

离开两三天，他们就很是着急，只要我在场馆，他们心里就更踏实。”

三个“人生大满贯”

聚光灯之外，张继科的生活节奏发生了巨大变化。

“之前刚从国家队出来那一两年，每天晚上两三点、三四点不睡，第二天中午或者下午起床。”现在，他的生活变得极其规律：“最晚直播到12点多睡觉，早上8点就起床。生活规律了，人的精神状态会不一样。”

饮食方面，他仍然保持着运动员时期的自律：“我一天吃两顿饭，中午就不吃了。体重尽量在75公斤之内”，“每天在没有工作的情况下，保持40到50分钟的训练”。

2024年4月，张继科开设账号“张指导乒乓”，开始通过线上平台分享乒乓球教学。2025年5月，他的新球馆在杭州临安正式启用。除了教学，张继科还积极推广乒乓球运动。他举办的“张继科杯”乒乓球全民争霸赛，获得了官方媒体的称赞。他表示：“竞技体育和群众体育是相辅相成的，而在世界冠军和奥运冠军这个级别上，我是第一个在做这件事的人。”

在张继科的训练基地，大多数学员都走着“体教结合”的道路。对此，他有自己独到的见解：“小孩子里面有稍微好一点的苗子，一



张继科和宠物小狗“金牌弟弟”。图片提供/星生加

旦到了十三四岁、十四五岁以上的年龄，我也不建议他们再去走专业了。在国内，这个年龄再走专业相对难度就比较大。”

他的理念很务实：“我觉得通过乒乓球，通过文化课上一个很好的大学，也是很多家庭梦寐以求的目标。”

谈及未来的“人生大满贯”，张继科给出了清晰的三个方向：“一个是要把线下比赛做好，将群众体育和竞技体育很好地融合；第二就是青少年培训，希望能够开展得越来越好，能够从中发现好苗子，第三是让学生在乒乓项目中获得最大价值的提高。尽我自己最大的可能，让每一个队员都能考到他们理想的

大学。”张继科坚定地说。

没有闪光灯，没有山呼海啸的呐喊，只有乒乓球撞击台面的规律声响，如同心跳。张继科站在训练馆中央，目光扫过十几张球台。他穿着简单的运动服，声音平静，与当年赛场上的怒吼判若两人。

那些辉煌时刻依然是张继科人生坐标的一部分，只是不再是唯一坐标。如今的他，正努力在“前世界冠军”这个身份之外，构建一个更丰富、更立体的自我认同。曾经的金牌，正在照亮更多人前方的路。

当记者问，是否会有“下一个张继科”时，他摇了摇头：“我觉得不会。张继科只有一个，也是唯一一个。”