

全運+人物

年齡不是夢想的界限，而是經驗的勳章。81歲的香港運動員張耀釗亮相第15屆全運會群眾項目乒乓球賽場，成為全場乃至所有賽事中最年長選手。

大公报記者 譚德龍

張耀釗今年初在全運會選拔賽中勝出，獲得參賽資格，第一次參加全運會。為了備戰全運會，目前家住深圳的張耀釗，堅持每日花5小時來回深圳香港作跨境參加乒總組織每周兩次，每次兩個小時的運動員訓練。

66歲開始學習乒乓球

過去從事裝修工作的張耀釗，退休後到66歲才開始接觸乒乓球，最初和街坊們一起玩，漸漸喜歡並開始鑽研，透過小區組織的小規模比賽磨練技術，如今已打得頭頭是道，更曾經贏過由國際乒聯主辦的元老賽事，成為「世界冠軍」。

在今屆全運會的賽場上，張耀釗成為男子混合團體、70歲以上單打的港隊代表，雖然首戰以9：11、9：11直落兩局不敵電力體育協會代表，之



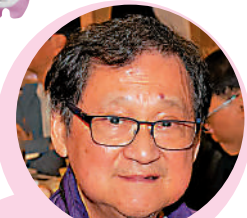
▲張耀釗以81歲之齡出戰全運會群眾項目乒乓球賽事，是今屆賽事中最年長的運動員。



▲張耀釗（右）賽後與72歲的安徽隊員楊毅合照時，獲讚是運動員好榜樣。

張耀釗乒乓球生涯主要榮譽

教練有 SAY



李光祖

（前中國乒乓球隊教練）他是一個奇人，不簡單的是，他以一個不懂乒乓球的人，五十多歲才開始學乒乓球的人，能打到現在這樣，水平很高。



羅青梁

（乒乓球館教練）我特別欣賞張老師，他能夠心懷熱愛，堅持乒乓球這項運動，不管是打反膠還是打顆粒膠也好，其實都是一種打法。

81歲港乒將張耀釗 每日5小時跨境訓練 全運最年長選手

後又以9：11、4：11負於安徽球手，但張耀釗認為代表各省隊出賽的都是高手，能夠向他們學習也是體驗的過程，而72歲的安徽隊員楊毅與張耀釗合照時，也大讚張耀釗是個好榜樣。

比賽雖然輸了，但張耀釗在場上的拚搏精神卻贏得所有人的心。央視網在11月12日特意將他和以「2分07秒41」奪冠、打破亞洲紀錄的13歲游泳新星于子迪的比賽進行直播，高度肯定了這位老將和新人的體育精神；觀眾看到在比賽過程中，張耀釗即使不慎摔倒地上也要堅持完成比賽，展現出令人敬佩的運動員精神。

張耀釗認為，運動有助鍛煉身體令關節和肌肉退化速度減慢，自己之前患上椎間盤凸出，接受醫生建議勤做運動強化腰間肌肉，配合接受一些中醫的推拿、針灸等，結果逐漸康復，故此亦以親身經驗，鼓勵所有年齡的人都多做運動強身健體。

啟蒙老師建議轉用長膠球拍

【大公報訊】由對乒乓球一竅不通，到如今登上全運舞台，張耀釗全賴啟蒙老師李建輝，後者給予的意見、指導和「陪打」，張耀釗得以開展個人「乒乓人生」。

張耀釗退休之後，經常回到深圳一個他曾經租住的地方，到該小區一個乒乓球館消磨時間，在那裏碰上李建輝。李建輝表示：「當時他（張耀釗）只是來這裏玩玩，接不到球、又

發不了球。他每日都會來，我陪他打一陣，慢慢地他就喜歡了乒乓球。」

李建輝欣賞張耀釗有心鑽研乒乓球，給予了後者關鍵意見：「最初他所用球拍是兩面反膠，但像他這樣年紀，要打兩邊反膠對初學者來說比較難於進步，他堅持了兩年後，我就建議他打長膠。」最終，張耀釗改用長膠球拍後進步很大，更拿到國際乒聯世界大師賽80歲組男單冠軍。



▲張耀釗（左）目前仍會跟啟蒙老師李建輝（右）練習。

張耀釗生活體驗

給自己的話

「我好樂觀，做一日人就快樂一日，只要你健在，運動就離不開你，這樣就是最大的快樂。」

「如果你追求提升自己，想證明自己，參加比賽是最好的驗證。」

「每日跟年輕人打波，可忘記年齡，看小朋友打波好開心。」

給年輕人的話

「年輕人不論工作有多忙，都要抽時間進行體育鍛煉，打好一個基礎，以後的年紀大了都能夠保持一定健康水平。」

「你跟別人打，以前輸很多，現在可以輸少一點。甚至你以前輸給別人，今日你能夠贏，證明自己努力沒有白費。」

群眾項目 推動全民健身

話你知

全運會由2017年第13屆起首次加入群眾比賽項目，秉承「全運惠民，健康中國」的理念，讓群眾有機會參與全國最高等級的綜合性運動會，推動全民健身文化。群眾賽事活動項目分為「比賽類」和「展演類」，在今屆全運會中，比賽類包括乒乓球、羽毛球、足球、龍舟、保齡球等項目，而展演類包括健身氣功、太極拳等項目。當中，保齡球項目更是由香港賽區主辦，賽事早於8月22日至24日在啟德體育館舉行。

樊振東挫王楚欽 決賽今戰林詩棟

【大公報訊】記者梁潤森報道：在澳門銀河綜藝館舉行的第15屆全運會乒乓球項目，15日舉行男女單4強賽。中午先舉行男單對決，北京隊的王楚欽與上海隊的樊振東上演「冠軍前哨戰」，最終巴黎奧運男單金牌好手樊振東以局數4：2反勝巴黎奧運男團及混雙金牌得主王楚欽晉級決賽，海南隊的林詩棟以4：1勝遼寧隊的袁勵岑入決賽，樊振東與林詩棟今午1時15分爭奪金牌。

心理質素佳致勝

王楚欽對陣樊振東大戰，前者首局先贏11：7，樊振東第2局以11：9扳平，第3局王楚欽贏11：9，樊振東隨即第4局以11：7追平。之後樊振東愈戰愈勇，第5及6局再贏11：5及11：7，總局數以4：2擊敗王楚欽。

樊振東賽後表示勝負關鍵在於自己心態比較好：「大家都說全運會是技術水平最難打的比賽之一，來到準決賽不管面對誰，我都不會有任何僥倖心態，面對王楚欽，我今天確實心態總體比較平穩。」王楚欽賽後總結表示，自己在開局及第3局做得還不錯，但往後賽事表現起伏較大，很多球都顯得沒有耐性。

另一場準決賽對陣遼寧隊的袁勵岑，先贏1局的林詩棟一度被袁勵岑追平1：1，之後林詩棟連贏3局以4：1擊敗袁勵岑，林詩棟賽後生涯首次晉級全運會男單決賽。



▲上海樊振東（左）以4比2戰勝北京王楚欽晉級決賽。 中通社

▲海南隊選手林詩棟在比賽中慶祝得分。 新華社



男單四強賽果

樊振東（上海）4：2 王楚欽（北京） 林詩棟（海南）4：1 袁勵岑（遼寧）

男單獎牌戰賽程

中午12時30分 銅牌賽 王楚欽（北京）VS袁勵岑（遼寧）

下午1時15分 金牌賽 樊振東（上海）VS林詩棟（海南）

女單金牌戰 孫穎莎撼王曼昱

【大公報訊】記者梁潤森報道：全運會乒乓球女單4強賽15日在澳門銀河綜藝館展開激戰，代表山東的東京及巴黎奧運女單冠軍陳夢，意外以局數0：4完敗於巴黎奧運女團金牌得主、黑龍江隊王曼昱手下；代表河北的世界「一姐」孫穎莎則以4：1輕取澳門隊的朱雨玲晉級決賽。今晚女單決賽將由王曼昱與孫穎莎上演去屆全運會翻版，孫穎莎將力爭個人首枚全運女單金牌。

賽前不少人都希望孫穎莎與陳夢能繼東京及巴黎奧運女單決賽後，於全運會決賽再決高低，但陳夢自巴黎奧運會後淡出賽場近一年影響狀態，4強賽面對狀態大勇的王曼昱，陳夢最終意外地以4：11、10：12、3：11、9：11完敗。

另一場4強賽，孫穎莎對戰30歲老將朱雨玲，後者首局贏11：9先拔頭籌，孫穎莎之後連贏11：4、12：10、

13：11、11：6反勝殺入決賽。今晚決賽將上演去屆全運會翻版，去屆王曼昱以4：0完勝孫穎莎。



▲河北隊選手孫穎莎（右）在比賽中回球。 新華社



▲黑龍江隊選手王曼昱（左）4：0戰勝山東隊選手陳夢。 中新社

女單四強賽果

王曼昱（黑龍江）4：0 陳夢（山東） 孫穎莎（河北）4：1 朱雨玲（澳門）

女單獎牌戰賽程

晚上8時30分 銅牌賽 陳夢（山東）VS朱雨玲（澳門）

晚上9時15分 金牌賽 孫穎莎（河北）VS王曼昱（黑龍江）