

最新田径队年度训练计划(模板5篇)

计划是人们在面对各种挑战和任务时，为了更好地组织和管理自己的时间、资源和能力而制定的一种指导性工具。写计划的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

田径队年度训练计划篇一

- 1、培养学生对田径运动的兴趣，组织和吸引更多的学生参加田径活动。
- 2、发展柔韧、协调、灵敏、速度、弹跳等运动素质。
- 3、学习和掌握田径各项运动所需的基本活动技能，逐步培养完成各种练习的正确姿势，对学生的特长的培养。
- 4、在训练过程中努力培养学生守纪律、爱集体、懂礼貌、爱学习、勇于吃苦、意志顽强的品质，使其能够全面发展。

二、教学训练内容

1、柔韧性的练习。

(1) 两臂的平、侧、上等各方位的举、屈、伸、摆和各种形式的绕环练习。

(2) 两腿的屈、伸、压、踢、摆、绕、纵横等练习。

整个身体的各种屈、伸、绕环等练习。

2、协调性练习。

(1) 各种徒手操，行进操练习。

(2) 各种技巧练习。

3、速度、灵敏练习。

(1) 半高抬腿小步跑、下压式高抬腿跑、车轮跑。

(2) 加速跑60米左右。

(3) 站立式起跑30—40米。

(4) 各种快速反应练习。

(5) 30米、60米计时跑。

4、耐力练习：越野跑，自然环境走跑结合练习，变速跑等。

5、弹跳力和力量练习。

(1) 各种跳跃练习。

(2) 各种腰、背、腹肌练习。

(3) 橡皮条。

(4) 扛杠铃等。

三、训练次数与时间

每周训练5次，每次2小时左右（上午7：30—9：30）。

四、考核

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月进行一次考核。

3、每一个月底进行一次高要求的考核。

五、训练要求

1、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。

2、训练必须常年系统的身体系统为主。

3、各种练习中，培养学生合理的用力顺序，爆发用力等意义。

六、思想教育和管理工作

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、爱吃苦”的品质，有计划地安排优秀运动事迹的讲解，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，我相信我校的田径运动在区中小學生田径运动会上一定能获得比以前更上一层楼的佳绩。

田径队年度训练计划篇二

学校体育工作是全面贯彻党的教育方针的一个重要方面，也是社会主义精神文明的重要内容。参加各部门组织的体育比赛是学校体育工作的一个组成部分。随着学校各项工作正常有序的开展，校运动队在校领导、全体教师及各家长的关心和支持下正式成立。

为丰富校园文化生活，提高学生体育运动水平，提高我校体育竞赛水平，迎接各个级别的竞赛活动，特制定本计划。

学校田径运动队处于初创阶段，学生来自不同地区，竞技水平、基本功不相同，而且身体素质并不突出，理论知识缺乏，训练时间少，因而面临重重困难。其优点是学生积极性高，具有吃苦耐劳、敢打敢拼的精神。在校领导的重视与关怀下，上下齐心协力，培养一支具有较强实力的队伍。

将全年分为三个阶段

（一周）

- 1、召开动员会、招运动员。
- 2、召开全队队员会议，制度训练纪律。
- 3、准备训练所需器材。

第一阶段（20xx年11月-20xx年1月）：身体素质训练阶段，以身体训练为主。

20xx年11月：以力量训练为主，辅以基本技术。

20xx年12月：以柔韧性训练为主，辅以力量和耐力。

20xx年1月：以灵敏性训练为主，辅以力量和耐力。

第二阶段（20xx年2月-20xx年4月）：基本技术训练，巩固及提高阶段

20xx年2月：以基本技术为主，辅以力量训练。

20xx年3月：以基本技术为主，辅以柔韧性、灵敏性和耐力训练。

20xx年4月：基本技术综合练习。

第三阶段（20xx年5月-20xx年6月）：专项技术、战术养成阶段。

20xx年5月：以专项技术为主，辅以综合身体素质练习。

20xx年6月：以专项技术、战术为主，辅以模拟比赛练习。

田径队年度训练计划篇三

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！

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：（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月初到中甸）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。

田径队年度训练计划篇四

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。

田径队年度训练计划篇五

指导思想: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。

二、目的任务:抓好体育心理的训练,调整心态,冲刺_____!

三、基本情况: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。

四、训练时间的安排:每天训练一次,每次2小时左右。每周训练五天,下午训练。

五、考核:

- 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。

六、训练要求:

- 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。

七、思想品德的建设: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。

八、具体训练要求:准备期:(三天)

1、召开有领导参加的队员会议。

第一阶段:(____年2月中旬—____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:(____年3月中旬—____年4月初)专项素质的提高。

第三阶段:(____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:(____年4月中旬—____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。