

“下一步的目标是进入国家队一线队”

专访世青赛三金得主、石家庄籍乒乓球新星姚睿轩



继孙颖莎、何卓佳两名石家庄籍乒乓球女国手闪耀国际赛场之后，又一名石家庄籍的乒乓球未来之星横空出世，她就是年仅15岁的姚睿轩。不久前在瑞典赫尔辛堡举行的2024国际乒联世青赛上，姚睿轩表现极为出色，摘得U15年龄组女团、混双、女单三枚金牌，令世界乒坛瞩目。



■姚睿轩在训练中。

■姚睿轩接受本报记者采访。

□文/本报记者 魏若涛 图/本报记者 王建国

年轻的姚睿轩获得了一个很高的起点，她是如何与乒乓球结缘的，她成长的背后又有怎样的故事？未来，她又能否沿着孙颖莎、何卓佳两位师姐的成功之路，顺利进入国家队，在国际大赛中为国争光呢？昨天，记者来到石家庄正定国家乒乓球训练基地，专访了正跟随国青队在此集训的姚睿轩。

结缘乒乓： 跟邻居去培训班玩，喜欢上了乒乓球

在正定国家乒乓球训练基地训练馆的休息室里，刚刚结束训练的姚睿轩安静地坐在沙发上，与记者聊起了她与乒乓球结缘的故事。“我记得是5岁上幼儿园大班的时候，有一天，我们邻居家一位阿姨，领着我到她家孩子去一家乒羽培训班玩，当时是想玩羽毛球，但到了那里，我对乒乓球更感兴趣，所以就跟着一位老教练开始练乒乓球了。后来，我又去窦培东乒乓球训练基地，开始了更加正规的训练。”姚睿轩回忆说。

姚睿轩的妈妈在客运公司工作，爸爸则是一位舞台灯光师，他们对女儿练习乒乓球非常支持。姚睿轩说：“我小时候去练球，都是每天下午放学后，那时妈妈工作忙，大多是爸爸骑着电动车接送我。后来我上小学了，进入了石家庄市乒乓球队，也是爸爸每天去接送我。”此时陷入回忆的姚睿轩，脸上带着微笑，童年美好的记忆，仿佛就在眼前。

“爸妈平时看体育比赛不多，但有我的比赛他们一定会关注。不过我奶奶是乒乓球迷，平时不仅爱看比赛，还爱打乒乓球，现在有时候我还会去陪她打会儿乒乓球呢。妈妈怕她腿疼，有时会管着她，不让奶奶多打球。”姚睿轩边说边笑，非常开心。姚睿轩说，有时队里放假回到家，奶奶还会带她去自己打球的地方，让她给那些业余球友们指导一下，“那些爷爷奶奶对乒乓球非常喜爱，我还会跟他们打一会儿，感觉非常开心。”姚睿轩说。

成长经历： 训练中有苦有累，但从来没想过放弃

超高的天赋，加上刻苦训练，让姚睿轩球技进步神速，早早就在同龄选手中脱颖而出。2015年，还不满6岁的姚睿轩在一次比赛中表现抢眼，给石家庄市乒乓球队教练温倩倩留下了深刻印象，被列入了石家庄市乒乓球

青训苗子名单。温倩倩回忆起初次见到姚睿轩时的情景，她说：“虽然当时孩子比球台高不了多少，但是打球有板有眼，非常有灵气，我就着重留意了她。”2017年，正在石家庄市中山路小学上学的姚睿轩，被推荐到石家庄市体育运动学校，开始在课余时间接受更为系统的乒乓球训练。温倩倩对弟子姚睿轩非常赞赏，她说：“这个孩子很文静、内敛，但执行力非常强，训练时很沉稳，从来不用教练操心。姚睿轩在市里训练了一年多时间，进步非常快，成绩也很突出。”2018年，姚睿轩代表石家庄市体育运动学校参加了全省乒乓球调赛，取得了女单第二名的佳绩，此后顺利入选河北省乒乓球苗子集训队，步入了更高的平台，也为她日后在成绩上实现突破打下了坚实基础。

姚睿轩说：“从进入石家庄市体育运动学校开始，再到入选省队，训练时间、训练内容、训练量都在不断增长，那时我们每天都要训练，只要不生病都要练。”日复一日，年复一年的刻苦训练，姚睿轩是否会感到苦与累，是否会感到枯燥甚至想要放弃？听到这个提问，姚睿轩坚定地说：“我从来没有想到过放弃乒乓球运动，因为我从小就定下了目标，就是未来要入选国家队，去为国争光。”凭借坚定的信念和刻苦的训练，姚睿轩在省集训队的表现得到了省队教练的一致好评，当年就留在了省队训练。2022年11月，姚睿轩被正式选拔进入河北省乒乓球队。目前，姚睿轩已是河北省乒乓球女队一线队主力选手，又刚刚入选了国青队。作为河北省女队的重点培养队员，姚睿轩目前师从河北省乒乓球女队总教练杨广弟，而杨广弟正是一手培养出孙颖莎、何卓佳两位现役国手的金牌教练。姚睿轩说：“杨教练在训练中对我们要求很严格，对技术细节要求很高。但在生活方面，杨教练对我们很关心、很照顾。”

入选国青： 初登国际赛场，在世青赛一鸣惊人

2023年5月，姚睿轩跟随河北队夺得全国少年乒乓球锦标赛女团冠军，之后姚睿轩作为河北女队一线队主力，随队征战2024年全国乒乓球锦标赛并有出色表现，这位年轻的希望之星，自然得到了国家队的关注。

2024年初，姚睿轩代表中国参加了几站WTT挑战赛，并在卢森堡站夺得了青年赛的女单冠军。之后，姚睿轩入选了国青队世青赛阵容，在今年11月底随队征战在瑞典赫尔辛堡举行的世青赛。对于初登国际赛场的姚睿轩来说，这次征战对她而言无疑是一次很大的考验，无论是技术方面还是心理方面，她都要接受挑战。事实证明，

姚睿轩连续夺得了U15年龄组女团、混双、女单三枚金牌，成为了最耀眼的明星。遥想2017年，孙颖莎征战世青赛，也夺得了女单、女双、女团三枚金牌，那一年孙颖莎17岁，而如今姚睿轩在15岁时就完成了独揽三金的壮举，她给自己的未来创造了更高的起点。

回想起这次世青赛经历，姚睿轩显得非常平静，她说：“世青赛夺得三枚金牌，对我来说的确是个好的开始，但这只是一个开始，走下领奖台，一切都要从零开始，我要去努力实现下一个目标。”谈起世青赛上印象最深刻的一场比赛，姚睿轩说是女单决赛，她当时4比0战胜了队友胡一夺冠。她说：“我在女单决赛的对手，是队友胡一，她来自辽宁队。我们彼此非常熟悉，这场决赛我也做了最艰苦的准备，也准备要打满7局。比赛过程中，当比分咬得很紧的时候，我会努力保持清醒，让自己放松，最终赢下了比赛，我觉得主要是赢在了心态方面。”

未来可期： 以孙颖莎为榜样，激励自己更加努力

同样是石家庄人，同为河北省乒乓球女队的师姐妹，又同样在世青赛上独获三金年少成名，姚睿轩与孙颖莎有着不少相似的经历，大家难免会把她与孙颖莎联系起来，对她未来的发展非常期待。

提起师姐孙颖莎，姚睿轩一脸崇拜，她说：“我的榜样就是莎莎姐，看她在比赛场上的那种释放，包括她想赢不怕输，遇到困难总能克服解决的精神和心态，值得我去学习。”而另一位师姐何卓佳，则更直接地给了姚睿轩很多指导与帮助。姚睿轩说：“在今年全国乒乓球锦标赛上，我与佳姐一起代表河北队比赛，在比赛中，佳姐给了我很多指导，她丰富的比赛经验与对技术的理解，让我受益很多。”也正是孙颖莎、何卓佳两位师姐的榜样力量，让姚睿轩动力十足，对自己下一个目标非常清晰与坚定。她说：“我现在入选国青队，下一步的目标是努力去冲击进入国家队一线队行列，到更高规格的国际比赛中为国争光。”姚睿轩透露，她近期的目标是努力训练，争取获得2026年青奥会的参赛资格。

生活中的姚睿轩平时喜欢听听歌、逛逛街，休假回家还时常会让妈妈带她去吃烤肉。“其实我最爱吃姥姥和奶奶做的饭，我平时在队里训练回不了家，每逢休息时回家，她们都给我做好吃的。”还是一脸稚气的“00后”女孩姚睿轩还在成长中，正如她所说：“走下领奖台，一切都要从零开始。”未来，她在追求更高的成绩突破之外，还会与家人一起享受乒乓球带给他们的快乐。