

2023年射箭教练工作总结(优质5篇)

总结不仅仅是总结成绩，更重要的是为了研究经验，发现做好工作的规律，也可以找出工作失误的教训。这些经验教训是非常宝贵的，对工作有很好的借鉴与指导作用，在今后工作中可以改进提高，趋利避害，避免失误。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

射箭教练工作总结篇一

20xx年7月日至日期间，这几天是非常难忘的。教务处副主任魏小锋给全体教练员上了一堂生动有趣的理论课。他那富有感染力的语言，深深地感染着每一位教练员和队长。课程内容里精确地剖析了如何正确定位教练员这一观点，让我感受颇多。下面就如何正确定位教练员本职工作如下感想：

大家都是汽车驾驶员，所以说教练即要教又要练，一个会开车的人不一定会教。当然，很多人当教练都是为了生活，但为了生活又可以理解为更高一个层次，追求自己的理想，追求理想的生活。从中，魏主任还谈到驾驶员与教练员的不同，他一再强调了教练员的重要性，教练员要比驾驶员高一个层次，所以，我们要转变自己的脾气、习惯、作风以及自身的素质。在施教过程中，当批评一个人的时候，你知道他做错了，但要去告诉他怎样做才是正确的，不要只知道指手划脚，要去帮助他解决错误。当有脾气的时候，要有一下正确的发泄，不能一直去忍耐，但也绝对不能发泄在学员和教学工作中，当情况发生，理解和体谅是最好的方法，我们的教练员在性格品质上要尽量做到：

教练与学员之间的沟通是最关键的一步，应注意沟通的七大要素：

能听一半。另外，不要把你的意愿强加到别人头上）；

以上观点无一不给我们深思，相信各位教练员通过此次的学习，一定会得到新的洗礼。当然，也包括我们几位队长。就让我们一同，更新思想，朝着13年的宏大目标，不断前进，相信，13年的教学合格率随着各位教练员思想的转变，一定会得到更大的提升！让我们一同期待13年的惊喜响应！

郟县驾校实操教练员□xxx

二〇一三年七月xx日

射箭教练工作总结篇二

20**年8月20日，学校让我参加教育局举行的篮球教练员与裁判员培训，交流6天，使我这个新手受益非浅，丰富了自己的篮球理论知识，教练员培训心得体会。

在这次培训里，我在听了老师的讲课以后，我发现我对篮球训练的认识有偏差，篮球训练的同时，还要多了解篮球运动的发展趋势，篮球运动规则的变化，以便更好的运用规则等等问题。是老师在课上生动形象的讲解改变了我对这次学习的认识，听完老师的讲解以后，我发现我在日常训练中需要解决的问题不只如何进行学校篮球队的基础训练?如何进行学校篮球队的管理?还有很多都是要在训练中去不短完善的地方，以逐步形成自己的训练风格。

最让我难忘的是观摩陈华老师的那堂训练课，我更是眼前一亮，好多新鲜的训练方法，让我目不暇接，恨不得自己多长几双眼睛。在这堂训练课上，看到了教练队伍管理的常规相当过硬，运动员能坚决的贯彻教练员的训练内容，教练员对训练的指导也是简单明了，球性训练、一对一的攻防、二打一、内线中锋的策应。总之，就是一堂训练课能将训练内容安排得如此，如何在宽松和-谐的氛围中去引领运动走进篮球，

享受篮球是我以前没有过多的思考的问题。

同时，这次学习更加明确了对队员进行篮球基本功的训练，加强“防守”这个平时容易被我忽略的技术环节。人们常说“赢球靠防守”通过加强训练，我有信心打造一支攻守兼备的球队。此外，在科学规范的训练更好的提高队员的身体素质和技战术水平上。在我的日常训练中，更要注意通过了解队员的心理特点，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，不等同于大学专业队训练，要符合中小学学生自身年龄结构及生理特点，让队员提高其运动水平，更重达到健康体魄，完善身心发展的根本目的，心得体会《教练员培训心得体会》。

很荣幸能够作为天津的代表，参加第四期全国健身气功对外教练员培训班，非常感谢健身气功中心领导为我提供了这次机会。

在这次培训中我对健身气功的有了更加深刻的理解。通过这次学习，结合我近年来的练功体会，我对八段锦的呼吸方式有了一些体会，现形成文字，作为总结。

我个人认为，练习健身气功大致可以分为三个阶段：重视动作阶段；重视呼吸阶段；重视意念阶段。当然三个阶段又是相辅相成的，不可截然分开。很多学者认为：就目前健身气功的推广情况而言，应该开始重视练功时的呼吸设计了。所以，下面我结合“健身气功·八段锦”的基本动作，对其呼吸做了一个初步的设计。

起势、一吸一呼

开步分手吸；合抱下沉呼。

注：由于起势有入静之效果，所以在合抱下沉之后，可以自由调息若干次，以达到身心入静。

1、双手托天理三焦一吸一呼

上托吸气；下落呼气。

2、左右开弓似射雕两吸两呼

开脚合手吸；拉弓呼；开手吸；收脚踏手呼。

3、调理脾胃须单举一吸一呼

上举吸；下落呼。

4、五劳七伤往后瞧一吸一呼

分手后瞧吸；合手转正呼。

5、摇头摆尾去心火一吸一呼(过渡动作一吸一呼)

过渡动作：上举开步吸；下按马步呼。

倾身吸；旋身摇头摆尾呼。

6、两手攀足固肾腰两吸两呼(过渡动作一吸一呼)

过渡动作：合脚上举吸；下按胸前呼

反穿吸；俯身呼；攀足吸；上举呼。

注：此动作开始于两手反穿，结束于下按到胸前。下按到胸前的呼吸我们处理成呼，或者闭气。这样处理有利于真气下沉至丹田。

7、攢拳怒目增气力一吸一呼(过渡动作两吸一呼)

过渡动作：上举拉伸吸；下按呼；握拳出脚吸。

出拳呼；握固收回吸。

8、背后七颠百病消一吸一呼(过渡动作一呼)

过渡动作：收脚踏手呼。

上提吸；下颠呼。

收式、一吸一呼

分手吸；合手呼。

注：收式是收功动作，练功者的身、心由动入静。所以，动作结束之后，可以自己调理气息若干，达到比较自然的状态。一般而言，收功时，就气息而言，练功者的气息不会加快，有时还会比正常呼吸慢一些；就意念而言，练功者在意念上非常放松；神态上看，练功者神态自若，安逸闲静。

最后要强调的是：这套呼吸法，主要是针对有一定八段锦练功基础的学员而设计的。在动作比较熟练的之后，再配合上呼吸，这样才能逐步达到“以气运身”的层次。

当然这只是一个简单的、不太成熟的设计探讨而已，不足之处在所难免，希望方家指正。亦愿能对“健身气功·八段锦”的提高起到抱砖引玉的作用。

射箭教练工作总结篇三

课程内容：教练技术分为聆听、区分、发问、回应四部分。

一、聆听

1、聆听的技巧：

接收——毫无保留100%地去听

反映——反映自己听的状态，对方说的状态给对方

复述——求证听到的重要信息，确保无误。

2、在听的过程中，做到：

忘我（放下自身的情绪）

专心（专注于客户身上，不分心，活在当下）

求职（真的有意向接收对客户传递的信息）

开放（不会因为与自身的取向差异而排斥、抗拒）

二、区分

事实——真实发生的事件本身

演绎——客户选择的看待事物的特定角度或逻辑

目标——客户长远做到的方向、理想

渴望——客户当下的出发点与欲望

三、发问

发问的技巧：

1、精简问话

2、每次问一个问题

3、问完后停止说话

- 4、留意对方的反应
- 5、聆听对方的回应
- 6、发问有关联性的问题

四、回应

回应实际上就是把焦点放在客户身上，贡献自己的体验。 总结：

通过上述四部分容，让我对教练技术有了一定了解：

- 1、向内反省自己，同时帮助他人反省他自己的心态，从而帮助自己或别人在心中找到答案。发掘他内心的真实想法，反复发问把真话说出来。
- 2、先对人在对事，把焦点放在人上。
- 3、表现=潜力-干扰
- 4、学会喊停，心地清净方为道，倒退原来是向前，随时喊停，纠偏整顿。
- 5、迁善：君子见善即迁，闻过即改。
- 6、教练与被教练的关系，应该是开放的，双向互动，互相信任，有共同目标，平等的伙伴。

教练技术其实归根结底就是要去掉我们对人、对事、对自己的固有观念，让对方看到盲点，厘清目标，认识到需要改善的地方，心脑合一，活在当下，无条件付出。

射箭教练工作总结篇四

本人有幸参加了江西省高中化学竞赛教练员培训。这次培训安排了六位老师授课，分别是江西师范大学的盛寿日、王涛、傅海萍、章磊、李平这五位教授以及杭州学军中学竞赛教练员余金花。十一天的学习生活，让我对高中奥赛有了更深的了解：

一、高中化学竞赛分为全国初赛和全国决赛两个阶段，全国初赛中选出省级赛区的前几名参加冬令营。

二、高中化学奥赛考的都是大学里的内容。大学里的有机化学，无机化学，分析化学，物理化学都是考察内容，全国决赛增加实验操作的考察。

三、高中化学竞赛是学生在教师指导下的研究性学习，是一种课外活动，主张学生的自主学习，要求学生要有很强的自学能力及学习热情。

四、竞赛不但要求把大学里的`基础知识弄明白，解题能力也很关键。知识内容学懂后，通常很多人还是不会解题，考奥赛只能拿个十几分，所以还需要进行大量的习题训练，只有通过反复训练，才能学会运用。

五、奥赛的考试时间一般安排在9月，所以只有两年的准备时间，大部分学校从高一就开始上课，每星期安排两到三次课，每次两到三个小时，高一和高二暑假带学生参加相应的夏令营。

六、20xx年奥赛省一等奖获得者将不再享受加分及保送政策，只有参加全国复赛的同学才有加分资格，所以怎样提高学生奥赛的热情，是一个重要任务。

通过这次培训，收获很多。使我对考试的考察内容，考题类

型、难度等都有所了解。通过这样的培训，更加觉得自己要多看书，将大学里的课本重新学习，重新巩固，把自己的专业知识水平再提高一个台阶。

射箭教练工作总结篇五

我是20xx年开始从事机动车教练员工作的，在几年的驾驶工作中，我严格遵守道路安全相关法规和有关章程，并在教学工作中不断学习新的车辆维护、维修技术和驾驶技能，在驾驶实践中逐渐树立起“严守规章、安全第一”的观念，在当年汽车性能、驾驶条件相对较差的情况下，不惧烈日酷暑，勤勤恳恳、兢兢业业，认真完成单位交派的各项运输工作，几年来未出现一起安全责任事故，为单位取得经济效益做出了自己的贡献。通过几年磨练，我的驾驶技术也得到了长足的进步，现将我个人教练工作总结如下：

一、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。

二、坚持质量兴校的原则，认真执行学年教学计划，理论联系实际，不断研究教学方法，改进教学手段，在年度教练员考核中取得优异成绩，并被被评为教练组长。

三、本着“精心教练，以人为本”的教学宗旨，因材施教，把握每位学员的思想情绪，了解每位学员的要求特点，扬长避短，调动和引导每位学员的积极性，在我和学员的共同努力和配合下，不仅教学成果可喜：每期学员的考试及格率都在百分之九十九以上，而且在学校和学员中已基本形成很好的口碑。

四、在车辆管理工作中，积极贯彻上级有关车辆管理的政策、法令，并及时请示、汇报、研究、传达布置上级对交通安全

工作的指示和要求，做好交通安全工作，每年按市车辆管理所和交通管理部门的要求进行所属车辆年检、驾驶员的年审，负责对驾驶员经常进行法纪、法规教育，并指导、考核兼职驾驶员操作水平，提供单位兼职驾驶员上岗审核意见，进行车辆驾驶职业道德教育和安全行车教育，增强法纪观念，确保行车安全。随着我国汽车工业的高速发展和新技术在汽车领域的大量运用，要求驾驶员不断掌握车辆驾驶、维护、保养以及管理的新知识和新理论，以此来推动单位车辆管理工作的规范化、合理化。在今后的工作中，我仍将坚持学习业务知识，提高解决疑难问题和车辆故障的能力，切实贯彻各项交通安全法律法规，努力提高车辆管理水平，立足本职工作，敬业爱岗。

工作中，我与同事和谐相处，互相学习和促进，我爱车护车，经常对车辆进行擦洗和保养，因为我的勤劳和细心，车辆在教学工作中没有出现过任何故障。在今后的工作中，我仍将努力学习业务知识，提高教学质量，敬业爱岗，立足本职工作，为社会和单位的发展做出自己应有的贡献。