



心態決定境界。

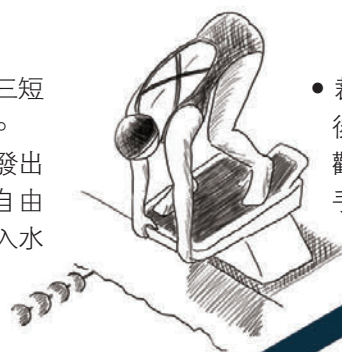
「比賽往往80%是心態，20%才是體能和訓練，心態一定會影響表現。」何詩蓓1997年在香港出世，在香港成長、讀書、受訓。她四歲加入泳班，一直游一直游，終於游上奧運大舞台，連奪200米及100米自由泳銀牌，還屢次打破香港及亞洲紀錄。

「小時候游到泳池中間，就有想起上岸的念頭。放棄很容易，門口就在你面前，上水走過去就可以，但堅持下去才是最辛苦的。」何詩蓓從「小美人魚」蛻變成「銀飛魚」，靠的不是運氣。

大公報記者 陳樂

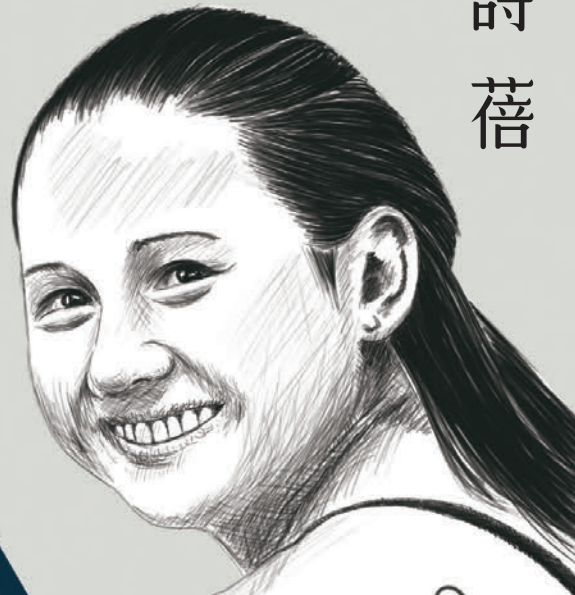
出發

- 發令員會先響三個短音，三短音代表選手必須準備完畢。
- 之後會有一聲長音，長音發出後選手必須站上跳台（自由泳、蛙泳、蝶泳）或立即入水（仰泳和混合泳接力）。
- 裁判會喊「Take Your Mark」，選手必須做好出發準備。



- 裁判發出「出發信號」後，選手開始比賽，觀眾才可為選手打氣。

何詩蓓



只要永不放棄，總有一天會夢想成真。

2020東京奧運 200米及100米自由泳 銀牌得主

首屆奧運已有游泳項目

游泳是奧運會中的第二大項目。早期的游泳活動，多被視為貴族的子女教育及士兵訓練的部分，公元前25世紀古埃及已有類似游泳的活動，古羅馬人興建巨大浴池，游泳成為上流社會社交活動。

競技游泳源於19世紀中期的英國及澳洲，1837年英國游泳協會成立，開創近代游泳競賽的歷史。1869年英國業餘游泳總會成立，是世界第一個國家游泳總會。20世紀初，游泳比賽開始普及，1894年6月16日，國際奧林匹克委員會在巴黎成立，游泳被列為1896年首屆奧運項目之一。

飛魚 泳不放棄

大家繼續努力，下個登上奧運頒獎台的就係你！

小秘訣

- 頭：**換氣時採用肩膀轉動換取較大換氣角度，頭部的旋轉盡量縮小，好的換氣只會看到一隻眼及半張嘴巴出水面。
- 手：**抬高手肘拉回手掌重新準備入水，是最省力的划手推水完後的拉回動作，亦有利手臂伸取得更長的划水距離。
- 腳：**有效率的踢水可讓整個身體更近水面，將水阻降到最低。

捷泳

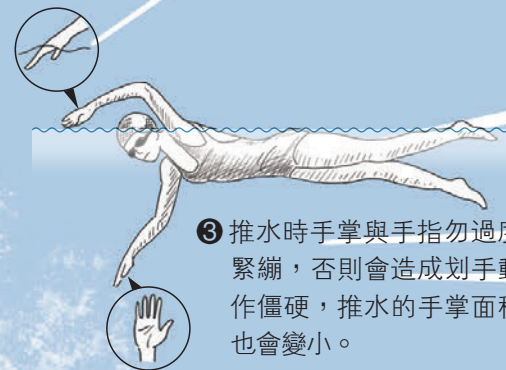
自由式嚴格來說不是一種游泳姿勢，參賽者可在自由式比賽中使用「任何泳式」。大多數參賽者會選擇捷泳，因其阻力小、速度均勻、是快速的游泳姿勢。



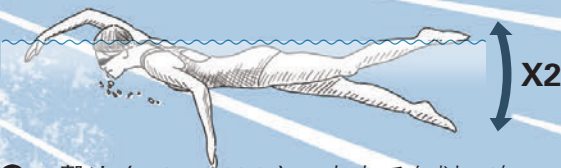
- 1 臂部必保持高肘，入水時身體成一直線，在身與肩之間範圍入水。



- 2 換氣時，臉貼水側轉，只能轉身不可抬身。身體傾側後，才張口吸氣。若抬頭呼吸，會導致下肢及腳部沉在水底，減慢速度。



- 3 推水時手掌與手指勿過度緊繃，否則會造成划手動作僵硬，推水的手掌面積也會變小。



- 4 二擊法（2 beat kick）：左右手各划一次（一循環）腳踢兩下，可節省體力，提升長距離游泳的能力。短距離則用六拍式踢水。



- 5 全身協調動作，臂部划水用力，空中動作放鬆，踢水時向下用力提起放鬆。

比賽規則



- 仰泳**
- 身體可做轉動動作，但必須保持與水平面小於90度的仰臥姿勢。頭部則不受限。
- 游進過程，運動員身體某一部分必須露出水面。出發和轉身後潛泳不得超過15米。
- 轉身時身體某部分必須觸壁。到達終點時必須以仰臥姿勢觸壁。



- 蛙式**
- 除轉身最後一個動作、轉身過程中和終點觸壁前的最後一個動作外，兩肘不得露出水面。
- 兩腳必須做外翻動作，不允許做剪夾、上下交替打水或向下的海豚式打水動作。
- 在每次轉身和達到終點時，兩手應在水面、水上或水下同時觸碰池壁。



- 蝶泳**
- 兩臂須在水上同時向前擺動，水下同時向後划水。腿部的上下打水動作亦須同時進行。
- 在每次轉身和到達終點時，兩手應同時觸碰池壁。
- 允許運動員在出發和每次轉身後潛泳，距離不得超過15米。

香港代表隊東奧之最



最多次：歐鎧淳上屆被傳媒評為「最靚奧運持旗手」。早於2008年以16歲之齡初登奧運舞台，之後再於2012年、2016年及今屆奧運亮相，成為第一位四度參加奧運的香港泳手，也是今屆代表團唯一的「四朝元老」。



最年輕：William Yan Thorley，中文名方胤，年僅18歲，主項馬拉松游泳。在6月於葡萄牙舉行的「東京奧運馬拉松游泳資格賽」第26名衝線，以亞洲第一的身份「游」入東奧。



最嬌小：香港空手道「一姐」劉慕裳身高1米51，雖然身形嬌小，但絕不柔弱，尤其是在比賽場上表現勇悍，內心強大，是國際賽事頒獎台常客。



最高大：外號「193劍神」的張家朗，自幼已身高手長，未滿18歲已達1米87，24歲的家朗足足有1米93，是整個香港代表團最高的，今屆被委任為開幕禮持旗手之一。

最年長：等一個奧運席位等足10年的男子花劍「大師兄」張小倫，今年36歲，2005年加入港隊的他，多次與奧運擦身而過，難得「男神」不言棄，去年2月埃及世界盃站後，登上亞洲第一取得東奧入場券，實現奧運夢。