

教练培训心得体会总结(实用9篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。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。

教练培训心得体会总结篇一

近年来，随着全民健身的要求逐渐提高，教练的地位也越来越重要。为了提高教练的教学质量和水平，许多培训机构开始开展教练课程培训。本人也在最近参加了一次这样的培训，结合自身的体验和感悟，下面将就此谈一谈自己的心得体会。

第二段：课程体会

首先，我非常认同这次课程的理念和内容。通过从理论到实践的全方位教育，培训机构不仅让我们了解了全球前沿的科研成果和健身方法，也注重教练的职业操守和人格修养。整个课程的设计类似于一条生长的曲线，彼此衔接，不断优化教练的素养和专业能力。

第三段：教育模式

其次，我也非常喜欢这个培训机构的自我教育模式。学员之间可以自由互动，自由讨论。这个模式有点像全球开源社区的理念，注重知识共享和协作，让每个学员都有机会分享自己的成功经验，同时也能从别人的经验中受益。这个过程非常自由和开放，这种方式非常适合现代教育的趋势和氛围。

第四段：培训质量

再次，我觉得这种教练培训的质量是非常高的。培训机构聘请的专业讲师经过严格的甄选和培训，拥有先进的教学方法

和理念，专业实力十分强大。他们不仅在课堂上传授知识，还鼓励我们主动思考，质疑他们的观点。在课堂上，我一次次地感受到他们的专业性和责任感，也深深地受到了他们的启发和激励。

第五段：总结体会

最后，我认为这样的教练课程培训对我们教练的成长是非常有帮助的。这样的培训让我们不断学习，不断深化自己的专业水平，也让我们具备了更强的自我修养和职业操守。我相信，通过这样的教练课程培训，我们的教练员队伍会继续发展壮大，不断地推进全民健身事业。因此，我将来一定会继续参加这样的课程培训，不断提高自己的专业水平，为匹配现代化社会的要求做好充分的准备。

教练培训心得体会总结篇二

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。

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。

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。

教练培训心得体会总结篇三

作为一名新手教练，我非常重视教练课程培训的机会，为了更好地提高自己的教练技能，我参加了一次由专业教练团队主持的课程培训。在接受培训的过程中，我深刻地体会到，教练课程培训不仅仅是知识的传授，更是思想观念的颠覆和重建的过程，现在，我想用这篇文章来分享一下我在教练课程培训中所得到的启示和体会。

第二段：开阔思路

教练课程培训的一个重要作用就是帮助教练们开阔思路，摆脱固有模式和思想，拥抱创新与多元化。比如，在培训中，我学会了用“提问、倾听、引导、反思”等更具人性化的方式来引导学员思考，而不是毫无章法地灌输知识。同时，我也学会了用更加灵活和多样的方式来传达信息，比如通过故事、模拟、角色扮演等方式来激发学员的情感共鸣和体验感，让他们更加深入地理解和吸收知识。

第三段：建立生动形象

另一个教练课程培训的重要作用就是帮助教练们建立生动形象，让学员在课堂上感受到教练的亲力和可信度。在培训过程中，我学会了用自己的亲身经历和生动的案例来传递知识，这样不仅可以增加课程的趣味性，同时也能让学员真正感受到我的理解和共情，更加容易接受和信任我。

第四段：注重实践

教练课程培训还会注重实践，帮助教练们通过模拟和实践来提高自己的实战能力。在培训中，我通过与其他教练的角色扮演、模拟讲解等形式的实践，深刻地体验到了教练的思维和技巧，也得到了其他教练的反馈和指导，这对我提升自己的教学技能和实践能力非常有帮助。

第五段：结语

总的来说，参加教练课程培训对于新手教练来说具有非常重要的意义。在教练课程培训中，我不仅学到了很多有用的培训技能和课程知识，还培养了自己的思维和创新的能力，提升了自己的教练实践能力，同时也认识到教练职业发展中的重要性。这些都将对我未来的工作产生深远的影响，让我更加认真地对待我的职业，为我的学员提供更好的教育服务。

教练培训心得体会总结篇四

内部培训是现代企业发展的必经之路，培训不仅能提高员工的素质，还能推动公司的创新发展。作为员工，参加内部培训是加强自身竞争力的重要途径。在过去的内部培训中，我受益匪浅，获得了许多宝贵的经验和知识。今天，我想分享一下自己的内部培训心得体会，希望对大家有所启发和帮助。

段二：认真听课

内部培训的第一步就是听讲师讲课，认真听讲，做好笔记。这个过程不但可以学到新知识，还可以梳理自己之前学过的知识点，从而提高对知识点的理解和掌握。另外，我们还可以通过互动提问等方式来加深对知识点的记忆和理解，并且能够更好地掌握相关技能。同时，认真听讲也表示对老师和公司的尊重，因为公司花费了大量的时间和精力为我们提供免费的内部培训服务，作为员工，我们应该以认真听讲为自

己的职责。

段三：注重实践

内部培训之后，我们必须在实际工作中加以运用，巩固和提高所学知识的技能，这也是内部培训的重要目的之一。只有通过实践，我们才能在实现业务目标的同时不断提升自己的能力。实践中也会遇到新的挑战和问题，这时候我们可以利用所学知识进行分析和解决，同时不断总结经验，形成更加完善的工作方案。重视实践，也能使我们在未来面临类似情况时，更加从容和自信。

段四：加强沟通

在内部培训中，我们要保持良好的沟通和互动，这样可以让我们更好地学习、交流和分享。在有疑问的地方，要及时向讲师提问，更好地理解 and 掌握所学知识。同时也要和其他同学多交流，分享自己的经验和思路，并听取其他人的建议和意见，通过相互学习，进一步深化自己的学习效果。增强沟通不仅有益于自己的学习和工作，也有利于团队合作和共同进步。

段五：持续学习

内部培训只是学习路程上的一个小而重要的环节。在今天快速变化的市场环境下，学习是持续的事情。我们应该时刻关注和了解行业动态和最新技术，通过不断自我学习，持续提高自己的能力和素质。可以通过不同的渠道来获取学习资料：学习线上学习平台、参加行业论坛或者阅读实用的书籍，都可以帮助我们全面了解行业和不断提高自己的技能。

总结：

以上是我通过内部培训获得的宝贵经验。内部培训的意义在

于不断提升自身能力，为公司的长期发展做出贡献。我们应该用心去学习，拥抱变化，提高自身素质，为员工与企业经营管理打下良好基础。学习路程没有终点，希望我们同在不断学习和成长的道路上一起前行，为共同成功而努力。

教练培训心得体会总结篇五

20xx年5月4日—5月10日，我有幸参加了“学转英超 [premier skills]”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，学员会通过亲身体验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教练员培训心得体会在参加“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！

教练培训心得体会总结篇六

沟通是人际交往的重要环节，而作为沟通教练，掌握有效的沟通技巧是必不可少的。为了提升自己的沟通能力，我报名参加了一期沟通教练培训。在培训开始之前，我对于这次培训抱有很高的期待，希望能够通过学习和实践，全面地提升我自己的沟通能力，并将所学应用到工作和生活中。

第二段：培训内容的丰富性

这次沟通教练培训的课程设置非常丰富多彩，从基本的沟通技巧到情绪管理，再到人际关系的建设等多个方面进行了深入的探讨和学习。其中，我最感受深刻的是在课程中学习到的主动倾听和提问技巧。过去，我常常在沟通中急于表达自己的观点，而对于对方的想法并不太关注。通过这次培训，我学会了真正地聆听他人的意见和看法，了解到真正的沟通并不是单方面地说话，而是通过问问题和真心地倾听来达到双方互相理解的目的。

第三段：实践的重要性

一个培训班最重要的就是能够将所学的知识运用到实践中。在培训中，我们被要求组成小组，进行各种模拟情景的训练，让我们能够亲身体验和应用所学的沟通技巧。在这个过程中，我发现自己的沟通方式得到了有效的改善。以前，我常常在和同事讨论问题时表现得比较强势，导致他们不愿与我进行更深入的沟通。而在培训中，我尝试采用更加温和的沟通方式，倾听他人的观点并提出问题，结果发现沟通变得更加顺畅，同事们也更愿意和我进行合作。

第四段：沟通教练的责任

作为沟通教练，最重要的责任就是帮助他人提升沟通能力。在培训中，我们学习了如何运用反馈和认可的方式来帮助他

人改善沟通技巧。这让我意识到，作为一名优秀的沟通教练，不仅要具备扎实的沟通知识和技巧，还需要具备一颗温暖的心灵和积极的态度。我们需要倾听他人的需求，理解他们的挑战，并运用合适的方法来帮助他们克服困难，提升沟通能力。

第五段：心得与收获

通过这次沟通教练培训，我收获颇丰。首先，我学会了如何主动倾听和提问，这使我在和他人进行沟通时更加灵活和顺畅。其次，我深刻体会到实践的重要性，只有将所学应用到实际中，才能真正提升自己的沟通能力。最后，我明白了作为沟通教练的责任，帮助他人提升沟通能力是我一直要努力追求的目标。通过将所学知识应用到现实中，我相信我能够成为一名优秀的沟通教练，并能够影响更多人，并一起创造出更好的沟通环境。

总结：这次沟通教练培训给我带来了新的视角和启发，使我认识到沟通是一个非常重要的技能，也是一个不断学习和提升的过程。通过学习沟通技巧，我在工作和生活中的沟通效果得到了明显的提升。在未来的日子里，我将继续努力学习和实践，不断提升自己的沟通能力，成为一名更优秀的沟通教练。

教练培训心得体会总结篇七

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。

教练培训心得体会总结篇八

作为现代社会重要的社交技能之一，沟通能力对于个人的发展与成功起着至关重要的作用。为了提升自己的沟通技巧，我参加了一期沟通教练培训课程。在这个过程中，我学到了很多关于沟通的知识和技巧，并且有了一些宝贵的心得体会。下面我将从培训内容、学习方法、实践经验、个人改变和未来规划五个方面来分享我的心得体会。

首先，沟通教练培训课程的内容非常丰富多彩。课程通过讲解理论知识、演示技巧和实践练习等多种方式，全面介绍了沟通的基本原理和技巧。我学到了如何有效倾听、如何表达清晰、如何处理冲突等重要沟通技巧。此外，课程还介绍了不同沟通场景下的策略和技巧，例如在工作环境中的谈判和协商、在家庭中的亲密沟通等。通过这些内容的学习，我对沟通的本质有了更深刻的理解，也为我的沟通能力提供了有力的支持。

其次，学习方法在培训过程中起到了关键的作用。在课程中，我们不仅仅是被动地接受知识和技巧，更重要的是通过实践和反思来提升自己。课程设置了大量的角色扮演和小组讨论，让我们有机会实践所学的技巧，并通过反馈和讨论来不断改进。通过这种主动学习的方式，我逐渐掌握了不同场景下的沟通技巧，并且发现了自己在沟通中的不足之处。

第三，实践经验对于提升沟通能力至关重要。在课程结束后，我将所学到的技巧应用到了实际生活中，并进行了不断的实践和总结。通过与同事、家人和朋友的交流，我逐渐感受到了自己沟通能力的提升。我能够更好地理解别人的需求和意见，并且通过有效的表达和倾听来解决问题和处理冲突。这种实践经验不仅帮助我巩固了所学的技巧，也让我对自己的

改变有了更深刻的认识。

第四，参加沟通教练培训让我真正改变了自己的沟通方式和态度。通过培训，我意识到了自己以往在沟通中的一些问题，例如主观性强、缺乏倾听和理解等。我开始尝试放下自己的观点，更多地关注对方的需求和情感，以及有效地表达自己的意见。我逐渐培养了一个开放、包容和尊重他人的沟通态度，这样的改变使得我的沟通更加顺畅和有效。

最后，参加沟通教练培训让我对未来有了更清晰的规划。在培训中，我遇到了一些优秀的沟通教练和同行，并且通过他们的分享和经验，我对沟通教练这一职业有了更深入的了解。我决定继续深造，提升自己的沟通技巧，并且成为一名优秀的沟通教练。我相信通过我的努力和不断学习，我可以帮助更多的人提升沟通能力，实现个人和职业的成功。

综上所述，参加沟通教练培训给我带来了许多宝贵的收获和启发。我通过学习丰富多样的内容，掌握了有效的沟通技巧；通过主动的学习和实践，不断提高自己的沟通能力；通过实践经验和反思，发现并改变了自己的不足；通过改变沟通方式和态度，提升了自己的沟通质量；最重要的是，通过这次培训，我对沟通教练这一职业有了更明确的规划和目标。我相信这些经历将对我的个人和职业发展产生深远的影响。

教练培训心得体会总结篇九

之前就听说xx市教育局为本次的培训特地邀请了几位国内知名的专家前来讲座，为自己有幸参加20xx年xx市中小学田径教练员培训班学习而感到庆幸。x月9日下午我们在xx市龟湖饭店报道，第二天上午xx市首届中小学田径教练培训班活动开幕式在温州外国语学校任岩松礼堂举行。xx市教育局副局长张志宏出席并讲话。张志宏局长给人的第一印象是讲话非常的有内涵与深度，他总结了我市体育事业近几年的迅猛发展，

这一优异成绩的取得是离不开我们这些常年工作在一线的体育教师的辛勤付出。为了更加深入贯彻精神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，xx市教育局和xx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。

李教授为我们带来的是《周期性运动项目训练的思考和研究》。李教授提出了一个新概念，就是周期性专项训练中的节能问题。他提到的在青少年运动员的训练中，应优先发展步长的训练；在力量的训练前，应先训练运动员的协调性等，他还讲到了一个优秀教练员所具备的能力，这些对于我们这些一线的教练员是非常受用的。针对青少年田径运动训练，李教授认为，儿童以及青少年不适合过早地进行体育专项化的训练，而应为高水平训练打下坚实的基础，提高对田径运动的兴趣，提高协调性和全面的身体素质。过早的专项化训练会让运动员的基础训练很难做到扎实，而且易受伤病困扰。李教授分析，青少年儿童体育受社会关系影响很大，家长对体育的喜爱以及正确的了解和定位都是引导青少年参与体育的重要因素，体育教练员应该作好与家长的沟通工作。另外，江浙一带历来出短跑和跨栏的体育人才，是重要的体育人才后备来源，教练员们应在挑选人才和减少人才流失等诸多方面引起重视。

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，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。