

「乒壇智多星」執掌國乒女隊教鞭 馬琳戰術大師盡展才華

有「常勝之師」之稱的中國乒乓球隊，東京奧運周期中不僅完成了球員新老交替，教練員的更新換代也已開始。馬琳、王皓、陳玘、郭炎等退役不久的世界冠軍，成為本周期國乒教練班子的中堅力量。在這個年輕的教練班子中，現任國乒女一隊教練組組長馬琳最受關注。在球員時代有「乒壇智多星」美譽的馬琳，將為中國女隊帶來哪些變化值得期待。

大公報特約記者 史玄之

2019年2月，中國乒乓球協會公布新一屆國家隊教練組名單，奧運冠軍馬琳被任命為國乒女一隊教練組組長。由於離東京奧運會開幕時間很近，國乒此次對教練組隊伍的調整，被外界視為國乒奧運備戰正式拉開帷幕。近些年，伊藤美誠、平野美宇、早田希娜等日本小將對中國女乒發起強有力的衝擊，中日兩隊整體實力差距大大縮小。鑒於東京奧運會日本女隊是主場作戰，這對於剛執掌女乒教鞭的馬琳來說是一個不小的壓力。

馬琳擔任國乒教練並不令人驚奇，球員時代的馬琳就以愛動腦、變化多、戰術豐富而名揚世界乒壇。時任國家乒乓球男隊主教練的劉國梁在評價馬琳時說：「馬琳比賽中的想法比教練員更多、更細緻，戰術打法上不需要教練太多的點撥，他就已經有了自己的想法。」馬琳之所以能夠成為國乒隊中的「戰術大師」，這與他的打法不無關係。馬琳是國乒傳統直拍左推右攻的打法。雖然



▲馬琳（中）在北京奧運勇奪男單金牌



▲馬琳（右）花費巨大心力指導劉詩雯

激情少帥 愛琢磨肯動腦

作為一位乒壇少帥，馬琳是一位不折不扣的激情派教練，臨場指揮時喜歡大聲為球員加油，激發球員的鬥志。劉詩雯低谷時曾產生深深自我懷疑，認為自己無法再在世界大賽上奪取冠軍，而



▲馬琳（中）樂與隊員共享奪冠喜悅

在職業生涯後期他加入了直拍橫打的技術，但由於該技術是「半路出家」，使用起來並不熟練，反手位的短板明顯。由於自己的打法有先天劣勢，馬琳在比賽中經常遇到很大困難，久而久之就練造了自己擺脫困難的能力。憑藉多變的發球、靈巧的球路組合、犀利的側身強攻和相持中的韌勁，馬琳在2008年北京奧運會上成功登頂男單冠軍寶座，大大提高了他在世界乒壇上的地位。

2013年12月，馬琳宣布退役，結束了自己近20年的國手生涯。退役後馬琳曾短暫地擔任廣東乒羽中心主任，然而領導崗位並不適合馬琳，他更喜歡在乒乓球賽場展示自己的才華，成為國家隊教練員是他當時最好的選擇。里約奧運會後，國家乒乓球隊進行教練員競聘，馬琳先是擔任馬龍的主管教練，後又出任女乒教練組組長。馬琳一邊研究新比賽用球（塑料球）的特點和規律，另一邊則密切觀察隊員思想的變化以及對手的動態，成為隊員背後的主帥軍師。日本名將伊藤美誠認為：中國球員雖然強大，但真正讓她膽寒的是坐在教練席上的馬琳。每當自己處於上風的時候，中國球員接受馬琳的指導後，就能在戰術上有大改變，成功扭轉場上局勢。



▲馬琳（右）花費巨大心力指導劉詩雯

劉詩雯

馬琳教練是第一個鼓勵我衝擊東京奧運會混雙和單打資格的人。他剛接手我的訓練時，我感覺自己的技術能力真的很差，自信心不強。馬琳鼓勵我：球可以練好，首先信心不能丟。這句話一瞬間在我心裏埋下了一顆種子。世乒賽前的封閉訓練很艱苦，馬琳每天在球館裏陪我練八九個小時，特別感謝他對我的信任和付出。

馬琳則認為劉詩雯的低迷期並非自己打法過時，而是在技術打法的細節方面需要進行一些調整，但更重要的是在內心深處堅信自己可以做到。只有內心始終保持對冠軍的渴望，才能戰勝各種困難。

馬琳善於通過觀察對手的細節研究制敵之策，這是他球員時代就有的習慣。東京奧運周期，國乒女隊受到日本隊的猛烈衝擊。平野美宇、伊藤美誠先後在2017年亞錦賽和2018年瑞典公開賽連續戰勝三名中國隊主力球員奪得冠軍，一時間「中國女乒打法落後」的聲音甚囂塵上。馬琳擔任國乒女隊教練組組長後，他仔細剖析了日本選手的技術特點以及新材質塑料乒乓球的特點，發現上升點快速擊球是未來乒乓球打法的趨勢

。近一年來，中國女隊選手的擊球速度和力量上比之前明顯提高，整體戰術打法更加積極主動，在與日本隊的較量中也逐漸確立了明顯優勢。

為弟子拚搏感動落淚

在國乒隊中成長的馬琳有很強的集體榮譽感，也與朝夕相處的隊員結下了深厚的友誼。去年世乒賽期間，當看到兩位弟子劉詩雯和陳夢會師決賽後，馬琳在接受媒體採訪時潸然淚下。當他回憶與弟子共渡難關的歲月時，馬琳認為師徒之間的默契讓他們戰勝了很多困難，特別是在低谷時期能夠相互信任，這是球員能夠取得最終勝利的基礎。

▼馬琳（中）用心指導混雙組合許昕（右）和劉詩雯

►馬琳將球員時代的成功帶到教練生涯

執教一年戰功顯著

1 助劉詩雯突破心魔

馬琳剛執教女乒的時期，正是劉詩雯狀態最為低迷的時候。年齡增大、身體機能下降，再加上對新球規律適應不好，劉詩雯在國內外一系列比賽中表現低迷，以至於產生了退役念頭。馬琳在看過劉詩雯的訓練和比賽後，認為劉詩雯身上仍有潛力可挖，有再塑輝煌的可能性。他通過各種方

式激發劉詩雯內心深處對冠軍的渴望，同時對劉詩雯的技戰術打法作出相應的調整，在前三板的變化、相持球的落點上有了很大改變。2019年世乒賽上，在馬琳的悉心調教下，劉詩雯化繭成蝶，將犀利快速的球風發揮到了極致。第三次殺入世錦賽決賽終於得償所願，捧起女單冠軍獎盃。

2 領陳夢登世界第一

陳夢一直被視為李曉霞的「接班人」，其正手實力突出，擊球質量高於其他女選手。然而，長期以來受困於自身心態調整較慢、戰術變化較少，陳夢始終未能真正突破自我而奪取世界大賽單打冠軍。2019年，陳夢進入馬琳執教的小組進行訓練。在馬琳的指導下，陳夢在技戰術的變化

上以及回球落點的精準性上有明顯提高，特別是其遇到困難後的擺脫能力有所進步。在世乒賽、公開賽、總決賽上的突出表現，讓陳夢一直牢牢佔據世界第一。今年陳夢更是連奪全國錦標賽、女子世界盃、總決賽三大賽的單打冠軍，這讓她的東京奧運之路一片光明。

3 混雙組合戰無不勝

東京奧運會乒乓球比賽首次設立混合雙打項目。混雙比賽是奧運會乒乓球項目決出的第一枚金牌，一國（或地區）只能派一對選手參賽，因此混雙比賽的偶然性很大。為了包攬全部奧運金牌，國乒教練組在混雙項目上下了很大功夫，馬琳成為國乒混雙組的主教練。球員時代的馬琳曾和張瑩瑩合作奪得45屆世乒賽混雙冠軍，也曾和王楠搭檔奪得多哈亞運會混雙金牌，在混雙項目上經驗頗豐。指導混雙組合兩年來，國乒混雙重點組合許昕／劉詩

雯在大賽中保持不敗，連續獲得世乒賽、亞錦賽、總決賽三大賽混雙冠軍，成為東京奧運會最大奪冠熱門。



▲無論麾下球員遇到什麼挫折，馬琳（中）都樂意與他們同行

導混雙組合兩年來，國乒混雙重點組合許昕／劉詩

▲馬琳在球員時代充滿激情

