

<<中国健身私人教练员职业生涯设计>>

图书基本信息

书名：<<中国健身私人教练员职业生涯设计>>

13位ISBN编号：9787811007343

10位ISBN编号：7811007347

出版时间：2007-3

出版时间：北京体育大学出版社

作者：相建华

页数：361

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>

## <<中国健身私人教练员职业生涯设计>>

### 内容概要

《山西大学体育人文社会学系列文丛：中国健身私人教练员职业生涯设计》力争做到内容丰富翔实、语言通俗易懂、说理透彻，应该说是我国现代商业健身房健身私人教练员职业生涯提升的经典读本，也是现代商业健身房对于健身私人教练员的“岗前和在岗”职业培训以及我国高等院校国民健身服务课程必修的精品理论专著。

## <<中国健身私人教练员职业生涯设计>>

### 作者简介

相建华，体育教授，男，汉族，1961年12月出生，山西省太原市人。  
1984年毕业于山西大学体育系本科，获教育学士学位。

现任山西大学体育学院教授、中国学生健美操艺术体操协会（健身健美）专项委员会主任、中国学生健美操艺术体操协会科研委员会副主任、中国等级健身指导员培训教学组副组长、中国等级健身指导员培训班导师、中国健身私人教练员培训班导师、中国等级健身指导员培训班师资培训导师、中国健美裁判员培训班导师、中国国家级健身指导员、中国国家级健美教练员、中国高级保健按摩师、山西省健美协会副秘书长、中国大学生体协两操分会明星专业评判员、健美国际级裁判员、中国健美集训队教练员。

他从事健身与健美理论、方法、教学、训练和竞赛的科学研究工作。

在改革我国高校体育教学内容、教材、教学方法和提高教学质量、教书育人，以及在提升我国健美运动竞技水平等方面效果显著，成绩优异。

特别是在创建我国国民健身服务体系理论领域独树一帜。

著有《现代健美指南》、《全民科学健身健美指南》、《中华健身大全》、《最新哑铃健身法》、《健身指导员基础理论教程》、《健身法教程》、《现代健身房服务指南》、《现代健美训练教程（初级、中级和高级）》、《塑造金牌私人教练员》、《中国等级健身指导员职业培训教程》等专著、教材共计36部。

在国内公开刊物上发表科研论文和科普文章350余篇。

书籍目录

第一章 健身私人教练员职业概述第一节 健身房的定义与类型第二节 健身私人教练员的角色定位第三节 健身私人教练员的职业特点第四节 健身私人教练员的职业现状第二章 健身消费需求与消费行为类型第一节 健身消费需求第二节 健身消费行为第三章 健身私人教练员职业规划第一节 健身私人教练员职业规划的内涵第二节 健身私人教练员职业规划是健身行业发展的需要第三节 职业规划是健身私人教练员自我实现的需要第四章 健身私人教练员健康生活指导理念第一节 健康的概念第二节 健康生活方式概述第三节 运动健身常用术语与名词第五章 健身私人教练员服务理念第一节 健身私人教练员职业礼仪第二节 健身私人教练员职业道德规范第三节 健身私人教练员的服务意识第六章 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七章 健身私人教练员的沟通技巧第一节 健身私人教练员的倾听技巧第二节 健身私人教练员的接待技巧第三节 健身私人教练员的观察技巧第四节 健身私人教练员的接受咨询技巧第五节 健身私人教练员的询问技巧第七节 健身私人教练员与会员心灵交流的技巧第八章 健身私人教练员求职与聘任技巧第一节 健身私人教练员的求职第二节 健身私人教练员的劳动合同签订第三节 健身私人教练员与会员的指导合约第九章 健身私人教练员的营销技巧第一节 健身私人教练员的 market 行为第二节 健身私人教练员促销技巧第三节 健身私人教练员的公关及服务技巧第十章 健身私人教练员服务纠纷防范与调解技巧第十一章 健身私人教练员器材认定与配置技巧第十二章 健身私人教练员职业枯竭防范措施第十三章 健身私人教练员职业生涯成功要素参考文献

章节摘录

四、影响健康的因素 据世界卫生组织1989年公布的资料认为：每个人的健康与长寿，60%取决于自身状况，15%取决于遗传，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于生活环境和地理条件的影响。

(一)自身因素 自身因素又有对健康的认识、生活习惯、行为习惯、饮食、锻炼、休息、精神健康、社交等诸方面因素。

而体育锻炼是其中最重要因素。

1.对健康的认知水平 有宏观与正确的意识，对能指导正面而有意义的行为。

因此说对健康概念有一个全面、科学的认识。

将指导你规范行为、进行自我保健和锻炼，养成良好生活习惯。

同时，也能克服和避免诸如“没有疾病就是健康”、“亚健康状态不危害人体健康”、“疲劳不危害人体健康”等不正确的观念。

现代人应具有自我保健的意识和常识，加强自我保健意识，及时注意身体传递给自己的各种信息，并对之作出反应，做到定期体检，有病及时就医。

2.生活方式和行为习惯 根据美国疾病控制中心对心脏病、癌症、中风、车祸及其他意外事件、流感、脑炎、糖尿病、肝病、自杀、他杀等10种最常见的导致死亡的原因的调查显示，不良的生活方式是造成这些死亡现象的最主要因素。

身体健康的人，常得益于良好的生活方式和生活习惯：不吸烟；节制饮酒；每天吃早餐；注意饮食营养；维持正常体重；保证高质量的睡眠；坚持科学、系统的体育锻炼。

由此看来养成良好的生活方式和行为习惯非常重要。

3.情绪和精神状态 健康的人，一般都有积极向上的生活信心，憧憬美好生活，有着充实的精神世界；在日常生活中能保持良好稳定的情绪，偶尔出现情绪高涨或情绪低落，大部分时间里要保持情绪稳定，能够控制好自己的喜忽哀乐。

.....

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>