

<<中国青少年羽毛球训练教学大纲>>

图书基本信息

书名：<<中国青少年羽毛球训练教学大纲>>

13位ISBN编号：9787564411862

10位ISBN编号：7564411864

出版时间：2012-11

出版时间：国家体育总局青少年体育司、国家体育总局乒乓球羽毛球运动管理中心 北京体育大学出版社 (2012-11出版)

作者：国家体育总局青少年体育司，国家体育总局乒乓球羽毛球运动管理中

页数：110

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>

<<中国青少年羽毛球训练教学大纲>>

内容概要

《中国青少年体育运动项目训练教学系列大纲：中国青少年羽毛球训练教学大纲》根据羽毛球竞技运动整个训练教学过程中的阶段性特点，对每个阶段训练教学的目标、任务、内容、要求、时间安排，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《中国青少年体育运动项目训练教学系列大纲：中国青少年羽毛球训练教学大纲》的指导下，进一步完善我国羽毛球竞技运动系统化训练教学的科学体系。

<<中国青少年羽毛球训练教学大纲>>

书籍目录

第一部分《大纲》编制说明 第二部分总则 一、羽毛球运动的发展趋势及特点 (一) 发展趋势 (二) 羽毛球运动的制胜规律 (三) 现代羽毛球运动竞技特征 (四) 21分制对羽毛球竞赛规律的影响 二、青少年训练的总体指导思想 三、各训练阶段的总体目标及注意事项 (一) 启蒙阶段 (二) 基础阶段 (三) 提高阶段 四、青少年训练的基本原则 (一) 趣味性原则 (二) 直观性原则 (三) 动机激励原则 (四) 因材施教、区别对待原则 (五) 循序渐进、系统化训练原则 第三部分基础篇 一、青少年羽毛球运动员生长发育特征与训练原则 (一) 青少年生长发育的基本规律 (二) 青少年各器官、系统的生理特点与羽毛球运动训练 (三) 儿童少年身体素质的发展 二、青少年羽毛球运动员的专项运动心理特征及训练原则 (一) 羽毛球运动员的专项运动心理特征 (二) 青少年运动员的心理特征 (三) 羽毛球运动员专项心理特征训练的原则 三、羽毛球运动损伤预防 (一) 运动损伤分类 (二) 羽毛球运动损伤的发生规律与特点 (三) 羽毛球运动损伤的基本原因与预防 四、青少年羽毛球运动员的培养规律 (一) 成才的“金字塔”规律 (二) 青少年运动员竞技能力形成的阶段性规律 (三) 先兼项后专项化训练的发展规律 (四) 在全面的基础上突出个人特长发展的成才规律 (五) 非智力因素与运动技能发展的统一性规律 第四部分应用篇 一、选材的任务和要求 (一) 选材的任务 (二) 各阶段选材的对象与方法 (三) 选材的基本要求 二、各年龄组划分及各阶段的任务要求 (一) 启蒙阶段 (二) 基础阶段 (三) 提高阶段 三、各阶段训练负荷安排 (一) 启蒙阶段 (二) 基础阶段 (三) 提高阶段 四、各阶段内容纲要与基本要求 (一) 启蒙阶段 (二) 基础阶段 (三) 提高阶段 五、各年龄组运动员的考核办法与标准 (一) 考核内容 (二) 考核方法与评分标准 (三) 考核的综合评分方法与比例 六、各年龄段竞赛安排与要求 (一) 各训练阶段每年参加竞赛的次数 (二) 各训练阶段每年参加单项比赛的场数 (包括队内比赛) 附件 附件一：羽毛球运动员技术等级标准 附件二：全国全年青少年羽毛球主要活动安排

<<中国青少年羽毛球训练教学大纲>>

章节摘录

版权页： 四、青少年训练的基本原则 儿童和青少年正处于身体发育的高峰期，其生理机能、心理特征、认知能力等各方面都在发生深刻的变化。

因此，在儿童、青少年的训练阶段中，必须遵循他们的生理和心理特点，结合羽毛球专项训练的基本规律，对运动训练过程实施最有效的控制，从而达到最佳的训练效果。

（一）趣味性原则 兴趣是少年儿童自觉学习和训练的最大的动力。

将日常训练任务通过多样化和富有兴趣的游戏有机地结合，可以有效地提高少年儿童对羽毛球专项学习和训练的兴趣和自觉性，使他们在训练中能始终保持集中的注意力和高涨的训练积极性，切实有效地提高训练的效果。

（二）直观性原则 少年儿童神经系统灵活性高，大脑皮质的兴奋性高于抑制，接受与模仿能力强，但对抽象思维和逻辑分析能力相对较弱。

直观性原则对少年儿童运动员的早期训练尤为重要。

直观教学法就是以形象思维为基础确立的训练教学方法，通过直观教学，有利于培养运动员的观察能力和思维能力。

在日常的训练过程中，教练员除了应特别注重示范的正确性，还应充分利用现代科技快速发展所提供的有利条件，善于科学地运用多媒体教学手段，加强直观教学法对少年儿童技能学习过程中所具有的突出作用。

各训练主管部门也应为此积极创造相应的物质条件，并建立相应的管理、培训和督促机制。

（三）动机激励原则 动机激励原则是指在运动训练过程中通过各种方法和途径激励运动员主动从事艰苦训练的动机和行为。

其目的是为了启发运动员的积极性和主观能动性，培养他们的独立思考能力、创造能力和自我调控的能力，促使他们以最大的动力去高质量、高效率地完成训练任务。

（四）因材施教、区别对待原则 儿童、青少年阶段是个体存在差异和变化最为活跃和不稳定的时期。

因此，因材施教、区别对待原则是一个必须遵循的训练原则。

在具体的训练实施过程中，应针对每一个运动员的生长发育的阶段，运动员的形态、技能、身体素质、智力、心理和思想作风等各方面的特点，以及可能确立适合其个体发展特点的训练模式，实施个性化训练，从而达到最佳化训练效果。

<<中国青少年羽毛球训练教学大纲>>

编辑推荐

《中国青少年体育运动项目训练教学系列大纲:中国青少年羽毛球训练教学大纲》由北京体育大学出版社出版。

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>