

小学田径队训练工作计划表(大全8篇)

护士是医院中最贴近患者的群体，他们的工作能直接影响到患者的治疗效果和体验。以下是一些来自不同领域的年度总结范文，供大家参考。

小学田径队训练工作计划表篇一

1、全面发展队员身体素质，掌握正确的运动技术，能合理的应用技术技能，在比赛中取得好的运动成绩。

2、重新调整队伍，招收新队员，做好选材工作，加强队伍的训练管理及思想品德教育。

3、普及田径运动，培养队员顽强拼搏、吃苦耐劳的奥林匹克精神。

男子：女子：

1、训练目标：

(1)、发展体能，增强身体素质，提高运动成绩；

(2)、通过训练提高队员基本运动技术、技能，锻炼过硬的心理素质。

2、训练重点：

重点抓住短跑、中长跑、投掷项目的技术训练，身体素质训练。

3、训练时间：

4、具体训练计划：

(一)、调整阶段(春季)

主要任务是调整队伍，挑好有潜力的苗子，主要以身体素质练习为主，提高运动员的力量、柔韧性、弹跳等等素质。训练强度不要过大，但运动量要大。加强对队伍的日常训练的管理。

要求：1、队员准时出席训练，训练要认真刻苦：

2、队员之间要互相帮助，之间要有竞争的意识，培养学生为学校争荣誉的思想品质。

调整阶段：周一：身体素质训练；周二：长距离跑；周三：力量训练(轻量)；周四：柔韧性训练；周五：速度训练。

(二)、强化训练阶段

作为专项的准备阶段，以一般性身体训练为基础，提高专项性身体素质。以速度、力量、技术为中心，增加技术训练。运动负荷由量的变化，转化为质的变化。定期检测队员的运动成绩，从而提高运动能力。

要求：1、队员掌握从事项目的运动技术和技能；

2、队员运动后要进行积极的`放松练习，增强营养的补充；

3、防止运动伤害的发生，提高自我保护意识。

强化阶段：

周一：短距离跑间歇跑；周二：速度力量训练；周三：耐力训练；周四：专项训练；周五：力量训练。

(三)比赛期(保持、调整阶段)

调整出良好的竞技状态，并通过训练，使之保持下去。在这一时期要想实现预期成果的条件，是逐渐增大训强度、训练内容的多样性及合适的比赛次数。这一时期的主要目的是在重要的比赛中取得好成绩。加强竞赛心理训练，就是在任何情况下都能稳地发挥竞技能力，因此要提高比赛的发挥能力。要消除不稳定因素，缓解疲劳状态，具有强烈的自信和求胜欲望，无论遇到什么困难都不气馁。

3. 力量训练计划范文

6. 训练计划范文九篇

7. 训练计划范文五篇

小学田径队训练工作计划表篇二

一、教学训练的任务：

- 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：

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。

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：

各种徒手操，行进操练习。

各种技巧练习。

3、速度、灵敏练习：

半高抬腿小步跑、下压式高抬腿跑、车轮跑。

加速跑60米左右。

各种快速反应练习。

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：

各种跳跃练习。

各种腰、背、腹肌练习。

橡皮条。

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：、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：、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：、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学生田径运动会上一定能获得比以前更上一层楼的佳绩。

--

--

--

小学田径队训练工作计划表篇三

三、常规关节操

四、专门练习

1. 原地摆臂练习：两腿前后开立，躯干自然正直，大小臂屈成90度，手自然半握拳，两侧前后摆臂。前摆稍向内，不超过身体中线；后摆稍向外，手摆至髋部。
2. 原地摆臂配合腰髋练习：原地摆臂练习配合腰髋转动，腰髋沿身体垂直轴扭转，左臂向后摆时，左髋向前中转动，异侧成自然的反向运动。
4. 高抬腿走练习：上体姿势与原地摆臂动作相同，以髋带大腿成水平，小腿自然下垂，支撑腿蹬伸充分，注意两臂与两腿协调配合。
5. 高抬腿跑练习：上体姿势与原地摆臂动作相同，由高抬腿走过渡到高抬腿跑，注意动作的连续和节奏。
6. 车轮跑练习：两腿交换蹬摆，充分折叠快速鞭打摆动，摆动腿摆至水平时，小腿由大腿带动做鞭打动作，前脚掌积极后扒着地，支撑腿充分蹬伸。注意两臂积极摆动配合。
7. 后蹬跑练习：后蹬时支撑腿髋、膝、踝充分伸展用力，以脚趾蹬离地面。摆动腿屈膝向前摆动成水平，小腿自然下垂。注意两腿的蹬摆配合。

9加速跑练习

五、放松练习慢跑6圈加拉伸韧带5分钟

小学田径队训练工作计划表篇四

- 1、周一—周四最后一节课。
- 2、遇有比赛期,前两个月周

二、周日进行全天训练,确保训练质量,力争完成市运会目标。

四、训练措施

- 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。

具体安排:

- 1、坚持一月进行一次模拟比赛,力求让学生适应比赛。(包括适应场地、器材、竞赛规则等)
- 2、三月重点进行身体素质的训练,四月重点进行专项成绩的训练。
- 3、创造条件,与兄弟学校进行田径对抗赛。

五、具体分工

- 1、短跳、投掷组:李建龙
- 2、中长组:王海龙
- 3、排球:吴新文

小学田径队训练工作计划表篇五

指导思想

在全面贯彻党的教育方针，实施素质教育的同时，坚持“健康第一”的指导思想，增强学生体质，培养学生一技之长，提升我校田径训练水平，提高运动技能与水平，把学校的体育工作和体育赛事落到实处。根据学校体育工作要求及体育教研组工作计划，努力抓好校田径队建设，开展课余训练工作，使田径训练走上科学的轨道，真正使训练工作落到实处，做好运动员梯队建设，层层选拔，充分利用课外体育活动课、课外兴趣小组发现人材、补充新人，努力用科学手段进行严格训练，不断提高训练质量。

二、组建队伍

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，我们经过研究、筛选，从三、四、五、六年级中选拔体育精英，得到了学校和各个部门的大力支持和帮助，充实学校田径队的实力。并结合学校的实际情况制定了田径队代表队的训练目标和计划。

三、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、提高队员参赛项目的基本技术、基本技能。
- 3、树立队员的自信心、上进心、集体荣誉感，培养学生的竞争意识和“终身体育”观念。

四、训练重点：

重点抓跳高、跳远、投掷、跑的项目训练，以争取在各类中小小学生田径运动会上赛出水平、赛出风格。

五、训练时间：

2、下午16:00~17:10)

六、训练计划:

(一) 准备阶段:

挑好有潜力的苗子, 主要以身体素质练习为主, 提高运动员的力量、柔韧、弹跳等基本素质。

要求:

1、运动员出席准时;

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

3、队员与队员之间和谐相处、有竞争意识。

(二) 过度期:

1、运动员训练和掌握所特长项目的运动技术、技能;

2、学习专业训练方法与手段, 提高自我保护意识, 避免发生伤害事故。

(三)、巩固和提高阶段:

本阶段针对上阶段的掌握准度, 加大运动量和强度等, 提高和巩固运动成绩。通过教练的培养, 使队员的心理素质有所提高。此外, 应尽量克服炎热的天气, 注意人保护队员身体, 避免发生中暑等意外事故。同时通过定期的测试来检验队员运动技术、技能掌握的情况。

要求:

- 1、运动员制定提升的目标或者运动成绩。
- 2、提升专业运动素养和强烈的求知欲望。

（四）、赛前训练：

要求队员的训练强度不大，但运动量则再上一个台阶。赛前应注意身体，能保证营养。赛前1-2天尽量多吃高糖物质，增大体能系统的供能能力，调节好身体机能和赛前心理素质。

七、训练措施

- 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，并希望能得到各个部门的鼎力支持和帮助，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。

八、运动员名单：六年级

女生：姚源（6.1）刘梦瑶（6.1）张灿灿（6.2）郭伟伟（6.5）

宋文婷（6.5）刘颖（6.5）王淑君（6.5）李佳恒（6.6）孙悦（6.3）张灿灿（6.5）宋洁（6.6）

男生：李月鹏（6.2）时炎超（6.2）谢宇飞（6.3）宋茂林

(6.4)

杨浩田 (6.4) 裴成炎 (6.4) 五年级

女生：原梦李亚婷

九、阶段训练计划：（周计划）

十、赛后总结，新计划

武陟县育才小学体育组

201

1谢天祥 (6.5) 冯宇凡 (6.6) 武陟县育才小学田径队年09月

体能周训练计划

星期一：速度

一、慢跑5周

二、压腿（正、侧）

三、行进间运动

1、快踏（正、背）

2、小步跑

3、高抬腿

4、后蹬跑

5、后踢跑

6、车轮跑

7、之字跑

8、追逐跑9、50米x2组10、100米跑

四、放松

1、贴墙倒立

2、阿细跳月

3、放松步

4、揉搓手臂和腿

5、互相抖臂、互背

体能周训练计划

星期二：弹跳

一、慢跑5周

二、压腿（正、侧）

三、行进间运动

1、单腿跳x2组

2、蛙跳

3、抱膝跳

4、摸脚尖跳

5、分腿跳

6、弓箭步跳

7、反弓跳

8、跨步跳

9、交叉步

10、摸线往返跑11、50米x2组

四、放松

1、贴墙倒立

2、阿细跳月

3、放松步

4、揉搓手臂和腿

5、互相抖臂、互背

体能周训练计划

星期三：力量+速度

一慢跑5周

二、压腿（正、侧）

三、行进间运动

1、正、侧踢腿

2、外摆、里合

3、鸭子步

4、矮人走5、50米x2组6、100米

7、俯卧撑

8、推墙跑

9、引体向上

10、勒木举腿

11、斜推杠铃

12、倒立

四、放松

2、贴墙倒立

2、阿细跳月

3、放松步

4、揉搓手臂和腿

体能周训练计划

星期四：柔韧+灵敏

一慢跑5周

二、压腿（正、侧）

三、运动

1、绕踝腕（4个8拍）

2、原地扭髋

3、前后肩绕环

4、立位体前屈

5、坐位体前屈

6、仰卧起坐20x2组

7、正反两头翘20x2

8、劈叉（纵、横）

9、空蹬

10、头手倒立

四、放松：游戏

体能周训练计划

星期五：速度耐力

一、慢跑5周

二、压腿（正、侧）

三、运动1、50米x2组2、100米3、250米跑

4、分组打篮球（必须快速移动找位置）

四、放松

小学田径队训练工作计划表篇六

指导思想：

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。

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。

训练时间：

三月八日至六月一日。

训练重点：

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。

训练时间：

周一、二、三、四、五第七节课及放学。

具体时间：

下午：14：30~16：30。

训练地点：

田径场、篮球场。

训练方法：

每周重复训练法，根据学生身体恢复情况酌情加大训练量。

训练对象：

初一至初三年级田径队队员。

训练内容：

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）。

训练安排：

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）。

小学田径队训练工作计划表篇七

指导思想：

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建设的重要内容。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。

目的、任务：

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。

基本情况：

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。

具体训练内容：见下训练计划表

具体训练计划：将全年分为三个阶段

准备期：（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。

小学田径队训练工作计划表篇八

一、训练思路

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。

二、目标

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。

三、训练的分期:

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。

四、训练时间

正常教学训练阶段：周一至周五下午15：00