



BANG ZHU
HAI ZI MEN CHENG GONG
RU HE JIAO HAO
LIAN HAO PING PANG QIU

帮助孩子们成功

——如何教好、练好乒乓球

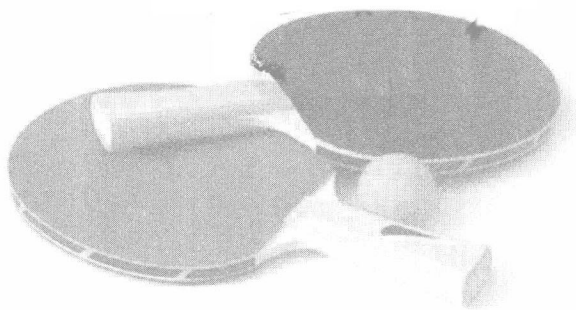
王吉生 著

人民体育出版社

帮助孩子们成功

——如何教好、练好乒乓球

王吉生 著



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

帮助孩子们成功：如何教好、练好乒乓球 / 王吉生著 .

-北京：人民体育出版社，2015

ISBN 978-7-5009-4749-3

I. ①帮… II. ①王… III. ①乒乓球运动 IV. ①G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 069615 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 15 印张 260 千字

2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

印数：1—4,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4749-3

定价：32.00 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，如遇有缺损页可与邮购部联系）



自序

王吉生

我从事乒乓球教练员工作近50年了，虽说不知有没有这方面的吉尼斯纪录可破，但是回想起来，19岁时我从运动队下来，走上了教练员的岗位，最先从事的是孩子们的启蒙训练工作，后来又担任了运动学校的主教练，训练那些希望成为优秀运动员的少年儿童；也曾经被派去担任专业队的主教练，并带着他们参加全国比赛；还曾三次被派遣到国外担任外国国家队的主教练；多次参加了大型运动会和国际比赛，甚至还作为教练员带着第一批中国运动员参加国际残疾人运动会。这些经历使我有幸成为了中国第一批高级乒乓球教练员。上世纪90年代初，因为感受到世界乒乓球技术迅速向旋转与速度融合的时代特点，深感球拍创新对中国乒乓球技术进步支持的迫切性，于是我开始投入对新型乒乓球底板的开发，后来还创立了自己的品牌“世奥得”，成为教练员中成功研发器材的第一批人。此后，因机缘巧合，经学生介绍，我一脚落到了北京市的一所中学，成为了全国走进中学校园的第一个专职乒乓球教练员。自从带上了中学生运动员，这一教就又是20年。这样算来可以说是一生都交给了乒乓球运动。

之所以写书，是因为有话要说。在从事乒乓球教练员工作近50年期间，干得最多的一件事就是“说话”，但是颇长的一段时间，都在重复别人曾经说过的话。因为曾经教过我的教练员们都是些有成就的人，而我又不是一个能够“胜于蓝”的运动员，想说得与他们不同却又无从说起。可是身处不断比赛的环境，面对无时不在的胜负纠结，形势逼人强，“突破”自己思维的桎梏成了躲不开的无奈。想“突破”，除了不断学习外，似乎也是别无他法。开始我把读书、上课当作是学习，那种感觉像是初乘海轮，环顾四周都是海天一色，竟也不知方向；继而把实践、总结当作是学习，那种感觉像是初学钓鱼，偶有所得，却也是知其然而不知其所以然；后来又把聊天、交谈甚至娱乐、休闲也当作是学习，于是开始有了些天高任鸟飞、海阔凭鱼跃的感觉；最后一发不可收拾，竟也习惯将随时随地看到、听到和遇到的相关的与不相关的事都当作了学习，整日里为获“他山之石”而乐此不疲。不知不觉地没有了茫然与困惑，大概是蝉之蜕皮。渐渐地在无中生出了有，于是有了决断、有了坚持，有了自信、有了自己。有了决断与自信是从训练、比赛的结果中验证出来的；而有了坚持与自信则是从与同行交流中比较出来的。

我一直认为，想做一名优秀教练员，特别是做国球的优秀教练员不容易。中国的水平太高，有成就的教练员太多。一个在基层的教练员要做到优秀，除了要勤于实践、善于总结外，还必须坚持终身学习，特别是要坚持在学习中追求突破。对这种对



突破的追求，除了自己身体力行外，唯更愿意帮助那些追逐梦想的人，用我的感悟支持他们抓住人生出彩的机会。至此我会时常产生这样的自问——如果倒退十几年就有这样的认识和感悟，那将会是怎样的人生？人生能干的时间阶段并不太长，当你风华正茂时，经常不知所以；当你略知天命时，却已是伏枥老骥。虽说这些人生的纠结是上帝的公平，但是人们更希望能够得到上帝的恩宠和眷顾，那么唯有努力用愚公的精神感动上帝了。

写这本书，我不想人云亦云，谁愿意吃别人嚼过的馍？但是国球是巨人，我只能借着别人留下的着力点，爬到巨人的肩上，尽量登高远望，将自己感到的风雨，看到的故事，见到的精彩说给大家听；并将自以为是的分析、认识与见解拿来与大家共享，毕竟帮助那些喜欢乒乓球运动的孩子们不断获得成功是我们做教练员的天职。

本书在内容顺序的安排上力求有点儿新意，主要是希望操作性更强。所以首先从比赛获胜的临场指挥艺术说起，因为比赛是竞技体育的杠杆。进入了比赛角色的孩子，不由自主地都想求胜，求胜就是突破自我的动力，所以帮助孩子们成功就要从撬动他们内心动力起步。

比赛求胜，就要充分展示自己的风采——竞技状态。接下来的部分就是对比赛阶段练出良好竞技状态的内在成因进行分析，介绍如何通过对周期性系统训练的操作与调整，使孩子们在比赛阶段表现出良好的竞技状态。

然而良好的竞技状态需要扎实的技术实力来支持，本书试图从对经典理论的再认识入手，帮助教练员从十个方面寻找帮助孩子们训练提高的切入点；接着依据“木桶”原理，介绍如何在技、战术提高的同时帮助孩子们打造体能、智能、心理等综合竞技实力。

后面的部分则延伸到对培育尖子人才必备条件的阐述，包括对尖子人才特点的分析、人才孵化器的建设和人才训练的组织管理等。

最后部分，推荐一些有效的训练方法，介绍与技术相关的器材知识，并添加了一些技术动作图解，对主要技术动作的用力行为进行分析。虽然这些都是知识性的介绍，但是也想帮助人们厘清一些似是而非的“说法”和“认识”误区。

此外，本书中设计了若干案例用以说明问题。为了叙述方便且便于读者阅读，书中案例采用了分篇编号的方式，即每一篇中的案例都从“案例一”编起至“案例x”。特此说明。

有人这样形容说，能帮助孩子们在比赛中获胜的教练员是“带队教练员”；能帮助孩子们训练获得提高的教练员是“主管教练员”；能创造出新的训练模式、打造良好训练环境，进而能不断帮助一批批孩子走向成功的教练员才是名符其实的“导师教练员”。

这本书就是献给那些曾经的“导师教练员”和那些立志帮助孩子们走向成功的未来的“导师教练员”。



目 录

第一篇 帮助孩子们打赢比赛——临场指挥的艺术

第一章	拼出针对性	(2)
第二章	亮出自己的“刀锋”	(5)
第三章	寻找对手的“软肋”	(6)
第四章	激励孩子们的斗志	(9)
第五章	择机“叫停”	(14)
第六章	关键时刻的思维	(18)
第七章	临场教练员的修炼	(24)
第八章	排兵布阵	(27)
第九章	教练员在团体赛前的准备工作	(31)

第二篇 帮助孩子们练出赛前的良好状态——周期性安排的训练

第一章	竞技状态的木桶效应	(36)
第二章	周期训练的原则	(37)

第三篇 帮助孩子们打造技术实力——提高技术的切入点

第一章	从再认识入手——开拓技术	(42)
第二章	从步法移动入手——保证技术	(57)
第三章	从握拍用力入手——优化技术	(69)
第四章	从第一板球入手——提升技术	(76)
第五章	从结构协调入手——平衡技术	(78)
第六章	从关联衔接入手——协调技术	(79)
第七章	从球拍打法入手——重建技术	(81)
第八章	从调整风格入手——表现技术	(82)
第九章	从设计模式入手——创新技术	(88)
第十章	从五个环节入手——诊断技术	(89)
第十一章	技术训练方法介绍	(98)



第四篇 帮助孩子们提高战术意识——追求效果的训练

第一章	先战术，后技术——根据战术需要练技术	(102)
第二章	关注效果——练球为了赢球！	(103)
第三章	注重变化能力——将自己打造得更犀利	(104)
第四章	针对性训练——有准备的战术	(105)
第五章	战术的训练	(106)

第五篇 帮助孩子们积累体能——基础的训练

第一章	乒乓球运动身体训练的意义和特点	(112)
第二章	敏感期和训练侧重	(113)
第三章	超量恢复与过度疲劳	(113)
第四章	注重专项身体素质训练	(114)
第五章	适度紧张和抓紧休息	(115)
第六章	防伤病与练毅力	(116)
第七章	常用的身体训练方法介绍	(117)

第六篇 帮助孩子们开发心智——培养孩子智慧的训练

第一章	对信仰的认知是大智慧	(124)
第二章	悟性是认知的原始智慧	(125)
第三章	对整合的认知是借力的智慧	(127)
第四章	攻心的认知是制胜的智慧	(128)

第七篇 帮助孩子们铸就坚强的心理——融入所有训练之中的训练

第一章	补“短中长”提升安全感	(132)
第二章	扬“长中短”，强化自信心	(133)
第三章	专注的聚焦和转移	(134)
第四章	坚定的意志力	(136)
第五章	打造“四心”提高士气状态	(138)

第八篇 帮助孩子们成为尖子人才——育才三章

第一章 追随“尖子”的轨迹	(146)
第二章 筑建“尖子”孵化器	(153)
第三章 系统的训练管理	(161)

第九篇 帮助孩子们认识技术动作——主要技术动作的用力行为

第一章 抓住用力的重点	(168)
第二章 技术动作用力要点介绍	(170)

第十篇 帮助孩子们练好发球——唯一完全掌握主动权的技术

第一章 遵守规则规定	(184)
第二章 发球训练的技术要求	(185)
第三章 发球配套	(194)
第四章 名将发球技术介绍	(195)

第十一篇 帮助孩子们练好双打——配合与默契的训练

第一章 双打的特点和配对	(202)
第二章 双打的技术	(203)
第三章 双打的战术	(204)
第四章 双打的训练	(206)

第十二篇 帮助孩子们选择制胜武器——“专业”就是个性化

第一章 器材助力成功	(208)
第二章 底板是支撑技术进步的球拍之“骨”	(210)
第三章 胶皮海绵是支撑技术进步的球拍之“肌”	(213)
第四章 帮助不同的孩子选择个性化球拍	(218)

第十三篇 为孩子们搭建比赛平台——充分发挥竞赛的杠杆作用

后记——帮助我成长的教练员	(227)
---------------------	-------

第一篇

帮助孩子们打赢比赛 ——临场指挥的艺术

对于教练员来说，一切训练都是为了帮助运动员在比赛中获得成功，因此，教练员应该非常重视自己在比赛中的作用。临场的指挥艺术不仅是优秀教练员提高自身素质的必修课，而且是帮助孩子们抓住机会更上一层楼的助力，也许他们一生的成败、转折就在此一举。所以教练员的责任重大，特别是重大比赛的临场教练员，更是不能掉以轻心。依据多年来的经验，下面的感悟和案例或许可以成为帮助更多的孩子抓住机会，获取他们进一步成功的应知。





第一章 拼出针对性

一次我在先农坛的比赛场外见到了我一个学生小张，那时他已经是北京队的运动员了，当时他正准备上场比赛。我关心地问他：“你打算怎么打？”他随口回答说：“拼呗！”我接着追问他：“怎么拼？”结果他被我问住了，一时回答不上来。我想一些经验不足的运动员可能不知道怎么拼，但是临场教练员却应该有针对性地指导他们，针对不同的对手采用不同的拼法。

一、针对弱手拼回合

“回合”就是实力！既然实力比对手强，就应该稳扎稳打，回合越多，对方的弱点越容易暴露。

案例 1：思路不同，结果不同

2010 年的全国乒乓球俱乐部甲 C 第一站比赛，我带的六十六中男队最终夺得团体第 1 名，其中我队的小贺是场场得分的头号主力队员，但是在对浙江队的比赛中，他却输给了一个几乎场场丢分的削球手小李。在总结这场比赛输球的原因时，用他的话说“轻敌了”。固然这里有轻敌与准备不足的因素，但是既然自己的水平明显高于对手，当时的状态很好并信心十足；且已发现了对手非常顽强，比分又咬得很紧，难道仅仅用“轻敌”这样简单的两个字就能说清楚？显然必须挖掘比“轻敌”更深层次的原因，或者是找到由于“轻敌”引发的一系列误判和误导。回顾起比赛的过程，小贺总是想一个“爆冲”将对对方来球杀死，这样一来无形中失误就增加了，甚至有的球被对手接回来后，自己反而没有心理准备。当比赛进入了一两个回合定胜负的局面时，不仅小贺技术全面、功底深厚的优点发挥不出来，而且对手技术的薄弱环节也不易暴露。这场比赛不能说小贺打得不认真，也不能说他没有尽力拼，但是拼的方向不对，结果进入了死胡同。

同样还是这个对手，小贺在 2011 年的第 11 届中学生运动会单打中又遇到了他。因为汲取了上次的教训，小贺采取了稳扎稳打的战术，在多次回合的较量中，终于抓住了对方攻守衔接不好的弱点，最后小贺以 3:0 轻取了对手。可见同样是“拼”，前后两场球的思路不同、结果也就不同。总之，遇到比自己总体实力弱的对手时要有耐心，回合越多，胜算越大。正如世界冠军张怡宁那样，即使在不利的比赛局势下，她甚至会暗示自己说：打不死对手，还扛不死对手。因为张怡宁的总体实力比她面对的



所有对手都高，只要回合多，机会总是属于张怡宁的。

二、针对强手拼胆量

挑战强大对手，必须有战胜对手的胆量。既然常规实力不足，就要有胆量采取非常规的“创意”办法，出其不意才能制胜。

案例 2：“胆小没得将军做！”

在第 11 届中学生运动会上，北京男队在小组赛中意外地输给了海南队，出线的局势顿时变得严峻起来。从小组的局势分析，北京、广东、天津三队都是各输一场，其中对天津队最有利，他们已经是坐二望一，提前获得了出线权。因此，最后一场北京对广东的比赛，成了争夺出线权的生死之战，谁赢谁出线。广东队的主力队员小周是个技术全面、经验丰富、实力雄厚的选手，在以往和小周的交手中，北京队的 3 名运动员从未有过胜绩，最多只是赢过他一局。没有获胜的经验可以借鉴，又是面临生死的背水一战，北京队唯有放手一搏，我们需要的是胆量，不仅内心中要有“胆”战胜对手，而且比赛中还要有“胆”采用新战术。北京第一个出场的小李对阵小周，一开局，对手就摆出一副稳扎稳打拼实力的样子，这明显就是对方以往战胜我们的打法。比赛开始小李并没有像往常那样猛打猛冲，而是采取了多方试探的打法。这期间一个偶然的轻击进攻球，让对手回球下网，这是因为对手习惯站位离台，擅长打借力对攻球，对这样的轻击球反而有点力不从心。作为场外指导，我一直在寻找突破的方法，这个球给了我启示，我决定大胆采用轻、重结合的变化战术，随即要求小李注意判断，当对手离台时，尽量轻击来球，不使对手借上力，待对手上前时就快速进攻长球。由于我们采取了“敢于轻击在先、重打在后”的战术，结果造成了对手步法混乱，出手犹豫，失误增加，漏洞频出。最后对手以两个相同的 1:3 分别败给了我队的小李和小贺。在这场比赛中，由于作为头号主力的小周连丢 2 分，导致广东队以 1:3 败给北京队，失去了出线机会，北京队则以四战三胜一负的成绩夺得小组第一。事后在下面观战的原国家队教练马指导对我说：“你们只有这样打才有赢的机会，没想到你敢让队员这样打，更没想到队员在场上真能这样打出来！”他之所以这样说，是因为在以往的比赛，我们从来就没有这样打过，在下面的训练中，也从来没有练过这样的战术。这一战例应了一句俗话——“胆小没得将军做！”面对强手，拼的就是一个胆量，有胆量才能有创意。这场球下来，北京队的士气大振，接着连续战胜了河北队、山东队，在决赛中又以 3:1 击败了实力雄厚的上海队，最终夺得了男子团体冠军，创造了北京市中学生乒乓球队参加全国中学生运动会有史以来的最好成绩。

案例 3：输了够本，赢就赚了！

那是我 16 岁时经历的一场比赛，当时我还是个初中三年级的学生。在一次天津



市举行的优秀运动员邀请赛上，我遇上了一个天津乒乓球队的专业运动员小李。小李曾经是我的小学同学，早在五年级时就获得过天津小学生比赛的前四名。到了初中的时候，他已经是天津市乒乓球队的正式运动员了。可是那时候我还没有开始练习乒乓球，直到初中二年级我才有机会进入业余体校训练。即使我当时的技术进步很快，但是和小李比还是很“业余”。比赛前我在走廊里遇上了我的教练，我告诉了他我的情况，并问他：“应该怎么打？”可能是因为我的教练也要参加比赛，他无暇与我细说，但是他告诉我：既然你的对手是专业队的运动员，那么你还有什么可想的？拼呗！最后他扔下一句掷地有声的话：“打输了够本，打赢了就赚了！”听了他的这番指导，激发了我义无反顾的斗志。比赛开始了，小李总是抢先上手攻我，他用的是反胶球拍，搓球、拉球都很转，可是我当时使用的是一支没有海绵的单胶皮球拍。前三局我1:2落后，当时我想必须大胆进攻争取主动，可是他的搓球很转，不易进攻，怎么办？于是我决定拉弧圈球！可想而知我用这种没海绵的单胶皮球拍拉出的弧圈球让他多么难受。结果，我连胜两局，反败为胜。也许有人会说：这是因为对手小李领先后思想麻痹大意了。这样的推论或许有一定的道理，但是如果当时我胆量不够，不敢大胆采用“新技术”——单胶皮球拍拉“弧圈”，就不可能扰乱对方的心智，继续中规中矩地打下去，也就无法抓住因他“麻痹大意”而送给我的转机。

三、针对水平相近的对手拼变化

双方水平接近，可能互有胜负，教练员如何帮助运动员多胜而少输，就是要在拼变化上下功夫。

案例 4：打得赢就打，打不赢就变！

在 2007 年的全国中学生乒乓球锦标赛上，北京六十六中学的小李在单打中遇上了湖南师大附中的一名选手，双方都是近台快攻选手，比赛打起来回合不少，但是小李却占不了上风；比分虽然还能咬住，但是总是对手领先。显然这么打下去也算是打出了自己的水平，可结果却是没有便宜可占。比赛已经打到第 4 局，小李 1:2 落后一局，场上比分又以 5:7 落后，这时我果断地叫了暂停，我对小李说：“不能这么打了，立刻改变战术！发下旋球，逼住对方反手搓，看准了再起板。”小李立刻改变了战术，用搓球逼住对方的反手，没有机会绝不贸然进攻。由快速对攻突然变成对搓，再加上对手的反手快攻被搓球控制住了，使他极不适应，打得心烦意乱，越打越乱，竟被小李连扳两局反败为胜。接着小李又用这种前后截然不同的变化战术战胜了天津二中的另一名对手，最终获得全国中学生乒乓球锦标赛女子单打第 3 名。虽然这两场球下来之后对手并不服气，甚至不屑这样的战术，但是对小李来说“打得赢就打，打不赢就变”才是聪明的做法。根据国家体育总局等级运动员的评定标准，小李在这次比赛后被评为一级运动员。可以想见如果不及时变化，她就不可能成功地抓住这次机会。



作者在进行现场指导

第二章 亮出自己的“刀锋”

赛场上教练员必须帮助运动员建立强大的自信心，信心就如骑兵的战刀，实战时，不仅要抽出战刀，而且要亮出自己的刀锋，将刀锋对准敌人。运动员在比赛场上的信心就来自自己的得分手段，这就是他们的“刀锋”！

案例 5：找出自己唯一的特长

2011年5月，北京六十六中学乒乓球队参加了在湖北黄石举办的全国乒乓球俱乐部甲C比赛。因为我是从成都出发没有随队同行，直到比赛开始的当天晚上才赶到赛场。见到我们的队员时，她们前面的比赛已经输了一场。我关切地问女队的小李打得怎么样？她郁闷地回答说打得不行。我又说：“你赛前不是练得挺好吗，她嘟囔着回答说：“练的东西总打不出来，有时打出来也不管用。”看着她一副没有信心的样子，我想她一定是找不到自己的得分手段了。于是我就问她：“比赛取胜靠什么？是主要靠自己得分还是靠对手失误？”她说：“当然主要是靠自己得分。”“你靠什么得分？”我接着问，“发球抢攻、正手弧圈、反手进攻……”她罗列了好几项。听到她的回答我故作惊讶地问道：“你有这么多得分手段为什么还会输球？”这一问让她语塞了。我见她开始思考了，于是就帮助她分析说：“在与对手水平接近的比赛中，你不可能有这么多手段都比对手强。就算是你两只手都会打球，你也不能选择两只手持球拍上场比赛。你的左手强，必然会选择左手握拍上场，因为这是你唯一的强项。用这种思维分析，你只能有一项最强的手段才能称之为特长，因为既然是特别的长



处，你就只能有一项。”我接着补充说：“特长就好比是你的‘刀锋’，既然你面对对手，就不仅要找到你的武器——刀，而且还要拔刀相向，也就是将刀锋对准敌人，决不能授之以柄。”听了我的分析，她似乎有所触动说：“反手进攻应该是我的长处。”这次她说对了。小李是个左手持拍选手，她的进攻力量大，特别是反手进攻出手快，斜线角度大，能给对手造成巨大威胁。经过这次分析她开始将自己的注意力聚焦在反手的进攻上了，比赛中我要求她：尽量多用反手进攻，稍有机会就大胆上手，而且先打斜线；如果遇上不适合反手进攻的球，尽量不要后退，要在台上压低弧线控制回球，等待有反手机会再大胆进攻。思路的调整使她逐渐找到了自己的得分手段，比赛越打越顺，信心越来越足，即使面对强手也不怕场，这正是亮出“刀锋”，有恃无恐！她在黄石的比赛成绩也从开始的输得多，到后来居然赢多输少。在两个月后的全国中学生运动会和全国中学生乒乓球锦标赛上，她作为北京女队和北京六十六中学代表队的主力选手，先后夺得了混合双打冠军和女子单打冠军。

都说“存在决定意识”“艺高人胆大”，但是有些运动员还是当局者迷，特别是不太成熟的孩子们，他们经常会在紧张、兴奋的环境下找不到北。心理学有一句话：“人们看到的東西，都是他们想看的。”教练员在比赛中就是要引导孩子们看到他们应该看到的東西——他们用以克敌制胜的“刀锋”。

第三章 寻找对手的“软肋”

正如拼斗中的剑客必须寻找对手的穴位或“软肋”一样，教练员在临场指挥时必须帮助运动员找出对手的弱点，如果不能及时发现对手的弱点，指挥就会陷入盲目性。千方百计找“弱点”，可以说是教练员临场指导成功与否的关键。我说“千方百计”，就是要确信，即使是再强大的对手，也必定有他的“软肋”，作为教练员必须有能力先于运动员发现它。

案例 6：卖个破绽诱敌暴露弱点

一次在六十六中学举行的交流比赛中，与我们中学生对阵的一个对手老黄虽然年长，却是全国有名的长胶运动员，常年活跃在全民健身的比赛中，战绩斐然且鲜有对手。他不仅擅用长胶回球怪异，而且使用反胶进攻技术也十分娴熟，战术经验十分老到。相反我们这里都是一些十分稚嫩的中学生，此前他们从未遇到过这种怪异的长胶打法。比赛一开始，前两个运动员小李和小申很快都败下阵来。面对如此年长的对手和在他们看来如此“邪门”的打法，他们虽然心里不服，但也无可奈何。第三场是我的学生小贺上场，作为临场教练的我，当然不希望在对手连胜两场之后，自己还是无



所作为。可是对于不会应对长胶打法的学生来说，对手的弱点到底在哪里？虽然说我早已看出，老黄作为年长的选手，本质的弱点就是攻击力量不足。可是他娴熟的长胶变化，不仅会造成我们队员回球失控或直接失误，而且稍有机会又被他用反胶一板打死，这让我们的队员始终处于疲于应付的被动局面。如何让老黄攻击力不足的弱点暴露出来？我想只有从他的正右方突破才行，一定要引诱他用反胶进攻我们才有机会。于是我要求小贺在对手使用长胶击球时，尽量向他的右方送弧线较长的回球，即使是稍给对手一些机会也没关系，就算卖个“破绽”给他，目的是引诱他用反胶进攻。果然面对这样的右方长球，老黄按捺不住了，他开始倒换拍面用反胶进攻了，这时小贺就退后防御，甚至放高球，对手毕竟不是年轻选手，三板斧过后就显得力不从心。在他攻击乏力时，小贺立刻上前反拉弧圈球，对攻、对拉的局面一经形成，老黄的弱点就暴露无遗了，特别是在他扣杀无果又被反拉回来时，他的长胶也就用不出来了。因为在他大动作扣杀后，面对这些又快、又高、又顶的反拉弧圈回球，根本就来不及倒拍换用长胶，况且长胶也很难对付这样的高弧线上旋球。结果小贺用这种后发制人的战术抓住了对手的弱点，最终以3:1战胜了号称“怪胶皇”的老黄。

案例7：挖出隐藏在特点后面的弱点

2011年的夏天，日本青森的一个中学生乒乓球队来北京交流。青森是日本著名的乒乓球训练基地，据他们的老师介绍，这些孩子每天都要从下午3点一直练到晚上8点，甚至每周连续训练7天。为了重视起见，我们在第一次和他们交手时派出了初高中联队。比赛进行十几场居然互有胜负，对手的实力果然不容小觑。青森的这批中学生比赛起来不仅拼劲十足，而且打法很有特点。特别是正反手挑打台内球都十分准确，同时还能十分流畅地衔接后面的连续进攻，所以在和他们的比赛中，总是被他们抢先上手进攻。恰恰相反，我们的学生更喜欢通过短球控制再找机会进攻，对手的打法正好克制了我们的攻势。在第一场比赛结束后的总结会上，大家都反映找不到对方的弱点，打得非常吃力。从教练员的角度观察，对手在比赛中的确没有暴露出什么明显漏洞，但是没有暴露不等于没有。事实是因为总被他们抢先上手，比赛一直跟着对手的节奏走，自然找不到对手的弱点。下午的比赛再次开始，我告诉学生们：对手的特点是擅长从台内球挑打发起进攻，弱点恰恰也是台内球挑打。因为他们对自己的台内挑打过于自信，已经形成一种习惯，这就是弱点。况且他们的台内挑打进攻虽然准确，但是突然性不强，只要我们坚决不退，等着抢攻他们的台内挑打球，我们就有机会。找到了对手的弱点，下午的比赛果然发生了很大的变化，局势一边倒，我们最终以大比分领先的優勢战胜了对手。而对手却越打越乱，再也没有上午的气势。这次比赛的前后变化说明了一个问题，那就是对手的弱点一定存在，只不过有时候弱点隐藏在特点的背后，临场的教练员要千方百计地寻找并要善于发现它。

案例8：有“规律”也是弱点

那是在加尔各答举办的南亚运动会上，我当时任巴基斯坦国家队的教练员。在男



子单打决赛中，巴基斯坦的阿里夫汗遇上了印度的全国冠军康姆莱施。据了解，对手是一个常年在欧洲训练比赛的运动员，他的技术全面，步法灵活，中台相持能力很强，特别是正手的弧圈球斜线进攻不仅速度快，而且命中率极高。在之前的团体决赛中印度队以5:4险胜巴基斯坦队，其中就是这个康姆莱施独得3分。他的状况极好，又有主场的优势，在这样的情况下如何找到并抓住他的弱点？比赛开始后，我发现他对自己的正手斜线弧圈球进攻非常自信，在连续拉弧圈球的对攻中，只要扑到正手位就是一板斜线爆冲，动作十分流畅，但是直线球却拉得不怎么样。于是我利用阿里夫汗左手持拍的特点，指导他主动变对手正手位大角度，然后等着他的斜线拉球，借力快速回直线，借用对手的速度反袭其反手。对手的正手进攻虽然貌似强大，但是有规律的斜线爆冲却成为一条死线，既然有规律可循就是他的致命弱点，抓住了对手的弱点，被我们回击到他反手的直线球速度又快弧线又低，迫使他只能被动应付，以致方寸大乱。由于需要保护反手产生的心理纠结，他正手进攻的失误开始增加，到后来连擅长的正手弧圈球也不再流畅。结果我的队员阿里夫汗以3:2在印度的主场击败了印度的冠军，为巴基斯坦代表团夺得了南亚运动会开赛以来的第一枚金牌。感人的是比赛结束后，我们在加尔各答的街上观光时，一位陌生的华人拉住了我问道：你是巴基斯坦队的中国教练员吗？当得到我肯定地答复后，他十分热情地告诉我：因为在电视上看到中国教练员指挥巴基斯坦运动员打败印度的头号选手夺了冠军，使他们这些漂泊海外的华人感到十分自豪，为此他十分感谢我。听了 he 这一席感人的话，不由得让我也感到心中一阵温暖，虽然率领的是外国运动队，但是因为我们的努力，能给海外同胞带来自豪的愉悦也是我们中国教练员的成就啊！

案例9：抓住弱点多赢两分

那是在重庆举行的全国中学生乒乓球锦标赛的最后一天，高中组男子单打决赛是最后的压轴戏。决赛中的一个人是北京六十六中的小李，另一个是鞍钢高级中学的小于。早在前几天的团体赛中他俩就有过交锋，那场比赛小李是以3:2险胜小于，但是在我看来比赛本不应该打得这么艰苦。因为小李并没有牢牢抓住对手中路正手位的弱点，在一旁观战的我曾经粗略地做过一个统计，其实小李平均每局球能真正抓住对手“软肋”的得分只有两三个。可能是有的老师在那次赛后听到了我的议论，决赛前小李突然到看台上找到了我，问我应该怎么打？我直截了当地告诉他说：“对手的弱点在中路正手近身的位置，之前的比赛之所以打得艰苦，是因为你真正打到对手弱点的球每局只有两三个，如果你能在这场决赛中抓住对手的弱点，每局争取比之前多打两个，比赛的优势一定会全面倒向你。”小李接受了我的建议，在比赛中死死抓住对手的弱点不放，最后果然以3:0轻松获胜。

事后想来，这只是一场比赛，胜负结果并不多么重要，但却是教练员帮助孩子们成长的好机会。让他们学会即使在被动不利的情况下，也能千方百计找出对手的“弱点”，变被动为主动；即使在别人都认为不可能时，也要鼓足勇气通过自己的努力，



变不可能为可能。更重要的是，掌握了这样积极的思想方法，积累了这样人生成功的经历，必定是他们人生的宝贵财富，一定会使他们终身受益。

第四章 激励孩子们的斗志

激励是带队比赛临场指挥时教练员经常要用的有效方法。在关键比赛场次排兵布阵用人时，在孩子们拼搏士气受挫时，特别是在管理使用一些较有经验或有一定成绩的强势运动员时，采用“热激励”“冷激励”或“强激励”的措施激发他们的斗志是非常重要的。

一、“热激励”与“冷激励”相辅相成

在负责临时组队参加大赛的教练员中，时常有人会面对一些与自己不太熟识、缺乏默契的所谓强势运动员，这些运动员通常都有参加过较多比赛的经历背景、较强的专业自信及突出的个性。他们一般来队时间短，并且一到来就成了队伍中的主力或领军人物。管理好他们的心态，激励他们的斗志，使他们的心理活动与技术状态实现良性互动，从而发挥出他们自己的最佳，是取得好成绩的关键。其中“热激励”与“冷激励”相辅相成的运用应该是有效的方法。

所谓“热激励”是选择一个责任心较强、技术状态较好的运动员，在全队面前公开给他更多的正面激励。如：鼓励、表扬、肯定他的努力，支持他的建议，刻意强化他的正面形象。这样做的目的是为了树立他的自尊心，提高他的责任心，使他能迅速成为队内正能量的领军人物，起到凝聚人心和鼓舞士气的作用。

所谓“冷激励”是对那些由于种种原因，致使技术或心理还没有进入状态的主要运动员，为了在起用他们时，使他们能迅速调整心态，确保竞技状态趋好，适时给予“冷激励”。例如：少表扬或不表扬，甚至抓住一个明显错误不放（错误可以是态度上或技术上的）或故意在大家面前表现出对他状态的“担心”等。这样做的目的，一方面让他意识到自己尚未准备好，激励他加把劲；另一方面让他感受到压力，担心自己不被信任，从而产生不甘心被边缘化的抗争心理动力。

为了发挥“冷激励”与“热激励”相辅相成的作用，这时教练员需要尽早在队内选择相应的对象，针对性地同时使用上述相辅相成的方法来激励他们，让他们从心理感受上互相参照，从而使受到“热激励”的人更加努力，更具责任心；而使受到“冷激励”的人产生诸如不服气、不甘落后、希望得到认同等积极、上进的心理压力。以此调动其做更大的努力，迅速调整状态，主动应对挑战，激发比赛斗志，确保取得成功。