

周树森

著

乒乓 不了情

TABLE TENNIS IS MY LOVE
FOREVER



他是乒乓禅师

张怡宁 丁宁 郭焱

在他手里启航

他是“叛逆”教练

率领新加坡队打破中国“乒乓神话”

他的乒乓人生路还在执着前行



未曾红花，依旧灿烂

乒乓不了情

周树森

图书在版编目 (C I P) 数据

乒乓不了情 / 周树森著. — 长春 : 吉林美术出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5575-0475-5

I. ①乒… II. ①周… III. ①周树森—回忆录 IV. ①K825.47

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第280801号

乒乓不了情

出 版 人 赵国强

著 者 周树森

责任编辑 陈 鸣

封面设计 嫁衣工舍

排版制作 赵 冬

开 本 720mm × 1000mm 16开

印 张 18.5

版 次 2016年6月第1版

印 次 2016年6月第1次印刷

出版发行 吉林美术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮编: 130021

网 址 www.jlmspress.com

印 刷 长春人民印业有限公司

ISBN 978-7-5575-0475-5 定价: 38.00元

乒乓不了情

愛新覺羅甘肅題



序一

未曾红花 依然灿烂

蛇年岁末马年新春之际，前北京乒乓球队总教练周树森的自述《乒乓不了情》书稿传进了我的邮箱，周指导希望我能写篇序言。

对此，我有点儿诚惶诚恐。做了三十多年体育记者，大部分时间与乒乓球项目打交道，也多次采访过周树森，可我没有和他细细聊过，只是那种场边一问一答的即时性采访，或在发布会上简单记录的答话与资料，实在谈不上深入了解一位卓有成就的老教练。这样如何给他作序呢？于是我说，写篇读后感吧，作序不够资格。

由于多年接触乒乓球并喜爱乒乓球的缘故，我对周树森教练很崇敬。我很清楚进入新世纪以来，他率领北京乒乓球女队连夺三届全运会团体冠军，培养了张怡宁、郭焱、丁宁等一批国家队主力选手；更难能可贵的是，年近七十的周树森应聘担任新加坡女队主教练后，居然在2010年莫斯科世乒赛上率队战胜强大无比的中国女队而夺冠，为自己的执教生涯书写了辉煌的一页。

周树森出生于一个颇为传奇的乒乓家庭。哥哥周兰荪20世纪60年代是和庄则栋、李富荣、徐寅生、张燮林并肩作战的乒乓五虎大将之一。待人亲切和蔼的周兰荪是我当年采访国家队最早熟识的教练，个子比周树森高出不少，外表健壮，举止儒雅，严肃却不少语。每次我一跨进训练馆的门，便能感觉到有些教练很冷漠，他却总是温和友善地与我打招呼，我和他远比与周树森熟悉。周树森的爱人刘雅琴也算是我的熟人，她是我小学球队队友刘德荣的姐姐，很早就进入北京队，成为我们打球时的一个榜样。周树森的自述中还讲到他的弟弟、他的儿子一度成为乒乓球专业选手的经历。

像周树森这样的乒乓世家在中国并不少见，许多乒乓名人的家人或多或少都有过从事这项运动的历史。像徐寅生的独生子曾打入国家青年队，张燮林的两个女儿都接近或达到专业队水平，刘国梁和爱人更是属于乒乓伉俪，等等。体育世家何止中国常见，美国许多篮球明星不也都是子承父业。

中国打乒乓球的人多，国家队水平已经多年保持世界领先。起源于欧洲的乒乓球运动，反而是凭借着在中国的发展而占据了世界第五大普及和奥运会收视率第四的体育项目的地位。令人有些忧虑的是，中国年轻一代的不少人似乎并不看重乒乓王国的桂冠，就像是有的富家子弟一点儿不珍惜传家宝。在足球王国巴西、篮球王国美国，人家并没有因为世界杯冠军、奥运会冠军拿得多，就会冷落本国人擅长的运动项目。轻视乒乓球，妄自菲薄，实际上是一种无知的表现。从另一角度看，它也说明中国乒乓球文化建设依然十分薄弱。打球的人不少，拿过冠军的也不少，但并不等于了解历史，认识、掌握乒乓球运动规律的人并不多。

记得2001年，中国乒乓球队首获男子团体世界冠军40周年纪念活动前后，在中国乒协名誉主席李瑞环和主管体育的中央领导的大力倡导下，专门成立了一个小班子，总结我们的乒乓球成功经验，提炼中国乒乓球的精神财富，促进

了乒乓文化建设。遗憾的是，后来这项建设又被放松和忽视了。如今，周树森几十万字的自述，重拾起乒乓精神，他用生动细致的实例告诉人们张怡宁、丁宁这些优秀运动员如何成长，如何教她们技术和怎样做人。

许多体育记者，还有多数球迷，对优秀运动员的了解，往往是皮毛的、表象的。只有像周树森这些与运动员朝夕相处、命运同享的教练，才最熟悉、了解自己的弟子。他讲述的那些故事和经历，尽管没有第一时间让读者知道，但令人回味的内容更多，启迪更大。

从执教地方队拿全运会三连冠，到担任外教获世界冠军，周树森教练的成功并非偶然。拿一次冠军可能有运气好的成分，两次三次都拿，在国内带队拿，国外带队同样能拿，就不仅仅是运气好的原因。周树森不是那种善于夸夸其谈的人，接受采访话语不是很多，问一句答一句，没有废话。周树森的执教有自己的特点，有着南方人的精细和聪明，善于捕捉事物要点，抓主要矛盾，他懂得做运动员的思想工作，调整好他们的心理状态。他对运动员的选材、运动队的打法结构、训练的重点和节奏、作战排兵布阵、比赛时发现问题并解决问题等方面，都有自己深入的思考，既不循规蹈矩，也不盲目尝试，而是善于观察学习，不断总结经验，积小胜致大胜，进而长盛不衰。

国家体育总局副局长蔡振华说，中国乒乓球要第三次创业。就争金夺银而言，中国队早已冲出亚洲，走向世界。然而，从乒乓文化的角度看，中国乒乓球对世界乒乓球发展的影响力仍有很大的提升空间。例如，我们世界冠军得过那么多，海外兵团队伍那么大，可是中国乒乓球至今没有建立一座名人堂，没有拿出一本通行世界的完整理论教科书；有些出国打球、执教的人，不要说技术战术理论知识造诣低，连基本的行为规范都做得不好。我在美国亲眼见到一位中国出来的年轻球员，给俱乐部小队员担任场外指导时，对方运动员赛后过来握手，他坐在椅子上翘着二郎腿，屁股都不抬一下和人家碰碰手。一件小事

反映出的是，中国乒乓球走向世界任重道远。我们送出去的人是不是都经过乒乓球学院的正规教育？我们的培训中有没有好教材？

大约五十年前，徐寅生的一次“关于如何打好乒乓球”的讲话，得到党和国家最高领导人的称赞，中国乒乓球人确实有能文能武的传统。体育界有人认为，小球的经验不具普遍性。其实，竞技体育项目许多方面都有相通之处。三大球水平的提高虽然不能照搬乒乓球的模式，但你不分析自己项目的普遍规律、发展潮流及自己与别人各自的特点，不去研究创新适合自己的战术风格打法，只会跟在别人屁股后邯郸学步，那么别说攀登世界高峰，冲出亚洲都会越来越难。中国三大球不是没有人才，而是缺少一种奋发向上的自信和探索交流的氛围。

周树森不过是中国乒乓球一个普通地方队的教练，他有志气、有想法带领队伍去竞争世界冠军。中国其他项目的教练，只要你真正执着热爱自己的事业，不为一时浮华名利所诱惑，不被前进中的困难所吓倒，踏踏实实、心无旁骛地钻研事业，团结协力，也一定能像周树森那样，在平凡的岗位做出不平凡的业绩。

刘小明（原《人民日报》体育部主任）

序二

拿世界冠军是老天给他的回报

我和周指导算是忘年交。

我们俩很有缘分。他刚当教练时，我刚当运动员，那时候就认识，我退役后先是在北京西城体校当教练，之后到北京男队当教练，周指导的儿子周晔就是我带着打进国家队的。

1994年，北京乒乓球队改为俱乐部制，周指导把我要到了女队。

当时我带的几个男孩刚进国家队，发展得都很好，所以不太愿意去女队，后来由于种种原因还是去了。现在看来去女队是对了，这是后话。

当时周指导跟我说有个条件特别好的女孩，那会儿我认为条件最好的是刘佳，他说不，还有一个更好，比刘佳条件还好。我说不可能！刘佳条件太好了，不可能再有比刘佳条件更好的了。

周指导说的是张怡宁。

因为张怡宁小时候的教练是我妹妹李隼的教练，他爸爸又是我的教练，我们两家关系很好，所以张怡宁很小的时候我就见过。但她非常不起眼，我觉得

她只是手感好，别的没有什么特别突出。

运动员刚开始进队参加集训都是需要交费的，张怡宁家庭条件很困难，周指导看她家里这种情况，就都免了，一直把她作为一名重点队员培养。

这么多年来，周指导带北京队的成绩大家都看到了，我认为除此之外，他在北京队做的最大贡献是把整个队伍盘活了。他是最早打开北京队员去国外发展这条道路的。日本方面最开始联系的是上海队，但上海没有意识到这个问题，只派出去一些水平不算高的队员，结果打不过日本人，所以后来找到北京队，周指导派了一些虽然进不了国家队，但水平也还不错的运动员，这些人到日本以后非常棒，从最高级的职业比赛到中学的所有冠军都拿了，这样北京队的知名度一下子就提高了。这样一来人才流动很快，进人也就很快，整个队伍比较活，形成了良性循环。另外运动员去日本不光打球，还可以上中学、上大学，对运动员的发展也好，进不了国家队的队员也能看到希望，所以外地选手也愿意来北京队。后来新加坡也意识到了，就到北京队找人。

我认为周指导在这件事上非常有战略眼光。

周指导很爱才。选运动员进队，有一些是因为关系进来的，这在基层是根本避免不了的。周指导的做法是关系挡不住的该进就进，但好的不会放过，真正好的运动员，他会给特殊政策，不是像有的地方教练不管好坏，不交钱不行。像丁宁，以前周指导从没看过她打球，就是去了趟什刹海体校，便直接把丁宁调进北京队了。这也说明他看人眼光很厉害，看准了马上拍板。

作为主教练，周指导真正手把手地教运动员具体某项技术的时候不是很多，他不是教你正手怎么打、反手怎么打，但他在宏观上对运动员整个打法体系的建立和发展方向的把握，有他的独到之处。

比如李隼打削球，20世纪80年代他就主张李隼要削中有进攻，要有攻势，跟现在的理念一样，很有前瞻性，他对运动员方向的把握不落后，能够发现运动员真正的优点。我跟周指导在北京队搭档三年学到很多，对运动员宏观的把

握，也是我现在比较看重的东西。

过去北京队的传统是突出反手，对步法、正手的训练欠缺，他不是北京人，他来了以后，在保持北京队原来优势的基础上，有一定的创新。

在大赛当中，周指导团结队员很有一套，该哄的哄，该吓唬的吓唬，能让整个队伍特别有凝聚力，把每个人的力量发挥到最好。

他很善于调节运动员的心理状态，我们年轻教练有时候会着急，会表现出来，其实他也着急，但他能很好地控制情绪、控制局面。

总体来说，周指导是个比较有智慧的人。一个外地人，能在北京队当好几十年主教练不是一件容易的事，他跟那么多领导都能相处得来，跟那么多教练都能配合，必然有他的“道”。肯定很多人对他有意见，但他还是能处理得很好。

我刚到女队时，其他几位教练都是俱乐部老板钦点的，加上我那儿又是年轻气盛，周指导能把我们这些人、这些关系都处理得很好。包括教练员跟运动员之间肯定也会产生矛盾，这是很正常的，但他都能摆平。作为主教练，不能光是靠教技术，得各方面都处理好。

周指导对乒乓球真的是太热爱了。这种话过去说可能是假的，但现在他七十多岁了还这么有激情，真的是发自内心的喜欢。从我个人来看，我不可能做到像他这样，能喜欢球到这种程度。这个年龄还在线，一个可能是因为喜欢，另一个可能是为了生活得更好一点儿，但他完全是出于喜欢，我不觉得他是为了多赚一点儿钱。假如是为了钱、为了生活，在竞争这么激烈的环境下会非常非常痛苦，竞争的过程是很难受的，我深有体会。但他很有激情，带这么多不同的队伍，都取得不错的成绩，他很享受这个过程，这一点跟一般人不太一样，我觉得我是很难做到的。

他带新加坡队时，有一次我们都去欧洲比赛，紧接着回到广州有个比赛，当时他还必须先返回新加坡，我就想他肯定来不及到广州。结果我们一到广

州，他已经到了。我一算时间，他得一直在坐飞机，从欧洲回新加坡不停留，直接再飞广州，这样才有可能到。在乒乓球上，他的精神头儿真是足！包括伦敦奥运会之前，到南美比赛，一折腾三十多个小时，我这个年龄那样坐飞机都受不了。

我记得2005年全运会前，有时候我去北京队，跟他们聊聊天，一进教练那屋，全是周指导跟陈振江（当时北京女队教练，现国家青年队教练）两人抽的烟，闻到绝对熏死，也是着急上火的，听说身体也受到了影响。但他对冠军的那种渴望非常强烈，超于常人。

那届全运会团体半决赛北京队本来是该输的球，0-2落后江苏，很惊险地赢下来。比赛结束以后出来，周指导完全是失控的，对天喊：“我们是冠军！”包括后来单打张怡宁赢了王楠，他也特别激动。他非常有激情，老教练这么有激情的很少，包括我现在除了奥运会也很少那么激动。他还是很激动，说明他发自内心地喜欢这个事，乐在其中，这样的性格也比较适合当教练。

其实很多人不知道的是，周指导在浙江队当教练就很成功，他曾经带着三个非常不起眼的运动员拿了全国冠军。他带这三个人时，我刚当运动员，到处转战比赛，那时候叫邀请赛，我印象最深的是我们从武汉坐船到南京，沿着长江坐了好几天，天天在那儿打扑克。

在北京女队时，有一段时间我们俩住一屋，他老给我烟抽，当时我也抽烟，但没有瘾，就抽着玩，住在一起好几年，他把我教会了，他戒了，后来他又捡起来了。

周指导有南方人的特点，比较细致，我是典型的北方性格，不拘小节，所以我们一直相处得不错。我有时候也不太顾及他的面子，所以他有时候比较“惧”我，拿我没招，我们这种配合也挺有意思的。

他在乒乓球理念上比较超前，生活中也是一样，七十多岁也不落伍，电子产品这些他也都尝试着玩。

周指导的生活比较精致，很讲究，他抽烟，我们那屋里别人送的烟满地都是，他基本不抽，都是自己到认识的专卖店买的“中华”，只抽那一种。别人给他“中华”，他打开一抽，认为是假烟，不太对劲儿，一条就全扔了。我老开玩笑管他叫“一丝不苟”。

周指导最令人津津乐道的是帮助新加坡队拿到考比伦杯，这说偶然也有偶然，但是有其必然因素在里面。虽然最主要还是中国队自己出问题了，但周指导还是起到很大作用，他对中国乒乓球队的特殊规律有一定把握，包括对中国运动员的心态非常了解，所以他对新加坡运动员信心的提升，对她们在比赛关键时刻的把控都有很大帮助。周指导当运动员时没有机会在国际赛场取得好成绩，他带新加坡队收获世界冠军，我觉得是老天对他这么多年辛苦的一种回报。

李隼（中国乒乓球女队教练）

引子： 一名草根的乒乓情缘

把自己的经历写出来的想法起源于快离开北京队时。

按照“法定”，我在60岁就该退休，应该是2001年。那年全运会，北京女乒经历了两届亚军后，终于在八年后站到冠军领奖台上。随后我在北京队“超期服役”，又经历了一个八年，两个全运周期，我和北京队一起经历了最辉煌的日子。那时我便想把这些年的故事讲出来，一是给自己留个纪念，二来也希望能给从事乒乓球运动的人们提供启发，哪怕一丝一点也好。

2009年我68岁，离开北京队，却没能“按计划”颐养天年，而是跑得更远，去了新加坡当教练，写东西的想法不得不暂时搁置下来。

2010年莫斯科世乒赛拿到冠军后，不少人劝我“赶形势”，出本书，虽然那确实是个好时机，但那终究只是我乒乓人生的一个节点而已，并非全部。所以直到从新加坡队退休，我才开始沉下心来思考这件事，但总是因生活琐事缠身，迟迟未能动笔。

直到2013年，大年初二，我和一大家子亲戚正在我家欢度春节，我像平日

里一样浏览《北京晚报》，庄则栋去世的消息一下子闯进我的视线，猝不及防，节日里欢声笑语的气氛一下子凝固了。

其实早已知晓他的病重。他和我哥哥的病情类似，也和我哥哥一样同病魔抗争了很久，所以应该说对于这样的消息是有一定心理准备的，然而当这一刻终究还是来了的时候，心里依然受不了、装不下。

说起来和庄则栋相识已经是近50年前的事了，每天陪他练球的场景触电般闪回到我的脑海里。事实上，最近一些年，我已很少见到他。写下这些，我仿佛看见一位汗流浹背，操着一口标准的普通话，对着我满脸是笑的长兄，站在我的面前！

那段时间我回忆了很多，也思考了很多。我想，很多事是不能再等的，想做的就要做出来，于是一年后就有了手里的这本书。

说老实话，对于出书，我也曾有过另外一方面的犹豫。中国乒乓球历史上孕育了100多位世界冠军，堪称世界之最，然而我并不在此列，那么我是否有资格“出头露面”？我一直说，我是乒乓球界名副其实的草根，但也许正因为这样，我的经历才更具代表性，更能说明一些问题。

从儿时在杭州拿起乒乓球拍，辗转到北京进入国家队，再回到杭州执教，再杀回北京，又去了海外，到现在已然60余年过去，这期间我从未离开过这小小的银球。我喜欢乒乓球，我热爱这项事业，同时我也尽最大能力达到了自己的极致。

我感谢乒乓球，我所有的一切几乎都是它给予的。我的哥哥、弟弟都是专业乒乓球选手，我和妻子因乒乓球结缘，儿子、儿媳都从事乒乓球工作，两个孙子也在打球。

我和乒乓球的感情不是一本书能说得清楚的，甚至不是用语言能表明的，就像本书的题目——乒乓，是我的一份永远不了的情缘。

目录 I

国家队生涯

- 002_走上乒乓路
- 004_启蒙恩师鲁涤森
- 010_见识魔鬼训练
- 012_陪练与主力
- 014_师父胡炳权
- 017_教父傅其芳
- 021_容国团递给我平生第一根烟
- 025_老领队张钧汉
- 029_忆庄则栋
- 034_中国乒乓球队有先进意义
- 037_“文化大革命”临头
- 039_再次打进国家队
- 042_两次出国比赛
- 046_唯一一次带队出国比赛

北京风雨二十八载

- 050_回浙江队的三年
- 055_初到北京队，从乙级起步
- 058_第一次带队全运会
- 061_大考发现问题
- 064_从小孩抓起
- 066_冲到全国亚军
- 070_王晨是我骂得最多的队员
- 074_选材困境
- 076_李佳薇被挑走，没放张怡宁
- 078_八运会打出个张怡宁
- 080_全国各地广纳人才
- 083_为北京拿到时隔24年的全国冠军
- 085_全运会夺冠，再不当“周老二”
- 088_两届奥运会上的北京印记
- 091_十运会的考验从赛前三个月就开始了
- 094_绝处逢生团体卫冕
- 098_张怡宁与王楠的世纪大战，女子乒坛从此改朝换代
- 101_2009年北京女乒，被称为可怕的豪华战舰
- 106_我的搭档们
- 109_碰上张怡宁是教练的运气
- 118_北京队二姐郭焱
- 123_看一场比赛决定把丁宁招进北京队
- 128_28年，感谢太多人