

乒乓球训练总结_乒乓球训练总结

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zongjie/fanwen/278534.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

总结，汉语词语，读音为zǒngjié，意思是总地归结。今天为大家精心准备了乒乓球训练总结，希望对大家有所帮助!

乒乓球训练总结

> 一、指导思想

为实施与开发校本课程，满足学生个性化发展的需要，弘扬“国粹”，不断提高国球学习的兴趣与技术。

> 二、目的任务

为丰富校园课余生活，提高学生体育运动水平及我校体育竞赛水平，迎接市、区乒乓球比赛活动，特制定本计划。

> 三、基本情况

由于我校乒乓球队处于初创阶段，学生的基本功不扎实，理论知识缺乏，因而面临重重困难。其优点是学生积极性高，运动兴趣强烈、能吃苦耐劳。综合去年在成都市乒乓球比赛的实践中各校的运动水平，特制定主要训练女队员为主。

> 四、训练次数与时间

每周训练2次，每次90分钟，利用下午放学后的活动课时间段训练。

> 五、训练要求：

学生训练课的内容、形式，要求多种变化，各种练习手段尽量与游戏活动相结合，以激发学生对乒乓球的兴趣。梯队的学生主要以培养学生的球性和基本功，比赛队的学生主要培养其竞赛水平和心理素质。

> 六、训练内容

- 1、站位与移动训练站位上的要求、身体姿势、移动中的位置。
- 2、正手发转球技术、不转球技巧与训练。

要求：用多球进行发球的强化练习。

- 3、正手发右侧上旋球，下旋球技巧与训练。

要求：发侧上旋球应位于稍高的击球点，球拍由右后方向左前方摩擦球；发侧下旋球应位于稍高的击球点，球拍由右上方向左下方挥动摩擦球。发反手左侧上旋球，下旋球技巧与训练。要求：重点体会如何用球拍去摩擦球。

4、正手近台快攻球技术与训练

训练方法：

- (1)自抛自打练习。
- (2)对方发平击球，一方用正手回击。
- (3)教练用“把手”的方式进行错误纠正的练习，克服一些顽固的错误动作。
- (4)对攻技术练习。
- (5)多球练习。

5、反手攻球技巧与训练。

训练方法：

- (1)自抛自打练习。
- (2)一人平击发球，一人进行反手攻球练习。

乒乓球训练总结

11月24、25日，乒协在体育馆内举行了本学年第四次集训，这也是期中考试后的第一次集训，参加集训的会员达38人，比上一周集训人数有所增加。

在25日的集训中，社联活动监察部的工作人员对我们这次活动做了检查和指导。乒协技术部部长陈鹏，会长王旋则穿梭于会员之间，为他们进行悉心的指导，由于人数较多，协会的工作人员也不停的在现场维持秩序。

这次集训与以往相比，人数有增多，集训的氛围也变的更加激烈，有部分球台前都进行着简单的比赛，会员轮番上场。虽然每个会员上场时间都会相应减少，但这种方式可以让会员之间能够更加充分的进行技术上的切磋，也避免了两个人在一起打球时气氛上的沉闷，对会员技术多方面的发展很有利。这学期对集训时间的调整也收到了一定的效果。集训中会员到场的时间也比较集中。我们的工作人员对这次集训也做了充分的准备，包括集训前在网上及时的给会员发qq信息，以及一些前期的简单宣传，对这次活动我们也进行了一些简单的总结，希望在以后的集训中能做的更好。

> 不足之处：

- 1.在休息时间，部分会员之间进行着交流，也有一部分会员感到无事可做。
- 2.集训的过程中，比较单调，没有很多创新的吸引人的活动导致到场的会员大部分是固定的，有部分会员参加集训次数较少。

当然，这次集训，无论从人数，气氛，秩序等方面来说，都是做的比较好的，针对以上两点不足，在以后的集训中，我们也打算采取一定的措施加以改正。

- 1.在集训场地，放几本有关乒乓球的杂志，以及部分有关国际乒坛的动态新闻资料，供会员休息时间阅读。
- 2.在集训过程中，适当的举办一些小型的比赛(人数控制在4人左右)，来活跃集训气氛，吸引更多的会员经常参加集训。

乒乓球训练总结

>一、基本情况：

本学期所辅导的乒乓球队员主要是由四、五年级的体育尖子队员组成。他们身体素质好，运动能力强，为做好训练工作奠定基础。现有乒乓球队员7人，坚持系统的课余运动训练，队员的运动水平不断提高。

>二、主要成绩

1、加强对队员的组织纪律管理工作，搞好训练首先要加强组织纪律性的教育，让学生明确体育训练的重要性，每星期五组织学生进行队会，及时总结本周的训练情况和安排下周的训练计划，发现问题及时解决，每天训练时间安排：训练时间：早自习、大课间、技能课、课外活动；训练纪律：教练员、学生都能严格遵守训练纪律，不迟到，不早退。大部分学生在训练时能做到刻苦训练，认真练习，积极向上，努力拼搏，不断进取。

>三、强化科组管理，加强师德素养，真正做到教书育人。

我们也知道乒乓球这项活动，是一项周期性较长的运动。怎样让可能从未接触过乒乓球的小学生对乒乓球产生兴趣，并且产生持久而稳定的兴趣，一直是我们小学乒乓球教练员最费心的一个问题。所以，小学生的乒乓球兴趣也是可以培养的。那么如何在教学训练中培养小学生的乒乓球兴趣呢？结合自己这一年来在乒乓球训练中的感悟与认识，在此简单地谈一下。我觉得我们具体可以从以下几方面入手：

1、理论联系实际，启发学生的兴趣

因为我们的学生毕竟年龄还小，所以不可能只通过我们一些简单的理论小知识就让他们对乒乓球这项运动产生足够的兴趣。要让学生知道，乒乓球运动作为我们的国球，确实很值得我们去自豪。但乒乓球运动的本身也有很多的好处。现在的人们称乒乓球运动是“聪明人的运动”。当然还要让学生明白，其实乒乓球运动也是保护我们视力眼保健操之一等等。告诉我们的学生乒乓球运动的好处。从而真正启发他们内心深处对此项训练的兴趣。

2、以成功教学，激发学生训练的兴趣。

一定的成功能激发人进一步求知的欲望，反之会使人兴趣大减。在我们乒乓球训练的初始阶段，因为我们的大部分学生是第一次接受训练，对于技术性较强的乒乓球练习来说，总会有这样那样的毛病存在。这个时候，我们的训练目标如果定的太高，学生不可能在短时的训练后达到标准或完美，学生就会失去信心，每一段都设立一个通过一定的努力可以达到的目标，让学生们每学一段都可以通过自测看到自己的进步和效果。使学生看到自己阶梯式的进步，从而产生一种满意的感觉，激起进一步学习的欲望。

3、培养坚强意志，强化训练兴趣。

我们日常乒乓球训练不但要重视平时各项技术的学习，而且要针对各位学生不同的特点培养他们克服困难，坚持到底，顽强拼搏的精神。在困难中把意志品质磨炼的更加坚强，使学生认识到只有知难而上，勇于迎接并能够战胜困难的人，才能获得优良的成绩。通过参加县乒乓球赛，我们的水平和其他的乡镇学校还存在着很大的差距。一方面是由于我们的经验不足，很多地方需要我们学习。另一方面是我们球队初步成立，还需要经过一定的时间训练。相信在以后的日子里，经过师生的努力我们一定会在训练中成长，在成长中进步！为促进我县体育运动发展做出了贡献。

更多 总结范文 请访问 <https://xiaorob.com/zongjie/fanwen/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发