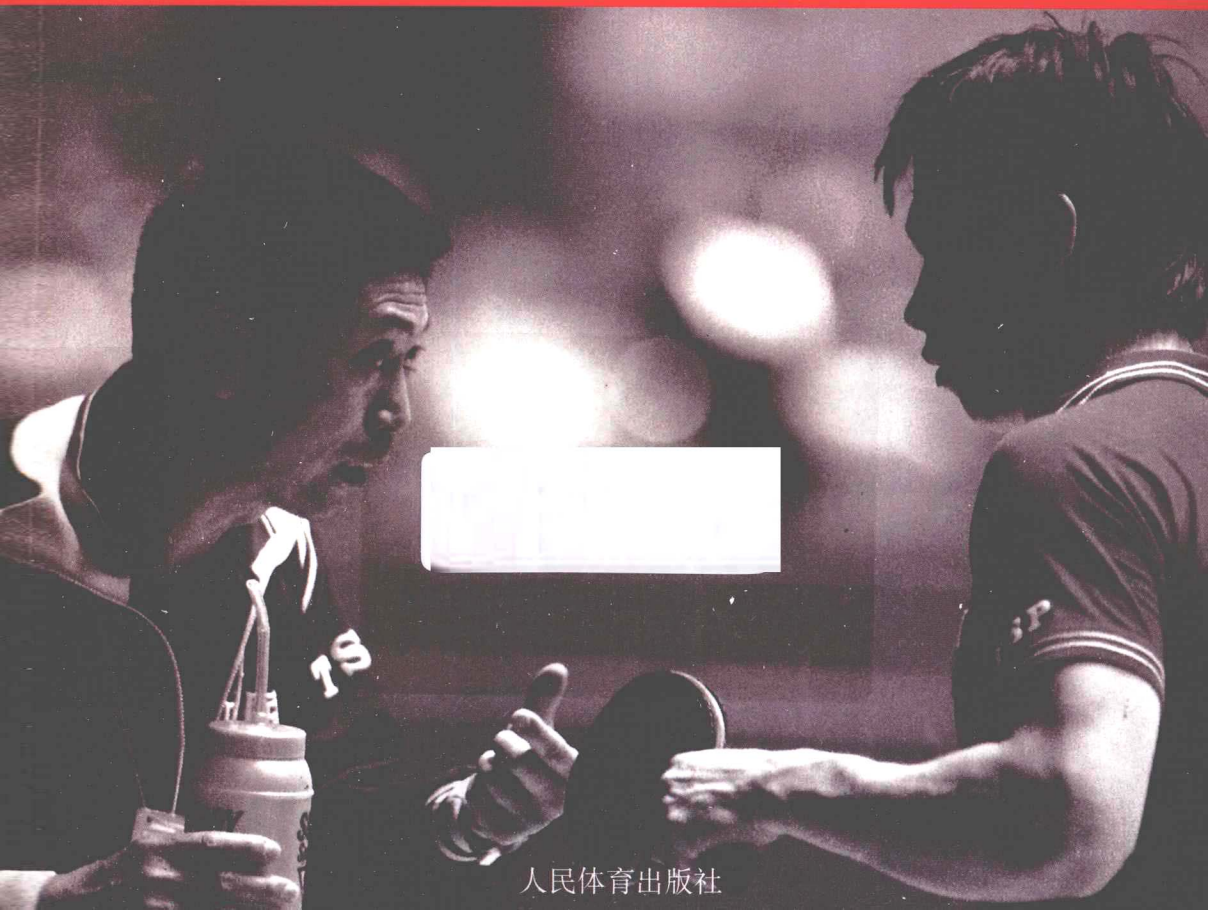


国家乒乓球队
世界冠军教练的
乒乓情缘

庄家富 著



人民体育出版社

世界冠军教练的 乒乓情缘

庄家富 著

纪念中国乒乓球队建队50周年座谈会



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

世界冠军教练的乒乓情缘 / 庄家富著. -北京: 人民体育出版社, 2012

ISBN 978-7-5009-4316-7

I. ①世… II. ①庄… III. ①乒乓球运动-体育运动史-中国 IV. ①G846.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 145361 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787 × 1092 16 开本 23 印张 280 千字
2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

*

ISBN 978-7-5009-4316-7

定价: 50.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

序

张彩珍

我认识庄家富同志是在1961年筹备第26届世界乒乓球锦标赛期间。那时，我参加由国家体委常务副主任荣高棠率领的工作组到中国乒乓球队蹲点。当时我印象最深的一件事是队里派他秘密去香港看港队与日本队比赛，他西装革履佩戴墨镜悄临现场，仔细观察日本队新发明的弧圈球，剖析这种号称“核武器”的奥秘，从而研究并寻求破解之道。果然“内行看门道”，精通业务、善于钻研的他顺利完成了任务。此行为我队在26届取得三项冠军、四项亚军、八项第三名的佳绩，并取代日本执掌世界乒坛牛耳作出了贡献。

为何派他去执行这项特殊任务？这里有多种因素，包括他是广东人，赴港语言通，而更看重的是他在第25届世乒赛兼任教练，临场指导过容国团为祖国夺得第一个世界冠军。容国团的豪言“人生能有几次搏，此时不搏更待何时”已成为开启中国乒乓文化宝库的经典。他在决赛中能战胜匈牙利老将西多，与全队的努力和支持也是密不可分的。队里开诸葛亮会为他打气献策。最后庄家富帮助容国团敲定了战术方案，并临场指挥他以三比一取胜夺冠。

正如陈毅副总理在第26届世乒赛后所概括：“乒乓球队是集体基础上的个人努力，个人努力的战斗集体。”半个多世纪以来，中国乒乓球队技术革新几十种，占世界创新百分之六十左右。新人辈出，生生不已。

中央领导同志指出：“乒乓球队有一个德艺双馨的领导核心，这对各行各业都有普遍的指导和激励作用。”开始是荣高棠、李梦华这一代懂行的人领导，后来是徐寅生、李富荣这一代内行领导，现在国家体育总局分管乒乓球的领导蔡振华也是世界冠军并当过总教练。这是我国乒乓球运动持续加速发展的内因。的确，这支队伍群星灿烂，将帅迭出，而且“将帅和”。庄家富就是其中一颗闪亮的将星。1959年底他带着17岁的李富荣和18岁的庄则栋打遍匈牙利、英国、瑞典的乒乓好手。英国华侨总会送来“威震海外”的大锦旗。他曾十年磨一剑带出高徒梁戈亮、陆元盛，此后又花了多年工夫带出了蔡振华等世界冠军。

最近他送阅的新作《世界冠军教练的乒乓情缘》书稿那么厚重并不使我惊奇。翻阅后使我进一步了解他敬业奉献，勤于学习，善于思考，精心育才，阅历丰富。他参加过共16届世乒赛，到过50多个国家，担任援外教教练足迹遍及加拿大、意大利、希腊、马来西亚、德国、西班牙等国家。此外，还应邀到迪拜为9个联合酋长国的乒乓球教练员培训班讲课，帮助他们提高技能与水平，并增进了友谊。书中对顽强拼搏、为国争光的体育精神和“百花齐放、以我为主”的乒乓文化作了很好的诠释，对一些经典战例作了精到的剖析。书中还记载了不少乒坛佳话，整理了翔实资料。特别是他精选的二十多篇感悟，凸显其厚重的功底。

中共中央政治局委员、国务委员刘延东同志在2011年底召开的全国体育局长会议上强调指出：“体育是践行社会主义核心价值观体系、振奋民族精神的鲜活实践。体育是传统友谊促进多样文明和谐共生的桥梁纽带。”可以说，这本书正是这样鲜活地体现体育价值的

一本励志读物，其思想性、技术性、知识性、趣味性和可读性皆备。庄家富嘱我作序，我已高龄疏于执笔，但难舍乒乓情缘，只好勉为其难。捧读之间引我仿佛又回到与乒乓健儿朝夕相处的那段激情燃烧的岁月。50年代初期，我奉贺老总之命，“文人进武庙”调到国家体委，正是“三十而立”之际，作为“秀才”两度到乒乓球队蹲点（第26、27届赛前三个月），三次参加世乒赛工作（第26、27、28届）。离休后仍参加一些与乒乓球相关的活动。无论是观摩世乒赛或参加第26届的“一百单八将”团聚，我的角色仍以大姐善待弟妹，与“老乒乓们”互吐心曲、重温友谊。也解开了一些历史误会。凝聚共识心气更足地在体育大国向体育强国迈进的征途上继续贡献力量。

让我们从这部佳作中汲取教益，共享美好往事带来的欢乐和启示。

2012年春

前 言

我自幼喜爱活动，少年迷乒乓，青年显锋芒，1954年赴天津参加组建国家乒乓球队的选拔比赛，1955年入选国家队。

多年的运动员生涯，继而出任国家乒乓球队教练员三十多年，工作认真、踏实，不断探索、创新、进行科学训练，直到退而不休当顾问，把最美好的时光献给了乒乓球事业。

几十年在乒乓球队这个大熔炉里接受教育，经受锻炼，艰苦奋斗，倾力付出，承受着国家荣誉的压力，人民群众的期望，参加激烈的世界乒乓球锦标赛。面对伤病的挑战，多次事发意外，文革风暴的磨炼，在崎岖不平的道路上成长。

任教练期间，同主教练一起指挥中国乒乓球男队参加每两年一届的世乒赛共16次及许多次洲际乒乓球比赛，着力培养了梁戈亮、张燮林、陆元盛、王会元、陈新华、蔡振华等世界冠军队员，亲身经历了国家乒乓球队由弱转强，从失败到胜利，三次攀登世界乒坛高峰，到今天长盛不衰的全过程。

随同中国乒乓球队走过了五大洲五十多个国家和地区，

目睹世界各国乒坛动向，风土人情，增长了知识，开拓了眼界。

作为教练员，较系统地掌握了乒乓球基础理论和专业知识。对乒乓球项目的训练、比赛、心理、科研等有较深的造诣。本书中收集的作者几十年教练实践中部分的感悟、心得 22 篇，可供同行参考借鉴。

回首往事，深为自己在所钟爱的乒乓球事业上努力奋斗、探求取得的成绩，以及为国家争得的荣誉而感到自豪和欣慰。同时我也希望通过本书的出版能够让广大读者、同事、同行及关心支持我的各位朋友共同分享这一幸福与快乐。

作者 2012 年 8 月

目 录

第 1 章 青少年时代	(1)
1. 少年迷乒乓	(2)
2. 青年显锋芒	(5)
第 2 章 运动员生涯	(9)
3. 谁说“鸡窝”不出“凤凰”	(10)
4. 不成队伍的队伍	(14)
5. 运动员的单调生活	(17)
6. 新鲜的第一次出国	(20)
7. 训练“苦”字当头	(24)
8. 第一次参加世界乒乓球锦标赛	(30)
9. 跨进世界乒坛强队行列	(35)
第 3 章 教练员经历	(39)
10. 世界冠军大门被炸开	(40)
11. 顺访苏联	(46)
12. 中国青年队访欧威震海外	(49)
13. 中国首次举办世界乒乓球锦标赛	(55)
14. 布拉格女队失手	(60)

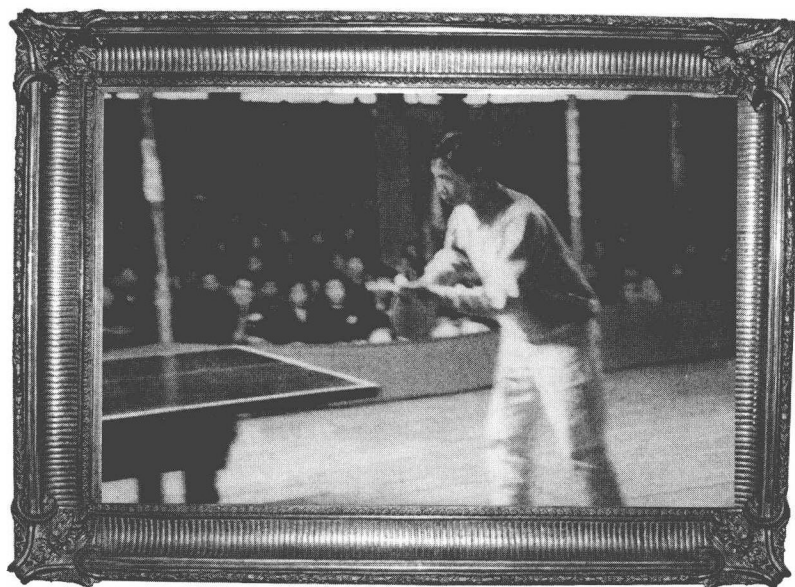
15. 首夺五冠, 第一次攀峰	(63)
16. 第 31 届世乒赛与“乒乓外交”	(66)
17. 萨拉热窝男女队双失利	(74)
18. 加尔各答出奇制胜	(79)
19. 角逐伯明翰	(85)
20. 男队平壤覆舟	(89)
21. 培养年轻新手	(93)
22. 了解欧洲、锻炼队伍	(98)
23. 囊括七项冠军, 第二次攀峰	(102)
24. 世界“打”中国、中国“打”全世界	(109)
25. 夺六项桂冠, 续写辉煌	(115)
26. 淘汰直拍波澜起伏	(120)
27. 悉尼参加国际公开赛	(122)
28. 创新“直拍横打”	(126)
29. 饮恨千叶	(129)
30. 透析“海外兵团”	(133)
31. 再次包揽七项冠军, 第三次攀峰	(137)
第 4 章 突发意外	(143)
32. 访朝鲜行程惊心动魄	(144)
33. 布拉格飞机有惊无险	(148)
34. 乔装秘密侦察弧圈球	(151)
35. 被换去农村劳动锻炼	(157)
36. 印尼援外遇“九卅”事件	(161)
37. 赶赴天津参加开门训练	(165)
38. 飞机突降台北桃园机场	(169)

第 5 章 文革风暴	(175)
39. 一篇文章受热捧上了“天”	(176)
40. “三英”含冤撒手人寰	(180)
41. 从“天上”掉到了“地下”	(184)
第 6 章 感悟心得	(189)
42. 如何当一名教练员	(190)
43. 怎样上好一堂训练课	(197)
44. 训练坚持中国特色“百花齐放”	(200)
45. 如何打好一分球	(204)
46. 关于青少年运动员的训练	(206)
47. 关于乒乓球运动员选材的几个问题	(209)
48. 教练员的临场指挥	(212)
49. 选兵布阵要以我为主	(215)
50. 要苦练基本功	(219)
51. 谈动脑筋, 找规律	(222)
52. 论战术	(225)
53. 教练与队员唇齿相依	(229)
54. 论世界乒乓球技术发展方向	(233)
55. 从创新看长盛不衰	(236)
56. 面对伤病挑战	(239)
57. 研究对付左撇子	(243)
58. 提高攻打弧圈球的能力	(247)
59. 要重视提高应变能力	(249)
60. 直拍快攻打法的研究	(253)

61. 双打研究	(258)
62. 怎样培养大赛前的良好心理	(264)
63. 亚特兰大奥运会前为女队讲心理课	(271)
第7章 国际交流	(277)
64. 赴加拿大巡回授课	(278)
65. 受邀意大利教练班授课	(282)
66. 到阿拉伯乒协讲课	(287)
67. 在香港奥林匹克乒乓球教练研讨会授课	(289)
68. 希腊奥林匹克学院讲课	(294)
69. 澳门乒乓总会教练班讲课	(299)
70. 吉隆坡亚洲乒乓球教练班授课	(302)
71. 执教吕别克	(305)
72. 执教西班牙国家乒乓球队	(309)
73. 畅游美国	(312)
第8章 国内讲课	(317)
74. 全国体育科学大会论乒乓心理	(318)
75. 受邀为中国女排讲心理课	(325)
76. 全国击剑教练员会上论“技术风格”	(333)
77. 到山西省乒乓球队当教练	(339)
78. 到济南民办国际乒乓球中心执教	(342)
第9章 乒乓情缘	(347)
79. 乒坛“一百单八将”	(348)
80. 乒乓情缘	(353)
后记	(357)

第1章

青少年时代



1. 少年迷乒乓

我 1934 年 12 月出生在广州市的一个普通家庭，兄弟姐妹多，生活较困难。父母终日为温饱四处奔波，根本谈不上有空参加体育活动。有幸的是上小学的时候，受学校的环境和小学体育老师的影响，开发了我打乒乓球的兴趣。

记忆中的童年正值中华民族抗日战争时期，广州沦陷，在兵荒马乱中度日，我经常能看到市区戒严，日本士兵荷枪实弹在主要路口设岗放哨，检查往来市民的身份证。许多时候，日本兵在深夜疯狂地“砰砰砰”敲门入户检查，手里牵着一大狼狗，长长的舌头从口中伸出滴着口水，两只眼睛贼溜溜发出凶光东张西望，两个耳朵竖得直直的，靠近我身体嗅了又嗅，我害怕被咬一口，吓得连忙退缩到妈妈背后。这样折腾了一阵子，士兵们去了，但我们全家都难再入梦乡。

记不清何年何月何日，半夜突然“呜呜呜”地拉起飞机来轰炸的警报声，令人恐慌，催人逃生。爸爸用力把我从床上推醒，捏紧我的小手急忙往马路大街上奔去，跑到掩体躲藏起来。爸爸常常习惯让我躲在大马路边上一个巨大的长形钢铁筒里，就像今天北京地下的长方形水管。爸爸说这里既可挡流弹片，也不怕房屋倒塌。可惜那里空气流通很差，把我憋得喘不过气来。每次轰炸个把小时左右，到警报解除了，我们才从钢筒钻出来回家，但整夜已睡不踏实。

我们家住在广州中区横巷的老宅中山四路，附近有一个以孙中

山先生命名的“中山公园”，那时公园的前一半已被日本人改为一个“神社”，规定市民路过此处必须停下，深鞠一躬，才能再向前行，否则会遭到守卫士兵的推打。所以许多市民包括年少的我，宁愿绕道过马路对面走也不愿经过这个“神社”。这些情景给我幼小的心灵刻上了“国弱被欺”的印记。

孩童时期爱动好玩是天性，我小时也不例外。放学后捉迷藏、踢毽子、跳绳、弹玻璃球、斗蟋蟀、放风筝、滑旱冰、捉青蛙、下象棋、打扑克等等，无一不玩，无一不学，无一不会。自我感觉灵巧、顺手、开心，并相识了许多小朋友，真是自得其乐！

让我迷上乒乓球还是在上小学一年级的時候，那时学校没有什么活动空间，只有一张乒乓球台，启蒙教练便是体育老师。

我在老宅街中段的小学就读，学校操场离校有一段路程，上体育课要跑步到附近一块空地上进行。唯一让学生活动玩耍的地方是两间教室中央的空间，摆着一张简陋的所谓乒乓球台，是用两块大木门拼凑而成的，中间还可见一条缝隙，球网是棉纱造的，用两根小圆铁棍绑上。球桌腿靠两条长凳支撑着，如果被用力碰撞，整个球台便倒下。就是这样的球台，我和许多小同学在课间休息10分钟时还要争先恐后地围在球台打球。那时的乒乓拍都是木板造的，什么胶皮、反贴、生胶、防弧圈胶皮等还未问世。把球打来打去发出“乒乓”的清脆声，很美妙动听，真把我吸引住了。一张球台僧多粥少，大家商量最公平、最合理的办法就是“打擂台”，一分球定胜负，赢的当擂主，输者被淘汰，然后到后面排队等候再上场，因此需要每球必争。有时因球网眼过宽过大，力量大点打过去的球是从网上过去的是好球，还是从网眼穿过去的是失分球，为此双方争得

面红耳赤，偶尔还会动起手来相互推打，逗得大家哈哈大笑，非常热闹。有几次双方相争过分激烈，很可能“出格”。班长便告状老师，结果他俩受罚停打乒乓一周。此招还真灵，之后再也未出现过这种相互推打的现象。

我和小同学玩乒乓球非常起劲，对拍子也玩出花样，就是用白漆在拍面漆上一层白色，很好看，两三天拍面打脏了用湿布一擦又亮白如初。许多小同学受感染，也把拍面涂上白漆，结果，打球时一片洁白，干净漂亮。乒乓球时间打长了会破裂，但有个小同学很有心眼，立即从口袋里拿出一片胶布，剪下比裂缝稍大的一点贴上便可以继续比赛。现今回味此情此景还会感到有趣。

孩提心理好胜心强，都想争当“擂主”多打一会，这样，便自觉地动脑子，想点子，特别对赢过自己的对手更要想办法对付。多想出智慧，我逐渐摸索出一些门道，现在叫战术意识。一会儿打对方一个右角，一会儿打对方一个左角，一会儿用力挡一个长球，一会不用力挡一个短球，形成落点左右长短还真见效，时常赢分，使我体会到打乒乓要动脑，很过瘾，于是更加喜爱这项运动了。

小学体育老师是个乒乓球爱好者，虽然不是教练员出身，但对我帮助很大，他看到我在小同学中球打得最好，于是几乎每天下午放学后，都约我在学校球台打上个把小时，直到学校工友要锁大门才罢休。

迷上了乒乓球，斗蟋蟀、放风筝、捉青蛙、弹玻璃球等其他娱乐便越来越少了，打乒乓成了我小学生活中不可缺少的一部分。

天天练、天天赛，现今看正是练战结合，从起初“瞎打”逐渐有点“门道”，使我打乒乓球的信心、技术水平和实战能力逐渐上

升，并为我上中学后争取比赛的胜利创造了有利条件。

2. 青年显锋芒

踏入中学，打乒乓球的环境和练习条件大为改善。使我更加热爱这项运动。

我是在广州华南联合大学附中上中学，校园室外大操场边有一间相当宽敞的乒乓球室，它只有三面墙，正面是敞开的大门，这样进出练球都很方便。美中不足的是台面经常布满灰尘，每次练球前必须用布擦干净台面。

与我一起练习的都是学者，有梅教授、王讲师和谢老师三人。“近朱者赤，近墨者黑”。他们都很有文化修养，文质彬彬，有礼貌，打起球来专心认真，这些言行举止，潜移默化地影响着我，使我不仅在技术上进步较快，在思想情操、待人接物等许多方面也受益匪浅。

梅教授右手直拍左推右攻，使用木板，他的反手挡球很稳健，连续扣杀他五六大板也难穿透，外队称他左方的挡球是“铜墙铁壁”。

王讲师也是右手直拍，正反手两边攻力量大，较凶狠，但命中率稍低。

谢老师横拍两边攻，技术水平也不错。我们四人打法各异，大大地锻炼了我对各种打法的适应能力。由于人少密度高，每次练上两三个钟头便大汗淋漓，过足了乒乓瘾。

几位老师在大学任教，我要上学，除假日外很难在一起练习。幸而我与梅教授家的住处靠得很近，平时稍有空隙，我俩便在附近