

45岁国乒主帅刘国梁重新出发

2021年伊始，中国乒乓球协会主席刘国梁在1月10号这天迎来了自己45岁的生日。告别了热血沸腾的青春岁月，刘国梁在历经沉浮之后，稳稳步入了人生的中年岁月。

“年长”与“成长”似乎永远不可能兼得，但熟悉体育比赛的人都知道，一场比赛的胜负往往取决于下半场的表现。如果将人生比作一场马拉松，站在45岁的起点上，将过往清零的刘国梁又有了新的责任与使命。

去年6月份，刘国梁成功当选为WTT（世界乒乓球职业大联盟）理事会主席，这是继中国乒乓球协会主席一职之后，刘国梁的又一重身份。提及这个新的职务，刘国梁此前在接受采访时表示：“人生就是在不断自我挑战。”所谓挑战，所言非虚。回顾他的球员时代，时光赋予了他无数的胜利与辉煌，同样也给他设置了挫折与坎坷。过往的岁月，刘国梁面临的挑战无处不在。



从入选国家队，到成为中国首位男子大满贯得主，刘国梁只用了5年时间；从宣布退役，再到成为国乒总教练，刘国梁在执教的14年期间，继续延续着国乒的辉煌：9枚奥运金牌，29个世锦赛冠军，是他交出的完美答卷。

2017年6月，国乒实现“扁平化”管理，不再设总教练、主教练岗位，刘国梁也因此离开了一线。当时，外界对于刘国梁的离开众说纷纭，但于他自己而言，这是难得的一次“中场休息”，刘国梁也有了更充足的时间去思考接下来的职业生涯。

作为一个从5岁开始就与乒乓球结缘的体育人，刘国梁很清楚地意识到，他未来的生活里，不可能缺少乒乓球的主题，因为这已经成为了他生命的一部分，而刘国梁也相信，自己可以在这方面创造更大的价值。

球员时代，他已经得到了常人难以企及的荣誉，但是胜利的次数太多，鲜花和掌声也难免失去魅力。人到中年，或许是时候去追求一些更有意义的东西。

正如此前他接受新华社采访时所说的：“我想要静下心来思考一段时间，人生的下半场应该更精彩。”在那段远离国乒的时光里，刘国梁依旧关心着队伍的发展。只不过，这一次他站在了更高的格局，他在思考如何让“国球”文化发扬光大，这无疑比拿金牌具有更大的价值和意义。

“中国体育正经历改革，需要摸索出一条符合中国特色的职业道路，这可能比在赛场上战胜日本队、韩国队、德国队要更有价值，难度也更大，我希望在这方面利用自己的影响力和对体育和乒乓球的认知了解，多做些事情。”刘国梁曾这样说道。

两年前，阔别国乒15个月的刘国梁正式回归，出任中国乒乓球协会主席。彼时的他，早已将目光瞄准了东京奥运，但是一场突如其来的疫情使得世界乒坛陷入了停摆。在奥运会延期期间，刘国梁收到了国际乒联和WTT发出的邀请。站上了更大的舞台，刘国梁也有了更多的挑战以及更为远大的目标，他希望：“将乒乓球提升为全球最伟大的体育项目之一。”

然而疫情之下，国际乒联赛事全面停摆。作为乒协主席的他，首先要对国乒做出部署。根据疫情要求，国乒进行了相关的计划调整。赛事重启之前，队伍一直有条不紊进行着集训。

去年年底，2020男乒世界杯、女乒世界杯和国际乒联总决赛相继在国内举行。时隔8个月，经过各方面的努力，国际乒乓球系列赛事率先在中国重启，不仅成为向世界展示国内抗疫成果的绝佳窗口，也为世界体育赛事的重启提供范本。

在全球疫情尚未结束的情况下，让乒乓球比赛在中国重启，本就是一件机遇与风险并存的事情，刘国梁也

无时无刻不面临着压力：“但是怎么办呢？世界选择了中国，他们相信中国，中国也有办比赛的条件，我们勇敢走出这一步的时候，做了大量细致的工作。”比赛筹备阶段，刘国梁基本每天都在开会，微信群里24小时在发各种动态，会议持续到凌晨两三点也是家常便饭。等到比赛开始的那一刻，刘国梁掩饰不住内心的自豪与骄傲：“我就觉得开赛那一刻是最激动的，不亚于第一次去参加奥运会。”

不凡的2020年，“不懂球的胖子”向全世界证明了乒乓球大国的包容与开放，也体现中国乒乓球在世界的地位和价值：“中国乒乓球之所以强大，决不是小家子气的强大。我们希望对手更强，希望对手能促进我们进步，我们会不遗余力地帮助全世界乒乓球，这才是乒乓大国的胸怀与展现。这一次他们看到了，而且我们也做到了。”

“中国乒乓，世界共享”，这是刘国梁当选乒协主席时提出的口号。如今，双鬓有些发白的他正在努力让这些想法落地。

从运动员到教练员，再到作为官员走向世界舞台，刘国梁坦言是责任与使命促使他走到了今天：“不管作为运动员、教练员还是中国乒协主席，任何时候为这项运动贡献自己的力量，都是我一生的梦想和心愿。”去年的今天，44岁的刘国梁在个人社交媒体许下了生日愿望，从他的配图中不难看出，他想要的无非就是国乒能拿冠军。或许是在事业更进一步的同时，更无暇对琐事面面俱到。在留下一条国乒军训汇报表演的视频后，刘国梁去年在社交媒体上再无只言片语。

有人说：“每一个中年人，不是在与命运交手，而是在与自己搏斗。”无论去年收获了什么，失去了什么，得到赞誉也好，批评也罢，未来的岁月里，希望刘国梁一直做一个心怀赤子之心的人。

樊振东：关键时刻相信自己

1月7日，最新一期世界排名公布，樊振东名列男单榜首。

2020年，樊振东在元旦开赛的地板最强12人战中势如破竹，不但获得直通世乒赛的资格，还在与许昕的比赛中奉献了挽救9个局点的精彩对决。走过2019年的低谷后，樊振东经历了37场比赛连胜，那段起伏就像樊振东自己所说的，处于挫折中的时候人是消极和崩溃的，但当他爬起来以后，挫折、崩溃和低谷就会变成提醒和教训，经过归纳总结，也会变成收获。

樊振东在2020年的成长过程中，成功与失利一直交织——37场不败后，德国公开赛苦战七局不敌奥恰洛夫；在心情纠结的卡塔尔公开赛成功夺冠后，却又在期待中只获得模拟赛男单季军；赢得了两场对马龙的

决赛后，又输给马龙，错失总决赛冠军——把这些挫折中的教训和成功后的经验都总结在一起，就是经历赋予樊振东的收获，让他在2020年变得更丰富，也更自信。

如果说全锦赛中樊振东看到了更加丰富和开窍的自己，那在男子世界杯中，他见到的就是更自信和坚定的自己。世界杯比赛前，樊振东因不了解赛事停摆这8个月中对手实力的增长情况而有些担心，但在比赛一开始就顺其自然地投入了进去，没有纠结甚至也不用刻意调动，停摆比赛并没有让樊振东对赛场感到陌生，反而是更加相信自己，“自我怀疑的时候比原来要少”。

世界杯决赛的对手依然是马龙，樊振东又是经过七局大战战胜了对手。“赢下了世界杯决赛这么紧张激烈的比赛，对自己来说

是很大的肯定。在比赛中我能够看到自己有一些进步，这些进步不完全体现在技术或者质量上，而是我的综合能力有了进步，并且在比赛里我也能体会到关键时刻相信自己的感觉。”

每场比赛胜利后，加在获胜者身上的信心和气势也同样压力，重要的是樊振东所说的，“拿完冠军，别人看我会不会有变化，重要的是自己看自己不要变”。当然参加比赛就是有赢也有输，在紧接着的总决赛中，樊振东半决赛阻击张禹珍成功后，决赛1比4不敌马龙，虽然没能连续第三次击败马龙，但相信樊振东经过2020这一年的成长，当再次面对强大的对手时，能做到他经常在赛后说的，“首先自己有自信，敢于去和对手对抗”。



陈梦：冠军需要经历和磨炼

1月7日，最新一期世界排名公布，陈梦位居女单榜首。

“现在愈发清楚冠军是真的需要经历和磨炼。”2019年，陈梦与布达佩斯世乒赛女单冠军仅一步之遥，一年后的2020年11月，她登上了国际乒联女子世界杯的最高领奖台，收获首个“三大赛”的单项冠军。历练与成长让她向记者道出了这样的感慨。

“布达佩斯输了冠军以后，我总结了很多。这次又进入世界杯决赛，从赛前备战到与教练沟通，还有我的心态都更好了，我可以更好地把控自己，我也更了解自己了。”这一年，陈梦成长了很多，她明显感受到了自己的变化，“世乒赛那会儿的我没办法全面地把每一个出现的问题都分析到，包括接下来的训练要针对性地练些什么。刚开始的时候，更多的是教练带着我走，后来慢慢地我们开始有更多的沟通，我可以与教练去聊我的想法，再到现在我有了想法会主动和教

练说。我和教练之间互相信任，默契度也越来越好。”

过去的一年，陈梦收获满满，她一直稳坐女子世界第一的宝座。从年初的国际乒联世界巡回赛德国和卡塔尔两站公开赛到疫情之下国际赛事重启的首场比赛女子世界杯，再到总决赛，陈梦把所有国际积分赛事的女单冠军都收入囊中，同时也成为历史上首个总决赛四连冠球员。不仅如此，她还首次问鼎全国锦标赛女单冠军。拿到全锦赛女单冠军后，陈梦收到了师姐李晓霞的信息：“终于打一场像样子的球了。”而世界杯夺冠后，祝贺的信息更是纷至沓来。陈梦笑说：“我当时的感受就是，这个冠军大家跟我一样等了很久。”陈梦说能够从全锦赛开始一直把比较平稳的状态延续至世界杯和总决赛，也是一种突破，这三场比赛都有不同程度的收获与突破。

如今各方面更加成熟的陈梦已经能够更好地直面问题和困难，也能

更加积极主动地解决问题。她说自己还有很多需要提高的地方：“技术上的细节还有待提高，整个球可以打得更合理一些，综合能力方面也需要提升。心态的稳定要通过一次次比赛和日常训练的锤炼，比较好的是现在能够做到在平时控制好自己的情绪和状态。状态不是特别好的时候，我也有办法去调整自己，找到了适合自己的方式。我会在训练中有意识地给自己找别扭，不让自己练得太舒服，多找问题和不足。”

陈梦用“圆满”来形容自己的2020年，她给自己打了90分，另外还有10分的提升空间。对于2021年，陈梦有着更多期待：“我现在承担的东西要比以前更多了，大家对我的期望以及我对自己的期望都更大了。我要正确看待这些关注和期待，把它们变成动力。2021年都是大赛，希望能够顺利完成心中的梦想，做到更好。”

本报综合

