

2023年汽车教练员心得体会 教练技术培训心得(实用6篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。那么你知道心得体会如何写吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

汽车教练员心得体会篇一

就在昨天我刚刚结束了一个企业精英计划培训课程，使我感受颇多。“团队是所有人创造更多”；“通过这三天的培训让我感受最深的有以下几点，在这里我也分享给大家，认真的体会，认真的感悟，将对我的一生受益无穷。

一我们时时刻刻都要学会自己照镜子。当然我也感悟到生活中经过自己身边的每个人犹如一面镜子，每个人都需要一面镜子。镜子不会教你怎样穿衣服，但镜子会告诉你，你穿得怎样，然后你可以做出选择。我首先要学会主动的去选择，不再被迫的接受，调整自我心态。每时每刻都要主动的去把握，主动的去学习，锻炼，不断的加强自己，提升自己，从别人身上照到自己的缺点，然后慢慢的去改变。

二是迁善心态，铸就成功。。。通过这三天的学习，我领悟到“迁善心态”的重要。人是创造这个世界的主人，而影响我们命运的不是环境，不是条件，不是身高，不是文凭，更不是长相，而是每个人的信念系统与心智模式，当改变我们的信念系统与心智模式时，就可以改变我们的命运。我们活在这个世界上就要为这个世界做出贡献，创造价值，要怀有大爱，把自己作为源头感染周围的每个人。要怀有一颗感恩的心。通过这次学习，让我学会了懂得珍惜，懂得怎么样去爱自己的父母、亲人。

绕行，一次两次的给自己防水，以至于目标只能完成百分之七十，甚至更少。通过学习让我懂得了只要找到了方向就不怕没有路，只要找到了路就不怕路远。做任何事情都要百分之百的去完成，不要给自己放任何一滴水。

汽车教练员心得体会篇二

20xx年xx月xx日—xx月xx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xx副局长的讲话，国家队体能专家xx老师、浙江省体育局xx老师、篮球国际级裁判xx老师的课程，这次学习让我受益匪浅□xx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xx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。

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。

在训练上我们面对的孩子都是“90”后、“00”后，而这些独生子女最大的特点就是自私、自傲、自娇。而我们现在面对这些孩子的训练时不光要“管”孩子还要“管”班主任和家长，让他们支持我们的工作、理解我们的工作。校篮球队要“动静结合，读训并重”，而读训并重就是让孩子更多地去学习文化知识，提高他们的文化水平，提高他们的认知，因为篮球是一项高智商的运动，越往高层次、越需要你的智商、情商和运动员的球商。

通过这次培训班的学习让我对教练这个职业有了一个全新的认识，在科学规范训练、提高队员的身体素质和技战术水平上，在日常训练中更要注意了解队员的心理，有针对性对其建立正确的篮球意识进行培养。制定训练内容与计划，不等同于成年专业队训练，要符合其运动员自身年龄结构及生理特点，让队员提高其运动水平，达到健康体魄，完善身心发展的根本目的。

汽车教练员心得体会篇三

我是一名驾校教练员，从事教练工作已多年了。面对新的交通法规，学员的素质千差万别，给我们教练提出了新的课题。刚开始，总觉得不能明白的解释学员提出的问题，自己的驾驶技能及经验并不能效地传递给学员。通过学习，琢磨，现在觉得找到了一些方法，有一些自己的心得体会。现在和大家交流一下。

(一)组织语言很重要。

比如讲转弯，若在转弯时你只说收油，看侧视镜，效果就未

必深刻。若能在学员转几个弯之后，将车停下来。跟他讲转弯要注意三个问题：1，转弯速度2转弯观察3转弯路线及内轮差问题。跟他讲转弯速度是如何规定的，速度过快会怎样。转弯时要观察哪几个方向，有情况时该怎么办。转弯路线是如何规定的，为什么等。这样讲解后，我感觉效果不错。

(二)先静后动。

在学员初次上车时，在静止的情况下，先要学员对主要的驾驶操作装置进行一下关于方法，力度，程度上的感知，这对之后的上路行驶很有好处。所谓”磨刀不误砍柴功。

(三)合理安排教学顺序。

交通局给我们提出了很多实用的训练项目。教练要根据学员情况，合理编排顺序教学。这样学员才能接受。比如，某个学员方向还不稳，驾驶还“蛇形”的情况下，你给他讲如何变道就不合理，所以必须依据学员不同程度，合理安排，循序渐进。

(四)看人下菜碟

所有的项目训练要因人而异，不可千篇一律。若对一个驾驶技能已很好的人，你讲这些他已熟练掌握了的常识，只会是费力不讨好了。

(五)多鼓励，多表扬，少挖苦讽刺。

绝大多数的人通过练习都能掌握驾驶这项技能，只是有快有慢罢了。所以教练一定要耐心多一点。

(六)改变自己，适应学员

同时注重理论知识,坚持与时俱进,学习新的道路交通安全法

规和驾驶技能,不断充实自己.工作中,不仅向学生传授驾驶技能,而且对其进道德教育,使学员形成文明行车,安全礼让的驾驶观.。现在的“工学”矛盾太突出了,大多有工作,练车时间很少,又不确定,这只有打乱自己的作息规律和工作安排,去适应学员了,理解万岁吧. 今后的工作中,抓好安全教学的同时,确保教学质量,在服务质量上下功夫,从服务意识、服务观念、服务目标、服务形象、服务管理上做实教学培训工作,为培养合格的驾驶员,为全提升剑洲驾校形象,提高剑洲驾校声誉,作出积极自己应有的贡献。

汽车教练员心得体会篇四

近年来,在人力资源管理领域,流行一个新的概念——教练。教练[coaching]源于体育,顶尖的网球手、高尔夫球手和其他竞技项目的运动员都有教练。教练帮助他人提高技能,制定重大赛事的行动战略。后来教练作为一种管理技术从体育领域应用到企业管理领域,企业教练应运而生。“教练技术”在西方已经有20多年的研究成果,形成了一整套完整的理论体系和架构。实践证明:它是一个可以支持企业管理和发展的跨领域的技术和工具。传统管理者较多地充当顾问的角色,较多地从事技术性工作,为员工解决具体问题,重点在事而不在人。

教练式管理是一门新的管理技术,运用一套技术,更多地激励员工,让员工发挥创意,找出解决之道,重点在人而不在事。教练让员工看到自身的盲点和潜力,也让员工认清自己在组织架构中的位置以及应当发挥的作用。教练认为,人不仅是一种资源,更是企业最宝贵的资本。当人的能力和素质得以提升的时候,企业的资本就会加倍增值。教练文化以人为本的目的就在于通过充分激发人的潜能提高生产力,促进企业的高速发展。同时,教练还启发员工的其他能力,诸如学习能力、创新能力、沟通能力,对于建立学习型组织和团队自我管理有独特作用。简而言之,教练就是以技术反映员工的心态,激发员工的潜能,帮助员工及时调整到最佳状态

去创造成果的人。

教练式管理就是将体育教练对运动员的督导、培训方式系统性地运用到企业管理领域来。教练的过程不仅是实现一个目标的过程，同时也是一个挖掘运动员、团队最大潜能的过程，它既着重于目标的实现，也着重于运动员、团队在实现目标过程中的成长。教练与员工之间在深层次的信念、价值观和愿景方面相互联结形成了一种协作伙伴关系。

教练技术是一种全新的管理技术，它通过一系列开放性的问题来改善人的心智模式，激励人主动发掘自身潜力，帮助组织提高管理绩效，获得长远发展。20位全球顶级教练基于各自不同的研究和实践成果，从各个角度切入，阐述了教练技术的理论背景与发展脉络，并就教练面临的诸多问题进行反思，激励我将教练技术真正运用到管理实践中，以一种有思想、有道德、充满爱的方式，开创美好的未来。

练者情绪状态的技巧。在实战中即使是针对组织中的管理开展的教练，其直接教练对象也是个人，所以必须配合有效的个人辅导技巧处理事情前先要把人的问题处理了才行。缺乏了被教练者的配合以及良好的教练关系氛围，那些看似华丽的教练流程、架构以及策略都是无效的。书中提供的技巧支持，简单、实用但略显不够充实，要想有更深入的效果还应补充发展。案例部分：如果是有实战教练经验的人，我想一定可以看出案例中的对话会与实际情况有较大出入，对实战的指导意义有待加强。

汽车教练员心得体会篇五

目前想做健身教练的新人很多，这对于行业的发展是好现象，那么你知道怎样做好一名健身教练吗？以下就是本站小编给你做的整理，希望对你有帮助。

这次在北京参加健身教练的培训取得了很好的效果，甚至超出预想。在这里感谢杨敬民老师的指导，这里将我的培训总结留在这里，以宣传杨老师的培训成绩。

我是沈阳师范大学的一名体育教师，由于学校新开设器械健美专业课程，所以派我外出参加培训。通过上网查询和电话咨询，我感觉杨老师的培训重视技术传授和实践动手能力的培养，于是报名参加了20xx年7月的培训班。经过杨老师8天亲身指导，我不仅治愈了我的肩伤，而且掌握了做一名合格私人教练的技能，可以说我的收获远远超过了我的预期。我想杨老师培训的成功是与其独特的授课形式和教学特色分不开，所以我这里介绍一下杨老师的教学特点。

1. 阅历丰富，知识权威。杨老师是原国家健美队总教练，曾20余次率队征战国际大赛，培养出秦承勇等多位亚洲健美和健身小姐冠军。杨老师从事健美运动及教学三十余年，在实践中总结出来的教学方法、内容已自成体系。我在参加培训前也曾阅读过几本关于器械健美的书籍，发现其中有部分内容彼此矛盾，部分动作在实践操作中无法完成或功效不佳，不禁对书本都产生了质疑，影响了学习的效果。而杨老师的动作是经过多年实践总结出来的，经过数百人次比赛取得好成绩验证了其操作性和可行性，甚至国家田径队、健美操队和举重队等队员都聘请杨老师作过体适能教练。在学习过程中，我接受的知识都是最实用和权威的，使学习大幅提高了时效性。

2. 小班授课，亲身指导。杨老师的培训班通常是8-10个学员同时学习，由于我参加培训的时间正是北京召开奥运会的前夕，所以报名学习的学员特别少，只有我和一名17岁的小姑娘一起学习，后来有3个长期跟杨老师学习的教练员偶尔过来，可以说是“人丁稀少”。由于学员少，杨老师所有动作都是亲自示范和上手指导，杨老师严格要求每一个动作细节，每次错误他都耐心地讲解动作要领、分析错误原因、纠正错误动作，保证我们每一个动作都是标准的。杨老师比较重视时

效性，培训过程中没有开班典礼和讲话，在短短8天的培训时间内，我们共学习了上百个健身动作，而且每一个动作平均都练习了上百次，直到我们真正掌握动作并刻在我们的大脑内才学习新的动作。在培训过程中，只要课后做一些笔记，就可以将全部动作和技术要领记住。

3. 气氛和谐，相互提高。在杨老师的培训班内的学习气氛非常轻松，没有明显的老师和学生之间的等级划分，学员也都像朋友一样相互协助和指导。我作为一名大学教师知道课堂气氛可以很大影响教学效果，杨老师上课的气氛正是所有体育教师所追求的效果。究其杨老师能有这么好的教学气氛的原因，主要是来源杨老师对教学事业的热爱，从而营造了一个像家庭般的关系，当学员没吃早饭肚子痛，他自己给买了牛奶和汉堡；看到我们学习效果好，他请我们吃烤羊肉。同时杨老师的敬业精神也影响了他的家人和我们，杨老师的爱人主动帮我联系旅店、办理公交ic卡、定火车票，为我省了钱和精力；在学习中我们相互按摩、讨论技术，使学习变得轻松、有趣。

4. 会诊治疗，即可见效。杨老师的教学重点不像其它健美培训一样放在增肌、减肥上，而是运动康复方面，对于驼背、肩周炎、膝、踝等损伤和畸形都能即可见效。在学习过程中，有一名护士因为膝盖摔伤严重影响行动，特地求助于杨老师，杨老师经过半个小时左右的诊断和运动康复治疗，竟然使患者能够自己正常走路了；另一个事例是发生在我个人身上的，我参加培训之前肩部曾严重拉伤，按摩治疗治疗费用已有四百多元，仍没有明显见效，令人意外的是经过培训第一天的练习，我的肩部就有明显好转，培训结束时，我的肩部基本已经痊愈。我认为健康是影响人生活质量的重要因素，运动康复可以无损害地提高人体机能和促进健康，以后的发展空间要比健美更加广阔。

通过与杨老师的两个已经毕业后再回来学习的两个教练交谈，了解到：他们在北京作为私人健身教练月收入都过万，说明

健身教练的市场还是很大的，而杨老师的培训正是跨入这个行业的最佳跳板。再次对杨老师的悉心指导表示感谢！

做平板卧推需要注意

1、安全性。非常多的运动员，无论水平高低，在做这个动作的时候，肩关节损伤有很大的风险，肩关节本来就容易受伤，最要命的是一旦受伤了，很不容易好，因为有太多的做这个动作受伤的例子了。如果你坚持做，建议握距采用中、窄握。

2、上胸优先原则

过多的做平板卧推，会让你的胸部外凸，从健美的角度来说，上胸应该是优先发展的部位，所以总是用上斜哑铃或者杠铃开始你的胸部训练吧！

健美饮食与营业性饮食的区别

健美目的饮食是为了提供能量，而营业性饮食为了向顾客提供口感。你明白这个道理后就知道为什么在外面吃没办法达到健身健美目的。营业性的饮食过多的加入一些添加剂如润肉粉和其他调料等这些对健美健身运动是灾难的打击，另外过多的油会造成脂肪堆积，过多的盐会造成水分滞留，等等等等。

健美动作视频的辨别

大部分国外的运动员的视频，都不具备可参考性和可学习性，除非一些专门的教科类视频，因为他们的训练年限都是20xx年以上，有的甚至为了迎合拍摄或宣传需要。

我的看法：绝对的全程运动，绝对的负向运动的控制，绝对的肌肉感觉。不要被健身房的崇尚力量文化误导。

请别害怕“深蹲”

我要告诉的是：所有运动中，深蹲是最安全的，也许你听起来不可思议，但是这确实事实，不论是从国外医疗机构还是我亲眼所见，平板杠铃卧推、二头肌弯举要比深蹲受伤的例子多得是。

因为squat是最符合人体生理结构的。

另外我要告诉你的好消息是，在大腿肌肉中，2型肌肉占很大的比例，所以你用小重量也可以发达大腿肌肉，尝试每组做不小于12rep吧。

以下就我个人对俱乐部私人教练的了解，做点简单的介绍与心得分享。（以下言论纯属个人经验与感受，不代表公司立场!）

大家比较常问到的问题有：

1. 教练上班都在干嘛？工作内容是？
2. 教练是不是没上课就能自由活动？
3. 收入稳定吗？
4. 目前的生活？
5. 现实与想像的落差？
6. 遇到最大的挑战与困难？
7. 最有成就感的事情？
8. 给想进入健身产业的建议

一、工作内容

私人教练顾名思义就是针对客户需求、目的，设计适合客户的体适能训练计划并协助执行。由于每个会员的需求以及目的不同，训练背景、病史与痼疾也大相径庭，即使需求相同但训练计划执行上仍有非常大的差异，最后还要考量个人因素、个性等，综合以上各点可知，工作挑战性非常高、内容异常丰富！

这一年来只觉得自己知道的太少、不会的太多...

以阻力训练为例：

1. 必须了解客户的需求进行分析、规划；
2. 针对需求选择训练动作、顺序；
3. 安排可能的训练频率；
4. 训练负荷与反覆次数、休息时间；
5. 伸展与放松；
6. 饮食控制与运动营养；

当教练基本、必要的是把会员带好，让会员在执行运动计划后有所进步。在俱乐部当教练，最被看重的内容是业绩！

专业很重要，你可以利用你的专业将你自己销售出去，让会员感受到信任你。销售也是门非常坚深的学问，每个教练都有他独到的方式，有些前辈上课品质良好有稳定的续约，有些前辈上课口碑好有著无限的会员介绍，有些前辈非常会做规划，这些都是我必须学习的地方。

教练的工作除了上课、带会员运动之外，还要抽时间做开发、

跟旧会员沟通后续发展做好业绩，收拾杠铃片、清理器材、一些行政工作也是要做。

二、工时

截至目前为止我认为一天上8堂课是比较健康的方式。

以我为例：

安排得好的话会快活很多，目前我仍然在努力学习如何排出适合我的时程，上个月上了209堂课，自主练习只练了五次，才知道前辈们之前是多麽努力、多麽辛苦。

有效率的安排工作时间与内容，是我现在最必须钻研的...

三、收入稳定吗？

收入稳定不知从什么时候开始变成指标，在俱乐部当教练由于制度与业绩的影响重大，所以收入不算稳定。

过年期间当家人问起收入稳定吗？

我沉思一会儿回答：

不太稳定，又没有三节奖金。

那到底是多少？

有时候7~8万，有时候9~10万，运气好的话11~12万。

大家最关心的收入，以业绩正常、上课数正常的教练来说，年薪80w不是问题，业绩好、上课数多的资深教练，年薪百万不是问题。相对的必须奉献更多时间与心力在工作上。业绩好表示卖出去的课多，希望会员有好的成效，就必须审慎督促会员来运动。

通常课程上完，稳定的续约，业绩才会稳固。俱乐部教练的收入跟业绩有非常大的关联，上课数多、业绩少收入不会高，业绩高、上课数少收入也多不到那去，如何妥善的分配自己的时间、安排管理是很重要的事情，时间管理得宜、业绩能够妥善分配，以现阶段来说收入应该是不错的。

四、目前的生活：

这个月以来上课数比较高，通常一天会花8~9小时上课，其余时间就留著吃饭。

心目中最理想的生活：

10:00~12:00上课，

12:00~14:00训练、吃饭

14:00~18:00上课，

18:00~19:00吃饭，

19:00~22:00上课，

这样一天上8~9堂课，有训练、有休息，应该是最理想的状况，希望日后能调整成这样。

五、现实与想像中的落差

用各种方式诱导我们做业绩、赚钱！

六. 遇到最大的挑战与困难？

刚入行时最大的挑战是如何把业绩做到？

业绩数字要好好的妥善安排，加上进修时间的分配，以及自

主训练的搭配，目前遇到最大的挑战与困难，就像姊夫两三年前跟我说的，最困难的事情是如何取得平衡！

七. 最有成就感的事情？

看到会员们一天比一天进步，欣喜若狂的传讯息跟我道谢，这是当教练最有成就感的事情！

八. 给想进入健身产业的建议

想进入健身产业的朋友们，如果真的对健身抱持热忱与希望，那就去做吧！

分析你最大的动力来源以及想当教练的原因，如果弄清楚、懂了之后还想当教练，就报名考专业的健身教练培训学校、充实各方面的知识吧！

汽车教练员心得体会篇六

武术作为中国传统体育项目，不仅能发展学生的各项身体素质，还能培养学生反应能力、协调能力和坚强的毅力，尤其是在演练武术套路动作时，更能给人以视觉上的震撼。

武术具有“内外合一，形神兼备”的特点，而这一特点主要通过武术功法和投法来体现。武术套路在技术上往往要求把内在精气神与外部形体动作紧密结合，“心动形随”做到，“形断意连”，“势断气连”。以“手眼身法步，精神气力功”八法的变化来锻炼心身。在此，我觉得在学习武术的同时有必要重视以下几点：首先在上课之前我们要进行充分热身。这个很重要。如果热身不充分，很多难度动作做不出来。第二个就是要保护好自己，不让自己受伤。很不幸运的是，我在训练时因为没有充分热身，导致右脚踝受伤。由于伤势严重，不仅仅这学期我的训练中中止了近三个月，在恢

复后，脚踝依旧难以适应大强度的训练。受伤，不仅仅是影响个人的训练，还会拖累整个武术队的训练进度。所以要对自己负责，对武术队负责。第三，要做好基本功，为之后的套路打好基础。学习武术，基本功很重要。

第四，注重循序渐进，不要过于急躁。

不知不觉，我到人文已经两年多了，好快，现在想起来好像就是昨天刚到人文一样，很幸运，我一直坚持着学习武术，并且有幸进入了武术队！现在来说一下当初是怎么跟武术结缘的。

这要从高中时候说起，当初是为了考取一所理想的本科院校，所以学习了武术，参加了武术训练队，因为高考时候可以加分，总成绩上去了，填报志愿的范围就可以广阔一些。开始的原因也只有这个，后来跟着高中的教练练习武术，这就是我武术的起点。

后来接触武术过程中，使我懂得了，它不仅可以提高素质，健体防身，还可以强壮身体，陶冶情操，锻炼意志，培养品德，还可以竞技欣赏，交流技艺，增进友谊！所以我似乎喜欢上武术，坚持在体育高考前每天练习武术。

进入大学后，我参加了湖南人文科技学院武术队，与师兄师姐们一同学习武术，一起吃苦，流汗的日子历历在目，那些时间虽然是辛苦的，但是每当我脑海里面回想起来这些美好的记忆时，我总是快乐甜蜜的，因为我觉得这里有家的味道，每当进入这个集体，我们相互关心，相互鼓励，一起进步，每当在路上遇到我们武术队员时候，就会有一种亲切感！这就是武术队，这就是我进入的集体，我喜欢这种感觉，我爱这个团队，我以这个团队为荣！

记得在大一的时候，我的武术功底很差，可我好高骛远，想一口气吃成一个胖子，所以常常跟师兄们学习高难度动作，

空翻之类的，当然并不如愿！我身体素质一般般，基本功不扎实，所以师兄说我还不到火候，还必须把基本功打扎实一些。

年轻的我们不拍困难，不拍摔，就凭着这股上进的精神力量，在大一下学期，我学会了侧空翻！学会的当天晚上我兴奋得睡不着，心想着我有东西拿得出手，功夫不负有心人。但是，我一点都没有骄傲！反而让我更加有信心，！学习更多难度，更多技巧，也让我知道，我并不笨，只要我努力没有过不去的坎！在这之前，我被师兄们骂了好多次，但是我还是要感谢各位师兄们，是他们给了我经验，才让我成长得这么快。

回想起大一时我搞坏了5双鞋子！那时候我们还没有在武术房训练，我们的训练场地就是学校的风雨田径棚，那里是塑胶地板，对鞋子的摩擦很大，特别是做前后扫腿的时候！每次训练回去感觉鞋子底上又薄了一层！没得胆量就练不了侧空翻，那时候在这么硬的地板上面要么就不做动作，要么就一气呵成，逼得我们不得不把摆腿速度加快，要不然就准备被摔！所以艰苦的环境造就了我们坚韧的训练性格，我们知难而进。

大二之后，我们多了一个角色，成了大一新生的师兄，我们身上顶着的不光是把自己的东西学好的任务，我们还需要带领师弟师妹们把训练的激情戴起来，而且还要把自己掌握了的动作水平教给他们。那时候看到队里面师兄们的旋子转体360很漂亮，所以我一直想把这个难度学在身上，每天晚上我都会腾出时间去武术房找师兄学习旋子转体360，一开始师兄让我先把旋子打好，他才肯教我的。我也就老老实实的把师兄交代的東西一遍遍练习！后来师兄看我的火候差不多了就让我在垫子上面做原地转体，就这样没几天我就学会了，只不过打的不是那么漂亮，师兄讲我的这种旋子转体是螺旋腿型的，必须把两个腿都伸直！练习难度没得什么捷径可以走，还是要先把基本功打牢固，在这基本功的基础上勤加练习掌握动作的发力顺序就ok了！

大三以来，刚到学校就把踝关节扭伤了，刚开始的一个月都动不得，有句古话也讲过，“一日练一日功，一日不练百日空！”我这样子一休息回来，再次来到这块训练场地上面时，以前的后手翻，转体360，旋风腿，外摆莲，都打不了了，我心里有急躁，有悲伤，但是我就没有绝望！我是想赶快好起来，但是我又急不得，当时真的很无奈，所以我就去找了许多关于我受伤的治疗方法。运动性康复，为了使我跟大家的差距拉得不要特别的大，我选择每天坚持做力量练习，多压韧带，因为我知道搞武术，柔韧最重要，当初师傅说过压韧带就得像吃饭一样，最好每天都坚持！这学期我的体重上升了不少，同时成反比的素质，技术水平下降了不少！

肖雄篇二：武术培训心得

交口县城关第三小学梁伟

一、领导重视、组织得力、培训成功

这次培训班的圆满成功，离不开省武术协会及成成中学各位领导的重视和关怀，在协会领导的密切合作，周密筹划、精心组织、聘请优秀的教师、教授授课，亲临学习班动员、指导、督阵，现场解决问题，使培训班在有条不紊的状态下创下了时间紧、任务重、培训效果好的业绩。

平，达到《标准》中各级武术套路体育指导员在理论知识和技能方面的基本要求，为参加相应的等级职业技能鉴定考试做好准备。

二、教学严禁、内容充实、生动有趣

三、学员刻苦、精神饱满、效果显著

我们这些学员年龄参差不齐，所学专业千差万别，但为了一个共同的目标，走到了一起。是武术体育指导员职业技能培

训，使我们结下了同桌再学习的这份缘。在我们人生的里程碑上，也将留下浓彩重笔。我们大家真切地感受到，这个培训班没白来，每个人都有所得、有所悟。这次培训，有完备的教学大纲，有充实地学习内容，有德才兼备的老师授课，有领导支持下的强有力的组织者的无私奉献，获得了不曾想到的意外收获和惊喜。通过这样的学习，我们深刻地感受到：汗水，是浇灌我们增长知识的甘露，刻苦，是我们通向武术知识宝库的桥梁；交流，是我们走向成熟、少走弯路的捷径；不耻下问，是不断完善自我的妙法；责任，是我们必须肩负起的义务。在培训期间，每一位学员，都认认真真地上好每一堂理论课和实践课，忘记了年龄、忘记了伤痛、忘记了疲劳、忘记了休息，惟一不忘的是好好学习，学到真知识、学会真本领。

培训班虽然结束了，但学习不会终止。武术文化的传承，是千秋万代永续的事业，需要 we 和更多的体育指导员一起，用智慧、用知识、用技能、用责任书写中国大众体育运动蓬勃发展的美好明天。

山西省中小学体育教师武术培训 心得 体

梁

伟

会

交口县城关第三小学篇三：学习培训课的心得体会

学习培训课的心得体会

首先,我很感谢公司给予我这次难得的学习的机会。我们的公司,是一个优秀的公司。我们的团队,更是一个在冯总正确领导下的出色团队。能够参加汇聚国际教育集团《真正的执

行》课程的培训,我深感荣幸,同时也非常珍惜这次机会。

在潘老师的培训课堂上,我不仅从老师的讲课中学到了很多知识,很多先进的思想,同时海尔的砸冰箱故事也给我们上了一节很有意义的课。通过这简短的视频,使我更加相信质量就是一个企业的生命,我们的产品最终为人类服务,质量高于一切,也更加坚定了加入远东纸业这个团队的决心。

说句心里话,在培训之前,我对公司、对冯总还存有怀疑。一个中国最早的卫生巾品牌创办者,一个在国内抢先进入市场的公司,一个在业界奋斗了25年的企业,为什么走了这么久的路却还只是一个小企业,她究竟还能走多远,她还有没有发展前途,这个问题一直困扰我,熟悉经济学原理的我深知企业的发展具有周期性,那远东纸业这家又走到哪一步了呢?我的所学所累在这里又能发挥什么的效用呢?我很迷茫。

然而听完课之后,我忽然一下子顿悟了。我决定要和远东一起成长、一起发展。我是一个爱学习的人,所以我更敬重爱学习的老板,尤其是一位已年过五十的民营企业家。就像课堂上老师所说,冯总的这些年的积蓄已远远超过他和家人下半生的生活所需了,那他为什么还苦苦在寻找着企业的强大之路呢,如果说当初创办企业是为了挣钱,让生活过得好一些,那这个愿望已经实现了。而现如今的冯总,比起他的收获,付出已经远远超过。说个最简单的比方,我们每天来上班,只是完成一个人的工作,一周还可以休息一天,都已感觉很累,天天盼着周日,那作为老板呢,不仅要考虑企业的生产、质量,还要开拓市场、开发客户,维持经营,最重要的还要思考企业的发展方向等等,每天的累可想而知。说到这相信一定会有人反驳“谁让他是老板的,拿的钱不一样嘛。”那追问一句,“如果你觉得做企业这么容易,还能挣很多,为什么不回家自己创一个企业去,何必来上班”。说实在的,冯总的这种不断求知的学习理念,让我很佩服,也让我决定要用我所学为远东尽一份力。

没有一生长下来就特有能力强的人，同样也没有一发展就可以成功的企业。企业的发展之路，那是经历挫折、承受辛酸的曲折之路。古语有云：“台上一分钟，台下十年功”，企业想要成长为行业老大、领域龙头，那也不是一蹴而就的事，所以要理解企业，接受企业的现状，一起立志去发展企业。潘老师的这节课给了我很大的撼动。回忆这几年走过的路，自毕业后，工作、生活一切都挺顺利，让我不断被生活的琐碎给湮灭了，老师在课上讲的那些道理我都听过，曾经也参加过无数次类似的培训，听的时候很好，但日子一长就淡忘了。还是孔夫子说的对，“学而时习之，温故而知新”，学习不能学过就好，还要不断温故，要学以致用，落到实处，在工作的实践中真正成为自己的知识。

在未来的工作中，我将以身作则，从自身做起，从小事做起，肩负责任，以企业之荣为荣，以企业之耻为耻，全力发挥价值，创造绩效。要想碗里有，就得先让锅里有。最后感谢潘老师，感谢冯总，也感谢我自己。