

足球教练心得体会 田径教练员培训心得体会(汇总6篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

足球教练心得体会篇一

通过田径教练员培训，使我对这次培训机会增加珍惜，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，在此分享心得体会。下面是本站小编为大家收集整理的田径教练员培训心得体会，欢迎大家阅读。

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”，它可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。

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。

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。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。

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校的田径运动水平作了中肯的分析。他说，84年以前我县中小学校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！

足球教练心得体会篇二

20xx年12月16日—18日，我参加了校园足球中级足球教练员培训活动，在这次培训中，我有幸接触到来自吉林的武老师、左老师。他们风趣、幽默的教学形式，让我感受到新的教学风格。这三天的培训及训练，让我收获很多。在这三天里，我们分成四个小组，上午我们进行的是先进的足球理念学习，下午是我们技术技能运用的教学课，并给自己的学员上课，每组30分钟时间实践，第二天上午进行总结，检验我们的学习、实践成果，使我们学员更好的掌握了足球知识、技能。

在这次培训中，武老师独特的教学风格，让我耳目一新。在教学中，武老师先讲问题，让学员解答，然后让学员们以小组的形式做各种练习，在练习中，学员会通过亲身体会提出各种各样的问题，武老师则在回答问题中，告诉你他为什么要这样做和这样做的教学效果。他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，武老师特别强调游戏的运用，在技术教学中，他在实践的训练中，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。武老师告诉我们，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。

在参加校园足球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，在上玩第三天的理论课后，彻底的改变了我的想法，原来足球也可以做这样的事情。

在培训的第三天上午，正赶天气寒冷，左老师在室内给我们讲了草根足球理论课，左老师准备好了教学的内容，利用提问式给我们上了一堂印象深刻的“理论课”。在这节课上，左老师让我们说一说你对草根足球的理解并说出你的理由，这个的活动非常有创意，它让我们在活动中，根据每个学校的特点来解读，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，左老师给我们放课件，讲解了草根足球的理念。大大的提高了我对草根足球的认识。我们通过这几天的培训，将我学到的技术、技能和训练方法，更好的运用到训练当中。

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。非常感谢学校给我这次参加“校园足球培训”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，我深深的感觉到学习是永无止境的，珍惜每一次学习，为了英语学校的足球发展，我会更加努力。

足球教练心得体会篇三

20xx年12月25日—12月28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，也听取了省体育局吕林副局长的讲话，国家队体能专家王卫星老师、浙江省体育局郭海英老师、篮球裁判王卓平老师的课程，这次学习让我受益匪浅。王卫星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，还有浙师大篮球队陈华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。

足球教练心得体会篇四

对于田径运动员而言，早期的训练至关重要。在青春发育阶段，人体逐渐趋于成熟，运动员自身的素质训练也会从普通性质的训练向专项训练转变，这是一个渐进的过程，应当给予高度重视。在此过程中，需进行及时的专项训练。普通训练方法已无法再提高训练效果，唯有专项训练才能加快训练步伐，才能进一步提高运动员的成绩。早期训练过程中，还要适当增加负荷，采用针对性的方法来有效提高田径训练效果。在这一阶段，田径训练选材非常重要，良好的开端等于成功了一半。运动能力遗传基本规律，为运动员的选材提供了非常大的帮助。作为教练员，可基于运动员对运动能力的差异性需求将具有运动天赋的人才进行提前选拔，科学合理地训练，以激发他们的潜能。

田径运动训练过程中，应当坚持科学性原则，即在训练过程中循序渐进。在训练实践中，应当科学合理地安排运动量，区别对待各层次上的学生，正确引导和指导学生合理营养，做好训练前的各项准备活动。中职学校田径训练过程中，除天气条件受影响外，每天都要在固定的点，比如7:00钟准时训练；作为教练，还应当以身作则；做好训练前的点名工作，按预定内容进行各项专业训练。为有效提高中职学校田径运动员训练的积极性，及时使他们在运动后体能得以恢复，还可定期给他们带来“惊喜”。比如，天气热时，给学生买一些“尖叫”饮料，休息时每人发瓶冷饮等。如果学校、院校能够提供这部分费用开支，这将是激发学生训练热情的不错手段。同时，还要确保训练的长期性，即严格按照计划方案，长期、持续地对学生进行训练。比如，平时教学过程中，采取分散式训练模式，每天早晨7:00至8:00，专门进行集中训练，而且将这一时间固定下来。如果没有特殊情况，学生应当每天都要坚持训练。

田径训练过程中，应当积极利用现代技术手段，利用科技指导运动员进行科学的训练。比如，利用生理和生化指标，对

负荷量以及负荷强度进行严格控制；同时，还可利用先进的测试仪器和设备，对运动员的身体机能、身体素质综合水平等进行测评。针对本校的条件和学生特点，在田径速度性项目训练过程中，笔者认为应当建立专门的科研团队。比如，在釜山亚运会备战期间，国家体育总局田径管理中心专门为刘翔及其教练员，建立了专项的科研小组，被命名为刘翔攻关组，即我们所熟知的“翔之队”；在刘翔训练过程中，科研人员会随时将记录仪器设备加起来，将高速摄像机所拍摄的画面进行量化，形成数据。得到文字性数据以后，再将量化的指标送至教练手中。在此过程中，利用数码摄像机对刘翔训练、比赛过程进行拍摄，通过对拍摄图像数字化处理，计算出刘翔跨栏时所用的时间，并将其与约翰逊等110米跨栏运动员的数据比较，及时调整训练，使刘翔的潜力能够发挥到水平。

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。

足球教练心得体会篇五

赵福军

学校派我参加了校园足球指导员培训，我很高兴参加这次足球协会和教育局针对黄陂区中小校园足球活动指导员培训班。我非常珍惜这次难得的培训机会，特别意外的是“草根足球之父”、亚足联讲师、著名球员蒿俊闵启蒙教练邓世俊亲自指导我们这些学员。在这短短的2天时间里，我真真切切地感受到我们国家对青少年足球的开展工作的重视。我作为一名体育教师，作为青少年足球活动的推广者之一，感到很荣幸，相信在以后的工作中，尽自己的绵薄之力。

培训老师充满自信，语言幽默、含蓄、大方。表情丰富，非常富有感染力，并且沉稳干练，不苟言笑，看得出专业理论知识深厚。

这次培训活动是理论和实践相结合的形式。先是对足球理论知识进行培训，然后就是到足球场上去实践活动。实践课重点学习了准备活动、运球、突破、传球、接应、控球、协调性训练以及比赛指导，非常实用。针对训练方法以及训练手段，邓老师讲解的清楚、简练、实用，我感到受益匪浅。

从形式上来讲，学员们的积极性非常高，效果也很明显。培训老师非常敬业，为中国足球奉献着自己的一切。他交给我们是培训学生的方法，我总结了几点，第一基本功必须练，要结合游戏，针对孩子的身心特点。第二纪律，一支球队有组织纪律，每个学员必须严格遵守，违纪的队员要有惩罚。第三要结合足球规律学会创新，针对在比赛过程中发生的各种技术动作，真真正正地运用在平时的训练当中，要有针对性，增加趣味性。

如何看待校园足球？邓老师也给我们作了解释，校园足球应该重点面对小学和初中这个年龄段的孩子，在这个年龄段的孩子们更多是培养兴趣，让他能够通过踢足球，在游戏当中体会快乐，实际上在游戏当中健身。假如说每天只踢半小时，这半小时他得到身体锻炼，精神上得到了调整，他会有更旺盛的精力去面对学习，老师们这样才会欢迎，否则你长时间踢球会担心影响学习，家长也会有这个疑问。

我将梳理一下自己思路，从我们学校的实际出发，制定出适合我们自己的训练计划，将校园足球活动好好的发展开来，让孩子们一起阳光灿烂，快乐足球。

2016年11月15日

足球教练心得体会篇六

一学期来，本人热爱本职工作，认真学习新的教育理论知识，尊重学生，发扬教学民主，不断提高，从而不断提高自己的教学水平和思想觉悟，为了下一学年的教育工作做的更好，应做以下几方面：俗话说：“活到老，学到老”，本人一直在各方面严格要求自己，努力提高自己，以便使自己更快地适应社会发展地形式。

通过阅读大量地书籍，勇于分析自己，正视自己，提高自身素质。为了提高教学质量，为了上好课，我课前认真备好课；认真钻研教材，了解教材的结构，重点与难点，了解学生原有的动作技能，了解他们的兴趣、需要、习惯，学习新动作前可能会有哪些困难，采取相应的预防措施；组织好课堂教学，我还积极参与听课、虚心向同行学习教学方法，博采众长，提高教学水平；热爱学生，平等的对待每一个学生，让他们都感受到老师的关心。我热爱自己的事业，从不因为个人的私事耽误工作的时间。并积极运用有效的工作时间做好自己分内的工作。

我能够长期带领学生坚持业余训练，带领学生科学系统的进行训练。不耽误学生的学习，在训练过程中我努力做好学生和家的工作，使家长能够让学生训练，使学生能够安心训练。在作学生和家的工作中，班主任老师也为我作了不少工作，支持了我的训练工作。

在工作中，我潜心研究教材、教法，并积极做好摘记，撰写好心得体会。每年征订教育教学杂志2本以上，在教学中不断发现自己的不足之处。并谦虚的向老教师学习。

在本学年的工作中，我取得了一定的成绩：论文发表《抓好农村小学课余特色项目》发表在，常州教师教育上；《谈体育教学中如何渗透心理健康教育》发表在，中小学心理健康教育上；《一节校内研究课》；《奇妙的绳子》分别发表在小学

教学设计上。课堂教学：参加市(南片)小学体育课堂教学获片壹等奖;参加市基本功比赛获市叁等奖。

作为一名体育教师应积极配合学校领导，负责开展体育工作，今年的工作实绩如下：准备了第十三届体育节，共有四大项，十几个小项，在比赛中运动员的那种精神是值得大家学习的，班与班，生与生之间竞争相当激励真正达到了，促进学生身心之目的，本次体育节获得了圆满成功。回首这六年来自己所做的工作，虽取得了一些小小的成绩，但我绝不会满足于此，因为我知道能否成为科研型教育者，只有自己去发现去摸索，我将继续努力，努力发现自己的不足，改进自己的不足。