

# 理工全運創澳績

## 分享傳遞正能量

【本報訊】

澳門理工學院健康科學及體育高等學校於2021年10月22日以線上方式舉辦「澳門理工學院四十週年校慶活動」，築夢奮進「2021全運勇戰創澳績」分享會，是次分享會吸引了眾多師生及運動愛好者參與，氣氛熱烈，會上介紹了大型體育比賽的備戰情況，包括賽前調整和適應、比賽細節及應對方法，以及運動員分

享參加第十四屆全國運動會的經驗。

分享會上，健

康科學及體育高等學校校長吳新凡鼓勵大家要勇於追求夢想，在運動員路上雖然艱辛，但只要一直努力訓練，鍛鍊身心，用熱愛運動的心，定能跑出精彩人生。期待粵、港、澳共同主辦全運會，為澳門運動員提供展現自我的平台，提升澳門運動員的水平，以及吸引更多市民共同關注澳門運動

員，促進澳門體育產業的發展。副教授區志權介紹了澳門理工學院運動員在備戰全國運動會的過程，透過這次參加高水平全國性比賽，可讓運動員親身了解及體驗到國內優秀運動員，特別是奧運國手的賽前訓練、準備以及賽中的技術控制等多方面的表現，

促進澳門運動員在賽前準備的專注度、賽前壓力的控制以及如何複雜多變的環境下做好自身的比賽準備等方面的能力，希望運動員不怕差距，不怕困難，專注做好自己的訓練工作，期望在不斷突破澳門競技水平的同時能向全國高水平運動員靠攏。

澳門理工學院體育教育學士學位課程四年級學生、800米澳門紀錄保持者勞偉源分享了在全運會上勇破澳門紀錄的備戰與比賽過程的心得。他表示當知道有機會代表澳門參加全運會時，便與教練立即進行溝通並定下參賽計劃，感謝教練的悉心培育，同時也鼓勵所有運動員要定下自己的目標和堅持做每件事，從而提升自己

及更快達成目標。運動及體育碩士學位課程一年級學生、澳門田徑青年組4x100米紀錄保持者之一林楚祺表示在年中的春季田徑賽中成功突破了自己的一個瓶頸，成功進入二秒內，同時整季的訓練狀態都十分理想，他鼓勵年輕人應從挫敗中學習，要努力和奮鬥才能更容易達到目標，並提及到最重要是享受過程，從過程中學

習。體育教育學士學位課程三年級學生、澳門田徑男子青年組跳遠紀錄保持者何俊琳認為本賽季較顛簸，因為今年2月受傷，到年中才復出恢復訓練，所以在3月的全大運及6月的全運會上都能做到7.20米及7.15米的成績，已經相當滿意，他鼓勵每一位運動員及市民多拼搏超越自己的潛能。