

## 直面风暴，身正不怕影子斜

2023年3月底，张继科卷入舆论风波，一度陷入至暗时刻。对于外界的诸多说法，张继科首次作出回应。“其实我都是听说，别人说怎么样怎么样。”他的语气平静，“关注的点其实没有那么集中。因为自己做了什么事情，自己还是对自己很了解的。有句话不是说‘身正不怕影子斜’。”

他坦言，这些事情对他“多少有些影响”，“但是这种影响就像

张继科在乒乓训练基地训练。图片提供 / 星生加

你输了一场比赛一样，你会去总结一些问题，让自己变得更好”。

总结之外，张继科始终对这些经历保持着感恩的态度：“这些经历，能够让自己变得更成熟、更强、更踏实，做一些事情变得更有价值，挺好。有时候，会发自内心感谢那些灰暗的日子。”他用赛场上的经历作比喻：“原来在球场上，肯定有不希望我赢的人。如果你不希望我赢，我反而让自己越来越强。”

低谷时期，家人的支持成为他

最坚实的后盾。父亲严厉，母亲温和，对他的爱藏在一言一行里。“说实话，我们没有特别聊当下发生的事情。”提到家人时，他的语气明显柔和，“因为他们都知道事情经过。我们更多是在沟通下一阶段的工作计划。”

张继科的父亲张传铭，被称为“大张导”，在他的成长道路上扮演了重要角色。他坦言，小时候不太理解父亲的严厉，但真正进入国家队后才知道，正是那份严格塑造了后来的他。如今，父亲对他从事青训事业非常支持，认为这是非常有意义的事。

关于离开国家队、淡出赛场，外界曾有诸多猜测。“我没有非要宣布退役或者干嘛。”他的回答出人意料地简单，“就像我开始打球一样，没必要通知全世界。我觉得每一次选择，有的是自己想好的，有的是有一些不可抗拒的因素。”

直播时，曾有新粉问他能否再拿起球拍上场打两场。他半开玩笑地说：“你来得不是时候。”但面对镜头，他也坦诚表示：“自己的身体状态足以打到2029年。拿冠军可能难度有点大，但是进入前16名或前8名，我觉得还是能做到的。”

至于具体参赛计划，张继科并未明确透露。或者说，重返赛场还存在一些现实阻力。张继科澄清道：

“我说的是身体状态允许，但时间不一定允许。家长把孩子送到这儿，他们的每一天都在倒计时。只要我

