

# 江苏省体育局文件

苏体竞〔2023〕5号

## 省体育局关于开展 2023 年度省优秀运动队 训练计划和教案评优工作的通知

南京体育学院，各训练单位：

为进一步提升省优秀运动队科学化训练水平，提高教练员制订训练计划和教案的科学性、针对性和实效性，根据《省体育局关于印发省优秀运动队教练员训练计划和训练教案标准化建设实施方案》（苏体竞〔2022〕7号），经研究，组织 2023 年度省优秀运动队训练计划和教案评优活动。现将有关工作事项通知如下：

### 一、参评对象

江苏省优秀运动队各项目（队、组）主教练。

### 二、评选内容

2023年度训练计划、阶段训练计划、周训练计划、课训练计划（教案）。

### 三、时间安排

（一）2023年11月中旬-12月15日，各单位组织开展训练计划和教案自查评优活动；

（二）2023年12月16日-2024年1月初，省体育局组织开展省优秀运动队训练计划和教案评优活动。

### 四、工作流程

（一）各单位组织各项目（队、组）提交年度、阶段、周训练计划及课训练计划（教案），按照《江苏省优秀运动队教练员周期训练计划和教案评分表》相关内容（见附件1），开展自查评优活动。

（二）各单位择优推荐教练员训练计划和教案参评（具体名额见附件2），并提交评审材料：《江苏省优秀运动队教练员训练计划和教案评审推荐表》（见附件3）及参评教练员年度训练计划、周训练计划（7-9月）、课训练计划（7-9月训练教案）。

（三）局竞技体育处汇总各单位申报材料，组织专家对教练员训练计划和教案进行评审，确定最终评优名单。

### 五、评选要求

（一）各单位应高度重视教练员训练计划和教案评优活动，严格按照江苏省优秀运动队训练计划和教案评分标准进行评分评定，明确责任主体，制定工作方案，积极推进训练计划和教案评

优各项工作落到实处。

(二)各单位应落实教练员训练计划和教案检查制度，通过评优活动，切实提升教练员制订训练计划和教案的能力。

(三)2023年度教练员训练计划和教案评优工作结果将与十五运周期教练员中期盘点工作挂钩。训练计划和教案评审总分为100分，得分低于60分的教练员，原则上不得继续聘用。

- 附件：1. 江苏省优秀运动队教练员周期训练计划和教案评分表  
2. 2023年度省优秀运动队训练计划和教案评优参评名额分配  
3. 江苏省优秀运动队教练员训练计划和教案评审推荐表



(联系人：孟 洁 025-51889568, 13601458774)

附件 1

# 江苏省优秀运动队教练员周期训练计划和教案评分表

单位：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_ 运动项目：\_\_\_\_\_ 编号：\_\_\_\_\_

序号	一级指标	二级指标	具体内容	权重 分数	评价结果			得分
					A	B	C	
1	训练计划 制定 基本原则	1.1 系统性	有总体的训练目标，清晰的训练思路、准确的训练方向、详实的训练内容、科学的训练方法及训练负荷等方面。	20	5	3	1	
		1.2 针对性	能抓住训练的主要矛盾和矛盾的主要方面，训练内容须反映出对现阶段影响训练目标及任务的主要因素，用何种方法加以针对性地解决。		5	3	1	
	1.3 科学性	能遵循运动训练的基本科学原理，符合运动项目规律、运动训练周期安排的基本规律以及青少年人体生长规律（这一条针对青训教练）。	5		3	1		
	1.4 可行性	能从运动专项的基本规律、运动员实际训练水平与能力、面临的重大比赛、以及所具备的训练、后勤保障条件等出发，满足专项运动的训练需要。	5		3	1		

序号	一级指标	二级指标	具体内容	权重 分数	评价结果			得分
					A	B	C	
2	多年训练 计划制定	2.1 目标与 任务	有明确的训练目标，训练计划的制定体现战略性、宏观性、长期性、框架性、指导性、指导性和可变性。	20	4	3	2	
		2.2 阶段划分 及训练内容	能合理划分训练阶段，提出各阶段训练任务和基本内容，规划训练负荷的动态变化趋势。		4	3	2	
		2.3 工作要求 及措施	有明确的实现训练目标的基本对策，方法手段及实施路径。		4	3	2	
		2.4 复合型团 队建设	有复合型训练管理团队，有周期工作任务目标和阶段工作计划。		4	3	2	
		2.5 科技助力	有科技助力提升科学化训练水平工作计划、需求、实施方法和具体措施。		4	3	2	

序号	一级指标	二级指标	具体内容	权重 分数	评价结果			得分
					A	B	C	
3	年度训练 计划制定	3.1 目标与 任务	有明确的目标与任务，训练计划的安排符合运动员多年训练计划中的阶段任务和年度主要比赛计划的需要。年度训练计划制订需科学、合理，能反映教练员及其团队的运动训练理论水平、实际执教经验及对运动员的了解程度。	6	4	2		
		3.2 阶段划分	能科学划分年度训练周期（以单周期为例），明确各时期训练目标、训练内容、方法和手段，以及训练负荷强度和量的安排。年度训练计划可根据运动员对训练的不同实际反应及时进行调整。	6	4	2		
		3.3 复合型 团队	有复合型训练管理团队年度重点工作任务，以及重点组别（运动员）训练方案及保障措施。	6	4	2		
		3.4 科技引领	有明确的科技需求、实施方法与具体措施。能以科技引领训练，创新驱动备战，有助于提高训练质量。	6	4	2		
4	周训练 计划制定	4.1 目标与 任务	有明确的周训练任务、训练内容及方法，运动负荷量和强度、恢复措施等。	4	3	1		
		4.2 周类型 划分	能根据周所处全年训练周期中的位置安排周训练计划和训练任务；能结合项目特点，科学划分周类型（周计划可划分为：进入基础周、专项周、比赛周、检查周、恢复周）。	4	3	1		

序号	一级指标	二级指标	具体内容	权重 分数	评价结果			得分
					A	B	C	
5	课训练 计划 (教案) 制定	5.1 目标与 任务	有明确的训练课目标任务，训练目标制定需具体、明确，便于执行和检查。构成一堂完整训练课各部分（准备部分、基本部分、结束部分）的主要内容和训练方法、训练要求、组织形式、负荷量度的安排及训练效果预期要具体、明确。	3	2	1		
			训练内容与周训练计划相符，能以训练课的内容、要求、方法手段和运动员个体差异等实际情况为出发点，考虑其可能性。训练课设计能遵循“贴近实战、循序渐进、因材施教”的原则，体现“以运动员发展为中心”的理念，体现教练员训练思想、训练观念的先进性、创新性。					5
		能明确各部分训练内容在训练课中的所占比重，确定训练课重点、难点，把握核心的、关键性的训练内容，不同竞技水平的运动员在训练过程中应体现不同的难点。	5	3	2			
		训练过程组织合理，有明确的训练要求，训练方法手段运用恰当有效。训练方法和要求能集中运动员的注意力、启发运动员的思维，调动激发运动员的积极性。					5	3
		能通过训练的次（组）数、距离、时间、重量、速度、难度、练习密度等训练学指标，以及心率、血压、血乳酸、血红蛋白、尿蛋白等生理、生化指标对训练负荷的大小进行评定。	5	3	2			
		能根据训练课的任务和进度，对训练课的时间、技术动作次数、运动距离进行记录统计；能评定训练课质量，对重点运动员完成训练任务质量进行量化分析，并提出下次训练课实施的建议。					5	3
总 分				28				

评审专家（签字）：

评审日期：

附件 2

## 2023 年度省优秀运动队训练计划和教案 评优活动参评名额分配

单 位	参评名额
南京体育学院	12
省体育局训练中心	12
省方山体育训练基地	5
省江宁足球训练基地	1
省体育局水上运动管理中心	2
南京市重竞技运动学校	2
南京市清凉山体育运动学校	1
苏州市体育专业运动队管理中心	2
无锡市体育专业运动队管理中心	1
常州市体育专业运动队管理中心	1
南京工业大学体育学院（女子垒球）	1
合计	40



附件 3

# 江苏省优秀运动队 教练员训练计划和教案评审推荐表

( ) 年度

教练员基本情况					
姓名		性别		出生年月	
学历		职称		项目	
现所在单位					
执教经历					
执教期间曾获最好运动成绩					
所在 单位 评审 意见	负责人签字：                      项目管理中心（盖章）：				
省体 育局 评审 意见	局竞技体育处（盖章）：				

江苏省体育局竞技体育处制

信息公开类别：主动公开

---

江苏省体育局办公室

2023年11月21日印发