



天津体育学院
TIANJIN UNIVERSITY OF SPORT

BADMINTON

2025年暑假 国际青少年羽毛球 14天集训营

THE 14-DAY INTERNATIONAL YOUTH BADMINTON
TRAINING CAMP FOR THE SUMMER VACATION IN 2025

运动不止 谁“羽”争锋





天津体育学院

天津体育学院

——青少年羽毛球培训的专业之选



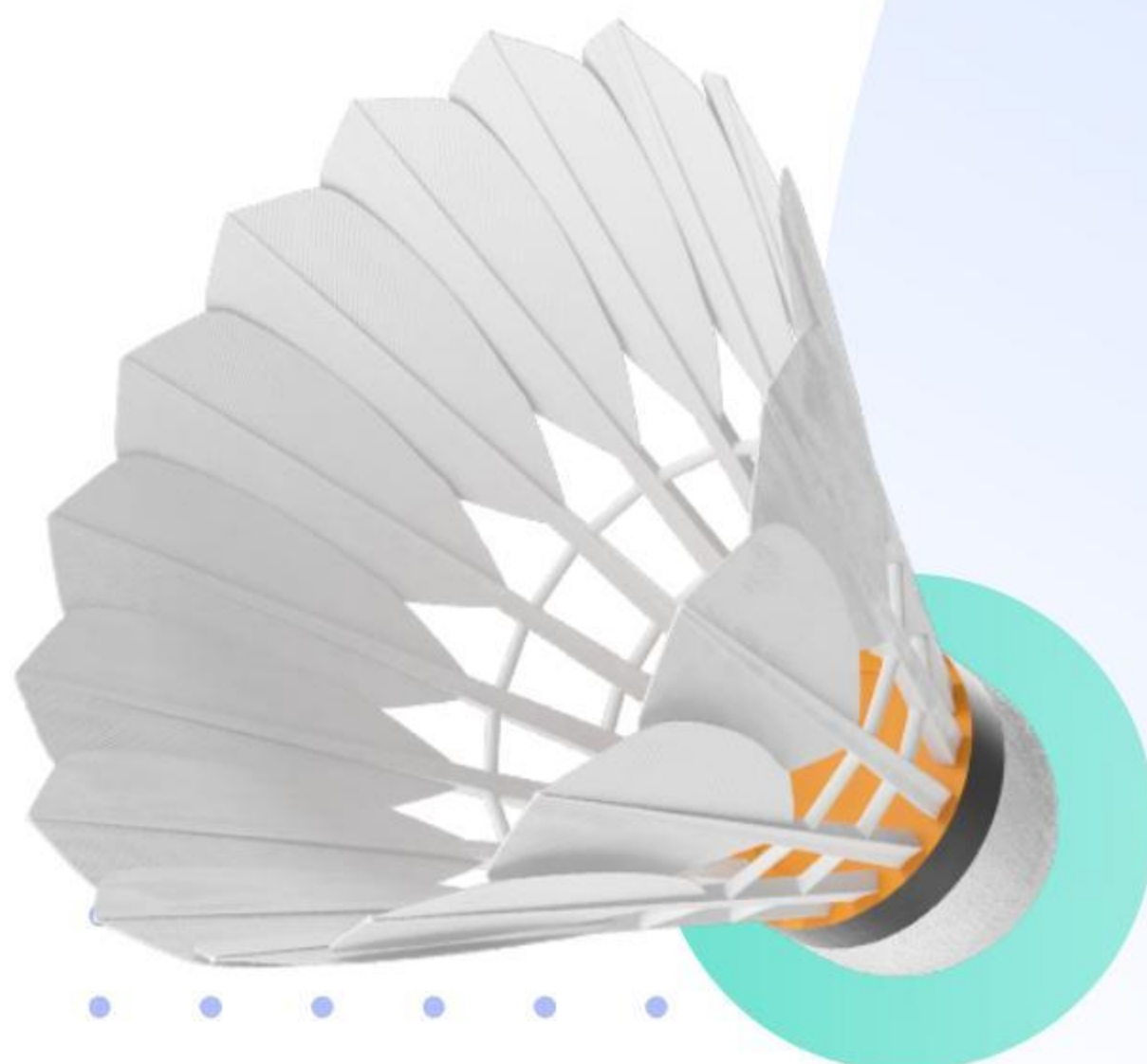


天津体育学院
TIANJIN UNIVERSITY OF SPORT

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

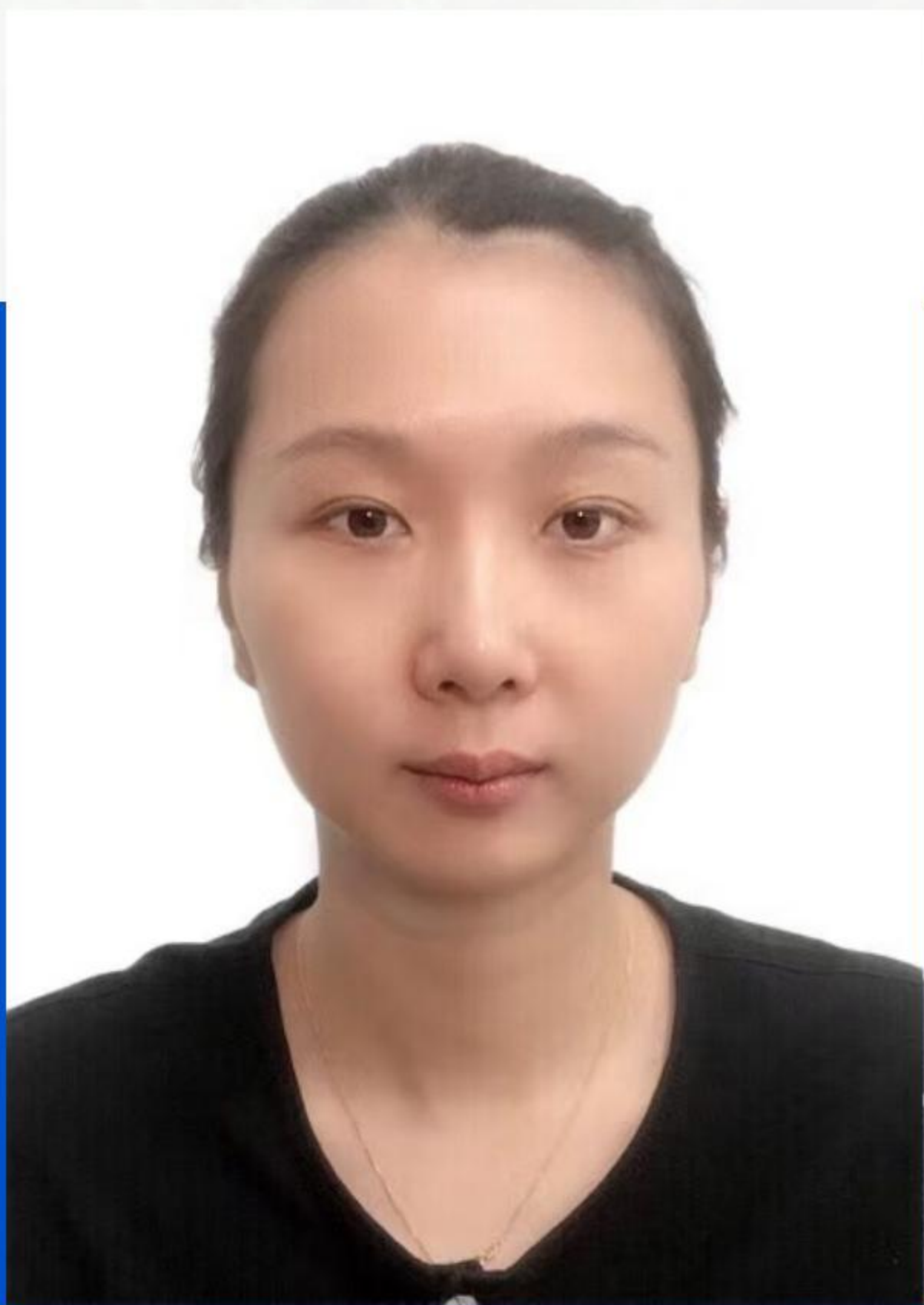
体操教研室

体育理论教研室

游泳教研室

明星教练

STAR COACH



刘洁

运动健将，羽毛球中级教练员

运动履历

2000年 选入双星羽毛球俱乐部
2005年 进入山东省队 国家队
2006年 世界青年锦标赛混合团体第二名
亚洲青年锦标赛单项第五
2007年 亚洲青年锦标赛混合团体第二名
2009年 第十一届全国运动会女子团体第七名
2010年 全国锦标赛女子单打第三名
2010年 全国锦标赛女子团体第三名
2011年 全国锦标赛女子团体第三名
2012年 全国锦标赛女子单打第五名
2013年 第十二届全国运动会女子团体第四名

工作履历

2014年 进入天津体育学院羽毛球队
2015年 担任天津羽毛球队单打组教练
2015年 全国甲级联赛混合团体第一名
2016年 全国青少年分站赛男子单打第一名
女子单打第二名
2017年 全国青年锦标赛男子单打第二名
世界青年锦标赛混合团体冠军
2018年 全国锦标赛女子单打第五名
2019年 全国锦标赛男单打第二名
全国冠军赛女子单打第三名
2020年 全国锦标赛男子单打第三名
2017-2022年 连续担任国家少年队教练员
2022-2023年 中国羽协大众c级讲师

神秘嘉宾亲临指导

MYSTERIOUS GUESTS WILL COME TO OFFER
ON-SITE GUIDANCE

大咖见面会

羽坛传奇，神秘大咖，即将震撼降临！

他曾在赛场之上，似飞鸟凌云，以绝妙技巧与非凡战术掌控全场。

此刻，他将亲临现场，倾囊相授。

其鬼魅步伐，精准挥拍，仿若为你开启羽球宝藏的秘钥，引领你踏入荣耀殿堂。

机不可失，速来与大师共赴羽球修炼之旅，让你的球技一飞冲天，闪耀赛场！





天津体育学院

TIANJIN UNIVERSITY OF SPORT

Part 02

训练计划

招募 **13 - 22岁** 美国青少年

有一定羽毛球水平的队员进行为期两周的
羽毛球训练计划

训练目标

TRAINING OBJECTIVES

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



训练安排

TRAINING ARRANGEMENTS

第一周：

上午

步伐训练（45分钟）

全场步伐综合练习，包括上网、后退、侧移等步伐的连贯运用。
进行步伐速度和节奏的训练，如快速启动、急停变向等。

技术训练（1.5小时）

高远球、吊球、杀球等基本技术的强化练习，注重动作规范和发力技巧。
网前小球技术的精细训练，如搓球、勾球、放网等。

体能训练（30分钟）

进行跳绳、开合跳等简单的有氧训练，提升心肺功能。
开展上肢和下肢的力量训练，如俯卧撑、深蹲等。

下午

技术训练（1.5小时）

技术组合练习，如杀上网、拉吊结合等技术的衔接运用。
针对技术薄弱环节进行专项训练和纠正。

战术训练（1小时）

讲解单打和双打常见战术，如拉开、下压、防守反击等。
通过模拟场景进行战术演练。

体能训练（1小时）

进行耐力跑训练，增强体能耐力。
开展核心力量训练，如仰卧起坐、平板支撑等。

训练安排

TRAINING ARRANGEMENTS

第二周：

上午

步伐与技术融合训练（1小时）

在技术练习中融入步伐移动，提高技术运用的协调性。

进行复杂场景下的步伐和技术应对训练。

战术分析与实践（1.5小时）

深入分析战术案例，总结经验教训。

增加实战模拟比赛，强化战术运用能力。

体能训练（30分钟）

进行专项体能训练，如快速反应、爆发力训练等。

下午

实战比赛与总结（2小时）

安排与俱乐部的交流比赛或内部对抗赛。

赛后进行全面总结和分析，包括技术、战术、体能等方面。

技术与战术调整（1小时）

根据比赛情况，对技术和战术进行针对性调整和训练。

放松与恢复（30分钟）

进行拉伸、按摩等放松活动，促进身体恢复。

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



天津体育学院
TIANJIN UNIVERSITY OF SPORT

THANKS

谢谢观看！

运动不止 谁“羽”争锋

