

霸气写在心里 马龙复出即夺冠



马龙强势回归

因伤告别国际赛场8个月，马龙用职业生涯第127冠宣告归来。3月31日晚，国乒男队队长马龙在卡塔尔公开赛上男单登顶。当球迷们高呼“王者归来”时，马龙谨记出征前刘国梁的叮嘱，“不要带着‘王者归来’的想法，给自己一点时间、一点耐心，发挥出七成的实力，你就会见到自己的进步。”

在多哈，马龙做到了。他战胜德国老将波尔，赢得同许昕的内战，最终在与小弟林高远的决赛中，0：2落后的情况下，连扳4局，拿下冠军。球场上的霸气、大气，尽显无疑，31岁的“龙队”依旧是国乒男队的中流砥柱。

养伤的煎熬

养伤的8个月，马龙熬了过来，一转眼，他31岁了。排名下滑了，球感生疏了，但马龙在出征卡塔尔前，求胜欲爆棚。

每天晚上，他要比其他队友多花一倍的时间理疗。“我还是喜欢回到球场上，面对输赢那种刺激的感觉。”可他这样想也没用，最初的两三个月，他只能“作壁上观”，那种煎熬只有他自己知道。等到世乒赛直通赛时，他已经恢复训练了，当樊振东在“地表最强十二人”角逐中全胜夺冠时，马龙跟着教练独自在隔壁训练馆里挥汗如雨，他幽默地对教练说：“我应该是地表最强第十三人吧。”

这次受伤，是马龙职业生涯里最大的一个挫折，在队里的年纪也一天天大了，

可他还想着去东京奥运会拼一拼。“我很珍惜国家队这个环境，现在的目标是尽可能延长自己的职业生涯。”马龙缓缓说道，“这次伤病，我就当作是一个考验、一段新的经历吧。”

赛前的谈心

马龙的责任心，在国乒队里有目共睹。按刘国梁的话来说就是，“说难听点，你想找他的毛病都不好找，你想批评他都不好批评。他是个追求完美的人。”

由于是复出首战，卡塔尔公开赛在马龙心里的分量很重。于是，刘国梁特地找马龙促膝长谈。“你别想着一复出就能十全十美，别想着英雄归来的感觉。你要是能打出七成的实力，外国选手就很难赢你了，是不是？因为如果你想着发挥七成实力，或许就能打到八九成的水平。但是如果你给自己要求太高，一旦达不到，心态就会发生变化。”

性格内敛的马龙，点了点头。刘国梁说：“我从他的眼神里，读懂了他的

意思，我就放心了。”

榜样的力量

国乒阵中的每一位大满贯冠军，在职业生涯末期都可能遇到被小将打败的经历。但马龙不在乎，他就想要体验场上那种瞬息万变的感觉。

3月31日晚与林高远的决赛，他前两局0：2落后。第三局，当林高远又打出一个好球时，马龙竟然向他跷起大拇指。此时此刻，如果你认为他没有了求胜欲，那你错了。男队主教练秦志戩曾担任马龙主管教练多年，他说过，“马龙是那种将霸气写在心里的人。”

果然，第三局开始，马龙发威了。他果断改变战术，通过发长球变斜线，从林高远正手寻求突破，最终连扳4局逆转夺冠。

左手拿拍，右手在拍上挥舞，只见球拍的红双喜LOGO清晰可见，那分明是2016年里约奥运会马龙男单夺冠时的旧拍子。用冠军球拍激励自己，马龙复出的每一步，都用心良苦。而作为队长，他的这段经历，国乒小队员都看在眼里，那是榜样的力量。（据《新民晚报》）



孙杨逐渐成熟

从“一碰就哭”到“见人会笑” 孙杨冠军赛上双丰收

“风雨过后未必有彩虹，但肯定会有希望和光芒。”在3月31日晚进行的2019全国游泳冠军赛男子1500米自由泳决赛中，这位中国游泳队队长以14分55秒00的成绩轻松夺冠，他也用一枚金牌，为自己此次的青岛之行画上了圆满的句号。

报名4个项目，斩获4枚金牌（男子200米、400米、800米和1500米自由泳），且成绩全部达到东京奥运会A标。孙杨在本届冠军赛上交出的成绩单可谓亮眼，但就在不久前，他还因为赛场内的一系列风波，数次被推上风口浪尖。在如此短时间内，这位中国泳坛的代表人物究竟是如何找回状态的？

历经风雨 心理渐成熟

自打孙杨首次亮相国内赛场起，围绕着他的话题和争议就未曾间断过。出色的成绩让孙杨迅速成为中国泳坛的宠儿，并收获了无数支持者。然而一旦走出泳池，孙杨就会暴露出自己性格中的另一面：时常情绪失控，自我约束力不足，甚至还因为生活琐事与教练和身边人“交恶”……“在泳池里是世界冠军，出了泳池就是个没长大的孩子”的评价更是不脛而走。其实上述种种现象，归根结底，还是由于孙杨心理的不成熟。

在今年的全国游泳冠军赛上，孙杨变了。赛前面对热情的支持者，他不再是以往那个略微有些“高冷”的奥运冠军，甚至主动与观众交流，开始真正变为“邻家男孩”；赛前的孙杨也不再心事重重的模样，反而与教练和队友说说笑笑；赛后面对媒体的提问，他也慢慢摆脱“一碰就哭”的魔咒，尝试用更适合的方法释放压力，习惯在聚光灯下生活的感觉；即便在谈及竞争对手时，“中国队长”也收起了从前的口无遮拦，给出的评价中肯而客观。这些都似乎表明：经历了风风雨雨后的孙杨，终于开始走向成熟了。

重回师门 训练更刻苦

孙杨能在今年的全国冠军赛上表现得如此强势，自然与平常的努力训练分不开，而这一切，都要从他重回恩师朱志根门下说起。

去年年初，孙杨主动提出，希望能与昔日的师父朱志根“再续前缘”，后者最终被其诚意打动，这对历经风雨的师徒再度携手。作为国内最熟悉孙杨的教练，朱志根为其制定了富有针对性的训练计划。“我们合作了很多年，朱志根教练对我非常了解，且拥有丰富的比赛经验，他一定会给我带来帮助。”

为了进一步提升竞争力，“大白杨”在去年冬天对自己下了“狠手”。“当时我每天大概要在两个半小时内，完成8000~9000米的训练量，强度和密度都是相当大的。”孙杨透露，日复一日的大运动量训练，甚至一度让他感到绝望，“当时真的想从水里直接出来，实在太累了，感觉已经撑不下去了。”他随后补充道：“但一想到明年的奥运会，就还是咬牙顶了下来。”

去年雅加达亚运会游泳项目的最后一个比赛日后，斩获4金2银的孙杨说：“希望能用自己的坚持，去感染身边的每一个人，激励大家去取得更多的荣誉。”如今，他信心十足地表示：“以现在的状态练下去，我相信自己会在东京奥运会上，让大家眼前一亮的。”（据《新民晚报》）

日本一金未得 日媒称队员很受伤

◎ 相关新闻

《北京晚报》消息 国际乒联巡回赛卡塔尔公开赛3月31日晚在多哈落幕，全主力出征的中国队豪取男单、女单、混双等四冠，力压主要对手日本队。赛后日本媒体称，这让正在备战东京奥运会的日乒队信心上遭受了一次重创。

在单打角逐中，国乒老将、新秀全部状态“在线”，其中中国女单包揽4强，王曼昱连克丁宁、刘诗雯夺冠，男单有3人闯进半决赛

并包揽冠军。日本队虽然也尽遣主力，但无人晋级单打四强。在3场中日直接交锋中，中国选手将对方三大主力悉数斩落。其中丁宁在1/4决赛中以4：0力压风头最劲的伊藤美诚，报了去年底瑞典公开赛半决赛负于对手的一箭之仇。男单比赛的进展则略带戏剧性。被视为最大对手的日本名将张本智和，在第二轮中“零封”国乒队内大循环赛亚军梁靖崑，却在随后一轮爆冷不敌世界排名第15位的瑞典“一哥”法尔

克。约战张本智和未果的林高远守住了阵地，在半决赛中与法尔克斗至决胜局，以2分之优首胜对手，与马龙会师决赛，最终马龙以4：2夺冠。

除单打完败，日本队在双打中同样颗粒无收。此次日本队派出两对报名世乒赛的混双组合，对该项目的重视程度不言而喻。其中被寄予厚望的新组合张本智和/石川佳纯在次轮中败给队友森园政崇/伊藤美诚，后者也是今年日本全国锦标赛的冠

军。中国队则仅遣上许昕/刘诗雯一棵独苗，两人不负众望，4轮仅丢一局，强势登顶。尤其在决赛中，两人以11：5、11：7、11：7横扫森园政崇/伊藤美诚。赛后森园政崇承认经历了一场“压倒性的完败”。

女双比赛中，中国的王曼昱和孙颖莎两员小将以3：2战胜队友王艺迪与丁宁，获得冠军；男双冠军被中国香港的黄镇廷与何钧杰夺得，他们以3：1战胜德国的波尔和弗朗西斯卡。（王笑笑）