

<<现代健身房私人教练员职业规范>>

图书基本信息

书名：<<现代健身房私人教练员职业规范>>

13位ISBN编号：9787811003994

10位ISBN编号：7811003996

出版时间：2005-9

出版时间：北京体育大学出版社

作者：相建华

页数：304

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<现代健身房私人教练员职业规范>>

### 内容概要

《现代健身房私人教练员职业规范》从现代商业健身房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，研究探索中国现代健身房私人教练员职业发展中遇到和亟待解决的问题，前瞻性地规划、拓展中国健身房私人教练员职业发展的巨大潜力，同时明确了私人教练员的职业概念、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、营销技巧，以及职业私人教练员必备的专业技能规范等。

本书作者健美界著名专家相建华、田振华教授，作为伴随中国健身房企业蓬勃发展和私人教练员职业兴起的见证人和参与者，希望通过本书对私人教练员职业规范的普及，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。

## <<现代健身房私人教练员职业规范>>

### 作者简介

相建华，1961年出生，现任山西大学体育学院教授，体育教育训练学硕士研究生导师，现代健身健美培训师。

从事现代健身健美运动科学研究、教学、训练、竞赛和现代健身房策划、高级技术顾问与培训工作二十余年，共出版健身健美学科专著32部，发表学术论文和科普文章250余篇，获得

## <<现代健身房私人教练员职业规范>>

### 书籍目录

第一章 私人教练员职业概述 第一节 专业化与职业化 第二节 服务理念 第三节 职业个性 第四节 职业形象 第五节 职业道德规范第二章 私人教练员接待与咨询技巧 第一节 接待会员的技巧 第二节 了解与观察会员的技巧 第三节 接受咨询的技巧 第四节 询问会员的技巧第三章 科学健身指导理念 第一节 适量运动对身心健康的影响 第二节 缺乏运动对身心健康的影响第四章 私人教练员专业技能常识 第一节 常用专业术语 第二节 人体肌肉常识 第三节 生理生化常识第五章 成功的大众健身运动方案 第一节 大众健身运动的原则 第二节 实施健美运动方案成功的要素第六章 私人教练员专业技能方法 第一节 人体健康体能的测评方法 第二节 健身器械动作的指导方法 第三节 健身运动负荷的选择方法 第四节 健身运动处方的制订方法 第五节 健身运动营养配餐的方法 第六节 减肥瘦身效果的判定方法 第七节 健身运动损伤处置的方法 第八节 健身运动疾病的防治方法 第九节 健身运动疲劳恢复的方法 第十节 健身运动效果的测评方法 第十一节 科学监护方法第七章 私人教练员服务保障体系 第一节 运动物质条件保证 第二节 生物医学条件保证第八章 私人教练员服务纠纷防范技巧 第一节 私教服务纠纷、差错与事故 第二节 会员产生疑难问题的原因 第三节 私教避免纠纷的方法 第四节 私教解决纠纷的方法参考文献

## <<现代健身房私人教练员职业规范>>

### 章节摘录

二、职业能力 在现代健身房的私教职业生涯中，“全才”、“通才”是没有的，私教从业者只是在某一方面或几方面具有自己的优势。

例如，有的善于言谈，有的善于操作，有的善于理论分析，有的善于做事务性的事情。

这种直接影响私教职业活动效率，保证私人教练员顺利完成私教职业活动所必需的心理特征就是能力

。

能力总是与某种活动相联系的，它在活动中形成和发展，并在活动中表现出来。

私人教练员职业能力则是在私教职业活动中发展起来的，直接影响私教职业活动效率、使私教职业活动得以顺利完成的个性心理特征。

例如，私人教练员测量统计改造的计算能力，咨询服务工作的观察、判断会员心理的能力，健身指导服务工作中的教育、教学能力等等，它们直接影响着私人教练员职业活动的效率。

如果相应的私教职业活动没有这些能力，就难以胜任工作。

但并不是在私教职业活动中表现出的个性心理特征都是能力，如耐心、细致、认真踏实，虽然对私人教练员的职业活动有影响，但不直接影响私教职业活动的效率，因此不属于能力。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>