

# 《全国青少年奥运项目教学训练大纲》

## 图书基本信息

书名：《全国青少年奥运项目教学训练大纲》

13位ISBN编号：9787500939801

10位ISBN编号：7500939809

出版时间：2011-2

出版社：人民体育

作者：中国乒乓球协会

页数：103

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《全国青少年奥运项目教学训练大纲》

## 内容概要

《全国青少年奥运项目教学训练大纲:乒乓球》根据乒乓球竞技运动教学训练过程中的阶段性特点,对各个阶段教学训练的目标、任务、内容、要求、时间,以及考核的内容与标准等,都作了具体的安排与规定,以期在《大纲》的指导下,进一步完善我国乒乓球竞技运动系统化教学训练的科学体系。

# 《全国青少年奥运项目教学训练大纲》

## 书籍目录

第一章 乒乓球运动特点及发展趋势 第一节 乒乓球运动的技战术特点及发展趋势 第二节 乒乓球运动的体能特点及发展趋势 第三节 乒乓球运动的心理特点及发展趋势第二章 青少年训练的指导思想 第一节 基本指导思想 第二节 年龄段训练指导思想第三章 年龄组生理、心理特点 第一节 9~10岁年龄组生理、心理特点 第二节 11~12岁年龄组生理、心理特点 第三节 13岁年龄组生理、心理特点第四章 年龄组训练时数安排第五章 年龄组身体素质指标 第一节 身体素质发育敏感期 第二节 运动员各年龄阶段身体素质指标第六章 教学理论及训练内容 第一节 各种打法类型的技术风格及特征 第二节 各年龄组理论教学要求 第三节 9~10岁组教学训练内容 第四节 11~12岁组教学训练内容 第五节 13岁组教学训练内容第七章 考核办法及标准 第一节 运动员身体素质考核办法及标准 第二节 运动员技术考核办法及要求 第三节 运动员理论考试内容 第四节 教练员考核办法和评定标准第八章 竞赛安排及要求 第一节 运动竞赛的意义和作用 第二节 竞赛设置与竞赛积分办法 第三节 乒乓球竞赛方弦 第四节 乒乓球竞赛形式 第五节 训练对手安排方法第九章 儿童少年的选材工作 第一节 球感 第二节 心理品质 第三节 气质 第四节 专项身体素质 第五节 运动能力 第六节 遗传

# 《全国青少年奥运项目教学训练大纲》

## 章节摘录

版权页：插图：确定技术类型打法，建立技术风格，在提高全面技术水平的基础上，突出自身类型打法。注意特长技术的培养，强化本类型打法的主要战术训练，增强比赛能力。在进行全面身体素质训练的基础上，突出专项身体训练的特点，促进技战术训练质量的提高，重点发展速度和灵敏素质。通过语言和行为控制的方法，对比赛和训练中出现的心理问题进行调整。在掌握乒乓球训练方面的理论知识基础上，使理论和训练结合起来。三、13岁年龄段训练指导思想在技术全面的基础上，突出技术风格，强化特长技术，明确主要得分手段，掌握对付各类打法的基本战术，在技战术上。基本达到“积极主动、技术全面、特长突出、无明显漏洞”的要求。提高实战能力。熟悉双打的基本技术和战术。全面身体训练和专项身体训练相结合，在重点发展力量素质基础上，发展速度、灵敏、耐力素质，使技术水平的提高得到良好的身体素质水平的支持。能够自觉地运用暗示和行为等心理调整的方法，对自身在比赛和训练中出现的心理问题进行调整。能够将乒乓球基本理论知识运用到比赛和训练中，并结合比赛和训练中出现的問題进行分析。

# 《全国青少年奥运项目教学训练大纲》

## 编辑推荐

《全国青少年奥运项目教学训练大纲:乒乓球》由人民体育出版社出版。

# 《全国青少年奥运项目教学训练大纲》

## 精彩短评

- 1、书很薄 但很实用 同事说非常好
- 2、很棒的一本书，对教程，教学有很大的帮助

# 《全国青少年奥运项目教学训练大纲》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)