

又见龙队，且看且珍惜

第六次出征全运会，传奇还在继续……

“马龙，再来一球！”3月20日，宁波奥体中心体育馆内，全场球迷高呼马龙的名字。36岁的马龙代表北京队参加第十五届全运会乒乓球项目（成年组）资格赛，首个比赛日，马龙先是搭档王楚钦在首盘男双比赛中轻取对手，后又在第三盘男单比赛中为队伍锁定胜局，一人独得2分，帮助球队取得开门红。

本版撰稿 特派记者 程超 发自宁波

横跨20年全运周期 年轻队员的“活教材”

第十五届全运会资格赛，是马龙参加的第六届全运会。马龙与王楚钦领衔北京男团，辅以闫安、黄友政、徐晨皓等新老国手，阵容堪称“豪华顶配”。作为队内唯一经历过五届全运会的老将，马龙战术解读、临场应变能力，是年轻队员的“活教材”。资格赛首战，他搭档王楚钦在双打中3比0横扫对手，这是两人在巴黎奥运会后再度在团体赛中出战男双比赛，赛后王楚钦坦言：“珍惜和龙队每一次比赛的机会。”首战中，马龙不仅双打建功，第三盘单打更以3比1力克谢非凡，用大角度弧圈球和精准落点压制对手，为北京队锁定胜局。

资格赛开始前，马龙提前抵达宁波适应场地。训练中，马龙与王楚钦上演高强度对抗，攻防转换间尽显老将经验与新生代冲击力的碰撞。曾经跟在马龙身边的王楚钦已经成长为核心球员，

更为年轻的黄友政也在加速成长，首轮比赛结束后，三人一同出现在媒体混采区，看着两位年轻队友在镜头前侃侃而谈，“老大哥”眼神中透露出欣慰。

马龙的全运会征程，堪称中国乒乓球近20年的缩影。自2005年首次亮相全运会以来，他的奖牌簿不断刷新纪录，成为中国乒坛唯一横跨20年全运周期的“活化石”。2005年，17岁的他一战成名，摘得男单、男双铜牌；2013年辽宁全运会，他首夺男单冠军，并与丁宁搭档取得混双金牌；2017年天津全运会，他卫冕男单；2021年陕西全运会，他与王楚钦搭档拿下男双金牌，并以男团银牌收官。五届全运会，他累计斩获4金3银4铜，成为全运会历史上最具统治力的选手之一。马龙用“全面”定义了新时代运动员的高度：单打、双打、混双、团体，他无一短板，被球迷称为“六边形战士”。



放不下的乒乓球情愫

5岁开始练球，15岁进入国家队，18岁拿到第一个世界冠军，双圈大满贯，超级全满贯，奥运“六金王”，乒乓球历史最佳球员……介绍马龙时，前面的形容词很多，但他始终认为“我只是个幸运的普通人”。听上去有些“凡尔赛”，但这是马龙最真实的表达。“平时就逛逛超市，也爱和朋友一起在路边吃饭”，这些在普通人看来是正常不过的日常生活，对于马龙来说是一种“奢侈品”。

巴黎奥运会后，马龙回归了家庭生活，接送孩子、参加活动，马龙曾细数了他在北京平常一天的安排，7点起床送孩子上学，下午3点多要提前一些过去接孩子，回家陪孩子。也像所有“老父亲”般，参加孩子校园生活。在大儿子所在学校的开学典礼上，他勉励学生们：“自律是一种习惯，

偷懒不可怕，可怕的是放弃追赶。”他是这么说的，更是这么做的。马龙的职业生涯贯穿了乒乓球技术的三次革新：从小球改大球、无机胶水时代到如今的材质变革。他始终以技术迭代引领潮流：早期以速度见长，中期强化旋转变化，后期融入心理博弈，将“控制型打法”推向新高度。进入国家队二十多年，身边的队友在变，对面的对手在变，规则在变、器材在变，而马龙仍与乒乓球相伴。

现如今，马龙出席各种活动占据了生活大部分时光，但在繁忙的行程中，乒乓球是割舍不断的一部分。只要有时间，马龙都会“见缝插针”去球馆练球。外人可能很难理解，这样一位功成名就的运动员为什么始终放不下小白球，殊不知乒乓球早已是马龙生命的一部分。



心态转变，开玩笑说道——

“希望他们别对我有太多期待”

马龙回归全运会赛场，最开心的自然是球迷。面对球迷们的期待，马龙在混采区开玩笑说道：“希望他们别对我有太多期待。”现如今马龙对于输赢的执念看得很淡，从他多次在接受采访中能看出，当下的马龙正在享受乒乓球。在接受《乒乓世界》采访时，马龙分享了这一转变的心路历程，“曾经，冠军是我的绝对目标，2011年和2013年的世乒赛，我纯粹是奔着冠军去的，但2015年我对于成绩上的目标没有那么明确，‘和解’后我就没有再想过‘我必须拿冠军’，都是一场一场打。冠军不是通过努力一定会拿到的，我知道比我努力的人有很多，拿

冠军多少和运气有点关系。”

去年10月，马龙参加完WTT北京大满贯后阶段性远离竞技场，他最近一次以运动员身份参加的比赛，是在挪威举办的首届“老瓦杯”乒乓球赛上，当时马龙作为亚洲队队长，带领球队赢下了瓦尔内尔率领的世界队。去年年底，马龙退出世界排名，在一定程度上表明这是与国际赛场的“不告而别”。但马龙并没有彻底远离赛场，他需要在全运会上为北京队站好最后一班岗。更为重要的是马龙竞技水平仍保持顶尖。2024年世界杯单打冠军和巴黎奥运男团金牌的荣誉，足以证明这位老将的“油箱”依然满载。加满油的马龙在全运会资格赛男团比赛中，正高速行驶。

中，正高速行驶。

马龙在接受媒体采访时曾表示，今年11月的第十五届全运会，可能是自己参加的最后一届全运会。“我现在仍在为这次重要赛事努力训练，但运动规律告诉我，这并不容易。如果届时的我各方面能力指标都达到要求，我会义无反顾地为北京而战。”从2005到2025，马龙用20年光阴诠释了何为“热爱可抵岁月漫长”。他的全运会之旅，不仅是一段荣誉史，更是一部奋斗史。昨日宁波奥体中心，当马龙挥拍的那一刻，全场球迷用掌声与呐喊欢迎传奇回归赛场，无论胜负，他早已是乒坛不朽的符号。

热爱致敬拼搏，让告别再推迟点

“何时退役”的提问如同周期性的潮水，在每一次公开场合涌向手握6枚奥运金牌的马龙。而每一次他的回答总是带着标志性的微笑：“当我站在球台前，感受到的只有快乐。”这种快乐，在竞技体育的残酷竞争中显得如此奢侈。当同龄人早已转型为教练或解说员，马龙却以北京队主力身份第六次征战全运会，与比自己年轻20岁的选手同场竞技。这不禁让人想起爱因斯坦对“疯狂”的定义：重复相同的事情却期待不同结果。但马龙的故事告诉我们，真正的疯狂或许是在重复中创造永恒。

外界对“退役”的执着追问，恰折射出这个时代的焦虑：在“35岁职场危机”弥漫的当下，人们迫切需要在马龙

身上寻找对抗时间的方法论。而他的回答总在解构问题本身——你们问我何时离开，不如问问乒乓球何时离开我。一直以来，马龙对乒乓球的理解有着哲学家洞察真理的深刻，马龙曾用“追求”和“热爱”来形容过往的职业生涯，“我非常热爱乒乓球，在其中学到了很多，同时自己始终对乒乓球事业保持执着的追求，不断激励自己。”

马龙曾在谈及“乒坛常青树”倪夏莲，“我能想象到对于她这个年龄来说，她依然还能打球，我觉得她享受生活，包括享受乒乓球带给她的东西，她没有必须要赢的压力，她输了也正常，赢了更高兴，我觉得这是竞技体育最好的一面。”马龙衷心钦佩倪夏莲，但他也知道，自己不可能享

受这种轻松和快乐。因为中国运动员在高强度的竞争中，总有“长江后浪推前浪”。正如《人物》杂志所提到，如果以倪阿姨作为一面镜子，中国乒乓球长久的胜利背后，也涌动着竞技运动对发明它、追逐它、热爱它的人类的终极反讽——对于乒乓球这项运动，全世界最成功的一群人，却长期享受不了这项运动带来的快乐。好在，当下的马龙还能有良好的竞技状态保持着热情。

球迷讨厌告别，尤其是面对喜爱的球员。不可否认，总有一天马龙会离开赛场，但可以确定的是截至今年全运会之前，马龙依然会在赛场中活跃。把告别留给时间，祝愿马龙全运会预选赛之旅一切顺利！