

最新攀岩训练总结(优秀8篇)

总结是写给人看的，条理不清，人们就看不下去，即使看了也不知其所以然，这样就达不到总结的目的。那么，我们该怎么写总结呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

攀岩训练总结篇一

20xx年9月17日—9月21日，我有幸参加了“青岛市初中校园足球校本课程教师教学能力培训”在青岛财经职业学校的足球教练员培训活动，能参加这一次培训是我这一生中最大的荣幸，这样的机会太难得了。希望以后还有更多的机会参与学习。本次培训受益匪浅，我会把我所学的知识带回学校，使学生能快乐健康的成长，对教练感受最深的是：热情，鼓励，充满笑容，游戏性的多样化，简单易懂，循序渐进，准时，尊重他人，平易近人，互相讨论，不断推动学员进步，有计划，有目标，重视安全。在这次培训中，我有幸接触到来自青岛市校园足球协会的足球教练员，他们风趣、幽默的教学形式，让我感受到教练们独特的教学风格。这五天的培训，让我收获很多，在这五天里，三天我们进行的是技术技能学习，每天晚上7点到10点我们运用先进的教学理念备课，班主任给学员上课，每节课90分钟时间，最后一天是检验我们的学习成果。全面的测试，综合的意见回馈，评估。

一、不同的教学理念营造不同的教学风格。

在这次培训中，教练独特的教学风格，让我耳目一新。在教学中，教练从来不先讲动作要领，而是让学员们做各种练习，在练习中，学员会通过亲身体会提出各种各样的问题，教练员则在回答问题中，告诉你他为什么要这样做和这样做的教学效果。王勇是我们组的教练，他特别强调，不要害怕你的学生犯错误，他们犯的错误越多，你的教学效果越好。他们

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，教练特别强调游戏的运用，在前三天的技术教学中，他们在一上午四个小时的训练中，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。寇勇教练告诉我们，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。在游戏教学中，寇勇教练特别强调对身体的利用，他说，如果一名队员在比赛中不会利用自己的身体，那么他将永远不会成为一名优秀的足球运动员的。

二、“校园足球”足球理念的更深层次的含义。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，在上玩第五天的理论课后，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，帮助贫穷的孩子们建立自信，帮助那些性格孤僻的孩子们主动地接纳别人和帮助他人。从这一点上看，教练对体育的理解确实比我们深得多。非常感谢学校给我这次参加“青岛市初中校园足球校本课程教师教学能力培训”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。

参加此次培训，我受益匪浅。在教练的精心指导和本人的努力学习下，我对足球有了一个新的认识，特别对“如何当一名合格的教练有了一个清晰的思路，将来我会更好的完成作为一名教练的角色”，从而提高队员或学生的足球整体水平，有计划，有目的的来训练学生。

总之，这次培训让我感受很多，收获较大，让我知道了很多

更具体的训练方式和方法。训练中要观察学生的反应，随时做出相应的调整；更多时要多鼓励学生。所以，我希望类似的培训能多组织，让我们基层的体育老师也站得更高，看得更远。

攀岩训练总结篇二

20xx年1月17日，这一天是非常难忘的。教务处副主任魏小锋给全体教练员上了一堂生动有趣的理论课。他那富有感染力的语言，深深地感染着每一位教练员和队长。

大家都是汽车驾驶员，所以说教练即要教又要练，一个会开车的人不一定会教。当然，很多人当教练都是为了生活，但为了生活又可以理解为更高一个层次，追求自己的理想，追求理想的生活。从中，魏主任还谈到驾驶员与教练员的不同，他一再强调了教练员的重要性，教练员要比驾驶员高一个层次，所以，我们要转变自己的脾气、习惯、作风以及自身的素质。在施教过程中，当批评一个人的时候，你知道他做错了，但要去告诉他怎样做才是正确的，不要只知道指手划脚，要去帮助他解决错误。当有脾气的时候，要有一下正确的发泄，不能一直去忍耐，但也绝对不能发泄在学员和教学工作中，当情况发生，理解和体谅是最好的方法，我们的教练员在性格品质上要尽量做到：1、自信、自爱、进取；2、宽容、温和、不粗暴；3、对学习喜欢、对工作勤奋、认真、负责；4、乐观、开朗。

以上观点无一不给我们深思，相信各位教练员通过此次的学习，一定会得到新的洗礼。当然，也包括我们几位队长。就让我们一同，更新思想，朝着09年的宏大目标，不断前进，相信，09年的教学合格率随着各位教练员思想的转变，一定会得到更大的提升！让我们一同期待09年的惊喜响应！

攀岩训练总结篇三

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的度过的，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。

攀岩训练总结篇四

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。

攀岩训练总结篇五

在拓展培训挑战赛中，团队攀岩项目给我们带来了很大的冲击，队员在赛后的回忆中说道：接下来我们面临的拓展训练比赛是最具挑战性的项目——“团队攀岩”，下面是整理的关于攀岩拓展训练心得体会，欢迎阅读参考！

很多人都听过坚持就是胜利这句话，但真正做到的又有几个呢？公司这次带我们参加武汉拓展训练，其中一个项目就是攀岩，其实这项任务并不难，只要有充足的体力，足够的决心就能够完成，只要坚持，就能登顶！

攀岩给人的感觉就是很危险，很难，但当我亲身经历的时候，我觉得并非如此。那是一个直直的岩壁，没有坡度，所以只要找到适当位置，就可以登顶！首先危险没有了，因为有培训师在下面保护，绝对安全，其次就是靠自己的力量往上爬了。在攀岩的过程中，手和脚有时候可能会没有力气，这个时候人都会有放弃的心理，反正也不是真正的攀岩，并没有什么危险成分也没有过分要求一定要达到某个高度，但我们可以

换种角度思考一下，假如下面就是万丈深渊，而前方就是光明大道，你会不会再坚持一下，甚至是用出自己最后的力量冒死一拼，我想一定会的！

现在的人都活的太过安逸，尤其是公司的正式员工，每天过着按部就班的生活，突然有一天领导下达了非常艰难的任务，面对困难了，虽然接下了任务，且已经完成了很多，还有一点就可以完成了，可是这一点任务太难了，于是感觉筋疲力尽了，就这样放弃了。你放弃不仅仅是一个任务，而是你的生活态度！

这就是武汉拓展训练项目——攀岩给我带来的感悟！坚持就是胜利！

在拓展培训挑战赛中，团队攀岩项目给我们带来了很大的冲击，队员在赛后的回忆中说道：接下来我们面临的拓展训练比赛是最具挑战性的项目——“团队攀岩”，北京地区的选拔赛就是以攀岩比赛的形式进行的，我在选拔赛中初次体验到了攀岩这项被称为“岩壁芭蕾”的运动其独特魅力所在，也在选拔赛中感受到了挑战自我，超越极限的快感与选拔赛记录个人成绩不同，我们在上海面临的是“团队攀岩”，“团队”第一，“攀岩”第二，面对15米高、四道不同难度的岩壁，个人的表现和选择只是团队成绩中的一部分。

我们在准备会阶段借鉴了田忌赛马的思路，用自己的长处去对付对手的短处，即让有实力的男队员攀爬容易得分的岩道，实力相对较弱的女队员攀爬难度较大的岩道，在保证拿到基础分的前提下拼高分。事实证明，我们被“对手”的表象所欺骗，看似简单的岩道并非如我们想象中那样容易攀爬，以至于我们没有在攀岩比赛中占到便宜。战术并非不合理，只是我们没有深刻的认识到事物的本质。所以在团队攀岩比赛中我们遗憾的输给了对手，并没拿到理想的分数。

这不禁使我联想到我们公证工作中正面临的一些困境与被动，

市场经济大潮下社会诚信的缺失使欺诈公证的分子愈加猖狂，欺骗公证处、骗取公证书的行为屡见不鲜在公证遭遇欺诈无强制力的尴尬境地中，我们唯有提高自身审查水平，严格履行调查核实程序，采用现代化查核、固定手段留存证据，才能最大可能的甄别不法分子，不被任何假人、假证件等表面现象所蒙骗。这就是拓展培训、这就是团队攀岩为我带来的良好收益。

这次户外拓展训练，给我感触颇深，使我受益非浅。虽然仅仅只有短短的两天，使我懂得了“团队”的真正含义，懂得了什么是团队，什么是沟通，什么是协作，懂得了怎么团结协作、互相激励。

这是一段震撼心灵的历程，是对大家心灵的磨练，使我们的的心灵得到了升华。它使我们重新认识和体验了团队精神的力量，也激发了我们个人的潜能，使它得到了充分的释放，增强了挑战自我的勇气和信心。

它告诉我们要打破传统的思维定式，开拓思路，在工作中总结失败的教训及成功的经验，建立一种新的工作模式。同时让我们学会了相互沟通，学会了换位思考。使大家尝试一种全新的生活，同时教导我们每个人要学会感激，学会宽容，学会回报，学会让步，整个团队才会是最团结奋进的、最优秀的团队。

看着我的队友一个个肩膀被我们踩的淤青，此刻每个队员都忍不住流下了眼泪，不可避免的是我们两位领导受到了惩罚，先20个后40个我们犯了三次错误他们做了100个俯卧撑，他们累得 趴在地上， 队友们的抽泣声和教练的数数声，我们团队的加油声最后他们还是坚持下来了。我看见大家都开始信心满满，斗志昂扬，在这次还是一样每个队员都争先恐后的挤到墙下充当支撑队员的角色 ，很快我们就有条不紊的一个一个队员被送到了墙上，渐渐的下面的人越来越少，最后只剩下四位包洲 李毅 孙强 和李维 他们是直得我们每个人感

谢和感激的，他们就像船长，把生的希望留给了我们每个人，用肩膀支撑我们每个人。最后我们的“船长”也安全“逃生”。

我们每一个人都有说不完的“谢谢”和说不完的“对不起”。只用眼泪代表了心里的这一切，这不是做作，更不是虚伪，这是真情的表露，更是内心的直白。

短短两天的拓展训练就这样结束了，时间虽短，但收获良多，这次拓展把妙趣横生的任务和工作、人生、事业、团队、亲人、朋友联系在了一起。

攀岩训练总结篇六

在这次培训里，我在听了老师的讲课以后，我发现我对篮球训练的认识有偏差，篮球训练的同时，还要多了解篮球运动的发展趋势，篮球运动规则的变化，以便更好的运用规则等等问题。是老师在课上生动形象的讲解改变了我对这次学习的认识，听完老师的讲解以后，我发现我在日常训练中需要解决的问题不只如何进行学校篮球队的基础训练?如何进行学校篮球队的管理?还有很多都是要在训练中去不短完善的地方，以逐步形成自己的训练风格。

最让我难忘的是观摩陈华老师的那堂训练课，我更是眼前一亮，好多新鲜的训练方法，让我目不暇接，恨不得自己多长几双眼睛。在这堂训练课上，看到了教练队伍管理的常规相当过硬，运动员能坚决的贯彻教练员的训练内容，教练员对训练的指导也是简单明了，球性训练、一对一的攻防、二打一、内线中锋的策应。总之，就是一堂训练课能将训练内容安排得如此，如何在宽松和谐的氛围中去引领运动走进篮球，享受篮球是我以前没有过多的思考的问题。

同时，这次学习更加明确了对队员进行篮球基本功的训练，

加强“防守”这个平时容易被我忽略的技术环节。人们常说“赢球靠防守”通过加强训练，我有信心打造一支攻守兼备的球队。此外，在科学规范的训练更好的提高队员的身体素质和技战术水平上。在我的日常训练中，更要注意通过了解队员的心理特点，有针对性对其建立正确的篮球意识进行培养。制定训练内容与计划，不等同于大学专业队训练，要符合中小学学生自身年龄结构及生理特点，让队员提高其运动水平，更重达到健康体魄，完善身心发展的根本目的。

很荣幸能够作为天津的代表，参加第四期全国健身气功对外教练员培训班，非常感谢健身气功中心领导为我提供了这次机会。

在这次培训中我对健身气功的有了更加深刻的理解。通过这次学习，结合我近年来的练功体会，我对八段锦的呼吸方式有了一些体会，现形成文字，作为总结。

我个人认为，练习健身气功大致可以分为三个阶段：重视动作阶段；重视呼吸阶段；重视意念阶段。当然三个阶段又是相辅相成的，不可截然分开。很多学者认为：就目前健身气功的推广情况而言，应该开始重视练功时的呼吸设计了。所以，下面我结合“健身气功·八段锦”的基本动作，对其呼吸做了一个初步的设计。

起势、一吸一呼

开步分手吸；合抱下沉呼。

注：由于起势有入静之效果，所以在合抱下沉之后，可以自由调息若干次，以达到身心入静。

1、双手托天理三焦 一吸一呼

上托吸气；下落呼气。

2、左右开弓似射雕 两吸两呼

开脚合手吸；拉弓呼；开手吸；收脚踏手呼。

3、调理脾胃须单举 一吸一呼

上举吸；下落呼。

4、五劳七伤往后瞧 一吸一呼

分手后瞧吸；合手转正呼。

5、摇头摆尾去心火 一吸一呼(过渡动作 一吸一呼)

过渡动作：上举开步吸；下按马步呼。

倾身吸；旋身摇头摆尾呼。

6、两手攀足固肾腰 两吸两呼(过渡动作一吸一呼)

过渡动作：合脚上举吸；下按胸前呼

反穿吸；俯身呼；攀足吸；上举呼。

注：此动作开始于两手反穿，结束于下按到胸前。下按到胸前的呼吸我们处理成呼，或者闭气。这样处理有利于真气下沉至丹田。

7、攥拳怒目增气力 一吸一呼(过渡动作 两吸一呼)

过渡动作：上举拉伸吸；下按呼；握拳出脚吸。

出拳呼；握固收回吸。

8、背后七颠百病消 一吸一呼(过渡动作 一呼)

过渡动作：收脚踏手呼。

上提吸；下颠呼。

收式、一吸一呼

分手吸；合手呼。

注：收式是收功动作，练功者的身、心由动入静。所以，动作结束之后，可以自己调理气息若干，达到比较自然的状态。一般而言，收功时，就气息而言，练功者的气息不会加快，有时还会比正常呼吸慢一些；就意念而言，练功者在意念上非常放松；神态上看，练功者神态自若，安逸闲静。

最后要强调的是：这套呼吸法，主要是针对有一定八段锦练功基础的学员而设计的。在动作比较熟练的之后，再配合上呼吸，这样才能逐步达到“以气运身”的层次。

当然这只是一个简单的、不太成熟的设计探讨而已，不足之处在所难免，希望方家指正。亦愿能对“健身气功·八段锦”的提高起到抱砖引玉的作用。

攀岩训练总结篇七

如何让学车的路更宽更阔更通畅特区报四月十六日关于学车场地紧张问题的讨论见报后，本人看到论坛上提出的一些论点和理据都是片面的。对深圳学车场地问题的讨论是很好，但我觉得不能片面的看问题，要把问题的根源找出来，大家的探讨才对问题的解决有好处，但有一个前提就是要合法、合理、公平、公正、公开。

对报纸上提出的五个问题，本人的意见如下：

一、车难 难在没有训练场？

报纸说深圳学车路考积压的学员人数已超过3万人。学员考试前两天才能去到考试用的训练场练车，所以合格率很低。人大代表陶教授对此进行了“深入”的分析，说是因深圳驾驶培训在全国开展得比较早，当时市场经济不够成熟，所以就不规范、不配套。现在学车的人多了，行业发展不完善、不规范的问题就一下子凸显出来了，驾校管理不规范、急功近利搞投机行为等都由此引起或密切相关。

为解决这些问题就得先了解问题的根源。深圳路考如真积压了3万多人，应该也不是全因为是没有训练场引起的，因为深圳是从去年九月一日起才回深圳路考，当时报道就积压了2万人。九月一日之前驾校想到车管所安排去长途考试都安排不过来，这么多的学员当时就是因为怕要考九选六的项目而赶紧想学车考牌的，所以积压的学员是一种爆发性的短期现象，并不是因为没有训练场引起的。九月一日深圳车管所因为没有场地考九选六项目，就指定选用深港驾校的训练场来考试。所以各驾校学员并不是没有地方练习九选六项目，而只是因为车管所指定要用深港驾校的训练场来考试，学员必须在考试前去那里熟悉路况，如不这样学员根本就考不了试。我查过《机动车驾驶员培训管理规定》，并没有如易振华秘书长说的教练场的面积最低要能容纳50辆车的要求，因在相关的交通行业标准jt/t433-20xx《机动车驾驶培训机构资格条件》里，最小的三级机动车驾驶培训机构教练车不得少于5辆。而场地只要求驾驶教练场应满足20%以上的教练车同时训练，小型汽车每台车要求是400平方。这样按照交通部的规定各驾校完全可以分散在全市各地方找一些小块的场地临时租用来练习九选六项目，然后再到车管所的考试场地熟习环境来考出好成绩。

对人大代表陶教授对学车难所进行的“深入”分析得出的结果：因深圳没有大块的政府规划的训练场，就出现了现在的驾校管理不规范、不完善。我觉得她好像不了解深圳驾培行业的历史，在xx年以前都由深圳车管所统一规划、统一安排驾校设置、车辆数量、学员学车时间、每台车的人数等等，

这样的管理比现在“规范”得好十倍，但现实是怎样呢？我记得xx年学小车驾照只交给驾校就是9800元，大车是10800元，还要给教练每个月五六百元，还要每天请教练在外面吃饭，总的考完驾照出来15000元已经是最基本的了。九六年开放驾培市场后车管所对驾校相对少了很多“规范”，可现在学员得到的实惠和教练的思想和态度都有了质的改变。这就是市场经济的结果。至于个别的不良现象，如减少学时、花钱买考试合格等等，并不是有了大块训练场就能解决的！

二、率 怎样才能高起来？

报纸上说深圳的道路考试合格率只有30%左右，有人反映一些驾校学时缩水、多人同车练习等问题。最后把这些问题还是归结到学车场地不足上。

合格率不高因学时缩水只是原因之一(多人同车练习实际上也是学时缩水的方法之一)，但把这也归结到学车场地不足上就有点不符现实了。现在各驾校的学员都是在自己的训练场练习九选六项目，他们的场地都是固定租金租下来的，你练一天和练三十天都是同样的租金，所以驾校是不会为节省场地费用而缩减学时的，只会为省油省时间而缩减学时，有些学员本来会开车或学得快又工作忙也会自己要求练少点学时。只有到深港驾校的训练场练习才是按小时计费，但不去练一下又怕考不过，所以全深圳需要考试的1800台教练车都要带学员去只有不到五公里路程的深港驾校的训练场练习了，但这不是深圳的学车场地不足，只是深港驾校的学车考试场地不足而已。

合格率不高的根本原因主要是在考试标准的难度和教车方法上。我们国家对驾驶员考试的标准要求都在驾驶技术上，而对驾驶的安全意识和遵守交通规则的要求却要求很低，本人认为这是我国驾驶员的事故率高的一个主要原因。按现在的考试标准，不要说学员的合格率低，就算叫教练和考官来考合格率一样不会很高，但他们开车的技术应付实际的驾驶车

辆一样很好。就算把教练和考官集中培训后把合格率提高了，过一年半截再叫他们来考，合格率又会低下来的。这就出现一个考试规则 and 标准与实际是否相符的问题了，而不是训练场不足的问题了。

还有一个原因是我们的教练从很多年前就沿用至今的教车方法都是针对考试来教学的，都是用车上的暗记对到某处时打多少方向盘来应付考试，以前的考试规则用这种方法完全可以对付。可现在的考试规则再用这种方法就很难过关了，象单边桥、通过连续障碍这些都很难找到地面标志来对车上的暗记，所以合格率低也就合符情理了，这也与训练场不足的问题无关。

三、练车 禁止上路该不该？

对这问题应对应考试的各阶段来分析。陶教授认为教练车不应该上路训练，我认为是片面和武断的。在路考前是考桩考，这时的训练是要在固定的车库里练习，如这种车库摆在马路上一定直接影响到交通，所以一定不行。但如学员考完桩考准备要去国道上进行长途训练前，不练习道路上的驾驶技术，学员怎么去国道上进行长途训练？长途回来后又要进行九选六项目的训练，这也是要在固定的场地训练，所以也不能在道路上训练了。所以我赞成罗小姐的意见，固定场地的训练项目不准在道路上训练，但在不繁忙的路段应准许进行道路驾驶训练，但有一个前提就是不得影响正常的交通和安全。

攀岩训练总结篇八

四年级寒假的时候，我和爸爸妈妈回到家乡过春节，在这之间，我们一家去了一个满是树木的地方，那里的溪水撞击在岩石上，“叮叮咚咚、哗哗啦啦”的声音，再加上鸟儿的歌唱，变成了一首美妙的交响乐。

忽然，爸爸指着一个吊有粗大绳子的岩壁，我和妈妈立刻明

白了，爸爸想让我们去挑战呢！我小心翼翼地踩着溪水边的石块，向绳子靠近。

站在岩壁前，看到岩壁虽然不是很高，但也很陡峭，还好，好像是一些沙石结构，不由得心中窃喜：太好了！没那么危险。

爸爸先爬上岩石，他一步一步蹬着，很轻松嘛！然后该到我爬了，系好“安全绳”，准备出发，我迈一只脚，又移动另一只，妈妈在下面托着我，爸爸有上面拉着绳子，慢慢地，我爬到了中间，手和额头已经冒出了许多汗珠，流啊流，好像时间在一点一点流逝。妈妈放下了她的双手，大喊：“加油！加油！爬上岩石，不要害怕，有我在下面守着！”我感激地向下望，妈妈露出了花儿般的笑容，迅速温暖了我，悬在半空中的心被温暖慢慢地包围，爸爸也正在努力地拉，我鼓起了勇气，奋力地往上爬，经过努力，我终于爬上了岩石，妈妈也爬了上来。

我们一家站在岩顶，太阳照耀着我们，身上满是“黄金”，好像进入了太阳公公的怀抱里，享受阳光的温暖。

暮色渐渐沉下来，我们也与夕阳挥挥手，回家去了。