

**教练员培训计划**

**课程文件**

**国际铁联一级教练员培训**

**3.2版本 – 2017年9月**

***大洲联合会，国家会员协会，教练员和培训师的资格摘要***

# 教练员发展计划

对大多数教练员来说，一级教练员培训课程是入门级课程。 它向教练介绍了关键技能和知识，以便他们迈出执教的第一步。一些参与者可能已经体验过活动课程作为他们对铁人三项的介绍。对于一些教练来员说，完成本课程后将适用于升入二级教练员培训课程。

有关该职权范围更多信息及教练发展计划的其他方面，请参见在线国际铁联教练培训计划课程文件。

如果您对本课程文件中的内容有任何疑问，请联系国际铁联高级经理Zita Csovelyak（邮箱：[zita@triathlon.org](mailto:zita@triathlon.org)）。

# 简介

本课程是对铁人三项训练的介绍。其目的是为候选人提供对青年、青少年及成人娱乐团体进行铁人三项训练的安全及道德辅导的原则和做法，利用本课程所提供的活动, 教授教练员必要的技能和直接开始执教的资源。

国际铁联教练发展计划的重点是支持教练为自己的发展承担起责任，而第三级的目标则是建立自己的成功之路。然而，初级课程，如一级培训课程，将更具指导性，并检查教练是否具备所需的能力; 我们将会对教练进行指导, 支持和评估, 以确保他们具备必要的能力来以安全和有效的方式进行执教。

一级培训课程的重点放在三个关键方面:

* *教什么（知识与技能）*
* *如何指导运动员理解这些概念，以最大限度地促进他们的发展*;
* *充分了解运动员，以便更好地指导。*

国际铁联的所有课程都旨在最大化候选人在高质量学习环境中的参与度。通过小组活动, 小组讨论, 个人思考, 以及练习的机会或 "亲身实践 " 以及，国际铁联会委派一位教练指导者在课堂上来讲授教学元素。

国际铁联教练培训课程的一般形式包括引入很短的便利信息主题，以及一项活动（小组任务或实践指导），允许教练在与执教相关的情况下应用这些信息。这是执教实践理论与理解应用的重要桥梁。教练指导者会将教练员的知识和经验与课程内容结合起来。

# 角色概述

国际铁联一级教练将有能力计划, 交付, 审查基本的铁人三项训练, 并在其他教练的监督下, 指引他们的执教实践和发展方向。然而，国际铁联理解这并不能作为一个常态，特别是在发展国家会员协会。因此，如果一级教练员在他们职权范围和资历内进行训练，可以不受监督。教练员也应该了解在其国家会员协会内有无相关的特别限制。

# 国际优秀教练理事会同等性

国际电联1级教练被认为等同于国际优秀教练理事会 (ICCE)助理教练角色。其定义与国际铁联一级教练职能概况相应匹配。

# 地点选择

大陆发展协调员将确定一级教练员课程的需求, 作为其年度计划进程的一部分。作为这一进程的一部分, 他们将与国家会员协会的成员密切合作, 来决定举办培训课程的地点。之后该会员协会将会在此举办培训课程。 针对国家会员协会的一级教练员课程和教练发展计划是有限的，但其必须具备提供资源和设施来进行培训课程的能力, 在地理上也应为在相似位置上的其他会员协会提供便利。

# 参加人数

培训课程人数限制为:

* 最多18人;
* 主办方会员协会人员在培训课程中最多不超过50% - 这只是一个最大值，也可不作为其他多数协会的需求平衡

# 受众目标

具有以下特质的参与者：

* 对教练工作充满渴望，具备执教才能，乐于帮助和指导他人;
* 思想开明，善于学习新技能;
* 能够充分参与到培训课中并完成所有必需的评估;
* 承诺会履行国际铁联一级教练所期望的职责和责任;
* 具备对铁人三项培训和其所在地区发展产生积极影响的潜力;
* 同意遵守国际铁联教练员职业道德守则.

# 参与要求

教练员应在其申请中具备以下条件:

* 现役教练, 已是现役教练或在培训课程之后可以立刻开始执教的教练；
* 主办方会员协会推荐以及具有培养执教技能约定的;
* 在培训课程开始前已满18岁;
* 展示出与培训课程语言相应的高水平口语和写作能力；与区域发展协调员确认课程将使用哪种语言, 课程主要以英语、西班牙语或法语授课;
* 不得缺课;
* 能够完成所有在线课程，无论在接受面对面培训课程前、期间或结束后，都有能力使用电脑来访问国际铁联教育中心;
* 强烈建议教练员在进行任何独立的培训实践之前, 应投保适当的保险。;
* 完成申请表填写

# 选拔过程

申请表将会通过国家会员协会上呈，由大陆协调员、国际铁联发展工作人员和培训培训师审查。申请人的选择将考虑以下因素进行，包括但不限于:

* 语言能力, 沟通障碍会影响培训课程的实用性和价值;
* 部分教练可能已经有了丰富的背景和经验, 可能不会太多受益于一级课程。如果是这种情况, 他们将会被指示跳过一级课程转而去申请快速通道到二级课程。 这也给了其他初级教练员机会来通过入门级培训课程获益。
* 人人平等, 国际铁联旨在对社会所有成员进行促进指导, 不论种族或性别;
* 具体化地域需求。与只拥有少数教练群体的国家会员协会相比，教练员数量已占优的国家会员协会可能不会被提供给相同的名额。
* 铁人三项参与度更高的地区. 优先考虑为铁人三项运动有着卓越贡献的教练员和国家会员协会。

注: 申请过程及人员选拔应在课程开始前至少六周完成, 以便让教练熟悉内容.

一旦选拔通过，申请人将：:

* 得到国际铁联教育中心发放的密码和用户名;
* 完成培训课程前的入门材料，材料中会解释说明完成培训课程所需的要求；
* 收到来自培训师的欢迎信息，介绍自己并鼓励提升在培训课程中的参与度.

**课程概述**

培训课程基于提供广泛的背景阅读材料和视频内容的原则，这就要求教练员必须主动完成课前阅读。也会有一些课前任务以便于教练提前进入培训状态。 面对面授课部分主要是利用课前阅读在小组课堂任务中的应用, 而在小型教练课程中，教练员将被要求在彼此间进行执教，并展示适当的执教知识和技能。在课程的最后一天会有一个实际的教练技能评估（一个小型执教训练）。还有在线评估任务，其可在课程中完成，但必须在课程结束后的两周内完成。

# 培训师将在课程中为教练员提供帮助, 在整个过程中提供反馈, 让他们获得完成课程和最终评估所需的所有信息。

# 授课方式

国际铁联关于教练员教育的基本原则是开办课程, 使受训者能够培养出其独特的训练方法, 并在课程中建构自己的知识框架。因此，培训课程也是促进学习的一种方式。然而，由于一级课程是入门级课程，且受训者还不一定知道他们的优势和劣势在哪里，所以整个学习过程都是在培训师带领下进行。期间将有一些指导性的信息传递, 但多数训练课还是会有一个更利于学习的方法.

**培训师: 候选教练员比例**, 为确保对学习者提供适当的帮助和监督, 课程的评估通过一个有资历的国际铁联培训师来以一定的比例进行, 最多9名学习者。 (1:9).

国际铁联承诺在授课和评估国际铁联教练教育方案的各个要素上提供灵活性，也是为了给所有教练，包括来自非英语背景国家地区、有特殊需要、残疾或来自偏远/农村地区的教练提供机会和平台。在可能的情况下, 国际铁联教练教育计划的各项内容将会得到一系列的授课选择。

# 需要进一步支持的教练或国家会员协会可与国际铁联发展团队联系，讨论可能的选择。

# 辅导资料

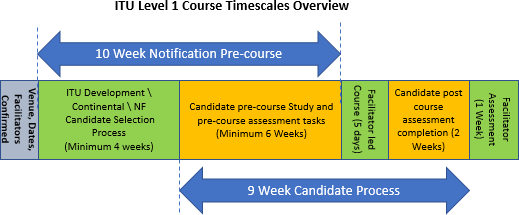
该课程得到国际铁联电子学习教育中心的支持，其包含所有需完成的课程和培养自己教练知识和技能所需的所有信息（书面和视频）。受训者将被要求完成一些课前任务和测验，这些任务和测验需要在参加面授课程之前完成大量的阅读。

在课程期间，将为受训者提供课程使用的辅导资料，课程培训师将提供评估文件。

课程培训师会得到课程信息，受训者可在课程开始之前，期间或结束后随时寻求培训师的帮助，以解决与课程内容和评估相关的问题。东道主会员协会和区域发展协调员会协助处理后勤问题或旅行和住宿问题.

# 课程安排

完成选拔过程后，受训者应在课程开始前四周熟悉内容并完成课前阅读和任务。课程的面对面授课为期5天，受训者将与培训师在课程场地合作进行。在此之后, 受训者将有2周的时间提交任何没有在课堂上完成的任务, 以完成他们最终的评估。因此，受训者应该考虑该课程持续9周的时间.



国际铁联一级教练课程时间纵览

课程前10周通知

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培训师确认场地和时间 | 国际铁联发展部\洲际\国家会员协会受训人员选拔过程  （最少4周） | 受训人员课前学习和课前评估任务 | 培训师开课（5天） | 受训人员课程评估完成（2 周） | 培训师评估  （1周） |

9周培训过程

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培训师确认场地和时间 | 国际铁联发展部\洲际\国家会员协会受训人员选拔过程  （最少4周） | 受训人员课前学习和课前评估任务 | 培训师开课（5天） | 受训人员课程评估完成（2 周） | 培训师评估  （1周） |

有关课程面对面交流部分的详细示例时间表可在附录中找到

# 关键结果

学习成果是可衡量的陈述，即受训者在完成培训后将会知道什么或做什么。它描述了应该执行的特定技能或行为，以及执行这些技能或行为的条件以及预期的表现标准。确认这些学习成果，可通过多种方式实现，包括但不限于实际评估，书面任务，口头评估，反思和他人指导.

完成1级课程的教练将有能力利用关键执教技能和知识来提供安全和合格的训练课程，以便能够对参与者的发展和体育运动的参与产生长期的积极影响。以下学习成果清单涵盖了课程的期望和范围：

## 教练的职责

* 简述铁人三项是什么以及这些运动的变化.
* 概述铁人三项教练的职责.
* 了解执教的原则和过程。
* 理解并应用关键执教技能.
  + 提供铁人三项运动技术上准确的技巧和技能演示.
  + 观察并向参与者提供建设性的反馈.
  + 提供丰富有益的课程，为每个参与者创造积极和愉快的体验。
  + 使用有效的口头和非口头沟通技巧.
  + 评估并反思执教活动.
* 根据国际铁联道德规范以专业的方式进行。
* 展示出对作为教练的个人发展机会的认知和承诺.

## 计划

* 准备培训课程的设施和设备。
* 表现出适应参与者的需求和执教环境不断变化的能力.
* 创造和准备培养体育素养，技能发展和健康的训练，并为所有参与者的发展，整体健康和福祉做出贡献.

## 参与者

* 与铁人三项运动员，教练员，父母，志愿者和竞赛官员一起促进工作关系和建立高标准的行为准则.
* 为培训活动做好准备.
* 通过了解他们的动机和愿望，帮助各种不同的参与者; 能够鼓励和激励人们参加铁人三项赛。了解如何建立和维持一个有效，公正和公平的执教环境，不论性别，宗教，残疾或性取向。
* 通过倾听和尊重每个人, 通过提高所有参与者的自尊和自信心, 来增加参与者的感情健康和幸福感。.

## 安全和健康

* 了解如何建立和维护安全的执教环境.
* 通过了解如何辨别虐待、剥削和疏离等问题以及如何处理这些问题, 来保障和保护儿童和易受伤害的成年人.

## 知识

* 描述运动营养的基本原则.
* 描述生理学的基本原理，以便能够提供有关身体健康调节课程.
* 描述装备器材和特定竞赛安排的基本规则和规定.
* 找出铁人三项的基本技能和技巧，特别是游泳，骑自行车，跑步和转换区.
* 描述和使用周期执教计划的基本原则

**评估**

国际铁联一级教练证书要求考生接受正式评估，以完全符合资格要求。考生将由具有适当资格的国际铁联培训师进行评估. 由于该课程的目的是培养能够积极指导并与参与者积极互动的教练，评估的主要内容是执教实践练习，该练习在课程的第5天进行。还有几个其他的评估要素，可以使国际铁联协调人能够更全面地了解教练的优势和发展领域:

* 根据课程计划（第5天），一个15分钟的小型实践训练将会随堂展开.
* 完成在线评估任务和测验.
  + **执教技能检查和行动计划**，了解自己在执教方面的优势和劣势。
  + **教练行为准则声明，阅读并遵守道德准则**.
  + **[职责和任务](https://education.triathlon.org/mod/quiz/view.php?id=421)**[,](https://education.triathlon.org/mod/quiz/view.php?id=421)  完成测验问题并提交.
  + **了解参与者的任务，了解参与者的动机以及如何与他们合作。**
  + **风险评估任务**, 制定风险评估文件。
  + **紧急行动计划任务**, 制定紧急行动计划文件.
  + **安全和儿童保护计划在线测验，了解年轻人的健康状况。**
  + **[自我评估任务](https://education.triathlon.org/mod/assign/view.php?id=426)** –展示评估自己执教的能力.
* 参加全部的课程 (5 天).
* 参与并充分融入课程，为支持同龄人做出贡献.

以下方法将用于评估学习者在完成资格认证期间的表现：

* 口头提问（适当时）,
* 观察铁人三项训练课程的授课情况，,
* 基于电子履历表的任务和活动 .

灵活的评估实践包括：

* 在适当的地方使用口头而非书面信息.
* 在必要和适当的情况下，将实践活动的视频用于评估目的（例如，偏远地区的教练或重新评估）.
* 考虑参加者在确保他人公平和整个评估过程完整性框架内提出的灵活性要求。

**重新评估步骤**

国际铁联培训师应支持学习者的评估任务，并在必要时提供指导和反馈。培训师将提供让候选人成功的机会, 在适当的情况下使用替代的证据来源。

然而, 有参与者没有足够的证据来满足这些标准。在资格评估任何方面都不成功的参与者, 经过国际铁联发展部的允许，可以得到重新评估的机会来通过该课程,。这些重新评估的机会是灵活的，以满足参与者的需求，也可能包括提交他们的执教授课的视频，重新提交在线评估任务的机会。然而，重新评估的时间严格限制在课程结束后的3周，之后他们将需要申请未来的1级课程。

# 资格保持

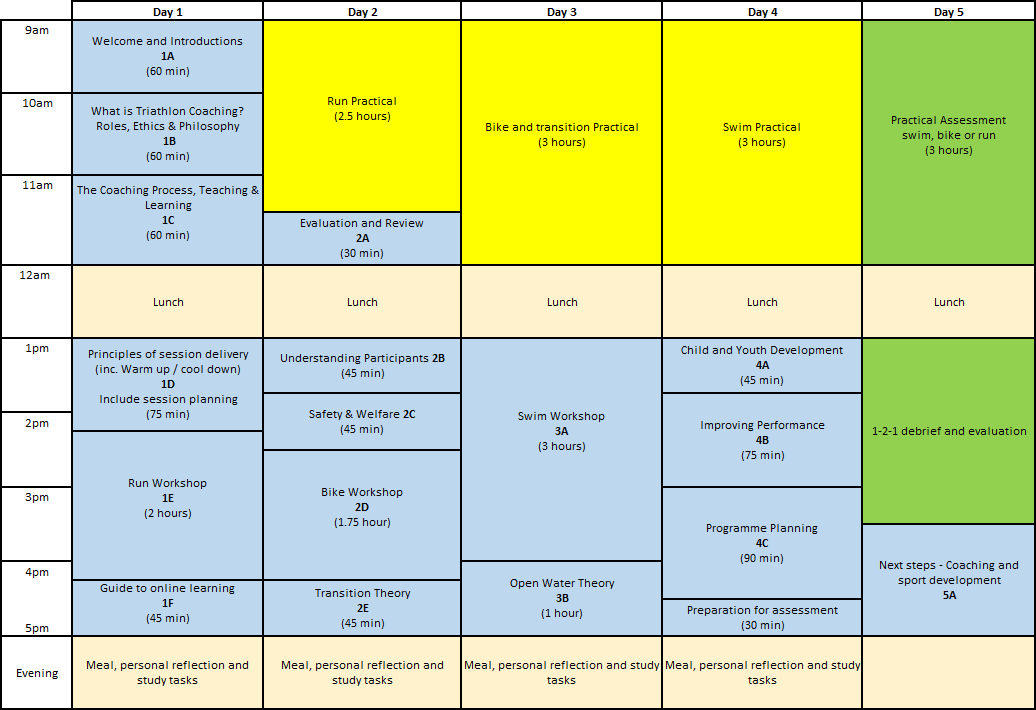
根据许多国际上专业的做法和优秀的先例，国际铁联认为教练应保持其执教知识和经验的相关性和新鲜度。因此，国际铁联的教练认证计划旨在鼓励和支持教练站在发展的最前沿以保持时效性. 请参阅有关认证计划的文件及其对教练的影响。

**附录**

以下页面包括一个课程表样例和一份课程设置所含要素的详细清单。

课程表样例只是用作所讲课程的示例。讲课的次序和天数以及每天的起止时间将因课程、当地条件，例如天气（例如避开正午高温）、日照时长、操作设施的可用度及预定时间而有所不同。在候选人到达之前告知他们每门课程的时间安排，如有调整他们也必须接受。

# 国际铁联1级教练课程表



**国际铁联1级教练课程设置细则**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **模块** | **主题** | **学识与认识** |
| **自学**  **(教练) & 指导背景** | **背景** | 铁三的含义？包括赛制，历史，比赛结构及多种形态。  铁三训练的含义？及其在铁三发展的宏图中的位置。 |
| **职业标准及道德行为** | 执教理念，包括个人价值观，行为及态度  该级别的教练身份  在国际铁联教练培训课程的广阔背景下认识1级教练。  教练的职责（包括：受训人员的动机与乐趣，促进良好的实践，受训人员的注意义务及健康，将风险降到最低并提高安全实践，明确受训人员的动机，提升受训人员的表现，订购及收取装备/设施，报告受伤与疾病，受训人员是否到场），以及教授终生道理——尊重与机遇，公平竞争与体育精神，信任与团队合作，健康与健身，比赛与获胜，乐趣与终身参与  公开课及内部课；以运动员为中心的方法。  国际铁联专业训练教练法则  反兴奋剂规则意识，以指导受训人员获取更多信息。  教练员表现——个人外表，衣着及参与支持。  各种环境中教练员应有的合适衣着及装备  合理训练及包容性执教  了解他们执教工作的环境和背景以及可用的/必须的资源。 |
| **计划– 目标人员**  **(塑造环境)** | **了解参训人员和其他人** | 按要求必须接受指导的受训人员类型  铁三青少年发展模型的原则和框架包括：  身体：男性，女性，儿童，青少年，成人，老运动员，伤残铁三运动员，能力等级，体能知识，早/晚期专业化，医疗状况  心理：从事铁三的缘由—明确参训人员的动机，局限性和志向所在，学习方式，发展阶段及先前经历；目标  其他：父母，监护人，其他教练，辅助员工（理疗师/营养师/S&C等），设备员工。  参训人员的个人需求——身体，医疗，残疾，行为，情感，社交，教育和智力需求 |

**国际铁联1级教练课程设置细则**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 收集信息的方法——问题与答案，书面问题/表格，讨论。  教练在规划和准备执教课程时可以使用的信息来源。  处理个人信息——数据保护（个人信息，医疗病史），披露信息和事实。 |
| **计划 –方式**  **(塑造环境)** | **受训人员的安全与健康** | 选取合适的场馆设施，技术装备，人力资源，环境条件，订购及收取装备/设施。  健康与安全——国家会员协会的健康及安全政策和规程，正常操作规程以及装备装配/拆卸指南，向负责人报告错误，有充足的安全的存储，运动员健康。  制作并使用风险评估文件和流程。风险-危险-场地、地表、表演区域、设备、受训人员和其他人，衣着服装。  处理意外和受伤，教练的角色和行为，明确什么是合格的帮助，给予安慰和抚慰，采取正确的组织程序，数据保护及保密事项。  紧急情况计划 (EAPs)， 紧急出口，消防演习，装配点，医疗帮助程序。受训人员及他人的适当服装及设备。安全、舒适、实用;专业服装和设备。  保护儿童和弱势成年人：常见的虐待迹象和表现——身体上的、情感上的、性的、忽视、恃强凌弱。国家会员协会在处理和报告虐待上的专门政策和程序；全部或部分披露；有关报告受伤及疾病的立法，受训人员的出席与否。  应急计划或根据风险修改会议计划。  报告及记录事故和受伤。  为后来者保持训练环境干净整洁的重要性。 |
| **计划- 内容**  **(指导训练)** | **课程讲解内容** | 介绍的原则和周期训练以及基础的训练方案设计  训练科学原则的基础讲解  选取并规划活动以帮助受训人员达到获取技能的目的  为每节课程规划活动以激励受训人员并达到他们的规定目标，使用基础课程规划模板。  规划课程所需的信息类型。  教练讲课所需的资源类型。  课程内容——所需资源，目标与目的，结构与内容，活动时间和顺序，技术内容，选取和寻找讲课所需的场馆，活动和实践以及帮助。  使用国际铁联的模板创建基础的课程计划。 |

**国际铁联1级教练课程设置细则**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **讲课**  **(塑造环境， 指导训练，阅读和做出反应)** | **评估及组织受训人员** | 开始铁三教练课程的过程，安全有效的活动讲解——开始和结束课堂，准时和良好的时间安排。  评估受训人员的准备程度——需要询问和考虑的事项，评估个人的学习方法——动觉，视觉和听觉。  互动，间歇和解散的时机。  管理行为——基本规则、处罚、 休息、个人讨论、分歧辩论、正面强化  组织管理团队  测量身体上与思想上的准备参与程度  评估受训人员的学习阶段，训练方法，观察训练，积极的建设性的反馈。 |
| **训练活动讲解** | 指导和教学技能：制定平衡活动和指导方法的计划，其过程和考虑将激励受训人员并实现计划的目标，包括技能开发和获取。  平衡执教风格——教练主导/受训人员主导/个人和集体。  了解培训方法的范围并选取针对团队和活动最合适的方法。计划现实的时间安排、技术顺序、进度和课堂持续时间的重要性。  教练课程讲解——要合理并且技法正确地使用指导、解释、演示、观察、分析、讨论、反馈（时间、目的、使用的方法、积极和建设性的、信息的、双向反馈）和询问。  考虑非语言的方法——肢体语言、活动卡、新科技、白板、其他资源的使用。  使用预先准备好的课堂计划，这些计划需要经过调整以满足团队的需求，若有受训人员的需求和潜力不能得到满足，则悄悄地向有能力的人或机构报告。  怎样总结与结束一节训练课程。 |
| **评估**  **(学习与反馈)** | **评估与审查** | 如何审查运动员和其他人的反馈，（封闭和开放的）提问和回答，小组讨论，使用以前的评估，使用标准表格以记录信息；自我反省。  审查什么——受训人员的表现，活动的有效性，执教风格，交流，装备和设施的使用，活动的准备工作。 |

**国际铁联1级教练课程设置细则**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **技术知识 (定义)** | **游泳** | 游泳池的规矩——进入，上课期间，课后及其他使用者。  使用适当的装备以提升表现：踢水板，浮板，划手掌，脚蹼  自由泳技术——身体姿势，旋转，手臂动作（复原，抓水和扒水），腿部动作，呼吸技巧，训练和练习的选取。  训练包括：狗刨式，拳头，水球，划船，踢腿（包括垂直踢腿），手指轨迹，拉链，6-1-6, 6-3-6，下沉，吐泡/吐泡/呼吸，单臂(UNCO)练习，平衡练习。  了解健身课堂基础知识，重复次数，间歇周期。  铁三游泳的比赛规则及特定规定。  公开水域游泳：装备选取，基础的公开水域游泳技巧——开始，转弯，视野，水上安全入口及出口，环保意识，水质及安全，游泳者的能力，选择场馆，风险评估及应急计划。 |
| **自行车** | 铁三自行车运动——需求与要求  安全：交通安全意识，自行车“安全M-检查”,检查头盔及服装，信号与交流，使用附加握把。  自行车装配与放置——儿童及成人的快速/基础检测  技巧及技能：  上车/下车：滑行/跑动上车及站定上车，用脚蹬地带自行车移动。  刹车：直线行驶时，手部脚部及身体姿势。  齿轮选取：良好的脚踏技能，选换齿轮，节奏。  转弯：身体姿势，方法，进弯，弯顶，出弯，手部脚部及身体姿势，更广阔的环境—地表情况，其他骑手，车辆等。  上坡：车座上，离开车座，齿轮选择及节奏。  下坡：身体姿势。  集体骑行：与其他骑手并行时的平衡、协调以及外圈意识，被其他骑手包围时的交流及换位。  铁三自行车项目的比赛规则及特定规定。 |

**国际铁联1级教练课程设置细则**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **跑步** | 铁三跑步- 跑步腿部要求，包括从自行车上跑下（所有分龄组，原理）。装备选取—选择并合理使用跑步的服装、鞋子及训练工具以提高跑步技能，健身及成绩表现，教练装备。  选择环境：环境条件—路面，地形，天气条件（风力，天气和跑步路面）。  跑步受伤和原因。  基本的运动生物力学：头部、身体、腿和脚，手臂的姿势。  跑步运动足部接触、推进和复位周期（下半身-上半身）。节奏（步速）与步长。  基础的跑步训练以提升技能和效度，发展正确的技能；指出并纠正常见错误。  姿势训练（包括放松姿势），协调性和行动练习，膝盖高，脚踝轻跳，脚步快。计算节奏。  步幅、步长、速度和节奏，包括速度控制，发力训练。  跑步技巧：集体跑，包括：紧挨其他跑者时的控制，被包围时的控制，在集团内换位，调整步频，战术。  铁三跑步项目的比赛规则及特定规定。 |
| **转换区** | T1和T2转换区的比赛规则和特定规定，布置与装备布局，转换区步骤和顺序，放车方法，准备路线—游泳-取车-骑车离开等，携带自行车（自行车赛段） |
| **伤残铁三** | 伤残铁三背景和历史，介绍分级系统：  谁有资格参与伤残铁三比赛？  伤残铁三运动员的比赛机会及路线  伤残铁三的规则变换，各等级允许的装备改装，辅助规则，比赛距离及要求，国家会员协会特定的参赛及比赛机会，资源，怎样获取更多的信息和帮助—内部课堂。 |
| **规则与规定** | 可尾随和不可尾随的比赛的规则和技能要求，规则指导。 |
| **运动科学** | 介绍心理学和心理学原则及其在铁三运动中的运用。  介绍运动营养学中基础的原理和运用。 |