

基层体操教练员培训课程体系探析

梁建军

广西壮族自治区柳州市体育运动学校, 广西 柳州 545000

DOI: 10.61369/RTED.2026100040

摘 要 : 青少年体操作为竞技体育的重要基础, 在培养青少年身体素质、塑造优美体态以及提升心理素质等方面发挥着不可替代的作用。而基层体操教练员作为青少年体操训练的一线指导者, 其专业水平和教学能力直接决定了青少年体操运动员的培养质量, 进而影响整个体操项目的可持续发展。基层体操教练员是青少年体操运动员成长道路上的引路人, 他们不仅要传授体操技能, 还要关注运动员的身心健康和全面发展。然而, 目前我国基层体操教练员的培训课程体系仍存在诸多问题, 如课程内容缺乏系统性、针对性不足、与实际教学需求脱节等, 这些问题严重制约了基层体操教练员专业素养的提升, 进而影响了青少年体操人才的培养质量。因此, 深入探析基层体操教练员培训课程体系, 构建科学、合理、有效的培训课程体系, 对于提高基层体操教练员的专业水平, 推动青少年体操事业的发展具有重要的现实意义。

关 键 词 : 体操教练员; 培训课程; 青少年体操

Analysis of the Training Curriculum System for Grassroots Gymnastics Coaches

Liang Jianjun

Liuzhou Sports School, Guangxi Zhuang Autonomous Region, Liuzhou, Guangxi 545000

Abstract : Youth gymnastics, as an important foundation of competitive sports, plays an irreplaceable role in cultivating the physical fitness of teenagers, shaping their graceful postures and enhancing their psychological qualities. As the front-line guides of youth gymnastics training, the professional level and teaching ability of grassroots gymnastics coaches directly determine the quality of training for youth gymnasts, and further affect the sustainable development of the entire gymnastics project. Grassroots gymnastics coaches are the guides on the growth path of young gymnasts. They not only impart gymnastics skills but also pay attention to the physical and mental health and all-round development of the athletes. However, at present, the training course system for grassroots gymnastics coaches in our country still has many problems, such as the lack of systematicness in the course content, insufficient pertinence, and disconnection from the actual teaching needs. These problems seriously restrict the improvement of the professional quality of grassroots gymnastics coaches and further affect the quality of cultivating young gymnastics talents. Therefore, in-depth exploration of the training course system for grassroots gymnastics coaches and the construction of a scientific, reasonable and effective training course system are of great practical significance for improving the professional level of grassroots gymnastics coaches and promoting the development of youth gymnastics.

Keywords : gymnastics coach; training course; youth gymnastics

一、基层体操教练员培训的现状与困境

(一) 培训现状扫描

在当前的体育发展格局下, 各地对基层体操教练员培训的重视程度逐渐提高, 不少地区积极组织各类培训活动。以江苏省为例, 2025 年由江苏省体育局青少年训练与反兴奋剂管理中心主办, 南京体育学院体操学院承办的体操项目专项技术基层教练员培训顺利开班, 来自省内 13 个设区市的近 60 名基层教练员参与其中。此次培训为期 4 天, 邀请了如奥运冠军黄旭等业内知名专家授课, 内容涵盖体操项目发展趋势、运动员选材、基本功训练等多个方面。

在培训形式上, 主要包括集中授课、实践操作和观摩学习等。集中授课是最常见的方式, 通过专家讲座, 向教练员传授体操理论知识、最新的训练理念和方法。实践操作环节则让教练员在实际训练中应用所学知识, 提升他们的教学技能。观摩学习则为教练员提供了学习他人先进经验的机会, 通过观看优秀运动员的训练和比赛, 以及其他优秀教练员的教学示范, 拓宽他们的视野^[1]。

(二) 现存问题剖析

1. 培训内容问题: 培训内容存在理论与实践脱节的现象。在很多培训中, 理论知识的讲解占据了较大比重, 而实践操作的时间相对较少。例如, 在一些关于体操训练方法的培训中, 专家会

详细讲解各种训练方法的原理和理论依据，但在实际操作环节，由于时间有限，教练员可能无法充分掌握这些方法的应用技巧。这就导致教练员在回到工作岗位后，难以将所学的理论知识有效地运用到实际教学中，影响了教学效果^[2]。

2. 师资问题：培训师力量参差不齐。部分培训的授课教师虽然在理论知识方面有一定的造诣，但缺乏实际的教学和训练经验，导致他们在授课过程中，无法将理论知识与实际案例相结合，使教学内容显得枯燥乏味。而一些具有丰富实践经验的教练，由于缺乏系统的教育教学理论知识，在授课时可能存在表达不清晰、逻辑不严谨等问题，影响了教学质量。

3. 培训方式问题：培训方式较为单一，主要以传统的课堂讲授为主。这种方式虽然能够在短时间内传递大量的信息，但缺乏互动性和趣味性，容易使教练员产生疲劳和厌倦情绪。而且，课堂讲授的方式无法充分考虑到教练员的个体差异和实际需求，难以满足他们多样化的学习方式。在信息时代，线上培训逐渐成为一种重要的培训方式^[3]。然而，目前基层体操教练员培训中的线上培训存在诸多问题。例如，线上课程的质量参差不齐，部分课程内容陈旧、形式单一；线上学习平台的功能不完善，缺乏有效的互动交流和评价机制；教练员对线上学习的接受程度和参与度不高，部分教练员由于年龄较大或技术水平有限，难以适应线上学习的方式。

二、基层体操教练员培训课程体系设计原则

（一）科学性原则

科学性原则是基层体操教练员培训课程体系设计的基石，它要求课程设计必须紧密依据运动科学和教育科学理论，确保培训内容和方法的合理性与有效性。运动科学涵盖了运动生理学、运动生物力学、运动心理学等多个领域，这些知识对于理解体操运动的本质、运动员的身体机能变化以及训练方法的科学运用至关重要。在设计体能训练课程时，需要根据运动生理学中关于能量代谢、肌肉收缩原理等知识，合理安排训练强度和时长^[4]。例如，了解到青少年在进行高强度力量训练时，肌肉生长和恢复需要一定的时间间隔，那么在课程中应避免连续多日的高强度力量训练，而是采用周期性的训练计划，让肌肉有足够的时间恢复和生长，这样既能提高训练效果，又能减少受伤风险。

（二）针对性原则

针对性原则强调课程设计要紧密围绕青少年体操训练的需求以及基层教练的实际现状。青少年体操训练具有独特的特点和要求，不同年龄段的青少年在身体发育、心理特点和运动能力等方面存在差异，因此课程内容应根据这些差异进行分层设计。对于年龄较小的青少年，课程应侧重于基础动作的训练、身体协调性和柔韧性的培养，以及兴趣的激发；而对于年龄较大、技术水平较高的青少年，则应注重难度动作的训练、比赛策略的指导以及心理素质的提升。例如，在为 10 岁以下的青少年设计训练课程时，可以增加一些趣味性的游戏和活动，如模仿动物的体操动作，让孩子们在轻松愉快的氛围中提高身体协调性和柔韧性；而

对于 14 - 17 岁的青少年，课程中可以加入更多关于比赛规则、战术分析以及心理调适的内容，帮助他们更好地应对比赛^[5]。

（三）实践性原则

实践性原则是基层体操教练员培训课程体系的核心原则之一，它强调课程要高度注重实践操作，以切实提升教练的实际教学能力。体操是一项实践性很强的运动，教练员不仅要掌握扎实的理论知识，更要具备熟练的实践教学技能。在课程设计中，应加大实践教学环节的比重，为教练员提供充足的实践机会。可以通过模拟教学、实地观摩、案例分析等方式，让教练员在实践中学习和成长。模拟教学是一种非常有效的实践教学方式，它可以让教练员在虚拟的教学环境中进行教学演练，模拟各种教学场景和问题，然后通过教师的指导和反馈，不断改进自己的教学方法和技能^[6-8]。例如，设置一个模拟的青少年体操训练课，让教练员扮演教师，按照课程要求进行教学，其他教练员和教师作为学生和观察员，在教学结束后，对其教学过程进行评价和反馈，指出存在的问题和改进的方向。

（四）系统性原则

系统性原则要求构建的培训课程体系是一个涵盖多方面知识技能，且各模块相互关联的有机整体。基层体操教练员需要具备全面的知识和技能，包括体操技术、训练方法、运动生理学、运动心理学、教学方法、安全防护等多个方面。课程体系应将这些知识和技能进行系统整合，形成一个逻辑清晰、层次分明的课程结构。在课程设置上，可以分为基础理论课程、专业技能课程、实践教学课程和综合拓展课程等多个模块。基础理论课程主要传授运动科学、教育科学等方面的基础知识，为后续的学习打下坚实的理论基础；专业技能课程则侧重于体操技术动作的教学和训练方法的传授，包括各种体操项目的基本动作、难度动作以及训练技巧等；实践教学课程为教练员提供实践操作的机会，通过模拟教学、实地观摩等方式，提高他们的实际教学能力；综合拓展课程则涵盖了运动心理学、安全防护、团队管理等方面的知识，培养教练员的综合素养。

三、课程实施与教学方法创新

（一）多元化教学方法融合

在基层体操教练员培训中，融合多种教学方法能够满足不同教练员的学习需求，提高培训效果。案例教学法通过引入实际的体操教学案例，如某青少年体操训练基地在培养运动员过程中遇到的技术难题及解决方法，让教练员们进行分析和讨论。以一个青少年体操运动员在训练中出现的平衡木动作失误案例为例，组织教练员们分析失误原因，探讨如何从技术动作、心理状态、训练方法等方面进行改进。在讨论过程中，教练员们可以结合自己的教学经验，提出不同的解决方案，然后共同探讨哪种方案最为有效。通过这种方式，能够让教练员们将理论知识与实际案例相结合，提高他们分析问题和解决问题的能力^[9]。

随着信息技术的发展，线上线下混合教学模式在基层体操教练员培训中也具有广阔的应用前景。线上教学可以提供丰富的学

习资源，如教学视频、电子书籍、在线测试等，让教练员们可以根据自己的时间和需求进行自主学习。在学习体操理论知识时，教练员们可以通过观看线上教学视频，了解体操运动的发展历史、基本理论和技术要点；通过在线测试，检验自己的学习成果，及时发现自己的不足之处。线下教学则可以面对面的交流和指导，解决线上学习中遇到的问题^[10]。在实践操作环节，通过线下教学，培训教师可以对教练员们进行现场指导，纠正他们的错误动作和教学方法。通过线上线下混合教学，能够充分发挥两种教学方式的优势，提高培训的效率和质量。

（二）实践教学环节的强化

实践教学是基层体操教练员培训的关键环节，对于提高教练员的实际教学能力具有重要作用。因此，在培训课程体系中，应增加实践课程的比重，确保教练员有足够的时间进行实践操作和锻炼。可以将实践课程的比重提高到总课程的 50% 以上，让教练员们在实践中学习和成长。

教学实习是实践教学的重要组成部分。可以与当地的青少年体操训练基地、学校等建立合作关系，为教练员们提供教学实习的机会。在教学实习过程中，教练员们可以跟随经验丰富的教师进行学习，参与实际的教学工作，积累教学经验。在实习期间，教练员们可以协助指导教师制定训练计划、组织训练活动、指导运动员训练等，通过实际操作，提高自己的教学能力和实践经验。同时，实习单位的指导教师也可以对教练员们的表现进行评价和指导，帮助他们发现自己的不足之处，及时进行改进。

四、培训效果评估体系构建

（一）评估指标设定

从知识掌握、技能水平、教学能力、职业素养等多维度设定评估指标，能够全面、客观地反映基层体操教练员培训的效果。

知识掌握指标主要关注教练员对体操专业理论知识的理解和记忆。可以通过理论考试、撰写论文等方式进行考核，了解他们对体操运动生理学、运动心理学、训练学等理论知识的掌握程度。例如，在理论考试中，设置关于运动生理学中能量代谢在体操训练中的应用、运动心理学中如何激发青少年运动员训练动机等相关题目，考察教练员对这些知识的熟悉程度。

（二）多元化评估方式

采用理论考试、技能考核、教学实践评估、学员自评互评等多元化评估方式，能够从不同角度对基层体操教练员的培训效果进行评估，提高评估结果的准确性和可靠性。理论考试是评估知识掌握程度的重要方式之一。可以定期组织理论考试，考试内容涵盖体操专业理论知识的各个方面。考试形式可以采用选择题、填空题、简答题、论述题等，以全面考察教练员对知识的理解和运用能力。在学习完体操训练学知识后，通过理论考试，考察教练员对训练原则、训练方法、训练计划制定等知识的掌握情况。

五、结论

基层体操教练员培训课程体系的构建是一项系统且复杂的工程，对于青少年体操人才的培养和体操事业的长远发展意义重大。通过对当前培训现状与困境的剖析，我们明确了改革与完善的迫切需求。依据青少年体操训练特点及对教练员的要求，遵循科学性、针对性、实践性和系统性原则，构建起涵盖专业理论知识、专项技能训练、教学方法与策略、安全与防护知识等核心模块的课程体系。在课程实施过程中，采用多元化教学方法融合，强化实践教学环节，能够有效提升教练员的学习效果和实际教学能力。同时，构建科学合理的培训效果评估体系，从多维度设定评估指标，采用多元化评估方式，确保培训质量的不断提高。

参考文献

- [1] 何云芬. 安徽省竞技体操教练员队伍现状与发展对策研究 [J]. 安徽体育科技, 2025, 46(02): 65-68+76.
- [2] 崔萌萌. 河北省体工大队竞技体操后备人才培养研究 [D]. 西北民族大学, 2024.
- [3] 王海云, 梁亮, 谢朝辉, 等. 中国体操后备人才培养水平测度, 区域差异与梯度划分研究 [J]. 冰雪体育创新研究, 2025(8).
- [4] 汤自龙. 我国体操教练员综合素质能力评价与提升策略研究 [J]. 体育科技文献通报, 2024, 32(3): 59-62.
- [5] 任贵, 李笋南, 杨献南, 等. 我国中小学体育教师身体语言指标体系构建研究 [J]. 北京体育大学学报, 2021, 44(3): 139-150.DOI: 10.19582/j.cnki.11-3785/g8.2021.03.013.
- [6] 孙灵. 基于 SWOT-AHP 模型的四川省竞技体操发展策略研究 [D]. 成都体育学院, 2023.
- [7] 杨雨馨. 我国艺术体操俱乐部教练员胜任力评价指标体系的构建与实证研究 [D]. 华中师范大学, 2024.
- [8] 曾倩文. 湖北省竞技体操后备人才培养协同发展研究 [D]. 武汉体育学院, 2024.
- [9] 张红. 竞技体操教练员与运动员人际关系研究 [J]. 体育视野, 2022, (3): 145-147.
- [10] 丰炳珍. 山东省体校竞技体操后备人才培养的 SWOT 分析 [D]. 山东师范大学, 2021.