

最新拔河训练方案(模板7篇)

方案在解决问题、实现目标、提高组织协调性和执行力以及提高决策的科学性和可行性等方面都发挥着重要的作用。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

拔河训练方案篇一

赛艇是一项智力与体力兼备的运动项目。作为一名赛艇教练员，我参加了为期一周的培训课程，这次经历给我留下了深刻的印象。通过这个培训，我不仅学到了关于赛艇技术和战术的知识，还深刻理解了教练员在训练中的重要性和影响力。以下是我对这次培训的心得体会。

首先，这次培训让我深刻认识到赛艇教练员在船队中的重要作用。教练员扮演的角色不仅仅是技术指导者，更是团队的领袖和精神导师。他们负责培养队员的技术能力，提高他们的体能素质，同时还要塑造他们的心理素质和团队意识。教练员要善于发现和运用队员的优点，同时也要解决队员的问题和挑战。教练员的言行举止会对队员产生直接的影响和激励作用，因此，一位合格的赛艇教练员需要不断学习和提升自己的素质。

其次，培训课程让我深入了解了赛艇的技术和战术。赛艇是一项复杂而严格的运动项目，需要队员们默契配合，保持整齐划一的力量输出和节奏控制。在培训中，我们学习了划桨技术的基本动作要领，以及如何利用战术手段在比赛中击败对手。特别是在战术训练中，我们学习了分析对手的弱点和优势，制定适合自己团队的战斗策略。这些技术和战术的学习使我对赛艇项目有了更深入的了解，并为我今后在教练工作中提供了更多的操作思路。

另外，通过培训，我认识了许多来自不同地区、不同背景的教练员。我们共同分享了各自的经验和教学心得。这种交流让我受益匪浅，不仅扩宽了我的视野，也让我明白了赛艇教练员是一个庞大而有力的群体。我们可以互相借鉴和学习，共同进步。这种合作和交流的精神不仅是提升个人水平的关键，也是推动整个赛艇运动发展的核心动力。

此外，培训中的实践环节也让我获得了很多宝贵的经验。我们进行了一系列的训练和模拟比赛，通过实践感受了赛艇项目的紧张氛围和挑战。同时，我们还学习到了如何正确运用训练器材和教学方法，以及如何安全和高效地组织比赛。这些实际操作的机会，使我对赛艇教练员的角色与职责有了更清晰的认识，并为我今后的教练工作提供了宝贵的参考。

最后，通过这次培训，我意识到对于一名赛艇教练员而言，终身学习是必不可少的。赛艇是一项发展迅猛的运动项目，技术和战术不断更新，同时队员们的特点和需求也会不断变化。作为教练员，我们需要与时俱进，不断充实自己的知识储备，不断提升自己的教学能力。只有这样，才能够更好地适应和引领赛艇运动的发展，为队员们提供更好的指导和支持。

总而言之，这次赛艇教练员的培训给我留下了深刻的印象和宝贵的经验。我深刻认识到了教练员在船队中的重要作用，学习到了赛艇技术和战术的知识，认识到了合作和交流的重要性，通过实践获得了宝贵的经验，并深刻认识到终身学习的重要性。在今后的教练工作中，我将尽自己最大的努力，运用这些知识和经验，为队员们提供更好的指导和支持，激发他们的潜力，取得更好的成绩。

拔河训练方案篇二

作为一名新晋的赛艇教练员，我有幸参加了一次精彩而有意义的赛艇教练员培训。这次培训不仅让我对赛艇的技巧和战

术有了更深入的了解，还让我领悟到了教练员的重要性。在这个过程中，我获得了许多宝贵的心得体会。

首先，我认识到赛艇教练员的角色远不止于教授技能。在培训中，我们的导师强调了一个重要的概念：教练员是队伍的领袖。教练员的作用不仅是指导和训练运动员，更是激发运动员的潜力，建立起团队的凝聚力。在这个过程中，我学会了如何成为一个好的领导者，学会了倾听、关心和激励团队成员。只有建立起稳定的信任和良好的沟通，才能使团队进步并取得更好的成绩。

其次，我意识到赛艇教练员要具备很高的专业知识和技能。培训中，我们进行了系统的理论学习和实践训练，涵盖了赛艇的基本知识、训练方法、战术策略等各个方面。我学会了如何制定科学合理的训练计划，如何分析比赛情况并调整战术策略。这些知识和技能的掌握不仅可以提高我的教学水平，更能为运动员提供更优质的训练服务。

另外，赛艇教练员培训让我深入了解了团队合作的重要性。在实际的训练环境中，我意识到只有通过团队合作，才能使整个队伍发挥出最大的潜力。团队中的每一个成员都扮演着重要的角色，只有每个人都发挥出自己的优势，才能形成合力，推动整个队伍向前。因此，我在培训中学会了如何培养团队精神，并且在实践中运用了一些促进团队协作的策略。

此外，培训过程对我的心理素质也是一次很好的磨练。赛艇是一项需要巨大耐力和毅力的运动。作为教练员，我必须首先具备这种心理素质，将其传递给运动员。在培训中，我们进行了一系列的体能训练和心理训练，以提高我们的持久力和适应力。通过这些训练，我克服了困难，增强了自信心，并学会了如何在压力下保持冷静和专注。

最后，在这次培训中，我结交了许多来自不同地区和不同背景的教练员。通过与他们的交流和合作，我发现了更广阔的

视野和思维方式。每个人都有自己独特的经验和见解，而这些宝贵的经验对我的成长和发展有着重要的影响。我相信，通过与他人的学习和互动，我将成为一位更出色的赛艇教练员。

总而言之，这次赛艇教练员培训不仅让我学到了很多专业知识和技能，更让我明白了教练员的重要性以及身为领导者的责任。我通过这次培训学会如何与团队合作、培养团队精神，并且提升了自己的心理素质。此外，通过与其他教练员的交流和互动，我也拓宽了自己的视野和思维方式。我相信这次培训将对我今后的教练员生涯产生深远的影响。

拔河训练方案篇三

上周我们占用了两天的休息时间，所有公司员工在西苑宾馆接受了一场教练技术一阶段培训。说实话开始心里并没有认为自己会有很大的感受，因为我是已经接受过一阶段员工版的培训的，当时的感受还是挺深，但是过了一段时间就慢慢地被环境给淹没了，但是彭导跟我们说，这种培训感受会是不一样的，因为跟你们一起培训的人不一样了，感受也会不一样，感受每一分每一秒都是不同的，对于这一点我还是赞同的。

培训前王总让我们自己都做一个定向，我说我一会100%投入，进入课堂以后我始终记得自己的这个承诺，我都是在100%地想进入这个状态。这是一个企业版的教练技术培训，针对都是团队一个信任、共赢的关于九点领导力的培训。共赢一个有着大爱的词，共赢不是两个人赢，而是让第三方、第四方、多方赢，《彩纸佳人》游戏让我看到了我们的自私，我们思维的定视，让我们的队长为我们承受了做为一个领导的惩罚。在工作中也是这样，我们想到的只有自己，自己的观点，自己的利益，没有想过我们是一个团队，如果要想取胜，需要的是团队的智慧，需要团队一起来解决的，当团队意见有分歧的时候，我们许多人都认为应该这样应该那样，到最后时

间没有了，还在想着是因为没听这个的，或者是应该是这样的。为什么在当时没有想到应该这样，因为我们心里根本就没有重视，只是把这个当做一个游戏，反正游戏结束了惩罚的不是我们个人，反正惩罚的是队长。

当我们的队长为我们做了十个、二十个再四十个俯握撑的时候，我的心里一颤，为什么我们一开始的时候没有注意聆听，其实第一次真的很简单就可以过的，为什么我们都没有做到，第二次还是没有做到，第三次就更做不到，为什么，我们没有注意聆听，在规定的时间内其他队都完成了，而我们一次又一次地受惩罚，我们到底在干什么，为什么我们一开始没有想到共赢，没有想到这应该是一个大集体可以完成的，不能借助任何场里内的桌子椅子等，只能借助人和纸，纸到最后没有了，那就只能借助人了，我们为什么没有想到呢，因为我们想到的只有个人和自己的这个小团队，根本就没有想到要助借外援，而且思维也被彩纸定位了，以为游戏名和彩纸有关，思维没有延伸，没有共赢的想法，我们自私自利的想法在当时就暴露无遗。这真的就和企业一样，一个企业内部有许多的部门，还有许多的外部相关人员，当遇到难题的时候，我们不要只是想到的是部门一个小团队，而要为大局着想，不要一开始就想着不可能完成，团结一切可以团结的力量，共同来创造具有可能性、共赢的结果。

当开始听到最后一个环节是《跳大绳》的时候，我的心里一阵紧张，因为小时候别人跳大绳，我都是在旁边看的，我不参与，因为我害怕，害怕那根小小的绳子会打到身上，所以基本上都是不参与这样的活动，但是当时那个情景，只有在场的所有的学员一次性通过那根绳子才是成功的，我当时心里所有的对话都抛到脑后去了，当时只有一个信念，我一定要通过，我要为这一个团队负责任，不能让我使整个团队又重新开始。游戏开始前有几个人都跳出来当这个团队的领导，有的人想出去组织，却没有行动，有的人去了，却没有得到人心，有的人只想着钻空子，没想实际，最后面浪费了很多的时间。

当一个学员上去得到了大多数人肯定的时候，游戏才算正式地进行了，我上过员工版的一阶，我知道，这样的团队游戏一定得要所有的人100%投入的状态才可以完成的，要是没有人提醒将大家的分散的集中起来是不行的，我当时想都没想就跳出来组织起秩序，一直在对别人说，你行的，相信自己，但是还是有很多人都在观望，根本就没有聚焦，还有些人就是根本就是说不跳，我肯定不行的。由此我进行了反思，为什么我当时没有大声地对别人说，“我们一定要所有人投入才可以完成这个游戏”，“我们一定要有一个信念，我们一定要通过”“相信自己，一定可以的”，为什么没有发挥其他的团队成员一起来做，分段地感召他们，为什么会有那么多为什么。因为我当时根本就没有信任别人，我开始就没有怀着信任的心态来相信别人可以做到，所以我没有做这些。

所以在以后的生活和工作中，我一定会将我所有心中的想法都讲出来，而且一定要大声地说，要信任大家，让大家都可以收得到，即使自己的想法提出来会被否决，但是我想如果我去做了，一定会有收获的，即使全部的想法没有被接受，至少有一点可以引导别人我也会很开心的，我想我一定会做得更好。

拔河训练方案篇四

20xx年9月17日—9月21日，我有幸参加了“青岛市初中校园足球校本课程教师教学能力培训”在青岛财经职业学校的足球教练员培训活动，能参加这一次培训是我这一生中最大的荣幸，这样的机会太难得了。希望以后还有更多的机会参与学习。本次培训受益匪浅，我会把我所学的知识带回学校，使学生能快乐健康的成长，对教练感受最深的是：热情，鼓励，充满笑容，游戏性的多样化，简单易懂，循序渐进，准时，尊重他人，平易近人，互相讨论，不断推动学员进步，有计划，有目标，重视安全。在这次培训中，我有幸接触到来自青岛市校园足球协会的足球教练员，他们风趣、幽默的教学形式，让我感受到教练们独特的教学风格。这五天的培

训，让我收获很多，在这五天里，三天我们进行的是技术技能学习，每天晚上7点到10点我们运用先进的教学理念备课，班主任给学员上课，每节课90分钟时间，最后一天是检验我们的学习成果。全面的测试，综合的意见回馈，评估。

一、不同的教学理念营造不同的教学风格。

在这次培训中，教练独特的教学风格，让我耳目一新。在教学中，教练从来不先讲动作要领，而是让学员们做各种练习，在练习中，学员会通过亲身体会提出各种各样的问题，教练员则在回答问题中，告诉你他为什么要这样做和这样做的教学效果。王勇是我们组的教练，他特别强调，不要害怕你的学生犯错误，他们犯的错误越多，你的教学效果越好。他们的这种教学模式很像我们学校的“先试后导，先练后讲”的教学策略。

教学中，教练特别强调游戏的运用，在前三天的技术教学中，他们在一上午四个小时的训练中，几乎都是让我们在游戏中的度过的，大家玩的既开心又学到很多的技术。寇勇教练告诉我们，一定要“保护”好孩子们的学习兴趣，让他们对我们每次课的学习都充满想象和期待。不要让孩子做过多的机械式的练习，那样会影响他们学习的积极性和创造性的。在游戏教学中，寇勇教练特别强调对身体的利用，他说，如果一名队员在比赛中不会利用自己的身体，那么他将永远不会成为一名优秀的足球运动员的。

二、“校园足球”足球理念的更深层次的含义。

在参加“校园足球”的足球教练员培训班之前，我只是认为，这是一次单纯的足球教练员培训，但是，在上玩第五天的理论课后，彻底的改变了我的想法，原来足球也可以做这样的事情。在我的印象中，体育的作用就是锻炼学生的身体，提高他们的身体、心理等素质，从来没有想过运用足球等体育活动运用到社区中去帮助其他孩子，远离毒品、网吧、人身伤害等社会一些社会不良因素，帮助贫穷的孩子们建立自信，帮助那

些性格孤僻的孩子们主动地接纳别人和帮助他人。从这一点上看，教练对体育的理解确实比我们深得多。非常感谢学校给我这次参加“青岛市初中校园足球校本课程教师教学能力培训”的学习机会，我真的有很大的收获，这些收获对我来说是受益终身。

参加此次培训，我受益匪浅。在教练的精心指导和本人的努力学习下，我对足球有了一个新的认识，特别对“如何当一名合格的教练有了一个清晰的思路，将来我会更好的完成作为一名教练的角色”，从而提高队员或学生的足球整体水平，有计划，有目的来训练学生。

总之，这次培训让我感受很多，收获较大，让我知道了很多更具体的训练方式和方法。训练中要观察学生的反应，随时做出相应的调整；更多时要多鼓励学生。所以，我希望类似的培训能多组织，让我们基层的体育老师也站得更高，看得更远。

拔河训练方案篇五

自从我接到成为雏鹰教练员的邀请后，我一直期待能够参加培训，提高自己在青少年教育方面的水平。最近，我参加了雏鹰教练员培训课程，这里是我的心得体会。

第二段：学习内容

在这次培训中，我们接受了由经验丰富的教练员传授的知识，包括如何进行青少年个性化教育、如何制定有效的培训计划、如何处理团队冲突以及如何进行示范训练等内容。培训课程的内容涵盖了雏鹰项目的全部要求，让我更好地了解了自己的任务和职责。

第三段：人际交往

在培训课程中，我们与来自各行各业的人交流学习经历，共同讨论如何有效地引导青少年，并分享了自己的实践经验。这不仅促进了彼此之间的交流和理解，还提供了策略性的帮助，使我们的教学能力得到了提高。我还学习了如何与孩子建立良好的关系和沟通，这让我对作为教练员将面对的来自不同文化和背景的青少年有了更深入的认识。

第四段：团队建设

在此次培训中，我们还学习了如何建立一个团结协作的授课教师团队。每个人都有自己的方法和技巧，但是作为一个团队，我们必须共同制定方法和目标。培训课程从团队合作、防止分歧和如何引导和支持成员等方面对团队建设作了详细说明，这让我们清楚地认识到团队建设的重要性。

第五段：总结

参加这次培训使我深受启发。我获得了在青少年教育方面更全面的认识，同时也学会了如何与孩子建立良好的关系。培训还帮助我建立了一个新的团队，使我有信心去完成我的任务，更好地向青少年传递知识和技能。我计划将所学到的知识和实践分享到我的日常教学中，这将帮助我更好地指导青少年实现他们的梦想。

拔河训练方案篇六

作为一名雏鹰教练员，我有幸参加了一次集训和培训。这次培训让我受益匪浅，更加深刻地认识了什么是好的教练员，以及如何提高自己的教练能力。在此，我想分享一下我的心得体会。

第一段：培训的开篇之谈

在培训的开篇之谈中，讲师详细的介绍了本次培训的目的和

内容，也强调了作为一名教练员的使命和责任。这让我明白了教练员不仅仅是传授技能，更是肩负着培养人才、培养领袖、提高素质和品德的责任。同时，培训中实际教练技能的讲解也让我对如何在训练中更好的传递知识和技能有了更深刻的理解。

第二段：交流体验中的收获

在培训的交流环节中，我有幸与其他来自不同地区和不同领域的教练员们进行了详细的交流。通过交流，我发现不同地区、不同领域的教练员都存在着各自的优点和不足，而且相互之间的交流和学习也十分重要。同时，我也从其他教练员的交流中获得了很多有益的启示，开始思考如何更好地将这些启示运用在我的日常教练工作当中。

第三段：实践操作中的感悟

培训的实践操作环节中，我亲身参与了教学模拟和技能操作的环节。这个过程中，我发现自己在教学方法和技巧上还存在很多不足之处。通过这个环节，我发现教练员需要不断尝试和改进自己的教学方法，通过实践来提高自己的能力。从这个过程中，我也学会了如何更好地评估学员的学习效果，以及如何调整自己的教学方法来让学员更好地掌握技能。

第四段：结合实际工作的思考

培训中，讲师们不仅仅是在讲解理论知识，还结合各自的实际经验，分享了很多有用的工作经验和思考。我受到启迪的地方在于，教练员要不断关注学员的需求，为学员提供最适合的学习体验和知识传递方式。同时，讲师们强调了教练员要不断提高自己的心理素质和沟通能力，这些能力能够在实际工作中发挥重要作用。

第五段：总结与未来展望

通过本次培训，我深刻的认识到了教练员的重要性和使命，也学到了很多关于教学方法和技能的知识。我相信这些知识和经验一定能够帮助我更好地发挥自己的作用，为学员提供更好的教学体验和专业技能，同时也将这些分享给其他的教练员和领域。未来，我将持续学习和提高自己的教练能力，并为培养更多的优秀人才而努力，为未来的事业发展贡献自己的力量。

拔河训练方案篇七

20xx年12月25日—12月28日我有幸参加了由省篮协主办的“浙江省篮球教练员教育培训班”。这次培训是我渴望已久的学习机会，让我有机会与来自全省各校优秀的篮球教练员们共同学习、相互交流，不仅拓展了自己的视野、更丰富了自己的篮球理论知识。

借着这次教练员培训班的契机，我们观摩了cba[wcba]篮球赛，也听取了省体育局吕林副局长的讲话，国家队体能专家王卫星老师、浙江省体育局郭海英老师、篮球裁判王卓平老师的课程，这次学习让我受益匪浅。王卫星老师带来了篮球运动员的爆发力训练方法，而浙江稠州银行队外籍体能教练则为我们展示了职业队体能训练独特的训练方式，还有浙师大篮球队陈华教练给我们耐心地介绍篮球技术原理与训练。让我们各地区的教练眼前一亮，更是让我这个从事一线篮球队教练十年的小教练感到教练员这个职业的深奥。

这次学习来之前就给自己定了几个计划，首先就是要学习新东西，了解最新的训练与测试方法，其二就是学习如何科学地训练，提高训练的效率，因为时代在进步，我们的训练更是要跟上时代的脚步，不能还是穿新鞋走老路。教练员这个职业本身就是一个充满着挑战的职业：就是怎么提高青少年篮球运动队的管理与水平。有一句话叫：三分训练、七分管理。从这句话里就能看出管理在一个运动队中所体现出的`位置是有多么的重要。

首先这次训练班让我对教练这个职业有了更深刻的理解，不是以前所想象中的只是简单地带带队，陪小孩玩一玩，随便练一练手感这么简单，而是我们带的这些小孩以后不知道谁就是下一个姚明、王治郅、易建联。而我们手下的一个个小孩就像一张张白纸，能不能成为国家的栋梁就看我们这些基层教练员能不能给孩子打好这个基础，这也让我感到肩上的担子是不轻的，而一个合格的教练员应该具备一下三个特点：

一、提高自身认识与修养，认真研究训练大纲；

二、遵守纪律，严格要求自己遵守作息时间；三、联系实际，认真观摩，注意观察训练中的手段及其训练方法。