



《青少年足球专项体能训练教程》

培训班



目 录

01. 培训班背景

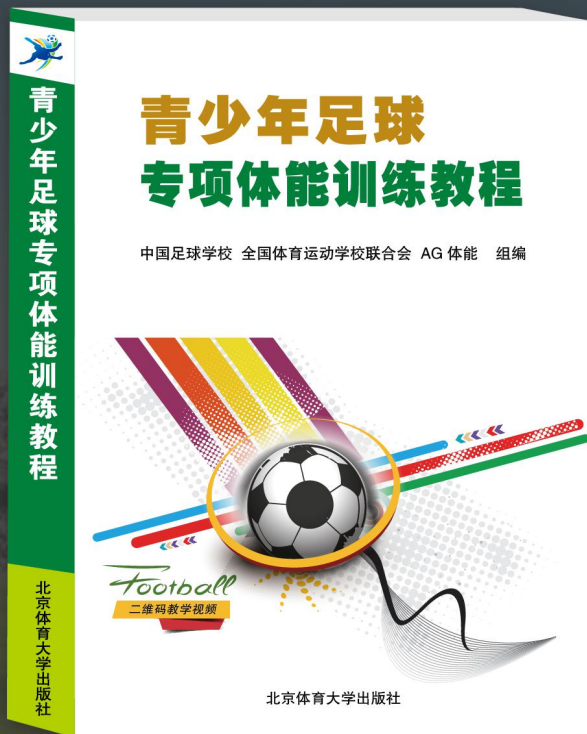
02. 培训证书

03. 讲师团队

04. 内容简介



培训班背景



- 为顺利实现《中国足球改革发展总体方案》《中国足球中长期发展规划(2016—2050年)》，完善中国足球青训体系，补齐体能训练短板，中国足球学校、全国体育运动学校联合会教育发展委员会、AG运动学院经过反复协商，达成共识，组成专家精英团队，组编了《青少年足球专项体能训练教程》教材，由北京体育大学出版社出版发行。ISBN：978-7-5009-5665-5
- 为加强青少年足球师资建设，促进中国青少年足球运动科学发展起到积极的推动作用。特组织《青少年足球专项体能训练教程》培训班，使科学的青少年足球专项体能训练体系广泛推广，全面运用。

培训证书



培训证书

老师：_____

编号：_____

于 年 月 日至 日参加由国家体育总局秦皇岛训练基地（中国足球学校）、全国体育运动学校联合会教育发展委员会主办、AG运动学院承办的《青少年足球专项体能训练教程》培训班，学习期满，考试合格，特发此证。

有效期一年。



年 月 日



国家体育总局秦皇岛训练基地
(中国足球学校)



全国体育运动学校联合会
教育发展委员会



AG 运动学院

主办单位



国家体育总局秦皇岛训练基地
(中国足球学校)



全国体育运动学校联合会
教育发展委员会



AG运动学院

- 中国足球学校于 1994 年 5 月 8 日挂牌，1996 年正式招生，是中编办批复我国唯一的国家级中等足球专业学校。
- 办学十几年间培养出大批足球后备人才，共向各级国家足球队输送 36 人，其中部林、黄博文、张稀哲、任桂辛分别为国家男女足球队优秀队员代表；考入全国各类高校 499 人；向各级各类俱乐部输送球员 294 名。
- 目前有一大批中国足球学校的学生在我国青少年校园足球基层、职业足球俱乐部梯队或业余体校执教，或从事足球相关工作。
- 全国体育运动学校联合会是由国家体育总局发起、经民政部批准的全国性体育社会团体。
- 宗旨是团结和推动全国各级各类体育运动学校、青少年体育俱乐部等会员单位的建设与发展，为提高青少年身体素质、培养输送高水平竞技体育后备人才和为社会培养合格的体育专业人才服务，为各类青少年体育组织提供一个发展和交流平台，推动中国青少年儿童体育事业发展，促进体育强国和健康中国的建设。
- 北京腾宇华创科技有限公司（AG 运动学院）以树立正确的运动理念、提高国人运动表现，发展中国体育健康事业为使命。
- 是一家专业的体育科研与培训、体能训练与评估和健康促进与管理机构。主营业务：科研课题、体能训练、运动康复、培训认证、连锁经营、承接政府体育项目购买服务。

专家讲师介绍



魏宏文

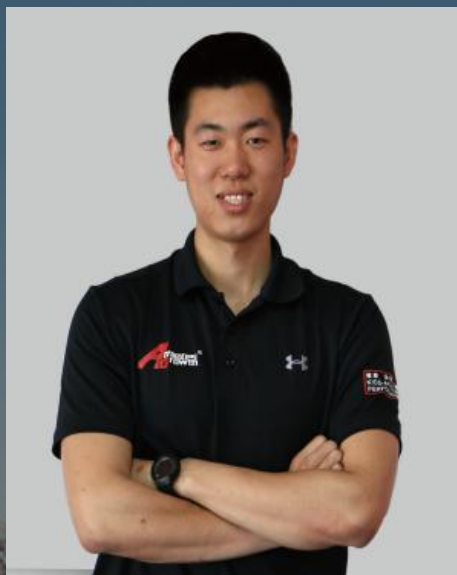
北京体育大学体能训练学院

博士、副教授、硕士研究生导师

- 长期从事竞技体育体能训练实践，从1996年开始，先后在北京女子足球队、国家女子足球队、国家男子足球队担任科研教练和体能康复教练
- 1997年~2019年期间国家队的历任中外主教练（商瑞华、马元安、马良行、王海鸣、张海涛、裴恩才、郝伟、Bruno Bini、高洪波、孙继海、沈祥福）有深度、良好的合作
- 作为教练组核心成员，担任国家女足科研团队负责人，参加了2003年和2015年女足世界杯
- 2016年担任中国国家男足体能康复教练
- 2017年担任国家U-20男足体能康复教练
- 2018-2019年为国家U-25男足集训队复合型团队成员
- 现为国家体育总局“百人计划”优秀专业技术人才培养对象
- 中国体育科学学会体能分会常务委员；国家体育总局教练员学院、竞体司、科教司、青少司、各项目管理中心教练员岗位培训体能课程专家讲师、全国体育传统项目学校体育师资体能培训师；北京体育大学卓越培训体能讲师
- 《青少年足球专项体能训练教程》主编，北京体育大学出版社 ISBN：978-7-5644-3103-7



专家讲师介绍



张旭

运动人体科学 硕士研究生

- 国家体育总局教练员学院认证体能教练
- 中国足球学校、全国体育运动学校联合会教育发展委员会《幼儿足球教学理论与实践》培训班讲师
- 中国足球学校、全国体育运动学校联合会教育发展委员会《青少年足球专项体能训练》培训班讲师
- MJP、MBSC、动作学院认证体能教练、体能训练专家
- 北京市朝阳区体校U12-U14女足体能教练
- AG青少儿体能中心各项目运动员基础体能训练和运动表现负责人
- AG运动学院研发中心负责人、培训中心负责人
- 《幼儿功能性动作教学理论与实践》编委，人民体育出版社 ISBN:978-7-5009-5367-8
- 《青少年足球专项体能训练教程》编委，北京体育大学出版社 ISBN: 978-7-5644-3103-7
- 《幼儿足球教学理论与实践》编委，人民体育出版社 ISBN: 978-7-5009-5665-5
- 国家体育总局体育科学研究所《3-6岁幼儿体质和动作发展自动化测评系统》课题组成员
- 河北师范大学体育学院 & AG体能-课题《少儿身体姿态评估与运动矫正》课题组成员
- 河北师范大学体育学院 & AG体能-课题《少儿功能性体能训练》课题组成员



讲师介绍

讲师培训班于2019年11月15-17日在中国足球学校举办，通过报名审核的40名专家、讲师、教练员参加了培训，经过通识理论考核、实操考核，结合综合评估，全部考核通过，具备培训资格，发放培训证书，签订培训讲师协议、发放聘书。

《青少年足球专项体能训练教程》讲师培训班开班合影

2019年11月16日



《青少年足球专项体能训练教程》讲师培训班结业仪式

2019年11月17日



培训班管理相关

- 1、组织机构健全：**中国足球学校、全国体育运动学校联合会教育发展委员会、AG运动学院共同组成工作领导小组负责制定讲师选拔、培训、管理、晋级等相关标准、规定和制度，并对讲师工作情况进行指导和监督。
- 2、培训教材体系健全：**使用《青少年足球专项体能训练教程》教材，北京体育大学出版社出版 ISBN：978-7-5009-5665-5。
- 3、培训课程体系健全：**模块清晰、内容易懂、操作性强，保障培训教学质量和落地实施效果。
- 4、讲师培训、考核、聘用体系健全：**于2019年11月15-17日在中国足球学校完成了讲师班培训、考核、聘用，备案。
- 5、管理制度健全：**包括讲师管理制度、讲师行为规范和安全责任书、培训班管理制度、培训班督导管理制度。

培训班日程

日程	时段	时间	内容	讲师	地点
Day 1	上午	8:00—8:20	开班仪式	——	会议室
		8:30—12:00	1、青少年足球专项体能训练体系构建	专家讲师	会议室
	下午	14:00—15:30	2、动作准备 3、平衡训练	讲师	场地
		15:45—17:30	4、速度训练	讲师	场地
Day 2	上午	8:30—11:30	5、灵敏训练	讲师	场地
	下午	14:00—15:30	6、爆发力	讲师	场地
		15:45—17:30	7、力量训练	讲师	场地
Day 3	上午	8:30—11:30	8、核心力量 9、恢复再生	讲师	场地
	下午	14:00—16:30	10、体能测试与评估	讲师	会议室
		16:30-17:30	11、考试、结业仪式	——	会议室

培训目的和目标

序号	内容
1	青少年各项素质发展的敏感期和长周期发展模型。
2	足球专项体能测评的项目、内容、流程和标准。
3	准备活动的模块划分、训练方法。
4	各年龄段 平衡训练原则、模块划分、训练方法。
5	各年龄段 速度训练原则、模块划分、训练方法。
6	各年龄段 灵敏训练原则、模块划分、训练方法。
7	各年龄段 力量训练的原则、模块划分、训练方法。
8	恢复再生训练的原则、模块划分、训练方法。



培训班类型

各省市足协 培训班

- ✓ 中国足球学校、全国体育运动学校联合会教育发展委员会、省市足协主办。
- ✓ AG运动学院承办。
- ✓ 面对人群：校园足球教师、业余足球俱乐部教练员。
- ✓ 费用由相关部门承担或学员自行承担。

各省市合作机构 研讨班

- ✓ 中国足球学校、全国体育运动学校联合会教育发展委员会主办。
- ✓ AG运动学院承办。
- ✓ 属地合作机构协办。
- ✓ 面对人群：业余足球俱乐部教练员。
- ✓ 费用由学员自行承担。



培训班人数、费用

序号	类型	主办单位	人数	装备发放	日程	费用
1	培训班	中国足球学校、全国体育运动学校联合会教育 发展委员会、各省市足协	60-200人	教材、讲义 服装	3天	待定
2	研讨班	中国足球学校、全国体育运动学校联合会教 育发展委员会	30-80人	教材、讲义 服装	3天	待定



信息发布渠道及联系方式

少年体育说

(中国足球学校公众号)



AG体能

(AG运动学院公众号)



足球教练沙龙

(研讨班指定公众号)



联系人：王飞 18613389196 (同微信)
赵瑞田 13501203190 (同微信)

KELME

本着少年强则国强的原则，卡尔美积极参与中国青少年校园足球事业，积极承担企业社会责任，并率先研发设计了适应于青少年校园足球的系列装备。

战略合作伙伴 & 培训班指定服装品牌

- 为青少年体质健康
- 为中国足球发展
- 携手同行!

