

绵阳市健身俱乐部私人教练职业素养的现状调查及对策研究

冯银, 龚长钰

(巴中职业技术学院, 四川巴中 636000)

摘要: 近几年的私人健身教练的迅速发展但是相关的法律与条规还处于落后的阶段, 造成了健身俱乐部私人健身教练整体职业素养不一致。特别是二线城市的私人教练的职业素养更令人担忧。本次研究以绵阳市为基本出发点, 以健身俱乐部为立足点, 对私人教练的职业素养的现状进行调查与分析, 论文通过问卷调查法、实地访谈法、文献资料搜索法、数据整理法等研究方法对绵阳市12家健身俱乐部中的200多名私人教练的职业素养的现状进行调查与分析, 目的在于了解绵阳市私人健身教练的职业素养的现状, 并分析这些现状存在的原因。针对这些现状所存在的问题提出符合实际的建议, 以实现绵阳市私人健身教练职业素养向一个高度提升, 意义在于提升绵阳市私人教练职业素养的水平, 可以更好的为会员服务, 针对专业素养的提升方法提供相关的建议与意见, 希望对绵阳市的私人教练有所帮助。

关键词: 绵阳市; 健身俱乐部; 私人教练; 职业素养

1 前言

在健身俱乐部中私人教练是举足轻重的岗位, 为了更好的提高健身房的服务水平, 那么健身俱乐部中的私人教练的职业素养对于健身俱乐部和私人教练本身来说都是一项极其重要的。

健身俱乐部私人教练作为一个新型行业, 近几年健身俱乐部的数量如雨后的春笋增长。在现如今的职业中无论是什么职业都有自己的职业道德职业素养。本论文通过对绵阳市健身俱乐部私人教练作为出发点, 针对私人教练的职业素养进行调查及对策分析。

通过对绵阳市健身俱乐部的私人教练职业信念、职业行为习惯、职业技能等三个方面进行分析就绵阳市健身俱乐部私人教练的职业素养现状作初步的研究, 并提出一些切实可行的建议, 以起到一定的建设性的作用, 期望能为其他健身俱乐部私人教练职业素养的发展提供有益的指导思路。

2 相关的概念界定

2.1 健身俱乐部

在我国不同的地方健身俱乐部具有不同的名称, 现在通常是在健身房或者健身俱乐部前面加一个名字以此来命名的。健身俱乐部是商业

作者简介: 冯银(1995.07-)女, 四川巴中人, 巴中职业技术学院医学院专职辅导员, 研究方向: 社会体育指导与管理方向; 2. 龚长钰, (1984.05-)女, 重庆江津人, 巴中职业技术学院医学院教学秘书, 研究方向: 儿科护理、老年护理、基础护理方向。

性的为需要进行身体运动锻炼人群提供活动场所。

2.2 私人教练

私人教练可分为场地教练和私人教练, 私人教练是指在健身俱乐部中满足健身会员的不同需求进行科学的健身指导, 或者是消费的会员根据自身需要购买私教课程, 如: 减脂课程, 增肌课程、塑形课程等等。然后私人教练根据你的情况制定符合你的运动计划, 帮助你、监督你、达到你的运动目标。因此, 私人教练的工作是有计划、有服务、有指导的。场地教练是指, 在健身俱乐部中进行场地的巡视, 指导会员科学的使用健身器材, 并提供健身保护的教练。

2.3 职业素养

素养是一个人的政治、思想、道德品质、知识及其创新精神和实践能力的综合反映, 包括素质和修养。 [1]本论文侧重于私人教练的职业信念、职业行为习惯、职业技能三个方面。

职业素养, 是指从业者在一定生理和心理条件基础上, 通过教育培训、职业实践、自我修炼等途径形成和发展起来的[2]。

3 研究方法对象

3.1 研究对象

本研究是以绵阳市健身俱乐部中的私人教练研究对象。

3.2 研究方法

3.2.1 文献资料法

在互联网上、中国知网、万维网进行相关的文献搜索, 以“健身俱乐部、私人教练、职业素养”为中心词进行搜索, 获得博硕士论文9篇, 期刊文献17篇, 同时阅读有关职业素养的书籍职业素养、一流员工的十大职业素养、职业素养提升、保安员职业素养教程相关的书籍, 形成对健身俱乐部私人教练职业素养的梳理, 形成一个新的认识。

3.2.2 问卷法

制定出符合绵阳市健身俱乐部私人教练的问卷调查表。发放对象是绵阳市230多名的健身教练。发放问卷调查表230份回收200份。回收率达到86%。

问卷的信度检验采取重测信度分析法, 对第一次进行问卷调查的会员进行编号, 一周后进行复测时按照编号对应的教练进行重新测试, 最后, 对两次问卷调查所得数据进行对比, 保证前后的人员是一致, 重测私人教练的相关信度系数是 $r=0.9$ 。

问卷的效度检验, 本研究通过从事体育教学和社会体育方向的4位老师当面征求意见, 测评结果为2位老师认为有效, 1位认为很有效, 1位认为一般, 0位认为无效, 测试表明问卷具有有效信。

3.2.3 访谈法

在绵阳市健身俱乐部发放问卷的同时，对他们和他们的管理者进行访谈或者电话访谈，听取他们对于绵阳市当前健身房私人教练职业素养这一问题的看法和存在的问题并听取他们建议。

3.2.4 数理统计法

对问卷调查表和访谈法回收的数据用数理统计法中的信度分析法进行初步的分析，还运用的Excel表格进行统计。在论文的撰写过程中用三线表和饼状图等不同的方式进行呈现。[3]

4 结果分析

4.1 绵阳市健身俱乐部私人教练职业信念调查

4.1.1 对该职业的喜爱程度

正真喜爱自己职业的无非三种情况：一是自己的爱好和自己所做得工作高度匹配吻合，这样的人在工作中就会比较开心愿意工作；二是对于自己不喜欢的职业忍耐较高，但至少也不是特别的讨厌，也能够活的很开心；三是完全不喜欢这个职业，在这里工作无非是生活所迫。根据对绵阳市健身俱乐部私人教练的访谈调查发现，对第一种情况的人只占25%，第二种的占60%，还有15%的是因为生活的原因做这个工作的。这反映了绵阳市健身俱乐部私人健身行业可能存在问题，影响了私人教练对岗位的满意度。

表4-1 对该职业的喜爱程度调查分析表

	非常喜欢	谈不上喜欢与不喜欢	为了挣钱
人数	50	120	30
所占比例	25%	60%	15%

4.1.2 爱岗敬业及合作态度

表4-2 爱岗敬业调查分析表

考勤	占比	满意度	占比	身体了解情况	占比	责任承担度	占比
经常迟到	85%	不满意	0%	不了解	6%	承担	90%
迟到	10%	一般	23%	一般了解	22%	不承担	0%
不迟到	5%	满意	77%	了解	72%	俱乐部承担	10%

从表4-2可以看出绵阳市健身俱乐部的私人教练对于敬业这个问题都是积极的，但是大部分人都抱怨自己的工资少，基本上在这行都是靠销售拿提成的，所以员工的敬业精神精神上面是根本谈不上。

表4-3 合作态度分析表

	愿意继续合作	不确定会不会继续合作	随时可能辞职
人数	156	28	16
所占比	78%	14%	8%

当再次的谈到合作的态度时，78%的私人教练与公司的合作态度都是出于积极的状态，因为知道就算自己再怎么的抱怨公司的不好但是他们还是要靠公司发工资挣钱的。他们在思想的态度上是积极的但是在做事的时候的态度就会有所下降，充分的展现了“说的是一套，做的又是一套”。

4.1.3 心理的承受能力

心理承受能力可以理解为私人教练在工作时面临的领导的压力和与会员之间的压力面对这些压力能否理性的处理。

表4-4 心理承受能力调查分析表

	自我调节	诉说	不知道怎么办
人数	93	95	12
所占比例	46%	47.5%	6%

私人教练的职业是一项满足会员需要又有着明确的目的性而且复杂多变的工作。一是通过专业的评估为会员制定符合会员健身的健身计划；二是跟踪私教会员的健身情况，随时根据不同的情况变化其相关的健身计划；三是指导会员科学的适用器械，并且在适用上进行科学的指导和建议。

私人教练在指导的过程中存在目的性，那么有时在帮到比较难缠的会员，这样就使得私人教练在服务的过程中需要面临巨大的心理压力和挑挑战，再加上私人教练所接触的都是不同的社会人员，存在复杂的人际关系，私人教练有时会面临一些物质上的诱惑和精神上的污染，这些都需要私人教练具备强大的心理承受能力。

根据调查绵阳市的私人教练中发现，阳光、乐观向上、自信、热情、愿意善于与各种人沟通并且对自己有一个良好的个人定位的私人教练93.5%以上都拥有良好的心理素质的承受能力。

4.2 绵阳市健身俱乐部私人教练职业技能调查

4.2.1 绵阳市健身俱乐部私人教练男女比例

通过对绵阳市丫丫健身、雅美健身俱乐部、王子大酒店健身房、尚武健身馆等12家健身俱乐部230位健身教练进行问卷调查收回有效问卷200份。如表4-2所示，其中女性人数为60人占调查人数的30%；男性人数为140人，占调查人数的70%，本问卷通过健身房随意发放男性人数比女性人数多不代表队女性私人教练的歧视。

表4-5 绵阳市私人教练性别比例分布表

	人数	所占比例
男	140	70%
女	60	30%

调查显示，男性的人数远远超过大于女性的人数，说明绵阳市女性的私人教练处于严重缺乏。

4.2.2 绵阳市健身俱乐部私人教练年龄及从业年限

表4-6 绵阳市健身俱乐部私人教练年龄表

	20-24岁	25-30岁	30岁以上
人数	124	46	30
所占比例	62%	23%	15%

综上所述可以看出20-24岁的私人教练多，这是由于他们大部分从事私人教练行业的都是秉着销售赚钱且与销售行业相比私人教练的工作相对工作压力小人们的消费观念也逐渐的注重健康。另外，25岁的小伙子的经验和生活经验有助于他们自身的发展，因此他们处于健身房的管理层。如：教练经理、主管等等。在绵阳市的健身俱乐部中，年轻化的年龄结构让这一职业充满运动的激情。这样的私人教练们给消费的会员留下美好印象，但是这样就存在一个问题：实践操作能力不足。

4.2.3 绵阳市健身俱乐部私人教练学历、专业情况

私人教练在行业规范下没有正规的相关制度，大多数都是健身俱乐部自己制定的规章制度，按照公司的相关制度进行的。所以在私人教练的招聘要求也是相对的根据自身的发展需要而进行的，在很大程度上忽略了教练的学历情况。通过对绵阳私人教练的问卷调查发现，绵阳市教练的学历情况相对较低，有待进一步的提高。

表4-7 绵阳市健身俱乐部私人教练学历表

	研究生	本科	专科	高中	初中及以下
人数	0	95	45	35	25
所占比例	0	47.5%	22.5%	17.5%	12.5%

由有上表得知，绵阳市健身俱乐部的学历普遍偏低，在学历上就已经无法满足会员的需要。同时调查他们是否专业的私人健身教练得出下表：

表4-8 绵阳市健身俱乐部私人教练专业状况

	运动员	爱好者	体育教师	体院毕业	专业的	其他
人数	15	45	0	95	35	10
所占比例	7.5%	22.5%	0	47.5%	17.5%	0.5%

由表可以看出绵阳市健身俱乐部私人教练人员由体育院校毕业的人数占最多，反而是相关专业的却只有17%。

4.2.4 绵阳市健身俱乐部私人教练持证及培训

目前国家认可的私人教练的证书是由体育总局颁发的国家健身教练职业资格证书这是具有权威性的从业证书，和亚洲体适能教练证书，是亚洲地区最著名的体适能教育培训机构，但现在进行从业的还有国家一级或二级运动员、社会指导员。[4]

表4-4 心理承受能力调查分析表

	国家证书	亚体证书	俱乐部证书	没有证书
人数	34	68	75	23
所占比例	17%	34%	37.5%	11.5%

由表4-1所知，绵阳市的私人教练除了参加国家的私人教练认证考试以外，还有些参加很多小型的培训机构培训，比如一些知名度较高的健身俱乐部进行的培训，但是这些培训能不够满足市场的需要相关的部门并没有做出相关的说明，也更没有相关的法律进行保护，所以这些培训机构的可靠性还是需要进一步证明的。没有从业证书的人员占11.5%，这是一个很严重的现象，近几年网上曝出很多健身人群在没有接受专业的健身指导有的造成严重的横纹肌溶解，有的是不是很严重的关节损伤，那么在没有相关的专业证书那他的专业性就有待考究。

4.2.5 绵阳市健身俱乐部私人教练与会员交流心理承受状况

心理承受状况可以认为是在面对压力时心理的承受能力。私人教练本就是一与销售有关的职业，教练在面对与不同的会员交流时会产生不同的心理压力。教练与会员的交流具体可以表现在。

自身能力的短板就是私人教练在与会员交流时教练的专业能力满足不了会员的需要，这就是能力不足所产生的，在这时心理素质不过硬的教练就会产生某种心理压力，积极调整的会努力的学习专业知识不断地扩充自己来满足会员的需要，不会积极调整的教练就会产生一种一直反问自己到底适不适合这个工作逐渐的给自己的压力直至心理承受不了而崩溃了。

与会员的沟通的经验不足主要表现在：

一、考虑不周到。由于缺乏相关的经验所以在更多的时候是考虑自己的利益及工作要求，从而忽略了会员的利益。

二、沟通的方法简单在大多数情况下适合的沟通方式,这种沟通可能不适用于一些更奇怪的成员,所以学会面对不同的成员采取不同的沟通方式。

三、专业术语过多。在沟通的过程中专业的名词过多,不仅令会员听不懂而且还会引起反感,这样反而“偷鸡不成到,到失把米。”四、表述的内容条理不清晰,观点不明确。

绵阳市健身俱乐部私人教练团队合作情况团队合作是一种团队精神和相互帮助,最大限度地提高团队的最大效率。对于团队成员来说,对于团队的成员来说,不仅要有个人能力,更需要在自己的位置上发挥出自己最大的能力、与其他成员协调合作的能力。

“星巴克咖啡始于1987在西雅图的一个小街道咖啡馆,在世界34个国家和地区发展到8300个咖啡店。除了独特的品牌战略外,团队建设是保持品牌品质和公司不可替代竞争力的重要手段。它在哪里,以商店的形式,星巴克倡导一种平等和幸福的团队文化。星巴克的定位是“第三位”,是家居和工作场所的栖息地,所以让顾客感到轻松愉快是公司的愿景之一。与大多数企业不同,星巴克从不强调投资回报(ROI),即投资回报,而是强调ROH(幸福回报),即幸福回报。他们的逻辑是:只有当顾客满意时,他们才会成为回头客;只有当员工快乐时,顾客才能成为回头客。而当两个快乐的时候,公司就会成长,而业主会很开心。” [5]

从星巴克的团队故事中可以看出星巴克是一个良性优秀的团队,管理人注重团队文化的建设从而来获取利益。根据对绵阳健身房的调查发现,他们只存在教练这个团队,管理人基本不重视团队的建设,没有团队文化。

4.3 绵阳市健身俱乐部私人教练职业行为习惯的调查

4.3.1 了解公司规范和程序

健身俱乐部的行为规范,是指健身俱乐部的员工或个人在参与工作时应该遵循的规则准则的总称。是公司对于员工的一种约束力。

在绵阳市健身俱乐部中,没有法律规定私人教练必须执行的条令,大多都是内部拟定的行为规范与准则。通过对绵阳市健身俱乐部私人教练的问卷调查发现大多数私人教练清楚并且掌握公司的各种行为规范。比如说按时上班不迟到,每天按质按量的完成工作。

4.3.2 及时反馈工作中遇到的瓶颈与问题

根据针对绵阳市的私人教练进行的访谈调查法发现,工作中遇到的问题可分为:一无法成功的销售出去课程;二器材损坏造成的问题;三与同事之间的工作矛盾等。在出现这些问题时大多数的教练都是自己解决,训练器械的损坏才会上报进行修理。如图4-2:问题反馈表:

表4-10 及时反馈工作中遇到的瓶颈与问题调查分析表

	反馈	自己解决	不反馈
人数	28	178	16
占比	14%	78%	8%

4.3.3 定期的工作计划、工作笔记、工作总结,定期向上级汇报工作

据调查发现80%的健身俱乐部在每个月都会有一个例会进行工作总结。而对于员工的工作计划、工作笔记、工作总结等这些基本上没有什么要求,只需要完成公司制定的目标即业绩就可以了。

而对于定期的向上级汇报工作基本上都是看个人的业绩情况而定,完成了业绩那么你的工作就做好了,如果没有完成公司的安排则会给你施加压力。

工作计划的制定可以让自己有规划的进行这项工作。比如说在健身俱乐部中私人教练的工作计划可以为每天、或者每周、或者每个月,把这些计划清楚的记录下来今天要达到什么目标,达到了什么样的程度,哪里还需要改正这样都可以使私人教练更快的总结经验。

4.3.4 服从工作安排与布置勇于承担责任的风险

一个优秀的员工就是听从公司的安排勇于承担责任具有创新的精神。根据调查发现90%以上的私人教练会承担自己应有的责任而认为不是自己的责任坚决不会承担。

5 分析绵阳市健身俱乐部私人教练职业素养所存在的问题

5.1 受教育程度不高

绵阳市私人健身教练普遍受教育程度不高,这一点根据调查可以发现。在知识的掌握上基础知识不全面,专业知识匮乏。受教育的程度限制了绵阳市私人健身教练职业素养的发展。

5.2 缺乏对职业素养的意识的提高和俱乐部的不重视

私人教练常常缺乏对职业素养的明确认识,不能清晰的认识到职业素养对自身的重要性,因此,很难做到主动的提升自己的职业素养。而且健身俱乐部不也不重视私人教练的职业素养问题也没有一个正确的认识,所以在这样的一个环境中想提高职业素养问题基本无法实现。

6 结论与建议

6.1 结论

6.1.1 在绵阳市健身俱乐部中私人教练中男性的比例比女性相对较高,平均下来一个健身房女性的私人教练只占2至3个。男教练到达调查人数的70%。私人教练的年龄趋于年轻化,对于工作经验较少,有时无法独立

妥善的处理问题。

6.1.2 在学历上总体的水平偏低，参加国家认可的培训较少占总人数的17%，内部不知名的培训偏多。

6.1.3 在绵阳市健身俱乐部私人教练调查中，职业信念方面的调查显示：绵阳市私人教练对工作流程了解度和认知度较低，对自我要求和发展方面没有明确的规划。

6.1.4 绵阳市健身俱乐部私人教练需要提高不断强化对专业理论和实践操作的能力，私人教练的销售能力和与会员的沟通上也需要不断提高，这样才能满足会员的消费要求提升健身俱乐部的收入。

6.1.5 私人教练的基础专业知识包括训练学、保健学、营养学、人体基本解剖学、生理学等，通过调查发现绵阳市私人教练的专业技能知识相对匮乏，专业的健身教练才占17.5%，这根本无法满足绵阳市健身行业的需求，所在专业性要求方面和学历等方面要再做提高，以满足会员的消费需求。

6.2 建议

6.2.1 从健身俱乐部中私人教练的从业年龄中来看可以发现，私人教练的年龄普遍偏低，大都在20至24岁这个阶段，从这个阶段可以看出基本上处于本科或者专科毕业的阶段，私人教练作为现如今市场需求较大的职业，各个高校可以针对这个职业在高校的体育院校中设立相关的专业或者选修课，针对需求培养专业的对口的人才，这样一来就从根本上解决了问题。

6.2.2 会计在从业的时候必须要求有会计从业资格证，教师在入门时要求教师资格证等等。现如今在私人教练入职时没有任何的要求，所以可以规范私人教练在入职时必须具备相关的职业资格证。在我国比较权威的是国家体育总局颁发的健身教练职业资格指导证书。

6.2.3 健身俱乐部的私人教练的准也素养与健身俱乐部的盈利成正比的关系，教练的素养高受到会员的好评较多口碑好，会员的人数众多，健身俱乐部的收入不断增加，相反私人教练的素养低这样会严重的影响健身俱乐部的形象，形成负面影响。因此，可以通过健身房的管理者注重私人教练职业素养的培训，运用管理方法进行相关的培训课程，或者可以拿入相关考核与工资挂钩这样就会让私人教练也重视起来。

6.2.4 政府作为一个城市的领导。政府对行业的积极引导能够起到有效的推动健身行业的良性的一个发展。绵阳市的体育局、教育局或者相关的培训部门等可以根据绵阳市健身俱乐部的发展情况制定符合绵阳市健身俱乐部的行业规范，加强优秀私人教练的互动与培养，促进私人教练行业的有序发展。

参考文献：

- [1]郑艳静. 健身俱乐部私人教练职业素质研究[D]. 哈尔滨体育学院, 2011.
- [2]张宇. 健身私人教练职业素质评价指标体系的研究[D]. 上海体育学院, 2010.
- [3]张宇, 施亦男. 商业健身场所私人教练职业素质评价指标体系[J]. 经营与管理, 2013(03): 128-131.
- [4]陈灿. 广州市健身私人教练职业素质现状调查与分析[J]. 当代体育科技, 2014, 4(03): 141-142.
- [5]孙权羽. 成都市健身俱乐部私人教练职业素质评价指标研究[D]. 成都体育学院, 2017.
- [6]潘顶章. 宁波市健身俱乐部私人教练职业素质研究[D]. 宁波大学, 2017.
- [7]杨伯瑶. 唐山市区健身俱乐部私人教练职业素质的调查与分析[D]. 河北师范大学, 2017.
- [8]李晓舸. 郑州市健身俱乐部私人教练专业素养现状研究[D]. 郑州大学, 2015.
- [9]吕国荣. 一流员工的十大职业素养[M]. 中国纺织出版社2014. 05
- [10]许琼林. 职业素养[M]. 清华大学出版社. 2016-08-25
- [11]杨俭修, 杜元刚. 职业素养提升[M]. 高等教育出版社2011-02-01
- [12]徐美云. 浅谈健身房教练职业素养[J]. 亚太教育, 2015-12-15
- [13]卢方群, 付百胜. 浅谈私人健身教练员的专业素质和培训途径[J]. 现代企业教育, 2012(23): 273.
- [14]王运芳. 思想政治课要适应素质教育的要求[N]. 云南政协报. 2000
- [15]江素芳. 河北科技师范学院学报(社会科学版)[N]
- [16]卓玉国, 郝东. 当代大学生职业生涯规划中的问题和对策[J] 2009
- [17]赖开武. 对佛山市部分健身俱乐部私人教练现状的调查研究[J]. 2015
- [18]江北. 高效团队的榜样. 现代企业文化[J]. 2012

Research on the current situation of professional quality of personal trainers in the health club of mianyang city

Undergraduate:FengYin

Supervisor:LiuXianjun

Abstract: The rapid development of personal fitness coaches in recent years but the related laws and regulations are still in the backward stage, resulting in the fitness club personal fitness coaches overall professionalism is inconsistent. In particular, the professionalism of private coaches in second-tier cities is more worrying. This research takes Mianyang as the foothold, takes the health club as the starting point, carries on the investigation and the analysis to the personal trainer's professional accomplishment present situation, through the questionnaire survey method, the interview method, the literature material law and so on research method to Mianyang Fitness club's personal trainer's professional accomplishment present situation carries on the investigation The aim of this paper is to clarify the status of professional accomplishment of personal fitness coaches, and to put forward practical suggestions for these problems in order to realize the virtuous operation of Mianyang personal fitness coaches, and to promote the overall level of professional accomplishment of Mianyang personal trainer, and to provide relevant suggestions and opinions for the promotion and training of professional accomplishment It is of great significance to improve the professional attainment level of Mianyang personal trainer and the healthy operation of the fitness industry.

Keywords: Mianyang city; fitness club; personal trainer; Professional attainment