



2016年8月11日，里约奥运会乒乓球男子单打决赛中，张继科与马龙。

与学员的对抗练习。汗水顺着他的发梢滴落，在球台上溅起细小的水花。“张指导，您看一下这个动作……”一个稚嫩的声音从训练场角落传来。张继科快步走去，俯身纠正学员的握拍姿势。

这个场景，与他20年前在国家队训练馆的身影奇妙地重叠，却又截然不同。“可以了，这边挺好。”他对着工作人员点点头，声音平和。

对学员们而言，张继科在场馆内，是一种指导，也是所有人的“定海神针”。“现在每天差不多8点起床，孩子们9点训练。”张继科说这话时，目光不自觉地投向楼下仍在练习的学员。“这几年，除了比赛和训练

是真实的，其他好像都虚无缥缈。”

访谈中，话题不可避免地回到传奇的“445天大满贯”。那是2011年鹿特丹世乒赛至2012年伦敦奥运会，张继科创造的乒坛纪录。当被问及这个纪录时，他的嘴角微微上扬，眼神中闪过一丝复杂的神色。“自豪肯定有，但更多是一种完成使命的感觉。”

特别回忆到鹿特丹世乒赛的“撕衣怒吼”，如今的张继科，给出了更为成熟的解读：“情绪到那儿了，控制不住。那不是设计好的，就是本能。”“现在看那个视频，会觉得‘这小子真敢’，但也能理解当时的自己——憋太久了，需要释放。”

他停顿片刻，似乎在回溯那段压缩了常人多年奋斗的时光。“就是想赢，一场一场打下来。那是真实的张继科。”他的回答干脆利落。

从2003年进入国家队，到2011年首夺世锦赛冠军，张继科经历了长达八年的蛰伏期。这期间，他曾因违反队规被退回省队，职业生涯一度面临终结的危机。“退回省队不是问题，年龄也不是问题，最主要的是你有没有能力重新打回去。”这句话他后来反复对自己的学员提起，而他自己，用行动给出了最好的诠释。

谈及与马龙被称为“双子星”的关系，张继科首次敞开心扉，话语中既有尊重也有真挚：“我们俩