

2023年龙舟教练心得体会(优质6篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面是小编为大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

龙舟教练心得体会篇一

龙舟教练是一项富有挑战性的工作，需要全情投入和专业技巧。作为一名龙舟教练，我有幸参与和指导了许多团队进行龙舟训练。在这个过程中，我积累了许多经验和体会。下面，我将分享我的心得体会。

首先，作为一名龙舟教练，我认为最重要的是要拥有良好的沟通能力。在与团队沟通时，我会采用简洁明了的语言，让队员们能够快速理解和接受我的指导。在训练中，我会不断与队员们交流，了解他们的想法和需求。有时候，团队的成员可能会出现争执或者意见不合，这时我会充当起调解者的角色，寻找一个既能满足个人需求又符合整体利益的方案。通过良好的沟通，我能够有效地传达我的训练计划和目标，并激励团队成员们充分发挥他们的潜力。

其次，我在训练中注重培养团队合作意识。龙舟是一项需要团队协作的运动，每个人的力量和动作都需要紧密配合才能发挥最佳效果。因此，作为教练，我会通过一系列的团队合作训练来促进队员之间的配合和默契。例如，我会组织团队漂流训练，让队员们学会控制龙舟的方向和速度，同时协调动作节奏。我还会组织龙舟划水比赛，让队员们在竞争中锻炼团队合作能力。通过这些训练，团队的成员们能够更好地理解合作的重要性，培养出相互信任和依赖的关系。

此外，作为龙舟教练，我也要注重个体能力的提高。虽然团

队合作至关重要，但每个成员的个人能力也是不可忽视的。在训练中，我会根据每个队员的实际情况和特点，制定个性化的训练计划。对于技术不熟练的队员，我会安排额外的训练时间，帮助他们弥补不足。对于身体素质较差的队员，我会设计相应的体能训练方案，提高他们的耐力和力量。通过个体能力的提高，团队的整体实力也会得到提升。

另外，作为一名龙舟教练，我也注重培养队员们的比赛心态。龙舟比赛是一项高度竞争的运动，对心理素质和意志力要求较高。在训练中，我会注重培养队员的团结意识和顽强拼搏的精神。我会鼓励队员们积极参与训练，克服困难和挫折，激发他们的斗志和自信心。我还会组织模拟比赛的训练，让队员们面对竞争和压力，锻炼他们的心理素质。通过培养良好的比赛心态，团队在比赛中能够保持冷静和专注，取得更好的成绩。

最后，作为龙舟教练，我要注重自身的学习和提高。龙舟运动是一个不断进步的领域，新的技术和训练理念不断涌现。作为教练，我要时刻保持学习的心态，关注国内外的最新动向，并积极参加培训和交流活动。通过不断学习和不断提高，我能够为团队提供更好的指导和支持，使他们获得更好的成绩。

总之，作为一名龙舟教练，我深知这项工作的重要性和挑战性。通过不断的实践和总结，我积累了许多经验和体会。良好的沟通能力、团队合作意识、个体能力的提高、培养比赛心态以及自身的学习和提高，这些都是我作为龙舟教练的心得体会。我相信，只有不断地完善自己，才能更好地带领团队，取得更好的成绩。

龙舟教练心得体会篇二

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。

龙舟教练心得体会篇三

龙舟教练一直以来都扮演着舵手和领航员的角色，引领团队成员奋勇划桨前行。作为一位龙舟教练，我有幸参与了多次龙舟比赛，积累了丰富的经验和心得。在这篇文章中，我将分享我对龙舟教练这一角色的深入理解和体会。

第一段：先知道自己的职责

作为一名龙舟教练，首先必须明确自己的职责。在这个职位上，教练需要负责指导和培训队员，教授正确的划桨技巧和配合方法，提高整个团队的行进速度和竞争力。教练还需要对队员进行定期的体能训练，以增强团队的体力和耐力。此外，教练还要了解赛事规则和战术，为队员制定适宜的比赛策略，让整个团队在比赛中获得最佳效果。明确自己的职责，是成为一名合格教练的关键第一步。

第二段：与队员建立良好的沟通

作为一名龙舟教练，与队员建立良好的沟通是非常重要的。只有通过有效的沟通，教练才能将自己的指导传达给队员，并且能够及时了解他们的需求和反馈。沟通的良好建立需要教练倾听队员的声音，尊重他们的意见，并且给予他们足够的关注和鼓励。通过与队员建立良好的沟通关系，教练可以更好地理解队员的特点和能力，进一步提高整个团队的水平。

第三段：建立团队合作意识

龙舟比赛是一项需要团队合作的体育项目，而作为教练，建立团队合作意识是至关重要的。教练需要教导队员如何相互协作，理解和支持彼此。团队合作的关键在于信任和合作，教练应该鼓励队员之间相互信任和配合，建立起团结一致的

精神。每个队员都应该明白只有通过团结一致，才能够共同划桨，共同战胜困难，朝着胜利的彼岸进发。

第四段：灵活运用训练和战术

在龙舟比赛中，训练和战术是至关重要的因素。作为一名优秀的教练，需要灵活运用不同的训练方法和战术来适应比赛的变化。教练应该根据队员的实际情况和赛事要求，制定相应的训练计划和战术安排。同时，教练还需要通过观察和分析比赛情况，灵活调整战术策略，以保证团队在比赛中取得最佳的结果。训练和战术的灵活运用是一名教练发挥自己水平和指导团队获得胜利的重要手段。

第五段：激发团队的潜力

作为一名龙舟教练，激发团队的潜力是我始终坚持的目标。教练需要发现队员的潜力和优势，并引导他们不断完善自己，提高竞技水平。教练还应该帮助队员克服挫折和困难，增强他们的韧劲和决心。通过激励、鼓舞和赏识，教练可以激发团队成员的潜力，让他们在比赛中发挥出最大的实力，取得最好的成绩。

总结：

作为一名龙舟教练，除了掌握技巧和战术，关键还在于与队员建立良好的沟通，培养团队合作意识，灵活运用训练和战术，激发团队的潜力。通过不断地实践和总结，我深刻理解到教练是整个团队的领导者和引路人，教练的作用不仅仅在于教授技巧，更在于培养团队的凝聚力和士气。我将始终坚持这些原则，不断提升自己的能力和水平，为团队的成功努力奋斗。

龙舟教练心得体会篇四

20xx年5月4日—5月10日，我有幸参加了“学转英超(premierskills)”在大连的足球教练员培训活动，在这次培训中，我有幸接触到来自英超的四位足球教练员：罗比·厄尔，杰夫·努南，安迪·福斯特，李·洛克雷。他们风趣、幽默的教学形式，让我感受到英超教练们独特的教学风格。这六天的培训，让我收获很多。

在这六天里，前三天我们进行的是技术技能学习，第四天和第五天是我们运用英超的教学理念备课，并给自己的学员上课，每人30分钟时间，第六天是检验我们的学习成果，给大连市市内四个区的足球学校的小学生上一节“全英超式”的展示课。

一、不同的教学理念营造不同的教学风格。

在这次培训中，英超教练独特的教学风格，让我耳目一新。在教学中，英超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。杰夫是我们组的教练，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，外教们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度过的，大家玩的既开心又学到很多的技术。吉夫教练告诉我们，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，外教们特别强调对身体的利用，他们说，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。在这里，罗比讲了梅西的例子，梅西是阿根廷的国脚和西班牙巴塞罗那的进攻核心，他脚感很好，技术出众，速度奇快，视野宽广，而他的身高只有1.68米，体重较校但是这么小的身高却能在欧洲高水平的联赛中成为球队的核心，关键在于他对身体的利用。梅西在比赛中，除了身体护球做的很好之外，他还会利用对方的身体，当他和比他强壮的队员对抗时，他会用身体去挤靠对方，当对方用力抵抗时，他就会借助对方的力量，将自己弹出去，进而摆脱对方的防守。因此，罗比说，在比赛中，我们不但要教会学生利用好自己的身体，更要利用好对方的身体。。。

中国国家队曾被称为头球队，因为我们国家对队员的选拔标准之一就是必须有良好的身体条件，这样，我们在身体对抗中就能取得优势。但是通过罗比讲解，我认为，我们错了，我们的国家队需要的不是身体条件最好的队员，而是“利用身体”能力最好的队员，国家队如此，校足球队亦如此，所以，在以后的训练中我要加强学生利用身体能力的训练。

二、“学转英超”足球理念的更深层次的含义。

教练员培训心得体会3篇教练员培训心得体会3篇在参加“学转英超”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。

在培训的第五天，正赶上下雨，所以，我们临时将室外的展示活动改到室内的理论课，外教们好像有预感似的，早就准备好了教学的内容，罗比给我们上了一堂印象深刻的“理论课”。在这节课上，罗比先给我们16个动物，告诉我们每个动物的特点，然后让我们给他们安排阵容，并说出你这样安排的理由，这个的活动非常有创意，它让我们在活动中，根据每个队员的特点学习安排比赛阵型的同时，又大大的激发

了我们的学习热情，我很喜欢这样的活动。这项活动结束后，罗比给我们放了一段影片，他们在印度拍摄的，一段关于足球改变贫穷孩子生活方式的纪录片，罗比说，那是他们在印度做过的工作。他说“学转英超”这个项目的最终目的是服务于社区的，我们通过这几天的培训，将我们学到的技术、技能和训练方法，帮助那些没有条件和能力，但又对足球这项运动感兴趣的孩子们，掌握一些足球的技术技能，让他们对生活充满希望和建立自信，这是一项公益活动。所以，在课程的最后一天，四个英超教练分别跟每一个队员进行谈话，询问我们是否愿意义务参加这样的活动，并将我们在这里学到的东西回去传授给我们的社区孩子，最后给愿意参与这项活动的队员进行备案。

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，英国人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“学转英超”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。

在这次学习快结束的时候，英国大使馆文化处的官员说，将在大连这次培训的44人中选出5-7人参加明年4月份在上海的第二轮的培训，如果可能的话，还将选出几名优秀的学员去英国，实地体验英超文化。在和英超教练告别时，吉弗跟我说希望在英国见到我，我说，我一定会去英国！

龙舟教练心得体会篇五

龙舟是一项古老而激动人心的传统体育运动，有着悠久的历史和文化底蕴。作为一名龙舟教练，我深感荣幸，也经历了无数艰辛和快乐。从我的经验中，我理解到了许多关于团队合作、领导力和个人成长的重要原则。在这篇文章中，我将

分享一些我在龙舟教练过程中得出的心得体会。

首先，龙舟教练需要具备良好的沟通能力。作为团队的领导者，我们必须清楚地传达我们的指令和意图，以确保每个队员都理解并积极响应。在训练中，我经常使用直接和简洁的语言，使得队员易于理解我的要求。此外，我还鼓励队员之间相互沟通和交流，以建立良好的团队合作和信任关系。通过良好的沟通，我能够更好地指导团队实现目标，并且加强队员之间的联系。

其次，龙舟教练必须懂得激励和鼓舞队员。龙舟是一项极富挑战性的运动，需要队员们付出大量的努力和毅力。作为教练，我要时刻关注队员的情绪和动力，及时为他们提供积极的反馈和支持。我会通过肯定和鼓励来激励队员，让他们意识到自己的进步和潜力。此外，我会组织一些团队建设活动，让队员们更好地相互了解和信任，激发他们的团队合作精神。通过激励和鼓舞，我能够提高团队的凝聚力和士气，带领他们克服各种困难和挑战。

第三，龙舟教练需要具备较强的观察力和分析能力。在比赛中，我需要及时观察队员的动作和表现，发现问题，并及时提出改进建议。我会仔细分析每个队员的个人特点，了解他们的优势和不足，以便合理安排训练计划和分配任务。此外，我还会通过观察整个团队的配合情况，发现团队合作中存在的问题，并采取相应的措施进行纠正。观察和分析能力的提升，使我能够更好地指导队员，帮助他们改进技术和表现。

第四，龙舟教练需要具备耐心和毅力。训练中，队员们会面临各种困难和挫折，需要时刻调整心态，保持积极的态度。作为教练，我们必须给予他们足够的时间和空间去适应和克服困难。我会耐心地解答队员们提出的问题，并鼓励他们保持坚持和奋斗的品质。而我自己也要时刻保持耐心和毅力，不断挑战自己的极限，成为队员们的榜样。只有当教练具备耐心和毅力，才能培养出强大的团队。

最后，龙舟教练需要保持学习的心态。龙舟作为一项具有丰富历史的运动，拥有许多技术和策略，需要不断学习和研究。作为教练，我会关注最新的赛事和训练方法，不断提升自己的专业知识和技能。同时，我也会和其他教练互相交流和学习，借鉴他们的成功经验和教学方法。通过保持学习的心态，我能够不断提高教练水平，为队员提供更好的指导。

总结起来，作为一名龙舟教练，我深刻体会到了沟通能力、激励力、观察力、耐心和学习的重要性。这些都是成为一名优秀教练所必备的素质。通过我的努力和实践，我相信这些经验和体会也会对其他教练和龙舟队员们有所启发。龙舟教练不仅是一份责任，更是一份使命，我们要带领队员们在激烈的赛事中取得更好的成绩，同时也让他们在这项古老而神奇的运动中享受到快乐和成长的乐趣。

龙舟教练心得体会篇六

下面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!