

第五章 中國大陸教練崗位培訓制度的

方法與步驟

第一節 系統性方法

中國大陸辦理教練崗位培訓所採用系統方法的有關原則，即整體性原則、優化原則及模型化原則。

- 一、用整體性原則的方法去設計崗位培訓制度架構。教練崗位培訓制度中的三個體系：管理體系、教學與教務體系、保障體系就是一個完整的體系。其中，崗位培訓管理體系是關鍵，它起著指導、組織、監督、決策等重要作用。而教學與教務體系是崗位培訓的核心部分，它起著崗位工作教學組織、實施的重要作用。保障體系則起著保證崗位培訓工作正常運行的作用。三個體系具有獨立性，又相互聯繫、互相影響。
- 二、在崗位培訓的內容、要求、方法上，均採用了優化原則。現在所採用的崗位培訓教學內容、培訓方式、方法等，均經過實際操作的檢驗，並通過多次篩選而確定下來的。除了之前介紹的田徑教學內容外，再以羽球教練之培訓為例，羽球班教學內容也是經過精選和調整，經過多年多次崗位培訓班實際操作成立之後，羽球崗位培訓指導小組又組成專家隊伍和上海體院教師對原大綱進

行修改，將原先基礎學科的分科大綱變為與運動實際狀況緊密結合，以訓練比賽等專題為大綱，打破了學科體系界線。這種優化組合的大綱和教材既節省了時間，又提高了教學品質，實現了優化原則的價值觀。現以中國大陸教練崗位培訓教材 - 羽球為例加以說明。這本羽球教練崗位培訓教材是中國大陸在 1995 年第一本正式出版的教練崗培教材；它是自 1989 年以來，羽球崗位培訓的任課教師先後七次對羽球教練崗位培訓教材進行研討，並成功舉辦了高、中、初級教練崗位培訓班之後，通過實踐操作的步驟，使專項理論與基礎理論教師密切配合，互相切磋，取長補短，才使得這本教材日趨完善，達到正式出版的條件。教材內容結合教學大綱的要求，注重教師、教練與科研人員三結合，突出針對性、實用性、應用性的原則；為使高、中、初級教材內容既相互聯繫，又自成體系，並防止各專題之間的重複性，對教材內容一再地做部分修改之後，全書共 537 頁才在 1995 年正式出版。現將內容分述如下：

（一）初級班（共九大項）

1. 兒童、少年生長發育的特點及羽球運動訓練。內容包含：

- （1）兒童、少年生長發育的基本規律。
- （2）運動系統、血液和循環系統、呼吸系統、能量代謝、神經系統、月經周期與運動訓練等。

（3）兒童、少年身體素質發展的特點。

（4）各項素質發展的年齡特徵。

2. 羽球運動傷害與急救。內容包含：

- （1）羽球運動傷害的分類與發生規律和特點。

- (2) 羽球運動傷害的發生基本原因及預防。
 - (3) 常見的羽球運動傷害。
 - (4) 現場臨時急救法：如休克的處理、流血及止血的包紮方法，骨折臨時的固定與搬運及人工呼吸和胸腔心臟按摩等方法。
3. 兒童少年羽球運動員的心理特徵與心理訓練。內容包含：
- (1) 心理發展的理論基礎。
 - (2) 運動員的情感、意志特徵及個性心理特徵。
 - (3) 運動員的心理能力測量與評定的具體方法。
 - (4) 羽球教學訓練的心理學基礎。
4. 啟蒙教學與基礎訓練階段訓練計畫的制定、實施。內容包含：
- (1) 啟蒙階段教學訓練的基本任務。
 - (2) 基礎訓練階段教學訓練的基本任務。
 - (3) 啟蒙與基礎訓練階段的基本內容與要求。
 - (4) 全年訓練計畫的制定。
 - (5) 訓練內容的結構及實施形式介紹。
5. 啟蒙教學與基礎訓練階段基本技術的教學訓練方法。
- 內容包含：
- (1) 羽球主要技術的內容及動作規範。
 - (2) 以形成技術動作為目的的教學訓練方法。
 - (3) 以全面學習、熟練掌握技術動作為目的的教學訓練方法。
 - (4) 常見的錯誤動作及修正方法。

6. 羽球運動員初級選材的內容、方法與標準。內容包含：
 - (1) 羽球運動員科學選材的依據。
 - (2) 羽球運動員科學選材的階段劃分。
 - (3) 羽球運動員初級選材的內容與測試方法。
 - (4) 選材標準說明與應注意的幾個問題。
7. 羽球擊球技術基本理論。內容包含：
 - (1) 羽球擊球技術基本環節和結構。
 - (2) 擊球技術的基本要領。
 - (3) 擊球技術名稱分類。
 - (4) 羽球的擊球力量和飛行弧線特點。
 - (5) 影響羽球飛行速度的因素探討。
8. 兒童少年羽球運動員的身體訓練。內容包含：
 - (1) 全面身體訓練的方法。
 - (2) 專項身體訓練。
9. 羽球主要基本技術在戰術中的作用。內容包含：
 - (1) 基本技術與戰術的關係。
 - (2) 羽球主要基本技術在戰術中的作用。
 - (3) 培養和提高少年運動員的戰術能力應加以重視的幾個問題。

(二) 中級班 (共 11 大項)

1. 羽球運動員身體訓練的生物學基礎及其訓練原則和方法。內容包含：
 - (1) 身體訓練的生物學本質。
 - (2) 力量素質的生物學基礎及訓練原則、方法。
 - (3) 速度素質的生物學基礎及訓練原則、方法。

- (4) 速度耐力素質的生物學基礎及訓練原則、方法。
- (5) 有氧耐力的生物學基礎及訓練原則、方法。
- (6) 柔軟素質的生物學基礎及訓練原則、方法。
- (7) 靈敏素質的生物學基礎及訓練原則、方法。

2. 羽球運動的專業性傷害。內容包含：

- (1) 過度訓練綜合症狀。
- (2) 運動性貧血。
- (3) 運動性血尿。
- (4) 肩膀、肘關節內外側組織損傷。
- (5) 大腿肌肉及膝關節、韌帶半月膜的損傷。
- (6) 腰部肌肉拉傷。
- (7) 運動傷害後的復建訓練原則。

3. 運動按摩。內容包含：

- (1) 運動按摩的基本手法。
- (2) 治療按摩的基本手法。
- (3) 運動按摩在訓練操作中的作用。

4. 羽球運動員運動訓練、運動競賽過程的心理特徵與心理訓練。內容包含：

- (1) 羽球運動員訓練過程的心理學基礎。
- (2) 羽球運動競賽過程的心理學問題。
- (3) 羽球運動員的心理訓練。

5. 羽球主要技術的運動生物力學分析。內容包含：

- (1) 動作技術的生物力學分析方法。
- (2) 原地起跳殺球的生物力學分析。
- (3) 抽球技術的生物力學分析。

- (4) 蹬跨、起跳動作技術的生物力學分析。
- 6. 羽球運動全面提高階段訓練計畫的制定。內容包含：
 - (1) 訓練計畫的概述。
 - (2) 多年訓練計畫的制定和調控。
 - (3) 年度大周期訓練計畫的制定和調控。
 - (4) 全面提高階段訓練計畫的制定和調控。
- 7. 全面提高與競技突出階段基本技術和專長技術的教學訓練方法。內容包含：
 - (1) 基本技術教學訓練的原則。
 - (2) 全面基本技術教學訓練的方法。
 - (3) 專長技術的訓練。
- 8. 羽球各種打法類型的培養及訓練。內容包含：
 - (1) 各種打法的概念及其解釋。
 - (2) 各種打法類型及技、戰術特點。
 - (3) 影響各種打法形成的因素及過程。
 - (4) 各種打法的培養及訓練。
- 9. 羽球運動員的戰術意識培養、戰術教學與訓練。內容包含：
 - (1) 戰術意識的涵意。
 - (2) 戰術意識的內容。
 - (3) 戰術意識對優秀羽球運動員的作用。
 - (4) 戰術意識的培養應做到的幾點要求。
- 10. 羽球教練在比賽期間應注意的問題及臨場指導能力的培養。內容包含：
 - (1) 比賽期間應注意調控的問題。

(2) 比賽期間應注意的幾件工作。

(3) 臨場指導能力的培養。

11. 優秀羽球運動員的科學選材。內容包含：

(1) 優秀羽球運動員科學選材的目的及意義。

(2) 優秀羽球運動員科學選材的依據、內容和標準。

(三) 高級班 (共 10 大項)

1. 生物學指標在羽球運動訓練中的應用。內容包含：

(1) 常用生物學指標的測定方法、分析與評定。

(2) 生物學指標對訓練強度、訓練量和疲勞程度的綜合性評定。

(3) 促進疲勞消除的措施。

2. 羽球運動訓練的醫務監督與營養。內容包含：

(1) 運動員的自我監督。

(2) 運動訓練期間的醫務監督。

(3) 比賽期間的醫務監督。

(4) 運動與營養。

3. 優秀羽球運動員的心理特徵與心理訓練。內容包含：

(1) 優秀羽球運動員的專項心理特徵分析。

(2) 優秀羽球運動員的心理訓練。

4. 羽球飛行的力學特徵。內容包含：

(1) 影響羽球飛行的力學條件。

(2) 調節和控制羽球飛行路線、弧度和落點的途徑。

5. 羽球技術的生物力學研究方法簡介。內容包含：

(1) 拍攝影片的測量方法。

(2) 錄影帶測量法。

(3) 肌電圖測試法。

(4) 多機同步測試法。

6. 羽球訓練的發展趨勢。內容包含：

(1) 當前世界羽球運動技、戰術發展的趨勢探討。

(2) 中國大陸羽球運動訓練的主要發展的趨勢。

7. 優秀羽球運動員的訓練特點及訓練安排。內容包含：

(1) 優秀羽球運動員的訓練階段和任務。

(2) 優秀羽球運動員的訓練特點。

(3) 競技突出專長訓練階段的訓練安排。

8. 優秀羽球運動員的技、戰術運用與變化。內容包含：

(1) 單打戰術的運用與變化。

(2) 雙打戰術的運用與變化。

(3) 混合雙打戰術的運用與變化。

9. 優秀羽球運動員賽前競技狀態的調控。內容包含：

(1) 賽前訓練安排與競技狀態的調控。

(2) 賽前的心理準備與競技狀態的關係。

(3) 比賽期間幾種簡易的臨場情緒控制方法。

10. 羽球運動訓練中的科學研究工作。內容包含：

(1) 訓練實踐是科學研究工作的基礎。

(2) 從訓練中尋找研究題目。

(3) 結合訓練計畫設計實驗方案。

(4) 做好資料累積工作。

(5) 如何進行歸納分析。

(6) 怎樣寫好論文。

三、在崗位培訓制度形成過程中，以模型化原則為指導原則，在調查研究的基礎上提出試行方案，採用先行試辦，總結經驗，改進不足之處，再全面加以推廣的方法，使崗位培訓制度建立減少了許多摸索時間，而能穩健地發展。如 1987 年，首先選擇占中國大陸教練人數的五分之一，又是各項運動項目基礎的田徑項目為試辦對象。經過一年半的工作，寫出了“田徑教練員職務標準及培訓制度研究報告”，為上級領導決策提供了客觀依據。在田徑項目試辦的基礎上，原「國家體委」於 1989 年初就下發了《國家體委關於試行教練員崗位培訓制度有關問題的通知》給各運動項目參考，繼續開展工作。這樣，採用建立模型，不斷修正的方法，使崗位培訓制度不斷改善。

第二節 建立教練崗位培訓制度的步驟

中國大陸“八五”期間，18 個全國重點項目與一般項目，都分階段完成教練崗位培訓各項準備工作，實施培訓，實行教練持「教練員崗位培訓合格證」申報任職、晉升制度。計畫步驟如下：

- 一、 1991 至 1992 年為基礎建設階段。
- 二、 建立教練崗位培訓小組，由體委主要領導人員負責該項工作，增加了組織管理的權威性。
- 三、 制定教練崗位培訓計畫。
- 四、 選擇田徑項目為試辦項目，成立研究小組，進行調查研究並提出進行教練崗位培訓工作方法、步驟及方案。

- 五、 成立各項目指導小組，運用典型試辦經驗推廣，進行基礎建設工作，選擇培訓基地。
- 六、 1991 年 18 個全國重點項目完成教練崗位培訓各項基礎建設。1992 年全國一般項目完成各項基礎建設（包括：調查本項目教練現況、制定本項目教練崗位職責標準、確定培訓內容—編制各級培訓教學計畫、教學大綱及教材講義、開辦試辦項目班）。
- 七、 1991 年開始逐步實施教練持「教練員崗位培訓合格證」申報任職、晉升制度。
- 八、 制定並試行與教練崗位培訓制度配套措施的管理辦法。
- 九、 初步建立和國際上的聯繫。
- 十、 1993 至 1995 年為全面實行階段。1993 年各運動項目按各自規劃對在職教練實施崗位培訓（有些項目可按項群分類歸併）。
- 十一、 1995 年原則上全面實施教練持「教練員崗位培訓合格證」申報任職、晉升制度。
- 十二、 各運動項目分別編製出符合教練崗位培訓需要、反映教練崗位培訓特點、自成體系的培訓教材或講義。
- 十三、 初步建立一支由教師、教練、科研人員、管理人員相結合，符合教練崗位培訓需要的師資隊伍，並建立相應的進修提高制度。
- 十四、 初步形成適應教練崗位培訓需要、多層次的培訓網絡。
- 十五、 掌握國際動態，不斷充實和更新培訓內容。

第三節 教練崗位培訓制度的發展

中國大陸在原「國家體委」領導下，通過各業務司、處和運動管理中心、有關院校、省（區、市）體委的共同努力下，教練崗位培訓工作呈現持續穩定發展的局面。

一、執行"九五"教練崗位培訓計畫，認真舉辦各類教練崗位培訓班。1997 年中國大陸在緊張備戰中完成"八運會"任務的同時，認真執行"九五"教練崗位培訓計畫，共舉辦各類各級教練崗位培訓班 36 個，完成"九五"1997 年計畫的 63 %（柯文教，1998）

二、中、初級教練崗位培訓班增加

1997 年和 1998 上半年，中國大陸共舉辦培訓班 55 個。其中，中、初級班有 45 個，占辦班總數的 80 %（尹飛飛，1998）。基本上符合了中國大陸專業教練的分布情形。另外，教練崗位培訓已從初期的統一留職留薪兩個月的形式，發展到自學與面授相結合，培訓形式更貼近各運動項目的實際情況，吸引更多的教練參加教練崗位培訓工作。教練崗位培訓工作已逐步成為競技運動的重要組成部分。大多數的運動管理中心和省（區、市）體育局已逐步把教練崗位培訓工作納入競技運動的工作計畫，做到組織落實，政策保證，人、財、物準備齊全。有些還將教練崗位培訓與教練隊伍的建設、貫徹訓練指導思想和科研等工作結合起來，收到一定的成效。如：足球管理中心已開始將教練崗位培訓工作列入日常工作，與職業資格培訓相結合，並形成了嚴格的管理制度。桌球管理中心提出要像集訓運動員一樣地來培訓教練。籃球、網球、

射擊、田徑、武術、排球等管理中心都進一步落實崗培工作，並安排為授課教師深入實際的練習情境，以便了解如何去編寫教材，或改進辦班形式，提高了教學品質和辦班效果。

三、教練崗位培訓工作要點

（一）1998 年崗位培訓工作要點

1. 各運動項目管理中心和省（區、市）體育局要繼續全面推進"九五"教練崗位培訓計畫的實施，努力提高培訓品質，保持穩定持續發展的局面。

2. 加速教學大綱和教材建設。

出版競速滑冰、武術、輕艇教材和網球、籃球、划船、體操、自由車、拳擊等教學大綱；田徑、游泳、射擊完成教材編寫工作，準備出版。另外，進行視聽教材建設的試辦工作。

3. 繼續加強對管理幹部和崗位培訓教師的培訓。

「國家體委」擬於 1998 年 7 月底組織教練崗位培訓教師教學研討會；9、10 月召開各運動項目管理中心有關管理幹部經驗交流會。

4. 完善教練崗位培訓制度。

在調查研究的基礎上，調整教練崗位培訓範圍和經費的相關規定；下發試行教練上崗後，繼續接受培訓的辦法；研究師資培訓、培訓基地認可和建立試題庫等問題。

（二）1999 年崗位培訓工作要點

1. 各項運動項目管理部門和各省（區、市）體育局要繼續全面推進"九五"教練崗位培訓計畫的實

施，重點指導省（區、市）中、初級崗位培訓班的開展。

2. 繼續加強對管理幹部和崗培教師的培訓。

「國家體育總局」擬於 1999 年 3 月下旬召開各運動項目管理中心有關管理幹部的經驗交流會，7 月底組織崗培教學工作研討會。

3. 努力提高培訓質量，繼續加強大綱教材建設。

出版武術（套路）、射擊、划船、自由車、游泳項目教材和籃球、排球、柔道、體操、拳擊、自由車等項目教學大綱；籃球、桌球、體操項目完成教材編寫工作，準備出版；已有教學大綱的項目開始進行教材編寫工作。

4. 完善崗培制度，在調查研究的基礎上，調整教練崗位培訓範圍和經費的有關規定；試行教練崗位上崗後繼續接受培訓的辦法；研究師資培訓、基地認可及建立試題庫等問題。

（三）2000 年崗位培訓工作要點

1. 上半年召開第二屆全國教練崗位培訓工作會議。主要議題：制定有關政策，推動教練崗位培訓制度化；規劃 2001--2005 年培訓工作；表彰先進。
2. 修訂完善有關政策法規：擬修訂有關經費的規定；制定培訓與使用結合政策及督導規定等。
3. 制定並落實 2000 年辦班計畫培訓，制定 2001--2005 年培訓規畫。

4. 加速大綱教材建設。

出版帆船、游泳、射箭、桌球、舉重、角力等教材及籃球、排球球教學大綱。

5. 加強對教師的培訓工作，注意培養教練崗位培訓主講教師的模範典型。

6. 重視培訓工作的實效與品質，加強教學「即時評估」和「後續評估」工作。

(四) 2001 年崗位培訓工作要點

1. 繼續完善各項目培訓法規建設

各項目在執行培訓計畫的基礎上，要抓緊教練崗位培訓法規建設，特別是培訓與教練註冊結合的問題。各項目的培訓制度應注意：

(1) 與國際趨勢結合，包括等級培訓制度、培訓內容、培訓時間、方式、手段及組織國內外培訓班等問題。

(2) 培訓制度應包括等級培訓和繼續培訓兩部分，並推動各運動項目教練培訓規範化、制度化進程。

2. 舉辦國家級教練培訓班

中國大陸「國家體育總局」在 2001 年計劃在北京體育大學開辦以提高教練"創新能力"為專題的國家級研討班。培訓對象為現職國家級教練和準備晉升國家級的高級教練。2004、2008 年奧運會教練可優先考慮。有關運動管理中心或運動協會將依據培訓教學計畫安排負責本專項的有關培訓工

作安排。

3. 加強對省（區、市）體育局中、初級班的指導擴大初級班範圍

中國大陸「國家體育總局」進一步協調各運動項目與省（區、市）的關係。各運動管理中心要加強對中、初級班的指導，與省（區、市）體育局共同努力，擴大培訓範圍，加強管理，保證培訓的品質。擴大初級班培訓範圍是教練培訓適應市場經濟體制的需要，也是各項目發展的需要。

4. 加速教材建設和教學改革

凡已開展教練崗位培訓但目前還沒有教學大綱的運動項目，在 2001 年要完成教學大綱建設任務；排球、游泳、柔道、桌球要正式出版教材；體操、舉重、跳水、冬季運動等項目要開始編寫，為 2002 年出版做好準備。培訓教學工作要在“三突出”上面下功夫，結合中國大陸和各運動項目實際情形，學習國際網總教練培訓班的經驗，轉變觀念，改革教學工作，確實提高教練素質。凡舉辦高級班的必須對教練展開電腦方面的操作，尤其是上網操作能力的培訓和反運動禁藥知識及有關政策的培訓。

5. 加強對師資和管理隊伍的培訓

中國大陸「國家體育總局」在 2001 年下半年將舉辦全大陸教練培訓師資和管理幹部研討活動。各運動管理中心也要積極採取各種方式培訓各自的師資隊伍，努力提高教師的水準。特別要注意培訓有

經驗的高水準教練，逐步使他們成為本運動項目教練培訓師資的主力。

6. 有條件的運動項目可以開始籌劃教練培訓的現代遠程教育建設與上網管理問題。「國家體育總局」已考慮網路管理及與 SPIZ 合作問題。
7. 支持西部地區教練崗位培訓工作。

第四節 本章小結

一、中國大陸採用整體性原則的方法去設計崗位培訓制度架構，如教練崗位培訓制度中的三個體系：管理體系、教學與教務體系、保障體系就是一個完整的體系。在崗位培訓的內容、要求、方法上均採用了優化原則，不僅節省了時間，又同時提高了教學品質，實現了優化原則的價值觀。而在教練崗位培訓制度形成的過程中，以模型化原則為指導原則，如先採用試辦項目，建立基礎，建立模型，再經不斷修正，最後進行全面推行，使得中國大陸教練崗位培訓制度不斷地完善。

二、建立教練崗位培訓制度的步驟，採用循序漸進的原則，首先成立崗位培訓領導小組，定期研究培訓工作，審查培訓計畫，並多次向上級單位通報教練崗位培訓的工作情況，隨時掌握進度。再來就是建設師資隊伍，按照“崗位培訓的師資要求”選聘有一定理論水準、工作態度良好的教練、教師，共同組成一支師資隊伍。接下來就是編寫好教材。經果不斷反覆研究崗位培訓的教學特點和教學大綱，了解在訓練過程中急迫需要解決的難題，以編寫出

適合的教材。再來就是建立和健全管理制度。由於教練崗位培訓工作量大，難度大，涉及面廣，要辦好每一期培訓班，不但要有周密細緻的計畫，同時要有嚴格的管理措施，才能建立和健全培訓制度。最後是提供必要的經費，包括了學員伙食費補助，教師授課費和購置必要的教學器材 資料等，保證了培訓辦理的需要。

三、我國目前教練產生的主要原則為(1)有奪牌希望選手之教練;(2)選手人數較多之教練。再由教練中選出一位資深教練擔任執行教練，其餘教練則擔任助理教練。由於我國目前並無專任教練的編制，所以許多培訓工作與賽會的教練都是由學校教師兼任，為了參與訓練必須請長假，常有學校不准的情事發生，因此在教練制度的規劃中應儘速建立學校專任教練成為正式編制人員，以便在重要國際賽時能配合國家的培訓與比賽工作。