

资质认证体系课程大纲与内容

(一) 教练员培训等级设置与报名标准

中国田协田径教练员六级等级设置和报名标准见图 1。

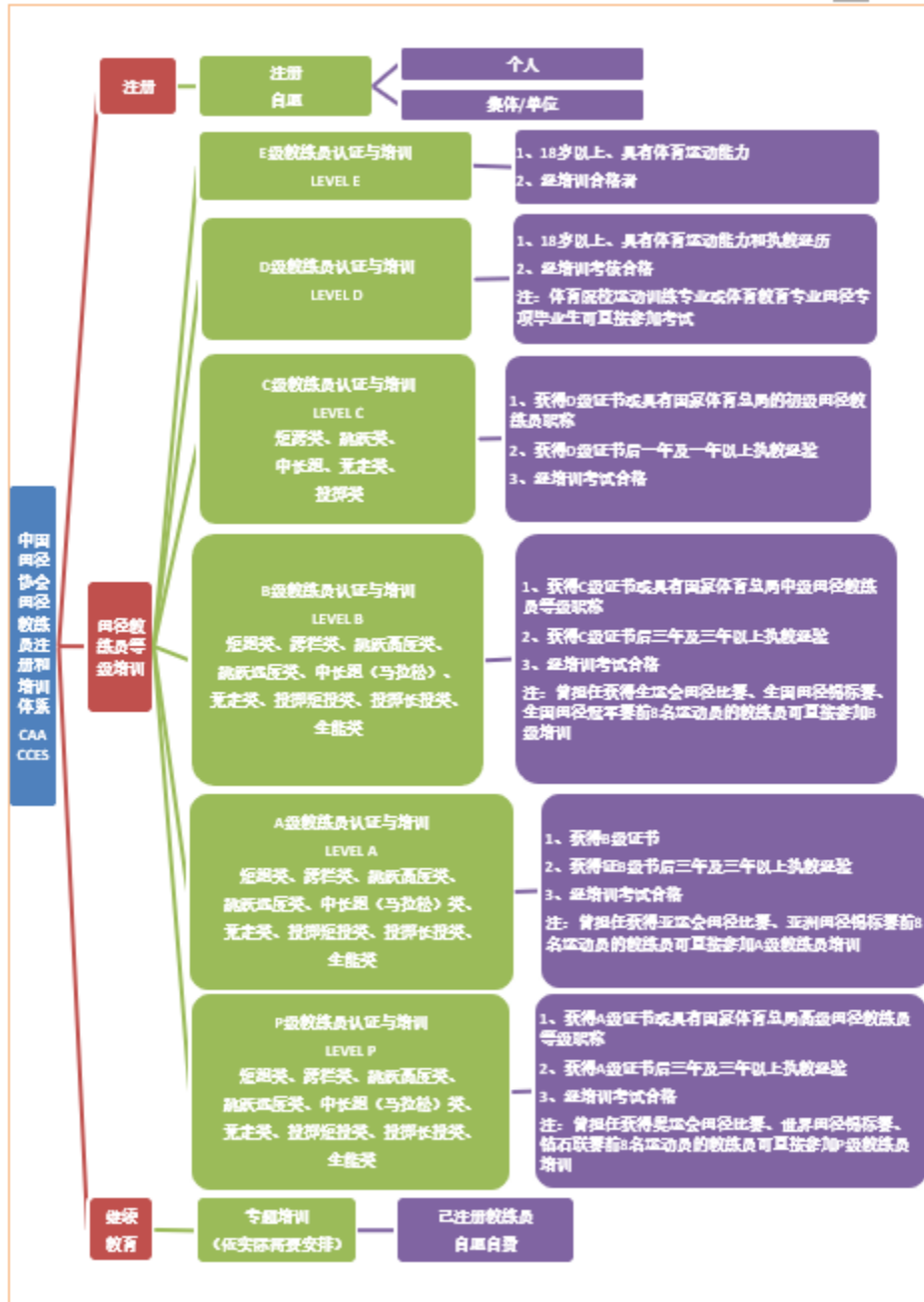


图 1 中国田协教练员等级设置与报名标准

(二) 各等级教练员培训目标

1、E 级教练员（少儿田径指导员）

为了推广田径文化，提高田径运动的吸引力，发挥田径运动对少年儿童体质健康促进的作用，普及田径运动在儿童少年和中小学的开展，培养正确的少年儿童田径教学训练理念和实践执教能力。

面向社会大众，年满 18 岁、有志于从事田径教学训练、具有一定教学经验的人均可报名参加培训，经审查通过后获得学员资格；经培训后通过考核者由中国田协和承办单位共同颁发培训结业证书，经中国田协审核通过后颁发中国田协认证的 E 级教练员证书。

2、D 级教练员

立足田径运动训练的基础性和全面性，通过系统的体育学科的基础理论知识学习，使学员初步掌握体育教学和运动训练的基础理论和实践能力，基本掌握青少年儿童生长发育规律，初步掌握营养基础知识、伤病预防和处理能力，能基本胜任青少年儿童的田径基础教学训练工作。

年满 18 岁、具有体育运动能力和执教经历者均可报名参加培训，经审查通过后获得学员资格；经培训后通过考核者由中国田协和承办单位共同颁发培训结业证书，经中国田协审核通过后颁发中国田协认证的 D 级教练员证书。

3、C 级教练员

C 级教练员按照田径项群特性，培训实行田径项群类专类培训，分设短跨类、中长跑、竞走类、跳跃类和投掷类五个项群进行教学。通过不同体育学科理论对青少年训练实践中的应用、各项群的竞技能力结构特征、专项训练理论和训练设计、影响运动成绩的决定因素、专项技术分析和教学技能、专项体能训练理论和方法手段、心理训练和调控、营养和恢复、竞赛安排和执行等相关课程内容的教学，全面提升学员的体育学科理论在训练实践的运用、相应项群训练理论和实践运用、运动成绩提升的理论分析与实践设计和执行、确保训练得到有效实施的心理、营养和训练保障等能力。

具有中国田协 D 级教练员证书并在此后具有一年及一年以上教学训练经验者或具有国家体育总局的初级教练员职称并在此后具有一年及一年以上教学训练经验者均可报名，经审核通过后获得学员资格；经培训后通过考核者由中国田协和承办单位共同颁发培训结业证书，经中国田协审核通过后颁发中国田协认证的 C 级教练员证书。

4、B 级教练员

B 级教练员按照田径项群专类培训，分设短跑类、跨栏类、中长跑（马拉松）、竞走类、跳跃高度类、跳跃远度类、投掷短投类、投掷长投和全能九个项群进行教学。通过对运动训练实践的指导和运用案例分析、高水平运动员竞技能力结构特征与培养、高水平运动员训练成功案例分析、训练设计理论、训练实践体验和方法手段的理论介绍、心理训练和调控、训练保障和团队管理、训练监控、参赛能力培养等相关课程内容的教学，以促进教练员的训练执教能力有效提升为目标，突出教练员执教实践水平的提升和前沿性理论的拓展，专项训练理念的更新，创新意识和能力的培养。

具有中国田协 C 级教练员证书并在此后具有三年及三年以上教学训练经验者；或具有原国家体育总局所颁发的中级教练员职称并在此后具有三年及三年以上教学训练经验者；或曾担任获得全运会田径比赛、全国田径锦标赛、全国田径冠军赛前 8 名运动员的教练员，满足以上条件均可报名，经审核通过后获得学员资格；经培训后通过考核者由中国田协和培训承办单位共同颁发培训结业证书，经中国田协审核通过后颁发中国田协认证的 B 级教练员证书。

5、A 级教练员

A 级教练员按照田径项群专类培训，分设短跑类、跨栏类、中长跑（马拉松）、竞走类、跳跃高度类、跳跃远度类、投掷短投类、投掷长投和全能九个项群进行教学，旨在培养能胜任健将及健将以上高水平教练员工作，同时以发展和提高高水平教练员训练计划制定与执教能力为目标。A 级教练员培训课程共计 9 天，学习 72 课时。课程培训时段分为 2 次（上、下半年各一次），每段进行 4 至 5 天集中学习，学习形式包括线上和线下两种（具体学习方式见表 2）。学员需完成全部学习课程并通过考试才能获取认证资质。高级教练员课程重点介绍运动科学理论与方法提升田径运动员表现的途径，突出各项目运动生物力学分析与实践应用，运动员各个专项能力的测试与评价方法，赛前准备与心理调控等专项理论课程。重点强调高水平运动员专项技术和专项体能的训练方法和手段以及为不同项目运动员制定训练计划的能力，全面提高教练员训练实践中的执教方法与理念；并能掌握高水平运动员专项技术和机能状态的分析、诊断与评价机理。

具有中国田协 B 级教练员证书并在此后具有三年及三年以上教学训练经验者；或曾担任获得亚运会田径比赛、亚洲田径锦标赛前 8 名运动员的教练员，满足以上条件均可报名，经审核通过后获得学员资格；经培训后通过考核者由中国田协和培训承办单位共同颁发培训结业证书，经中国田协审核通过后颁发中国田协认证的 A 级教练员证书。

6、P 级教练员

P 级教练员按照田径项群类专类培训，分设短跑类、跨栏类、中长跑（马拉松）、竞走类、跳跃高度类、跳跃远度类、投掷短投类、投掷长投和全能九个项群进行教学培训，旨在培养胜任高水平田径运动员训练及田径国际健将级运动员的训练工作。P 级教练员培训课程共计 9 天，学习 72 课时，课程培训时段分为 2 次（上、下半年各一次），每次进行 4 至 5 天集中学习，学习形式包括线上和线下两种（具体学习方式和内容见表 2）。学员需完成全部学习课程并通过考试才能获取认证资质。P 级教练员课程板块旨在为职业级教练员系统介绍国际先进的田径专项技术、体能训练理念；国际田径训练中科技助力运动能力提升的方法；聘请国际、国内高水平教练员讲解田径项目专项技术及专项体能训练方法和执教理念。同时，对于高水平运动员的赛前训练和参赛能力、运动营养与恢复方法系统具体地讲解，旨在全面提升职业级高水平运动员的竞技能力。

具有中国田协 A 级教练员证书并在此后具有三年及三年以上教学训练经验者；或具有原国家体育总局所颁发的高级教练员职称并在此后具有三年及三年以上教学训练经验者；或曾担任获得奥运会田径比赛、世界田径锦标赛、钻石联赛前 8 名运动员的教练员，满足以上条件均可报名，经审核通过后获得学员资格；经培训后通过考核者由中国田协和培训承办单位共同颁发培训结业证书，经中国田协审核通过后颁发中国田协认证的 P 级教练员证书。

（三）各等级教练员培训主要任务和教学内容、学时安排

1、E 级教练员

表 1 E 级教练员培训主要任务和教学内容、学时安排

序	教学内容	教学时数	教学形式
1	开班、课程介绍	1	理论
1	少儿身心发展规律	2	理论讲解
2	世界田联少儿田径项目介绍	2	理论讲解
3	世界田联少儿田径实践体验	4	实践体验
4	少儿田径基本运动技能	6	理论+实践
5	少儿身体训练理论	2	理论
6	少儿身体训练实践	3	实践
7	考核	3	理论 1 实践 2
8	结业式	1	
9	合计	3天 24学时	

2、D级教练员

表2 D级教练员培训主要任务和教学内容、学时安排

D级 12天 96学时	<p>1. 掌握人体科学各基础学科的基础理论知识、人体生长发育规律等基础知识</p> <p>2. 基本掌握田径基本技术和教学技能</p> <p>3. 基本掌握运动训练基本理论</p> <p>4. 基本掌握基础体能和田径跑、跳、投技术理论和教学技能</p> <p>5. 掌握运动营养和伤病预防的基础知识</p> <p>6. 掌握基本的田径教学训练设计能力</p>	<p>1. 人体科学各学科基础理论知识</p> <p>2. 人体生长发育规律与人的成长</p> <p>3. 青少年运动选材</p> <p>4. 青少年心理与智育</p> <p>5. 教练员理念与执教规范</p> <p>6. 田径各项目专项技术与教学、竞赛规则</p> <p>7. 田径运动技术原理（跑、跳、投分类）</p> <p>8. 基础体能训练理论和实践</p> <p>9. 技能教学</p> <p>10. 周计划和课训练设计、实践（准备活动）</p> <p>11. 生长发育期的营养与恢复</p> <p>12. 运动损伤预防与康复</p> <p>13. 沟通技巧</p> <p>14. 少儿田径（理论和实践）</p> <p>15. 考核（基础和专项理论、实践教学）</p> <p>16. 开班和结业式</p>	<p>8学时（运动解剖、运动生理、运动生化、运动生物力学）</p> <p>2学时</p> <p>2学时</p> <p>2学时</p> <p>2学时</p> <p>28学时</p> <p>6学时</p> <p>12学时（理论+速度+力量+耐力+柔韧+灵敏）</p> <p>2学时</p> <p>8学时（6理论、2实践）</p> <p>4学时</p> <p>2学时</p> <p>2学时</p> <p>4学时</p> <p>10学时</p> <p>2学时</p>
-------------------	--	---	---

3、C级教练员

表3 C级教练员培训主要任务和教学内容、学时安排

<p>C级 6天 48学时</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握项群相关体育学科理论 2. 掌握项群训练理论与实践 3. 提升专项技术分析能力与培养“教练眼” 4. 训练设计——阶段和年度训练计划 5. 掌握专项竞技能力结构特征理论,提升训练设计能力 6. 掌握运动训练的营养与训练恢复理论和方法 7. 掌握青少年心理与训练管理理论和方法 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 运动训练相关的体育学科知识与训练相关的热点问题 2. 项群训练理论和热点 3. 专项体能训练理论和实践监控 4. 技术与专项技术“教练眼” 5. 阶段和年度训练计划制定 6. 高水平优秀运动员特征与训练监控 7. 营养与恢复 8. 青少年心理调控和沟通 9. 训练管理——运动员管理 10. 考核(理论和训练设计) 11. 开班和结业式 	<p>10学时(生理、生化、生物力学、运动医学、测量与评价)</p> <p>4学时</p> <p>6学时(理论2、实践4)</p> <p>6学时(理论2、实践4)</p> <p>4学时(理论2、实践2)</p> <p>4学时(理论2、实践2)</p> <p>2学时</p> <p>4学时</p> <p>2学时</p> <p>4学时(理论2、实践2)</p> <p>2学时</p>
---------------------------	--	---	---

4、B级教练员

表4 B级教练员培训主要任务和教学内容、学时安排

<p>B级 6天 48学时</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提升实践执教水平 2. 培养创新意识和能力 3. 拓展体育科学研究前沿性认识 4. 更新专项技术理论 5. 高水平运动员训练创新介绍 6. 运动队建设与管理 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 体育学科前沿性训练理论拓展及在训练实践中应用介绍 2. 高水平运动员训练经验交流与探讨 3. 专项技术和训练发展趋势 4. 高水平运动员技术分析与诊断 5. 高水平运动员的心理特征与比赛调控 6. 高水平专项体能训练理论和实践 7. 多年训练计划设计与监控 8. 高水平运动员的营养与科研保障 	<p>6学时(人体科学、生物力学、运动医学)</p> <p>4学时(理论2、实践2)</p> <p>4学时(理论2、实践2)</p> <p>8学时(理论4、实践4)</p> <p>2学时</p> <p>8学时(理论4、实践4)</p> <p>4学时(理论2、实践2)</p>
---------------------------	--	--	---

		9. 团队建设和管理规章制度	2 学时
		10. 考核：个人训练交流与分享	2 学时
		11. 开班和结业式	6 学时

5、 A 级教练员

表 5 A 级教练员培训主要任务和教学内容、学时安排

A 级 9 天 72 学时	1. 运动科学理论与知识对于提升训练效果的作用（线上）	共 9 天，线上 4 天，线下 5 天 （按 9 类分别授课）	共 72 学时
	2. 高水平运动员专项技术运动生物力学分析与应用（线上）	第一阶段线上 4 天	4 学时
	3. 运动员专项能力的测试与评价（线上）	1. 田径跑、跳、投掷项目运动解剖学（线上）	4 学时
	4. 高水平运动员赛前训练与心理调控（线上）	2. 田径运动员多年训练理论（线上）	4 学时
	5. 高水平运动员专项技术训练（线下）	3. 运动生物力学技术在田径各专项中的运用（线上）	4 学时
	6. 高水平运动员专项体能训练（线下）	4. 高水平运动员专项体能测试与评价（线上）	8 学时
	7. 高水平运动员板块周期训练计划制定（线下）	5. 高水平运动员专项生物力学技术分析与评定（线上）	16 学时
		6. 高水平运动员赛前训练与心理调控（线上）	10 学时
		第二阶段 5 天线下	4 学时
		7. 高水平田径运动员专项技术训练理论与实践（线下）	2 学时
		8. 高水平田径运动员专项体能训练理论与方法（线下）	
		9. 高水平运动员专类项目不同训练阶段板块周期训练计划设计与制定（线下）	
	10. 考核：教练员训练交流、经验分享与考试（线下）		
	12. 开班和结业式（线下）		

6、 P 级教练员

表 6 P 级教练员培训主要任务和教学内容、学时安排

P 级 9 天 72 学时	1. 掌握国际先进训练理念（线上）	共 9 天，线上 4 天，线下 5 天 （按 9 类分别授课）	72 学时
		第一阶段线上 4 天	12 学时

2. 介绍国际田径运动训练科技助力实例（线上）	1. 国际专类项目顶尖运动员专项训练介绍（线上）	8 学时
3. 高水平运动员参赛能力提升与强化（线上）	2. 现代科技成果在田径运动训练中的应用（线上）	2 学时
4. 优秀运动员伤病损伤预防与康复（线上）	3. 高水平运动员重大比赛参赛安排与组织（线上）	2 学时
5. 优秀运动员营养与恢复（线下）	4. 高水平运动员重大比赛竞赛能力提升理论与实践（线上）	4 学时
6. 介绍国际/国家高水平教练员专项/体能训练方法与执教理念（线下）	5. 优秀运动员营养补充与训赛后恢复（线上）	4 学时
7. 国际优秀教练员训练经验分享与问题答疑（线下）	6. 跑、跳、投项目专项常见运动损伤机制与治疗方法（线上）	6 学时
	第二阶段（线下 5 天）	2 学时
	7. 世界高水平运动员各专类项目专项技术提升训练理论与实践（线下）	8 学时
	8. 世界高水平运动员专项体能提升训练理论与实践（线下）	20 学时
	9. 国际田径体能教练介绍与学员教练员研讨答疑交流会（线下）	4 学时
	10. 考核：教练员按专类项目训练交流、经验分享与考试（线下）	6 学时
	11. 开班和结业式	2 学时

（四）培训教学内容学时分配（见表 7）

表 7 各等级培训教学内容学时分配表

等级	教学总时间	基础理论	专项理论	技术实践	考核	其他
E 级	3 天 24 学时	2	6	11	3	2
D 级	12 天 96 学时	26	30	30	10	2
C 级	6 天 48 学时	18	12	12	4	2
B 级	6 天 48 学时	12	14	14	6	2
A 级	9 天 72 学时	16	30	20	4	2
P 级	9 天 72 学时	16	28	20	6	2

（五）各等级培训教材和课件

1、E 级教练员

采用中国田协审定的少儿田径指导员专项教材。培训着重介绍少儿身心发展规律、世界田联少儿田径项目、田径基本技术教学和少儿身体训练等内容的理论

和教学训练实践等内容。通过培训，使学员对少儿田径发展、少儿田径基本技术教学理论有全面的认知，使实践执教能力得到全面的提升。

2、D级教练员

以《中国青少年田径大纲教法指导》、《田径青少年训练指导手册》、世界田联 CECS Level 1 一级教练员培训教材、课件为参考，根据中国田径项目开展的实际，适度增加人体基本动作技能理论 2 学时的教学。

3、C级教练员

以《中国青少年田径大纲教法指导》、《田径青少年训练指导手册》，以及原有国家体育总局田径中级教练员岗位培训教材的基础上组织专家编写教材和课件。可适当参考原国际田联 IAAF CECS Level 4 的教材和课件。

③B级教练员

以《中国青少年田径大纲教法指导》、《田径青少年训练指导手册》，以及原有国家体育总局高级教练员岗位培训教材的基础上组织各相关学科和专项专家按照各教学专题编写，突出学科相关前沿理论和重点、项目发展趋势、专项体能和竞技能力发展促进、训练控制和诊断评估等高水平训练实践，关注重点问题和理论，从而促进教练员对高水平运动员执教能力的提升。

实践教学中可由执教培训教师提供相关专题的培训教材和课件。

④A级教练员/P级教练员

以《中国青少年田径大纲教法指导》、《田径青少年训练指导手册》，以及原有国家体育总局高级教练员岗位培训教材的基础上结合国内(际)先进田径训练教材书籍、研究文献等材料，并组织各相关学科和专项专家按照各教学专题编写。教材和课件编写突出运动生物力学、运动生理学、运动心理学等运动科学与田径项目运动能力提升前沿理论的融合。专注田径专项技术、专项体能训练方法，不同项目运动员板块周期训练计划制定及高水平运动员专项技术和机能状态的分析诊断与评价，从而全面提升教练员的执教能力和理论水平。

在实践教学板块中，可由执教培训的国内(际)讲师提供相关专题的培训教材和课件。

(六) 各等级教练员报名

参加培训学员通过中国田协网站进行报名。由中国田协网站发布培训班举办报名通知，学员自愿报名，经审核合格后公布录取学员名单和培训相关信息等。不同等级培训的收费标准见相关条款。

(七) 各等级教练员考核标准与认证

教练员认证等级的考核标准根据培训目标和教学内容分别设置理论和实践考核两部分，具体考核形式、要求和评定标准见表 4。

按照认证体系的相关要求，完成各项考核工作，考核工作由培训承办单位组织进行，考核评估由讲师完成或讲师提供考核标准委托承办单位负责完成。

教练员培训结业证书实行“双认证”——证书盖中国田协和培训班承办单位的公章；考试合格者经中国田协审核后颁发相应等级的中国田协教练员等级证书。

建议各承办单位协调体育管理部门和教育部门，认定学员的相应能力资质和专业培训学时。

表 8 中国田协教练员等级培训考核标准

等级	考核内容	考核形式	认证标准	说明
E 级	理论	相关基础理论知识	理论分值占 60 分，共 20 题，每题 3 分	总分 100 分，70 分以上算合格
	实践	活动方案设计	实践分值占 40 分，其中活动教案部分需占活动方案 50%	
D 级	理论	基础理论+田径理论（开卷）	理论分值占 60 分，共 60 题，每题 1 分	总分 100 分，70 分以上算合格
	实践	田径技术教学技能（田径技术教学设计） 抽签选取一项完成	实践分值占 40 分，评定标准另定	
C 级	理论	基础理论+专项理论（开卷）	理论分值占 60 分，共 30 题，每题 2 分	总分 100 分，70 分以上算合格
	实践	田径训练计划制定（周训练计划）	实践分值占 40 分，评定标准另定	
B 级	理论	基础理论+专项理论（开卷）	理论分值占 40 分，共 20 题，每题 2 分	总分 100 分，70 分以上算合格
	实践考试	田径训练计划制定（年度）	实践分值占 30 分，评定标准另定	

	报告	专项训练专题研究报告	报告分值占 30 分, 评定标准另定	
A 级	理论考试	基础理论+专项理论 (开卷)	理论分值占 40 分, 共 40 题, 每题 1 分	总分 100 分, 70 分以上算合格
	实践考试	专项技术训练实践考核	实践分值占 30 分, 评审打分考核	
	报告	专项训练专题研究报告	报告分值占 30 分, 评定标准另定	
P 级	理论考试	开卷 基础理论+专项理论	理论分值占 40 分, 共 40 题, 每题 1 分	总分 100 分, 70 分以上算合格
	实践考试	专项技术训练实践考核	实践分值占 30 分, 评审打分考核	
	报告	专项训练专题研究报告	报告分值占 30 分, 评定标准另定	
	带训成绩	高水平运动员比赛成绩 (如全国级比赛前六名算作认证积分等)	带训成绩占 10 分, 评定标准另定	
继续教育	参与	出勤率	全勤参与	具体参照《中国田协教练员资质认证培训管理办法》执行