**板球教练员培训大纲**

**一、课程介绍**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 板球教练员培训课程 | | | | | |
| 项目所属部门 | 国家体育总局小球运动管理中心 | | | | | |
| 学时 | 初级 | 理论12学时 | 中级 | 理论14学时 | 高级 | 理论18学时 |
| 实践24学时 | 实践22学时 | 实践18学时 |
| 合计36学时 | 合计36学时 | 合计36学时 |
| 选用教材 | 《板球教练员岗位培训教程》 | | | | | |
| 主要参考书目 | [1]《Criiio Cricket Programme》国际板球联合会  [2]《板球基础教程》人民体育出版社.2009.9  [3]《板球运动教程》北京体育大学出版社.2011.8  [4]《板球运动》北京体育大学出版社.2014.8  [5]《板球游戏》同济大学出版社.2022.7 | | | | | |
| 编写组成员 | 葛涛、杨乐新、冯坚、车立强、王萌 | | | | | |
| 大纲执笔人 | 葛涛 | | | | | |
| 课程介绍：《板球教练员培训课程》是国家体育总局小球运动管理中心下属板球项目教练员培训的核心课程，也是对板球专业人才培养权威课程。该课程自2005年开设至今，已由原来的国际组织主导培训逐渐由国内团队参与完成，同时形成完善的板球理论与实践能力培养体系。课程以培养教练员实践能力和创新能力为导向，优选板球技战术、前沿理论、教学、训练、竞赛、体能等相关内容，结合国内运动训练与学校体育实际需求，深入挖掘板球运动的项目特点，培养具备较高的板球专项技能水平和较强的板球教学、训练、竞赛、管理等实践能力的板球师资及板球教练员。 | | | | | | |

**二、课程目标**

|  |  |
| --- | --- |
| **目标1**  **(初级)** | 培养具备胜任学校板球教学与训练课程的师资力量与板球俱乐部培训师资。  1.学习掌握板球运动的基本概况、基本理论。  2.宏观了解板球运动的各种技术、战术。  3.学习和掌握主要基本技术和战术的要领、要素和方法。  4.掌握基本板球竞赛规则和比赛裁判方法。 |
| **目标2**  **(中级)** | 培养具备胜任省、市、地区体育学校或高校高水平运动队的教练员。  1.完善技术的动作规格，提高技术运用的方法与手段，掌握攻防实用战术。  2.掌握一定新、难技术。  3.掌握错动作的诊断与纠正方法。  4.在实践中可以正确把握教材与教学手段、方法，能比较科学、合理、有效地设计和组织教学与训练活动。 |
| **目标3**  **(高级)** | 培养具备胜任执教省级运动队及执教国家队级运动队能力的教练员。  1.掌握复杂战术应用的原则、方法，提高战术设计与组织实施能力。  2.掌握科学训练相关的知识，并可以运用相关知识预测与解析比赛。  3.了解和掌握板球运动队的日常管理知识和方法。 |

**三、教学部分**

**（一）教学内容、形式和学时分配**

教学内容及学时分配表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 分类 | 教学内容 | 学时 |
| 初级 | 理论部分 | 1.板球运动概述  2.板球技术解析  3.击球战术解析  4.板球规则简介 | 1  6  1  2 |
| 实践部分 | 1.板球比赛体验  2.板球技、战术实践  3.基本规则与裁判工作演示  4.教学比赛与裁判实践 | 22 |
| 考核 | 理论 | 2 |
| 实践 | 2 |
| 学时合计 | | 36 |
| 中级 | 理论部分 | 1.板球技术解析  2.板球战术解析  3.教学方法介绍  4.训练计划的制定  5.技术统计指标解读  6.板球教练员工作 | 3  1  1  1  1  1 |
| 实践部分 | 1.技、战术实践  2.基本规则与裁判工作演示  3.教学比赛与裁判实践 | 20 |
| 考核 | 理论考核 | 2 |
| 实践考核 | 6 |
| 学时合计 | | 36 |
| 高级 | 理论部分 | 1.技战术训练的组织与实施  2.板球战术体系的构建  3.板球运动员的体能特点与训练方法  4.板球运动员的心理特点及训练手段  5.周期计划的制定  6.板球技战术的统计与分析  7.合理运用规则指导技战术训练  8.运动队的管理工作 | 4  2  3  1  2  2  1  1 |
| 实践部分 | 1.技、战术教学实践  2.体能训练方法与实践 | 12 |
| 考核 | 理论考核 | 2 |
| 实践考核 | 6 |
| 学时合计 | | 36 |

**（二）教学内容纲要**

**▲ 理论部分**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 等级 | 教学内容 | 教学方法 |
| 初级 | 1.板球运动概述。  1.1板球运动的起源与发展  1.2板球运动在中国  1.3国内外主要赛事介绍  2.板球技术解析  2.1板球技术概述  2.2板球技术的动作解析  投球-投球基础、投快速球  击球-前跨击球、前跨防守、后跨击球后跨防守、横切、拉球  防守-接球与传球、高空球防守、平飞球防守  守桩-守桩基础、接投球、接传球  3.击球战术解析  3.1板球战术概述  3.2桩门间跑动战术  4.板球规则简介  4.1板球运动的比赛方法  4.2基本规则  场地与器材——场地设置与球道尺寸、比赛器材  得分方法——跑分、边界得分  淘汰的方法——投杀、接杀、跑杀  投球相关规则——宽球、无效球 | 1.讲授法  2.演示法  3.讨论法 |
| 中级 | 1.板球技术解析  投球-投旋转球  击球-横切与晚切、拉球与钩球、闪球、扫球  防守-地滚球的防守、内外场防守技术的应用  守桩-接旋转球、守桩技术的运用  2.板球战术解析  防守战术——基本防守站位的设置  3.板球技战术的教学。  击球、投球、防守、守桩技术的教学方法、教学顺序与教学步骤。  4.训练计划的制定  4.1板球训练工作计划概述  4.2课时计划的制定  5.板球比赛常见数据指标解读  6.板球技术应用的相关规则解释  投球、击球、防守、守桩技术相关规则的解释。  7.板球教练员执教风格与执教理念的形成与发展  7.1教练员的角色  7.2执教风格  7.3技战术指导思想  7.4执教理念 | 1.讲授法  2.演示法  3.讨论法 |
| 高级 | 1.技战术训练的组织与实施  2.1板球技术应用原则与方法  2.2单一技术教学的组织与实施  2.3多技术串连练习的组织与实施  2.板球战术体系的构建  2.1击球战术体系  2.2投-防战术体系  2.3比赛阶段的划分与战术的实施  3.板球运动员的体能特点与训练方法  3.1板球运动员体能及其构成  3.2体能基本理论与方法  3.3板球技术的动作完成与体能训练的方法选择  4.板球运动员的心理特点及训练手段  4.1板球运动员的专项心理特征  4.2心理训练的基本理论  4.3心理训练的基本方法与手段  5.教学与训练工作计划的制定  5.1教学进度的制定  5.2周期计划的制定  6.板球技战术的统计与分析  6.1板球计分表的解读  6.2板球比赛数据的收集与统计方法  6.3数据化训练意义及其实现方法  7.合理运用规则指导技战术训练。  7.1规则的发展对技、战术的影响趋势  7.2规则解释对训练的提示  8.运动队的管理工作  运动队制度、人事、信息、训练、赛事活动、后勤管理工作。 | 1.讲授法  2.演示法  3.讨论法 |

**▲ 实践部分**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 教学内容 | | 教学方法 |
| 初级 | 技术 | 击球——前跨击球、前跨防守、后跨击球、后跨防守、横切击球、拉球、桩门间跑动技术  投球——投球基础、投快速球、投内飘球、投外飘球  防守——下手接球、上手接球、上手传球、下手传球、防御性地滚球防守、攻击性地滚球防守、单手接传地滚球、接高空球  守桩——守桩基础、接回传球、接快速球 | 1.讲授法  2.演示法  3.讨论法  4.比赛法 |
| 战术 | 桩门间跑动战术的方法与运用 |
| 规则 | 裁判员的位置  淘汰的方法——投杀、接杀、跑杀、桩杀  投球相关规则——宽球、无效球  相关规则的判罚手势 |
| 教学比赛  与裁判实践 | 1.板球比赛体验  2.板球技、战术实践  3.基本规则与裁判工作演示  4.教学比赛与裁判实践 |
| 中级 | 技术 | 击球——横切与晚切、拉球与钩球、扫球与反向扫球、躲球与让球  投球——投手指旋转球、投手腕旋转球  防守——地滚球防守、平飞球防守、高空球防守  守桩——接回传球、接快速球、接旋转球 | 1.讲授法  2.演示法  3.讨论法  4.比赛法 |
| 战术 | 基本防守站位的设置 |
| 规则 | 投球、击球、防守、守桩技术相关规则判罚方法。 |
| 教学比赛  与裁判实践 | 1.技、战术实践  2.基本规则与裁判工作演示  3.教学比赛与裁判实践 |
| 高级 | 技术 | 1.单一技术练习的组织与实施  2.多技术串连练习的组织与实施 | 1.讲授法  2.演示法  3.讨论法  4.比赛法 |
| 战术 | 1.局部战术的组织与实施  2.全队战术的知识与实施 |
| 体能训练 | 体能训练方法与实践 |

**四、成绩评定及考核方法**

（一）成绩评定

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **级别** | **平时** | **理论** | **实践** | **合计** |
| **初级** | 30% | 30% | 40% | 100% |
| **中级** | 20% | 40% | 40% | 100% |
| **高级** | 20% | 40% | 40% | 100% |

（二）考核方法

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 级别 | 初级 | 中级 | 高级 |
| 内容一 | 出勤情况、课堂表现 | 出勤情况、课堂表现 | 出勤情况、课堂表现 |
| 内容二 | 理论试卷（闭卷） | 理论试卷（闭卷） | 理论试卷（闭卷） |
| 内容三 | 1.传接球（两人一组20″计时接传球）  2.击球（连续完成10次前跨击球） | 完成一节15分钟教学课，以其授课质量评定分数，教学内容随机抽取。评分标准详见评分标准。 | 完成一节15分钟训练课。以其授课质量评定分数，训练内容随机抽取类别，自行选择授课方式。评分标准详见评分标准。 |

**1.技术考核内容及评分标准**

（1）测试内容：连续传接球。

◇测试方法：两人一组相距4米连续传接球20次。要求：连续下手传、接球。动作方法如图1。

4米米

图1 连续传接球测试方法

◇评分标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 评分等级 | 正确动作说明 | 分值 |
| 优秀 | 接球手型、触球部位正确、传球技术运用合理，动作协调，控球能力强，接、传动作顺畅。 | 18-20分 |
| 良好 | 接球手型、触球部位基本正确、传球技术运用基本合理，动作比较协调，控球能力比较强，接、传动作比较顺畅。 | 15-17分 |
| 合格 | 接球手型、触球部位一般、传球技术运用一般，动作协调一般，控球能力一般，接、传动作比较顺畅。 | 12-14分 |
| 不合格 | 接球手型、触球部位不够正确、技术运用较差，动作不够协调，控球能力较差，接、传动作不顺畅。 | ＜12分 |

（2）测试内容：击球。

◇测试方法：网笼内进行10次击球，由测试者抛球组织测试。动作方法如图2。



图2 网笼击球测试方法示意图

◇评分标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 评分等级 | 评分标准 | 分值 |
| 优秀 | 准备姿势、击球点、挥板动作、人球关系等准确，动作协调，控球能力强，可将球顺利击出，且具有较强攻击性。 | 34-40分 |
| 良好 | 准备姿势、击球点、挥板动作、人球关系等比较准确，动作比较协调，控球能力较强，能将球顺利击出，具有一定攻击性。 | 28-33分 |
| 合格 | 准备姿势、击球点、挥板动作、人球关系等技术环节基本准确，动作比较协调，控球能力、击球效果一般，能将球顺利击出。 | 24-27分 |
| 不合格 | 准备姿势、击球点、挥板动作、人球关系等技术环节较差，动作不够协调，控球能力、击球效果较差。 | ＜24分 |

**教学方案与实践评分标准**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 优秀（34～40） | 良好  （30～33.9） | 一般  （24～29.9） | 尚需努力（＜24） |
| 教师语言表达（25%） | 教师语言表述清晰，用语表达准确；教师语言激励充分；教师语言表述过程流畅。 | 达到优秀中的2项，有1项未达到。 | 达到优秀中的1项，有2项未达到。 | 3项均未达到 |
| 教师技能展示（25%） | 教师动作示范规范且示范面和示范地点合理；教师动作演示时机把握较好；教师肢体语言丰富。 | 达到优秀中的2项，有1项未达到。 | 达到优秀中的1项，有2项未达到。 | 3项均未达到 |
| 教学  过程（50%） | 教学方法运用恰当；教学练习转换流畅；师生互动有良好展现；教学效果显著。 | 达到优秀中的3项，有1项未达到。 | 达到优秀中的2项，有2项未达到。 | 4项均未达到 |

**技战术训练方案与实践评价标准**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分  项目 | 优秀  （34～40） | 良好  （30～33.9） | 一般  （24～29.9） | 尚需努力  （＜24） |
| 组织与方法40% | 组织运作形式灵活。教学方法运用合理。辅助教法与手段有效。 | 达到优秀中的2项，有1项未达到。 | 达到优秀中的1项，有2项未达到。 | 3项均未达到 |
| 技能30% | 讲解表述生动、清晰。训练示范标准。训练过程控制能力强。 | 达到优秀中的2项，有1项未达到。 | 达到优秀中的1项，有2项未达到。 | 3项均未达到 |
| 效果30% | 训练目标完成情况好。学生参与度高。技能掌握情况好。 | 达到优秀中的2项，有1项未达到。 | 达到优秀中的1项，有2项未达到。 | 3项均未达到 |

**附件一**

板球教练员等级晋升办法

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 国际等级 | 国内等级 | 对应岗位 | 晋级办法 | 执教经历 | 考核内容 | 考核方法 |
| **Level-3** | **A级** | **国家级教练员** | 执教经历  认证培训 | 已执教或预备执教国家级运动队 | 1.理论试卷 ＋全国教练员统考  2.训练示范课  3.执教证明 | 集中考核、集中测试  与分散考核相结合 |
| **Level-2** | **B级** | **高级教练员** | 认证培训 | 已执教或预备执教省队或市队 | 1.理论试卷＋全国教练员统考  2.训练示范课 | 集中考核  与分散考核相结合 |
|  | **C级** | **—** | 执教经历 | 已执教或预备执教省、市或学校高水平运动队 | 1.执教证明  2.教练员基本技能测试 | 测试 |
| **Level-1** | **D级** | **中级教练员** | 认证培训 | 执教校队或业余俱乐部 | 1.理论试卷＋全国教练员统考  教学示范课 | 集中考核  与分散考核相结合 |
|  | **E级** | **—** | 执教经历 | 执教校队或业余俱乐部 | 执教证明 | 考察 |
| **Level-0** | **F级** | **初级教练员** | 认证培训 | 无需 | 1.理论试卷＋全国教练员统考  2.实践能力 | 集中考核  与分散考核相结合 |
|  | **G级** | **—** | 认证培训 | 无需 | 课堂表现 | 考察 |

**附件二**

**板球中级教练员晋升技能测试考核方法与标准（试行）**

板球是一项多类别技术的复杂运动，教练员在日常训练中同时需要兼备多项技能使队伍稳步提升。在各级别的队伍，击球与防守技术提高都需要采用多球训练的方式进行，这就对教练员在抛喂球、教练板使用的熟练程度有一定要求。鉴于此需要，将传球与教练板打远测试作为主要考核内容，具体内容如下。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 测试项目 | 手抛球 | 教练板打远 | 教练板打准 | 合计 |
| 得分 | 40 | 30 | 30 | 100 |

一、板球手抛球考核（40分）

考核方法与标准：

使用标准男子木质板球（156克），距离目标18米处连续抛球10次。可选择传平飞球或一弹球（10次传球需一致，不一致的以失败计算），依据击中次数衡量得分。目标为击球挡网，有效区域为宽1米，高1.5米的长方形。

表1 手抛球考核得分表

|  |  |
| --- | --- |
| 次数 | 得分 |
| 10 | 40 |
| 9 | 36 |
| 8 | 32 |
| 7 | 28 |
| 6 | 24 |
| 5 | 20 |
| 4 | 16 |
| 3 | 12 |
| 2 | 8 |
| 1 | 4 |
| ＜1 | 0 |

二、教练板打远考核（30分）

考核方法：

教练员选用测试组提供的教练板，以击球线为起点向外场方向击球，击打距离以球的第一落点为测量标准，每人击打3次，选最远距离。击打范围在目标落

点扇形区域内，扇形角度为45°，区域内为有效成绩。测试标准及区域详见图1、表2。

45°

图1 教练板打远考核得分区域示意图

得分标准：

表2教练板打远考核得分表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 得分 | 男子（米） | 女子（米） |
| 30 | 50 | 40 |
| 28 | 48 | 38 |
| 26 | 46 | 36 |
| 24 | 44 | 34 |
| 22 | 42 | 32 |
| 20 | 40 | 30 |
| 18 | 38 | 28 |
| 16 | 36 | 26 |
| 14 | 34 | 24 |
| 12 | 32 | 22 |
| 10 | 30 | 20 |
| 8 | 28 | 18 |
| 6 | 26 | 16 |
| 4 | 24 | 14 |
| 2 | 22 | 12 |
| 0 | ＜22 | ＜12 |

三、教练板打准考核（30分）

考核方法：受试者在距离25米处远向地面上直径为10米的圆圈内进行连续击球，以球体第一落地处作为落点，落在圈内为有效球，触碰圆圈边线视为击中。

评分标准：

表3 教练板打准得分表

|  |  |
| --- | --- |
| 次数 | 得分 |
| 10 | 30 |
| 9 | 27 |
| 8 | 24 |
| 7 | 21 |
| 6 | 18 |
| 5 | 15 |
| 4 | 12 |
| 3 | 9 |
| 2 | 6 |
| 1 | 3 |
| ＜1 | 0 |