



PARIS 2024  
2024  
巴黎奥运会特刊

Allez  
巴黎



2024年7月31日 星期三  
本版编辑 李小晨

A9

专访乒乓球奥运裁判朱玲——

# 出征巴黎，国乒多了一员“女将”

点开国际乒乓球联合会官网，在裁委会(Umpires and Referees Committees)的子页面中，一张亚洲女性的执裁工作照被放在了开门见山的位置上。她的名字叫朱玲，是我国第一位也是迄今唯一同时具备国际级裁判长和国际级金牌裁判员资格的乒乓球专业人士。而在这回巴黎，朱玲迎来了自己亲身参与的首届奥运会，同时，她也是此次奥运会乒乓球项目20位裁判员里唯一的中国裁判员。

特派记者 章丽倩 发自巴黎

## 南京青奥会起东风 裁判路上与“奥”有缘

在南巴黎竞技场，朱玲以乒乓球项目裁判员的身份，迎来了自己亲身参与的首届奥运会。“虽然这是第一次的经历，但说到奥林匹克，我一直觉得挺有缘的，因为让我真正走上裁判员道路的就是2014年南京青奥会。”

41岁的朱玲是专业乒乓球运动员出身，本科和硕士阶段都就读于上海体育大学。她虽于2006年就获得了国家级裁判员资格，但在2014年南京青奥会前一直是缺乏实操的状态。“青奥会的全称是青年奥林匹克运动会，它不仅对参赛选手的年纪有要求，也致力于培养裁判员队伍中的年轻力量。”朱玲回忆说，青奥会在遴选裁判员上，其年龄要求须在26岁以下，当时中国国际级裁判员的年龄绝大部分都在40岁以上，对青奥会来说已属超龄。考虑到办赛需求，国际乒乓球联合会和中国乒乓球协会达成共识，将竞赛官员的年龄放宽到35岁以下。正是在此背景下，包括朱玲在内的12名中国年轻国际级裁判员进入了南京青奥会乒乓球项目国际竞赛官员的名单。

在南京青奥会上，带着有点紧张的心情，朱玲的裁判员生涯有了一个高出许多同侪的起点。

“在这段执裁经历前，我原本的事业规划都放在校园里。完成硕士阶段的学习后，我直接留在了上海体育大学，先是在小球教研室工作，等中国乒

乓球学院在校内成立，我就专业对口地转了过去。”在服务完南京青奥会、对裁判员工作有了真情实感的体验后，朱玲的事业规划上渐渐生出了一条名为“裁判员”的新分支。

2020年之前，乒乓球国际级裁判员被划为两个等级，分别是相对初阶的白牌和高阶水平的蓝牌。国际级蓝牌裁判员具有资格优先入选执裁世界三大赛(奥运会、世乒赛、世界杯)。按照规定，一名裁判员在获得白牌资格满两年后，才可以去参加晋升考核。

朱玲告诉记者，虽说直到2023年时她都从未想过执裁奥运会的可能，但兴许是因为有长期浸润于本科一线教学的背景，所以在考核升级这件事上，她的本能就是要全力以赴。

“2017年7月，我成了国际级蓝牌裁判员，有了更多为大赛执裁的机会。”面对全英文的理论知识、临场操作和口试考试，朱玲全都一次性通过。

2021年，国际级裁判员等级制度改革，分级从原先的白牌、蓝牌两级，变为白牌、蓝牌、金牌三级。金牌成了新的最高标准。

即便受到彼时疫情的影响，出国参加升级考核的难度陡增，朱玲还是在努力想办法克服。“随着执裁经历的慢慢丰富，我在这件事上变得更加投入，想要继续往前走，去看看更前方到底是什么样的。”2023年5月，朱玲的名字出现在了国际乒乓球联合会新公布的国际级金牌裁判员名单上。

对执裁奥运会等顶级赛事的乒乓球裁判员来说，哪个阶段最忙碌？朱玲版本的答案：“前期和中期特别忙，那会儿场次多，最忙的时候感觉每天只有空做‘电梯运动’。越到后面，比如半决赛和决赛，国乒队员的实力摆在那里，作为来自中国乒协的裁判员我就该回避了。”

别的方面记者能理解，不过，什么是“电梯运动”呢？“为了方便工作，裁判员的住宿通常会安排得比较靠近赛场，像这次奥运会也是，没住奥运村，而是选了南巴黎竞技场(乒乓球赛场)附近。比赛场馆、酒店客房、酒

店餐厅，比赛期间我们每天就这三点一线，好像真正放松下来会想到要活动活动手脚的机会，就是在等电梯和搭电梯的时候。”

乒乓球赛场内，选手的“动”和裁判员的“静”形成了一幕幕视觉上的反差，然而实际上——经不住脑力和体力双重考验的人可绝对对不了高等级的国际级裁判员。

## “唯一”光环的背后 攻城不易守城更考验

在确定执裁巴黎奥运会前，朱玲已先拥有了一项在国内绝无仅有的专业光环——我国第一位也是迄今唯一同时具备国际级裁判长和国际级金牌裁判员资格的乒乓球专业人士。不过，在备受肯定的荣誉背后，朱玲也早已感受到了攻城不易守城更考验的挑战。

2022年11月，国际乒乓球联合会在新加坡举办国际级裁判长培训班，在经过选拔、提名、筛选后，全球有11人得到了参与该次培训的机会。朱玲正是其中之一。在经过高强度的培训、高难度的考核后，她殊为不易地拿到了国际级裁判长证书。之后半年，朱玲再接再厉，又通过了国际级金牌裁判员的评选。

据了解，能将这两项最高等级资格集于一身的裁判，中国仅朱玲一位，而放眼全球的话也才三人。

关关难过关关过，仍有挑战尚

需破。朱玲坦言，怎么安排好时间和精力，平衡好生活中的多个角色，这是她现阶段考题。“一方面，成为金牌裁判员后，并不是就此‘毕业’了，我们每年都需要不断地接受滚动考核，不合格就面临降级。另一方面，我的本职工作是上海体育大学中国乒乓球学院的教师，每年须完成校内的教师工作量和教学工作量，并要带研究生。此外还有一点，在专业这条路上走得越远，相应的社会责任也会越大。近两年我收到的参与全国和本市裁判员、教练员培训授课的邀请变多了。中国乒乓球学院有高等教育教学、高水平运动员训练、国内国际培训、科学研究、国际交流与文化传播这五大职能，一直着眼于推动世界乒乓球发展。而我作为中国乒乓球学院的一线教师，作为经常参与高级别国际赛事的竞赛官员，把自己在国际大



赛中的所见所学，教学于、服务于国内和上海本地，这也是作为高校教师对承担更多的社会推广及服务工作的另一种重要责任。”

朱玲非常感谢自己的先生肖晗。同样是专业乒乓球运动员出身的他俩不仅从初恋携手至今，在朱玲分身乏术之时，是肖晗在顾好事业的同时以一己之力担起了照顾家中三个孩子的重任。“如果不是有他(肖晗)的支持，我坚持不到这一步。”

在国际级裁判员的三个等级中，金牌资格代表着最高水平，也须经受最高难度的考核和晋级要求。“两年内，我必须高分通过三次一类世界大赛和一次二类国际赛事的执裁考核。每三年，我要通过国际乒联高级英语规则全英文考试。另外，每年需参加为期一天的国际乒联裁判员在线培训，还要给国家级和国际级白牌裁判员做导师。每年都有不少国际赛事，但能达到一类赛事标准的只有奥运会、世乒赛、世界杯、WTT大满贯赛和WTT冠军赛。”朱玲坦言，时间紧、任务重的滚动考核既是对金牌裁判员专业水平的督促，有时业内人士也会自己开玩笑，“只要还想干下去，就永远没有‘安全上岸’的一天。”

## 开局阶段最忙碌，“电梯运动”了解一下？

“每次从国际赛场上执裁回来，我可能都会虚弱几天。裁判员工作时看起来的消耗和实际上的消耗，经常不是一回事，为了尽可能做到零失误，我们得长续航地全力以赴。”一天中的第一顿是早餐，第二顿可能就要等到深夜时段，执裁时朱玲一忙起来，顾不上吃饭或者工作状态下没胃口的情况很寻常。为了不让自己被这种强度击倒，朱

玲在没执裁任务时的运动积极性倒是比前几年更高了，毕竟，健康的身体和心理状态才是继续打拼的资本。

无论是作为国内唯一的“国际级裁判长+国际级金牌裁判员”，还是此次执裁奥运会的20位裁判员之一，朱玲坦言，她都有被动压力和压力双重包围的感受。“但终究，还是因为自己对乒乓球项目的喜爱和身边人的支持走

到了今天。我也希望自己的经历和心得体会，能帮到更多想要在裁判员等级路上继续努力的人。”

今年6月端午节，朱玲把三天假期的大多时间都花在了新版培训课件的准备上，那是她专门为了给全国高级裁判员培训授课而做的功课。

根据国际乒乓球联合会官网截至2024年5月的数据，目前全球有22位国际级金牌裁判员，其中亚洲七人，欧洲12人，非洲两人，美洲一人。聚焦中国，在获得国际级金牌资格的七名亚洲裁判员中，有三位来自于中国。