

PING PONG
INTERESTING

乒乓球有意思

吴敬平 / 著



吴敬平

在中国乒乓球队执教数十年
为国家培养过多个乒乓球世界冠军
被誉为“金牌教练”

本书为吴敬平教练答球迷提问的汇集。
语言风趣幽默，
乒乓球知识与球队趣事为你娓娓道来。

跟吴指导一起“阅读比赛”，走进有意思的乒乓世界！

图书在版编目(CIP)数据

乒乓球有意思/吴敬平著. —上海:上海社会科学院出版社,2017

ISBN 978-7-5520-2152-3

I. ①乒… II. ①吴… III. ①乒乓球运动—基本知识 IV. ①G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 256647 号

乒乓球有意思

著 者:吴敬平

策划编辑:曹海月

责任编辑:应韶荃 袁钰超

封面设计:黄婧昉

出版发行:上海社会科学院出版社

上海顺昌路 622 号 邮编 200025

电话总机 021-63315900 销售热线 021-53063735

<http://www.sassp.org.cn> E-mail:sassp@sass.org.cn

照 版:南京前锦排版服务有限公司

印 刷:常熟市大宏印刷有限公司

开 本:890×1240 毫米 1/32 开

印 张:7.75

插 页:8

字 数:250 千字

版 次:2018 年 2 月第 1 版 2018 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5520-2152-3/G·703 定价:45.00 元

版权所有 翻印必究

目录

关于作者

1· 中国乒乓球到底有多强

19· “神秘”的训练场

37· “残酷”的技术发展

63· “胖球”的规则与细节

79· 吴指导与你看乒乓：近期精彩赛事点评

国际乒联世界巡回赛黄金赛卡塔尔站

国家乒乓球队杜塞尔多夫世乒赛选拔赛

无锡亚洲乒乓球锦标赛

国乒队 2017 世乒热身赛

第 53 届世界乒乓球锦标赛单项赛

经典回顾：2008 年北京奥运会男乒决赛

175· “高手”的成长之路

马 龙 张继科 樊振东 许 昕 林高远 王 皓

马 琳 王励勤 陈 玓 王楚钦 郝 帅 方 博

周 雨 削球手

217· 天赋、勤奋、一个懂你的教练

后 记

中国乒乓球 强 到底有多



中国乒乓球到底有多强

Q&A 2017年02月16日

问

中国的乒乓球到底有多强？

答

中国乒乓球的强大最主要是由我们的体制决定的。举国体制，全国一盘棋。经过几代乒乓人的努力，形成了一条完整的生产线：学校体育（少儿班）—区体校（业余体校）—市体校（半专业）—省体校（半专业）—省乒乓球队（专业）—国家二队—国家队。由于我们具有高水平的不同层次的教练团队，能不断地帮助运动员从小打好基础，逐渐把他们一级一级培养，最终在国家队经过精雕细刻而把他们培养成世界冠军和奥运冠军。而外国运



动员更多是靠他们的运动天赋和对乒乓球的理解在打球,得不到高水平教练的指导,赶上一个是一个,所以在团体赛上很难对中国队造成威胁。在中国,教练占主导地位。在国外,运动员占主导地位,教练是为运动员服务的。这就是我国乒乓球强大的根本原因。

Q&A 2017年02月16日

问

教练好,乒乓球项目中全运会和奥运会相比,竞争更激烈。这个说法正确吗?

答

是的。不过,虽然全运会乒乓球比赛的激烈程度会超过奥运会,但对运动员来讲,奥运会是皇冠上的钻石,是终生的梦想。奥运会比的是运动员的心理,骨子里的东西,只要自己不犯错误,外国运动员很难战胜我们。但全运会大家都在一起训练和比赛。对每一个人技术的优缺点都十分了解,主力队员随时都会输球。而且全运会是检验省市队政绩的时候,各省市队都全力动员调动,每一次比赛都牵动着各方的利益。每一个运动员对比赛都是全力以赴。这时对运动员的精力、体力、心理都是巨大的考验。比赛的激烈程度有时会达到白热化。



Q&A 2017年02月17日

问

吴指导,您好。日本乒乓球队正在全力准备东京奥运会,冲击奥运金牌,您觉得他们胜算如何?您觉得中国乒乓球队相对于日本球队的优势在哪,劣势在哪(如果有)?

答

自从日本申办2020年东京奥运会成功以后,就加大了对乒乓球项目的投入,希望在东京奥运会上能够向中国队发起冲击,打败中国队。实际上日本在乒乓球上的投入也收到了一些效果,涌现了一批年轻选手,对中国队造成了一定的威胁,也引起了我们足够的重视。但从目前日本队的人员组成来讲,在男线上没有能力和中国队抗衡,战胜中国队只是一厢情愿。在女线的人员储备上比男线要好一些,但由于年龄偏小,需要有一个成熟的过程。只要我们重视,战胜日本队还是很有把握的。男线的优势在于我们的技术领先,打法先进,经验丰富。劣势在于日本队是主场作战,带给我们队员的心理压力相应会大一些。只要我们重视,对对方的主场优势非常习惯,也起不到什么效果。女线的优势在于整体实力强于日本队,虽然日本队会对中国队有一定的威胁,但日本队存在致命的弱点。只要我们的队员把握好自己,足够重视,战胜日本队是情理之中的事。



Q&A 2017年02月20日

问

吴指导,作为一项竞技运动,中国乒乓球选手之间的竞争“残酷”吗?

答

中国乒乓球队由于这十几年来技术都是处于领先地位,几乎垄断了奥运会、世界锦标赛的所有金牌。因此,国际乒联经常对参赛的名额进行限制,对参赛项目进行调整。目的就是要使更多国家的运动员能够夺得奖牌。奥运会的单打比赛参赛名额由三个变成了两个,以此保证有一个非中国选手能够拿到奖牌。世界锦标赛的参赛名额由七个变成了五个,增大非中国运动员拿奖牌的机会。因此,对中国运动员来讲,仅有的参赛名额远远满足不了中国队高水平运动员的需要,从而使队内的竞争变得非常的残酷。特别是奥运会,四年一次,仅有两个名额参赛。运动员的运动寿命有几个四年能够一直保持高水平?许昕错过了2016年的单打机会,2020年还有机会吗?随着年龄的增长,技术不断进步,规则不断修改,年轻运动员的强烈冲击,一切都是未知数。于是只能靠自己的实力去拼命竞争。在四年之内,你的每一天都不能松懈,每一次比赛你都不能轻易输球,每一个竞争对手你都不能放过。逆水行舟,不进则退。你只有比所有人做得更好才有可能被命运眷顾。马琳的一句名言:愿用生命去换取奥运金牌。这是中国乒乓球运动员内心的真实写照。这残酷吗?!



Q&A 2017年02月20日

问

吴指导,您好,想问一下伤病相关的问题。运动员要注意哪些伤病,是否会因为赛程或者训练过于紧密而导致伤病,伤病的导致与训练方式联系大不大,受伤以后用先进的治疗方法能恢复到之前的水平吗?先进治疗方法是否可以取代打封闭治疗?

答

乒乓球运动员的伤病,主要是在以下几个部位:1.肩;2.踝关节;3.手腕;4.腰;5.膝关节。出现伤病的原因很多。有些是可以控制的,比如因为训练的强度和动作不合理引起的伤病等。有些是不可控的,比如比赛中为了救球突然受伤等。运动员出现伤病以后,由于不可能完全中断训练来进行治疗,就必须边练边治,有时又会加重伤病,严重影响训练和比赛。但是目前在运动队治疗伤病的办法不多,主要靠队医的每天按摩治疗配合一些理疗器械,缺乏先进的治疗手段。所以运动员一旦受伤,恢复和治疗是个很痛苦漫长的事,很难在短时间恢复。情况严重就必须中断训练进行治疗。所以经常会看到运动员在大赛前靠打封闭来帮助伤病的恢复。所以,找到一种先进的治疗伤病的办法对运动员来讲就是最大的福音。目前还没有找到先进的治疗方法,上次小胖的踝关节受伤和张继科旧伤的治疗都是在探索新方法,效果比想象的好。



Q&A 2017年03月12日

问

吴教练,乒乓球国家队内的竞争很激烈,但总是给人一种很温馨的大家庭的感觉,教练组是怎么营造这个氛围的?讲一个特别温暖的故事吧。

答

在国家队这个光荣的团队里,从总教练到主管教练都是为了一个目标:在国际比赛中夺取金牌为国争光。在这个目标下各自做好本职工作,互相帮助,知识共享,从不计较个人得失,都为团队尽量做力所能及的事情为豪。从蔡局到刘总教练,他们对工作的高度责任感和人格魅力深深地感动着我们每个人,使我们心甘情愿地为团队奉献自己的一切。虽然乒乓球队内竞争非常激烈,但并不影响教练员之间的关系和交流,知识共享是共识,不会因为竞争而形成恶性循环。

当年马琳、王励勤是多年的竞争对手,而我和施之皓的关系非常好。在最残酷的2004年奥运会双打预选赛之前,马琳/陈玟和王励勤/阎森的生死战即将展开,我俩还在开玩笑,今天我们都拿把刀,看是你把我捅死还是我把你捅死,但不管谁赢了,奥运会一定得拿冠军。比赛结束后所有在场的人为这场悲壮的比赛落泪了。

2010年世界杯,王皓和张继科参加,由于张继科第一次参加没经验,我把开准备会的时间全留给了张继科,陪他看录像,分析对手,制定基本战术。王皓一次准备会都没开,就靠临比赛之前交代几句,因为王皓经验丰富。在2009年至2012年间,逐渐形成了王皓和张继科之间的竞争,但我和肖指导关系也非常好,经常



和他交流张继科存在的问题,提出自己的建议,包括对方博、闫安的建议。

特别是刘指导担任男队主教练以后,队里每次封闭训练前都会拿出三天的宝贵时间进行运动员心理技术会诊,这是一个创举。大家畅所欲言,提出自己的见解,真正做到了知识共享。在封闭训练期间,每到晚上,大家会经常聚集在刘总教练房间,汇总一天训练的情况,讨论训练计划执行的情况,运动量的大小,有没有需要进行调整的情况。这形成了一个非常好的氛围,为团队和集体的利益贡献了自己的智慧。大家绝不会去计较冠军是你的还是我的,都是国家的。真正做到了知识共享,利益共享。这个团结强大的团队是我国乒乓球长盛不衰的胜利之源。

Q&A 2017年03月20日

问

吴指导,想问您一下国乒内部竞争如此激烈,队员们是如何做到场上是对手,场下是兄弟的?在比赛场上,前一秒还是面对面的单打竞争关系,下一秒就是并肩作战、相互鼓励的团队协作者,队员们是如何调节心态的?教练组平常在这方面都做了哪些工作,还有就是男女队员在这方面有什么不同吗?谢谢您!

答

这就是中国乒乓球队长期坚持爱国主义和集体主义精神教育的结果。虽然乒乓球是个人对抗项目,但当你站在国际赛场上,胸前佩戴五星红旗的时候,你就不是一个人在战斗,在你的身后是祖国,是乒乓球队这个团队。当你面对世界上任何一个强大



的外国运动员的挑战时候,你是为祖国的荣誉而战。只有面对自己队友的时候,你才是为个人的梦想而战。这种爱国主义和集体主义的精神已深入到每一个乒乓球教练员和运动员心里,教练员也从不把运动员当作自己的私有财产,而是知识共享,为每一个运动员的进步和提高而日夜操劳。在马琳、王皓、马龙、继科、小胖、许昕身上,倾注了蔡局、刘指导多少的心血!为他们每一次的参赛机会精心策划,为每次团体赛的排兵布阵绞尽脑汁、反复推敲,为每一场的比赛精心布置。每个教练员都是为团体的胜利思考,绝不会计较自己分管队员的得失。

莫斯科团体赛决赛前的准备会上,经过教练组认真考虑,决定让马琳、马龙、王皓出场。但在赛前的练习时我发现王皓状态不好,有点心虚。我就及时地把情况反映给了刘指导,刘指导采取了应急措施,也亲自和王皓进行了沟通,在排名单的最后时刻决定换张继科上场。当时女队已经快输了,无形中给男队增加了巨大的压力。在这种情况下突然换人需要非常大的勇气和决心。最后经过惊心动魄的战斗,男队拿下了比赛,获得冠军。如果我当时只要有一点私心,就不会把王皓的情况向刘指导汇报,坚持让王皓上,历史有可能会为此而改变。这是我第一次在世界大赛中遇到如此尖锐的个人利益与集体利益的冲突。但当时我的第一反应是立即报告刘指导,没有丝毫的犹豫。这是在国家队受教育多年的结果,我相信我们其他的教练员也会像我一样去做。因为在这个团队里,每一个教练员和运动员都会为了祖国的荣誉而奉献自己的一切,没有这个光荣的团队,就不会有个人的成功。所以在场上是对手、在场下是兄弟也就自然成为了我们运动员的精神追求。

Q&A 2017年03月29日

问

吴指导,你好。第一次向你问问题,望解答。嗯,可能大多数人都知道在里约奥运会,刘国梁跟队员说“奥运比赛赢一场是一场,输一场就是输一辈子”,针对这句话你怎么看,会不会给选手造成压力,不利于在比赛中发挥应有水平?

答

我非常赞同刘指导说的话:奥运比赛赢一场是一场,输一场就是一辈子。奥运会4年一次,是全球最大的综合性运动会,夺取奥运金牌是每一个运动员的梦想。正是由于奥运会4年一次,夺冠的难度就相当大,而运动员的巅峰时期又有几个4年?真是输一场就是一辈子。运动员在参加奥运会的时候都会面对非常大的压力,特别是乒乓球,拿第二就是失败。

2004年奥运会男子单打比赛王皓顺利进入了决赛,在赢了半决赛到决赛之间有一天半的时间,我一直陪着王皓,除了聊闲话,不敢聊一句有关决赛的话题,怕给他加大心理压力。准备会是蔡总教练和主教练刘国梁一起给王皓开的,完了代表团领导也亲自找王皓谈话,让他放下包袱,乒乓球已经拿了三块金牌了,放开去拼。可当时王皓仅仅21岁,没有大赛的经验,不可能没有想法。结果因为思想包袱太重,没有发挥自己应有的技术水平,输给了柳承敏,痛失奥运金牌。现在回头看,这是他唯一最有希望赢取奥运金牌的机会,错过了就是一辈子的遗憾。

我们在总结会上认识到:想让运动员在没有压力的情况下去比赛是不可能的。因为你代表着中国乒乓球队,代表着王者之师,在任何情况下你都不可避免地承受着巨大的压力,不管你承



不承认。我们唯一能做的不是减压,而是在平时就必须不断给运动员加压,承受不了这种压力就只能退出竞争行列。当你平时有了这种磨练,真正在比赛中遇到巨大压力的时候,你就具有抗压能力,不会被压力压垮。所以在后来的比赛中,我们都是采用了平时不断加压折磨运动员,而真正到了比赛时再减压的方法,收到了非常好的效果。对运动员的要求是只要不输外国运动员就算是完成了任务,这时运动员就全都放开了。因为我们的训练能力和比赛能力远在其他国家运动员之上,只要我们自己不犯错误就不会输球。从2004年以后,奥运赛场上你们看到的全是中国运动员之间的决赛,外国运动员一点机会都没有。

Q&A 2017年04月17日

问

吴爸爸,刘国梁教练说,养了那么多年狼,狼终于来了。吴爸爸,可以科普下什么是养狼计划吗?对于乒乓世锦赛,国家队要如何运筹帷幄呢?

答

所谓的“养狼计划”,是中国乒协提出和国际乒联合作,帮助提高外国运动员技术水平的计划。

包含很多内容:

1. 国际乒联定期组织各国运动员到中国训练,由中国乒协安排接待。
2. 在卢森堡建立了中国乒乓球学院,定期派中国教练去组织训练和讲课。



3. 对外国运动员开放二队训练,可以派队和国家二队进行共同训练。

4. 开放中国的乒乓球超级联赛,希望吸引更多的外国运动员参与其中。

5. 定期派国家队教练到国际乒联组织的教练员学习班讲课,等等,目的是缩小一家独大局面,推动乒乓球的普遍发展,使比赛具有悬念,更具有观赏性,吸引更多的人喜欢乒乓球运动。

其实这次平野连续打败中国队三位主力队员是好事,暴露了女队由于长时间没有对手而放松了技术创新的问题。女子技术男性化喊了多年,没有真正落到实处。平野的突然出现,真实的威胁就实实在在地摆在眼前,技术落后就会挨打,对中国女队是个极大的触动,这样就会逼迫我们女队去创新。从世乒赛的角度看,加强对日本女队的技术打法研究,有利于我们加大对技术创新的力度。放下包袱,摆正位置,以平野为突破口,带动女子技术男性化的根本转变。有了真正的目标反而能够激起我们的斗志,我相信我们一定会在世锦赛上打败日本队。

Q&A 2017年04月20日

问

吴老师,你觉得这次亚锦赛失利跟养狼计划有没有关系? 亲手制造出强大的敌人是福还是祸呢?

答

这次亚锦赛中国队虽然拿了六块金牌,但女单三大主力连续失利,被日本队17岁小将平野夺走女单金牌,给人们带来了极大冲击,再加上马龙、许昕的输球,更增添国人对国乒队的担忧。

马龙的输球纯属偶然,在保持了五年不输外战的战绩下,压力越来越大。主要还是对新球不太适应,亚锦赛比赛的分量不够,只是作为世锦赛之前的练兵,内心的调动也不够,从而导致了输球。许昕是还没有从奥运会失败的阴影中走出来,对战胜左手打法的信心产生了动摇,而导致了再次输给日本队左手运动员丹羽。

只有女队的输球和养狼计划有关,平野去年参加了中超联赛,虽然成绩不是很理想,但通过比赛学到了很多新的意识和技术,才会有机会连续战胜中国队三大主力。从伦敦奥运会以后,蔡局首先提出了第三次创业的设想,在这几年中也成为了中国乒协和中国乒乓球队的指导思想。目的是帮助其他国家的运动员提高技术水平,增加比赛的对抗性,改变一家独大、包揽金牌的尴尬局面,吸引更多的人来关注乒乓球,参与乒乓球运动,使乒乓球运动被更多的年轻人所接受。

我认为这是非常有意义的事情,一场没有悬念的比赛将会使金牌的含金量大大降低,也使观众索然无味。一个运动员的伟大一定也要通过对手的伟大凸显出来。我经常回想起43届乒乓球锦标赛我们在天津打翻身仗的场面,那是全国人民关注的焦点,不管是喜欢乒乓球的还是不喜欢乒乓球的。我国男队全体上下是同仇敌忾,一切为了打翻身仗。而体育馆则是座无虚席,锣鼓喧天,欢声雷动。老天爷也为之动容,一个个的惊雷惊天动地。而现在乒乓球队输球才是新闻,这次亚锦赛乒乓球转播高居央视收视率排名第一。赢球多了难免人情麻木,觉得包揽金牌自己玩,一旦输球人们“蓝瘦香菇”,被“狼来了”支配的恐惧下瑟瑟发



抖。孤独求败不利于乒乓球运动项目的发展,我非常赞同刘总教练在亚锦赛后的谈话:一个狼来了不要紧,来一群才有意思。来一群虎显英雄本色,武松打虎千古流传,武松打猫……你懂的。“欧洲三虎”记忆已经很遥远,“亚洲三妹”却刚显山露水,期待在东京奥运会上打虎擒妹。

Q&A 2017年04月24日

问

向 588 问个应该不太容易回答的问题:假设在球员有足够的 ability 维持国家队主力地位并且主观上愿意的前提下,像继科和马龙这样已经功成名就的球员,教练组和领导会不会支持他们打到 35 岁甚至 40 岁以上?或是会优先考虑打造更多的大满贯从而给年轻球员更多的机会?

答

随着时代的发展,尽可能延长运动员的寿命是我国乒乓球运动发展的需要,只要有能力和年轻运动员一样竞争,没有年龄限制。特别是像马龙、张继科这样优秀的运动员,他们的存在就是年轻运动员的榜样,他们的精神和技术以及对社会的贡献就是对年轻运动员最大的激励,是当今球队的精神支柱。他们的荣誉感、使命感、责任感和内心克服困难的强大力量对年轻运动员就是一种传承。因此,我们的球队需要他们,他们也需要这个团队。从历史上看,刘国梁和孔令辉的“双子星座”,“二王一马”的三驾马车,都是在相互的竞争中带领着男队走向一个又一个的胜利。他们是作为相互对手的存在,他们给同伴最大的激励和挑

