

平衡车教练提成 教练工作计划(精选8篇)

计划在我们的生活中扮演着重要的角色，无论是个人生活还是工作领域。我们该怎么拟定计划呢？下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

平衡车教练提成 教练工作计划篇一

- 1. 会员安全：**在俱乐部内部的会员，我们教练应进行无差别的服务，这种服务就要在保证安全的基础之上开展，在对会员进行指导的同时，告知每一位使用的会员，每一种器械都具有一定的危险系数，通过我们教练的指导保障会员的安全或者相应的降低这种危险。
- 2. 对会员进行器械指导：**在本次新店升级过程中，增加了许多组合器械，对这批器械，在我们教练对其有较深的掌握后对会员进行详细的解说以及指导，另外加强我们教练的专业水准，以其专业的表达来使会员感受到我们的服务。
- 3. 体适能测试：**我们在新会员入店的时候，对会员承诺的体适能测试（以下简称体测）要如实完成，在十一月中，会将会员的体测纳入每天的工作计划中，而且会根据每一个教练完成的体测数目作为考核教练水平的指标之一。
- 4. 制定健身计划：**在对会员进行的体测之后，根据每位会员的身体指数，制定大概的训练计划，这份计划应该具有它的唯一性。
- 5. 跟踪计划执行：**在对会员制定的计划要具有一定的督促性，相应的会员完成结果，本身就是对教练工作的一种肯定与认可，所以跟踪计划执行是一个必不可少的环节。

6. 与会员交流：根据以上的几条，应该已经和会员建立起了一定的交流，在和会员的交谈中，我们可以发现很多有利我们工作开展的方式方法，同样，在和会员交谈中，确定我们的私教意向客户，针对这些会员进行详细的指导与介绍。但是在和会员交谈中要注意语言的表达方式与避开一些隐私话题。

总体上，保证每一位教练从细节入手，完善自我的服务质量。

1. 每天早上上班应擦拭器械，检查器械的安全性能，整理当天需要准备的体测设备。

2. 将教练部成员分两批，一批来服务会员，进行器械指导与完成当天训练计划，另一批打电话邀约，预约第二天体测会员。

3. 中午分两班来吃午餐，在中午需留守教练来进行值班，各员工之间协调，避免出现空岗。

4. 每周一下午进行培训，对销售私教与团体收费课程的开发进行意见整理，另外对每个教练进行评估性的考核。

5. 对教练的巡场区域进行划分，在每天的高峰期保证有教练的指导与保护。

6. 在下班之前，整理好当天会员的使用的器械，摆放整齐，对当天工作时出现的问题进行汇总，抽出十分钟时间进行解答与探讨，确保第二天工作有条不紊的进行。

7. 要求每位教练严格遵守公司的相关规章制度，杜绝出现有损教练身份的事项。

1. 卓越健身会所现有教练14名，每人每天完成2个体测，每人每天邀约客户2批，当天如没有完成，累计到第二天。周末进

行核对，如没有完成，对其进行降职处罚。

2. 每位教练对会员进行排查，对其有私教意向客户进行谈单，每人每天完成3个以上会员谈单，并做记录。

3. 现有教练中可以担任私人教练的5名，对其五名每人每月完成私教至少一单，课程在十节以上，总体当月为至少50节私教课程，总金额至少为5000元。现有私人教练课时统一为100元/节，如当月完成任务或销售优秀者，可考核提高课时费用。

另：对于团体私教课程的开发还在进一步的市场调差与制定过程中，暂不列入工作计划中。

本计划只是本人一些粗浅的想法，文中的一些观点在此提出，希望店长及总经理还有各位同事提出指正，如有不妥之处，请提出宝贵意见。

平衡车教练提成 教练工作计划篇二

这个比较简单，不用特别复杂的介绍。罚球线，中场线，对面罚球线，对面底线，注意整个过程要求全速完成，注意踩线。

从一侧端线出发，迅速以直线方式跑到另一侧端线，然后再跑回起点。

从球场一侧边线出发迅速以直线方式跑到另一侧边线并迅速返回（来回记做2次，总共跑17次）。这个训练，就是目前cba和nbl体能考核的重头项目，很多运动员都折在这个项目上，足见其重要性，希望大家认真锻炼。17次，标准是1分06秒。试试你能不能完成吧。

4种不同的速度形式：慢跑、大步跑、极速跑和减速跑。从一侧端线出发，慢跑至罚球线；然后加速，以四分之三的速度

跑到中线；再加速，全力跑到另一侧罚球线；最后减速跑到另一侧端线。然后立即返回，重复这种速度形式，总共跑4-6次。

x跑训练要求运动员面对球场，从右侧底角出发，极速跑到对面的场角，然后沿端线防守滑步至右侧场角，转身面向球场，极速跑到对面场角，然后沿端线防守滑步至起点，转身面向球场。按照此要求为一次完整的x跑，重复跑2-3次。

这也是一个很痛苦的训练。

包括四部分极速跑，每两次之间都有固定的时间间隔。以球场的宽度记为一次。

从一侧边线出发，在两侧边线之间跑15次，紧接着休息1分钟。

然后在两侧边线之间跑12次，紧接着休息45秒。

然后在两侧边线之间跑9次，休息时间为30秒。

最后在两侧边线之间跑6次。

这样即完成一次间歇跑训练。

持球面对球场，从一侧端线出发，右手快速运球到另一侧底线；转身换手，左手快速运球跑回起始位置。转身，右手快速运球跑至中场线，换手，左手快速运球至端线，转身，换手，右手快速运球至中线，换手，左手快速运球返回起始位置。转身，右手运球至罚球线，换手，左手运球至中线，换手，右手运球至另一侧罚球线，换手，左手运球至端线。然后再按照刚才的换手顺序返回。

升级版：每趟结束后，加一次上篮进球。

面对球场，站于一侧罚球线底角，从罚球线底角右侧边线外出发，左手快速运球至罚球线左侧拐角（注意要交替地用手来运球）。然后换手，用右手快速运球跑至中圈的右外侧。再换左手，用左手快速运球至另一侧罚球线的左侧拐角（注意变向）。接着再换手，用右手快速运球迅速跑回此罚球区的右底脚。再转身，右手运球，按照来时的顺序和要求迅速返回。重复4-6次。

升级版：以上篮进球结束每次练习。

两个人的距离：罚球区的宽度

全速！往返练习！双手传接球！2-3次往返！

同上，只是将双手胸前传球改为击地传球

两名队员一个作为传球者站于罚球区靠近篮筐的位置，面对投篮者。另一个作为投篮者面向球场，从端线的左侧出发，跑的过程中要注视传球者快速跑向篮下，直线前进，不要绕过篮架，当传球者传出一个离投篮者一部距离的地板反弹球时，投篮者在不用运球或移动的情况下，在篮板一侧完成一次右手打板进球。

平衡车教练提成 教练工作计划篇三

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。

平衡车教练提成 教练工作计划篇四

1. 对公司负责，制定私人教练部相关工作方案及工作目标，并敦促实施。
2. 及时向上级相关部门汇报私人教练部的工作，起到连接公司与员工的沟通职能。
3. 领导并监督私人教练部全体职员，确保正常的工作秩序，遵守会所职员手册。

门的相关工作情况及公司相关信息进行了解和传达 本部门

会籍部主管职责：

- 1、制定销售、推广策略，使俱乐部会籍有效地推进市场。
- 2、协助、监管属下进行销售开展、跟进以及完成每个阶段。
- 3、制定各项活动作为对外界推广以及与会员沟通的桥梁。
- 4、制定全年销售指标，有规划的使属下按时完成。
- 5、制定销售提成方案。
- 6、制定及主持本部门营销培训计划，提高销售技巧。
- 7、分配vip接待工作进行程序。
- 8、制定开支预算，如广告、应酬、邮寄信息、交通及文具印刷品等。
- 9、监管会员能有效的、迅速的得到会所信息的交流。
- 10、监管会籍管理系统，对会员资料保密。
- 11、负责广告、宣传工作，月刊及各项活动宣传资料的印刷工作。
- 12、负责会员卡发放，以及资料完整。
- 13、检阅会员报表，及时发放生日及节日慰问卡。
- 14、保持良好的个人形象，与会员嘉宾维持良好形象。
- 15、制定会籍部规章制度，并清晰的传达到每位销售部员工。
- 16、有效的控制开支成本预算，维持俱乐部预期标准。
- 17、经常保持高度市场触角，重视每个对手的反应及定位，

制定更有效的市场攻势。

18、对会员提出的意见及建议做出敏捷和积极的回应。

19、培训、评估、调职及提升属下员工，鼓励销售气氛，建立同事 20、合作精神。

21、对纪律处分的员工做文字性存档。

22、保持工作环境清洁卫生。

23、出席每周行政会议及每天行政晨会。

24、主持每周销售会议。

25、出席财务部举行的信贷会议。

私人教练部主管工作职责

私教部经理汇报相关情况

平衡车教练提成 教练工作计划篇五

前台接待是客服部的服务窗口，保持信息渠道畅通，监督区域管理、调度和协调各部门工作，是前台接待的主要职责。接待人员是展现公司形象的. 第一人，一言一行都代表着公司，是联系小区住户的窗口。

在工作中，我严格按照公司要求，工装上岗，接待来访人员以礼相迎，态度和蔼的接听和转接电话，仔细认真的处理日常事务，耐心听取业主反映的问题、需要解决的困难，细心解答并详细的记录，在第一时间安排人员上门服务。每个月月末，将来电记录汇总，上半年共接到来电68个、去电130个，业主有效投诉2宗。业主的所有咨询来电，我们都给予满意回

复;业主的报修问题,通过我们的及时联系,根据报修内容的不同积极进行派工,争取在最短的时间内将问题解决。同时,根据报修的完成情况及时的进行上门回访或电话回访。业主的投诉,已上报有关部门协调解决。

通过这些平凡的日常工作,使我的工作水平有明显的提高,受到小区业主及领导的一致好评,也塑造我们物业人的新形象。

二、档案管理方面

档案是在物业管理中直接形成的文件材料,严格按照档案管理规定对业主资料、各部门档案、报修单、工作联络函、放行条等资料进行较彻底的分类整理,做到目录清晰,检索方便,各栋住户资料进行盒装化、各部门档案进行袋装化管理,按期、细致的整理完成。实现规范化管理,同时制定完善资料的保密制度。定期检查档案情况,改动或缺少及时完善。上半年共接到各类报修共64宗,办理放行条42张,工作联络函10张。

三、样板间方面

样板间是我们对外展示的窗口,也是树立企业形象的平台。每个月的月末,我都要对样板间的物品进行盘点,将损坏的物品记录并上报工程维修部,确保样板间的物品完好无损。上半年样板间共接到参观组数70组,参观人数共计187人。

四、各项费用的收缴工作

鉴于物业管理是一个高投资、高成本、低回报的服务行业。要确保工作持续正常进行,必须做好各项费用的收缴工作,并保证按时足额收缴。上半年共收取物业服务费用79212元;私家花园养护费50386元;光纤使用费20__元;预存水费1740元;有线电视初装费450元;燃气初装费3300元。

五、经验与收获

半年来，通过不断学习和不断积累，思想认识上还是工作能力上都有较大的进步，已具备客服中心工作经验，能够比较从容地处理日常工作中出现的各类问题，在组织管理能力、综合分析能力、协调办事能力和文字言语表达能力等方面，经过半年的锻炼都有很大的提高，保证本岗位各项工作的正常运行，能够以正确的态度对待各项工作任务，热爱本职工作，认真努力贯彻到实际工作中去。积极提高自身各项业务素质，争取工作的主动性，具备较强的专业心、责任心，努力提高工作效率和工作质量。

平衡车教练提成 教练工作计划篇六

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：

平衡车教练提成 教练工作计划篇七

课型：新授课

课时□x 学时 指导思想：本课遵循“健康第一，终身体育”

的指导思想，全面推进素质教育，锻炼学生的身体，培养健康意识，在快乐体育中精神得到陶冶，身体得到锻炼，技能得到提高。

教学目标：

1、知识与技能目标：使学生在多形式的练习中基本掌握体前变向换手运球的基本技术并形成技能，提高学生的灵敏、协调素质。

2、过程与方法目标：在体前变向换手运球技能的学习和练习的过程中，逐步培养学生运用所学方法进行评价，并锻炼指导自己或他人进行练习的能力。

3、情感态度与价值观目标：在学习过程中体验体育运动的乐趣，学生的自尊和自信感得到增强，培养克服困难，拼搏进取的精神品质。

教学重难点：

重点：正确掌握体前变向换手运球的运动技能，学生理解通过练习能够形成正确身体姿势，增强心肺功能。

难点：注意运球高度降低，蹬跨、转体探肩迅速，注意保护球。

教学方法：

初中阶段是学生的身心发育趋向成熟的重要转折时期，也是初步形成健康生活方式的重要阶段。学生思维活跃，创造能力强，表现欲强烈，喜爱体育运动，教师应积极引导，强调运动的技能性，帮助学生逐步掌握变向换手运球运动技能。

教学过程：

开始部分：

课堂常规：整队集合，点名报数，检查服装，安排见习，宣布上课。

准备部分：

徒手操练习：头部运动、肩关节运动、髋关节运动、膝关节以及踝腕关节运动。

1、讲解示范 动作介绍：体前变向换手运球是运球队员利用突然改变运球方向来突破防守的一种运球方法。这种方法多用于对手堵截运球前进路线时运用。

动作讲解：以运球队员右手运球向对手右侧突破为例。先向对手左侧快速运球，当对手向左侧移动堵截时，运球队员突然变向，用右手拍按球的右侧后上方，并靠近身体向左侧送拍球，使球落在身体的左侧前方反弹，右脚迅速向左侧前方跨出，上体左转并前倾探肩，换手拍按球的后上方，加速运球突破。

动作关键：拍按球的部位、方向正确，同时要及时跨步、侧身护球和加速超越对手。

练习（1）运球——抢球练习。目的是让学生初步掌握运球——抢球的技能。

方法：把学生分成 2 组，每一组安排一名组长，在组长的带领下体会这一动作。巡视指导纠正学生易出现的不规范动作，并强调技术动作的重点内容。

练习（2）体前变向换手运球的练习，目的是让学生掌握这一的基本要领。

方法：逐步引导学生掌握正确动作要领，观察了解学生学习过程中出现的困难，帮助学生逐一克服困难，突破教学难点。

练习（3）自主探索一对一运球突破的练习。目的是让学生建立完整的动作技术概念。在这一阶段我会全面兼顾不同水平的学生。最后给予表扬和鼓励，激励学生坚持不懈的进行学习。

3、竞赛练习 最后组织一场比赛，激发学生兴趣，巩固动作要领。同时也能培养学生的集体荣誉感和良好的组织纪律观念。

结束部分：

一、放松练习； 1. 抖动双臂 2. 放松跳

二、总结本次课的任务完成情况，布置课外练习内容；（学生自评、互评本节课所学知识）

三、宣布下次课的内容，总结、讲评，师生再见。

四、归还器材 五、宣布下课

平衡车教练提成 教练工作计划篇八

在教学中抓住学生在日常生活中，通过武打影视剧中对武术的兴趣。在教与学的过程中，从以下两点着手：讲解武术套路中的技击拆解，动作的演变和形成过程。使学生真正认识武术、了解武术。这样不仅有很高的欣赏价值，而且能在生活中应用；让学生根据示范练习，激发学生的学习兴趣 and 主动性。使学生对武术产生强烈的欲望。

在教学中，引导学生在教师讲解示范动作的同时，积极联系影视中的一些攻防动作，想想这些动作在实际中如何实现攻

防转换，再根据教师对攻防转换的讲解，比较与自己想想的是否一样。从而较快地领会动作含义和技术要领。在学习中，如果不动脑思考和实践，而一味地死练，不尽会达不到预期效果，反而会影响学生学习的兴趣，对教学有难以想象的影响。因此在教学中即让学生多练习多体会，而且还要多思考。在实践中多应用，才能做到想、练、实践的相结合。从而提高教学质量。

总之，在教学中，教学方法多种多样，课堂气氛千百万化，教师只要抓住其本质，突出重点与关键环节，应用规范的示范动作和准确的术语引导学生，提高学生的积极性和良好的习惯，以达到良好的教学效果。