

乔云萍——小小乒乓球 玩转大世界



本报记者 高倩倩

天生习惯用右手 硬是练成“左撇子”

春日午后,刚刚从外面赶回来的乔云萍,手拿文件从车上下来,短发、运动鞋,成熟干练却又活力十足。

1968年,乔云萍出生在青岛一个普通家庭,姐姐乔云丽是一名乒乓球运动员,在姐姐的感染下,乔云萍也渐渐爱上了乒乓球运动。在同龄小朋友嬉笑玩耍的时候,8岁的乔云萍拿起球拍开始了运动生涯。“当时也不是专业训练,就是跟着体育老师一起练。”乔云萍说,别人放学后都去玩了,自己还要去练球,有时也会觉得枯燥无味,但对乒乓球的热爱让她一直坚持下来。

当时,中国乒乓球运动员中多是使用右手打法,左手打法运动员奇缺。教练综合考虑后,决定让乔云萍改用左手打法,这对天生习惯用右手的乔云萍来说无疑是个艰难的挑战。“以前训练使用的所有习惯都要改过来,用力、协调性、爆发力等都需要调整。”乔云萍说,这个在当时看来不可能完成的任务经过训练后,她终于成为一名“左撇子”,不过,只是在打乒乓球的时候,平时吃饭、写字、打羽毛球等她还是习惯用右手。

1983年,15岁的乔云萍入选山东省乒乓球队,与同批进入省队的运动员相比,她属于“大龄运动员”。“我当时体形偏胖,自身条件不是很好,教练也觉得我发展前景不大,只是因为当时少一位左手打法的运动员,才要了我。”乔云萍说,自己年龄偏大又来得晚,她每天都刻苦练习,努力缩小与队友的差距,“别人休息的时候,我也在练习。”功夫不负有心人,在省队的四年,乔云萍成绩直线上升,1987年,她成了国家队的一员。

国家队里的陪练 不经意获世界冠军

上世纪80年代,中国乒乓球水平达到世界巅峰,国家队里卧虎藏龙。对当时的乔云萍来说,国家队是一个神秘又神圣的地方,自己加入国家队已是万分荣幸。“国家队就是乒乓球界的最高学府,能在里面呆一天都是光荣的。”乔云萍笑着说。

乔云萍如愿进入了自己向往的“最高学府”,“国家队有很多世界冠军,在那种环境里会不自觉地去努力。”乔云萍说,当时欧洲的乒乓球水平也很高,自己的左手打法正是对方采用的模式,“我当时的角色是陪主力队员训练。”乔云萍把每次和主力队员陪练的时间都当作机会,“起点高,进步就会很大。”

在国家队有一句格言“原地踏步就是退步”,想要脱颖而出,就必须付出更多努力。一番刻苦训练后,乔云萍的队内排名不断上升。

大多数人知道乔云萍是在1993年哥德堡世乒赛上,她和搭档刘伟击败各路好手,捧起了波普杯。“比赛前,我还和自己说,如果这次不是冠军,我就不练了。”乔云萍说,设定目标后,自己反倒对输赢看得很轻了,没有太大压力的她全场发挥都很好,在比分落后的情况下扳回胜局,捧起了世界冠军的奖杯,“这真

是意料之外的冠军。”

捧回世界冠军奖杯的乔云萍进到了主力队员的队伍,亚运会、世锦赛、奥运会等比赛也多了起来。当时的中国女乒队员中,邓亚萍和乔红星光璀璨,相比之下,乔云萍似乎显得有些星光黯淡,可对乔云萍来说,“这都不是事儿”,好好训练,好好比赛才是她的当务之急。

奥运会上铩羽而归 专注学业向教练转型

1996年亚特兰大奥运会的女乒决赛上,乔云萍和搭档刘伟对战邓亚萍和乔红,却没能如愿捧回奥运会冠军奖杯。谈到这些,乔云萍说虽然有一点遗憾,但自己很知足。“第一局赢了,第二局20:13领先没有拿下来,挺可惜的。毕竟奥运会代表着最高水平和最高荣誉,机会很难得。”乔云萍说,但她很快从比赛失利的状态中调整出来。“我对自己的要求就是打到最后,守住底线,不能输给外国人。只要领奖奏国歌时,是咱们的国歌就行。”在乔云萍看来,国家荣誉高于一切,输给队友不丢人。

其实,早在1994年,仍是国家队一员的乔云萍去了德国,代表慕尼黑俱乐部打德国联赛,这一打就是四年。四年里,她经常回来代表中国队打国际比赛,亚运会、世乒赛、奥运会都是在德国的四年期间参加的。这在当时,直到现在也是独一无二的。回忆起这段经历,乔云萍话语间带着感恩,“我基本上是在那边待半年,回来待半年。有比赛就回来,没有比赛就在那边。所以说国家队对我是比较厚爱的,特别照顾我,我在那边才一直能打。”

在德国的那段训练和生活,对乔云萍来说相对安逸、恬静,也是对自己的一种调整。“以前在国内只要打好球就行,训练、比赛都有人照顾,在国外,吃住行都要自己搞定。”乔云萍说,那段经历对自己后来的生活和工作影响都很大。

1998年,乔云萍退役后到华东理工大学开始了学习深造,完成了自己的本科学业。这期间,她还参加了国家高级教练培训,开始酝酿从运动员向教练员的转型。

回乡开始教练生涯 白手起家带出多名冠军

退役后的乔云萍收到了多支球队伸出的橄榄枝,对山东乒乓球队情有独钟的她最终选择了“归队”,原因只有一个,便是乔云萍说的一句“是山东队培养了我”。那时的山东省乒乓球队处在低谷期,队员青黄不接,水平参差不齐。面对这样的形势,乔云萍开始了白手起家。

“我把以前在国家的队友叫回来,我、李丹、王荣利、刘世强4个人组成团队,开始带队伍。”回想起当年白手起家的辛苦,乔云萍淡然一笑,“当时队里有4个女队员3个男队员,起步水平比较低,每天训练时间都在10个小时左右,技术动作练不到位就加练。”乔云萍说,为了节省吃饭时间,中午就简单地吃个包子喝点水。

集训、比赛、训练,那段时间,乔云萍的日程表里满满的都是工作。辛勤的付出没有白白辜负,山东队的成绩一路攀升,从



最初的7名队员发展到后来的几十个人,梯队建设也日渐完善。

2003年,乔云萍当选为山东省乒乓球运动管理中心主任,业务、行政齐头并进,她更忙了,可她从不说累,于她而言,这不是一份工作,而是一份事业。

十几年时间里,山东队为国家队输送了4名世界冠军,还培养了两个奥运会大满贯队员——张继科、李晓霞。如此骄人的成绩,是乔云萍和团队“拼出来的”。“我回山东指教得到了各级领导的支持和援助,很感谢大家对我的肯定与支持。”乔云萍说,一些企业也给予了她很多帮助,目前山东有两支乒超联赛队伍,分别是山东鲁能队和山东魏桥队,两支队伍的战绩都蒸蒸日上,这也让她很欣慰。

2014年4月,在青岛的山东省羽毛球队也被收归到山东省乒乓球运动管理中心,乒管中心成为乒羽管理中心,乔云萍肩上的担子也更重了,“好不容易看到乒乓球这边的队伍稳定了,羽毛球回来后又是一个新的挑战。”现在的乔云萍把更多精力放在羽毛球运动这边,一有空就和教练员沟通,闲暇时间也经常打羽毛球。“赛制、规则都要研究透,做好一项运动,必须自己研究透彻。”乔云萍说。

从8岁练习乒乓球开始,乔云萍就和这个小球结下了不解之缘,如今,她的生活和工作还是围着乒乓球、羽毛球转。一直在路上的乔云萍说,回想自己的运动生涯,看着学生们骄人的成绩,她觉得,一切都值了。

相关链接

严师 有颗慈母心

对乔云萍来说,当好教练不是一份工作,而是一份事业。训练认真、工作严谨,刚开始转型时,乔云萍自认为是一名非常严厉的教练。“当运动员时,只管训练,比赛就行,可教练员是一个管理者的角色,队员们年龄都小,吃喝住行、感冒生病等都要照顾到。”乔云萍说,现在想想,刚刚转型当教练时的自己有点过于严厉了,“因为年龄小,队员们心理、技术方面达不到要求是可以理解的,我那时就着急啊,怎么做不到呢?”

现在的乔云萍对工作、对队员都会更平和一些。“刚开始光有热情,看着队员们的水平上不来,心里着急。”乔云萍说,“我给队员们的第一节课就是,让学员们超过我。”

如今,乔云萍带领的山东乒乓球队成绩在全国名列前茅,带出的学员在自己的岗位上也都做得有声有色。“逢年过节,他们都会打电话、发短信问候,我们也经常聚,看到他们,觉得自己曾经的付出和努力都是值得的。”说到学生,乔云萍满满的都是欣慰和骄傲。

做好竞技体育 普及群众体育

为了搞好竞技体育,乔云萍不忘对外取经,经常会邀请国家队的知名教练前来授课,或带队伍到外省交流学习,也会带着队员们到国家队集中学习。在做好竞技体育的同时,乔云萍也非常重视群众体育。目前,山东省乒乓球运动管理中心在青岛、济南、淄博、东营四个地方设置了乒乓球后备人才基地,可以为省队输送人才。

“想做好竞技体育,必须有雄厚的群众基础。”从业多年来,乔云萍一直没放松抓群众体育,依托山东省乒乓球运动协会,每年都会搞多次活动,涉及省直机关单位、中小学校、社区等多个人群。每年暑假都会搞中小学生学习乒乓球联赛,省直机关乒乓球比赛已经举办到第六届,“乒协杯”乒乓球比赛也已举办了十四届,每年参加的人数都不断增加。

小小的乒乓球有无限魅力,对场所、时间都没有很高的要求,乔云萍也把更多的精力投入群众体育和学校体育中,“发挥好乒乓球的作用,让人们强身健体,也能增进交流。”乔云萍说,近年来,每年都会接待其他国家来访的队伍,建立联系,增进交流。