


中国青少年体育运动项目训练教学系列大纲

# 中国青少年 羽毛球训练教学大纲

国家体育总局青少年体育司 编  
国家体育总局乒乓球羽毛球运动管理中心

 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

# 中国青少年羽毛球训练教学大纲

ZHONG GUO QING SHAO NIAN YU MAO QIU XUN LIAN JIAO XUE DA GANG

国家体育总局青少年体育司

国家体育总局乒乓球羽毛球运动管理中心

编

北京体育大学出版社

策划编辑 木 凡  
责任编辑 毅 力  
特约审稿 刘 丹  
审稿编辑 梁 林  
责任校对 李志诚  
版式设计 司 维  
责任印制 陈 莎

#### 图书在版编目 (CIP) 数据

中国青少年羽毛球训练教学大纲/国家体育总局青少年体育司, 国家体育总局乒乓球羽毛球运动管理中心编. -北京: 北京体育大学出版社, 2012. 11  
ISBN 978 - 7 - 5644 - 1186 - 2

I. ①中… II. ①国… III. ①青少年 - 羽毛球运动 - 运动训练 - 教学大纲 - 中国 IV. ①G847. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 260948 号

#### 中国青少年羽毛球训练教学大纲

国家体育总局青少年体育司  
国家体育总局乒乓球羽毛球运动管理中心 编

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区信息路 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 www. bsup. cn  
印 刷 北京昌联印刷有限公司  
开 本 880 × 1230 毫米 1/32  
印 张 4

---

2012 年 11 月第 1 版第 1 次印刷 印数 1 - 5000 册  
定 价 12.00 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2010年温哥华冬奥会中国代表团获得11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3 000~5 000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。

我们衷心希望修订后的《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蔡振华

2012年9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，在一定程度上影响了训练的科学化程度。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》进行重新修订和开发研制，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持续发展。

2011年3月份，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活动，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月份先后拟定了《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《大纲》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生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《大纲》的可操作性与实践性。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《大纲》的系统性。在《大纲》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  
2012年9月



## 总编审委员会

- 名誉主任：刘 鹏 国家体育总局局长
- 主 任：蔡振华 国家体育总局副局长
- 副主任：郭建军 国家体育总局青少司司长
- 委 员：张 智 国家体育总局青少司副司长
- 王 玄 国家体育总局青少司副司长
- 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
- 张 良 国家体育总局射击射箭运动管理中心书记
- 潘志琛 国家体育总局自行车击剑运动管理中心主任
- 王 渡 国家体育总局水上运动管理中心书记
- 马文广 国家体育总局举重摔跤柔道运动管理中心主任
- 常建平 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
- 李 桦 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

韦 迪 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  
徐 利 国家体育总局排球运动管理中心主任  
刘凤岩 国家体育总局乒乓球羽毛球运动管理中心主任  
孙晋芳 国家体育总局网球运动管理中心主任  
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  
远 洋 郭永波 赵 刚 吴焕群  
葛春林 部义峰 梁 林

## 羽毛球项目编审委员会

主任：李永波

副主任：田秉毅 钟波 鲁钢

委员：戴金彪 张宁 夏煊泽 张军

陈其道 孙成华 张家骅 陈文鹤

陈伟华 田俊宁 唐辉 王小明

汤志强 李春雷 史伟光

# 前 言

## FORWARD

《中国青少年羽毛球训练教学大纲》（以下简称《大纲》）是在国家体育总局青少年体育司和国家体育总局乒乓球羽毛球运动管理中心的组织、领导下，为促进我国羽毛球运动训练水平的进一步提高，保证羽毛球竞技运动训练教学过程的科学化、系统化，切实抓好我国羽毛球后备人才的培养，于2011年5月至2012年10月，由羽毛球界各方人士专门组成的大纲修订小组，在2006年国家体育总局竞技体育司制定出版的《羽毛球教学训练大纲》（以下简称原《大纲》）的基础上研究修订而成。

本《大纲》在对全国各地多年来实行原大纲情况的调查研究基础上，总结了我国多年来羽毛球训练教学工作的经验，充分地考虑了当前国内外羽毛球运动训练的现状和技战术发展的趋势，以及其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、运动员的选材等方面的有关研究成果，广泛地征求了全国各级羽毛球运动队教练员、运动员的意见。在乒乓球羽毛球运动管理中心羽毛球一部的领导下，我们还就原《大纲》中设立的部分考核项目的测验方法与评价标准，在全国范围内进行了大量的测试与验证，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

了较大部分的修订。重点突出《大纲》的科学性、先进性、可操作性和系统性，力求使本《大纲》具有先进、科学和简明、实用的特点。

本《大纲》根据羽毛球竞技运动整个训练教学过程中的阶段性特点，对每个阶段训练教学的目标、任务、内容、要求、时间安排，以及考核的内容与标准等，都作了具体的安排与规定，以期在《大纲》的指导下，进一步完善我国羽毛球竞技运动系统化训练教学的科学体系。

# 目 录

## G O N T E N T S

### 第一部分 《大纲》 编制说明

### 第二部分 总 则

一、羽毛球运动的发展趋势及特点 .....	(3)
(一) 发展趋势 .....	(3)
(二) 羽毛球运动的制胜规律 .....	(4)
(三) 现代羽毛球运动竞技特征 .....	(4)
(四) 21 分制对羽毛球竞赛规律的影响 .....	(8)
二、青少年训练的总体指导思想 .....	(9)
三、各训练阶段的总体目标及注意事项 .....	(10)
(一) 启蒙阶段 .....	(10)
(二) 基础阶段 .....	(11)

(三) 提高阶段 .....	(12)
<b>四、青少年训练的基本原则 .....</b>	<b>(14)</b>
(一) 趣味性原则 .....	(14)
(二) 直观性原则 .....	(14)
(三) 动机激励原则 .....	(15)
(四) 因材施教、区别对待原则 .....	(15)
(五) 循序渐进、系统化训练原则 .....	(15)

## 第三部分 基础篇

<b>一、青少年羽毛球运动员生长发育特征与训练原则 .....</b>	<b>(17)</b>
(一) 青少年生长发育的基本规律 .....	(18)
(二) 青少年各器官、系统的生理特点与羽毛球运动训练 .....	(21)
(三) 儿童少年身体素质的发展 .....	(33)
<b>二、青少年羽毛球运动员的专项运动心理特征及训练原则 .....</b>	<b>(36)</b>
(一) 羽毛球运动员的专项运动心理特征 .....	(36)
(二) 青少年运动员的心理特征 .....	(42)
(三) 羽毛球运动员专项心理特征训练的原则 .....	(46)
<b>三、羽毛球运动损伤预防 .....</b>	<b>(49)</b>
(一) 运动损伤分类 .....	(50)

(二) 羽毛球运动损伤的发生规律与特点 .....	(52)
(三) 羽毛球运动损伤的基本原因与预防 .....	(54)
<b>四、青少年羽毛球运动员的培养规律 .....</b>	<b>(57)</b>
(一) 成才的“金字塔”规律 .....	(57)
(二) 青少年运动员竞技能力形成的阶段性规律 .....	(58)
(三) 先兼项后专项化训练的发展规律 .....	(59)
(四) 在全面的基础上突出个人特长发展的成才规律 .....	(59)
(五) 非智力因素与运动技能发展的统一性规律 .....	(60)

## 第四部分 应用篇

<b>一、选材的任务和要求 .....</b>	<b>(62)</b>
(一) 选材的任务 .....	(62)
(二) 各阶段选材的对象与方法 .....	(63)
(三) 选材的基本要求 .....	(64)
<b>二、各年龄组划分及各阶段的任务要求 .....</b>	<b>(66)</b>
(一) 启蒙阶段 .....	(66)
(二) 基础阶段 .....	(66)
(三) 提高阶段 .....	(67)
<b>三、各阶段训练负荷安排 .....</b>	<b>(69)</b>
(一) 启蒙阶段 .....	(69)



(二) 基础阶段 .....	(70)
(三) 提高阶段 .....	(71)
<b>四、各阶段内容纲要与基本要求 .....</b>	<b>(73)</b>
(一) 启蒙阶段 .....	(73)
(二) 基础阶段 .....	(76)
(三) 提高阶段 .....	(81)
<b>五、各年龄组运动员的考核办法与标准 .....</b>	<b>(88)</b>
(一) 考核内容 .....	(88)
(二) 考核方法与评分标准 .....	(89)
(三) 考核的综合评分方法与比例 .....	(103)
<b>六、各年龄段竞赛安排与要求 .....</b>	<b>(104)</b>
(一) 各训练阶段每年参加竞赛的次数 .....	(104)
(二) 各训练阶段每年参加单项比赛的场数 (包括队内比赛) .....	(105)

## 附 件

附件一：羽毛球运动员技术等级标准 .....	(106)
附件二：全国全年青少年羽毛球主要活动安排 .....	(110)