

國乒巴黎奧運混雙奪金

「莎頭組合」最強後盾 嚴師肖戰出高徒

◀▼王楚欽（左）及孫穎莎得分後握拳慶祝。

肖戰教練小檔案

出生日期
1968年5月22日

主要執教成績
執教王曼昱奪得世錦賽、全運會女單冠軍
執教孫穎莎/王楚欽奪得奧運會、世錦賽混雙冠軍



引入隊內競爭機制 設高強度體能訓練

隊內競爭是國乒始終保持世界領先地位的重要法寶。在擔任國家隊混雙組主教練後，肖戰將隊內競爭機制引入混雙組平時的訓練和比賽中。即便是連續兩次奪得世錦賽金牌的孫穎莎/王楚欽，也並非提前鎖定巴黎奧運門票，而是須面對年輕隊友的挑戰。在巴黎奧運備戰中，孫穎莎/王楚欽多次在比賽中負於年輕組合蒯曼/林詩棟，而每一次隊內比賽的失利，都讓「莎頭組合」不斷地去發現和彌補技戰術上的不足；而對於更年輕的蒯曼/林詩棟以及其他組合來說，競爭機制也讓他們看到了參加世界大賽的希望，在隨後的洛杉磯奧運周期中，他們也有望通過競爭獲得奧運混雙入場券。

王楚欽封閉訓練「早六晚十」

由於奧運會參賽人數的限制，一支隊伍只能派出男女各三名運動員參

賽，隊員兼項難以避免。巴黎奧運會上，孫穎莎、王楚欽都身兼混雙、單打、團體三項，其中王楚欽更須進行混雙、單打、男雙三個項目的訓練。為了備戰巴黎奧運會，在賽前的封閉訓練中，混雙組球員的訓練時間長於其他隊員，在其他球員早晨出早操前，混雙組已經開始了訓練。王楚欽在回憶封閉訓練時多次提到，「早六晚十」（早上六點開始訓練、晚上十點結束訓練）已成為整個奧運周期備戰的常規節奏，長時間高強度的魔鬼訓練挑戰運動員的體能極限，正是平時訓練的嚴格讓孫穎莎和王楚欽擁有充沛的體能，在奧運會激烈的對抗中，保證極佳的競技狀態和穩定的水平輸出。



▲王楚欽（左）及孫穎莎在巴黎奧運贏得乒乓球混雙金牌，可謂苦盡「金」來。



奧運背後功臣
系列①

巴黎奧運會上，孫穎莎/王楚欽一路過關斬將，為中國隊奪回了東京奧運會失去的乒乓球混雙金牌。這枚賽前看似是國家隊囊中物的金牌其實奪來十分不易，除了孫穎莎、王楚欽發揮出拼搏精神外，軍功章也應該有國乒混雙組主教練肖戰的功勞。從引入競爭機制、篩選最優組合，到賽前「魔鬼般」的封閉訓練，師徒三人共同的努力終於讓這枚金牌落入中國隊囊中。

大公報特約記者 史玄之



◀王楚欽（右）及孫穎莎（左）贏得巴黎奧運乒乓球混雙金牌後，與教練肖戰（中）慶祝。

今年56歲的肖戰，在訓練中，有着「父親」般的嚴厲，高強度、大運動量訓練是他一貫的訓練方法，通過訓練「逼出」運動員最大的潛能，成為他訓練的主要目標。在比賽中，肖戰卻經常在臉上帶着慈父般的微笑，好像在欣賞自己「孩子」的表演，這是他引以為傲的「作品」。

自從東京奧運會乒乓球混雙項目進入奧運會以來，各支隊伍都將混雙視為奪牌的重點項目。混雙乒乓球項目是巴黎奧運乒乓球項目的首金，而首金的歸屬對於隨後其他項目的走勢和各支隊伍的氣勢至關重要。一國（地區）代表隊只能派出一隊選手參加混雙比賽，即便是人才濟濟的中國乒乓球隊，也只能有一隊選手參加，稍有閃失國家隊就將與這枚金牌擦肩而過。

三年前的東京奧運會上，國乒強檔劉詩雯與許昕組合在混雙決賽上負於日本組合伊藤美誠與水谷隼，痛失金牌。賽後，國乒內部在總結失利時，教練組提出球隊在東奧周期的混雙組隊時間較晚、隊內缺少其他有競爭力的組合挑戰劉詩雯/許

昕，這是奧運會丟金的根本原因。巴黎奧運周期，國乒專門組建混雙組，由經驗豐富的肖戰掛帥混雙組主教練，混雙球員選拔、配對嘗試、備戰計劃等方面，全部交由肖戰負責，全隊的目標非常明確，就是誓奪三年前失去的這枚奧運混雙金牌。

奧運奪金是最好回報

孫穎莎/王楚欽是國乒在巴黎奧運周期備戰的重點球員，兩人雖然也都肩負着國家隊在單打和團體上的爭金重任，但混雙訓練仍是他們訓練的重中之重。

無論是通過集中訓練強化兩人的技戰術配合，提升兩人身兼三項的體能儲備，還是通過國際比賽鍛煉這對選手的抗壓性，積累對日本、韓國、中國台北等主要對手的自信，一切準備都是圍繞巴黎奧運會「莎頭組合」參加的四場混雙比賽進行。巴黎奧運會混雙比賽的過程儘管一波三折，但「莎頭組合」還是笑到最後。這枚沉甸甸的金牌不僅彌補了國乒奧運金牌所缺的拼圖，也是對國乒混雙組奧運備戰的最好回報。

◀肖戰（右）在現場指導孫穎莎（中）及王楚欽（左）。

金牌教練 桃李滿門

在國乒隊中，肖戰教練擁有相當傳奇的執教經歷。他不僅曾在多地擔任援外教練，而且還曾在最短時間內培養出「大滿貫」冠軍張繼科，執教過陳玘、郝帥、邱皓可、方博、劉詩雯、王曼昱、王楚欽等多位世界冠軍，堪稱國乒隊中的資深金牌教練。

肖戰在運動員時期的最好成績是全國錦標賽男單前三名，由於國家隊激烈競爭，他並未獲得代表中國隊參加世界大賽的機會。運動員生涯的遺憾讓他把希望寄託於他未來的弟子，希望能夠培養出世界冠軍。與國乒一些奧運冠軍退役後在國家隊留隊任教不同，肖戰退役後被國家公派前往卡塔爾、中國台北等地執教，曾幫助中國台北名將陳靜備戰1996年亞特蘭大奧運會，並奪得女單銀牌。直到1998年，肖戰才結束他的海外執教旅程，回國出任四川乒乓球男隊主教練，僅僅三年就將四川男乒從乙級隊伍帶入超級行列。2002年，執教成績出眾的肖戰晉升為國家隊教練員。

助王曼昱進國家隊主力層

在國乒執教期間，肖戰最得意的弟子就是「藏獒」之稱的

張繼科。在2011年擔任張繼科的主管教練後，張繼科當年就奪得世乒賽男單冠軍，並在445天之內完成世錦賽、世界盃和奧運會男單「三連冠」，創造史上最快速「大滿貫」的紀錄。2017年，在張繼科逐漸淡出國家隊後，肖戰轉至女隊，執教王曼昱等多名國家隊重點球員，幫助王曼昱迅速進入國家隊主力層，成為國家隊年輕隊員的佼佼者，並奪得2021年世乒賽女單冠軍和全運會女單冠軍。肖戰教練指導的運動員打法風格和性格各不相同，但均能取得很大進步，足見肖戰深厚的執教功底。



▲肖戰（右）曾幫助王曼昱（左）迅速進入國家隊主力層。

石偉雄馬君正與市民互動 分享運動員心得



▲石偉雄（左二）及馬君正（左一）出席公眾活動，與市民見面。

【大公報訊】記者朱家立報道：香港體操代表石偉雄及滑浪風帆選手馬君正昨午出席公眾活動，與市民分享運動員心得及經驗，並與現場觀眾進行互動。

石偉雄及馬君正出席活動期間，與台下觀眾親切互動，帶領大家拉伸、壓腿及測試平衡感等，更手把手教授觀眾如何練習跳馬的標準動作，吸引了大批觀眾，更有部分市民在商場遠處大喊兩人的名字，場面非常熱鬧。

當被問到參加巴黎奧運的感想，「跳馬王子」石偉雄坦言雖然無緣取得獎牌，但仍然享受3年多的訓練過程；「大

頭妹」馬君正則認為，這次巴黎奧運會令她作出突破，在未來將更有信心面對困難。對於克服困難的方法，馬君正就分享了自己應對傷患的經驗，她透露曾經在海上被船帆砸中要縫17針，雖然受傷了，但她覺得做運動員就是要堅持初心才能克服困難，結果她熬下去了。

石偉雄亦認同馬君正的看法，他說：「遇到困難的時候，初心很重要，不要怕，要想辦法衝破困難。」

對於未來的計劃，石偉雄笑稱自己很久沒有放假，目前只想休息；馬君正則透露，稍後會前往各地參賽。

張帥美網女雙獲亞軍

【大公報訊】記者朱家立報道：在昨日舉行的美網女子雙打決賽中，中國網球女將張帥與法國球手馬丹諾域以4：6、3：6直落兩盤不敵烏克蘭的姬嫻諾及拉脫維亞球手奧絲達賓高，獲得亞軍，這是張帥自2022年溫網女雙亞軍以來，又一次在大滿貫獲

得亞軍。

張帥在賽後表示雖然結果不是最好，但她與拍檔都是排名較低的球手，卻接連淘汰了各個大滿貫及奧運混雙冠軍，這點令她感到驚喜。張帥還認為這次亞軍不是終點，她期待和拍檔繼續參加比賽，再創佳績。另外，張帥



透露自己會按計劃來港出戰本月30日開始的香港網球公開賽。

▲張帥（左）與馬丹諾域在頒獎儀式上。