

# 商业性健身俱乐部教练员的发展研究

## ——以池州市区为例

刘静静

池州学院体育学院, 安徽 池州

收稿日期: 2023年2月21日; 录用日期: 2023年3月21日; 发布日期: 2023年3月29日

### 摘要

现如今, 人们对身体健康尤为看中, 参与体育锻炼已成为现代人增进健康生活方式之一。因此, 健身俱乐部又一次进入到了大众视野。健身教练员作为俱乐部的一个核心职位, 也渐渐博得众人的关注。以池州市为例, 对池州市区健身俱乐部教练员进行了调查研究, 研究表明: 青年教练是教练员中的核心力量; 健身教练员热情高、干劲较足但实践经验欠缺; 进入健身俱乐部行业需有证书在手; 工作时间与劳动报酬不相匹配。在分析研究基础上提出了以下建议: 鼓励和支持健身教练员积极进取学习, 提升自身业务能力水平, 提高自我人格魅力; 政府加大宣传力度; 资格认证市场规范要严格把控。为健身俱乐部教练员的发展提供理论依据和实践支撑。

### 关键词

池州市, 商业性健身俱乐部, 健身教练员

# Development Studies of Commercial Health Club Coach

## —Taking the City of Chizhou as an Example

Jingjing Liu

School of Physical Education, Chizhou University, Chizhou Anhui

Received: Feb. 21<sup>st</sup>, 2023; accepted: Mar. 21<sup>st</sup>, 2023; published: Mar. 29<sup>th</sup>, 2023

### Abstract

Today, people are particularly concerned about physical health, and participating in physical exercise has become one of the ways in which modern people can improve healthy lives. So the fit-

ness club is once again in the public view. Fitness coach as a core position of the club, has gradually gained attention. Taking Chizhou City as an example, the study of trainers of Chizhou City Fitness Club in the city of Chizhou, the results show that: youth coaches are the core strength of coaches; fitness coaches are enthusiastic, motivated, but lack of practical experience; entering the health club industry requires certificates in hand; working hours and labor pay are not matched. Based on the analysis and research, the following recommendations are made: encourage and support fitness trainers to actively pursue learning, improve their business ability level, improve self-personality charm; and the government intensify publicity efforts: qualification certification market standards should be strictly controlled to provide theoretical basis and practical support for the development of health club coaches.

## Keywords

Chizhou City, Commercial Fitness Club, Fitness Coach

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

池州市位于安徽省的西南部，自然风光和人文景观交相辉映。全民健身热潮不断涌现，健身俱乐部得到了空前发展，同时也对教练员专业素养和业务能力提出了更高要求[1]。通过对池州市商业健身俱乐部教练员现状进行调查与研究，找出相关制约因素研制出一个符合池州市本土风情、适合池州市健身俱乐部健康发展的路径。

## 2. 池州市区健身俱乐部健身教练员基本情况概述

### 2.1. 池州市区健身俱乐部健身教练员年龄与性别分布

表 1 数据表明，池州市在职健身教练员呈现年轻化的态势，出现这种情况的主要因素是池州市健身教练员这一职业未得到有效地宣传与肯定，近几年来才开始陆续有健身俱乐部的成立。一些人看到了商机，因利益的驱动[2]，一部分人在经过简短的培训后获取了健身教练员资格证书，不可否认这对健身教练员队伍的壮大起着有利的作用，但是因培训的质量不同，导致健身教练员之间的整体综合素质存在着较大的悬殊。

**Table 1.** Chizhou City club fitness coach age district statistics (N = 21 people)

**表 1.** 池州市区俱乐部健身教练年龄分布情况统计(N = 21 人)

年龄	人数	百分比(%)
20 岁及以下	2	9.52%
21~30 岁	19	90.48%
31~40 岁	0	0
41~50 岁	0	0
50 岁以上	0	0

## 2.2. 池州市健身教练员所持证书认证机构的权威情况统计

通过以上数据(见表 2), 可以看出获得国际认可的执业资格证人数为 3, 所占比例仅为 14.3%; 池州市健身教练原拥有国家健身指导培训中心颁发的资格证的健身教练人数为 5 人, 所占比例为 23.8%, 而其余大部分健身教练员是在国内一些私人培训机构获取证书的, 这个比例高达 52.4%, 占了调查人员的一半。在调查人数中还有 2 人属于无证上岗, 比例为 9.5%, 据说是正在考取相关类证书。追根溯源, 主要原因有: 我国健身行业相对来说起步较晚, 可以说发展的并不是很成熟, 那么与之相关的政策法规法规还尚不完善, 具有影响力的培训机构就更是屈指可数。当然, 一纸证书并不能完全代表个人综合能力, 在实际操作招纳贤才、评估的过程中, 还是需要综合、全面、客观的去评价一个健身教练员是否达标[3]。

**Table 2.** Authority comparative statistics of certificate certification by the fitness trainer of Chizhou City (N = 21 people)  
**表 2.** 池州市健身教练员所持证书认证机构权威性比较统计(N = 21 人)

资格认证机构	人数	百分比(%)
亚洲体适能培训机构	3	14.3%
韦德培训机构	0	0
澳洲体适能培训机构	0	0
国家健身中心	5	23.8%
国内私人培训机构	11	52.4%
无资格认证	2	9.5%

## 2.3. 池州市区健身教练员所授课程科目概况

以上数据表明(见表 3), 池州市健身俱乐部开设课程项目相对单一, 而现在健身消费者对于健身项目涉猎面也越来越广, 因此健身俱乐部应该适度拓展健身课程, 引进具备其他运动能力的人才[4], 而不能只是简单满足于器械教学。

**Table 3.** Statistics of the content of the teaching by the fitness trainer of the city of Chizhou (N = 21 people)  
**表 3.** 池州市健身教练员授课内容统计(N = 21 人)

项目	普通器械类	有氧运动	垫上类	其他
人数	16	3	2	0
百分比(%)	76.2%	14.3%	9.5%	0

## 3. 池州市区健身教练员执业现状分析

### 3.1. 池州市健身教练员从业动机情况统计

通过(表 4)可以发现, 能够实现自己人生价值的人数仅为 1, 反映出人们对健身行业的宏观认知不足、职业定位不够理想, 目标不坚定就有可能导致人才的流失。因个人兴趣爱好从事该行业的比例为 47.6%, 这与池州市健身教练员年龄普遍年轻化具有一定关系, 其生活压力相对较小, 从事此行业动机也就比较单纯, 年轻有活力劲头足, 对健身这一块可谓兴趣浓郁。

**Table 4.** Statistics of the motivation of practicing motivation of the fitness coach in Chizhou (N = 21 people)**表 4.** 池州市健身教练执业动机统计(N = 21 人)

执业动机	实现人生价值	兴趣、爱好	获得经济收入	就业需要
人数	1	10	6	4
百分比(%)	4.8%	47.6%	28.6%	19.0%

### 3.2. 池州市区健身教练员专业理论知识现状

根据表 5 调查结果可知,池州市健身教练员在运动解剖学、运动生理学、体育保健学以及体育心理学方面掌握此类知识的人数较多,理论知识储备比较薄弱的主要是运动处方学、运动营养学以及医务监督三大类,这与体育院校开设的专业课程具有一定的关系。

**Table 5.** Chizhou fitness coach professional theoretical knowledge statistics (N = 21 people)**表 5.** 池州市健身教练员专业理论知识掌握情况统计(N = 21 人)

理论知识	人数	百分比(%)
运动解剖学	16	76.2%
运动生理学	18	85.7%
体育保健学	17	81%
运动处方学	8	38.1
体育心理学	18	85.7%
运动营养学	12	57.1%
医务监督	10	47.6%

### 3.3. 池州市区健身教练员专业技术现状

俱乐部的主要销售群体,教练员职业素质的高低往往影响着服务对象的训练质量、安全保障甚至生活方式,成为当下一个重要的研究领域。通过表 6 对池州市健身教练员专业技术情况的调查得知,池州市健身教练员专业知识的涉及面比较狭窄,虽然参与调查的教练员都能为会员制定出训练,但是真正能制定出会员专属的、科学的训练计划的人还是少数。

**Table 6.** Statistics of the mastery of fitness coaching professional technical masters in Chizhou City (N = 21 people)**表 6.** 池州市健身教练专业技术掌握情况统计(N = 21 人)

专业技术	人数	百分比(%)
制定训练计划	21	100%
运动损伤康复训练	13	61.9%
制定营养饮食计划	12	57.1%
减脂塑形训练	7	33.3%
专项素质训练	14	66.7%

### 3.4. 池州市健身教练员每月课时及收入情况

通过表 7 可以得知, 池州市健身教练员月课时数基本都在 10 节以下, 这与调查的 21 位教练员中有 13 人是属于兼职性质相关, 所以课时数相对较少。30 节以上的仅有 1 人, 可见池州市俱乐部中执教年限较长的人屈指可数, 那么健身指导经验就相对欠缺。

**Table 7.** Statistics of average monthly class hours for fitness trainers in Chizhou City (N = 21 people)

**表 7.** 池州市健身教练员月平均课时量统计(N = 21 人)

课时数	10 节及以下	10~15 节	16~20 节	21~30 节	30 节以上
人数	13	4	3	0	1
百分比(%)	61.9%	19%	14.3%	0	4.8%

经过走访各健身俱乐部交谈发现, 目前池州市健身俱乐部健身教练员每节课的价位大多都在 40~200 元之间不等, 而且每节课的时间大约在 45~90 分钟。具体的课时费与健身教练员的执教水平有关, 会员专属化的上课的时间是由会员和健身教练员之间进行沟通协商确定的。

## 4. 健身会员对教练员的评价情况调研

### 4.1. 会员选择健身教练员时的关注点

表 8 表明, 教练员的表达沟通能力是其所带会员数量的关键性因素。良好的沟通才有利于解决问题, 可以及时掌握会员需求并对其进行反馈。因此, 哪怕是一位经验再丰富、技术性再强的健身教练员, 若无法有效的将信息传递给会员, 一切也都是徒劳无功的。

**Table 8.** Chizhou fitness members select fitness trainer's attention statistics (N = 62 people)

**表 8.** 池州市健身会员选择健身教练员的关注点统计(N = 62 人)

选择条件	人数	百分比(%)
性别	11	17.7%
年龄	14	22.6%
整体形象	27	43.5%
表达沟通能力	39	58.1%
课时费	15	24.2%
其他	11	17.7%

### 4.2. 会员对健身教练员服务能力的评价

商业健身俱乐部属于服务型企业, 服务型企业之间的竞争实质上是服务质量的竞争[5]。由表 9 数据可以看出, 池州市部分健身教练员服务能力未能达到会员的要求。因此, 在服务能力方面还有待提升, 需要引起重视。

## 5. 池州市健身教练员行业市场情形及其原因剖析

### 5.1. 健身教练员所持有的证书含金量不高

在健身市场中, 国内外比较认可的培训和发证机构还不多见, 像美国的四大认证 nsca、acsm、nasm、

ace 都是很权威的证书,但是在岗健身教练员拥有这类证书的人寥寥无几。高素质的社会体育人才应该具备良好的综合素质、出色的职业能力和相关的专业拓展能力。同时,必须获得相应的职业资格证书与技能等级证书[6]。良莠不齐甚至没有公信力的培训机构导致了許多类证书含金量并不高,这样持证上岗必然给不了会员合理科学的健身指导、自然也不能带动健身俱乐部整体经济效益的提升。

**Table 9.** Members of the Chizhou members of the fitness coach service evaluation survey (N = 62 people)

**表 9.** 池州市会员对健身教练服务能力评价调查统计(N = 62 人)

满意度	人数	百分比(%)
非常好	18	29.1%
好	30	48.4%
一般	11	17.7%
不好	1	1.6%
非常不好	2	3.2%

## 5.2. 健身俱乐部内外健身教练员之间的竞争激烈

池州市与芜湖市、合肥市相比,其经济发展相对落后,俱乐部本身规模也较小,健身工作人员、会员数量不稳定,导致了池州市健身行业的场未能得到稳定有序的发展,在调查中我们也获知,私下里健身教练员之间进行交流、相互借鉴分享经验的人只占少数,明争暗斗争抢会员的现象倒是时有发生。

## 5.3. 健身教练员培训机构良莠不齐

随着俱乐部的扩建,这就必然要出现证书的提供者。所以,商机来了,培训水平参差不齐的培训机构应运而生。

在池州市健身市场中,这种证书混乱的局面也依旧存在,助长了健身市场中的歪风邪气,导致对持证健身教练员的执教能力的高低难以辨别。

## 5.4. 健身教练员呈年轻化且综合服务意识不强

走访调查了解到,池州市有部分健身教练员是来自体院的人才,尤其是健身健美专业的人才比较多。但是由于基本是在学校接受的是师范类的教育,加上年轻、社会经验又不足,其服务理念这一方面相对就要欠缺。年轻的健身教练员们的执教动机比较单一,就是确保自己有个比较稳定的经济收入来维持生活,这显然与健身行业的服务理念是相违背的。

## 6. 对策与分析

### 6.1. 健身教练员应该努力提高自身基本功, 加强理论学习

在进行健身指导时,自然少不了教练员的动作示范。其实无论是镜面示范、侧面示范还是背面示范,势必要求每一个动作都应该做到示范准确、身体协调、姿态优美。只有这样,会员才会欣赏、认同你的才能,购买你的健身课自然也不在话下。健身教练员的自我提升速度一定要跟上会员的需求,甚至应该超前,只有这样才能更好的去指导别人科学的健身。

### 6.2. 健身教练员在执教中要将会员的运动损伤风险降到最低

会员对于科学的健身方式方法应该说是比较陌生的,对于健身器材的合理使用也是模棱两可。特别



是新来的会员，运动损伤事件也时有发生。这就要求健身教练员在执教时，一方面要做到精准示范，另一方面也要做好保护与帮助的工作，在会员使用器材的时候，做到巡回指导，对突发状况能及时补救。带给会员最安全、最科学有效的锻炼效果。

### 6.3. 提升健身教练员的服务理念、打造自身魅力

首先健身教练员应该认清事实，将自己定位好，位置摆正。作为一名健身教练员本身就扮演着一种服务他人的角色，会员花钱买的是健康更是一种服务。其次，事实证明，会员都喜欢与幽默风趣的健身教练员打交道、学健身方法，这就要求健身教练员要注重自身的修养，最后，日常中多与会员进行有效的沟通交流，与会员之间建立起良好和谐的相处关系，及时从会员那里获取健身信息反馈，以便调整训练计划更好的适应会员的需求。

### 6.4. 健身教练员应加强与健身会员的交流

作为一个服务行业，所谓的售后服务也是非常重要的。信息技术飞速发展，各种交流平台应运而生，人与人之间的交流也变得方便快捷。根据会员的意愿、身体机能状况，提前备好下一次运动的强度与密度，调整锻炼计划，能够节约时间，提高锻炼的实效性。通过交流易能拉近教练员与会员之间的距离，也为会员数量的扩张埋下了伏笔。

### 6.5. 健身教练员激励政策可效仿教师这一职业特点

作为一名教师，在其职业道路上会参加各类比赛、讲评课等活动，如优质课、基本功大赛等等。像这种模式，不仅给教师们展示了自我本领的平台，也有效地促进了教师的专业成长。因此我们也可以借鉴到对健身教练员的管理之中，对健身教练员的管理完全可以灵活变通，杜绝一成不变。

如在健身教练员中也可以开展优质课的讲评，首先，各俱乐部可以在自己的俱乐部中进行试讲选拔；其次，把全区或全市选拔出的优秀教练员集中在一起再进行比赛，这样不仅能够锻炼教练员的身心素质，也能发掘出真正优质高水平的健身教练员；其三，被选出来的高水平健身教练员可以作为各俱乐部的指导导师，定期对各俱乐部的健身业务做技术指导与健身顾问。最后，每年或定期都可以举行健身教练员基本功大赛，主要是技能的展示与比拼，这样能够有效的激励健身教练员追求上进，夯实基本功。

## 7. 结论

1) 健身教练员的业务水平，各项综合素质都需要全面的提升健身俱乐部应该多组织教练员参加健身健美交流大会，不断去学习，学以致用，以提高会员健身效果。

2) 对于体育院校的学生，应该多进行相关培训与引导，这样可以避免人才的流失，有效的利用体育人才。

3) 俱乐部的经营管理者，应该制定合理的管理制。奖惩分明，薪酬合理，创新经营，激励健身教练为健身俱乐部创造更大利润。

4) 商业性俱乐部虽然有着市场化运作，但是政府也是可以进行宣传工作的。加大人们对健身俱乐部的认知，提高人们对健身俱乐部的认可，这也是潜移默化的对健身行业的发展起着促进作用。行业发展了，相应的对于此行业中的健身教练员的发展也是有促进作用的。

## 基金项目

池州学院人文社会科学研究一般项目：池州市儿童青少年心肺耐力与执行功能的关系及其运动干预研究(RZ2300000080)。

---

## 参考文献

- [1] 魏哲昊. 健身俱乐部教练员激励机制的构建策略探讨[J]. 企业改革与管理, 2022(24): 107-108.
- [2] 王立燕. 商业健身俱乐部服务质量对消费者满意度的影响效果分析[J]. 江汉大学学报, 2018(2): 156-161.
- [3] 彭宇秋. 全民健身背景下武汉市健身房现状调查及对策研究[D]. [硕士学位论文]. 武汉: 武汉体育学院, 2020.
- [4] 代承. 兰州市城关区健身俱乐部教练员职业素养分析[J]. 内江科技, 2022, 43(2): 89-90.
- [5] 李一帆. 健身俱乐部服务质量评价研究[J]. 产创新研究, 2020(18): 51-52.
- [6] 黄晓强. 社会体育专业“课堂+俱乐部”人才培养模式构建的研究[J]. 智库时代, 2019(22): 172-173.