

中体能（厦门）体育科技研究院

体科院〔2024〕17号

关于开展2024年第一期 青少年体适能教练员培训的通知

各相关单位：

经中体能资质认证委员会审核批准，同意于2024年8月15日-8月22日展开2024年第一期中体能青少年体适能教练员培训工作，现将相关培训事宜安排及相关事项予以公布。

相关事宜通知如下

一、培训及考核时间

1. 培训时间：

自2024年8月15日8:00时起
至2024年8月21日24:00时截止

2. 考核时间：

自2024年8月21日8:00时起
至2024年8月22日24:00时截止

二、培训及考核方式

培训方式：线上平台学习

考核方式：在线考核与线下实践相结合

线上学习平台网址：<http://49.232.175.254/>

初始账户为学员报名身份证号码，

初始密码为报名身份证号码后6位

平台使用操作说明见附件1

三、培训及考核内容

目录

第一章：概述

第二章：肌肉力量

第三章：肌肉耐力

第四章：心肺耐力

第五章：心肺机能的运动干预

第六章：身体成分

第七章：青少年体成分评定与改善

第八章：灵敏与柔韧性

第九章：速度与爆发力

第十章：常见运动损伤的预防与处理

第十一章：青少年训练方法的制定

四、注意事项

1. 如遇到任何其他问题，请联系报名负责人。
2. 本次培训课程通过线上学习平台进行，请务必在规定时间内完成学习任务，并按时参加在线考试。
3. 补考安排：若未能通过考试，具体补考安排另行通知。

附件：1. 中体能在线学习模拟考试平台使用说明

中体能（厦门）体育科技研究院

2024年8月14日

