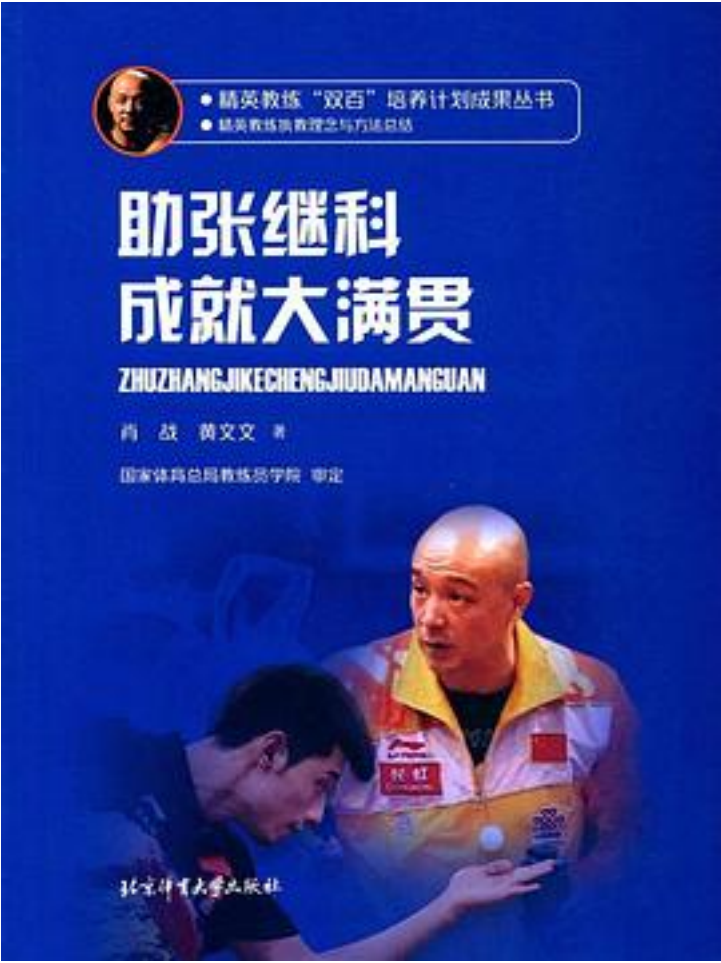


助张继科成就大满贯



[助张继科成就大满贯_下载链接1_](#)

著者:肖战

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:2017-7-1

装帧:平装

isbn:9787564425173

《助张继科成就大满贯》以作者肖战、黄文文20多年的执教生涯为大背景，分别介绍了他几十年如一日，在事业上呕心沥血的付出和他与运动员浴血奋战的经历。除此之外，《助张继科成就大满贯》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。此书汇集了作者多年来的心血，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，在了解作者乒乓人生的同时，也进一步提高对乒乓球的理解与感悟。

作者介绍:

肖战，男，汉族，1968年出生于四川隆昌。乒乓球运动员、教练员，打法为左手横板，两面反胶。1985年进国家队，1989年全国锦标赛男单第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年二赴卡塔尔执教，1998年10月回国任四川男队主教练，2002年初出任国家男二队主教练，2003年6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，自2003年至今，连续十几年荣获国家体育运动荣誉奖章。

在担任国家乒乓球男一队教练员期间，在领导、总主教练和其他教练的帮助下，培养了大满贯张继科以及刘国正、孔令辉、陈玘、邱贻可、马龙、方博等世界冠军和知名运动员，使得张继科在最短时间(18个月)完成大满贯，成为继瓦尔德内尔、刘国梁、孔令辉之后的第四位全满贯选手。目前在中国乒乓球队分管张继科、郝帅、方博、闫安、徐晨皓等队员的训练工作。

二十余年的乒乓球运动生涯，使作者积累了丰富的实践经验和相应的理论知识，形成了自己独特的执教之道。在全国高级教练员学习班授课的乒乓球五大元素理性追求，更是受到专业人员和广大乒乓球爱好者的欢迎。黄文文(黄巧蓉)，女，福建石狮人，讲师，硕士，毕业于上海体育学院，现为上海体育学院中国乒乓球学院教师，研究方向为乒乓球训练理论与方法。国家乒乓球一级运动员、国家级裁判员。

2009年至今，参与中国乒乓球队备战世界大赛主要对手技战术特征分析工作，协助队伍顺利完成各项世界大赛的备战、集训及比赛任务。与此同时，主要承担张继科、方博、闫安等知名运动员的科研工作。在长期的运动训练与科研攻关中，参与省部级课题“乒乓球技战术计算机智能分析系统的研发与应用”“双色乒乓球推广可行性研究”“赛璐珞与塑料乒乓球的静动态力学特征与主观感觉对比”，发表体育核心期刊《乒乓球奥运冠军张继科技术使用效能的评估》《关于丁宁乒乓球个性化3段指标法的研究》等。

目录: 第一部分追求卓越踵事增华——我与我的事业

第一章执教之·思路梳理

第一节执教经历

第二节理念确立

第三节风格选择

第四节目标定位

第二章执教之·训练秘籍

第一节多球训练

第二节体能训练

第三节心理疏导

第三章执教之·因势利导

第一节五大元素理性追求

第二节对症下药因材施教

第三节以身作则富有血性

第四节密切沟通免除后患

第二部分浴血奋战患难与共——我同我的兄弟

第一章拼搏之·锋芒初露

第一节2008年全国锦标赛

第二节2009年林茨世界杯

第三节2010年莫斯科世乒赛

第二章拼搏之·所向披靡
第一节2011年鹿特丹世乒赛
第二节2011年巴黎世界杯
第三节2012年伦敦奥运会
第三章拼搏之·更进一步
第一节2013年巴黎世乒赛
第二节2014年仁川亚运会
第三节2014年杜塞尔多夫世界杯
第四章拼搏之·所思所感
第一节主管队员的大赛表现
第二节主管队员的决赛表现
第三节主管队员与左手交锋表现
第四节主管队员输球表现
第五节主管队员打法风格的形成
后记

· · · · · (收起)

[助张继科成就大满贯_下载链接1](#)

标签

励志

张继科

乒乓球

大满贯

肖战

成长

经典

书

评论

保护我方肖指导！大家不要误伤！这是国家乒乓球队教练肖战！张继科大满贯乒乓球！

肖爸用最朴素的语言和最真诚的情感，向我们介绍了最快成就大满贯的道路。感恩有你。很好的一本书，永远珍藏

看到作者的那一刻就明白了为啥忽然上榜。封面那么大一光头，肖指导委屈啊。

很励志

救救肖爸，这是乒乓球教练张继科恩师嗡嗡嗡指导肖战，不是娱乐圈那个。

保护我方肖指导。

没读过……我纯粹是看到封面新闻防止误伤老人家拉高一下评分

支持作者！支持继科！加油！

不要牵连无辜的人

哈哈哈哈肖指导实惨

理智一点好吗？……十分抱歉，惹麻烦了。

拯救评分，有些人是不是有病，你自己看不了肉文参与网暴发疯就算了，到处碰瓷？？

保护我方光头爸爸！但我确实看过这本书，属技术流，讲继科的事情倒不多。

天、别误删啊！！！来援助一下。肖指导棒棒！！

请不要误伤，这不是演员肖战

拯救评分，有些人建议去看看脑子，别跟风参与网暴到处误伤

支持肖指导

可爱的肖指导

听闻肖爸无辜受牵连，我来了

那几年张继科真的好强

[助张继科成就大满贯_下载链接1](#)

书评

直播跑错地方，现在乒乓球你们也来碰瓷？？？搞笑吧你们
平时国球国球的喊，你们的骄傲，人好不容易出本书你们真的是太恶心了。乒乓球是我们的骄傲，你脚下土地叫什么名字你还记得吗？为了一个涉h的外文网站有必要这样吗？知道为啥抵制227吗？因为你们！ 呸呸呸呸呸呸呸呸呸呸...

求别误伤！！！！求别误伤！！！！求别误伤！！！！求别误伤！！！！求别误伤！！！！
！！求别误伤！！！！求别误伤！！！！求别误伤！！！！求别误伤！！！！求别误伤！！！！
！！！！求别误伤！！！！求别误伤！！！！求别误伤！！！！求别误伤！！！！求别误伤！！！！
误伤！！！！求别误伤！！！！...

我觉得这是一本很理智的书，一个运动员取得奥运冠军真的很困难，但是他们坚持下来了，我觉得他们棒棒的！热爱乒乓球运动，支持我们的运动员们！
我是一名小飞侠，我只想默默的闭麦支持肖战，最近发生了太多太多的事狙击我的三观，我想理智的人不应该被当枪使，我们应该有自己的...

什么情况？一定要无差别攻击吗？这是为国争光，兢兢业业的前乒乓球运动员、现乒乓球教练肖战好不好！
随意恶评低评的兄弟姐妹们请睁大眼睛看看，这是乒乓教练肖战，乒乓球虽是小众，但也是中国的国球！你可以不爱，但请尊重！走过路过的朋友们下手需谨慎；
另外，既然都...

[助张继科成就大满贯_下载链接1](#)