

## 我与乒乓球的不解之缘：80岁荣获三个世界冠军和一个世界亚军 ——周万方

2019年是我乒乓球人生中最值得纪念的一年。这一年八月我先是参加了由国际乒联组织的世界乒乓球元老杯巡回赛首站——中国深圳站的比赛，夺得了80岁以上组别男子单打冠军，并和上海老将87岁大哥张镇一先生合作取得男子双打亚军。在乒乓人才辈出称雄世界的中国本土取得含金量够高的骄人成绩使我倍感高兴，荣誉感油然而生。倍受鼓舞的我，接着十月在老伴的陪伴下，自费远奔至美国佛罗里达州参加世界元老杯第三站的比赛，不仅蝉联了男子单打冠军还与83岁的深圳李洪英大姐携手夺得混合双打冠军。耄耋之年，一年内取得这些成绩，欣喜之余禁不住让我在心底里回味起我与乒乓球的不解之缘。

我生于河南省沁阳市（县）的一个普通农村——西荒村。我与乒乓结缘始于我在农村小学（接马寺小学）三年级的时候。第一张“球台”是由四张高低不平的课桌拼起来的。当时，我们农家学生都是抬自己家桌子到学校当课桌用，所以高低不平。那时，砖头当球网，用石笔写字的矩形“石板”当球拍开始学习打乒乓球。小学五年级时，考入沁阳县城城关一小，球桌升格为与球台大小一样的一块大木板，球网也是木板。这种乒乓器材一直享受到初中毕业。

小学6年级时，我从同学手中花2角钱买了一副自制的矩形带把柄的木板球拍，也算是我个人的第一副乒乓球装备。那时同学们都很节俭，乒乓球有裂缝了就用胶布贴着，不小心踩扁了，就用开水烫起来接着使用，乒乓球的使用率很高。由于喜欢打球的学生多，台子少，所以经常采用一局6分或4分制轮换（或者说“攻擂”），还经常用“挂号”（考试）上岗方式进行，即参加打球的同学在球台边挨着站成一排轮流“挂号”，第一个球赢了，就挂上号了，才能接着打满一局6分或4分。如果输了第一个球就马上下台。童年的乒乓趣事，回味无穷。记得初中时，同学们为了饭后能抢到台子打球，不仅饭要吃得快，而且还要在下课到食堂来回1公里多的路上奔跑，得益于我的田径中跑能力较强，帮助我经常第一个占到球台打球。

记得我第一次参加正式乒乓球比赛是我1956年上初二的时候，沁阳县为庆祝“5.1国际劳动节”，县里组织乒乓球赛事。我们沁阳师范（设有初中班和初师班）分配到一个参赛名额。经过师生共同参与选拔，我被选中报名，并在1/4比赛中，当时身高只有1.54米的初中生的我，以4:3成绩战胜了比我大20多岁的沁阳县上届冠军沁阳一中（高中）校医韩医生，并最终取得这次比赛的男子单打第四名（本次比赛冠军由沁阳县身兼田径、兰球和乒乓球的体坛名将李顺贞老师获得）。组委会向我颁发了一张奖状和4个乒乓球。我父亲把这张宝贵的奖状贴在我们农家小屋的土墙上数十年。这是我在体育方面第一次取得县级比赛名次。从此，我就和乒乓球及体育结下了一生的不解之缘。

57年升至沁阳一中（高中）读书。我是学校乒乓球和田径两个项目的代表队员，连续三年保持沁阳乒乓球男子单打优势和冠军，并于1959年年底，通过在沁阳一中大礼堂进行选拔比赛，和沁阳银行职工“一把扇（当时沁阳唯一的横拍选手绰号“一把扇”）和文化馆馆长的侄女来自天津的女选手韩淑芬三人一起代表沁阳县参加了在焦作举行的河南省予北地区20多个县市的乒乓球比赛。和来自新

乡市（刘国梁和张立等国手均在新乡市出道）的河南省冠军刘万年、焦作徐明惠以及安阳市鹤壁市等各县市高手同场竞技。我们这些县级“土包子”手持胶皮拍要对阵第一次才见到的“新式武器”海绵拍的各路选手们，一败涂地，遭遇“一轮游”是必然的结果。韩淑芬选手毕竟出生天津，有一定的功底，取得了女子单打第12名。恰好焦作市冠军徐明惠也获得男子单打第12名。在大学期间我的乒乓球技术水平没有资格参加校代表队的训练，凭借新生田径运动会上400m56秒6的成绩成为北京矿院（中国矿业大学的前身）田径代表队的一员，我的恩师和教练是曾留学德国的中国第一个体育博士、中国体育大学（前北京体育学院）前副校长田麦久老师（在他的博士论文中留下了我的名字）和多次获得北京市春节环城赛跑冠军的董跃录老师。

大学毕业后，支援大三线到贵州六盘水地区工作。由于山高地不平田径场地相对较少，我的体育活动就集中到乒乓球运动当中。一生中换了几个单位工作，无论在哪个单位，都是单位乒乓球队的主力队员之一。

退休后，在中国和加拿大两地生活。无论在哪，乒乓球都是我不可或缺的主要生活内容。出差、旅游和度假总是带着拍子和乒乓球，走到哪，首先要找打乒乓球的地方。多年以来，每天至少打一次甚至打两次球，每次2个小时以上。并且喜欢参加各种规模的乒乓球赛事。在渥太华获得奖杯奖牌无数。在中国国内，也多次参加省和国家组织的各种业余比赛。2004年参加了河南省老年乒乓球60岁以上组别比赛，并获得男子单打第五名。2012年73岁时，代表河南焦作市老年队参加了在天津市举行的全国业余乒乓球联赛并取得65岁以上组别男子团体第三名，从而获得得了当年年终总决赛的资格。2018年和2019年，连续参加了河南省老年业余联赛和全国联赛郑州站的比赛。并取得了河南省70岁以上组别男女混合团体赛第三名。

60岁退休后，我参加了许多层次不同规模大小不一的比赛，我记忆最深的有如下几次比赛：

2002.1在渥太华首次参加“加京华人杯”的比赛，我同时报名开放组（不分男女老幼）和老年组两个组别的比赛，一天内打完全部比赛。我在两个组别都打到了决赛，获得了老年组别的冠军，并在开放组决赛中，以3:4（21分制）比分不敌柬埔寨青年冠军BOren获得亚军，虽败犹荣。类似的事情在2016年又一次重演。那年我77岁，同样参加了老年组（60岁以上）和开放组两个组别的比赛，也是一天内打结束。最终我获得老年组别的亚军，而在开放组决赛中3:1战胜了前澳门少年冠军夺得比赛第一名。另一场比赛是2021年9月17日，在我年龄82岁时，以擂主的身位连续接受14位18岁到65岁的男女选手连续攻擂4个小时，结果，我取得12胜2负的成绩，不仅检验了我的球技，同时也考验了我的体能。

而最使我难以忘记的是2019年连续获得世界元老杯三个冠军和一个亚军。我的乒乓球爱好也感染和带动了我的老伴，她70多岁开始拿起球拍和我一起练球健身，几年下来，球技长了许多，打起球来有模有样。和我练习对攻、拉攻一次连续能数十板之多。她还陪伴我南征北战参加国内外的各种大赛。

乒乓球已经陪伴了我70多年，我的乒乓经历，溶入了我的辛勤汗水和喜悦。它给我带来了无穹的趣味和快乐，锻炼了我的体能，保持了 my 敏捷思维和快

速反应能力，丰富了我的老年生活。在乒乓球的交往中，我结识了不同年龄段、各行各业、不同国家的国内外许许多多朋友。

老骥伏枥，壮心不已。在我有生之年，一定继续我的乒乓球爱好。强身健体，修心养性。争取在期颐之年还能挥拍上阵，多折桂冠。

乒坛缱绻数十年，  
白首挥拍岂等闲。  
何惧桑榆惜暮景。  
频折桂冠悦心颜。

2021 年冬月 加拿大渥太华