

从小瞄准世界冠军

张继科 1988 年出生在青岛,父亲张传铭曾是一名军人乒乓球手,代表过济南军区夺得全军单打第三名的成绩。转业以后回到青岛,在一家外贸公司工作,业余时间从事青少年乒乓球培训。

张继科的名字来自于张爸爸的足球情结。虽然是乒乓球运动员,张爸爸可是对足球充满了热爱,以至于给儿子起名字用的也是巴西著名球员济科的谐音。在爸爸的带动下,足球也成了小继科主要的业余爱好,甚至接受过几个月的专业足球训练,停球颠球等基本动作都做得有模有样。不过,1993 年中国男足兵败也门,让球迷爸爸张传铭挺生气,“当时我就跟儿子说,儿子咱不踢球了,改打乒乓球,爸爸可以教你一辈子。”

其实,张继科是 1992 年 3 月 5 日那天上台练习乒乓球的,那天还是毛主席给雷锋题词纪念日。当时张传铭还在济南军区文工团工作,那一天,张继科 4 岁零 17 天。

为了练球,张传铭把家里最大的房间腾出来,支起乒乓球台。那时候,继科刚刚有台子高,实在无法练习,张传铭就在地上垫起木板,让儿子站到木板上挥拍学击球的动作。从继科开始学打球开始,张传铭对儿子练球时每一个动作和神态都了如指掌,因此只要儿子稍有走神,张传铭就能感觉到。“一到这个时候,我这个火就压不住。”张传铭说,为了让儿子保持注意力集中,自己有时就要狠心给儿子“来上两下”。“每次打他,我心里其实心疼得很。”张传铭说。

在训练中,张传铭更是严抠每一个球,他要求儿子必须每天高质量地完成自己的训练要求,否则的话,等待继科的就是无止境的体罚。那时候,张传铭对儿子体罚的手段很多,蛙跳、单腿跳、交叉步、越野跑、甚至还有下海游泳,这让年幼的继科叫苦不迭很是郁闷。被运用最多的体罚方式还是跑步,几乎每天训练结束,张传铭都会让儿子从训练馆跑回家,最先开始是自己骑着自行车保持 20 迈左右的速度,还必须让继科在前面跑不能被自己超越。后来自行车升级变成摩托车,速度也有所提升,而继科依然必须闷着头往家跑,虽然到家就能吃上妈妈做的一桌丰盛的晚饭,但是想起训练时被爸爸训斥,又拼死拼活跑了那么长的路,继科经常会有小情绪,吃饭时也不痛快。

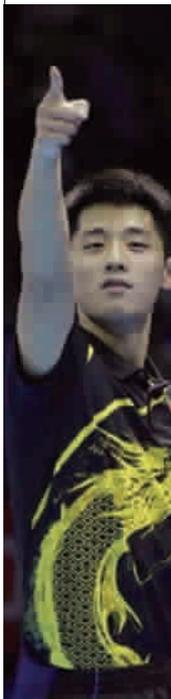
而张传铭对于自己当初有点“残忍”的训练方式并不后悔,他认为竞技体育的成功离不开严酷的训练,而运动员要成才必须能吃苦,“我跟继科讲了很多次,我说冠军就是鲜花和掌声,闪光灯不停地来找你,你必须吃苦才能成为冠军。”

国家男队教练李晓东评价张继科说,张继科的技术是目前世界上最先进的,力量是世界最大的,旋转也是世界最强之一,他的速度也很快。同时,张继科的肌肉质量也很高,他在青岛六年的训练期间从未受过伤。即使后来在国家队的大强度训练之下,他也极少有伤。

在生活中,张传铭还完全对儿子进行军事化的管理,每天细化到被子如何叠,鞋子如何摆放。如果继科做得好,张传铭会给他精神鼓励,比如给朵小红花,如果做得不好,他会让继科一遍遍重新做,直到自己满意为止,这样的言传身教之下,继科从小就养成了很强的自理能力,独立性和自律性也非常强。

「狠心老爸」揍出乒坛新王者

王宇明



“当年,是爸爸让我打球的。”夺得奥运冠军后,当被问到为什么当初选择打乒乓球时,伦敦奥运会新科乒乓球男单冠军张继科脱口而出,这是一种站在世界之巅后最好的表达感谢的方式。年仅 23 岁的张继科,在伦敦奥运会创造了一个历史新记录:最快获得奥运会、世锦赛和世界杯单打冠军的大满贯先生。张继科只用了一年零五个月的时间。在他之前有三个运动员获得过大满贯,分别是刘国梁、孔令辉和瑞典运动员瓦尔德内尔。



张继科的父母亲在比赛现场为儿子加油

没有谁能随便成功

如果说,“狠心”老爸用武力助长了张继科的球技,那么漂亮妈妈则给继科提供了坚实的精神后盾,让儿子始终保持不服输的精神。身材挺拔、面容帅气的张继科,继承了母亲徐锡英的好基因。徐锡英是个标准的青岛美女,身材高挑,皮肤白皙,年轻时曾经做过服装模特。

在对继科的教育上,徐锡英跟丈夫早有分工。两口子约法三章:凡是跟乒乓球有关的事情由丈夫全权负责,而徐锡英则包揽了乒乓球之外继科的一切衣食住行。自从张继科开始打球,担任“后勤部长”的徐锡英就变着法儿给儿子做饭加营养,鱼、虾、排骨顿顿不落,久而久之,原本结婚前锅碗瓢盆都没碰过的徐锡英,也练得一手好厨艺。

继科小时候练球,没少挨爸爸批,徐

锡英也没少为这事跟丈夫拌嘴。后来,她意识到丈夫之所以这么做也是为儿子好,就再不多管。“打在儿身疼在娘心”,徐锡英对此深有感触,所以每次见丈夫“教训”儿子时,她都选择了回避。

这么多年,儿子打球吃过的苦,当妈的都看在眼里。继科的童年除了练球还是练球。与同龄人相比,童年时继科的玩具很少。在家里,要想找出一样继科玩过的玩具还真不容易。在徐锡英印象里,继科唯一的玩具是一个小足球,“那还是打球赢了比赛,我答应买来奖励他的礼物。”

遗传天赋加父亲的指点,再加上自身的不懈努力,张继科在 2003 年 1 月进入国家一队,2004 年获得亚青赛团体冠军,这时他只有 16 岁,是国家队重点培

曾经当过指导员、教练员以及书记的张传铭具备一定的文字功底。在他书房的抽屉里,有一摞发黄了的稿纸,这是一本长达 26 万多字的成长笔记。“从他出生时几斤几两重,加营养时吃的什么菜,到打球的技战术、心理调整……”张传铭说,“其实每次我脑子里出现比较有意义的句子,我就会随手记下来,已经养成了习惯。”张继科的成长过程中离不开父亲的精心雕琢。

张传铭还千方百计地做着儿子的思想工作。张继科的性格特点是内向,不爱说话。因此做张继科的思想工作并不是很容易,张传铭为此总结了一些诀窍,“和继科交流必须学会转移话题,先讲他感兴趣的话题,把他绕进来。每次和他聊球他肯定不愿意,因为他整天面对球,面对压力,所以我从来不和他谈球,我也从来不主动给他打电话,如果有比赛我就给他发一条信息,说说你应该注意什么,哪方面调动要快一下,哪些落点要注意一下,碰到困难怎么去尽快扭转局面,我一般跟他讲这个,从来不跟他讲技术,因为讲技术我现在不一定能讲过他。”

2010 年,张继科在队内对抗赛中战胜马龙,获得出征莫斯科世乒赛的机会。在与马龙的决战前,张传铭就动用了锦囊妙计,“我告诉他,要赢得比赛需要做到三点:一,思想和肌体调动要快;二,场上应变要快;三,心理调整要快。”有时候看儿子对自己的说教有点心不在焉,他就反复强调:“我是你爸爸,我可能说对你不好的话吗?”

伦敦奥运之行,张传铭知道儿子的压力很大,为此他都不随便给他发短信,但是有一条短信起了作用,“我给他讲的

父亲的“锦囊妙计”



张传铭是一位有方法的父亲

八个字的人生,他记在心里了,那八个字是‘喜怒哀乐愁烦恼’,我告诉他‘喜乐’二字仅仅占了这八个字的四分之一。”出征伦敦,几乎不发短信的张继科在打完与江天一的四分之一决赛后,给父亲张传铭发了一条短信,这条短信让夫妇俩更添了心事。短信的内容果然像老张预料中那样,张继科对将要开始的比赛突然没底了。“他说鹿特丹世锦赛的时候,自己打球是一种享受,能从乒乓球里找到快乐,这次奥运会,他越打越感觉挺痛苦,找不到以前的快乐了。”看了这条短信,张传铭连着给儿子回了三条短信,除了让继科放下思想上的包袱以外,更多是在鼓励他。“我是做乒乓球教练

养的队员,不过就其职业生涯向上走的时候,他一个跟头跌回到梦的原点。

那一年,进入国家队不久的张继科因违反队规被调整回省队。“这件事对我打击很大,因为我之前在他身上花费的心血太多了。这一下都付诸东流了,特别伤心。”张传铭说。在当时的乒乓球圈内,张继科的实力已经有目共睹,“当时他的水平很高,比他大两岁的队员见了他都已经发憷了。”

当时,回到家的张继科说:“我不打了。”张传铭就告诉他:“你不打可以,如果你在其他任何一个领域,可以发展到进入国家最高荣誉殿堂这个程度,我就支持你。给你一晚上时间考虑,明天告诉我结果。”第二天,张继科推门出来:“我打。”

当儿子经过一晚上考虑回答自己还要打球时,张传铭当即就给儿子定了目标,“你打可以,我要给你设定个三部曲。首先,你要打回国家队;第二,你要打进主力阵容;第三,你要让教练用你。”

回到山东省队以后,张继科依然我行我素。这很快引起了当时正在鲁能乒乓球队的尹霄教练的注意。“还是不是男人,整天这副样子算怎么回事?有本事你自己打回去!”张传铭知道儿子自尊心极强,他态度鲜明地支持教练对他的管教,告诉儿子:“打是亲骂是爱,不管不问到悬崖,骂你那是看得起你。如果不关心你,何必在你身上生气?”张继科最终听从教练和父亲的教导,用超过常人的每天三四堂课的训练量维持自己的状态。终于,在 2006 年,张继科以全国锦标赛男单第 5 的成绩重返国家队。

张继科有自己的做事逻辑,他知道自己想要什么。他经常给自己加课,小时候就是这样,哪天打得特别兴奋了,他就说“爸你走吧,我自己跑回家”,给自己加量。后来在鲁能,星期天放假,别的孩子休息一天,他要么加一上午,要么加一下午。他常常用很长时间粘一块胶皮,其实那时候他的脑子里正在思考与比赛有关的问题。不打球的时候,他很少花费精力去做什么事情,用他的话说,要减少无谓的精力消耗,把有限的精力用在打球上。

的,知道在这个时候必须鼓励他、表扬他,让他的心态重新调整好。”最后,张继科回了一条,“大不了就是输,拼了!”

在张继科的家里,徐锡英保存了很多儿子小时候的照片,由于越来越出息的儿子一年也难得在家待上几天,有时候这些照片就成为一个母亲借以慰藉思念的最佳途径。照片上,小时候的张继科胖乎乎的,徐锡英盯住其中一张,脸上忍不住微笑。那是一岁半的张继科在爬长城,“当时北京那边有个比赛邀请他爸爸去,他爸爸当时觉得孩子还很小,家里离不开他就打算不参加,但是对方说把老婆孩子都带来吧,我们提供食宿。那次比赛完我们就带着他爬了长城。”令人感到意外的是,小小的张继科一直拒绝父母搀扶,坚持要自己爬上最高点。

两年前,继科给爸妈买了新房子,因为在那之前,他们在青岛台东八路的家已经住了近 10 年,冬天屋里一直没暖气非常冷,心疼爸妈的继科一直就想着给家里换套房子。后来房子买上了,继科又张罗着给家里搞装修,尽管他在国家队训练,但每次打电话,继科都会问家里房子装得怎么样了……每次聊到这里,徐锡英总是欣慰地说:“儿子为这个家出了不少力,懂事了。”

西藏那曲直销批零售 品价首选

冬虫夏草

南京东路七天宾馆605室 浦东食品楼一楼
 中山北路联合大厦一楼 T:021-50468127
 虹桥金都大厦(近延安路南京路口)www.22222.cn