美、英、澳体能教练职业认证的经验与启示

赵海波

(宁夏师范学院 体育学院, 宁夏 固原 756000)

摘要:采用文献资料法和对比分析法,对美国、英国、澳大利亚三国体能教练职业认证的认证机构、认证申请资格、认证考核内容、继续教育等方面进行介绍和分析,旨在为我国体能教练职业标准的构建提供理论参考。指出,三国的体能教练认证由各国体能协会负责,保障权威性;注重申请人的专业背景且体现出高学历特点;考核内容和方式采取“理论+实践”模式,突出实践性;继续教育采用“学分制”且要求严格,注重认证教练的持续发展。认为我国应确定职业认证机构,确保认证权威性;组建跨学科专家团队,提高认证标准质量;注重认证实践考核,提高认证实用性;实行等级认证制度,明确体能教练职责;创建继续教育体系,确保持续发展。

关键词:体能教练;职业认证;美国;英国;澳大利亚;机构;考核;继续教育

中图分类号: G808.1

文献标志码: A

文章编号: 1008-3596 (2021) 03-0083-08

随着“健康中国2030”“体育强国”等战略的深入推进及体能训练专业获得教育部审批,体能训练越来越受到重视。与此同时,运动员、儿童青少年、特种行业等对专业体能教练的需求也急剧增加。体能训练作为挖掘人类体能潜能的科学,对提高运动表现有重要作用,如我国已将体能训练作为运动员备战奥运的重要实践训练内容^[1],同时随着体育职业化发展,体能训练精细化和精准化特点也对体能教练提出了高要求^[2]。审视现阶段我国体能训练行业,仍存在诸多问题,如缺乏体能教练专业标准、体能教练人才匮乏^[3]、体能教练资格认证制度缺乏、体能教练培养渠道不顺畅、体能教练专业化程度较低^[4]、体能教练职业定位不清等^[5]。从世界范围来看,诸多国家实施了体能教练职业认证制度,其中美国、英国、澳大利亚等已经形成了比较有影响力的体能教练职业认证制度,这也是体能教练专业化发展的必然要求。本研究通过分析美、英、澳

三国体能教练职业认证体系,以期为中国体能教练职业认证提供借鉴和参考。

1 美、英、澳体能教练职业认证分析

1.1 体能教练职业认证机构概况

美国体能协会(National Strength and Conditioning Association, NSCA)于1978年成立,是致力于全球体能训练发展的非营利性专业协会。NSCA现有注册体能师(Certified Strength and Conditioning Specialist, CSCS)、注册特种行业体能师(Tactical Strength and Conditioning Facilitator, TSAC-F)、注册特殊人群体能师(Certified Special Population Specialist, CSPA)、NSCA-注册私人教练(NSCA-Certified Personal Trainer, NSCA-CPT)4种职业认证,其中CSCS和NSCA-CPT分别于1993年和1996年获得美国国家认证委员会(National Commission for Certifying Agencies, NCCA)的认

收稿日期: 2020-11-18

基金项目: 宁夏师范学院2020年高层次人才引进项目“我国师范类院校体育学科建设现状和对策研究”;
2019年北京高等教育本科教学改革创新项目“我国体能训练专业认证标准研究”

作者简介: 赵海波(1989—),男(回族),宁夏固原人,副教授,博士,研究方向为体能训练。

文本信息: 赵海波.美、英、澳体能教练职业认证的经验与启示[J].河北体育学院学报,2021,35(3):83-90.

证^[6]。通过 NSCA 考核的体能教练可以获得 CSCS, 该认证得到了全球超过 60 个国家的认可, 在全球范围有较高的影响力。

英国体能协会 (United Kingdom Strength and Conditioning Association, UKSCA) 于 2004 年 5 月成立, 现已发展到 2 600 多名成员。UKSCA 是一家非营利性专业体能教练认证机构, 其发展目标是: 建立并保持英国职业体能教练专业标准; 促进和传播有关体能训练实践技术和科研知识; 促进 UKSCA 成员之间的有效沟通; 代表 UKSCA 全体会员的利益; 为英国所有运动员提供世界一流的体能训练指导。通过 UKSCA 考核的体能教练将获得体能教练认证 (Accredited Strength & Conditioning Coach, ASCC), 这是英国唯一的体能教练职业证书^[7], 在国际上有较高声誉。

澳大利亚体能协会 (Australian Strength and Conditioning Association, ASCA) 以其完善、成熟的认证体系和培养计划得到业内认可。ASCA 是澳大利亚体能认证的权威机构, 负责澳大利亚体能教练认证服务工作。ASCA 体能教练职业认证是在澳大利亚国家教练认证计划 (National Coaching Accreditation Scheme, NCAS) 注册的, 并由澳大利亚运动委员会 (Australian Sports Commission, ASC) 管理。ASCA 认证的体能教练实现了从低级俱乐部到职业俱乐部 (国家队) 的全覆盖^[8], 在全球范围内已有数千人获得 ASCA 认证。

1.2 体能教练职业认证申请资格

为获得 CSCS 证书, 申请人必须满足以下条件: 第一, 具有本科及以上学历。如果是美国籍, 必须是 NSCA 指定的院校; 如果不是美国籍, 需要提供本国最高教育部门认可的学校学历学位证书。同时, NSCA 为吸引更多人参加培训认证, 特别指出体能训练专业外, 运动训练、生物力学、运动生理学、体育教育等邻近专业背景者也可以参加认证申请。第二, 需具有心肺复苏 (Cardiopulmonary Resuscitation, CPR) 认证和自动体外除颤仪 (Automated External Defibrillator, AED) 认证。第三, 通过 CSCS 理论和实践考试。

为获得 ASCC 认证, 申请人必须填写 ASCC 申请表, 并同意 UKSCA 的相关协议, 填写内容: 学历学位证书、相关教练证书、补充材料

(与体能训练相关)、专业人员 (教练、运动员、物理治疗师等) 的推荐信 2 份以及急救证书。最新调查显示, 已获得 ASCC 认证的体能教练有 42% 是大学本科学历, 42% 是硕士研究生学历, 1% 是博士研究生学历^[9]。可见 ASCC 整体学历水平较高, 这在一定程度上反映了 ASCC 的高质量。

ASCA 体能教练认证体系分为 4 级, 分别是 Level 0、Level 1、Level 2 和 Level 3, 每级要求不尽相同。Level 0 体能教练主要为小于 14 岁的运动员 (运动队) 提供体能训练, 认证对象是家长、高中学生、小学教师。Level 1 体能教练主要为社区 (俱乐部) 级运动员提供服务, 认证对象为 Level 0 体能教练、运动教练、健身教练、体育教师、体育专业学生和退役运动员, 申请者必须年满 18 岁。Level 2 体能教练主要为次级精英运动员提供体能训练服务, 认证对象为 Level 1 体能教练、体育专业毕业生、体能专家等。Level 3 体能教练为所有体能训练领域的教练提供认证服务, 认证对象为 Level 2 体能教练、专业体能教练、国家级教练、奥运会代表队教练。Level 3 体能教练申请条件包括: 在国家体育组织或奥林匹克运动队中从事全职体能教练工作; 已成为 ASCA 培养计划中的专家级教练至少 2 年; 为 ASCA 做出了贡献, 如在 ASCA 主办的期刊 *The Journal of Australian Strength and Conditioning* 发表学术论文、指导 Level 1 或 Level 2 体能教练课程、在 ASCA 举办的会议或研讨会上提交报告等; 提供指导国家或职业运动员体能训练证据; 由 2 名专业认证教练 (精英级或大师级) 开具推荐信并提供申请人有资格参加 Level 3 课程的建议。

1.3 体能教练认证考核内容分析

表 1 NSCA 职业认证基本信息统计表

基本信息	CSCS	NSCA-CPT	TSAC-F	CSPS
开始认证时间	1985 年	1993 年	2012 年	2012 年
2017 年参加认证人数/人	5 893	1 471	371	32
2017 年考核通过率/%	53	76	92	59
通过考试总人数	63 794	29 538	843	105
持证专家总人数	38 892	13 877	843	105
考试费用(会员)/美元	340	300	300	340
考试费用(非会员)/美元	475	435	435	475
主要服务对象	运动员	大众健身	特种行业	特殊人群

注: 通过考试总人数和持证专家总人数的统计时间截至 2017 年 12 月 31 日

NSCA 所有认证考试都是计算机在线考试。CSCS 证书考试包括基础理论知识和实践技术两部分,考试时长共 4 小时,基础理论知识考试时长为 1.5 小时,有 80 个计分和 15 个不计分多项选择题,计分多项选择题包括 59 个运动解剖学、运动生理学和运动生物力学题目和 21 个运动营养学题目;实践运用考试时长为 2.5 小时,通过 30—40 个视频或图片评估其动作技术、功能解剖、测试程序等内容,共有 110 个计分和 15 个不计分多项选择题,计分多项选择题包括 38 个运动

技术、39 个训练计划设计、13 个组织管理、20 个测试与评估题目。表 1 显示,2017 年 CSCS 认证考试的通过率仅为 53%(其中基础理论知识通过率为 62%,实践技术考试通过率为 65%),是 NSCA 四大职业认证通过率最低的^[10]。NSCA 规定所有职业认证考核正确率必须达到 70%。

UKSCA 体能教练考核内容共有 4 部分,分别是多项选择题、案例分析评估、举重实践技术评估、快速伸缩复合(末端释放)技术和速度(灵敏)技术实践指导评估,具体内容如表 2 所示。

表 2 UKSCA 认证考核内容和形式

考核纲要	考核内容	考核形式
运动生理	能量代谢需求分析;循环系统和呼吸系统训练适应;神经肌肉适应;骨骼训练适应;不同环境训练适应。	多选题
	结合考试题目要求,运用上述理论知识。	案例分析
功能解剖	对运动中的动作进行解剖学分析;分析特定动作的肌肉工作形式;了解本体感觉和神经控制的机制。	多选题
	结合考试题目要求,运用上述理论知识。	案例分析
训练原则	展示训练计划的变量;了解有效的测试、监控计划;实施专项训练计划;杠铃卧推、有氧(无氧)耐力、柔韧性训练指导。	多选题
	深蹲技术、高翻(挺举/抓举)技术、快速伸缩复合动作技术、速度/灵敏技术。	实践分析
	结合考试题目要求,运用上述理论知识。	案例分析
训练计划	进行需求分析,设计训练计划;制定实施策略并执行;不同运动员区别对待;结合比赛/训练、技术、战术等需求变更训练计划;评估训练的有效性。	案例分析
训练指导	提供有效的准备活动;展示安全、有效的训练方法。	实践评估
	展示与运动员的沟通技巧。	实践评估
沟通能力	展示与团队其他成员的关系。	证明信
	证明与运动员取得成绩有关的数据。	多选题
健康安全	展示风险急救知识和急救技术。	急救证

多项选择题:在 60 分钟内完成 50 道各种题目,题目内容范围如表 2 所示;通过考核分数为 65 分。

案例研究分析:与考官 1 对 1 进行训练计划分析,10 分钟演示和 10 分钟提问。在案例研究分析时需要展示合理、清晰的训练结构,分析内容必须包括:运动员和运动项目需求分析、训练计划设计基本原理和原则、训练内容、训练评估和监控。

举重实践评估:评估由 2 个动作组成,第 1 个动作是深蹲,第 2 个动作是高翻、抓举、挺举 3 选 1,大约 10 分钟完成。在评估时需要首先口述该动作的技术要领,随后亲自示范,每个动作示范 3 次,要求示范动作与口头表述基本一致。

随后考官会进行提问,通过提问解决可能存在遗漏的知识点和技术环节。

快速伸缩复合(末端释放)技术和速度(灵敏)技术实践指导评估:此环节大约需要 20 分钟,共分为 4 部分。其中,训练计划制定 2 分钟(根据给定的训练场景,分别设计一个快速复合练习和速度练习)、准备活动 4—5 分钟(为避免运动损伤发生,增加动态拉伸训练)、快速伸缩复合练习 4—5 分钟(在制定训练计划之前,需要评估受试者情况,设计进阶和退阶练习,必须明确训练原理)、速度练习 4—5 分钟(需要评估受试者,并设计进阶和退阶练习)。UKSCA 在 2019 年制定了该项评估最新考核内容,如表 3 所示。

表3 快速伸缩复合和速度训练考核内容

训练场景和需求	快速伸缩复合(末端释放)技术	速度(灵敏)技术
提高加速、减速和力产生能力	跪姿肩上扔药球、药球旋转砸地	直线加速、减速
提高5米加速和跳跃能力	单脚交换跳、跳障碍物	侧向滑步加速
提高跳跃能力和启动速度	跳箱、反向纵跳	站立前倾跑、转向跑
提高变向再加速能力	下落跳、立定跳	转向跑
提高最大速度	团身跳、下落跳	小步跑、高抬腿
提高变向速度	箭步跳、侧向跳	剪切步

ASCA 各级体能教练考核要求不同: Level 0 体能教练需要掌握灵活性、柔韧性和基本动作技能训练;自重训练;理解速度和变向速度机制;掌握基础有氧训练。课程考核评估要求:完整参加培训课程;完成课程实践评估;填写并提交 ASCA 教练行为准则表;课程培训结束 1 个月内完成 Level 0 在线课程测验。课程实践评估要求:需要积极参与并掌握 Level 0 课程包含的实践技能;必须完成“课程前调查问卷”。

Level 1 体能教练要完成 2 天大约 16 小时的理论与实践培训课,并完成课后线上学习和测评。课程内容及目标:描述 ASCA 教练培训计划和认证体系;口头表述 ASCA 实践内容;阐述体能教练的职业道德;设计并实施体能训练计划;制定有效沟通策略;指导特殊人群训练;为青少年和儿童制定训练计划并安全实施;设计并实施不同项目、对象的体能测试与评估;制定训练和比赛的恢复策略;制定适当的营养计划。课程考核评估要求:参加完整课程;通过反兴奋剂 Level 1 测试;填写并提交知情同意书和教练行为准则;掌握 Level 1 实践课程大纲;掌握执教、教学和指导技巧;在培训结束 1 个月内完成线上练习和测试;在培训结束 6 个月内完成 30 小时以上的体能训练指导,其中至少有 10 个小时是和 Level 1 教练共同指导。课程实践评估要求:需要掌握 Level 1 课程包含的实践技能。

Level 2 体能教练认证课程为体能教练提供高级体能训练知识和实践技能,课程为 4 天大约 32 小时的理论与实践培训。课程内容及目标:制定并实施次精英运动员和半专业运动员年度训练计划;掌握高级体能训练技术;能够为不同项目运动员进行体能测试并提出解决方案;掌握力量训练一般训练方法和专项训练方法;能够理解体能训练原理,制定训练计划并实施;能够掌握

项目损伤特点,并进行针对性防伤训练;能够精细制定训练的准备活动和恢复与再生训练,以减少疲劳和避免过度训练;能够根据运动员体能训练情况,提出适宜的营养策略;掌握基本急救知识和操作技术。课程实践评估要求:体能教练需要掌握 Level 2 课程包含的实践技能。

Level 3 体能教练认证课程数量有限,其培训理念是为所有体能训练领域的教练提供发展计划。培训为 4 天大约 32 小时的理论与实践课,重点是实践部分。培训课程内容分为 9 个模块,分别是简单介绍体能训练发展进展,高水平运动员执教理念和方法,高水平体能训练管理,体能训练业务发展,速度素质前沿知识和发展趋势,力量素质前沿知识和发展趋势,能量代谢系统前沿知识和发展趋势,柔韧性和灵活性前沿知识和发展趋势,计划、监控和管理运动员训练和比赛。课后评估要求:制定训练计划手册,要求体能教练分别对 5 个体能训练主题进行阐述,每个主题提交 4 到 5 页的报告,但教练业务开发和高绩效管理方面可只提交 2 到 3 页。体能教练可以参考所有课程资料,并可在完成指导手册时与他人协商;也可以根据需要多次重新提交训练计划手册,直至通过答辩。

1.4 体能教练继续教育分析

体能训练理论的跨学科属性,以及训练技术和仪器设备的快速更新,都要求体能教练及时掌握最新的专业知识和实践技术,为此,NSCA 制定了体能教练职业再认证制度和继续教育制度。NSCA 为保持申请人的认证资格,要求 CSCS 证书持有者必须适时更新 CPR/AED 证书认证、完成继续教育学习单元(Continuing Education Units, CEUs)和每 3 年支付再认证的费用。NSCA 规定所有认证 3 年之后需要重新认证且申请人需要接受继续教育获得相应学分,NSCA 继续教育内容分为 4 类^[11],具体如表 4 所示。

表4 继续教育内容统计表

类别	内容
A类	参加会议、培训、论坛和专题讨论会，每小时0.1 CEUs，单次不超过2 CEUs。
B类	在NSCA的期刊发表论文，组织或者发表专题演讲，每小时0.1 CEUs，单次不超过2 CEUs；公开出版书、论文、摘要等。
C类	更新CPR/AED证书；参加实习等。 获得NSCA其他认证，将获得3.0 CEUs；获得其他协会或者专业认证，将得到1.0 CEUs；获得NCCA的其他证书，将获得1.0 CEUs；在NSCA的期刊上发表论文，每篇将获得0.1 CEUs；参加任何有助于提升专业能力的事情，如读NSCA的书籍或期刊，每年将获得0.5 CEUs。
D类	

为保持体能教练认证质量的高标准，UKSCA制定了体能教练继续教育体系，即继续教育专业发展计划（Continued Professional Development, CPD），体能教练通过从事体能训练工作、参加体能训练实践技术培训、各类体能训练会议、发表相关学术论文等获得相应学分。UKSCA规定为保留会员资格，体能教练必须缴纳会费，2年内得到100学分，持有最新急救认证，保留参加CPD的证明材料和参加CPD的感悟和反思。

ASCA规定所有获得认证的教练必须定期参加体能教练再认证工作，以更新体能训练知识和提高执教水平。ASCA要求体能教练在两年内完成下一级教练认证或者重新认证当前级别体能教练；或者完成表5所示最低继续教育学分，包括实践指导、教练教育等。

表5 ASCA继续教育学分要求

教练级别	每年获得继续教育学分	每两年获得继续教育学分
Level 1	24	48
Level 2	48	96
Level 3	100	200

2 美、英、澳体能教练职业认证的经验与不足

通过分析美、英、澳三国体能教练职业认证体系发现，其各有特色，但也存在一定的不足。

2.1 美、英、澳体能教练职业认证的有益经验

2.1.1 认证机构权威

3种职业认证体系都由各国体能协会负责，

确保了职业认证的权威性。NSCA是一家独立的协会，由选举产生的董事会以及执行团队按照协会章程、法律法规等进行管理，NSCA职业认证不受任何组织、个人的影响。因此，其独立的管理团队、科学的认证体系和严格的认证程序是体能教练职业认证权威性的保障。UKSCA体能教练认证考核有非常严格的标准和程序，尤其在案例分析和实践技术评估环节都是由专业考官1对1进行考察，考官能够综合评价学员的实践技术和基础理论知识。科学、严谨的考核标准和认证程序，确保了认证的权威性。ASCA体能教练认证是在NCAS注册的，并受ASC管理，同时ASCA明确了体能教练的职责，禁止体能教练从事以下工作：诊断伤病，开具药物，通过手法治疗运动损伤，运动损伤康复，推荐特定补品等。严格的组织管理和明确的教练职责以及“推荐制”，保障了ASCA认证的权威性。

2.1.2 考核内容全面

无论何种职业认证体系，都要求申请人既掌握较高的专业基础理论知识，又具备解决训练实践问题的能力。NSCA职业认证全面覆盖了体能教练的专业知识和职业能力要求，对教练员职业道德也提出要求，实践考核内容通过视频或图片展示，模拟训练实际情况，确保申请人既拥有专业基础知识，也具备解决实际问题能力。UKSCA分别通过多项选择题、案例分析、实践技术考核和实践技术指导充分考察学员综合能力，从考核内容方面来看，通过50道多项选择题，涉及运动生理学、功能解剖学、运动训练学等多学科内容，考核学员理论知识水平；通过案例分析，考核学员对体能训练结构的掌握情况；通过实践评估，考核体能教练实操水平；通过实践指导，考核学员执教水平。ASCA认证体系分为4个级别，每一级分别从认证对象、认证实践、认证内容、课程实践评估、课前评估、课后测评等多个维度进行考核，同时ASCA另一重要特色是增加了反兴奋剂考核。

2.1.3 考核突出实践

实践是促进体能教练全面发展的根本途径，3种职业认证体系都注重申请人实践能力考核。NSCA为确保认证符合训练实践，实践考核充分模拟了训练实际情况，增强了从业人员操作能力。UKSCA重实践主要体现在：一方面，申请人必须具备相应实践技术，考核内容包括杠铃背

蹲、高翻（挺举/抓举）、跳跃（单脚跳、屈膝跳、跨步跳等）、速度（加速、减速、变向等）技术，既要掌握动作要领，又要通过身体充分展示；另一方面，申请人需要指导学员训练，因此，要求申请人既具备制定训练计划的能力，又具备实施训练计划的能力，同时也需要申请人在有限的时间里根据学员情况，能够随时改变训练计划。ASCA 非常重视体能教练实践能力培养，在各级认证培训课中都有实践课程，且进行实践考核；在培养计划中对申请者有明确的实践要求，教练级别越高，实践时间要求越多，实习生教练需要 100 小时体能实践工作经历即可，而大师级教练需要有 8 年全职体能训练工作经历。

2.1.4 注重持续发展

继续教育是体能教练更新知识和掌握新技术的重要途径。NSCA 在继续教育和再认证内容中规定通过参加不同类型活动可以获得继续教育学分，包括发表学术论文、参加学术会议、获得其他协会专业认证、参加专业培训等，构成了完整的继续教育体系。NSCA 规定认证有效期为 3 年，3 年后需要重新认证，这样有利于促进体能教练接受新知识、学习新技能，也有利于体能教练长期发展。UKSCA 为使体能教练保持高水准，设计了 CPD，即在规定的时间内必须获得相应学分，CPD 具有较强的包容性，参加其他体能协会的课程也可以获得相应学分。ASCA 设计了非常系统的继续教育课程，确保体能教练能够接触和学习最新的技术和执教方法。体能教练如果在规定的时间内没有完成继续教育学分，将取消注册资格。ASCA 要求教练获得当前认证后 2 年内必须考取更高级别认证，或重新获得该级认证，或获得足够的继续教育学分，否则会被取消注册资格。目的是使教练员始终接触最科学先进的训练知识和技能。

2.2 美、英、澳体能教练职业认证的不足

美国体育教练教育国家认证委员会（the National Council for Accreditation of Coaching Education, NCACE）根据教练员执教能力和执教运动员（队）竞技水平的高低，把教练员分为初、中、高三级，并制定了相应的标准^[12]。但 NSCA 职业认证并没照此对体能教练进行分级认证。同样，UKSCA 也没有对体能教练进行分级，所有申请者只要通过 UKSCA 的考核，将会获得 ASCC 证书。认证等级一方面能够对教练

员的执教能力进行区分，确保教练员能够胜任该级别运动员的指导；另一方面能够明确教练员的职责，级别越高，责任越大；此外，认证等级还能为体能教练提供发展目标，激励教练不断掌握新知识和新技能。UKSCA 认证的缺点是并没有针对服务对象差异性细化分类认证，如 ASCA 有注册特种行业体能师，而美国包括 NSCA 在内的四大体能教练职业认证都进行了分类认证，如注册特殊人群体能师、注册私人教练等。ASCA 和 NSCA 都具有再认证和分类认证的优点，但 ASCA 除了要求申请人参加继续教育外，还需要每 2 年进行再认证或者参加更高级认证，过于频繁且分类认证不全。

3 对我国体能教练职业认证的启示

3.1 确定职业认证机构，确保认证权威性

研究表明，要想成为一名优秀的体能教练，获得体能教练相关职业资格并不断提高自身专业知识和技能水平是非常有必要的^[13]。CSCS 获得了美国 NCCA 认证，UKSCA 具有独立、公正、非营利性质，ASCA 负责澳大利亚体能教练认证工作并由 ASC 管理，这些都确保了各自体能教练认证的权威性。我国在 2017 年成立了中国体育科学学会体能训练分会，是中国体育科学学会二级机构，查阅体育科学学会《章程》，其业务范围并没有职业技能标准制定或职业技能认证相关内容。因此，现阶段体育科学学会体能训练分会进行的“体能训练师”认证，还不能作为体能教练的职业认证，但它推动了中国体能教练的专业化发展。目前，虽然中国并没有“体能教练”职业，但是竞技体育、群众体育、学校体育都对体能教练有极大的需求。因此，参考美、英、澳体能教练职业认证发展经验，加快建立《体能教练职业制度》《体能教练职业标准》等刻不容缓。据此，作者建议由国家体育总局职业技能鉴定中心、国家体育总局人事司、中国人力资源社会保障部等部门联合行动，成立中国体能协会，使体能教练职业认证合法合理，保障认证的权威性，切实提高体能教练群体质量。

3.2 组建跨学科专家团队，提高认证标准质量

体能训练具有多学科交叉特点，需要教练员掌握基本的运动人体科学、运动训练、体育管理、运动营养、运动康复等多学科知识^[14]。美、英、澳三国在理论考核中都涉及功能解剖、运动

生理、组织管理等多学科知识，因此组建多学科专家团队是非常有必要的。此外，为了了解一线队伍的真实需求，精准设计中国体能教练职业认证标准，专家团队中需要涵盖思想水平过硬、业务能力突出且长期在一线执教的教练（教师），他们既作为考评员，也便于及时反馈一线教练的意见，从而使获得认证的体能教练能够更好地满足体能训练实践需求。

3.3 注重认证实践考核，提高认证实用性

美、英、澳三国都非常重视体能教练实践能力考核，这符合体能教练的工作特点。NSCA为帮助体能教练提高训练有效性和训练质量，明确了体能教练职责范围，确保体能训练的安全性和科学性，特制定了《体能教练专业标准和指南》，有效提高了体能教练的实践能力^[15]。ASCA体能教练申请更高级教练必须有相应实践教学时间，申请级别越高对实践时间要求越长。因此，在设置中国体能教练考核内容时需要注重实践内容比重，同时需要构建体能教练职业技能标准，注重体能教练服务一线运动队的工作经历，使获得认证的教练能够胜任服务一线的实践需求，提高认证标准的实用性。

3.4 实行等级认证制度，提高社会认可度

ASCA的认证体系分为4个等级，明确了各级体能教练的培训对象、培训内容等，确保了通过认证的体能教练能够胜任相应的工作任务。为提高社会对体能教练的认可度以及对接国内体育教练职称制度改革精神^[16]，可将体能教练职称设置为“初级体能教练”“中级体能教练”“高级体能教练”和“国家级体能教练”，并加快构建体能教练职业技能标准。同时以《体育教练员职称评价基本标准条件》为基础，制定《体能教练员职称评价基本标准条件》，一方面能够为用人单位筛选、评价、考核体能教练提供参考，进而提高体能教练的社会认可度；另一方面也能为体能教练自身发展提供参考目标。

3.5 创建继续教育体系，提高学习持续性

研究表明，继续教育是体能教练不断进步的重要方式^[17]。因此，构建中国特色继续教育体系是非常有必要的，既能推动体能教练专业化发展，也能促进体能教练持续更新训练理念和掌握新技术，进而提高服务质量。结合上述三国成功经验，中国体能教练认证体系应设定合理的认证资格年限，不同级别的体能教练，其资格年限也

应有所差异，既要避免“一考定终身”，也要避免重复频繁认证。另外，应丰富继续教育内容体系，包括但不限于参加各类体能训练学术会议、发表体能训练文章、出版体能训练教材和专著、参加指定机构的培训课程、指导年轻体能教练等。

4 结语

美、英、澳三国的体能教练职业认证体系各有特色，其在职业认证中展示出的机构权威、内容全面、分层分级、注重实践、可持续发展等有益经验，值得我国学习借鉴。但是，在构建我国体能教练认证制度时，应该结合我国实际情况，树立体能教练专业化发展理念，广泛征求一线教练和相关专家的意见。考核内容应该能够真实反映体能训练实践需要，亦能满足用人单位对体能教练的要求。充分论证和科学设计认证等级和认证年限，构建继续教育体系，丰富获得继续教育学分的渠道，确保体能教练持续学习前沿理论知识和掌握实践技术。同时积极与国际知名体能教练认证机构进行合作，实现继续教育学分互认。

参考文献：

- [1] 陈小平. 科技助力奥运训练:形势、进展与对策[J]. 体育学研究, 2018, 1(1): 76.
- [2] 高炳宏. 我国现代体能训练的现状、问题与发展路径[J]. 体育学研究, 2019, 2(2): 73.
- [3] 袁守龙. 体能训练发展趋势和数字化智能化转型[J]. 体育学研究, 2018, 1(2): 77.
- [4] 宋旭峰. 我国体能教练专业化培养体系研究[D]. 石家庄: 河北师范大学, 2012.
- [5] 陈方灿, 王术. 论体能康复训练人才的培养[J]. 首都体育学院学报, 2012, 24(4): 303.
- [6] National strength and conditioning association: about us [EB/OL]. [2020-03-20]. <https://www.nasca.com/about-us>.
- [7] United Kingdom strength and conditioning association: about [EB/OL]. [2020-3-20]. <https://www.uksca.org.uk/about>.
- [8] Australian strength and conditioning association: about us [EB/OL]. [2020-3-18]. <https://www.strengthandconditioning.org/about-us>.
- [9] STEWART P, MAUGHAN P, TURNER A. A review of strength and conditioning internships: the UKSCA's State of the Nation survey[J]. Professional Strength & Conditioning Journal, 2016,

- 43: 27.
- [10] National strength and conditioning association; certification overview [EB/OL]. [2020-03-20]. <https://www.nasca.com/certification/certification-overview/>.
- [11] National strength and conditioning association; re-certification policies & procedures, 2018—2020 reporting period [EB/OL]. [2019-03-20]. <https://www.nasca.com/certification/continuing-education/>.
- [12] 贾明学, 方千华. 美国 NCACE 教练员职业认证标准研究及启示 [J]. 北京体育大学学报, 2017, 40(3): 116.
- [13] YOUNG W. A self-evaluation tool for professional development for strength and conditioning coaches [J]. *Journal of Australian Strength and Conditioning*, 2017, 25(2): 29.
- [14] TALPEY S W, SIESMAA E J. Sports injury prevention: the role of the strength and conditioning coach [J]. *Strength & Conditioning Journal*, 2017, 39(3): 1.
- [15] TRIPLETT N T, CHANDLER B. NSCA strength and conditioning professional standards and guidelines [J]. *Strength and Conditioning Journal*, 2017, 39(6): 1.
- [16] 人力资源社会保障部办公厅, 体育总局办公厅. 关于《关于深化体育教练员职称制度改革的指导意见(征求意见稿)》公开征求意见的通知 [EB/OL]. (2018-09-27) [2019-03-18]. http://www.mohrss.gov.cn/SYrlzyshbzb/zcfg/SYzhengqiyujian/zq_zyjs-rygls/201810/t20181016_302988.html.
- [17] GREENER T, PETERSEN D, PINSKE K. Traits of successful strength and conditioning coaches [J]. *Strength & Conditioning Journal*, 2013, 35(1): 90.

Experience and Enlightenment of Professional Certification of Physical Fitness Coaches in the United States, the United Kingdom and Australia

ZHAO Haibo

(School of Physical Education, Ningxia Normal University, Guyuan 756000, China)

Abstract: By using the methods of literature review and comparative analysis, this paper introduces and analyzes professional certifications of institutions, application qualifications, assessment contents and continuing education of physical fitness coaches in the United States, the United Kingdom and Australia in order to provide theoretical reference for the construction of professional standards of physical fitness coaches in China. It is pointed out the following aspects. First, the certification of physical fitness coaches in the three countries is in the charge of the National Physical Fitness Association, which guarantees the authority. Second, it pays attention to the professional background of applicants reflecting the characteristics of high education background. Third, the mode of “theory and practice” is used in the content and method of the assessment, which highlights practicality. At last, “credit system” is adopted in continuing education with strict requirements paying attention to the sustainable development of certified coaches. It is believed that China should establish professional certification institutions to ensure the authority of certification and establish interdisciplinary expert team to improve the quality of certification standards. We should also pay attention to the practical assessment of certification to improve the practicability of certification, implement the hierarchical certification system to clarify the responsibilities of physical fitness coaches and create a continuing education system to ensure sustainable development.

Key words: fitness coach; professional certification; the United States; the United Kingdom; Australia; institution; assessment; continuing education