

### 國乒東奧獎牌表

項目	球手	獎牌
男單	馬龍	金
	樊振東	銀
男團	樊振東	金
	馬龍	
女單	陳夢	金
	孫穎莎	銀
女團	陳夢	金
	孫穎莎	
混雙	許昕/劉詩雯	銀
	王曼昱	

▶ 山東威海南海國家乒乓球訓練基地。



▲ 港乒選手黃鎮廷。受訪者供圖



▲ 威海南海乒乓球訓練基地管理有限公司總經理朱芳，向記者介紹從日本採購的球拍。



▲ 國乒於東京奧運前，在威海南海國家乒乓球訓練基地進行封閉集訓。

「這是東京奧運會賽事指定乒乓球拍，為了讓國家隊提前適應比賽環境，我們從日本採購了10台球拍。」在山東威海南海國家乒乓球訓練基地，威海南海乒乓球訓練基地管理有限公司總經理朱芳告訴記者，為了備戰奧運，中國乒乓球隊於5月31日至7月11日在此進行了封閉集訓。

大公報記者 丁春麗、胡臥龍（文、圖）

# 國家隊與港乒同住同練 南海國乒訓練基地揭秘



▲ 國乒名宿王楠是南海基地的董事長。資料圖片

## 王楠親授減壓經驗

乒乓球組成的倒計時牌、巨型的乒乓球拍、奧運會冠軍簽字的球服……走進位於南海基地內的親見乒乓球主題酒店，記者隨處可見奧運冠軍們的圖片，就連地上的指示標識，也是以歷年乒乓球國際大賽為坐標。這裏就是國乒入駐的酒店，酒店距離訓練和比賽場館走路僅需兩分鐘。

負責南海基地宣傳的王昊卿指着一面懸掛着球服的牆表示，這是國乒教練員和隊員們出征前簽名的隊服，為了歡迎他們載譽而歸，酒店做了一面榮譽牆。10月3日，2021賽季乒超聯賽在南海基地舉行，奧運冠軍們載譽歸來。

### 陪球員吃飯聊天

王楠不僅是南海基地的董事長，她還是公認的國乒「娘家人」。此次國乒備戰東京奧運，以及2016年在南海新區備戰里約奧運，王楠都是親力親為：看隊員們訓練、陪他們一起吃飯、單獨聊天做心理建設……東奧結束後，王楠

也選擇了與東京奧運會一樣的背景音樂也是官方指定的樂曲。」朱芳說，基地做的所有細緻工作就是要讓隊員們提前適應奧運參賽狀態。

朱芳表示，在奧運開始前，運動員需要提前到比賽舉辦城市適應氣候，威海南海新區和日本東京緯度、氣候非常相似。南海基地於去年正式啟用，總投資7.5億元人民幣，總建築面積6.5萬平方米，是目前國際上最高標準的訓練基地。

站在訓練基地賽事場地，朱芳說，這個場地的面積及布置完全模擬東京奧運的場地設施、燈光、色彩環境、室內空氣流速。「就連場地裏地膠和擋板的顏色，我們

### 設施講究營造「回家」感覺

昔日的乒壇大滿貫得主王楠，是威海南海乒乓球訓練基地管理有限公司董事長，朱芳另外一個身份也是前國乒隊員，兩人曾是隊友亦是好友。結合自己多年運動員生涯的訓練經驗，她們力求讓每一位教練和隊員都有「回家」的感覺。

「揚國威顯血性鐵骨，鑄隊魂展膽魄鋼筋」、「同仇敵愾戮力同心，秣馬厲兵衛冕東京。」賽事場地的紅標語依然懸掛在大屏幕兩側，國乒在此集訓期間，大屏幕上顯示的則是奧運倒計時的天數。

倒計時的天數越來越少，隊員們的訓練越來越緊張，從最初的上午和下午訓

練，又增加了晚上的訓練。負責南海基地宣傳的王昊卿還記得，隊員們初來時，訓練結束後一片歡聲笑語。隨著大賽臨近，隊員們訓練結束時都已筋疲力盡，明顯感受到了那種緊張的氛圍。

### 陳夢站在墊子負重深蹲

基地的工作人員也見證了國乒隊員們的刻苦訓練。南海基地賽事電力保障工作人員包振華回憶說，凌晨他在對場館用電設備進行調試時，看到隊員們不到5點半就開始訓練了，陳夢單腿站在近半米高的墊子上負重深蹲。「真是不容易！」包振華切身感受到了運動員們的嚴格自律。

「劉國梁主席和國家隊的主教練們都是親自上陣。」王昊卿告訴記者，教練們不是在一旁觀戰指導，而是親自下场發球、陪練。他看着教練馬琳一個接一個的發球，一發就是兩個小時。一天3場訓練

下來，馬琳也忍不住喊腰痛。穿行在南海基地的各個場館，如今已是「人去杳空」，但訓練館內牆上的奧運對手牆卻依舊醒目。東奧5個項項的主要對手按照第一集團、第二集團和第三集團分類，日本女隊成為國乒最大對手，伊藤美誠更是獨佔女單第一集團，國乒男隊的最大對手則是德國。

記者注意到，中國香港隊的黃鎮廷/杜凱琹組合也出現在奧運對手牆混雙第一集團裏，但在6月20日至23日的國乒備戰東奧熱身賽上，黃鎮廷、杜凱琹以及港隊卻都被邀請到了南海基地。此後，港隊與國乒同吃、同住、同練，一起備戰奧運。



掃一掃 有片睇



▲ 國家乒隊與港隊在奧運領獎後合影。資料圖片

## 國乒港隊領獎後合影成佳話

### 特寫

8月5日晚，東奧女子乒乓球團體賽頒獎禮上，五星紅旗與洋紫荆花旗在激昂的義勇軍進行曲中同時冉冉升起，中國女乒和中國香港女乒同時站在奧運領獎台上。「我們是一起的，是一家人。」中國乒協主席劉國梁邀請香港隊一同合影的故事也被傳為佳話，感動很多人。

負責南海基地宣傳的王昊卿表示，此前港隊在南海基地集訓時，國家隊和港隊也有很多難忘的場景。不僅有港男隊主教練劉國棟與弟弟劉國梁在此「團聚」了，還有兩隊中更多的老朋友也得以相聚。

港隊球員杜凱琹在接受訪問時亦透露，隊員們很久前就是「老熟人」了，在和國家隊一同訓練期間，她得到了國家隊

不少隊員們的照顧。與國家隊一同訓練不僅增強了球技，更提升了韌性，在面對外國選手的挑戰時，能夠輕鬆應對。每逢休息或周末，兩邊的隊員們經常在宿舍裏聚會吃零食。「國家隊與香港隊真的就是一家人！」王昊卿指着酒店的茶歇區表示，這裏原本有一個投影儀，集訓期間的晚上時間，投影裏播放的是白天隊員們的訓練視頻，國家隊和港隊的教練們都是坐在一起觀看、點評。

獲得東奧女團銅牌後，港女隊主教練李靜向國家隊表示了感謝，港隊可與實力頂尖的國家隊一同訓練，獲益匪淺，特別是新冠肺炎疫情爆發後，國際大賽紛紛取消，中國乒協特地邀請港隊參加在南海基地的奧運熱身賽，使港隊運動員在大賽前有機會與頂級選手對戰訓練。

### 話你知

### 南海基地按國際標準興建

威海南海國家乒乓球訓練基地是威海南海新區用於承接國家級及國際級體育賽事的高水平訓練基地，是中國乒協國家隊訓練基地、中國乒協青少年培訓基地、全民健身運動中心，按照奧運會比賽標準和國際賽事轉播標準，建有比賽館、訓練館、青少年館等體育訓練場館，不僅可為國家隊長駐開展競賽訓練提供堅實保障，還為威海南海新區居民就近提供健身運動和休閒娛樂場所。

## 菜品豐富 每天一海參

「第一次這麼近距離接觸國乒隊員，他們訓練量太大了，特別辛苦！」親見乒乓球主題酒店總經理趙智表示，特別是後期，隊員們一天3次訓練，廚師們也每天輪流值班，晚上9點再給訓練結束的教練和隊員們加一次正餐。

據趙智介紹，國乒集訓期間，球隊自帶了大廚及營養師，南海基地又配備了18人的後廚團隊。隊員們的飲食有着嚴格的要求，但每頓的菜品都非常豐富，有二、三十種可供選擇。為了照顧到來自全國各地隊員的口味，趙智經常會徵求教練員和

隊員們對飲食的需求，大家可以吃到粵菜、川菜、東北菜、魯菜等不同菜系，還有水餃、煎餃、包子、炸醬麵、火鍋以及各種果蔬汁等。趙智表示，香港隊來到南海基地之後，港隊球員和國家隊平時都是一起就餐，他經常看到兩隊的教練們圍坐在一起，邊吃邊聊。

「隊員們為國家做貢獻，南海基地也有能力為他們每天提供一隻海參。」趙智說，運動員們的菜品也融合了當地的特色，威海當地的海鮮，特別是海參成為特色菜品。



▶ 國乒教練員和隊員們在出征東京奧運前簽名的隊服。