

国家体育总局司局

体人字〔2020〕545号

体育总局办公厅关于举办2020年专业运动队 “赛前体能训练理论与实践”专题培训班的通知

有关单位：

根据体育总局2020年培训工作计划，由人事司主办、教练员学院承办的体育总局2020年专业运动队“赛前体能训练理论与实践”专题培训班，将于12月份在中国体育人才培训网线上教学平台举办。现将有关事宜通知如下：

一、培训目标

通过课程学习，更新赛前体能训练理念，拓宽备战视野，学习赛前体能训练前沿知识，进一步更新赛前体能训练计划安排、负荷分配与科技运用等方面的训练思路，提高对运动员最佳竞技状态形成的把控能力，提高重大比赛备战科学化水平。

二、时间与方式

学员在2020年12月10—15日之间完成课程学习任务。采用弹性学习方式，课程可以在规定时间内随时回看。

三、培训对象

全国专业运动队复合型团队体能训练相关人员，计划招生 73 人。

四、培训内容

- (一) 赛前体能训练规划
- (二) 赛前体能训练模式
- (三) 赛前运动员体能状态监控
- (四) 体能类项目赛前体能训练案例
- (五) 集体球类项目赛前体能训练案例
- (六) 技能类项目赛前体能训练案例

五、培训考核

对于每门课程，总局教练员学院对学员上线打卡、听课情况、问题回答、课程作业、培训总结等方面进行综合考核，合格者授予 3 学分，学员累计获得 18 学分以上者可获得国家体育总局教练员学院相关培训证书。

六、培训经费

在线培训相关费用由体育总局负担。

七、报名程序

(一) 各相关单位填写报名表(见附件3), 加盖公章, 并于12月9日之前传真至体育总局教练员学院。同时将电子稿发至:wuxilin@126.com。

(二) 参训学员通过网址 <http://sportotc-p.webtrn.cn> 进行注册登记, 并扫描动态栏培训通知中的二维码入群, 以随时了解培训信息。

联系人: 体育总局教练员学院: 吴希林

电 话: 13466716888 传 真: 010-82881336

体育总局人事司: 杜旭丹

电 话: 010-87182213

附件: 1.培训日程

2.名额分配表

3. “赛前体能训练理论与实践” 专题培训班报名表



附件 1:

培训日程

日期	主题	学员播看	教师答疑
12月10日 (周四)	赛前体能训练 规划	08:00—19:00	18:00—20:00
12月11日 (周五)	赛前体能训练 模式	08:00—19:00	18:00—20:00
12月12日 (周六)	赛前运动员体能状态 监控	08:00—19:00	18:00—20:00
12月13日 (周日)	体能类项目赛前体能 训练案例	08:00—19:00	18:00—20:00
12月14日 (周一)	集体球类项目赛前体 能训练案例	08:00—19:00	18:00—20:00
12月15日 (周二)	技能类项目赛前体能 训练案例	08:00—19:00	18:00—20:00

附件 2:

名额分配表

单 位	名 额	单 位	名 额	单 位	名 额
北 京	3	天 津	2	上 海	2
河 北	3	山 西	2	浙 江	3
内 蒙 古	2	辽 宁	3	福 建	3
吉 林	3	黑 龙 江	3	山 东	3
河 南	3	湖 北	2	江 苏	3
湖 南	3	广 东	3	安 徽	2
广 西	2	海 南	1	江 西	2
重 庆	1	四 川	3	新 疆	3
贵 州	2	云 南	2	甘 肃	2
西 藏	3	陕 西	2	宁 夏	1
青 海	1				

附件 3:

“赛前体能训练理论与实践”专题培训班报名表

单位(盖章):

姓名	性别	民族	出生年月	工作单位	职称	服务项目	学历	联系电话/ 手机

填表人:
手机:

办公室电话:
传真: