附件

射箭项目初级教练员专项技能

考核内容及标准

一、考核目标

考核申请射箭项目初级教练员资格人员应掌握的专项技能，主要包括：

（一）射箭基本技术与训练

（二）射箭器材调试

（三）射箭项目体能训练

（四）射箭项目心理训练

（五）射箭规则

二、考试内容与标准

（一）射箭基本技术与训练

主要内容：介绍射箭运动的基本技术原理和训练要求。通过讲解射箭的基本站势、推弓、钩弦、身体、头部准备姿势、举弓、预拉、开弓、靠弦、瞄准、持续用力、撒放、动作暂留和收势等基本动作要求和作用，以及基本的力学原理，使学员初步掌握射箭的基础训练原理和规范的基本技术和训练方法。

考核标准：初步掌握射箭基本技术，掌握射箭基本教学训练方法，能够完成射箭活动的训练教学和组织指导工作。

（二）射箭器材调试

主要内容：介绍弓的配件和各部位的功能，包括反曲弓、复合弓、传统弓、光弓等；教授箭的装配，弓箭的匹配要求以及影响箭飞行的主要因素。通过介绍弓的配件和各部位的功能，使学员初步掌握弓的装配和调试；通过介绍箭的装配，讲授弓箭的匹配要求以及影响箭飞行的主要因素等知识，使学员初步了解箭的匹配原理。使学员初步了解反曲弓、复合弓、传统弓等射箭项目的特点和器材要求，初步掌握各类射箭项目器材特性和使用保养方法。

考核标准：熟悉射箭器材的配件和各部位的功能，初步掌握各类射箭项目器材的装配和调试方法。

（三）射箭项目体能训练

主要内容：介绍射箭运动的基本体能要求，实践教授体能训练方法。初步了解射箭运动对体能的要求，通过实践的体验式教学，使学员初步掌握专项力量训练和综合体能训练的要求和方法。

考核标准：初步掌握射箭运动对体能的要求，初步掌握专项力量训练和综合体能训练的要求和方法。

（四）射箭项目心理训练

主要内容：介绍射箭项目心理学相关理论与训练方法。学习射箭项目心理学相关的理论，重点学习放松、专注和注意、心理活动、积极的自我暗示、表象训练、目标设置、压力识别与管理等知识点。帮助教练员掌握初级的训练方法，从而帮助运动员更好的进行心理调控，提升参赛心理水平。

考核标准：初步掌握射箭心理学相关理论与训练的知识点，能帮助运动员更好的进行心理调控，提升参赛心理水平。

（五）射箭规则

主要内容：介绍射箭竞赛项目和竞赛规则。通过介绍射箭项目的竞赛组织、比赛方法、场地设置以及安全要求等内容，使学员了解和掌握射箭比赛的竞赛组织、国际箭联最新竞赛规则、运动队参赛注意事项等。

考核标准：掌握射箭竞赛基本规则，掌握基本的射箭竞赛组织形式、比赛要求、场地设置和安全要求。

三、考核具体要求

射箭专项技能培训考核的总分满分为100分。理论考核占60分、实践考核占40分。理论考核各部分内容比例分配为：射箭基本技术50%、射箭器材调试15%、射箭项目体能训练15%、射箭项目心理训练15%、射箭规则5%。实践考核分两部分：射箭训练课的教学与组织50%，射箭技术教学环节展示50%。

（一）理论考核（60分）

内容：射箭基本技术、射箭基础训练方法、射箭体能训练、射箭心理训练、射箭器材匹配与调试等理论知识和射箭规则。

要求：通过理论考试的形式，考核掌握射箭基本技术；掌握射箭基本教学训练方法；掌握射箭竞赛基本规则。

（二）实践考核（40分）

1、射箭训练课的教学与组织50%

内容：组织一堂十分钟的训练课。

要求：课前准备是否充分、课堂指导是否到位准确、教学口令是否清晰准确、教学组织是否完备、教学重难点是否突出，教学目标设置与方法是否得当。

2、射箭技术教学环节展示50%

内容：抽签选择一项技术教学内容进行展示

要求：技术讲解示范是否准确，重点是否清晰突出，教学方法是否正确有效，教学标准流程是否准确实施。

（三）申请人必须完整参加五项内容的考试，考核分数必须达到总分70分以上（含70分）为合格。