

要相信积累的力量 自我定位 不靠想象

谁都可以在“脑内剧场”里狠狠过一把当英雄的瘾，但在现实中，尤其是在专业队运动员的生活中，如何去记忆和体会失利，这才是日常功课。

在“谁能成为国乒接班人”的问题上，没有人可以毕其功于一役。但确实，王楚钦能在WTT世界杯男单决赛中击败日本队头号男单张本智和，能在首次夺得该项赛事冠军的同时，也报了成都世乒赛上负于张本智和的“一箭之仇”，这场胜仗确实够味儿。

本周新出炉的国际乒联世界排名榜单，也显示了对王楚钦的“看好”。男单榜上，樊振东和马龙排在前两位；王楚钦上升四个位次来到第三名，刷新个人职业生涯新高；张本智和的排名上升一个位次，排在第四名。国家队其他男选手方面，梁靖崑排在第六名，林高远排在第13名，向鹏第33名，袁励岑第35名，周启豪第41名，梁俨苧第49名。

从10月上旬落幕的成都世乒赛，到10月末结束的WTT世界杯，王楚钦能在如此短的时间里实现对张本智和的逆袭，除了“乒乓球也是圆的”这一点外，除了短期内的调整和针对性的改进外，必然也有积累的力量在发挥作用。

“就平常心对待，以挑战者的身份去拼他（张本智和），自己刚输给他，就放开了去拼。”这段话是王楚钦在WTT世界杯决赛后的获胜感言。在走过了成长良多的2021年后，如今的他在面对强手时，确实多了一份沉着。

就像他之前分享过的那样，自我定位不能靠想象，同时也要相信积累的力量。“2021年的经历让我觉得自己现在更脚踏实地一些，不再去用想象给自己定位，而要用成绩和自信心来支撑自己。”“我也要去面对和接受失败的自己，从一场失败的战场上走下来，要记得自己是怎么输的，然后更努力去积累。我会不断告诉自己，只要继续这样去努力，相信总有一天会得到自己想要的。”

王楚钦

2000年5月11日
出生于吉林省吉林市

在“谁能成为国乒接班人”的问题上，没有人可以毕其功于一役。但确实，刚在WTT世界杯男单决赛中击败张本智和夺冠且世界排名第一次升至第三位的王楚钦，如今的他正炙手可热。

本版撰稿 本报记者 章丽倩

停过赛 养过伤 险降级 曾是有故事的“风浪少年”

尽管王楚钦才22岁，但在国家队里他已是“有故事的人”。扛过的挫折和挺过的考验，或许这些能让他在未来的发展之路上凭经验“避雷”，更顺利地一路向前。

不少人第一次对“王楚钦”这个名字有印象，可能是在2015年全国锦标赛的那场男单1/8决赛上。球桌的一侧站着当时才15岁的王楚钦，另一侧则是名号已响彻世界乒坛的马龙。凭借在第五局战至9比9平后连得的2分，王楚钦不仅战胜了马龙，也为自己升入国家队一队助推了一把。

王楚钦在2015年的赛场收获，除了全国锦标赛的八强名次，他还于第一届青运会上战胜了林高远、于子洋等彼时的国家队一队选手，赢得男单冠军。

正因有珠玉表现在前，所以当王楚钦在2015年末升入国家队一队时，这事不仅顺理成章，还自带了不低的期待值。然而，现实剧本却出乎意料。在升入国家队一队的前三个月，王楚钦不仅积分垫底，只能去参加与

二队的交流赛，还在比赛中差点降级。交流赛打到倒数第二天时，他的神经已被抽得很紧，面前只有两条路：要么在最后一天的比赛中取得全胜，保住一队队员的身份，要么就得降入二队了。

“当时心里落差太大，进入一队，觉得自己有了能与其他队员抗衡的实力，可一打比赛，和我想象的完全不一样。”在王楚钦的记忆里，那段日子很难熬。哪怕在战战兢兢地保住国家队一队的席位后，这种有点熬人的感觉也没完全远离。

从王楚钦的参赛记录来看，直到进入2017年下半年，他才总算从“入队不适”的状态中挣了出来。之所以花了这么久，原因是他在化解降级危机后，还经历了伤病和身体减重的考验。

2016年的大半年里，王楚钦的心里都憋着一口气，他太想要证明自己了。该年“直通德国”的比赛本是他的一个好机会，但怎料在打入第二阶段后，他意外地伤到了左腿。这处伤势

让王楚钦不得不静养大半个月，别说参赛了，就连正常训练都受到不小影响。

对王楚钦来说，2017年是一个挺重要的年份。那年，国家队重新分组，王楚钦开始跟着吴敬平教练训练，在得到后者的鼓励和指点后，他开始对自己的短板下了“狠手”。打球时身体不够灵活怎么办？步法是一方面，体重则是另一方面。王楚钦在给自己加大训练量的同时，还在队医和营养师的帮助下开展节食减重计划。经过40多天的努力后，那会儿的他一下子轻了十七八斤，打球时明显感到活络了不少。

当然，在一个年轻人从青涩步向成熟的过程中，总难免遇到这样或那样的“坑”。近期，梁靖崑因不得体、不理智的庆祝行为而遭到中国乒协的停赛处罚。其实，这个“坑”王楚钦也踩过。2019年末的奥地利公开赛，他在与国家队队友赵子豪比赛并陷入落后局面时，情绪失控扔球拍，险些砸到队友。事后，王楚钦被停赛三个月。

全锦赛或 双线作战

在结束了连轴参赛的10月后，王楚钦的11月仍将是忙碌的。11月3日至12日，2022年全国乒乓球锦标赛将在湖北黄石举行。目前，王楚钦已确定会参赛，并且从之前透露出的信息来看，这回他参加的项目很可能是混双和男团。

2022年全国乒乓球锦标赛设置了七个项目，分别是男单、女单、男双、女双、混双、男团和女团。赛事可以细分为两个阶段，11月3日至6日进行的是团体比赛，11月7日至12日进行单项角逐。从之前透露出的消息来看，王楚钦将与孙颖莎再次携手，参加混双项目。考虑到这对组合之前就有过不错的夺冠经历，被视为刘诗雯/许昕组合的接班人，所以他们这回的目标肯定是旨在夺金。

从现有信息来看，王楚钦这次很可能不会出现在男单赛场上，而是将精力集中到混双和男团项目中。其实，这是一个很能让人理解的选择。从成都世乒赛，到WTT澳门冠军赛，再到WTT世界杯，王楚钦在10月为国家队贡献了高质量的“全勤”，在连续获得好成绩的同时，他的体能和伤病方面必然面临考验。所以，在全国锦标赛上稍微缓一缓，这是再正常不过的选择。



我觉得被期待是好事。

一个月内三夺冠

为什么说获胜是“良药”？

中国的传统中有开门红的讲究，而对22岁的王楚钦来说，他的2022年确实有一个不错的开头：在年初WTT澳门冠军赛中国之星赛上赢得的头名荣誉，总算破了他长达840天的单项冠军荒。与之前的漫长等待相比，如今王楚钦在一个月内三夺冠的经历，则堪称梦幻。

荣誉越高，压力越大。虽然王楚钦远远还没到达老大哥马龙那般的成就高度，但“谁能成为国乒接班人”的话题实在是自带了太多关注度，所以，

如今的王楚钦提前体验到了炙手可热的滋味。幸好，15岁便进入国家队一队的他，对此不至于毫无准备。

“我觉得被期待是好事。凡事有两面性，我觉得更要看到积极这一面，我的表现可能是有起有落，对于那些不知道能不能完成的期待，我愿意去尝试。当然，我也有感觉压力很大的时候，我也曾经被各种各样的声音影响过，但现在我认定，球是自己打出来的，我不怕挑战，也有勇气去面对和尝试。”今年早些时候，王楚钦在接受采

访时曾有过这样的分享。

同时，对赛场上的胜利，他也有自己接地气的解读。“冠军不能去证明什么，但冠军可以增添信心，可以让我积累成功的经验。运动员需要成功的经验，而不能全是失败的教训。”

从成都世乒赛，到WTT澳门冠军赛，再到WTT世界杯，连战连捷的王楚钦似乎已经找到了能助自己状态起飞的“良药”。只是，这“药效”到底能管用多久，这就得继续走着瞧了。

