

# 小小乒乓 气象万千

不管刮风下雨,鄞州区钟公庙中心小学的乒乓球馆内,每天放学后都能传出鞋底频繁摩擦地面的“吱吱”声。几十个脸上沾满汗水的孩子,不知疲倦地跳跃在26张乒乓球台前。

“这些队员有一个共同点,打乒乓球从来不会厌。”说这句话的是钟公庙中心小学乒乓球俱乐部的负责人何鑫荣。成立4年来,俱乐部培养和选送到省内外的优秀队员达20多名,两位天才小将已在国际赛事中夺冠。作为俱乐部的主心骨,何鑫荣近日讲述了自己和乒乓球项目的情缘,并透露了整个团队培养青少年乒乓球高手的秘诀。



## 1

### 误打误撞

#### 机灵的左撇子成了乒乓球高手

何鑫荣是上海人,出生于1983年。说起来,他接触乒乓球有点误打误撞的成分。“我从小体弱多病,动不动就感冒发烧。”读一年级时,学校乒乓球队的教练看中了他。“校队刚好缺左手持拍的乒乓球队员,教练看我是个左撇子,人挺机灵,把我招进了队。”何鑫荣开玩笑说,自己一开始占的就是左撇子的便宜。“绝大多数孩子是右手打球,出球的线路、旋转差不多,因为相互熟悉,所以出成绩不太容易。而左手击球,线路、旋转的方向都是反的。多数小选手缺少经验,接球感觉不习惯,打起来‘别扭’。”

何鑫荣的领悟力挺高,学东西总比其他球员快一步。“一开始是新奇,慢慢打出成绩以后,我才真正喜欢上乒乓球,并且有了自己的偶像和目标。”上世纪90年代初,港台明星风靡内地,和同龄人不一样的是,他的偶像是右手直握球拍、两面近台快攻的刘国梁。“刘国梁的头脑灵活,属于智慧型选手,是用脑子在打球的。只要有他的比赛,我都会看。”何鑫荣是一块打球的好料子:他一路从校队打到上海市体育宫队,再到上海队、国家青年队。2000年,退役的他来到宁波市青少年宫。“起初从事的是青少年培训,但兴趣班出不了成绩,后来想到走竞技路线。”

竞技路线要怎么走才能行得通?2014年,由鄞州体育局、鄞州教育局牵头,在钟公庙街道的支持下,何鑫荣带着一批国内专业队退役的乒乓球高手,在钟公庙中心小学成立了乒乓球俱乐部。



小球员的风采。



乒坛元老徐寅生在钟公庙中心小学指导时,与何鑫荣交流。  
图片由受访者提供

## 2

### 大放异彩 两个天才队员已在国际乒联赛事中夺冠

在四年时间里,钟公庙中心小学乒乓球俱乐部大放异彩,从俱乐部培养和选送到省内外的优秀队员已经多达20多名。

前几天在国际乒联匈牙利青少年公开赛U11年龄组男团决赛中夺冠的运动员陈垣宇和黄友政,就是第一批从俱乐部选送出去的队员。

除了U15的男团冠军,13岁的黄友政这次还拿了U15的男单冠军,他的表现,完全称得上是U15的“小魔王”。何鑫荣自豪地说:“黄友政在八一乒乓队训练后已成为国家二队集训队员,他是队员中年纪最小的一位。论实力的话,他在国内同年龄段选手中没有对手。”目前,钟公庙中心小学乒乓球俱乐部已形成一条畅通的乒乓人才输送渠道和完整的队员梯队。蔡书涵、杨晓彤等队员也已进入八一队,华磊、崔锦澄、李彧衡这些小队员在省级比赛,甚至全国比赛中开始崭露头角。

4年内培养出那么多青少年乒乓球高手,秘诀在哪里?“谈不上秘诀。除了

当地部门、学校的支持,还离不开俱乐部教练的专业用心,以及队员的刻苦勤奋。这些都缺一不可。”何鑫荣说,俱乐部的12名教练每一个都是专业出身,“比如启蒙教练刘文杰、朱荣杰,有一套教学的独门技巧;孙晨原来是浙江的省队教练。”想要打出成绩,队员的训练时间可少不了。“核心队员一天的训练时间平均为6小时。基本上一放学就拿起了拍子。”何鑫荣说,他们身上有一个共同点:打乒乓球不知道疲倦。“一个乒乓球动作,要练成千上万遍,但他们从来不会厌,因为他们发自内心的喜欢这一运动。”具体有多热爱?“黄友政有一个习惯,喜欢在枕头旁放个球拍,睡不着摸一摸也好。陈垣宇呢,经常拿着铁拍做动作。”

针对每一个队员的个性、打法,教练也会因材施教。比如,陈垣宇刚来时有一定的基础,但打球的动作有问题,“我们剖析他的动作结构,抠细节,加以改进”。黄友政刚来时,基础相对薄弱。“主要体现在各项技术不够准确,不够细腻。我们就从最基础的开始调整”。

## 3

### 脑体结合 特别适合在学生中推广

乒乓球是一项技巧性、对抗性非常高的运动,它的速度及复杂性是任何运动都无法比拟的。何鑫荣说,同样是把乒乓球击打过网,就有抽、拉、冲、挂、撕、带、划、撇、劈、拧、挑等多种技能。“乒乓球千变万化,里面的门道可深着呢”。

在钟公庙中心小学校长俞宏伟眼里看来,乒乓球运动做到了脑体结合,特别适合在学生中推广。“打乒乓球可以提高反应能力,对青少年的协调性、柔韧性都有帮助,还能预防近视。”学校做了4年的乒乓球推广,意外发现坚持打乒乓,是

保护视力的一  
个有效方法。学校近期的一项视力检查表明,学生的近视率明显低于同类学校。“全校学生的近视率为30%左右。核心队员中没有一个患近视的,普通队员中也很少有视力不好的。”他发现,和普通学生相比,乒乓球打得好的学生普遍意志力顽强,遇事不会轻言放弃。“因为乒乓球比赛一般赛程较长,对球员的体力和意志品质是一种考验”。另外,通过训练,队员们身体的柔韧性也越来越好,“乒乓球比赛时,国手们为救一个球来一个跨大步、横劈叉,这是一般运动员所做不到的。长期坚持打乒乓球的队员,他们的韧带得到充分拉伸,能做出一些高难度动作”。

记者 庞锦燕 文