

全国乒乓球教练员执教能力培训课程及考核标准

一、培训课程及考试科目

序号	课程	初级	中级	高级	继续教育
1	教练员职业素养	√■	√■		√
2	乒乓球运动理论	√■			
3	青少年运动员选材	√			
4	乒乓球专项技能实践及考核	√■	√■		√
5	训练计划制定与实施	√■	√■		√
6	技战术类型与训练方法	√	√		√
7	竞赛规则	√■	√■	√■	√
8	体能训练理论与手段	√ 少儿	√■ 青年	√■ 成人	√
9	乒乓球专项英语	√	√■	√■	√
10	运动伤病防治	√ 少儿	√ 青年	√■ 成人	√
11	乒乓球科研方法		√■	√■	
12	运动膳食与营养调控			√	
13	竞技参赛设计		√	√■	
14	心理训练与调节	√ 少儿	√ 青年	√ 成人	
15	运动训练的生理生化监控			√	
16	兴奋剂风险与防范		√	√■	√
17	队伍建设与管理			√	
18	规则、器材、技战术新变化				√

（“■”标记为该课程需进行考核）

二、专项技能考核内容及标准

(一) 基本技术考核

技能类别	技术类别	初级		中级	
		考核内容	考核标准	考核内容	考核标准
基本技术	发球技术	正手平击发球	直线斜线各 5 个， 60 秒累计上台 8 个合格	正手逆旋转发球	直线斜线各 5 个， 60 秒累计上台 8 个合格
		反手发侧旋球	60 秒累计上台 8 个合格	下蹲砍式发球	直线斜线各 5 个， 60 秒累计上台 8 个合格
		正手发侧旋球	60 秒累计上台 8 个合格	指定落点发球	指定三区域各 5 个， 60 秒累计上台 12 个合格
	进攻技术	正手对攻	30 秒连续 25 个合格	中远台正反手相持	正反手单独考核， 连续上台 30 个合格
		反手对推/拨	30 秒连续 25 个合格	台内正手挑打	直线斜线各 5 个， 累计上台 8 个合格
		正手拉下旋球	直线斜线各 5 个， 累计上台 8 个合格	台内反手拧拉	直线斜线各 5 个， 累计上台 8 个合格
		反手拉下旋球	直线斜线各 5 个， 累计上台 8 个合格	/	/
	控制技术	摆短	30 秒连续上台 20 个合格	/	/
		搓长	30 秒连续上台 20 个合格	/	/
	跑动能力	正手两点跑位	30 秒连续上台 30 个合格	正手三点跑位	30 秒连续上台 30 个合格
		左推右攻	30 秒连续上台 30 个合格	不定点摆速	30 秒连续上台 30 个合格
		/	/	推侧扑	30 秒连续上台 15 个合格
	衔接技术	/	/	拉下旋后正手连续拉上旋	连续上台 20 个合格
		/	/	拧拉/挑打后连续撕/拨/推	连续上台 20 个合格

(二) 教学技能考核

技能类别	技术类别	初级		中级	
		考核内容	考核标准	考核内容	考核标准
教学技能	发多球	连续上旋球	直线和斜线各 15 个, 30 秒累计上台 24 个合格	连续上旋球	底线三点为 1 组, 30 秒累计上台 10 组合格
		连续下旋球	短球长球直线斜线共计 4 组, 10 个/组, 40 秒累计上台 32 个合格	连续下旋球	短球三点为 1 组, 30 秒累计上台 10 组合格
		下旋接上旋球	一次下旋短球+两次上旋长球为 1 组, 直线斜线各 5 组, 30 秒累计上台 8 组合格		底线三点为 1 组, 30 秒累计上台 10 组合格
	防守陪练	正反手防正手拉球	正反手单独考核, 30 秒连续上台 30 个合格	正反手防三点拉球	正反手单独考核, 连续上台 30 个合格
		正反手防反手拉球	正反手单独考核, 30 秒连续上台 30 个合格	正反手防拉下旋后防拉上旋球	正反手单独考核, 连续上台 30 个合格
		正反手防正手拉下旋	正反手单独考核, 30 秒连续上台 10 个合格		
		反手防左推右攻	30 秒连续上台 30 个合格	/	/

备注:

1. 理论课程考核单科满分 100 分, 60 分及以上合格;
2. 专项技能各项考核内容均有 3 次机会;
3. 理论考核须全部合格、专项技能考核内容累计通过 80% 以上(含)视为考核合格, 不设补考, 未通过考核者只颁发培训结业证书;
4. 直板单面拉、长胶、削球等特殊打法可根据打法特点由主考官报主办方备案后调整部分考核项目;