

石偉雄何詩蓓江旻愷正處巔峰 港隊三傑東奧有力衝牌



▲何詩蓓在三個個人自由泳項目，均以A標成績直入奧運會。

「女飛魚」將期望化作動力

年僅23歲的何詩蓓年少成名，她在18歲已經首次參加奧運會，一直以來都表露出極高的發展潛力。她先是在2015年的兩項賽事中分別達到女子200米自由泳和200米混合泳的A標，成為香港首名達到奧運A標直入奧運的泳手。然後在2016年的里約奧運會上，她放棄了200米混合泳，選擇專攻個人主項200米自由泳，最終排名第13名，成為歷來在奧運會取得最佳成績的香港泳手。賽後何詩蓓表示一直被外國朋友問她為何放棄代表愛爾蘭，她感覺自己與香港連繫緊密，為代表香港感到自豪。

在2017年中國台北世界大學生運動會上，何詩蓓再次展露出其超班的實力，一舉奪得100米和200米自由泳兩塊金牌，成為繼2009年拿漢娜後香港第2位世大運金牌得主，不斷為香港泳隊創造歷史，她也逐漸成長，並將目標放在更大的世界游泳舞台上。

雖然在2018年的雅加達亞運，何詩蓓因傷無緣出戰賽事，但並沒有阻止何詩蓓成長的步伐，她在隨後的時間接連獲得東京奧運50米、100米和200米自由泳的三張入場券（均以A標入奧），並且在秒數上的提前十分明顯，若她能保持該狀態，有力在東京奧運上爭取獎牌圓夢。

同時，何詩蓓在早前透露，上屆里約奧運她的心態是吸取經驗，今屆則有所不同，她知道外界對她有很大的期望，甚至視為獎牌希望，坦言面對頗大壓力，但她會盡量將此視為動力，轉化成一種鼓勵的方式，不想自己因壓力而影響表現。

何詩蓓算得上是香港游泳隊歷史上少有的世界級實力的泳手，這麼多年來看着何詩蓓的成長，我們都期望她能在世界最大的體育舞台上一展所長。



何詩蓓小檔案

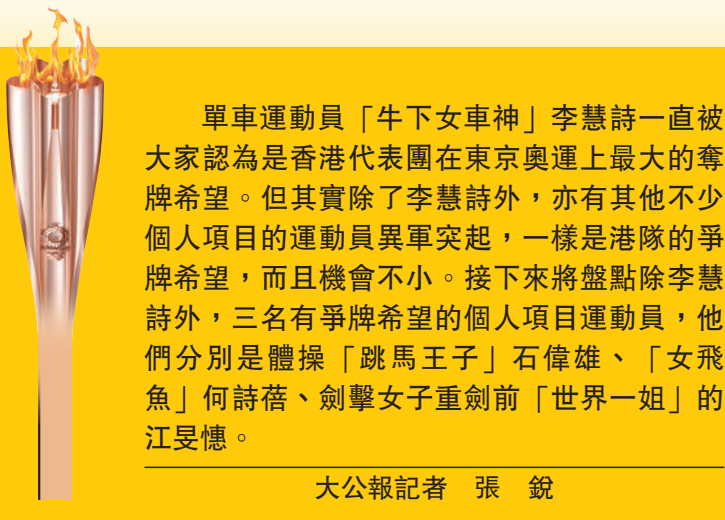
- 年齡：23歲
- 出生日期：1997年10月31日
- 比賽項目：女子游泳
- 主項：自由泳
- 身高：1米78

主要獎項

- 2017年中國台北世大運女子100米自由泳金牌
- 2017年中國台北世大運女子200米自由泳金牌
- 兩次獲選香港傑出運動員（2017年、2019年）



▲左起：歐鎧淳、何南慧、何詩蓓、鄭莉梅將再合作參加奧運游泳接力比賽。



▲石偉雄苦練「李世光跳」及「李世光跳2」兩組參賽動作。



▲石偉雄是2014年仁川亞運及2018年雅加達亞運跳馬金牌得主。



▲石偉雄是2014年仁川亞運及2018年雅加達亞運跳馬金牌得主。

港隊三傑衝獎日

選手	日期	項目
石偉雄	8月2日	男子跳馬決賽
何詩蓓	7月28日	女子200米自由泳決賽
何詩蓓	7月30日	女子100米自由泳決賽
何詩蓓	8月1日	女子50米自由泳決賽
江旻愷	7月24日	女子重劍個人賽比賽日

「跳馬王子」

現年29歲的「跳馬王子」「石仔」石偉雄，將是他個人第二次征戰奧運會。回憶起當初2012年以20歲之齡出戰倫敦奧運個人體操全能賽，年紀輕輕卻自信心爆棚，但最終於資格賽失誤未能晉級，發揮失常。

「石仔」回憶起當初的經歷時，認為自己從自信變成自大，沒有什麼事是做不到的，但結果卻全部失敗，對他而言是很大的衝擊，幸得身邊的人「點醒」他，才重新站起來繼續前行，並且在兩年後的仁川亞運中一舉奪得跳馬金牌，成為香港史上首面體操亞運金牌得主，創造歷史。

不過在前行的途中，「石仔」遭遇到嚴重的右肩筋腱斷裂傷患，更是花了18個月去治療，這也導致他錯失了參加里約奧運的機會。不過這次挫敗並未有讓「石仔」再如倫敦奧運之後般陷入低谷，心態成熟的轉變幫助他以更樂觀的心境去克服傷患，他抱著今屆去不了就去下一屆的心態，克服傷患再次強勢

擺正心態出戰

回歸體操場，並在2018年的雅加達亞運再次站上頒獎台的中央，成為首位衛冕的體操港將。

苦練兩組「李世光跳」

2019年，「石仔」更有了全新的突破，他苦練難度極高的「李世光跳」和「李世光跳2」，並憑藉全新演練的新動作獲得了世界盃克羅地亞站和斯洛文尼亞站的跳馬金牌，登上了運動員生涯的新高峰，「石仔」的蛻變，演活了一個運動員最經典、從挫折中再起，而且變得更強的勵志故事。

東京奧運馬上到來，「石仔」回憶起自己這九年最主要是心態的轉變，少了以前的過分自信，有信心之餘還會嘗試找出自己的問題。他在早前的傳媒活動中演示了兩個「李世光跳」，狀態最佳。「石仔」認為現時自己能力更強、穩定度也有所提升，他將自己在東京奧運的目標定為爭獎牌。



▲江旻愷（右）是香港女子重劍隊主力健兒。

「重劍女俠」決以新招剋敵

在2014年，年僅20歲的江旻愷已經嶄露頭角，先是在劍擊世界盃萊比錫站接連擊敗多名前列種子劍手，雖然最終在四強止步僅得銅牌，但已是創下港隊的最佳成績。

同年7月，江旻愷出戰世錦賽並闖入女子重劍個人賽八強，最終以8：9一分之差不敵倫敦奧運金牌得主烏克蘭的謝妮金娜出局，但已締造歷史，成為首個於世錦賽女子重劍取得前八名的港將。在同年的仁川亞運和亞錦賽上，江旻愷都獲得了女重個人銅牌，頓時成為一名冉冉升起的劍擊新星。

來到2016年，22歲的江旻愷首戰奧運，在里約奧運上成為香港劍擊史上首位突破第一輪賽事的劍手，惜最終在女重個人賽16強止步。2017年，江旻愷遭遇到左膝十字韌帶撕裂的重傷，但她挺過來後，在2018年的曼谷亞錦賽上收穫女重個人金牌，同時在雅加達亞運上取得女重個人銅牌，恢復重傷之前的競技水平。

曾登上「世界一姐」寶座

2019年則是江旻愷值得銘記的一年，先是接連在古巴和西班牙巴塞羅納的世界盃賽事收穫女重個人金牌，到3月江旻愷以較佳大賽成績壓過韓國的康映美，世界排名升至第一位，成為香港劍擊史上首位世界第一的劍手。在7月的布達佩斯世錦賽上，江旻愷在女重個人勇奪銅牌，為香港歷史性奪得首面世錦賽獎牌。這原本預示着她能夠更上一層樓，但上天卻再次捉弄人，她在同年7月遭受右膝十字韌帶撕裂傷患，再次停止了前進的步伐。不過因為疫情的影響，江旻愷反而因此多了休養的時間，且在幾乎沒有國際賽事期間，她不斷練習新絕招，盼在奧運上令對手驚訝。她的羅馬尼亞籍教練施德魯在東奧之前，為江旻愷定下了爭奪獎牌的目標，江旻愷揚言會在奧運施展新招式力爭獎牌。



石偉雄小檔案

- 年齡：29歲
- 出生日期：1991年10月10日
- 昵稱：石仔、跳馬王子
- 比賽項目：男子體操
- 主項：跳馬
- 身高：1米66

主要獎項

- 2014年仁川亞運跳馬金牌
- 2018年雅加達亞運跳馬金牌
- 3次獲選香港傑出運動員（2014、15、18年）

江旻愷小檔案

- 年齡：27歲
- 出生日期：1994年2月8日
- 比賽項目：女子重劍
- 握劍手：左手
- 身高：1米78
- 現時世界排名：第7位

主要獎項

- 2018年曼谷亞錦賽女子重劍個人賽金牌
- 2019年古巴站世界盃女子重劍個人賽金牌
- 2019年巴塞羅納站世界盃女子重劍個人賽金牌
- 2019年布達佩斯世錦賽女子重劍個人賽銅牌
- 兩次獲選香港傑出運動員（2018、2019年）



▲江旻愷（左）與教練施德魯。