

上海男乒队中“劳模”

周恺 缺不得的“沉默担当”

埃及之旅
意外冠军

就在乒超第二阶段鏖战前，周恺前往埃及联赛历练，并帮助Petrojet俱乐部夺得冠军。“机缘巧合下能够去往埃及参加比赛，”周恺回忆道，“很感谢中国乒协、国家队和上海队给予我的支持，为我创造了这次宝贵的锻炼机会。”言语间充满感恩。

这场远行，充满了未知。埃及联赛与乒超联赛赛制相似，均为赛会制，分两阶段各打四天，八支队伍会战。初抵之时，俱乐部目标是争取打进前三名，但凭借周恺和本土选手的亮眼表现，两轮双循环战罢，俱乐部竟与另两支队伍胜负场次完全相同，这在埃及联赛史上尚属首次。加赛一日，三队循环再战，背水一战的压力下他们一举夺魁。

“最后夺取冠军，也是没想到，”周恺平静地说道，这座“计划外”的冠军奖杯，闪耀着团队拼搏的光芒，也淬炼了周恺在陌生环境中的强大适应力。被问及埃及的气候饮食，他回答得轻描淡写却彰显职业韧性：“相对习惯，肯定没国内好。当运动员这么久，适应能力也比较强。”这看似寻常的适应力背后，是多年职业征战的千锤百炼。

独家
专访

周恺(右)与本报记者合影

“非常荣幸能和两位奥运冠军在一支队伍，作为团队中的成员我在场上也想尽一份力，不管是单打还是双打，都想努力地为队伍凑1分。”

——周恺

从起点到归宿
与上海的不解之缘

1996年，周恺出生在江西鹰潭，走上乒乓球之路缘于一次看牙医的经历。“当时我爸带我去看牙医，那个医生是我爸的朋友，他顺口说了一句，‘要去接他儿子’，他儿子在边上打乒乓球兴趣班，问我要不要去看看。”周恺回忆正是这无意一问，让自己在巧合下爱上乒乓球。周恺的父亲原本对体育并不了解，但自从儿子练了球，成了最忠实的观众。“小时候比赛，他总来看，比我还紧张。”周恺笑道，“现在长大了，他反而不怎么说输赢了，就说‘尽力就好’。”

2022年，周恺正式加盟上海队。其实很多人不清楚的是，他与上海的缘分早在童年便已埋下伏笔。“小时候练球，我在上海曹燕华乒乓球学校待过几年。后来兜兜转转这么多年，最后又回到了上海队。”周恺用“回”字来形容与上海的不解之缘。他坦言能够有幸加入上海队，对自己而言是很好

的归宿，在这个拥有两位奥运冠军的队伍里，他感受到“团结”的力量。“我们平时沟通也比较多，在赛场上非常团结，团队氛围很好。”

熟悉周恺的人都知道，他是“慢热型”。混采区里他话不多，问一句答一句；但熟了之后发现，他其实是外冷内热的运动员，说得少做得多。他话不多，但句句都透露着真诚。聊起加盟上海队这几年的感受，他反复提到的词是“感谢”，“不管是上海队的领导、教练，还是队友、后勤保障团队，都给了我很大帮助。在这个大家庭里，我总能感受到实实在在的温暖。”

周恺的职业生涯轨迹如同一个圆。他幼年学球的起点受到过上海的熏陶，多年后“兜兜转转”又回到了上海队。问及与同样出自曹燕华乒乓球学校、如今已是队友的赵子豪是否幼年相识，周恺笑道：“小时候听说过，那时他在二线队，级别比我高。”这段渊源，为今日并肩作战增添了一份时光的印迹。

“周恺周恺，排山倒海！”厦门奥林匹克体育中心凤凰体育馆内，每当周恺挥拍上阵，这助威口号便像带着旋转的乒乓球，在赛场里激荡出层层声浪。在群星闪耀的上海男团中，周恺不是最耀眼的那一个，但熟悉这支队伍的人都知道，他是那种“缺不得”的球员，就像精密仪器里默默咬合的齿轮，安静却关键。乒超联赛第二阶段结束后，记者如约与周恺进行了一次深度对话，这个总被说“外表酷酷的”球员，谈起乒乓球时眼神中透露着赤诚。

本版撰稿 本报记者 程超

乒超赛场的拼与省
“凑1分”的坚守

上海地产集团队在乒超第二阶段取得5胜1负的战绩，周恺出战五轮累计打了八场比赛，堪称队伍中的“劳模”。其中，五场男双比赛他分别搭档许昕和赵子豪，取得四胜。复盘第二阶段比赛，周恺对与赵子豪搭档的双打第一场印象深刻。那是首轮上海队迎战黄石华新，“我一般都是跟（许）昕哥配男双，和赵子豪这场算是下风球。”第一阶段周恺/赵子豪曾输给过对手。比赛中，薛飞/向鹏曾大比分2比1领先，第四局也占据比分优势，周恺/赵子豪顽强地将比赛拖入决胜局，为队伍取得开门红。“最后能咬回来，我觉得特别不容易，在场上始终没有想要放弃。”周恺的语气里带着一丝感慨。

但单打赛场，对周恺而言就是另一番滋味。“三场比赛全输了”，他说得坦诚，没有丝毫遮掩。第二场对阵全开源，周恺在2比0领先的情况下被逆转，透着遗憾。“大家都是国家队队友，平时一块训练，互相很熟悉，主要看临场发挥。比分被追回后，第五局一直处于被动，追到10比9时，最后几分球有点可惜了。”与此同时，周恺表示会总结经验教训，期待在后面的比赛中能够承担起更多责任。

在高压与反思中，细微的改变正在发生。记者在赛前训练和比赛中发现，周恺与许昕沟通密度显著提升。两人性格“冰火两重天”，许昕外向开朗；周恺则偏内向沉静，习惯把想法藏在心里。加盟上海队后，他与许昕的配合已有好几年了，“现在不管是默契程度还是沟通，都越来越顺了。”这份

默契的递进，藏在日复一日的磨合里，“其实之前比赛，昕哥不管是在场下还是场上，一直都在给我指点。”许昕在第二阶段结束后同样表示，与周恺之间的沟通越来越好。这种变化，像冰层悄悄融化。

上海队主教练张洋曾精准指出周恺在男团位置中的特质：“在两位奥运冠军后面打男团，对周恺来说既有责任也有压力。”这份压力与责任，被周恺转化为沉甸甸的“荣幸”与“拼尽全力”的朴素信念。“非常荣幸能和两位奥运冠军在一支队伍，作为团队中的成员我在场上也想尽一份力，不管是单打还是双打，都想努力地为队伍凑1分。”他话语坚定而清醒，在星光熠熠的上海队，周恺珍惜每一次上场机会，而每“凑1分”的微小贡献，都关乎团队的荣光。

全运会倒计时
不负每一次登场

2025年，周恺虚岁三十。站在而立之年的门槛回望自己乒乓生涯，周恺给出了一个核心关键词：珍惜。这份珍惜，在即将到来的11月全运会上，有了更具体的指向。这将是周恺首次代表上海队参赛，他身兼三个项目。

去年，周恺在鄂尔多斯进行的全国锦标赛上完成自我突破，决赛面对黑龙江队，他在第三盘单打比赛中0比2落后后实现逆转，为队伍拿到关键1分，助力上海男团锁定全运会资格。今年3月进行的单项资格赛，周恺报名了单打和混双两个项目，均成功拿下资格。

周恺备战重心将团队放在首要位置，“团体第一场就是双打，对我来说肯定要全力以赴，争取为队伍拿下。”他计划“主动去跟昕哥多沟通、多交

流”，虚心向这位双打成就斐然的奥运冠军取经。同时，周恺希望能在单打上进一步提升自己，“无论是单项赛还是团体中都是代表上海队出战，我希望能对队伍做贡献。”在之前全运会预选赛，他与马小惠首次搭档便成功晋级混双，也印证了他“沟通”的重要性。对于混双项目，周恺希望能够兼顾起老将传帮带的作用。“一场一场去拼，放低姿态去打好每1分球，不留遗憾。”

周恺的乒乓故事，没有惊天动地的传奇，却有着细水长流的坚持。在乒超赛场的胜负里，他感悟了团队的真谛；在埃及联赛的意外夺冠中，他感受到了多方支持的温暖；在与上海的深厚情缘里，他找到了自己的归宿；在全运会的展望中，他坚定了自己的方向。