



戰袍「龍服」全新亮相

劉國梁：國乒五金有信心有挑戰

拋
開
包
袱

【大公報訊】據新華社報道：東京奧運會備戰進入最後一個月，中國乒乓球隊奧運戰袍「龍服」在此時全新亮相。身在發布會現場，中國乒乓球協會主席劉國梁感覺內心受到了觸動，他說這是一次小的激勵。談及隊伍備戰衝刺階段的心理建設，他在接受新華社記者專訪時表示，希望運動員和教練員不要背上以前包攬金牌的包袱，把包袱甩出去。

正在威海封閉集訓的國乒，剛結束歷時4天的熱身賽，奧運陣容在混雙及團體賽中不出意外地拿到頭名。劉國梁表示，隊伍專門在封閉集訓練了一半時安排熱身賽，以檢驗前期訓練效果，有目的性、有針對性、有挑選性地打比賽，讓運動員找到比賽的感覺，發現問題，是比較關鍵的一次摸底。

封閉集訓提升實力

劉國梁透露，國乒還計劃於下月8日至10日舉行最後一次熱身賽。「封閉訓練之前、中間和結束時都有熱身賽，能起到不同的作用。前期主要是檢驗實力，中期檢驗前期封閉訓練後隊員們的提升和進步，後期意在最後磨合和準備。」

南陽站奧運模擬賽結束後，國乒已在威海訓練了20天左右。劉國梁說，這段時間的側重點在於加強隊員的能力和實力。「封閉訓練中間20天左右的時候是相對比較容易出狀態的，這次打大家的能力和比賽感覺就比前兩次（奧運模擬賽）時更好了一些，最後一次我們希望更多從實戰的角度、戰術演練的角度、模擬對手的角度，做得更加細緻一些。」

南陽站結束後，劉國梁提到國乒要在奧運金牌上「保三拼四爭五」。

「我們5塊（金牌）都有實力，也都有信心去爭奪，但同樣也都有挑戰和風險，這就是乒乓球項目的特點。」劉國梁坦言，國乒的實力毋庸置疑，但還有很多對手，他們也準備了5年時間，特別在疫情期間，以前的一些備戰節奏和習慣都會被打亂，很多完全不能按以前奧運的經驗去比較。

「日本乒乓球隊為了東京奧運會準備了很多年，特別希望在家門口能夠打敗中國隊，但我覺得他們會帶給我們更多的動力，我們需要這樣的對手，需要這樣的比賽去檢驗隊伍。」

東京奧運從零開始

「不管哪個項目，我們都是志在必得，每一塊（金牌）都去拚。」劉國梁話鋒一轉，「但是競技體育有起伏有輸贏，這都是比賽的一部分，所以不給大家太大的壓力，沒壓力肯定打不好，太大壓力也打不好。保持平常心，把練的東西打出來，每一塊都去努力都去爭，不在於說哪個項目保險一點、哪個項目風險大一點。」

備戰進入衝刺階段，考慮到部分隊

►中國乒協主席劉國梁攜國乒拋開包袱攬金牌包袱。資料圖片



國乒東奧參賽球員名單

男單：馬龍、樊振東

男團：馬龍、樊振東、許昕

P卡（替補）：王楚欽

女單：陳夢、孫穎莎

女團：陳夢、孫穎莎、劉詩雯

P卡（替補）：王曼昱

混雙：許昕／劉詩雯

▲左起：王楚欽、許昕、樊振東、馬龍、主教練秦志戩和女隊主教練李隼、陳夢、孫穎莎、劉詩雯、王曼昱，身穿全新戰袍亮相。新華社

▲馬龍在熱身賽奮戰。新華社



▲許昕（左）夥拍樊振東出戰團體賽雙打。新華社

員將第一次參加奧運，劉國梁強調了心態的重要性。

「每一屆奧運會都有第一次參加的人，第一次參加也都有打得好的，最主要就是用什麼樣的心態。心態好，心理抗壓就會好，就不會背上太多的包袱。」

「希望我們的運動員和教練員不要背上以前包攬（金牌）這樣的包袱，把包袱甩出去。」在劉國梁看來，奧運對國乒、對日本以及歐洲隊伍來說都是平等的，里約奧運的金牌和分數又帶不到這屆奧運，東京都是從零開始。

「每一塊（金牌）我們都會拚盡全力，這個階段最重要的就是心態，誰把心態放得好，把位置放得正、放得低，沒有包袱去拚對手，誰獲勝的概率就更大，反之就會束手束腳。」



做好細緻思想準備

劉國梁認為，每一個人的性格、習慣、抗壓能力不一樣，這要求教練員和團隊能夠因人制宜，有的放矢做好細緻的思想準備工作。

「現在狀態好，不代表你東京奧運會狀態就好；現在狀態不好，不代表你東京奧運會狀態就不好。」劉國梁說，優秀運動員都有自己的節奏和習慣。

他認為，奧運備戰最後階段就在於狀態調整、心態調整和比賽磨合，離奧運越來越近，運動員奧運的概念也會慢慢加重。「心理要有一個轉變的過程，每一個球員都要試圖去找到屬於自己的備戰節奏。」

男女一團 熱身賽登頂

【大公報訊】據新華社報道：國乒熱身賽團體賽23日進入最後一輪爭奪，奧運會選手組成的中國一團在男團和女團項目上均取得頭名。

最後一輪演練新陣

男團重頭戲是前一天均取得兩勝的一團和二團之間的對決。一團在最後一輪中演練新的布陣，由樊振東搭檔許昕出任首盤雙打，馬龍擔任一單。開賽後，樊振東／許昕局數3：0輕鬆戰勝梁靖崑／林詩棟。第2盤，馬龍對陣此前奧運模擬賽上擊敗過自己的徐晨皓，馬龍從一開局就打得非常謹慎，3：0完勝對手。此後樊振東3：0戰勝梁靖崑，馬龍3：0擊敗林詩棟。最後一盤，林高遠3：1戰勝許昕為二團拿下一分。最終一團以全勝戰績結束本次熱身賽。

另一場比賽，雪藏了方博、周雨等老將的三團4：1戰勝中國香港。

女團方面，一團此前

取得兩連勝，最後一輪迎戰二團的比賽中，教練組臨時將王曼昱抽調到二團出任第一單打，一方面給一團增加強對抗的難度，另一方面也為王曼昱提供更多上場機會。

首盤雙打，二團的陳幸同／錢天一以3：0擊敗陳夢／劉詩雯。第2盤，孫穎莎直接對話王曼昱，在先勝一局的情況下，孫穎莎沒能把握住優勢，以1：3不敵王曼昱。一團0：2落後於二團，這是她們本次熱身賽面臨的最大挑戰。第3盤，老將劉詩雯頂住了壓力，3：0完勝錢天一。第4盤，孫穎莎再度登場，以3：0擊敗王藝迪，將比賽拖入決勝盤。陳夢與王曼昱在最後一盤陷入激戰，王曼昱率先發難，2：0領先，第3局，陳夢11：7扳回一局，第4局，王曼昱緊緊咬住比分，最終以14：12贏下決勝盤，幫助二團3：2險勝一團。

三團在另一場較量中以5：0輕鬆戰勝香港。

雖然一團輸掉了和二團的對決，但在積分相同的情況下，通過計算小分，一團依舊位列本次熱身賽女團第一。



◀陳夢（中）及劉詩雯（右）聆聽主教練李隼的指導。新華社

中國柔道隊六女將征東奧



►中國柔道隊女將楊俊霞（左）獲得東京奧運入場券。資料圖片

【大公報訊】據中新社報道：22日，國際柔道聯合會公布了最終奧運積分排名及東京奧運會參賽名單，中國柔道隊共有6名女將入選，沒有男選手獲得參賽資格。

東奧資格賽，中國柔道隊共有9名選手在6個項目中達到奧運參賽標準，但因各協會每個級別只能有一人參賽，最終中國隊的6名女選手領到東奧入場券，她們分別是：李亞男（女子48公斤級）、盧童娟（女子57公斤級）、楊俊霞（女子63公斤級）、孫曉倩（女子70公斤級）、馬振昭（女子78公斤級）和徐仕妍（女子78公斤以上級）。

女子柔道曾是中國軍團的優勢項目之一，從1992年巴塞羅那奧運到2008年北京奧運，中國柔道隊在連續5屆奧運貢獻了8枚金牌，其中在北京奧運上獲得3金，創最佳

戰績，但在北京奧運後，中國柔道出現下滑態勢，在2012年的倫敦和2016年的里約均無金進賬。

日前，中國柔道隊舉行了出征東奧誓師大會，中國柔道隊總教練熊鳳山表示，柔道隊將繼續強化體能，按照程序化方案開展科學訓練，堅決做好反興奮劑工作，充分利用好衝刺階段的有限時間，有針對性地進一步補齊短板，以實現在東奧賽場勇奪金牌、為國爭光的目標。

男隊無緣參賽

東奧柔道賽事將於下月24日至31日進行。

比賽將產生15枚金牌，包括男女各7個級別，以及一枚新增加的混合團體金牌。因中國柔道隊無男選手獲得參賽資格，也將遺憾退出混合團體金牌之爭。

周鵬：國籃要拉近與強隊距離

【大公報訊】據新華社報道：結束了亞洲盃外圍賽的「小考」，中國男籃即將面臨東京奧運會落選賽的「大考」，隊長周鵬表示，要利用這次比賽拉近與世界強隊的距離，做到「有差距，不放棄」。

亞盃外面對日本、中國台北兩隊，國籃打出了4連勝的成績，但本月底開始的落選賽上，國籃將遭遇希臘、加拿大這樣的世界強隊，對處於新老交替的國籃是挑戰也是機會。

「雖然處於低谷期，我們應該快速提升個人能力、大賽中經驗和身體對抗，拉近與世界強隊的距離。」周鵬說，「希臘和加拿大都是世界強隊，我們要擺正心態，立足於拚，有差距，不放棄，希望能打出比較精彩的比賽，爭取更好的成績。」

周鵬認為，亞盃外中個別場次的激戰，讓隊中的年輕球員受益匪淺，「第2場對日本，因為之前贏了第一場，所以我們有充足的信心，過程上雖然膠着，有時還處於劣勢，但我們有必勝的信念。很多球員都不太適應大賽的節奏，經驗上還是欠缺，這次比賽讓我們重新認識到國際上的對抗。」



▲國籃（紅衫）將面臨東京奧運落選賽的「大考」。資料圖片