

瑜伽教练工作总结(模板10篇)

总结是在一段时间内对学习和工作生活等表现加以总结和概括的一种书面材料，它可以促使我们思考，我想我们需要写一份总结了吧。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

瑜伽教练工作总结篇一

本年度以来，在上级主管部门的领导下，我校按照制订的游泳队工作计划，大力开展体育传统校工作，取得了可喜的成绩。

游泳队训练工作是学校工作的重要组成部分，是全面贯彻教育方针的一项重要内容。为加强对学校体育工作的领导，学校始终是以校长为体育工作领导小组组长，本年度还调整了部分领导小组成员，制定了各部门体育工作责任制，使得本年度的各项体育工作开展得有声有色。

本年度，我校在抓好游泳运动普及的同时，重视抓提高，主要采取了以下有力措施，做了以下几项工作：

1、抓计划落实。把游泳训练当作学校体育的重要组成部分列入学校体育工作计划，由校长亲自抓，体育教师具体抓，班主任配合抓，各部门相互配合，各负其责。

2、游泳年龄梯队衔接工作。学校建立了二个年龄段游泳队，由专职体育教师负责训练，每周3—4次，每次90分钟，始终如一，风雨无阻。

3、抓普及促提高。依托每周两次兴趣活动课，借助社团时间和课外活动时间，让学生参与游泳训练，在此基础上集中训练，参加各级各类比赛。

4、抓好游泳队常规训练工作。在训练中，教练组老师们团结协作，认真研讨游泳队的训练方法，采用科学先进的训练方法，不断提高队员的运动成绩。

由于上级主管部门领导的关心指导和学校领导对游泳队工作的高度重视及全体教师的共同努力下，本年度我校在xx年市中区中小学游泳比赛中获得团体总分第一名的好成绩。

成绩的取得只能说明过去，我们将进一步脚踏实地，一如既往地加强我校游泳队训练工作，争取取得更多、更好的成绩。

瑜伽教练工作总结篇二

摘要 竞技体育是一种以结果作为重要衡量标志的实践性活动。运动训练实践离不开理论的指导，而理论既是对事物客观规律的反映，又是认识过程的一种升华。皮划艇青少年运动员运动生涯的科学规划，进行探讨影响皮划艇运动员的运动生涯的科学规划关键因素，试图为指导皮划艇运动员运动生涯的科学规划提供科学的理论依据。

关键词 皮划艇 青少年运动员选材 竞技体育 训练实践 科学规划

一、青少年运动员选材的原则

青少年运动员选材是竞技体育训练过程中的一个非常重要的环节，在整个训练过程中起着至关重要的作用。从多年的训练实践来看，选材的成功与否基本决定了训练最后所能达到的高度，运动水平越高这种情况就越明显。同时选材的成功还会使训练过程更加顺利，时间更短。教练员和运动员更加轻松，训练过程由此成为一种愉快和享受成功的过程。因此，为了达到更高的训练目标，并且使付出得到更好的回报，教练员和教师一定要把选材作为训练过程的最重要的工作来抓，

这样才会收到事半功倍的效果。青少年运动员选材的基本原则训练、比赛和恢复等训练计划的制定是根据青少年运动员的发育年龄，并且根据身体生长发育以及竞技能力发展的敏感时期制定计划，还要考虑到所有运动员的生理、心理、情感和认知的发展。皮划艇青少年运动员运动生涯的科学规划是指导训练的基本要素。

皮划艇青少年运动员长期发展计划，是运动员在整个运动生涯中通过训练、比赛及恢复等手段最大程度地挖掘运动员潜力的计划。

二、青少年运动员科学规划的关键因素

（一）皮划艇基本运动技能。皮划艇技术包括选桨、握桨、艇上坐姿、划桨、呼吸、起航、途中、冲刺及多人艇的配合等技术。其基本运动技能——敏捷、平衡、协调和基本的运动能力——跑、跳、掷、踢、追逐及游泳等所有运动项目的基础能力。青少年应在青春期生长突增开始之前提高这些基本运动技能。运动员的基本运动技能得不到合理的发展，将很难参加各种运动并获得运动生涯的成功，也影响在生活中长期享受身体活动的机会。

（二）皮划艇专项能力。皮划艇项目是后天通过训练获得技能的运动项目，可以通过学校及俱乐部等体育其他机构提供发展儿童身体的早期训练，特别是速度与柔韧性。运动员从基础训练阶段到提高阶段需要参与各种体育项目和身体活动，以至于在专项运动中获得成功。10岁前专业化训练不利于身体发育平衡的发展，会出现基本运动和体育技能发展不足，损伤过度和早期倦怠等症状。

（三）发育年龄。长期发展计划应根据运动员的发育年龄而制定，而不是实际年龄。我们都经历从儿童期到青春期发展阶段，但在发育时间及发育速度等方面，不同个人之间存在着不同的差异。儿童晚期和青春期，实际年龄相同的运动员

可能有4至5年发育年龄差异。当教练员设计培训计划和选拔运动员时需要了解并考虑到这些发展的差异。

（四）敏感期。所有生理系统总是具有可训练性，但在发展身体时，总是有对特定类型的训练的有特定的敏感时期。为了挖掘潜能，运动员要在特定的时期发展特定的能力。运动员达到高水平时失去能力发展的敏感期，将需要更多的时间和努力，以及合适的时间发展特定的能力，因此要更加重视敏感期。

（五）生理、心理、认知和情感的发展。教练员应考虑运动员的整体发展。当教练制定训练计划时，教练应该考虑运动员的在每个阶段的身体发育情况，而且还要考虑每个选手的情绪、精神和智力的发展。

（六）合理分期。分期训练以实现在规定的时间最佳性能，为运动员提供训练（例如：方式、数量、强度、训练频率）、比赛及恢复的架构。一个分期计划，考虑到运动员的生长发育、成熟，并制定每一个皮划艇运动员的发展阶段的训练原则。

（七）竞赛日程。竞赛日程应与长期发展计划一样得到重视。不同发展阶段的竞赛具有不同种类、频率以及竞技水平的要求。在早期阶段，培训和发展应优于正式比赛和短期的成功之上。在后期阶段，对运动员的经历多种竞争状况和执行高级别比赛变得越来越重要。

（八）训练系统性。体育，学校体育，文娱活动与竞技体育是相互依存的，作为专业化运动的皮划艇项目依赖于学校、俱乐部和其他体育机构提供青少年儿童发展体育健身知识和早期健身活动的机会。皮划艇青少年运动员长期发展计划承认享受着终身划船运动和实现卓越的成就都是建立在身体健康活动的基础上。皮划艇青少年运动员长期发展计划明确需要经历的过程及获得成功的机会。让他们理解达到较高的竞

技水平，应在专门皮划艇基础训练开始到每一阶段，根据系统来确定做什么，例如需要什么类型的训练，比赛和恢复。

（九）继续提高。皮划艇运动员长期发展计划应根据的科学研究、实践经验及知识创新等手段，反馈、整合成为一套科学的实用的训练长期发展计划，促进皮划艇具体的研究与实践创新。

三、总结

科学选材是青少年皮划艇运动员训练工作的重要环节。要科学归纳和概括皮划艇项目运动员的竞技能力结构特征，这样对科学选材具有重要的理论和实践价值，接受训练涉及到运动员个体在生长发育和成熟的不同阶段的反应。虽然所有的生理指标一直都可训练的，但是在某一项特定或具体的能力的发展会有特定的关键时期。在这些时期内系统的训练会起到很大的作用。在这些关键时期，正确的训练方法对于可以完成对于发展遗传潜能是最基本的。科学表明所给出的刺激在强度和量的反应有相当大的可变性。这种变化强调了在运动员的长期发展训练中的需要，以至于运动员的训练成效慢并不是短期可改变的。运动专家已经认同了五种身体能力：耐力、力量、速度、技术及柔韧。对于耐力和力量，训练的关键时期取决于身体生长发育的关键年龄，特别是青春发育期的迅猛发展阶段。对于速度、技术及柔韧训练的关键时期是基于年龄的时间顺序。科学规划皮划艇青少年运动员的运动生涯，对运动训练选材及获得竞赛的成功具有重大意义。

参考文献：

[1] 全国青少年奥运项目教学训练大纲[m].北京：人民体育出版社.

瑜伽教练工作总结篇三

认真贯彻《学校体育工作条例》和《_中央、_关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，积极落实体育与健身课程标准以及国家学生体质健康标准的要求，以“健康第一”为指导思想，抓实我校体育教学和课余竞训工作，切实提高全校学生的身心健康，努力使学校体育工作迈上新台阶，健身工作计划。

1、以强化课堂教学常规为抓手，切实有效提高我校体育与健身课课堂教学的有效性，促进学生身心健康。

2、以课程标准和上海市高中体育与健身学习评价方案（征求意见稿）为依据，制定完善我校高中三个学段学期教学计划、单元教学计划、课时计划，工作计划。

3、继续认真开展校本教研活动，以课堂教学研究和教师专业知识技能发展为主线，提高组内教师的教学能力和专业水平。

4、组织参加20xx年上海市中青年教师教学评比活动。

5、完成20xx学年国家学生体质健康标准数据的测试、汇总、上报工作。

6、加强教研组教科研活动的氛围，提高全组参与教科研活动的意识和能力，努力以教科研促进教育教学工作。

7、进一步抓好课余竞训工作，规范管理、科学施训，精心组织参加市区级各级各类体育竞赛。

8、加强学校的群体性体育活动，组织好校秋季田径运动会，大力开展小型、多样的体育竞赛和活动，提高全校学生参与健身锻炼的积极性。

瑜伽教练工作总结篇四

xxxx年，市、县两级组织开展群体赛事活动60多次，3月9日，常德市xxxx年“佩佳珠宝杯”春季长跑活动暨全民健康生活方式行动项目启动仪式在市体育中心举行。3月26日，社区广场舞大赛举行。4月到5月，市直机关单位乒乓球比赛、武陵区首届大众运动会、区第三届机关运动会、职工趣味运动会和鼎城区第二届机关运动会相继举行，市直机关各单位以及临澧、澧县、桃源、石门、汉寿全民健身十分活跃，掀起了干部职工体育健身新热潮。柳叶湖举办了端午赛龙舟活动。6月9日，市体育局举办了纪念毛爷爷同志“发展体育运动、增强人民体质”题词发表60周年暨常德市第二届体育舞蹈大赛，在常德日报推出纪念专版，隆重纪念伟人题词，宣传和倡导全民健身，本次活动全市23支代表队、1100多人报名参赛。8月8日，在步行街组织了“全民健身日”纪念活动，组织健身健美展示，发放健身宣传资料。

2、举办品牌赛事赢得美誉。近年来，全市积极组织办一流赛事，树体育品牌，扩常德影响。武陵区承办了中美男篮球星挑战赛、安乡县举办了第四届全国“县长杯”乒乓球比赛、桃源县举办了第六届全省老年人运动会钓鱼比赛、汉寿县举办了首届“永通杯”十省区汽车越野争霸赛、市体育局先后承办了“别克杯”全国高尔夫俱乐部联赛西南分区赛、辽桂湘三省区名人名流高尔夫球团体赛等国际国内高水平、高规格、高品位的大型赛事活动，为市民群众提供了体育文化“大餐”，提升了常德知名度。特别是从xxxx年开始，连续3年举办世界围棋名人争霸战。

xxxx年，举办了第三届“中国·常德杯”世界围棋名人争霸战和首届“常德杯”中国国际女子高尔夫锦标赛，获得了海内外一致肯定，宣传推介了常德形象，扩大了常德美誉度。

3、竞技体育实力明显增强。“十一五”期间，市体校建设成训、学、住“三集中”全省一流的市级体校。全市先后成功

创建国家级体育传统校1所，省级后备人才基地5个、重点县2个、重点校1所、省级传统项目学校10所。五年来共获得世界冠军2个，全国冠军10个（全国十运会冠军2个），全省冠军207个，向省以上专业运动队输送优秀运动员24名，向高等体育院校输送体育人才1700多人。xxxx年，常德代表团参加省十一运会获得综合金牌第2名、赛会金牌第4名的好成绩。xxxx年广州亚运会上，常德籍运动员斩获“2金1银”，取得历史最好成绩。xxxx年，伦敦奥运会上，常德籍运动员周玉夺得双人皮艇500米第四名。常德市体育局先后两次被省委、省政府授予“体育事业突出贡献奖”。

xxxx年，在参加省常年赛的19个大项中，乒乓球、游泳、摔跤三个项目的金牌、总分排名均进入全省前三名；柔道、跆拳道、跳水三个项目的金牌排名进入全省前三名；田径、射击、赛艇、武术、体操等五个项目的金牌排名进入全省前六名。另外，在我市获得的54枚金牌中，262名男子运动员获金牌20枚，183名女子运动员获金牌34枚，女子项目金牌总数占到全市总数的63%，比去年增加15个百分点，且女子人均金牌数亦高出男子人均金牌数枚许多，我市女子项目的优势正在稳步提升。

在总结成绩、谋划今后工作的同时，我们还要清醒地认识到当前我市体育工作依然存在着较多矛盾与问题：一是全市公共体育产品供应不足，全民健身公共服务不均衡；二是现有公共体育场馆运营管理水平不高，监管有时缺位，社会意见较多；三是体育后备人才培养机制有待创新，青少年体育还应加强，运动员文化素养和能力水平亟待提高；四是体育社会化程度不高，组织体系还不完善，部分体育协会、俱乐部有名无实，社会体育指导员队伍规模不大，体育职业培训水平不高，不能满足社会体育健身需求；五是体育人才缺乏，不适应体育事业发展需要。这些矛盾和问题应引起我们的足够重视，认真研究解决。

瑜伽教练工作总结篇五

- 1、认真备课，精心写好教案，认真上好每一堂课。
- 2、认真学习和贯彻课程标准，钻研教材，明确教学目的与任务，掌握教材重点、难点明确本科的教学任务、以及完成任务采取的教学原则、教学方法、组织措施等。
- 3、根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材及教学用具。

瑜伽教练工作总结篇六

人类社会进入二十一世纪，教育面临着更多的挑战。家庭教育是现代教育中一个重要组成部分，只有加强科学管理，努力办好家长学校，提高家庭教育水平，促进家校联系，广开社会育人渠道，积极构建家庭、学校、社会一体化的教育体系，才能全面推进素质教育，培养德才兼备的跨世纪社会主义事业建设者和接班人。

（一） 开辟多种渠道，夯实^v^家长学校^v^的管理。

（二） 采用多种形式，丰富^v^家长学校^v^的活动。

（一） 开辟多种渠道，夯实^v^家长学校^v^的管理。

^v^中央关于改革和加强中、小学德育工作的通知中强调指出:^v^关心和保护中小学生健康成才，不仅是教育部门和学校的职责，而且是全社会的责任和义务，要把社会和家庭教育密切结合起来，形成全社会关心中小学生健康成才的舆论和风气。因此，建立健全^v^家长学校^v^的管理，显得尤为重要。

1、家长委员会管理扎实有效。本学期，我校将在上学期成立家长委员会的基础上，进一步加强与委员们的联系，通过开

展丰富多彩的活动，研究当前家庭教育，学校教育，社会教育的动态，商讨办好“家长学校”的措施和，及时反馈家教信息，收集并反映家长对学校工作的建议和意见，协调并参与学校管理，进一步提高管理的实效。

2、落实“家长学校”的上课时间。原则上每学期举行1~2次，每次上课时间不少于2小时。并有计划、有层次的开展活动。每次课后，均安排班主任、任课老师与家长见面，交流教育子女的信息，使学校教育与家庭教育同步协调。

3、精心挑选“家长学校”的上课教师。学校将精心挑选在教育教学方面有相当教学经验，并热心于教育科学的干部和教师担任家长学校的老师，保证师资质量，而且上课内容提前确定，认真备课，力求课上得精彩、实用，并成系列化。

4、保证“家长学校”的学员的参与率。每次上课前一周以内，由校方发出书面通知，并及时信息反馈，家长可提前请假或调休，保证出勤率，并加强点名制度。为进一步推进家校联系，开家长会时，学校还将下发调查问卷，来了解家长对学校教育的评价与建议。

1、本学期初，根据学校工作安排及工作的连续性，周密制定好教学计划，做到有序实施。

2、按计划认真实施。能注意理论联系实际，通过座谈，问卷等方式来加强调查研究，进行客观分析，并将改进措施落实到以后的工作中去。

3、开展咨询服务，对家长提出的在家庭教育中遇到的疑难问题给予较好的解决或号召大家共同研讨，提高研究水平。

4、办好校刊《家校桥》，每月一期，人手一份，架起家桥之间的桥梁。

5、通过^v^家长学校^v^的学习，在家长中广泛征集家庭育儿经验论文，并评奖择优刊登在《家校桥》上，并积极向各专刊推荐。

制定家长学校活动计划

与家长委员会成员取得联系，确定本学期活动安排。

一年级 开放半日活动 引导家长配合学校帮助孩子养成良好的学习生活习惯。

二年级 开放半日活动 注重发展孩子的兴趣，培养他（她）的个性特长。

三、四年级 让孩子生活在一片希望中（和家长谈谈成功教育）

五、六年级 引导孩子学会面对

一~六年级 家长论文上交，评选学期工作总结，评选^v^好家长^v^□

瑜伽教练工作总结篇七

驾校是道路交通安全的摇篮，作为一名机动车教练员，我肩负着为社会培养高素质驾驶员的重任，在xx年的工作中，我从理论和实践等方面不断提高自身素质和能力，现将本年芭工作总结如下：

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形成很好的口碑。

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。

这是我给驾校老师写的总结，很累，我真是太笨了，要是真写不出来这个中文系大学生的脸都丢尽了，还好教练用了，我很高兴。

瑜伽教练工作总结篇八

企业对外的影响及信息是依照相关媒体进行的，它直接关系到企业的生存与发展。媒体大致可分为：

1、平面媒体

主要是报刊、杂志、与相关印刷制品。

2、电子媒体

主要以电视、广播、internet为主。

3、企业活动

主要以专业活动、公益活动、宣传活动为主。

4、会员影响

主要指俱乐部会员的传播能力。

媒体选择与公司所设定的企业宗旨、业务范围、服务对象有着必然的相关联系，主要考虑媒体的专业性、影响范围、影响人群是否与企业所期望一致。

主要流程是推广——预约——引导参观——讨论健身意义——约定第一次健身时间——跟进。

1、推广

包含市场调查、活动、路演、dm单、朋友介绍、自寻信息等方法积累客户联系信息

2、预约

问候，定下基调，注意电话谈话技巧。

3、引导参观

为了让人们深入了解健身中心，会籍工作人员应主动引导来宾参观健身中心的开放区域，在参观时应注意以下几点：

(1) 在参观前，首先应请来宾填写一张“客人基本情况调查表”，如客人提出异议，应向客人解释“不会耽误您很长时间（只是几个小问题），填表是为了针对您的具体情况，建议您并提供更适合您的服务或训练方式”。

(2) 参观应遵照事先制定好的路线行走。

(3) 引导人员应走在客人前面。

(4) 当停下来介绍时引导人员应站在客人的左前方，并保持适当的距离，为客人介绍场地时应伸出左手，以手掌指示目标，不能用手指指指点点。

(5) 在通过门时应该现为客人开门，让客人先进，然后跟上。

(6) 在客人感兴趣的地方多花些时间。

(7) 要稳重，不要慌慌张张，更不能看表。

(8) 如来宾的鞋不合要求应请之换上鞋套。

(9) 如未获经理允许，来宾不得在健身中心内摄影照相。

争取首次拜访要求销售，向潜在的会员优惠价格或宣传品。

4、讨论健身意义、提供售价

主动热情向来宾交流健身给人带来的益处，积极引导来宾思考健康投资与健康之间的联系，适当时机，明确说明俱乐部各个服务的价格，同时说明价格与价值比。

5、约定第一次运动

当接受一位新的会员时，应主动了解客户的需求，并在客户最适宜的时间约定第一次运动的时间。值得注意的是负责认得的是责任的告诉客户最佳的运动时间，同时，要尊重客户的时间安排与愿望。在客人感觉到健身需要时，尽快联系他们参与健身运动。

6、运动后的跟进

及时得到会员或潜在客户第一次运动后的反馈资料，并加以

分析。健身过程中如果出现问题，应及时加以解答，坚定他们对健身的信念。在你的客人成为会员以后仍然要与他们联系，让他们感觉到你是他们的朋友，使他们把健身溶入到自己的生活中去。

- 1、预售方案的标准化执行管理。
- 2、预售人员的标准化管理。
- 3、预售计划的目标管理。
- 4、预售阶段的问题处理解决及调整。
- 5、试营业前的工作准备。

瑜伽教练工作总结篇九

根据潍交战文件精神及我局“十二·五”交通战备工作要点，结合我区交通工作实际，制定交通战备专业保障队伍训练计划如下：

为切实加强对我局交通战备工作的领导，根据工作需要，调整充实局交通战备领导小组如下：

根据上级文件要求及我局交通战备工作对应急保障人员所需，确定局交通战备应急保障大队由三个中队组成，董新政任一中队中队长，李运涛任二中队中队长，徐春收任三中队中队长。各中队人员组成情况见附表2。

在市交战办具体指导下，积极与区人武部协调，具体抓好应急保障队伍训练计划的拟定及实施。

4、积极储备专业保障队伍预备队，确保专业保障队伍总人数不断增长，并做好新老交替；

5、加强与相关部门的信息交流，及时准确地报送相关信息及材料。

瑜伽教练工作总结篇十

不知不觉间，来到驾校已经有一年了，在工作中经历了很多*甜苦辣，挫折与失败，获得了很多经验教训，感谢领导给了我成长的空间、勇气和信心。在这一年的时间里，通过自身的不懈努力，在工作上取得了一些成果，但也存在了诸多不足。回顾过去的一年，现将工作总结如下：

一、工作总结。

在从来到驾学到现在的时间里，先后参与了培训学员及多次考试，我总结了一年的经验，关键就是要教好学员。为了教好学员，注重个别教育，使其保持相对稳定*，同时激发学员的情感，使学员产生愉快的心境，创造良好的教学气氛。多看对教学有帮助的书籍，不断扩宽知识面，为教学内容注入新的活力。根据学员的时间、教学内容与要求组织好教学活动的各环节，保*好学员每天的学车时间，更好地培养学员的驾驶能力。

这一年来，我努力工作，认真完成应完成和驾校分配的各项任务。在实际工作中总结教学经验，积极思考，改进教学方法，提高学员学习效率，认真观察学员学习中会遇到的没一点错误。做的及时发现，及时纠正，能为学员详细讲解驾驶技能。尽可能的将学员学习过程中的困难降到最低。积极与学员沟通，调动学员学习积极*。使学员在轻松愉悦的环境里学习，调配好时间，让每一位学员都能得到充分的练习时间。在于同事的相处中，我细心学习他人长处，和自己自身相结合，不断探索中使自己的教学水平有所提高，丰富教学生活。

二、工作中的不足。

伴随着驾校的发展，我作为驾校的教练员，应更加努力地完成工作。所以；我在实际工作中时时严格要求自己，做到谨小慎微，但也清醒地认识到自己在工作中的不足之处。

作为一名教练员，我深知自己的职能，而我确没能处理好教练员与学员间的关系，面对学员们的盛情邀请，我没能拒绝为驾校造成了不良的社会影响，经过领导的批评教育，使我认识到了错误的严重*。领导的及时纠正，让我端正了自己的态度，认清身为一名教练员不该犯下的错误。

三、今后的努力方向。

我下定决心，一定认真总结这一年中工作里犯下的错误。在今后工作中，克服不足，改正错误。努力把工作的更好，更好的提高教学能力。

新的一年已为着新的起点。在xx年我再接再厉。一定努力打开一个工作新局面，更好，更努力的工作！