

从小一起长大，太熟悉了。场上必须拼个你死我活，场下又能理解对方的不易。”张继科评价马龙是他职业生涯中最特别的对手。

从马龙身上，他学到了持之以恒和用智慧打球。两人既是战友，又是最强对手，这种关系推动了彼此的进步。

2016年里约奥运会，张继科在男单决赛中负于马龙获得亚军，距离“双圈大满贯”仅一步之遥。团体赛中，他与队友合作夺得金牌，那是他奥运赛场的最后一战。

请叫我“张指导”

张继科坐在复古绿色绒布椅子上，调整了坐姿。当被问及从赛场到训练馆的转变是否适应时，他笑了笑，身体微微前倾：“我觉得没有什么不适应的。因为自己在每次选择的时候，其实心里都做好了这种准备。”这意味着，在无数个无人知晓的时刻，他已经完成了与过去身份的告别，与未来角色的和解。

训练基地的墙上，挂着一块显眼的积分板，记录着每个学员在比赛成绩、训练态度、生活作风和文化课等方面的表现。这是张继科执教理念的具象化呈现。

“为什么要这样做积分制？”记者好奇地问。“因为进步需要大家一起，解决问题需要大家一起。如果10个人都想进步，里面有一个

人不想进步的话，剩下的9个人也没有好的氛围和环境。”张继科解释道。在他眼中，一个优秀的乒乓球运动员不应该只是一个会打球的人，而应该是一个全面发展的“人”。

这一理念在他对学员的指导下体现得淋漓尽致。

孙正，张继科的学员之一。2025年12月份，全国运动会中打进了男单八强，赛后他特别感谢了张继科。

“其实学员倒谈不上。”张继科谦逊地说。他透露，在孙正备战的两个月里，技术上的提高幅度不是很大。“主要是在心理状态、思想意识和心态调节等方面，着重跟他讲了一下。他接受得比较快，在全运会的表现起码做到95分以上标准。”

关于伤病，张继科的见解总是直击要害。“乒乓球打到最后，60%—70%打的是人，而不是打的是技术。”

他分享了2010年莫斯科世锦赛

团体赛的“葡萄糖事件”：当时肩部有伤，一击球就感到剧痛，像抽筋了一样。队医建议打封闭，他同意了。赛后才知道注射的是葡萄糖，但心理上却感觉舒缓了许多。这次经历让他深刻体会到：“思想压力大，伤病自然就会放大；如果心态积极可控，伤病才不会打倒你。”

如今，他将这种关于“人”的认知，转化为可传授的教学方法论。在他的训练体系中，技术训练只是基础，心理建设、思维训练、人格塑造才是更核心的部分。

那句“如果下一届奥运你能拿冠军，但是代价是今后几年的健康、生命，那肯定愿意”的誓言，曾让无数人为之动容。多年后，再问张继科，他的答案出人意料：“现在我不会做同样的选择。”张继科的语气平静而坚定，“生命的价值不仅仅在于一枚金牌。现在我更懂得，可持续发展比昙花一现更重要。”

全国运动会中孙正（左）打进了男单八强，赛后他特别感谢了张继科。

