

中国青少年射箭训练教学大纲



[中国青少年射箭训练教学大纲_下载链接1](#)

著者:

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:2015-12

装帧:平装

isbn:9787564420321

《中国青少年射箭训练教学大纲》是在国家体育总局青少年体育司和国家体育总局射击

射箭运动管理中心的组织、领导下，为促进我国射箭运动训练教学水平的进一步提高，保证射箭竞技运动训练教学过程的科学化、系统化，切实抓好我国射箭后备人才的培养，于2014年3月至2014年12月，由射箭领域的专家学者，以及国家射箭队、省区市专业队伍经验丰富的教练和领导，组成大纲修订小组，在2008年首次编制的《青少年射箭教学训练大纲》的基础上，研究修订而成。

《大纲》修订过程中，系统调研分析总结了全国各地实行2008年大纲的情况，梳理总结了我国多年来射箭训练教学工作的经验，充分考虑了当前国内外射箭运动训练的现状和技战术发展趋势，综合了现代训练理论与方法，并结合近年来国内外在运动训练、运动测量与评价、运动员选材等方面的有关研究成果，通过各种途径和形式征求了全国各级射箭运动队的教练员、运动员的意见，在此基础上又进行了测验和验证，对原《大纲》的结构、内容、训练阶段的划分和考核方法与标准，都进行了较大幅度的修订，突出了《大纲》的科学性、系统性、可操作性和先进性，力求体现《大纲》简明、实用、科学的特点。

作者介绍:

目录: 前言

第一部分 《大纲》编制说明

第二部分 总则

第一节 射箭运动的发展趋势和竞技特征

第二节 青少年射箭训练的指导思想

第三节 青少年射箭训练各阶段的目标任务及要求

第四节 青少年射箭训练的基本原则

第三部分 基础篇

第一节 青少年射箭运动员应具备的生理基础

第二节 青少年射箭运动员应具备的心理基础

第三节 青少年射箭运动员心理训练原则和应重点关注的心理问题

第四节 青少年射箭运动员的成才规律和培养途径

第四部分 应用篇

第一节 青少年射箭运动员各年龄阶段的技术要求

第二节 青少年射箭运动员技术结构和技术训练要点

第三节 青少年射箭运动员心理训练要点

第四节 青少年射箭运动员不同阶段器材选用

第五节 青少年射箭运动员各训练阶段的考核内容与标准

第六节 青少年射箭各年龄段比赛项目设置与要求

第七节 青少年射箭运动员疲劳恢复和运动损伤防护

第八节 青少年射箭运动员的膳食营养

第九节 青少年射箭运动员选材

附录

青少年射箭运动员身体训练基础动作演示图例

国际箭联对青少年射箭运动员各年龄阶段专项级别资格评定办法简介

• • • • • [\(收起\)](#)

[中国青少年射箭训练教学大纲_下载链接1](#)

标签

射箭

体育

评论

[中国青少年射箭训练教学大纲 下载链接1](#)

书评

[中国青少年射箭训练教学大纲 下载链接1](#)