

运动员”。熟悉“曹乒”的人知道，这里的孩子“既能进国家队，也有机会上北大”。

14岁时，赵子豪已是上海同年龄段最优秀的乒乓少年之一。那一年，在上海“熔盛重工杯”世界冠军挑战赛上，他和当时正值巅峰状态的德国名将波尔打了三局，并以11:9赢下了其中一局。30岁的波尔有点不敢相信眼前的少年只有14岁：“他的球感很好，一些球的处理不错。他只有14岁？很有潜力！”

当年和波尔较量后，小将赵子豪大胆地说出了自己的国家队梦想：

“我离国家队，只差几步吧！”当时他没有预料到，自己距离国家队的几步路，会在接下来顺利达成——2012年，成功入选上海集训队；2013年，年仅16岁的赵子豪跟随上海男乒出征了全运会；同年，他第一次入选国家队二队。

连续迈向更高水平的赛场，又为不断“涨球”的赵子豪带来了技战术和心理素质的全面成长。成长的重量，在2017年转化为蜕变：这一年赵子豪21岁，作为年轻选手，随队出战全运会。

在男团赛场，赵子豪体验了此前从未有过的大起大落。“小组赛第二场打完，因为我第一次上大赛，心态难免起伏，第三场我被教练组临时‘停赛’，让我在场下冷静一下。”尽管已经过去了近10年，对于那一届全运会的所有细节，赵子豪仍记

忆犹新。

淘汰赛开始前，经过与教练组的沟通，赵子豪重获信任。王励勤、许昕和尚坤也纷纷给赵子豪分享经验，让他放下包袱，打出年轻人的气势。再次站到台前，他觉得自己“焕然一新”。作为队内男单三号选手，他对战和自己同龄、后来同样进入国家队的孙闻。最终，赵子豪拿下比赛，上海队顺利进入四强。

半决赛，上海队与解放军队狭路相逢。这一役打满5场，其中有3场都打满5局，成为日后许多乒乓球迷反复回看的对局。前两场比赛，上海队与对手大比分战至1:1。第三场赵子豪与徐晨皓的对决，成为“天王山之战”。

赵子豪记得，登场之前，在场

生活中的赵子豪乐观幽默，经常露出标志性笑容。



外没人看得见的地方，自己一圈又一圈，跑了许久。紧张感打乱了自己的呼吸节奏，他用这种方式让自己平复，在跑跳中把呼吸调回正常。

经过近一小时鏖战，赵子豪为上海队拿下宝贵的一分。在第五场比赛中，许昕让二追三，以3:2逆转战胜周雨，将上海男团送进了全运会决赛。

最终，2017年全运会乒乓球男团决赛，上海队以总比分3比0战胜四川队，时隔52年再度斩获这一项目金牌。回顾这一段热血岁月，赵子豪认为那块沉甸甸的全运会男团金牌是所有团队成员和上海各级领导共同努力化成的美好结果，也是量变最终迎来了质变。在那之前，上海男乒其实已经连续三年包揽全国锦标赛乒乓男团冠军。全运会金牌，为团队统治整个全运周期画上圆满的句号。

赵子豪的队友认为，2017年全运会是他的巨大转折，是他走上更高台阶的“爆点”。从赛前准备，到比赛时的战术执行，20岁的赵子豪得到了全方位的提升。更重要的是，他发现自己第一次拥有了所谓“赢家心态”——胜负欲更强烈，赢得比赛后，想要继续赢下去。

重拾快乐

12年，4300多个日夜，今年退出国家队之后，赵子豪说，离开不