马龙伤愈复出,卡塔尔公开赛男单登顶——

霸气写在心里的人

■马龙强势回归

■马龙(右)和林高远玩自拍

文体人物

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。昨晚,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比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。因为治疗,手臂上时不时会出现淤血。"作为职业运动员,要是让我在房间里呆着,我肯定不习惯啊。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,他只能在"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"地表最强十二人里"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。刘国梁和秦志戬特别担心他给自己背负太大压力。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。"

出征前,队里安排大家观看本届奥斯卡获奖电影《绿皮书》。整部电影中,男主角唐的自我追问与探索,是一种成长。马龙说他特别喜欢这部电影,"我喜欢有深度的电影,对自己会很有启发。"

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。

昨晚与林高远的决赛,他前两局0比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,如果你认为他没有求胜欲了,那你错了。男队主教练秦志戬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。

准备七成的功力,参加复出首战,等到决赛,使出八成的功力,马龙做到了刘国梁赛前的部署。

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。

本报记者 **陶邢莹**

2019卡塔尔乒乓公开赛冠军榜

男单	马龙	(第四次问鼎男单冠军)
女单	王曼昱	(首次问鼎女单冠军)
男双	何钧杰/黄镇廷	(中国香港)
女双	王曼昱/孙颖莎	(王曼昱夺得女双三连冠)
混双	许昕/刘诗雯	(混双为本届新项目)

从"一碰就哭"到"见人会笑"

孙杨冠军赛上双丰收

体坛观察

"风雨过后未必有彩虹,但肯定会有希望和光芒。"在昨晚进行的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,他还因为赛场内外的一系列风波,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"的评价更是不胫而走。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,开始真正变身为"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

竞技体育终究还是要靠成绩说话。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,且拥有丰富的大赛经验,他一定会给我带来帮助。"事实证明,孙杨的选择是正确的。在去年的冠军赛和亚运会上,此前状态不佳的"大白杨",已经有了复苏的迹象。

但雅加达的胜利并不能让孙杨满足。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,他跟随教练团队在新加坡训练。为了避免与新加坡国家队的训练时间产生冲突,孙杨只能利用有限的时间,去完成那些既定的"任务"。"当时我每天大概要在两个半小时内,完成8000到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。"

本报记者 **陆玮鑫**

■风口上的孙杨学会长大 本版图片 **新华社**