

備戰周期縮短 靈活調整計劃

張軍剖析國羽巴黎奧運「危」與「機」



▲張軍希望年輕球員成為巴黎奧運的強大後備力量。

出生日期：1977年11月26日(45歲)
 身高：1米75
 握拍手：左手
 現職位：中國羽毛球協會主席、中國羽毛球隊雙打組主教練

球員時代主要獎項
 ●2000年悉尼奧運混雙金牌
 ●2004年雅典奧運混雙金牌
 ●2001年羽毛球世錦賽混雙金牌

張軍小檔案

目標明確

時光列車疾馳而過，在競技體育這條千軍萬馬奔湧向前的航線上，由於東京奧運延後了一年舉行。東京奧運會之後，中國羽毛球隊迎來史無前例的巴黎奧運三年備戰周期。近日，中國羽毛球協會主席張軍在與中新體育的對話中，剖析隊伍備戰巴黎奧運會的「機」與「危」。

隨著2022年結束，2023年的到來，2024年巴黎奧運會周期已愈來愈近。張軍總結了國羽在去年(2022年)的備戰情況。張軍指出，疫情以來，多場國際賽事接連延遲和取消，確實打亂了隊伍訓練和參賽節奏，為了將負面影響降至最低，整支隊伍一直處於動態調整之中，打破了不少常規做法，建立了許多彈性規定。

張軍在介紹國羽集訓的情況時表示：「去年我們在泰國清邁建立海外集訓基地，隊伍比賽結束後直接去基地訓練，我們也派了專員先行抵達基地安排防疫、食宿和訓練；隊伍抵達後，所有人統一管理，專人負責外出採購，最大可能降低感染的風險。主觀上，我們也非常重視隊伍的心理狀態調整。長時間的封閉訓練的確帶來一些壓力，教練組也在盡可能地優化訓練，豐富業餘生活，定期與隊員進行溝通，發現並調整潛在的心理波動。」

張軍憶述，2022年在海外接連參加14站比賽，賽場上形勢瞬息萬變，賽場下整支隊伍的衣食住行也面臨很多不確定因素。但困境之下，方能體現集體的意義，



對眼，但隊員在湯姆斯盃成績雖不亮，但隊員都齊心團結。

種種風波讓隊伍的團結性和凝聚力明顯增強。他說：「2021年8月至今，我們經歷了兩次湯姆盃、兩次世錦賽、一次蘇迪曼盃和一系列的公開賽，我認為隊伍的總體表現不錯。賽場上你追我趕、有得有失，難以預料，這是競技體育的魅力所在。」

期待年輕球員建立爭勝信念

張軍認為，有經驗的隊員如何保持住狀態，年輕隊員如何加速成長為強大的後備力量，也是我們目前急需討論和解決的問題。所以，隊伍積極爭取今年在國內辦低級別賽事，同時輸送更多年輕選手參加國際賽事。張軍期待年輕隊員明確自己的目標，樹立想勝的信念，培養能勝的實力，兼備有不怕輸的勇氣，把握好每一次參賽機會，成為巴黎奧運的強大後備力量及洛杉磯奧運的中堅力量。

中國羽毛球隊近三屆奧運獎牌榜

2012年倫敦奧運

- 男單金牌 林丹
- 男單銅牌 諶龍
- 男雙金牌 蔡贇

2016年里約奧運

- 女單金牌 李雪芮
- 女單銀牌 王儀涵
- 女雙金牌 田卿
- 混雙金牌 張楠
- 混雙銀牌 趙芸蕾
- 混雙銅牌 徐晨
- 馬晉

2021年東京奧運

- 男單銀牌 諶龍
- 女單金牌 陳雨菲
- 女單銀牌 李俊慧
- 男雙銀牌 劉雨辰
- 女雙銀牌 陳清晨
- 混雙金牌 賈一凡
- 混雙銀牌 王懿律
- 混雙銅牌 黃東萍
- 黃雅瓊

保持爭標優勢 目標衝擊五金

雖然國際羽壇形勢複雜，但國羽在巴黎奧運的目標依舊是衝擊五金。

張軍表示，去年，國羽的海外參賽計劃就是讓隊員適應比賽節奏，多掙積分，以更有利的排名進入巴黎奧運積分周期。2023年，國羽力爭打好奧運積分賽，為巴黎奧運會爭取更有利的位置。同時培養國羽少年隊、青年隊和集訓隊的年輕隊員，做好梯隊建設，為2028年洛杉磯奧運會作準備。

在五個項目中，張軍不諱言男單的起伏變化令人揪心，男單組將通過更多比賽查漏補缺，希望大家給予男單選手多一點時間和信心。目前石宇奇經過禁賽後復出，李詩灃和翁泓陽力爭賽場上突破自我。

男雙項目方面，國羽敲定了六對組合衝擊巴黎奧運積分賽。其中，劉雨辰/歐烜屹在去年於印尼公開突破主場的印尼男雙組合，以替補身份登上冠軍領獎台振奮人心(超級1000級別)；年輕隊員王昶/梁偉鏗在去年的日本公開賽(超級750級別)奪冠也帶來驚喜，希望他們在穩定性、連貫性上有所提升。

女單方面，五位選手均具備世界一流實力，如何鞏固她們的表現是接下來工作的重點。



石宇奇(右)去年十月復出，並獲得澳洲公開賽錦標。

女雙方面，第一女雙陳清晨/賈一凡表現愈加穩定，奪冠的實力毋庸置疑；至於鄭雨/張殊賢、杜玥/李汶妹、劉玄炫/夏玉婷亦具備衝擊世界前八和奧運資格的潛力。

混雙方面，鄭思維/黃雅瓊(東奧銀牌組合)和王懿律/黃東萍(東奧金牌組合)一直保持世界前十，實力和狀態相對穩定，張軍期望讓更多年輕組合藉國際比賽穩中求進，鞏固此項目的優勢。



▲李詩灃在賽場上尋球突破，冀進佔世界頂尖行列。



▲陳雨菲具備世界一流實力，圖為2022年日本公開賽比賽中。



▲何冰嬌在2022年優霸盃表現突出。

羽壇百花齊放良性競爭

世界羽壇格局錯綜複雜，世錦賽(2022年)的五枚金牌分別由四個協會瓜分。張軍認為，目前羽壇處於一個非常健康和良性的發展態勢之中。

張軍分析目前世界羽壇的形勢：「目前無論是湯姆斯盃新晉冠軍印度，還是老牌的羽毛球強國日本、韓國、印尼、馬來西亞，抑或是歐洲的丹麥、德國、英國、保加利亞、荷蘭等，許多協會都具備至少一個或兩個，甚至三個項目的衝金實力，這使得比賽愈發激烈、比賽結果更具備懸念。長期來看，這對於羽毛球項目的可持續發展也是大有裨益。」

張軍指出，中國隊雖然並沒有像2012年倫敦奧運包攬全部五金那樣的壓倒性優勢，但相信沒有任何一個國家會輕視中國隊的實力，目前的格局對中國隊最大的要求是，抓好關鍵人才的培養，優化人才選拔機制，做好梯隊建設，讓中國羽毛球長盛不衰。



▲印度在去年湯姆斯盃奪冠。網絡圖片



▲韓國在去年優霸盃決賽擊敗中國獲得冠軍。網絡圖片



▲陳清晨(右二)與賈一凡(右一)在去年年終賽獲得女雙冠軍。網絡圖片

擔任羽協主席 勇於接受挑戰

2017年5月28日，澳洲黃金海岸卡拉拉體育館。攜「六連冠」之威的中國羽毛球隊決賽憾負老對手韓國隊，痛失蘇迪曼盃。東京奧運周期首場團體國際大賽以失利告終，讓年輕的國羽在遺憾和質疑中重新起航。

頒獎典禮上，張軍與「搭檔」夏煊澤破天荒地與隊員們一同站上亞軍領獎台。他說：「成功時我們不一定要在，但失利時我們一定要陪着隊員。」

此時，距張軍出任中國羽毛球隊雙打組主教練僅過一個月。里約奧運會後，執教中國羽毛球隊24年的李永波卸任總教練，張軍、夏煊澤分別出任雙打組及單打組主教練，國羽迎來「雙核時代」。

職業生涯榮膺奧運雙冠、執起教鞭又培養出三對奧運冠軍組合……從運動員、教練員，到國羽的擎旗者，此時此刻走下領獎台的他需要面對的，是待調整與重組的隊伍，是愈發錯綜複雜的羽壇格局。

工作千頭萬緒，時間刻不容緩，承載着歷史榮光的中國羽毛球隊等待着這位「新人」如何作答。「毫無疑問，東京奧運會的難度肯定會高於里約，但我願意接受這個挑戰。」張軍說。2019年1月，張軍當選新一屆中國羽協主席。

席，儘管前路遍布暗礁險灘，他「與球隊站在一起」的承諾始終如一。

四年來，中國羽毛球隊不僅完成隊伍的提檔升級，更在連續18個月缺席國際比賽的情況下，一往無前強勢闖入東京奧運會全部五項決賽，最後捧回2枚金牌和4枚銀牌。

回顧2022年，面對密集賽程，國羽頂住壓力取得多線突破，並在世錦賽上奪得2金1銀2銅，位列所有參賽隊第一。與此同時，在男單、男雙戰線，隊伍仍需尋求提升和突破。



▲張軍(左)與高峻曾連奪兩屆奧運混雙金牌。