

9月25日是国际教练员日，李隼、王国新、李卫、王国杰、黄光裕等教练员作为代表，分享了他们执教的经历与收获。

李隼

甘当国乒将士的坚强后盾

本报记者 宋 菲

“中国乒乓球事业长盛不衰，得益于长期以来形成的上下贯通的良性竞争体系，促使一代代优秀运动员不断涌现、闪耀乒坛。同时也离不开一代代领军人物在推动国球发展过程中起到的领航和榜样作用。无论何时何地，国乒所有运动员教练员坚守为国而战的信念从未动摇。我很庆幸是其中一员，感到无上光荣。”现任中国乒乓球队总教练李隼动情地说。

中国乒乓球队自1952年建队以来，一次次用实力征服世界乒坛。李隼曾经培养出王楠、张怡宁、李晓霞3位大满贯冠军，在国乒已执教27年，执教生涯足够精彩。

1996年底，李隼成为国乒女队教练，担任正在备战第44届世乒赛的王楠的主管教练，当时王楠是队中重点培养的年轻运动员之一，经过一段时间的磨合，两人建立起亦师亦友的关系。在李隼的指导下，王楠迎来了属于自己的时代。

李隼执教王楠时积累的宝贵经验，为之后担任张怡宁、李晓霞的主管教练奠定了基础。李隼还在北京队时就是张怡宁的教练，他很早就发掘出张怡宁的天赋，他们在备战2004年雅典奥运会期间经历了最难熬的时光，当时张怡宁继1999年、2001年后，在2003年世乒赛上第三次输给王楠，那段时间张怡宁因为压力太大，只能靠吃中药保持睡眠，“我那会儿走到哪里，都拎着一堆中药。”李隼回忆。李隼当时经常告诉张怡宁，虽然过程经历波折，但也在积蓄能量，最终张怡宁渡过难关，技术也逐渐成熟，接连在雅典奥运会上夺得女单、女双冠军，在2004年世界杯和2005年世乒赛上获得女单冠军，实现了大满贯。

2008年，李隼开始执教李晓霞，有了先前积累的经验，他更加得心应手。在李隼的指导下，李晓霞逐渐成为顶尖选手。

谈及这几位得意弟子，李隼说自己更愿意做她们的坚强后盾，“与其说我教会了大满贯冠军，不如说我从她们身上学到了太多东西。”

东京奥运会周期，李隼出任国乒女队主教练，当时女队面临着丁宁、刘诗雯等老将出现伤病，以及疫情防控等诸多困难，但他选择积极应对，“不能在我们这一代把国乒几十年的光荣传统和优良作风丢掉。”东京奥运会，李隼第六次以教练的身份出征，赛前的封闭集训期间他做了心脏手术，不过他仍坚持在赛场执教，直到国乒女队包揽女单冠军、女团完成奥运四连冠。

今年初，李隼出任国乒总教练，随着时代的发展，高科技手段在国乒训练参赛过程中起到了越来越重要的作用，对于这一点李隼也十分重视。国乒教练组和每位队员在训练备战期间，大数据平台起到了不可替代的辅助训练作用。此外，国乒教练组会定期监测每位队员的伤病和身体状态，根据每个人的具体情况使用体能训练装备、高压氧舱等设备。

平昌亚锦赛前，国乒来到山东威海进行封闭集训，从严、从实、从实战出发，备战亚锦赛和杭州亚运会。李隼说：“亚锦赛和亚运会是今年下半年最重要的比赛，强度和难度较大，全队拿出了必胜的决心和信心投入到集训中，通过队内对抗赛、模拟赛等方式帮助队员进入实战状态。”

黄光裕

追逐梦想不计代价

会了我在思想、生活上都应该严格管理，有相应的规矩、底线。在爱护队员上，要把队员当做自己的朋友、亲人，去关心、融入他们的世界，让他们在运动队里既能感受到温暖，也能融入集体去温暖他人。”

崔登荣执教超过30年，在国家游泳队执教10余年，先后培养出陆滢、张雨霏、覃海洋等一批世界级运动员。5年时间，黄光裕也仅仅学到冰山一角，“在崔导身上，我看到了学无止境的榜样力量。”

2023年世界游泳锦标赛，中国游泳队取得了5金3银8铜的优异成绩，这和崔登荣的训练理念是分不开的，“他强调体能和技术。”黄光裕说，“体能本身是个很宽泛的概念，不仅仅是力量、耐力和连续比赛能力，而是综合素质，体现在运动员的所有运动表现中。我们每周陆上体能训练课就有7次，每堂水上训练课前还有30分钟以上的陆上热身激活练习，尤其是技术训练费时费力，但这是崔导训练的重中之重。”

黄光裕表示：“崔导对科研助力训练的需求很高，我们的训练除了成绩的统计，还会实时监控心率，必要时采血乳酸来评估运动员是否达到预期强度。在训练中崔导会要求拍摄水下技术录像，尤其是高强度训练时的技术录像更具代表性。对于比赛中反馈的各项基础数据，崔导都记得很清楚，他会通过数据来佐证阶段训练成效，提供下一阶段的攻关方向。同时学习营养配餐，进行科学营养补充。”

作为国家队教练员，经常要外出训练、参赛，往往无法很好照顾家庭，在担任国家队教练前，黄光裕也不理解，但在经历过之后，他意识到，“当听到国歌在赛场上响起，国旗迎风飘扬；当看到自己辅助的队员站上领奖台，胸前的奖牌在聚光灯下闪闪发光；当看到自始至终都有这么一批人为了梦想拼搏，不计代价哪怕只是站在黑暗中成为指引更多人前行的那束光，既然祖国赋予了我这样的使命，那我也会挑起这份责任向前走，不留遗憾地拼尽所有。”

黄光裕还学到了“严管厚爱”，他说，“崔导以身作则教

冠军背后的金牌教练

本报记者 袁雪婧

他年过六旬依然精神矍铄、身姿挺拔，每天乐呵呵出现在举重馆指导队员，没事的时候自己也坚持“撸铁”。他备战了8届奥运会，带出占旭刚、陆永、侯志慧、汪周雨等多位奥运冠军，作为中国举重金牌教练立下赫赫战功。他就是国家女子举重队主教练王国新，助中国力量扬威世界就是他的信念。

有一句话，王国新经常挂在嘴边：“重要的事要重复做，重复的事要认真做。”他这样解释：“这是竞技体育的特色。我们每一天的训练都在重复，但其实这里大有文章，每天都要提醒自己注意什么、加强什么，提高工作效益和质量。我们的训练计划也是一种静态设计、动态把控的过程，在每一天的重复中去提高训练质量和成绩，这是教练员走向成功的重要因素。”

如今，他正带领侯志慧、汪周雨两位东京奥运会冠军，继续备战巴黎奥运会。这个周期刚开始时，侯志慧曾经经历低谷，王国新一步步帮助她重塑信心。首先做侯志慧的思想工作，告诉她主观上从哪些方面努力。其次，在训练上给侯志慧重新设计训练计划和方法，加强针对性。“我对她非常上心，她对我也很尊重，双方都积极配合。这个周期只有两到三年的备战时间，她花费了一年多时间才走出低谷，我们的压力都挺大。但目前的恢复状况比较理想，我相信接下来会越来越好吧。”

王国新曾说过：“我希望我的运动员不只是成为一个冠军，而是夺冠后依然健康康康。”他是这样说的，更是这样做的。“从我做运动员和教练员几十年的经历，看到过很多运动员，取得过很好的成绩，但是也有很多伤病，带着伤病退役后走向社会难有大作为。”培养优秀运动员，王国新有自己的路子。“首先要重视文化知识的学习，要帮助他们认识到学习的重要性；其次要努力帮助运动员防伤防病，运动员的健康我一直放在心上，要把运动员当作自己的孩子去关心和爱护，通过科学训练方法帮助运动员减少伤病；再有需要培养运动员的社会认知，增加适应能力和生存能力，关心社会和国家的建设发展，全面健康成长。”

王国新表示，中国举重队长期持续推进反兴奋剂工作，打造干净、公平的竞争环境，反兴奋剂对一支队伍甚至一个项目的健康发展极其重要。“中国举重队几十年来都坚持拿干净金牌的理念，近年来更是如此。作为备战8届奥运会的老教练，日常我仍在和全队一起参与组织学习、自我学习、网上学习和专家培训讲座学习等，不断提高反兴奋剂意识并掌握相关知识。”

在王国新看来，一个项目、一支队伍的健康发展，必须通过科学训练去实现。“中国举重队几十年来取得了辉煌的成绩，一直不断涌现优秀的人才，我们把很多国家请进来，自己也走出去，让他们通过与中国举重队共同训练，看到中国举重队的训练环境、方法以及训科医一体化的保障条件，看到举国体制的力量。中国举重将持续走健康科学的发展道路，干干净净拿金牌，为祖国争光。”



王国新

让中国力量扬威世界



王国杰

完成身份“三级跳”

本报记者 李东焯

王国杰是男子跳远世锦赛冠军王嘉男的训练师，在两人合作的9年中，他完成了由科研人员、体能师、翻译、助理教练到国家田径队跳远项目主教练的身份转变。

王国杰曾辅助外教兰迪·亨廷顿帮助中国田径短跑组和跳远组实现突破。2014年，作为原上海体育学院和总局体科所联合培养的学生，王国杰先在上海体育学院完成第一年的学习，随后来到总局体科所师从李爱东、苑廷刚。随后，又来到田径队，逐渐和兰迪熟识。

“兰迪是一位科研型教练员，在训练中喜欢用科学研究结果或数据来支撑训练，我俩也建立起比较密切的合作关系。”王国杰回忆他和兰迪的相识过程，认为兰迪给他提供了非常多的帮助。

兰迪曾说过，“我只是2%的教练，另外98%的教练是科学。”兰迪经常给王国杰提供一些世界高水平运动员的技术数据，同时也分享相关文献，教他怎么去更好地做专项科研分析，怎样从教练员的视角，从训练中获取数据、分析数据、提炼数据，进而服务训练。“就在这样反复的过程中，我研究生毕业了，也学习了很多科研分析方面的基本技能。”王国杰表示，“兰迪分享给我一份超过500G的资料，丰富了我的理论知识储备。”

后来，王国杰开始做辅助训练工作，以助理教练的身份为运动员保障了世锦赛、全运会。到2020年，东京奥运会延期，训练备战计划全都在改变，王国杰全身心投入到训练保障工作。兰迪毫无保留地传授了很多训练方面的关键内容给王国杰，比如说训练计划的制订、训练量和强度的调控、运动员竞技状态调控、科学参赛等。“这些内容单从书本上很难找到，只有在训练一线，才有机会学到干货，达到融会贯通、灵活应用。”王国杰说。

此后，机缘巧合下王国杰来到南京，和朱华刚展开合作。“那半年对我来说（作为教练身份）提升比较大，有机会去实操。对我个人在如何当教练这方面有了很大的提升。从当年10月开始规划冬训，到次年8月参赛的宏观规划，再到具体训练内容，有些不好把握的部分也会及时和朱导进行沟通。”

经过前期的积累，王国杰对训练的认知有了很大提升。东京奥运会前夕，王国杰开始负责王嘉男的康复和备战。此后，两人一起备战2022年俄勒冈田径世锦赛，王嘉男也在世锦赛绝杀对手，拿到职业生涯中第一枚世锦赛金牌。此后，王国杰正式升任王嘉男的教练，今年王嘉男顺利达标巴黎奥运会，让自己今后可以心无旁骛地备战。王国杰认为，之所以能够完成身份的转变，更多是因为前期理论的储备和充分的实践结合到了一起。“高水平运动员性格鲜明，在准备训练计划的时候，一方面要高瞻远瞩，另一方面必须要对症下药。如果训练计划不合理，运动员就会产生质疑或者不认同。解决这个问题需要双方坦诚的沟通。”谈到未来，王国杰说：“我会尽全力帮助王嘉男提升成绩，争取在巴黎奥运会比出满意的结果。”

李卫

跨项执教重在创新

本报记者 弓学文

中国体育一次次突破纪录、创造历史，源于运动员日复一日的刻苦训练，更源于教练员发挥至关重要的作用。“千里马”与“伯乐”缺一不可。从夏季到冬季，从场地自行车国家队主教练到速度滑冰队教练，李卫带领中国运动员一次次改写中国体育代表团的奥运历史。

作为一名教练，李卫的职业生涯充满了辉煌与荣誉，北京体育大学体能训练学院副院长、教授和博士研究生导师的身份让他被称为“学者型教练”。三次赴德国科隆体育学院和汉堡大学学习及赴美深造的经历让李卫拓宽了视野，也让他对体育有了更深层次的见解。“我能够取得现在的成就，与国家体育总局和北京体育大学的培养紧密相关，我应该用毕生精力和所学去回报国家。”李卫说。

在国家自行车队期间，李卫先后参与备战了3届奥运会，并培养出宫金杰、钟天使、林俊红、郭爽、穆迪、郑璐璐等一批世界级运动员，尤其是在2016年里约奥运会上，国家自行车队获得场地自行车女子团体竞速赛金牌并打破世界纪录，创造自行车项目的历史。



北京冬奥会的举办也为中国冰雪事业的发展注入了强劲动力，也给了李卫一次转换身份的契机。李卫加入速度滑冰国家集训队，成为高亭宇的教练之一。速滑团队人员非常精简，教练、运动员、工作人员加起来，一共10个人，没有一个外籍人员，团队所有的技术、方法、经验等，都来自“中国制造”，被称为“全华班”。

李卫在其中扮演重要角色，他不仅负责体能，还承担着队伍的科研任务。他建立了北京体育大学力量-速度实验室，重要课题之一就是研究速度滑冰运动员专项爆发力问题。李卫介绍，自行车项目和速度滑冰项目非常相似，两个项目都是典型的人与器械相结合的周期性体能项目，运动时间、肌肉发力、动作频率非常接近，胜负往往都在毫厘之间，在欧洲，速度滑冰和自行车是兼项。“中国运动员要在绝对力量上战胜欧洲运动员还有一定难度，因此我们就在技术打磨上下了很大的功夫。”李卫说，北京体育大学建立了运动减阻研究中心，在风洞里面进行技术打磨。另外在训练手段和方法上也进行了创新，用自行车项目的理念、方法、手段等，因此在北京冬奥会上获得了历史性的突破。

李卫认为，执教最重要的是创新，尤其是在思想认知上。“教练员要有多元化的知识支撑运动员训练，而科研人员要深入项目，长期蹲守，了解项目内在规律，才能使科研和训练更深入融合，产生成果。”李卫说。

目前李卫还在执教高亭宇，谈及高亭宇的状态，李卫表示，高亭宇还在恢复阶段，教练团队为他制订了训练计划，正在按部就班、有条不紊开展恢复训练，团队有信心在米兰冬奥会上卫冕。