

国家体育总局社会体育指导中心

社体字〔2022〕209号

体育总局社体中心关于举办2022年全国 跳绳高级教练员线上培训班的通知

各有关单位：

为贯彻落实《全民健身计划（2021-2025年）》，促进我国跳绳运动的普及与开展，提升教练员业务水平，决定举办2022年全国跳绳高级教练员线上培训班，有关事项通知如下：

一、主办单位

国家体育总局社会体育指导中心

全国跳绳推广委员会

二、承办单位

广州市花都区文化广电旅游体育局

上海大健石体育文化传播有限公司

三、培训时间

2022年8月1日至15日。

（一）速度单科：8月1日至3日（每天19:00-22:00）上课，
8月8日19:00-22:00考核；

（二）单绳花样单科：8月4日至6日（每天19:00-22:00）

上课，8月11日19:00-22:00考核；

（三）车轮跳单科：8月7日至9日（每天19:00-22:00）上课，8月14日19:00-22:00考核；

（四）交互花样单科：8月10日至12日（每天19:00-22:00）上课，8月17日19:00-22:00考核；

（五）集体自编单科：8月13日至15日（每天19:00-22:00）上课，8月20日19:00-22:00考核。

四、培训方式

网络直播+录播课程+在线课后习题+视频实践打卡+在线考核。

五、培训对象

- （一）全国各大中、小学体育教师；
- （二）全国高校热爱运动的大学生；
- （三）获得跳绳中级教练员资质者。

六、培训内容

- （一）全国跳绳单科教练员等级制度、考核标准介绍；
- （二）新赛季竞赛通则解读；
- （三）跳绳的基本知识与跳绳运动数据化管理；
- （四）赛前成绩稳定和运动员心理建设；
- （五）速度单科：
 - 1. 速度训练的器材选择；
 - 2. 速跳运动员的选材；
 - 3. 速度训练后的运动损伤与运动康复；

4. 单绳速度跳绳的基本技术原理、常规训练方法、辅助训练、分步训练以及专项素质训练方法；
5. 交互速度稳定及进阶训练以及摇跳转化的强化方法；
6. 两种长绳速跳的基本技术、常规训练方法、摇绳稳定训练方法以及快速提升方法；
7. 速度跳绳的节拍训练法；
8. 速度赛评分规则与视频练习；

（六）单绳花样单科：

1. 单绳花样动作命名体系；
2. 单绳花样运动员的选材；
3. 单绳花样基础动作训练方法；
4. 常见力量体操动作的训练方法和步骤；
5. 规定赛的身体姿态和完成质量解析；
6. 固定音乐编排单绳花样动作的方法解析；
7. 单绳裁判法解析；
8. 单绳花样编排方法和示范；

（七）车轮跳花样单科：

1. 车轮花样基础动作训练方法；
2. 常见力量体操动作的训练方法和步骤；
3. 固定音乐编排花样动作的方法解析；
4. 车轮裁判法解析；
5. 车轮花样编排方法和示范；

（八）交互绳花样单科：

1. 交互绳花样动作训练方法；
2. 固定音乐编排花样动作的方法解析；
3. 交互绳裁判法解析；
4. 交互绳花样编排方法和示范；
5. 交互绳身体姿态和完成质量解析；
6. 交互绳花样运动员的选材；
7. 交互绳花样基础动作训练方法；
8. 常见力量体操动作的训练方法和步骤；

（九）集体自编单科：

1. 集体自编训练方法和训练步骤；
2. 集体自编音乐的选取和动作编排的方法解析；
3. 集体自编规则解析；
4. 集体自编编排方法和示范。

七、培训证书

经考试合格的教练员，将获得国家体育总局社会体育指导中心颁发的相应等级教练员证书。

（注：未获得中级教练员资格证书者颁发相应高级单科教练员结业证书；获得中、高级教练员资格者通过考核后颁发相应高级教练员单科证书）

八、培训费用

- （一）速度单科：1680 元/人（含教材费、装备费、授课费、

证书费)。

(二) 单绳花样单科：1680 元/人(含教材费、装备费、授课费、证书费)。

(三) 车轮跳花样单科：1680 元/人(含教材费、装备费、授课费、证书费)。

(四) 交互绳花样单科：1680 元/人(含教材费、装备费、授课费、证书费)。

(五) 集体自编单科：1680 元/人(含教材费、装备费、授课费、证书费)。

九、培训报名

(一) 请所有学员在 2022 年 8 月 1 日前扫描以下二维码报名并缴费，费用由上海大健石体育文化传播有限公司收取。



(二) 联系方式：

1. 全国跳绳推广委员会：

王智丽 13918698526

戴永琴 18918965812

2. 汇款信息：

户 名：上海大健石体育文化传播有限公司

账 号：121910540310802

开户行：招商银行上海分行大连路支行

十、注意事项

（一）本次培训采用小班授课，速度单科、单绳花样单科、车轮跳花样单科、交互绳花样单科、集体自编单科各科报名满 15 人即开班。

（二）请参加培训人员自行购买保险。

（三）一经报名成功，由于自身原因不能参加培训，请于 48 小时内提出退费申请，逾期不退。

十一、未尽事宜，另行通知。

