

# 中国体育科学学会

体科学字〔2019〕19号

## 中国体育科学学会关于举办第四期 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、践行健康中国战略，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2019年12月1日-9日在成都体育学院举办第四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具体组织实施，聘请全国知名的体能训练专家及运动科学专家担纲主讲。培训班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的考核方式，考试合格者获得中国体育科学学会颁发的体能训练师证书。有关事宜通知如下：

### 一、培训目标

体能训练师认证培训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、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、科学性、有效性。同时，通过培训选拔体能训练培训讲师及高水平体能训练人才。

# 中国体育科学学会

---

## 二、时间地点

时间：2019年12月1日-9日（1日报到）

地点：成都体育学院

## 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、运动训练学、运动人体科学、运动医学、运动康复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)。

## 四、培训内容

体能训练师认证培训的内容分为运动科学基础知识、体能训练计划制定相关的基础知识、体能训练实操能力四部分。具体包括：

（1）运动解剖、运动生物力学、基础肌动学、运动生理生化、运动营养等；（2）体能训练计划制定、训练监控及评估；（3）体能训练基本手段与方法；（4）体能训练的恢复与再生。共计72学时。

## 五、考核认证

参加考试合格者将获得由中国体育科学学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

---

# 中国体育科学学会

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
	体能训练中的伤害防护

## 七、培训费用及交纳方式

# 中国体育科学学会

---

(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

报名需按网上步骤填写报名信息、添加学历证书、急救证书及会员证书扫描件，报名以系统显示审核通过、缴费完成、报名成功为准。

报名缴费网址：

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：吕志恒 18394434734

