

2023年小学体育田径队训练计划 田径训练工作计划(模板5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？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

小学体育田径队训练计划篇一

今天，我去参加趣味田径训练。刚走进大操场就看见了很多田径用具整齐的排列在训练场上，五颜六色的。其实啊，那都是用塑料泡沫做的，是合适我们小朋友训练用的“微缩品”。

我们先做了半个小时的热身运动，就开始学习田径的一些项目，有跨栏、投垒球、掷标枪等项目。别看这些简单的运动，要做到动作标准还真的很难。在孙老师的严格教导下，我们不断的反复练习，动作标准了很多。

今天学的东西可真不少啊，下次我还想再参加趣味田径的训练。

小学体育田径队训练计划篇二

田径赛是一个很有趣的赛事，但是它需要成员们具有耐力，毅力，还要身体各项素质达标，对于田径的训练，那更是很累很累的，下面这篇关于田径训练作文400字，一起来看一看吧！！！！

上上周星期三，最后一节课是体育课。张老师让我们班全体同学跑步，看谁跑得快，就可以参加田径队。

结果是我和***还有***、**。张老师说：“你们四个人再去

跑一次，最后一名不可以参加田径队。”

经过一轮比赛，结果出来了。我、***、***可以参加田径队。张老师对**说：“**你以后要多练习跑步。”

解散后，张老师又对我们说：“你们三个人明天早上七点来这里训练。”我们听了都说好。

第二天，我们早早来到了学校。看到操场上还有其他参加训练的人，他们是五年级的。我们刚放下书包，张老师就来了，对我们说：“你们去跑场跑4圈。”我们个个都跑得满头大汗。跑完四圈，我感觉双脚都没有力气走路了。

放学回到家，我把这件事告诉了妈妈。妈妈听了对我说：“**，你是没有锻炼过，过几天习惯了就好。”我想妈妈说的没错，平时是缺少锻炼。

晚上爸爸回来，我又告诉爸爸，爸爸还教了我跑田径方面的一些知识，鼓励我发挥自己的优点。

小学体育田径队训练计划篇三

为进一步提高我校田径队队员的训练成绩,本着打好基础,发挥特长的目标,积极准备参加10月份镇海区田径运动会。

全面发展身体素质、学习和改进专项技术、学习和提高理论知识以及思想品德教育。使运动成绩有大幅度的提高,力争在区运会上取优异成绩。

1、准备期:

全面发展身体素质和专项身体素质,改进技术,培养意志品质,为竞赛时期训练和提高专项成绩打好基础。准备时期身体训练和技术训练的安排应根据运动员水平、个人特点和比赛任

务等而定。准备时期训练特点是运动量较大,强度较小,训练时间较长,身体训练多,完整技术训练少。总的强度相对应以中等为主,大强度和小强度为次。竞赛时期的训练任务主要是提高专项素质和专项能力,巩固与提高专项技术,改进技术,保持良好的状态,在比赛中争取优异成绩,丰富比赛经验,培养意志品质。

2、竞赛期:

竞赛时期一般身体训练较少,技术训练增多,运动量相对较小,强度大。应在体力和技术较好情况下,保证大强度训练课的质量。

1、正常教学训练阶段: 周一至周五下午15:00——16:00。

1、切实抓好训练计划的制订落实工作。

2、重点加强运动员的思想、文化学习和运动训练的管理。

3、抓好专项负荷强度的增加,保证训练的科学性。

4、抓好运动训练后的恢复,避免损伤。

5、做好训练成绩的汇总与分析。

6、组织好成绩的测试和与高水平队员的对抗,切实抓好以赛代练工作。

对小学田径训练走向的探讨教育论文

田径协会社长竞聘书

田径运动加油稿范文

田径运动会致辞模板

大学田径运动会简报

田径运动的广播稿

田径运动会闭幕致辞

田径运动会闭幕词

田径运动会观后感

秋季田径运动精选闭幕词

小学体育田径队训练计划篇四

在学校领导的大力支持下,上学期的田径队训练工作取得了一定的进展。初步的达到了训练的目的,在身体训练和思想道德建设方面都取得了不错的开局。这一学期是大力加强队伍梯队建设和人才的输送为主要工作方向。

抓好体育心理的训练,调整心态,冲刺**xxxx!**

经过一个学期的身体素质训练和动作技术的'教学,同学们都已经达到了一定的专业雏形,但是由于比赛的经验还比较欠缺,面对大型比赛可能会出现紧张的情绪。所以在体育心理的建设应该作为重点来抓。

每天训练一次,每次2小时左右。每周训练五天,下午训练。

1、每两周进行一次全部的测评。

2、每一个月到别的学校进行陌生环境的考核。

1、训练课的内容选择上要注重变化,突出比赛时有可能会出现的问题,尽可能的让学生经历这些情况。

- 2、训练要一般训练和专项训练相结合,突出专项训练。
- 3、各种练习中,培养学生养成良好的比赛习惯和比赛的心理。

在培养学生的爱国主义的前提下加强对优秀运动员的事迹的讲解。从中领悟体育道德精神。培养学生的良好得失心态。加强和班主任、家长、校领导的联系,从而做到多级管理。

准备期:(三天)

- 1、召开有领导参加的队员会议。
- 2、宣布强调训练的纪律和态度。准备训练所需要的器材。

第一阶段:(xxxx年2月中旬—xxxx年3月中旬):身体素质训练阶段,以身体素质训练为主。

第二阶段:(xxxx年3月中旬—xxxx年4月初)专项素质的提高。

第三阶段:(xxxx年4月初到中旬)战术养成和体育心理的强化阶段,是全年训练的调整期。

第四阶段:(xxxx年4月中旬—xxxx年5月中旬)竞赛期。

第五阶段:加强文化知识的学习。全力攻读文化知识。

小学体育田径队训练计划篇五

最近,学校体育组的老师在每个班选了几位同学参加田径训练,我不幸也被选上了,每天放晚学,我都要去苦练。

我参加的是长跑,每天都要跑个1000多米,每天都筋疲力尽的回家。

就在昨天，我们几个参加长跑的一起比赛跑四百米，跑完后休息5分钟，在比赛跑四百米。

我们疯狂的跑着，跑到250米左右的时候就跑的好累、好累，可是不能停，还有一些同学就在后面，稍微停顿几秒别人就可能追上你，将你远远甩在后面，当时我是第三名，后面有个李乾坤紧紧跟在后面，离我大约1、2米，我跑喉咙好感干，像冒烟的一样，仿佛有团火熊熊燃烧着我的咽喉。腿手像灌了铅似得，抬不起来。

到最后50米了，我们咬着牙跑，终于跑完了400米。

老师说的真对！跑400米是最累人的，果然如此！

第二组400米跑，我跑了第四名，李乾坤把我追上来了，但我也没去追他，因为我太累了，也不想追他。所以我得了第四名。

今天晚上就要开始选拔了，只选出10男10女，下次再选出正式的田径队员，是8男8女。

要加油了！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

搜索文档