2024年7月31日 星期三
责任编辑 马 鉉
美术编辑 林 婕
青年报

2024 巴黎奥运会特别报道

上海奥运密码

昨晚，中国组合孙颖莎、王楚钦为国乒首次夺得乒乓球项目混双金牌。国乒的辉煌成就不仅提升了中国在国际乒坛的地位和影响力，也激励着无数中国青少年投身乒乓球运动。培养一名国家级乒乓球运动员需要哪些因素？成为一名国家运动员需要哪些条件？青年报记者将通过一位国家一级运动员的故事向大家介绍。

青年报见习记者 朱彬

◀魏小歪在球馆中。

青年报见习记者 朱彬 摄

乒乓国家级运动员是怎样炼成的？

新华社 图

没有诀窍和捷径 肯吃苦才是运动员的秘诀

“相较于其他运动项目，乒乓球这项运动所需要的经济成本并不高。但成为一名优秀的乒乓球运动员需要耗费大量的时间和精力。对于家长和机构来说，培养一名优秀的乒乓球运动员同样需要投入大量的师资资源和时间成本。”国家一级运动员魏小歪说。

从小打乒乓球长大的魏小歪四年前让自己四岁的女儿也开始接触这项运动，目前她的女儿正在徐汇区校体校训练。

“徐汇区校体校每年会从幼儿园选拔一些有天赋的小朋友进行培养。一年级的小朋友，每周三节课。一年培训之后会淘汰一批。至二年级，训练强度和频率渐增，小运动员需要每天下午训练，训练时长维持三小时。到三年级成为各自的分水岭，由于学业加重，部分小朋友家长会更注重学业，而另外一些选择继续训练并取得一些成绩的人，会被校体校输送到体育宫等二线训练机构。”

“一旦进入三年级或者二线，运动员们的训练量一天最少是4-6个小时，上午训练两个半小时，下午训练两个半小时。甚至有人会加训，每天训练6-8个小时。”

她进一步补充道，“几乎所有的国家级运动员，没有什么诀窍和捷径，唯一的方法就是肯吃苦，更具体点来说就是愿意投入长时间的训练。”因此，她对自己的女儿的要求并不在于取得多少成绩，更重要的是以认真态度对待每一次专业训练。

学会输才会赢 技术要进步，精神也要成长

由于魏小歪外公是小学校长，专门抓乒乓球训练，家人也都会打乒乓球，所以她自己也从四五岁便开始接触乒乓球的专业训练，一直到大学选择了运动训练学乒乓球专业，与自己先生也因乒乓球而结缘。从考学、工作、结婚、生子，魏小歪的重要人生阶段都与乒乓球联系在了一起。“乒乓球成就了我”她这样看待自己与乒乓球的关系。

但对于她来说，几十年的乒乓球生涯中，也会遇到一些困难和挫折。“最困难的事在于比赛输球。”她说。

“记得自己小时候打比赛时，虽然觉得自己的基本功和平时的训练非常扎实了，但是到比赛时，老是输给队里另外一个同学。这时候就非常受挫。”她回忆道，“这时候非常考验自己的心理承受能力。我一般都会自己进行调整，然后仔细研究球路，最后攻克对手。”

“竞技体育的魅力在于有输也有赢。”魏小歪强调。她认为，运动员要能够接受失败，输了再努力才能赢，而不是放弃或是躺平。而失败也可以让人知道人外有人，天外有天。

如今，她自己开球馆的培训理念也是如此。她自己带的一个初中生，第一次和别人打业余比赛输了之后，哭得一塌糊涂。回来后继续训练，第二次打虽然还是输了，但他心态上发生了变化，没有哭只是有点遗憾。回来训练后再去比赛，结果赢了。“这就是不服输、勇敢面对输的体育精神。在乒乓球比赛中，运动员不仅取得了技术的进步，也获得了精神层面的成长。”

一亿乒乓人口 全民运动才能助力人才培养

无论是从历史发展，还是国民接受度角度来看，乒乓球在中国都占据了重要地位和作用。

虽然乒乓球起源于19世纪末的英国，但传入中国并在中国流行起来后，便成为中国国球。

新华社 图

乒乓球能成为中国国球，其背后有强大的群众基础作为支撑。中国乒乓球协会主席刘国梁曾提到，中国乒乓球人口将近一亿，其中专业选手有2000人，业余体校3万人，一周打两次以上、一次一小时以上的“民间乒乓球爱好者”超过8300万人。

在魏小歪120平方米的球馆中，加上自己6个教练，为各年龄段的乒乓球爱好者提供教学服务，覆盖了4岁以上的少儿、初中生以及成年人，客户下至少儿上至60岁老人。她表示，国内的乒乓球馆具体数量自己并不清楚，但是她指出有不少。除了室内场馆，国内学校、公园等很多场地也有设置乒乓球桌，供业余爱好者练习。

根据2023年上海市体育场地数据显示，全市乒乓球场地有3660个，场地面积44.40万平方米。其中室内乒乓球馆3567个，占比97.46%；室外乒乓球场93个，占比2.54%。乒乓球场地数量在“三小球”中位列第一。

“乒乓球可以说是最大众化的运动之一。但是因为打的人多，竞争也非常激烈。”她向记者介绍。据她了解，仅徐汇区校体校的乒乓球队伍，每批筛选后会有20个好苗子。一轮一轮筛选，最终留下最优秀的一批输送到二线甚至是一线国家队。

乒乓球运动有强大的群众基础。 青年报记者资料图

公告专栏

公告

徐彬遗失身份证，证号：310112200003242110，声明作废。

上海清东胜静餐饮管理服务有限公司遗失营业执照副本和公章，副本编号150000020201111228，经营者：谢胜强，声明作废。

上海芦潮港华士建设有限公司第五工程处遗失营业执照正副本，注册号310225202331125002 1，声明作废。

上海青观图文制作有限公司（统一社会信用代码91310117MA1J16TY03）遗失公章一枚，声明作废。

上海市虹口区安顺杂货店 瞿玲遗失营业执照正本，编号09000020050131002 1，特申明作废。

关于岩开上海涛松经贸发展有限公司临时股东会的通知 股东丁彩霞：本人作为执行董事召集本次会议，现通知如下：一.会议时间:2024年8月20日14点30分。二.地点:江苏省南通市崇川区人民中路37号和平大厦一楼歪春阁。三.审议事项：1.确认公司解散事宜;2.成立公司清算组，完成公司清算和注销手续。召集人:曹惠芳 2024年7月30日

遗失声明：上海明卡会展服务社遗失营业执照正副本，注册号310116002668289，声明作废。

上海子期教育科技工作室遗失公章一枚，现声明作废

遗失声明：上海店播之家信息科技有限公司遗失财务章、法人章，声明作废。

遗失声明：浙江众信旅行社有限公司，许可证号L-ZJ-CJ00177，遗失中华人民共和国出入境组团社签证专办员证件一张，证件编号：16122551，姓名：沈鹏，申明作废。

天韶项目管理(上海)有限公司遗失财务专用章一枚，声明作废。

上海大五汪投资管理有限公司3101142058228，遗失营业执照副本，声明作废

我司南京坦莱国际贸易有限公司进口一批食品添加剂，报关单号为2202202410000 93043，我司遗失：中华人民共和国出入境检验检疫入境货物检验检疫证明，证号：2202202410000930430 01，声明作废。

公告

钱八弟，男，身份证号：310110196012315893，海湾镇人员，于2024年7月17日上午因病去世。遗体已于当日存放在奉贤区殡仪馆，至今无家属认领，即登报之日起七日内，无亲属认领将由户籍所在地政府代为处理。联系方式：海湾镇受理中心021-57504779-823

上海市静安区芥缘居饮食店上遗失营业执照正本06001420180306001 0，作废

杜婷婷遗失上海市宝山区元酒餐饮店（酒类商品零售许可证）副本JY2310113 0189239-JL，声明作废！

上海引悟文化传播有限公司遗失营业执照正副本，正本编号290000002017061 30418，副本编号290000002017061 30419，声明作废

上海狐青科技有限公司遗失财务章，法人章(姓名：樊丹琪)，声明作废

解除租赁合同通知：承租人：王震龙(身份证37048119870 5******)你与房东计晓赛签订的位于上海市杨浦区邱邮路470弄24号202室的房屋租赁合同已于2022年6月30日到期，且自2024年4月后，至今未续付房租，请于2024年8月10日前联系处理，逾期未联系合同自然中止，此房我们将收回自用，特此通知。联系方式：13761469979 计女士 通知人：计晓赛 2024年7月31日

邱大宸于2023年11月遗失军人保障卡，编号6131011811272356 89，声明作废如有捡到，请联系17663531215。

遗失大众星光出租汽车有限公司发票，号码：33526505941201-300，33526505285601-700，33526504960401-500，33526505944101-200，声明作废

上海柏逸健康管理咨询中心遗失法人章（姓名：李赐龙），声明作废

上海惠武劳务服务有限公司3101140025029 75，遗失营业执照正副本，声明作废

上海侠强洗涤服务有限公司91310116M A1J8HH20A，营业执照正副本遗失，作废

上海苏享贸易有限公司91310120MA1HK4H96H，原公司注册时所刻财务章，法人章已经遗失了，特此登报通告

上海紫蝶制衣有限公司，注册号300294，遗失营业执照正副本，声明作废 广告