

XIANDAIJIANSHENFANGCONGSHU
现代健身房丛书



塑造金牌 私人教练

SuZaoJinPaiSiRenJiaoLian

现代健身房
私人教练员职业生涯设计

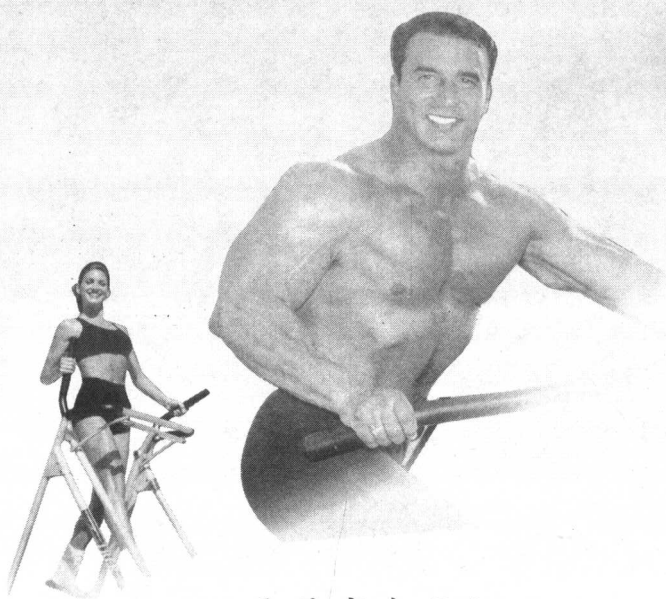
相建华 编著

现代健身房丛书

塑造金牌私人教练

——现代健身房私人教练员职业生涯设计

相建华 编著



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

塑造金牌私人教练：现代健身房私人教练员职业生涯
设计/相建华编著. —北京：人民体育出版社，2006
(现代健身房丛书)

ISBN 7-5009-2961-7

I. 塑… II. 相… III. 健身运动-教练员-基本知识
IV. G883.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 020103 号

*

人民体育出版社出版发行
北京市昌平环球印刷厂印刷
新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 16.875 印张 391 千字
2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷
印数 1 — 5,000 册

*

ISBN 7-5009-2961-7/G·2860
定价：28.00 元

社址：北京市崇文区体育馆路 8 号（天坛公园东门）
电话：67151482（发行部） 邮编：100061
传真：67151483 邮购：67143708
(购买本社图书，如遇有缺损页可与发行部联系)

前言



现在，人们普遍关注的知识经济，实际上应被称为“人才经济”。因为随着技术革命的蓬勃发展、信息网络的广泛应用和企业间的竞争日益表现出知识、经济、智力的竞争，而知识、技术、智力是由人掌握并存在于人体之中的，所以，现代商业健身房之间的竞争，归根结底是人才的竞争。人才，是当今最大的竞争力，也是现代商业健身房的经营之本、发展之基。



无论是今天还是将来，现代商业健身房谁拥有的人才多，谁就能在竞争中处于主动的、有利的地位。人才，决定着现代商业健身房的盛衰存亡。职业私人教练员是现代商业健身房的支柱，能否拥有一流的私人教练员（消费者心目中的

金牌教练员), 决定了现代商业健身房的财富。

目前, 我国商业健身房经过 10 余年蓬勃发展, 就业者已高达数十万人, 全国城镇商业健身房总数约为 1.2 万家, 就业容量及潜力巨大。近 5 年来, 商业健身房新开店店面总量快速增长, 产值增长幅度明显高于全国 GDP 增长速度。但是, 也相继出现了一些无序和混乱现象, 如业内存在着虚假宣传现象, 很多私教从业者职称资质与其真实状况严重不符, 健身服务产品技术宣传炒作与客观事实背离。这些问题不仅大大损害了健身消费者的利益, 同时也损害了健身行业的信誉和私人教练员的职业形象, 扰乱了健身市场, 挫伤了许多具备优秀私教潜质从业者的从业信心和热情。



这些现象的存在, 基于两方面的原因: 第一, 国家目前针对私人教练员仍没有相应的、严格的法律、法规和国家职业标准, 行业发展无法可依、无章可循, 行业管理状况较为混乱。由于没有国家标准, 各类商业健身房自行发展, 行业的诚信、技术标准、服务质量大多建立在各类商业健身房负责人脆弱的良知之上, 妨碍了现代商业健身房的可持续健康发展; 第二, 全国健身私人教练员教育水准颇为滞后, 职业私人教练员水准参差不

齐,培训体系尚无建立,私教培训师素质不高,影响了私人教练员这一职业人才的培养和成长。

我作为伴随中国现代商业健身房蓬勃发展和私教职业兴起的见证人和参与者,深感自己有责任,有义务肩负起使命,去研究探索现代商业健身房私人教练员职业培训教育发展中遇到和亟待解决的问题,前瞻性地规划、拓展私人教练员职业发展的巨大潜力,以推动和促进我国私人教练员职业化进程更加健康、规范、有序、快速地发展,并帮助私人教练员学会设计可持续性发展的私教职业人生幸福之路。

一个人的私教职业生涯是生命、生活的重要组成部分,选择了一份私教职业,就是选择了一种社会角色,进而选择了一种生活方式。鉴于目前我国现代商业健身房私教从业人员素质整体偏低的现实,我认为塑造金牌私人教练员应遵循着这样的原则:

金牌私人教练员=明确的职业规划+良好的职业形象+科学的健身理念+娴熟的专业技能+有效的沟通技巧+完美的服务艺术。

本书就是按照这样的现代商业健身房私教职业体系广泛收集资料编写而成的。本书从现代商业健身房私人教练员的职业生涯规划入手,从私人教练员的职业角色定位开始,运用通俗易懂的语言,为职业私人教练员做了准确的定位,同时明确了私人教练员的职业概念、专业内涵、服务理念、服务对象、服务内容以及与其相对应的工作职责与规范,详细介绍了健身房私人教练员应具备的职业道德规范、职业形象、职业个性、服务技能,以及职业私人教练员必备的专业技能规范和职业规划设计中遇到的各类问题的解决策略。本书力争做到内容丰富翔实、语言通俗易懂、说理透彻,应该说是我国现代商业健身房

私人教练员职业生涯的必要读本，也是现代商业健身房对于私人教练员岗前和在岗培训以及各类高等院校国民健身服务课程的教材性读物。

本书作为国内第一本介绍现代商业健身房私人教练员职业生涯的专著，难免会有错误之处，敬请业界朋友不吝指教。本书的出版只要能对现代商业健身房私人教练员的工作有所帮助，能够引起同行的交流与合作，我就心满意足了。但愿本书能为我国现代商业健身房塑造出更多的金牌私人教练员。

本书在编写过程中参阅、引用了有关书刊资料，谨向原作者表示衷心的感谢！并借此机会，向给予本书以关心、支持、帮助和付出辛勤劳动的各位健身界专家、学者与同仁致以诚挚的谢意。

阅读并运用本书，去体会您实现私人教练员职业生涯成果的喜悦吧！同时，请您把运用这些理论观点的具体做法告诉我。我的 E-mail 地址是：tyxjh@yahoo.com.cn

编著者

2005 年 9 月 6 日

于山西大学体育学院



目 录

第一章 私人教练员职业概述 (1)

第一节 私人教练员职业服务的

场所——健身房 (1)

一、健身房的定义 (1)

二、健身房的等级划分 (1)

第二节 健身房私人教练员的职业 (2)

一、私人教练员的定义 (2)

二、私人教练员的专业化 (3)

三、私人教练员的职业化 (5)

四、私人教练员专业与职业的区别 (8)

第三节 我国健身房私人教练员的

职业现状 (9)

一、私人教练员整体年龄偏小 (9)

二、私人教练员的学历偏低 (10)

三、私人教练员的专业经历少、阅历浅、 从业经验不足 (10)

四、私教商业培训活动初具规模，欺诈行为抬头	(11)
五、私教培训费用昂贵，“泡沫”现象突出	(12)
六、行业管理滞后，行政指导失控	(13)
七、市场意识淡薄，崇洋媚外心切	(14)
八、私教个性化指导误入歧途，“色情倾向”显现雏形	(14)
九、私人教练员的职业回报丰厚	(14)
十、私教从业人员专业技术缺乏，无序竞争局面明显	(15)

第四节 对我国“私教”培训管理工作的思考

一、对我国“私教”培训管理工作的基本评价	(16)
二、对我国“私教”培训管理工作的思考与建议	(16)
三、中国健美协会《健身私人教练培训管理工作规定》	(20)
四、特别注释	(23)
五、市场调查	(23)

第二章 私人教练员职业规划

第一节 私人教练员职业规划的内涵

一、私人教练员职业生涯规划的定义 ...	(25)
二、私人教练员职业生涯规划的意义 ...	(27)

三、私人教练员职业生涯规划的过程 ...	(31)
第二节 私人教练员职业规划是健身行业发展的需要	(33)
一、健身行业要求私人教练员角色重新定位	(33)
二、健身行业私教课程更需要私人教练员职业规划	(38)
第三节 职业规划是私人教练员自我实现的需要	(40)
一、私人教练员自我实现的意义	(40)
二、自我实现是私人教练员职业生涯的追求	(42)
第三章 私人教练员职业生涯规划周期	(45)
第一节 职业阶段的划分方法	(45)
一、职业准备期	(45)
二、职业生涯初期	(46)
三、职业生涯中期	(46)
四、职业生涯后期	(46)
第二节 私人教练员职业阶段的划分	(47)
一、职前准备期	(47)
二、上岗适应期	(48)
三、快速成长期	(48)
四、“高原”发展期	(49)
五、平稳发展期	(49)
六、缓慢退缩期	(50)
七、平静退休期	(50)

第三节 私人教练员职业阶段的危机期 ...	(50)
一、一般职业转变的危机期	(51)
二、私人教练员职业发展阶段的 危机期	(51)
第四节 私人教练员职业生涯规划类型 与特征	(52)
一、私人教练员个人职业生涯规划的 四种类型	(52)
二、私人教练员职业生涯规划的特征 ...	(53)
第五节 私人教练员职业生涯规划的要 素与步骤	(54)
一、私人教练员职业生涯规划 的要素	(55)
二、私人教练员职业生涯规划 的步骤	(56)
第六节 私人教练员职业生涯规划原则、 标准及误区	(61)
一、私人教练员职业生涯规划的原则 ...	(61)
二、私人教练员职业生涯规划的标准 ...	(62)
三、私人教练员职业生涯规划的误区 ...	(63)
第四章 私人教练员专业发展规划	(66)
第一节 由“新手”型向“专家”型私人 教练员发展	(66)
一、“新手”与“专家”的界定	(66)
二、“新手”型与“专家”型私人 教练员的区别	(67)

三、“专家”型私人教练员的标准	(69)
四、“专家”型私人教练员的成长 历程	(71)
第二节 私人教练员专业化发展标准	(74)
一、私人教练员的知识、技能和意向 ...	(74)
二、评估系统和培养单位评价	(75)
三、现场经验和私教实践	(76)
四、课程设计多样性	(77)
五、师资队伍资格、成绩和发展	(77)
六、私教培训机构的管理与资源	(78)
第五章 私人教练员的职业个性	(79)
第一节 私人教练员职业兴趣	(79)
一、私人教练员职业兴趣	(79)
二、私人教练员职业对私教从业者兴趣 的具体要求	(81)
三、私人教练员职业兴趣的形成	(82)
第二节 私人教练员职业性格	(85)
一、私人教练员职业性格	(85)
二、私人教练员职业对从业者性格 的要求	(87)
第三节 私人教练员职业能力	(90)
一、私人教练员职业能力	(90)
二、私人教练员职业对从业者能力 的要求	(92)

第六章 私人教练员职业形象 (94)

第一节 私人教练员职业形象的涵义 (94)

第二节 私人教练员职业形象的塑造 (95)

一、私人教练员的气质 (95)

二、私人教练员的魅力 (96)

三、私人教练员的仪表 (97)

四、私人教练员的语言 (99)

五、私人教练员的举止 (102)

六、私人教练员的服装 (106)

七、私人教练员的卫生 (106)

第七章 私人教练员职业道德规范 (109)

第一节 私人教练员职业道德的特点、 核心和基本原则 (109)

一、私人教练员职业道德的特点 (109)

二、私人教练员职业道德的核心 (111)

三、私人教练员职业道德的基本原则.. (112)

第二节 私人教练员职业道德基本规范.. (119)

一、爱岗敬业 (119)

二、诚实守信 (121)

三、办事公道 (122)

四、服务会员 (124)

第三节 对私人教练员职业道德规范的 具体要求与内容 (124)

一、对私人教练员职业道德规范的具体 要求 (124)

二、对私人教练员职业道德规范的具体 内容	(125)
第四节 私人教练员职业道德行为养成 的内涵和作用	(128)
一、私人教练员职业道德行为养成 的内涵	(128)
二、私人教练员职业道德行为养成 的作用	(129)
第五节 私人教练员职业道德行为养成 的途径和方法	(133)
一、在日常生活中培养	(133)
二、在专业学习中训练	(134)
三、在社会实践中体验	(135)
四、在自我修养中提高	(137)
五、在职业活动中强化	(140)
第八章 私人教练员的服务艺术	(142)
第一节 现代健身房服务	(142)
一、健身房服务概述	(142)
二、健身房服务的特性	(145)
三、健身房的“硬服务”与 “软服务”	(147)
四、健身房的“功能服务”与 “心理服务”	(149)
五、健身房的“个性化服务”与 “标准化服务”	(153)
六、健身房的服务品质	(154)

第二节 私人教练员的服务意识	(155)
一、私人教练员的服务意识	(155)
二、私人教练员服务意识的基本内容..	(156)
第三节 私人教练员的会员意识	(157)
一、会员的概念	(157)
二、会员就是上帝	(158)
三、会员总是对的	(159)
第四节 私人教练员的服务质量意识	(161)
一、服务质量的观念	(161)
二、服务质量的特性	(162)
三、服务质量的重要性	(164)
四、服务质量的内容	(166)
第九章 私人教练员接待与咨询技巧	(169)
第一节 私人教练员要尊重会员	(169)
一、会员至上	(169)
二、以礼敬人	(170)
三、以诚感人	(171)
第二节 私人教练员的有教倾听	(172)
一、认识倾听的重要性	(172)
二、有效倾听的要点	(173)
三、有效倾听的禁忌	(175)
第三节 私人教练员接待会员的技巧	(176)
一、私人教练员接待会员的作用	(176)
二、私人教练员接待会员的原则	(176)
三、私人教练员接待会员的要求	(179)
四、私人教练员接待会员的方法	(180)

五、私人教练员的“电话形象”	(182)
第四节 私人教练员了解与观察会员	
的技巧	(184)
一、了解会员的需求	(184)
二、了解会员的类型	(185)
三、观察会员的方法	(189)
四、适时到位的服务方式	(190)
第五节 私人教练员接受咨询的技巧	(192)
一、咨询的内容	(192)
二、咨询的方法	(193)
第六节 私人教练员询问会员的技巧	(194)
一、状况询问法	(195)
二、问题询问法	(195)
三、圈套询问法	(196)
第七节 私人教练员与会员心灵交流	
的技巧	(197)
一、心灵交流的原则——真实、接受、 理解	(197)
二、心灵交流的方式——语言、动作、 眼神	(198)
三、防范“心灵施暴”或“心理 虐待”	(199)
第八节 宗教常识与部分国家的风俗	
习惯	(200)
一、宗教常识	(200)
二、部分国家的风俗习惯	(205)

第十章 私人教练员科学运动健身指导

理念 (209)

第一节 科学健康新概念 (209)

一、身心健康的概念 (209)

二、身心健康的内涵 (209)

三、亚健康概念 (210)

四、影响健康的因素 (212)

第二节 适量运动对会员个人身心健康

的影响 (215)

一、适量运动的界定 (215)

二、适量运动对人体各系统机能 的影响 (215)

第三节 过度运动对会员个人身心健康的

影响 (241)

一、过度运动的界定 (241)

二、过度运动对人体各系统机能的 影响 (241)

第四节 缺乏运动对会员个人身心健康

的影响 (244)

一、缺乏运动的含义 (244)

二、缺乏运动对人体各系统机能的 影响 (245)

第十一章 私人教练员专业技能规范 (247)

第一节 私人教练员专业技能服务的科学

基础 (247)