

江门市文化广电旅游体育局文件

江文广旅体竞技〔2020〕9号

转发关于征询对第十六届省运会 体能测试工作意见的通知

各市（区）文广旅体局，市体育运动学校：

省体育局对 2022 年第十六届省运会运动员体能测试工作进行意见征询。现将《关于征询对第十六届省运会体能测试工作意见的通知》（粤体青〔2020〕8号）转发给你们，请对照通知要求，组织辖区内各相关单位和人员认真填写《第十六届省运会体能检测试工作意见征询问卷》，并以文广旅体局为单位收集意见建议，整理汇总后形成当地的总体意见，于 2020 年 8 月 26 日前反馈至我局竞技体育科联系人邮箱。

联系人：何炳南，联系电话：3985813，邮箱：
jmsjtk@163.com



江门市文化广电旅游体育局

2020年8月20日

公开方式：主动公开

江门市文化广电旅游体育局办公室

2020年8月20日印发

校对：梅锐华

(共印 10 份)

广东省体育局文件

粤体青〔2020〕25号

关于征询对第十六届省运会体能测试 工作意见的通知

各地级以上市体育行政部门、局直属各训练中心：

根据《体育总局办公厅关于进一步强化基础体能训练恶补体能短板的通知》（体竞字〔2020〕40号），和《广东省体育局转发〈体育总局办公厅关于进一步强化基础体能训练恶补体能短板的通知〉的通知》（粤体青〔2020〕8号）要求，为加强青少年运动员的体能训练，我局计划对参加2022年第十六届省运会的运动员进行体能测试。现需了解我省各地基层体校青少年运动员体能的整体实际情况、各级教练员对之前我省青少年体能测试标准的看法，以及省优秀运动队对选材体能的相关要求。在此基础上对上一届省运会的《功能性体能测试手册》进行修改和完善，形成第十六届省运会体

能测试的整体工作方案。

请各单位组织相关教练员、科研人员及其他相关人员认真填写《第十六届省运会体能检测测试工作意见征询问卷》(附件), 于 2020 年 8 月 30 日之前反馈发送至联系人邮箱。

附件: 第十六届省运会体能测试工作意见征询问卷



(联系人: 兰赛, 联系电话: 020-33970162, 13760820482,

邮箱: 2862988685@qq.com)

附件

第十六届省运会体能测试工作意见 征询问卷

关于上周期 FMS 测试的说明：功能性动作测试（Functional Movement Screen, FMS）是由 Gray Cook 等根据功能动作训练所设计的一种基础运动姿态的评价方法，由 7 个动作构成，通过对身体关节的灵活性、柔韧性及稳定性等测试来简单判断人体运动的弱项、局限性或不对称性，是对传统体能测试方法的一种补充。请结合实际工作填写以下问题：

一、一般性问题。可由训练分管领导、领队、教练、职能科室和相关人员提出意见。

（一）您认为青少年的体能训练应该包括哪些方面？

（二）您是否熟悉 FMS 测试的七个动作标准？

（三）您认为 FMS 测试对省运会比赛能起到什么作用？

（四）您认为 FMS 测试能否全面反映我省青少年运动员的基础体能状况？

（五）您认为上周期省运会的基础体能测试（FMS）是否有修改的必要？

（六）十六届省运会的基础体能测试，您认为还应该增加哪些测试项目？

（七）我们计划改变过去自查和抽查相结合的方式，委

托专业机构直接对全体省运会参赛运动员进行检测。拟搭建专门的体能检测网站系统，统一对省运会的体能检测数据进行综合处理。充分运用当下比较成熟的一些穿戴电子设备，直接在检测过程中对数据进行采集和自动上传。并将开发相应的 APP 软件，让相关各方都能及时分享或查阅我省青少年运动员的体能数据。你认为此方案是否可行？

（八）您对十六届省运会基础体能测试工作的意见和建议？

二、专业问题。建议由训练管理人员、教练、科研人员提供意见。

以下是反映省运会运动员基础体能初选指标，请您根据这些指标对青少年基础体能的重要程度给出相应的等级评分：很重要（5分）、较重要（4分）、一般重要（3分）、不重要（2分）、很不重要（1分），请在相应分值前打“√”。除了已列举出的指标外，您认为是否还有其它相关指标，可在表中空白处填写并打上相应分值。

说明：每项指标只能选一个等级评分。

表 1 第十六届省运会运动员基础体能测试初选指标专业调查表

目标层(A)	目标层(B) 一级指标	目标层(C) 二级指标	重要性程度评价
青少年 体能水平	上肢力量	俯卧撑	☐ 5 ☐ 4 ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1
		引体向上	☐ 5 ☐ 4 ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1
	下肢力量	胸前推药球	☐ 5 ☐ 4 ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1
		徒手深蹲	☐ 5 ☐ 4 ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1
		单腿平蹲（20 秒）	☐ 5 ☐ 4 ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1

	立定跳远	□5□4□3□2□1
	立定五级蛙跳	□5□4□3□2□1
	单腿两级跳	□5□4□3□2□1
	原地纵跳摸高	□5□4□3□2□1
核心力量	八级俯桥	□5□4□3□2□1
(躯干力量)	仰卧两头起	□5□4□3□2□1
	仰卧起坐	□5□4□3□2□1
	20 秒悬垂举腿	□5□4□3□2□1
全身爆发力	左侧抛药球	□5□4□3□2□1
	右侧抛药球	□5□4□3□2□1
	前抛药球	□5□4□3□2□1
	后抛药球	□5□4□3□2□1
	双手头上前抛药球	□5□4□3□2□1
	双手头上后抛药球	□5□4□3□2□1
速度素质	7.5m 折返跑 (前进后腿侧向)	□5□4□3□2□1
	30m 冲刺跑	□5□4□3□2□1
	20m 往返跑	□5□4□3□2□1
灵敏协调	启动变向跑	□5□4□3□2□1
	(前冲、后腿、变向、加速冲刺)	□5□4□3□2□1
	双脚六边形跳	□5□4□3□2□1
	Illinois 灵敏跑	□5□4□3□2□1
	T 字跑	□5□4□3□2□1
耐力素质	2400m	□5□4□3□2□1
	3000m	□5□4□3□2□1
	YOYO	□5□4□3□2□1
	6X35 米疲劳指数	□5□4□3□2□1
柔韧素质	坐位体前屈	□5□4□3□2□1
	纵叉 (L、R)	□5□4□3□2□1
	横叉	□5□4□3□2□1
功能性测试	FMS	□5□4□3□2□1
		□5□4□3□2□1
其他指标		□5□4□3□2□1
		□5□4□3□2□1

注: L=左 R=右 ,

(3) 问卷效度评价表

问题 1: 您认为“第十六届省运会运动员基础体能初选指标调查问卷”的结构设计是否合理?

问题 2: 您认为该调查问卷中所筛选的指标内容能否全面有效地反映青少年运动员的基础体能水平?

请在您认为的合理程度上打“√”, 每栏只选一个合理程度。

表 B2 专业问卷效度评价表

	合理 (全面有效)	比较合理 (较全面有效)	一般 (基本有效)	较不合理 (较无效)	不合理 (无效)
问题 1					
问题 2					

三、要求。

(一) 希望各单位能将此问卷发至省运会各项目运动队和相关的工作人员, 广泛收集意见建议。

(二) 请各单位收集意见后, 进行综合整理形成本单位的总体意见, 在规定的时间内发至指定的邮箱向省局反馈。

感谢大家支持配合!

公开方式：主动公开

广东省体育局

2020年8月17日印发
