# 运动员个人训练总结范文(10篇)

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2025-04-22

*运动员个人训练总结范文1本年度队员都能顽强拼搏，形成团结互助、共同提高的良好风气。以技术训练为重点，同时抓战术配合意识及运用到实战当中去，树立新的队伍形象，取得较好的成绩。>本年度主要工作措施是:1.根据学生的实际情况制定训练计划，注重挖掘...*

**运动员个人训练总结范文1**

本年度队员都能顽强拼搏，形成团结互助、共同提高的良好风气。以技术训练为重点，同时抓战术配合意识及运用到实战当中去，树立新的队伍形象，取得较好的成绩。

>本年度主要工作措施是:

1.根据学生的实际情况制定训练计划，注重挖掘学生的潜力。

2.训练工作中突出狠抓思想作风，注意调整学生的心理状态。

3.狠抓基本技术训练，使学生熟练掌握基本技术，为今后继续提高打下扎实的技术基础。

4.有目的、有针对性地提高运动员的技、战术能力。（身体、战术、思想、心理和智力等方面能力）

5.每天的训练时间为1小时。

6.全队战术训练的过程中，重视个人战术训练，以及全队的默契配合。

>主要工作重点:

1. 加强运动员的思想品德教育，形成良好的队风队纪。

2. 针对运动员动作不规范，基本功不扎实，着重基本技术训练。

3. 全面提高运动员的身体素质，提高对抗性。

>主要工作内容:

>一、重新选拔吸收队员，新成立篮球队。

1、 通过各级老师的推荐选拔队员。

2、 根据上学期开展的级组篮球赛等物色到的队员吸入队伍中来。

3、 通过同学间的了解选出原来球队队员。

4、 通过体育老师在体育课堂上观察到的优秀选手。

>二、开展有计划有步骤的科学训练。

1、加大身体素质的体能训练，包括上下肢、腰腹的力量，移动速度，移动耐力，弹跳能力等的素质。目的是提高各单个素质水平和在场上综合素质的整体发挥，为技术战术的正常运用奠定坚实的基础。

2、在加强综合素质的同时，注重队员个人的技术动作训练。目的是使技术动作更娴熟，能在比赛中自由灵活发挥，达到熟练运用，为战术默契配合铺路。主要是通过对队员的各种运球、急停急起、突破、投篮、抢篮板球、传球等技术的学习，并对所有技术的灵活连贯运用。

3、战术的有针对性学习，加强队员的合作精神训练。通过对战术中的徒手移动练习、无对抗性的配合练习，到攻防对抗或模拟比赛条件下的配合练习等，使队员达到一个较高的进攻和防守水平。包括个人防守；进攻配合（传切配合、突分配合、策应配合、掩护配合）、防守配合（挤过配合、穿过配合、绕过配合、交换防守配合、关门配合、夹击配合、补防配合）。

4、全队进攻战术和全队防守战术的训练。包括快攻与防守快攻、半场人盯人防守和进攻半场人盯人防守、区域联防与进攻区域联防、混合防守与进攻混合防守以及攻守转换和阵地进攻战术的设计运用。

5、重视心理、临场水平发挥等训练。通过模拟训练、自我暗示训练、注意力集中训练和放松训练等，主要解决队员的意志品质问题和个人情绪问题，包括坚定的目的性、顽强性、果断性、主动性、自制力和勇敢精神。

**运动员个人训练总结范文2**

\*\*年\*月中旬，在公司领导的指导与支持下，\*\*\*公司全体员工\*\*人参加了为期七天的军事训练和两天的户外拓展训练。通过严格军事训练和拓展活动，进一步强化了公司员工的纪律性和高效的执行力，提高了对公司与事业的忠诚度，提升了员工沟通能力与团队合作意识，增强了员工自信心、责任感、使命感，锻炼和考验考验员工在高强度、高压力公司环境下的承受能力和快速反应能力。目前公司员工精神面貌焕然一新，团队的向心、凝聚力和战斗力进一步增强，员工们纷纷立志以“首战用我，用我必胜”的勇气全力以赴投入到公司运作与发展中去，军训和拓展训练取得明显成效。本次活动呈现以下几个特点。

精心组织，细致安排。为了顺利开展军训以及拓展训练活动，公司精心组织，细致安排，制定了科学的活动方案。公司领导高度重视此项活动，亲自出面协调湖南省消防教导大队军官，安排军训场地以及训练科目事宜;百忙之中，领导积极与长沙众悦企业管理培训有限公司细致沟通，部署拓展训练项目，并且为活动提供了充足的资金与财力支持，确保了活动的顺利开展。为更好开展活动，公司还大力宣传活动的意义，积极征求员工的意见，认真采纳员工的合理化建议，充分发挥了员工的聪明才智，群策群力，为活动出谋划策;同时广泛动员，严格要求全体员工积极参与，在民主采集员工意见的基础上，出台了活动方案，科学安排每个细节，合理组织每个活动，为活动的具体实施提供了前提条件。

思路清晰，目的明确。本次军训以及拓展训练活动做到了思路清晰，目标明确，活动的任何步骤和环节都围绕目标展开，突出了主题，确保了活动的明显成效。其中军训的目的定位在两点：一不断强化公司员工的纪律性和高效的执行力，提高忠诚度，考验员工在高强度、高压力公司环境下的承受能力和快速反应能力;二培养公司员工自信心、责任感、使命感，不断改善组织内部沟通环境，不断提升员工沟通能力、注重团队精神、不断增强团队凝聚力与战斗力;而拓展训练的目标定位在进一步提员工的沟通能力、团队协作精神。两个活动一前一后开展，形成了一个完整的培训体系，有力地提高了员工的综合素质，增强了服从与纪律意识。

全员参与，认真训练。本次活动，参与面积广，员工参与热情高，因此成效显著。无论的青年员工，还是年龄偏大的员工，都以积极乐观的姿态主动参与，真正体现了“团队培训、全员参与”的训练理念。培训期间，正值赤日炎炎的夏季，气温较高，再加上训练项目难度较大，全体员工无疑面临着巨大挑战。但是全体员工始终保持了高度激情，克服重重困难，坚持参加训练，认真仔细对待每一个训练项目，高效完成每个环节的任务，没有一个人掉队，向社会树立了我公司团队团结奋进、勇于开拓，敢闯敢干的市场弄潮儿的形象，展示了威灵顿人精神抖擞、携手共进的风采，赢得了军训教官、培训教师和社会各界的广泛赞誉。

关注细节，成效显著。军训教官说，“没有完美的人个，只有完美的团队”、“合理的要求是训练，不合理的要求是磨炼，过分的要求是锤炼”，由此可见在一支作战部队中服从和纪律的重要性。为培养这种高度的纪律性，公司员工都能关注细节，取得了满意成果。每堂训练课前，全员均提前到达训练场并由连长整好队伍迎接教官的到来，这是教官前所未见的。拓展训练是考验团队纪律、智慧和体力等的一种游戏活动，每位成员在训练中的表现就是自身平常真实自我的反映。“细节决定成败”，关注细节的良好作风，使威灵顿人向外展示了良好的企业形象和深厚的企业文化底蕴，确保了圆满完成任务。军训以及拓展训练成功的因素来源于以下几个方面。

1、严格的组织纪律。在公司项目筹备阶段，每个员工为制定严密的公司制度出谋划策，公司领导以身作则遵守制度，员工严于律己要求自己，这是一个组织健康运行的基础。

2、强大的执行力。威灵顿人有着快速复命、执行任务没有任何借口、在第一时间内完成上级交办的任务的优秀品质，这是团队作战能力的保障。

3、组织的凝聚力。公司何总说过，“三流的企业依靠人来管理，二流的企业依靠制度来管理，一流的企业依靠文化来管理”。任何领导或个人的凝聚力都是有限的，一个企业只有形成特有的企业文化后，每个员工才会忠诚于它。

4、团队合作精神。这是我们圆满完成这次任务的根本原因，在一个团队中，只有每个成员具有严格的组织纪律、强大的执行力和凝聚力，才能精诚合作并展现团队的良好精神面貌。在拓展训练“毕业墙”项目中，威灵顿人的团队合作能力发挥得淋漓尽致。在这一活动中，有指挥员、人墙、人梯、起重手等几个重要角色，他们每个人都在充当的角色中出色发挥，各个角色间天衣无缝地配合，每位威灵顿学员顺利“毕业”，没有一个人被落下，取得了团队挑战成功。最终，这种成功感动了每位学员。

不断总结，快速提高。在军训以及拓展训练过程中，我们不断总结训练中的经验教训，而且创设了交流的机会，使每个员工都能快速提高思想意识，改进个人行为，以期达到训练目的。在军训科目中，公司专门安排分组交流环节，并且要求每个员工都要上交书面心得体会，使员工能够很好地总结经验，把训练行为上升到思想意识高度，使团队精神切实地成为推动员工今后拼搏奋斗的精神动力，这也是快速提高员工素质的重要途径之一。

总的来看，军训及拓展训练活动，取得了显著的效果，今后宜多组织类似的培训活动。公司项目已经进入运作阶段，员工在工作中会分别扮演不同的角色，走向管理、技术、营销、后勤服务等不同的岗位;经过严格训练的员工，在不同的工作岗位上，正以务实工作、拼搏进取的精神面貌，紧紧团结在公司领导的周围，以顺利投产为中心目标，充分发挥个人的潜能，注重各部门间的团结协作，投入到夺取首战的胜利的战斗中来。

**运动员个人训练总结范文3**

为期十五天的训练终于结束了，和以前的带训都不同，这次的带训，是我们第一次为了学校的荣誉而训练，可以说感触良深吧。能够承担xx级新生军训会操表演训练任务，我们感到非常高兴！在接下来的十几天里我们与学校的老师、同学们共同度过了一段充实、而有意义的军训生活。首先，我代表国旗和护卫队的全体队员向学校xx级全体参加军训会操表演的同学表示热烈的祝贺。在他们的不懈努力下，艰苦的训练之后。在会操表演中荣获“优胜奖”，为学校争光添彩。在这刚刚结束训练的时间里，好好地回想一下带训的日子，希望能永远的记住这一次的经历。

学生的心声“我们很值得”

虽然军训任务已经结束，但他们依旧保持了军人的风姿 。“感谢学院给了我们这次机会，感谢各位教官为我们付出的一切，感谢各个系部对于我们工作的配合，以及给予的充分尊重”。感谢，唯有感谢才能把学生激动的心情表达出来。“担任此次任务以后，不论在身体还是精神上，我们都得到了成长，更为学校争得荣誉，我们的付出是值得的。”学生xx拿着奖牌如是说。“流了很多汗，但没有流一滴泪，我们抱定要交上一份满意答卷的决心在训练，我们成功了。”学生xxx接着说道。回想一路走来所遇到的困难，他们的声音有些哽咽：“我们很坚强，训练场上我们从不服输，不觉得累！”那股锐气，赢得了很多人的掌声。“我们不想分开”！这是所有学生的心声，将近一个月来的同甘共苦，“浴血奋战”让学生之间产生了深厚的感情――真挚，热烈。

“经过这十几天的辛苦的磨练,使我越来越明白了\_白玉不毁,孰为硅璋。\'\'这句话的深刻含义。雪白的玉石如果不被玉雕琢,又怎能成为贵重的玉器呢？同样道理,如果我们没有经过辛苦的磨练又怎能成为祖国的栋梁之才呢?人的一生中充满着大大小小不同程度的困难,而这些困难正是阻碍我们成才的绊脚石,所以我们要想在社会上有所成就,就必须勇于面对困难,把这些困难看成是一块磨练出人才的试金石,而决不能畏手缩脚,担惊受怕。叔本华说人的生命就是一次苦难的历史,人的生活总是在解决苦难的过程和磨练自己的过程中升华。 人生路漫漫,有机遇的地方就会有挫折,有光明的`地方就会有苦难,让我们带着感恩的心去经历这一切吧! 虽然训练很辛苦,也很累,但是给了我很大的启示:要不断地磨练自己,做一块雪白的玉石,无论多大的苦难都吓不倒我。这个启示已深深的烙在我的心里。”xx唏嘘着说道。

**运动员个人训练总结范文4**

大学的军训应该是人生中最后一次军训了吧，因此它显得那么弥足珍贵。

刚来到一陌生的环境，让人突然间感觉很不是滋味。我想到张雨生的出名曲《我的未来不是梦》，既然现在我们有优越的条件，为何不认真地过每一分钟呢?

作为一个中国人就应该热爱自己拥有璀璨文明的中国。军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

宣传爱国主义，想必也是军训的目的之一在这样严肃的气氛下大家的注意力高度集中，训练的效果还是不错的。和高中时候的军训相比，我们的训练少了很多“趣味”，但是我感觉这样子的训练更加符合我心目中的军训。

大学的军训是非常难忘的，我很享受这个过程。

我庆幸自己能够有这样的教官，我们学到的不仅仅是如何走齐步、踢正步，从教官的身上我看到了一种极其朴素的精神——这是一种随着我们社会前进的脚步渐渐被人遗忘的精神。

**运动员个人训练总结范文5**

20xx年11月11日，大学第四十二届田径运动会隆重开幕。在为期三天的运动会中，各学院的体育健儿们在运动场上顽强拼搏，奋勇争先，展现出“更高、更快、更强”的奥林匹克精神，而驻守在大本营的各年级各班凝心聚力，团结一心，展现强大的集体主义精神。正是这种拼搏精神、团结精神鼓舞着运动员们创造出一个又一个好成绩。

运动员在运动场上大展风采的同时，学生会的后勤工作也做得十分到位，从拉拉队与方块队的训练，三天大本营的值日安排，到大本营的布置，每天工作的内容项目，每一位学生会成员都尽心尽力地去完成每一项任务，下面就我个人工作情况和对此次校运会的见解以及工作感想与期望这三个大方面分别总结。

>一、个人工作情况：

身为办公室试用助理，我的主要任务是协助办公室管理大本营，为了更好地完成学生会分配的工作，从校运会前两个星期我与办公室部门成员就开始着手准备，清点好已有物品，看下还需要补充什么器材道具，尽量用最少的资金完成最好的效果；在校运会之前组织各班班干开了一次小型会议，明确各班的值日安排和相关负责事项。在校运会期间，无论是否轮到自己值班，都在大本营留守一段时间，看下是否有需要帮忙的地方。以上是我认为我做到位的地方，当然还有我的不足之处：

1、在义务服务项目表上老师的签名不够多，应坚持每天去各个大本营去宣传我们大本营，好让更多的老师来我们的大本营。

2、在我值日时监督班级不够得力，导致人数减少。在今后的工作中，我会努力地把这些工作做好，做到位。

>二、对此校院运会的见解：

我做好本职工作的同时，还时刻关心校运会的整体工作情况，从整体出发。下面就我对此次校运会中的3个方面提出建议和意见。

1、赛前的运动员训练强度太大，因为大多数运动员都不是专业运动员，突然接受高强度的训练导致运动员身体吃不消，受伤情况较多，甚至有些影响最后的比赛状态；

2、各班级准备的加油工具少，而拉拉队长的喊话器只有一个，导致替运动员加油时声势不够壮大；

3、开幕式时方块队阵容不够夺目，应该在方块队上多下点功夫。

>三、工作感想与期望：

本次校运会的成功举行和圆满结束，是全体工作人员和师生努力的结果。在校运会中，我认识到团结的力量。就是大家的团结努力，才使我们学院在校运会中取得如此优异的成绩。

虽然短短三天的校运会结束了，运动场上那种拼搏进取、永不言败、团结一心的精神让我深有感触，让这种精神激励着我们在以后的学习和工作中取得更多、更大、更理想、更优异的成绩！

**运动员个人训练总结范文6**

风和日丽，校园里鸟语花香；阳光明媚，操场上龙腾虎跃。值此金秋时节，我校本着德、智、体、美、劳，全面发展的原则；为大力促进我国体育事业的进步，为大力促进学生体质的增强，为弘扬和传播更高、更快、更强的奥运精神和自强不息的中华民族传统美德；我校秉承传统，于20xx年11月7号、8号举办了皖西学院第十三届秋季运动会。我资源环境与旅游管理学院学生会本着服务学生、服务选手、为院争光的原则，统筹规划了此次运动会我院的服务工作。

在此次运动会举办之前，院学生会统筹规划，合理分配了各部门的任务，并在校运动会动员大会上统一分配明确了各部门的任务。使得各部门任务明确，责任到人。

此次任务主要有，运动员的比赛通知，运动员的成绩记录，运动员的陪同与接待，领运动员进场，拉取运动会所需经费的赞助，学院大本营的搭建与卫生维护，拉拉队的组织等。

在此次运动会中，我所在的学生会体育部主要负责的任务是运动员的通知工作。虽然我们部门只负责运动员的通知工作，但我们部门还是本着，学生会，只分部门不分家的团结理念；同时又由于我们体育部与运动的特殊关联，所以我们部门不仅做好本部门的分内工作同时还凭借着我们部门对体育运动的了解，积极主动协助其他部门完成学生会的分配的任务。在这一点，我们部门充分践行了团结合作理念，和互帮互助的团队精神。当然于此同时，我院学生会其他部门也表现的十分团结合作，在各部门的精诚合作之下，在各部门的共同努力之下，在众多同学们的积极参与之下，在校领导的科学领导之下，在院领导的深深关怀之下，最终此次运动会取得了圆满成功，为学院的光荣树上，开出了我们13届的美丽花朵。

在接到学生会的任务分配后，我们部门随即召开了部门会议；经过部长们的激烈讨论，和学干们的主动请缨之后最终，将任务分配到我们部门的每个人。这一分配十分科学、合理、高效。这位我们部门出色的完成的院学生会所分配的任务奠定了夯实的基础。

我们部门的任务分配较之上级分配则更加细化，此次分配，学干间任务均等，工作量相当，科学合理。其中我主要负责的任务是：通知参加跳高，三级跳的运动员在开赛前赶到学院大本营，提醒他们不要错过了比赛时间。可以说，这一任务看似简单实则不然，因为：我所需要通知的人员，分布于不同的年级和班级；同时受到运动员主客观因素的影响，很多运动员并不愿意接收回复我们的通知短信。同时我们的通知又不能干扰了部分人的正常学习生活等等原因，这项工作并非简单。于此同时，我有甚至这一工作的重要性，因为我的工作直接关系到，运动员是否能按时到场接受检录，是否能顺利参加比赛，这直接关乎着我院的运动会总成绩和学院的荣誉。所以，当接到这一任务的时刻，我就暗暗地告诉自己：只有成功没有失败，哪怕被人嫌烦，也要坚决保证每位运动员能按时到达，顺利进场接受检录。因为我对自己工作的要求是完美不容半点失误，我始终认为，高标准才能出高质量。

通过负责此任务，我感触良多。首先，我认为，我的这次任务完成的并非十分完美无缺，仍有一些值得改进的地方；其次我是十分努力的想要做的完美无缺。所以所有缺憾，但我也为我的努力而喝彩。我想正是这些缺憾的发现和立即改正才能使我进步，使我收获经验与成长。

我总结了这次运动会部分不足之处。

1、对于非参赛选手的人员动员不足，这直接导致。我院拉拉对人数不足。

2、学院体育人才稀缺，普遍缺乏训练。

3、赞助资金不足，为运动员提供的物品不足。

4、到场学干，态度不端正，行为散漫。

下面，我想对这次运动会提一些还不太成熟的改进建议。

1、在校运动会开赛之前，我建议应召开一个运动员动员大会，并请往届我院取得良好成绩的参赛选手。这一会议一方面，使得参赛运动员了解比赛规则；另一方面，可以请往届优秀运动员传授先进经验。

2、进行动员工作，鼓励非运动员人员前来观赏比赛，并加入我院的拉拉队，为我院参赛运动员选手，加油助威。

3、进一步严格要求学干到场，主动承担起学生会的责任。

4、节省开支，注重大本营卫生，力求做到：我院大本营所在地在我院撤退后比我院没来之前更加干净卫生。

经过此次的工作，使我进一步提高了自己的工作能力，和自身素质以及协作能力。通过参与学生会工作，使我既丰富了大学生活有收获了能力有不朽的友情。为此感到万分幸运，并衷心感谢学生会能给我这样一个平台，让我去磨练自我；感谢我的部长们，能包容我的不足并孜孜不倦的带领着我去更好的完成我的工作。在部长的谆谆教诲下，我看到了自己的成长。

最后，祝愿各位部长：万事如意，学业有成，并祝愿我们体育部越来越团结，工作越来越好。

**运动员个人训练总结范文7**

作为省运会之年，是备战四年来的最后冲刺与检验，因此安排好赛前运动员的训练计划，稳固运动员的竞技水平，力争多拿分、多拿牌是今年训练工作的重点。

提高运动员身体素质的同时提高运动员的心理素质，技术动作要正确、合理、规范、熟练，心理思想要端正，在巩固好慢速的基础上，多加强快速的训练和提高；身体素质在冬训阶段很重要，为此，在今年年初的冬训阶段，围绕着运动员的基本功和身体素质同时进行系统的训练。通过冬训，提高了运动员的基本功和身体素质、素质力量、专项力量，使其在后期的大量、大强度训练中能坚持下来，为稳固技术水平和成绩奠定了基础。

加强运动员的全方位管理

1、从学习的督促、思想品德的教育；

2、从训练的正确思维、积极向上勇于拼搏的精神；

3、从端正生活作风的规范、锻炼并养成勤俭节约的良好习惯；

4、从提高个人素质，提高专项技术水平和境界上。 全年坚持我班的管理原则和制度，每星期或有时间、有机会的情况下实时的进行思想品德和素质教育，重要的是引导在训练方面的正确思维、刻苦努力、顽强拼搏的精神等。在全年的教育和引导下，绝大部分的运动员思想品德和思维方式有了很大的提高，拼搏精神同生活作风更是有了明显的改善。

**运动员个人训练总结范文8**

光阴似箭，日月如索，转眼间一个学期即将过去，回顾过去一学年的田径训练工作，我们在校级领导的指导下，做了许多工作，虽然取得了优异成绩，但也存在着不足。现将工作总结如下。

>一、提高自身素质

学校的田径队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。其次体育教师要有敬业精神，体育教师工作辛苦，社会上对体育训练仍有偏见。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，这对我们开展田径队训练带来许多困难。怎么办?我觉得，作为体育教师，我们对体育课和业余训练工作的重要性要有足够的认识，而不能自轻自贱，用我们自身的言语和行为改变社会的偏见。为培养德、智、体、美、劳全面发展的人才，为增强学生体质做出应有的贡献，这样才无愧于我们的事业和责任。体育教师还要有吃苦奉献精神我们的工作环境，在我国目前的实际情况来看，绝大部分是\_露天作业\_，\_夏天太阳猛，冬天西北风\_，而且工作量大，除了每天上课外，课间操，下午上完课还要带运动队训练，此外还有各项体育竞赛的训练、组织和实施等;我们还要不断充实自己，要善于积累经验，总结成败得失，勇于思考敢于创新。不断提高自身的素质。

>二、制定训练计划，从严进行训练

我认为高水平运动员的培养，不可能一蹴而就，必须要有长远的训练计划，不急于求成，特别是田赛项目，要有多年计划也要有近期训练目标。计划内容的安排应重视基础训练和基本运动能力培养。先发展学生协调能力和基本运动能力，后根据专项的需要及运动员的特点对学生进行全面体质训练，进而把专项技术训练紧密结合起来，在训练内容上重点加强基础素质训练和一些基本的运动技能，使学生养成正确的跑。跳、投的姿势，培养节奏感，速度等良好感觉。在训练方法上，根据学生的实际情况，我们采用多种训练法。在技术训练方面，只有掌握好的技术，才能充分发挥学生的身体训练水平，创造优异成绩，我在运动训练的同时强调技术，在学生一进队开始抓好基本技术，随着学生技术的提高，仍然不断地完善基本技术。对某些难以掌握的动作，自己比较肯动脑筋想办法，利用辅助练习等帮助学生掌握其要领。使他们从小建立起一个正确的动作模式，如：蹲踞式的腾空动作，仅仅是示范、讲解、练习是不够的，还要常常注意利用一些手段去刺激学生，克服心理障碍，挖掘潜力。

严格训练，严格要求，是提高运动技术水平的好办法。我认为，首先要使学生明确严格训练的目的，并按基础和水平，因材施教，更要使学生懂得完成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

>三、做好思想工作，争取家长支持。

要带好学校田径队，首先要加强对运动员的思想教育。例如经常讲一些我国优秀运动员是怎样刻苦训练，顽强拼搏创造好成绩为国争光的事例。使学生从小树立起认真训练，为校争光的信念。当然，单有学生积极性是不够的，还要取得家长们的支持。父母非常疼爱孩子。少数家长仍有顾虑，一则怕参加训练后影响学习成绩，二则心疼孩子，怕累坏了，练坏了。我们也常碰到这个问题。我们向家长讲清道理，讲明训练目的、时间、方法等具体问题，消除家长的顾虑，保证她的学习成绩不下降。另一方面通过学校领导和班主任一起做家长工作。

>四、加强思想品德教育

平时除了抓好学生的训练外，还及时了解学生训练的身体状况反应。为了加强学生的营养供给和思想品德的教育。

本学期，我校田径队取得了比较好的成绩。不管是在区级运动会，还是乡镇运动会，都取得了优异的成绩，实现了质的飞跃。展望新的一年，我将扎扎实实地工作，一步一个脚印地不断前进。

**运动员个人训练总结范文9**

光阴似箭，日月如索，转眼间一个学期即将过去，回顾过去一学年的田径训练工作，我们在校级领导的指导下，做了许多工作，虽然取得了优异成绩，但也存在着不足。现将工作总结如下。

>提高自身素质

学校的田径队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。其次体育教师要有敬业精神，体育教师工作辛苦，社会上对体育训练仍有偏见。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，这对我们开展田径队训练带来许多困难。怎么办？我觉得，作为体育教师，我们对体育课和业余训练工作的重要性要有足够的认识，而不能自轻自贱，用我们自身的言语和行为改变社会的偏见。为培养德、智、体、美、劳全面发展的人才，为增强学生体质做出应有的贡献，这样才无愧于我们的事业和责任。体育教师还要有吃苦奉献精神我们的工作环境，在我国目前的实际情况来看，绝大部分是\_露天作业\_，\_夏天太阳猛，冬天西北风\_，而且工作量大，除了每天上课外，课间操，下午上完课还要带运动队训练，此外还有各项体育竞赛的训练、组织和实施等；我们还要不断充实自己，要善于积累经验，总结成败得失，勇于思考敢于创新。不断提高自身的素质。

>制定训练计划，从严进行训练

我认为高水平运动员的培养，不可能一蹴而就，必须要有长远的训练计划。不急于求成，特别是田赛项目，要有多年计划也要有近期训练目标。计划内容的安排应重视基础训练和基本运动能力培养。

**运动员个人训练总结范文10**

学校最受学生欢迎的就是篮球运动，篮球的教学、训练和比赛使队员身体得到全面的锻炼，从而提高他们各感受器官的功能。尤其是在对提高神经系统的灵活性及其协调能力、改善内脏器官的功能方面，它的促进作用更大。它对于高中生的上下肢、骨骼、肌肉的发展，提高内脏器官功能及人体的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等素质的发展均有积极的作用。篮球比赛具有自己的特点，要求队员在比赛中必须首先具备齐心协力、密切配合、努力取得比赛的胜利的坚定信念。所以运动训练根本目的除了在于充分发挥队员的生理、心理潜力外，还强调通过练习和比赛，还要培养学生战胜自我、勇敢顽强的竞争精神，培养集体意识，使他们认识到团结互助的重要性。因此结合自己在教学训练中的经验，不断总结，心得如下：

>一、选择合适的教法是课外活动小组篮球训练的首要任务

小学生正处在生长发育的阶段，协调性、灵敏性素质较差。身体各器官机能、系统尚未发育成熟。因此要针对小学生的身体素质特征及生理、心理特征制定科学的训练计划，逐步提高训练水平。主要体现在几个方面：培养团结奋斗的集体主义精神和顽强拼搏的意志品质；学习和掌握篮球的基本知识、技术和战术；加强身体训练。小学生喜欢内容新颖，生动活泼训练方法，对于艰苦、枯燥的训练总是很害怕，独生子女缺乏吃苦耐劳，怕累、怕苦、怕脏。在训练中总是想偷懒。因此在训练中要根据这些特点，采用生动、直观的训练方法。抓住篮球训练内在的特点、规律、要点、难点，解决主要矛盾，进行反复练习。多表扬、多鼓励，及时纠正多余、错误的技术动作，多用游戏练习激发他们的训练积极性，发挥他们的主观能动性，达到事半功倍的训练效果。

>二、基本技术的训练

兴趣小组队员身体素质相对较差，跑跳能力比较不强。所有队员对篮球都比较陌生，连基本的运球、传球、投篮都不熟。因此训练上难度很大。我着重从篮球知识入手，对队员们详细讲解了篮球的规则，使队员们明白了篮球的自身特点；业余时间多参加社会成人组的训练和比赛，通过观摩和直接参与，加深对篮球的理解，使他们的脑海里有一个对篮球的初步印象，积累经验。在训练中让队员明白运球、传球是篮球比赛中的关键技术，通过熟练掌握基本技术和娴熟的基础配合（传切、突破、掩护等），使未来在比赛中掌握比赛的主动权。

（1）对运球的训练

运球在比赛中是非常重要的技术环节，在快速推进的进攻，带球摆脱防守，上篮得分等等。可以说，一个队如果在比赛中不会带球，控制球，那么这支球队肯定输球。正是由于运球是篮球进攻战术的重要组成部分。在训练中我首先对运球的手法进行教学，我发现容易错误的使用手腕用力，而没有用小臂按拍球，运球时喜欢眼睛看球，球感差，因而在训练中我安排了大量的运球练习，包括体侧运球、运球急起急停、体前换手变向运球、\_之”字型以及绕\_8\_字型运球，这些动作在比赛中都是比较经常使用到的技术动作。把运球练习结合到比赛中去，例如对队员的运球时间进行比赛，最慢的队员罚做俯卧撑或是做一个小惩罚，或是运球追逐跑。既提高了队员的训练积极性和主动性，又可以在练习中逐步提高球性，达到训练的目的，一举两得。

（2）对传、接球的训练

传、接球和运球一样，是篮球竞赛中运用最多的技术，它是进攻队员在场上相互联系和组织进攻的纽带。是实现战术配合的具体手段。是比赛中运用最多的基本技术。传、接球技术的好坏直接影响进攻战术配合质量。因此我十分重视传、接球的训练。在训练中我要求队员在传、接球是要避免丢球，重点要求她们注意球的飞行路线、落点和接球的手法。传球的手法主要有双手和单手胸前传球、单手肩上传球。每节训练课都要进行十五分钟的传、接球练习，主要是行进间的传、接球上篮，还有原地的双人双球练习。易犯错误是：全手掌触球，手心没有空出，手指僵硬，两拇指距离过大或过小，造成接不到球或是球打到自己的身上，为以后的比赛埋下隐患。因此在训练中我经常提醒队员要时时注意自己的手型。传、接球的训练步骤应建立在正确的动作概念上，从原地传、接球开始，再进行移动传、接球的练习。使传球、接球与脚步动作结合起来，不断提高对抗强度，提高传、接球的运用能力。

>三、防守是比赛中重要的环节

防守技术是队员在防守时，为了阻挠和破坏对手的进攻，达到夺球反攻的目的所采取的各种动作的总称。高中生篮球运动水平较低，在比赛中往往注重进攻忽视了防守的重要性。在训练中我强调的是对位联防、半场人盯人防守，注意协防和站位。多数情况下无球队员的移动是构成进攻配合的主要威胁，在训练中我先教队员防守无球队员，重点是防守中位置的选择和移动。通过讲解、示范使学生建立正确的防守概念。防守练习可以先在消极对抗情况下练习，再进行积极对抗情况下练习。加强防守步法的训练。及时纠正错误的动作。我要求队员提高防守的主动性和攻击性，有效地制止对手进攻的威胁。在训练中我通常采用的是二防三、一防二、二攻一、三攻二的攻防练习，要求防守队员积极跑动近球紧，远球松，人、球兼顾，控制对手接球。提醒队员随时都要保证正确的防守位置，自己的防守对象要负责防好。对于攻防练习中经常出现的侵人犯规、带球走和非法运球违例随时强化，使理论和实际有机结合起来，使学生更好的理解、掌握和运用所学的技、战术，保证训练和比赛的质量。

>四、进行体能强化训练，增加体能储备

我校学生体质较差，在训练中尤其让人担忧，无法完成训练计划，而篮球比赛是一项身体对抗性强、运动强度极大的项目，它需要运动员在比赛中有充足的体力来完成教练在赛前布置的技、战术任务。现在篮球的发展方向是\_高、快、准\_。中学生也不例外，只有体力跟上比赛的要求，在比赛中我们才有可能取得主动。在训练中我严格要求队员克服体力上的极限，每次训练课后，还要进行长跑练习，进行体能储备；提高速度、耐力、灵敏等素质，锻炼他们顽强的比赛作风。通过练习使队员们的比赛作风、精神面貌、比赛意识在比赛中得到体现。

>五、多进行教学比赛，增加队员实战经验

比赛是检验一支球队平时训练水平的质量好坏的标准。因此平时一定要正确对待每一次训练。多打比赛，以赛代练，使队员在比赛中积累经验，在训练和比赛中打出自己的特点风格。因此结合自身特点，我根据队员的特点，在比赛中要求队员利用快、准、多变的配合，打乱对手的赛前部署，争取比赛的主动性。比赛的目的是为了巩固和提高学过的技、战术，培养运用技、战术的能力，在高强度的对抗中磨炼意志，培养良好的心理素质。在集训期间，我联系其他兄弟学校的球队尤其是高校的大学生，打友谊赛，在比赛中发现不足之处，和其他老师一同探讨、交流，在训练中得以改正。

总之，科学的训练必须遵循科学的原则、科学方法。不断积累经验，尤其对运动员心理、智力、作风、意志等因素的研究是十分重要的，如何对其进行有效的训练，将会使篮球运动员综合能力更具有全面性和实用性。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn