

中国体育科学学会

体科学字〔2019〕11号

中国体育科学学会关于举办第二期和第三期 体能训练师培训班的通知

有关单位、学会会员：

为实现科技助力奥运攻关战略、践行健康中国国家战略，发挥现代体能训练的在竞技体育和大众健康领域的积极作用，中国体育科学学会将于6月—8月举办两期体能训练师培训班。培训班由中国体育科学学会体能训练分会组织运动科学、体能训练领域的知名专家担纲主讲。培训将采用理论授课和实操授课相结合的授课方式，理论考核和实操能力评估相结合考核方式。现将有关事宜通知如下：

一、培训目标

中国体能训练师认证体系注重运动科学和体能训练实践的高度衔接、国际体系和中国需求高度整合、要求知识考核和能力培养相统一。通过系统的培训及严格的认证，体能训练师应具有基本的运动科学知识，具备分析、执行及监控体能训练的能力，实现体能训练的安全性、系统性和科学性。同时，通过认证选拔体能训练培训讲师及高水平体能训练人才。

二、时间地点

中国体育科学学会

（一）北京站

时间：2019年6月29日—7月7日（29日报到）

地点：首都体育学院

（二）广州站

时间：2019年8月1日—8月9日（1日报到）

地点：广州体育职业技术学院

三、培训对象

体育院校（系）、体科所、健身俱乐部及运动健康管理机构等具有体育教育、运动训练、运动人体科学、运动医学、运动康复学专业专科学历以上的人员；中国体育科学学会体能训练分会官方会员；持有有效急救证书（CPR+AED）。

四、培训内容

体能训练师认证的体系化内容，包括运动科学基础知识、体能训练计划制定、体能训练实操三大板块。具体包括：（1）运动解剖、运动生物力学、基础肌动学；（2）运动生理生化、运动营养及运动心理；（3）体能训练计划制定、训练监控及评估；（4）体能训练基本手段与方法；（5）体能训练新理念、新理论及新方法，共计72学时。

五、考核认证

中国体育科学学会

参加考试合格者将获得由中国体育科学学会和体能训练分会颁发的体能训练师证书，考核不合格者给予一次补考机会。考试未通过者和未参加考试者颁发结业证书。

六、课程设置

课程类型	课程名称
运动科学	基础运动功能解剖
	基础运动生物力学
	基础运动生理学
	基础运动生理及生化监控
	特殊人群体能训练（一）
	体能训练中的营养策略（一）
实践应用	体能训练师执教之道
	体能测评理论及方法
	抗阻训练计划制定
	柔韧性及运动拉伸训练计划制定
	快速伸缩复合训练计划制定
	灵敏性及多向速度训练计划制定
	核心区训练计划制定
	有氧耐力训练计划制定
	体能训练计划制定的原理及应用
	功能性训练的方法及应用

中国体育科学学会

体能训练中的伤害防护

七、培训费用及交纳方式

- (一) 培训及考试费用：5000 元/人
- (二) 培训名额：80 人
- (三) 食宿、差旅费自理
- (四) 食宿自行安排
- (五) 培训费交纳方式：线上支付

八、报名

每一期培训班限招 80 人，报名需按网上步骤填写报名信息、添加学历证书扫描件及急救证书扫描件，报名以系统显示审核通过、缴费完成、报名成功为准。

报名网址：

电脑端报名和缴费：<http://tykxh.bjggty.com/sps/>

手机端报名和缴费：<http://tykxh.bjggty.com/sps/mv/index.html>

九、联系方式

联系人：何义彪 17755941128

吕志恒 18394434734

