



- 精英教练“双百”培养计划成果丛书
- 精英教练执教理念与方法总结

助张继科 成就大满贯

ZHUZHANGJIKECHENGJIUDAMANGUAN

肖 战 黄文文 著

国家体育总局教练员学院 审定

北京体育大学出版社

- 精英教练“双百”培养计划成果丛书
- 精英教练执教理念与方法总结

助张继科 成就大满贯

ZHUZHANGJIKECHENGJIUDAMANGUAN

肖 战 黄文文 著

国家体育总局教练员学院 审定

北京体育大学出版社

策划编辑：董英双
责任编辑：吴 珂
特约编辑：何珍文 黄文文
审稿编辑：青 山
责任校对：王顺初
图片提供：边玉翔 陈 洋

图书在版编目（CIP）数据

助张继科成就大满贯 / 肖战, 黄文文著. -- 北京 :
北京体育大学出版社, 2017.1
ISBN 978-7-5644-2517-3

I. ①助… II. ①肖… ②黄… III. ①乒乓球运动—
教练员—工作 IV. ①G846

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第326513号

助张继科成就大满贯肖 战 黄文文 著

出 版：北京体育大学出版社
地 址：北京市海淀区信息路48号
邮 编：100084
邮 购 部：北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部：010-62989320
网 址：<http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司
开 本：787×1092 毫米 1/16
成品尺寸：228×170 毫米
印 张：16.25

2017年4月第1版第1次印刷

定 价：65.00元

（本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换）

精英教练“双百”培养计划 成果丛书编写说明

根据全国人才工作会议精神和《国家中长期人才发展规划纲要（2010—2020年）》，国家体育总局制定了《全国体育人才发展规划（2010—2020年）》，围绕重点体育人才培养，确定实施6个“体育人才培养专项计划”。精英教练“双百”培养计划就是其中重点项目之一，国家体育总局计划用10年时间、分三批次培养专业队教练员、业余训练教练员各100名。2012—2014年为第一阶段，培养专业队、业余训练教练员各30名；2015—2017年为第二阶段，培养专业队、业余训练教练员各30名；2018—2020年为第三阶段，培养专业队、业余训练教练员各40名。

精英教练“双百”培养计划在国家体育总局教练员培训工作领导小组的领导下，由竞体司与青少司主管，教练员学院负责组织实施，广大省区市体育局等培养单位负责支持保障工作。经过选拔遴选、计划制订、国内培训、国外培训、训练实践、中期检查、总结撰写、述职答辩、终期考核等系列培养工作，首期培养计划工作业已完成，并取得了良好的培训成效，留下了丰硕的培养成果，其中，《精英教练“双百”培养计划成果丛书》就是重要的培养成果之一。

《精英教练“双百”培养计划成果丛书》的撰写是精英教练“双百”培养计划的重要培养手段。在专著编写过程中，教练员围绕执教典型案例收集信息、分类整理、判断分析、反思归纳，全面梳理执教过程中有关顶层规划、训练实践、科学监控、大赛指挥、团队建设与个人成长等方面的

问题与经验。有效更新了教练员执教理念，重构了知识结构，培养了教练员的批判性思维与创新性思维，在很大程度上提升了教练员发现问题、分析问题与解决问题的综合执教能力。

精英教练员所取得的实践与理论成果，是在对我国竞技体育历史发展经验不断继承与创新的基础上形成的，本丛书是我国精英教练员对本人执教过程与团队管理等方面的总结提炼，代表着我国几代教练员在长期训练过程中集体智慧的结晶。这套书在表现形式上图文并茂，既有经典的训练案例，又有直观的方法手段，具有较强的可读性、实践性与针对性。能为教练员、运动员、体育教师、健身指导员，甚至体育专业学生、管理者、研究者提供有价值的参考资料。经过进一步的推广、应用与转化，相信能在一定程度上为创新竞技体育发展方式、推进体育强国建设与全面服务健康中国建设起到良好的促进作用。

国家体育总局教练员学院

前 言

中国乒乓运动几十年长盛不衰，使乒乓球成为了中国的国球。乒乓球共有7个项目，我们基本上每次世界大赛都可以拿到金牌，在总体上一直处于世界领先地位。中国乒乓运动之所以能够长盛不衰，就在于我们能够比较好地掌握乒乓球运动的规律，也能够比较好地预测乒乓球运动的动向和发展趋势。以上成绩与教练员的辛勤劳动息息相关。

竞技体育的发展规律告诉我们，教练员是运动训练的主体之一，一个好的教练员可以带出一批好的运动员，一批好的教练员则可以把整个项目都带起来。可见，教练员对所执教的运动员的运动生涯影响之深、肩负的责任之重。

长久以来，人们对于教练员的期望在某种程度上甚至超过了对运动员的期望。教练员在自己的执教生涯中，最大的责任就是要帮助运动员，使他们能够在国际赛场上为国争光。要想达到这个目标，我们还需要扮演教育家、生理学家、商业家和心理学家的角色，这些角色的扮演甚至在教练员们走向运动场地之前就开始了。该书以我20多年的执教生涯为大背景，分别介绍了我几十年如一日，在事业上呕心沥血的付出和我与运动员浴血奋战的经历。除此之外，本书为从事乒乓球事业的教练员、运动员和爱好者提供了最鲜活的实例和重要的科学指导方法。此书汇集了我多年来的心血，其思想性、技术性、知识性、趣味性与可读性

皆备，相信一定可以使广大读者从中汲取教益，在了解我乒乓人生的同时，也进一步提高对乒乓球的理解与感悟。

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, overlapping strokes that form a unique, cursive-like mark.



参加里约奥运会的男队全体运动员和教练员在顺利完成比赛任务之后合影



我与蔡振华副局长在里约奥运会观战



蔡振华副局长、刘国梁总教练与我们一同战斗在里约前线



里约奥运会乒乓球男子单打决赛 我在观众席上为张继科加油助威



刘国梁总教练与我在奥运休息室



我与刘国梁总教练、李晓东教练在备战里约奥运会时专注观看运动员训练



我与科研人员黄文文在备战里约奥运会间隙悉心助张继科分析问题



我与刘国梁总教练在备战里约奥运会时深入探讨运动员存在的问题



多年来一直默默在背后支持着中国乒乓球队的球迷朋友们

第一部分 追求卓越 踵事增华——我与我的事业 1

第一章 执教之·思路梳理	3
第一节 执教经历.....	4
第二节 理念确立.....	15
第三节 风格选择.....	21
第四节 目标定位.....	36
第二章 执教之·训练秘籍	45
第一节 多球训练.....	46
第二节 体能训练.....	53
第三节 心理疏导.....	71
第三章 执教之·因势利导	107
第一节 五大元素 理性追求.....	108
第二节 对症下药 因材施教	116
第三节 以身作则 富有血性.....	119
第四节 密切沟通 免除后患.....	121

第二部分 浴血奋战 患难与共——我同我的兄弟 . 133

第一章 拼搏之·锋芒初露	135
第一节 2008年全国锦标赛	136
第二节 2009年林茨世界杯	137

第三节	2010年莫斯科世乒赛	139
第二章	拼搏之·所向披靡	145
第一节	2011年鹿特丹世乒赛	146
第二节	2011年巴黎世界杯	149
第三节	2012年伦敦奥运会	152
第三章	拼搏之·更进一步	165
第一节	2013年巴黎世乒赛	166
第二节	2014年仁川亚运会	178
第三节	2014年杜塞尔多夫世界杯	182
第四章	拼搏之·所思所感	187
第一节	主管队员的大赛表现	188
第二节	主管队员的决赛表现	198
第三节	主管队员与左手交锋表现	207
第四节	主管队员输球表现	228
第五节	主管队员打法风格的形成	237
后 记		243

第一部分

追求卓越 踵事增华 ——我与我的事业

● — 执教之 · 思路梳理

- 执教经历
- 理念确立
- 风格选择
- 目标定位

● — 执教之 · 训练秘籍

- 多球训练
- 体能训练
- 心理疏导

● — 执教之 · 因势利导

- 五大元素 理性追求
- 对症下药 因材施教
- 以身作则 富有血性
- 密切沟通 免除后患

第一章



执教之·思路梳理

作为一名教练员，我觉得能否成功更多地取决于自己的执教理念。执教理念会决定我们如何运用乒乓技战术技能、体育科学和体育管理等知识。执教风格决定我们如何组织练习和比赛，采用什么方法来训练运动员，在做出决策时赋予运动员什么样的角色。我们将面对各种各样的运动员，如张继科、方博、邱贻可，我们要清楚自己要达到什么目标，并且怎样达到目标。

第一节 执教经历

入行四十余载，无论是运动员时期还是教练员时期，乒乓球始终是我的最高理想和最牵挂的事业。很高兴也很荣幸能有这个机会能将我的整个执教经历与心路历程与大家分享。

肖战，男，汉族，1968年出生于四川隆昌。乒乓球运动员、教练员，打法左手横板，两面反胶。1985年进国家队，1989年全国锦标赛获男单第2名。1990年公派到南斯拉夫打球学习，1992年赴卡塔尔执教，1994年赴台湾执教，1996年二赴卡塔尔，1998年10月回国任四川男队主教练，2002年初出任国家青年队主教练，2008年10月竞聘为国家队乒乓队男一队教练员，2011年6月21日获得中国乒乓协会颁发的最佳教练奖。现在是国家队张继科、方博、闫安、郝帅、徐晨皓的主管教练。

在担任国家乒乓球男队教练员期间，我有幸培养了一批顶级优秀运动员。如：张继科、方博、郝帅、陈玟、孔令辉、刘国正、王建军、邱贻可、马龙等。

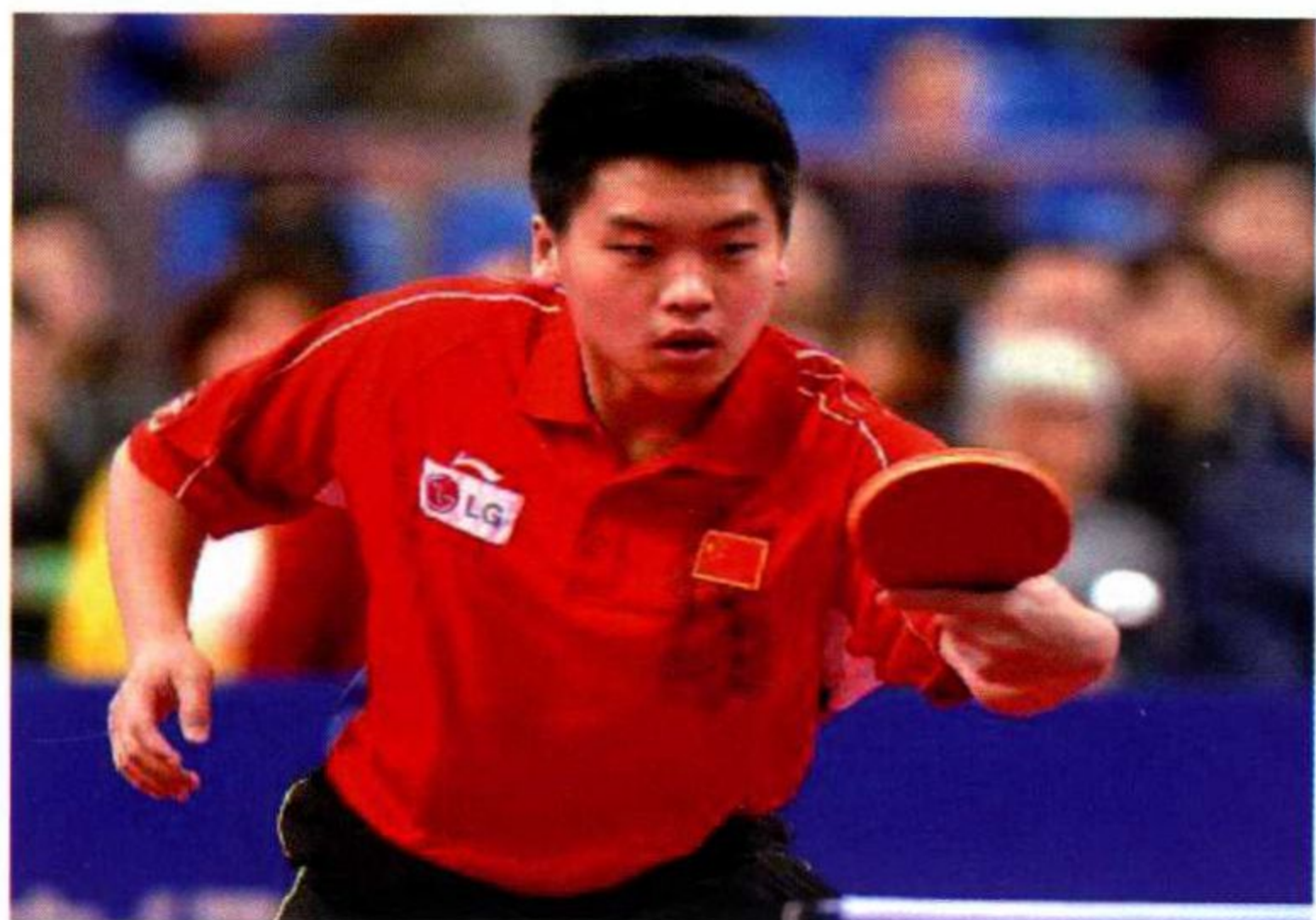


张继科：2016年第53届马来西亚世界乒乓球锦标赛男子团体冠军，2014年德国杜塞尔多夫世界杯男单冠军，2013年第52届巴黎世界乒乓球锦标赛男子单打冠军，2012年第51届多特蒙德世界乒乓球锦标赛男子团体冠军，2012年第30届伦敦奥林匹克运动

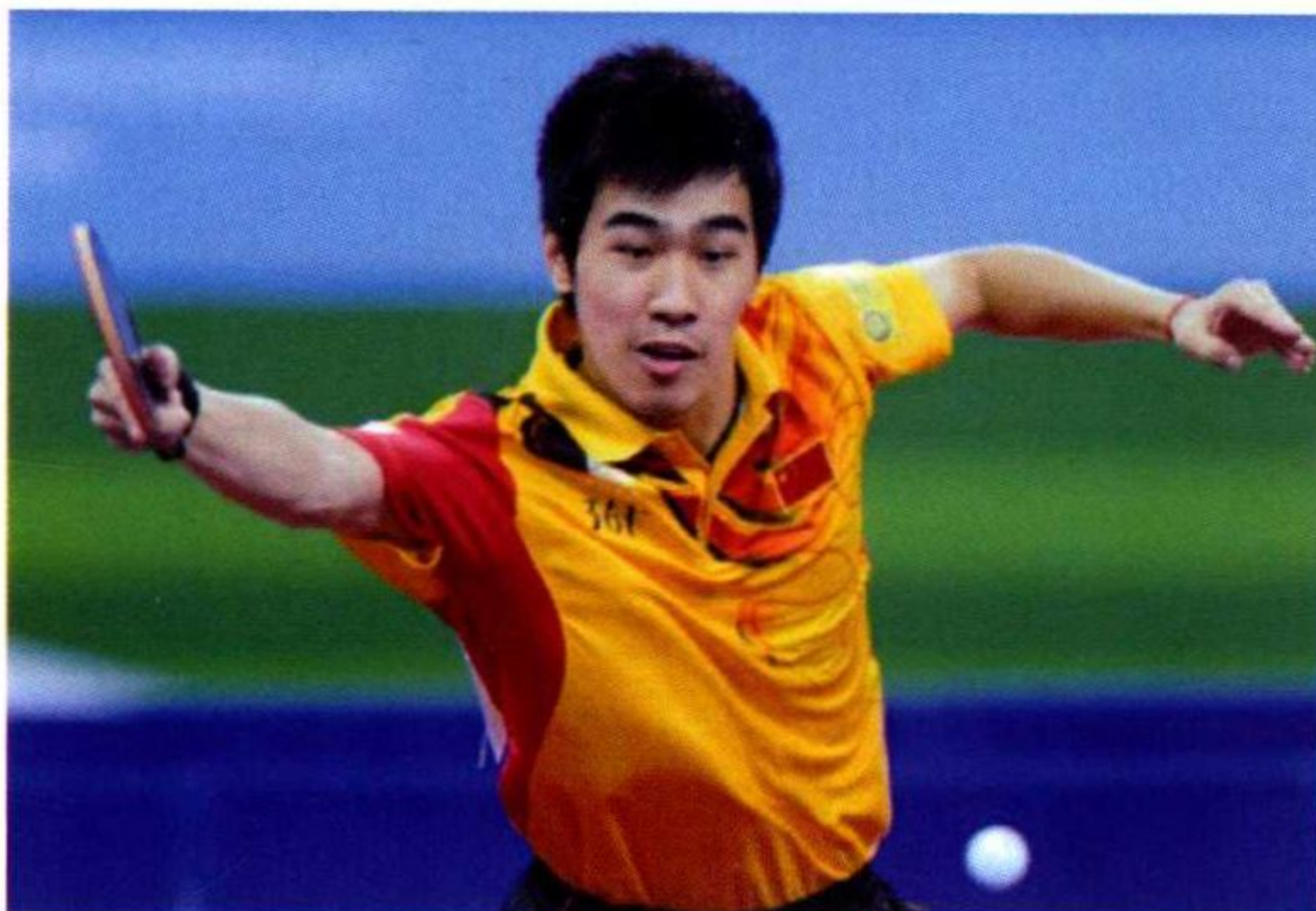
会乒乓球男子团体、单打冠军，2011年巴黎世界杯男子单打冠军，2011年鹿特丹世界乒乓球锦标赛男子单打冠军。



方博：2015年世界杯团体冠军（这也是其第一个世界冠军，成员：马龙、张继科、许昕、樊振东、方博），第53届苏州世乒赛男单亚军，2016年第53届马来西亚世界乒乓球锦标赛男子团体冠军。



郝帅：2006年12月多哈亚运会乒乓球男团冠军，2007年5月第49届世界乒乓球锦标赛男单第五名，2007年9月第18届亚洲乒乓球锦标赛男团、男双冠军，2007年11月全国乒乓球锦标赛混双冠军，2008年中国乒乓球公开赛男单冠军，2009年国际乒联首站巡回赛斯洛文尼亚站男单冠军，2010年的团体世界杯冠军。



闫安：2013年乒乓球亚洲杯锦标赛男单亚军，2013年亚洲乒乓球锦标赛男团冠军，2013年国际乒联职业巡回赛瑞典站男单冠军，2013年第52届巴黎世乒赛男单第5名。