

最新田径训练计划方案(大全10篇)

无论是个人还是组织，都需要设定明确的目标，并制定相应的方案来实现这些目标。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

田径训练计划方案篇一

20xx年4月25日下午15:00——17:00

篮球场

通过几个游戏，让员工互相认识，增加团队的沟通能力和团队协作能力，使员工能够在训练中体会团队的重要性。

破冰(30min)

(1) 按照报数将所有员工分为4-6组，每组排成一排，从第一个人开始自我介绍，第二个人要先介绍第一个人再自我介绍，以此类推，说错即重新开始。哪组最先介绍完则赢。团队拓展活动方案四人三足(30min)

(1) 小组赛：每个大组先组内比赛，分为3组，时间最短的组获胜进入决赛；

(2) 决赛：通过小组赛的小组以绑足的方式行进一个来回，时间最短的为最终冠军

(3) 输的队伍要接受惩罚：对赢的队伍说：你真棒！赢的队伍则回答：小意思啦！

石头剪刀布(30min)

每组派出一个人与另一组猜拳，赢的人要迅速抓住输的人，被抓住就

每组队员各拿一节水管剖面，裁判扔下一颗珠子，以接力的方式将珠子滚到桶里，用时最短的队伍获胜。

报数□(40min)这个游戏可以替换成“石头剪刀布”

此游戏有两个规则：1. 一切服从裁判；2. 如有不服，请参照第一条。

(1) 1, 3组合为一组，2, 4组合为一组；

(2) 每组自愿（一定要自愿）选出一名队长；

(3) 每组按照顺序开始报数，1, 2, 1, 2 . . . 所有人报完之后报1

的人向左跨一步，报2的人向右跨一步，时间最长的一组队长需要接受惩罚：俯卧撑10个

(3) 第二次报数，输的队长需做20个俯卧撑，第三次40个，第四次80个，以此类推。

在游戏中，不允许任何人代替队长受罚，必须是队长受罚。这个游戏告诉员工，在工作中，员工的任何一点点小小的失误，承担责任的永远是领导。所以员工在日常工作中需恪尽职守，勇于承担。

抬单杠（可以用木条，报纸卷成的长条代替□□(30min)——备选

每组分成两队，相向站立，伸出食指，将单杠放在食指上，保持单杠平衡并且每个人的食指都不能离开单杠，将单杠由

胸前慢慢下移至膝盖。时间最短的队获胜。这个游戏主要考验大家的团队协作能力，游戏成功的诀窍是每个人的动作都要一致。

红与黑：——备选游戏规则：

(1) 两队均选红，各得1分；均选黑，……各减1分；

(2) 一队选红、一队选黑，选红者减3分，选黑者加3分

(3) 第9与第10轮选择，得分乘3后计入总分。得分最高的队获胜

(4) 沟通：两队在第四轮选择后，征得双方同意，可进行第一次沟通，双方各派一名代表外出面谈，面谈时间为一分钟；两队在第八轮选择后，双方必须进行沟通，面谈时间为一分钟。两队除按上述规则可召集的面谈外，禁止其它沟通。游戏目的：

1要取得长期利益，必须采取合作的态度。

2团体合作的基础是相互信任。

3信任来自于畅顺的沟通。

4信任一旦逝去，难以补救。

主持人□xxx拍照摄影□xxx

裁判□xxxxxxxxxx

布条；水管4根；桶；滚珠。

田径训练计划方案篇二

根据学校条件，结合我校对排球队训练的要求，坚持经常，科学训练，保证时间，确保效果的精神，特制定其方案。

提高排球队员的身体素质和基本技术，在比赛中取得优异成绩！

一) 时间：上午：6：00—7：00下午：第三节课以后

二) 方案：

第一阶段：以身体素质和基本技术为主。从08年3月5日—4月5日

1、基本技术：对墙垫球、对墙传球、发球、扣球、传球等练习。

2、身体素质训练：250米慢跑，高抬腿，小步跑，后蹬跑、多级立定跳、单足跳，30米快跑、三米线移动，摸高等，为提高球技提供保证。

三) 训练方法：每天根据具体情况选择其中的部分内容进行训练。

在训练结束时进行总结。每次训练时都点名，以确保训练人员、时间、训练的质量。为后阶段战术训练作好充分的准备。

第二阶段：以战术为主。从4月6日———5月15日

内容：

1、基本技术的综合练习（略）

2、基本战术训练（略）

3、心理素质训练（略）

训练注意事项：1、必须准时参加

2、服从教练的安排与指挥

3、训练结束必须总结，根据队员的表现给予适当的鼓励

4、注意安全、防止意外

田径训练计划方案篇三

1、26日召开全体教师会议，布置相关工作，30日早上晨训学生动员。

4、每班可自愿报名邀请家长参加，及时电话联系，费用158元/人；选派一名学生举班旗，班旗在教育处领取。

5、学校值班：8月31日x

9月1日xx

田径训练计划方案篇四

: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。

田径训练计划方案篇五

1、通过户外拓展训练，培养学生积极参与互动的团队精神，加强学生彼此之间学生与老师之间、学生与家长之间的交流，建立互助互信的班集体及和谐校园，共同创造高考辉煌，真正做到“达材一年，幸福一生”。

2、目标：培养学生的自信心，这是成功的基石;要有永不言败的意志力，它是成功的保险;要有标新立异的创新精神，它是竞争力的源泉;要有爱心和感恩之心，要学会付出、感受爱和传播爱，这是快乐成功的关键;要点燃生命，有强烈的进取心、上进心和责任感，培养一定要成功的强烈欲望;要锁定人生坐标，要目标清晰，善于规划与计划;要驾驭生命的航程，有严格高效的时间管理;要学会阳光思维，具有积极的心态;要走出生命的孤岛，要有团队合作能力，要宽容、豁达;要致力于生命的成长，不断学习，不断改变，不断进行自我超越;培养适应能力，促进生命成长;加强心理建设，学会认识自我，接纳他人，学会舒缓心理压力，促进心理健康。

田径训练计划方案篇六

通过本次军事拓展训练的培训，培养员工严正的仪容姿态，提升员工的执行力，达到团队的步调一致，协调统一的工作作风。

3天

单个军人队列动作

一、整齐，报数

整齐：

要领：基准兵不动，其他士兵向右或左转头眼睛看右（左）邻士兵的腮部，前四名能通视基准兵，自第五名起，以能通视到本人以右（左）第三人为度。听到向前看的口令迅速将头转正，恢复立正姿势。

报数：

要领：横队从右至左依次以短促洪亮的声音转头报数，最后一名不转头。

二、立正、稍息、跨立

立正：

要领：两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约60度，两腿挺直：小腹微收，自然挺胸，上体正直。微向前倾：两肩要平，稍向后张，两臂下垂自然伸直，手指并拢自然微曲，拇指尖贴于食指第二节，中指贴于裤缝，头要正，颈要直，口要闭，下颌微收，两眼向前平视。稍息：

要领：左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二，两腿自然伸直，上体保持立正姿势，身体重心大部分落于右脚。稍息过久，可以自行换脚。

跨立：

要领：左脚向左跨出约一脚之长，两腿挺直，上体保持立正姿势，身体重心落于两脚之间。两手后背，左手提右手腕拇指根部与外腰带下沿同高，右手手指并拢自然弯曲，手心向后。

三、停止间转法

向右，左转：

要领：以右（左）脚跟为轴，右（左）脚跟和左（右）脚掌前部同时用力，使身体协调一致向右（左）转90度，体重落在右（左）脚，左（右）脚取捷径迅速靠拢右（左）脚，成立正姿势。转动和靠脚时，腿挺直，上体保持立正姿势。半边向右（左）转，按照向右（左）转的要领转45度。向后转：

要领：按照向右转的要领转180度。

四、蹲下，起立

蹲下：

要领：右脚后退半步，前脚掌着地，臀部坐在右脚跟上，两腿分开约60度，手指自然并拢放在两膝上，上体保持正直。蹲下过久，可以自行换脚。

起立：

要领：全身协力迅速起立，成立正姿势

五、敬礼：

六、行进与停止1、齐步行进与立定齐步：

要领：左脚向正前方迈出约75厘米，按照先脚跟后脚掌的顺序着地，同时身体重心前移，右脚照此法动作，上体正直微向前倾，手指轻轻握拢，拇指贴于食指第二节，两臂前后自然摆动，向前摆时肘部弯曲，小臂自然向里合，手腕自然向里稍向下，拇指根部对准衣扣线，并与最下方衣扣同高，离身体约20厘米，向后摆臂时，手臂自然伸直，手腕前侧距裤缝线约80厘米，行进速度每分钟116-122步。立定：

要领：听到口令左脚再向前大半步着地脚尖向外约30度，两腿挺直，右脚取捷径靠拢左脚，成立正姿势。2、跑步行进与立定跑步：

要领：跑步时，听到口令，再跑2步，然后左脚向前大半步（两拳收于腰际，停止摆动）着地，右脚靠拢左脚，同时将手放下，成立正姿势。

七、正步：

要领：左脚向正前方踢出约75厘米（腿要绷直，脚尖下压，脚掌与地面平行，离地面约25厘米）。适当用力使全脚掌着地，同时身体重心前移，右脚照此法动作，上体正直，微向前倾，手指轻轻握拢，拇指伸直贴于食指第二节，向前摆臂时，肘部弯曲，小臂略成水平，手心向内稍向下，手腕下沿摆到高于最下方衣扣约10厘米处，离身体约10厘米，向后摆时手腕前侧距裤缝线约30厘米。行进速度每分钟110-116步。立定同齐步。

八、踏步踏步：

要领：两脚在原地上上下下起落，（抬起时脚尖自然下垂，离地面约15厘米，落下时前脚掌先着地，上体保持正直，两臂按照齐步的要领摆动。立定：

要领：踏步时，听到口令，左脚踏1步右脚靠拢左脚，原地成立正姿势。

九、步伐变换（选训）

付：训练时间安排表如下：军事拓展训练培训时间安排表

备注：根据当天情况做适当调整，如有变动，以第一时间通知为准。

田径训练计划方案篇七

- 1、单手运球100下（右手完了换左手，以下单手运球都这样，不再重复。如果篮球场是空的，建议饶着篮球场以一圈为准）
- 2、单手身前左右运球
- 3、单手身侧前后运球
- 4、双手体前变向运球
- 5、胯下运球
- 6、双手背后运球
- 7、双手原地8字运球

1、篮球怎么运球稳

先要把握和对方的距离，熟练的支配球，这是完成突破的基础，可以左右换手运球，只有熟（）练地运好球、握好球、护好球，才能保持与其他几个环节的合理结合。

假动作吸引这是运用突破的前提，突破前合理地运用假动作，能诱骗对手失去防守部位，抓住时机，及时进行突破。

脚步动作持球队员要从原地快速启动突破对手，主要是依靠两脚快速有力的蹬地和及时的跨步抢位。要求持球队员首先要保持屈膝降低重心，上体稍前倾的“三威胁”姿势。突破时，中枢脚用力碾地发力，通过重心的快速前倾和积极有力的蹬地，获得超越对手的加速度，跨出的第一步稍大，使身体尽量超前，争取有利的空间便于超越对手，随之重心迅速前移。

转体探肩随着脚的跨出，持球队员要转体探肩紧贴对手的侧

面，占据有利的空间位置，加速身体位移的速度。

2、传球中应注意的问题

2.1、要注意全队的进攻配合，在自己持球的位置要预感到可能发生的进攻配合和机会。

2.2、尽量提前观察到每个潜在的接球队员和防守队员的情况。

2.3、传球要到位，要会用球领人，尽量做到球到人到，一般情况是把球传到同伴远离防守一侧的位置。

2.4、要学会左右手都能传球，往往当防守者注重防强手的时候，利用弱手传球是较为有效的。

3、接球中应注意的问题。

3.1、在本队战术要求的范围内，积极移动迎前接球或领前接球，寻找理想的接球角度。

3.2、应结合传球队员有要求的信号及明确的传球位置，要能控制较大的接球范围（尤其内线队员）给传球队员队安全感。

3.3、接球的同时要尽快地与下一步的进攻动作衔接好。

3.4、接球的瞬间要利用来球的惯性，使球“粘”在手上。

1、篮球基本功

篮球作为一种综合性竞技体育运动，基本功包括运球、投篮、跑位、防守、篮板、抢断等多方面，但是这些基本功都需要灵活运用好手部技巧，培养打球的“球感”，这需要综合运用手臂、手腕、手指的整体配合，锻炼其灵活性、柔韧性、伸展性，更好地完成各种打球的动作，在掌握好手部技巧的基础上，搭配动作技能和四肢的专项训练，才能够练好篮球

的基本功。

2、篮球体能训练

篮球的体能训练最好是有合理的规划，利用杠铃进行大力量训练，如负重蹲起、抓举、提铃等，大力量训练每周要保持在三次左右，有一定时间间隔但不间断；同时搭配小力量的训练，所谓小力量训练就是利用小的训练器械进行，重量较轻频率较高。无论是大力量训练还是小力量的训练，一次训练基本以1.5小时~2小时为宜，合理的安排训练的强度和密度，能够对球技有明显性的提高。

打篮球加强对抗能力的办法

1、力量测试

在开始制定锻炼计划前以及要修改训练计划时，先要进行力量测试了解自己的身体。首先选择要制定锻炼计划的项目，然后进行测试，测试的目的是了解自己的极限，并以极限的40%-60%为单组强度，以一定组数为每次的锻炼总量。坚持有规律的锻炼，每个月都应该做力量测试以调整自己的计划。

2、胸肌

首先说明，如果你一次能做标准俯卧撑50次以上，建议你到健身房通过练习杠铃卧推及哑铃飞鸟来增加肌肉。如果你的极限在50次以下，那么俯卧撑暂时还是非常有效的方法。

做法:你的极限40%-60%5组每天，组间间隔120秒。

提示:严格遵守间隔时间是强度的保证，想尽量锻炼胸肌的话，可以慢慢缩短撑地时两手间的距离，需要每天锻炼。

田径训练计划方案篇八

教练组由教练员督导员组成，教练员主要负责项目组织及回顾总结，负责全程设计及进程管控；督导员负责训练过程中各项物品管理、拍照、安全维护、各组得分记录、奖品发放等工作，并在个别项目中协助教练员作好对各个小组的项目督导工作。

田径训练计划方案篇九

整齐：

要领：基准兵不动，其他士兵向右或左转头眼睛看右(左)邻士兵的腮部，前四名能通视基准兵，自第五名起，以能通视到本人以右(左)第三人为度。听到向前看的口令迅速将头转正，恢复立正姿势。

报数：

要领：横队从右至左依次以短促洪亮的声音转头报数，最后一名不转头。

二、立正、稍息、跨立

立正：

要领：两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约60度，两腿挺直：小腹微收，自然挺胸，上体正直.微向前倾：两肩要平，稍向后张，两臂下垂自然伸直，手指并拢自然微曲，拇指尖贴于食指第二节，中指贴于裤缝，头要正，颈要直，口要闭，下颌微收，两眼向前平视。稍息：

要领：左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二，两腿自然伸直，上体保持立正姿势，身体重心大部分落于右脚。稍息过

久，可以自行换脚。

跨立：

要领：左脚向左跨出约一脚之长，两腿挺直，上体保持立正姿势，身体重心落于两脚之间。两手后背，左手提右手腕拇指根部与外腰带下沿同高，右手手指并拢自然弯曲，手心向后。

三、停止间转法

向右，左转：

要领：以右(左)脚跟为轴，右(左)脚跟和左(右)脚掌前部同时用力，使身体协调一致向右(左)转90度，体重落在右(左)脚，左(右)脚取捷径迅速靠拢右(左)脚，成立正姿势。转动和靠脚时，腿挺直，上体保持立正姿势。半边向右(左)转，按照向右(左)转的要领转45度。向后转：

要领：按照向右转的要领转180度。

四、蹲下，起立

蹲下：

要领：右脚后退半步，前脚掌着地，臀部坐在右脚眼上，两腿分开约60度，手指自然并拢放在两腋上，上体保持正直。蹲下过久，可以自行换脚。

起立：

要领：全身协力迅速起立，成立正姿势

五、敬礼：

六、行进与停止1、齐步行进与立定齐步：

要领：左脚向正前方迈出约75厘米，按照先脚跟后脚掌的顺序着地，同时身体重心前移，右脚照此法动作，上体正直微向前倾，手指轻轻握拢，拇指贴于食指第二节，两臂前后自然摆动，向前摆时肘部弯曲，小臂自然向里合，手心向内稍向下，拇指根部对准衣扣线，并与最下方衣扣同高，离身体约20厘米，向后摆臂时，手臂自然伸直，手腕前侧距裤缝线约80厘米，行进速度每分钟116-122步。立定：

要领：听到口令左脚再向前大半步着地脚尖向外约30度，两腿挺直，右脚取捷径靠拢左脚，成立正姿势。2、跑步行进与立定跑步：

要领：跑步时，听到口令，再跑2步，然后左脚向前大半步(两拳收于腰际，停止摆动)着地，右脚靠拢左脚，同时将手放下，成立正姿势。

七、正步：

要领：左脚向正前方踢出约75厘米(腿要绷直，脚尖下压，脚掌与地面平行，离地面约25厘米)。，适当用力使全脚掌着地，同时身体重心前移，右脚照此法动作，上体正直，微向前倾，手指轻轻握拢，拇指伸直贴于食指第二节，向前摆臂时，肘部弯曲，小臂略成水平，手心向内稍向下，手腕下沿摆到高于最下方衣扣约10厘米处，离身体约10厘米，向后摆时手腕前侧距裤缝线约30厘米。行进速度每分钟110-116步。立定同齐步。

八、踏步踏步：

要领：两脚在原地上下起落，(抬起时脚尖自然下垂，离地面约15厘米，落下时前脚掌先着地，上体保持正直，两臂按照齐步的要领摆动。立定：

要领：踏步时，听到口令，左脚踏1步右脚靠拢左脚，原地成

立正姿势.

九、步伐变换(选训)

付：训练时间安排表如下：军事拓展训练培训时间安排表

备注：根据当天情况做适当调整，如有变动，以第一时间通知为准。

田径训练计划方案篇十

乒乓球运动是一项学生非常喜爱的活动，通过乒乓球活动，引导学生树立“健康第一”的理念，发展学生个性特长，促进学生身体、心理和社会适应能力等方面健康和谐的发展，丰富校园文化生活。

我校是全镇的中心小学，为提高我校的乒乓球训练水平及迎接全县乒乓球比赛活动，特制定本计划：

周一至周五下午，每天1小时左右时间训练。

学生训练课的内容、形式，要求多种变化，各种练习手段尽量与游戏活动相结合，以激发学生对乒乓球的兴趣。梯队的学生主要以培养学生的球性和基本功，比赛队的学生主要培养其竞赛水平和心理素质。

主要是基本功训练：步伐的移动、发球、接发球、进攻球、心理素质的训练等。

男：曾耀、张先满、苟元成、王涛

女：郭玄子、张长宏、谢承焱、张增碧