



王宗源3米板奪金 全紅嬋變身迷妹

陳芋汐贏女子10米台 賽後激動流淚

跳水女子10米台決賽三甲



名次：1
隊伍：上海
運動員：陳芋汐
總分：412.3

名次：2
隊伍：四川
運動員：盧為
總分：384

名次：3
隊伍：山東
運動員：劉紫涵
總分：379.35

全運+跳水

10日下午，在廣州舉行的十五運會跳水男子3米板決賽中，代表湖北出戰的奧運冠軍王宗源以549.85分的成績強勢奪得金牌，這是他繼男子1米板項目後，在本屆全運會上獲得的第二枚金牌。王宗源的湖北隊隊友鄭九源摘銀，廣東隊33歲的老將何超獲得銅牌。從預賽到決賽，王宗源一路都是以絕對優勢領先，多次跳出100分以上的成績，決賽最後一輪甚至跳出106.4的超高分。



大公報記者 敖敏輝廣州報道



全紅嬋（左）與王宗源合影。大公報記者敖敏輝攝

在8日舉行的預賽中，王宗源以556.85的成績獲得第一名，高出第二名達80分，在準決賽中，又是同樣的優勢以第一名晉級決賽。在決賽中，王宗源雖然發揮不如預賽和準決賽，但是仍以高出第二名近40分的優勢強勢奪金，特別是最後一跳，獲得106.40的超高分。在此前的男子團體比賽中，王宗源領銜的湖北隊不敵東道主廣東隊奪得銀牌。在隨後4日舉行的男子1米板比賽中，他再次表現強勢，奪得本屆全運會個人首金。男子3米板同樣是王宗源的強項，從預賽到準決賽再到決賽，他沒有遇到任何挑戰，輕鬆斬獲個人第二金。

王宗源賽後表示，過去幾年，他幾乎所有的冠軍都拿了，唯獨沒有獲得奧運會個人金牌，巴黎奧運會後一度心理出現起伏，整個人變得消極。不過，經過一年的調整，他的心態已經好了很多，認為「那個愛笑的王宗源回來了！」

把獎牌掛在師妹身上

在當天的頒獎儀式後，已經沒有比賽任務的全紅嬋也來到現場，為王宗源慶賀。記者所見，全紅嬋變身迷妹，拉着王宗源合影，後者也很大方地將獎牌掛在全紅嬋身上，互動瞬間

溫情滿滿。據悉，同為中國跳水隊隊員，全紅嬋與王宗源私交很好，訓練之餘，會互相搞怪甚至偶爾整蠱對方。

10日晚上演女子單人10米台決賽，廣東奧體中心跳水館座無虛席，全紅嬋、陳艾森等多位奧運冠軍和全運會冠軍到場觀看比賽。

決賽中，陳芋汐發揮依然穩定，除了第四跳略有失誤獲得74.25分外，其餘動作都在80分以上，最終順利奪冠。當看到最後比分定格時，陳芋汐顯得有些激動，不斷擦拭流下的眼淚。兩分鐘後，她又從後台走到水池邊，向在場人士鞠躬感謝。

不足12歲小將劉紫涵惹關注

賽後，談到巴黎奧運會後的心路歷程，陳芋汐表示，當時確實覺得未來的職業生涯有很多不確定性，心態上出現了微妙的變化。其間，家人、教練以及很多跳水愛好者對她帶來了很多支持，這也是自己走出困境的重要力量。

談到自己穩定高水平發揮的原因時，陳芋汐說，大家看到的穩定源於訓練的系統性和堅持不懈的努力，並沒有什麼祕訣。

當天的銅牌選手劉紫涵，還不足12歲，引起各方關注。陳芋汐說，這對中國跳水事業來說是好事，源源不斷的人才湧現，比自己個人的強大更重要。

▲王宗源在男子3米板決賽表現出眾。新華社

跳水男子3米板決賽三甲

名次：1	名次：2	名次：3
隊伍：湖北	隊伍：湖北	隊伍：廣東
運動員：王宗源	運動員：鄭九源	運動員：何超
總分：549.85	總分：510.6	總分：489.7

謝。陳芋汐向在場人士鞠躬感謝。大公報記者敖敏輝攝

頒獎儀式上。陳芋汐（左三）在女子單人10米台。大公報記者敖敏輝攝

港女隊4×100自接力獲第6

【大公報訊】

記者石華、李望賢 深圳報道：10日晚，十五運會女子4×100自由泳接力決賽，賽況十分激烈，山東隊以3分36秒51奪冠。香港隊派出馬紫玲、王欣桐、文薈喬、李芯瑤出戰，整體發揮出色，最終以3分43秒95位列第6。

「我們大家都很开心得到第6名。游完了就不會再想太多，回到香港後再和教練探討之後怎麼練。」文薈喬表示，此次賽前沒有想過太多的目標，就是「游好自己就行」。

文薈喬表示，自己是首次參加全運會比賽，現場氛圍很好。「雖然我不是主力運動員，但知道家人都會看着我比賽，我還是很開心。」她說。

文薈喬也透露，從今年年初開始，自己就在為全運會準備，但今年比賽比較密集，自己訓練不夠多，休息也不夠多，「一個星期前，我剛從巴黎比賽回來，休息不是很好。剛游完被DQ（女子200米個人混合泳預賽取消資格）有點遺憾，我的主戰場在蛙泳，之後會調整好自己，繼續努力。」



▲香港游泳隊文薈喬接受訪問。大公報記者李望賢攝

男子400自「神仙打架」 張展碩破世青紀錄

【大公報訊】記者石華、李望賢、胡永愛

深圳報道：11月10日，游泳比賽在深圳大運中心游泳館正式打響，為期8天的賽程中將產生41枚金牌。首個比賽日就有眾多「神仙打架」的項目，誕生男子、女子400米自由泳以及男子、女子4×100米自由泳接力共4枚金牌，奧運冠軍潘展樂、汪順、張雨霏、李冰潔、湯慕涵等名將悉數登場。

其中，男子400米自由泳決賽引發關注，18歲的山東選手張展碩以3分42秒82奪得金牌，力壓潘展樂、孫楊等名將，打破世界青年

紀錄。徐海博獲得亞軍，費立緯拿到銅牌。名將潘展樂、孫楊位列第五位和第六位。

張展碩是近期頗受關注的新星，2025全國游泳錦標賽上，他奪得男子400米自由泳冠軍，這一成績讓他位列中國男子400米自由泳歷史第三位，僅次於孫楊保持的3分40秒14的亞洲紀錄和張琳的3分41秒35。「我覺得自己還有很多不足的地方，要多向前輩學習，他們有很多值得我學習的地方。」賽後接受採訪時，張展碩表示。

在男子4×100米自由泳接力決賽中，何峻

毅、汪順、沈加豪、潘展樂組成的浙江隊奪得金牌，這是汪順、潘展樂兩位奧運冠軍在本屆全運會收穫的首枚金牌。

汪順：第五次參賽很難忘

值得一提的是，這是奧運冠軍汪順第16枚全運會金牌。31歲的汪順已是全運會的五朝元老，之前的全運會獎牌數是15金1銀，66年全運會上所有運動員的「金牌榜之最」。因此，他在本屆全運會上每奪一枚金牌，都是創造新的紀錄。汪順表示，「第五次參賽，跟隊友一起站在最高領獎台上，對我來說是一件難忘的事情。」

另外，女子100米蝶泳預賽在10日上午進行，該項目亞洲紀錄保持者張雨霏在預賽游出了58秒84的成績，排名小組第1和總成績第4位，順利躋身晚間時段進行的準決賽比賽。在晚上舉行的準決賽，張雨霏游出57秒22的成績，躋身11日晚上舉行的決賽。

張雨霏表示很多觀眾發現自己瘦了，「瘦是瘦了，但不是大家想像中減掉了肌肉。我在適應一種全新的減肥模式。」談及自己的理想目標，張雨霏表示希望每一項都刷新自己年度最好的成績。



▲張展碩展示金牌。大公報記者李望賢攝

▲張展碩在男子400米自由泳決賽中，勇奪冠軍。新華社

浸大港漂生傅容 全運當實習記者延續體育情緣

【大公報訊】記者邱梓茵報道：本屆全運會，不僅有香港高校的體育健兒參賽，亦有運動員出身的新聞系學生出任記者，為大家帶來精彩賽事訪問。

在2025亞洲三項鐵人半奧運距離錦標賽奪冠的傅容，同時也是香港浸會大學新聞系國際新聞組3年級學生。作為全運會實習記者的她，將發揮雙重身份優勢，負責全運會香港賽區與廣州賽區的體育報道。「我曾覺得體育競技過於殘酷，運動員總是在挑戰身體極限，似乎『違反人性』。運動員的分享，讓我逐漸理解、體會到『推動人類運動進步』的價值感。」日前她接受《大公報》訪問時如是說。

在三鐵領域露鋒芒

傅容是土生土長的廣州姑娘，2023年通過優異的內地高考成绩敲開浸大之門，順利入讀浸會大學新聞系國際新聞組。對她而言，香港不僅是求學之地，更是開啟多元發展的起點。自此，傅容延續自2022年傷病退役後對體育的熱情，開始在香港與廣州兩地開展三項鐵人訓練。她在今年的多項地區性三項鐵人賽事中屢獲佳績，包括香港青年三項鐵人挑戰賽季軍、廣東省三項鐵人錦標賽青年

組第4名。

儘管在三項鐵人領域初露鋒芒，但傅容並未急於確定專門發展方向。本屆全運會，她選擇以實習記者的身份負責全運會香港賽區與廣州賽區的體育報道。「香港賽區的單車（公路）、三項鐵人、馬拉松，還有廣州賽區的田徑項目，都是我重點關注的領域。」傅容表示，運動員的經歷讓她在報道中更具優勢：「其他記者可能會問運動員『今天心情如何』、『在香港吃了哪些美食』，但我更關心他們『比賽前如何調整狀態』、『面對強手時的戰術規劃』，這些只有真正體驗過訓練的人才更好理解。」

在「專業運動員」為她打開體育記者第六感的同時，也給她設下難題：如何將專業運動員的敏銳感知、觸覺傳達給觀看新聞的普羅大眾。傅容直言，自己沒少在此處下工夫。除了「體育迷」關注的比分戰術，她亦會關注運動員的個人故事——譬如在賽事中需要克服的心理困難，要如何才能變得「更強、更好」，這些都是能夠在日常生活中克服困難的普通讀者能夠共感的部分，「我們要保持專業性，然後也要能夠把大眾想要的、跟體育相關的東西傳達給他們。」

作為學生、運動員兼實習記者，傅容在時間分配上要

求較高。賽季期間，她的訓練時長通常高達每周21至23小時。她的「時間管理秘笈」，從每周日晚的規劃開始。「關鍵在於主動地規劃（active planning）。」傅容說，「提前知道自己要做什么，將時間分成塊狀，主動規劃，而非讓大腦處於無序狀態。」比如當周有論文任務時，她便會一邊進行長達5至6小時的室內騎行訓練，一邊「腦子不停動」，針對性地梳理出寫論文的任務推進思路、細節規劃，「不用讓自己那麼累——這種方式不僅充分利用了時間，還能避免精力的浪費，我認為為具有一定的推廣價值，應當有科學依據支撐。」

在2022年由於傷病無奈從七項全能退役後，傅容對於是否堅持體育生涯曾有過搖擺。2024年，浸大主辦的巴黎奧運會主題分享會成為她人生的重要轉折點——來自不同項目的運動員現場分享傷病康復、堅持訓練的故事，讓傅容深刻理解競技精神，更加堅定自我，「我曾覺得體育競技過於殘酷，運動員總是在挑戰身體極限，似乎『違反人性』。運動員的分享，讓我逐漸理解、體會到『推動人類運動進步』的價值感。」



▲曾參加三項鐵人比賽的傅容，在全運會期間當實習記者。