

星光灿烂40年

乒乓文萃选

国家体育总局《乒乓长盛考》研究课题组 编

人民体育出版社

星光灿烂 40 年

——乒乓文萃选

国家体育总局《乒乓长盛考》研究课题组 编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

星光灿烂 40 年：乒乓文萃选/国家体育总局《乒乓长盛考》研究课题组编.-北京：人民体育出版社，2002

ISBN 7-5009-2362-7

I.星… II.国… III.乒乓球运动-中国-文集

IV.G846-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 067238 号

责任编辑/新硯 史勇

封面设计/肖可

*

人民体育出版社出版发行

北京中科印刷有限公司印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 16.375 印张 380 千字

2002 年 11 月第 1 版 2002 年 11 月第 1 次印刷

印数：1—6,100 册

*

ISBN 7-5009-2362-7/G·2261

定价：35.00 元

社址：北京市崇文区体育馆路 8 号（天坛公园东门）

电话：67151482（发行部） 邮编：100061

传真：67151483 电挂：9474

（购买本社图书，如遇有缺损页可与发行部联系）

序

袁伟民 李志坚

今年是中国乒乓球队成立五十周年。

在半个世纪的征途中，这支运动队伍在世界乒乓球三大赛中夺得 125.5 个冠军，在三次世乒赛和两次奥运会中赢得“大满贯”；技术创新 27 项，占世界乒乓球技术创新的 58.7%；创造了几十个经典战例，并先后培养了八十多位世界级明星。

中央领导同志谈到中国乒乓球队时指出：“凡是长期、反复出现的现象，都不是偶然的，都有其内在的和必然的规律，值得认真总结。”遵照这一指示，国家体育总局成立了以徐寅生同志为组长的研究课题组，并得到国家社会科学基金会的支持。课题组经过调查研究，集思广益，完成了《乒乓长盛考》和《星光为何这般灿烂》两份报告。不久前，中央领导同志又对报告作了重要批示。国家体育总局发出通知，要求体育战线按照中央领导同志的

批示精神，以“三个代表”的重要思想为指导，在全国体育界广泛深入地开展学习活动，使中国乒乓球队的经验和中华体育精神，在全国体育界进一步发扬光大、开花结果。

为了配合学习活动，也为了给进一步研究、总结中国乒乓球队经验提供必要的历史资料，研究课题组选编了这本《星光灿烂 40 年——乒乓文萃选》，内容除课题的研究成果外，还搜集了近半个世纪以来体育界的领导、教练员、运动员的讲话和文章，以及作家、记者、科研人员的文章和报道。全书分上、中、下三编。

希望这本书的出版，能进一步激励体育界高扬爱国主义精神、高扬顽强拼搏的精神、高扬团结协作精神，为新世纪我国体育事业的发展再创佳绩，再立新功。

2002 年 9 月

目 录

上 编

乒乓长盛考·····	国家体育总局研究课题组 (3)
附:中国乒乓球长盛事迹集锦·····	(25)
星光为何这般灿烂	
——为中国乒乓球队成立五十周年而作	
·····	国家体育总局研究课题组 (52)

中 编

关于如何打乒乓球	
——1964 年对中国女子乒乓球运动员的讲话	
·····	徐寅生 (65)
从第 28 届世界比赛看我国乒乓球队的成长·····	荣高棠 (77)
教练工作杂记 ·····	傅其芳 (98)
他们在向自由王国飞跃	
——中国乒乓球队的“学”与“创”	
·····	吴焕群、杨夏、张晓岚 (111)
中国乒乓球队为什么能长盛不衰·····	荣高棠 (118)
乒乓之光·····	张彩珍 (125)

对欧亚乒坛形势的探究·····	许绍发 (143)
中国乒坛进退观·····	袁大任 (157)
走出泥泞 冲向光明	
——在全国乒乓球教练员会议上的发言	
·····	蔡振华 (168)
创新才有生命力·····	徐寅生 (175)
1959~1989 年中国乒乓球队夺得优势的训练学分析	
·····	吴焕群、邱钟惠、庄家富、刘建和 (185)
更新观念 跟上形势·····	徐寅生 (193)
九十年代的乒乓球训练之研究·····	李富荣 (203)
奇迹是怎样创造的·····	中国乒乓球队 (212)
国球启示录·····	王鼎华 (220)
学习中国乒乓球队 把思想政治工作做实	
·····	国家体委宣传司 (234)
人争一口气·····	邓亚萍 (245)
深化改革 发扬优势 把我国乒乓球运动	
推向新阶段·····	杨树安 (254)
张燮林谈“二十八个心”·····	言 诚 (266)
高扬三面旗帜	
——国球辉煌四十年探因·····	王俊璞 (271)
对中国乒乓球队科学训练的思考·····	杨树安、张晓蓬 (275)
世纪之战 大显身手·····	孔令辉 (287)



球小理大

——试从先进文化的视角漫议乒乓奇葩

.....李志坚 (292)

下 编

小将们在挑战

——记中国乒乓球队.....郭小川 (305)

从“零”开始

——世界冠军们胜利归来之后.....鲁光、王鼎 (329)

人生能有几回搏.....王鼎华 (337)

李富荣和别尔切克.....肖复兴 (357)

小球转动地球.....鲁 光 (387)

国球·国魂.....黄伟康、关鸿 (413)

邓亚萍论.....袁大任 (444)

刘国梁等待清白的日子.....夏 娃 (457)

为了祖国的荣誉.....夏 娃 (475)

附 录

附录一:世界三大赛冠军录..... (491)

附录二:中国乒乓球队参加世界三大赛比赛成绩... (496)

乒乓长盛考

国家体育总局研究课题组

成立于1952年的中国乒乓球队，在党和国家三代领导集体的亲切关怀和全国人民的热情支持下，拼搏不息，攀登不止，经历了由弱到强、持久昌盛的发展历程。

自容国团1959年赢得第一个世界冠军至今，中国乒乓球队四十多年来共为祖国夺取125.5个世界冠军。尤其是20世纪90年代以来，更是囊括了两次世锦赛、两次奥运会的全部金牌，创造了世界体坛罕见的长盛不衰的历史奇观。

近五十年来，中国乒乓球队对丰富我国的政治生活也作出了重要贡献。20世纪60年代，毛泽东主席对徐寅生同志在乒乓球女队的讲话作了重要批示，在全国掀起了学习唯物辩证法的热潮。70年代初，中国乒乓球队努力贯彻党中央的决策，积极开展乒乓外交，为打开中美两国交流大门进而改善世界政治格局起了重要作用。中国乒乓健儿在几十年争先夺标的征程中，还孕育出“胸怀祖国，放眼世界”“人生能有几回搏”“胜了从零开始”“输球不输人”“我是代表集体领奖的”“打出风格，打出水平”“创新才有生命力”等一系列倡导先进文化的警句、格言和故事，被人们经久传颂，成为社会共有的精神财富。凡是长期反复出现的现象，都不是偶然的，都有其内在的必然规律，值得认真总结。我国乒乓球队长盛不衰的

成功经验是多方面的，是一项系统工程。本文试从以下五个方面进行探讨。

一、深刻把握竞技制胜规律， 坚持走自己的发展道路

何来“快、准、狠、变”四字经？/ 四字经及时加了一个“转”字/ 中国占国际乒坛技术与打法百年创新总量 58.7% / “三从一大”的精髓是苦练服从实战需要

中国乒乓球队历来重视对本项目的特点和规律的研究。乒乓球项目要攀登世界高峰，不但要研究乒乓球运动的一般规律，更要根据世界和我国的情况，研究、把握乒乓球竞技最高层面上的制胜规律，走出一条具有中国特色的技术战术发展道路。

乒乓球运动属于隔网对抗的技能类项目，运动员挥拍打出的每一个球，都包含有速度、旋转、力量、弧线和落点五个竞技要素。比赛得分是按规则将球击中对方桌面迫使对手回球出界或落网，“失误即失分”是乒乓球比赛的特征。由于球拍种类繁多、技术复杂、打法多样，因此，乒乓球比赛充满着适应与反适应、控制与反控制的矛盾。

20 世纪 50 年代，中国乒乓球队刚刚进入国际乒坛，成绩属于二流水平。面对开始称雄国际乒坛的日本进攻型打法以及昔日霸主欧洲人的防守型打法，中国乒乓球技术朝什么方向发展？是跟着别人屁股后面转，还是根据自己的特点学习外国的先进技术从而形成自己领先世界的新打法？新打法的指导思想怎么用一两句话概括？

当时擅长正手抽杀反手弹球打法较凶的上海选手们提出



“高级复杂，一板解决”，打法较稳的广州选手则提出“能攻能守，技术全面”，从香港回来的傅其芳等人则提出“快字当头”。荣高棠等国家体委领导组织来北京参加备战第26届世乒赛集训的各路高手、专家们反复讨论，初步归纳为“快、狠、准、变”，把“狠”放在“准”的前面。当时的中国高手能打出不少精彩球，但失误多，准确性不行，成绩不理想。经过反复推敲，又把“准”放在了“狠”的前面，最终才将“快、准、狠、变”确立为中国主流打法——近台快攻的指导思想和发展方向。当时我们学的是日本，但这四个字的打法风格要比日本人先进。我们总体实力虽然不如日本，一旦积蓄力量向日本霸主地位冲击成功，就会占领制高点。1961年中国队夺得第26届世乒赛三项冠军后，男队连续3次夺得团体奖杯，庄则栋蝉联3届男单冠军，便是凭借着先进的打法，在很长一段时间里执国际乒坛之牛耳。

在这些经验的基础上，我国乒乓球界着眼于长远发展，总结制定了“百花齐放，以我为主，采诸家之长，走自己的路”的技术发展政策。这些带有规律性的认识，具有鲜明的中国特色，在20世纪60年代取得很大成功，开辟了我国乒乓球运动的新天地。

20世纪70年代初，欧洲球队重新崛起，他们把旋转的弧圈球进攻技术和中国的快攻速度结合起来，给我国选手造成很大威胁。面对挑战，我国传统快攻打法何去何从？徐寅生等人提出，能不能在坚持原有的“快、准、狠、变”的技术风格基础上，增加一个“转”字，以丰富原有的传统打法。弧圈球的兴起和发展，反映了旋转在乒乓球中的重要地位，它符合乒乓球运动发展规律，学习和掌握弧圈球技术，是不以人的意志为转移的趋势。经过一场全国范围的大争论，特别是通过实践，

才逐渐对“快、准、狠、变、转”的技术风格有了比较统一的认可。增加了一个“转”字，实质上反映了如何继承和发扬传统，如何学习国外先进技术的问题。增加了一个“转”字，实际上是抓住了乒乓球发展的规律性东西。从此，乒乓球界面目一新，进攻打法实现了多样化：直板快攻有了明显的变化，谢赛克、陈龙灿、张立等使用正胶的传统快攻，掌握了拉上旋球的技术，打法更具变化和威胁；一批使用反胶进攻型打法的优秀选手如郅恩庭、郭跃华、曹燕华、齐宝香等掌握了弧圈球，使进攻的范围和时机扩展，杀伤力更强。同时，横板进攻打法也从过去作为陪练的从属地位脱颖而出，成为又一种主要打法。百花齐放，使中国队的路越走越宽，20 世纪 80 年代初的第 36 届世界锦标赛，中国队首次囊括了全部金牌。为了使各种打法都要能攀登世界高峰，中国乒乓球界又进一步提出了“特长突出、技术全面、没有明显漏洞”的要求，对制胜规律的研究越发深透。

20 世纪 80 年代末 90 年代初，中国队连续三届六年与男团世界冠军无缘。全队一方面卧薪尝胆，大树志气、骨气、杀气。另一方面在技战术上强调积极主动、快速凶狠、中近结合、抢先上手，使我国横板技术又有了新的发展，培养出了马文革、王涛以及孔令辉、王励勤、刘国正等优秀横板选手。他们不但具备了与欧洲选手抗衡的实力，还体现了中国“快”字当头的战略思想，如发球抢攻上手快，相持攻防转换快，战术应变快，相持能力也有很大提高，终于摆脱了落后于欧洲的局面。总体上看，近年来我国横拍选手的技术战术实力已经超过欧洲选手，成了我国夺标的主力军。女队的优势更大，涌现出邓亚萍、乔红、王楠、李菊等一批横拍名将。横拍选手已经占据了主导地位。



江泽民同志强调：“创新是一个民族的灵魂，是一个国家兴旺发达的不竭动力。”乒乓球队倡导创新，支持探索新的技术和打法。他们努力求新求变，并善于从偶然中捕捉必然。张燮林当年便是无意中使用了一块废弃的胶皮，发现削出去的球很怪，他刻意强化这种怪，终于创造出长胶的新打法。随后，在运用长胶的基础上，王志良、梁戈亮、陆元盛、黄亮等人又发明了两面不同性能球拍攻守结合的打法，以及进一步发展成蔡振华式的全攻型打法，从1970年到1983年，在国际乒联修改规则之前的十几年中，一直占据上风。高抛发球，也是有人在偶然中发现球从高处落下，加上手臂和腕部的发力能增强旋转。许绍发刻意去练习，后来终于在世界大赛上立下奇功。这种发球，至今仍被各国选手使用。到了20世纪80年代后期，我国直拍近台快攻反手的弱点越来越明显，面对欧洲凶狠的两面拉弧圈球进攻常处于被动地位。要想摆脱困境，必须创新。经过教练员与科研人员的精心试验和论证，终于推出“直板横打”的新技术。刘国梁等人率先苦练新打法，从不习惯到掌握比较自如，到比赛中运用见效。现在已被许多直拍运动员包括一些亚洲选手掌握和运用，同时还派生出一些新的打法。

技术创新不仅使我国形成了传统的直拍正胶、反胶快攻，还形成了具有中国特色的横拍快攻结合弧圈和防守结合进攻等打法。中国队在打法品类方面做到了“外国有的我们有，外国没有的我们也有”。各种打法都可以夺得世界冠军。据统计，截至2001年，在世界乒乓球运动的百年历程中，共有46项技术和打法的创新，其中27项属于中国健儿，占总数58.7%。技术创新推动着中国队长期处于国际乒坛的领先地位。

“三从一大”的科学训练原则，是中国乒乓球队成功的基础。运动员苦练基本功，每天挥拍四五千次，总是围绕着这个



原则。谁在训练中按照“三从一大”的要求，练得好，下了工夫，并能在比赛中用得上，谁就能取得成功。乒乓球运动员、教练员们经常想的是，练了这些有没有用？要想战胜对手，必须先了解对手，知己知彼。因此，运动员、教练员们十分重视对实战的分析研究，重视世界技术的发展动向。他们通过各种途径和手段，了解和掌握世界各国优秀运动员的技术战术特点、优势和弱点，为每个主要对手建立技术档案，尽可能做到了如指掌。对一些崭露头角的新秀也跟踪搜集资料，几年后有可能成为主要对手的人都在中国队视野之内。

在进行技术训练时，中国队紧紧抓住“从实战出发”这一核心环节，想方设法使技术训练在有针对性的对抗气氛中进行。尽量纠正那些不难、不严、不结合实战需要的训练内容和方法。首先抓住特长技术，反复精练，使它们在实战中成为得分率和使用率最高的手段。与此同时，重视技术全面发展，以防对手紧紧盯住自己的弱点而失利。

为增加训练的难度和强度，大赛前都进行针对性很强的模拟训练及男帮女训练，使主力队员每次训练都能与“外国强手”较量。这种做法，中国队几十年来一直保持至今，其他国家很难做到。难怪外国运动员说自己面对的不是一个中国选手，而是一个强有力的集体。

近年来，根据国际乒坛形势发展的需要，中国队特别重视加强体能训练，改进了训练前后的准备活动和恢复性训练，减少了伤病。过去教练员掌握运动负荷仅凭经验和感觉，现在运用脑电系列分析和血液内分泌及血液生化指标来评定运动员的机能状态和疲劳程度，科学地调控运动量，提高了训练质量和效果。

由于中国乒乓球队比较好地研究和把握了竞技制胜规律，勇于创新，坚持走有中国特色的技术战术发展道路，练就了克



敌制胜的过硬本领，从而使自己能不断抢占国际乒坛的制高点，主导并驾驭世界乒乓运动的发展潮流。

二、狠抓管理教育，弘扬乒乓精神

不想当世界冠军，别进国家队大门 / 学用
辩证法成为传家宝 / 敢抓“尖子”才叫管理 /
作风硬才能打仗 / 算细账强化祖国培养意识

运动员要战胜对手，不仅要有雄厚的实力和精湛的技术战术，还要有顽强的意志及良好的思想、心理素质。两强相遇勇者胜，两勇相遇智者胜。因此，运动队不仅要以训练为中心，扎扎实实抓好训练，同时也要严格管理、教育，搞好思想政治工作。中国乒乓球队坚持思想和技术两手抓，两手都要硬。

中国乒乓球队重视入队教育。每当一批新队员进入国家队，都要请老领导、老教练讲述乒乓球队的光荣历史，讲述三代中央领导集体对乒乓球队的关怀和指示，观看容国团等老一辈运动员争冠夺标激烈场面的录像，了解他们成长的过程。20世纪50年代末60年代初乒乓球队兴起的一种说法“不想当世界冠军，别进国家队大门”，流传至今，激励着一代又一代运动员树立起明确的目标：誓夺世界冠军，为国争光。这种目标在一代又一代乒乓健儿心中深深扎根。孔令辉1988年刚进入国家青年队时，写了一篇题为“我的理想”的日记表达志向和决心：“我的理想就是打世界冠军，打奥运会冠军。虽然自己有理想，但如果没有实际行动，那也是空想。所以，要从各方面磨练自己，加倍地去努力，争取早日实现自己的理想。”

乒乓健儿的理想和目标高度一致，坚定不移，是因为有爱