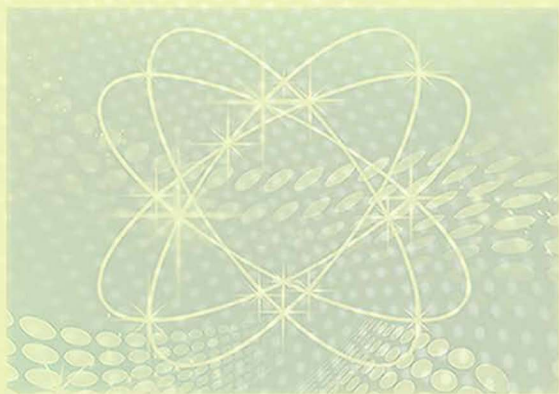


私人教练的长处与短板
基于对成都市部分健身俱乐部的个案研究

米勇诚 著



电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

私人教练的长处与短板：基于对成都市部分健身俱乐部的个案研究 / 米勇诚著. —成都：电子科技大学出版社，2017. 8

ISBN 978-7-5647-5026-8

①私… II. ①米… III. ①健身运动—研究—成都
IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 213562 号

私人教练的长处与短板：基于对成都市部分健身俱乐部的个案研究
米勇诚 著

策划编辑 谢晓辉
责任编辑 谢晓辉

出版发行 电子科技大学出版社
成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦九楼

常州大学图书馆藏
主 页 邮 编 610051
www.uestcp.com.cn
服务电话 028-83203399
邮购电话 028-83201495

印 刷 四川永先数码印刷有限公司
成品尺寸 148 mm×210 mm
印 张 3.5
字 数 82 千字
版 次 2017 年 8 月第 1 版
印 次 2017 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5647-5026-8
定 价 15.50 元

版权所有，侵权必究

序 言

“体育强，中国强”已成为当下国人对体育功能最新最好的诠释。纵观世界列强，无一不是体育强国。根据习总书记关于“两个 100 年”的建设论述，到 21 世纪中叶，中国要全面进入世界综合强国，那么，中国从体育大国向体育强国迈进步伐就显得更为优先和突出了。

全国第十三届全运全，开启了竞技体育与民间大众体育深度融合，互为促进的新篇章。众多民间体育达人登上了国家最高表演舞台，为全民健身、健康中国的践行起到了很好的引领作用，人们对体育的认识和参与度越来越高，逐步成为日常生活中不可缺失的重要部分。

健身既是体育中的一个项目，又是一种生活方式。时下，在一、二、三线城市中，各种健身会所、健身俱乐部、健身馆如雨后春笋般地发展起来，满足不同性别、不同年龄、不同职业的人们对健身的需求。特别是当代人对身体的健康尤为看重，因此，选择徒手的或器械的健身运动成为一种时尚。

健身要讲科学、讲方法，但更需要个性化量制。随着人们对健身的深入认知，“一对一”的健身指导模式逐渐成为“主流”，在这种背景下，“私教”行业应运而生。可以预测，在不久的将来，体育、健身私教将大踏步地进入我们的生活，我

们的家庭。

就眼下而言，私教无论从数量和质量上都远远满足不了市场的需求，人们渴望获得关于私教的相关理论、方法以及注意事项等，而恰恰有关私教的专业书籍和资料在市面上鲜见，这给众多健身者自我学习、自我健身带来诸多困难和不便。

作者洞察当下形势，根据自身多年从事私教工作经历，积累了大量的理论和实践经验，用心独撰了《私人教练的长处与短板:基于对成都市部分健身俱乐部的个案研究》一书，以独到的风格、独特的见解，实用的理论和实效的方法为健身者打开了一道“一学见效”的窗户，奉献出一颗“我健身、我幸福”的赤诚之心，精神可嘉，学术可鉴，是一部值得推荐的论著。深信广大读者学习后会受益匪浅，感触多多。

鉴于我国私教发展起步较晚，研究者队伍不够强大，研究工作也不够深入，本书难免会有这样或那样的不足或缺陷，但我相信，随着我国健身市场的不断拓展，越来越多的体育研究者会将目光转向这一领域，更多更好的健身私教专业人士会纷至踏来，私教的春天正向我们走来！

胡 志

2017.9 于西华苑

目 录

绪 论 篇

第一章 总论	2
第一节 选题的背景	2
一、健身俱乐部的兴起	2
二、私人教练的兴起	4
第二节 选题的意义	6
一、成都市全民健身发展需要	6
二、健身俱乐部及私人教练行业发展需要	8
三、为学校健身专业学生及爱好健身的学生提供 培养依据和就业思路	9
第三节 文献综述	10
一、相关概念的界定	10
二、国外研究现状	13
三、国内研究现状	15
第四节 研究对象与方法	30
一、研究对象	30
二、研究方法	30



现 状 篇

第二章 成都市私人教练 及健身俱乐部发展情况	35
第一节 私人教练的基本情况	35
一、性别与年龄	35
二、学历与专业	37
三、从教经历	38
四、比赛经历	38
五、从业年限	39
六、供职经历	40
七、从业动机及需求	41
第二节 私人教练的资格认证情况	42
一、私人教练的认证资质	42
二、私人教练认证课程种类	44
三、私人教练的培训	46
四、私人教练的薪资情况	48
五、私人教练的专业素质情况	49
六、私人教练执教工作情况	53
七、私人教练的职业前景情况	58
八、成都市健身俱乐部会员现状	60
九、成都市居民的体育消费情况与消费习惯	64
十、成都市健身俱乐部发展的受制因素分析	70

对 策 篇

第三章 成都市健身俱乐部的发展对策与措施	80
第一节 成都市健身俱乐部市场开发构想	80
一、总体构想	80
二、成都市健身俱乐部重点开发	80
第二节 成都市健身俱乐部市场开发的对策建议	83
一、把握契机、主动规划，树立“成都市健身俱乐部” 整体形象	83
二、围绕成都市体育产业特征，建立与成都市城市 “个性”相适应的健身服务行业市场	84
三、合理配置，打造集健身、休闲、度假、娱乐、 竞技为一体的新型健身俱乐部	84
四、以“特色”为龙头整合全市健身俱乐部资源 实现联合发展	85
五、以“服务”为着力点，丰富管理理念，培养 专业人才，发展健身服务行业	85

建 议 篇

第四章 研究结论与建议	88
第一节 研究结论	88
第二节 研究建议	89
一、出台相关法规，推进健身市场法制化进程	89
二、完善考核体系，推广国家职业资格的应用	89

三、提升准入门槛，推进培训市场规范化管理	89
四、拓宽招聘渠道，推进健身人才专业化发展	90
五、增设相关课程，促进高校资源最大化利用	90
六、增强职业意识，提升私人教练职业化水准	90
七、注重团队建设，营造和谐团结的工作氛围	91
八、增加激励政策，提高私人教练工作积极性	91

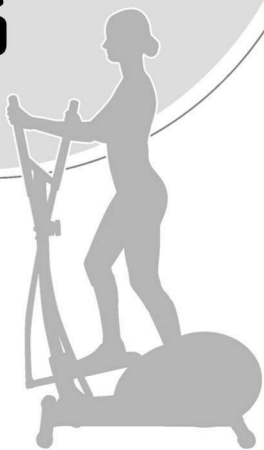
参考文献	92
------------	----

附录一 调查问卷 I	97
------------------	----

附录二 调查问卷 II	102
-------------------	-----

附录三 调查问卷专家评价意见	104
----------------------	-----

绪 论 篇





第一章 总 论

第一节 选题的背景

一、健身俱乐部的兴起

现代社会的人们承受着繁重的工作强度和巨大的生活压力，同时又饱受环境污染的侵袭，身体作为革命的本钱，人们愈发关注自己的健康。我国在经济领域连续三十多年以超高增速创造奇迹的同时，也极大地满足了人们的物质生活需求。丰富的物质供给，造成普遍的营养过剩，人们由于缺少运动导致高血脂、高血压、糖尿病等因肥胖引起的疾病大量出现。“亚健康”这一概念也进入人们的视野和生活当中，为了免受其害，人们纷纷改变已有的生活方式，预防亚健康的出现。美国运动医学会将人们的生活方式划分为：积极的/运动的（active）和消极的/非运动的（inactive）。可见运动对于亚健康具有积极的干预作用，且已得到人们的普遍认可，所以人们迫切地需要科学的、个性化的运动健康指导。^①为了让自己有一个更加健康的身体，越来越多的人加入体育锻炼的健身大潮中。在闲暇时间，来到合适的锻炼场所，

^① 吴超林，杨晓生. 体育产业经济学[M]. 北京：高等教育出版社，2004

进行自己喜欢的锻炼方式。不管是室外的健身路径、广场公园，还是室内的健身场所，都充斥着挥汗如雨的健身人群。为了让自己的锻炼更加安全有效，健身俱乐部便成了都市人群的首选。在市场经济环境下，健身俱乐部凭借着不受外界气象因素影响的室内环境、种类齐全的健身设备、人性化的优质服务等优势，成为全民健身战略下的新高地。健身俱乐部在全国各个城市落地生根，繁衍壮大。从省内品牌到全国连锁，从与国内集团融资到和国际知名健身产业合作，在商业资本的运作下健身俱乐部的数量成几何式增长。与此同时，城市居民用于个人健身的消费每年以30%的速度递增，明显高于全球20%的平均速度。^①

2014年迎来体育产业发展的又一黄金窗口，作为横跨生产、服务和消费多领域的体育产业，兼具公益性与商业性，既有强大的经济功能，又能带来巨大的社会效益。为此《国务院关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》把全民健身提升为国家战略，增强人民体质、提高健康水平成为根本目标，大力扶持体育产业发展，2025年预期体育产业总规模超过5万亿元。^②全民健身上升到国家战略，鼓励和引导市民体育消费，扶持和发展社会力量兴办体育健身休闲产业，为各种人群提供多种需求的健身服务。大部分普通市民包括白领、企业高管、追求时尚的年轻人更倾向于专业的健身房，于是成都市健身房数量一路飙升，作为

① 肖宁. 试论我国健身俱乐部的经营与管理[J]. 体育科技, 2008, 01

② 张玉胜. 全民健身成国家战略具有里程碑意义[N]. 中国人口报, 2014-11-03

健身房最有代表性的私人教练服务也受到了广大健身爱好者的欢迎。

成都市是四川省的省会，自古为西南重镇，具有源远流长的历史文化底蕴，享有“天府之国”之美誉，是典型的休闲消费城市。2013 年全市创造地区生产总值（GDP）9108.9 亿元，其中第三产业实现增加值 4574.2 亿元，全市常住人口数 1429.8 万，城镇居民人均可支配收入达到 29 968 元。2792 条全民健身路径分布全市，全民健身活动参与人数 475 万人，^①良好的经济基础与浓厚的体育文化氛围为健身俱乐部的健康发展提供了很好的支撑。随着经济全球化、信息化和网络化的到来，商业健身俱乐部面临着更加复杂的环境。随着国内经济乃至国际经济“新常态”到来，成都市的经济发展也将受到一定的影响，成都市的商业健身俱乐部在经济“新常态”和国家政策大力扶持下必将迎来了新的机遇和挑战。

二、私人教练的兴起

1994 年《社会体育指导员技术等级制度》明确提出社会体育指导员是在群众性体育活动中从事运动技能传授、科学健身指导和组织管理工作的人员。^②分为初、中、高和指导师四个等级，涉及运动项目较多。伴随着我国社会的发展以及商业健身俱乐部

① 数据来源：成都市统计局 2013 年成都市国民经济和社会发展统计公报 [N]. 成都日报，2014-04-26

② 国家职业标准汇编（第二分册）北京：中国劳动社会保障出版社，2004

的欣欣向荣，为促进俱乐部内健身指导人员更好地从事健身指导工作，2007年国务院办公厅颁发的[2007]73号文件《关于清理规范各类职业资格相关活动的通知》，强调集中清理各类有关职业资格的活动，把所有相关职业资格由劳动保障部门纳入统一的职业资格管理。劳社鉴函[2007]103号国家职业资格技能鉴定正式将健身教练纳入其行列（健身教练的编码为404030141）。健身教练作为一种职业拥有了法律地位，在体育产业发展中具有里程碑的意义，也将促进健身市场更好地规范发展。《全国体育人才发展规划（2010-2020年）》相应也提出目标：构建更完备的全民健身服务体系，满足人民群众体育健身需求。2015-2020年，持有社会体育指导员国家职业资格证书的人数从10万达到15万以上。^①

目前成都市比较有代表性的商业健身俱乐部有韦德伍斯、浩沙、英派斯、宝力豪、圣·凯恩、美格菲、堡格莱斯、奇迹、氧气、清健身、先锋、仁和奥力、传奇、宾贝特、舒适堡、伯尼、迷尚等。他们中有美国、中国香港入驻成都的品牌，也有国内知名的连锁公司、有与商业地产商联营的，也不乏本土刚刚发轫的年轻公司。追逐商业利益是这些健身俱乐部最大的使命，私人教练则在整个俱乐部中扮演着非常重要的角色。目前成都市健身市场尚欠成熟，私人教练队伍亦然。行业内拥有许多独有的特质，有些将给健身市场带来利好，有些可能会阻碍行业发展。因此，对成都市私人教练从业现状的研究显得尤为重要。

① 全国体育人才发展规划（2010-2020年）

第二节 选题的意义

一、成都市全民健身发展需要

现代社会的人们承受着繁重的工作强度和巨大的生活压力，同时又饱受环境污染的侵袭，身体作为革命的本钱，人们愈发关注自己的健康。我国在经济领域连续三十多年以超高增速创造奇迹的同时，也极大地满足了人们的物质生活。丰沛的物质供给，造成普遍的营养过剩，由于缺少运动导致高血脂、高血压、糖尿病等因肥胖引起的疾病大量出现。“亚健康”这一概念也进入到人们的视野中，为了避免其危害，人们纷纷改变已有的生活方式，预防亚健康的出现。美国运动医学会将人们的生活方式划分为：积极的/运动的（active）和消极的/非运动的（inactive）。可见运动对于亚健康具有积极的干预作用，且已得到人们的普遍认可，所以人们迫切地需要科学的、个性化的运动健康指导。^①为了让自己有一个更加健康的身体，越来越多的人加入到了体育锻炼的健身大潮中。在闲暇时间，来到合适的锻炼场所，进行自己喜欢的锻炼方式。不管是室外的健身路径、广场公园，还是室内的健身场所，都充斥着挥汗如雨的健身人群。为了让自己的锻炼更加安全有效，健身俱乐部便成了都市人群的首选。在市场经济环境下，健身俱乐部凭借着不受外界气象因素影响的室内环境、种类齐全的健身设备、人性化的优质服务等优势，成为全民健身战略

^① 吴超林，杨晓生. 体育产业经济学[M]. 北京：高等教育出版社，2004

下的新高地。健身俱乐部在全国各个城市落地生根，繁衍壮大。从省内品牌到全国连锁，从与国内集团融资到和国际知名健身产业合作，在商业资本的运作下健身俱乐部的数量成几何式增长。与此同时，城市居民用于个人健身的消费每年以 30% 的速度递增，明显高于全球 20% 的平均速度。^①

2014 年迎来体育产业发展的又一黄金窗口，作为横跨生产、服务和消费多领域的体育产业，兼具公益性与商业性，既有强大的经济功能，又能带来巨大的社会效益。为此《国务院关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》把全民健身提升为国家战略，增强人民体质、提高健康水平成为根本目标，大力扶持体育产业发展，2025 年预期体育产业总规模超过 5 万亿元。^②全民健身上升到国家战略，鼓励和引导市民体育消费，扶持和发展社会力量兴办体育健身休闲产业，为各种人群提供多种需求的健身服务。大部分普通市民包括白领、企业高管、追求时尚的年轻人更倾向于专业的健身房，于是成都市健身房数量一路飙升，作为健身房最有代表性的私人教练服务也受到了广大健身爱好者的欢迎。

成都市是四川省的省会，自古为西南重镇，具有源远流长的历史文化底蕴，享有“天府之国”之美誉，是典型的休闲消费城市。2013 年全市创造地区生产总值（GDP）9108.9 亿元，其中第三产业实现增加值 4574.2 亿元，全市常住人口数 1429.8 万，

① 肖宁. 试论我国健身俱乐部的经营与管理[J]. 体育科技, 2008, 01

② 张玉胜. 全民健身成国家战略具有里程碑意义[N]. 中国人口报, 2014-11-03

城镇居民人均可支配收入达到 29968 元。2792 条全民健身路径分布全市，全民健身活动参与人数 475 万人^①良好的经济基础与浓厚的体育文化氛围为健身俱乐部的健康发展提供了很好的支撑。随着经济全球化、信息化和网络化的到来，商业健身俱乐部面临着更加复杂的环境。随着国内经济乃至国际经济“新常态”到来，成都市的经济发展也将受到一定的影响，成都市的商业健身俱乐部在经济“新常态”和国家政策大力扶持下必将迎来了新的机遇和挑战。

二、健身俱乐部及私人教练行业发展需要

在市场经济主导下，存在着哪里有需求哪里就有市场，而且市场的大小与需求呈现正比。我国健身行业存在着如此巨大且不能被满足的缺口现象，被许多国内外健身企业以及私人教练培训机构视为能“大施拳脚”的好机会。由于我国私人教练行业还处于发展的初级阶段，行业管理和资质认证没有统一的制度，给很多不法商家钻空子的机会，笔者在百度上搜索“私人教练培训”，立刻弹出大量培训机构的广告，这些广告赫然打着“高薪就业”、“高等行业”的旗号面向全社会招生，有些无良的培训机构为了抢占更多的生源，不惜将原有的培训门槛去掉，打着“零基础”、“包教包会”的招生广告，只要学员愿意交学费，他们甚至保证学员不需要参加培训和考核就能拿到证书，这也吸引了很多素质

① 数据来源：成都市统计局 2013 年成都市国民经济和社会发展统计公报 [N]. 成都日报，2014-04-26

较低目的只是追求经济效益的人进入私人教练行业，于是导致行业内泛滥着大量的“山寨培训学院”、“山寨资格证书”。这不仅仅让私人教练资格证书失去了原有的意义，更加阻碍了私人教练行业的健康发展。然而，我国有关部门为了促进全民健身事业的发展，加大了对社会体育指导员培养的支持，但是对其认证不够严格。私人教练行业在我国还属于一项“新鲜职业”，目前，行业处在刚开始蓬勃发展的初级阶段，加上市场培训和监管力度不够，导致行业的可持续发展存在威胁。本文旨在对如何解决成都市健身房私人教练的培养、认证和管理等行业可持续发展问题给出切实可行的建议。

三、为学校健身专业学生及爱好健身的学生提供培养依据和就业思路

据有关研究显示，随着我国社会体育和全民健身的发展，国内对社会体育指导员的需求量猛然增大。体育院系作为培养体育人才的摇篮，是社会体育指导员最大的来源地。近年来国内以已有 200 多所体育院系开设了社会体育专业，但是由于课程的设置和培养方式不能满足现实健身行业的需要，从而使得社会体育毕业生的就业率形势不太乐观，很多毕业生为了生活不得不丢弃大学所学专业而从事别的行业，这样造成了很多有成为优秀私人教练潜质人才的浪费。如何使体育院系变成高素质、专业私人教练的基地，提高学生的就业率，同时为私人教练行业的可持续发展做出贡献，成为一个亟待解决的社会问题。第一，我们要了解当前健身房私人教练行业的现状，发现其中存在的问题，第二，根