

踏入巴黎奧運搶分周期

杜凱琹

以更平穩心態比賽



▲杜凱琹(中)與香港乒總主席余國樑(左一)、第十四屆全國人大代表霍啟剛(左二)等在一起。受訪者供圖



▲東京奧運會乒乓球女子團體銅牌戰，杜凱琹(上左)與李皓晴(上右)與德國隊比賽中。

積極備戰

「2023年是巴黎奧運會周期搶分的重要階段，希望今年能有好成績，也希望自己在面對每一場比賽時，都能有更加平和、平穩的心態。」日前，正在卡塔爾多哈參加2023年WTT多哈挑戰賽的中國香港乒乓球運動員、東京奧運女團銅牌得主杜凱琹接受大公報獨家視頻連線專訪。她表示，2022年自己一直努力調整心態：「一直在進步，對於比賽也越來越積極。」在備戰巴黎奧運會方面，正進行一些針對性的體能訓練，同時也在積極打磨球技。

大公報記者 趙一存、凱 雷

時間	獎項
2018年3月	2017年度香港傑出運動員頒獎典禮最佳組合獎
2018年12月	國際乒聯巡迴賽總決賽混雙冠軍
2019年6月	中國乒乓球公開賽混雙亞軍
2019年7月	韓國乒乓球公開賽混雙冠軍
2019年7月	澳洲乒乓球公開賽混雙冠軍
2021年8月5日	2020年東京奧運會乒乓球女團季軍
2021年10月5日	2021年乒乓球亞錦賽女雙亞軍
2022年11月	WTT常規挑戰賽新戈里察站女雙冠軍

杜凱琹曾獲錦標



▲杜凱琹在2021年多哈明星挑戰賽及亞錦賽獲得的獎牌。網絡圖片



▲杜凱琹(左)與朱成竹在2022年斯洛文尼亞公開賽勇奪女雙金牌。網絡圖片

接受採訪時，杜凱琹剛剛結束午休，準備開始下午訓練。視頻連線對面的她，依然是利落的短髮，充滿活力。

對於剛剛過去的2022年，杜凱琹說自己一直努力調整心態：「一直在進步，對生活、對比賽越來越積極。我覺得自己在每一個年齡段，都有不一樣的感受。以前自己會比較情緒化，因為我太喜歡打乒乓球了，也特別看重結果，贏了特別高興，輸了特別不開心。」然而，多年來賽場上的歷練和生活中的磨煉，讓她在不斷的摸索和學習中慢慢發現，比賽難免有輸贏，患得患失的心態會特別影響下一段訓練和比賽，「所以，其實不管輸贏都要保持很平穩的心態，這是一個優秀運動員需要具備的基本素養。」杜凱琹說。

2022年表現只有60分

在杜凱琹看來，對運動員而言，適時進行心理狀態調整的能力極為重要，特別是在賽場上，能否及時調整心理狀態可以說是成為頂級運動員的主要標誌之一。不過，作為職業運動員，在面對比賽時，求勝的慾望和競技的心態一直都存在：「所以2022年我給自己打60分，因為拿了兩個公開賽的雙打冠軍，其他的成績不是特別滿意。」

2020年東京奧運會結束，隨即進入巴黎奧運會周期。杜凱琹告訴記者，受疫情影響，巴黎奧運會周期相對較短，目前已進入備戰階段。在備戰過程中，要打好每一場比賽，積累經驗，打磨球技，調整心態，同時還要進行一些針對性的訓練。

她坦言，目前自己面臨肩部勞損的問題，多年的訓練導致勞損積累到一定程度，很影響訓練和比賽：「每天都想怎樣提高水平，但是增加運動量肩就會痛。」不過，她表示自己已能夠坦然和積極地面對傷患：「改變不了就換一種訓練模式，比如多練體能、多練技術等等。我覺得任何一件事情都有好的和壞的一面，看自己怎麼選擇。」

她還告訴記者，在卡塔爾比賽期間，團隊沒有對每天的運動量作出特別規定，因此她根據身體狀況，盡量保證系統訓練，並且堅持每天訓練兩次。主要是加強下盤的力量，同時針對肩部傷患，按照體能教練和治療師提供的康復建議，一邊進行康復訓練，一邊加強力量訓練，同時也堅持長跑，包括衝刺等增強爆發力的訓練。

2023年將舉行第19屆亞運會、乒乓球單項世錦賽，以及成都2021年世界大學生運動會(因疫情改至2023年進行)等重大賽事。另外，今年也是巴黎奧運會周期搶分的重要階段，杜凱琹表示，新的一年，希望在這些比賽上能有更好的發揮，以及更加平和的心態：「當然希望都能贏，並且積累更多的經驗。」

2020年東京奧運會的乒乓球女團爭奪中，香港隊3:1勝德國隊獲得銅牌，這是香港隊在此項目上獲得的首枚奧運獎牌。談及此，她表示，這是意外的收穫，也是在團隊每一個人的辛苦付出以及很多人的幫助下得到的。在被問及對巴黎奧運會的期待，她認為，最主要的是要保持良好心態去衝擊獎牌。

學着盡量看淡排名

國際乒聯近日公布了2023年最新一期世界排名，在女單前10名中，杜凱琹是唯一一位香港運動員。對此，她說，自己學着盡量看淡排名榜單，避免給自己造成無形的壓力，要把注意力集中在日常的訓練和每一次比賽中：「排名不是衡量個人狀態和水平的唯一標準，現在會努力調整心態，盡可能不受影響。」

▲東京奧運會上，杜凱琹與隊友擊敗德國隊歷史性摘銅，這是港乒史上第二枚奧運獎牌。受訪者供圖



杜凱琹簡歷

杜凱琹，女，1996年11月27日出生於中國香港，中國香港乒乓球運動員。2021年，她獲得年度傑出運動員獎項。2022年1月，國際乒聯世界排名更新，杜凱琹排名上升至世界第7。同年，她獲頒香港榮譽勳章，榮獲2022年度十大傑出青年。2023年德班世乒賽亞洲區預賽，杜凱琹為自己的團隊拿到世乒賽席位。
杜凱琹對乒乓球的喜愛，似乎是與生俱來。6歲時，她被媽媽送去學跳舞坐在教室門口耍賴大哭，卻樂顛顛地去給學乒乓球的哥哥撿球。誰知撿着撿着，竟能打得像模像樣。讀書到15歲，她轉為全職運動員。誰也沒想到，從前愛哭的小姑娘卻能在乒壇有所成就。她說：「我特別喜歡乒乓球。它能讓我特別開心，也能讓我特別不開心，只有乒乓球能讓我有這麼大的感覺。」

▲杜凱琹盼以更加平和、平穩的心態爭奪巴黎奧運入場券。



掃一掃 有片睇

P A R I S 2 0 2 4

享受跟國乒一起訓練的日子

自2020年年底開始，杜凱琹曾在內地跟着中國國家隊集訓了長達9個月的時間。如今憶及這段經歷，她說很享受跟國乒一起訓練的日子，開闊了視野，收穫良多：「特別難忘封閉狀



▲杜凱琹(前右二)2021年在河北正定基地集訓時留影。受訪者供圖

態下在一起過年，一起包餃子，特別好玩。」談及內地和香港通關，她笑着說，這是特別開心的事情，希望有機會到內地轉一轉，吃最愛的火鍋和烤串。

對於中國國家乒乓球隊，杜凱琹並不陌生。除了比賽中的較量，她與一眾國乒隊員都很親近，在集訓期間建立了深厚的友誼：「這段經歷讓我對乒乓球的理解更深了。」她告訴記者，從前很難近距離看頂尖運動員如何訓練，看到國乒隊員的訓練讓自己很受觸動：「國家隊一般會安排三練，上午、下午、晚上訓練，幾乎每天晚上9時訓練結束，筋疲力盡收拾東西準備離開時，總能看到劉詩雯、馬龍、陳夢等頂級運動員自覺加練。每個人的成功背後都是汗水，我很受感染，這些已經在頂尖的運動員每天還在追求更高的水平，對自己提出更高的要求。在那種高水平的氛圍下一

起訓練，收穫很多，我很感恩這次機會。」

「集訓的每一天都很難忘，還記得在訓練基地一起封閉過年，國家隊組織一起包餃子、煮餃子，特別熱鬧。」時隔一年有餘，杜凱琹仍對這次培訓記憶猶新，特別是一起過新年的經歷，讓她至今念念不忘。她說：「其實應該說，國家隊每個隊員都是我的偶像，他們每個人身上都有閃光點值得學習。」

喜見通關 盼到內地大快朵頤

內地和香港已全面通關，杜凱琹說自己特別開心，希望有機會再和國家隊一起集訓，也希望有機會到內地轉一轉，「吃一點好吃的。」她笑言，最喜歡火鍋和烤串：「火鍋要帶油碟的那種，特別香。這說得我都餓了。」說着，她又笑了起來。

冀身體力行推廣乒運

對於未來，今年26歲的杜凱琹坦言自己仍有很長的路要走。如今，她開始思考傳承的責任，也會經常出席相關活動，並到學校教學生們打乒乓球。她亦表示，從前許多內地球員幫助港隊打球，希望自己也可以成為榜樣，利用自身的影響力推廣普及乒乓球運動。她還透露，香港乒總(以下簡稱「香港乒總」)正在籌劃為老年群體提供打乒乓球的平台，以促進老年人健身運動，自己希望可以參與其中。同時，亦希望有機會到內地推廣乒乓球。

過自己的影響力宣傳乒乓球運動，讓更多人喜歡乒乓球，也希望香港的青年小朋友有更多機會到內地交流學習。

支持老年群體健身運動

據了解，恒生乒乓球學院與香港乒總合作已有30餘年，致力於推動香港乒乓球運動的發展，培養優秀人才。杜凱琹表示，香港乒總專門為小孩和老人群體提供運動平台，並制定周詳的訓練計劃。最近，正在籌劃繼續支持老年群體的健身運

動，自己希望可以參與其中。

「當你奔向夢想、目標的時候，路上可能會遇到很多挑戰或者挫折，這時候一定要堅定信念，肯付出時間和努力，相信自己，可能不知道想要的結果哪天才會出現，但只要堅持就準沒錯。」杜凱琹說。作為職業乒乓球運動員，她說給有計劃學習乒乓球的年輕人 and 小朋友提出建議：「首先要知道自己喜歡這項運動，才願意投入時間，並且在每一天的訓練中都能百分之百地投入。」



▲2020年東京奧運會閉幕之後，杜凱琹(前排左七)回母校與師弟师妹交流。受訪者供圖