**2023 -2024学年第一学期校武术队组队报告及训练计划**

**一、组队报告**

1.选拔

体育工作部于2023年9月13日向全校发布了选拔通知，收到报名表32份。于2023年9月27日18:00-20:00，对报名学生进行了面试，共32名学生参加面试。初步挑选32名学生进行了为期两周的试训，最终确定了18名队员组成辽宁对外经贸学院校武术代表队。

2.队员名单

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 姓名 | 学号 | 院系 | 电话 | 辅导员 | 备注（位置/专项） |
| 1 | 卢泉榜 | 2023100059 | 经济学院 | 18958525566 | 任国锋 | 散打 |
| 2 | 胡宇辰 | 2023101333 | 外国语学院 | 1382081885 | 王培宇 | 跆拳道 |
| 3 | 卢明昕 | 2023100757 | 外国语学院 | 13009494070 | 王培宇 | 跆拳道 |
| 4 | 贾凡 | 2023100103 | 经济学院 | 18547164112 | 任国峰 | 跆拳道 |
| 5 | 白铭松 | 2023101089 | 外国语学院 | 13804706473 | 倪翰林 | 跆拳道 |
| 6 | 蒋祖森 | 2023101665 | 管理学院 | 18648897384 | 张鹏 | 跆拳道 |
| 7 | 谢扬 | 2023101679 | 管理学院 | 18970717367 | 张鹏 | 跆拳道 |
| 8 | 孟卿蓉 | 2023102260 | 会计学院 | 17336288270 | 丛燕鑫 | 武术套路 |
| 9 | 张潆 | 2023101126 | 外国语学院 | 15184013746 | 倪翰霖 | 跆拳道 |
| 10 | 黄宣菊 | 2023102799 | 经济学院 | 18172243160 | 任国锋 | 跆拳道 |
| 11 | 张筱煊 | 2023102943 | 经济学院 | 15242589671 | 战充波 | 散打 |
| 12 | 王媛媛 | 2023103163 | 管理学院 | 15567128525 | 张鹏 | 跆拳道 |
| 13 | 苏秦 | 2023100576 | 经济学院 | 15359059832 | 战充波 | 武术套路 |
| 14 | 张伟 | 2023100582 | 经济学院 | 15286189940 | 战充波 | 散打 |
| 15 | 马梓洋 | 2023101464 | 管理学院 | 13352382822 | 文帅 | 散打 |
| 16 | 张潼燕 | 2023103444 | 管理学院 | 13770891365 | 季洪宇 | 跆拳道 |
| 17 | 唐娌娜 | 2023100465 | 经济学院 | 15998671687 | 战充波 | 散打 |
| 18 | 刘梁岑 | 2023101095 | 外国语学院 | 15181088375 | 倪翰霖 | 散打 |

**二、训练计划**

1.队伍情况

训练队为校级组织武术训练队，是本校最高级别重点培养队伍

2.训练目标

参加全国省市级大学生散打、跆拳道、武术套路竞赛并取得优异成绩

3.训练安排

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 训练时间 | 训练地点 | 训练内容 | 训练方式 | 备注 |
| 第1周 | 18:00-20:00 | 体育馆1楼 | 体能恢复 | 有氧运动 |  |
| 第2周 | 18:00-20:00 | 体育馆1楼 | 技术训练 | 器械训练 |  |
| 第3周 | 18:00-20:00 | 体育馆1楼 | 技术训练 | 器械训练 |  |
| 第4周 | 18:00-20:00 | 体育馆1楼 | 体能训练 | 力量  体能结合 |  |
| 第5周 | 18:00-20:00 | 体育馆1楼 | 技术训练 | 规范动作 |  |
| 第6周 | 18:00-20:00 | 体育馆1楼 | 实战演练 | 实战 |  |
| 第7周 | 18:00-20:00 | 体育馆1楼 | 实战演练 | 实战 |  |
| 第8周 | 18:00-20:00 | 体育馆1楼 | 技术训练 | 规范动作 |  |
| 第9周 | 18:00-20:00 | 体育馆1楼 | 体能训练 | 力量  体能结合 |  |
| 第10周 | 18:00-20:00 | 体育馆1楼 | 实战演练 | 实战 |  |
| 第11周 | 18:00-20:00 | 体育馆1楼 | 技术训练 | 组合进攻 |  |
| 第12周 | 18:00-20:00 | 体育馆1楼 | 实战演练 | 实战 |  |
| 第13周 | 18:00-20:00 | 体育馆1楼 | 体能训练 | 力量  体能结合 |  |
| 第14周 | 18:00-20:00 | 体育馆1楼 | 体能训练 | 力量  体能结合 |  |
| 第15周 | 18:00-20:00 | 体育馆1楼 | 技术训练 | 摔法训练 |  |
| 第16周 | 18:00-20:00 | 体育馆1楼 | 实战训练 | 实战 |  |

训练与竞赛教研室

2023年9 月27 日