

中国青少年体育运动项目训练教学系列大纲

# 中国青少年 手球训练教学大纲

国家体育总局青少年体育司 编  
国家体育总局手曲棒垒球运动管理中心



北京体育大学出版社

中国青少年体育运动项目训练教学系列大纲

# 中国青少年手球训练教学大纲

ZHONGGUO QINGSHAONIAN SHOUQIU XUNLIAN JIAOXUE DAGANG

国家体育总局青少年体育司

国家体育总局手曲棒垒球运动管理中心

编

北京体育大学出版社

策划编辑 木 凡  
责任编辑 吴光远  
特约审稿 刘 丹  
审稿编辑 梁 林  
责任校对 李志诚  
版式设计 小 小  
责任印制 陈 莎

### 图书在版编目 (CIP) 数据

中国青少年手球训练教学大纲/国家体育总局青少年体育司, 国家体育总局手曲棒垒球运动管理中心编. — 北京: 北京体育大学出版社, 2015. 10  
ISBN 978 - 7 - 5644 - 2082 - 6

I. ①中… II. ①国… ②国… III. ①青少年 - 手球运动 - 运动训练 - 教学大纲 IV. ①G844. 2 - 41

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 248576 号

### 中国青少年手球训练教学大纲

国家体育总局青少年体育司

国家体育总局手曲棒垒球运动管理中心

编

---

出 版: 北京体育大学出版社  
地 址: 北京市海淀区信息路 48 号  
邮 编: 100084  
邮 购 部: 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432  
发 行 部: 010 - 62989320  
网 址: <http://cbs.bsu.edu.cn>  
印 刷: 北京昌联印刷有限公司  
开 本: 880 × 1230 毫米 1/32  
印 张: 6.75

---

\* 2015 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 22.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 修 订 版 序

竞技体育后备人才培养是体育事业可持续发展的重要前提和基础，一直受到国家体育总局的高度重视。2005年，为进一步加大业余训练指导力度，我们组织力量编写了26个项目的《中国青少年体育运动项目训练教学大纲》（以下简称《大纲》）。多年来，各级体育部门紧紧围绕《大纲》要求，以提高质量效益为核心，大力推行科学训练，切实加强业余训练的标准化和常规化管理，取得了积极的发展成效。2012年伦敦奥运会中国代表团获得88枚奖牌和2014年索契冬奥会中国代表团获得9枚奖牌的运动员全部来自各级体校。各级各类体校每年向高等院校输送3000~5000名体育特长生，为社会培养近万名中等体育专业人才和4万余名体育骨干，发挥了推动体育事业全面进步的多元功效。

当今中国体育正处于从体育大国向体育强国迈进的重要历史时期，既面临着经济发展、社会进步、文化事业繁荣发展的大好机遇，又面对着社会转型加剧、体制改革深化的挑战，特别是各级体校办学难、招生难、出路难等问题长期无法解决，竞技体育后备人才培养工作已经受到不小的冲击。进一步解放思想，深化体制机制改革，转变发展方式，已成为新时期业余训练从根本上摆脱困境的当务之急。为更好地适应新的形势发展要求，培养更多高质量的竞技体育后备人才，经总局批准，将在“十二五”期间组织力量完成全部奥

运项目的《大纲》修订工作。此次修订工作是在原《大纲》的基础上进行的，本着实用、科学、规范的原则，力求实现《大纲》编写的科学性、先进性、可操作性和系统性，确保基层的训练单位能够实施、使用。

修订后的《大纲》充分贯彻了以人为本的科学发展理念，详细规划了青少年训练的全过程，着力总结了项目的培养规律，系统完善了训练的内容与考核体系，全面更新了项目的训练理念、方法，与修订前相比更加科学、更加系统、更加先进，更加实用，同时突出了运动员文化学习时间保障，较好地落实了中央关于加强运动员文化教育的相关政策要求。新《大纲》的出版发行，必将促进各项目业余训练水平在新起点上实现新的提升。

衷心希望修订后的《大纲》能迅速渗透到各地业余训练的实践中，在充分发挥应有的指导作用，确保业余训练多出人才、出好人才的同时，为后续项目的修订工作提供更加丰富的借鉴和参考。

感谢为修订《大纲》奉献辛勤劳动的所有人员！

也祝愿中国青少年体育后备人才培养工作再上新台阶！

国家体育总局副局长 冯建中

2014年4月

## 出版说明

《中国青少年体育运动项目训练教学系列大纲》（以下简称《大纲》）是对开展青少年运动员培养工作的依据和规划性、指导性文件，是帮助和支持教练员进行科学化训练的有力工具，关系着我国竞技体育的持续发展。2005 年国家体育总局竞技体育司组织编写了 26 个奥运项目的《大纲》，并于 2008 年出版发行。经过近 4 年的实践应用，取得了良好的训练效果，但也暴露出一些不足。与此同时，我国社会发展也产生了深刻的变化，更加注重青少年运动员的全面发展。2010 年 5 月，国家体育总局青少年体育司成立后，根据《青少年体育十二五规划》的要求，决定陆续对各项目《大纲》进行重新修订，更新训练理念，以促进我国青少年竞技体育后备人才培养的可持续发展。

2011 年 3 月，经总局批准正式成立了《大纲》修订委员会和《大纲》修订专家指导组。一年来，专家组成员多次到基层开展调研，获得了大量关于基层青少年训练的第一手资料，了解了原《大纲》在基层青少年训练过程中的使用情况，以及训练现状，为后续的工作开展奠定了坚实的基础。同时还组织人员翻译整理欧美等多个体育发达国家关于青少年体育人才培养的材料。经过几个月的实地调研与充分论证，在借鉴国外体育发达国家青少年后备人才培养模式与方法的基础上，再认真解读 2008 版《大纲》并结合我国的国

情与当前政策，于2011年5月，先后拟定了《大纲修订工作计划》《大纲编写指导意见》《大纲修订模板》等指导性文件。

在《大纲》修订过程中，本着实用、科学、规范的原则，我们注重抓了以下四个环节。

### 1. 力求《大纲》的科学性

为了力求做到《大纲》的科学性，在编写前期针对青少年的生理、心理、认知特征等方面进行全面的理论研究，系统梳理各项目竞技能力发展的敏感期，从而切实明确青少年各年龄段的成长发育规律，以及各项目青少年运动员的成才培养规律；不同年龄阶段的训练任务、内容、要求以及考核标准；不同年龄段的心理变化特点；青少年运动员的选材；教练员在训练过程中的训练学要点与教育学指导方法等。同时深入了解美国、德国、英国、日本等国家的青少年训练大纲与计划指导纲要，紧紧抓住项目的发展特点和最新趋势。

### 2. 保证《大纲》的先进性

《大纲》面向的对象是青少年运动员以及他们的教练员，其最终目标是培养未来的高水平运动员，它是我国竞技体育持续发展的重要保障之一。因此，编写组不仅全面了解和把握了各项目现阶段的水平与要求，还对未来十几年各项目发展的趋势进行了认识和判断。

### 3. 加强《大纲》的可操作性

要充分发挥《大纲》的效用，必须加强可操作性。编写组在全面深入研究相关基础理论的基础上，针对不同年龄段的训练对象，提出了切实可行的、具有一定指导意义的纲领性要求，同时又详细阐明具有很强操作性的基本训练思想（理念）、训练目标、训练内容与任务、手段与方法、训练过程中的负荷特点、训练过程的组织等一系列具体的建议与要求。

#### 4. 提高《大纲》的系统性

要提高《大纲》的科学性、先进性与可操作性，就必须提高系统性。在修订过程中，编写组对当前各项目的发展趋势、我国现阶段青少年后备人才培养的中长期规划、青少年训练的现状，青少年身体发育特点、各项目的成才规律，各年龄段的划分、训练任务、训练内容、训练要求、组织方法、训练手段、训练负荷安排，考核内容、考核要求、考核标准等方面进行了认真研究，力争做到整个《大纲》体系重点突出，详略得当，保证青少年运动训练的每个阶段都在科学、系统的指导下完成，提高成才率。

本次《大纲》的修订主要体现了三个显著特点：一是针对青少年运动员群体的特点，规定了运动员的训练时数，避免因训练时间过长而影响文化课的学习；二是在《大纲》修订人员的组成上，既有国家队教练员，又有基层教练员和科研院校的专家学者，不仅保证了《大纲》的前瞻性，而且体现了我国青少年训练的现实需求；三是本次《大纲》非常重视青少年运动员考核体系的制定，对项目的考核指标进行了精细筛选，对各项指标的评价标准进行了反复验证，以充分发挥考核体系的导向作用。

本次《大纲》的修订旨在明确青少年训练的指导思想，提高训练的科学性，满足我国竞技体育可持续健康发展的要求，同时也为业余训练的评估工作提供依据。希望通过新《大纲》的实施，能够培养出水平更高、人数更多的优秀青少年体育后备人才，促进我国竞技体育健康、持续、稳定发展。

《大纲》编写组

2014年4月

## 总编审委员会

- 名誉主任：刘 鹏 国家体育总局局长
- 主 任：冯建中 国家体育总局副局长
- 副 主 任：郭建军 国家体育总局青少年体育司司长
- 委 员：张 智 国家体育总局青少年体育司副司长
- 王 玄 国家体育总局青少年体育司副司长
- 刘扶民 国家体育总局经济司司长
- 高志丹 国家体育总局人事司司长
- 蒋志学 国家体育总局科教司司长
- 赵英刚 国家体育总局冬季运动管理中心主任
- 曾志刚 国家体育总局射击射箭运动管理中心主任
- 王 伟 国家体育总局自行车击剑运动管理中心主任
- 李全海 国家体育总局水上运动管理中心主任
- 周进强 国家体育总局举重摔跤柔道运动管理中心主任
- 李 强 国家体育总局拳击跆拳道运动管理中心主任
- 杜兆才 国家体育总局田径运动管理中心主任
- 王路生 国家体育总局游泳运动管理中心主任
- 罗超毅 国家体育总局体操运动管理中心主任
- 雷 军 国家体育总局手曲棒垒球运动管理中心主任
- 张 剑 国家体育总局足球运动管理中心主任

信兰成 国家体育总局篮球运动管理中心主任  
张蓉芳 国家体育总局排球运动管理中心书记  
刘晓农 国家体育总局乒乓球羽毛球运动管理中心主任  
李玲蔚 国家体育总局网球运动管理中心主任  
张小宁 国家体育总局小球运动管理中心主任  
冯连世 国家体育总局体育科学研究所副所长  
刘大庆 北京体育大学副校长

总 主 编：郭建军（兼）

副总主编：王 玄（兼）

编 委：郭振明 郭 荣 李 飞 刘 丹 郭建军  
李 良 远 洋 赵 刚 部义峰 梁 林  
李铁录 李晓慧 王 林 孙 敬

## 手球项目编审委员会

主 任：孟 伟

副 主 任：杨 超 邓 立

委 员：程 桥 李 洋 杨 凯 姚 峰

主 编：李镜绣

执行主编：付 全

编 委：姚苏捷 李之文 李长海 韩乃国 吴瑞亭 郎正平  
张春生 王喜和 王学力 姜 涛 尚 喜 马 革  
李兆蒙 金成吉 廖远朋 吴 昊 郑晓鸿 高 斌  
祖 彬 赵举坤 赵宁波

# 前言

## FORWARD

《中国青少年手球训练教学大纲》(本大纲)是在国家体育总局青少司与手曲棒垒球中心的组织领导下,由手球项目的相关专业人士在2009年颁发的《全国青少年手球教学训练大纲》的基础上修订完成的。大纲修订工作于2014年5月正式启动,历时近1年完成修订工作,自出版之日起,将在全国青少年手球教学训练中推广实施。

本大纲的制定和编写体现了如下特点。

一、编写组成员集中了全国手球界和体育院校的众多资深专家和教授、学者,时任中国手球协会教练员委员会、青少年委员会、裁判员委员会、竞赛委员会的主任和主要成员,以及不同层次的优秀手球教练员,最大限度地汇集和总结了我国多年来手球教学训练工作的经验和教训,广泛吸收和借鉴了国内外青少年训练的先进理念和方法,力求体现出大纲的科学性和先进性。

二、本大纲依据青少年的身心发展特征,以及我国青少年手球训练和竞赛开展的实际情况,科学地将我国青少年手球训练系统划分为四个阶段,即:启蒙阶段(9岁以下);基础阶段(10~13岁);全面发展阶段(14~16岁);重点提高阶段(17~19岁),较好地实现了与我国的学校教育体系和国内外竞赛体系的接轨。各阶段的训练目标、训练任务、训练要求、内容和时数分配表现出了层次分明、重点突出和循序渐进的特点,较好地体现了大纲的系统性和可操作性。

三、本大纲的内容更加丰富，突出体现手球项目的发展趋势和特点。本大纲高度概括了国际手球发展的最新趋势和特点，明确了总体目标和指导思想，针对性地提出了手球训练的基本原则。将守门员和竞赛独立成篇，突出项目特点。应用篇中增加了手球运动员损伤与防治、营养与恢复，以及青少年手球训练的评估与考核，体现了本大纲的实用性和可操作性。

四、对手球运动员的选材原则、指标体系、权重和评价标准进行了新的调整，更充分地体现了手球项目特点和发展趋势。编写组在全国范围内对不同年龄阶段的青少年运动员进行了 280 余人的测试，选材评分标准的制定体现了较高的科学性。

本大纲的修订和编写工作由李镜绣（北京体育大学副教授）担任主编，付全（博士、首都体育学院教授）担任执行主编。编写成员有：姚苏捷（时任中国手球协会教练员委员会主任）、李之文（时任中国手球协会竞赛委员会主任）、李长海（教授、时任中国手球协会裁判员委员会主任）、韩乃国（中国手球协会教练员委员会主任）、吴瑞亭（中国手球协会竞裁委员会主任）、郎正平（手球资深教练）、张春生（中国手球协会青少年委员会委员）、王喜和（手球资深教练）、王学力（国家队守门员教练）、姜涛（山东潍坊奎文区教育局）、尚喜（天津男子手球队教练）、马革（上海宝山区少体校教练）、李兆蒙（手球国际级裁判）、金成吉（博士生导师、辽宁师范大学教授）、廖远朋（博士、成都体育学院副教授）、吴昊（博士生导师、首都体育学院教授）、郑晓鸿（博士生导师、首都体育学院教授）、高斌（首都体育学院讲师）、祖彬（首都体育学院教师）、赵举坤（首都体育学院研究生）、赵宁波（首都体育学院研究生）。

本大纲由付全、李之文、姚苏捷统稿，李镜绣审定。

# 目 录

## CONTENTS

### 第一部分 总 则

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 一、手球运动项目特征 .....         | (1)  |
| 二、手球运动发展新趋势 .....        | (2)  |
| 三、青少年手球训练总体目标和指导思想 ..... | (5)  |
| 四、青少年手球训练的基本原则 .....     | (7)  |
| (一) 全面与专项训练相结合原则 .....   | (7)  |
| (二) 适宜负荷与恢复相结合原则 .....   | (8)  |
| (三) 身心协调发展原则 .....       | (9)  |
| (四) 系统训练原则 .....         | (10) |

### 第二部分 基础篇

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 一、儿童、青少年的生理发育特征 ..... | (12) |
| (一) 运动系统发育特征 .....    | (12) |
| (二) 循环系统发育特征 .....    | (13) |
| (三) 呼吸系统发育特征 .....    | (13) |

|                               |      |
|-------------------------------|------|
| (四) 神经系统发育特征 .....            | (14) |
| 二、儿童、青少年的心理发展特征 .....         | (15) |
| (一) 小学生心理发展特征 .....           | (15) |
| (二) 初中学生心理发展特征 .....          | (15) |
| (三) 高中学生心理发展特征 .....          | (16) |
| 三、青少年手球竞技能力发展特征 .....         | (17) |
| (一) 青少年手球运动员竞技能力形成规律 .....    | (17) |
| (二) 青少年手球运动员竞技能力形成的训练特征 ..... | (19) |

## 第三部分 选材篇

|                                    |      |
|------------------------------------|------|
| 一、运动员选材的概念及意义 .....                | (21) |
| (一) 运动员选材的概念 .....                 | (21) |
| (二) 运动员选材的意义 .....                 | (22) |
| 二、手球运动员选材目标及要求 .....               | (24) |
| (一) 手球运动员选材目标 .....                | (24) |
| (二) 手球运动员选材原则 .....                | (24) |
| (三) 手球运动员选材具体要求 .....              | (25) |
| (四) 手球运动员选材标准的制定及评价方法 .....        | (26) |
| (五) 选材指标权重的确定 .....                | (27) |
| (六) 选材的测试指标 .....                  | (28) |
| 三、选材指标及各指标的权重分配 .....              | (30) |
| (一) 9 岁及以下组手球运动员选材指标权重分配表 .....    | (30) |
| (二) 10 ~ 13 岁组手球运动员选材指标权重分配表 ..... | (31) |
| (三) 14 ~ 16 岁组手球运动员选材指标权重分配表 ..... | (32) |

|                            |      |
|----------------------------|------|
| 四、选材指标的测试方法 .....          | (33) |
| (一) 身体形态指标的测试细则 .....      | (33) |
| (二) 身体机能指标的测试方法 .....      | (36) |
| (三) 运动能力及专项技术指标的测试方法 ..... | (39) |
| (四) 心理指标的测试细则 .....        | (45) |
| (五) 教练组评定内容 .....          | (46) |
| 五、各年龄段手球运动员选材评分标准 .....    | (48) |

## 第四部分 应用篇

|                           |      |
|---------------------------|------|
| 一、青少年手球训练各阶段目标与任务要求 ..... | (49) |
| (一) 启蒙阶段(9岁以下) .....      | (50) |
| (二) 基础阶段(10~13岁) .....    | (51) |
| (三) 全面发展阶段(14~16岁) .....  | (52) |
| (四) 重点提高阶段(17~19岁) .....  | (53) |
| 二、青少年各阶段训练内容与训练要求 .....   | (54) |
| (一) 启蒙阶段(9岁以下) .....      | (54) |
| (二) 基础阶段(10~13岁) .....    | (55) |
| (三) 全面发展阶段(14~16岁) .....  | (64) |
| (四) 重点提高阶段(17~19岁) .....  | (73) |
| 三、手球运动损伤及防治 .....         | (83) |
| (一) 手球运动损伤的项目特点 .....     | (83) |
| (二) 青少年手球运动员损伤原因 .....    | (85) |
| (三) 手球运动常见损伤的治疗和预防 .....  | (86) |
| 四、手球运动员营养与恢复 .....        | (92) |
| (一) 手球运动员营养补充的特点 .....    | (92) |

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| (二) 手球运动员训练期间的营养补充 ..... | (93)  |
| (三) 手球运动员比赛期间的营养 .....   | (97)  |
| (四) 手球运动员营养品的强化补充 .....  | (100) |
| (五) 手球运动员常见营养不良及对策 ..... | (103) |
| 五、青少年手球训练的评估与考核 .....    | (108) |
| (一) 评估、考核的目的 .....       | (108) |
| (二) 评估、考核的形式 .....       | (108) |
| (三) 各阶段评估、考核的内容和标准 ..... | (109) |

## 第五部分 守门员篇

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 一、守门员选材 .....           | (117) |
| (一) 选材测试指标及权重 .....     | (117) |
| (二) 守门员各阶段选材评价标准 .....  | (121) |
| (三) 守门员选材指标的测试方法 .....  | (124) |
| 二、守门员训练 .....           | (128) |
| (一) 守门员训练各阶段目标与任务 ..... | (128) |
| (二) 守门员训练各阶段内容与要求 ..... | (131) |

## 第六部分 竞赛篇

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 一、概 述 .....            | (146) |
| 二、年龄划分 .....           | (147) |
| (一) 10~13 岁 (小学) ..... | (147) |
| (二) 14~16 岁 (初中) ..... | (148) |