



乒乓球的“国球”之“重”，从一组数据中便可看出。截至2016年里约奥运会，中国队一共赢得了32枚乒乓球奥运金牌中的28枚。而在迟到了一年的东京奥运会上，国乒的目标很明确——直指五金包揽。

专题撰稿 特派记者 章丽倩 发自东京

## 三战奥运，马龙看一场少一场 手术、信心和他的“黄金时代”

尽管东京奥运会“最高龄参赛运动员”的头衔归属于乒乓球项目的倪夏莲(58岁,代表卢森堡参赛),但在实力卓然、竞争激烈的国乒队内,想要以资深者的身份多次登上奥运舞台,其难度是不言而喻的。在即将开幕的东京奥运会上,32岁的马龙不仅要三战奥运,还将在男单和男子团体项目中力争双卫冕。

“像这样的优秀运动员,他是打一场少一场,看一场少一场。”中国乒协主席刘国梁这番话所指向的是马龙。此番东京行,马龙仍是“龙队”,是男乒队长,肩负着在男单和男子团体两项中争冠的重任。

32岁,依旧能打,但在这份“能打”的背后,他也冒险,吃了苦。2019年8月,受膝部伤病拖累以致成绩不佳的马龙决定长痛不如短痛,毅然上了手术台。“这(手术)决定其实是非非常的。当时确实很影响训练,不是说休息十天半个月就能有好转的,已经影响训练了,练不了,没办法了。”在请教了医生与相关专家后,马龙了解到这场手术的风险其实不算高,如果术后恢复顺利的话,可能两三个月就能重新参赛。

在下做手术的决定时,马龙所想的不仅是东京奥运会,还考虑到了更远处。“我是想哪怕这次奥运会结束了,过一两年以后自己还想再打打,就不希望一直在康复、伤痛这里面周旋,想一次性做好,然后接下来就没有这方面的考虑了。所以我觉得这三个月时间是值得的。”

在乒乓球项目中,像他这种顶尖球员选择做这种手术的,马龙是第一个。

2019年8月21日,马龙做完了手术,并且他至今还把这个日期记得很清楚。与足球、篮球等项目的运动员接受膝部手术时的情况相比,乒乓球选手大多是手术更简单、术后恢复相对更乐观。“因为不像足球、

篮球(运动员)可能是断了,很多肌腱或者软骨问题。我都没有,所以这种恢复起来就比较乐观,只是开刀了。”“钙化,就是髌骨(位置)。它可能钙化的位置就在肌肉肌腱支点的位置,所以一使劲的时候就有点疼。”

在接受完手术的两个月后,马龙开始恢复训练,一开始时仍旧有些不舒服,但后来就渐入佳境,达到了他的预期。“慢慢越来越好的时候,感觉整个身体的状态比我2017、2018年时好,更别说跟2019年比了。”“当时我们在澳门的时候去跑步,我感觉很久没跑步了,跑三千米都能跑进12分钟。我当时就觉得整个人的状态特别好。”

马龙说,自己的场上风格一直是偏爱移动的,所以之前膝部伤病对他的影响较大,而在经历长痛不如短痛的手术后,这一情况有了改观。

## 24个世界冠军头衔 最好的状态永远出现在赛场上

训练得怎么样了,准备得好吗?对即将迎来个人第三届奥运会的马龙而言,这个问题的意义非常有限。“训练时你可能永远都练不到最想要的状态。但在比赛的时候,有时候就能打出来。最好的状态很可能是在比赛中才能找到的。”

已经手握24个世界冠军头衔的马龙,经验是他的重要“财富”,却不是唯一的“财富”。“经验未必一定能帮到自己。每次比赛,自己的状态、对手的状态以及世界乒坛的发展都可能是不一样的。所以,我这次也没有完全按照之前的经验来做准备。”

同时,在心态的把握上,如今的他比2016年里约奥运会时更稳了。心切事难成的道理,马龙已经深刻

领悟,所以曾特别执着于完美表现的他,如今所想变得更贴近现实。“在心态上的准备可能要比之前好一点。以前是什么都没有、都要去冲,现在知道当你特别想要去追求的时候,也许反而打不出来。”“依然追求完美,但不会像以前那样去追求那种难以企及的完美程度了。”

32岁,经历过低谷,也经历过手术,是什么让马龙一直坚持活跃、坚持参赛呢?在他看来,对乒乓球运动的热爱当然是原因之一,但同样重要的还在于——能有连续不断地胜利来为自己鼓劲。“一方面是赢球的欲望还在,还有一方面是因为从上个周期到现在,虽然曾有一年多没

有拿到冠军,但总的过程中还是一直有冠军的。有这样的胜利在,就能保持住当运动员的信心。热爱和胜利,只有这两方面都保持住了,才有现在的我。”

薪火相传,老将不易。在这次赴东京奥运会的国乒名单上,马龙32岁,许昕31岁,刘诗雯30岁。他们并不是凭资历上的名单,他们的每一步都跟年轻队员一样,是通过比赛中的表现一分一分挣回来的。“希望大家能够更多地尊重这些老运动员,尊重他们的热爱,尊重他们这份为国效力的心。特别是马龙,他还期待着继续创造奇迹,他战斗的心一点都没减弱。”刘国梁如此呼吁道。

## “吹不得”和“碰不得” 防疫新规给球员和转播都添了“麻烦”

新冠肺炎疫情重塑了很多人的生活习惯,也对体育领域造成影响。在即将于7月23日开幕的东京奥运会上,就有一系列针对防疫的特殊之举将被施行。比如,领奖台上冠军、亚军和季军的合影环节被取消了,又比如,乒乓球运动员将被禁止吹球,也不可以用手或毛巾去接触球台。

多年练球养成的习惯,想要在短时间内改弦易辙,球员们有些不适应,这在中国乒协主席刘国梁看来都属于正常情况。本月上旬,国乒在山东威海参加了出征东京奥运会前的最后一项热身赛。结果,在上一日举行的男单和男双比赛中,身为男乒队

长的马龙竟吃到一张黄牌,原因是他习惯性地用手去擦了一下被滴上了汗水的球台。按照东京奥运会的防疫要求,当运动员认为球台湿滑需要处理时,不能直接用手或毛巾去擦,必须中断比赛并请求裁判干预。

“有的时候这可能会打乱运动员的节奏,我需要重新适应一下。”在谈到这两张黄牌时,马龙如此解释道。樊振东、刘诗雯等国乒大将也直言,由于防疫新规是近期才出台的,他们都还“有些不适应”,在对防疫需求表示理解的同时,他们都表示会去努力适应、尽快调整好自己



### ·刘国梁的“东京宣言”

记者:最大的对手是谁?  
刘国梁:最大的对手是所有人,更是我们自己。最主要的是得把自己(的工作)做好。

记者:防疫新规对备战的影响?  
刘国梁:大家就慢慢适应,规则对所有人都是相同的,只是大家都要有一个适应的过程。

记者:国乒的目标还是“保三拼四争五”吗?  
刘国梁:(目标)当然没变化,这是一个整体周期的战略目标。因为这次奥运会的挑战是巨大的,在疫情期间又是五年备战,大家都付出了很多,最主要就是要让球员打出自己的水平,让他们轻装上阵。

像对球吹气或摸球台这样的动作,在乒乓球比赛和平时训练中真是太常见了。虽说每个人的理解可能有所不同,比如有人觉得对球吹气可以起到把沾在球台上的灰尘除去,而用手去接触桌面也可将汗水等擦去等,但确实在更多专业运动员的心里,这些小动作起到的还是稳定情绪、调节心理的作用。要改变长久以来养成的习惯虽然不易,但考虑到东京奥运会的防疫大局,这一切又是值得的。

刘国梁在接受采访时也表示,包括“禁止摸桌、吹球”等防疫新规确实带来了新变化和新挑战,让本次奥运会备战“极其艰难”,但在经过

一段时间的调整后,“中国乒乓球队已经准备好了,只等兵发东京。”

7月17日上午,此次参加奥运会的15人国乒队伍在经过简短的出征仪式后,已动身出发,并于当日抵达东京成田机场。他们是本次中国代表团各运动队中第二批抵达东京的队伍。顺带一提的是,在针对乒乓球比赛的新规出台后,对该项目的电视转播工作其实也增加了一点难度。电视转播对画面的丰富性有较高要求,场上球员的各种习惯性小动作都是适合用镜头去捕捉的细节。如今新規一来,这方面的镜头处理自然也得更跟着调整。

## 支持许昕拼奥运,妻子在家“一肩挑”

赛场上成绩优秀,小家庭也经营得有声有色,在东京奥运周期里,许昕结婚并升级为了爸爸级球员。值得一提的是,他与太太姚彦的感情正是在2016年里约奥运会期间走进了公众视野。

里约奥运军团夺金后,许昕在赛场后台与当时还是他女友的姚彦拥吻在了一块儿。随后,姚彦在微博上晒出合照,公开了恋情。“带着胜利带着遗憾带着信念,四年以后我们卷土重来,我会一直陪着你。”照片中,姚彦颈上所挂正是许昕的奥运金牌。

说起来,乒乓还是他俩的牵线红娘

呢。出生于1988年的姚彦比许昕大一岁半,身高1米75,于2002年进入上海市乒乓球队,是右手横握拍两面反胶打法型球员。2005年,她入选国家二队,一年后正式进入国家一队。运动员时期,姚彦曾经获得过2009年东亚运动会女单冠军、女团亚军等荣誉。

姚彦曾是国乒队内公认的气质美女,早在国家女乒队引入裙装规定之初,她便在2009年的东亚运动会上以一身靓丽的短裙装扮赢得喝彩。另外值得一提的是,姚彦还是“大魔王”张怡宁的圈内好友。

2016年11月,杨宗纬在上海举办演唱会,许昕以他跨界好友的身份前去捧场。而当日的高潮是,许昕在助唱《一次就好》时,现场大屏幕上打出了“姚彦,你愿意嫁给我吗”的字样。演唱结束后,他走到坐于台下的女友身旁,单膝跪地表白求婚。在求婚成功的当月,许昕与姚彦领了结婚证。

在当时的许昕看来,走入婚姻既是两人过往七年感情的认真对待,也是有助奥运备战的一件事。“七年来,无论是开心时还是低谷时,姚彦都一直鼓励我、陪着我,选择在新周期开始阶段求

婚,也是希望成家后的自己能更成熟,能专心、全力地去冲击东京奥运会。”

2019年9月,这个小家庭迎来了新的成员,他俩的儿子“小蛇”。这个昵称与许昕的外号“大蟒”完全呼应。只不过,在繁忙又紧凑的奥运备战周期里,许昕能陪在家人身旁的时间极为有限,就连儿子出生时他也在印度尼西亚参加亚锦赛。幸而姚彦特别明白运动员的难处,所以尽管辛苦,她还是把小家庭的担子几乎给一肩挑了。

东京奥运会因疫情延期一年举办,不少老将都受到影响,但出生于1990年、此前已参加过两届奥运会的许昕却是早就表露信心,“时间和年龄都不会成为我冲击奥运梦想的阻力。”此番,从上海走向世界的他将在乒乓球混双和团体项目中为国而战。

## 上海乒乓的“名名片” “老将”许昕做时间的朋友

2012年伦敦奥运会,许昕身在现场,却只能在替补席上为队友们鼓劲;2016年里约,在经历了好一番名额争取后,时年26岁的他终于以正选球员身份登场,并与队友马龙、张继科一起实现了乒乓球男团在奥运赛场上的三连冠。如今时间来到了2021年,许昕将第三次出征奥运。

左手直板,正手能力强,又擅长跑位,一直以来,作为“直板独苗”的许昕在双打项目中都有着特别优势。“铁打的许昕,流水的双打搭

档”,这句话流传已久。

许昕长于徐州,成于上海。他在5岁时接受了乒乓球启蒙,12岁时随汤志贤教练来到上海,进入曹燕华乒乓球学校继续学球。2002年,第十二届上海市运会开幕,曹燕华乒乓球学校派出了由许昕、胡冰涛和高坤组成的队伍,并最终获得了全部八个项目中的七枚金牌。特别提到这件事的原因是,因为取得了如此好成绩,所以曹燕华产生了要建立一线专业队的想法,而且她说干就干。等到2003年9月,许昕正式成为曹燕华乒乓球俱乐部一

线队中的一员。

从进入国乒二队,到跻身国乒一队,许昕只用了八个月。那会儿是2006年。按照凡事一步一步来的常规想法,当时他对国际大赛舞台还抱有一定距离感,但机会突然就来了。2007年,许昕随队参加了世乒赛,两年后他进入到国乒主力的大名单中。

再之后的故事,大家可能就比较熟悉了,许昕拿着P卡参加2012年里约奥运会,并在2016年里约奥运会上顺利转正。在王励勤退役后,许昕成为了上海乒乓的新名片。

## “龙蟒”时代终有告别时 “昕雯”组合如海绵吸水变更强

在五年前里约,刘国梁曾表示,中国男乒迎来了一个新的时代——属于“科龙蟒”(张继科、马龙、许昕)的时代。如今,张继科已经转身淡出,而许昕则将与马龙一起,去挑战他们新一届的奥运会。

说起打混双和团体赛,作为目前在国际乒坛上已极为少有的左手直板球员,许昕有着独特的存在价值,但同时——弱点也很明显。在这点上,许昕是最清楚的人。“直板的反手是一个致命的弱点,漏洞相对

来说会多一些。另外,改规的变化趋势也是让直板球员越来越少的的原因之一。”

所以,早在国乒此番公布出征东京的具体名单前,无论是出于对2024年巴黎奥运会的布局,还是从打法特点来说,许昕无缘男单都不算是一个意外结果。并且,这不会影响到他在乒乓运动这条路上的长久追求。

比如,许昕至今都还在海绵吸水般地自我提升,他的身边人都是

可借鉴的对象。“其实在新时代的打法体系中,马龙不是最先进的,但是他依然能赢得比赛,那他是用什么样的方法?我觉得每个人都会去想这个问题,马龙在私下里的工作做得更为细致,捕捉每一个人的漏洞,会抓得特别死。他能够在手术以后恢复到现在的水平,我觉得是不可思议的,这里说‘不可思议’是对他的一种赞美,每一个运动员都应该去向马龙去学习这种‘谨慎’。”

## “五金铺”开张? 先得看混双

诞生的第一金。

强手对弈也争先,更何况,国乒对东京奥运会的目标必然是剑指五金包揽。所以,这新登场的混双小项就变得需格外谨慎对待了。为了找到队内最佳的男女搭档,国乒教练组让拥有双打中“黄金左手”的许昕跟刘诗雯、陈梦、孙颖莎、朱雨玲都试过组队,在经过赛场实测后,刘诗雯/许昕成为了最被寄予厚望的一对。

然而,伤病加重,变数横生。在2019年

4月折桂世乒赛后,刘诗雯陷入到连续退赛的巨大惯性中,其中就包括澳大利亚公开赛、T2联赛、全锦赛、“地表最强2人”选拔赛等。肘伤、腰伤、脚伤……频发的伤病威胁到了这位优秀运动员的前景。

刘诗雯曾在采访中透露,在自己受伤病困扰最严重的那段时间里,许昕一直在鼓励她。“好好养伤,先处理好你的伤病,我们有得是时间准备。”后来,刘诗雯接受了手术,在伤势恢复、重回赛场的初期,她的状态不算很好,但许昕还是一

直在说鼓励的话。

既是老搭档,又曾共渡难关,正因为有了这样的经历,所以刘诗雯才会非常肯定地表示,许昕就是自己的最佳搭档。

从技术上来说,刘诗雯主攻近台,可以通过打出速度来创造机会,而许昕则可以把更多精力放在中远台上,找机会去进攻得分。从特点来说,他们一左一右,一直板一横板,正可以空间互补。所以,在即将开幕的东京奥运会上,大家真的可以对肩负国乒开门红重任的混双抱有期待。

