

追求卓越 国球永远在路上

——专访中国乒乓球队教练王皓



办赛水平一流、参赛成绩一流——在不久前闭幕的第七届世界军人运动会乒乓球项目中，有国乒“小国家队”之称的八一乒乓球队，毫无悬念地包揽了6个项目的金牌，再次捍卫国球荣耀，令国人振奋。

近日，本报微信公众号侠客岛采访了老“八一队”队员、乒乓球奥运冠军、现中国乒乓球队教练员王皓。

王皓职业生涯共获得过18个世界冠军。2014年12月，他宣布退役，随后转型担任教练员。目前中国乒乓球队的新领军人物樊振东，就是王皓的弟子。

对王皓而言，担任军运会开幕式火炬手是什么感觉？从奥运冠军到球队教练，有哪些变化？面对各国选手的挑战，中国乒乓球队如何做到一直屹立于世界之巅？

给运动员带来更大自信

侠客岛：军运会第一次在我们国家举办，作为军人参加这样一个国际军事体育赛事，尤其是开幕式的火炬手，有什么感受？

王皓：很激动，特别激动，尤其是我担任了开幕式的火炬手。从运动员转型成为教练员，这次又以军人的身份参加这样一场国际军事体育综合赛事，责任很大，意义也很大。

军运会上的运动员也好，教练员也好，大家都是军人。军人身份给我们带来一种不同的意义，大家的责任感和使命感更强了。

我们通过体育比赛，通过在赛场中的拼搏精神，让全世界看到了中国军人顽强拼搏、永不服输的精神，这是一种很好的交流。传递友谊，共筑和平，这个意义很大。

侠客岛：退役后，你的身份从奥运冠军变成了球队教练，感觉有哪些变化？

王皓：以前作为运动员，可能更关注自己。为了比赛吃好、喝好、训练好就行了，其它的都会交给教练或者交给其他人，自己不太会分心去关注别的事情。

真正转型成为教练以后，明显感觉不太一样了，操心的点也会更多。比如，每个运动员的性格不太相同，年龄结构也不同，教练要去思考每个



王皓在军运会开幕式上传递火炬。新华社记者 刘 续 摄

运动员心里的想法。这些都要去分析，目的是给运动员心里带来更大的自信，迎接好比赛。

现在我作为教练，更多的是希望培养出更多、更优秀的运动员，为国家争夺荣誉。但是我也在慢慢地摸索，或者说在努力。希望自己能成为下一个最优秀、最好的教练。

走下领奖台 一切从零开始

侠客岛：现在其他国家的一些优秀乒乓球运动员在飞速进步，我

们的运动员在一些比赛中偶尔会有败绩，甚至还有一些声音质疑我们是否能保住世界第一的位置。你怎么看？

王皓：外国运动员在不断进步，这是一定的。我们可能也会输，包括偶尔输给欧洲、日本现在新出现的一些年轻运动员。但现在我们队伍的整个技术能力，确实还是最强的。

这实际上是一个好事，输一两场球，会对我们有很大的提醒。他们的进步也促使我们的运动员和教练更加努力去研究、训练，之后我们的训

练、比赛各方面都会更细致。

经历过很多大赛的运动员，像马龙、许昕，包括现在的樊振东，他们可能前期也遇到了一些状态的起伏，遇到了一些困难。但是他怎么去调整，把状态调整到最佳，这都是我们的教练团队以及很多外国的技术保障团队等各个方面共同要去努力的。

中国乒乓球队一直能够保持世界前列，这么多年长盛不衰，它更多靠的是什么？就是因为中国乒乓球永远都会有忧患意识。

侠客岛：从教练的角度来看，中国乒乓球为什么一直能屹立于世界之巅？

王皓：我经常和队员们说，要时刻保持警惕和忧患意识。为什么？

即使你再拿更多冠军，世界排名再高，也会有很多人想要超过你，甚至快追上你了。我觉得，如果只是为了拿一个冠军，拿完后就觉得差不多了、就可以放纵自己了，那迟早要被人超越。

我的前辈经常说，当你从领奖台上走下的那一刻，一切就都从零开始了。因为你知道你下一个目标就要来了，下一个比赛就要来了。

失败的经历是最大的心得

侠客岛：2020东京奥运会马上来了，我们面临哪些困难？

王皓：现在我们确实会发现有一些问题，在东京奥运会当中也肯定会遇到某些困难。比如东京奥运会新设了一个混双小项，到目前为止，我们队伍也是把混双放在了重中之重。

在奥运会上，大家都想看看中国乒乓球到底能拿多少块金牌，但对我们来讲，每一块金牌都是很重的。尤其是混双第一块，可能会影响到全队后面的发挥。但是我相信，通过全体队员的共同努力，一定能够完成好这

个任务。

侠客岛：中国女排的教练郎平说，每一次比赛的目标都是“升国旗，奏国歌”。东京奥运会我们的目标是什么？

王皓：乒乓球就像大家说的，是“国球”，群众基础非常好。乒乓球是有乒乓文化的，它是有历史意义的。从之前到现在，每一批每一代的运动员，他们都承载了国人很多的期望。

我们球馆里永远挂着一个标语，就是祖国荣誉高于一切。每次我们出去比赛，代表的就是中国，有一种为国而战、为14亿人而战的理想信念，一直支撑着我们。

所以无论大赛也好，小赛也罢，我们都竭尽所能，为的就是能站在领奖台上。我们也相信，每次赛事只要国歌奏响的那一刻，冠军就是我们的，这个信念是不会变的。

侠客岛：最想跟即将出征东京奥运会的队员分享哪些经验？

王皓：我作为一个教练，跟年轻人讲得更多的不是说我怎么成功，成功那是你必须要去努力的方向；讲得最多的反而是自己经历过的很多失

败。因为我失败过很多次，对这些经历和思考就是我最大的心得。我要是能够把这些宝贵的财富带给运动员的话，运动员就可能少走很多弯路了。

有时候我们也会跟运动员讲，当你还没有放下球板的那一刻，永远不知道自己到底是成功还是失败。在每个运动员的乒乓球生涯中，你只要能拿起球拍，就要尽自己最大的努力，去做到最好。

(采访整理：公子无忌)



扫描二维码观看采访视频



王皓在比赛中指导球员。

新华社发

奥运测试赛 国乒拿高分

本报记者 刘 晓



中国队组合梁靖崧(下左)/许昕(下右)在比赛中。
新华社记者 华 义 摄

11月10日，乒乓球团体世界杯在日本东京落幕，中国队在男女团体赛中双双夺冠。

作为东京奥运会测试赛，此次世界杯在明年的奥运会场馆举行，赛制也同东京奥运会一致：首盘比赛为双打，其余4盘为单打，率先拿下3盘胜利的球队胜出。与几无悬念的比赛结果相比，找到状态、积累信心对现阶段的国乒更为重要。

樊振东状态回勇

本届世界杯上，22岁的樊振东重新找回了王者的状态。

自今年4月布达佩斯世乒赛开始，樊振东遭遇了持续半年的低谷：世乒赛止步

8强、中国公开赛和日本公开赛不敌马龙和许昕、在韩国和澳大利亚败给郑荣植和弗朗西斯卡、在亚锦赛上被林高远横扫……被视为国乒未来领军人物的他遇到了前所未有的危局。

调整心态、找回状态，经过潜伏和调整，出现在德国公开赛上的樊振东开始找回了赢球的感觉。继在德国夺冠后，他又在武汉军运会上率领球队包揽四金。再次站到世界大赛的舞台上，那个熟悉的“小胖”又回来了。

“这次比赛对自己的锻炼价值很大，帮助我提升了状态和信心。”樊振东说。

世界杯赛上，樊振东作为国乒的绝对主力出战。半决赛面对年少气盛的张本智

和，他几乎没有给对手留下任何机会，直落三局拿下胜利。决赛对阵韩国队，樊振东在球队0:1落后的情况下力挽狂澜，接连击败张禹珍和李尚洙，显示出极强的技术功底和心理素质。

奥运年在即，及时走出阴影的樊振东，牢牢地把奥运席位攥在了手中。面对即将到来的考验，“小胖”需要一颗大心脏，率领球队实现目标。

马龙丁宁“老”当益壮

男女团决赛上，两名国乒老将——马龙和丁宁都未出现在上场名单中。中国乒协主席刘国梁说，这是为了降低伤病隐

患，保护老运动员。虽然是“躺赢”冠军，但马龙和丁宁在本届世界杯上拿出了令人信服的表现。

去年8月，马龙遭遇伤病，一度阔别赛场7个多月。对于一名志在奥运的“老将”而言，伤病是最大的敌人。刘国梁说，马龙一直努力恢复，很勇敢也很有责任心。

重返赛场的马龙，依旧是熟悉的稳定。世界杯小组赛上，马龙分别搭档林高远和许昕，出战两场双打，均为球队取得了开门红。

“马龙小组赛打完很有信心，不过在奥运会之前，老运动员、冠军运动员要进行保护使用，一切围绕东京奥运战略，要把伤病的隐患降到零。”刘国梁说。

丁宁在同中国台北队的半决赛中出战两场。在单打比赛中，她腰伤突发，但仍然咬牙坚持下来，帮助球队取得了胜利。

“丁宁的精神鼓舞着全队，本来决赛要让地上场，毕竟双打是围绕她来进行的，但还是稳妥起见，让年轻运动员上场锻炼。”刘国梁表示。

同样让人放心的还有刘诗雯和许昕。刘诗雯在世界杯上出战3场单打和3场双打，一局未失，发挥了老队员的带头作用。“劳模”许昕虽然在决赛双打中丢了分，但传帮带的能力和稳定的状态依旧得到了教练组的认可。

年轻球员经历考验

老将的休整为年轻球员提供了难得的练兵机遇。男团决赛，梁靖崧出战单打，对上韩国名将郑荣植。在局分1:2落后的情况下，梁靖崧绝地反击，完成逆转。“00后”小将孙颖莎在女团决赛上面对日本队头号选手伊藤美诚，同样完成了3局大逆转。这样的考验和经历，对年轻球员的成长弥足珍贵。

结束团体世界杯的征程，国乒将赶往奥地利，进行本赛季最后一站公开赛的争夺。根据参赛名单，马龙、许昕、丁宁、陈梦、孙颖莎和王曼昱等参加了世界杯的选手并未随行，樊振东和刘诗雯将领衔国乒出战。

新华社电(记者王集曼) 2019-2020赛季短道速滑世界杯蒙特利尔站10日进入了最后一个比赛日的争夺，中国队在当天赛事中发挥出色，夺得女子1000米和女子3000米接力金牌，加上9日拿到的1金1银2铜，蒙特利尔站中国队以3金1银2铜的优异成绩结束比赛。

在当日进行的女子1000米第二次比赛决赛中，中国名将韩雨桐在和加拿大选手萨劳尔特的缠斗中，最终在最后一圈上演超越好戏，以1分30秒712勇夺冠军，萨劳尔特获得第二。此前中国队选手已经多年未能在世界杯赛场上夺得该项目冠军。当日决赛中，和韩雨桐一起站上赛道的还有另一名中国选手张雨婷，张雨婷一路从复活赛打进决赛，最终获得第四名，成绩是1分31秒232。

在本赛季世界杯首战盐湖城站的比赛中，韩雨桐还收获了一枚1000米银牌和一枚1500米铜牌，当时在比赛中也显示出强大的后程超越能力。

继盐湖城站夺得女子3000米接力金牌之后，中国队在蒙特利尔再次在该项目上斩获金牌。决赛中，中国队派出范可新、曲春雨、臧一泽和张雨婷出场，对手有俄罗斯队、意大利队和东道主加拿大队。决赛中中国队从发枪就领先，最后时刻俄罗斯队掀起疯狂追击，不过范可新沉着应对，最终中国队获得金牌。

在9日的比赛中，中国队夺得混合2000米接力金牌，此外中国男选手安凯和韩天宇分别在1500米和1000米项目上斩获一银一铜。在女子1000米第一次比赛中，范可新拿到一枚铜牌。

潍坊滨海国际马术文化节举行

本报电(刘玉新、袁彦彦) 2019潍坊滨海国际马术文化节暨山东省首届马术锦标赛日前举行。共有来自中国、英国、澳大利亚和马来西亚等国家和地区的百余个马术俱乐部约200名运动员、200多匹马参赛和表演。期间举行了国际速度赛马邀请赛、中国马术耐力达标赛和山东省首届马术锦标赛3个大项9个小项的比赛。

短道速滑世界杯蒙特利尔站 中国队收获三金一银一铜