

济南市散打搏击运动协会

济南市伯乐搏击俱乐部

教学教务八项升级

一、师资团队升级。

升级内容：提高师生配比，精进授课能力，规划个体训练，避免运动损伤。

① 教练员与学员配比由 1:25 升级至 1: 10。

② 贯彻落实济南市散打搏击运动协会关于青少年选材的要求，特邀山东省散队主教练、济南市散打队主教练、全国省市级冠军运动员等教学训练。

③ 融合教练组多种训练方法，授课更加科学、趣味、丰富、全面。

④ 以学员为个体，独立规划、重点指导；以学龄来分组，差异调整、齐头并进。

⑤ 教练组严格按照济南市散打搏击运动协会《青少年散打训练防范运动损伤建议》的有关指导，科学调整训练强度，注重训练动作

规范，有效避免运动损伤。

二、训练课程升级

升级内容：课时时长升级、对抗训练提升、训练课程优化、主副课程结合。

① 在原 1.5 小时技术课程的基础上，增加 1 小时实战课程。

② 竞技体育，以实战技术为根本；提高成绩，以锤炼心理为核心。强化实战训练，提升竞技能力，磨炼身心素质，使青少年真正做到勇敢、坚强、独立、自信。

③ 寒暑期加课，每周两次课程，自主选择上课时间，灵活安排教学训练。

④ 开设中小学必考体育技能课，如跳绳、跳远、曲臂前伸、引体向上等；开设国学、青少年心理疏导、家庭关系等特色课程。

三、教学气氛升级

升级内容：感受专业气氛，学习冠军精神，塑造训练热情，锤炼体育品质。

① 原中级班、初级班整合升级为伯乐搏击散打少儿队（1 队 2 队）。

② 原实战班、弟子班整合升级为伯乐搏击散打专业队。

③ 整合升级后，可参加济南市散打队专业训练课程。

④ 定期参加山东省武术院、济南市体校、济南市青运会、济南市散打协会等集训。

⑤ 开设伯乐搏击散打幼儿队，针对学前儿童身心，量身定制训练计划，合理安排上课内容，课程丰富，寓教于乐，有效避免枯燥单一训练。

四、装备器械升级

升级内容：全新训练服装、专业护具装备、综合训练器械、提高全面素质。

① 配发全新训练服，专业、舒适、时尚、安全。

② 配备符合青少儿身体条件的专业护具装备，有效减少运动损伤。

③ 建立综合素质训练区，增设青少儿专用训练器械。

④ 配合课程，有效提高学员力量、协调、柔韧、速度、耐力等身体素质。

五、专业赛事升级

升级内容：学习国家比赛、承办散协比赛、开展商业比赛、参与武馆联赛。

① 俱乐部组织优秀学员交流学习市锦标赛，省锦标赛，全国锦标赛等。

② 在济南市体育局、济南市散打搏击运动协会的指导下，开展市级青少年赛事。

③ 开展顶尖商业赛事，同武林风、昆仑决、国青赛等合作。

④ 拓展全国武馆联盟交流赛，与省内优秀武馆常态化交流比赛。

⑤ 以上赛事，由伯乐搏击俱乐部输送优秀学员参加。

六、升学就业升级

升级内容：培养高等专业人才，输送至全国高校、行业企业、政府部队。

① 在市体育局、市体校、市散协的指导下，输送优秀学员升入高等院校就读。合作院校有：山东外事职业大学、四川民航学院，山东体育学院、烟台鲁东大学，菏泽学院等。

② 在市散协指导下，培养优秀学员，考取教练员资格证书、裁判员资格证书等并输送至行业企业及相关单位内任职。

③ 配合武装部政策，组织优秀学员应征入伍。

七、社会公益升级

升级内容：社会责任、公益先行、体育德育、品质升华。

① 开展由济南市散打搏击运动协会主办，济南市伯乐搏击俱乐部承办的体育公益课程。

② 由市散协全面指导，伯乐搏击提供专业教练人员教学、专业运动场地训练。

③ 组织及参加社会公益活动，培养青少年品质，提升社会责任感。

八、训练环境升级

升级内容：专业舒适的训练场地。

① 训练场馆装修升级，交付使用。

② 场馆符合青少年体育运动场地的标准。

③ 使用环保材料装修，以青少年健康为己任。

④ 更舒适人性化的训练环境，更开放多功能的家长休息区。



二零二一年九月