

奥运延期对日本乒乓反而是好事？

日乒重启，初生牛犊逐渐成熟

本版撰稿 本报记者 葛敏

受疫情影响，全球体育赛事停摆，东京奥运会延期一年。对于伤病缠身、力拼最后一届的老将来说，如何维持竞技状态是最大难题。而对于不满20岁的新星来说，意味着他们有更多的时间提升。近两年，日本小将张本智和与伊藤美诚，以初生牛犊的劲头开始对中国队形成了冲击，并且不断在比赛中成熟。

与其他国家不同，日本乒协早在2018年9月就正式确认并公布了东京奥运会参赛代表的选拔办法。根据规则，在今年1月队内世界排名前两位的选手将自动获得东京奥运会男女单打的入场券。由此，当时世界排名第五位的张本智和以及第三位的伊藤美诚自动锁定奥运男女单资格。虽然奥运延期，但日本乒协直言不会更改已定的奥运参赛名单，也就是说，张本智和与伊藤美诚将在明年以日本男女单头号种子的身份出战。

在日本乒乓球队强化部部长宫崎义仁看来，奥运延期一年对于成长中的日乒来说更为有利，“在心理素质和技战术等方面，进一步提升自我，对他们是有积极意义的。”据宫崎义仁介绍，因为疫情，日本乒乓球队在4月上旬结束了集训，队员全部离开国家训练中心，自行在家中或者所属企业俱乐部，以个人的方式自主训练。5月26日起，日本全面解除了疫情紧急状态，国家训练中心重启，日本乒乓球队将从6月22日起恢复集训。



日本《乒乓球王国》杂志采访了张本智和

“我相信反复练习会转化为自信，现在能做的事情一件一件地做下去，为了在那时，能够让大家看到最棒的表现和笑容，我会不遗余力地努力。虽然现在是在痛苦的时期，但是一起合力跨越吧！”——张本智和

快十七了，张本智和不遗余力地努力

2019 只差一步

年少成名，他曾在世界乒坛刮起青春旋风，以初生牛犊不怕虎的气势创造了数个“最年轻”的纪录；随着职业生涯不断推进，已经立于舞台中央的他也无须避免地面对着来自外界的冲击。2019年，全世界球迷看到了张本智和的困惑、失意、拼搏和进步。面对环境的改变，他如何继续前进的势头？

总结自己的2019赛季，张本智和直言世锦赛输给安宰贤是自己职业生涯最难的时候，“那次我很有信心夺牌，也觉得那次是机会，但是太紧张了，没打好。我那时候哭得很凶，哭累了就睡着了。爸爸妈妈和教练都跟我在一起。”

至于如何从失利的阴影中走出，张本智和的回答显示出超越年龄的冷静：“比赛已经过了，必须要准备下一场比赛。我们那时候奥运会的代表也没定，不能一直难受，还要准备下一场比赛。”

下半年，日本小将状态好转，甚至在世界杯上击败了马龙，以亚军战绩再度创造历史，成为日本队首位在世界杯夺牌的选手。对于输给樊振东这个事实，他表示，“我觉得第二这个成绩是很好的，其实最后还有一点机会，决赛有希望赢，有点可惜吧。樊振东在一板的质量上比我高，同样的攻球总

是被他压住，回合球也比我多一板两板。我也很想赢，但是实力有点不够，回家好好练。”

如果要用一个汉字来总结2019年，张本智和的回答是“一”，因为“有太多只差一步的事情”。

2020 疫情下的生活

2020年的多数计划被突如其来的疫情打乱，张本智和还是在为数不多的比赛上让外界看到了他的成长。一路晋级，张本智和拿下匈牙利公开赛冠军，坚定信心整装待发，预备向更高的目标进发：“拿了冠军很开心，后面就要静下心来，为奥运会做准备。”

然后不久后，国际乒联宣布赛事全部停摆，东京奥运会也被官宣延期，张本智和表示自己在奥运决定延期消息发布的前一天已做好心理准备，并会带着积极的心态去备战，“我自己也很着急，觉得还有很多必须为东京奥运会准备的课题，所以有了更多准备的时间，我会积极对待的。我相信反复练习会转化为自信，现在能做的事情一件一件地做下去，为了在那时，能够让大家看到最棒的表现和笑容，我会不遗余力地努力。虽然现在是在痛苦的时期，但是一起合力跨越吧！”

据张本智和介绍，疫情期间，他每天待在位于仙台的家中，周一至周五上午学习高中课程，下午在自家球馆

进行训练，每周出门跑步两次，“家里有一张乒乓球台，至少可以保证好好训练。”至于如何在没有比赛的时期保持良好的心态，张本智和在接受日本媒体采访时坦言：“老实说，保持动力很难。但是练习量增加了，这还是积极的一面。如果每天都能进行让自己满意的练习，那就太好了。”

一直宅家，和父母一起度过的时间多了起来，张本智和很享受这样难得的时光，“妈妈会为我做一日三餐，很久没有这样好好地生活了。”张本智和的父母张宇和张凌都是出生于四川的乒乓球运动员，张宇透露，儿子最喜欢吃老婆做的炸鸡和烤翅，但他不大能吃麻辣的四川菜。

张本智和这个月27日将满17岁，被问及训练之余喜欢做什么时，他表示喜欢看剧和打棒球游戏，“《名侦探柯南》是我最喜欢的动漫。平时也经常看汤姆·克鲁斯的电影。”闲暇时，日本小将会在社交平台与球迷互动，讨论新一季悬疑日剧《忒修斯之船》的凶手，分享最近喜欢的电影和歌曲“Official髭男dism的歌都是神曲”。有趣的是，不少网友对张本智和的妹妹张本美和也十分感兴趣，“说一下美和的优点。”张本智和的回答充满了兄妹情：“训练很认真，平时也非常可爱。”有网友想看美和帅气的照片，张本则表示：“嗯……她很害羞所以没有。”

不能逛街买买买
伊藤美诚压力大

锁定东京奥运单打名额后，伊藤美诚再次刷新职业生涯纪录——世界排名第二。这是从1991年开始实施现有的乒乓球世界排名制度以来，日本选手的最高排名。“她有天赋、有能力、有自信，面对中国选手，毫无畏惧。”国际乒联评价道。

“宅家生活有点躁”

伊藤美诚进入初中后，为了寻找更好的训练环境，从静冈搬到了大阪。大阪在5月21日解禁紧急事态。大约三个月的宅家对伊藤美诚的训练造成了什么影响呢？

“日常训练基本上就在这一个地方，所以没有受到什么影响。但是休息日就比较难受了……”场上是杀气十足的“小辣椒”，场下还是个未满20岁的姑娘，伊藤美诚休息日就喜欢靠逛街买买买解压，“但是最近就只能待在家里，只能做做家务、看看电视，不能出去的话，缓解压力的挺难的。”

伊藤美诚的教练松崎太佑透露，她训练的时候比之前更焦躁，甚至有一回两人还吵了起来，“不过现在已经习惯了在家待着这件事，压力也没那么大了。”在此期间，伊藤美诚也向外界发出了鼓励的话语：“希望疫情能早日结束，回到大家都享受运动的日常生活中。为了让东京奥运会举办之前的时间更加充实，发挥出最好的表现，我会一如既往地专注于乒乓球。运动员、支持我们的人们、支持奥运会的人们……这是大家的心团结在一起的奥林匹克运动会。我期待着东京以及全世界充满笑容！”

值得一提的是，伊藤美诚训练之余喜欢看乒乓球业余爱好者发布的视频，“比如说独特风格的发球和回球，基本上都是比较奇怪的手法和不好处理的东西。如果只做普通训练的话头脑会变得僵硬，这些经常能给我们提供训练的思路。”

“奥运会前赢陈梦很重要”

从去年6月的香港公开赛到今年3月的卡塔尔公开赛，伊藤美诚在

女单上的成绩为两次冠军、四次第二、三次前四。“这点我也有点惊讶，实际上她对阵中国队以外她不擅长的运动员，也经常会因为发挥不出实力而输球。”松崎教练说道。相当稳定的发挥是她跃居世界第二的不二原因，不过对于世界排名这件事，松崎教练表示自己和伊藤美诚并不太在意，“如果在意排名，在比赛中总会想着这点积分而无法将注意力集中在比赛上。对积分精打细算，会给她造成很大的压力。”

说到伊藤美诚打球，发球、回球的变化以及攻击的速度都是她的特点。“美诚只有1米52，因此步伐非常重要。”松崎教练透露，伊藤美诚现在不怎么做体能训练，而是将重点放在快速移动、摆速训练之类的基本功练习上，他认为这种方式更适合自己的弟子，“速度、跑动的质量、身体的敏捷以及相持环节的速度这些都在训练中逐渐提高，我想她会变得更强。”

距离东京奥运会还有一年多的时间，在松崎教练看来，如果伊藤美诚不能在奥运前打赢陈梦一次，那金牌是无从谈起的，“陈梦是一名厉害的选手，过去四年单打比赛中美诚一次都没战胜过陈梦，但到东京奥运会之前一次都没赢过是不行的。这样的话，在奥运赛场会被人充满信心地拿下。”

当然，挡在伊藤美诚和奥运金牌之间的，并不仅仅是陈梦，而是一堵名为“中国女乒”的墙。松崎教练坦言，这堵墙还是非常高的，“中国队的训练质量很高，基本功比对手好太多，而且不断有优秀选手出现，主力层实力非常厚实。坦白说，就算在巡回赛上和她们有五五开的战绩，想在奥运会上赢她们十分困难。”