

<<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

出版单位：人民体育

作者：中国乒乓球协会

页数：103

字数：80000

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：<http://www.tushu007.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。

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

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的问题进行分析。

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。

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:<http://www.tushu007.com>