



青少年职业展望系列

擅长运动

我可以从事什么职业？

I'M GOOD AT SPORT WHAT JOB CAN I GET?

Richard Spilsbury 著 念昕 译



中国劳动社会保障出版社



擅长运动

我可以从事什么职业？

Richard Spilsbury 著

念昕 译

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

擅长运动,我可以从事什么职业?/(英)史皮尔斯布里(Spilsbury, R.)著;念昕译.
—北京:中国劳动社会保障出版社,2014

(青少年职业展望系列)

书名原文: I'm good at sport: what job can I get?

ISBN 978-7-5167-1573-4

I. ①擅… II. ①史…②念… III. ①职业选择-青少年读物 IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第298162号

First published in 2013 by Wayland

Copyright © Wayland 2013

Wayland

Hachette Children's Books

338 Euston Road

London NW1 3BH

All rights reserved

© China Labor & Social Security Publishing House, 2015 with the permission of Wayland, a division of Hachette Children's Books, the owner of all rights to distribute and publish the Simplified Chinese edition in print-on-paper book form throughout mainland China(excluding Taiwan, Hong Kong and Macau).

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2014-4976号

中国劳动社会保障出版社出版发行
(北京市惠新东街1号 邮政编码: 100029)

*

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷装订 新华书店经销

889毫米×1194毫米 16开本 2印张 30千字

2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

定价: 12.00元

读者服务部电话: (010) 64929211/64921644/84643933

发行部电话: (010) 64961894

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

如有印装差错,请与本社联系调换: (010) 80497374

我社将与版权执法机关配合,大力打击盗印、销售和使用盗版
图书活动,敬请广大读者协助举报,经查实将给予举报者奖励。

举报电话: (010) 64954652

目 录

运动世界	4
运动理疗师	6
健身教练	8
体育记者	10
体育裁判	12
运动中心经理	14
运动心理师	16
救生员	18
户外运动教练	20
体育工程师	22
体育经纪人	24
体育教练	26
运动员	28





擅长运动

我可以从事什么职业？

Richard Spilsbury 著

念昕 译

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

擅长运动,我可以从事什么职业? / (英)史皮尔斯布里 (Spilsbury, R.) 著; 念昕译.
—北京: 中国劳动社会保障出版社, 2014

(青少年职业展望系列)

书名原文: I'm good at sport: what job can I get?

ISBN 978-7-5167-1573-4

I. ①擅… II. ①史…②念… III. ①职业选择-青少年读物 IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 298162 号

First published in 2013 by Wayland

Copyright © Wayland 2013

Wayland

Hachette Children's Books

338 Euston Road

London NW1 3BH

All rights reserved

© China Labor & Social Security Publishing House, 2015 with the permission of Wayland, a division of Hachette Children's Books, the owner of all rights to distribute and publish the Simplified Chinese edition in print-on-paper book form throughout mainland China(excluding Taiwan, Hong Kong and Macau).

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2014-4976号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街1号 邮政编码: 100029)

*

保定市中华美凯印刷有限公司印刷装订

新华书店经销

889 毫米 × 1194 毫米 16 开本 2 印张 30 千字

2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

定价: 12.00 元

读者服务部电话: (010) 64929211/64921644/84643933

发行部电话: (010) 64961894

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

如有印装差错,请与本社联系调换: (010) 80497374

我社将与版权执法机关配合,大力打击盗印、销售和使用盗版图书活动,敬请广大读者协助举报,经查实将给予举报者奖励。

举报电话: (010) 64954652

目 录

运动世界	4
运动理疗师	6
健身教练	8
体育记者	10
体育裁判	12
运动中心经理	14
运动心理师	16
救生员	18
户外运动教练	20
体育工程师	22
体育经纪人	24
体育教练	26
运动员	28



运动世界

人们参与体育运动的原因多种多样，有些人渴望攻球制胜，打破世界纪录，有些人则更享受在泳池中畅游，参加欢乐跑，从体育活动中得到激励。一些人还能把运动技能和兴趣应用到自己的职业当中。

运动的重要性

参加体育运动对于各个年龄段的人群都大有益处。运动不仅可以使我们更加健美，保持健康，还可以使我们身心放松，心态平和。表演和竞技能让我们从容应对压力，体育比赛则为我们提供了一个可以适度释放进攻欲望的发泄口。除此之外，运动还能让我们迅速与他人打成一片，提高社交能力。学习和完善一项体育技能需要决心，我们可以在这一过程中发展运动技能和技巧，掌握运动规则，保持身体健康。



成为顶尖运动员不仅可以赢得个人荣耀，收获名声和财富，还可以获得世界各地旅游的机会。



工作中的运动

运动技能可以在任何职业中发挥作用，它可以让我们准备得更加充分，增强竞争力，实现目标，做到最好。如今，越来越多的人热衷于体育健身，喜欢参与、观看体育赛事。人们可以选择各种运动和休闲方式来满足自己的运动需求。读读下面的内容，一起看看那些和运动相关的职业吧！

专业观点

“你从来都不是在和对手竞争，而是在和自己竞争，和自己设置的最高标准竞争。到达极限才是运动的真正乐趣所在。”

——Arthur Ashe,
美国网球运动员

特殊技能

热衷运动的人大都自励自律，并愿意通过自身努力达到完美境界。爱运动的人享受挑战，积极面对竞争，并拥有良好的心理素质，因此他们常常能轻松应对压力。他们知道团队合作和准备工作的重要价值，并能管理好自己的时间。

↓ 不管年龄大小、能力高低，所有人都能参与运动。人们参与运动竞技，通过自身努力获得快乐。



运动理疗师

你愿意帮助他人战胜伤病，解决健康和身体问题，从而享受运动的快乐，并获得胜利吗？如果你的回答是肯定的，成为运动理疗师将会是一个极佳的未来职业选择。

不同类型的运动理疗师

有些运动理疗师与职业运动员或运动团队一同工作，他们为体操运动员缠绕腕带防止运动员腕部拉伤，或者为腿部受伤的足球选手进行康复治疗。这类理疗师也会和教练及其他后勤人员协同工作。很多运动理疗师选择在私立或者国家医疗服务体系（NHS）的下属医院工作，提供各类专业治疗，比如超声波治疗和推拿等。还有一些则开设私人诊所或者在健身俱乐部或休闲中心工作。

职业描述

运动理疗师：

- 检查、诊断并确定伤病原因。
- 与伤者以及运动团队共同制定治疗方案。
- 运用多种方式进行治疗，例如关节推拿和针灸。
- 根据治疗进度，为运动员制订切合实际的康复计划。
- 记录治疗进度和康复效果。

↓ 帮助伤者恢复健康，并在病人康复后，帮助他们重拾信心。





↑ 运动理疗师需要在场边随时待命，以及时处理伤病状况。

我需要什么技能？

在英国，如果想成为运动医师，在攻读理疗学位之前，你需要学习高中生物学课程，或者在专门院校学习国家高等教育文凭（BTEC）健康课程。除了对运动技巧有浓厚的兴趣，运动理疗师还要拥有良好的沟通技巧。此外，他们要具有一定的耐心，能灵活处理问题，学会理解遭受病痛折磨的病人。

专业观点

“我享受每天生活中的新鲜事物，喜欢和不同的人打交道，同时我也喜欢帮助人们战胜困难。成为运动理疗师，意味着你要帮助人们完成目标，甚至实现梦想。”

——Kim Saha,
私人诊所运动理疗师

健身教练

为了拥有更健美的身材，很多人每天都会到运动中心或体育馆锻炼。健身教练通过对个人和团体就锻炼项目进行引导，帮助人们拥有完美形体。健身教练让健身变得安全、有趣而且高效。

职业描述

运动理疗师：

- 了解新客户，与其共同设定健康健身目标，并据此制定个人锻炼方案。
- 演示如何安全有效地使用健身器材，并进行指导。
- 带领团体健身班进行循环训练、有氧运动和动感单车等练习。
- 检查并记录客户健身进度，例如测试心率和体脂。
- 提供健康饮食及生活方式的咨询服务。



↑ 私人教练帮助顾客在室内外不同环境下实现训练计划的^{最大}价值。

不同类型的健身教练

有些健身教练负责多项运动教学，如负重和跑步机训练。另外一些则在不同运动中心或其他场所提供特定项目教学，比如健身、潜水或瑜伽练习等。一些健身教练可以同时为多个客户提供服务，而另一些只提供一对一教学。还有些健身教练只为特定人群提供服务，如老人、儿童、残障人士或遵循医嘱锻炼的人员。

专业观点

“我从未放弃过任何客户。有些同行认为如果一个顾客不值得费心，那他们就不会花更多心思，但我却认为这份工作的本质在于你既是教练和咨询师，还应该像兄长一样对待自己的客户。”

——James Hardy, 私人教练

我需要什么技能？

要想成为健身教练，你需要懂得身体的运转方式，比如肌肉和心率等知识。许多健身教练持有健身锻炼或私人健身指导证书（由运动专业人员注册部门认证），还有一些教练用文凭来证明自己的专业水准。健身教练自身应该热爱健身，并拥有丰富的健身经验。他们还要充满自信，善于社交并乐于助人，以鼓励客户获得更健美的身材。



帮助整个班的学员锻炼毅力，培养他们自尊自信的品质，这就是教练工作成就感的来源。



体育记者

你对体育信息充满热情吗？你会时刻关注体坛动态，并且热爱观看体育比赛吗？你愿意和他人分享你知道的这些体育信息吗？如果是，那你便拥有成为体育记者的潜质。

专业观点

“从很小的时候开始，我就会对所有的事情发表自己的看法，比如评论自己、家人和朋友的运动表现，或者评论老奶奶在超市冷冻区购物这件事。如果你能把这些事情表达得很有趣，那干好体育直播这份工作也就不是什么难事。”

——Dan Walker, BBC
《足球焦点》(Football Focus)
主持人



职业描述

体育记者：

- 研究有价值的体育数据和事件。
- 采访运动员和教练。
- 观看体育赛事，为新闻报纸、杂志和网站撰写体育报告和采访稿。
- 为体育赛事直播暂停期准备解说词，搜集各类信息。
- 评论体育赛事。
- 更新自己对运动队、运动员和相关数据的信息。

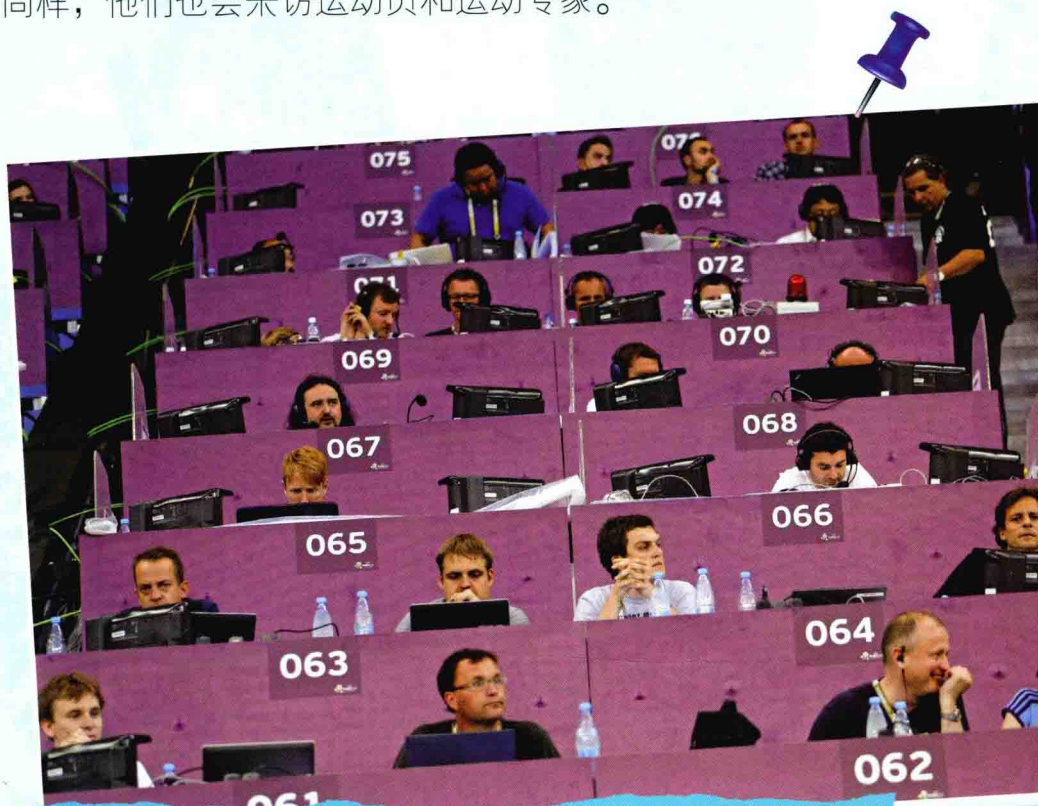
↑ 体坛变幻莫测，难以预测，新的纪录不断诞生。而体育记者需要在第一时间向全世界播报这些动态。

不同类型的体育记者

有些体育记者为报纸、杂志和网站撰写专栏文章。他们主要报道近期体育赛事和某项锦标赛的结果。同时，他们也会对体育发展中的具体事件进行研究，例如比赛造假和新型运动装备。其他一些体育记者则在电视、广播和网络直播中担任解说员，详细报道体育赛事并发表评论。同样，他们也会采访运动员和运动专家。



在大型运动赛事中，众多体育记者担任全球不同媒体的解说员。



我需要什么技能？

许多体育记者攻读过新闻、体育新闻、传播或者公共关系学位，然而对于体育记者这一职业而言，经验更为重要。许多体育记者刚入行时，多为大学或地方广播和报纸媒体撰写过体育文章，报道过体育赛事。和其他类型的记者一样，体育记者要擅长与人沟通，能有条不紊地研究相关信息，并在高压下及时完成工作。如果体育记者对很多不同的运动项目都感兴趣，这对他的职业发展会大有益处，因为他们可能要在今天采访田径运动员，明天报道网球赛事，而后天则要报道足球赛事。

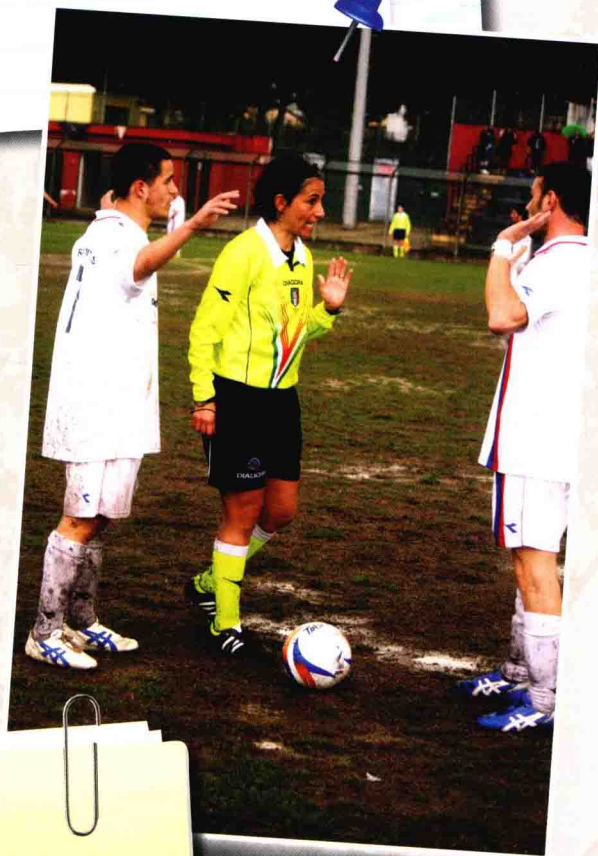
体育裁判

体育裁判管控体育比赛的秩序，并协助裁决胜负。他们既要让运动员遵守运动规则，还要确保比赛安全进行以防止运动员和观众受伤。

职业描述

体育裁判：

- 宣布比赛开场。
- 为运动员表现评分或宣判进球。
- 对违反规则的运动员进行处罚。
- 记录得分和时间。
- 为其他体育官员提供帮助。
- 向主管机构报告赛事主要事件，包括赛事中实施的处罚。



↑ 图中一名足球裁判正在警告犯规的球员。主裁判通常需要边线裁判的帮助，才能全面地了解球场上的情况。

不同类型的体育裁判

体育裁判通常专门对某项运动进行评判，比如板球、网球和拳击。他们中有些人成为主裁判，进行最终比赛判决；有些则成为边线裁判，确认球是否出界。同一运动的体育裁判也有不同的级别，比如他们中有些人在小型联赛担任裁判，有些则在国际大赛担任裁判。

专业观点

“如果一场比赛没有裁判，那么这项比赛就无法进行。裁判的作用举足轻重，这让我觉得非常开心。同样，成为裁判便有机会欣赏不同的球场，游览全国各地，这是一份令人兴奋的工作。在一场高质量赛事中担任评委，得到球员和工作人员的认可，我会很有成就感。”

——Andrew Fox, 足球比赛裁判

我需要什么技能？

大多数裁判在某一项目上都拥有丰富的运动经验，也十分关注该项目的动态。许多人会在业余比赛中担任志愿者裁判，以积累工作经验，他们还会从专业体育机构（例如国际足联）获得资格认证。优秀的裁判员拥有果断自信的性格特点。无论天气阴晴，他们都需要对场上的一切保持警觉，随时跟踪比赛中的行为，做好室内或室外工作的准备。裁判员经常在夜间和周末担任比赛评委。



体育裁判要对比赛规则非常熟悉，这样他们才能从容应对运动员不断的质疑。