

用户需求书

一. 项目名称

海南体职院 2018 年采购运动队体能团队服务

二. 项目背景

为提高海南省运动代表队运动水平以及竞赛成绩,现需要引入外部的智慧改变以往传统的体能训练,打造新的更加科学高效的体能训练模式。

三. 项目需求

(一) 服务内容:

针对指定的四支运动代表队提供以下服务:

①体能训练:根据体能训练需求,加强并完善训练过程中的基础体能、功能性体能、核心力量、专项动力链训练等方面的体能训练计划、包括周计划和每天训练安排;以及阶段性训练规划及体能测试评估方案等。主要对基础体能训练过程中的动作规范性指导、功能性体能训练安排、核心力量和专项所需求动力链训练方面的针对性和有效性训练。

②再生恢复训练:在整个服务过程中对训练后拉伸(包括主动拉伸、被动拉伸、PNF、预损伤软组织激活)、再生恢复、主动干预等不同情况进行训练与实施。采取每天训练课后的即刻拉伸,每天晚上的整体拉伸与再生恢复训练;以及阶段性的再生恢复训练课安排。

(二) 服务方式:

由各运动项目专家设计科学的体能训练方案,并提供四名体能训练师驻队执行训练方案,每人将跟随制定队伍提供一年且不少于 200 个工作日体能训练科技保障服务。服务期间内需进行定期体能训练效果反馈,并最终形成项目体能训练手册。

(三) 服务期限:自合同签订之日起一年。