# 2024年学校训练队训练总结报告(优秀13篇)

来源：网络 作者：星月相依 更新时间：2024-12-26

*报告在传达信息、分析问题和提出建议方面发挥着重要作用。报告对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇报告。下面我就给大家讲一讲优秀的报告文章怎么写，我们一起来了解一下吧。学校训练队训练总结报告篇一一学期来，我校田径队训练工作在校领导关心及班主...*

报告在传达信息、分析问题和提出建议方面发挥着重要作用。报告对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇报告。下面我就给大家讲一讲优秀的报告文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

**学校训练队训练总结报告篇一**

一学期来，我校田径队训练工作在校领导关心及班主任老师的配合下，通过体育教师的共同努力，运动队成绩比以往有明显的进步，从而使我校田径队训练工作逐渐走上轨道，为开创我校体育课外训练新局面打下了基础。

学校的体育田径课外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，这对我们开展业余训练带许多困难。

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。

体育训练工作既是脑力劳动，又是体力劳动，工作时间长，体力消耗大，工作辛苦，没有顽强的吃苦精神和无私奉献精神是不行的。我们的工作环境，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，除了每天上了4节课外，还要周二、三，四、带学生训练。此外还有各项体育竟赛的训练、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。

开学初组织建队，我校学生来自周围的农村。选苗工作一样不可忽视。俗语说：选材的成功就等于训练成功的一半。因此我把选苗的工作看作是训练的前提，有了好苗，就有成功的希望，如果忽视了这一点，就会事倍功半。

然而，选苗工作，必须不辞劳苦地深入到各班，仔细观察每个学生的表现后。无论在操场上课，课外活动等活动场所，处处留意，发现好苗去问，并作好记录。目的是观察学生各人的反应、模仿、步型、灵敏、耐力、弹跳等能力表现如何。这样选苗比较准确，人队后队伍也较稳定，运动水平也会提高得更快。

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。

师必须首先做到，这样才能取得良好的训练效果。

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。

再结合本队的典型例子，如我队一位同学在一次训练中狃了脚。好了马上主动提出要回来参加赛前的训练，当然，单有学生的积极性是不够的，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。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，加强学生的营养供给和思想品德的教育。

我们学校每年都要举办校田径运动会以及参加全县中小学生田径运动会，田。

径项目工作的开展，推动了全校的体育活动，增强了学生的体质，开创了学校体。

育活动的又一新局面。通过抓学校田径业余训练，我有以下几点体会：

一、提高自身素质。

学校的业余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。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，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，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。体育训练工作既是脑力劳动，又是体力劳动，工作时间长，体力消耗大，工作辛苦，没有顽强的吃苦精神和无私奉献精神是不行的。我们的工作环境，是“露天作业”，“夏天一身汗，冬天一身灰”，而且工作量大，清早要晨炼，比赛前期傍晚还要带运动队训练，此外还有各项体育竟赛的训练、组织和实施等;我们还要不断充实自己，积极参预各种各样进修、培训，不断接受新的教学理念，勇于思考敢于创新，提高自身的素。

二、认真选拔体育苗子。

有些人认为：我们只是学校的业余训练，又不是运动专业队训练，学生的条件好不好并不重要，关键是能应付比赛。我觉得，不论是专业队还是业余队，选苗工作一样不可忽视。俗语说：“良好的开端，成功的一半”。因此我把选苗的工作看做是训练的前提，有了好苗，就有成功的.希望，如果忽视了这一点，就会事倍功半。然而，选苗工作，必须不辞劳苦地深入到各班，仔细观察每个学生的表现，因为我们所担任的教学班不一定是本年参加比赛的年龄组，怎么办?要处理好这个衔接问题，首先我们几位体育教师沟通好，其次选苗工作还贯穿在一年四季，无论在操场上课，课外活动等活动场所，处处留意，发现好苗去问，并作好记录。通过集训，观察学生各人的反应、模仿、步型、灵敏、耐力、弹跳等能力表现如何。各年级都有运动员，这样选苗比较完整、准确，人队后队伍也较稳定，运动水平也会提高得更快。

三、制定训练计划，从严进行训练。

严师出高徒。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。严格地说，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。

**学校训练队训练总结报告篇二**

一学期来，我校田径队训练工作在校领导关心及班主任老师的配合下，通过体育教师的共同努力，运动队成绩比以往有明显的进步，从而使我校田径队训练工作逐渐走上轨道，为开创我校体育课外训练新局面打下了基础。

学校的体育田径课外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，这对我们开展业余训练带许多困难。

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。

体育训练工作既是脑力劳动，又是体力劳动，工作时间长，体力消耗大，工作辛苦，没有顽强的吃苦精神和无私奉献精神是不行的。我们的工作环境，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，除了每天上了4节课外，还要周二、三，四、带学生训练。此外还有各项体育竟赛的训练、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。

开学初组织建队，我校学生来自周围的农村。选苗工作一样不可忽视。俗语说：选材的成功就等于训练成功的一半。因此我把选苗的工作看作是训练的前提，有了好苗，就有成功的希望，如果忽视了这一点，就会事倍功半。

然而，选苗工作，必须不辞劳苦地深入到各班，仔细观察每个学生的表现后。无论在操场上课，课外活动等活动场所，处处留意，发现好苗去问，并作好记录。目的是观察学生各人的反应、模仿、步型、灵敏、耐力、弹跳等能力表现如何。这样选苗比较准确，人队后队伍也较稳定，运动水平也会提高得更快。

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。

师必须首先做到，这样才能取得良好的训练效果

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。

再结合本队的典型例子，如我队一位同学在一次训练中狃了脚。好了马上主动提出要回来参加赛前的训练，当然，单有学生的积极性是不够的，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。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，加强学生的营养供给和思想品德的教育。

我们学校每年都要举办校田径运动会以及参加全县中小学生田径运动会，田

径项目工作的开展，推动了全校的体育活动，增强了学生的体质，开创了学校体

育活动的又一新局面。通过抓学校田径业余训练，我有以下几点体会：

一、提高自身素质

学校的业余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。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，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，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。体育训练工作既是脑力劳动，又是体力劳动，工作时间长，体力消耗大，工作辛苦，没有顽强的吃苦精神和无私奉献精神是不行的。我们的工作环境，是“露天作业”，“夏天一身汗，冬天一身灰”，而且工作量大，清早要晨炼，比赛前期傍晚还要带运动队训练，此外还有各项体育竟赛的训练、组织和实施等;我们还要不断充实自己，积极参预各种各样进修、培训，不断接受新的教学理念，勇于思考敢于创新，提高自身的素。

二、认真选拔体育苗子

有些人认为：我们只是学校的业余训练，又不是运动专业队训练，学生的`条件好不好并不重要，关键是能应付比赛。我觉得，不论是专业队还是业余队，选苗工作一样不可忽视。俗语说：“良好的开端，成功的一半”。因此我把选苗的工作看做是训练的前提，有了好苗，就有成功的希望，如果忽视了这一点，就会事倍功半。然而，选苗工作，必须不辞劳苦地深入到各班，仔细观察每个学生的表现，因为我们所担任的教学班不一定是本年参加比赛的年龄组，怎么办?要处理好这个衔接问题，首先我们几位体育教师沟通好，其次选苗工作还贯穿在一年四季，无论在操场上课，课外活动等活动场所，处处留意，发现好苗去问，并作好记录。通过集训，观察学生各人的反应、模仿、步型、灵敏、耐力、弹跳等能力表现如何。各年级都有运动员，这样选苗比较完整、准确，人队后队伍也较稳定，运动水平也会提高得更快。

三、制定训练计划，从严进行训练

严师出高徒。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。严格地说，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。

**学校训练队训练总结报告篇三**

本学期，通过这半年体育组的共同努力和领导的关心与支持下，我校的运动队水平正在走出低谷，20xx年下学期在参加桂阳县中小学运动会上获得团体总分第4名，田径运动的开展，推动了学校体育活动的发展，增强了学生的体质，学校的的达标和优秀率逐年提高，开创了学校体育活动的新局面，通过抓学校田径业余训练，下面就我校的田径业余训练作如下总结：

一、端正思想，无私奉献，严于律己。

学校的业余训练是培养体育人才的基地，我们体育教师必须明确本职工作，树立起责任感和事业心，这样才能脚踏实地地进行工作、其次我们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、特别是和某些主科比起来，社会、家长、学生仍存在重视文化知识学习轻视体育的思想，这对我们开展课外业余训练带来许多的困难。针对这一客观存在的情况，我们认为首先对自己工作的重要性要有足够的认识，而不能自轻自贱，要用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，为增强学生的体质作出应有的贡献，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，训练工作既是脑力劳动，又是体力劳动，体力消耗大，工作辛苦，没有顽强的吃苦精神和无私奉献精神是不行的。另外我们还要不断地充实自己，要善于积累经验，总结成败得失，勇于思考敢于创新，不断提高自身素质。我们对体育课和业余训练工作的重要性要有足够的认识，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。我们的工作环境，是“露天作业”，“夏天一身汗，冬天一身灰”，而且工作量大，除了每天上了3一4节课外，清早要晨炼，有时傍晚带运动队训练，此外还有各项体育竟赛的训练、组织和实施等；我们还要不断充实自己，积极参预各种各样进修、培训，不断接受新的教学理念，勇于思考敢于创新，提高自身的素。

二、制订训练计划，从严进行训练。

有些人认为：我们只是学校的业余训练，又不是少体校，学生条件好不好并不重要，只要能应付比赛就行。而我们觉得有了好的苗子就有成功的希望，因此我们把选苗工作当作训练的前提，组内的几位体育教师相互沟通好，发现苗子就去问，大家一起去观察、测试，集思广益，这样选苗比较准确。无论在操场上课，课外活动等活动场所，处处留意，发现好苗去问，并作好记录。目的是观察学生各人的反应、模仿、步型、灵敏、耐力、弹跳等能力表现如何。这样选苗比较准确，入队后队伍也较稳定，运动水平也会提高得更快。每年一开学，我们田径队就开始制订计划，调整队员，并着手训练，组内分工合作。我们非常重视基础训练和基本能力的培养，对学生进行全面的体质训练，使学生从小就养成正确的跑、跳、投的姿势，培养节奏感、速度等良好感觉。身体素质提高了，而只有掌握了好的技术，才能取得好的运动成绩。对某些难以掌握的动作，要开动脑筋想办法，利用一切手段如挂图、录象、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。如蹲距式跳远的腾空动作，仅仅是讲解、示范、练习是不够的，如果让学生在单杠上作悬垂练习，体会空中动作，那就会少走许多弯路，收到事半功倍的效果。严格训练，严格要求，是提高运动员运动水平的好办法，我们要使学生明确严格训练的目的，并按其基础和水平，因材施教，训练结束后要与学生多谈心，及时听取学生反馈的意见，体育教师也要注意自己的言论、行为，要给运动员留下好的榜样，要建立训练常规，要求学生做到的，老师首先要做到，这样才能取得良好的训练效果。

三、做好思想工作，争取家长的支持。

要带好学校田径队，首先要加强对运动员的思想工作。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，为学校，为班级争光的信念。在比赛中取得了好的成绩，我们会在学校的黑板、广播里加以表扬，让他们觉得为学校争得了荣誉，非常了不起。当然，单有学生自己的积极性是不够的，还要取得家长们的支持，现在都是独生子女，父母非常疼爱自己的孩子，少数家长仍有顾虑，一是怕因为训练而影响学习成绩，二来心疼孩子，怕累坏了，练坏了。碰到这种情况，我们就会向家长讲情道理，讲明训练的目的、时间、方法等具体问题，消除家长的顾虑，还通过课任老师帮他们补习，保证学习成绩不下降。另外，树立既运动成绩好，又学习好的典型，号召向他学习，因为只要处理好两者，不仅不会影响，相反如果处理得当，还会相互促进呢。

我们的工作虽然有了点起色，但和先进的兄弟学校相比还有很大的差距，今后还有大量的工作要做，任重而道远。梯队建设要跟上，训练方法要创新，所有这些，都要求我们认清形势，加倍努力，让我们携手共进，为桂阳四中的体育再铸辉煌。

**学校训练队训练总结报告篇四**

一年来，我校体育工作在市教育局、文体局的领导下，在学校行政的关怀下，取得了优异的成绩，为学校争得了荣誉，受到了上级和学校的赞扬。

我校领导十分重视体育工作，把它作为学校工作的一件大事来抓。首先把它纳入学校整体工作计划之中，在训练中给予人力、物力、时间上的保证。平时校长亲自挂帅，经常和体育教师一起共同探讨，指出并解决体育训练中所出现的问题，以推动学校体育工作的进一步发展。

体育竞赛活动和群体活动是体育工作的实效的检验。只有让学生掌握基本的运动技能，才能更好地开展体育竞赛活动和群体活动，促进我校体育运动水平的提高。每学期开学时，体育组的教师和学校分管体育的领导一起认真制定体育训练计划。

我组教师根据训练计划，写好训练教案，每天下午4：30和星期天上午对学生加以训练指导。在训练过程中，教师从身体素质和基本技术入手，严格要求学生，做到言传身教，使学生的身体素质和运动技术水平得到极大提高，为以后的比赛打下了坚实的基础。2024年5月我校男女排球队在成都市中学生排球赛中，不畏强手，顽强拼搏，双双获得一等奖，三位体育教师被评为优秀教练员。

2024年6月，我校接到参加都江堰市首届中小学生运动会的通知后，认真学习通知和比赛规程的内容，根据我市和我校的实际，确定了要参加比赛的项目，并对全校一千多名学生进行了摸底，从中选拔出了参加比赛的学生。

体育教师牺牲了暑假休息时间，采用科学方法训练学生。在比赛中，我们精心组织，认真安排，取得了一个又一个的好成绩。经过一百多天的训练和比赛，我校获得都江堰市首届中小学生运动会初中组团体总分第一名，奖牌数第一的优异成绩，并获得组织奖和体育道德风尚奖。

成绩只能说明过去，我们也还存在着不足之处。今后，我们决心在工作中齐心协力、更新观念、努力钻研、开拓创新，为我校的体育腾飞而奋斗。

本学期学校体育工作，坚持以邓小平理论、“三个代表”重要思想为指导深入学习，贯彻党的十六届五中全会精神，按照科学发展观的要求，继续深入贯彻《中共中央xx关于深化教育改革全面推进素质教育的.决定》，坚持以小为本的理念， 全面推进素质教育为目标，继续认真贯彻落实《学校体育工作条例》等法规。坚持发扬求真务实、真抓实干的作风，并顺利完成各项工作，取得了一定的成效，具体如下：

首先，加强体育工作的领导，认真组织体育教师学习有关体育方面的专业知识，学习《学校体育工作条例》、《学校体育》、《体育法》、《体育教学与研究》等等，并创造机会让体育教师外出听课、培训，了解新课程的理念;其次领导经常进行检查、督促，使工作做得更完善;再次，能组织教师认真学习邓小平理论和“十一五”学校体育来提高教师的素养。

期初，每位教师能制订好学科教学计划、教学进度。能做到认认真真备好每一堂课、上好每一堂课，备课字迹工整，图文并茂，每学年能开展一次教研活动，共同探讨，共同提高。能认真带好兼职体育老师上好每一堂课，耐心细致地指导兼职教师搞好《学生体质健康标准》的测试工作。对差生能用爱心去感化，使他们更有信心和决心。

在多方协调、指导下，我校的《学生体质健康标准》测试的工作能够按照上级要求顺利完成，全校合格率为100%，优秀率为70.1%。

加强课外活动的管理和监督，我们能做到课外活动安排到课表上，具体落实到每个教师，体育教师保证充足的器材和辅导，尽量安排较大的空间让学生去活动、锻炼，使之能吻合《学校体育工作条例》的规定和学生的个体实际。广播操、眼保健操平时由大队部和体育教师督促、检查，并每月进行公布，综合评比。

根据上级要求和学校的实际情况，制订好每学期的竞赛计划，并且能使计划落实到实处，把握好每次单项竞赛的年龄点。今年十月份举行了一年一度的校田径运动会，十一月份举行全校的广播操比赛，六月份举行了校田径单项投掷比赛。每次比赛都有通知，报名单及具体要求，比赛结束后能及时总结，归纳材料送到档案室。

我校已有田径队三支、篮球队一支，田径队能坚持常年训练，有计划有出勤记载等。阶段训练后有成绩记载，有总结，便于发现问题，提高下一阶段的训练质量。在训练过程中体育教师从不叫苦，总是默默无闻地与运动员一起起早摸黑，在操场上挥着泪水和汗水，承受着喜悦和痛苦。苦尽甘来，每年的区中小学田径比赛中我校的运动会总能奋力拼搏，力保取得优异的成绩。

**学校训练队训练总结报告篇五**

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。

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。

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。

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)。

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。

通过各种比赛队员不足，

四、投篮命中率偏低，浪费了多次的进攻机会。比赛结束后，在接下来的三个多月时间里对以上问题进行了针对性的训练和调整，取得了一定的效果。训练总结如下：

一、要培养较高运动技术水平的人才，必须明确目的和任务

篮球队的训练是学校运动训练的一个组成部分，是贯穿普及和提高相结合的体育方针，促进学校普及，提高篮球运动技术水平的主要基地。首先要增强运动员的体质，不断提高机体的能力，发展一般的和专项的运动素质。有了过硬的身体，才能更好的进行专项训练。其次要掌握篮球运动的知识、技术和战术，只有娴熟的过硬的技能才能在比赛中充分发挥，才能获胜。再次是要对运动员进行思想教育，培养运动员高尚的道德，优良的作风，坚强的意志和品质。只有作到技能与思想并进才能培养出心身健康的学生。

根据我们训练时间短、条件差、基础差、起点低的具体情况，摸索出一些有效方法。

选才工作是运动成功的起点，它直接影响到训练的成败，通过几年的实践，我总结出切合实际的选才原则标准：

队员的思想条件：政治思想好，有吃苦耐劳的精神，有勇敢顽强的意志，听从指挥。

身体条件：身高体重，灵巧性，速度、弹跳、力量等。通过测试和测验得出结论。 技术方面：传接球、运球、投篮和个人防守方面，通过观察发现学生的基本技能。

没有良好的身体素质，便不可能掌握高难度动作和完善的技术和战术、及强大的训练和比赛。

篮球运动专项身体素质，就是与篮球运动特点相适应的力量，耐力、速度、弹跳力和柔韧等素质，因此在训练工作中应强调身体训练。

技术训练一定要切合实际，适应比赛，使队员紧张、激烈并能在复杂的比赛条件下，正常地发挥技战术。战术运用是根据比赛双方情况，正确地分配力量，充分发挥身体和技术特长，团结协助精神等。一个队员的心理训练与比赛有密切相关，要重视心理训练。

总之，平时多与附近的小学进行比赛，不断改进训练方法，进一步提高技术和技能，善于总结经验，提高整体水平，我想，是会获得好成绩的2、身体训练。 没有良好的身体素质，便不可能掌握高难度动作和完善的技术和战术、及强大的训练和比赛。

篮球运动专项身体素质，就是与篮球运动特点相适应的力量，耐力、速度、弹跳力和柔韧等素质，因此在训练工作中应强调身体训练。

技术训练一定要切合实际，适应比赛，使队员紧张、激烈并能在复杂的比赛条件下，正常地发挥技战术。战术运用是根据比赛双方情况，正确地分配力量，充分发挥身体和技术特长，团结协助精神等。一个队员的心理训练与比赛有密切相关，要重视心理训练。

总之，平时多与附近的小学进行比赛，不断改进训练方法，进一步提高技术和技能，善于总结经验，提高整体水平，我想，是会获得好成绩的。

**学校训练队训练总结报告篇六**

一年来，校田径队训练工作在上级领导、校领导及班主任老师的配合下，通过全组教师的共同努力，运动队成绩比以往有明显的进步，并在各级各类比赛中取得了理想成绩，从而使我校田径队训练工作逐渐走上轨道，为开创锦屏中学体育运动新局面打下了基础。

一、基础工作

学校体育工作是学校整个教育体系的重要组成部分，是实施素质教育的重要环节。为此，我校领导十分重视体育工作，已将业余训练工作列入学校目标管理内容，并指派余贤方副校长主管全校体育工作，设立体育教研组，按要求配足、配齐体育教师和运动队教练，我组共有体育教师八名，全组成员团结协作、齐心协力，工作有条不紊，确保了学校体育工作顺利运作。其中程银儿、王银存、周斌、唐栋组成了校田径教练组，分别负责短跑组、跨跳组、投掷组和中长跑组的训练工作。

学校在每学期初根据实际情况能适当添置训练器材，以保证田径训练顺利进行，并能妥善解决体育教师训练补贴费，每人每月80元，保证学生有一定竞赛经费，市运会中学生得一分奖励五元。同时，学校鼓励体育教师进行业务进修和田径教练培训。

二、业余训练工作

课余训练是学校体育工作的一个重要组成部分，学校投入了一定的人力、物力和财力。本学年度学校给予了优惠政策选拔吸纳外学区的优秀苗子来我校训练就读，大大提高了体育教师工作积极性。每学期初，各教练员能根据学生实际情况制定切实可行的训练计划，并建立运动员个人档案，确保了课余训练的“四定”(定人、定时间、定内容、定场地器材)，运动队还设立了两个以上年龄梯队，做好各年龄段的衔接工作，每周训练五次(星期一至星期五)下午3:50—5:20左右，保证了训练质量和效果。教练员、班主任、任课教师和家长四配合做好运动员的训练、学习和生活各方面教学、教育工作，确保运动员无违纪和文化课不及格现象，而且在训队员中汪旭东被评为校三好学生。各教练员充分利用课余时间对训练工作进行总结和反思，从而不断提高训练水平。

三、竞赛成绩

xx年4月我校学生陈浩定、盛建杰代表奉化市队参加宁波市田径运动会，其中陈浩定获跳远第一名，跳高第二名，4\*100米第三名，盛建杰获400米第六名， xx年11月奉化市中小学田径运动会中获团体总分第五名。奉化市级个人单项第一名2个、第二名1个、第三名2个。

四、输送体育后备人才

根据奉化市体育局下达的任务，要求我校每年至少输送1名运动员，我校初三(6)班徐同学输送到宁波体育运动学校残疾人乒乓球队。陈浩定输送到奉化中学就读，楼娜霞输送到东方外国语学校就读。

以上是我校xx年田径队训练工作及竞赛方面的总结，所取得的成绩固然可喜，但也存在一些问题有待解决，比如，如何做好下阶段的体育招生工作，如何进一步协调下午第四节课学生训练与学习的关系等。我们坚信，只要我们尽职尽责，齐心协力，我们学校的体育训练工作将会搞得更加出色。

一年来，校田径队训练工作在校领导、班主任及科任老师的.配合下，通过师生的共同努力，运动队成绩比以往有明显的进步，并在各级各类比赛中取得了理想成绩，为学校挣得荣誉。

一、基础工作

学校体育工作是学校整个教育体系的重要组成部分，是实施素质教育的重要环节。为此，我校领导十分重视体育工作，已将业余训练工作列入学校目标管理内容，并指派副校长主管全校体育工作，按要求配足、配齐各运动队教练。在领导和全体体育教师团结协作下，确保了学校体育工作顺利运作。由于学校是省田径传统校，所以学校特别重视田径训练队的训练和管理工作，组成了校田径教练组，分别负责短跑组、跨跳组、投掷组和中长跑组的训练工作。

学校对田径队在训练比赛所需的经费，都能及时到位，以保证田径训练和比赛工作顺利进行。对在市级以上比赛取得成绩的学生，学校还给予一定的物质奖励。

二、训练工作

学期初田径队根据实际情况，进行正常人员调整，制定切实可行的训练计划，并建立运动员个人档案，运动队建立了两个以上年龄梯队，做好各年龄段的衔接工作。在日常训练中加强管理，确保了课余训练的“四定”(定人、定时间、定内容、定场地器材)，每周训练三次(星期一、三、五)下午第二节后，每次训练一个半小时，保证了训练质量和效果。教练员、班主任、任课教师和家长四配合做好运动员的训练、学习和生活各方面衔接配合工作，确保运动员的德智体三个方面全面发展。各教练员充分利用课余时间加强业务学习，经常和市少体校进行学习和交流，不断对训练工作进行总结和反思，从而不断提高训练水平。

三、竞赛成绩

2024年10月校田径队在市中学生田径运动会中，取得初中团体总分第一。我校学生邹阳、陈文玲等7位同学代表市队参加省中学生田径运动会，在比赛中取得优异的成绩，为市获得团体总分第二名，做出重要的贡献。

四、输送体育后备人才

根据省田径传统校的要求，校田径队今年向市少体校输送陈文、邹阳等6名运动员，其中邹阳和林青霞两位同学还被省队抽调试训。

以上是我校2024-2024学年田径队训练工作及竞赛方面的总结，所取得的成绩固然可喜，但也存在一些问题有待解决，首先要加强教练员的业务学习和培训，其次，要做好下阶段的体育招生工作，特别是高中体育特招工作，还要进一步协调学生训练与学习的关系等。我们坚信，只要我们尽职尽责，齐心协力，我们学校的体育训练工作将会搞得更加出色。

**学校训练队训练总结报告篇七**

(20xx-20xx学年度第一学期)。

这个年度体育训练队小结，同时也是取得成绩最满意的一年，我有以下几点田径队训练总结：

一、认真选拔体育苗子。

有些人认为：我们只是学校的业余训练，又不是运动专业队训练，学生的条件好不好并不重要，关键是能应付比赛。我觉得，不论是专业队还是业余队，选苗工作一样不可忽视。俗语说：“良好的开端，成功的一半”。因此我把选苗的工作看做是训练的前提，有了好苗，就有成功的希望，如果忽视了这一点，就会事倍功半。然而，选苗工作，必须不辞劳苦地深入到各班，仔细观察每个学生的表现，因为我们所担任的教学班不一定是本年参加比赛的年龄组，怎么办?要处理好这个衔接问题，首先我们几位体育教师沟通好，其次选苗工作还贯穿在一年四季，无论在操场上课，课外活动等活动场所，处处留意，发现好苗去问，并作好记录。通过集训，观察学生各人的反应、模仿、步型、灵敏、耐力、弹跳等能力表现如何。各年级都有运动员，这样选苗比较完整、准确，人队后队伍也较稳定，运动水平也会提高得更快。

二、自身素质的提高。

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，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，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。体育训练工作既是脑力劳动，又是体力劳动，工作时间长，体力消耗大，工作辛苦，没有顽强的吃苦精神和无私奉献精神是不行的。我们的工作环境，是“露天作业”，“夏天一身汗，冬天一身灰”，而且工作量大，除了每天上了3一4节课外，清早要晨炼，傍晚带运动队训练，此外还有各项体育竟赛的训练、组织和实施等;我们还要不断充实自己，积极参预各种各样进修、培训，不断接受新的教学理念，勇于思考敢于创新，提高自身的.素。

三、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。在训练内容上更重点加强基础素质训练和一些基本的运动技能，使学生从小养成正确的、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，我们采用多次训练法，每周训练四次，每次60分钟，不管天气如何都坚持训练。我们的指导思想是：先进行各项素质练习，特别是加强力量和弹跳训练，一般是上午以基本素质为主，下午以专项素质和专项技术为主。在技术训练方面，对某些难以掌握的动作，自己比较肯动脑筋想办法。

严师出高徒。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。严格地说，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。

四、做细致的思想工作，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。再结合本队的典型例子。

五、成绩。

进行了公路越野赛选出了运动苗子;进行了跳绳比赛;拔河比赛。

当然，单有学生自己的积极性是不够的，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。遇到家长怕耽误学生学习成绩，不同意学生参加训练，我们会采用聊天的方式去动员家长，和家长接触时间长了以后，家长很受感到，就同意这位同学继续训练。从而有效地保证了学生训练的出勤率。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

**学校训练队训练总结报告篇八**

通过近一个学期的刻苦训练，我们博才金峰足球队取得可喜的进步，队员们的球性得到了很大的提高，技战术方面也得到了较大的进步。

在学期初始阶段，我就通过体育课组织各个年级进行班级比赛，其目的在于选拔队员，组织比赛收到很好的效果，被选拔出来的队员有身高、有速度、有耐力，综合身体素质较突出，为这支队伍打下良好的基础。与此同时，我制订了一系列的训练计划，从严(严格管理)、从大(大强度、大运动量)来训练队伍。初始训练阶段注重队员的薄弱环节，进行有针对性的训练，并着重抓好基础的技术训练。例如：运球、带球过人、传球、射门……等等。

这一阶段主要让队员对足球技术有个初步、全面的认识和掌握。到综合训练阶段时，在抓好技术基础训练同时，注入简单战术配合的训练，并在此期间传授足球裁判规则，使队员们掌握一定的战术和规则并可加以运用。在训练中坚持大运动量、大强度地训练，为这支队伍打下坚实的基础。在坚持以战术配合训练为主的同时多次进行队内教学比赛，增加比赛经验，尽量在运动中、对抗中，全面、熟练、快速、准确地掌握各种技战术。

难，培养稳定的心理素质和顽强的拼搏精神。在最后的调整阶段，在抓好技战术训练的同时，有选择地和一些足球传统学校球队比赛，增强比赛意识以及临场的应变能力，丰富比赛经验，为即将到来的比赛做好准备(5月份参加中山市小学生足球比赛)。

经过近一个学期的训练，这支队伍在各个方面得到了很大的提高，但由于这支队伍组队时间较短，基础比较薄弱，难免存在许多不足。我相信只要坚持努力训练，成绩将会得到更大的提高。

在队伍组建一个学期以来，学校领导和上级领导十分关心和支持球队的工作。体校伍教练十分重视和关心我校的足球队，经常询问和观看球队的训练情况，了解队员的困难并积极给予解决。对于校内校外各领导的关心和支持，我们决心抓好队伍的训练和建设，争取在以后的.比赛中取得最好的成绩。

通过近一个学期的刻苦训练，我们中南小学足球队取得可喜的进步，队员们的球性得到了很大的提高，技战术方面也得到了较大的进步。

在学期初始阶段，我就通过体育课组织各个年级进行班级比赛，其目的在于选拔队员，组织比赛收到很好的效果，被选拔出来的队员有身高、有速度、有耐力，综合身体素质较突出，为这支队伍打下良好的基础。

与此同时，我制订了一系列的训练计划，从严(严格管理)、从大(大强度、大运动量)来训练队伍。初始训练阶段注重队员的薄弱环节，进行有针对性的训练，并着重抓好基础的技术训练。例如：运球、带球过人、传球、射门……等等。

这一阶段主要让队员对足球技术有个初步、全面的认识和掌握。到综合训练阶段时，在抓好技术基础训练同时，注入简单战术配合的训练，并在此期间传授足球裁判规则，使队员们掌握一定的战术和规则并可加以运用。在训练中坚持大运动量、大强度地训练，为这支队伍打下坚实的基础。

在坚持以战术配合训练为主的同时多次进行队内教学比赛，增加比赛经验，尽量在运动中、对抗中，全面、熟练、快速、准确地掌握各种技战术。

不断提高个人控球和突破能力，多种传球技术和射门技能以及抢截能力。并在比赛中灌述良好的比赛作风和坚强的意志，克服种种困难，培养稳定的心理素质和顽强的拼搏精神。

在最后的调整阶段，在抓好技战术训练的同时，有选择地和一些足球传统学校球队比赛，增强比赛意识以及临场的应变能力，丰富比赛经验，为以后的比赛做好准备。

经过近三个多月的训练，这支队伍在各个方面得到了很大的提高，但由于这支队伍组队时间较短，基础比较薄弱，难免存在许多不足。我相信只要坚持努力训练，成绩将会得到更大的提高。

在队伍组建一个学期以来，学校领导和教务处都十分关心并支持球队的工作。 经常询问和观看球队的训练情况，了解队员的困难并积极给予解决。学校在学期初时投入一定的资金购置训练所需器材(如：训练用足球)并定期维修、整理足球场。我们决心抓好队伍的训练和建设，争取在以后的比赛中取得最好的成绩。

**学校训练队训练总结报告篇九**

说起拓展训练，我还是很有感触的。自从毕业以来，我参加的拓展训练共有三次。除了咱公司参加过两次外，以前还跟开发区党委参加过，那也是我第一次接触拓展训练。所以说，拓展训练对我一点也不陌生，甚至可以说是熟得不能再熟的老朋友。

尽管参加了很多次拓展活动，但每一次都有不同的收获与感悟。不管是哪一种，我们都可以从中汲取一定的道理，进而应用到我们的实际生活中。毫不夸张的说，有时候一点点不经意间的体验与感悟，甚至会影响我们的一生。

记得第一次参加拓展训练，那还是在四年前。当时是和开发区党委成员一起参加的。由于我们平时很少在一起，基本上都相互叫不出名字，所以那次拓展对大家的挑战都很大。可就是这样的情况，在经历了一个个拓展活动之后，大家不但相互熟悉起来，而且还彼此信任，甚至达到了荣辱与共的程度。虽然我们的团队大多都是年龄偏高的人士，但大家在处理问题上，毫不逊色。那次活动还有一个比较大的亮点，就是活动本身都是比较“刺激”的，比如“高空速降”、“穿鱼网”、“攀岩”，还有就是终级难度的“毕业墙”。尤其是最后一项活动，这么大的难度，我们的团队无一落下，全部通过，不管是年龄偏大的老同志，还是年龄小一些的。即使是大家在通过了之后，在那一瞬间，仍然有很多人不相信自己能够做到。没错，这就是潜力!

后面两次拓展活动都是跟咱公司一起参加的。我们公司规模相当庞大，很多同事都相互不认识，参加这样一个活动正是时候。尤其是这次，给我的感触很深。以前参加拓展我只是默默奉献的“队员”。

这次有幸被大家推举为“灾难队”的队长。就在被选出的那一刻，我突然间倍感压力，脑子里想了很多。有句话说的好，不在其位，不谋其职，当你在这个位置的时候，背后有一种强大的力量在推动着自己向前冲，这就是团队的荣誉感和责任心。这也是以前拓展训练中无法体会到的。随着拓展活动陆续地展开，大家都展示出了无限的热情，尤其是“巧拼七国”和“激情150”。

前一个游戏给大家带来了深深的思考，当游戏结果公开后，每一个人都在反思过程中的得与失，甚至展开了激烈的争论。以至于后来公司再一次邀请到和蔼文雅的牛奔老师，让没有参加过该活动的同事有机会体验到其中的乐趣。而“激情150”真的很“激情”，记得当时游戏进行到一半的时候，突然间下起了小雨。但大家热情高涨，已经不是天气所能左右的了。在一旁观战的其它队的队友，也认真地学习对方的战略和战术，为的就是尽可能好的取得成绩。想想当时那一幕，真是让人感慨万分。

时至今日，拓展活动已经过去一段时间。但某些场景和细节仍然萦绕在我们的脑海中，相信每一个人都有自己的感悟与收获。就让我们承载着拓展的激情，为将来的生活和工作开道吧，勇往直前!

**学校训练队训练总结报告篇十**

来到海边，自然少不了阳光，沙滩，海浪。其中最刺激的莫过于冲浪，但是在我的心里，却不仅仅是玩耍那么简单。

虽然生在南方，却不会游泳，是名副其实的一只旱鸭子，然而抗拒不了大海的诱惑，最终在同伴的鼓励和牵引下，走到了浪前。没想到，一个大浪冲过来，直接把我冲到了水里，加上紧张害怕，更加手忙脚乱，浮不起来，呛了好大一口海水。幸好同伴的及时搭救，才幸免于难。在沙滩上缓了好久，才缓过来。只不过对于海浪不再是向往，而是害怕了。同伴似乎看透了我的想法，一面教我简单的冲浪技巧，一面给我做心理疏导。终于，在同伴的激励下，我再次迎浪而上，和大家手牵手，肩并肩，不仅战胜了海浪，还享受了冲浪。

长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。只有拥抱大海的胸襟和勇气，才能面朝大海，等待生命的春暖花开。

迎浪大角湾，我们在一起。

感动的事情还有很多，这些都会深深的记在我的心里。这次拓展训练，我们在一起，相信在以后的路上，我们同样在一起，相携相伴，共创辉煌。

**学校训练队训练总结报告篇十一**

四、投篮命中率偏低，浪费了多次的进攻机会。比赛结束后，在接下来的三个多月时间里对以上问题进行了针对性的训练和调整，取得了一定的效果。训练总结如下：

一、要培养较高运动技术水平的人才，必须明确目的和任务。

篮球队的训练是学校运动训练的一个组成部分，是贯穿普及和提高相结合的体育方针，促进学校普及，提高篮球运动技术水平的主要基地。首先要增强运动员的体质，不断提高机体的能力，发展一般的和专项的运动素质。有了过硬的身体，才能更好的进行专项训练。其次要掌握篮球运动的知识、技术和战术，只有娴熟的过硬的技能才能在比赛中充分发挥，才能获胜。再次是要对运动员进行思想教育，培养运动员高尚的道德，优良的作风，坚强的意志和品质。只有作到技能与思想并进才能培养出心身健康的学生。

三、坚持改革创新，进行科学训练。

根据我们训练时间短、条件差、基础差、起点低的具体情况，摸索出一些有效方法。

1、关于选才。

选才工作是运动成功的起点，它直接影响到训练的成败，通过几年的实践，我总结出切合实际的选才原则标准：

队员的思想条件：政治思想好，有吃苦耐劳的精神，有勇敢顽强的意志，听从指挥。

身体条件：身高体重，灵巧性，速度、弹跳、力量等。通过测试和测验得出结论。技术方面：传接球、运球、投篮和个人防守方面，通过观察发现学生的基本技能。

2、身体训练。

没有良好的身体素质，便不可能掌握高难度动作和完善的技术和战术、及强大的训练和比赛。

篮球运动专项身体素质，就是与篮球运动特点相适应的力量，耐力、速度、弹跳力和柔韧等素质，因此在训练工作中应强调身体训练。

3技术、战术和心理素质训练。

技术训练一定要切合实际，适应比赛，使队员紧张、激烈并能在复杂的比赛条件下，正常地发挥技战术。战术运用是根据比赛双方情况，正确地分配力量，充分发挥身体和技术特长，团结协助精神等。一个队员的心理训练与比赛有密切相关，要重视心理训练。

总之，平时多与附近的小学进行比赛，不断改进训练方法，进一步提高技术和技能，善于总结经验，提高整体水平，我想，是会获得好成绩的2、身体训练。没有良好的身体素质，便不可能掌握高难度动作和完善的技术和战术、及强大的训练和比赛。

篮球运动专项身体素质，就是与篮球运动特点相适应的力量，耐力、速度、弹跳力和柔韧等素质，因此在训练工作中应强调身体训练。

3技术、战术和心理素质训练。

技术训练一定要切合实际，适应比赛，使队员紧张、激烈并能在复杂的比赛条件下，正常地发挥技战术。战术运用是根据比赛双方情况，正确地分配力量，充分发挥身体和技术特长，团结协助精神等。一个队员的心理训练与比赛有密切相关，要重视心理训练。

总之，平时多与附近的小学进行比赛，不断改进训练方法，进一步提高技术和技能，善于总结经验，提高整体水平，我想，是会获得好成绩的。

**学校训练队训练总结报告篇十二**

“生命在与锻炼”，经常参加体育活动的孩子，身体都很健康，而体育能促进学生动作的发展，还可以活跃学生的生活，使学生活泼开朗，并能逐渐养成勇敢、坚强等品质。这一学期我校的田径兴趣小组有序的在每周三下午二节课后开展活动。兴趣小组活动给学生们带来了快乐，带来了喜悦，学生们在活动中让我看到他们的另一面。

本组属校级兴趣小组，队员来自五、六年级，队员整体身体素质较好，对田径运动有较高的兴趣，但专项身体素质于大赛要求相差甚远，缺乏吃苦耐劳精神，在赛场上比赛经验不足，训练中畏惧对手。

现将本学期的活动总结如下：

兴趣是最好的老师，兴趣是学生积极参与运动训练的源泉。针对本组队员特点，本学期认真分析每个队员个性及兴趣特长等特点，把本组分成短跑跳远组、跳高组、中长跑组和投掷组，并选出了各小组队长，为激发他们的运动兴趣，对“队长”这一岗位采用竞争机制，对训练中成绩突出、进步较大的队员可晋升至副队长甚至到队长，如果队长在训练中不守纪律，不能发挥模范带头作用就免除“队长”职务，通过这一激励机制，大大地提高了学生对田径运动的兴趣及训练积极性，使他们更深入地体会到了田径训练的乐趣。

田径运动项目较多，每个学生兴趣特长不一，因此，在训练中必须采用针对性原则，在激发学生运动兴趣的同时，努力使学生的专项身体素质得到发展，培养学生终身体育意识。在训练中，抓住他们的特点，认真制定训练计划，在训练过程中，针对每个人的特点进行适当调整，使他们的训练水平得到很大程度的提高。

参与本队训练的队员，大部分对田径运动非常感兴趣，热爱田径训练，但他们还是缺乏吃苦耐劳精神，训练中偷懒，怕苦怕累，因此，在训练中，积极引导他们，不断以优秀、先进队员为榜样来激励他们，同时，对训练中出现的不良现象及时处理，提出批评，本学期以来，队员基本上都能按照计划认真训练，每节训练课都能保质保量地完成训练任务，至此，队员训练成绩快速提高的同时，训练作风、比赛作风也明显提升，在训练场敢拼敢闯，在赛场上顽强拼搏。

1、学生没有明确开展田径兴趣活动课的重要意义。学生的合作意识还比较差，相对来说质量还比较差。

2、忽视了对学生进行品德教育。学生年龄小，活泼好动，新奇好学，最喜欢听故事，结合教材内容以讲故事的形式上好思想品德教育活动，极力学生的民族自尊心和爱国主义思想。

3、实际操作活动能力不强。学生的认识规律是从具体到抽象再到概念，是一个从个别到一般，从感性到理性的认识过程。

4、活动场所有限，天冷时教师不敢让学生在室外活动时间太长。

5、活动时间有限，体育锻炼，是由老师讲要领、学生长时间反复练习摸索的过程。通过一学期来的田径训练，使学生们深深地体会到“拥有健康才能拥有明天、热爱锻炼就是热爱生命”，进一步树立了体育活动、天天锻炼、终身锻炼的意识，有力地促进我校体育工作，为学生身心的健康发展，打下良好的基础。

文档为doc格式。

**学校训练队训练总结报告篇十三**

为了参加20xx年中学生篮球比赛，我校从开学的第一周就开始组建初中男子篮球队。10月13号篮球比赛在县体育馆落幕了，为期两个月的篮球队集训也宣告结束了。通过接近两个月时间的训练，初中男子篮球队队员综合素质都有了一定的提高，现将这次集训做如下几方面的总结：

一、选才工作。

选才工作的好坏，会直接影响到训练的成败。因此在选才开始之前自己深受压力之大，不过幸运的是得到科组同事关心和帮助下，制定出了一些选才标准：

1、政治思想好，有吃苦耐劳的精神，有勇敢顽强的意志，听从指挥。

2、身体素质好，结合篮球的技战术特点，从身高体重，灵巧性，速度、弹跳、力量等几个方面去评定。

3、技战术水平高，通过传接球、运球、投篮、个人防守和配合意识等几个方面去评定。

4、遵守学校规章制度，学习成绩较好。

选才工作做的不足的地方有：

1、自己是青年教师，选才各方面的经验比较缺乏。

竞选。

二、思想作风训练。

思想作风训练是关系到能否很好地完成训练任务和整个球队发展方向的问题。只有严格的管理教育和科学、刻苦训练相结合，才能培养出思想作风优良，训练作风泼辣，比赛战斗作风顽强，组织纪律严明和技术、战术、身体素质好的`球队。因此，在整个集训过程中自己都以身作则，严格要求队员，让他们自觉、积极的投入训练，把思想作风教育渗透到训练场上、比赛之中和队员们的学习生活中去，并始终作为一项最重要的任务列入训练计划。

思想作风训练不足的地方主要是由于训练时间紧、任务重，队员文化学习生活的思想作风了解较少，没有经常与班主任进行沟通与交流。

三、身体素质的训练。

篮球运动的专项身体素质，在于提高速度、耐力、力量、弹跳、灵敏等身体素质。紧密结合篮球技术的特点和要求进行以下身体素质训练：

1、速度、耐力和灵敏的主要以折返跑的形式练习。

2、力量主要以俯卧撑的形式练习。

3、弹跳主要以单脚跳和蛙跳的形式练习。

4、紧密结合单个篮球技术，进行防守步伐练习、投篮练习，运球练习等。

身体素质练习不足的地方主要是，由于训练时间比较短，队员的技战术水平较差，在整个训练计划重点在于提高技战术水平，因此身体素质训练时间相对比较少，短期的训练水平提高不明显。

四、技术战术练习。

全面掌握技术，是提高技术水平和灵活机动地运用战术的基础。技术全面是发挥重点技术的保证，重点技术又能带动和促进技术的全面发展。因此技术战术练习主要有以下几个方面：

1、篮球基础技术练习，包括有传接球，运球，投篮和基本步伐等练习。

2、篮球的配合练习，包括有传切配合练习，策应配合练习，掩护配合练习和突分配合练习。

3、保护篮板球练习和抢到篮板球后第一传处理的练习。

4、篮球防守练习，包括半场、全场紧逼人盯人防守练习，半场的三二联防练习。

5、篮球快攻练习，包括有二人短传快攻练习，三线快攻基本配合练习，二打一“过三关”配合练习和快攻三打二配合练习。

6、多种训练手段，并模拟比赛的模式，提高运动员的战术意识和战术运用能力。阵地战时，要求队员认真防守住自己的区域及对方队员，并及时与队友配合完成每一次进攻和防守。区域战时运用个人能力，打乱对方防守部署，再与队友合作完成每一次进攻和防守。训练要侧重前锋、中锋、后卫的三线进攻与配合能力，做到以中锋为核心，发挥突分、掩护、策应的基础配合，全面进攻，全面开花，造成对方顾此失彼，再寻机得分。

技术战术练习不足的地方有，由于队员篮球基本功较差，并且训练的时间短，所以在短时间内提高技战术水平效果不明显。虽然队员们都能理解所学技战术，但是实战机会较少，不能灵活运用技战术。针对每位队员的特点，进行单独辅导的时间较少。

五、心理训练。

心理训练主要是通过一些模拟比赛培养队员的各种意志、品质、情感等心理品质。还有在训练中贯穿思想教育，培养队员的世界观、人生观和价值观。在训练结束后一起进行总结和反思，不断对队员的心态进行调整。心理训练不足的地方有，模拟的对抗性比赛少，队员实战的心理锻炼不全面。

在学校领导的关心和支持下，同事的鼓励和帮助下，这次备战集训队员们技战术水平都有不同程度的提高，特别值得肯定的是队员们的纪律和团队精神。但是也在训练过程中发现了很多的不足的地方，因此在今后的教学上要不断总结与反思，改进和完善教学内容与教学手段，让队员在提高技战术的同时，还能快乐地享受篮球。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找