

# 全力打好翻身仗 加速奔跑向未来

## ——镇江市乒乓球运动学校“乒”尽全力，“乒”出精彩

本报记者 董伟 本报通讯员 夏雯



镇江是全国乒乓球重点城市，曾经培养出秦志戢、郭娜、范瑛等世界冠军，为国家队和省队输送了一批优秀乒乓球运动员。

然而由于种种原因，过去一段时间，镇江乒乓项目在后备人才建设上出现断层，令“乒乓之城”这块金字招牌蒙尘。

5年前，镇江市乒乓球运动学校在全市体育工作会议上立下“脚踏实地走出低谷，奋起直追重返巅峰”的誓言。

令人欣喜的是，对照当时提出的目标，如今，我市青少年乒乓球事业发展有了长足进步，“乒乓之城”再展雄风迈出铿锵步伐。



### 江苏省第二十届运动会青少年部“正太集团杯”乒乓球比赛

### 体教融合

### 训练管理有路径

2019年3月，镇江市乒乓球运动学校与镇江市市级机关中心幼儿园“牵手”，共同建立了全市首家乒乓球幼苗培训基地，这也是我市乒乓球运动“从娃娃抓起”的一个重要实践。

在市市级机关幼儿园的乒乓球公益课上，当时仅4岁的张宸铭在认真“研究”着小小的乒乓球，听着清脆的“乒乒乓乓”声，看着白色的小球在球台上来回跳跃，他仿佛入了迷。在选拔中，张宸铭从一众小朋友中脱颖而出，刘诚教练觉得他灵活敏捷、眼神坚定、反应迅速、动作协调，以后打乒乓球肯定不会差。

为了让张宸铭接受更专业的训练，刘诚找到他的父母，可他们有些犹豫，是让孩子专心上学读书还是去练习打乒乓球？他们一时拿不定主意。刘教练多次反复沟通，耐心地说明了张宸铭在乒乓球上的天赋，并为他的今后发展规划了路线，教练的专业和诚意打动了张宸铭的家人。就这样，张宸铭开始了他的乒乓之路。

为了把张宸铭培养好，刘诚付出了很多心血。训练场上，他耐心讲解示范，从开始的握拍、手腕的小动作、重心交换、腰腿运用以及发力点等，以近乎苛刻的标准，力求做到动作规范、基本功扎实。训练场外，他会抽出时间陪张宸铭谈心，给他讲马龙、许昕、孙颖莎以及众多世界冠军的成长故事。遇到瓶颈时，他循循善诱，让孩子静下心来，一起分析哪里出了问题，慢慢摸索到需要提升的地方，再进行有针对性训练。

张宸铭自己也很争气，在训练中很刻苦，也很要强。虽然挨了教练的罚，但他不生气，也不偷懒，只是更加刻苦地练球。就这样日复一日地训练，经过一年多的培养，2022年，7岁的张宸铭通过选拔进入镇江市乒乓球运动队。

进入市队后，张宸铭仍然坚持每天刻苦训练，家长看到孩子一点一滴的进步，更加坚定了当初的选择，全力支持孩子的乒乓之路。功夫不负有心人，在2022年全国青少年乒乓球锦标赛中，张宸铭取得了2015年男子组亚军的好成绩；在2023年江苏省少儿乒乓球邀请赛中，获得2015年男子组亚军；在2023年镇江市少儿乒乓球比赛中，他一路过关斩将，斩获2015年男子组冠军。

经上级部门批准，2020年，镇江市乒乓球运动学校增挂了“镇江市乒乓球运动管理中心”的牌子。为了更多地选拔像张宸铭这样的可造之材，镇江市乒协中心扩大选材范围，积极走访各幼儿园，每周2次送教上门，每年暑假为200多名适龄儿童开设24节免费培训课。如今，镇江共有6所公办优质幼儿园成为乒乓球特色幼儿园，3所学校成为乒乓球项目“市校办点”，每年有超过400名适龄儿童接受乒乓球专业训练，目前2008—2017年各年龄组别运动员基本齐备，2018—2019年启蒙班教学工作有序开展。

镇江市乒乓球运动学校校长华曼雷向记者介绍，近年来，国际、国内乒坛都呈现低龄化趋势，有些国家，2岁半的孩子就已经开始了启蒙训练，如果还按照过去的模式仅依托小学开展训练工作已不能适应乒乓球项目发展的新形势。市乒协中心通过走进幼儿园、在幼儿园设立幼苗培训基地，对适龄儿童开展公益培训等方式，加大启蒙基数，做好梯队建设，为乒乓球项目源源不断注入新鲜血液。目前已基本解决困扰多年的项目生源问题，特别是市比赛的参赛年龄比省比赛下移2岁，起到了很好的选材效果。2023年市少儿乒乓球比赛参赛人数较前几年明显增多，公益启蒙培训成果初步显现。



### 刻苦训练

### 脚踏实地有梦想

在乒校，记者采访了数名运动员和教练，深深感受到，他们的身上有一个共同点，就是很拼，都有一股劲儿，认准目标不懈追求。

蒋卓霖、蒋卓宸是兄弟俩。他们的家长告诉记者：“我们可以说是乒乓球世家，爸爸妈妈都曾是江苏省队的乒乓球运动员，在父母的引导下，两个孩子从小就喜欢乒乓球。在乒校学习过程中，孩子锻炼了身体，磨炼了意志，更懂得了必须先做好人才能打好球的道理，养成了认真、刻苦、勤奋的学习态度。”如今，哥哥蒋卓霖已入选省少体校，弟弟蒋卓宸作为2016年出生的主力队员，每天在完成文化学习的任务后，还要练习5-6个小时乒乓球。与同龄人相比，蒋卓霖的时间更为紧张，几乎没有休闲娱乐的时间。“我们向蒋卓霖觉得不觉得辛苦，他说因为喜欢一点儿也不辛苦，他的目标是好好练球，在2026年的第21届省运会上获得金牌！”

张子露是一名来自扬中的乒乓球运动员。她的妈妈告诉记者，2019年以前，张子露在乒乓球传统校——扬中市实验小学练习乒乓球，到了小学三年级，孩子的球技好像再怎么练也没办法提高了，教练范明建议，如果需要接受更加专业的训练，可以去镇江市乒乓球运动学校。经过慎重考虑，孩子转学到镇江，来到镇江市乒乓球运动学校，师从李凯教练。“刚到乒校的时候，张子露10场比赛要输8场，一输就哭。季教练训练真的很用心，带队员也非常严格，他对张子露的打法做了大胆改变，由原来的两面反胶改成反手生胶正手反胶的特殊打法。技术的问题算是解决了，但要有一个上场不输的强大心理很难，于是季教练就带着孩子们‘南征北战’，去外面以赛代练，去过上海、重庆、浙江、山东等地，还经常带孩子们去江苏省队跟着省队队员打交流赛，在对抗赛中发现问题进行针对性训练，时不时还邀请高水平运动员到乒校跟他们的小队员对练。这样高强度地强化训练了近两年，孩子在2021年江苏省少体校选拔赛中，以双循环全胜的成绩成功入选省少体校。”

进入省少体校后，张子露继续努力，市乒校也一直跟进、关注，大赛前配合省队教练进行技术支持和心理辅导。张子露在2022年9月的全国青少年锦标赛南方赛区比赛中以单打第二、团体第三的成绩获得“国家一级运动员”证书，并以此成绩入选江苏省体工队。2023年，张子露获得江苏省乒乓球锦标赛2010年女子组单打和双打双料冠军。

在采访季凯教练时，他多次强调：“我自豪，我是一名乒乓人。”

10岁那一年，季凯离开家乡大丰，来到镇江乒校，成为一名乒乓球运动员。在教练的悉心培养下，他代表中国去日本参加东亚希望杯，获得了亚军。退役后，镇江乒校向他伸出了橄榄枝。他回到母校，成为一名教练员。

季凯说，在镇江乒校这个大家庭，他教孩子们成长，自己也在不断成长，既体会过失败的苦涩，也品尝到成功的喜悦。2019年8月份的省锦标赛，他带领2008年女子组运动员获得了团体冠军，但2009年男子组却在决赛中意外败北，痛失金牌，留下了深深的遗憾。挫折和失败，使他的内心逐渐强大起来，也帮助他更好地指导小运动员们。

2022年7月10日，省运会乒乓球比赛前一周，季教练成了一名父亲。一边是初为人父的喜悦和需要照顾的妻儿，一边是紧张的备战训练和需要指导的小运动员们。此前，镇江已经连续两届省运周期没有拿金牌了。为了备战训练，孩子出生后没几天，季教练就出现在了训练场上，带领运动员进行封闭式训练。从早上9点到晚上9点，一日三练，教练员和运动员同吃同住，训练和生活统一管理，大家泡在球馆里进行最后的冲刺训练。一分耕耘一分收获，在江苏省第20届运动会上，我市参赛的乒乓球项目取得了突破，为重返乒坛雄风迈出了坚实步伐。

### 奋力拼搏

### 重拾信心展新绩

2019年，镇江市乒乓球队在省锦标赛上获得“一金一银”，这是时隔多年，我市乒乓球项目首次获得省锦标赛（省运会参赛年龄组）冠军。2020年，7名镇江籍运动员获得国青国少集训队江苏选拔赛前三名，2名运动员入选国青国少集训队。2021年，在国青国少集训队江苏选拔赛中获得3个第一、4个第二、3个第三共10张全国选拔赛门票，有3名运动员入选国家少年集训队。

2022年，在江苏省第20届运动会青少年部乒乓球比赛中，我市选手取得“四金七银四铜”的好成绩，金牌数和南京、泰州并列全省第一，奖牌数和单项总分列全省第一。夏小茜获得14岁女子组单打冠军，陈奕君、潘羽获得14岁女子组双打冠军，郑雯予、马若茜、张舒芯获得13岁女子组团体冠军，郑雯予、张舒芯获得13岁女子组双打冠军；董琪轮、袁豪哲、董浩然、夏荣繁获得13岁男子组团体亚军，朱思铭、葛运泽、赵耀宇、张一凡获得12岁男子组团体亚军，蒋卓霖、史泽洋、彭一恒、周安潼获得9-10岁男子组团体亚军，夏小茜、陈炜获得双打14岁女子组亚军，董浩然、董琪轮获得双打13岁男子组亚军，袁豪哲获得13岁男子组单打亚军，刘启铭获得11岁男子组单打亚军，彭一恒获得9岁男子组单打亚军。2023年，在江苏省锦标赛上，我市运动员再次喜获“四金四银三铜”，向再续乒坛荣光又迈进了一步。

5年来，镇江市乒乓球运动学校为省少体校输送了10多名运动员，夏小茜、马若茜、张子露3名运动员入选江苏省体工队，4名运动员通过体育单招考试进入高校就读。其中，丁宏坤被东南大学录取，张楠被浙江大学录取，杨曦被南京信息工程大学录取，董晓然被南京体育学院录取。

华曼雷说，台上一分钟，台下十年功，虽然取得了一些进步，但距离重返巅峰还有很长的路要走，作为镇江乒乓人，一定会比任何时候都更加谨慎、更加努力、更加小心翼翼，球不落地，永不放弃。在新的省运周期，镇江乒校一定会坚定必胜的信念，激发顽强的斗志，担当作为，迎风奔跑，在高质量发展的赛道上“跑”出一个好成绩，“争”得一个新未来。

(本版摄影 文雯)

