慢慢的就喜歡上劍擊這項運動並且一直堅持下來。胡頌謙表示，劍擊最吸引的是比賽中成功刺中對手以及每次突破的那一份成就感。

隨著不斷的練習與堅持，劍擊已經成為胡頌謙生命中十分重要、不可或缺的一部分，缺少劍擊訓練時，總感覺不自在。就算學業壓力再大，都會堅持訓練，這讓胡頌謙感覺更加開心，更踏實。劍擊同時讓胡頌謙更加自信，會努力做好每一件事，不會輕言放棄；而且因為要兼顧學業與訓練，學會了更合理的分配時間。

主項是花劍的胡頌謙年紀輕輕已有十分豐富的比賽經驗，2018年起經常參加內地及本地賽事，且都取得不俗成績。2020年被選入澳門劍擊代表隊，雖然因為疫情影響一直未能代表澳門出賽，但胡頌謙的訓練從未鬆懈，期望在比賽場上展現成果。



胡頌謙有豐富的比賽經驗



胡頌謙希望可以在賽場上展現自己努力的成果

### Esforço incansável - Wu Chong Him

O atleta de esgrima de Macau, Wu Chong Him, pratica a modalidade há cerca de 11 anos, contando já com vasta experiência em competições. Integrou a selecção de esgrima de Macau há dois anos, e planeia representar Macau em várias competições e obter resultados favoráveis.

Actualmente com 15 anos, a modalidade de esgrima foi-lhe apresentada por um amigo quando tinha 4 anos. Ao princípio o seu objectivo era, através da esgrima, reforçar a sua força de vontade e a estrutura física. Aos poucos foi-se apaixonando pela esgrima, e por isso nunca mais parou. De acordo com Wu Chong Him, o que mais o atrai na esgrima é a sensação de conquista sentida com cada golpe de sucesso no adversário e cada avanço.

Com prática e persistência, a esgrima tornou-se uma parte muito importante e indispensável na vida de Wu Chong Him. Apesar de sentir pressão, continua a treinar, o que o faz sentir-se mais feliz e realizado. A esgrima também fez Wu Chong Him ter mais confiança, e como tal tenta sempre dar o seu melhor. Aprendeu ainda a gerir o seu tempo de forma mais sensata, uma vez que tem de combinar os estudos e os treinos.

A sua especialidade é o florete, e para a sua tenra idade conta já com vasta experiência. Desde 2018 que tem vindo a competir regularmente em competições no Interior da China e a nível local, onde tem conseguido bons resultados. Apesar de, devido à epidemia, ainda não ter tido a oportunidade de representar Macau desde que integrou a selecção em 2020, nunca deixou de treinar e anseia demonstrar os resultados alcançados no palco das competições.

### Industrious - Wu Chong Him

Macao fencing athlete Wu Chong Him has been practicing fencing for almost eleven years. With abundant competition experiences, he joined the Macao Fencing Team two years ago, and since then, he has hoped to represent Macao in different events and achieve satisfactory performance.

This 15-year-old teenager had his first contact with fencing at the age of four through a friend. At first, he only thought of sharpening his will and becoming physically strong through the sport. Gradually, he became into this sport and persevered all along. Wu expressed that the charm of this sport comes from the sense of accomplishment gained when you successfully sting the opponent in the game in addition to every breakthrough you could get from it.

With continuous practice and persistence, fencing has become a very important and indispensable part of Wu's life. He always feels uneasy when he lacks fencing training. Even if the academic pressure is high, he continues to train and it makes him on cloud nine and more at ease. At the same time, fencing makes Wu more confident. He works hard to do everything well and never gives up easily. Besides, he has learned to allocate his time more reasonably because he has to take into account both his studies and training.

Wu's specialty is Foil (Fleuret) and he has already accumulated abundant experience at such a young age. Since 2018, he has been participating in mainland and local competitions, and has achieved outstanding performances. In 2020, he was selected to the Macao Fencing Team. Although he has not been able to represent Macao due to the impact of the pandemic, Wu has never slackened his training and hopes to show his training efforts on the field.

## 無懼困難——張鎧

澳門跳水運動員張鎧是跳水隊的新血，代表澳門出戰過第9屆澳門國際跳水邀請賽、第24屆全國運動會，同時是首位代表澳門出戰10米跳台的男子運動員。

今年15歲的張鎧本是游泳隊成員，游泳訓練時偶然看到跳水隊的訓練，覺得跳水有趣、難度高又刺激，便喜歡上這項運動。經過一段時間的了解，確定了練習跳水的想法，在游泳教練的幫助下成功加入跳水隊。四年時間，張鎧在跳水中展現出自身特色，覺得每次嘗試新動作或者高難度動作的時候，腎上腺素分泌加快產生的刺激感是一直吸引著自己的原因之一。

最初張鎧學習跳台及跳板項目，不久後就參加了2019年第9屆澳門國際跳水邀請賽，並取得男子入門組(B3)一米板的冠軍，這更堅定了張鎧學習跳水的信念。

雖然訓練是辛苦的，但有父母以及教練的支持，張鎧感覺背後有一股無形的力量推動自己不斷向前。2021年代表澳門參加第24屆全國運動會，成為第一位代表澳門出戰10米跳台的男子運動員，張鎧表示，參加全運會主要的收穫是吸取經驗，讓下一次的比賽可以做得更好。希望日後能代表澳門出戰亞運會，發揮水平，取得較好的成績。



張鎧是首位代表澳門出戰10米跳台的男運動員



張鎧希望之後能代表澳門出戰更多賽事

### Sem medo das dificuldades - Zhang Hoi

Zhang Hoi é o novo atleta de mergulho da selecção de Macau. Representou Macau no 9.º Torneio Internacional de Salto para a Água de Macau por Convite e na 24.ª edição dos Jogos Nacionais, e foi o primeiro atleta masculino a representar Macau no salto da plataforma de 10 metros.

Zhang Hoi, de 15 anos, era membro da equipa de natação. Quando viu, por acaso, um treino da equipa de mergulho, achou a modalidade interessante, desafiadora e emocionante, e isso despertou-lhe o interesse. Após um período de familiarização, confirmou a sua ideia de praticar mergulho. Com a ajuda do treinador de mergulho, integrou a equipa dessa modalidade. Ao longo dos últimos quatro anos, Zhang Hoi tem vindo a desenvolver as suas capacidades de mergulho e considera que a adrenalina é uma das motivações que o levam a experimentar movimentos novos e mais difíceis.

Depois de ter aprendido a modalidade de mergulho e de prancha de saltos, Zhang Hoi participou no 9.º Torneio Internacional de Salto para a Água de Macau, onde se sagrou campeão de trampolim de um metro no grupo inicial masculino (B3), reforçando a sua motivação para o mergulho.

Apesar de os treinos serem difíceis, Zhang Hoi sente que, com o apoio dos pais e treinadores, pode contar com uma força invisível que o empurra para atingir patamares mais elevados. Em 2021, representou Macau na 24.ª edição dos Jogos Nacionais, e foi o primeiro atleta masculino a representar Macau no salto da plataforma de 10 metros. Zhang Hoi afirmou que a maior vantagem de ter participado nos Jogos Nacionais foi a experiência que adquiriu, contribuindo para ter um melhor desempenho em futuras competições. Espera poder representar Macau nos próximos Jogos Asiáticos e ter um desempenho que o leve a conquistar melhores resultados.

### Fearless - Zhang Hoi

Macao diver Zhang Hoi is the new blood of the Macao Diving Team. He represented Macao in the 9<sup>th</sup> Macao International Diving Invitational and the 24<sup>th</sup> National Games of the People's Republic of China. He is also the first male athlete to represent Macao in the 10-meter platform.

The 15-year-old teenager was formerly a member of the Macao Swimming Team. During his swimming training, he happened to see the training of the diving team. He found diving interesting, challenging and exciting, so he became interested in this sport. After learning the sport for some time, he decided to participate in diving training. With the help of his swimming coach, he successfully joined the diving team. For four years, Zhang has shown his characteristics in diving. What he enjoys the most in this sport is the excitement triggered by the secretion of adrenaline every time he tries new or difficult moves.

Zhang initially trained for the platform and springboard events. Shortly afterwards, he participated in the 9<sup>th</sup> Macao International Diving Invitational in 2019 and won the men's elementary category (B3) one-meter springboard championship. This has strengthened his belief in learning diving.

Although the training is tough, thanks to the support of his parents and coaches, Zhang feels that there is an invisible force behind him to push him forward. In 2021, he represented Macao in the 24<sup>th</sup> National Games of the People's Republic of China and became the first male athlete to represent Macao in the 10-meter platform. Zhang said that the main reward of participating in the National Games is learning from experience so as to perform better in the next competition. He hopes he can represent Macao in the Asian Games in the future and has satisfactory performance and results.

# 康體嘉年華 感受運動樂趣

體育局主辦，超卓體育會及澳門賈立賢體育會協辦的“2022大眾康體嘉年華”，於9月3及4日在塔石廣場舉行，一連兩天的活動吸引大批市民一家大小到來參與，感受嘉年華氣氛和運動樂趣。

活動連續三年舉辦，設有四個主題區域，包括大型充氣道具區、康體遊戲區、小戰士障礙體驗區及運動休閒區，讓市民挑戰和體驗不同康體遊戲。主辦單位希望透過舉辦大眾康體嘉年華活動，讓更多民間組織及單位參與其中，擴大活動接觸面，共同推動市民積極參與運動，增加對體育運動的興趣，提升身體素質。

今年增設小戰士障礙體驗區



現場有各項運動展示



大眾康體嘉年華吸引市民大眾參與



參與者體驗新興運動

充氣足球場大受歡迎

## Festival do Desporto para Todos promove desporto com diversão

O “Festival do Desporto para Todos 2022”, organizado pelo Instituto do Desporto, em colaboração com o Clube Desportivo de Proeminente e MR.J Sports Association of Macao, decorreu na Praça do Tap Seac, nos dias 3 e 4 de Setembro. Um grande número de residentes e famílias participaram no Festival e desfrutaram da atmosfera animada e da diversão do desporto.

O evento, realizado pelo terceiro ano consecutivo, contou com quatro zonas temáticas, a saber: zona de insufláveis gigantes, zona de jogos recreativos desportivos, zona de sensibilização de corrida de obstáculos para crianças e zona de desporto e lazer, permitindo aos residentes experimentar diferentes modalidades e actividades recreativas. A Organização pretende que, através da realização do Festival do Desporto para Todos, mais organizações e organismos civis possam envolver-se no evento, ampliando o escopo de participação. Simultaneamente, o evento promove a participação activa do público geral no desporto, aumentando o seu interesse pela prática desportiva a fim de poder melhorar a sua condição física.

## Sports Festival for All 2022 Promotes Exercise with Fun

Organized by Macao SAR Sports Bureau and co-organized by the Outstanding Sport Club and MR. J Sports Association of Macao, the “Sports Festival for All 2022” was held at Tap Seac Square on 3 and 4 September. The two-day event attracted a large number of citizens and families to participate and experience the carnival atmosphere and the vibes of exercise with fun.

The event has been held for three consecutive years with four themed zones, including a sizeable inflatable prop zone, a recreation zone, a small warrior obstacle experience zone and a sports and leisure zone. These zones allow citizens to challenge and experience different recreational games. The organizers hope that by holding this festival, the base of participant could be broadened by encompassing more non-governmental organizations and parties to jointly promote the active participation of the public in sports, which eventually increases people's interest in sports, and improve their physical literacy.



全澳長者運動日圓滿舉行



# 長者運動日 感受運動樂趣

體育局和澳門長者體育總會合辦，澳門街坊會聯合總會、澳門工會聯合總會、澳門婦女聯合總會和澳門理工大學長者書院協辦的“2022全澳長者運動日”於9月18日在塔石體育館舉行，吸引一眾長者參與，共同體驗運

動帶來的樂趣。主辦單位希望透過運動日，宣揚“齊運動 健體魄”的大眾體育理念，讓長者參與不同類型的康體運動，發掘自身對體育運動的興趣，並通過體質測試幫助長者認識自身狀況，建立正確運動

觀念。體育局局長潘永權表示，長者運動日將從過往舉辦的競賽形式，逐步轉變為現時康體遊戲的形式，不斷優化各項細節，力求讓長者透過活動認識到運動對身體的好處，將體育鍛鍊融入日常生活當中。



康體遊戲趣味性十足

長者踴躍參與活動



## Jogos Desportivos para Idosos proporciona alegria através de actividades físicas

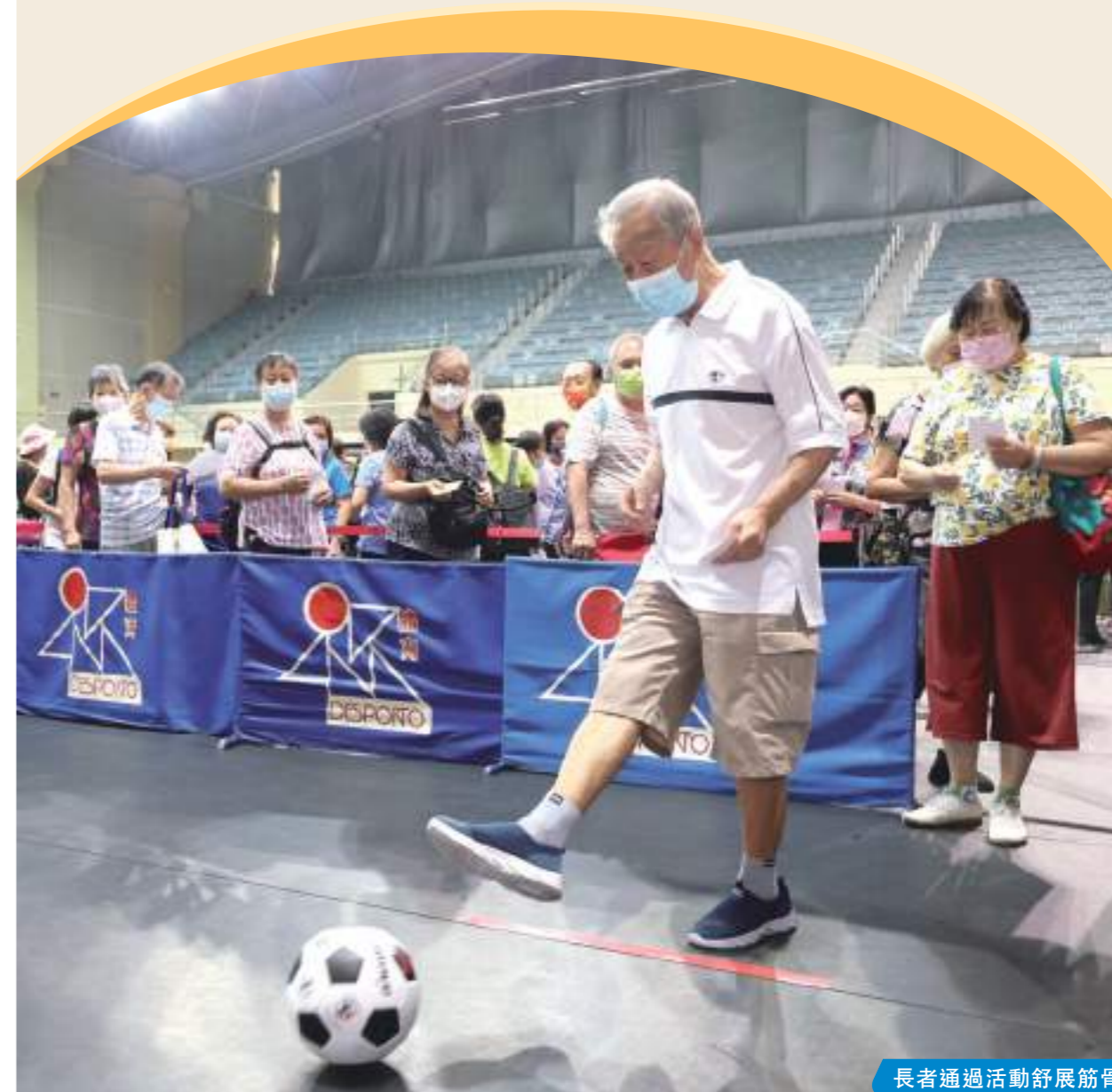
Os Jogos Desportivos para Idosos de Macau 2022 são organizados pelo Instituto do Desporto e pela União Geral das Associações Desportivas dos Idosos de Macau, em colaboração com União Geral das Associações dos Moradores de Macau, Federação das Associações dos Operários de Macau, Associação Geral das Mulheres de Macau e Academia do Cidadão Sénior da Universidade Politécnica de Macau. O evento teve lugar no dia 18 de Setembro no Pavilhão Polidesportivo Tap Seac e atraiu a participação de um grande número de idosos, que através do exercício físico tiveram uma experiência divertida.

As entidades organizadoras pretendem, através do evento, promover o lema de “Pratica Desporto, Reforça a tua Saúde”, e proporcionar aos idosos oportunidades para experimentarem diferentes actividades recreativas e desportivas, para despertar o seu interesse pelo desporto. Permite-lhes ainda conhecer a sua condição física com a respectiva avaliação, a fim de constituir neles uma correcta noção de desporto. Pun Weng Kun, Presidente do Instituto do Desporto, revelou que as actividades de competição das edições anteriores dos Jogos Desportivos para Idosos foram gradualmente substituídas por actividades recreativas, tendo os detalhes aperfeiçoados continuamente para que os idosos possam conhecer os benefícios que o exercício físico traz ao corpo humano, incentivando-os a integrarem este hábito na sua rotina diária.

## Enjoying Fun Exercising on Elderly Sports Day

Jointly organized by the Sports Bureau and Macao Elderly Sports Association, co-organized by the General Union of Neighbourhood Associations of Macau, Macao Federation of Trade Unions, the Women's General Association of Macau and Macao Polytechnic University's Seniors Academy, the Macao Elderly Sports Day 2022 was held at the Tap Seac Multisport Pavilion on 18 September, attracted numerous seniors to take part in the event to enjoy fun through exercising.

The organizers hoped that through this Sports Day, the sports concept of “Sports for All - Let's Exercise for a Better Health” can be popularized so that the elderly can participate in different types of recreational sports, explore their own interests in sports, and help them understand their own conditions through physical fitness tests and establish the correct exercising concept. Pun Weng Kun, the President of the Sports Bureau, expressed that the Elderly Sports Day will phase in recreational and game mode to replace its previous competitive mode. Additionally, every detail will be optimized continuously to allow seniors to realize the benefits of exercise and integrate exercise habits into their daily lives.



長者通過活動舒展筋骨

體育局主辦的  
“2022夏日競技嘉年華”  
9月18日在氹仔奧林匹克體育中心曲棍球場舉行，吸引約400人參與，氣氛熱烈。總決賽以最快時間完成的三鋒風雷聯衛冕冠軍。



得獎者與嘉賓大合照

# 夏日競技嘉年華 三鋒風雷聯衛冕冠軍

活動以男女混合隊際競技的形式進行，今屆共設有十五個具挑戰及趣味性的遊戲關卡，經過初賽及複賽兩輪淘汰後，三鋒風雷聯、退休人士190、澳娛綜合金禧及迷你兵四隊闖入總決賽。最終，三鋒風雷聯成功衛冕，澳娛綜合金禧亞軍，退休人士190季軍，迷你兵獲得殿軍。

此外，大會合作伙伴超卓體育會及澳門賈立賢體育會為活動引入十多個本地商戶設置攤位，聯手打造“運動、休閒、美食街”，為活動帶來豐富元素，讓參賽者感受嘉年華式的熱鬧氣氛。



最重要玩得開心



齊心協力



鬥快造出理想時間



考驗參與者過關技巧



關卡充滿挑戰

## Aliança Sam Fong sagra-se bicampeão do Festival Competitivo de Verão

O Festival Competitivo de Verão 2022, organizado pelo Instituto do Desporto, teve lugar no dia 18 de Setembro no Campo de Hóquei do Centro Desportivo Olímpico. O evento realizado num ambiente animado, contou com a participação de 400 pessoas. Na final, a Aliança Sam Fong cruzou a meta com menor tempo e sagrou-se bicampeão.

O evento foi realizado em forma de competições entre equipas mistas, este ano foram estabelecidos 15 diferentes jogos desafiantes e interessantes. Após as primeiras duas rondas eliminatórias, a Aliança Sam Fong, os Reformados 190 e a SJM Golden Jubilee e os Minions apuraram-se para a grande final. Por fim a Aliança Sam Fong obteve o primeiro lugar, a SJM Golden Jubilee ficou em segundo, a SJM Golden Jubilee em terceiro e os Minions em quarto.

Além disso, os parceiros do evento, Clube Desportivo de Proeminente e "Mr. J Sports Association of Macao", introduziram várias marcas desportivas locais para o Festival, criando em conjunto um "Bairro de desporto, lazer e gastronomia" e tomando iniciativa de introduzir elementos enriquecidos ao evento, proporcionando aos participantes uma atmosfera carnavalesca.

## Sam Fong Alliance Crowns Champion at Summer Competition Festival Again

The Macao SAR Sports Bureau held the "Summer Competition Festival 2022" on 18 September at the Olympic Sports Centre — Hockey Field, drawing about 400 participants in this boisterous event. Sam Fong Alliance made the best time in the final and defended its championship title this year.

The activity, which had 15 challenging and fun games this year, proceeded with teams of both genders competing against one another. After two rounds of elimination in the preliminary and semi-finals, four teams, namely the Sam Fong Alliance, Retirees 190, SJM Golden Jubilee and the Minions were the finalists. Finally, Sam Fong Alliance won the first place again this year; second place to SJM Golden Jubilee, third place to Retirees 190 and the Minions the fourth.

In addition, the organizer's partners, Outstanding Sport Club and MR.J Sports Association of Macao, have jointly created a "Street of Sports, Leisure & Food" and attracted more than ten booths of local firms for the event. This has enriched the vibes of the event and allowed participants to experience the lively carnival-style atmosphere further.

體能挑戰賽得獎者與嘉賓合照



# 600人挑戰體能極限

體育局主辦，Olympia Macau 冠名贊助及賈立賢體育及娛樂活動策劃有限公司承辦的“2022 體能挑戰暨運動健身體驗日”，於9月25日在塔石體育館舉行，吸引近六百人次參賽。體育局局長潘永權表示，未來會考慮擴大規模，吸引更多大灣區的健身愛好者參加，促進體育旅遊發展。

活動繼續結合體能挑戰、健身體驗及運動醫學等元素，參賽者進行了多項體能挑戰賽，包括平板支

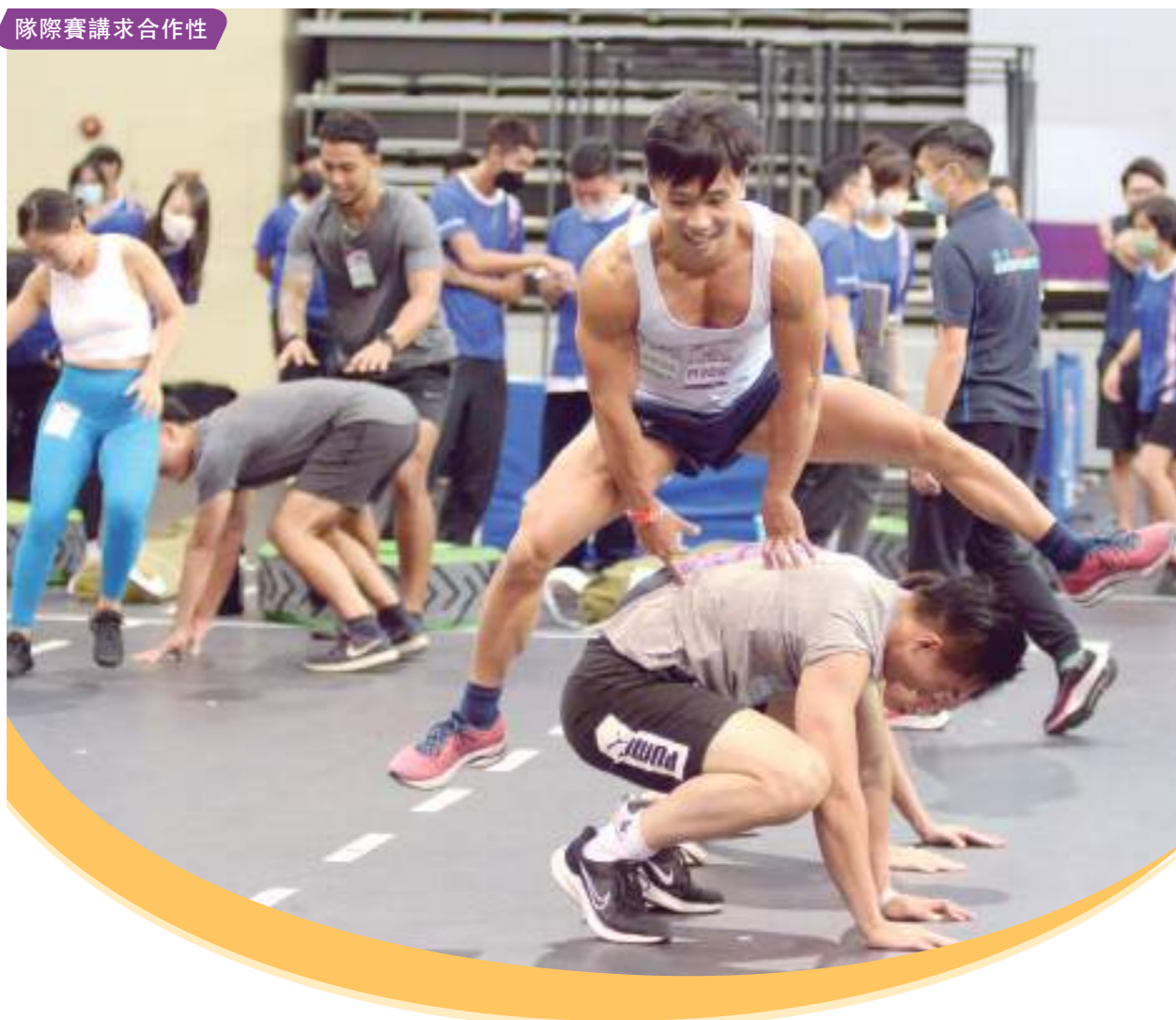
撐、引體上升、波比跳及折返跑等。現場設有多個健身體驗項目、健身體驗班及運動醫學諮詢區，供市民免費參與。

男女子組各項挑戰賽冠軍成績：平板支撐許其盛、陳嘉翠，引體上升陳健鋒，波比跳楊芷濠、詹嘉麗，折返跑賀明鴻、林詩晴；混合體能挑戰賽冠軍：男子組蔣立昌、女子組陳詩華，隊際賽MRJ迷你兵B。



活動相隔一年後復辦

隊際賽講求合作性



## Physical Fitness Challenge Draws 600 Challengers

Organized by the Sports Bureau, title-sponsored by Olympia Macau and undertaken by MR.J Sports and Entertainment Events Planning Company Limited, the Sports, Exercise and Physical Fitness Challenge Day 2022 was held at Tap Seac Multisport Pavilion on 25 September, drawing almost 600 participants. Mr. Pun Weng Kun, the President of Sports Bureau, expressed that the scale of this event might be expanded in the future to attract more fans in physical fitness from the Greater Bay Area to participate in it to facilitate the development of sports tourism.

The event kept its traditional setting by blending physical fitness challenge, physical fitness tryout and sports medicine, etc. Participants needed to undergo rounds of physical fitness challenges, including plank, pull-up, burpee and shuttle run, etc. A number of fitness tryout items and classes as well as a sports medicine consultation corner were in place for free participation of all citizens.

The winners of men's and women's divisions of different fitness challenges are: (plank) Hoi Kei Seng, Chan Ka Choi; (pull-up) Chan Kin Fong; (burpee) Ieong Chi Hou, Chim Ka Lai; (shuttle run) Ho Meng Hong, Lam Si Cheng. The winners of the mixed physical fitness challenge are: Cheong Lap Cheong in men's division; Chan Si Wa in women's division; MR.J Minions Team B in team's division.



## 600 participantes desafiam a sua aptidão física

Organizado pelo Instituto do Desporto, em colaboração com a Planeamento De Actividade Desportiva E Entretenimento Mr. J Limitada e patrocinado pela Olympia Macau, o Dia da Prática Desportiva e do Exercício Físico e de Desafio de Aptidão Física 2022 teve lugar no dia 25 de Setembro no Pavilhão Polidesportivo Tap Seac. O evento contou com a participação de cerca de 600 pessoas. O Presidente do Instituto do Desporto, Pun Weng Kun, afirmou que se está a equacionar uma futura expansão da escala do evento, de modo a atrair mais entusiastas da prática desportiva da Grande Baía e, assim, promover o turismo desportivo.

Como sempre, o evento abrangeu conteúdos como desafios de aptidão física, actividades de sensibilização para a prática desportiva e medicina desportiva, etc. Os participantes puderam concorrer numa série de provas, incluindo prancha abdominal isométrica, elevação/flexão de braços na barra fixa, salto burpee e corrida de ida e volta. No local, foi também estabelecida uma zona de sensibilização com programas de treino físico orientado por profissionais, e ainda uma área para consultas de medicina desportiva orientada por especialistas, disponibilizadas gratuitamente aos residentes.

Nas provas desportivas, Hoi Kei Seng e Chan Ka Choi venceram o desafio de prancha masculina e feminina respectivamente, Chan Kin Fong venceu a elevação/flexão de braços, o salto burpee masculino e feminino teve como vencedores Ieong Chi Hou e Chim Ka Lai respetivamente, e a corrida de ida e volta terminou com a vitória de Ho Meng Hong e Lam Si Cheng; na modalidade de desafio misto, Cheong Lap Cheong venceu na categoria masculina, Chan Si Wa na feminina e MR.J Minions B na competição de equipas.

鍛鍊體能不分男女

# 力量訓練的成效與有效轉化

力量訓練 (Strength training) 能有效提升普通群體的代謝健康，尤其對於身體處於減重狀態的人，身體的能量消耗因為生理的代謝代償機制 (主流運動科學家及營養學家認為當身體處於熱量赤字時，身體為保持能量平衡，會降低能量消耗) 而有所下降，而力量訓練是提升代謝能力的理想策略 (Kirk et al., 2009)。對競技運動員來說，力量的表現或力量的輸出是關鍵的致勝因素。因此，力量訓練已常見於普通群體的健身鍛鍊及各競技項目的體能訓練中 (Conley & Pennington, 2022)。

那麼，是否擁有高水平的最大肌力，就可獲得高水平的運動表現？理論上，功率是力和速度的乘積，力量和速度越大，就會得到更大的功率。因此，肌力發展不應忽略。然而，近年較新的證據顯示 (納入 14 個項目共 553 個運動員的實驗研究)，專項的力量指標 (specific strength; 例如衝刺跑的加速力) 和非專項的力量指標 (non-specific strength; 例如反映下肢力量的垂直跳的力) 並非高度相關 (Jiménez-Reyes et al., 2018)，其中發現，下肢肌肉力量的強弱並不能反映或預測衝刺能力。這一研究的啟示是：最大肌力能否成功“轉化”成高水平運動表現，並不取決於單一負荷的肌肉力量，而更應著重考慮施力的效率，同時應將專項和非專項的力量及速度的評估、分析及監控納入訓練當中，為更全面地了解運動員的體能狀況，最終使力量訓練有效轉化成高水平的運動表現提供參考資訊。(運動科學系列二)

## 資料來源:

Conley, J., & Pennington, C. G. (2022). Strength Training Guide for Personal Training Practitioners. *Trends Journal of Sciences Research*, 1(1), 33–42. <https://doi.org/10.31586/ujss.2022.252>

Jiménez-Reyes, P., Samozino, P., García-Ramos, A., Cuadrado-Peñañiel, V., Brughelli, M., & Morin, J.-B. (2018). Relationship between vertical and horizontal force-velocity-power profiles in various sports and levels of practice. *PeerJ*, 6, e5937. <https://doi.org/10.7717/peerj.5937>

Kirk, E. P., Donnelly, J. E., Smith, B. K., Honas, J., LeCHEMINANT, J. D., Bailey, B. W., Jacobsen, D. J., & Washburn, R. A. (2009). Minimal Resistance Training Improves Daily Energy Expenditure and Fat Oxidation. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(5), 1122–1129. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318193c64e>

Morin, J.-B., & Samozino, P. (2016). Interpreting Power-Force-Velocity Profiles for Individualized and Specific Training. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 11(2), 267–272. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2015-0638>

## Eficácia e resultados do treino de força

O treino de força (Strength training) permite melhorar o metabolismo da população em geral, especialmente aqueles que procuram perder peso. O consumo de energia do corpo diminui devido ao mecanismo fisiológico e metabólicos de compensação (os cientistas do desporto e nutricionistas convencionais acreditam que quando se está em défice calórico, o corpo vai reduzir o dispêndio energético para preservar o equilíbrio energético). Deste modo, o treino de força é uma estratégia ideal para melhorar a capacidade metabólica (Kirk et al., 2009). Para os atletas de competição, o desempenho ou o rendimento da força é o factor determinante para alcançar a vitória, pelo que, o treino de força tem vindo a ser costumadamente aplicado nas actividades desportivas do público geral e nos treinos de diversos desportos de competição (Conley & Pennington, 2022).

Assim sendo, será que um elevado nível de força muscular máxima se reflecte num alto nível de desempenho atlético? Teoricamente, a potência é o produto da força e da velocidade, logo quanto maior a força e a velocidade, maior a potência. Como tal, o desenvolvimento da força muscular não deveria ser ignorado. Todavia, as evidências mais recentes nos últimos anos (incluindo estudos experimentais envolvendo 553 atletas em 14 modalidades) revelam que os indicadores de força específica (specific strength; como a capacidade de aceleração em sprint) e indicadores de força não específicos (non-specific strength; como força de salto vertical, que reflecte a força muscular dos membros inferiores) não estão profundamente relacionados (Jiménez-Reyes et al., 2018), constatou-se que a força dos músculos dos membros inferiores não está correlacionada com a previsão e o desempenho do sprint. Este estudo revela que a capacidade da força muscular se traduzir, ou não, no elevado desempenho em desportos de alto rendimento não depende de uma carga única de esforço muscular, sendo que mais ênfase deve ser atribuída à eficiência do uso da força. Concomitantemente, a avaliação, a análise e a monitorização da força específica, não específica, e a velocidade devem ser incorporadas nos planos de treino, por forma a garantir um entendimento mais abrangente da condição física dos atletas, o que permitirá fornecer informações de referência sobre a transformação eficaz do treino de força em desempenho do desporto de alto nível. (Série de Ciência do Desporto 2)



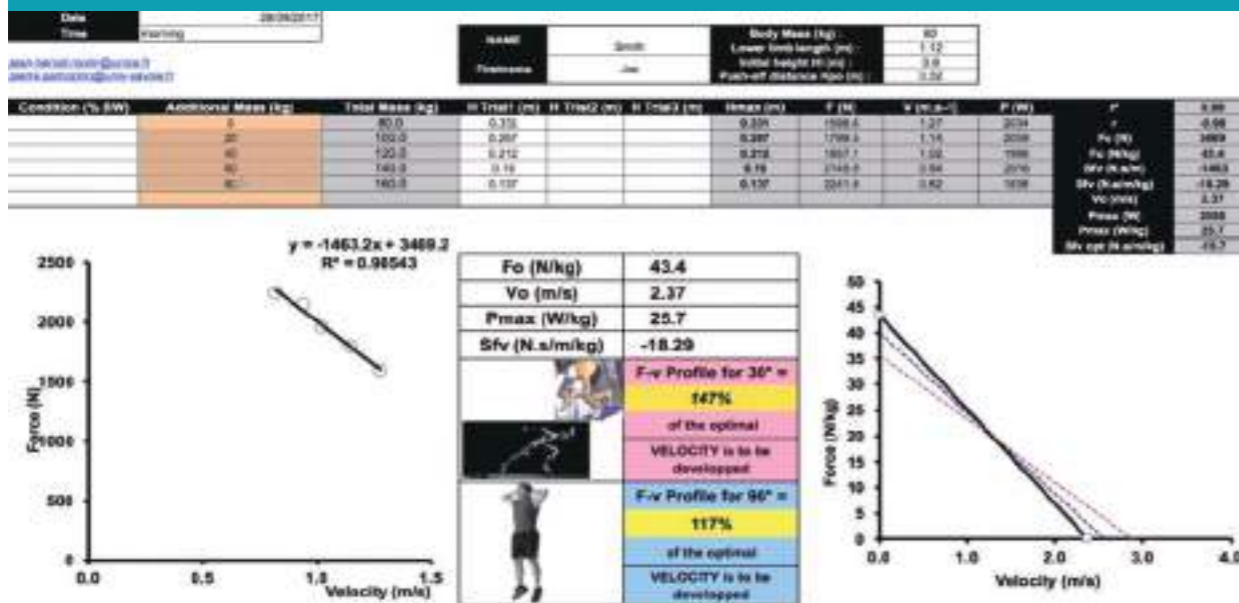
## Referências:

Conley, J., & Pennington, C. G. (2022). Strength Training Guide for Personal Training Practitioners. *Trends Journal of Sciences Research*, 1(1), 33–42. <https://doi.org/10.31586/ujss.2022.252>

Jiménez-Reyes, P., Samozino, P., García-Ramos, A., Cuadrado-Peñañiel, V., Brughelli, M., & Morin, J.-B. (2018). Relationship between vertical and horizontal force-velocity-power profiles in various sports and levels of practice. *PeerJ*, 6, e5937. <https://doi.org/10.7717/peerj.5937>

Kirk, E. P., Donnelly, J. E., Smith, B. K., Honas, J., LeCHEMINANT, J. D., Bailey, B. W., Jacobsen, D. J., & Washburn, R. A. (2009). Minimal Resistance Training Improves Daily Energy Expenditure and Fat Oxidation. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(5), 1122–1129. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318193c64e>

Morin, J.-B., & Samozino, P. (2016). Interpreting Power-Force-Velocity Profiles for Individualized and Specific Training. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 11(2), 267–272. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2015-0638>



專項及非專項的力量-速度的計算表 (Morin & Samozino, 2016)  
通過測量和分析專項和非專項的力量及速度指標，有助編寫更適合運動員的訓練計劃

## The Effect and Effective Transformation of Strength Training

Strength training is effective for enhancing the metabolism of the general public, especially for those undergoing weight loss. The energy consumption of the body decreases due to the physiological and metabolic compensatory mechanisms (mainstream sports scientists and nutritionists believe that when the body is in a calorie deficit, the body will reduce energy consumption in order to maintain energy balance), and strength training is an ideal strategy for improving metabolic capacity (Kirk et al., 2009). For competitive athletes, strength performance or output is the key factor of victory. Therefore, strength training is commonly used in general group fitness and competitive sports training (Conley & Pennington, 2022).

As such, does having a high level of maximal strength of muscle lead to a high level of athletic performance? In principle, power is the product of force and speed; the greater force and speed, the more power a person will get. Therefore, muscle strength development should not be neglected. However, in recent years, newer evidence (including experimental studies involving 553 athletes in 14 sports) shows that specific strength indicators (such as the acceleration of sprint) and non-specific strength indicators (such as vertical jump force, which reflects lower limb's muscle strength) is not highly correlated (Jiménez-Reyes et al., 2018). It was found that the strength of lower limb's muscles did not reflect or predict sprint ability. This study implies that whether maximal muscle strength can be successfully “transformed” into high-level sports performance does not rely on the muscle strength of a single load; more emphasis should be placed on the efficiency of force application. In addition, the assessment, analysis and monitoring of specific and non-specific strength and speed should be incorporated into training to provide reference information for a more comprehensive understanding of the physical fitness of athletes, which eventually enable to provide reference information for the effective transformation of strength training results into high-level sports performance. (Sports Science Series 2)



### References:

- Conley, J., & Pennington, C. G. (2022). Strength Training Guide for Personal Training Practitioners. *Trends Journal of Sciences Research*, 1(1), 33—42. <https://doi.org/10.31586/ujss.2022.252>
- Jiménez-Reyes, P., Samozino, P., García-Ramos, A., Cuadrado-Peñafiel, V., Brughelli, M., & Morin, J.-B. (2018). Relationship between vertical and horizontal force-velocity-power profiles in various sports and levels of practice. *PeerJ*, 6, e5937. <https://doi.org/10.7717/peerj.5937>
- Kirk, E. P., Donnelly, J. E., Smith, B. K., Honas, J., LeCHEMINANT, J. D., Bailey, B. W., Jacobsen, D. J., & Washburn, R. A. (2009). Minimal Resistance Training Improves Daily Energy Expenditure and Fat Oxidation. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(5), 1122—1129. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318193c64e>
- Morin, J.-B., & Samozino, P. (2016). Interpreting Power-Force-Velocity Profiles for Individualized and Specific Training. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 11(2), 267—272. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2015-0638>

41



04.12.2022

2022  
銀河娛樂  
澳門國際馬拉松  
GALAXY ENTERTAINMENT  
MARATONA INTERNACIONAL DE MACAU  
GALAXY  
ENTERTAINMENT  
MACAO  
INTERNATIONAL  
MARATHON



銀河娛樂 澳門國際馬拉松  
Macau International Marathon  
2022