

港乒一哥黃鎮廷新願望

「踏上洛杉磯奧運會領獎台」

港將熱話

早前參加完2025賽季中國乒乓球俱樂部超級聯賽常規賽第一階段比賽的「港乒一哥」黃鎮廷，在雄安接受了中新網記者的專訪。採訪中，這位「大器晚成」的乒乓球老將說起了他的新願望，就是要在2028年洛杉磯奧運會拿到獎牌，踏上領獎台。

18歲才正式成為職業球員的黃鎮廷，是首位獲得乒乓球三大賽男單獎牌的中國香港選手，曾一度闖進男單世界排名前十。自從成為職業球員後，黃鎮廷經常到廣東隊訓練，後來隨着技藝提高他又到國家乒乓球隊訓練。在他看來，香港乒乓球運動員經常獲得前往內地集訓交流機會的背後，是國家對香港體育事業一以貫之的有力支持。「近十年，在國家支持幫助下，香港培養出越來越多優秀的本土乒乓球運動員。無論成人組還是青少年組，成績都在整體向上提升。」

在外界看來，不論是曾經創造香港乒乓球歷史，還是現在帶領香港其他乒乓球運動員一起前進，黃鎮廷都是名副其實的「港乒一哥」。

對於這個稱號，他說自己只是一個在這個階段成績比較好的香港乒乓球運動員。在他眼中，「港乒

一哥」應該是既可穩定軍心、又能帶領球隊得獎的角色。「雖然大家對我的感覺是這樣，但我覺得自己距離這個位置還差一步。因為目前團體比賽還沒有特別好的成績。」

相對個人的突破，他更喜歡雙打、混雙等團體項目。現在不斷「兼項」的背後，「就是希望早日幫助香港隊獲得乒乓球團體項目更好成績。」

另一方面，面對高強度運動帶來的傷病和體力的不如從前，現時33歲的他承認自己是年齡上的「老將」，而「心態上一直是少年」。他喜歡用「時刻告訴自己心態上還是一個少年」而自勉，不論是否退役。

這是33歲的黃鎮廷，第四次到中國內地參加中國乒超聯賽，兩年前他加入了四川豐谷酒業男子乒乓球俱樂部。在他看來，乒超聯賽高手雲集，每次參賽都是「抱着來學習的態度豐富自己」，「也有很好

的收穫」。

在他眼中，一直不言退役的馬龍「是一個傳奇」。「我現在一直打下去，就是想看看自己能不能也創造一個奇跡。」隨後他又補充說，「畢竟我還沒有拿過奧運會的獎牌，2028年洛杉磯奧運會拿到獎牌，是我的夢想，也是新願望之一。」

說起女兒開心笑出聲來

黃鎮廷盼望女兒快點長大，他希望孩子在記事時能看到他實現夢想、站在奧運會領獎台的樣子。「即使站不到領獎台，也能讓女兒記住她有一個拚搏的父親，這對她會有一點激勵。」

說起即將兩周歲的女兒，黃鎮廷一臉輕鬆，開心地笑出聲來。此次比賽，妻子帶女兒為他加油。這個暖心的父親，特意給女兒戴上了

隔音耳罩。他說孩子在現場，他即使「打比賽時沒想很多」，但「也有一種特別的感覺」。

今年，第十五屆全國運動會將在廣東、香港、澳門舉行。黃鎮廷充滿期待，也希望能夠參加。

中新網



▲黃鎮廷（右）盼望女兒（左）快點長大。資料圖片



黃鎮廷小檔案
出生日期：1991年9月7日（33歲）
身高：170cm
體重：70kg
男單最高世界排名：6（2017年7月）
男單世界排名：46（截至2025年7月15日）

感激唐鵬無私提攜

在雄安期間，黃鎮廷與同隊小將陳俊崧同住一個房間，超過10歲的年齡差距，並不影響他們間對於乒乓球的默契交流。這種交流，同樣也存在於他和其他隊員間，「我們是一個團隊。」

在房間時，黃鎮廷還會想起多年前他和唐鵬宿舍同房的歲月。2005年，來自北京的知名運動員唐鵬加入中國香港隊。黃鎮廷還記得，後來他一進香港隊就遇到了唐鵬：「大哥（唐鵬）一直拉着我一起去訓練、一起去比賽、一起回看比賽錄像，他希望我能盡快進步。」

黃鎮廷直言，訓練時也捱了唐鵬不少罵，多年後再憶心中卻滿是感激：「在我輸球後，大哥總是盡心盡力幫我訓練、盡心盡力幫我增加比賽強度。從訓練到比賽，他都毫無保留地將經驗傳授給我。」

在香港出生、長大的黃鎮廷，說着一口流利的普通話。他笑言自己普通話標準，「就是受了大哥唐鵬的影響。」



中。黃鎮廷（左）與唐鵬在比賽。資料圖片



▲黃鎮廷（右）與杜凱琹合作無間，在混雙項目經常取得佳績。



▲在5月於多哈舉行的乒乓球世錦賽，黃鎮廷（右二）與杜凱琹（右一）獲得混雙銅牌。



▲黃鎮廷曾經兩度奪得香港最佳運動員獎項。

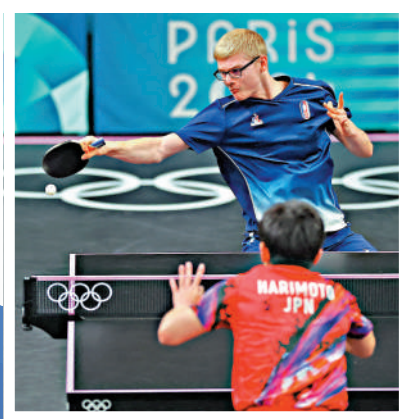
冀更多優秀直板球員「冒出來」

在當今國際乒壇，黃鎮廷是為數不多的直板選手。曾經在賽場，有觀眾為其打出「直板之光」的書法作品。當記者問他如何看待直板在當今、未來的乒壇角色時，黃鎮廷說他的直板打法偏落後，「橫板打球佔優勢毋庸置疑」，他也「曾一度認為好像直板沒有什麼希望」。但法國乒乓

球運動員菲利克斯·勒布倫在巴黎奧運會用直板打下乒乓球男子單打銅牌，又讓他改變了看法。「還有德國知名乒乓球運動員邱黨，他們出色的成績對我、對很多學直板的人有了新的啟發。」

對於直板的未來，黃鎮廷並未給出結論。但他希望直板這種打法可以延續下去，未來能有更多用直板的優秀球員「冒出來」。「只有出現的打法越多，乒乓球才會更有樂趣。」

▲直板打法的菲利克斯·勒布倫（上），在巴黎奧運會乒乓球男單獲得銅牌。



▲黃鎮廷參加杭州亞運期間，有觀眾為其打出「直板之光」的書法作品。

乒超分設男女團角逐

話你知 中國乒乓球俱樂部超級聯賽簡稱乒超，是由中國乒乓球協會舉辦的乒乓球聯賽。聯賽分開男團和女團，目前各有10支參賽隊伍。

從1994年全國體育改革起，中國開始成立乒乓球俱樂部，並於1995年12月在廣東開始了首屆中國乒乓球俱樂部比賽。1999年在安徽省合肥市舉行的全國乒乓球教練員工作會議，會上中國乒協推出了調整2000年乒乓球國內競賽體制，將甲級聯賽升格為超級聯賽，是為中國乒乓球超級聯賽的開端。



壁球項目將亮相成都世運會

【大公報訊】據中新網報道：一項「對牆擊球」的運動項目——壁球，將在2025年成都世界運動會上亮相。國家體育總局小球運動管理中心運動一部部長王鼎18日表示，壁球不僅是一項職業體育項目，還以小場地、易上手、全天候、全齡參與等優勢，成為適合全民健身的時尚運動。

壁球是揮拍類運動，可由兩人（單打）或四人（雙打）參與，在四面圍牆的封閉球場內進行。比賽的目標是輪流將球打向前牆，讓對手無法回擊，或者迫使對手出現失誤。球在地板上只能彈一次，但可以擊中其他任何牆壁。每次擊球後，球員必須盡量避開球和對手。

作為首次入選洛杉磯奧運會的比賽項目，壁球需要運動員具備綜合全面的競技能力，將體能和心理等方面有機結合。

王鼎介紹，壁球是一項高強度、間歇性的運動，對運動員的體能要求極高，需要具

備出色的速度、力量、耐力、靈敏性、柔韌性和協調性，以支持在比賽過程中的快速移動、頻繁的方向變換和揮拍。

除了體能方面的要求，王鼎補充說，不同於其他小球項目，壁球的特殊性在於比賽雙方位於同一場地，並且有直接的身體接觸，因此這也是一項對心理素質要求極高的運動。比賽中經常面臨高壓情況，需要運動者保持冷靜和專注。

「壁球兼具競技性、觀賞性、趣味性和社交屬性，既能高效燃脂，又能夠為參與者提供安全暢快的運動體驗。」王鼎介紹，近年來，中國壁球項目發展在推廣普及、奧運備戰、人才儲備和產業發展等方面取得了長足進步，特別是青少年對該項目的認知度迅速提升。

「目前中國運動員的世界排名距離獲得奧運會參賽資格非常遙遠。」王鼎說，「壁球運動員平均成才周期在十年左右，更早期

接觸壁球，對技術的感覺越好。小球中心在備戰奧運會的同時，將在體校建設、俱樂部培養、校園推廣方面加強後備人才力量。」



▲壁球對運動員的體能要求極高。資料圖片

中國腰旗橄欖球備戰奧運

【大公報訊】據中新網報道：中國橄欖球協會秘書長金宏文18日表示，以2025年成都世界運動會為重要練兵，中國腰旗橄欖球隊積極推進洛杉磯奧運會備戰工作。

不同於美式橄欖球具有較強身體對抗性等特徵，在腰旗橄欖球中，防守隊員僅需通過拉下進攻方持球者腰帶上的腰旗，來阻止進攻。腰旗橄欖球不僅是成都世運會的項目之一，還被首次列入奧運會比賽項目。

今年2月，腰旗橄欖球開始組建第一支國家隊。金宏文表示，運動員構成上，既有社會層面的腰旗橄欖球選手，又有跨項轉入隊伍的專業運動員。在教練員方面，隊伍引進高水平外教來主導國家隊的訓練。

「目前女隊有22人，本次世運會報名人數為12人。」金宏文告訴記者，這也是中國隊在國際賽場的首次亮相。

金宏文說，隊伍在初建的過程中，包括成都世運會在內的比賽經歷，都是為了鍛煉隊伍，檢驗訓練效果，積累比賽經驗，主要目標還是備戰洛杉磯奧運會。據悉，成都世運會腰旗橄欖球項目將於8月14日至17日舉行，僅設有女子組的比賽。目前，中國隊在成都世運會的備戰工作正在積極開展中，世運會的首個對手為奧地利隊。