

<<国际职业健身私教经典教程>>

图书基本信息

书名：<<国际职业健身私教经典教程>>

13位ISBN编号：9787564407193

10位ISBN编号：7564407190

出版时间：2012-1

出版时间：程路明、相建华 北京体育大学出版社 (2012-01出版)

作者：程路明，相建华 著

页数：321

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>

## <<国际职业健身私教经典教程>>

### 内容概要

《国际职业健身私教经典教程》着重介绍了国际健身私人教练员的职业属性、职业服务程序、职业技能服务方法、规范和技巧等内容。

它包括如何成为一名合格的职业健身私人教练员，如何指导客户掌握健身理论知识与健身实践技术与方法，如何做好对客户服务的有效沟通与服务礼仪工作，如何系统地掌握服务客户的规范和技巧等具体实用的秘诀。

## &lt;&lt;国际职业健身私教经典教程&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章健身私人教练员职业概述 第一节私人教练员职业服务的场所——健身房 第二节健身私人教练员的职业 第三节我国健身私人教练员的职业现状 第四节对我国“健身私人教练员”培训管理工作的思考 第二章健身私人教练员的职业个性 第一节健身私人教练员职业兴趣 第二节健身私人教练员职业性格 第三节健身私人教练员职业能力 第三章健身私人教练员的职业形象 第一节健身私人教练员职业形象的涵义 第二节健身私人教练员职业形象的塑造 第四章健身私人教练员的职业道德规范 第一节健身私人教练员职业道德的特点、核心和基本原则 第二节健身私人教练员职业道德基本规范 第三节对健身私人教练员职业道德规范的具体要求与内容 第四节健身私人教练员职业道德行为养成的内涵和作用 第五节健身私人教练员职业道德行为养成的途径和方法 第五章健身私人教练员科学运动指导理念 第一节科学健康新概念 第二节适量运动对会员个人身心健康的影响 第三节过度运动对会员个人身心健康的影响 第四节缺乏运动对会员个人身心健康的影响 第六章健身私人教练员的职业服务理念 第一节现代健身房服务 第二节健身私人教练员的服务意识 第三节健身私人教练员的会员意识 第四节健身私人教练员的服务质量意识 第七章健身私人教练员的职业服务技巧 第一节健身私人教练员要尊重会员 第二节健身私人教练员的有效倾听 第三节健身私人教练员接待会员的技巧 第四节健身私人教练员了解与观察会员的技巧 第五节健身私人教练员接受咨询的技巧 第六节健身私人教练员询问会员的技巧 第七节健身私人教练员与会员心灵交流的技巧 第八节健身私人教练员服务客户规范与技巧 第八章健身私人教练员课前工作程序 第一节课前工作步骤及方法 第二节健康调查表与合同范本 第三节健身锻炼计划的制定 第九章健身私人教练员职业服务的方法 第一节测评人体健康状况的方法 第二节指导健身器材锻炼动作的方法 第三节选择健身运动负荷的方法 第四节配制健身运动膳食的方法 第五节制定健身运动处方的方法 第六节提高健身运动体能的主要方法 第七节评价健身运动效果的方法 第八节控制体重与减肥瘦身的方法 第九节实施保护与帮助的方法 第十节处置健身运动损伤的方法 第十一节消除健身运动疲劳的方法 第十章健身私人教练员服务纠纷防范技巧 第一节健身私教服务纠纷、差错与事故 第二节会员产生疑难问题的原因 第三节健身私教防范纠纷的方法 第四节健身私教解决纠纷的方法 参考文献

## <<国际职业健身私教经典教程>>

### 章节摘录

版权页：插图：3.严格要求，提高素养 俄国教育家乌申斯基认为，人的自我修养、自我教育是性格形成的基本条件之一；我国古人也主张“吾日三省吾身”。

可以说，没有自我的严格要求，就没有私教职业性格的培养和调适。

我们可以从生活、学习、工作、对人对己的思想行为方面通过自我分析、自我评价、自我监督、自我誓约等方式来自我要求、自我教育。

例如，语言粗野的人，自觉净化自己的H常用语；行为粗暴的人自觉注重自己的文明举止；爱发脾气的人，要提醒自己“制怒”；行动散漫的人，要处处记住纪律的要求，等等。

通过严格要求自己，提高自己的私教职业素养。

4.积极实践，加强磨炼 私教职业性格的培养都离不开实践活动。

私教职业性格是在私教职业活动中造就的。

例如，健身私人教练员的职业要求服务热情、周到、耐心、和气；工作细致、精确等，这些都是为了适应工作的需要在实践中反复锻炼的结果。

性格培养需要一个长期的过程，可以从比较容易改变的方面入手，这样能够增强自信心。

性格培养、调适的过程中，会遇到各种意想不到的困难，这时要自我激励，只要坚持不懈就一定能使我们的性格调适到理想的境界。

第三节 健身私人教练员职业能力 一、健身私人教练员职业能力（一）健身私人教练员职业能力的涵义 在现代商业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，保证健身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。

能力总是和某种活动相联系的，它在活动中形成和发展，并在活动中表现出来。

健身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，健身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，它们直接影响着健身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，虽然对健身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。

## <<国际职业健身私教经典教程>>

### 编辑推荐

《国际职业健身私教经典教程》由程路明、相建华所著。目的是要让从业人员掌握一整套系统的健身私人教练员职业服务规范的理论方法与实践技能，能够更科学、更规范、更安全、更有效地去指导客户进行健身消费活动，为提高中华民族的整体健康素质做出积极的贡献！

<<国际职业健身私教经典教程>>

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>