

備戰洛城奧運 力爭衛冕自由泳雙金

亞運人物故事系列③

在最近兩屆奧運會連奪4枚獎牌的中國香港「女飛魚」何詩蓓，上屆杭州亞運會亦在女子100米和200米自由泳兩個個人主項贏得金牌，將力爭於今屆名古屋亞運衛冕。何詩蓓經歷過狀態高低起伏，面對過傷患和巨大壓力，但憑藉堅毅的精神和努力，加上從不間斷對提升每一百分秒速度的極致追求，讓她在這幾年來一直游在世界巔峰；在兩年後的洛杉磯奧運前，何詩蓓就要在今屆亞運再展現飛魚風範。

大公報記者 譚德龍

▼2024年在多哈舉行的游泳世錦賽，何詩蓓（中）贏得女子200米自由式金牌。 資料圖片

年齡：28歲
身高：1米78
運動項目：游泳
主項：100米、200米自由泳



▲何詩蓓在2024年巴黎奧運贏得兩枚銅牌。 資料圖片

日期：9月20日至9月25日

地點：東京水上運動中心

項目：四種泳式之男、女子個人、接力及混合接力共41項（不計馬拉松）

金牌數目：41枚

名古屋亞運會游泳項目

主要獎項



2025

- 粵港澳全運會游泳女子100米自由式金牌
- 粵港澳全運會游泳女子200米自由式金牌

2024

- 巴黎奧運會游泳女子100米自由式銅牌
- 巴黎奧運會游泳女子200米自由式銅牌
- 多哈世錦賽游泳女子200米自由式金牌
- 布達佩斯短池世錦賽游泳女子200米自由式金牌

2023

- 杭州亞運會游泳女子100米自由式金牌
- 杭州亞運會游泳女子200米自由式金牌

2022

- 墨爾本短池世錦賽游泳女子200米自由式金牌

2021

- 東京奧運會游泳女子100米自由式銀牌
- 東京奧運會游泳女子200米自由式銀牌
- 阿布扎比短池世錦賽游泳女子100米自由式金牌
- 阿布扎比短池世錦賽游泳女子200米自由式金牌

飛魚逐浪名古屋 何詩蓓蓄勢待發

第一章 努力不懈 追求完美

何詩蓓從4歲起便與游泳結下不解之緣，早在游泳生涯初期，已展現出極高的自我要求，更不時笑稱自己是個「完美主義者」。對她而言，專注於出水、轉身、划水等每個動作的細節，遠比緊盯計時器更有意義；她深信，只要把過程做到極致，佳績自然會隨之而來。

何詩蓓能夠在奧運、亞運、世錦賽等多項國際頂級大賽中屢創佳績，背後是極度嚴格的規律生活所累積的

成果。求學時期，她常在清晨甚至凌晨時分便起床，在冰冷的池水中刻苦練習數小時，隨後如常上課，放學後再進行體能訓練或二次下水。即使在大學時期，她依然堅持每晚十一時前就寢。

何詩蓓擁有極強的水感，往往無需依靠計時器，便能精準推算自己的游出時間。她曾形容，當耳邊只剩水聲時，自己宛如在雲朵之間輕盈漂浮。



▲何詩蓓在比賽中起跳。 資料圖片

▼何詩蓓在名古屋亞運力爭衛冕金牌。 資料圖片

第二章 意志堅韌 克服傷患

何詩蓓的成功，不僅來自天賦，更源於她屢次克服傷患與壓力，逐步磨練出的堅韌意志與成熟心態。

約9年前，她因腳踝軟骨發炎，長達兩個多月無法下水，被迫缺席2018年亞運會。經歷中西療法與漫長低潮，她憑藉針灸治療與堅定意志，終能重返泳池。2022年中，她再因腳踝受傷退出長池世錦賽，康復期間只能進行枯燥的陸上體能訓練，卻從中領悟「急不來」的道理，一切需按部就班。

面對奧卡拉謹等歐美與澳洲強敵，何詩蓓自有一套應對方法。她選擇不將注意力放在對手身上，而是緊盯自己的配速與技術細節。她將與高手的對決視為突破極限的契機，並透過正念思維訓練，讓站上跳台時的大腦保持平靜與自信。這種高度專注與心理調控，使她在高壓賽場上屢創佳績。

第三章 備戰有序 挑戰極限

亞運會之後，何詩蓓下一個重大目標就是2028年洛杉磯奧運會。面對全新的奧運周期，她正積極展開長遠且系統化的備戰規劃，矢志在賽場上再度超越自我、再創高峰。

在未來的備戰藍圖中，何詩蓓將採取「以賽代練、精準調控」的策略。她計劃參與更多高質量的國際頂級賽事，包括世錦賽、世界盃分站

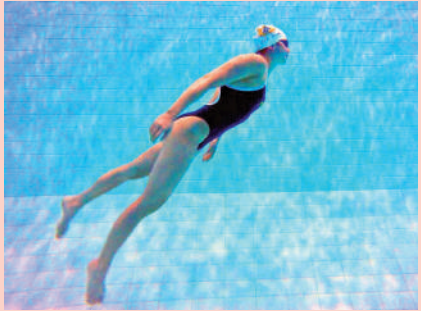
等，藉此與全球頂尖好手較量，保持高水平的比賽狀態。同時，她的教練團隊將針對其年齡與身體狀況，調整體能與技術訓練細節，特別在起跳、轉池和後段爆發力上尋求突破，務求取得更好的發揮。

此外，何詩蓓也透露未來將更注重享受比賽過程，減少追求獎牌，以更從容的心態面對挑戰。

▲自由泳是何詩蓓的主項。 資料圖片

台上一分鐘，台下十年功，何詩蓓屢次在國際大賽創出佳績，就是經歷長年累月刻苦訓練，透過精確的科學化訓練，加上對技術細節在戰術執行的極致追求，哪怕只是百分之一秒的提升，卻足以成為勝負的分野。

比賽中，何詩蓓在接近池壁時，能精準判斷距離，以極快的速度完成收腹和翻滾，憑緊湊的轉身動作，身體迅速縮小成一個圓滑整體，從而將水流阻力減至最低。轉身後，她雙腳有力地踏在池壁，隨即透過強



▲何詩蓓經歷長年累月刻苦訓練。 何詩蓓ig圖片

大蹬壁力量，將身體如箭般發射出去，讓自己往往在轉身後的首5米就拉開與對手的距離。在衝線時刻，何詩蓓會確保身體以完全伸展的姿態，全速觸碰計時板。

在入池和轉身蹬壁後的「水下打腿」是維持高速度的關鍵。何詩蓓能保持完美的流線型姿勢，繃緊核心肌群將水阻降到最低，並作出高頻率的蝶泳打腿；她的打腿動作並非單靠雙腿，而是由胸部延伸至下肢，形成流暢的波浪效應維持高速，出水時身體剛好處於破浪的最佳角度，避免了因出水過早或過遲而造成的速度驟降。

無論是游自由泳100米或自由泳200米，何詩蓓以「穩定」與「後勁」作為比賽的配速策略。以其主項200米為例，第一個50米通常確保自己處於領先集團，同時不過度消耗體力，第二個50米就依靠寬大的划幅來節省乳酸堆積；踏入後半程乘對手體力開始下降時就發力，最後50米衝刺其打腿會更加沉重有力，為身體提供源源不絕的推進力，這背後都有嚴謹科學數據支持。

學泳相濟 心強術精

何詩蓓堪稱「文武雙全」，曾入讀美國知名學府密芝根大學，主修心理學讓她成為心靈強者，對其比賽以至做人處世也有極大幫助。

憑藉在學術與運動的雙重優勢，何詩蓓獲美國著名學府、盛產世界級泳手的密芝根大學錄取，主修心理學，並於2019年畢業。何詩蓓曾表示希望在退役後繼續進修，朝向成為兒童心理學家的夢想進發。此外，她亦考獲8級鋼琴，經常以彈鋼琴作為減壓良方；何詩蓓還曾經與運動品牌合作，親自設計泳衣款式，的確多才多藝。

從修讀心理學所獲知識，讓何詩蓓在面對高壓的國際賽事時，擁有比對手更強大的心理韌性。她懂得運用「認知重構」，將奧運等大賽的沉重壓力轉化為動力，把注意力專注於比賽過程如動作細節等，而非無法控制的結果。心理學的訓練同時讓她學會

情緒切割，無論是面對受傷的低潮還是外界的極高期望，她總能夠保持正面信念，避免陷入焦慮，在比賽中繼續展現強大心理素質。

何詩蓓完美示範了如何將學術智慧與體育競技完美結合，她不只是一位游水極快的運動員，更是一位懂得用學識和智慧駕馭心態、用謙遜感染大眾的精英運動員。



▲何詩蓓（中）於美國密芝根大學主修心理學，並在2019年畢業。 何詩蓓ig圖片

安素「曼城地標戰」全力以赴

【大公報訊】以平英國轉會費紀錄加盟曼城的阿根廷中場安素費南迪斯，可望於本輪英超主場對高雲地利之役作「地標戰」，然而由於過往的恩恩怨怨，加上繼承了功勳人物奇雲迪布尼的17號球衣，已惹來不少球迷反感，相信安素必須踢出120分水準才能贏回球迷歡心。（NOW621台5日晚上10時直播）

安素來自英超爭標對手車路士，之前世界盃對英格蘭時又引起爭議，如今接過球隊傳奇中場迪布尼的17號戰衣就更加引來不滿聲音。不過，安素近年在球會和國際賽的確有上佳表現，否則曼城亦不會動用1.25億鎊收

購，今戰或直接壓過新星保亞迪，以正選夥拍艾利洛安達臣扼守中路。

近掛靴前曾效力曼城一季的林柏特，帶領回升英超的高雲地利開季遭逢兩連敗兼零入球，再惹人質疑其能力，且目前續有近3季球隊首席射手夏治胡禮養傷，恐怕賽後將成為零勝利、零積分、零入球的「三零部隊」。

另一受關注球隊熱刺客諾定咸森林，大灑金錢卻暫兩戰全敗的熱刺肯定深受壓力，且看能否取得第一分。

（NOW622台5日晚上10時直播）

馬天尼利轉投希拉爾

簡訊

阿仙奴3日晚確定以6000萬鎊，出售巴西翼鋒加比爾馬天尼利至沙特職豪門希拉爾，打破2017年以3500萬鎊出售阿歷士張伯倫到利物浦的紀錄，成為阿仙奴史上的最貴出售，前者簽約4年。

史東斯正選鬥拿玻里

上季意甲冠軍國際米蘭，在第3輪賽事主場迎擊前季盟主拿玻里。國米幾名新加盟的英兵情況各異，史東斯料任正選，居迪斯鍾斯續居後備，史賓斯則仍候命成疑；眾人昔日英超對手奇雲迪布尼將替拿玻里策劃攻勢，惟前曼聯中場麥湯米尼接受心臟治理，料國際賽期後才能復出。（NOW643台6日凌晨零時直播）

▼曼城球員信心十足，今晚有力主場再捷。 資料圖片



▲阿根廷國腳安素費南迪斯。 資料圖片