



本報記者 陳麗卿系列報導

排名躍居第二，我的桌球生涯有了新的起點——向世界頂點攀爬。

八四年，第五屆「五五五」世界杯十六強個人賽，我嚐到了冠軍的甜美滋味；八五年，在瑞典哥特堡的第三十八屆世界桌球賽，我真正爬上世界頂點，率領大陸男隊在男團衛冕；男子單打奪得冠軍，我的世界排名提升至第一位。這一年，我二十一歲，世界似乎全在我腳下。

八五年起至今，三年有餘，我的世界第一名銜始終未移，很多人問我訓練方式是否和別人不一樣？或我是否天賦異秉？

說真的，我和每一位球員的訓練方式一樣，每週

最新
連載

攀升世界第一 球技信心都重要

江加良 自述

從一九八三年我以十九歲的初生之犢，獲選代表大陸參加第三十七屆世界桌球賽，得到男子團體冠軍，男雙與謝賽克得到第二名，世界

六天，每天練球五個小時，沒有任何特別；唯一特別的，或許是我比較幸運，有好教練許紹發教我打球和作人，另外，就是有好機會時，緊緊掌握難逢良機。我的體型較弱，能夠成為世界冠軍，精神力量大於一切。

我不想多談我桌球生涯上的光輝戰史，我想剖析的是我桌球道上的心路歷程，在爬上世界第一寶座之後，我不是沒有自滿、驕傲過，也嚐過因此付出的代價——許多失敗和挫折，我將之視為提升球技、淬煉心志的一種歷程，由這之中，我的球技及人格逐漸成熟了。這才是我想要吐露的心底的話。

我是廣東省中山縣人，離 國父孫中山先生的故鄉翠亨村只有五、六十公里之遠，我的父親是江養安，母親馮順卿，他們都還健在，我是他們兩人唯一親生的兒子。我上有三個哥哥，三個姐姐，但他

簡寫江「加」良

本名江「嘉」良

●桌球世界排名第一的江加良，本名是「江嘉良」。

但是，從大陸正式文件、雜誌，到國外的刊物上，都以簡單易寫的「加」替代「嘉」字，這點，江加良並不介意，且習以為常。他自己本人在前些年，也是以「加」字簽名，近日，他簽名改回本名「江嘉良」。(陳麗卿)

們都是我同父異母或同母異父的兄弟姐妹。家裡除了打球以外，兄弟姐妹和運動界無關。

剛上學不久，接觸桌球之後，我就開始考慮出路問題，當時正是文化大革命後期，一切都在大動盪，我如果不打球，往後可能成為農民，而且當時的政策是支援政府開拓邊疆，規定一個家庭中只能有一個小孩留在父母身邊，為了保住二哥哥在家照顧父母，我練球更積極，並在九歲即離開家，專心在桌球上發展，企望出人頭地。

七九年夏，我剛滿十五歲，第一次代表廣東參加全運會預選賽，當時的廣東隊老的老，小的小，青黃不接，總教練蔡明樞在人選安排大費周章後，毅然決定採用進隊不到兩年以直拍快攻為主的我。

誰知，我對上海隊及廣西隊都連輸三場，一天之內丟六分，隊內一片嘩然，我自覺技術發揮不錯，尤其是正手攻弧圈球出手快，落點好，多次領先，為何就是在關鍵時刻「嘴」不下來？問題出在心理上，我總認為贏不了成名好手。

這時，教練叫住我，說：「還記得去年我們爬秀山嗎？爬得越高，往下看越害怕，往上看就沒事。你的技術不差，主要輸在信心上。」

此言，點醒夢中人。我明白了一場比賽的勝負，不單純是取決於球技，雙方信心的較量同樣重要。一個月後，在天津展開的全運會單打中，我憑著信心，連連戰勝周平、黃統生、陳新華等名將。就是在這次比賽，許紹發教練看上了我，自此，我的桌球生涯展開新貌，這是一個轉捩點。(三之二，陳麗卿筆記)