

全国初级教练员岗位培训

理论 考试 大纲

国家体育总局科教司

二〇二二年十月

《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：

1. 思想政治素养
2. 执教理念
3. 职业道德
4. 文化素养
5. 执教能力

二、考试内容模块与要求

（一）思想政治素养

1. 习近平新时代中国特色社会主义思想
2. 社会主义核心价值观
3. 中华体育精神
4. 女排精神
5. 北京冬奥精神

（二）相关法律法规知识

1. 体育法
2. 教练员制度

3. 体育赛事活动管理办法

4. 教练员应了解的其他相关法律法规

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）执教理念

1. 理念

● 执教理念的含义

● 执教理念的功能

2. 不同执教理念

● 对人文关怀理念的理解

● 对集体至上理念的理解

● 对更快更高更强更团结理念的理解

● 对重在参与理念的理解

● 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. 执教对象

● 对运动员职业生涯发展的理解

● 对运动员职业特点的理解

● 对运动员工作特性的理解

5. 教练员执教过程中扮演的角色

- 教练员的作用
- 教练员的职责
- 教练员不同行为对运动员的影响

6. 教练员执教特性和职业特点

- 教练员执教特性包含的内容
- 教练员职业特点包含的内容

(四) 执教目标

1. 执教目标与功能
2. 运动员培养的目标

- 自我意识的发展
- 自我管理
- 自我激励

(五) 能力结构

1. 战略思维能力
 - 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. 训练比赛指导能力

- 训练比赛指导能力的内容
- 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
- 比赛选择与安排的能力要求

4. 赛场应变能力

- 赛场应变能力的内容
- 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. 学习反馈能力

- 学习反馈能力的内容
- 赛后总结的能力要求
- 教练关于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

- 关系处理能力的內容
- 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) 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
- 教练员知识结构的作用
- 教练员知识的分类

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

(七) 个体差异的关注

1. 个人差异的关注

- 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

- 人的差异的来源
- 决定人的差异的原因

4. 环境与人的成长

- 环境与人的成长之间的关系
- 不同环境对人的影响

5. 运动项目特征对人的影响

6. 青少年的身心特点

- 儿童期的身心特点
- 青少年早期的身心特点
- 青春期中期的身心特点
- 青春期晚期的身心特点

(八) 人际沟通

1. 人际沟通的概述

- 人际沟通的作用

- 有效沟通的方式

- 有效沟通的原则

2. 改进沟通的措施

- 沟通环境的构建

- 沟通的范围和对象

- 沟通状态的评价

- 沟通方式的评价

- 沟通技能的训练

(九) 激励

1. 激励的概述

- 激励的作用

- 激励的模式

2. 激励的方法

3. 激励的艺术

- 外在奖励

- 内在奖励

- 赞美与批评

(十) 领导力

1. 领导力的概述

- 教练员领导力的实施条件

- 教练员领导行为的特征

- 影响教练员领导行为的因素
- 2. 不同执教风格教练员处理方式的特点
 - 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. 执教方法
 - 教练员执教风格与运动员成长的关系
 - 教练员对起步运动员的执教方法
 - 教练员对成熟运动员的执教方法
 - 教练员对优秀运动员的执教方法
 - 教练员对成名运动员的执教方法
- 4. 教练员领导力的提高
 - 教练员领导力提升的步骤

参考资料：

1. 《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.
2. 《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）
3. 《深入学习习近平关于体育的重要论述》，人民出版社，2022.
4. 《思想道德修养与法律基础》，高等教育出版社，2021.
5. 《现代教练员科学训练理论与实践》，人民体育出版

社，2015.

6. 《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.

7. 《教练员职业素养》，北京体育大学出版社，2021.

8. 《体育强国建设纲要》（国办发〔2019〕40号）

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. 《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）

11. 《体育赛事活动管理办法》（2020年国家体育总局令第25号）

12. 《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

1. 考试方法：笔试、闭卷
2. 试卷分数：满分为100分
3. 考试时间：90分钟
4. 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%	选题每题1分共70题； 判断题每题1分共30题； 合计100题。

序号	模 块	权重	题 型 及 比 例
2	相关法律法规知识	10%	选题每题 1 分共 70 题； 判断题每题 1 分共 30 题； 合计 100 题。
3	职业理念	15%	
4	执教目标	5%	
5	能力结构	15%	
6	知识结构	20%	
7	个体差异的关注	5%	
8	人际沟通	5%	
9	激励艺术	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

习近平新时代中国特色社会主义思想的核心内容是“八个明确”和“十四个坚持”。（ ）

《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：

1. 运动解剖学基础
2. 运动生理学基础
3. 运动生物化学基础
4. 运动营养学基础
5. 运动心理学基础
6. 运动医学基础
7. 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
 - 原动机的确定原则
 - 卧推动作的解剖学分析及应用
 - 硬拉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
 - 抛实心球动作的解剖学分析及应用
 - 跳绳动作的解剖学分析及应用
 - 夹胸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
 - 深蹲动作的解剖学分析及应用
 - 蛙跳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

5. 人体运动的保障系统

- 消化系统在体育运动中的作用

- 运动对消化系统的影响

- 呼吸系统在体育运动中的作用

- 运动对呼吸系统的影响

- 泌尿系统在体育运动中的作用

- 运动对泌尿系统的影响

- 心血管系统在体育运动中的作用

- 运动对心血管系统的影响

- 淋巴系统（免疫系统）在体育运动中的作用

- 运动对淋巴系统（免疫系统）的影响

6. 人体运动的调节系统

- 感觉器官在体育运动中的作用

- 运动对感觉器官的影响

- 内分泌系统在体育运动中的作用

- 运动对内分泌系统的影响

- 神经系统在体育运动中的作用

- 运动对神经系统的影响

（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
- 6. 特殊环境与运动

- 高原环境与运动
- 高温高湿环境与运动
- 冷环境与运动
- 7. 运动技能发展的生理学基础
 - 运动技能的概念和分类
 - 运动技能的学习进程
 - 影响运动技能学习发展的因素

(三) 运动生物化学基础

1. 运动的物质基础
 - 蛋白质的组成与功能
 - 糖的分类与功能
 - 脂的分类与功能
 - 无机盐的构成与功能
 - 维生素的种类与功能
 - 水的功能
2. 运动时所需能量的来源
 - 三磷酸腺苷 (ATP) 的功能
 - 三磷酸腺苷 (ATP) 的合成途径
 - 无氧代谢供能系统
 - 有氧代谢供能系统
 - 不同供能系统最大输出功率的特征
 - 不同时间全力运动时的供能比例

- 不同负荷训练方法的供能特征
- 能量代谢评价的测试方法
- 3. 运动与磷酸原供能系统
 - 磷酸原系统决定的运动能力
 - 磷酸原系统供能为主的运动项目
 - 提高磷酸原供能能力的训练方法
 - 磷酸原供能系统的评价指标
- 4. 运动与糖酵解供能系统
 - 糖酵解系统决定的运动能力
 - 糖酵解系统供能为主的运动项目
 - 提高糖酵解能力的训练方法
 - 糖酵解能力的评价指标
- 5. 运动与有氧氧化供能系统
 - 有氧氧化系统决定的运动能力
 - 糖氧化系统供能为主的运动项目
 - 糖氧化和脂肪氧化系统供能为主的运动项目
 - 提高有氧供能能力的训练方法
 - 有氧氧化能力的评价指标
- 6. 运动后供能物质的恢复
 - 供能物质的恢复次序
 - 供能物质的恢复方法
 - 乳酸消除的方法

7. 运动性疲劳时的生化特征

- 中枢疲劳的特征
- 外周疲劳的特征
- 不同时间全力运动时疲劳的特征
- 不同供能系统项目疲劳时的特征

8. 训练效果产生的生化特征

- 力量训练效果的特征
- 速度训练效果的特征
- 耐力训练效果的特征

9. 骨骼肌做功的影响因素

- 能源物质的储备能力
- 肌纤维的组成比例
- 训练方法与训练水平
- 膳食模式与营养补充
- 特殊环境

10. 训练监控的常用生化指标

- 训练内部负荷量化指标
- 机能状态监控指标

11. 影响训练效果的常见问题

- 功能性消化不良
- 运动员相对能量摄入不足
- 脱水

(四) 运动营养学基础

1. 生命活动与营养素

- 生命活动与营养素概述
- 生命活动与糖类
- 生命活动与脂类
- 生命活动与蛋白质
- 生命活动与水
- 生命活动与电解质
- 生命活动与维生素
- 生命活动与膳食纤维

2. 运动与能量消耗

- 运动与能量消耗概述
- 运动与宏量营养素
- 运动与微量营养素
- 运动与水
- 运动中能量的来源
- 影响运动中能量代谢的因素

3. 影响运动能力的营养因素

- 消化与吸收
- 能量物质消化与吸收
- 液体的吸收

4. 减控体重的合理营养

- 体力活动、营养与肥胖
- 减控体重的方法
- 减控体重的营养需要
- 减控体重的膳食营养措施
- 减控体重过程中的营养误区
- 减控体重的运动营养案例

5. 增肌的合理营养

- 增肌的营养需要
- 增肌的膳食营养措施
- 增肌过程中的营养误区
- 增肌的运动营养案例

(五) 运动心理学基础

1. 心理技能训练

- 呼吸调节
- 肌肉放松训练
- 表象训练
- 自我谈话生物反馈训练
- 模拟训练
- 正念训练
- 音乐调节

2. 比赛心理调节

- 赛前心理状态

- 竞赛焦虑
- 压力应对
- 注意调节
- 成败归因
- 目标设置
- 赛前失眠
- 自我效能感
- 比赛心理方案

3. 训练比赛的社会心理

- 教练员权威建立
- 教练员领导风格
- 团队凝聚力
- 运动损伤与伤后康复心理
- 心理疲劳
- 心理健康

(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、柔韧性、肌力和肌肉耐力、平衡力、反应力）

2. 运动性疾病

- 过度训练的征象和处理原则
- 过度紧张的征象和处理原则
- 运动性高血压的临床表现和处理原则
- 运动性哮喘的定义、临床表现和处理原则
- 自发性气胸的临床表现和处理原则
- 运动性贫血的临床表现和处理原则
- 运动性腹痛的临床表现和处理原则
- 运动性横纹肌溶解的定义、发病机制和处理原则
- 运动性中暑的定义、临床表现和处理原则
- 失温损伤的定义、临床表现和处理原则

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
 - 心肺复苏术（CPR）的操作方法
 - 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. 认识兴奋剂
 - 兴奋剂的特点和界定
 - 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
- 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

- 兴奋剂风险防范的基本方法
- 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. 反兴奋剂的责任与义务

- 教练员的角色定位
- 教练员反兴奋剂责任与义务
- 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. 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.

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

6. 国家体育总局人力资源开发中心，《现役运动员心理指导手册》，人民体育出版社，2020.

7. 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.

8. 曹建民主编，《运动营养学》，北京体育大学出版社，2016.

9. 国家体育总局科教司，《体育运动学校学生反兴奋剂读本》，人民体育出版社，2014.

10. 张健主编，《管理人员、教练员反兴奋剂知识读本》，2022.

11. 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

1. 考试方法：笔试、闭卷
2. 试卷分数：满分为 100 分
3. 考试时间：90 分钟
4. 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%	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%	
5	运动心理学基础	10%	
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的基本理论和方法，主要包括：

1. 竞技体育与运动训练
2. 运动训练原则、内容、方法和负荷
3. 竞技能力及其训练
4. 训练计划的制订与实施
5. 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) 竞技体育与运动训练

1. 竞技体育概述
 - 竞技体育的形成与发展
 - 竞技体育的构成
 - 竞技体育的基本特点
 - 竞技运动的现代社会价值
2. 运动训练概述
 - 运动训练在竞技体育中的地位
 - 现代运动训练的基本特点

- 运动训练学的任务及内容
 - 3. 项群训练理论总论
 - 项群训练理论的建立及其科学意义
 - 竞技运动项目的分类及项群体系的构成
 - 项群训练理论的应用
 - 4. 各项群训练基本特征概述
 - 体能主导类项群训练特征概述
 - 技能主导类项群训练特征概述
- (二) 运动训练原则、内容、方法与负荷
- 1. 竞技需要原则
 - 竞技需要原则的含义
 - 竞技需要原则的科学基础
 - 竞技需要原则的训练学要点
 - 2. 动机激励原则
 - 动机激励原则的含义
 - 动机激励原则的科学基础
 - 动机激励原则的训练学要点
 - 3. 有效控制原则
 - 有效控制原则的含义
 - 有效控制原则的科学基础
 - 有效控制原则的训练学要点
 - 4. 系统训练原则

- 系统训练原则的含义
- 系统训练原则的科学基础
- 系统训练原则的训练学要点
- 5. 周期安排原则
 - 周期安排原则的含义
 - 周期安排原则的科学基础
 - 周期安排原则的训练学要点
- 6. 适宜负荷原则
 - 适宜负荷原则的含义
 - 适宜负荷原则的科学基础
 - 适宜负荷原则的训练学要点
- 7. 区别对待原则
 - 区别对待原则的含义
 - 区别对待原则的科学基础
 - 区别对待原则的训练学要点
- 8. 直观教练原则
 - 直观教练原则的含义
 - 直观教练原则的科学基础
 - 直观教练原则的训练学要点
- 9. 适时恢复原则
 - 适时恢复原则的含义
 - 适时恢复原则的科学基础

- 适时恢复原则的训练学要点
 - 10. 运动成绩及其决定因素
 - 运动成绩的决定因素
 - 11. 运动员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
 - 12. 运动员状态诊断与训练目标建立
 - 状态诊断和目标建立的意义
 - 起始状态与目标状态的完整体系
 - 13. 运动训练方法与手段概述
 - 运动训练方法概述
 - 运动训练手段概述
 - 14. 运动训练的基本方法
 - 运动训练的整体控制方法
 - 运动训练的具体操作方法
- (三) 竞技能力及其训练
- 1. 运动员体能及其训练
 - 体能训练的含义及基本要求
 - 身体形态及其训练的含义
 - 身体形态及其训练的基本要求
 - 身体形态训练方法
 - 力量素质及其训练的含义

- 力量素质及其训练的基本要求
 - 力量素质训练方法
 - 速度素质及其训练的含义
 - 速度素质及其训练的基本要求
 - 速度素质训练方法
 - 耐力素质及其训练的含义
 - 耐力素质及其训练的基本要求
 - 耐力素质训练方法
 - 柔韧素质及其训练的含义
 - 柔韧素质及其训练的基本要求
 - 柔韧素质训练方法
 - 灵敏素质及其训练的含义
 - 灵敏素质及其训练的基本要求
 - 灵敏素质训练方法
2. 运动员技术能力及其训练
- 运动技术与技术能力
 - 影响运动技术的因素
 - 技术训练常用方法
 - 运动技术训练的基本要求
 - 运动技术评价
3. 运动员战术能力及其训练
- 竞技战术与运动员战术能力

- 战术训练方法
 - 战术方案的制定
 - 战术训练的基本要求
4. 运动员心理能力、运动员知识能力及其训练
- 运动员心理能力及其训练
 - 运动员知识能力及其训练

(四) 训练计划的制订与实施

1. 运动员多年训练的计划与组织

- 多年训练计划的必要性
- 制定全程性多年训练计划的阶段划分
- 制定全程性多年训练计划的年龄特征
- 制定全程性多年训练计划的负荷特点
- 基础训练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
- 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

2. 运动员年度训练的计划与组织

- 年度训练中周期安排的生物性依据和特点
- 大周期训练计划的基本构成模式
- 年度训练过程中比赛系列及负荷的动态变化
- 中短期阶段集训计划的结构及负荷特点

3. 周课训练的计划与组织

- 基本训练周的计划与组织
- 赛前训练周的计划与组织
- 比赛周的计划与组织
- 恢复周的计划与组织
- 训练课的计划与组织的类型及要求
- 训练课的计划与组织的结构
- 训练课的计划与组织的训练负荷安排

(五) 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

- 赛前训练的内涵及基本要点
- 运动员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

- 程序化方案的必要性
- 程序化方案的基本内容

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

- 教练员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，《运动训练学》，人民体育出版社，2000.
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. 田麦久，刘大庆，《运动训练学》，人民体育出版社，2012.
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

1. 考试方法：笔试、闭卷
2. 试卷分数：满分为 100 分
3. 考试时间：90 分钟
4. 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	竞技体育与运动训练	10%	选题每题 1 分共 70 题； 判断题每题 1 分共 30 题； 合计 100 题。
2	运动训练原则、内容、方法与负荷	30%	
3	竞技能力及其训练	30%	
4	训练计划的制订与实施	20%	
5	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

提高运动员运动智能水平的方法不包括以下哪一项？（ ）

- A. 学习文化理论知识的一般方法
- B. 结合训练实践学习体育专业理论知识
- C. 广泛学习相关学科的科学知识
- D. 提高竞技能力

(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，运动员的智力作用不大。()

附：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

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。

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的社会体育指导员。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）。

◇运动员保障

国家要依法保障运动员接受文化教育，还要依法保障运动员选择注册与交流的权利。

体育行政部门、教育行政部门应当保障处于义务教育阶段的运动员完成义务教育。

国家对优秀运动员在就业和升学方面给予优待。

各级人民政府加强对退役运动员的职业技能培训和社会保障，为退役运动员就业、创业提供指导和服务。

◇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

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30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。

教练员管理规定

◇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。

三级教练岗位职责是：一、按照训练教学任务的要求，拟定和实施训练计划，协助高等级教练员做好运动员的训练教学工作。二、基本掌握运动员的选材和训练方法；总结训练教学实践

经验，积累技术资料，建立训练业务档案，主动接受高等级教练员的业务指导。

◇任职条件

优秀运动队三级教练任职条件：具有体育中专学历，从事训练教学工作1年以上，初步了解体育基础理论和专业知识，基本掌握训练教学的内容和方法，能够完成训练教学任务。

◇职称等级

教练员职称设初级、中级、高级，其中高级分设副高级和正高级。教练员初级、中级、副高级、正高级职称的名称分别为初级教练、中级教练、高级教练和国家级教练。

原三级、二级教练对应初级教练，原一级教练对应中级教练。原高级教练、国家级教练职称名称不变。取得初级教练职称的时间，自取得原三级教练职称算起。

◇评价标准

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。

◇职称管理服务

一、下放职称评审权限。逐步将正高级职称评审权限下放至省（区、市）或符合条件的体育社会组织和用人单位。国务院有关部门所属单位、全国性体育社会组织组建的高级职称评审委员会，由人力资源社会保障部核准备案；其他高级职称评审委员会由省级人力资源社会保障部门核准备案；中级和初级职称评审委员会的核准备案按照《职称评审管理暂行规定》办理。体育部门承担行业管理职能，配合做好相关工作。逐步推动专业水平较高、影响力较强、自律规范的各级体育社会组织和用人单位组建职称评审委员会，按照管理权限自主开展职称评审。

二、健全职称评审服务体系。优化职称评审服务，加强体育职称评审信息化建设，简化申报手续和评审环节，为申报人员提

供高效便捷优质的服务，推动评审信息互通共享，建立完备的体育职称评审数据平台。

◇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。

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：

- 一、唆使运动员使用兴奋剂、弄虚作假、冒名顶替等。
- 二、消极比赛、干扰比赛秩序、操纵比赛。
- 三、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。

四、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。

五、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。

六、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。

七、无故弃权或罢赛，或在赛事活动期间饮酒、赌博、打架斗殴。

八、发表、传播或向媒体散布不实或不负责的言论。

九、玩忽职守造成重大事故或者恶劣影响。

十、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，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。

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。

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、适应未成年人身心健康发展的规律和特点；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。

信息公开选项：主动公开