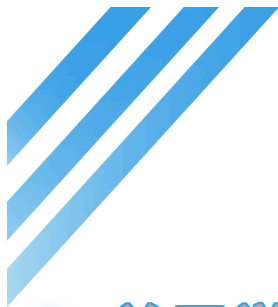


关于举办“青少年体能训练师”培训班（第一期）的通知

西安体育学院培训中心 2024-05-28 08:38 陕西



关于举办“青少年体能训练师”培训班 (第一期) 的通知

报名通知



西安体育学院继续教育学院（体育培训中心）

西体培字〔2024〕02号

关于举办“青少年体能训练师”培训班 （第一期）的通知

各相关单位和个人：

为推进“健康中国2030”、“体育强国”建设，顺应国际青少年体能训练发展趋势，传播国际最新青少年体能训练理念，实现在动作科学理念下竞技运动和大众健康协同发展，满足社会对青少年体能训练需求，我校联合体教联盟面向社会及各级各类学校开展“青少年体能训练师”培训认证工作。

一、主办单位

西安体育学院

二、支持单位

体教联盟（CSEA）

陕西易动乾坤体育管理有限公司

三、培训时间及地点

培训时间：2024年6月14日-6月16日

（报名截止时间：2024年6月12日下午18:00）

培训地点：西安体育学院（含光校区）。

四、培训对象

从事青少年体能训练的教练员、各级学校体育教师、体校教练员、大学/职业院校学生、退役运动员、退役军人、现役军人、运动健身指导员和各体育运动专项教练员、以及其他相关从业人员等。

五、培训内容

1. 体能训练生物学基础
2. 青少年动作发展规律与动作程序丰富动作模式优化
3. 提取原始动作程序优化动作模式奠定动作表现基石
4. 优质动作程序和真实动作模式成就青少年动作表现
5. 热身、身体核心柱稳定性及灵活性训练方法
6. 耐力及力量训练基础理论
7. 速度及灵敏训练基础理论
8. 耐力及力量训练实用方法
9. 速度及灵敏训练实用方法
10. 身体功能动作模式测试与评价方法基础理论
11. 体能训练计划制定原理
12. 身体功能动作模式测试与评价方法实操
13. 体能训练理论与实操考核

六、授课专家

西安体育学院体能训练领域资深专家、长期为国家队、省队从事体能专项训练和运动医学保障的专家。(李山教授、刘耀荣教授、苟波教授、孙海兰副教授、王刚副教授。)

七、培训认证实施

1、**培训方式**：理论课程培训（12学时）+实操课程培训（12学时，含认证考核）。

2、**考核内容**：理论40%（笔试）+实践60%（实践考核）=100分。

理论考核：理论考核50题（100分，每题2分，单选，其中运动科学基础理论相关考试题目20题），体能训练基础理论考题30题（单选）。

实操考核：实操考核100分，共计5项，包括：自由重量练习（20分）、徒手功能练习（20分）、快速伸缩复合练习（20分）、速度及灵敏练习（20分）、拉伸及动态热身训练（20分）。学员随机抽签实践展示试题，在场地进行各个类别实践内容3个标准化动作练习展示。

3、**培训认证**：经考核合格后，由西安体育学院和体教联盟（CSEA）颁发共同认证的“青少年体能训练师”合格证书（证书可在体教联盟和西安体育学院官网查询，培训学时计入继续教育学时）。

八、培训费用

培训费用：1980元/人（在校大学生）；2200元（现役/退役/退伍军人）；2400元/人（社会人士），培训费含课堂教学、学习教材、考试认证、证书查询、证书等。

九、培训报名及缴费

1、费用缴付至西安体育学院账户，开班后，由班主任统一指导通过体教联盟APP进行信息注册。

2、缴费方式

(1) 转账

账户：西安体育学院

账号：103303493605

开户行：中国银行西安鼓楼支行

(2) 扫描缴费二维码（选择“体能训练”项目缴费）。



(缴费二维码)

3、报名咨询

西体培训中心：029-88409718

文老师 18392167692 (微信同号)

张老师 15809297302 (微信同号)

4. 报名小程序



(报名信息二维码)

十、未尽事宜，另行通知。该通知解释权归主办单位。

西安体育学院体育培训中心

2024年5月27日

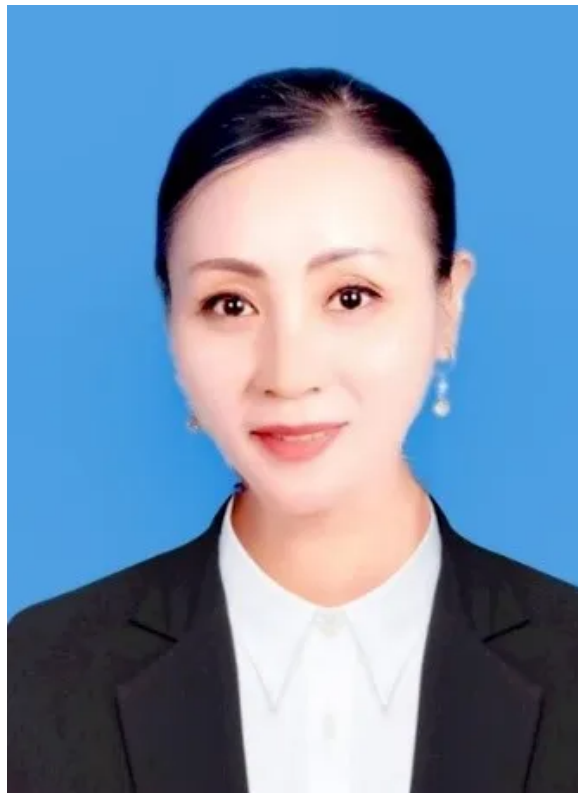
体育培训中心

十一、专家介绍

授课专家简介



李 山:西安体育学院, 教授, 博士, 博士研究生导师, 公派留美回国人员(美国东田纳西州立大学运动科学系访问学者, 2010-2011), 美国体能协会体能教练认证(CSCS), 中国体育科学学会体能训练分会委员, 陕西田径协会体教委员会主任, 田径国家资源共享课主讲教师, 2008年北京奥运会田径技术官员, 西安体育学院“运动负荷监控与运动效果评估实验室”负责人, 田径教研室主任。主编《体能训练教程》、著《健身跑实用指南》、《科学拉伸》、翻译《力量训练原理与实践》、审校《美国体能协会体能测试与评估指南》、《ACSM体能训练概论》。



孙海兰:西安体育学院, 副教授。世界田联教练员培训和认证系统高级讲师、中国田径协会教练员培训和认证系统D级和E级讲师、国家教育部国培专职讲师、全国专业人才储备委员会“动作学习与控制”讲师、陕西省教育学会教育评价专家组顾问及委员、日本未来体育学刊特邀研究员、国家教育部大中小幼体育课程一体化建设重大项目研究动作发展组成员、陕西省体育类教练员继续教育培训公需课讲师、高级体能训练讲师。多年主要从事动作技能学习、体能训练、青少儿体育等领域研究。曾多次受世界田联委派担任全国各省市中小学体育教师国培及陕西省中小学、幼儿园体育骨干教师培训工作。



刘耀荣:西安体育学院教授, 博士, 博士研究生导师。陕西省专业学位研究生教育教学指导委员会委员、西安体育学院体能研究中心主任、教育部学位中心硕博论文评审专家。全国高等院校体育教学训练研究会副理事长、中国关工委体适能委员会副主任、陕西省青少年体质研究中心副主任、陕西省体育科学学会常务理事、陕西省延安时期体育研究会理事、陕西省体能预康复委员会副主任。指导陕西省消防总队、武警总队、解放军等体能训练以及陕西省田径、举摔柔、乒羽网、拳跆等项目中心体能训练工作。中国竞走学校、陕西举摔柔训练中心首席科研专家, 接受陕西电视台体育频道多次采访。

主编或参编《体能训练》等教材10余部。2018-2019被聘为国家跨项冰壶队体能教练赴加拿大训练。2021年被中国田径协会授予“田径项目备战2020年东京奥运会贡献奖”。



苟 波：西安体育学院，教授，运动人体科学博士，博士生导师，执业医师，注册营养师。首批国家体育总局“优秀中青年专业技术人才百人计划”培养对象、陕西省教学名师、国家健康科普专家库专家、西安体育学院运动与健康科普基地负责人、陕西省公众科学素质与运动健康研究中心主任、运动技术分析技能评定国家体育总局重点实验室主任、西安体育学院学科带头人。

主要研究方向：运动损伤防治与康复、运动与健康促进、运动员机能评定与训练监控。主持国家级课题2项（科技部重点研发课题1项，国社科1项），省部级课题3项，主持省级教学团队建设1项，参与省部级课题25项。发表科研论文72篇，参与编写著作13部，参与翻译著作3部。

社会任职：中国体育科学学会学术工作委员会委员、中国老年学和老年医学会运动健康科学分会常委、陕西省体育科学学会理事会常务理事、陕西省体育科学学会体医融合专业委员会秘书长兼副主任委员、陕西省康复医学会运动损伤康复专业委员会副主任委员、2022陕西省中西医结合学会运动医学专业委员会副主任委员、陕西省营养学会运动营养分会副主任委员、陕西省体能协会体医融合专业委员会常务副主任等。

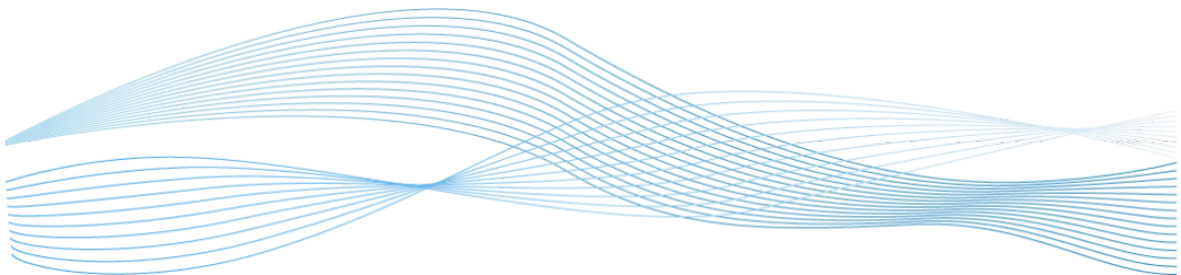


王 刚：西安体育学院，博士，副教授，运动康复专业硕士研究生导师，执业医师。中国康复医学会体育保健专业委员会委员，陕西省保健协会心肺康复专业委员会常委，陕西省研究型医院学会运动医学专业委员会常委。作为国家队、陕西省队医多次参加“亚运会”、“亚洲U-18青年足球锦标赛”“全运会”等医务工作。主要研究方向为运动康复、全民健身。近年来先后发表论文20余篇，主持或参与国家、省部级、厅局级课题多项。

注：未尽事宜，另行通知。该通知解释权归主办单位。

西安体育学院体育培训中心

2024年5月27日





西安体育学院

培训中心

联系人：西安体育学院培训中心

联系电话：(029)-88409572

(029)-88409718

地址：西安市碑林区含光北路 65 号

文章已于2024-05-28修改