

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

二〇二一年十月

《全国初级教练员岗位培训考试大纲》之一

《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. 先进的执教理念。
2. 良好的法律意识和职业道德。
3. 一定的文化素养。
4. 执教所需的战略思维、环境适应、训练比赛指导、赛场应变、学习总结、关系处理的能力。

二、考试内容模块与要求

（一）职业理念

1. 执教理念

- 理解国家对于教练员作用、职责的基本要求，理解教练员职业的责任与价值。
- 了解执教理念的重要意义，根据自己积累的训练经验，结合自己的理性思考，建立自己的执教理念。
- 更好地了解自己、准确地认识自己；能设定个人执教目标，在训练过程中运用多种方式和手段达到设定的目标，促进自身的职业发展。

2. 运动员观

- 理解运动员健康成长发展的思想。
- 理解“以人为本”的涵义，在训练、竞赛、管理中做到以运动员的全面发展为本。
- 把握运动员长期发展目标与比赛获胜短期目标的关系；能在执教过程中合理处理长期目标与短期目标的关系，把运动员健康成长和发展放在首位。
- 公正地对待每一名运动员，不因性别、民族、地域、经济状况、家庭背景和身心缺陷等歧视运动员。

3. 教练员观

- 理解执教行为特征：教练就是领导。
- 理解领导力与领导行为；理解执教风格；能在执教中随着运动员和情景变化变换领导形式；能不断提高领导能力。
- 了解教练员职业的特点和教练职业发展的需求。

（二）体育法律法规

1. 有关教练员的法律法规

- 了解国家有关教练员主要的法律法规，如《中华人民共和国体育法》《中华人民共和国教练员等级制度》《体育教练员职务等级标准》、《全国体育教练员注册管理办法》等相关法规。

2. 教练员岗位职责与职务标准

- 理解教练员的权利和义务，熟悉依据《中华人民共和国

教练员等级制度》了解教练员岗位职责。

（三）职业素养

1. 教练员职责

- 了解世界各国、体育组织对教练员的认识。
- 理解我国对教练员作用和职责的要求。

2. 教练员角色

- 理解教练员在训练、比赛、管理中的角色以及变化。
- 理解教练员对于运动员的影响。

3. 教练员素质

- 具有终身为社会主义体育事业服务和献身的良好思想道德素质。
- 具有一定的文化修养和专业素养。
- 具备一定科学的训练理论和方法。
- 具有健康自信的身心素质。

（四）知识结构

1. 专业知识

- 能运用运动专项知识、运动员知识、运动科学知识以及工具知识等与教练员职业紧密相关的专业知识，进行合理的项目管理，分析处理训练、比赛中的实际问题。

2. 人际知识

- 能运用处理社会关系、运动队关系、执教之道等与教练员职业紧密相关的人际关系处理相关知识，有效的进行

人际沟通交流，改进训练、比赛中遇到的问题。

3. 个人内省知识

- 能运用执教理念、终身学习等与教练员职业紧密相关的个人内省知识，不断自我提升，做好运动队的日常管理、训练、比赛工作。

（五）能力结构

1. 战略思维能力

- 能根据具体情况把握全局、预测需求、确定愿景、形成任务、提出方针、制定措施、反馈调整、创新战略。

2. 环境适应能力

- 能根据运动队发展的实际需要和环境变化，进行行动计划制定、组织保障、队员选拔、员工选拔、相关资源配置。

3. 训练比赛指导能力

- 能进行训练方法设计、动作示范讲解、运动创伤预防、运动疲劳恢复、训练积极性调动、比赛选择与安排、比赛能力提高、比赛作风培养、比赛情绪调控。

4. 赛场应变能力

- 能根据赛场内外的变化情况，观察与发现问题、调整与解决问题、果断决策、应对突发事件、记录和评价。

5. 学习总结能力

- 能不断自我完善、反馈和学习，进行赛后总结、科学研

究与评价、自我反思和自我监督、终身学习、职业发展、创新。

6. 关系处理能力

- 能观察他人情绪、意向，有效理解他人，善于同他人交往。

(六) 个体差异的关注

1. 人的共性

- 人的共性内容

2. 人的差异

- 人的差异内容

3. 环境对人的影响

- 不同环境对人的影响
- 运动项目对人的影响
- 不同年龄阶段的身心特点
- 青少年不同阶段的划分
- 区别对待的方法

(七) 人际沟通的加强

1. 关于沟通

- 沟通包含的内容
- 沟通的三个维度
- 沟通的方式
- 不同沟通方式的优缺点

2. 与自己沟通

- 自己沟通的方式
- 要成功先学会快乐的做法
- 视工作为快乐的做法
- 快乐工作训练法

3. 与他人沟通

- 与他人沟通的技巧
- 倾听的方式
- 说的方式

4. 改进沟通的措施

- 改进沟通的方式
- 沟通的含义

(八) 激励艺术的把握

- 激励的含义
- 不同激励方式的运用
- 激励的种类
- 感召性权力的含义
- 专长性权力的含义
- 法定性权力的含义
- 奖赏性权力的含义
- 惩罚性权力的含义

(九) 领导力

1. 领导与领导行为

- 领导的含义
- 领导力的含义
- 领导行为的含义
- 领导权力的来源

2. 执教风格

- 不同领导权力的含义
- 执教风格的含义
- 不同执教风格的含义
- 不同执教风格的运用
- 提高领导力的方法
- 情景领导的运用

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	职业理念	12%	单选题每题 1 分共 70 题； 判断题每题 1 分共 20 题； 填空题每题 1 分共 10 题； 合计 100 题。
2	执教目标	6%	
3	体育法律法规	6%	
4	职业素养	16%	
5	知识结构	14%	
6	能力结构	12%	
7	个体差异的关注	10%	
8	人际沟通的加强	10%	
9	激励艺术的把握	8%	
10	领导力	6%	
合计		100%	

四、题型示例

1. 单项选择题

小明在训练时突然情绪激动，对着队友发火。下列处理方式，最恰当的一项是（ ）。

- A. 马上制止，让小明站到场边
- B. 不予理睬，继续训练
- C. 稍作停顿，批评训斥小明
- D. 幽默化解，缓和训练气氛

2. 判断题

教练员执教的目标就是率领队伍夺取胜利。（ ）

3. 填空题

教练员执教中应把握好_____短期目标的关系。

主要参考书目：

- 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.
- 钟秉枢.《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.

《全国初级教练员岗位培训考试大纲》之二

《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》考试主要考察初级教练员应具备的教练员基础理论能力，主要包括：

1. 运动生理与生物化学基础。
2. 运动营养学基础。
3. 运动心理学基础。
4. 运动医学与康复基础。
5. 反兴奋剂相关知识。

二、考试内容模块与要求

(一) 运动生理学基础

1. 运动与能量代谢
 - 安静状态的能量需要
 - 基础代谢
 - 安静-运动转换期
 - 运动后恢复期的代谢反应
 - 肌肉活动的直接能源物质
 - 不同运动项目的能量供应
2. 人体对运动的反应与适应
 - 肌肉运动时的氧运输变化

- 循环系统对运动的反应
- 心血管功能对长期运动的适应
- 呼吸系统对运动的反应
- 运动时的合理呼吸方法
- 内分泌系统对运动的反应与适应

3. 运动性疲劳

- 疲劳的定义
- 疲劳的分类
- 疲劳对力量、反射和协调能力的影响
- 疲劳产生的原因
- 肌肉疲劳的判断
- 神经系统疲劳的判断

4. 准备活动和整理活动的生理学原理

- 准备活动的定义
- 准备活动的作用
- 准备活动的要求
- 整理活动的定义
- 整理活动的作用
- 如何做整理活动

5. 运动训练的生理学评定

- 运动强度的生理学评定
- 运动训练效果的生理学评定

- 安静状态下评定训练效果的生理学指标
- 定量负荷运动评定训练效果的生理学指标
- 最大负荷运动评定训练效果的生理学指标
- 运动员机能状态的生理学评定

(二) 运动生物化学基础

1. 运动时人体代谢和供能系统概述

- 运动时所需能量的产生方式
- 运动时的供能物质
- 运动时骨骼肌可以直接利用的能量来源
- 三磷酸腺苷 (ATP) 的生物学功能
- 三磷酸腺苷 (ATP) 合成的主要途径
- 三大供能系统的最大输出功率特征
- 不同时间全力运动时三大系统的供能比例
- 不同负荷训练方法的三大系统供能特征
- 无氧代谢供能主要决定的运动能力
- 无氧代谢供能系统的组成
- 有氧代谢供能主要决定的运动能力

2. 磷酸原供能系统

- 参与磷酸原供能系统 (ATP-CP) 的供能物质
- 参与磷酸原供能系统能量释放反应的酶
- 影响磷酸原供能系统的关键因素
- 磷酸原供能系统可提供极限强度运动的时间

- 评价磷酸原系统供能能力和功率的指标
- 发展磷酸原系统供能能力的训练方法特征
- 典型的以磷酸原系统供能为主的运动项目

3. 糖酵解供能系统

- 参与糖酵解供能系统的物质
- 参与糖酵解供能系统的限制酶
- 糖酵解供能系统的代谢产物
- 最大速率糖酵解供能的持续运动时间
- 发展糖酵解系统供能能力的训练方法特征
- 评价糖酵解供能系统供能能力和功率的指标
- 典型的以糖酵解系统供能为主的运动项目
- 典型的以磷酸原和糖酵解供能为主的运动项目

4. 有氧氧化供能系统

- 参与有氧氧化供能系统的物质
- 糖有氧氧化的供能特征
- 脂肪有氧氧化的供能特征
- 蛋白质有氧氧化的供能特征
- 典型的以糖酵解和糖有氧氧化系统供能为主的运动项目
- 典型的以糖氧化系统供能为主的运动项目
- 典型的以糖氧化和脂肪氧化系统供能为主的运动项目
- 评价脂肪参与有氧氧化供能的指标
- 评价以脂肪为有氧氧化主要供能物质的指标

- 评价蛋白质和氨基酸参与有氧氧化供能的指标

- 评价有氧氧化能力的指标

- 评价有氧氧化效率的指标

5. 运动时骨骼肌代谢与能量利用的影响因素

- 骨骼肌细胞储存的能量物质

- 通过血液循环为骨骼肌提供的能量物质

- 肌纤维组成比例对骨骼肌代谢和能量利用的影响特征

- 不同时间全力运动时无氧代谢和有氧代谢的供能比例特征

- 适应不同训练方法后骨骼肌能量利用的表现特征

- 运动员的不同训练水平对骨骼肌能量利用的影响特征

- 运动员的不同恢复水平对骨骼肌能量利用的影响特征

- 膳食构成对骨骼肌能量利用的影响特征

- 训练时营养品补充对骨骼肌能量利用的影响特征

- 维生素矿物质缺乏对骨骼肌能量利用的影响特征

- 高温寒冷环境对骨骼肌能量利用的影响特征

- 高原缺氧环境对骨骼肌能量利用的影响特征

6. 运动后恢复时的代谢特征

- 运动后肌肉磷酸原储量的恢复速率特征

- 运动后更有利于乳酸消除的方法

- 超量恢复的定义

- 超量恢复时能量物质的恢复次序

- 持续性耐力训练后肌糖原的超量恢复方法
- 大强度间歇性耐力运动后肌糖原的恢复方法
- 蛋白质超量恢复的注意事项
- 力竭性运动后各物质所需的半时恢复时间
- 力竭性运动后各物质所需的最短恢复时间
- 力竭性运动后各物质所需的最长恢复时间

7. 运动性疲劳时的代谢特征

- 运动性疲劳的定义
- 运动性疲劳对训练效果的影响
- 运动性力竭的定义
- 运动性疲劳的分类
- 运动性中枢疲劳的主要代谢特征
- 运动性外周疲劳的主要代谢特征
- 不同时间全力运动时疲劳的代谢特征
- 以无氧代谢为主的运动项目疲劳时的主要代谢特征
- 以磷酸原为主要供能系统的运动项目疲劳时的代谢特征
- 以磷酸原-糖酵解为主要供能系统的运动项目疲劳时的代谢特征
- 以糖酵解-有氧代谢为主要供能系统的运动项目疲劳时的代谢特征
- 以有氧代谢为主的运动项目疲劳时的主要代谢特征

8. 运动训练适应的代谢特征

- 运动训练适应性的定义
- 力量训练的适应性变化特征
- 速度训练的适应性变化特征
- 耐力训练的适应性变化特征
- 停训的代谢特征
- 停训期间维持运动能力的措施

(三) 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、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
- 运动中能量的来源
- 影响运动中能量代谢的因素

3. 常见的运动营养品

- 补充维生素及矿物质类运动营养品
- 预防关节及软骨损伤类运动营养品

- 补充能量类运动营养品
- 缓解疲劳及促进恢复类运动营养品
- 预防贫血类运动营养品
- 减控体重类运动营养品
- 抗氧化类运动营养品
- 增强免疫力类运动营养品

4. 减体重的合理营养

- 体重管理的合理营养
- 能量平衡与体重控制
- 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

5. 增肌的合理营养

- 运动对骨骼肌代谢的调节
- 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

(四) 运动心理学基础

1. 基本心理技能训练

- 放松训练的定义、作用、程序和应用。
- 表象训练的定义、作用、程序和应用。

- 注意控制训练的定义、作用、程序和应用。
- 自我谈话训练的定义、作用、程序和应用。
- 逆境应对训练的定义、作用、程序和应用。

2. 比赛心理调节方法

- 提升自信的相关方法。
- 比赛心理定向。
- 如何进行参赛目标设定，了解目标设定过程中需要注意的问题。
- 参赛心理预案的定义、作用、内容和应用。

3. 青少年心理特征与调节

- 埃里克森的心理发展阶段理论。
- 学前期、学龄期、青春期、成人早期青少年心理特征特点和注意事项。

4. 教练员的心理调节

- 训练过程的心理调节，如赏识教育和惩罚教育、学习与求助、寻找合理的情绪宣泄渠道。
- 比赛前、比赛中的心理调节方法。
- 教练员的心理疲劳和运动员的心理疲劳。

(五) 运动医学与康复基础

1. 运动员体检

- 一般史和运动史
- 人体姿势检查

- 脊柱、胸廓、腿和足的形状检查

- 人体机能检查

2. 运动性疾病的防治方法

- 过度训练的定义、病因、发病机理、征象和处理原则

- 过度紧张的定义、病因、处理原则

- 晕厥的定义、病因、发病机理和处理原则

- 运动性贫血的定义、中国成人贫血的标准、分级、运动性贫血的处理原则、预警的指标

- 运动中腹痛的种类、运动性腹痛的特点、运动性腹痛的病因和发病机理、处理原则

- 肌肉痉挛的定义、病因、发病机理和处理原则

- 运动性血尿的定义、发病机理、征象

- 中暑的定义、分类、处理原则

- 猝死的定义

3. 运动员训练中的致伤因素与预防原则

- 损伤的分类

- 损伤的潜在因素

- 损伤的常见原因

- 再生的形式、肉芽组织

- 骨折愈合的分期

- 炎症的表现

4. 急性运动伤害的救治方法

- 心肺复苏术（CPR）
- 损伤一般处理方法
- 开放性软组织损伤处理原则和方法
- 闭合性软组织损伤处理原则和方法

5. 常见运动损伤的预防与治疗方法

- 肌肉拉伤
- 损伤性腱鞘炎
- 肩袖损伤
- 网球肘
- 急性腰扭伤与慢性腰肌劳损
- 膝关节侧副韧带、十字韧带、半月板损伤
- 髌骨劳损
- 踝关节外侧副韧带扭伤
- 脑震荡和摔跤耳

6. 女性、青少年等特殊人群运动伤病的防治

- 儿少身体发育的特点和体育卫生
- 儿少早期专项训练的医学问题
- 女子身体发育的特点和体育卫生
- 女运动员三联征
- 人工月经周期

（六）反兴奋剂相关知识

1. 认识兴奋剂

- 兴奋剂界定
- 兴奋剂分类
- 兴奋剂滥用
- 兴奋剂对运动员身体和心理的危害
- 兴奋剂对体育的危害。
- 兴奋剂对国家社会的危害

2. 反兴奋剂体系与法律规定

- 体育精神与价值观
- 世界反兴奋剂体系
- 世界反兴奋剂条例和国际标准
- 中国反兴奋剂立场
- 中国特色反兴奋剂治理体系
- 中国反兴奋剂法律规则

3. 兴奋剂管制

- 反兴奋剂管制的主要环节
- 准确填报行踪信息
- 配合兴奋剂检查、调查
- 及时申请治疗用药豁免
- 兴奋剂违规
- 对兴奋剂违规的处罚

4. 兴奋剂风险防控

- 从思想上认识反兴奋剂的重要性

- 掌握防范兴奋剂风险的基本方法
- 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

5. 反兴奋剂教育工作

- 反兴奋剂教育的原则和宗旨
- 接受反兴奋剂教育的义务
- 反兴奋剂教育国际标准
- 我国反兴奋剂教育的成就
- 反兴奋剂教育资格准入制度
- 牢固树立“拿干净金牌”的理念

6. 教练员反兴奋剂责任与义务

- 树立正确的“金牌观”
- 教练员的教育责任
- 教练员的管理责任
- 告知运动员的责任与义务
- 维护运动员的合法权益
- 共同自觉抵制兴奋剂

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	运动生理学基础	15%	单选题每题 1 分共 70 题； 判断题每题 1 分共 20 题； 填空题每题 1 分共 10 题； 合计 100 题。
2	运动生物化学基础	15%	
3	运动营养学基础	20%	
4	运动心理学基础	10%	
5	运动医学与康复基础	20%	
6	反兴奋剂相关知识	20%	
合计		100%	

四、题型示例

1. 单项选择题

下面哪种物质不是人体供能的三大能源物质（ ）。

- A. 糖
- B. 蛋白质
- C. 脂肪
- D. 维生素

2. 判断题

运动员错误使用药品不用受到任何处罚。（ ）

3. 填空题

力量素质可以分为_____和绝对力量。

主要参考书目：

- 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.
- 冯连世、冯美云、冯炜权编，《运动训练的生理生化监控方法》，人民体育出版社，2006.

《全国初级教练员岗位培训考试大纲》之三

《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. 运动训练的内涵、目的及基本原则。
2. 运动训练的基本内容、基本方法和负荷。
3. 竞技能力及其训练。
4. 运动训练过程及计划制定。
5. 参赛方案的设计与应用。

二、考试内容模块及要求

(一) 运动训练概述

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

- 竞技需要原则释义
- 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

- 动机激励原则释义
- 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

- 有效控制原则释义
- 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

- 系统训练原则释义

- 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
 - 周期安排原则释义
 - 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
 - 适宜负荷原则释义
 - 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
 - 区别对待原则释义
 - 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
 - 直观教练原则释义
 - 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
 - 适时恢复原则释义
 - 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

- 运动成绩释义
- 运动成绩的决定因素

11. 运动员竞技能力及其构成因素

- 竞技能力释义
- 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重要意义
- 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) 体能、技术能力、战术能力及其训练（竞技能力及其训练）

1. 运动员体能及其训练

- 体能训练的释义及基本要求及训练方法
- 身体形态及其训练的释义及基本要求及训练方法
- 力量素质及其训练的释义及基本要求及训练方法
- 速度素质及其训练的释义及基本要求及训练方法

- 耐力素质及其训练的释义及基本要求及训练方法
- 柔韧素质及其训练的释义及基本要求及训练方法
- 灵敏素质及其训练的释义及基本要求及训练方法

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、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

- 制定多年训练计划的必要性
- 全程性多年训练计划的阶段划分、年龄特点、负荷特点
- 基础训练阶段、竞技保持阶段、专项提高阶段和最佳竞

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

- 训练周的计划与组织（基本训练周、赛前训练周、比赛周和恢复周）
- 训练课的计划与组织（类型及要求、结构和训练负荷安排）

（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

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	运动训练概述（运动训练内涵、目的）	10%	单选题每题 1 分共 70 题； 判断题每题 1 分共 20 题； 填空题每题 1 分共 10 题； 合计 100 题。
2	运动训练原则、内容、方法与负荷	30%	
3	体能、技术能力、战术能力及其训练（竞技能力及其训练）	20%	
4	训练计划的制订与实施	30%	
5	参赛方案的制订与竞技状态调控	10%	
合计		100%	

四、题型示例

1. 单项选择题

运动负荷概念的提出是为了解决训练实践中（ ）的问题？

- A. 怎么练 B. 练多少
C. 练什么 D. 练得对不对

2. 判断题

负荷量反映的是训练对机体刺激的深浅。()

3. 填空题

变换训练法包括负荷变换训练法、_____、形式变换训练法的三种类型。

主要参考书目：

- 国家体育总局科教司编，现代教练员科学训练理论与实践[M]，北京：人民体育出版社 2015-1.
- 田麦久，运动训练学[M]，北京：人民体育出版社 2013-2.