

中國建設體育強國，中國香港能發揮哪些作用？2024年巴黎奧運會為期不遠，對中國香港乒乓球代表隊有哪些期待？2024年政府工作報告提出，推動全民健身活動廣泛開展，那麼，在香港如何推廣乒乓球？對港乒後備力量的培養有哪些計劃……近日，中國香港體育協會暨奧林匹克委員會副會長、中國香港乒乓球總會主席余國樑在北京接受大公報獨家專訪，對熱點話題一一作出回應。他表示，香港作為高度開放的國際化城市，可利用好「一國兩制」政策，助力國家發展國際賽事。



大公報記者 趙一存、凱雷



▲中國香港乒乓球總會主席余國樑。受訪者供圖

體育強國是新時期中國體育工作改革和發展的目標與任務，並計劃在2035年建成體育強國。余國樑表示，近年來，中國加快推進體育強國建設，體育事業持續健康發展，主辦的賽事在國際上得到廣泛讚譽，「亞運會和亞殘運會、大運會等，舉辦水平甚至超過奧運會，保障到位，對運動員也很細心。」

### 分享多年國際體壇工作體驗

「香港是一座高度開放的國際化城市。」對於香港在中國建設體育強國過程中的作用，余國樑認為，香港可發揮好「一國兩制」優勢，助力國家發展國際賽事。「比如說，2025年將舉辦的第15屆全國運動會，首次由廣東、香港、澳門共同承辦。對三地而言，是一次考驗，也是一次機會，能夠推動大灣區發展。」他表示，這是香港和澳門回歸後首次承辦重大賽事，將是一次全新的體驗，希望三地未來在此基礎上，能夠申請國際比賽，「包括申請承辦奧運會、亞運會等，在這些方面，香港能為大灣區、為國家作出獨有的貢獻。」

### 冀運動專才與內地多交流

「在體育領域，大國觀也很重要。」在余國樑看來，體育和外交一樣，如果國與國之間有矛盾，那麼體育就是最好的交流機會之一，體育還能從不同方面真正展現一個國家的實力。2024年政府工作報告提出，要加大體育改革力度，推動全民健身活動廣泛開展。余國樑認為，在此方面，要把大灣區體育發展做好，才有利於香港體育發展。他還表示，希望香港的運動專才能有機會參加國家的人才交流，以及各類比賽。在他看來，運動員就是要交流互動，才能發展長遠。此外，還有籃球，羽毛球、乒乓球等，都要多參加國家隊的交流。

## 後備力量培養一個也不能少

### 正確方向

「接班人永遠不夠。」談到香港乒乓球後備力量的培養，余國樑坦言，教練員永遠希望多一些優秀的運動員人選，但香港運動員能成為精英運動員的人不多，「所以我們抱着『一個也不能少』的態度，積極培養。」他還表示，做好年輕運動員培養工作，一定要捨得「投放資源」，才可以發展運動。

### 投放資源搞好青年比賽

余國樑曾擔任國際乒聯青少年委員會主席，在他任上，青年乒乓球比賽從零到有，再到如今如火如荼地發展，讓他自豪又高興。在他看來，沒有青年就沒有成年，培養青年就是投資，「我常常給國際乒聯說，一定要投放資源搞好青年比賽，這是中國的一個經驗。」余國樑認為，中國一批又一批的運動員從體育學校一點點選拔上來，這就是發展青年，「這個概念我希望能帶給國際乒聯，讓年輕人都有機會參加比賽。我覺得這是一個正確的方向。」

他還表示，香港在培養青

年運動員方面，面臨最大的困難是場地不夠，「其實乒乓球在香港發展已近90年，所以在香港會打乒乓球的人很多，但是能成為精英運動員的人不多，從參與這個運動到成為精英運動員是一個過程。」

香港乒乓球發展需要交流鍛煉，當然，多年的發展，港乒也有自己的經驗。余國樑介紹，港乒有個從6歲開始培養小孩子打乒乓球的「青苗計劃」，並要求每周至少練3次。他表示，乒乓球體育人有一個定律：如果你要當一個國際乒乓球運動員，你就要至少鍛煉1萬個小時；如果是亞洲的運動員，則需要6000個小時；香港的運動員需要3000個小時。



▲余國樑在北京接受大公報獨家專訪。大公報記者趙一存攝

## 運動員要有永不放棄精神

### 認識自己

余國樑在2006年起擔任中國香港體育協會暨奧林匹克委員會副會長，多次帶領香港代表團參加國際賽事，因此，他對香港運動員的成績瞭如指掌。在他看來，乒乓球是一項很適合香港發展的運動，佔用場地不大，隨時隨地可以打球，小朋友更可當作是遊戲。此外，香港乒乓球運動員在國際賽事上取得諸多佳績，內地和香港都有打乒乓球的風氣，所以香港乒乓球總會自成立後，一直致力於推動乒乓球普及化，希望吸引更多年輕人參與，建立強而大的根基，從而發掘有潛力的新血，進一步加強培訓精英。

「運動沒有僥倖，比賽要贏，必須經歷多番輸球，才能了解自己輸在哪些地方，因此，運動員要堅持不懈地保持永不放棄的精神。」余國樑認為，透過運動認識自己，在挫敗中了解自己的不足，永不放棄去追尋理想，這正是當今這個時代需要的體育精神。

鎮國賽▼港乒為取得港男乒少佳績在國際

# 大灣區可承辦更多國際賽事

香港乒乓球總會主席余國樑：



▲釜山世乒賽上，余國樑（左五）與港女乒合照。

受訪者供圖



▲港女乒奪得東京奧運團體銅牌。

## 盼港乒巴黎奧運獎牌突破

### 全力以赴

國際乒聯日前公布巴黎奧運會乒乓球團體參賽隊伍，港乒女隊入圍，再獲機會在巴黎奧運上衝擊獎牌。談及將於今年7月舉行的奧運，余國樑表示，希望港乒女單和女團在獎牌上都能有突破。此外，團隊目前還將繼續參加比賽，進入6月將封閉集中訓練。

早前結束的釜山世乒賽上，港乒女隊獲得銅牌。余國樑說：「這對我們球員來說是一劑非常大的強心針。」他介紹，按照巴黎奧運入圍規則，世乒賽男女團前八名將獲得團體賽參賽席位，所以競爭非常激烈。港乒在世乒賽的目標是躋身8強，最終不但比賽結果達標，拿到了奧運女團參賽資格，「還超額完成任務，獲得一枚獎牌。」他說，自己看到隊員努力往上衝，一個球、一個球地打回來，「特別感動。」

談及奧運，余國樑表示，希望港乒在獎牌上再次有所突破。他還表示，「香港運動員參加奧運不容易，我們每次參加國際比賽，都希望能拿到最好的成績。在東京奧運會上，我們獲得銅牌，看到國旗和香港區旗緩緩升起來後，我們和獲得金牌的國家隊健兒大家一起唱國歌，中國人的自豪感很強烈。」

### 6月封閉訓練最後備戰

余國樑還表示，在6月之前，港乒必須多打比賽積累分數，進入6月就要封閉訓練，奧運前一場又一場比賽，對運動員本身實力的提升幫助很大，能夠學習和積累更多新東西。



▲李皓晴（左）與朱成竹是港女乒主力。

## 多跟國乒訓練提高港乒水平

### 取得成效

「還是希望能跟國家乒乓球隊一起進行訓練，他們的水平就是最高水平了。」港乒運動員杜凱琹曾在內地與國乒一起訓練，余國樑認為成效很大，亦希望港乒運動員能經常到內地跟國乒一起訓練。他還表示，希望有機會在保護運動員方面與北京體育大學合作，「總體來說北體大關於運動員如何保護自己

的理論研究很強，經驗豐富，香港在這方面也有很多經驗，可以交流合作。」

對於香港與內地的交流合作，余國樑表示，未來希望能跟深圳等大灣區的幾個地方多做交流，「比如香港的比賽場地不夠，那麼我們能去深圳打球也好，大家融合在一起，年紀越小，水平就差不了多少。所以我們要從小開始跟大灣區的小孩比賽和訓練，他們很多是水平不錯的。」



▲港女乒主力杜凱琹曾在內地與國乒一起訓練。