附件1：

**课程内容介绍**

**主题一：团队项目力量训练方案**

第一部分：团队项目中身体运动表现的关键点分析

1.识别相似的动作模式

2.分析关键姿势

3.理解这些关键的姿势如何帮助运动员吸收和产生力

4.通过动作模式筛查去评估有效性

第二部分：建立运动自信

1.灵活性和稳定性

2.节奏&动态动作准备

3.协调性

4.运动性动作模式的负载和抗阻

第三部分：建立运动爆发力

1.利用负重跳作为评估手段

2.根据运动需求将运动员分组

3.分析在所有发展阶段最关键的三个训练动作

4.力量和速度的主要和次要训练动作列表

第四部分：补齐短板，并实现进阶

1.针对节奏性技术进阶的混合力量举

2.针对稳定性，灵活性和力学效率的组合力量举

3.针对肌肉爆发力耐力的复合训练方法

4.奥林匹克举

**主题二：团队项目速度&体适能训练方案**

第一部分：从速度的角度将团队项目进行分解

1.快速的减速能力

2.快速的重置技能

3.快速的加速能力

4.高强度运动的重复能力

第二部分：减速训练

1.关键的训练动作

2.进阶和关键点观察

第三部分：重置和机动性能力训练

1.关键的训练动作

2.进阶和关键点观察

第四部分：加速训练

1.关键的训练动作

2.进阶和关键点观察

第五部分：整体灵敏性训练

1.关键的训练动作

2.进阶和关键点观察

第六部分：能量代谢训练策略

1.团队性项目的训练/休息时间比

2.特殊的间歇安排

3.从有氧爆发力间歇到重复性速度能力的进阶

附件2：

**报名表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **姓名** | **单位** | **手机** | **执教项目** | **邮箱** | **是否是全国体育运动学校联合会会员** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |