**2018年全国乒乓球中级 高级教练员岗位培训班课程安排**

**2016年5月3日- 14日**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **上课时间** | |  |
|  | 9:00-11:30 | 14:30-17:00 | 19:30-21:00 |
| 3 | 报到 | | 班委会议 |
| 4 | 9:00开班典礼  9:45 教练员职业素质建设 | 教练员职业素质建设 | 作业 |
| 5 | 运动生理学理论 | 运动员生理学乒乓球运动中的应用 | 复习与自学教材 |
| 6 | 运动训练学理论 | 乒乓球训练计划的制定与实施 | 作业 |
| 7 | 常见运动损伤与康复 | 医务监督与疲劳恢复 | 考试 |
| 8 | 青少年心理特征及沟通技巧 | 高水平运动员心理调节与控制 | 考试 |
| 9 | 讨论与交流 | 机动 | 复习与自学教材 |
| 10 | 高水平乒乓球运动队科研方法与训练质量监控 | 乒乓球理论考试 | 复习与自学教材 |
| 11 | 运动生化及营养学基础 | 运动生化指标的运用 | 考试 |
| 12 | 讨论与交流、布置函授作业 | 运动队管理和创新 | 复习与自学教材 |
| 13 | 基础体能训练 | 乒乓球专项体能训练 | 作业\学习小结 |
| 14 | 规则变化及竞赛冲突化解 | 提交学习小结  离会 |  |