

全国初级教练员岗位培训考试大纲

(2025 版)

《教练员职业素养》考试大纲

一、考试目标

《教练员职业素养》考试主要考查初级教练员应具备的教练员综合素养，主要包括：

- （一）思想政治素养；
- （二）相关法律法规知识；
- （三）执教理念；
- （四）职业道德；
- （五）文化素养；
- （六）执教能力。

二、考试内容模块与要求

（一）思想政治素养

1. 政治素养

- 习近平新时代中国特色社会主义思想的主要内容
- 习近平关于体育的重要论述的主要内容
- 《体育强国建设纲要》的主要内容

2. 思想素养

- 社会主义核心价值观的基本内容

- 中国精神的基本内容
- 新时代爱国主义的总体要求和基本内容
- 中华体育精神的主要内容
- 新时代女排精神的内涵

3. 道德素养

- 社会主义道德的核心与原则
- 中华传统美德的基本精神
- 社会公德的主要内容
- 职业生活中的基本道德规范内容
- 教练员的职业道德规范

(二) 相关法律法规知识

1. 体育法

- 体育行政管理体制
- 社会体育指导员制度
- 公平竞赛
- 反兴奋剂制度
- 体育组织的职能
- 职业体育
- 体育仲裁的范围
- 高危险性体育项目经营

2. 教练员有关规定

- 岗位职责

- 任职条件
- 职称评价
- 社会体育俱乐部教练管理

3. 赛场安全管理规定

- 赛场规范行为
- 体育赛事活动组织
- 教练员法律责任

4. 教练员相关法律法规规定

- 侵权责任法基础知识
- 合同法的基础知识
- 劳动法的基础知识
- 未成年人保护法基础知识

详见“初级教练员岗位培训考试相关法律法规知识要点参考材料”（附后）。

（三）教练员职责与职业特点

1. 教练员的职责与角色

- 教练员的职责
- 教练员的角色
- 教练员不同行为对运动员的影响

2. 执教特性与职业特点

- 教练员执教特性
- 教练员职业特点

（四）知识结构

1. 知识结构概述

- 训练活动的本质
- 教练员知识结构的内容
- 教练员知识结构的分类

2. 专业知识

- 专业知识的内容
- 与运动训练直接相关的知识
- 与运动参赛直接相关的知识
- 运动专项知识的内容
- 运动科学知识的内容
- 工具知识的内容

3. 人际知识

- 人际知识的内容
- 运动队关系的内容

4. 个人内省知识

- 个人内省知识的内容

（五）能力结构

1. 战略思维能力

- 战略思维能力的内容
- 把握全局的能力要求
- 预测需求的能力要求

- 确定目标的能力要求
- 形成任务的能力要求
- 提出方针的能力要求
- 制定措施的能力要求
- 反馈调整的能力要求

2. 环境适应能力

- 环境适应能力的内容
- 制定行动计划的能力要求
- 选拔队员的能力要求
- 配置资源的能力要求

3. 训练指导能力

- 训练指导能力的内容
- 训练方法设计的能力要求
- 动作示范讲解的能力要求
- 运动创伤预防的能力要求
- 运动疲劳消除的能力要求
- 训练积极性调动的能力要求

4. 比赛指导与应变能力的内容

- 比赛指导和应变能力的内容
- 比赛选择与安排的能力要求
- 观察与发现问题的能力要求
- 调整与解决问题的能力要求

- 记录和评价的能力要求

5. 学习总结能力

- 学习反馈能力的内容

- 赛后总结的能力要求

- 自我反思和自我监督的能力要求

- 终身学习的能力要求

6. 关系处理能力

- 关系处理能力的内容

- 领导和影响的能力要求

- 团队管理的能力要求

- 沟通与交流的能力要求

- 说服教育的能力要求

（六）执教理念与目标

1. 执教理念

- 执教理念的含义

- 执教理念的功能

2. 不同执教理念

- 人文关怀理念

- 集体至上理念

- 更快更高更强—更团结理念

- 重在参与理念

- 对不同执教理念的运用

3. 执教理念的建立方法

- 如何了解自己
- 如何确立执教目标

4. 执教目标及其功能

- 执教目标的含义
- 执教目标的功能

5. 运动员培养的目标

- 自我意识的发展
- 自我管理
- 自我激励

(七) 个体差异的关注

1. 个体差异关注的含义与要求

- 个体差异的含义
- 个体差异关注的基本要求

2. 人的共性

- 人的共性的基本假设
- 原因、动机与目标假设的关系

3. 人的差异的来源与成因

- 人的差异的来源
- 决定人的差异的原因

4. 环境对人成长的影响

- 环境与人的成长的关系

- 不同环境对人的影响

5. 运动项目特征对人的影响

6. 不同年龄阶段的身心特点

- 儿童期（6—10岁）的身心特点

- 青少年早期（11—14岁）的身心特点

- 青春期中期（15—17岁）的身心特点

- 青春期晚期（18—21岁）的身心特点

（八）人际沟通

1. 人际沟通概述

- 沟通的含义

- 沟通的作用

- 沟通的维度

- 沟通的方式

- 沟通的原则

- 沟通的过程

2. 与自己沟通

- 与自己沟通的作用

3. 与他人沟通

- 与他人沟通的作用

- 与他人沟通的注意事项

4. 改进沟通的措施

- 沟通情景的分类

- 沟通的具体措施

(九) 激励

1. 激励概述

- 激励的含义

- 激励的作用

- 激励的模式

2. 激励的方法

3. 激励的类型

- 外在奖励的含义

- 内在奖励的方法

- 不同的激励手段

(十) 领导力

1. 领导力与领导行为概述

- 领导力的含义

- 领导权力的来源

- 领导行为的类型

- 影响领导行为的先决条件

2. 执教风格的特点

- 命令式执教风格的特点

- 合作式执教风格的特点

- 放任式执教风格的特点

3. 不同执教情景下的领导

- 教练员对起步运动员的领导
- 教练员对成熟运动员的领导
- 教练员对优秀运动员的领导
- 教练员对成名运动员的领导

4. 教练员领导力的提高

- 执教愿景及其意义
- 教练员领导力提升的步骤

参考资料：

1. 《深入学习习近平关于体育的重要论述》，人民出版社，2022.
2. 《习近平新时代中国特色社会主义思想概论》，高等教育出版社，2023.
3. 《新时代爱国主义教育实施纲要》（中共中央 国务院 2019 年 11 月印发）
4. 《中华人民共和国体育法》（2022 年第十三届全国人民代表大会常务委员会第三十五次会议修订），法律出版社，2022.
5. 《体育强国建设纲要》（国办发〔2019〕40 号）
6. 《思想道德与法治》，高等教育出版社，2023.
7. 《关于进一步加强新时代体育教练员队伍建设的意见》（国家体育总局 2023 年 3 月发布）
8. 《反兴奋剂条例》（2018 年修正）（2021 年国务院第 33 次常务会议通过、中华人民共和国国务院令 第 398 号公布）

9. 《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》
(中办发〔2021〕 61 号)

10. 《现代教练员科学训练理论与实践》，人民体育出版社，2015.

11. 《做 No.1 的教练—团队管理与领导艺术》，北京体育大学出版社，2012.

12. 《体育赛事活动管理办法》（2022 年 12 月 22 日国家体育总局第 2 次局务会议审议通过）

13. 《人力资源社会保障部 体育总局关于深化体育专业人员职称制度改革的指导意见》（人社部发〔2020〕 76 号）

14. 《关于促进和规范社会体育俱乐部发展的意见》（体规字〔2020〕 2 号）

三、考试方式与试卷结构

- （一）考试方式：笔试、闭卷
- （二）试卷分数：满分为 100 分
- （三）考试时间：90 分钟
- （四）试卷结构：（见表 1）

表 1 试卷结构

序号	模 块	权重	题 型 及 比 例
1	思想政治素养	15%	单选题每题 1 分共 70 题； 判断题每题 1 分共 30 题； 合计 100 题。
2	相关法律法规知识	10%	

序号	模 块	权重	题 型 及 比 例
3	教练员职责与职业特点	10%	单选题每题 1 分共 70 题； 判断题每题 1 分共 30 题； 合计 100 题。
4	知识结构	15%	
5	能力结构	15%	
6	执教理念与目标	15%	
7	个体差异的关注	5%	
8	人际沟通	5%	
9	激励	5%	
10	领导力	5%	
合 计		100%	

四、题型示例

（一）单项选择题

以下哪一项不属于北京冬奥精神的主要内容？（ ）

- A. 胸怀大局
- B. 自信开放
- C. 追求卓越
- D. 勇攀高峰

（二）判断题

执教理念是指教练员对运动训练本质及其影响运动训练的多种可能，是指导运动训练的“思想”，包括主要目标和有助于达到目标的信念和原则。（ ）

《运动训练基础综合》考试大纲

一、考试目标

《运动训练基础综合》考试主要考查初级教练员应具备的运动训练基础理论能力，主要包括：

- (一) 运动解剖学基础；
- (二) 运动生理学基础；
- (三) 运动生物化学基础；
- (四) 运动营养学基础；
- (五) 运动心理学基础；
- (六) 运动医学基础；
- (七) 反兴奋剂相关知识。

二、考试内容模块与要求

(一) 运动解剖学基础

1. 骨

- 骨的结构
- 骨的基本功能
- 骨的成分
- 骨的生长发育特征
- 骨的生长方式

● 骨龄在体育运动中的作用

2. 关节

● 关节的主要结构及其功能

● 关节的辅助结构及其功能

● 关节的运动方式

● 影响关节运动幅度的主要因素

● 上肢带（肩带）的结构和功能特点

● 肩关节的结构和功能特点

● 肘关节的结构和功能特点

● 桡腕关节的结构和功能特点

● 骨盆的结构和功能特点

● 髋关节的结构和功能特点

● 膝关节的结构和功能特点

● 踝关节的结构和功能特点

● 脊柱的结构和功能特点

● 胸廓的结构和功能特点

3. 肌肉（骨骼肌）

● 骨骼肌的结构

● 肌肉工作原理

● 上肢带（肩带）运动的肌群

● 肩关节运动的肌群

● 肘关节运动的肌群

- 桡腕关节运动的肌群
- 骨盆运动的肌群
- 髋关节运动的肌群
- 膝关节运动的肌群
- 踝关节运动的肌群
- 脊柱运动的肌群
- 呼吸运动的肌群
- 发展肌肉力量的解剖学原理
- 发展肌肉伸展性的解剖学原理

4. 体育动作的解剖学分析

- 体育动作解剖学分析的步骤
- 原动肌的确定原则
- 夹胸动作的解剖学分析及应用
- 卧推动作的解剖学分析及应用
- 俯卧撑动作的解剖学分析及应用
- 引体向上动作的解剖学分析及应用
- 深蹲动作的解剖学分析及应用
- 硬拉动作的解剖学分析及应用
- 蛙跳动作的解剖学分析及应用
- 跳绳动作的解剖学分析及应用
- 仰卧起坐动作的解剖学分析及应用
- 背起动作的解剖学分析及应用

● 抛实心球动作的解剖学分析及应用

5. 人体运动的保障系统和调节系统

● 保障系统在体育运动中的作用

● 调节系统在体育运动中的作用

(二) 运动生理学基础

1. 运动与骨骼肌机能

● 骨骼肌的收缩形式及力学表现

● 肌纤维类型与运动能力

● 运动对骨骼肌的影响

2. 运动与氧摄取和运输

● 运动与呼吸系统

● 运动与血液系统

● 运动与心血管系统

3. 有氧无氧工作能力的生理学基础

● 有氧工作能力的诊断及其训练

● 无氧工作能力的诊断及其训练

4. 身体素质的生理学基础及训练

● 肌肉力量的生理学基础及训练

● 速度素质的生理学基础及训练

● 耐力素质的生理学基础及训练

● 平衡、灵敏、柔韧和协调素质的生理学基础及训练

5. 运动过程中人体机能变化规律

- 赛前状态
- 准备活动
- 进入工作状态
- 稳定状态
- 运动性疲劳
- 恢复

(三) 运动生物化学基础

1. 运动时的物质基础

- 蛋白质的组成与功能
- 糖的分类与功能
- 脂的分类与功能
- 水的功能
- 运动后供能物质的恢复

2. 运动时所需能量的来源

- 三磷酸腺苷（ATP）的功能及合成途径
- 运动与磷酸原供能系统
- 运动与糖酵解供能系统
- 运动与有氧氧化供能系统
- 三大供能系统代谢能力评估方法
- 能量代谢与训练安排

3. 训练监控的常用指标与评价方法

- 体重管理

- 训练负荷
- 恢复能力
- 专项能力
- 竞技状态
- 比赛负荷

4. 训练过程中的常见机能问题与解决方案

- 贫血
- 脱水
- 低血糖
- 低睾酮
- 功能性消化不良
- 相对能量摄入不足
- 无机盐缺乏
- 维生素缺乏

(四) 运动营养学基础

1. 运动与能量消耗

- 运动与能量消耗概述
- 运动中能量的来源
- 人体能量消耗途径
- 人体能量消耗测试方法
- 影响运动中能量代谢的因素

2. 营养素与运动

- 糖类与运动
- 蛋白质与运动
- 脂类与运动
- 维生素与运动
- 水与运动
- 矿物质与运动

(五) 运动心理学基础

1. 心理技能训练

- 目标设置训练
- 放松训练
- 表象训练
- 注意训练
- 暗示训练
- 模拟训练
- 正念训练

2. 比赛心理调节

- 比赛角色定位
- 比赛心理方案
- 比赛心理定向
- 情绪的生理调节
- 情绪的认知调节
- 情绪的环境调节

3. 训练比赛的社会心理

- 运动损伤与伤后康复
- 过度训练与心理耗竭
- 运动团体的凝聚力

(六) 运动医学基础

1. 训练者体检

- 一般史和运动史
- 人体姿势检查
- 运动能力测试（心肺耐力、肌力）

2. 运动性疾病

- 过度训练的征象及处理原则
- 过度紧张的征象及处理原则
- 运动性高血压的临床表现及处理原则
- 运动性哮喘的定义
- 运动性哮喘的临床表现及处理原则
- 自发性气胸的临床表现及处理原则
- 运动性贫血的临床表现及处理原则
- 运动性腹痛的临床表现及处理原则
- 运动性横纹肌溶解的定义
- 运动性横纹肌溶解的发病机制及处理原则
- 运动性中暑的定义
- 运动性中暑的临床表现及处理原则

- 失温损伤的定义

- 失温损伤的临床表现及处理原则

3. 运动创伤学总论

- 运动创伤的分类

- 运动创伤的直接原因

- 运动创伤的预防原则

4. 常见运动损伤的症状和处理原则

- 骨骼肌损伤

- 肩袖损伤

- 肩关节脱位

- 网球肘

- 急性腰扭伤

- 膝关节半月板损伤

- 膝关节韧带损伤

- 腰椎间盘突出

- 疲劳性骨折

- 周围神经损伤

5. 急性运动伤害的救治方法

- 心脏骤停的处理方法——心肺复苏术（CPR 操作要领、AED 的使用）

- 脊柱损伤的处理原则和方法

6. 儿童少年和女性的运动医学问题

● 儿童少年早期专项训练的医学问题

● 女子专项训练的医学问题

(七) 反兴奋剂相关知识

1. 兴奋剂和兴奋剂违规

● 兴奋剂的界定和特点

● 所有场合禁用物质

● 仅赛内禁用的物质

● 禁用方法和特殊项目禁用物质

● 兴奋剂违规行为

2. 兴奋剂的危害

● 对运动员的伤害

● 对体育的危害

● 对社会的危害

● 对国家民族的危害

3. 反兴奋剂治理体系

● 世界反兴奋剂体系

● 世界反兴奋剂条例和国际标准

● 中国反兴奋剂体系建设

● 中国反兴奋剂相关法律

● 反兴奋剂规则与反兴奋剂管理办法

4. 兴奋剂管制

● 兴奋剂管制的主要环节

● 兴奋剂问题的检查和调查

● 行踪信息申报

● 治疗用药豁免

● 结果管理

● 对兴奋剂违规的处罚

5. 兴奋剂风险防控

● 兴奋剂风险防范的核心

● 食源性兴奋剂风险防控

● 营养保健品兴奋剂风险防控

● 医源性兴奋剂风险防控

● 运动员安全用药

6. 反兴奋剂责任与义务

● 教练员反兴奋剂的责任与义务

● 运动员辅助人员的责任与义务

● 运动员反兴奋剂的责任与义务

● 维护运动员的合法权益

参考资料：

1. 《运动解剖学》编写组编，《运动解剖学》（第三版），北京体育大学出版社，2021.

2. 汪军，高等教育体育专业通用教材《运动生理学》，北京体育大学出版社，2016.

3. 《运动生物化学》编写组编，《运动生物化学》，北京体育

大学出版社，2013.

4. 张力为，毛志雄，《运动心理学》（第二版），华东师范大学出版社，2018.

5. 曹建民、陈成亮主编，《运动营养师培训教程》，北京体育大学出版社，2022.

6. 国家体育总局科教司，《高等院校体育专业学生反兴奋剂读本》，人民体育出版社，2018.

7. 曲绵域、于长隆编，《实用运动医学》（第四版），北京大学医学出版社，2003.

三、考试方式与试卷结构

（一）考试方法：笔试、闭卷

（二）试卷分数：满分为 100 分

（三）考试时间：90 分钟

（四）试卷结构：（见表 1）

表 1 试卷结构

序号	模 块	权重	题 型 及 比 例
1	运动解剖学基础	20%	单选题每题 1 分共 70 题； 判断题每题 1 分共 30 题； 合计 100 题。
2	运动生理学基础	15%	
3	运动生物化学基础	15%	
4	运动营养学基础	10%	

序号	模 块	权重	题 型 及 比 例
5	运动心理学基础	10%	单选题每题 1 分共 70 题； 判断题每题 1 分共 30 题； 合计 100 题。
6	运动医学基础	15%	
7	反兴奋剂相关知识	15%	
合计		100%	

四、题型示例

（一）单项选择题

脂类是哪一类营养物质的重要来源？（ ）

- A. 脂溶性维生素
- B. 水溶性维生素
- C. 糖
- D. 蛋白质

（二）判断题

必需氨基酸是人体不能合成或合成速度很慢，且不能满足机体的需要，必需从食物中获得的氨基酸。（ ）

《运动训练应用综合》考试大纲

一、考试目标

《运动训练应用综合》考试主要考查初级教练员应具备的运动训练理论基本知识，主要内容包括：

- (一) 运动训练与运动训练学的基本理论；
- (二) 运动训练学理论的基本构成；
- (三) 运动训练的基本原则；
- (四) 竞技能力及其训练方法；
- (五) 运动训练计划的制订与实施；
- (六) 参赛方案的制订与竞技状态调整。

二、考试内容模块及要求

(一) 运动训练与运动训练学的基本理论

1. 竞技体育概述

- 竞技体育的形成与发展
- 竞技体育的基本特点
- 竞技体育的现代社会价值

2. 运动训练概述

- 运动训练的含义
- 竞技体育中的运动训练

3. 运动训练学概述

- 运动训练学的含义
- 运动训练学的研究任务
- 运动训练学的学科特征
- 运动训练学的理论体系

(二) 运动训练学理论的基本构成

1. 运动成绩及其决定因素

- 运动成绩的含义
- 运动成绩的决定因素

2. 竞技能力及其构成因素

- 竞技能力的含义
- 竞技能力结构模型

3. 运动训练负荷

- 运动训练负荷的含义
- 运动训练负荷的构成
- 运动训练负荷的控制

4. 运动训练方法

- 运动训练方法的含义
- 运动训练方法的分类体系
- 常用运动训练方法及其应用

5. 运动训练过程

- 运动训练过程的含义

● 运动训练过程的基本结构

● 运动训练过程的组织实施

(三) 运动训练的基本原则

1. 运动训练原则及其理论体系

● 运动训练原则的含义

● 运动训练原则理论体系的演变

2. 导向激励与健康保障训练原则

● 导向激励与健康保障训练原则的含义

● 导向激励与健康保障训练原则的理论依据

● 导向激励与健康保障训练原则的训练要求

3. 竞技需要与区别对待训练原则

● 竞技需要与区别对待训练原则的含义

● 竞技需要与区别对待训练原则的理论依据

● 竞技需要与区别对待训练原则的训练要求

4. 系统持续与周期安排训练原则

● 系统持续与周期安排训练原则的含义

● 系统持续与周期安排训练原则的理论依据

● 系统持续与周期安排训练原则的训练要求

5. 适宜负荷与适时恢复训练原则

● 适宜负荷与适时恢复训练原则的含义

● 适宜负荷与适时恢复训练原则的理论依据

● 适宜负荷与适时恢复训练原则的训练要求

(四) 竞技能力及其训练方法

1. 运动员体能及其训练

- 体能的含义
- 运动员体能评价
- 体能训练的含义
- 体能训练的基本要求
- 力量素质的含义
- 力量素质训练的注意事项
- 力量素质的训练及评定
- 速度素质的含义
- 速度素质的训练及评定
- 耐力素质的含义
- 耐力素质训练的基本要求
- 耐力素质的训练及评定
- 协调素质的含义
- 协调素质训练的注意事项
- 协调素质的训练及评定
- 柔韧素质的含义
- 柔韧素质训练的注意事项
- 柔韧素质的训练及评定
- 灵敏素质的含义
- 灵敏素质训练的注意事项

● 灵敏素质的训练及其评定

2. 运动员技术能力及其训练

● 运动技术的含义

● 运动技术的构成

● 运动技术的基本特征

● 运动员技术能力的决定因素

● 运动技术的评价

● 运动技术训练常用的方法

● 运动技术训练的基本要求

3. 运动员战术能力及其训练

● 竞技战术的含义

● 竞技战术的构成

● 战术方案的内容

● 战术方案的制定

● 战术训练常用的方法

● 战术训练的基本要求

4. 运动员心理能力及其训练

● 运动员心理能力的概述

● 运动员心理训练的内容

● 运动员心理训练常用的方法

5. 运动员知识能力及其培养

● 运动员知识能力的含义

- 运动知识的构成
- 运动知识的获得与运用
- 运动员知识能力的培养

(五) 运动训练计划的制订与实施

1. 运动员多年训练计划的制订与实施

- 多年训练过程的结构
- 多年训练过程的层次设定与阶段划分
- 全程性多年训练计划的制订与实施
- 制订多年训练计划的必要性
- 全程性多年训练计划的年龄特征
- 全程性多年训练计划的内容安排
- 全程性多年训练计划的负荷安排
- 区间性多年训练计划的制订与实施
- 基础训练阶段的区间性多年训练计划
- 专项提高阶段的区间性多年训练计划
- 最佳竞技阶段的区间性多年训练计划
- 竞技保持阶段的区间性多年训练计划
- 多年训练过程中链接区间的训练安排

2. 运动员年度训练计划的制订与实施

- 年度参赛安排
- 年度训练计划的结构类型及安排特点
- 大周期训练的时间确定

- 大周期训练的计划要点
- 常规大周期与微缩大周期
- 赛前中短期集训的训练安排
- 中短期阶段集训计划的结构及负荷特点
- 赛前中短期集训的区别对待

3. 周课训练计划的制订与实施

- 基本训练周的计划与组织
- 赛前训练周的计划与组织
- 比赛周训练的计划与组织
- 赛间训练周的计划与组织
- 恢复周训练的计划与组织
- 训练课的不同类型及要求
- 训练课的结构
- 训练课的负荷

(六) 参赛方案的制订与竞技状态调控

1. 参赛目标定位与准备

- 参赛目标内涵功能
- 制定参赛目标的基本方法及注意事项

2. 赛前训练安排

- 赛前训练的的内涵及基本要点
- 赛前最佳竞技状态调控方法

3. 程序化参赛方案设计与实践

● 程序化参赛方案的必要性

● 程序化参赛方案的基本内容

4. 竞技运动环境适应

● 参赛环境的构成因素及基本类型

● 参赛风险基本内涵及分类

5. 教练员的临场指挥与应变

● 临场指挥的内涵及影响因素

● 临场传递指挥信息的途径

参考书目：

1. 田麦久,刘大庆,《运动训练学》,人民体育出版社,2012.

2. 国家体育总局科教司编,《现代教练员科学训练理论与实践》,人民体育出版社,2015.

3. 全国体育院校教材委员会教材小组,《运动训练学》,人民体育出版社,2000.

4. 田麦久,《运动训练学》,高等教育出版社,2017.

三、考试方式与试卷结构

(一) 考试方法: 笔试、闭卷

(二) 试卷分数: 满分为 100 分

(三) 考试时间: 90 分钟

(四) 试卷结构: (见表 1)

表 1 试卷结构

序号	模 块	权重	题 型 及 比 例
1	运动训练与运动训练学	10%	单选题每题 1 分，共 70 题； 判断题每题 1 分，共 30 题； 合计 100 题。
2	运动训练学理论的主体构成	10%	
3	运动训练的基本原则	10%	
4	竞技能力及其训练	40%	
5	运动训练计划的制订与实施	20%	
6	参赛方案的制订与竞技状态调控	10%	
合 计		100%	

四、题型示例

（一）单项选择题

竞技体育的特点不包括以下哪一项？（ ）

- A. 激烈的竞争性
- B. 高度的公平性
- C. 独特的观赏性
- D. 大众的健身性

（二）判断题

运动训练和比赛主要是对运动员身体和技能的要求，运动员的知识能力作用不大。（ ）

初级教练员岗位培训考试

相关法律法规知识要点参考材料

体育法

⇒ 体育行政管理体制

国务院体育行政部门主管全国的体育工作。国务院其他有关部门在各自的职责范围内管理相关体育工作。

县级以上地方人民政府体育行政部门主管本行政区域内的体育工作。县级以上地方人民政府其他有关部门在各自的职责范围内管理相关体育工作。

⇒ 社会体育指导员制度

国家实行社会体育指导员制度。社会体育指导员对全民健身活动进行指导。

社会体育指导员管理办法由国务院体育行政部门规定。

目前我国的社会体育指导员可分为公益类社会体育指导员与职业类社会体育指导员两类。不以收取报酬为目的，向公众提供传授健身技能、组织健身活动、宣传科学健身知识等全民健身志愿服务的公益类社会体育指导员实行技术等级制度。技术等级称号由低到高分：三级社会体育指导员、二级社会体育指导员、一级社会体育指导员、国家级社会体育指导员。

在群众性体育活动中从事运动技能传授、健身指导和组织管理工作的人员为职业社会体育指导员。社会体育指导员职业共设四个等级，分别为初级社会体育指导员（国家职业资格五级）、中级社会体育指导员（国家职业资格四级）、高级社会体育指导员（国家职业资格三级）和社会体育指导师（国家职业资格二级）。

⇒ 公平竞赛

体育赛事实行公平竞争的原则。

体育赛事活动组织者和运动员、教练员、裁判员应当遵守体育道德和体育赛事规则，不得弄虚作假、营私舞弊。

严禁任何组织和个人利用体育赛事从事赌博活动。

⇨ 反兴奋剂制度

国家提倡健康文明、公平竞争的体育运动，禁止在体育运动中使用兴奋剂。

任何组织和个人不得组织、强迫、欺骗、教唆、引诱体育运动参加者在体育运动中使用兴奋剂，不得向体育运动参加者提供或者变相提供兴奋剂。

国家建立健全反兴奋剂制度。县级以上人民政府体育行政部门会同卫生健康、教育、公安、工信、商务、药品监管、交通运输、海关、农业、市场监管等部门，对兴奋剂问题实施综合治理。

国务院体育行政部门负责制定反兴奋剂规范。国务院体育行政部门会同国务院药品监管、卫生健康、商务、海关等部门制定、公布兴奋剂目录，并动态调整。

国家设立反兴奋剂机构。反兴奋剂机构及其检查人员依照法定程序开展检查，有关单位和人员应当予以配合，任何单位和个人不得干涉。反兴奋剂机构依法公开反兴奋剂信息，并接受社会监督。

⇨ 体育组织的作用

中华全国体育总会和地方各级体育总会是团结各类体育组织和体育工作者、体育爱好者的群众性体育组织，在发展体育事业中发挥作用。

中国奥林匹克委员会是以发展体育和推动奥林匹克运动为主要任务的体育组织，代表中国参与国际奥林匹克事务。

全国性单项体育协会代表中国参加相应的国际单项体育组织，根据章程加入中华全国体育总会、派代表担任中国奥林匹克委员会委员。全国性单项体育协会负责相应项目的普及与提高，制定相应项目技术规范、竞赛规则、团体标

准，规范体育赛事活动。

⇨ 职业体育

国家促进和规范职业体育市场化、职业化发展，提高职业体育赛事能力和竞技水平。

国家完善职业体育发展体系，拓展职业体育发展渠道，支持运动员、教练员职业化发展，提高职业体育的成熟度和规范化水平。

职业体育俱乐部应当健全内部治理机制，完善法人治理结构，充分发挥其市场主体作用。

⇨ 体育仲裁的范围

一、对体育社会组织、运动员管理单位、体育赛事活动组织者按照兴奋剂管理或者其他管理规定作出的取消参赛资格、取消比赛成绩、禁赛等处理决定不服发生的纠纷；

二、因运动员注册、交流发生的纠纷；

三、在竞技体育活动中发生的其他纠纷。

《中华人民共和国仲裁法》规定的可仲裁纠纷和《中华人民共和国劳动争议调解仲裁法》规定的劳动争议，不属于体育仲裁的范围。

⇨ 高危险性体育项目经营

高危险性体育项目经营者应当投保体育意外伤害保险和场所责任保险。

经营高危险性体育项目，应当符合下列条件，并向县级以上地方人民政府体育行政部门提出申请：一、相关体育设施符合国家标准；二、具有达到规定数量的取得相应国家职业资格证书或者职业技能等级证书的社会体育指导人员和救助人员；三、具有相应的安全保障、应急救援制度和措施。

县级以上地方人民政府体育行政部门应当自收到申请之日起三十日内进行实地核查，并作出批准或者不予批准的决定。予以批准的，应当发给许可证；不予批准的，应当书面通知申请人并说明理由。

国务院体育行政部门会同有关部门制定、调整高危险性体育项目目录并予以公布。

教练员有关规定

⇨ 岗位职责

体育教练员的基本职责是完成训练教学任务，提高运动技术水平；全面关心运动员的成长，做好运动队的管理工作；参加规定的进修、学习。同时高等级教练员须承担对低等级教练员的业务指导、培训和辅导基层训练工作。

⇨ 任职条件

初级教练任职条件：1. 基本掌握体育基础理论和专业知识、技能，了解体育项目训练领域国内外现状和发展趋势。2. 能够较熟练运用训练教学方法、手段，具备完成体育项目基础性训练和比赛任务的实际能力。3. 具备大学专科学历、本科学历或学士学位，从事教练工作满一年，经考核合格；或具备硕士学位。

⇨ 职称评价

一、坚持德才兼备、以德为先。坚持把品德放在教练员评价首位，重点考察教练员的职业道德。

二、科学分类评价。教练员着重评价其提高执教对象运动水平的能力，同时考虑根据执教对象、执教内容等不同岗位教练员特点，分类制定评价标准。

三、突出评价实际贡献。业绩特别突出、做出重大贡献的教练员，可破格申报职称。优秀运动员退役后从事体育训练教学的，可根据其取得的运动成绩直接申报相应层级教练员职称。引进的海外高层次体育人才和急需紧缺体育人才，职称评审中可适当放宽资历、任职年限等条件限制，其在国（境）外工作的经历和取得业绩可作为职称评审的依据。长期在艰苦边远地区和基层一线工作的教练员，侧重考察工作实绩，职称评审中可适当放宽学历和任职年限要求。

四、实行国家标准、地区标准和单位标准相结合。人力资源社会保障部会同体育总局研究制定《教练员职称评价基本标准》，各地区可根据本地区体育事业发展情况，制定本地区标准。具有自主评审权的体育社会组织、用人单位可根据本单位实际，制定单位标准。地区标准和单位标准不得低于国家标准。

⇒ 管理制度完善

一、建立健全聘用机制。完善教练员注册管理、岗位聘任等政策，加强年度考核和聘期考核。完善国家队和省级优秀运动队教练员选拔办法，科学制定选拔标准，强化竞争意识，严格落实“选用公廉”，加强过程监督，形成能上能下、能进能出的国家队和省级优秀运动队教练员选拔机制。完善教练员人才引进和交流机制，积极吸纳有情怀、懂技术的人才进入教练员队伍。

二、完善评价机制。对长期在艰苦边远地区和基层一线工作的教练员，侧重考察工作实绩。畅通非公有制经济组织、体育社会组织教练员职称申报渠道。鼓励全国性体育社会组织借鉴先进经验，结合本项目、本领域教练员队伍实际，制定评价标准。推动教练员职称与全国性体育社会组织和国际体育组织教练员评价体系相互衔接。进一步细化群众体育教练员评价标准，推进基层教练员评价制度改革，通过“谁用谁评”，赋予基层管理单位更多自主权，形成鲜明的基层教练员评价特色。

⇒ 社会体育俱乐部教练的管理

体育部门和单项体育协会要加强对社会体育俱乐部教练的管理，建立个人档案，制定行业规范，开展水平评价，量化专业标准，完善培训制度，注重师德建设，促进社会体育俱乐部教练和师资水平提升。

聘用外籍教练的，应当符合相关法律规定，并做好外籍教练资质转换认证工作。鼓励体育教练员、退役运动员兴办社会体育俱乐部。

⇒ 学校教练员管理

可以在义务教育阶段学校、普通高中、职业院校和普通高校设立专（兼）

职教练员岗位。有条件的地区可以通过购买服务方式，与相关专业机构等社会力量合作向学校提供体育教育教学服务，缓解体育师资不足问题。确有必要设立专职教练员岗位的学校，在核定的编制和专业技术岗位总量及结构比例内设置，专岗专用，纳入专业技术岗位进行管理。

学校教练员按照学校体育工作计划，发挥专业特长，参与体育教学和训练工作。主要承担学生体育运动专项技能、体能训练和体育后备人才选育工作，承担学校体育赛事活动组织、学校运动队训练竞赛管理、运动损伤防护康复等知识技能传授，以及学校体育社团、体育俱乐部的建设管理等工作。

赛场安全管理规定

⇨ 赛场规范行为

参加体育赛事活动的教练员应当遵守相关法律法规，自觉维护国家利益和荣誉，自觉践行社会主义核心价值观，大力弘扬中华体育精神，遵守社会公德，尊重公序良俗，恪守职业道德，保护公私财物，维护体育赛事活动正常秩序。

教练员不得有以下行为：

1. 向运动员提供兴奋剂或唆使、欺骗、组织、强迫运动员使用兴奋剂，弄虚作假、冒名顶替等；
2. 消极比赛、干扰比赛秩序、操纵比赛；
3. 以诋毁、谩骂、吐唾沫、打挑衅侮辱性手势等不文明、不道德的言行侮辱、侵犯相关人员；
4. 唆使运动员使用严重违反体育运动精神的非正常技术动作和赛场暴力行为，如恶意肘击或伸脚、打架、群殴，以推、撞、击、打、踢、踩等暴力方式故意伤害相关人员等；
5. 以占据场地、破坏器材等形式故意干扰、阻碍其他运动员比赛，干扰执裁，不服从判罚，攻击裁判员，拒绝领奖，不尊重观众或煽动观众干扰比

赛等；

6. 为获得不正当比赛成绩或谋取不正当利益，给予他人财物或非法索取、收受他人财物；

7. 无故弃权或罢赛，或在赛事活动期间饮酒、赌博、打架斗殴；

8. 发表、传播或向媒体散布不实或不负责任的言论；

9. 玩忽职守造成重大事故或者恶劣影响；

10. 其他有悖社会主义核心价值观、违背体育道德、违反公序良俗、违反赛风赛纪、造成不良社会影响或违法违规的言行。

⇨ 体育赛事活动组织

体育赛事活动主办方负责对体育赛事活动的全面组织，提出体育赛事活动组织方案（包括赛事活动名称、规模、竞赛规程、经费来源等），发布赛事文件，向参赛各方告知“熔断”机制启动条件、程序、处置措施、法律后果等内容，任命技术代表、纠纷解决委员会成员、总裁判长及委派主要裁判；与承办方共同建立组委会等组织机制，根据需要组建竞赛、安全、新闻、医疗、场地保障等专门委员会或工作机构，明确举办体育赛事活动的责任分工，协同合作。

承办方应当根据体育赛事活动组织方案做好体育赛事活动各项保障工作，确保体育赛事活动的安全；召开赛事活动风险研判分析会议，制定风险防范及应急处置预案和安全工作方案等保障措施，并督促落实。主办方直接承担体育赛事活动筹备和组织工作的，履行承办方责任。

协办方应当确保其提供的产品、设施或服务的质量和安

全。场地空间、器材提供方或管理者应当尽到安全保障义务，遇有突发情况在力所能及的范围内协助承担应急救援等救助任务。

地方体育行政部门应当建立健全体育赛事活动“熔断”机制，提升体育赛事活动突发事件的应对能力。

大型或重要体育赛事活动组委会应当建立党组织或临时党组织，开展党的活动，发挥党建对体育赛事活动的政治引领作用。

体育赛事活动主办方和承办方应当建立组委会等组织机制，根据需要组建竞赛、安全、新闻、医疗等专门委员会，明确举办体育赛事活动的分工和责任，协同合作。

承办方应当做好体育赛事活动各项保障工作，负责体育赛事活动的安全，对重要体育赛事活动进行风险评估，制定相关预案及安全工作方案，并督促落实各项具体措施。主办方直接承担体育赛事活动筹备和组织工作的，履行承办方责任。

协办方应当确保其提供的产品或服务的质量和安全。

具备条件的大型或重要体育赛事活动的组委会应当建立党组织，加强党对体育赛事活动的领导。

⇒ 教练员法律责任

教练员在参加体育赛事活动时违反相关规定的，赛事活动组织者应当依法依规及时制止并妥善处理；相关行为涉嫌违法犯罪的，组织者应当及时向公安机关报告，并配合公安机关做好现场处理和后续案件查办工作。相应的体育协会可以根据章程、管理制度、相关标准给予行业处理；体育主管部门可以根据有关规定依法给予警告、通报批评、禁止从事与该项目有关的活动等处罚。

教练员有严重违背社会主义核心价值观或造成严重不良社会影响的言行、性质情节恶劣的赛场暴力行为等，体育协会应当依据章程等规定从重处理。

教练员相关法律规定

⇒ 侵权责任的归责原则

侵权行为，此处是指侵犯他人的人身财产权利而应依法承担民事责任的违法行为。

一般情况下，行为人因过错侵害他人民事权益造成损害的，应当承担侵权

责任。依照法律规定推定行为人有过错，其不能证明自己没有过错的，应当承担侵权责任。

无民事行为能力人在幼儿园、学校或者其他教育机构学习、生活期间受到人身损害的，幼儿园、学校或者其他教育机构应当承担侵权责任；但是能够证明尽到教育、管理职责的，不承担侵权责任。

限制民事行为能力人在学校或者其他教育机构学习、生活期间受到人身损害，学校或者其他教育机构未尽到教育、管理职责的，应当承担侵权责任。

无民事行为能力人或者限制民事行为能力人在幼儿园、学校或者其他教育机构学习、生活期间，受到幼儿园、学校或者其他教育机构以外的第三人人身损害的，由第三人承担侵权责任；幼儿园、学校或者其他教育机构未尽到管理职责的，承担相应的补充责任。幼儿园、学校或者其他教育机构承担补充责任后，可以向第三人追偿。

⇒ 自甘风险原则的适用范围

自愿参加具有一定风险的文体活动，因其他参加者的行为受到损害的，受害人不得请求其他参加者承担侵权责任；但是，其他参加者对损害的发生有故意或者重大过失的除外。

⇒ 体育场馆、群众性活动组织者的安全保障义务

体育场馆的经营者、管理者或者群众性活动的组织者，未尽到安全保障义务，造成他人损害的，应当承担侵权责任。因第三人的行为造成他人损害的，由第三人承担侵权责任；经营者、管理者或者组织者未尽到安全保障义务的，承担相应的补充责任。经营者、管理者或者组织者承担补充责任后，可以向第三人追偿。

⇒ 合同的概念

合同是民事主体之间设立、变更、终止民事法律关系的协议。

合同的法律性质：一、合同是一种民事法律行为。合同以意思表示为要

素，并且按意思表示的内容赋予法律效果。二、合同是两方或多方当事人意思表示一致的民事法律行为，合同的成立有两方或多方当事人，他们相互意思表示，并且意思表示一致（合意）。三、合同是以设立、变更、终止民事权利义务关系为目的的民事法律行为。

⇒ 合同的订立

合同的订立就是合同当事人进行协商，使双方的意思表示趋于一致的过程。合同的订立又称合同的签订，包括要约与承诺两个阶段。

⇒ 合同的违约责任

合同的违约责任，是指合同当事人不履行合同的义务或者履行合同的义务不符合约定时所承担的法律后果。

当事人一方不履行合同义务或者履行合同义务不符合约定的，应当承担继续履行、采取补救措施或者赔偿损失等违约责任。

⇒ 劳动者的基本权利

劳动者享有平等就业和选择职业的权利、取得劳动报酬的权利、休息休假的权利、获得劳动安全卫生保护的权利、接受职业技能培训的权利、享受社会保险和福利的权利、提请劳动争议处理的权利以及法律规定的其他劳动权利。

⇒ 劳动者的基本义务

劳动者应当完成劳动任务，提高职业技能，执行劳动安全卫生规程，遵守劳动纪律和职业道德。

⇒ 劳动合同的基本内容

劳动合同应当具备以下条款：一、用人单位的名称、住所和法定代表人或者主要负责人；二、劳动者的姓名、住址和居民身份证或者其他有效身份证件号码；三、劳动合同期限；四、工作内容和工作地点；五、工作时间和休息休假；六、劳动报酬；七、社会保险；八、劳动保护、劳动条件和职业危害防护；九、法律、法规规定应当纳入劳动合同的其他事项。

劳动合同除前款规定的必备条款外，用人单位与劳动者可以约定试用期、培训、保守秘密、补充保险和福利待遇等其他事项。

⇨ 未成年人的定义

未成年人是指未满十八周岁的公民。

⇨ 未成年人保护的原则

保护未成年人，应当坚持最有利于未成年人的原则。处理涉及未成年人事项，应当符合下列要求：一、给予未成年人特殊、优先保护；二、尊重未成年人人格尊严；三、保护未成年人隐私权和个人信息；四、适应未成年人身心发展的规律和特点；五、听取未成年人的意见；六、保护与教育相结合。

⇨ 学校保护

教职员工应当尊重未成年人人格尊严，不得对未成年人实施体罚、变相体罚或者其他侮辱人格尊严的行为。

学校应当与未成年学生的父母或者其他监护人互相配合，合理安排未成年学生的学习时间，保障其休息、娱乐和体育锻炼的时间。

学校安排未成年人参加文化娱乐、社会实践等集体活动，应当保护未成年人的身心健康，防止发生人身伤害事故。

学校不得安排未成年人参加商业性活动，不得向未成年人及其父母或者其他监护人推销或者要求其购买指定的商品和服务。

学校应当建立预防性侵害、性骚扰未成年人工作制度。对性侵害、性骚扰未成年人等违法犯罪行为，学校不得隐瞒，应当及时向公安机关、教育行政部门报告，并配合相关部门依法处理。