

2025年暑假 国际青少年乒乓球 14天集训营

THE 14-DAY INTENSIVE TRAINING CAMP FOR INTERNATIONAL TEENAGE
TABLE TENNIS PLAYERS DURING THE SUMMER VACATION OF 2025



感受国球魅力 解锁无限能量



天津体育学院

天津体育学院

——青少年乒乓球培训的专业之选



Part 01

学院简介

**COLLEGE
INTRODUCTION**



体育教育专业历史沿革

THE HISTORY OF PHYSICAL EDUCATION MAJOR

- 01 天津体育教育专业开办于1958年
- 02 体育教育专业是天津体育学院最早开办的专业
- 03 2019年认定为国家级一流本科专业建设点
- 04 2021年批准为国家级新文科研究与改革实践项目
- 05 拥有国家级一流本科课程2门
- 06 拥有省级一流本科课程7门



体育教育专业特色

FEATURES OF THE PHYSICAL EDUCATION MAJOR

办学定位

培养德智体美劳全面发展的适应社会需求的各级各类体育师资

新时代卓越体育教师培养模式

为国家体育和教育战线培养了**2万**余名高素质应用型体育人才

全国先进工作者、全国优秀体育教师、省市劳动模范.....



天津市教学
成果奖一等奖1项



国家级教学
成果二等奖1项

师资力量雄厚

STRONG TEACHING STAFF



师资力量雄厚

STRONG TEACHING STAFF

羽毛球教研室

乒乓球教研室

**5个
教研室**

体操教研室

体育理论教研室

游泳教研室

明星教练

STAR COACH



张明胤

硕士生导师

天津体育学院乒乓球教研室教师

主要研究方向为乒乓球教学训练理论与方法

曾公开发表多篇乒乓球相关学术论文

参与多项科研课题研究

前天津乒乓球队运动员

国家一级运动员

国家级裁判员

Part 02

训练计划

招募 **13 - 22岁** 美国青少年

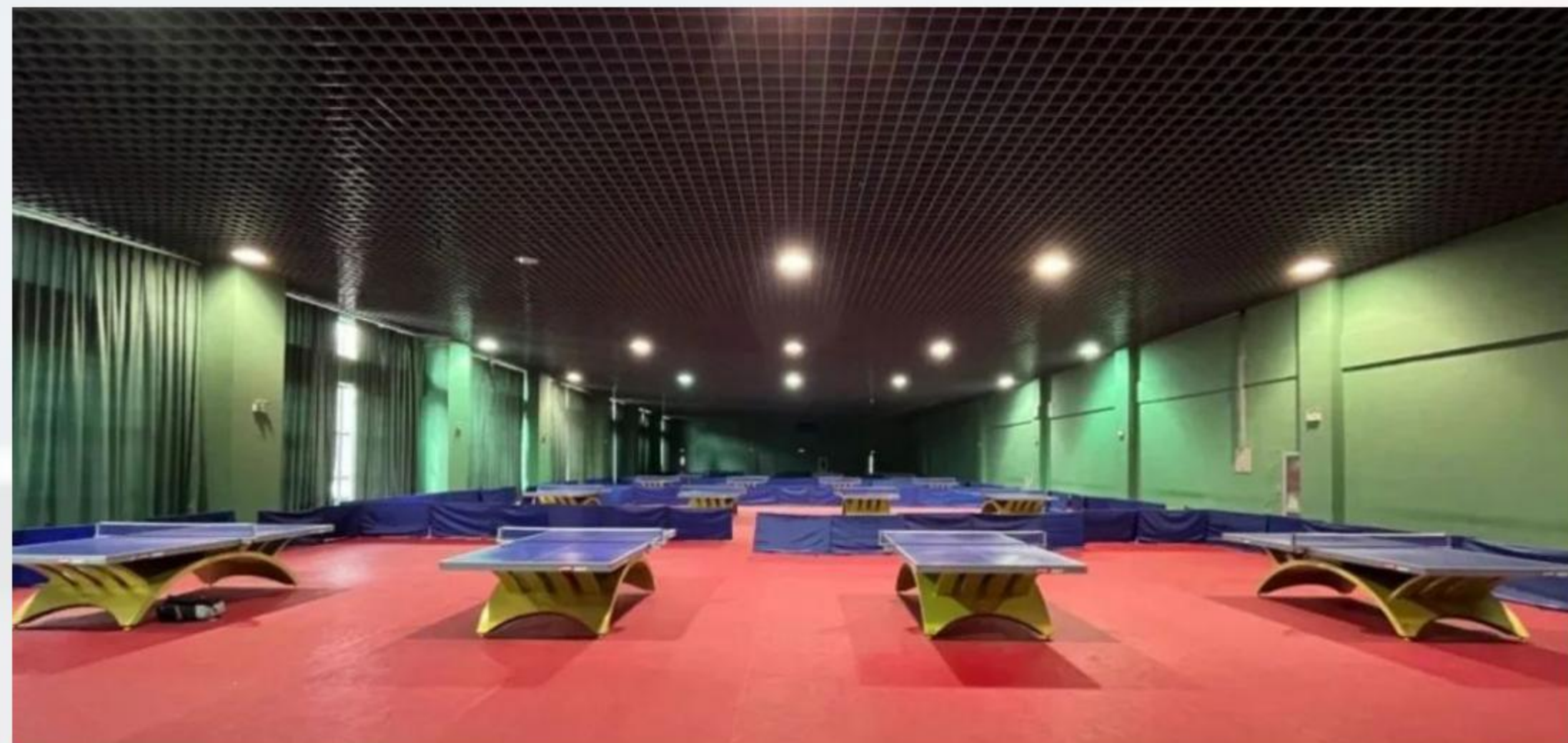
有一定乒乓球水平的队员进行为期两周的乒乓球训练计划



训练目标

TRAINING OBJECTIVES

通过两周的集中训练，
全面提升队员的乒乓球技术、
战术水平和体能，增强比赛实战能力。



比赛策略分析

ANALYSIS OF THE GAME STRATEGIES



胜局在握 & 策略为王



对手分析

分析对手的优劣势，以便制定战术。



场地分析

根据场地情况，调整比赛策略

发球和接球技巧

SERVING AND RECEIVING TECHNIQUES

提高发球和接球技巧

正确的发球姿势

- 在打球时保持身体平衡
充分发挥身体力量

01

准确的发球方向

- 根据对手位置和策略选择发球方向

02

快速的接球反应

- 观察对手球的旋转和速度
迅速做出反应

03



运用技巧打出好球

USE SKILL TO HIT GOOD SHOTS

注意对手反应

观察对手的动作，选择最佳的击球策略。

提前布局战术

根据对手特点，提前做好攻守布局

多训练多实践

通过不断练习和实践，提高比赛技巧水平



深度剖析经典赛事

DEEPLY ANALYZE CLASSIC GAMES

全面汲取冠军技艺精髓

01

马龙 VS 张继科

观看世界冠军之间的
乒乓球激烈对决

02

刘国梁 VS 罗斯科夫

中国和欧洲选手的顶级较量

03

王皓 VS 樊振东

国内实力派选手的
经典对战

神秘嘉宾亲临指导

MYSTERIOUS GUESTS WILL COME TO OFFER
ON-SITE GUIDANCE

大咖见面会

乒乓球界的神秘巨星即将闪现！

TA 曾在赛场上叱咤风云，以凌厉球技与超凡策略震撼对手。

如今，TA 亲临现场，将为学员们拨开迷雾。

看那敏捷步伐、精妙挥拍，TA 所到之处，必是技艺飞升之处。

机会难逢，快来感受这乒乓传奇带来的非凡指导，开启你的冠军之路！



训练安排：第一周

TRAINING SCHEDULE: FIRST WEEK

上午训练：150分钟

- 准备活动（15分钟）
- 技术训练（110分钟）
 - 正手攻球
 - 反手拨、攻练习
 - 1/2台走位攻、拉
 - 左推右攻
 - 反手侧身攻
 - 反手搓球
 - 发球抢攻
- 身体训练（25分钟）
 - 绳梯
 - 海绵垫子
 - 跳绳
 - 皮筋
 - 跳长绳或接力游戏

下午训练：150分钟

- 准备活动（15分钟）
- 多球训练（100分钟）
 - 技术训练
 - 发球训练
- 教学比赛（35分钟）

大循环或者分组循环，根据人数可采用五局三胜或三局两胜，每局11分，每天进行2-3场比赛。

根据集训队员水平也可进行双打比赛的规则讲解，并进行实践。通过比赛提高对技战术的组合能力和对不同对手的临场应变能力。通过双打比赛提升两人的默契配合和脚下的跑动能力。

训练安排：第二周

TRAINING SCHEDULE: SECOND WEEK

上午训练：150分钟

- 准备活动（15分钟）
- 技术训练（110分钟）
 - 正手攻球
 - 反手拨、攻练习
 - 正手三点走位攻、拉
 - 不定点摆速
 - 反手侧身攻
 - 反手搓球
 - 发球抢攻
- 身体训练（25分钟）
 - 绳梯
 - 海绵垫子
 - 跳绳
 - 皮筋
 - 跳长绳或接力游戏

下午训练：150分钟

- 准备活动（15分钟）
- 多球训练（100分钟）
 - 技术训练
 - 发球训练
- 教学比赛（35分钟）

大循环或者分组循环，根据人数可采用五局三胜或三局两胜，每局11分，每天进行2-3场比赛。

根据集训队员水平也可进行双打比赛的规则讲解，并进行实践。通过比赛提高对技战术的组合能力和对不同对手的临场应变能力。通过双打比赛提升两人的默契配合和脚下的跑动能力。

安全保障

SAFETY GUARANTEE

01

吃住

在大学宿舍食堂
或附近酒店公寓

02

医疗

大学医务室

03

师生比

1: 6

04

荣誉

颁发结营证书

THANKS
谢谢观看！

