

中国青少年体育运动项目训练教学系列大纲

中国青少年 网球训练教学大纲



国家体育总局青少年体育司 编
国家体育总局网球运动管理中心

 北京体育大学出版社

G84
452

1493466

中国青少年体育运动项目训练教学系列大纲

中国青少年网球训练教学大纲

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

国家体育总局青少年体育司

国家体育总局网球运动管理中心

编



北京体育大学出版社

20130821
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

中国青少年网球训练教学大纲/国家体育总局青少年体育司, 国家体育总局网球运动管理中心编. - 北京: 北京体育大学出版社, 2012. 9

ISBN 978 - 7 - 5644 - 1146 - 6

I. ①中… II. ①国… ②国… III. ①青少年 - 网球运动 - 运动训练 - 教学大纲 - 中国 IV. ①G845. 2 - 41

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 230342 号

中国青少年网球训练教学大纲

国家体育总局青少年体育司 编
国家体育总局网球运动管理中心

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. 75

2012 年 9 月第 1 版第 1 次印刷 印数 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《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 邵义峰 梁 林

网球项目编审委员会

主 任：孙晋芳

副主任：李林蔚

委 员：陈亚林 孙文兵 张 欣

顾 问：蒋宏伟 王福章 贺东波 余丽桥

付 众 谢 昭 严大鸣 陈 莉

张力为 王卫星 王正夫

主 编：陶志翔

副主编：胡亚斌

编 委：唐建军 赵 月 李 彦 徐 刚

陈 艳 马艳辉 白 侠 余文娟

前言

FORWARD

本《大纲》是在国家体育总局青少司及网球运动管理中心的组织、领导下，为促进我国网球运动技术水平的进一步提高，保证网球竞技运动教学训练过程的科学化、系统化，切实抓好我国网球后备人才的培养，于2011年5月至2012年6月，由网球项目的相关人士组成网球运动青少年训练教学大纲编写小组编写和制定本《大纲》。

本《大纲》的编写和制定是在总结我国多年来网球训练教学工作的经验，充分地考虑了当前国内外网球运动训练的现状和技战术发展的趋势，在秉承了传统训练理论与方法的基础上，融入了当代网球训练新理念，并结合近年来国内外在运动训练、运动员选材等方面相关研究成果，广泛地征求了全国各级网球运动队教练员、运动员的意见，编写和制定本《大纲》。《大纲》注重系统性、科学性、先进性及可操作性，力求使本大纲具有简明、易懂、实用等特点，便于从事青少年网球教学训练工作的教练员使用。

本《大纲》根据网球运动在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，提高我国网球运动教学训练的系统化和科学化水平。

目 录

CONTENTS

第一部分 《大纲》编制说明

第二部分 基础篇

第一章 现代网球运动特征与特点	(3)
第一节 网球运动的基本特征	(3)
第二节 网球运动的能量代谢特点	(4)
第二章 青少年网球训练的特点和指导思想	(5)
第一节 青少年网球训练的特点	(5)
第二节 青少年网球训练的指导思想	(7)

第三部分 应用篇

第三章 青少年网球运动员的选材	(12)
第一节 网球选材模型	(12)
第二节 网球选材的主要内容	(13)
第三节 不同训练阶段的选材测试方法	(15)

第四章 不同年龄阶段训练目标、要求与内容安排	(17)
第一节 启蒙阶段运动员的训练目标、要求与内容安排	(17)
第二节 基础阶段运动员的训练目标、要求与内容安排	(19)
第三节 提高阶段运动员的训练目标、要求及内容安排	(22)
第四节 高水平阶段运动员的训练目标、要求及内容安排	(24)
第五章 技战术训练	(27)
第一节 技术训练	(27)
第二节 战术训练	(74)
第六章 体能训练	(83)
第一节 青少年网球运动员身体素质发育敏感期	(83)
第二节 青少年网球运动员不同阶段体能训练的特征	(85)
第三节 青少年网球运动员的身体素质训练	(88)
第七章 青少年网球运动员的心理训练	(104)
第一节 青少年网球运动员所需的基本心理技能	(104)
第二节 青少年网球运动员心理要素的训练方法	(104)
第八章 考核办法及标准	(115)
第一节 体能考核办法及标准	(115)
第二节 技战术考核办法及标准	(128)

第一部分 《大纲》 编制说明

一、《大纲》是全国各级网球运动队训练的指导性文件，供各地少年儿童业余体育学校、体育运动学校、网球专项运动学校和省市优秀运动队使用，也可供中、小学网球项目训练教学时参考。由于各地区、各单位的条件不同，使用时可根据本地区、本单位的具体情况进行适当地调整。

二、《大纲》在秉承传统训练理论与方法的基础上，融入了当代网球训练新理念，突破了以往以技战术训练为主的指导思想，更加强调在青少年时期基础运动能力的培养，注重青少年各项身体素质发展敏感期的训练，使体能真正成为运动员技战术发挥的基础和高水平比赛制胜的关键。

三、《大纲》中对各训练阶段的起始年龄和训练年限的安排，是根据网球运动训练教学过程中的阶段性特点确定的。对某些情况特殊的运动员可根据各自的条件进行相应地调整。

四、《大纲》中对各训练阶段的训练教学内容和要求，是根据各训练阶段训练教学的目标与任务进行安排的。确定了各训练阶段训练教学的目标与任务，从而规定运动员在每个训练阶段的基本发展方向及其应达到的水平。在每个训练阶段，应按照该阶段训练教学的目标，针对每个运动员的具体情况，确定每个运动员的个人培养目标，从而因人而异地进行训练教学。

五、《大纲》中除了确定各训练阶段技术、战术、体能部分的训练教学内容外，对心理训练和理论知识教学的内容也作了相应的安排。考虑到当前各运动队的实际情况，心理训练的许多内容通常都是

结合在技术、战术、体能的训练教学过程中完成的。因此,建议一般性心理训练的内容可与技术训练、战术训练、体能训练等结合进行,而专门性心理训练应安排专门的时间进行。理论知识的教学,可根据各自的条件,采用相宜的方法进行。已确定主攻项目的运动员,在安排非主项(单打或双打项目)训练内容时,应根据不同情况,做到区别对待、各有侧重。

六、《大纲》中对各训练阶段训练教学的时间作了大致安排。各地可根据师资、场地、器材、文化学习和竞赛时间等具体情况进行适当的调整。各部分训练教学内容的时数比例应按照全年训练中不同时期进行调整。自基础训练阶段开始,大纲已对心理训练和理论知识内容的教学时数比例进行了具体规定,各地可根据各自的具体情况酌情增减。

七、《大纲》中对6至18岁的男、女运动员规定了具体的考核办法。各级训练管理部门应依照大纲规定的方法和标准,对其所属运动队每年进行定期考核与检查,同时做好数据资料的存档工作。平时测验和训练教学评估的检测也可参照此方法进行。

八、为了保证训练教学工作的顺利进行,各地要尽量解决好训练教学的场地、器材、营养、伤病预防和训练恢复等问题。

九、各地在《大纲》执行过程中,应不断总结经验,如发现问题,应及时向网球运动管理中心提出进一步修改和补充的意见。

十、《大纲》虽经数次讨论并几易其稿,但限于我们的业务水平,在体系和内容上,尚存在不足之处,敬请批评指正。

第二部分 基础篇

第一章 现代网球运动特征与特点

第一节 网球运动的基本特征

网球比赛中一个球来回的时间约为1~3秒,每一分球所用的时间一般为6~10秒,分与分和局与局之间间歇时间为20秒,交换场地时的间歇时间为90秒,1小时比赛的实际运动时间为10~20分钟。一场三盘两胜制的比赛通常耗时为1~3小时。因此,网球运动是在较长的比赛时间里,由强度较大的间歇式、短时间、爆发性用力动作组成的比赛项目,它要求运动员具有高速的无氧爆发力以及对攻时的次极限强度的间歇用力的能力,是一项动作精细、技战术复杂多变、对抗激烈,对体能和心智要求较高的技能类隔网对抗性项目。此项运动几乎需要所有的运动素质,包括力量、速度、耐力、柔韧性、灵活性和协调性以及坚韧的意志力和比赛过程中高度的专注力。