

# 2023年田径教练职业生涯规划书(实用5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 田径教练职业生涯规划书篇一

为了提高学校田径队运动水平，充分发挥学生特长，提高学生们的运动技、战术能力，同时既为2007年我县召开中学生田径运动会作准备，也为学生今后参加体育高考打下坚实基础。

- 1、目的明确，对体育感兴趣，组织纪律性好。
- 2、训练作风顽强，不怕苦，不怕累，意志坚定。

### 1、身体素质训练

具体包括速度、耐力、力量、弹跳力、灵敏性、柔韧性等。

### 2、专项训练

根据学生的兴趣特长，给学生们定专项，同时分配给老师进行专项训练，具体包括技术、战术还有专项素质。

时间：每周星期一至星期五，训练从每天下午第三节课至课外活动结束。

## 田径教练职业生涯规划书篇二

通过这次教练技术培训，我学到了很多的东西，相信大家也同我一样，能够体会到很多很多非常有用的经验和技巧。

这次的培训不同以往，让我们能够从中自己来体会一些思路和想法，更加的具有开发能力和引导能力。

我从其中明白了一些道理。做事情要有一定的目的性和准确性。也许之前我在做事情的时候不会有太多的调理存在，只是在凭着自己的想法在做。通过这次的培训，让我明白了自己的目标所在，不管我们中间通过了多少的途径，最终我们都瞄准那个目标，从而在工作和生活中就不会跑题。

另外我也学会了怎样去规划自己的生活。不管是单位的工作生活还是家庭中的日常生活。其实我都应当去有一定的计划，让自己的生活可以更有约束和方向。短期的计划，中期的计划，还有更加长久的计划。只要我这样做了，我想一定可以收获到很多知识和财富。

与此同时我明白还需要去调整好自己的心态。让我们不管在什么样的场合和环境中，都能够以最佳状态来面对问题解决问题。这样我才能在各种场合中做到最好。自己的心态端正了，自然在同事之间，朋友之间，亲人之间建立起良好的个人形象，人际关系不言而喻，自然很顺利。

用我最大的能力来带动一切可以带动的起来的力量共同来面对生活。让我们自己的潜能更好的开发出来，实现我们最高目标。

## 田径教练职业生涯规划书篇三

一、得到领导支持，取得老师配合

本学年伊始，在校长的组织与帮助下，各学科老师的支持下，继续进行田径队的训练工作。在训练前认真制定每周的训练计划，从二~六年级中挑选运动员，并同各班班主任了解训练队中学生的学习情况，同家长取得一致认可。训练开始后，经常与领导和教师间去听取训练队的意见和建议，对提到的问题进行一一处理。如果学生学习成绩下降，就采取短时停训的办法，促使其提高学习成绩；对品质薄弱的队员，进行思想教育，勒令其改正。

## 二、积累训练经验，开展系统训练

田径队训练队员主要以跑为主，其中分为短跑和中长跑，还有投掷项目。在训练过程中，边找资料，边做记录。然后针对每个学生的特点进行分项，编写行之有效的训练计划。

## 三、存在不足

1. 学生参加业余学习班过多与训练时间冲突。
2. 运动量安排不够适当。
3. 学校场地与比赛场地不符，学生比赛难以适应。
4. 学生比赛经验不足，心理素质和意志品质差。
5. 学生条件不错，但不愿意参加训练，得不到家长的有利支持。以上是本学年度田径队训练工作的一个简要总结，在今后的训练工作中，要发扬优点，改进不足，为学校体育工作发挥自己的最大力量。

学校的田径训练是培养体育人才的基地，体育教师肩负着为祖国培养和输送人才的重任。必须明确本职工作，树立起责任感和事业心，这样才能脚踏实地地进行工作。特别是与某些主科比较起来，社会、家长、学生仍存在重视文化知识学

习轻视体育的思想，这对我校开展业余训练带来许多困难。

任务的重要性和必要性。课后多与学生谈心，听取学生反馈的意见。学生在接受老师的训练时，总是要注意教师的，因此体育教师必须从自己的言论、行为、训练表现给学生一个好榜样。严格他说，要建立严格的训练常规。要求学生做到的，老师必须首先做到，这样才能取得良好的训练效果。

## 田径教练职业生涯规划书篇四

田径是一项体育运动，在教练员的培训下，对这一体育项目有了更深的理解，其中对体育的正确了解和定位都是引导青少年参与体育的重要因素。下面是本站小编为大家收集整理的田径教练员培训心得总结，欢迎大家阅读。

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倍加珍惜。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！

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。

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。

7月16日至22日我参加了第四届全国高校瑜伽教师研讨会和国家瑜伽教练岗位培训课程，七天的培训课程很快就过去了，虽然郑老师给我们的授课时间非常的有限，但在课堂上却教给了我们很多的东西，无论是从理论还是技能方面都让我受益匪浅。因为以前也参加过很多次培训课程，基础也不错，这次申报了高级教练课程。郑老师的教学内容主要是流瑜伽以及流瑜伽中串联体位的运用，这些内容让我对瑜伽有了更深的认识，尤其流瑜伽的呼吸是一息一动、串联流畅的。这和以往的瑜伽练习还是有一些出入的。同时郑老师的悉心指导也让我慢慢的在平时的练习中积累了一些心得体会□

首先，说到饮食，瑜伽则主张素食。因为肉食属于酸性食物，而素食则为碱性。酸性体制的人较碱性体制的人来说容易患病。而且在素菜中含有大量人体所需的各种元素往往比肉类还要多，常年吃素并不会产生营养不良的状况。牲畜被宰杀之前因恐惧、惊吓而分泌出大量的毒素在体内，人类肉食的过程中吃进的正是这些可怕的毒素，这正是造成现代人营养越来越丰富而疾病也越来越多的原因以前，我也有控制的吃素，但那是处于健康大考虑。通过学习，我明白了吃素不仅仅是处于对健康地考虑，还有更深层的原因，那是对生命的热爱。将瑜伽生活化：吃早餐了，试一试收拾好你通常一边吃饭一边乱翻杂志，关掉电视全心全意尝你面前的豆浆，白粥，细细享受其中香甜润滑的滋味，一整天你可能都会颊

齿留香——这也是瑜伽。早晨带着心意动作，呼吸，你的动作过程就会是一种享受——这也是瑜伽。

其次，瑜伽不仅是减肥的良药，它更好的则是在于“塑身”，它能将人体的线条优美化。几天下来，我并没有瘦多少，但却明显感觉到自己身体的各部位都有了一些变化，特别是腹部。由于自己的小肚子有点突出，所以老师教了收腹收束法动作之后，我每天都坚持练，一段时间之后，我发现自己的腹部慢慢的收紧了，臀部也慢慢上翘了，很开心。

第三，要专注自己的身体，用心去做每一个动作。这是郑老师在授课过程中强调最多的一点，她叮嘱我们不要刻意的急功近利的去模仿一些高难度的动作，那样子不仅起不到练习瑜伽的效果，往往还会弄伤自己。在几天的练习中，我对这一点感受挺深的。因为身体条件的限制，一开始对一些相对难度较高的动作我都根本做不来比如说头倒立，但很多人都做得很好，所以我一下子过不了自己心理那一关，总是挑一些难度较高的动作来练习。结果自己练得很痛苦，效果也不大。在老师的再三强调下，我慢慢明白要把瑜伽练好并不在于动作的难度，更重要的是要专注自己的身体，要在简单的瑜伽动作中去体会自己身体的每个部分，静静的感受身体的全部。练习每一个动作的时候，都尽可能的按照郑老师的提示去做到位。瑜伽是个慢慢变化的过程，你只要用心在做每一个动作，过一段时间你就会发现自己有明显的变化。

第四，心静很重要。我本身是性子很急的人，还记得郑老师教穿跃动作的时候，我总是穿的不好腿老屈，更不要提用双手撑住了。后来在老师的指导下，我每做这个动作自己的动作前都试着先让自己的心静下来，眼睛直视前方慢慢的调整呼吸做好腹部收束法，慢慢的我就能把这些动作渐渐做到位了。

第五，关注自己的呼吸。刚开始我在瑜伽练习中对呼吸总是控制并不是很好，每每这时就会烦躁起来，呼吸变得很混乱，

更不要说集中精神了。后来老师教了我们很多种呼吸法，我才知道不能受老师节拍的影响，因为每个人的呼吸时间长短不一，要专注自己的呼吸，保持它自然的状态，使自己感觉舒畅心静就可以。而且关注自己的呼吸还能分散自己在练习一些动作时产生的疼痛感。自从学了呼吸法之后，我的心境平和了很多，也很少再出现烦躁的情绪了。

以上是我关于瑜伽的几点主要心得体会，以后我还会把它们贯彻到我日常的瑜伽练习中去，以不负老师的教导。在这里也有很多相对郑老师说的话，但一时又很难用言语来表达，只知道郑老师是我见过的笑容最温暖最慈爱也最有活力的老师，她身上有艺术家的特质，也有一种脱尘的味道，她更像一位天使而不仅仅是一位瑜伽老师。她的教学方法也与众不同，她在教学过程中从来不会批评任何学生，她总是让每个学生都感觉良好，信心满满。我们都由衷地喜欢她！希望郑老师日后能够扩大招生，让更多的同学体会到瑜伽的各种意境，修身养性。

## 田径教练职业生涯规划书篇五

回首20xx年，是播种希望的一年，也是收获硕果的一年，在上级领导的正确指导下，在公司各部门的通力配合下，在我们和\*药房白岩路店全体同仁的共同努力下，取得了可观的成绩。作为一名店长我深感到责任的重大，多年来的工作经验，让我明白了这样一个道理：对于一个经济效益好的零售店来说，一是要有一个专业的管理者；二是要有良好的专业知识做后盾；三是要有一套良好的管理制度。用心去观察，用心去与顾客交流，你就可以做好。

具体归纳为以下几点：

- 1、认真贯彻公司的经营方针，同时将公司的经营策略正确并及时的传达给每个员工，起好承上启下的桥梁作用。



2、做好员工的思想工作，团结好店内员工，充分调动和发挥员工的积极性，了解每一位员工的优点所在，并发挥其特长，做到量才适用。增强本店的凝聚力，使之成为一个团结的集体。

3、通过各种渠道了解同行业信息，了解顾客的购物心理，做到知己知彼，心中有数，有理放矢，使我们的工作更具针对性，从而避免因此而带来的不必要的损失。

4、以身作则，做员工的表帅。不断的向员工灌输企业文化，教育员工有全局意识，做事情要从公司整体利益出发。

5、靠周到而细致的服务去吸引顾客。发挥所有员工的主动性和创作性，使员工从被动的“让\*”到积极的“我要干”。为了给顾客创造一个良好的购物环境，为公司创作更多的销售业绩，带领员工在以下几方面做好本职工作。首先，做好每天的清洁工作，为顾客营造一个舒心的.购物环境;其次，积极主动的为顾客服务，尽可能的满足消费者需求;要不断强化服务意识，并以发自内心的微笑和礼貌的文明用语，使顾客满意的离开本店。

6、处理好部门间的合作、上下级之间的工作协作，少一些牢骚，多一些热情，客观的去看待工作中的问题，并以积极的态度去解决。

1. 加强日常管理，特别是抓好基础工作的管理；

2. 对内加大员工的培训力度，全面提高员工的整体素质；

3. 树立对公司高度忠诚，爱岗敬业，顾全大局，一切为公司着想，为公司全面提升经济效益增砖添瓦。

4. 加强和各部门的团结协作，创造最良好、无间的工作环境，去掉不和谐的音符，发挥员工最大的工作热情，逐步成为一

个最优秀的团队。