

<<私人教练>>

图书基本信息

书名：<<私人教练>>

13位ISBN编号：9787563425020

10位ISBN编号：7563425020

出版时间：2008-1

出版时间：延边大学出版社

作者：闫万军

页数：220

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>

## <<私人教练>>

### 内容概要

《私人教练》就是围绕三个问题展开的。

前三章是要回答什么是私人教练和私人教练的职责等问题；第四章到第六章则是要教给读者做私人教练的基本技能，即：健康检查与评估的技能、制定运动计划的技能和具体指导运动锻炼的技能；第七章到第十章是强化私人教练所应具备的知识，使读者能够从运动机能学、运动医学、运动营养学、健康心理学和运动教学指导等多方面系统地对客户给予健身指导。

如果想在运动健身俱乐部成为一名合格的私人教练，首先应当知道“什么是私人教练？

”，“私人教练需要做哪些具体工作？

”，“为了完成好这些工作，私人教练应当具备哪些知识和技能？

”。

对这三个问题回答的准确与否可以反映私人教练对该职业的认知程度和专业水平。

## &lt;&lt;私人教练&gt;&gt;

## 书籍目录

序言第一章 私人教练与私人教练行业介绍1.何谓“私人教练”？  
2.私人教练产生的背景3.私人教练的职责4.私人教练的任职资格（北美）5.中国的私人教练6.私人教练职业展望7.中国健身俱乐部行业存在的问题第二章 私人教练的就业前景与运动健身市场拓展1.就业所需的私人教练的背景和经验2.私人教练的就业3.运动健身市场的特点及拓展策略4.与私人教练有关的法律问题第三章 运动锻炼与全人健康1.何谓“健康”和“全人健康”？  
2.体适能理论3.运动的益处4.运动锻炼的基本原则第四章 健康检查与评估1.健康状况调查2.体适能评估3.健康生活方式调查4.健康医学检查5.健康风险度评估和运动风险度评估第五章 运动训练计划与运动处方的制定1.训练计划的制定2.运动处方的制定与实施3.训练管理4.运动康复与运动处方第六章 运动训练方法1.如何安排一次训练课？  
2.训练课中热身的意义与方法3.心肺适能训练4.肌肉抗阻训练5.柔韧性训练6.平衡能力训练7.健美训练8.体重管理第七章 运动损伤的治疗与运动康复1.运动损伤的分类2.慢性损伤的原因3.慢性损伤的处理4.急性损伤的处理5.运动损伤的预防6.常见运动损伤的康复7.某些慢性病的运动康复第八章 心理健康与压力管理1.何谓“心理健康”？  
2.判断心理健康与否的原则3.常见的心理问题4.行为改变的理论5.压力与压力管理第九章 健身运动中的营养问题1.营养学基础2.现代人的营养问题3.健康饮食原则4.健身运动中的营养补充5.健身俱乐部中常用的营养补剂第十章 运动学习与训练指导1.运动学习的定义2.运动技能的分类3.运动学习过程与运动控制4.运动学习中的迁移5.运动训练指导

## &lt;&lt;私人教练&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 私人教练与私人教练行业介绍 1.何谓“私人教练”(personal trainer)?

私人教练行业在美国已经发展了半个多世纪,在过去的几十年里,私人教练行业由于个性化的体能训练的持续发展而发展。

由于认识到了日常生活中缺乏运动对健康造成的不良影响,一些人开始重视日常的运动活动。

私人教练行业的持续发展和对该行业研究的深入使得训练越来越复杂化(如器械、训练方法等)。

每个人的日常生活中的压力也使得该行业充满危机,谁会去参加锻炼?

只有那些有充裕时间和有较高收入的人才有条件去参加锻炼。

为了追求训练效果和设计有针对性的训练课程,个性化的训练越来越受到青睐,找私人教练成为健身的一种新时尚。

那么,什么是“私人教练”呢?

私人教练是一对一的指导客户进行运动健身的教练,私人教练必须根据每个客户的具体情况制定严密的训练计划,并在较长一段时间内进行跟踪指导,使客户的健康状况能够按照既定的方向得到改善,使体适能水平得到提高。

一方面,私人教练是客户的运动锻炼指导者;另一方面,他还是客户的健康顾问。

随着人们对健康追求的不断个性化,私人教练越来越成为普及且被广为接受的职业。

在我国,随着健身俱乐部在许多城市的广泛出现,“私人教练”也越来越多地被提及。

许多高档俱乐部已经有了私人教练这个职位,但很多“私人教练”还没有真正履行他们所应有的职责,因为他们的老板对私人教练的职业定位还不清晰。

事实上,一个健身俱乐部需要设置如下职位:健身俱乐部经理(管理者)、市场营销员(也就是目前许多俱乐部通常称的“会籍”——招募会员)、器械师(维护器材、场地、测试仪器、音响等的正常工作状态)、教练(巡场教练、单项教练、私人教练)等。

并不是所有走进健身俱乐部的客户都要找私人教练,一般客户只是拥有了健身俱乐部的进门卡,他们可以免费使用俱乐部的各种健身器械,如:力量练习器、功率自行车、跑步机等。

同时,他们可以参加俱乐部开设的课程,如:健身操、瑜伽、动感单车、普拉提、水中有氧操等。

对于一般客户,俱乐部仍然需要对他们进行指导,以提高他们的健身效果,保证锻炼过程的安全。

巡场教练的职责就是对这部分人进行随机的指导和帮助。

单项教练则是在俱乐部开设具体运动项目课程的教练,如:瑜伽教练、动感单车教练、跆拳道教练等等。

私人教练则是针对那些要求一对一指导的高端客户的,根据客户的需要,他们需要对客户进行有计划的、相对长期的个性化的指导和帮助。

.....

<<私人教练>>

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>