第一图书网, tushu007.com

<<塑造金牌健身教练>>

图书基本信息

书名：<<塑造金牌健身教练>>

13位ISBN编号：9787500933526

10位ISBN编号：7500933525

出版时间：2008-5

出版时间：相建华,张瑛玮,王东 人民体育 (2008-05出版)

作者：相建华,张瑛玮,王东

页数：509

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《塑造金牌健身教练》是现代健身房从业人员的必读书籍，主要介绍了作为健身教练所必须具备的专业知识与职业技能。
其目的是要让所有希望加入或已经在我国健身运动服务行业、健身房企业中的从业人员，能够掌握一整套系统的健身教练职业规范的理论方法与实践技能。

<<塑造金牌健身教练>>

书籍目录

第一章 健身运动概述第二章 健身教练的职业与规范第三章 健身教练课前工作程序第四章 健身锻炼的指导技巧第五章 体能锻炼的指导技巧第六章 体形修塑原理与指导技巧第七章 健身教练健康生活指导理念第八章 健身锻炼的营养配餐技巧第九章 健身锻炼中伤病的防治技巧第十章 健身锻炼效果的测评主要参考文献

章节摘录

第三节 健身教练的素质要求　　一、思想道德素质　　思想道德素质是健身教练不可缺少的基础素质，对于指导工作的方向和成就具有根本性的影响作用。
健身教练要具有正确的政治方向和较高的思想觉悟，把大众健身运动指导工作同社会的发展和人民的利益紧密结合起来，为加强全民族的体质建设积极奉献；要具有较强的法制观念和自觉的道德修养，依法开展健身锻炼指导工作，不断提高公共道德和职业道德水准；要具有高度的事业心、责任感和扎实的工作作风，积极而富有成效地开展健身运动的指导工作。
二、科学文化素质　　健身教练的工作是一项科学性和技术性较强的工作。
健身教练只有具备一定的科学文化素质，才能够真正地胜任这一工作。
在具有一定的文化知识的基础上，健身教练应掌握的专业理论知识主要包括有：政策理论知识、基础理论知识、组织管理知识、健身锻炼指导知识以及科学研究知识等。
三、工作能力素质　　健身教练的工作能力素质是在健身房健身与健美项目的指导过程中表现出来的实际工作本领，是工作态度、理论知识向实践转化的关键环节。
健身教练的工作能力素质主要包括：组织管理能力、健身锻炼指导能力（能根据会员的需要，为会员制订健身锻炼计划或运动处方），以及科学研究能力和指导低等级健身教练的能力等。
此外，健身教练还要有良好的身体素质和心理素质。
第四节 健身教练的工作职责　　大众健身运动是社会化的全民性事业。
健身教练直接面向大众健身锻炼消费者的实际需要，坚持经常地开展各种健身运动项目的指导工作，热情地为大众健身锻炼服务。
可以说健身教练负有重要的责任。
具体来讲健身教练应履行的工作职责主要包括：　　一、组织和带领健身者积极参加健身运动　　从目前社会的整体情况来看。
许多人的健身运动的意识还不够强，经常参加健身锻炼的人数还不够多。
健身教练要将动员大众到健身房来参加健身运动作为一项经常性的工作，采取各种方式方法，调动大众参与健身运动的积极性，提高大众自觉健身锻炼的意识，带领大众科学地开展各种健身运动。
做好健身运动项目的有关组织和管理工作。
二、指导健身者科学地进行健身锻炼以有效提高锻炼效果　　在现实社会，大众健身运动的科学化水平还普遍较低，很多人缺乏必要的锻炼知识和科学方法，还出现了一些锻炼不当甚至伤害事故等问题。
这都需要健身房的健身教练提供更多更好的健身运动的科学技术服务。
健身教练要不断提高自身的科学素质，积极宣传科学健身运动知识，认真进行科学健身锻炼的指导服务，有效地提高大众的健身锻炼的效果。
三、引导大众进行合理的健身运动消费和投资　　在社会主义市场经济的条件下，健身运动的某些项目已经进入市场，并逐步形成一定规模的健身运动产业，逐渐出现大众“花钱买健康”的局面。
所以，健身教练在各种健身运动项目的指导过程中，特别是在开展有偿服务或经营性活动中，要对大众进行合理的健身运动消费和投资的正确引导与有效帮助，促进健身房产业与健身市场的健康发展。
……

编辑推荐

《塑造金牌健身教练》由人民体育出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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