

有没有人装逼正好撞到你擅长的领域上的？

2016 年第 53 届世乒赛女团赛上，张怡宁客串解说。

在解说时，评价国内乒乓球运动员缺点太多，素质跟不上，技术层面不到位等等，总之是把国内乒乓球运动员说得一文不值，就有观众说：「你行你上啊！」

张怡宁毫不谦虚的说：「我上就我上！」

这其实是一个有意思的段子，但有一件事情的确是真的，张怡宁在为一场比赛做解说评论的时候，同场的另一位解说员说：「每一位选手都有缺点。」

大魔王一点都不低调的回答：「我就没有！」

1991 年，张怡宁进入北京队，2 年后进入国家队。

2004 年，张怡宁在雅典奥运会 4-0 击败以「凶狠」著称的朝鲜选手金香美，摘得桂冠。

2005 年，张怡宁在上海 4-2 击败郭焱夺得第 48 届世乒赛女单冠军，实现个人世锦赛、奥运会和世界杯的大满贯。

2006 年，德国世乒赛，张怡宁率领中国队第 16 次捧起考比伦杯。同年底，张怡宁世界排名第一。

2008 年，北京奥运会上，张怡宁在女单决赛中 4-1 击败「老冤家」王楠成功卫冕。

2011 年，张怡宁正式宣布退役。

在同时代的体育女星里，没有人能和张怡宁媲美。而将张怡宁放到 62 年新中国体育的历史长河里，她不逊于前辈邓亚萍，更可以比肩大名鼎鼎的郎平、高敏等人！

1. 中国女乒接班之战

退役之后，张怡宁有一次教育女儿的时候说：「金牌随便玩，银牌不行，因为就这一块，想玩银牌找你王皓叔叔，他那里多的是，而且都是连号的，想玩铜牌找福原爱阿姨，还能带回很多小饼干。」

这只是一个笑话，当不得真，但张怡宁的实力毋庸置疑。

尽管张怡宁纵横国内外乒坛，但有一个拦路虎是她一直无法逃避的，那就是王楠。

王楠是谁？她是中国第二代女子乒乓大魔王，退役前手握 24 个世界冠军，并且保持记录长达 11 年之久，由此可见她的实力和可怕。

也只有张怡宁自己才知道，被王楠光环笼罩的那段日子是何等的煎熬。

在一次采访节目中，王楠笑称：「张怡宁被我打得不想看见我。」

这句话绝非夸大。

2001 年大阪世乒赛，张怡宁半决赛输给王楠。

2001 年的九运会，张怡宁决赛 2-3 再次负于王楠，当时决胜局她甚至摔球拍踹球台甚至放弃接球，非常没有风度的输了个 5-21，随后便收到队内三个月禁赛的处罚，活脱脱一个问题少女的形象。

而这也是张怡宁运动生涯里最灰暗的一段记忆。

很显然，当时的张怡宁还不具备击败王楠的心理素质。但张怡宁是一个对自己非常狠的人，为了刺激自己，她不惜拿着锥子扎自己大腿。

4 年后的十运会巅峰之战，尽管张怡宁世界排名第一，但再次面对女单霸主王楠，她内心依然没底。

赛前，很多人都说这是一场中国女乒新老「一姐」的交接之战。

前中国乒乓球运动员、乒乓球解说员杨影，以及时任中华体育总局局长助理的蔡振华是本场比赛的特约评论员。

蔡振华指导说：「王楠是目前世界上最优秀的乒乓球运动员，从技术上说各有特点，在心理上也是佼佼者。」年轻运动员张怡宁能否战胜王楠，犹未可知，但也让人期待。

比赛开始。

第一局比赛王楠先声夺人，以 11：6 先拿首局。

因王楠对张怡宁打每一板球的得分手段，以及切入、旋转、力量和速度特点都十分了解，所以张怡宁很被动。

到第二局的时候，张怡宁逐渐冷静下来，明白要战胜王楠，除了技术层面占优势外，更要从心理上克服压力。

调整心态的张怡宁很快稳住局面。

比赛中出现较为有意思的一幕，比分到 10：4 时，张怡宁突然撂板走人，令在场裁判员和教练周树森都很纳闷，原来是张怡宁比赛时心无旁骛，自己算错比分。

在王楠微笑提醒下，张怡宁腼腆挠头，返回比赛现场。

因张怡宁先到赛点，王楠此时拿出了自己命中率几乎达到 90% 的乒乓绝技，搏杀。

2. 全满贯

乒乓球搏杀不是技巧而是战术，当一场比赛大比分落后或者遇到实力过分悬殊的对手时，只要机会出现，球员就主动进攻，

发球抢攻，接发球抢攻，近台抢拉，打乱对手的节奏，给对手制造心理压力，试图逆转战局。

说通俗一点，就是不管对方发或是回什么球，球员都选择直接「扣球」。

王楠搏杀的高命中率，让张怡宁十分头疼。

果然，王楠前两板搏杀成功，最后一板落点未上台，张怡宁以 11：6 将大比分追平。

第三第四局张怡宁连败。

面对数度压住自己的王楠，张怡宁此时心中盘算，想要获胜，必须换个打法，但前提是要胆大。

从第五局开始，张怡宁开始采用站台打法，不退台，主动进攻，连续几个正板，但都被王楠化解。

就在人们感觉张怡宁形势不妙时，她却突发神威，靠前几局对王楠战术的摸索，力挽狂澜，以 11：7 和 11：6 连胜两局，硬生生将比赛拖入决胜局！

第 7 局开始前，张怡宁暗中给自己打气：「思路要坚定，不要变！一定能赢！」

进入决胜局后的每一分都很关键，比赛已进入白热化阶段。决胜局打到一半，张怡宁始终保持不退台打法，正板反板进攻猛烈。

最终，张怡宁利用一直未变的对持战，在决胜局以 11：9 险胜二代大魔王王楠，实现了从局分 1 比 3 落后，到局分 4 比 3 的极限翻盘！

正是这一场比赛，成就了张怡宁奥运会、世乒赛、世界杯以及亚运会、全运会单打全冠军的「全满贯」。

至此，中国女乒二三代魔王完成交接，已入职业生涯末期的王楠终将落幕，属于张怡宁的魔王时代即将到来！

然而张怡宁这一路走来，也有一些对手让她绞尽脑汁，甚至是勃然大怒。

3. 怒刷比分 11：0

2003 年巴黎第 47 届世乒赛小组赛上，张怡宁碰到了第一个让她怒火狂烧的对手。

那就是韩国选手李恩实。

韩国是世界公认最没有体育竞技精神的国家，同样，韩国乒乓球选手李恩实也是最没有竞技精神的体育运动员之一。

在此之前，在第一场比赛当中，王楠意外输给了韩国选手金璟娥，这令韩国乒乓球选手集体亢奋。

也因此当李恩实面对张怡宁的时候，她理所当然认为张怡宁也会败在自己的实力之下。

但开局之后，张怡宁带着为王楠输球报仇的态度，开局即用全力，毫无保留地倾泻着自己的火力。

虽然李恩实开局拿了前 3 分，但张怡宁还是把处在队友赢球后得意忘形状态下的李恩实打得措手不及！

0-1 输掉第一局之后的李恩实显然察觉到自己和张怡宁实力悬殊太大，已经没有任何赢的希望，就没打算好好打，开始玩起心机。

在比赛过程中，不管球况好坏，李恩实都是直接搏杀，将球打飞很远，让张怡宁满场跑动捡球，以此恶心人的「战术」来消耗张怡宁体力。

并且，每一次李恩实得分之后，都会用十分狂妄的庆祝姿态来故意挑衅张怡宁。

张怡宁自然看懂李恩实这点小聪明，她表面不露声色，保持风度。

但内心早已经怒火狂烧，她决心要给与李恩实狠狠的教训。

在这里要说下国际乒乓球赛的得分规则。

最初的乒乓球赛制是 21 分制，三局两胜。

乒乓球比赛本身不可控因素太多，21 分三局两胜制观赏性不足，而且 21 分超长对战时间特别消耗运动员体能，并且三局两胜制并不能让运动员实力完全发挥，且为了扼制强大的中国乒乓球队，自 2001 年 9 月 1 日起，国际乒联全体大会再次对比

赛制度进行改革，所谓「禁止胸前遮挡发球」以及每局比赛从 21 分改为 11 分的提案双双得以通过。

自乒乓球比赛分数从 21 分改为 11 分，并且是 7 局 4 胜制后，由于比赛比分缩小，很有可能出现让对手「抱鸭蛋」的情况，于是为避免对手尴尬，比赛中了多了一条不成文的『潜规则』，那就是不能打对方「光头」。

而中国队在面对其他国家选手实力较弱时，通常会让几个球，让对手不至于输得太难看，并且能维护两国友好关系。

面对作死的韩国选手李恩实，大魔王的耐心等到了第四局。

第四局一开始，大魔王火山爆发，依靠良好的技术，积极抢攻，果断搏杀，怒刷韩国选手李恩实 11: 0!

最后，暴怒的张怡宁以 4-0 的绝对优势，让李恩实提前买了回家的机票。

之后，刘国梁执掌国家队的时候，也曾经对张继科等队员交代，碰到韩国队，不用留情面，直接干对手光头!

张怡宁这一次打李恩实 11: 0，也是她职业生涯中唯一一次打对手光头，完全没有留下情面。

打韩国选手不留情面直接剃光头，而打日本选手的时候，张怡宁一不留神，把对手『打哭』了。

4. 打哭福原爱

张怡宁号称女乒第三代大魔王，那么她的实力到底有多强？

在 2008 年北京奥运会乒乓球女子单打八分之一的决赛，张怡宁对战日本国宝级乒乓球选手——福原爱。

福原爱是历史上年龄最小的日本国家运动员。

她和初代大魔王邓亚萍使用的球拍胶皮相似，且反手球是她的特长。

值得一提的是，在比赛开始前，日本体育记者找到中国乒乓球女队，表示福原爱想要赢得这场比赛，但得到中国女乒回应是：球场上见。

张怡宁有个优点，从不轻视赛场上的任何对手，当然，对于对手的挑衅，她也会予以狠狠回应。

比赛开始后，福原爱发球抢攻失误，张怡宁率先得分。

之后的福原爱屡屡抢攻，可惜都未能突破张怡宁的防线，反而连连失分。

在国际乒乓球比赛中有一个不成文的规定，在小局中不能打对方 11：0，女乒主教练施之皓提醒眼见比分落差太大，提醒张怡宁：「你让她几个球啊！」

张怡宁很无奈：「我让了啊，但是她还是接不住啊！」

为此，在比赛进行到第二局的时候，为避免打对方 11：0 而令对手尴尬，张怡宁在比分进入 9：0 时，发球时直接将球扔到了

地上，给观众上演一回「零演技」让球，福原爱因此才得一分。

这个令现场解说、前女子乒乓球世界冠军刘伟差点笑场的尴尬让球，也是为了保证福原爱输得不那么惨。也直接证明了大魔王张怡宁无可比拟的实力。

被让球的福原爱似乎自尊心受到了打击，她憋着小脸采取乒乓球战术上「绝地求生」的策略：搏杀。

这一般是在球员走投无路的情况下而采取的策略，但显然没有张怡宁身上发挥任何作用，因为此时的张怡宁已经开始找到王楠当初掌控比赛的感觉，她有意放慢节奏，等福原爱刚适应过来，张怡宁突然发动快攻，打得福原爱措手不及，干脆放弃防守。

结果可想而知，张怡宁在前三局分别以 11：5、11：2、11：5 的高落差比分取得优势，但在第四局，张怡宁本想等福原爱自己「失误」得分的计划出现了漏洞，以 9：11 输了一局。

最为精彩的第五局开始之后，张怡宁在调整状态时被福原爱频繁得分，但张怡宁丝毫不慌，明白要取得最终胜利就得加强发球和回球的质量，后续刻意加强乒乓球的刁钻落点，以回旋球对阵福原爱的高速抢攻球这让福原爱接球非常难受，果然最终以 11：8 输掉关键一局，张怡宁取得胜利，进入 8 强。

比赛非常精彩，但让观众啼笑皆非的是，福原爱在事后的采访中竟然落泪，由此被冠以被张怡宁「打哭」的帽子。

解说员刘伟赛后评论。

就目前世界乒乓球发展水平来看，张怡宁已经代表了世界女乒水平天花板，而张怡宁本身在节奏上，技术上，心理素质以及对瞬息万变的赛场局势捕捉上，仍然有进步空间和发展潜力。

张怡宁的实力毋庸置疑，然而有一场比赛，就连身为大魔王的她也差点阴沟里翻船，因为这一次张怡宁遭遇了最强大的对手以及最大的困难。

5. 最艰难的比赛

2008 年北京奥运会女子单打四分之一决赛上，张怡宁对阵新加坡选手冯天薇。

这场比赛，堪称张怡宁打球以来最艰难的一战，原因至少有四点。

第一，关于对手冯天薇。

冯天薇原本是中国选手，曾师从刘国梁的哥哥刘国栋，女子单打乒乓球最高世界排名第 2。

从 2005 年的卡塔尔乒乓球公开赛开始到 08 年的亚洲杯，张怡宁与冯天薇先后相遇过 4 次。每一次「大魔王」都非常遗憾地败给了对方。要知道这段时间可是张怡宁的职业巅峰期，由此可见冯天薇的实力相当可怕。

第二，张怡宁的比赛球拍出问题了。

「你的主板检测不合格，裁判说主板中间有点不平，可能是胶有些厚。」教练对张怡宁说出这些话之后，张怡宁的心都凉了半截！

就连张怡宁自己也没有想到，在北京奥运会这么至关重要的决赛场上，在比赛之前，居然接到通知说自己的主板检测不合格。

更令张怡宁无语的是，她的备用板却检测合格了，但也是涉险过关。

一般而言，运动员的主板就是正式比赛时所用的球拍，赛前需要经过严格检测，才能带入赛场。

只有在磕碰损坏的情况下，才会换备用板。

「那个球拍沾的时候根本都没有用心，海绵都是很久以前的，无论是弹性还是粘性，都特别差，像鞋底一样。」连当事人张怡宁都对备用板嫌弃如鞋底，可见张怡宁自己都觉比赛艰难了。

第三，北京奥运会八分之一比赛和四分之一比赛被安排在了同一天。

也就是说上午张怡宁刚击败了日本选手福原爱，下午就要面对冯天薇这个强大的对手，这对张怡宁的体力是一个巨大挑战。

第四，在家门口，是国球，又是奥运会这么重要的比赛，张怡宁几乎背负了一场只能赢不能输的比赛，由此可见她身上背负

的压力有多大。

当张怡宁拿着备用球拍练球的时候，问题果然来了，备用板在发力的火候和弧度都与正常球拍有些偏差，打起来很别扭，这直接影响了张怡宁的状态。

因为主板检测不合格，张怡宁只能硬着头皮用唯一的『鞋底』备用板和具有威胁的新加坡选手冯天薇争夺女单四强！

而冯天薇当年在亚洲杯上赢过张怡宁夺冠，所以这一次女单四分之一决赛注定险象环生。

随后的比赛也验证了张怡宁的艰苦。

由于使用备用板的原因，导致张怡宁不敢强攻，更多的精力用在防守上。

果然比赛一开场就处于胶着状态。俩人对双方的技术特点和打法也是知根知底，因此比分一直咬得很紧，但在关键赛点上，还是张怡宁更果断的把握了机会，最终以 13 比 11 取得第一局的胜利。

但第二局，张怡宁心态变得着急，想着尽快拉大比分，确立领先优势，这也导致她获得两个局点的情况下，被冯天薇以 14 比 12 反超，扳回一城。

之后的三局，张怡宁也多次丢失局点，但关键大赛时刻的心态把握以及稳定的技术输出，让她最终以 4-1 为中国乒乓球女队扫除最大障碍，张怡宁挺进四强！

五局比赛，张怡宁只赢了冯天薇 6 分，并且每局的比分都超过了 11 分。

本场比赛的艰难，由此可见一斑。

赛后接受采访时，张怡宁说：「备用球拍上的海绵还是 3 年前的，质量要差很多。比赛还没开始，我的心就凉了，能赢下这场比赛的确不容易。」

就连对手冯天薇也承认自己这场比赛是输在了心态上，正是由于对关键球的处理不到位以及对胜利缺乏必胜心，才导致了失败。

令张怡宁无奈的是，比赛过后，裁判又收走了张怡宁的备用球拍，要求重新检测，张怡宁无奈的说：「我手里已经一个球拍都没有了！」

赛后教练也是一头冷汗。

但谁也不知道，一个又一个世界冠军奖杯的背后，张怡宁瘦弱的身躯又承受着多少辛酸和伤痛。

6. 对自己够狠

1981 年出生的张怡宁，6 岁开始接触乒乓球，9 岁拿下人生第一个冠军，但是在 1999 年首次世乒赛决赛上，在领先两局的情况下，被王楠连赢三局反超。

之后的张怡宁心态出现巨大变化，2000 年世界乒乓球锦标赛女子团体决赛中国对中国台北，张怡宁以 0-2 不敌徐竞，罕见输

球。

2001 年九运会乒乓球单项比赛中，张怡宁、刘恒在混双 16 进 8 比赛时，张怡宁闹情绪，蹬球桌、砸拍子，甚至把球拍摔在球桌上，因此受到裁判两次口头警告。

在女单决赛对阵王楠时，张怡宁先以 2 比 0 领先，但随后被王楠追成了 2 比 2 平。

决胜局最后一分轮到王楠发球时，张怡宁竟然没有接球，最终以 5 比 21 输掉比赛。

也正是这一举动令在场观赛的国家体育总局副局长李富荣大怒，当即指出，这是中国乒乓球 40 年来从没有过的情况，张怡宁场上作风太差！

因是张怡宁这一次闹脾气，被禁赛 3 个月。

面对如此消极的张怡宁，教练李隼找张怡宁谈话，还没说几句，张怡宁拿起餐刀扎自己的大腿，把李隼吓得背后直冒冷汗，立即阻止。

张怡宁也很苦恼，说：「我觉得每次都在神经病的边缘，我必须得发泄出来才行，所以只能是这样。」

2003 年张怡宁虽然到了世界第一的位置，但是却感觉自己到了瓶颈，这是她职业生涯最大的瓶颈，同年世乒赛，王楠再次 4-3 击败张怡宁。

因为张怡宁和王楠巅峰是错开的，在被王楠压制的时候，张怡宁总感觉有一股强大的力量被封印在了体内，无法发挥出来。

此时的张怡宁顶着强大的压力，睡得很晚起得却很早，因为经常失眠，有时候甚至要借助药物才能睡着。

终于，在 2004 年雅典奥运会，王楠在单打比赛中爆冷输给李佳薇，没有了一直压制自己的王楠，张怡宁的职业生涯突破瓶颈，迎来春天。

第一次参加奥运会的张怡宁果然不负众望，为中国队拿下女单金牌，赛后的张怡宁面对记者采访，只说了一句话：「我就想好好的睡一觉。」

大魔王成功的背后，藏着无数压力和辛酸。

经过奥运会的洗礼，张怡宁开始显露峥嵘，2004 年到 2009 年，是真正属于张怡宁的六年，她锻炼出一项神奇的能力，那就是在和对手握手时，就知道对手输定了。

大魔王疯狂收割冠军的时候，她又迎来了新的问题。

「我就觉得乒乓球不是我的唯一，仅仅只是做一件高兴的事而已。」

这时候的张怡宁还不是世乒赛冠军，还不是大满贯得主，训练松松垮垮，态度消极，让李隼又一次看不下去了。在训练的时候，李隼将一筐乒乓球砸向张怡宁，大吼：「世乒赛冠军你可以不要，但是我必须要！」

这一筐乒乓球瞬间砸醒了张怡宁。

终于，张怡宁在 2005 年上海世乒赛击败 4-3 击败郭焱获得冠军，成就职业生涯大满贯！

张怡宁冷酷的表面，藏着火爆的脾气。

同样，为了胜利，她可以对自己够狠。

师姐王楠曾在一则节目中提到，张怡宁去科威特比赛，居然在肋骨上打了封闭！

打封闭是封闭疗法，通常就是将一定浓度和数量的强松龙注射液和盐酸普鲁卡因混合注射到病变区域，达到快速止痛、缓解炎症、改善注射部位周围的血液循环、减轻因为炎症造成的疼痛的效果。

封闭针不是兴奋剂。

而打封闭针是十分疼痛的，张怡宁为了比赛，打了 11 针，比赛结束后换衣服，王楠发现，她的腰上缠满了绷带！

而事前，她和王楠等人开玩笑，打比赛，从未吭过一声。

7. 汗水和眼泪

从当初用眼泪赢得冠军，到北京奥运会卫冕女单冠军，张怡宁用十几年的时间完成了从丑小鸭到白天鹅的蜕变。

赛场之上的张怡宁英姿飒爽，横扫国内外一切对手，但在赛场之外的张怡宁也有着鲜为人知的一面。

张怡宁从国家二队进入一队，中间还有一个小插曲。

当年国家队组织军训，张怡宁也随队参加，部队和乒乓球队组织了一个联欢会，双方各出一个主持人，张怡宁的前主管教练齐宝香推荐了张怡宁。

张怡宁得知后连忙摆手：「不行不行，我一点准备都没有。」

李隼说：「主持人是露脸的机会，下边坐着女队主教练。你要能站在台上做主持人，你以后就能当世界冠军。」

这句话启发了张怡宁，并且让张怡宁信以为真：「以前觉得世界冠军都是经过很多很多努力才能做到的，现在当主持人就拿世界冠军，那太简单了。」

于是二话不说，拿过话筒，当起了主持人。

进入一队后的张怡宁和她的噩梦王楠住一个宿舍，王楠也成了张怡宁追逐目标。

2002 年张怡宁和王楠一起参加釜山亚运会。

王楠在一场比赛开始前正忙于准备，张怡宁捧着汉堡冲进屋，因为跑得快，一进门被绊了个「大劈叉」，尽管狼狈，可她还是没丢掉手中的汉堡，嘴里还念念有词：「楠姐，我帮你抢的，赶紧吃吧，一会还比赛呢。」

这一幕让王楠至今回想起来仍感动不已。

2004 年后，国家开始用王楠和张怡宁配合双打，备战雅典奥运会，但消极情绪也不免滋生。

尽管两人在一起磨合了很久，可还是输掉了有场队内比赛，面对教练李隼和王楠的责备，张怡宁折断球拍摔在地上：「我不练了，我也不想打奥运会了！」

但随后，面对家人及球队的期望，她又默默拾起球拍，重新投入训练。

回想起 2008 年北京奥运会，张怡宁面对老对手王楠，始终坚定一个信念：「除非你 4-0 赢我，否则让我赢一局，我就绝不会放过你。」

张怡宁做到了，最终逆转，成功卫冕。

赛后面对前来观战的爸爸妈妈，张怡宁再也没有了四年前的灿烂笑容，扑在父母的怀里落下眼泪。

在面对世界各大紧张赛事时那么冷漠和坚强的张怡宁，依然还是父母眼中的乖乖女，当她流下眼泪的那一刻也证明着她曾经为获得冠军而付出太多汗水和努力。

8. 冠军之心的养成

张怡宁的成功，离不开那些时时刻刻关心和教育她的人。

张怡宁的舅舅王宝新是把她引上打乒乓球这条路上的人，是她人生当中重要的引路人。

对于这位憨厚的舅舅，张怡宁说：「他把我引上乒乓球这条路，小时候训练我舅抓我抓得挺紧的，但是不打我，最多急了拿球扔我两下。舅舅也是业余高手，看我们打比赛说得都挺对点的。」

舅舅的诚实稳重，让张怡宁在初学乒乓球时受到了极大的影响，也为张怡宁将来的球风人品奠定了基础。

还有张怡宁的父母。

张怡宁的父亲张启源原本有一份不错的工作，为了能让张怡宁更好的打球，放弃了原先条件优越的工作，而找了一份夜班，白天照顾张怡宁，晚上去上夜班。

张怡宁的妈妈王凤英希望把女儿培养成人，当张怡宁取得成绩之后，王凤英就说：「给你选得这条路太好了！」

雅典奥运会之前的两年，张怡宁遇到了瓶颈，家里的亲戚都劝：「宁宁已经很努力了，她回来后，千万不要提乒乓球。」

如果说亲人的关心和呵护，为张怡宁在乒乓道路上的成长，提供了良好的环境。

那么真正塑造张怡宁冠军之心的人中，离不开一个关键人物，那就是初代大魔王邓亚萍。

张怡宁大概是七八岁的时候知道的邓亚萍，把她当成偶像，因为邓亚萍经常拿冠军，以至于她把邓亚萍怎么领奖的形式都学会了。

张怡宁和邓亚萍其实是当过队友的，不过一头一尾，邓亚萍快退役时，她刚上来。让张怡宁难忘的是，她曾经模仿日本名将小山智丽陪邓亚萍打过一次备战。

雅典奥运会前的那段黑暗时光里，张怡宁把自己身上的问题总结出十点来，写在纸上请教邓亚萍，邓亚萍看后惊讶说：「你现在都打到超一流水平了，怎么可能还有十条问题？这说明你對自己还是不够自信。要我看就两条：一个技术上的，一个心理上的。」

后来张怡宁和金香美比赛前，邓亚萍还教她怎么打，并且在比赛时一直坐在看台上给她加油助威。

李隼是张怡宁从北京队到国家队期间的教练，如果说王宝新是张怡宁的引路人，那么这位荣耀满身的教练是张怡宁的领路人，一路带着张怡宁过关斩将，杀进雅典奥运会。

他是张怡宁最值得信赖的人。

之后像威严的蔡振华指导，细致严谨的陆元盛，内柔外刚的施之皓，都成为了张怡宁成功之路必不可少的指路明灯。

在和王楠同住一个宿舍的5年时光里，成熟善良的王楠给张怡宁带来了许多最为直接的影响，从先前的压制到后期的陪伴，讲义气的王楠成为了张怡宁心目中的楷模。

张怡宁评价王楠说：「我觉得要想先打好球，就得先做好人，各方面做得都得到位。这点也是王楠给众多球员树立的楷模。」

在这些人当中，无论是谁，都一点一滴的塑造着她那颗冠军之心。

9. 魔王退役的原因

2011年3月31日，昔日乒乓球霸主，二代大魔王宣布退役，至此，「张怡宁时代」宣告结束。

谁都没有想到张怡宁会在职业生涯最为巅峰的时候选择退役，网上一直流传着一个张怡宁的退役原因，说她是因为没有可以和自己对打的对手，不得不退役。

不管这个原因是真是假，张怡宁退役前未遇敌手是真的。

很多人也都想知道张怡宁退役之后会做些什么。

答案是：嫁人。

张怡宁的丈夫是香港商界成功人士徐威。

事业功成名就之后的张怡宁从此过上了相夫教子的生活，先后为丈夫生下一双儿女，家庭美满幸福。

徐威本人对体育非常感兴趣，初次见到张怡宁时，就被张怡宁的风采所折服，并且主动邀请张怡宁切磋球技，吸引了张怡宁的注意力。

张怡宁曾说：「我们之间虽然年纪差距很大，但有着许多共同爱好和话题，价值观和人生观也一样，并且徐威非常心疼人。」

这也证明张怡宁的确嫁给了幸福。

张怡宁坦言，嫁给徐威，并非是看上了对方的金钱，而是被他的学识和才华折服。

对张怡宁而言，也需要一个社会阅历丰富的人来照顾她，毕竟她在国家队那么多年，社会生活方面几乎一片空白。

婚后，徐威就为张怡宁安排好了生活，打打麻将，购购物等等，但张怡宁知道，自己不想做豪门阔太太，她和丈夫交心道：「性格决定我过不了那样的生活，一个女人事业再辉煌，也要回家照顾丈夫，照顾孩子，这是天经地义的。」

徐威意识到，与张怡宁结合是在对的时间遇到了对的人。

其实张怡宁嫁人，只是从一种生活，改成了另外一种生活，从巅峰运动员，转而成为了一位贤妻良母，徐威的善解人意给了张怡宁婚后莫大的支持。

中国女乒 1：3 负于对手，痛失考比伦杯时，看着新加坡队欢呼雀跃，张怡宁别有一番滋味在心头，丈夫徐威安慰她：「体育就是那么残酷，有输有赢，不以个人意志为转移。」

实际上，徐威并不能理解张怡宁看着昔日队友失利，看着中国女乒失利的复杂心情。

虽然已经退役，但张怡宁的内心仍然系着中国女乒，心系中国体育。

有意思的是，同样在 2011 年，由 16 位中国奥运冠军和世界冠军组成的冠军班，曾经在美国威斯康星大学麦迪逊分校进行为期十个月的留学深造。

威大安排了一场张怡宁与当地的乒乓球冠军的交流友谊赛，现场教练介绍张怡宁是四枚奥运会金牌以及十几次世界冠军的获得者。这些家伙觉得自己的乒乓球打的还算不错，于是要求切磋大魔王。

结果不言而喻，他们赛后体会了什么叫魔王虐菜，其中一个挑战者，更是被张怡宁扣跪下了。

10. 我上就我上

2016 年在马来西亚吉隆坡举办的第 53 届世乒赛女团赛上，张怡宁客串解说。

福原爱在 0：6 落后刘诗雯的情况下好不容易拿下一分，张怡宁极其冷漠的解说：「瞎搏啊这是，要是 10 平她就不敢这么打.....」

在评论福原爱时，张怡宁如此说：「福原爱这个，大家闭着眼都知道她的缺点在哪.....」

后来有一个有意思的段子。

张怡宁在解说时，评价国内乒乓球运动员缺点太多，素质跟不上，技术层面不到位等等，总之是把国内乒乓球运动员说得一文不值，就有观众说：「你行你上啊！」

张怡宁毫不谦虚的说：「我上就我上！」

这其实是一个有意思的段子，但有一件事情的确是真实的，张怡宁在为一场比赛做解说评论的时候，同场的另一位解说员说：「每一位选手都有缺点。」

大魔王一点都不低调的回答：「我就没有！」

那位解说员瞬间愣住，根本无法反驳，因为张怡宁说的真是大实话。

11. 中国乒乓球未来

张怡宁退役后手握 19 个世界冠军头衔，但她有段时间在世界排名上却一度没有出现，有很多网友开始质疑排名的真实性。

最后的国际乒联出来解释说，因为之前做过规定，在国际上排名是以五胜五负做标准的，因为张怡宁输的次数不够标准，所以根本没有办法排名。

日本著名女子乒乓选手、也是马龙迷妹的石川佳纯，曾经吐槽，说自己需要一百年才能超越张怡宁，她也是张怡宁唯一看得上的外国选手。

综上所述，张怡宁的实力以及国际影响力。

中国女乒，从邓亚萍到王楠，到张怡宁，再到李晓霞以及如今的丁宁和刘诗雯时代，她们一直捍卫国球荣光，江山代有才人出，各领风骚数百年。

如今的陈梦，再到实力相当的朱雨玲，一代一代人的成长，见证着中国乒乓球的辉煌。

每一位运动员都是顶着巨大压力才能获得最终的荣耀，只有面对自己，做好面对未来的准备的人，才有资格享受荣耀光环加身。

不经历风雨怎么见彩虹？

2021 年的今天，东京奥运会的脚步越来越近，中国队要面对的强敌也越来越多。

无论如何，中国乒乓球运动员要想稳坐「神坛」，要付出的是比常人更多的辛苦和磨练！

国际乒联为避免中国一家独大，不惜多次改变比赛规则。

中国乒乓球队要做的不仅仅是加强自身技术和提高心理素质，还要面对国际上的种种无形压力。

张怡宁时代结束了，中国乒乓球还会迎接下一个「张怡宁时代」，也必将有更多的乒乓优秀运动员，如张怡宁一样，站在世界最高的领奖台上，为赛场奏响中华人民共和国国歌！