

上海市健身俱乐部私人健身教练发展的现状调查与分析

郭杏玲

(华东师范大学体育与健康学院, 上海 200241)

摘要:采用文献资料法、问卷调查法、访谈法、数理统计法,对上海市部分健身俱乐部私人健身教练的现状进行调查和分析。结果表明:目前健身俱乐部中,私人健身教练队伍具有年轻、教育状况良好、专业理论尚好等特点,但专业水准和实践能力一般。调查还发现,私人健身教练目前缺乏统一规范的行业标准 and 相应的培养体系。鉴于此,建立规范的私人健身教练资格认证和培训制度是保证和促进我国私人健身市场良性发展的必要措施,也是提高我国私人健身教练专业水准和信誉度的必经之路。

关键词:健身俱乐部;私人健身教练;现状;途径;上海市

中图分类号: G80 - 05 **文献标识码:** A **文章编号:** 1009 - 9840 (2009) 03 - 0089 - 04

Investigation and analysis on personal trainers of fitness clubs in Shanghai

GUO Xing - ling

(Institute of Sports and fitness, East China University, Shanghai 200241, China)

Abstract: With the methods of literature, questionnaire, interview and mathematic statistics, it made a survey and analysis of the status quo of setting - up clubs' personal trainers in Shanghai. The results reveal that, at the present time, the personal trainers of setting - up clubs have the characteristics of youth, being well educated and strong in specialty. However, it is general that the personal trainers on level and ability that science guides, lack the unified verification organization and verify the standard, the market of certificate is confused. The system of attestation of qualification and training is ought to be established, which is a necessary measure of ensuring and promoting the development of personal trainers in China and is also the only way to increase the credit degree and standardized level of the personal trainers' market in China.

Key words: personal trainer; setting - up club; status quo; Shanghai

1 前言

20 世纪 90 年代末以来,随着人民物质生活水平的明显提高,全民健身运动也跟着进一步普及,健康的生活方式已成为人们新的追求。我国健身产业也随之蓬勃发展起来,健身俱乐部的数量和规模呈几何式增长。特别是近两年,随着人们对健身教练专业水平要求的不断提高,越来越多的都市人已不愿再“随大流”,转而追求与众不同的“私人空间”。因而,私人健身教练作为一种新兴的职业随之产生,并成为健身产业不可忽视的热点和卖点。基于此,本研究就上海市健身俱乐部私人健身教练的发展现状进行调研,以期发现其中存在的问题,提出相应的对策,从而促进我国私人健身教练队伍稳定、有序、快速发展。

上海,这个经济飞速发展的国际大都市,其健身行业的发展也是走在国内的领先水平,有很强的代表性。本研究主要以上海市美格菲健身俱乐部、上海市星之健身俱乐部、上海市宝力豪健身俱乐部中持有私人健身教练资格证书的 30 位教练作为研究对象。通过此次调查,发现上海市的健身行业中的私人健身教练队伍具有年轻、教育状况良好、专业性强等特点,但私人健身教练进行科学指导的水平和能力一般,并且缺乏统一的

职业审核机构和审核标准。

私人健身教练的工作内容主要包括四个方面:一是为会员制定锻炼方案。在会员进行锻炼前,要为其进行体能评估,并通过专业的体质测试,测出其心肺功能、肺活量、柔韧性、平衡性和脂肪含量等指标的具体参数。从而对会员的身体状况进行全方位的了解,为其进行进一步的专项测试,建立一份健康档案,以及制定适合的健身计划,提供科学依据。二是指导会员进行锻炼。在整个健身过程中,私人健身教练都要全过程地为会员进行指导和帮助,还要及时纠正其错误动作,以提高练习效果和避免受伤。三是跟踪并记录会员锻炼的情况,并根据会员锻炼的效果,及时调整锻炼方案。四是为会员提供饮食咨询和健康咨询,以帮助会员建立良好的生活方式,调整其日常的饮食和工作休息,提高锻炼的效果。此外,在保证会员身体健康的同时,还要保证会员的心理健康。因此,私人健身教练还要能通过心理疏导等方式让会员有一个愉悦的心情,缓解其因工作压力、精神紧张等造成的心理不适,从而使会员达到身心健康的目的。

2 研究对象与方法

收稿日期: 2009 - 04 - 08

作者简介:郭杏玲(1986 -),女,浙江东阳人,在读硕士研究生,研究方向体育教育训练学。

2.1 研究对象

本研究以上海市美格菲健身俱乐部、上海市星之健身俱乐部、上海市宝力豪健身俱乐部中持有私人健身教练资格证书的 30 位教练作为研究对象。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法:通过电子检索,查阅关于健身俱乐部私人健身教练方面及相关内容的论文及书籍,为本研究提供理论上的支持。

2.2.2 问卷调查法:通过与专业人士的探讨,设计本研究所需的问卷,对目前上海市健身俱乐部私人健身教练的性别、年龄、文化程度、专业理论知识水平、专业技能水平等问题进行调查。本次调研共发放问卷 30 份,实得有效问卷 24 份,有效回收率为 80%。

2.2.3 访谈法:就私人健身教练的专业素质问题,对相关专业人士、部分私人健身教练及会员进行访谈,以探讨提高私人健身教练专业素质的策略。

2.2.4 数理统计法:对调查所得数据进行简单的描述性统计。

2.2.5 综合分析法:在查阅文献资料、与相关人士进行交流和探讨以及对调查问卷进行统计处理的基础上,采用分析比较法对已获得的信息进行综合分析、比较和理性思维,为提高上海市私人健身教练的专业素质提出可行性建议。

3 结果与分析

3.1 私人健身教练队伍的基本情况

3.1.1 性别与年龄结构

表 1 上海市私人健身教练年龄结构统计表 (N = 24 人)

选择项	20 岁以下	20 ~ 30 岁	31 ~ 40 岁	41 ~ 50 岁	51 岁以上
所选人数 (人)	1	17	6	0	0
所占比例 (%)	4.2	70.8	25	0	0

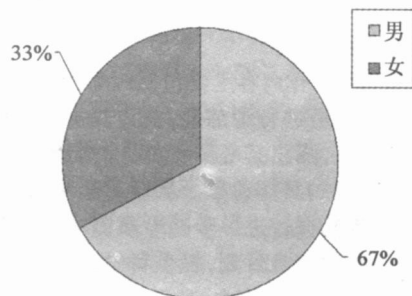


图 1 上海市私人健身教练性别结构

图 1 统计数据显示:目前上海市私人健身教练的性别结构比例为男性占 67%,女性占 33%,男性是女性的两倍。这说明男性教练的比例大于女性教练。而这与很多因素有关,其中我认为最重要的是自身的体型,通常男性教练的体型更容易吸引会员。表 1 显示:在年龄结构方面,比例最高的是 20 ~ 30 岁,占调查总人数的 70.8%,同时,31 ~ 40 岁这个年龄层的教练人数占调查总人数的 25%。可以说,这两个年龄阶段的群体目前是上海市私人健身教练的中坚力量,他们充满了朝气和活力,符合健身行业年轻化的特点。

3.1.2 学历结构

学历是衡量一个人知识水平的重要指标之一,同时也预示着其接受新鲜事物的潜在能力。

表 2 统计数据显示:上海市健身俱乐部私人健身教练的学

历水平整体中等偏下,专科及专科以下学历程度的占总人数的 54.1%,本科及以上学历的教练占 45.9%,其中学历为本科以上的有 4 人,只占调查总人数的 16.7%。但众所周知,在健身行业很发达的美国,要想成为一名合格的私人健身教练,必须在训练学、生理学、解剖学、体育学、体育管理学或相关学科中获得学士、硕士乃至博士学位。而从以上数据可见,上海市私人健身教练的素质虽然正在逐步提高,但专业水平还没有达到较高水准。因此,私人健身教练只有通过自身不断的学习,努力提高专业理论水平和技能水平,才能推动我国健身业不断向前发展。

表 2 上海市私人健身教练学历结构统计表 (N = 24 人)

选择项	初中及以下	高中	专科	本科	本科以上
所选人数 (人)	2	7	4	7	4
所占比例 (%)	8.2	29.2	16.7	29.2	16.7

3.1.3 私人健身教练从业前的经历

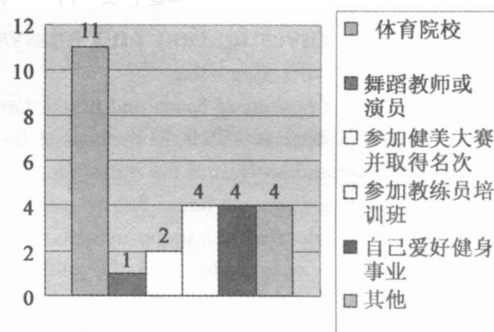


图 2 上海市私人健身教练从业前的经历

(注:问卷中此部分为多项选择,所以选项百分比总和与总频数不等)

图 2 统计数据显示:毕业于体育院校的私人健身教练有 11 人,占调查总人数的 45.8%。这说明近几年来,经过系统理论和技术类学习的体育类院校的众多毕业生开始从事健身行业,并且对私人教练这个职业感兴趣,这是一种相对比较积极的现象。这也表明我国私人健身教练队伍正在逐步走向专业化和标准化。

3.1.4 私人健身教练的持证情况

表 3 上海市私人健身教练的持证情况统计表 (N = 24 人)

培训机构	美国体协 (NSCA)	亚体 (AASFP)	亚体专人 (AFP)	澳体 (ATP)	其他
所选人数 (N)	4	15	2	2	1
所占比例 (%)	16.7	62.5	8.3	8.3	4.2

表 3 统计数据显示:所有被调查的私人教练都有相关机构颁发的私人健身教练认证证书。调查发现,颁发证书的机构有 5 家,并且个别教练还同时拥有 2 到 3 个私人教练证书(如美国国家体能协会,亚洲体适能专业人员学院,亚洲运动及体适能专业学院等)。应当承认,有关培训机构培养的私人教练在工作中的确获得了相对较高的认可,但是,在这些机构进入中国健身市场的过程中,并没有权威部门对它们进行统一的资质审核,也没有机构对其在中国市场的行为进行规范化和本土化引导,而颁发证书的混乱状况必然会使这个领域的发展受到制约。因此,规范私人健身教练资格认证是亟待解决的问题。

3.2 私人健身教练对自身现状的满意度

3.2.1 私人健身教练对自身专业理论水平的满意度

表 4 私人健身教练对自身专业理论水平的满意度 (N = 24人)

选择项	完全可以		可以		一般		勉强可以		不可以	
	所选人数	所占比例	所选人数	所占比例	所选人数	所占比例	所选人数	所占比例	所选人数	所占比例
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)
能对锻炼方法做理论上分析	12	50	11	45.8	0	0	1	4.2	0	0
能依据会员特点制定运动处方	9	37.5	14	58.3	0	0	1	4.2	0	0
能利用生理学、解剖学、营养学等知识回答健身问题	8	33.3	10	41.7	4	16.7	2	8.3	0	0
所选人数(人)	29	40.2	35	48.6	4	5.6	4	5.6	0	0
所占比例(%)	40.2	48.6	5.6	5.6	0					

表 4 统计数据显示:私人健身教练认为自己的专业理论水平“完全可以”的占 40.2%;认为“可以”和“一般”的占 54.2%;认为“勉强可以”和“不可以”的仅占 11.2%。这表明上海市私人健身教练对自己的专业理论水平大多都比较满意。这主要是由于上海市私人教练队伍的整体学历处中等水平,专业理论知识与前几年相比,正在逐步提高。因此,教练自信度都相对较高。但其中也存在一些问题,比如通过培训班培训出来的健身教练,可能会因为培训班教学的良莠不齐,以及目前健身教练培训课程种类繁多,缺乏统一标准,而导致水准得不到根本保障。然而理论是基础,只有所有私人健身教练都能掌握并熟悉专业的健身理论知识,并能科学、合理地应用于实践当中,才能为会员提供高效、安全的科学指导。

3.2.2 私人健身教练对自身其他专业能力的满意度

能力是指在独特的社会实践活动中表现出来的一种具有鲜明职业色彩的综合心理特征,是顺利完成各项工作所必备的职业素质。私人教练的多种能力只有有机地结合在一起,才能更好地发挥作用。

表 5 私人健身教练对自身所需专业能力的满意度 (N = 24人)

选择项	动作示范能力	自学能力	创新能力	科研能力	社会交际能力	理论分析能力
所选人数(人)	1	4	16	9	8	11
所占比例(%)	4.2	16.7	66.7	37.5	33.3	45.8

(注:问卷中此部分为多项选择,所以选项频数总和与实际人数不等)

表 5 统计数据显示:上海市私人健身教练认为自身最需完善的能力为“创新能力”的占 66.7%。创新是一切事物发展的根本动力,这符合现代健身事业的发展趋势。据资料表明,平均每半年全世界就有一种新兴锻炼方式出现,每一年就会有新的操种出现。因此可以说,没有创新就没有健身事业的发展。而居第二位的是“理论分析能力”,占 45.8%。理论是指导实践的源泉,只有掌握扎实的理论基础并应用于实践,才能保证健身指导的科学性和系统性。所以,私人健身教练必须要不断学习,完善自身的理论体系。另外,“社会交际能力”也占到 33.3%。因为,私人教练从事的是“1对1”的工作,与会员间的沟通交往并取得会员的认同是非常重要的。所以,私人教练不仅要有很好的专业知识,还要具备较强的社会交往能力,与会员形成良好的人际关系,以充分展示出个人魅力。

3.3 私人健身教练队伍发展中存在的不足

3.3.1 职业门槛低

目前,市场上各类培训班如雨后春笋般地大量涌现。为了满足市场需要,私人健身教练培训几乎都不设门槛,只要自己有兴趣,就能参加培训,有无相关专业基础或经历都无关紧要,且培训周期也较短。对此,《文汇报》曾有报道说:“上海现有差不多两三百个瑜伽教练,但真正具有专业水准的只有十几个。大多数教练都是速成出来的。并且在培训课中,1~2个月内修

完 20 个课时的都属正常现象。如果是强化训练,5 天修完 30 个课时也可以结业,甚至有些培训课程根本完成不了的,只是形式上的一个认证而已。这样速成的结果,只会降低教练员的整体素质,给他们日后的教练工作带来更多得“不便”。例如,在指导过程中,有的只能讲其一、忽略其二,学员锻炼效果较差。更有甚者,由于私人健身教练错误的指导,还会使学员受伤。

3.3.2 培养缺位影响人才发展

尽管近几年国内一些体育院校相继开设了社会指导员本科课程,但目前国内大部分体育类院校基本上还是以培养体育师资为主,并未开设专门培养健身教练的专业。正因如此,对于健身俱乐部来说,学校培养的人才往往缺乏针对性和专业性,并不能满足社会对私人健身教练的需求。

3.3.3 私人健身教练的服务理念不强

近几年来,健身行业内需要大量具有专业意识和 service 理念的教练。然而,目前国内的培训主要是针对专业方面的,对于私人健身教练的 service 理念等方面的培训较忽略。在对健身俱乐部会员的访谈中获悉,私人健身教练总体来讲,在交流上亲和力不够,有点公事公办的味道,不像国外的私人教练,能与会员像朋友般交流。这说明我国私人健身教练还较缺乏 service 理念。但实际上,高素质的教练不仅要具有良好的专业素质,并且还要有一定的 service 意识。在一定程度上,service 意识也是赢得会员的重要砝码。

3.4 提高私人健身教练专业素质的途径

3.4.1 加强私人健身教练专业知识的学习

扎实的专业知识是私人健身教练从业的保证。私人健身教练所需要掌握的理论知识大体可分为两大类:一是基础理论类。它包括人体解剖学、人体生理学、体育保健学、运动生物学、运动生理学、营养学、美学及健康和体能评估。二是专业理论类。包括科学化运动训练教程、运动创伤之预防、健身小姐竞赛规则、健美竞赛规则与裁判法、健身会所管理和健身中心顾客服务、私人教练的沟通技巧、私人健身教练事业及形象建立课程及各种最新流行的健身课程等。作为私人健身教练,要不断学习和掌握各种知识,完善自己的知识体系。只有具备了广博和完善的知识体系,在指导中才能游刃有余,为会员提供科学的指导。除此之外,私人健身教练还应具有扎实的基本功和制定科学的健身训练方案的能力。前者包括动作的示范、口令与讲解。因为,优美的示范动作能给学员以美的感染,并且还能调动其积极性,激发学员参加健身锻炼的热情。另外,作为私人健身教练,在健身训练的指导过程中,口令要清晰干脆,表达要明确,节奏要准确、合理,且具有鼓舞性和激励性。此外,还应具有科学编排的能力,即能根据会员的年龄、性别、身体状况、健身目的以及锻炼水平等情况,制订出具有针对性、实

效性、科学性和安全性的运动处方,以使会员能够最大限度地达到锻炼效果。

3.4.2 提高私人健身教练的服务意识和个性魅力

从国外私人健身教练的发展情况可以看出,提供优质放心的服务是保证私人教练可持续发展的重要因素。对于私人健身教练而言,优质的服务主要体现在能快速、准确地把握不同个体的生活习惯、文化意识、身体素质,并在此基础上,针对不同个体,可以提供行为诊断处方及进行有效的心理引导,同时还要关注健身者的动作技术,以及帮助其完成心理调试等。而在这个过程中,私人健身教练必须要有良好的职业道德和心理素质。由此可见,“态度决定一切”,这一点也体现在私人健身教练的职业生涯中。因此,私人健身教练一定要具有敬业精神、奉献精神以及强烈的服务意识。惟有此,才能将为会员提供优质放心的服务真正落实到实处。另外,私人健身教练具有独特的个性魅力也是十分重要的。个性魅力是一个人的品行与才艺的集中体现。它包括多方面的因素,从浅层次来说,是指一个人的身体容貌和自我包装;从深层次来讲,它包括一个人的性格、气质和修养。私人健身教练特有的个性往往会对提高会员的健身效果具有举足轻重的作用。独特的教学风格,生动和谐的教学氛围,会让会员在辛苦的锻炼过程中品尝到无穷的乐趣。因而作为私人健身教练,应具有良好的个性和独特的指导风格,可以淋漓尽致地诠释自我,这样才能吸引和感染每一位会员。

3.4.3 加强高学历健身人才的培养

随着社会的不断进步和人民生活水平的提高,私人健身教练已成为一个新兴热门职业。然而,我国体育院校多年来一直是以培养体育教师为主,现有的课程体系和培养目标已无法满足社会对健身指导人才的新要求。因此,把培养私人健身教练的工作引入到高等体育学府,并作为一种职业教育,实行学历文凭与职业资格证书“双证制”,抓紧培训大批既有创新能力,又具有社会交往能力和掌握技术指导方法的私人健身教练,对于充实上海市日益扩大的健身市场的教练队伍,提高私人健身教练的整体素质,是非常必要的。同时,这对于具备这种资格条件的体育专业毕业生来讲,私人健身教练职业的产生,无疑又多了一个很好的就业机会,而且是个非常具有挑战性的工作。因此,作为高校体育专业的学生,不仅要学好专业知识,还要加强创新能力培养,与时俱进,不断提高自身综合素质。

3.4.4 培育和管理私人健身教练认证市场

随着目前健身业的飞速发展,加强对私人健身教练的培育和管理,无论是对私人健身教练自身专业素质的提高,还是对会员日益增长的健身需求来说,都显得尤为重要。所以,有关负责部门一定要重视对私人健身教练的培训和管理工作,正确把握健身俱乐部私人健身教练市场的发展方向,做好私人健身教练培训和认证工作,处理好社会效益与经济效益、管理机制与服务理念的关系。同时,还应抓紧出台相关的政策法规,规范私人健身教练培训市场。另外,要将私人健身教练的教育与管理立法,这样既可以促进私人健身教练及其服务的商品化,还可以为其发展提供良好的社会环境,这也是私人教练可持续发展的法律保障体系。此外,由于我国培训市场的混乱,致使职业资格认证审定缺乏可信度。所以,我国相关负责部门应学习国外一些健身俱乐部私人教练培训与管理市场的先进经验,

尽快建立统一的培训管理机构,完善私人健身教练的认证体系,从而在我国建立一个秩序井然、健康繁荣的私人健身教练市场。

4 结论与建议

4.1 结论

4.1.1 目前,上海市私人健身教练员年龄呈现年轻化趋势,20~30岁的青年教练是上海市私人健身教练队伍的中坚力量,这一年龄阶段特有的活力符合健身行业年轻化的特点。其中又以男性私人健身教练居多。

4.1.2 上海市私人健身教练的学历水平整体属于中等。教练对自身专业理论水平的评价一般,认为自身最需要完善的能力是创新能力、科研能力和理论分析能力。

4.1.3 私人健身教练资格认证缺乏统一的审核机构和审核标准,证书发放和资格认证混乱。因此,整合私人健身教练培训机构,规范健身市场,是体育行政部门亟待解决的问题。

4.1.4 作为私人健身教练,考取证书绝不是唯一的目的或终点,而应将其视为自身从业的基础和迎接新挑战的开始。所以,作为一个优秀的私人健身教练,惟有不断学习新知识,才能提高自身的综合素质,满足社会需求。

4.2 建议

4.2.1 把培养私人健身教练的工作引入到高等体育学府,并作为一种职业教育,实行学历与职业资格证书“双证制”,抓紧培训大批既有创新能力,又具有社会交往能力和掌握技术指导方法的私人健身教练,以满足上海市对私人健身教练日益增长的需求。同时,高校体育专业应与时俱进,根据社会需要,适当调整培养目标,为体育事业的发展培养更多的适用人才。

4.2.2 有关体育行政部门应尽快建立统一的私人健身教练资格认证制度,并建立规范的私人健身教练评估体系,尽快完善和出台私人健身教练考核标准。通过采用多种方式培训私人教练,使私人健身教练队伍尽快在数量和质量上满足群众体育发展的需求。

4.2.3 在上海市建立私人健身教练行业协会,协会应设置培训、科研、信息咨询、业绩评估等部门,同时还应加强对私人教练队伍的监督和检查,积极开展教学经验交流和技能评比活动,使私人健身教练队伍逐步走向科学化、规范化和可持续发展的轨道。

参考文献:

- [1] 刘兵,杜建军,杨倩,黄伟. 服务传递过程中健身私人教练发展存在的问题与建议[J]. 上海体育学院学报, 2005, (8).
- [2] 杜熙茹,高玉花. 京沪粤三地部分健身俱乐部私人教练现状调查与分析[J]. 上海体育学院学报, 2005, (8).
- [3] 王野,吴晓红. 南京市大型健身俱乐部私人健身教练现状的调查与分析[J]. 南京体育学院学报, 2005, (3).
- [4] 施明雅. 健身俱乐部的发展现状与体育专业毕业生就业情况的调查与分析[J]. 安徽体育科技, 2005, (2).
- [5] 陈卫. 浅谈私人教练员的专业素质和培养途径[J]. 乐山师范学院学报, 2005, (5).
- [6] 李小芬. 我国商业健身俱乐部的发展特征与经营模式[J]. 上海体育学院学报, 2006, (3).