



5月14日，中國乒乓球協會對外公布巴黎奧運會中國乒乓球隊

國乒奧運檢閱系列①

女單、男團、女團項目和替補球員名單，加上5月7日公布的男單和混雙的參賽名單，國乒巴黎奧運完整參賽名單已經出爐。奧運參賽名單的確立，意味着國乒備戰巴黎奧運進入決勝衝刺階段。在巴黎奧運會上，承擔中國奧運軍團奪金重任的國乒，在包攬5枚金牌的道路上將遇到不少荊棘與險灘。

巴黎奧運是國乒歷史上首次通過公開奧運積分排名的方式選拔參賽球員。這種公開選拔的方式雖在具體執行過程中曾遇到不少質疑，並在今年世乒賽後對國乒女隊原有選拔辦法進行了一次修訂，但在強手眾多的國乒隊中，通過奧運積分排名的方式公開、公平地選拔球員，無疑是解決國乒在歷屆奧運前「幸福的煩惱」的最佳方式。

2023年5月15日，中國乒協對外公布了《乒乓球項目2024年巴黎奧運會參賽選拔辦法》，強調選拔過程中突出競爭擇優、選用公廉的原則，通過運動員在各項世界大賽中的積分排名選拔巴黎奧運參賽球員。其中，混雙項目將完全依據2024年5月7日混雙世界排名確定參賽人選，參加混雙比賽的球員自動入選國乒男、女團體陣容；單打將根據2024年5月7日國際乒聯公布的世界排名積分、有效期內國際大賽獎勵積分，以及國際大賽團體賽淘汰賽階段的獲勝積分，確定男、女各兩名選手參加巴黎奧運單打比賽，同時入選團體陣容；僅參加團體比賽的第三人和替補球員將由國家隊教練組綜合考慮奧運單打選拔積分、技戰術特點、雙打比賽能力和對主要對手戰績等因素後決定。

減少人為外界因素干擾

從上述選拔辦法可以看出，奧運積分排名是國乒選拔球員參加巴黎奧運的第一要素，排名積分不僅將直接決定混雙和單打的參賽陣容，而且也是教練員選拔團體第三人和替補球員的重要參考。中國乒協希望通過可量化的奧運積分排名，較為公平、合理、透明地選拔球員，盡可能地減少人為因素、外界因素的干擾。

今年4月13日，中國乒協發布了關於優化調整國乒女隊參加巴黎奧運選拔辦法的修訂內容。在修訂辦法中，女單的奧運選拔積分有效期延長一周，將原先不在積分有效期的沙特大滿貫計入積分期限內，世界排名積分有效期也相應延長一周。此外，新修訂的選拔辦法突出選手的外戰成績，從2023年5月8日起，輸掉5場外戰的球員將無法參加奧運單打比賽；從2024年3月開始，在WTT新加坡大滿貫、仁川冠軍賽、世界盃、沙特大滿貫等4項比賽中，外戰失利的球員將不僅無法獲得相應的賽事獎勵積分，而且每場外戰失利後還會在原有積分上倒扣3000分。

國乒女隊奧運選拔辦法的修訂，使得男女隊選拔方式有所區別，這種區別也與男女隊目前面臨的不同形勢和球隊整體格局有關。與男隊主力選手間積分和成績相差較大不同，女隊的5位主力球員實力難分伯仲，均具備奪取奧運冠軍的技術實力，外戰成績和心理抗壓能力就自然成為考察與選拔中國女隊球員的重要參考。只有扛住外戰比賽的壓力，才能確保中國女隊在奧運上守住女單和女團項目的金牌。

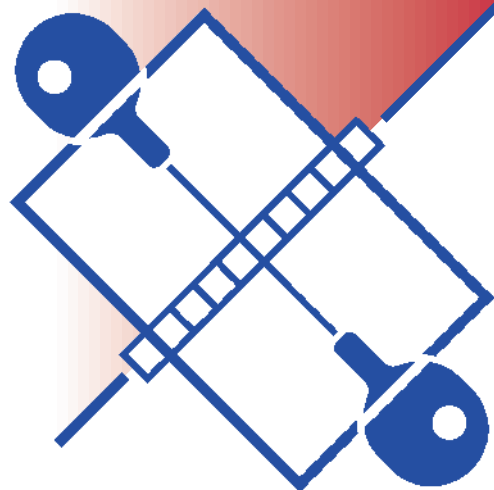
女單選拔進程一波三折

綜觀國乒一年來的奧運選拔進程，女單選拔進程可說一波三折。

今年世乒賽前，國乒女隊的奧運積分排序依次是孫穎莎、王藝迪、陳夢、王曼昱、陳幸同。隨着世乒賽後國家女隊奧運選拔辦法的調整，近一年來輸掉6場外戰的王藝迪無緣單打，王曼昱則憑着世乒賽後在新加坡大滿貫、仁川冠軍賽和世界盃上的突出表現，在積分榜上反超陳夢，離巴黎奧運女單參賽資格近在咫尺。

然而，在積分有效期內的最後一項賽事——沙特大滿貫賽上，王曼昱在次圈爆冷負於印度「怪拍手」巴特拉，按照規則被扣除3000分；陳夢則連勝3名日本主力球員及隊友孫穎莎奪冠，最後時刻在奧運積分上反超王曼昱，拿到了巴黎奧運女單門票，將與早已鎖定奧運女單門票的孫穎莎一起，出戰巴黎奧運女單比賽。

公開公平選拔球員征巴黎「幸福煩惱」 國乒首以奧運積分排名確定陣容



孫穎莎是國乒女隊主力。



王楚欽是國乒男隊主力。



陳夢趕上奧運女單「尾班車」。



馬龍出戰男團。



王曼昱出戰女團。

國乒巴黎奧運參賽陣容

Table with 2 columns: 項目 (Item) and 球手 (Player). Rows include 男單 (Wang Chuqin, Fan Zhendong), 女單 (Sun Yingsha, Chen Meng), 混雙 (Wang Chuqin/Sun Yingsha), 男團 (Wang Chuqin, Fan Zhendong, Ma Long), 女團 (Sun Yingsha, Chen Meng, Wang Manyu).

男隊爭勝 須先發制人佔據主動

重中之重

與東京奧運會周期相比，巴黎奧運周期中，中國男隊主力球員外戰輸球比例明顯增高，這給中國男乒備戰巴黎奧運敲響了警鐘。目前，國乒男隊的主要對手包括日本選手張本智和，韓國選手張禹珍，德國選手奧恰洛夫、邱黨，法國選手勒布倫兄弟，巴西選手雨果，斯洛文尼亞選手約奇克，中國台北選手林昀偉等。

這些高手都曾在近幾年比賽中有戰勝過國乒主力選手的經歷，整體球風也以兇狠搏殺為主。他們在對陣國乒主力時，因心理包袱小敢於出手玩命搏殺，給戰術相對保守的國乒球員帶來很大的衝擊。如何在前三板更好地控制對手的搏殺、創造先發制人的機會佔據場上主動，這是國乒男隊備戰巴黎奧運前封閉集訓的重中之重。

女隊訓練針對怪拍打法

國乒女隊在巴黎奧運會的主要對手，是清一色「怪拍」打法的印度球員。所謂「怪拍」打法，是指球員的球拍兩面膠皮性能不同，這讓她們回球的旋轉和節奏與當今流行的兩面反膠打法有很大差異，進而造成對手的適應。近兩年來，國乒女隊面對印度「怪拍」選手的戰績並不理想。杭州亞運會上，陳夢/王藝迪在女雙半準決賽上，負於四面膠皮性能各不相同的穆克吉姐妹；今年世乒賽女團小組賽上，孫穎莎和王藝迪分別負於小穆克吉和阿庫拉；沙特大滿貫上，王曼昱負於巴特拉無緣16強。

事實上，這幾位印度選手的綜合能力並不強，基本功也不算扎實，在國際大賽上也沒有多少亮眼的成績，但她們所持的膠皮性能不同的球拍，卻讓叱咤世界乒壇的中國女隊球員非常頭痛。印度女隊已超越日本成為近年來對國乒主力球員勝率最高的球隊，也是中國女隊在巴黎奧運上的最大對手。為了全面備戰巴黎奧運，封閉訓練期間，中國女隊將對印度特殊膠皮性能打法的球員進行細緻的分析和研究，並召集全國各省市乒球隊中特殊類型打法的球員進行模仿訓練，提升奧運參賽球員對於「怪拍」打法的適應，以應對巴黎奧運上與印度「怪拍手」的正面交鋒。

無懼困難

目前，距離巴黎奧運會開幕還有一個多月的時間，針對巴黎奧運上可能出現的困難和挑戰，國乒參賽球員在封閉訓練期間，將會進行有的放矢的專項訓練，力爭將最佳狀態留到巴黎奧運上。

在備戰巴黎奧運封閉訓練之前，樊振東於社交媒體上頗具意味的「最後一舞」來形容此次巴黎奧運的備戰。這「最後一舞」的形容，無論是他可能流露的退役心聲，還是他對於巴黎奧運周期備戰的感嘆，對於已作為國家隊主力球員近10年的樊振東來說，巴黎奧運男單金牌是他實現大滿貫目標的最後一塊拼圖，也是支撐他巴黎奧運周期不斷前進的最大動力。

然而，樊振東在今年世乒賽團體賽後卻突然陷入狀態低谷期，新加坡大滿貫賽負於小將林詩棟，仁川冠軍賽不敵



樊振東只欠奧運男單金牌，便能完成大滿貫目標。

樊振東力爭實現大滿貫

巴西名將雨果，世界盃準決賽負於隊友林高遠，沙特大滿貫不敵德國選手弗蘭西斯卡。連續4站比賽未進入決賽，這在他成為國家隊主力後實為罕見。當然，在奧運前適當地壓壓狀態並非壞事，這讓隊員能夠通過時間積累調整最好的身心狀態迎接巴黎奧運，但這4站比賽中，樊振東暴露出的出手猶豫、戰術保守、無謂失誤等多問題，也需要引起他自身以及教練組的注意。隨着年齡的增長、傷病的增多、體能的下降，如何能夠調動出內心對於冠軍的渴望、重新拾起出手瀟灑、霸氣的比賽風格，這將是樊振東在封閉訓練期間最須找到的感覺。

孫穎莎王楚欽苦練體能

孫穎莎和王楚欽是國乒奧運參賽陣容中的「勞模選手」，兩人均身兼混雙、單打和團體3項，在團體中承擔重要的奪金任務，這對他們的體能是一個嚴峻的考驗。在封閉訓練期間，有針對性的體能訓練將成為孫穎莎和王楚欽訓練的重點，特別是在混雙到單打、單打到團體比賽階段的體能和精力的恢復和調整，需要他們在封閉訓練中進行有針對性的模擬訓練。

最後時刻拿到巴黎奧運女單參賽資格的陳夢，將在巴黎奧運上開啟她的衛冕之旅。巴黎奧運周期，隨着體能和精力的下降，陳夢在技術打法上有了不小的調整，以往以多拍相持見長的球風，逐漸轉為以前三板發動後主動進入相持的技術打法體系。這一重要的變化在5月初結束的沙特大滿貫賽上收到了很好的效果，面對日本女單的早田希娜、平野美宇、張本美和等3位猛將的挑戰，陳夢在場上從前三板開始就佔據主動，主動形成相持也為她最後的勝利奠定了基礎。決賽和孫穎莎的較量更是在前三板上佔據了明顯優勢，可說以孫穎莎的特長擊敗了孫穎莎。

巴黎奧運前的封閉訓練期間，陳夢將繼續強化前三板技術，增加內球技術的殺傷力，為爭取衛冕奧運乒乓球女單冠軍奠定堅實的基礎。