

长训班游泳训练计划 游泳团年度工作计划 (大全5篇)

计划是指为了实现特定目标而制定的一系列有条理的行动步骤。写计划的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。

长训班游泳训练计划篇一

日记600字1今年暑假，妈妈给我报了一个初级游泳班。想起那次游泳，到现在还有一点后怕，不过学会游泳后的喜悦心情，可是一辈子都难忘啊，尤其是最后考试时，一口气游了25米，真是好有成就感。

学游泳的第一节课就是跳水。看着弟弟妹妹一个个害怕得站在池边不敢动，又一个个都被教练拎起，“猛”地摔进水里，我心里不由对游泳产生了恐惧，便只能捏紧鼻子，犹犹豫豫地跳了下去。

前两节课比较无聊，考虑到一些胆小的同学，只不过在水里学习行走，学习憋气，熟悉一下水中的环境。可到了第三节课，我就开始犯愁了，在水上漂浮，本也不是什么难事，可一放掉抓在泳道线的手，整个身子就开始摇摇晃晃，保持不了平衡，刚刚抬起了头，身子就开始往下沉，双脚又碰不到地面，两只手在水里不停乱打，一连喝了好几口水，刚刚看到有个人从我身前游了过去，便不管三七二十一扑了过去，拉住他的手部松开！

稳定了一会后，才趴在泳道线上不停吐水，刚抬起头看到一个大约15岁的男生一脸诧异地盯着我，我连忙向他道歉，并且和他说了缘由。所以只要一漂浮时，我便会拼命拉紧泳道线，说什么也不放开。后来一个女教练耐心地教了我，拉着

我漂浮，然后慢慢放开我的手。起初我还是很害怕，不敢放手，也因此“喝饱了水”，但后来有了教练和同学的鼓励，胆子逐渐大了起来，终于克服了阴影，学会了水中站立。在后来的每节课里，我的动作都能做到不慌不忙。

就这样在不知不觉中十几节课过去了，最后一节课是让家长欣赏我们成果的时候，我竟然游刃有余地坚持到最后，奇迹般得游完了全程，妈妈露出了满意的笑容，我向她做出了胜利者的手势。

日记600字2今年的暑假，妈妈给我报名了游泳，在浦西的敬业游泳馆，我一蹦三尺高，妈妈耐心地跟我说：“一共有四个游泳方式：蛙泳、仰泳、自由泳和蝶泳。最快的是自由泳，最慢的是仰泳，先要从蛙泳开始学。”

到了游泳的第一天，我们到了游泳馆取出色牌，上楼后我换上游泳裤，走到游泳池，等了一会，教练来了，把我们叫到边上，先教我们岸上做基本动作，教练说：“要学蛙泳，首先要学手，手是先伸过去，然后往外伸长，接着再合拢，最后往前伸。腿是往外伸展，然后并拢。”练了一段时间后，我们下水了，在水里做同样的动作比岸上的难多了，可我毫不气馁，努力地学着。过了好多天我终于学会了蛙泳，我想：下次我要学仰泳，游泳真是太舒服了。我兴奋地跟妈妈说：“妈妈，第二期我要学仰泳。”妈妈答应了。

第一期的蛙泳结束后，于是妈妈又帮我报了第二期的仰泳。前面的准备工作和蛙泳有些类似，但主要动作不一样。做完准备工作，准备下水了。教练耐心的跟我们说：“仰泳是身体几乎水平仰卧在水中，头部没于水中，脸部露出水面，双手要交替往后摆，而且要不断打腿，仰泳是最舒服的，像睡觉一样。”说完，教练让我们下水不断地锻炼，练仰泳的主要动作。练了两个星期，我的仰泳已经全部会了，而且顺利地通过了考试，并且拿到了及格证书。

游泳是最好的一种运动方式，为了掌握各种游泳方式，更为了锻炼身体，我现在已经在学自由泳了，相信没过多久，我也一定能学成。

我非常喜欢游泳，因为游泳不仅舒服，而且又有健身的作用。

日记600字3暑期中我报了游泳班。到了开课那天，我早早的来到游泳馆。哇噻，好多小朋友呀！看来这是门受欢迎的体育项目呢！

进入游泳池了，说老实话，心里真是紧张呀！虽然喜欢玩水，但是不知道学游泳难不难，这可是技术活呢！妈妈鼓励我只要你认真听教练的话，一定学得会的！

教练带我们下水，刚下去有点不适应，感觉有点冷。教练先教我们学闭气和潜水。第一次水就进了我鼻孔，鼻子酸酸的，我有点害怕了。教练看出我胆怯的心理，对我说：怕水还能学游泳？别人能学会，你也能！听了教练的话我鼓起勇气，闭气把头潜入水里，这样多次潜水，我居然会了，虽然很累，但是好开心呀！

第二天教练在我身上绑上浮板，教我脚和手要怎么做。要两脚并拢，小腿分开，用力往外蹬，再并起来。我们一边练习，教练一边喊1、2、3，我练了好久，总算学会了打水和夹水。

第三天学蛙泳，就像青蛙那样在水里游，教练教我们换气，在水面上吸一口气，再把头潜入水里呼气。第一次练习我就喝到了一口水。接下来两天学习怎样浮在水上，我深吸了一口气，放松了一下，钻入水里，但是，身体却不听使唤，老是浮不起来，教练见了，对我说：不要紧张，你只要把手轻轻地摆在水面上，伸直，身体自然会浮起来的，多练习几次，你一定行的！听了教练的一番鼓励，我更加努力地练习着，终于，功夫不负有心人，我终于能浮在水面上了，我开心极了。

经过十多天的刻苦学习，我终于能在水中自由快乐地游了，坚持就是胜利呀！

日记600字4学游泳时我梦寐以求的愿望，终于，这个暑假我的愿望实现了。

一放暑假，我就报了游泳班。那天一大早，我来到游泳池，教练让我们先做热身运动，然后就下了水。

首先要学会憋气，必须在水中憋够30秒以上才算合格。在水里面不能呼吸，一不小心鼻子就会进水。耳边听不到别人说话的声音，只能听见呼啦呼啦的水声，我实在憋不住像小鱼一样“腾”的一声钻出水面，就这样反复练习，终于通过了憋气这一关。

接着就是练习浮力。有两种动作：第一个动作是抱腿浮，用手紧紧地抱住腿把头埋在双膝之间。这样才可以保持平衡。第二个动作时在水面漂浮，站在墙边，把手举起来贴在耳边，然后把脸埋在水里，头发露在水面，最后把脚蹬墙，就可以在水面漂浮起来，这两种动作被我轻松搞定。

通过这两个基本动作，就可以正式学习游泳了，因为学的是蛙泳，所以教练让我到岸上做腿部动作，动作要领是：先钩脚，把腿弯曲并叉开，再向外滑一个圈然后合起来，停两秒继续练习，直到熟练后，才可以下水练习。

为了安全起见，我们每一个人都拿一个浮板。我趴在浮板上，双脚不停的向后蹬，像青蛙一样一伸一缩，靠着浮板的力量，再配上呼吸，真的可以划行啦！接着教练开始教手型，当脚在蹬的时候两手往下划动，在腰中间那里合起来，在水中就像划出来一个爱心，合在一起，再往前伸。在做手部的过程中，要抬头呼吸，渐渐的我越练越好也越滑越快，竟可以从游泳池的这一头游到另一头。

经过我不懈的努力，我终于学会了游泳，想象着自己像小鱼儿一样在海里自由自在的游泳，再也不用套着肥大的游泳圈感觉真是太好了！

日记600字5夏日炎炎，暑假就快到了，我的心充满了期待，在漫长的两个月当中，充实的人生，不过是一个个一连串的小小计划、一个个小小的目标达成，但是过多的目标，往往会一事无成，过大的目标和太多的计划，只会徒然增加挫折感。

烈日当空，鼓吹鸣蛙，虫鸣鸟叫，在这骄阳如火的日子，正是玩水的好时机，而且我想藉由这次的暑假“计划”和“执行”，最想达成的目标就是学会“蛙式”。以前我是一只旱鸭子，对水有一种莫名的恐惧。好几次在闭气时，水都不听使唤的跑进鼻子裏面，连漂浮动作都因为身体僵硬而一直沉下去，让我的心情简直是坠到谷底，曾经有想要放弃的念头。后来遇到了一位好老师，她不厌其烦的耐心教导我，后来我抓住了诀窍反复练习，终于让我学会了自由式和仰式，享受着玩水的乐趣，现在我订下了目标，希望可以学会蛙式。

长训班游泳训练计划篇二

整个故事听起来好像美国梦的游泳池版。某天，几个朋友厌旧了室内室外泳池的呆板，幻想能够在纽约城内河流域内畅游，那是一幅怎样的场景啊：你目光所及之处是帝国大厦、中央公园……而你，就在最热闹的城中自在游泳。如果只是想想就罢，如此美梦便戛然而止。本身便是建筑师的王东平，和他来自“会玩研究所[playlab]”的亚瑟·李·寇茨、杰弗里·^v^抱着异想天开的念头，开始打造他们的城中漂浮游泳池了。

添加一座池

综观城市发展史，在19世纪前的纽约，在河水中畅游再寻常

不过。内战结束后，大量移民蜂拥而入。他们在哈迪逊、东河附近聚居，由于居所缺乏卫浴设施，河流成为他们日常清理、强身健体的场所。直至19世纪，一方面伴随着自来水管的大量铺设、城市基础设施全面改善；另一方面伴随着工业快速发展、水质污染加剧，这些河边的天然泳场逐渐凋敝了。直至2007年，布朗克斯区将报废驳船“浮动泳池女士号”改造成7泳道的泳池，免费向公众开放，浮动泳池这一概念才又重回公众视野。

此番引起公众注意的浮动泳池—+pool旨在充分利用纽约的河流湖泊，建造河中泳池。设计者寇茨给出了详细解释：“+有两层含义。一是河流水质更清澈，二是城市文化更宽容。人人皆可畅游，这是+pool的设计理念。楼顶泳池很酷，它不再是传统意义上的泳池。它不再只是单纯的锻炼场所，人们可以边游泳边欣赏风景，成为了重要的社交场所。在+pool的设计中，我进一步强化了这些长处，尽量利用自然资源、保留原有风貌，将人工痕迹降至最低。”

+pool与楼顶泳池最大的不同在于其开放性，纽约民众，无论年龄、性别、经济收入、游泳水平，都能够在炎炎夏日中畅享清凉。对奔波劳碌的工作族而言，这是心灵度假的圣地；对于精力充沛的孩子而言，这是畅享清凉的戏水场；对于观光客而言，这是体现纽约平等开放精神的城市名片。

与名字中的“+”对应+pool呈十字形。根据各类人群的不同需要，分为四大部分：儿童戏水区，体育中心，标准游泳池和休闲中心。每个部分可以单独使用，还可组成一个奥林匹克标准泳池的长度，或者组成一个9000平方英尺的戏水池。

+pool何时能建成

+pool也引起了全球顶尖的工程顾问公司——奥雅纳的兴趣，奥雅纳派驻了4个人的顶尖设计团队加入，包括：总体设计克

莱格·克威尔、高级环境设计师南希·周、高级机械设计师克里斯丁·穆尔斯、发展规划师弗兰西斯卡·伯克斯”+pool有望于2012年夏正式与公众见面。”目前工程师、城市规划师、环境保护者已经被引入了团队之中，城市滨水协会、纽约游泳公园和娱乐部等组织也参与到+pool的筹建中，为完善设计出谋划策。寇茨表示”+pool迈开了泳池变革的一大步。过滤层的材料试验通过之后，团队将立即着手行政报批程序。虽然困难重重、前路漫漫，但我们很有信心。”

长训班游泳训练计划篇三

酒店有限公司xx年

游泳场所开放书面总结报告

浙江天都城酒店有限公司，系由广厦控股创业投资有限公司和浙江天都实业有限公司共同投资组建。酒店座落于余杭区星桥街道天都城内。酒店按五星级标准建造，占地105亩，总建筑面积约40000平方米，总投资亿元，与已经建成开放的天都公园浑然一体。

作为酒店配套项目室内游泳池位于天都酒店娱乐楼一楼，建筑面积约600平米，内有男女更衣室、淋浴间、强淋系统、浸脚消毒池、健身区、休息区、服务台等。游泳池水面积180平米，其中深水区面积80平米，平均水深米；浅水区面积80平米，平均水深米；儿童戏水区面积20平米，平均水深米。泳池备有自动恒温、恒湿、排风系统，一年四季均可使用。

xx年5月申报上级主管部门”xx年6月经余杭区文体局批准开放，营业期间为宾客提供配套商品，例如泳具、球具、饮料、香烟等。同时还免费提供毛巾、浴巾拖鞋。作为我们酒店的配套设施，娱乐楼游泳池针对群体是酒店的住店客人及天都城的业主，重点突出在夏季6、7、8、9四个月游泳的客人较多，

人员比较杂老人小孩比较多。今年全年一共接待2800多人次。

动热情。4、接待顾客预订时应主动热情、用语规范，客人姓名、手牌号、使用时间记录准确、复述清楚，并取得顾客确认。5、顾客来游泳时，应准确记录顾客姓名、手牌号、到达时间。顾客更衣后，主动引导顾客进入游泳池。顾客游泳期间，要照顾好顾客的物品。顾客休息时，应主动询问他们是否需要提供饮料或小吃。顾客离开时，服务员应主动道别并欢迎再次光临。6、提供安全服务。在顾客入门时，就提醒顾客注意游泳安全。在服务过程，如果观察到有饮酒过量者或身体不适者，应主动劝其离开游泳池。专职救生员应认真坚守岗位，注意水中顾客的情况，发现异常情况时，应及时采取有效措施，必要时救生员必须跃入水中紧急救护，在服务过程中，防止发生顾客衣物丢失事故，更不允许发生溺亡事故。

对于在检查中发现救生器材不齐全、不规范的游泳场所，我们及时的进行了整改措施，杜绝恶性事故的发生，我们对有肝炎、心脏病、皮肤病、重症沙眼病等客人禁止接待，防止疫情传播。同时对水质的要求旺季每天两次的调试，淡季每天一次的水质调试，做好余氯、pH值、水温均达标。重点区域还加强了保卫力量，防止突发事件的发生。

值得的，相信我们天都城酒店游泳池会越做越好，成为区酒店行业的一个新亮

浙江天都城酒店有限公司

xx年12月6日

游泳馆实习心得

——张富祥

我人生哲理和工作技巧的经理、主管；感谢教会我怎么提高工作效率的同事；同时，也感谢教会我游泳的每一位救生人员。

在这里，我见证了在书中经常提到的名词。第一个就是服务质量，游泳馆真是做的淋漓尽致，并不是因为在这里兼职才这么说，这是客观存在的。如果顾客是第一次来这里游泳，你会发现我们的服务从你开始买第一张票或卡开始，经过体检、检票（卡）、更衣室，再到泳池，最后再反向出来，就像是一次旅行，十分的舒心。在游泳的过程中，顾客如果有什么疑问，都可以很方便的咨询我们的工作人员，特别是一些游泳的注意事项和技巧；如果需要我们游泳馆的帮助，我们会尽一切方法为顾客提供方便。作为一个公共场所，我们可以尽最大可能的让每一位顾客都满意，这是我们正在做的，而且努力做的更好。

第二个就是经营状况。在这点上，经过以我自身的观察，我发现季节性和时段性在游泳这行业上还是十分突出的。每到暑假期间，就是上海特别闷热的时间，我们场馆的客流量极其的大，但是到邻近寒假的时候，来游泳的顾客就相对而言比较少，而且其间的差额非常的厉害。在一天当中，早上到十四点以前顾客数也比较少，十五点到十七点是一个过渡点，顾客数量开始不断地增多，而到了十七点以后，顾客的数量就开始接近于高峰。我觉得我们的管理者可以根据呈现的这些特点做一个工作重点的调整，力争降低营业成本，使经营收入增加。最后，综合看来，我们场馆的经营状况是很好的，而且场馆的声誉也很好，周边的顾客来源也很多，希望我们在新的一年里有新的进步。

受和收获，发现自己确实成长了不少，也学到了不少，获得了很多很多，下面就对自己的实习生活谈两点感受和体会：

遵守的条件下才能发挥他的作用，而要达到这一点，就必须每个人都拥有强烈的责任心和团队意识，那天因为手生疏给

顾客发钥匙很慢，本以为主管会因为特殊的原因原谅我，何况我只是一个实习生，主管对于我的错误确实没有像对其他员工那样严厉的批评我，但她对我说的话却比批评更让我愧疚，“如果你是把自己当一个实习生来实习，那么你就连实习生的要求都达不到，虽然我没有必要对你过于严格，但是我确实是把你当正式的员工来对待的，希望你能把握好这一个月的实习，做什么事都要有责任。”她的语气很平淡，但在我的心里却无比震撼，一个抱着得过且过的心态和懒散的态度去实习的人，永远都不到领导的认可，那既是对集体的不负责任，更是对自己的不负责，这么简单的事都做不了，哪还有人会放心把工作交给你做，哪还有人会放心让你来挑大梁，独当一面。

这是我实习以来的第一个震撼和收获，也是我接下来几周工作对自己最基本的要求，严格遵守机构的规章制度和管理办法，以一个正式员工的要求提醒自己认真，细致。也是从这件事之后我体会到了真正意义上的工作的第一步：责任。

对待和处理工作，我意识到了当你走向社会，走向岗位时，对待的工作的态度已经不再是学校里那样宽松，那样随意，你必须以一种追求完美的态度去对待，只有你用心去做，以严谨认真的态度去对待工作，你才会不断进步，不断提高，而这恰恰是你在岗位上生存，立足的基石，是你在工作上越走越远的动力和目标。态度决定了你的成果和成就，仅仅从你工作上的态度和付出，就能看出你是否真正找到了工作的状态，是否准备好了去工作，因为你的工作容不得你半点马虎，你没有好的态度，就没有好的工作成果，也就失去了竞争更高水平的资格和机会。

了，换句话说就是对自己的要求越来越高，越来越严了。这是一种进步，一个提升，也是一种成熟吧，这就是我的体会，工作的第二步：态度决定成果。

xx年实习过去了，在这里我锻炼了自己，也减轻了自己的家

庭经济压力，甚至还给家里寄去了不少钱。在接下来的时间里，如果场馆还有需要我的地方，可以随时叫我。我相信只要我们场馆继续坚持、继续努力，我们可以让我们场馆更加灿烂！

游泳场所监督检查工作总结

为认真贯彻落实《xx市卫生监督所关于对全市游泳场所卫生监督管理情况进行摸底调查的通知》的安排，进一步加强对游泳场所水质卫生的监督管理，保护广大游泳爱好者的身体健康，我中队于近日对辖区各游泳场所开展了卫生监督检查和水质抽检工作。我所辖区内共有3家游泳场所，本次监督检查3家均为正在营业的人工游泳场所，此次监督检查项目包括游泳场所的从业人员持证情况、池水消毒记录、池水检测记录、消毒产品使用、警示标志设置、信息公示、量化分级评分等内容。泳池水质的检测项目为浑浊度、尿素、细菌总数和游离余氯四项指标。抽检水质样品：监测细菌总数3份，合格0份，合格率0%；监测浑浊度3份，合格3份，合格率100%；监测游泳池水余氯3份，合格3份，合格率100%。从检查情况来看，大部分游泳池的管理单位均能按游泳池的卫生要求较好地落实各项卫生管理工作，从业人员持有效健康证的比例较高，泳池水质管理能做到专人负责并定期清洗、消毒。游泳池水质合格率较xx年有所提高，水质卫生状况有所改善。

提高水质消毒效果，不断提高负责人卫生管理水平和法律责任意识，认真督促、指导游泳场所完善卫生设施的配置；二是推行游泳场所卫生监督量化分级管理制度，加强游泳场所卫生监管，向社会公告量化分级结果。对卫生设施落后、卫生管理较差的游泳场所，督促其限期整改，经整改仍未达到国家卫生要求和标准的，将依照相关法律法规实施行政处罚。

长训班游泳训练计划篇四

为加强项目部党风廉政建设，增强领导班子和干部职工法制意

识、廉洁自律意识,提高拒腐防变能力,努力把抓党风廉政建设作为贯彻两个《实施意见》的重要内容,长抓不懈,项目部廉政工作计划。现结合项目部的实际情况,特制订本计划:

一、指导思想

以“三个代表”重要思想为指导,深入学习贯彻党的十七届四中全会和十七届中央纪委五次会议精神,全面落实科学发展观,以教育、制度、监督三位一体的惩治和预防腐败体系为主线,建立较为完善的反腐倡廉制度,落实党风廉政建设责任制,为项目部健康、稳定、和谐发展提供有力的政治保证。

二、工作要点

(一) 抓好责任制,确保党风廉政建设工作落实。

1、统一思想,提高认识,工作计划《项目部廉政工作计划》。党风廉政建设作为党的建设的重要内容,项目部领导班子要高度重视,把党风廉政建设与工程建设紧密结合,一起部署,一起落实,一起检查,一起考核,形成支部统一领导,党政齐抓共管,纪检组织协调,部门各负其职,群众积极参与的工作格局,把党风廉政建设纳入部门和中层干部年度考核。

2、明确责任,抓好落实。明确各部门及部门负责人主要任务,与部门负责人签订党风廉政建设责任书。明确职责,抓好落实,拓展从源头上防治腐败工作领域。

(二) 抓好廉政教育,筑牢反腐倡廉思想基础。

2、加强学习,增强党员干部廉洁自律意识。组织部署廉政建设工作计划,学习《中国^v^党员领导干部廉洁从政若干准则》,深刻领会新形势下反腐倡廉的重大意义,加强对党员干部的教育,筑牢反腐防线;各部门要认真组织党员、干部原原本本的学习、掌握《中国^v^党员领导干部廉洁从政若干准

则》基本要求和内容,切实增强党员、干部清正廉洁的自觉性和主动性。同时,各部门要结合自身实际,有针对性的开展一些廉政教育专题活动,努力在提高技术水平、提升工作效能、加强道德建设上下功夫,进一步增强党员干部廉洁从业的意识和决心。

3、积极开展廉政

长训班游泳训练计划篇五

今年是游泳运动项目三年规划的最后一年,我们要对照学校“游泳运动项目三年发展规划”,坚持以人为本,确立多种途径,狠抓运动训练,立志多出人材,贯彻“联合共建、推出品牌、做大做强、全面提高”的原则,狠抓身体训练和技术训练,培养全面型运动员。为此,特制定年度游泳训练训练工作计划。

我校游泳全面丰收和一年,游泳队伍不断壮大,尖子人材有所涌现,竞赛成绩有所突破。我们有喜爱运动、管理能力强、刻苦训练和志向远大的运动员队伍;我们看到了我校游泳队的希望,也给学校运动队长期建设增加了信心。这给我们制定球队年度目标带来了自信,只要强化对运动员的管理,通过系统、正规的训练,一定能培养出优秀运动人材,取得竞赛佳绩。

竞赛任务:上海市中小学游泳比赛;上海市中学生游泳锦标赛;上海市青少年游泳锦标赛;上海市第九届中学生运动会游泳比赛。

1、年度目标

(1)继续与区运动学校及联办三校的加强沟通,进一步搞好“联合共建”工作,形成选拔人才的良性机制。

(2) 狠抓训练, 强化管理。抓好“统、分、合”训练体制的研究, 进一步完善训练工作。

(3) 拓展优秀运动员的准入途径和输送渠道。

(4) 形成年级游泳运动队, 确保每队运动员不少于15名。

2、人才输送

年内力争向高一级运动队、体育院校和普通高校输送5~8名优秀游泳人才。

3、竞赛成绩

确保我校游泳运动队在区级比赛中稳居中学组第一的地位; 努力争取在市级比赛中跻身前三名; 寻求在全国性比赛中的突破点。

1、优化游泳队领导小组, 强化训练管理工作。成立学校校长任组长、主管副校长任副组长、校各行政部门及体育组游泳教师参加的“上海市晋元高级中学游泳项目领导小组”。

领导小组全面负责游泳队伍的教学、训练、管理和发展工作。包括目标与规划、招生工作、指挥和协调以及日常训练工作。

2、加强教练员队伍建设, 开展科学训练研讨。通过与运动学校联办, 聘请游泳专职教练加盟, 充实教练员队伍。设想由区游泳专职教练任组长, 带领教练共同研讨和负责游泳队的训练和竞赛工作。

3、齐抓共管办队伍, 努力开拓新局面。由学校政教主任牵头、校团委、及班主任参与组成政教组, 具体负责游泳队队员的思想品德、文化学习等工作, 保证运动员思想健康, 品质优良; 由学校总务处主任及相关人员组成后勤组, 负责运动员的住宿、

膳食、卫生等后勤保障工作,兼管经费的筹措与使用;由主教练和校办相关老师组成的对外联络组,负责对外接待和比赛安排与协调等具体工作。

训练工作由主教练牵头,形成年度总体训练规划和初步训练方案;明确教研组负责制,由各教研组完善训练方案;各教练员再根据运动员特点和总体训练计划要求,确定各项训练工作上目标,制订科学的训练计划。

各校每周训练5次,每次不少于120分钟。各队均实行统一组织与管理、相对集中训练、统一训练、计划多元、水平有别的训练组织形式;并对学生的文化学习跟踪管理。

培养运动员的训练、比赛作风,抓好球队管理,形成比学赶帮的良好球队氛围。严抓训练质量,培养勇猛顽强的战斗作风。全面提高队员的身体素质,以速度、灵敏、爆发力为主。以基本技术为重点,全面提高队员的技术,对尖子队员重点培养。提高队员的战术能力和临场应战水平,重点在运动员个人能力和比赛心理的培养。

继续培养、巩固运动员和教练员的事业心,树立刻苦钻研、科学训练观念。提高速度意识,充分发挥个人技术特点,进一步提高战术运用水平,提高应变能力和控制节奏的能力。进一步发展身体综合素质,为提高训练强度和比赛层次打下扎实的基础。提高赛前、赛中的心理稳定性。