# 关于体校教练员培训总结【五篇】

来源：网络 作者：柔情似水 更新时间：2025-04-21

*百度百科是一部内容开放、自由的网络百科全书，旨在创造一个涵盖所有领域知识，服务所有互联网用户的中文知识性百科全书。在这里你可以参与词条编辑，分享贡献你的知识。以下是小编整理的关于体校教练员培训总结【五篇】，仅供参考，大家一起来看看吧。【篇1...*

百度百科是一部内容开放、自由的网络百科全书，旨在创造一个涵盖所有领域知识，服务所有互联网用户的中文知识性百科全书。在这里你可以参与词条编辑，分享贡献你的知识。以下是小编整理的关于体校教练员培训总结【五篇】，仅供参考，大家一起来看看吧。[\_TAG\_h2]【篇1】体校教练员培训总结

　　近日，我参加了由青岛市体育局主办的青岛市教练员培训。通过本次培训班的学习，我学习到了很多的体育科学理论知识与实践的训练方法、手段，为自己在今后的训练中奠定了很好的知识基础。下面将我本次培训的心得总结如下：

　>　一、运动员科学选材

　　运动员的科学选材，是总结出不同运动项目的特点，如身体形态、身体机能特点等，并根据这些特点，利用科学的手段和测试方法，客观对指标时行测试，全面综合评价和预测,将具有先天运动天赋的人才从小就选拔出来，进行系统培养的过程。

　　经验选材：是凭借教练员多年执教经验，总结出一套从事该项目运动员的特点，根据这些经验，教练员在实践工作中选取运动员的方式。

　　形态指标选材；通过大量测试从事不同项目优秀运动员身体形态指标，如身高、体重、上下肢长、上下肢围度、胸围、肩宽等，总结出不同项目运动员的身体形态学特点，根据这些特点在选材实践中选取运动员的方式。

　>　二、运动员体能训练

　　体能是通过力量、速度、耐力、协调、柔韧、灵敏等运动素质表现出来的人体基本的运动能力，是运动员竞技能力的重要构成因素。体能水平的高低与人体的形态学特征以及人体的机能特征有着密切的相关。

　　青少年基础体能训练阶段应注重发展运动员的全面运动能力，重点是协调能力和基本运动技能，全面学习和掌握多种运动项目的基本技术。

　　现代科学体能训练越来越重视协调能力的作用，把运动

　　员的协调能力看作是发展运动员技术和战术能力的基础。

　　青少年在生长发育过程中，适合于某专项的各种形态、生长发育状况、身体机能是不均衡发展和逐渐发展的，某种运动素质在儿童、少年时期自然生长发育的基础上，在某种特定的年龄阶段发展得较快，存在着“运动素质发展敏感期”。

　　身体素质由增长阶段过渡到稳定阶段有先后之别，按先后顺序依次为：速度素质最先，耐力素质次之，力量素质最晚，男女排列顺序基本一致。

　　同时，应注意青少年运动员的个体差异。运动员在同样的体能训练前后存在一定的差异性，不同运动员的恢复也存在一定差异性。一方面是由于每个人的生理存在差异，另一方面每个运动员的肌肉运动方式、适应程度、有氧和无氧代谢能力、神经系统对肌肉系统的控制等都存在差异，训练结束后恢复的速度也不尽相同，因此，还需要结合运动员个体情况进行纵向比较与分析。

　>　三、运动员身体恢复训练

　　恢复训练是指使用合理的恢复手段，加速消除运动员身体和精神上的疲劳，使机体活动能力得到快速恢复与提高的训练。“没有负荷就没有训练”、“没有恢复就没有训练”。疲劳是检查训练效果的一个标志。运动训练是疲劳——恢复——再疲劳——再恢复的过程，运动员机能水平的提高是由于训练导致适度疲劳，并加以合理恢复后，人体机能状态在新的水平上获得适应的结果，因此疲劳和恢复过程都是运动训练中不可缺少的部分。如果连续的大负荷训练以后，机体不及时恢复，随着运动性疲劳积累，其结果是造成过度疲劳，形成伤痛，严重的会影响运动员的身心健康。教练，除了在

　　思想上、生活上关心运动员之外，更重要的是把训练手段和恢复手段结合起来，根据运动员生理、心理的具体情况采用不同的恢复方法，以加速恢复过程，提高训练效果。理论依据：运动训练中产生疲劳是很正常的，没有疲劳的产生就没有恢复和运动能力的提高；没有大强度的训练就不可能有超量恢复；没有疲劳的恢复就谈不上运动训练水平的提高，这是辩证的。只有科学客观地判断疲劳的出现及程度，采用科学的方法缩短运动员恢复的时间，这样才能进一步的提高运动成绩。

　　今后，我会将本次培训的理论与方法应用到在今后的羽毛球训练中，不断提高训练的科学性。

**【篇2】体校教练员培训总结**

　　您好!

　　时光流逝，岁月如梭。转眼间又到了辞旧迎新的日子，一个学年即将过去，回顾过去的一个学年，我听从学校领导的指挥、服从学校领导的工作安排。能根据学校领导的工作安排认真做好各项工作，现就一学年来的体育教学工作，述职如下：

>　　一、思想政治方面

　　作为一名老师，特别是一名体育教师，我首先在思想上严于律己，热爱党的教育事业，全面贯彻党的教育方针，以党员的要求严格要求自己，鞭策自己，力争思想上和工作上在同事、学生的心目中都树立起榜样的作用。一个年来，我服从学校的工作安排，配合领导和老师们做应该做的工作。我相信在以后的工作学习中，我会在学校组织的关怀下，同事们的帮助下，通过自己的努力，克服缺点，取得更大的进步。在接下来的工作中将更加努力工作，勤学苦练，使自己真正成为一个经受得起任何考验的教师。

>　　二、教学工作方面

　　在平时的教学工作中全面贯彻教育方针和新的教学理念，按大纲课程要求，结合新课程的理念和学生身心发展的要求制订行之有效的教学计划，从学生已掌握的知识出发，认真备课、上课，写好课后反思，努力提高个人的专业知识与技能。在教学过程中重视培养学生科学锻炼身体的方法，使学生实现终身体育锻炼的目的。重视学生的思想教育，利用体育教材的特点结合具体内容，向学生进行思想教育。培养学生的自觉性、组织性、纪律性、集体荣誉感、不怕苦、不怕累、勇敢顽强的精神等。

>　　三、本学期的主要成绩

　　本学期，在学校领导的大力支持下，通过各位体育老师的多方努力下，学校的体育工作成绩有了很大的提高，例如：我武术队参加县第x届小学生武术操的比赛中，总分获得了全县第二名的好成绩，取得这样的成绩是离不开老师和同学的努力，希望在今后的比赛中，能多为学校争光。我校开展的“阳光体育”之一的课外活动，获得了各位老师和学生的好评，这样的活动受到学生的大力欢迎，同时也让他们体验到了运动的快乐。

　　回顾一年以来的工作，我看到本学年的体育教学工作和比赛取得了一定的成绩，值得可喜可贺。但体育成绩有得有失，任务尚很艰苦。在今后的教学工作中还要加倍努力，改进不足，为学生更好的发展营造一个良好的学习环境，促进学生身心健康发展。在今后的工作中我会严格要求自己，力争做一名领导省心、家长放心、同事欣赏、学生喜欢的老师。

　　此致

　　敬礼!

**【篇3】体校教练员培训总结**

　　尊敬的领导：

　　在20xx年一学年里，本人担任了学校体育教学和体育教研组组长工作。一学年以来，在领导的关心、支持下，尽职尽责做好各项工作。现具体述职如下：

>　　一、理论学习方面

　　通过这一学期的实践，吸取《课程标准》的精华部分，坚持“健康第一”的指导思想，将发展学生的身体素质放在首要之位。为了更好的武装自己的头脑，我坚持研读《体育》等杂志，登陆体育学科的xx网站，并认真做笔记，建立了自己的博客，及时反思每一节课的教学，记录经典案例，积极撰写自己的所感所思。

>　　二、体育教学方面

　　一学期来，在区体校领导的指导和自己的努力下，教育教学水平有了一定的提高，在课堂上，注重常规教育。日常教学中，认真备课，严格按照教学计划上每一节课，绝不“放羊”，由于专业的原因，体育老师都是带几个班的课，所以我认真分析各班的学情与不同点，采用不同的教学方法，努力让学生掌握各项运动技能。在每学期开学第一节课我就会将体育课的常规、要求对他们说清楚，并且强调体育课和语文、数学、外语等学科一样，是一门课，不是玩。现在已经形成了常规，我们的体育课有序而精彩。上半年的学校教研课和区教研督导课中受到区体校领导和学校领导的好评，并获得优秀课的光荣称号，为学校体育教学做出了一定的成绩。

>　　三、业余训练方面

　　篮球运动是我校的传统体育项目，本年度由于本人身体等情况虽不能承担教练员工作，作为体育教研组长心系学校，为学校寻找能胜任篮球训练的教练员，承担了学校篮球训练队的管理工作，并把自己多年来的训练经验传授给年轻教练，促使我校篮球训练工作顺利开展以及继续发扬光大。

　　为备战Xx区冬季运动会，我跟体育组丁老师组学校代表队，每天早上7点半至8点进行晨练一个多月，虽然区教育局因“甲流”原因取消了比赛，我还是为我们的学生因此提高了运动水平而感到高兴和欣慰。

>　　四、学校群体工作

　　在完成教学任务及课外训练管理的同时，每天与体育组丁老师一道协同大队部抓好学校群体工作，如：课间操、体育活动课、班级篮球赛、校运会等等，通过开展各种形式的体育竞赛，提高了学生对体育运动的认识与兴趣，从而达到了增强学生体质健康的目的。

>　　五、个人成绩

　　1、区教研督导课中本人的体育课评定为优秀课。

　　2、率队参加Xx区田径运动会获四个单项前六名。

　　3、圆满组织全校一至六年级班级篮球赛得到了师生一致好评。

　　4、圆满组织学校第一十四届校运会。

　　5、圆满完成学校09年度全体学生《体质健康达标》工作，以及“达标”数据及时上报工作。

　　总之，经过一学年的努力，取得的了一些成绩，还有许多不足有待改进。我也深知所有工作都需要自己积极思考与实践和大家的共同努力以及各方的通力协作才能完成好，以上陈述，难免有疏漏不当之处，敬请大家批评指正!

**【篇4】体校教练员培训总结**

　　6月17日、18两日，我有幸参加缙云县中小学田径教练员培训。这是我任教体育近十年来第一次参加较为专业的体育培训。尽管我以前参加过广播操和新课程培训，但其实用性并不怎么强，所以我对这次培训机会培加珍惜。6月17日一大早，我是第一个到达县体培中心的。尽管自己不怎么年轻，但我还是非常认真地听老师上课。

　　这次培训班安排了理论学习和实践操作两个部份内容。在开班会上先由缙云县体培中心杨主任，就我县近二十多年来中小学的田径运动水平作了中肯的分析。他说，84年以前我县中小学的田径运动水平在全地区是领军的，而84年后就一直居中下乃至末军状态，究其原因一方面是机构改革造成，另一方面是几十年来也从没办过田径教练员培训，所以…接着是县教研室钟老师对培训班提出要求。

　　6月17日这天是由缙云中学的柴浩等四位老师就《跑类训练方法和运动员选材》、《跳类训练方法和运动员选材》、《投掷类训练方法和运动员选材》上了四堂较为朴实的理论课。6月18日我又到缙云中学实地观看了柴浩等四位老师的训练实践，其训练形式多样，较为通俗实用，令我茅塞顿开。如果这次培训班能给每位学员制作一个田径训练的光碟，那就更加完美了。为期两天的培训学习我感到收获颇多，还希望以后能有更多这样的机会。

　　参加了区里组织的业余田径教练员的培训，较以往的培训而言，我个人认为这次弄的还是比较靠谱的。从少体校的几个金牌教练员的课堂上，我猛然发现，时隔多年，体育，不只是我们以前那样的埋头苦练，那么专业的名词从教练的口中脱口而出的时候，太专业了!

　　两天下来，更多探讨的是训练的技术和技巧，对我来说，有点纸上谈兵，缺乏实践经验是肯定的，另外，实际情况限制了一些训练成绩的取得，总之，很多的问题等着我们我去解决，更多的苗子等待我们去发掘和培养

田径教练员培训心得总结篇2

　　为了更加深入贯彻《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质之意见》和全市素质教育大会精神，全面提高我市中小学田径教练员之业务水平，温州市教育局和温州市体育局特地举办了本次的活动。活动邀请了清华大学体育教育训练学教授、硕士生导师李庆，八一体工队体科所副所长、博士后袁建琴以及温州大学体育学院书记严教授前来授课。

　　李教授为我们带来的是《周期性运动项目训练的思考和研究》。李教授提出了一个新概念，就是周期性专项训练中的节能问题。他提到的在青少年运动员的训练中，应优先发展步长的训练;在力量的训练前，应先训练运动员的协调性等，他还讲到了一个优秀教练员所具备的能力，这些对于我们这些一线的教练员是非常受用的。针对青少年田径运动训练，李教授认为，儿童以及青少年不适合过早地进行体育专项化的训练，而应为高水平训练打下坚固的基础，提高对田径运动的兴趣，提高协调性和全面的身体素质。过早的专项化训练会让运动员的基础训练很难做到扎实，而且易受伤病困扰。李教授分析，青少年儿童体育受社会关系影响很大，家长对体育的喜爱以及正确的了解和定位都是引导青少年参与体育的重要因素，体育教练员应该作好与家长的沟通工作。另外，江浙一带历来出短跑和跨栏的体育人才，是重要的体育人才后备来源，教练员们应在挑选人才和减少人才流失等诸多方面引起重视

　　下午是袁博士后给我们带来的《运动营养在体能训练中的应用》，一直以为袁博士后肯定是比较老了，那天见到的这个博士后原来这么年轻，还是个女的，就感觉很佩服她。她讲了运动员在训练中营养的调配问题，其实运动员在训练中能量的消耗是非常大的，那么平时运动员对于能量的补充就尤为重要，只有一个合理、科学的营养补充，我们的运动员才能进行更好的训练。但是对于基层的学校，特别是乡村的学校，由于特定条件的限制，受用并不是很大。

　　第二天，我们全体成员去温州大学体育学院学习。首先是院党委书记杨教授给我们讲座《田径规则裁判法解析》，他针对最新田径规则中出现的一些疑难问题进行解说。身为田径教练员，我们必须要对田径规则有个深入的了解，这样带出来的运动员也会对田径规则有了了解，有利于运动员成绩的提高。讲座完了之后，在院领导的带领下，我们参观了体育学院的师资力量与基础设施。

　　在两天的培训学习中，出现了一段小插曲，就是在培训中，有部分教师中途有退场的现象，主办方特意在课后点名，点一个走一个，这样就避免了有人代签的现象，结果在结业的时候，有部分学员就拿不到学分等处罚而在那边说情。幸好这次过去培训的我们瑞安的十来位教师都在，不免在想，这样一次培训，机会难得，既然出来培训了就要认真守规矩一点，不然你就把名额让给其他人。

**【篇5】体校教练员培训总结**

　　做为一名教练员，本人坚决拥护中国共产党的领导，坚持四项基本原则，认真参加政治学习，认真贯彻党的教育方针。学习党的有关方针政策，加强自身的修养水平。团结同志，能完成学校分配的各项工作和任务。积极参加单位组织的各种活动。在思想上要求有进步。有良好的职业道德，做到教书育人，为人师表。热爱本职工作，责任心较强，并具有一定的钻研和创新精神。工作任劳任怨，敢挑重担，乐于接受学校安排的常规和临时工作，认真及时地完成。严格遵守学校的规章制度。工作积极、主动、讲究效率。

　　回顾自己所做的工作，虽说能做到热爱本职工作，认真学习新的教育教学理论，教学中能充分发扬民主，但为了能进一步总结经验，以谋求更大的进步，有必要对自己工作进行反思，因此本人将工作总结如下：

>　　一、教学工作

　　有计划地组织实施训练的主要依据，是全面实现运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应。我的训练教学主要从三点来进行总结。首先，我特别重视人体生理机能变化规律在训练过程中的运用。运用这个规律可以减少伤害事故的发生，使学生科学的锻炼身体并健康的成长。在训练过程中培养学生科学锻炼身体的方法。其次，我在训练过程中特别重视学生的认知规律的培养、及时的进行思想教育工作正确的引到学生进入训练状态。这样，可以使学生尽快的学好技术，形成技能，使训练真正实现精讲多练，为训练研究科学的训练方法和组织方法奠定基础。最后，我在训练中特别重视学生的思想教育，利用体育教材的特点结合具体内容，向学生进行思想教育。培养学生的自觉性、组织性、纪律性、集体荣誉感、不怕苦、不怕累、勇敢顽强的精神等。这三点的有机结合会使训练工作起到事半功倍的作用。

>　　二、实践工作

　　培养学生的竞争意识和合作精神，全面提高学生的身体素质。在开学初我重点抓了基础训练，因为学生在下面学校没有经过正规训练，对竞技体育有些陌生，不对的动作如不及时抓紧改正，一旦学生养成坏动作习惯，在纠正就困难了。因此，我主要是通过以下几点对基础训练进行的。第一，加强对学生的思想教育，使学生真正认识到基础训练的重要性和必要性，培养学生重视准备活动、专门练习、训练过程、整理放松的良好习惯。第二，教练员要正确运用示范。示范是训练中的主要教学方法之一，通过示范能使学生建立正确的动作表象。因此，要求教练示范要清楚、准确、规范、优美。第三，讲解要少而精。在学习动作时的讲解，主要是结合我的示范动作，让学生加深对动作的理解。第四，口令要清楚、洪亮、准确。第五，纠正错误动作要及时。另外，在训练过程中还得到了各位教练的大力支持。所以，训练质量，在很短的时间内有了很大的提高。在提高的基础上，我训练中以身作则，给学生起到了示范作用。

>　　三、训练工作

　　我带领学生坚持训练，并做到训练有计划、阶段有测验、测验有记录、带领学生科学系统的进行训练。训练上应用以往在运动队上的训练经验利用到现在的训练教学中。在训练时间上，为不耽误学生的学习，我每天都是准点上下训练课。在训练过程中我努力做好学生和家长的工作，使家长能够让学生认真训练，使学生能够安心训练。因此，我要加倍努力，为上一级体校输送更好的运动员苗子，让队员以后有更好的发展

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！