

黄镇廷：“乒乓大圣”的修行路

34岁的年纪、16年的职业生涯，黄镇廷的成长道路总带着点“后来居上”的韧劲。18岁才叩开职业赛场大门的他，从当年那个起步稍晚的青涩少年，一步步走到如今中国香港乒乓球男队的领军位置。这一路，球台两端的对手换了又换，唯有他握拍的手始终稳健。近期，《东方体育日报》独家专访了这位“乒坛常青树”。

本版撰稿 本报记者 程超

生涯轨迹烙上本土化印记

6月29日，WTT球星挑战赛萨格勒布站男双决赛，黄镇廷/陈颢桦鏖战五局击败国乒新锐黄友政/薛飞，夺得配对以来首个国际赛事冠军。这场比赛每局分差均未超过3分，作为场上唯一的“90后”，黄镇廷在关键分上尽显老将价值。“第一局赢下后，第二局在10比7领先时被逆转，对我们士气打击很大。”回忆那场焦灼的比赛，他坦言：“真正到了决胜局，比拼的是心态，我们没去想太多结果，就是一分一分打。”

今年年初，黄镇廷与2004年出生的陈颢桦开始搭档男双，这对“以老带新”的组合具备不俗竞争力。萨格勒布站夺冠前的卢布尔雅那站，他们打进四强；刚结束的WTT美国大满贯中，两人同样晋级四强。最新一期世界排名里，黄镇廷/陈颢桦位列男双第6位。“陈颢桦是左手将，技术特点鲜明，这几年打成人组比赛后进步很快。”黄镇廷认为，陈颢桦的优势在于“冲劲十足”，而自己要做的，是在关键分上帮他稳住节奏。

黄镇廷刚出道时曾与江天一、唐鹏搭档男双，如今身边的搭档换成了“00后”。搭档的更迭，恰是中国香港队从“引进人才”到“本土培养”的缩影。作为中国香港首位全职本土职业

运动员，黄镇廷既是这一进程的亲历者，也是参与者。“我刚进队时水平不高，那时候李静、高礼泽还没退役，我就跟着他们训练，一路成长。”他回忆道，“和唐鹏配了很久男双，近距离接触内地优秀运动员的训练模式，对我们本土运动员来说是很好的学习机会。”这种“耳濡目染”，成了中国香港乒乓球本土化的关键一环。

中国香港乒乓球的本土化转型，恰好与黄镇廷的职业生涯重合。2005年前，男队主力多为“南下”的内地选手，以李静、高礼泽、唐鹏等为代表的内地选手搭建起中国香港男队的雏形。“他们带着我们训练、打比赛，这是一种传承。”黄镇廷回忆道，18岁时跟在这些老大哥身后，接受高强度的系统训练，为后来成绩突破打下基础，“这几年，中国香港政府加大了对乒乓球的扶持力度，给我们提供了优质训练环境，还配备了运动康复、心理辅导等团队，让我们的运动寿命和成绩都有提升。”黄镇廷坦言，政府的大力投入与成绩提升已形成良性循环，而他恰好处在承上启下的节点。“我们用成绩赢得更多资源，资源反哺又助力成绩提升。现在这些年轻小将的成长，正是这套体系的结果。”

处女座赛场蜕变 放下对完美的执念

生日9月7日的黄镇廷是典型的处女座：有计划、严谨、追求完美，就像他对发型的要求，只要出现在赛场，永远清爽整洁。在中国香港，他有固定的理发师，每月会提前计划时间去修剪头发，发丝间藏着处女座对“可控感”的执念。

对运动员而言，“追求完美”有时是把双刃剑。“以前打比赛，总想着每个环节都做到极致。赛前哪怕一点细微变化，都会影响我。”黄镇廷坦言，越

是追求一成不变，越容易陷入“自己跟自己较劲”的漩涡。几次重大比赛留下遗憾后，他学会了与“不完美”共处。“现在觉得，哪怕打得再‘丑’，能赢球就是本事。”说这话时他语气平静，就像人生路上的磕绊，赛场中的失误与狼狈本是常态，重要的不是避开所有坎坷，而是带着不完美继续向前。这种认知的转变，恰是处女座在赛场最深刻的修行：放下对“完美”的执念，却始终保有对“胜利”的虔诚。



独家
专访

与国乒交锋，读懂“高端局”

从马龙、张继科、许昕组成的“三剑客”，到以樊振东、王楚钦为代表的中生代核心，再到如今林诗栋等新生代力量，黄镇廷的职业生涯几乎与国乒男队的代际更迭重合。近二十年赛场交锋中，他既是对手，也是老朋友。

在黄镇廷看来，这种跨代际交锋是“互相促进”的过程。“中国乒乓球队每个时代的顶尖选手都有不同闪光点，他们是万里挑一的精英，‘天才’只是他们的门槛。”他坦言，能与国乒几代主力长期抗衡，是职业生涯的幸运，“他们就像标杆，让你知道‘顶尖’的标准在哪里。哪怕输多赢少，每次站在对面都是学习机会。”

球迷常笑称黄镇廷“只打高端

局”，多半因他总在世界大赛前几轮遭遇国乒主力。但他心里清楚，所谓“硬签”从不是偶然，能走到与顶尖选手对垒的阶段，本身就意味着赢下了此前所有“不起眼的硬仗”。谈及与国乒几代主力频繁相遇的“硬签”经历，以及心态变化，他坦言2022年后对乒乓球有了更深层次的理解：“那时候身体还没康复，高强度赛程让身心逼近极限。每天都在跟呼吸较劲，却还要在场上撑着。突然觉得，输赢之外，每一场球的意义都不一样了。”那段在病痛中坚持的经历，让他对“比赛”有了全新认知。

随着年龄增长，黄镇廷对“高端局”的理解早已跳出“硬仗”的范畴。“现在觉得，只要球台对面有对手，只

要想赢下这一分、走得更远，每一场都是高端局。”在他看来，竞技体育里从没有100%的必胜，所谓“胜率优势”不过是训练、技术、心态、临场发挥等无数细节的叠加，“哪怕对手排名比你低很多，只要想赢，就必须拿出100%的专注，这才是‘高端局’的本质。”

长期三线作战考验着黄镇廷的体能储备，每天雷打不动去健身房报到成了他的日常。原本约定下午1点的采访，被他一条消息推迟：“抱歉，今天需要加练体能，采访能推迟一小时吗？”从这个细节能看出，即便休息日，他也没“放过”自己。当下的黄镇廷想赢下那些“高端局”，得先赢过健身房里的计时器。

硬汉变成“女儿奴”，逐梦赛场做榜样

球迷总爱称呼黄镇廷为“大圣”，这个带神话光晕的昵称，一半因他眉宇间与孙悟空有几分神似，一半因“圣”与“胜”同音，藏着对他赛场征程的美好期许。“不抗拒这个称呼，但确实太抬举我了。”语气里满是真诚的自谦。在他心里，球迷口中的“大圣”始终是《西游记》里神通广大、一个筋斗

十万八千里的齐天大圣，“那是神话里无所不能的角色，我哪配得上？”这份清醒，有着他对职业生涯的认知。

从初出茅庐时跟在唐鹏身后的青涩小将，到如今独当一面的中国香港乒乓队领军人物，黄镇廷从未停下“追赶”的脚步。他认为，“大圣”这个称呼更像一种鞭策，“孙悟空能历经九九八十一难取得真经，我在赛场上也要有这种不放弃的劲头。”

如今，支撑黄镇廷在赛场继续走下去的动力，除了未竟的奥运梦想，还有一份柔软的牵挂。2023年女儿出生后，这位赛场上的“硬汉”成了公认的“女儿奴”。小姑娘粉雕玉琢，是乒乓球圈的“团宠”，不少国乒选手见了都要笑着抱抱、合张影。多数国内比赛，太太总会带女儿来现场加油助威，哪怕孩子还在呀呀学语、对输赢毫无概念，黄镇廷也格外珍视这份陪伴。

黄镇廷坚持在赛场的初衷，除了想为中国香港队在奥运会上收获单项奖牌，更想给女儿做个榜样。“希望她记事时，能记得爸爸在球场上拼搏的

样子。”他坦言，输赢早已不是唯一执念，“赢了当然好，输了也想让她看到爸爸在场上不放弃的样子。”如今的赛场，既是他继续追梦的舞台，也是给女儿上的人生第一课。

7月的美国大满贯拉开了黄镇廷下半年征程的序幕。再过一周，他将前往厦门参加乒超联赛第二阶段比赛，紧接着还有两站大满贯赛事和粤港澳全运会等待着他。展望下半年，黄镇廷希望双打项目能稳定在前四或前八。

谈及年底的粤港澳全运会，黄镇廷语气里多了份特殊期待。“全运会难打是出了名的，比奥运会还考验实力。”但他更看重这场赛事的意义，今年全运会是首次由三地联办，“对我来说，算是半个主场。”他笑言，“能和内地顶尖选手同场竞技，本身就是学习。这种‘三地联动’的意义，早已超出了比赛输赢。”

从大满贯的积分争夺，到全运会的特殊意义，黄镇廷下半年的征程恰似他的球风：不疾不徐，却始终朝着目标稳步前行。

