

港隊亞沙運開齋 兩項鐵人混合接力奪銀

●(左起)余承謙、蔡欣妍、黃子圖和余承謙昨(25日)在第六屆亞洲沙灘運動會兩項鐵人混合接力項目，以1小時2分35秒完成賽事，慢冠軍的國家隊51秒，摘下一面銀牌，為港隊在今屆亞沙運贏得首面獎牌。



香港文匯報訊 彭詩雅、蔡欣妍、黃子圖和余承謙昨(25日)在第六屆亞洲沙灘運動會兩項鐵人混合接力項目，以1小時2分35秒完成賽事，慢冠軍的國家隊51秒，摘下一面銀牌，為港隊在今屆亞沙運贏得首面獎牌。

港協暨奧委會向運動員和教練團隊致以由衷祝賀。港協暨奧委會副會長兼三亞亞沙運中國香港代表團團長楊穎新表示：「彭詩雅、蔡欣妍、黃子圖和余承謙在比賽中全力以赴，憑頑強鬥志和穩定發揮力壓對手，摘下銀牌，充分體現運動團隊精神，令人鼓舞。我們期待港隊在後續的賽事持續發揮水準，再創佳績。」



●港隊兩項鐵人成員賽後慶祝。港協暨奧委會圖片



●張昊於跳高改用「羚羊式」助跑，化解場地難題。新華社

鬆軟沙地洩力嚴重「深一腳、淺一腳」靠技巧 沙灘田徑發力難

沙灘田徑項目是將傳統田徑賽事與沙灘運動結合的創新賽事形式，融合趣味性與競技性。本屆亞沙運設定男、女五個小項：60米、4×60米接力、跳遠、跳高、鉛球。當硬質賽道換成鬆軟沙地，中國運動員正以技術動作的調整與戰術轉變，在「深一腳、淺一腳」的挑戰中，摸索競技的最佳平衡點。

跳高「羚羊式」助跑借力打力

而賽場並非單純的沙灘，其特殊的場地結構——表層鋪設兩厘米細沙，下方為紅土與石灰混合層，讓運動員面臨前所未有的物理難題，就是極強的能量吸收特性。

在傳統田徑項目中，運動員依賴地面的反作用力發力；但在沙地，力量越大，下陷越深。對此，在跳高賽場表現優異的中國選手張昊感觸極深。他坦言，起初試圖沿用常規助跑節奏，結果卻是「給地面的力量越大，反饋越小」。

為了克服這一阻礙，張昊迅速調整策略，採用了「羚羊式」助跑法；通過墊腳、前腳掌着地，盡量輕盈地移動，避免因用力過猛導致沙地洩力，最終成功越過兩米橫桿，並列摘銀。這種從「硬碰硬」轉向「借力打力」的技術調整，成為了本屆亞沙運中國選手的共同課題。

短跑留前門後防肌肉拉傷

除了技術動作的微調，中國選手在不同項目中亦展現了極佳的戰術執行力，將環境壓力轉化為適應賽場的

主動權。舉例說，在徑賽男子60米初賽中，全國冠軍黃友超在面對起跑沙地鬆軟、動作節奏受阻的情況後，果斷採取了「預賽留力、決賽衝刺」的穩健策略。他深知在不穩定的賽道上，若貿然發力易導致肌肉拉傷或動作變形，因此通過精準掌控奔跑節奏，為後續決賽預留體能。

而在女子跳遠項目中，面對場地距離觀眾席極近帶來的心理壓力，以及沙地的不確定性，選手陳麗文與李智雙將關注點從單純的「足踝用力」轉移至「髖關節驅動」。她們意識到，過度糾結於腳踝力量不僅易受傷，更會擾亂整體重心。正如李智雙所言，透過這次參賽，她們更清楚未來需加強對賽場突發狀況的處理能力，以及對基礎力量的提升。

儘管沙灘田徑的成績受限於場地條件，難以與硬地賽場直接對比，但亞沙運所傳達的精神卻更為純粹。無論是張昊在橫桿前的技術修正，還是陳麗文在試跳中不斷提升的個人數據，都印證了一個道理——競技體育的魅力，從來不只在於亮眼的成績，更在於運動員無論面對何種環境，都能迅速沉澱下來，展現克服障礙的堅韌意志。

隨着比賽愈演愈烈，中國健兒在鳳凰島沙場上的腳步正越發輕盈。他們不僅在與沙地的對抗中站穩腳步，更在一次次起跳與衝刺中，深刻詮釋了「迎難而上、奮力突破」的體育精神。



●跳遠選手李智雙指沙地的不確定性，考驗個人應變能力。新華社



●張昊(左)的技術修正見效，成功摘下跳高銀牌。新華社



●黃友超(右二)在60米初賽留力，以免在沙地拉傷並預留體力。新華社

考驗中國健兒

中國龍舟女子水球奪歷史首金

香港文匯報訊 據新華社報道，第六屆亞洲沙灘運動會周五(24日)突降大雨，但無阻中國選手奪金的步伐。中國隊贏得女子水球和男、女子組12人龍舟100米直道賽三面金牌，均為各小項的亞沙運歷史首金。

今屆亞沙運首次引入龍舟100米直道賽。當日上午，中國女隊以28秒260力壓越南隊率先衝線。中國男隊則以24秒076問鼎男子組比賽，奪得隊史首枚亞沙運龍舟男子項目金牌。

當日上午天空陰雲密布，部分地區落有陣雨，下午更是雷電交加，風急雨驟。亞沙運競賽指揮中心發布公告，對部分競賽項目日程和比賽地點做出調整，如女子水球比賽推遲至晚上在室內舉行，沙灘足球比賽順延一日，柔術比賽改在運動員村柔術訓練場進行。

雖然臨時換了場地，但中國水球隊的姑娘們狀態依舊，在循環賽最後一輪以3：1力克哈薩克斯坦隊，三戰皆勝排名積分榜第一，奪得冠軍，這也是賽會歷史上首枚女子水球金牌。

走下賽場，中國隊隊長謝琳珊特別興奮：「我現在手都是抖的。」至於場地轉換的小插曲，她說影響不大，畢竟隊伍平時都是在室內訓練。



●女子水球冠軍中國隊在頒獎儀式上合影。新華社

中國公開賽第三輪 彭博金子豪穩守前列

香港文匯報訊(記者 夏微 上海報道)第31屆沃爾沃中國公開賽昨日(25日)進入第三輪角逐，原本並列第三的周彥含和柴博文同組出發雙雙陷入逆境，反倒是金子豪和彭博繼續穩扎穩打，來到T8領軍中國軍團。

本屆賽事的晉級線設定在140桿(-2桿)，經過前兩輪的爭奪，總共66位選手晉級。彭博是當天較早交桿的選手，-5桿起步的他，是當日場上唯一打出負桿數的中國選手。前九洞，他分別在8號洞抓鳥，9號洞吞下雙柏忌；轉到後九洞後，共打出3鳥、1鷹、1柏忌的成績，單輪-3桿，三輪總成績-8，站上領先榜。

而稍後交桿、力爭衛冕的吳阿順首輪表現不佳，但隨後的兩輪逐步與前列選手縮小差距。昨日交出-1桿成績的他，以三輪總成績-7列T14。

與彭博一樣從首輪起便相對穩定的金子豪，在第三輪的較量中一度衝至T4的位置，但最終以標準桿交桿，維持前兩輪積下的-8桿成績，列T8。賽後金子豪表示，「今天球場整體變硬了，且起風，而且風還不停地變，所以今天打起來比前幾天難不少。我只能說我已經在努力打好每一桿了，但結果肯定自己不是非常滿意。」

周彥含柴博文成「難兄難弟」

周彥含和柴博文成為今日場上最大的「意外」，身處領先組同組出發的他們可說是「難兄難弟」。兩人的前九洞齊打出+5桿的成績，排名直落。轉入後九洞後，周彥含依舊沒有很好，-11桿出發的他，結束時總成績掉到-4桿，並在賽後拒絕採訪。柴博文的後九洞一度有所起色，但最後的17、18號洞，一個雙柏忌，一個三柏忌，讓他的總成績來到-3桿。



●吳阿順在17號洞抓下一記小鳥。香港文匯報記者夏微攝



●金子豪來到並列第八的位置，與彭博一同領軍中國軍團。香港文匯報記者夏微攝

廣州國際公路單車賽順利落幕

香港文匯報訊(記者 敖敏輝 廣州報道)24日至25日，2026廣州國際公路單車賽在廣州從化、增城舉行，來自中國、荷蘭、澳洲、泰國等10多個國家和地區的18支職業車隊、108名頂尖車手參賽。

從化段全長92.3公里，總爬升超1,800米，被譽為



●中外單車手在廣州展開角逐。受訪者供圖

「最美山地賽道」，串聯起溫泉風景區、生態設計小鎮、溪頭村等從化生態與人文地標。不過，由於連續爬坡兼山路起伏，對車手耐力、控車與戰術執行亦帶來極大挑戰。增城段全長143公里，起點與終點均設在增城廣場北廣場，賽道途經白水寨、增江畫廊、正果老街等知名景點。與從化賽段的連綿山路不同，增城賽段賽道地形豐富，設四級爬坡點及途中衝刺點，更考驗車隊的戰術協同與瞬間爆發力。

經過激烈比拼，獎項各有歸屬。從化段方面，意大利車手盧卡瑞卡多奪得賽段冠軍，黃衫總成績第一、綠衫衝刺積分第一；圓點衫爬坡積分第一由西班牙車手大衛德爾加多奪得。中國的余加慶勇奪大中華個人排名領先車手(白衫)。增城段個人賽方面，諾曼瓦特拉(中國安踏-MENTECH洲際單車)、阿利亞里艾丁(深圳KUNG洲際隊)、奧斯卡加拉格爾分(凱旋巴迪瑞洲際隊)分別前三，大中華個人總成績冠軍(白色領騎衫)則由余加慶(中國安踏-MENTECH洲際單車隊)奪得。

鄭欽文迎來紅土賽季首勝

香港文匯報訊 據新華社報道，中國名將鄭欽文周五(24日)在馬德里網球公開賽女單第二輪，以2：1逆轉美國選手肯寧，迎來2026年紅土賽季首勝。回歸賽場的她賽後表示，自己找回了那團內心的「火焰」。

鄭欽文此前因傷休戰近一個月，目前世界排名第36

位。當天她首盤比賽狀態不佳，出現多次非受迫性失誤，以1：6先失一盤。第二盤，鄭欽文做出了調整，逐漸找回自信，以6：3扳平大比分。決勝盤中，她在開局遭破發的不利情況下奮起直追，轟出多個Ace球，最終以6：3獲勝。

「我確實感覺自己狀態在慢慢回升。但是這還不夠，我還需要更多。」鄭欽文坦言，此前的傷病讓她過了太久「平靜、沒有壓力的生活」，甚至一度失去了對勝利的飢餓感，「受傷之後，一切戛然而止，我變了一個普通人。我感到自己的鬥志也跟著熄滅了……今天輪掉首盤以後，我的鬥志重新燃燒了起來，我想我終於找回了內心深處的那團火焰。」

鄭欽文表示，自己的身體狀況仍未恢復到百分百。她將在32強賽迎戰賽會二號種子拉芭堅娜，對於仍在找比賽節奏的她來說，這無疑將是一次艱難的挑戰。



●鄭欽文賽後握拳慶祝。新華社