

# 中國公開賽一日雙賽添1冠1亞 何詩蓓50自奪金 今衝100蛙獎牌

## 中國游泳公開賽

3月20日，中國香港「女飛魚」何詩蓓在2026年中國游泳公開賽暨全國春季游泳錦標賽連續參與兩項賽事，首先在非主項的50米自由泳斬獲一枚金牌，然後再於200米自由泳奪取銀牌，連同首日摘下的100米自由泳金牌，累計今次在深圳大運中心游泳館內獨攬2金1銀。何詩蓓直言，能夠贏取50米自由泳金牌，實屬意料之外。

大公報記者 胡永愛、李薇深圳報道

何詩蓓在第二天比賽雙線作戰，晚上先進行非主項的50米自由泳決賽，早上初賽游出24秒89位列總成績第六名晉級的何詩蓓，決賽結果以24秒41首先觸池，僅以0.01秒之差力壓國家隊泳手程玉潔而取得金牌。

相隔大約一小時後，在主項200米自由泳初賽以1分58秒98位列第四而晉級的何詩蓓，再與100米自由泳手下敗將、澳洲勁敵奧卡拉漢在決賽較量，但今次就被對方以1分53秒52奪走金牌，何詩蓓就游出1分54秒91，落後1秒39而屈居亞軍獲得銀牌，經兩天比賽後累積2金1銀。何詩蓓21日參加個人最後一項的100米蛙泳比賽。

何詩蓓在昨晚的50米和200米自由泳穿金戴銀，她對此感到驚喜，並說：「我對今天的成績非常滿意，尤其是50米自由泳，完全沒有想到能游到這個成績，對這次比賽表現非常滿意！」

### 200自獲銀牌

在出席完50米自由泳的頒獎禮後，何詩蓓立即就要準備出戰200米自由泳，時間相當趕急，她也坦言有點難度，但仍會全力以赴爭取最佳成績。何詩蓓接受採訪時說：「第一場比賽後要換衣服、頒獎、再比賽，的確很困難，但我告訴自己要停一停，深呼吸一下，進行調整。明天（21日）還有100米蛙泳，自己盡力做到最好就可以！」

何詩蓓於去年在深圳大運中心游泳館進行的第十五屆全運會游泳比賽上，個人獨取2金2銅4枚獎牌，今次重臨舊地暫時亦已手執3枚獎牌，亦將再接再厲於最後一項的100米蛙泳力爭再度踏上頒獎台。



何詩蓓接受訪問。大公報記者李薇攝



何詩蓓在比賽中。中新社

何詩蓓（左三）與國家隊的程玉潔（左一）出席領獎儀式。大公報記者胡永愛攝

### 何詩蓓20日中國公開賽成績

賽事	時間	成績
女子50米自由泳	24秒41	冠軍
女子200米自由泳	1分54秒91	亞軍

## 張雨霏在短距離項目找到樂趣

【大公報訊】記者胡永愛報道：女子50米自由泳決賽中，張雨霏與謝娜、傑克雙雙取得24秒71的成績，並列第五。雖未獲得獎牌，但張雨霏依然十分開心，表示現在自己真的在游泳項目上找到樂趣了，「現在的我每天像打雞血一樣，總是想去練！」

### 「還沒恢復到巔峰狀態」

張雨霏賽後表示，現在是以賽代練，順便檢驗一下最近三個月訓練結果，「因為我換了一種訓練方式。現在還沒恢復到巔峰狀態，體能大概恢復到80%左右，所以亞運會目標是恢復到巔峰狀態，甚至超過，再把儲備轉化到訓練上。」當前在短距離項目找到樂趣的張雨霏大呼自己會接着幹、幹到自己幹不動為止：「我現在思想已經超過了我的身體，總是在勸誡自己不要急，沉下心來。我的思想，可能已經跑到了亞運會，甚至是兩年後的奧運會了，但是身體還沒跟上。」未來，她期待自己有一個更明確的方向，把自己推到一個新的高度上。



張雨霏接受訪問。大公報記者李薇攝



卡梅倫展示金牌。大公報記者李薇攝

### 卡梅倫破男子50自世績

【大公報訊】記者李薇報道：20日，2026年中國游泳公開賽迎來首個世界紀錄。澳洲選手卡梅倫在男子50米自由泳決賽中，游出20秒88的成績打破世界紀錄，獲得金牌。傑克以21秒57獲第二名，凱爾以22秒01獲第三名。31歲的卡梅倫興奮地在泳池中撥起水花，十分開心：「雖然年紀很大，但是獲得冠軍很驚喜！」卡梅倫賽後採訪表示，自己研發了一套訓練方法，一周去三次健身房，只練習重量，「這次的紀錄我覺得不會保持很久，我很快就會打破它。」

## 世界公開賽 奧蘇單桿轟153分創紀錄

【大公報訊】記者任芳頡江西報道：2026桌球世界公開賽20日在江西玉山展開8強激鬥，「火箭」奧蘇利雲在比賽中轟出單桿153分刷新正式比賽單桿紀錄，以5：0橫掃戴爾晉級4強。中國小將吳宜澤在另一場8強比賽中延續火熱狀態，以5：1橫掃艾倫。吳宜澤晉級後，將與奧蘇利雲在21日的4強戰正面交鋒，爭奪決賽門票。

20日奧蘇利雲與戴爾的焦點戰中，首局便上演歷史性時刻。憑藉對手犯規送出的自由球機會，奧蘇利雲順勢上手，全程行云流水清掉16紅14黑2粉完成清台，轟出單桿153分的驚人成績，成功刷新桌球正式比賽單桿最高得分紀錄，超越了般納特於2004年英國錦標賽資格賽中創下的148分紀錄，書寫了桌球運動的全新歷史篇章。



吳宜澤在8強淘汰艾倫。大公報記者任芳頡攝



掃碼睇片

奧蘇利雲以5：0橫掃戴爾，闖入4強。大公報記者任芳頡攝

章。此後比賽中，奧蘇利雲狀態持續火熱，最終以5：0橫掃對手，強勢晉級四強，盡顯傳奇風采。賽後，奧蘇利雲談及創紀錄的單桿表現時難掩喜悅：「非常棒，我非常高興能為桌球、為球迷帶來這樣一個非常美好的時刻。」對於未來是否可能再出現單桿155分的理論最高分，奧蘇利雲給出肯定答案：「當然有可能，那要看其他球員的表現。」

3月20日的另一場8強中，吳宜澤延續了本次比賽的出色發揮，對陣名將艾倫時展現出強勁的進攻火力，結果以5：1的總比分鎖定勝局，強勢闖入4強。

### 21日與吳宜澤爭入決賽

隨着奧蘇利雲與吳宜澤雙雙晉級4強，兩人將於21日正面交鋒，爭奪一張決賽門票。值得一提的是，兩人平時經常一起練球，關係十分融洽。被問到賽後是否會與吳宜澤交流時，奧蘇利雲毫不猶豫地表示：「當然。我們就聊一聊比賽本身，我會看看能不能幫助他提高水平。其實這一點是相互的，像大哥與小弟的關係，所以我非常希望幫助他兌現潛力。」



奧蘇利雲轟出單桿153分，刷新正式比賽單桿紀錄。

## 利物浦征白禮頓勢處下風

【大公報訊】記者譚德龍報道：剛於歐聯反勝晉級的利物浦，馬不停蹄又要在今晚英超「趕早場」，作客位處最南部的白禮頓；利物浦距離上場只相隔2天半時間即再征戰，估計大部分主力仍會上場的情況下，球員未必「身心俱疲」。因此「讓球」盤口白禮頓獲受讓平手/半球，下盤值得捧場。（NOW621及611台21日晚上8時30分直播）

上輪英超主場遭熱刺逼和1：1，上仗歐聯則主場大勝加拉塔沙雷4：0，完全反映了利物浦對待不同賽事的取態，可以預期餘下全部心力將放在歐聯和足總盃。即使利物浦剛剛用盡氣力踢完歐聯，但預計華基爾雲迪積克、賴恩加雲貝治等會繼續正選上陣，球員得不到充足的休息之下，表現肯定會大打折扣。

中游的白禮頓今季在首循環和足總盃兩次作客利物浦共吞「5蛋」，將爭取主場贏回一仗。雖然足總盃的翼鋒三笥薰勢難趕及復出，但由於利物浦戰意成疑、後防亦經常在英超錯漏百出，絕對有乘可乘。至於該隊前利物浦中場占士米拿，可望披甲延續其英超亮相紀錄。

### 愛華頓迎車路士可搶分

與利物浦競爭前5位的車路士將作客愛華頓。車路士遭逢今季首次3連敗，年初的「易帥紅利」已經耗盡，主將高爾彭馬無復之前勇銳，防線亦每每成為致命一環，此行面對實而不華的愛華頓，實在難言有多大勝算，宜取「讓球主客和」盤口愛華頓[+1]的讓主。（NOW621台22日凌晨1時30分直播）



利物浦右閘蘇保斯拉爾。

## 英超歐聯 華迪斯表現兩極

利物浦的億元進攻中場科利安華迪斯，在剛過去的歐聯大勝加拉塔沙雷之役，全場製造了8次攻門機會，是自從有統計超過20年來，利物浦在歐聯單場製造機會最多的球員，與其今季在英超的表現可謂大相逕庭。

華迪斯之前在利華古遜有卓越表現，主要是因為圍繞其身邊的隊友，例如荷夫曼、柏拉斯奧斯、基莫度、安特列治等都不斷積極跑動，拉開對方球員製造進攻空間，讓華迪斯有更多傳球選擇之餘，亦每每能夠發揮其在千鈞一髮

之間創造機會的靈光。利物浦今季英超比賽卻是踢速率極慢的傳控「省力波」，進攻很多時是陣地戰，球員跑動亦不多，面對對手密麻麻的布防，華迪斯所能做的亦不多。

相反，利物浦在歐聯比賽表現就積極得多，上一戰就最有代表性，球員積極跑動逼搶，行軍速度與英超相比就是「單車與摩托」，這就正好讓華迪斯充分發揮自己的長處。華迪斯今季英超暫時上陣26次，只有2次助攻，歐聯9場便有3次助攻，多少亦反映這情況。大公報記者譚德龍

### 153分是如何打出來

在桌球運動中，單桿147分被稱為「滿桿」，是指在正常情況下（15顆紅球），每次打進紅球後都打進最高分值的黑球，最後清光所有顏色球所能得到的最高分數。在自由球規則下，選手有機會擊打「第16顆紅球」，從而使理論上的單桿最高分達到155分。「火箭」奧蘇利雲憑藉戴爾犯規留下的自由球上手，把綠球當作第16個紅球入袋，隨後清除了14黑、2粉球，打出了單桿153分。

話你知道