

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
邮编 610051

主 页 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现	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