

国家体育总局体操运动管理中心

体操字〔2018〕13号

体育总局体操中心关于举办 2018 年全国 健美操青少年冬令营的通知

各有关单位：

为了适应健美操国际规则的变化，提高健美操难度动作和技巧动作的技术规范性，加强教练员的教学训练和计划组织能力，进一步提高我国竞技健美操运动技术水平的发展，促进我国健美操青少年后备梯队的建设，现定于 2018 年 2 月 28 日-3 月 5 日，在山东泰安市举办 2018 年全国健美操青少年冬令营，现将有关事项通知如下：

一、时间：2018 年 2 月 28 日 - 3 月 5 日（5 日离会）

二、地点：山东省泰安天乐城田雨润华国际酒店

三、人员：

（一）编内人员

获得 2017 年锦标赛和冠军赛竞技项目年龄一组、年龄二组精英组单人和混双项目的奖牌运动员及三人和五人项目的金牌运动员。

（二）编外人员

2018 年即将进行中国健美操协会年度备案的预备组、年龄一组和年龄二组的运动员及教练员。

四、培训内容

（一）专项理论内容

- 1、健美操专项训练计划的制定与训练效果评价体系
- 2、健美操专项耐力训练和成功参赛的保障机制
- 3、竞技健美操运动员感觉信息与动作表现
- 4、青少年生长的生理特征和针对性训练手段分析
- 5、体育专业升学的途径分析

（二）实践课

- 1、成套内容的训练方法
操化动作的训练与创编
操化跑位与成套小段落
- 2、过渡连接的专项教法与保护帮助手法
站立-地面下
地面-站立起
- 3、专项体能的训练方法介绍
柔韧、爆发力、姿态控制
- 4、专项准备活动内容介绍
综合柔韧与行进踢腿
姿态控制与操化行进
地面动作准备活动
跳步动作的准备活动
- 5、街舞基础知识介绍及 hiphop、locking 体验

五、授课教师

王瑞元 北京体育大学生理学教授

武文强 北京体育大学训练学博士、中国田径学院院长

王 宏 国家健美操队总教练、中国健美操协会技委会主任

席毅林 中国健美操协会技委会副主任

周校锋 天津工业大学讲师

李知明 中国健美操协会街舞分会副主任

杨光（兼示范运动员） 健美操世界冠军

六、收费标准

1、本次冬令营免培训费；

2、编内运动员食宿费由国家体育总局体操运动管理中心承担，往返交通费自理；

3、编外运动员：每人食宿费 1300 元，往返交通费自理；

4、教练员：每人食宿费 1300 元，往返交通费自理。

5、缴费方法：请在报名截止前将食宿费汇入以下任一账户（请保管好汇款凭证原件，报到时须出示原件确认）：

个人汇款账号：

开户银行：中国工商银行济南经八路支行

账号：6212261602008503650

户名：玄婷

单位对公汇款账户：

开户银行：中国农业银行济南南辛庄支行

账号：15127301040007775

户名：济南开普体育健身有限公司

(如需对公账户汇款，可汇入该账户，由入住酒店开具食宿费发票。)

对公汇款请注明“健美操冬令营+姓名+发票抬头单位名称”。

如现场刷公务卡请在报名截止前与承办方联系。

七、报名

本次冬令营提前报名，截止日期为2018年2月23日，请参加本次冬令营的人员将报名表和自费人员汇款凭证一并发送到邮箱 kangkang1199@163.com。

报名联系人：徐闻，13969119888

八、报到

全体参加冬令营的人员于2018年2月28日到山东省泰安天乐城田雨润华国际酒店(地址：山东省泰安市岱岳区天乐城度假区内)报到。

联系电话：13969119888

总机：0538-5365888

联系人：徐闻

九、返程票预定

考虑网络订票的便捷，请参加冬令营人员自行预定返程车票，如有特殊情况，可提前告知会务人员，由酒店协助预定。

体育总局体操中心

2018年1月11日

附件:

2018 年全国健美操冬令营培训班报名表

单位:

联系人姓名:

电话:

邮箱:

序号	姓名	运动员	是否指定(指定运动员注明获得成绩)	教练员
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				