普拉提训练指导专项职业能力考核规范

（2023版）

**一、定义**

运用普拉提器材和相关动作运用原理，根据客户诉求，提供个性化运动方案，帮助客户实现身体健康和全面健康目标的能力。

**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：普拉提训练指导  职业领域：体育健身、运动健康、运动康复等行业** | | | |
| **工作任务** | **操作规范** | **相关知识** | **考核比重** |
| （一）  咨询评估 | 1.能文明得体接待客户，推荐服务项目、说明运动相关的注意事项。  2.能收集、分析客户健康信息。  3.能识别、评估体态及肌肉亚平衡内容。 | 1.接待礼仪。  2.影响体姿体态的因素及解剖学肌肉的亚平衡专业知识。  3.普拉提体态评估技术的使用以及练习重点的总结。  4.普拉提专业知识与传播方法。  5.普拉提相关服务项目的作用、特点及注意事项。 | 25％ |
| （二）  方案制定 | 能根据评估结果，对不同体态人群制订个性化训练方案。 | 1.普拉提体态评估的技术知识。  2.各类人群的生理基础知识。  3.普拉提基本训练方案的制订方法。 | 30% |
| （三）  训练指导 | 1、能根据方案准备场地、运动训练器材摆放与设置。  2、能讲解系统的根基原理以及应用动作。  3、能讲解正确安全使用普拉提器械。  4、能讲解技术动作起始、流程及注意事项。  5、能完整流畅的发出动作教学口令，包含想象提示以及鼓励话术，并施以恰当的手法辅助。  6、能发现并纠正顾客技术动作错误之处。 | 1.普拉提训练器材选择与配备及备选（进阶与降阶）方法。  2.普拉提技术动作要领及呼吸与动作备选等知识。  3.普拉提技术动作运用原理以及意识追塑的方法及要求。  4.普拉提技术动作的常见错误。  5.普拉提训练指导技巧。 | 40% |
| （四）  效果评价 | 1.能记录指导对象健身情况。  2.能合理评价训练效果。 | 1.训练情况记录的方法及要求。  2.训练效果评价方法及原则。 | 5% |

**四、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普拉提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

普拉提技能操作考核采取实际操作考核。普拉提技能操作考核时间为70分钟。

（四）鉴定场地和设备要求

考场面积不小于150平方米，配备必要的普拉提器材，采光、通风设备良好。