**体能训练指导专项职业能力考核规范**

（2023版）

**一、定义**

运用体能训练知识与相关器材，针对运动员个人体能水平和需求，提供科学的体能测试、训练计划和指导，以达到提高体能素质与运动表现的能力。

**二、适用对象**

运用或准备运用本项能力求职、就业人员。

**三、能力标准与鉴定内容**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 能力名称：体能训练指导 职业领域：体能教练 | | | |
| 工作任务 | 操作规范 | 相关知识 | 考核  比重 |
| （一）  测试评估 | 1.损伤筛查  (1)能进行FMS功能性动作筛查  (2)能进行Y平衡测试 | 1.运动损伤风险筛查 | 15% |
| 2.体能测试  (1)能进行平衡测试  (2)能进行爆发力测试  (3)能进行速度灵敏测试  (4)能进行肌肉力量与耐力测试  (5)能进行无氧耐力测试  (6)能进行有氧耐力测试 | 1.体能测试的意义  2.测试的选择依据  3.测试质量的评估  4.测试的实施  5.运动表现测试 | 20% |
| （二）  方案制定 | 1. 能根据损伤筛查结果，制定针对性纠正性训练方案 2. 能根据体能测试结果，制定针对性体能训练方案 | 1.训练方案制定原则及要素  2.各类人群的生理基础知识  3.不同项目体能需求分析  4.准备活动与恢复再生  5.抗阻训练  6.速度和灵敏训练  7.快速伸缩复合训练  8.能量代谢系统训练  9.周期化训练  10.训练适应与过度训练 | 25% |
| （三）  训练指导 | 1.能根据训练方案，设计场地及准备器材  2.能够讲解技术动作的要点、目的及注意事项  3.能进行技术动作的演示和分解  4.能指导训练，并发现纠正错误动作 | 1.准备活动与恢复再生  2.抗阻训练  3.速度和灵敏训练  4.快速伸缩复合训练 | 30% |
| （四）  结果评价 | 1. 能够针对阶段性训练结果进行评估 2. 能够有效的利用测试指标对运动员训练效果进行评价 | 1. 体能测试的选择 2. 数据评估与分析 3. 运动表现测试方法 | 10% |

1. **鉴定要求**

（一）申报条件

达到法定劳动年龄，具有相应技能的劳动者均可申报。

（二）考评员构成

考评员应具备一定的体能训练指导专业知识及实际操作经验；每个考评组中不少于3名考评员。

（三）鉴定方式与鉴定时间

技能考核采取实际操作+笔试的综合考核形式，实操考核时间为30分钟，笔试考核时间为30分钟。

（四）鉴定场地和设备要求

1.考核场地卫生、光线、通风、消防、安全条件符合国家有关规定，不小于200平方米的考核场地，可以同时满足至少45人进行考核。

2. 场地须配置以下考核设备：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 产品名称 | 数量 | 单位 |
| 1 | FMS功能性动作筛查套件 | 1 | 套 |
| 2 | Y平衡测试套件 | 1 | 个 |
| 3 | 跳跃测试系统 | 1 | 个 |
| 4 | 瑜伽垫 | 3 | 个 |
| 5 | 标志碟 | 6 | 个 |
| 6 | 跳箱 | 1 | 套 |
| 7 | 药球 | 1 | 套 |
| 8 | 力量架 | 1 | 个 |
| 9 | 杠铃 | 2 | 个 |
| 10 | 杠铃片 | 1 | 套 |
| 11 | 壶铃 | 1 | 套 |
| 12 | 卧推凳 | 1 | 个 |
| 13 | 米尺 | 1 | 个 |
| 14 | 泡沫轴 | 2 | 个 |