

<<中国青少年网球训练教学大纲>>

图书基本信息

书名：<<中国青少年网球训练教学大纲>>

13位ISBN编号：9787564411466

10位ISBN编号：7564411465

出版时间：2012-9

出版时间：国家体育总局青少年体育司 北京体育大学出版社 (2012-09出版)

作者：国家体育总局青少年体育司

页数：136

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<中国青少年网球训练教学大纲>>

### 内容概要

《中国青少年网球训练教学大纲》根据网球运动在教学训练过程中的阶段性特点，对每个阶段教学训练的目标、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，提高我国网球运动训练教学的系统化和科学化水平。

## <<中国青少年网球训练教学大纲>>

### 书籍目录

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 第一节网球运动的基本特征 第二节网球运动的能量代谢特点 第二章青少年网球训练的特点和指导思想 第一节青少年网球训练的特点 第二节青少年网球训练的指导思想 第三部分应用篇 第三章青少年网球运动员的选材 第一节网球选材模型 第二节网球选材的主要内容 第三节不同训练阶段的选材测试方法 第四章不同年龄阶段训练目标、要求与内容安排 第一节启蒙阶段运动员的训练目标、要求与内容安排 第二节基础阶段运动员的训练目标、要求与内容安排 第三节提高阶段运动员的训练目标、要求及内容安排 第四节高水平阶段运动员的训练目标、要求及内容安排 第五章技战术训练 第一节技术训练 第二节战术训练 第六章体能训练 第一节青少年网球运动员身体素质发育敏感期 第二节青少年网球运动员不同阶段体能训练的特征 第三节青少年网球运动员的身体素质训练 第七章青少年网球运动员的心理训练 第一节青少年网球运动员所需的基本心理技能 第二节青少年网球运动员心理要素的训练方法 第八章考核办法及标准 第一节体能考核办法及标准 第二节技战术考核办法及标准

## <<中国青少年网球训练教学大纲>>

### 章节摘录

版权页：插图：二、基础阶段运动员的训练要求 训练总时间：9小时/周。

专项训练与非专项训练之比：50：50。

身体训练：参加球类运动，如足球、篮球、乒乓球；继续提高协调性和灵巧性；每周约4.5个小时。

技战术训练：粗略地学习各种击球动作；介绍比赛战术的各个方面。

重点放在正确的握拍和正确的步法。

鼓励挥拍时加速和放松；鼓励运动员坚持从底线攻击短球（进攻的准确性）；提高各种打法的“球感”和创造性；每周约4.5个小时。

心理素质训练：鼓励和提高自尊心；正确地对待胜负；传授常用的确定目标的方法；提出适度的要求。

要求运动员：乐于比赛；培养一种竞争精神；和同伴练习时善于配合；培养良好的训练习惯；通过“每球必救”的态度提高全力以赴的能力；显示每次击球都要打在界内的决心；提高专注的能力；学会在比赛时保持一种积极的形象和姿态。

比赛安排特点：每年大约15场单打和30场双打比赛；单循环赛；娱乐性的比赛；男女可一起比赛。

教学特点：需要好的示范动作；多数可用的时间用作运动技能的训练，因为这一年龄段的发育通常是最慢的。

考核内容安排：（1）身体素质测试：30米冲刺、折返跑、跳远、跳绳、网球接抛球、侧向移动，坐位体前屈；（2）正反手击球、发球、接发球、截击球、高压；（3）心理素质：成功动机、性格、情绪稳定性、智商。

三、基础阶段的训练内容安排（一）身体训练 进一步提高基本的移动技能和基本的运动技能。

速度和灵活：（1）听到一个信号就能做出快速反应；（2）具有良好的直线跑和变向的技巧。

协调：（1）跳绳；（2）左右手都能掷球；（3）在移动练习中，能保持身体平衡；（4）提高反应速度、时空分析能力和在困难情况下的协调性。

用计时比赛的形式提高协调性。

柔韧：利用常用的姿势进行一般性柔韧性练习。

力量：用身体自重进行力量—耐力练习（不增加负重）。

耐力：跑10~15分钟，跳绳1~2分钟（不间断）。

参与其他运动项目：通过参与其他运动项目的活动方式，提高速度和灵活性、协调性、平衡能力、决策能力、力量和耐力。

（二）战术训练 懂得比赛中高度的稳定性的重要性。

学会用有质量的对攻（包括接发球）将对手逼向后场。

学会运用旋转改变击球的弧度或线路调动对手。

学会打对手的弱点（这一阶段常指反手），包括发球和接发球时。

## <<中国青少年网球训练教学大纲>>

### 编辑推荐

《中国青少年网球训练教学大纲》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。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>