



# 内蒙古体能协会文件

内体协发〔2020〕2号

---

## 内蒙古体能协会关于开展疫情防控期间 体能训练线上专业技术培训通知

新型冠状病毒感染的肺炎疫情发生以来，内蒙古体能协会积极落实自治区体育局、体育总会及上级有关部门指示和号召，主动承担体能训练宣教培训责任，立足当前工作实际，对接合作国内领先专业团队和导师，决定通过线上教育的方式，推广开展教练员线上专业技术培训，持续为广大教练员、运动员、健身教练和健身爱好者搭好疫情防控期间专业进阶平台。

为切实承担好协会公益性职责，为疫情防控期间体育工作贡

献力量，本次线上培训产生的费用（市场价值 1077 元/人），由内蒙古体能协会全额负担，符合申领条件单位和个人可申请免费学习指标，具体事宜如下。

## 一、培训内容介绍

### （一）《PTAG 行为改变课程包》

PTA Global(简称“PTAG”)创始团队汇集了全球 20 余名在自身领域有突出成果的顶尖运动专家，研发出专利课程、系统和工具，PTA Global 具有 NCCA（美国国家认证机构委员会）的私教认证资质，适用于教练员及大众健身私人教练。

行为改变是教练员能帮助运动员和客户达成训练目标的起始，并应当贯穿全程。本次线上课程为录播课程，精选 PTAG-CPT 课程中访谈原则与行为改变章节的精华内容，共包含 11 个视频与 3 份 PTAG 专业工具表格。

课程名称	课程子目录	
私教会会员管理工具	PTAG 介绍 PDQ 客户沟通激励系统 客户引导 1----第一次与客户见面 客户引导 2----建立融洽舒适的关系 客户引导 3----有效提问和聆听 问卷 1----激励型调查问卷	问卷 2----动机访谈的 4 个方面 行为改变 1----促进客户行为改变的机理 行为改变 2----习惯性乐观和消极行为 行为改变 3----行为改变的阶段性 行为改变 4----目标制定的重要性

### （二）《功能训练小工具课程包》

与行业内 3 位精英教练合作，教授 TP、ViPR、悬吊设备 3 种功能性训练小工具应用方法，模拟日常训练课程，既可以指导教练员更好地为训练对象提供服务，也可以帮助运动员、健身爱

好者更好地自我训练。包含 12 个训练视频+8 份训练计划。

课程形式	课程名称	课程子目录
工具课程	如何缓解久坐后肩颈腰僵硬	四套进阶训练计划
	减重减脂&形体雕塑	超重人群减重减脂训练 女性 3D 雕塑训练 (1-3 周)
	运动表现&运动稳定性提升训练	运动表现提升 运动稳定性提升训练 (1-3 周)

### （三）《系列专题直播课程包》

由业内资深培训师团队联袂主讲，包含功能性训练、运动营养学、运动评估与康复等多方面知识分享和实操示范。

课程形式	课程名称	课程子目录
直播课程	综合主题课程包	大脑的结构与功能 ViPR-居家 3D 负载训练 热量如猛虎一般，谈色变？ 2020，私教自我成长攻略 你会热身么？
	疼痛管理课程包	功能性训练 101 足踝的三维提升策略 髋部的三维提升策略 胸椎与肩部提升策略！ 腰部疼痛的 3DMAPS 评估举例与改善。
	运动风格课程包	2 大训练变量对 10 个经典训练动作的扩展演化 2 大训练变量的动作进退阶演化 3DC 检查点实战运用 3DC 检查点与运动风格的完美结合 如何做出一份贴心的方案设计？
	行为改变课程包	大脑的结构与功能 行为改变的本质，大脑趋利避害的本能 行为改变的短期与长期策略 动机性访谈及其应用

## 二、免费培训指标领取流程

### (一) 适用范围

1. 自治区体育局及直属单位教练员、运动员、管理人员及科研医务人员
2. 自治区体育类兄弟协会举荐的教练员、运动员、管理人员及科研医务人员
3. 各级体育行政主管部门及直属单位相关人员
4. 内蒙古体能协会会员
5. 内蒙古首期 EXOS-XPS 运动表现专家国际认证课程学员
6. 内蒙古体能协会合作伙伴及个人

### (二) 申领流程

1. 请符合申领条件、有意向学习的个人，与 2 月 20 日前，将姓名、工作单位及职务等个人信息报送至内蒙古体能协会。

**(联系人：杨老师 14747737755；齐老师，15147795050)**

2. 内蒙古体能协会将学员信息反馈给课程方，并开通个人官方账号，已有遂生学府官方账号的，免费开通学习通道。

### (三) 注意事项

培训日期为 2 月 15 日—3 月 31 日，录播课程可随时观看，已开课直播课程将有录播回放。

本次培训相关费用由内蒙古体能协会全额补贴，名额有限，请符合申领条件学员珍惜专业学习机会。

