

马龙专注当下再寻突破

本报记者 李雪颖

“现在回头看，你想和2019年决定做手术的自己说些什么？”

乒乓球“双圈大满贯”马龙笑着给出了答案——“你当时的决定是对的。”

2019年，马龙接受了手腕和膝盖手术。当时他的想法是“愿意用3个月换取3年时间，即使这个决定是有风险的”。如今，2023赛季开启，马龙延续着良好的竞技状态。2月底的2023中国乒乓球队世乒赛选拔赛上，他拿到了男单冠军，获得了南非德班世乒赛单打比赛的参赛资格。即将于3月11日开启的世界乒乓球职业大联盟WTT新加坡大满贯2023正赛阶段，马龙将以男单二号种子的身份出战。

现在看来，术后3个月的恢复期换来的职业生涯要比3年更长。马龙坦言这在他的预期之外，“能再回到赛场已经很开心，能够完成东京奥运会任务就非常好，没想到奥运会以后还能再打。最早想的可能差不多到2017年自己的职业生涯就结束了。因为之前大部分运动员可能到30岁左右身体状态、技战术水平等就会走下坡路，所以最开始的规划就是这样的，没想到能一直走到今天。”

今年是马龙进入国家队20周年，能够继续身处中国乒乓球队这样优秀的集体中，34岁的马龙感到“非常骄傲和自豪”。“前辈带给我的不只是他们每个人独特的技战术风格，更重要的是他们的精神，这是中国乒乓球队的优良传统。”作为目前队里年龄最长的队员，马龙时常给年轻队员

分享些经验，说说故事，也聊聊打球时的“事故”，帮助他们少走弯路。“可能每个运动员都会经历低谷、挫折，虽然可能他们知道了也依然会犯这样的错误，但当他们提前有了思想准备的时候，可能应对起来相对会容易一些。这些都是前辈留给我们的宝贵财富。”

这个冬训，马龙依旧在努力突破自我。“今年冬训是近一段时间练得比较集中的一次，回到熟悉的球馆，人也更踏实一些。冬训练得不错，同时也保持了身体健康，这是最重要的。现在身体状态和精神状态都不错，有一些小的伤病，但都在可控范围内，很正常。每天能够坚持系统训练，有了一些收获，像对于之前一些陌生的球的处理，以及练了新的技术等。”马龙向记者举例说，“最简单的就是在

发球方面有了一些变化。这次冬训拿出专门的时间练新的发球，以及配套的抢攻等技战术，成果还需要比赛的检验。”

对于赛事密集的新赛季，马龙希望能够在比赛中检验训练成果，同时力争不输外战。“首先还是要跟上队伍的节奏，并参加一定的比赛，这对我来说非常重要。通过比赛让自己保持一定的训练量，同时也在比赛中检验自己。希望今年能有一个好的开始，在国际赛场上适应更多的对手，首先要争取不输外战，也希望自己能够打出好一点的成绩。”

新的周期，马龙更能放松下来，享受当下。“成绩都属于过去，新的周期也要面临着跟大家一起竞争。我希望能够放开心态去享受比赛，享受在团队当中的每一刻。”

CBA常规赛

辽宁队主场轻取“大鲨鱼”

本报讯 3月8日进行的CBA常规赛中，原本外界预计的一场强强对话打出了一边倒的结果，主场作战的辽宁队105比78大胜上海久事大鲨鱼队。

第三阶段开赛前辽宁队为上赛季的夺冠功臣莫兰德完成注册，主力中锋韩德君也伤愈回归，阵容齐整的卫冕冠军表现引人关注。第三阶段辽宁队首战惜败于山东队，主教练杨鸣表示队伍还需要磨合。次战轻松击败宁波队，第三场比赛就迎来劲敌上海队。

上海队在第三阶段首战双加时3分不敌福建队，第二战2分输给吉林队，让“大鲨鱼”憋着一股劲无处发泄。第三战大胜北京队后，才止住了他们在排名榜上下滑的趋势。

此番辽沪两强相遇，辽宁队郭艾伦休战，上海队任骏威没有出场。正是大威的缺席让辽宁队张镇麟得到了更大的施展空间，上海队在这点上很难有人能和他对位，他上半场就拿到16分，再加上弗格、赵继伟、莫兰德和韩德君的发挥，多点开花的辽宁队在首节落后2分的情况下，第二节攻防两端全面占优，上海队则是陷入低谷，辽宁队单节打出27比11的比分，半场结束时以52比38取得领先。

下半场开始后上海队的状态依旧低迷，辽宁队毫不手软，张镇麟仍然是得分先锋，在赵继伟的穿针引线之下，辽宁队很快就将分差扩大到20分以上，第四节开始不久领先又超过30分，急躁的上海队球员甚至以违体犯规来阻止辽宁队的进攻。最终的结果没有悬念，辽宁队以105比78取得一场大胜。张镇麟拿到辽宁队最高的28分，赵继伟得到12分和9次助攻。特林布尔得到上海队最高的17分。

当天进行的其他比赛中，“万分先生”琼斯发威，他拿下37分、17个篮板和11次助攻，吉林队以101比92力克山东队。马尚·布鲁克斯也拿到28分、10个篮板和10次助攻的“三双”数据，帮助广东队94比85击败青岛队。北控队83比104不敌山西队，第三阶段仍未尝胜绩。（唐建华）



辽宁本钢队球员赵继伟(左)在比赛中带球突破。

新华社记者 潘昱龙摄

印第安维尔斯大师赛上演“中国德比” 张之臻逆转战胜商竣程

本报记者 马艺欧

在北京时间3月8日展开的一场ATP1000印第安维尔斯大师赛资格赛决胜轮争夺中，张之臻3盘逆转战胜商竣程晋级正赛。两人本场比赛鏖战超过3个小时，过程扣人心弦。

张之臻和商竣程有很多相似之处，他们的英文名字都是Jerry，比分牌上显示的Zhang和Shang只有一个字母的差别，他们的父亲也都是前职业足球运动员。伴随着中国男网崛起的趋势，两位中国男网的中坚力量在印第

安维尔斯上演了首场“中国德比”。

两人近期都不在最佳状态，张之臻在最近3站巡回赛都止步资格赛。现在的张之臻已经变得更加成熟，通过调整心态和训练安排，让自己的节奏发生变化，前一天闯过资格赛首轮关证明了效果。

与小自己8岁的商竣程争夺一个正赛资格，世界排名更高的张之臻更像是被冲击的一方。首盘比赛张之臻在抢七6比4领先的情况下，先后错失4个盘点，被商竣程12比10抢下首盘胜利，这相当考验他的心理素质。张之

臻在第二盘稳住阵脚以6比3扳回一盘。决胜盘又是战至抢七，6比1遥遥领先的情况下又接连错失4个赛点，但这一次张之臻把握住了机会，以7比5兑现了胜利。

回顾张之臻此前的比赛会发现，他在决定比赛胜负的关键时刻发挥有所起伏，但在竞争激烈的巡回赛赛场，关键分上的能力决定着每一位球员最终能达到的高度。张之臻这场比赛的关键分表现是一大亮点。他在赛后谈到了首盘丢掉抢七后的心态调整，他说昨天赢得一个抢七给了自己很

大的信心。虽然知道商竣程昨天也赢了两个抢七，但自己还是很有信心，“输掉这个抢七并没有太影响心态，所以第二盘一上来就能实现破发。”信心的提升对于张之臻应接下场比赛，以及未来职业生涯更上一层楼都很重要。

商竣程最近一个多月都没有参赛，原因就是身体出现了一些问题。前一天的比赛虽然获胜，但他坦言自己还没有完全恢复。本场比赛最后阶段他更为激进的战术选择，也是基于目前身体状况的考虑。

商竣程赛后说：“这是一场很值得总结的比赛，时间很长，还打了两个抢七。张之臻有很强的发球和进攻，自己能拼到最后还是有很多正面的东西。输球肯定不会高兴，但我会好好总结，争取下次做得更好。”

竞赛圈

U20女足亚洲杯预选赛第一阶段 中国队大胜迎“开门红”

本报讯 北京时间3月8日，中国U20女足在老挝国家体育场迎来了2024年U20女足亚洲杯预选赛第一阶段小组赛的首个对手菲律宾队。中国队上下半场各入3球，以6比0大胜对手，取得“开门红”。

尽管对手阵中有不少归化球员，但是中国队仍然占据了绝对的实力优势，姑娘们完全掌控了比赛。从第9分钟霍悦欣反击得手开始，全队便打开了进球账户。之后邹梦瑶、霍悦欣、卢家玉、欧阳玉环、乔睿琪分别破门帮助中国队将场上比分锁定在6比0。

女超联赛次轮上海力克长春

本报讯 3月8日，2023中国足球协会女子超级联赛第二轮比赛全面展开。焦点战中，上海农商银行女足坐镇主场金山体育中心4比1战胜长春大众卓越女足，取得两连胜。

联赛首轮，长春女足和上海女足均取得胜利。作为两支传统强队，本场比赛对双方而言都是“硬仗”，比赛走势也说明了这一点。开场上海女足就展开猛攻，第18分钟缪斯雯近距离破门为球队首开纪录。丢球后长春队奋起反击，然而高晨、陈圆梦都错过了绝佳的得分机会，反而被上海队外援班达在第37分钟利用个人能力再下一城。第41分钟，长春女足中卫黄望头随破门为队伍追回一分。此后两

队互有攻防，上海队在威胁进攻的数量、质量和机会把握上更胜一筹，外援玛塔在第81、87分钟独中两元帮助上海队4比1战胜对手。

志在联赛“四连冠”的武汉车谷江大女足本轮客场对阵陕西志丹女足，武汉队没有给对手机会，凭借特姆瓦、王珊珊、赵雨欣的进球3比0战胜对手。

本轮其余比赛，永川茶山竹海女足1比1战平山东体彩女足，广东女足1比0战胜北京女足，江苏无锡女足2比1战胜四川女足，河南中原女足0比2负于杭州银行女足。

积分榜上，武汉女足和上海女足两战全胜分列第一、第二位。“升班马”杭州女足1胜1平排名第三。（徐泽藩）

切尔西本菲卡晋级欧冠八强

本报讯 北京时间3月8日凌晨，2022—2023赛季欧洲足球冠军联赛展开两场八分之一决赛次回合比赛，英超切尔西主场2比0战胜德甲多特蒙德队，葡超本菲卡队5比1击败来访的比甲布鲁日队，在获胜的同时晋级八强。

切尔西主场与多特蒙德队的比赛悬念十足，带着首回合0比1的劣势回到主场，切尔西队力求翻盘。和上场比赛相比，主场作战的英超球队此役在阵型上进行了调整，比赛开始后占据了主动，尤其是奇尔维尔和里斯·詹姆斯在边路十分活跃。不过如何将优势转化成胜势仍是切尔西队需要解决的问题，首回合比赛他们就饱尝了得势不得分之苦。上半场结束前，斯特林的进球帮助切尔西队打破僵局，为球队打开了胜利之门。（马艺欧）

中国将举办巴黎奥运会排球资格赛

本报讯 国际排联3月8日宣布巴黎奥运会排球资格赛的举办地，中国将在今年连续举办巴黎奥运会女排和男排资格赛。

据国际排联介绍，巴西、中国、波兰和日本成为巴黎奥运会排球资格赛的东道主。其中中国、日本和波兰将于9月16日至24日举办女排奥运资格赛，而巴西、中国和日本将于9月30日至10月8日举办男排奥运资格赛。此外，巴黎奥运会排球资格赛的分组抽签仪式将于欧洲中部时间3月17日在瑞士洛桑举行。

国际排联主席阿里·格拉萨说：“我很高兴看到今年奥运资格赛的东道主阵容如此引人注目。所有东道主都有令人印象深刻的资历，并将热烈欢迎运动员参加备受期待的预选赛。我相信所有奥运资格赛都将成为排球运动和球

迷们的一个节日。”国际排联“排球世界”首席执行官芬恩·泰勒则表示，巴西、中国、日本和波兰是排球运动的巨大市场，国际排联很清楚这些地方的球迷对排球的热情，国际排联也很高兴能为这些地方带来更精彩的排球比赛。

据介绍，巴黎奥运会室内排球项目将有男、女排共24支球队参加。作为东道主，法国男、女排自动获得了席位。另外22个男、女排名额将通过奥运资格赛和世界排名这两种方式产生，以确保最好的球队能够参加奥运会比赛，同时也遵守普遍性原则。其中男、女排奥运资格赛的每个小组前两名将获得直通巴黎的资格，其余奥运资格将根据2024世界男排联赛和世界女排联赛分站赛结束后的世界排名产生。（苏畅 周圆）