<<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

出版时间: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。

<<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?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?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?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问题进行分析。

<<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>>

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