



“第一个吃螃蟹的人”

2026年5月的伦敦，世乒赛团体赛女团1/16决赛。在卢森堡开局落后的情况下，倪夏莲在决胜局连追七分，11比8逆转，助力这个人口不足70万的国家以3比2险胜巴西。倪夏莲把那场比赛形容为“走薄冰”：“走在上面，随时都可能掉下去。”

靠什么赢得比赛？倪夏莲回答：不是力量，不是速度，是四十多年积累的“阅读比赛”的能力。看对手的站位、呼吸、手腕的细微动作，判断下一板的旋转和落点。她把这种能力叫作“银行里的存款”：“我在国家队训练时攒了很多‘钱’。想用时可以取，但密码也会忘，多练练就回来了。”

时间倒回五十多年前。上海杨浦区一条狭窄的弄堂，水泥砌的乒乓球台坑坑洼洼，球网是几块砖头压着一根竹竿。7岁的倪夏莲拿着父亲买的旧球拍，打得比谁都起劲。当年，控江二村小学的体育老师郑申康一眼看中了这个个子虽小但眼神特别“定”的女孩。

11岁那年，倪夏莲破格被招进杨浦区工人队。队里全是大人，只有她一个小孩。每周末，她一个人背着球拍袋，先挤上61路公交车，再转17路，最后



步行到上海市工人文化宫参加比赛。车上没有座位，她就靠着扶手站着，怀里紧紧抱着球拍袋。

“那时候不觉得苦，有车坐就很好了。”多年后回忆，她眼里没有委屈，只有笃定的骄傲。

比赛结束，工人叔叔阿姨们会围着她复盘：“今天正手打得太着急了”“落点再深一点就好了”。没有教练，没有录像，但那些朴素的经验，像种子一样，在她心里发了芽。

在工人队期间，倪夏莲拿下上海市业余组比赛少年冠军，得以进入上海市体校；1979年，她又在第四届全运会上勇夺女单亚军，入选国家队。1983年，转折来临。第37届东京世乒赛前，教练组做了一个大胆的决定——给了她一张长胶胶皮，让她从传统正胶打法改成“直板长

上图：1983年4月，倪夏莲（左）与郭跃华在第37届世乒赛混双决赛。

胶倒板”。

“当时中国队没人敢改，我是第一个吃螃蟹的人。”倪夏莲清楚，改打法就意味着把过去七八年的肌肉记忆全部推倒重来，每天加练两个小时，手腕肿到拿不住筷子。但正是这张“怪胶皮”，让欧洲选手完全摸不着头脑，球过来忽快忽慢、忽转忽飘，落在台面上像活了似的乱跳。当年的世乒赛女团决赛，她凭借这套打法连克欧洲两大名将，为中国队锁定胜局。

时至今日，倪夏莲对长胶打法的认知极其理性。她不回避这是“落后”的技术，也不夸大自身奇迹。很多年轻选手打不过她，恰恰是因为她的“古董打法”太罕见。

“直板长胶倒板”的打法在全球职业选手中占比不足0.1%，