**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 |