

2023年田径训练工作计划(通用10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？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢！

田径训练工作计划篇一

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

田径训练工作计划篇二

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。

田径训练工作计划篇三

贯彻教育方针，全面发展学生及田径队员的身体素质，学习和改进专项技术水平，培养田径队员的综合素质及能力，提高训练成绩，努力把交界一中的'田径队训练工作做得更好，力争在今年的区田径会及全镇运动会上取得优异成绩。

- (1)、增强队员的体质，全面恢复队员的体能。
- (2)、通过训练巩固提高队员参赛项目的基本技术、基本技能。
- (3)、通过训练提高队员的各项专项成绩，各项目也争取在去年的基础上取的更好的成绩。

三月八日至六月一日。

重点抓短跑、长跑、投掷、跳远、跳高、三级跳远等项目的训练，以争取在区运会上获得好的成绩。

周一、二、三、四、五第七节课及放学。

下午：14：30~16：30。

田径场、篮球场。

每周重复训练法，根据学生身体恢复情况酌情加大训练量。

初一至初三年级田径队队员。

一、素质训练：小步跑、高抬腿、纵跳、交叉步跑、后蹬跑、蹲起、跨步跑、行进间压腿、行进间踢腿、蹲走、侧身跑、后退跑、加速跑等。

二、速度训练：50米、100米、200米、400米。

三、力量训练：单足跳、蛙跳、三级跳、立定跳、跳台阶、俯卧撑。

四、耐力训练：800米、1500米、3000米、领跑、记时跑等。

五、反应训练：加距离触地往返跑、反方向起跑训练、听信号做起跑练习、听哨音做跑停练习。

六、柔韧性训练：压肩，压腿、劈叉。

七、专项训练：二级蛙跳、100米、1000米、800米、铅球(初三)。

星期一速度训练：

1、准备活动：

a□绕篮球跑圈。

b□压肩。

c□30米小步跑、高抬腿、交叉步跑、行进间踢腿各两组。

d□绕篮球场全场“8”字形跑两组。

2、测试：100米两组或100米往返跑一组；200米、400米往返跑一组。

3、绕篮球场慢跑一圈放松。

星期二力量速度训练：

1、准备活动：

a□绕篮球跑圈。

b□拉韧带练习。

c□30米单足跳、30米蛙跳各两组。

2、测试：铅球、铁饼、跳远、三级跳远、跳高、纵跳30下。

3、放松跑。

星期三耐力训练：

1、准备活动：

a□5分钟。

b□拉韧带练习：压肩，压腿。

c□原地30秒小步跑、高抬腿各两组，蹲起50下两组。

d□800米、1500米、3000米、分组交替活动。

2、400计时跑：两组。

星期四专项训练：

1、准备活动：

a□领跑。

b□行进间拉肩、踢腿各两组。

c□30米行进间小步跑、高抬腿、跨步跑。

2、项目：全面训练(分组反复加强恢复)。

3、放松练习。

星期五调整训练：

1、调整训练：绕篮球场跑道慢跑。

2、活动身体各关节。

3、30米小步跑，高抬腿(40秒)跑，跨步跑30米各2组。

4、深蹲跳20个x2组，俯卧撑20个x2组(女生)男生20个x3组。

5、50米快速跑2组。

6、放松练习(趣味篮球)。

田径训练工作计划篇四

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20xx□

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（20xx年2月中旬—20xx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（20xx年3月中旬—20xx年4月初）专项素质的提高。

第三阶段（20xx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（20xx年4月中旬—20xx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。

田径训练工作计划篇五

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。

田径训练工作计划篇六

一年一度的市田径运动会以经过去了，显然校运动队的训练又要从紧张的赛前训练转入漫长的日常训练中来，老师苦、学生苦，但我相信通过我们师生共同的努力，明年我们一定能向前迈出喜悦的一步。下面我们就田经队日常的训练工作安排如下：

由于河间市田径比赛的运动员向低龄化发展，那么我们的运动员选拔对象也要趋向于中低年级的学生，从而形成一个良好的运动梯队。作好向上一级学校输送体育人才的准备。

在今后训练中我们一方面要认真把握“训练和思想教育结合的原则”，有意识地在教学训练过程中，培养学生“爱祖国、爱学校、爱吃苦”的品质，有计划地安排优秀运动事迹的讲解，经常和运动员的家长、班主任和任课老师联系、沟通，从而来缩短彼此之间的距离，减少不必要的矛盾发生，从而使学生能安心训练，无“后顾之忧”。另一方面在业余训练上严格要求、严格训练，从提高学生身体素质的基础上来培养运动员的运动技术和专项技能。

- 1、保证训练时间、保证训练内容、保证训练器材和场地。

2、学生训练课的内容、形式、节奏安排等，要求多种变化，各种练习手段尽量与游戏活动相结合，以激发学生对田径运动的爱好与兴趣。

3、训练必须要有持久性和合理性。

（一）、准备期：（二周内）

1、选拔、招集运动员，召开全队队员会议。

2、宣布训练制度纪律。

3、准备训练所需器材。

（二）、第一阶段（20xx年10—20xx年11月）：身体素质训练阶段，以身体训练为主。

1、以力量训练为主，辅以基本技术。

2、以柔韧性训练为主，辅以力量和耐力。

3、以灵敏性训练为主，辅以力量和耐力。

1、以基本技术为主，辅以力量训练。

2、以基本技术为主，辅以柔韧性、灵敏性和耐力训练。

3、基本技术综合练习。

（四）、第三阶段（20xx年2—20xx年4月）：专项技术、战术养成训练阶段。

1、以专项技术为主，辅以综合身体素质练习。

2、以专项技术、战术为主，辅以模拟比赛练习。

3、备战市中学生田径运动会。

每周训练四次，每次1小时左右（第三节下课开始）。

1、各专项要求每周一次到二次的计时跑。

2、学生按自己的专项每周进行一次考核。

3、每一个月底进行一次高要求的考核。

我校田径运动队处于初级阶段，运动水平和竞技水平相对比较、运动员身体素质参差不齐，理论知识缺乏，训练时间少，因而面临重重困难。我们相信，在校领导的重视与关怀下，班主任的支持下，我们有信心培养出一支具有较强实力的校运动队队伍。

文档为doc格式

田径训练工作计划篇七

全面贯彻党的教育方针，在实施素质教育的同时，培养学生各个方面的能力，提高我校在田径比赛中的成绩，把学校的体育工作做的更好。

为了进一步搞好学校的体育训练工作，并将训练作为一项长期的工作来抓，经过选拔，从初一、初二年级中，组建了一支学校田径队伍，并集合了学校的实际情况制定了田径队的训练目标。

1、增强队员的体质，全面恢复队员的体能。

2、通过训练，巩固与提高队员参赛项目的基本技术、基本技能。

重点抓短跑、中长跑、跳远、跳高、跨栏等项目的训练，以争取在吴江市中学生运动会上取得良好的成绩。

1□20xx年9月——20xx年9月

2、假期为上午7：00——9：00 下午：3：30——5：00

3开学之后：4：05——5：10

(1)准备阶段：

20xx年9月——20xx年1月为冬训阶段。主要是挑好有潜力的苗子，以锻炼身体素质练习为主，提高运动员的力量、柔韧、弹跳等素质。

要求：

1、运动员准时出席。

2、队员之间能相互帮助，养成吃苦耐劳的精神，培养学生能为学校荣誉争光的思想。

3、队员之间有竞争意识。

(2)过渡期阶段：

20xx年3月——20xx年6月为过渡期阶段，根据队员的训练情况，进行分项，有针对性地进行专项练习。训练时注意运动量和运动强度，由小到大，由少到多。在这一过程中，要求队员掌握运动技术、技能，不要求过高的成绩，先固定技术动作，再提高运动水平。

要求：

- 1、运动员掌握所从事项目的运动技术、技能。
- 2、提高自我保护意识，避免发生伤害事故。

(3) 巩固和提高阶段：

20xx年7月——20xx年8月为巩固和提高阶段，本阶段针对上阶段的运动员的具体情况，加大运动量与运动强度等的方式，来巩固和提高运动成绩。通过教练的培养，提高队员的心理素质。此外，应尽量克服炎热的天气，注意保护队员身体，避免受伤，同时，通过定期的测试来检验队员的运动技术、技能等的掌握情况。

(4) 赛前训练阶段：

要求队员的训练强度不大，但运动量则再上一个台阶，赛前注意身体，进入调整阶段。

- 1、学生训练课的内容、形式、节奏等安排，要求形式多样，各种练习手段尽量与游戏活动相结合，以激发学生对田径运动的爱好与兴趣。

- 2、训练必须以身体系统训练为主。

- 3、要把训练和思想教育结合起来，有意识地在教学训练过程中，培养学生“爱祖国、爱学校、懂礼貌、讲文明、肯吃苦”的品质，加强跟班主任、家长、校领导的联系，使学生能安心训练，无“后顾之忧”。通过师生的共同努力，从难、从严、从实战出发，大运动量地进行严格训练，加强意志品质培养，争创佳绩。

田径训练工作计划篇八

炎热的夏天慢慢地离开了我们，秋姑娘带来了一把钥匙，用

它为我们打开了秋天的大门。一片片半黄半绿的树叶被冷冷的秋风吹落了一地。排成“一”字或“人”字的大雁成群结队地向温暖的南方飞去，它们边飞边叫着，好象在说：“朋友们，明年春天我们再见了！”凉爽的秋风仿佛把我带进了另一个世界里。我感觉天更高了，更宽了，也更蓝了。蓝蓝的天空被一阵绵绵的秋雨洗涤过后，比蔚蓝的大海还要蓝上几分。最能让人感受到秋天气息的就属那清新的空气了。那清新的空气里没有一丝灰尘，吸一口气，真是凉爽宜人。田野里的稻谷笑弯了腰，好似在感谢秋天；河边的柳树（叶子黄了，不知不觉地飘落了一地，只剩下了一根根纤细的柳枝儿，长长的柳枝儿就像老爷爷的胡须，垂落在河面上。一阵秋风吹过，那些跟柳枝儿只有一丝牵挂的柳叶儿在风中翩翩起舞，像天女散花般落入秋天，给秋天增添了一道迷人的风景线。

体育运动的作用不只是强身健体。还能有效地培养学生的思想道德品质，开发学生的智力，提高心理素质，陶冶学生情操，发展学生个性和增强学生适应未来社会的各种能力。体育在教育中处于明显的基础性地位。体育运动能改善情绪。体育运动促进行为协调能力，反应能力。体育运动使人正确认识自我。体育运动能培养人的意志。

即将要迎来第十二届校运动会，这次运动会我感到非常荣幸，虽然不是以运动员的身份来参加，但作为拉拉队的一名成员，能够在场上为那些运动员加油助威，也令我激动不已！

为了确保运动会的顺利进行，各部门各部员都必须制定严密的工作计划。本着发挥外联部的重要职能的目的，作为外联部的一员，应积极参与并发挥自己作用和能力，为更好的完成部长和领导们交付的任务，作为外联部的我，一定会积极协助好部长，积极和其他部员配合。这次运动会，我们外联部和纪检部、社团部，组织部一起合作，成为运动会的拉拉队，为生化院的运动健儿打气加油。相信只要我们团结，凝聚力量，就一定能完成好工作。

1. 积极加入拉拉队训练，不迟到、不早退，喊出口号，喊出自信。

2. 做好运动会宣传工作，使学生重视这次活动。

3. 做好拉拉队的本职工作，在指定位置，当生化院选手出场时，呐喊助威。

4. 确保每一处比赛场地都有我们拉拉队加油呐喊声。

5. 运动会时，与其他部门队员积极配合，互相协调，好好配合。

6. 运动会结束后，协助后勤部门，做赛后工作，搬桌子等。

1. 不可以中途擅自离开自己的岗位，要有始有终。

2. 谨记个人与集体荣誉息息相关，不做给集体抹黑的事。

3. 学会终结得失，反省自我，以便精益求精，不断完善自我。

4. 工作效率：部门成员在工作中一定要做到‘及时’、‘到位’、‘效果’。

这次运动会是一个集体项目，我们院的每一位成员必须团结起来，积极配合各个部门的工作，用饱满的精神去参加这为期两天的运动会。

田径训练工作计划篇九

全面贯彻党的教育方针，在实施素质教育的同时，培养学生各个方面的能力，提高我校在田径比赛中的成绩，把学校的体育工作做的更好。

为了进一步搞好学校的体育训练工作，并将训练作为一项长期的工作来抓，我们经过认真筛选，从五、六年级中找队员组建了学校田径队。并根据学校的实际情况制定了田径队的训练目标。

第一阶段：时间为前四周，采用一般的训练强度，进行恢复体力的身体训练。

第二阶段：时间为两周，采用高强度的训练，加强技术训练和专项素质训练，有意识地把专项素质和技术结合起来。加大训练负荷。在训练中注重技术，战术，作风与心理素质的培养。

第三阶段：时间为一周，采用中等强度，调整运动量，降低练习次数，消除疲劳，积蓄力量参加中心小学田径比赛。同时加强队员战术以及心理素质的训练。

第四阶段：认真总结中心小学田径比赛的得失。及时查漏补缺。改进训练方法。

1、学生训练课的内容、形式、节奏等安排，要求形式多样，各种练习手段尽量与游戏活动相结合，以激发学生对田径运动的爱好与兴趣。

2、训练必须以身体系统训练为主。

3、要把训练和思想教育结合起来，有意识地在教学训练过程中，培养学生“爱祖国、爱学校、懂礼貌、讲文明、肯吃苦”的品质，加强跟班主任、家长、校领导的联系，使学生能安心训练，无“后顾之忧”。通过师生的共同努力。从难、从严、从实战出发，大运动量地进行严格训练，加强意志品质培养，争创佳绩。

运动队计划如下：

1、恢复阶段：

- (1) 绕操场慢跑四圈，徒手操，拉韧带，跳绳等。
- (2) 体验站立式起跑和正确的摆臂动作，跑的专门性练习（高抬腿、后蹬跑、小步跑等）。

2、学习阶段：

- (1) 根据参赛项目进行针对性练习。短跑练习起跑和冲刺；铅球项目练习快速推杠铃、俯卧撑等；中长跑项目练习在跑的过程中注意手臂的摆动、步频。
- (2) 200米、400米项目练习弯道跑技术；短跑项目根据实际情况练习手臂、起跑等；铅球项目练习拉橡皮带和俯卧撑；中长跑项目注意呼吸转换及手臂的摆动。
- (3) 短跑项目练习150米跑；200米、400米项目练习追逐跑；跳高、跳远项目练习助跑和起跳；铅球项目继续进行力量练习（如：前抛、后抛实心球）；中长跑项目练习变速跑。
- (5) 短跑项目练习起跑和途中跑；200、400米练习追逐跑（150—300—400—300—150米）；铅球项目练习推实心球。

3、巩固和提高阶段：

- (1) 继续练习以上项目，稍微加大训练强度和运动量；
- (2) 强化基本技术、技能的训练；
- (3) 模拟测试；

4、调整与休息阶段：

- (1) 运动量和强度逐渐减少；

(2) 进行趣味性活动（如：打篮球、跳绳比赛、游戏比赛等）；

(3) 做好学生思想工作、积极备战。

女：xxx

男：xxx

田径训练工作计划篇十

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](#)