**体能训练指导专项职业能力考核规范**

**一、定义**

运用体能训练知识与相关器材，能够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）  运动科学理论基础 | 能够掌握基本运动科学理论  能够设计体能测试方案  能够设计体能训练计划 | 1.骨骼肌肉系统  2.神经肌肉系统  3.能量学系统  4.训练适应与过度训练  5.体能测试评估  6.准备活动与恢复再生  7.抗阻训练  8.速度和灵敏训练  9.快速伸缩复合训练  10.能量代谢系统训练  11.周期化训练 | 50％ |
| （二）  损伤筛查 | 1.能够对运动员进行FMS功能性动作筛查  2.能够对运动员进行Y平衡测试 | 运动员损伤风险筛查 | 12.5％ |
| （三）  体能测试 | 1.能够进行平衡测试  2.能够进行爆发力测试  3.能够进行速度灵敏测试  4.能够进行肌肉力量与耐力测试  5.能够进行无氧耐力测试  6.能够进行有氧耐力测试 | 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 | 12.5％ |
| （四）  抗阻训练 | 1.能够掌握下肢抗阻练习教学指导  2.能够掌握上肢抗阻练习教学指导  3.能够掌握核心抗阻练习教学指导  4.能够掌握举重练习教学指导 | 1.抗阻训练概论  2.常见的抗阻训练动作技术 | 10% |
| （五）  准备活动与恢复再生 | 1.能够掌握准备活动的设计与指导  2.能够掌握恢复再生练习的使用 | 1.准备活动  2.恢复与再生 | 5% |
| （六）  速度灵敏与快速伸缩复合训练 | 1.能够掌握速度训练技术指导  2.能够掌握灵敏训练技术指导  3.能够掌握快速伸缩复合训练训练技术指导 | 1.速度训练  2.灵敏训练  3.快速伸缩复合训练 | 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

技能操作考核采取实际操作考核，实操考核时间为25min。

（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 |