

2025 年度田径队训练计划（28 篇）

2025 年度田径队训练计划（精选 28 篇）

2024 年度田径队训练计划 篇 1

一、指导思想

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。

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，我们经过认真筛选，从四、五、六年级中找队员组建了学校田径队，并集合了学校的实际情况制定了田径队的训练目标。

三、训练计划

我校的田径训练主要集中在每周五天的上(7: 15&8: 10)、下午(4: 00&5: 15)

第一阶段：时间为一周，采用一般的训练强度，进行恢复体力的身体训练。

第二阶段：时间为三周，采用较高强度的训练，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，积蓄并超量恢复，迎接我区小学生田径比赛，同时加强队员战术以及心理素质的训练，参加镇运动会。

第四阶段：认真总结在小学生田径比赛的得失，及时查漏补缺，改进训练方法。

四、训练措施

1、对学生项目的训练，我们体育组的老师也有很明确的分配。

2、为迎接我区的田径运动会，我们选择了一些主训项目：短跑、中长跑；跳远、跳高、跨栏；铅球。

3、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。

4、训练必须以学生身体系统训练为主。注重学生的专长发展。

5、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。通过师生的共同努力。从难、从严、从实战出发，系统地进行严格训练，加强意志品质培养，争创佳绩。

运动员名单：

四 2 何舒健 陈唐凯

四 3 管楚阳 恽佳翰 陆科玮

四 4 邢涯蕾 谢栋

四 5 郭令时 吕明璋

五 1 邵致於

五 2 孙晟 强頔

五 3 周嘉豪 居白云 黄星凯

五 4 岳阳 钱涛

五 6 张茹 殷琪 孙怡雯 徐嘉煜

六 1 薛仪 吴逸

六 2 孙季寒 许诺 张俊杰 夏蕊

六 3 邓翔 钱裕

六 4 赵子斌 胡雪婷

六 6 周铭涵

田径队训练计划(短跑 100、200、400、)

准备活动

1、慢跑：排队慢跑 8 圈，或以出汗，跑热为准，时间控制在 15 分钟左右。

2、准备活动操：扩胸运动，体转运动，腹背运动。主要目的是为压腿压肩做好准备防止受伤。

3、压韧带：压腿(正压，侧压，抬腿压，背压，拉小腿)

压肩(正压，双人配合压)

左右两侧交替进行，主要要求多耗时间一点点压开，压腿脚尖向前，要求循序渐进，防止拉伤。

4、行进间准备活动：踢腿(正踢，侧踢，左右绕环，小步跑，折叠跑，车轮跑，高抬腿，单脚跳，跨步跳，后蹬跑，加速跑)

行进间准备活动要求每个动作做两个来回(一个来回约 20 到 40 米)根据学生训练特点由教练选择动作。

短暂休息

短暂休息时运动员可更换钉鞋、坐姿压腿，补充少量水分和糖。稍作休息。

训练部分

训练部分由速度训练、速度耐力训练、力量训练构成。

速度训练：(1)行时间跑 30&60 米， 3&4 次_2&3 组。

(2)让距离追赶跑 60&100 米， 3&5 次_3 组。

(3)短距离组合跑(20 米+40 米+60 米+80 米+100 米)_2&3 组。或
(30 米+60 米+100 米+60 米+30 米)_2&3 组。

(4)短距离变速跑 100&150 米(30 米快跑+20 米惯性跑+30 米快
跑+20 米惯性跑)3 次_2&3 组。

(5)胶带牵引跑或称拉牛(30&60 米)， 4&5 次_2&3 组。

(6)反复跑 80&100 米 4&5 次_2&3 组。

速度训练组数距离和强度可根据运动员状态、教练总体训练安
排、是否比赛期等视情况而定。

耐力训练：(1)长距离变速跑 800&1000 米(200 米快跑+200 米慢
跑+200 米快跑+200 米慢跑)

(2)150 米快速跑 5&6 次_2&3 组

(3)250 米快速跑 3&4 次_2&3 组

(4)500 米快速跑 2&3 次_1&2 组

(5)400 米交代牵引跑或称拉牛 2&3 次_1&2 组

耐力训练组数距离和强度可根据运动员状态、教练总体训练安排、是否比赛期等视情况而定。

力量训练：下肢力量 1，深蹲 8&12 个一组 3 组

2、负重半蹲 20&30 个一组 3 组

3、仰卧位小腿折叠拉皮带 20&30 个一组 3 组

4、纵向蛙跳 30&50 个一组 3 组

5、负重提踵联系 80&100 个一组 3&5 组

腰腹力量 1、负重仰卧体坐 30&60 个一组 3 组

2、两头起 30&60 个一组 3 组

3、卧姿抬腿两人配合 30&60 个一组 3 组

4、卧姿转腿 30&60 个一组 3 组

5、仰卧负重单头起两人配合 30&60 个一组 3 组

上肢力量 1、负重卧推 8&12 个一组 3 组

2、卧推 30&60 个一组 3 组

3、站姿快速卧推 30&60 个一组 3 组

4、坐姿上举 30&60 个一组 3 组

5、负重摆臂练习 30&60 个一组 3 组

小学生力量训练应作为辅助训练一周一至两次不宜过多，训练组数和强度可根据运动员状态、教练总体训练安排、是否比赛期等视情况而定。

训练周安排(冬季应以发展耐力为主，多做耐力练习，速度训练与力量训练每周一至两次即可)

周一：速度训练

周二：大强度耐力训练

周三：以技术动作为主的调整练习

周四：耐力训练

周五：力量训练

备注：1、速度训练与力量训练可在耐力训练中穿插练习。具体周安排可根据运动员状态、教练总体训练安排、是否比赛期等视情况而定。具体训练内容根据上面列举方法由教练员视具体情况搭配训练。

2、另外短跑训练中应注意在训练中穿插对起跑、途中跑、冲刺跑、弯道跑的讲解和针对练习。

3、比赛前应注意训练起跑的反映能力和比赛战术的教学。

4、运动员除了必须的体能训练外还应加强营养补充和休息睡眠。

运动员名单：管楚阳 郢家翰 陆柯伟 钱裕 蘑菇头 岳阳 徐嘉玉

吕明张 张茹 温诗韵

教练员：孙辰纲

2024 年度田径队训练计划 篇 2

一、抓好校田径队的梯队建设

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。

二、抓好运动员的思想教育

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培养运动员的运动技术和专项技能。

三、训练要求

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。

四、训练任务安排

(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：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。

(三)、第二阶段：(20__ .12-20__ .2月)：基本技术训练，巩固及提高阶段

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：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。

五、训练次数与时间

每周训练四次，每次1小时左右(第三节下课开始)。

六、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周进行一次考核。
- 3、每一个月底进行一次高要求的考核。

七、运动员名单(待定)

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。

2024年度田径队训练计划 篇3

一、指导思想

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。

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，我们经过认真筛选，从全校中找队员组建了学校田径队。并集合了学校的实际情况制定了田径队的训练目标。

三、训练计划

我校的田径训练主要集中在每周一、四、五下午(4: 10&5: 40)和每周星期一、二、三、四、五的早晨(6: 20--7: 10)。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，采用较高强度的训练，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，积蓄并超量恢复。第四阶段：内部测试，及时查漏补缺。改进训练方法。

四、训练措施

1、对学生项目的训练：短跑、中长跑、跳跃、投掷项目。

2、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。

3、训练必须以学生身体系统训练为主。注重学生的专长发展。

4、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。通过师生的共同努力。从难、从严、从实战出发，系统地进行严格训练，加强意志品质培养，争创佳绩。

五、各阶段训练安排

9月份(15&30)和10月份：1、对全体运动员身体素质训练(强化基本动作训练)。

2、制定详细训练内容(跑：训练内容;跳：训练内容;投：训练内容)

3、全体运动员进行力量与耐力素质训练。(内容：跳台阶、跨步跑台阶、负重蹲摆相结合)(内容：变速跑、匀速跑、定时跑、计时跑相结合)以及专项训练。

11月份：1、针对县田径运动会进行训练 2、对运动员进行专项测试并记录成绩进行分析并不断改进训练方法。

具体训练内容：

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、纵横叉等练习。

(3)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)原地高抬腿跑。

(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、腹机练习。

(3)橡皮条。

(4)扛铃等。

2024 年度田径队训练计划 篇 4

一、指导思想

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。

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，我们经过认真筛选，从四、五、六年级中找队员组建了学校田径队，并集合了学校的实际情况制定了田径队的训练目标。

三、训练计划

我校的田径训练主要集中在每周五天的上(7：15—8：10)、下午(4：00—5：15)

第一阶段：时间为一周，采用一般的训练强度，进行恢复体力的身体训练。

第二阶段：时间为三周，采用较高强度的训练，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，积蓄并超量恢复，迎接我区小学生田径比赛，同时加强队员战术以及心理素质的训练，参加镇运动会。

第四阶段：认真总结在小学生田径比赛的得失，及时查漏补缺，改进训练方法。

四、训练措施

1、对学生项目的训练，我们体育组的老师也有很明确的分配。

2、为迎接我区的田径运动会，我们选择了一些主训项目：短跑、中长跑；跳远、跳高、跨栏；铅球。

3、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。

4、训练必须以学生身体系统训练为主。注重学生的专长发展。

5、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。通过师生的共同努力。从难、从严、从实战出发，系统地进行严格训练，加强意志品质培养，争创佳绩。

运动员名单：

四 2 何舒健 陈唐凯

四 3 管楚阳 恽佳翰 陆科玮

四 4 邢涯蕾 谢栋

四 5 郭令时 吕明璋

五 1 邵致於

五 2 孙晟 强頔

五 3 周嘉豪 居白云 黄星凯

五 4 岳阳 钱涛

五 6 张茹 殷琪 孙怡雯 徐嘉煜

六 1 薛仪 吴逸

六 2 孙季寒 许诺 张俊杰 夏蕊

六 3 邓翔 钱裕

六 4 赵子斌 胡雪婷

六 6 周铭涵

田径队训练计划(短跑 100、200、400、)

准备活动

1、慢跑：排队慢跑 8 圈，或以出汗，跑热为准，时间控制在 15 分钟左右。

2、准备活动操：扩胸运动，体转运动，腹背运动。主要目的是为压腿压肩做好准备防止受伤。

3、压韧带：压腿(正压，侧压，抬腿压，背压，拉小腿)

压肩(正压，双人配合压)

左右两侧交替进行，主要要求多耗时间一点点压开，压腿脚尖向前，要求循序渐进，防止拉伤。

4、行进间准备活动：踢腿(正踢，侧踢，左右绕环，小步跑，折叠跑，车轮跑，高抬腿，单脚跳，跨步跳，后蹬跑，加速跑)

行进间准备活动要求每个动作做两个来回(一个来回约 20 到 40 米)根据学生训练特点由教练选择动作。

短暂休息

短暂休息时运动员可更换钉鞋、坐姿压腿，补充少量水分和糖。稍作休息。

训练部分

训练部分由速度训练、速度耐力训练、力量训练构成。

速度训练：(1)行时间跑 30—60 米，3—4 次_2—3 组。

(2)让距离追赶跑 60—100 米，3—5 次_3 组。

(3)短距离组合跑(20 米+40 米+60 米+80 米+100 米)_2—3 组。
或(30 米+60 米+100 米+60 米+30 米)_2—3 组。

(4)短距离变速跑 100—150 米(30 米快跑+20 米惯性跑+30 米快跑+20 米惯性跑)3 次_2—3 组。

(5)胶带牵引跑或称拉牛(30—60 米)，4—5 次_2—3 组。

(6)反复跑 80—100 米 4—5 次_2—3 组。

速度训练组数距离和强度可根据运动员状态、教练总体训练安排、是否比赛期等视情况而定。

耐力训练：(1)长距离变速跑 800—1000 米(200 米快跑+200 米慢跑+200 米快跑+200 米慢跑)

(2)150 米快速跑 5—6 次_2—3 组

(3)250 米快速跑 3—4 次_2—3 组

(4)500 米快速跑 2—3 次_1—2 组

(5)400 米交代牵引跑或称拉牛 2—3 次_1—2 组

耐力训练组数距离和强度可根据运动员状态、教练总体训练安排、是否比赛期等视情况而定。

力量训练：下肢力量 1，深蹲 8—12 个一组 3 组

2、负重半蹲 20—30 个一组 3 组

3、仰卧位小腿折叠拉皮带 20—30 个一组 3 组

4、纵向蛙跳 30—50 个一组 3 组

5、负重提踵联系 80—100 个一组 3—5 组

腰腹力量 1、负重仰卧体坐 30—60 个一组 3 组

2、两头起 30—60 个一组 3 组

3、卧姿抬腿两人配合 30—60 个一组 3 组

4、卧姿转腿 30—60 个一组 3 组

5、仰卧负重单头起两人配合 30—60 个一组 3 组

上肢力量 1、负重卧推 8—12 个一组 3 组

2、卧推 30—60 个一组 3 组

3、站姿快速卧推 30—60 个一组 3 组

4、坐姿上举 30—60 个一组 3 组

5、负重摆臂练习 30—60 个一组 3 组

小学生力量训练应作为辅助训练一周一至两次不宜过多，训练组数和强度可根据运动员状态、教练总体训练安排、是否比赛期等视情况而定。

训练周安排(冬季应以发展耐力为主，多做耐力练习，速度训练与力量训练每周一至两次即可)

周一：速度训练

周二：大强度耐力训练

周三：以技术动作为主的调整练习

周四：耐力训练

周五：力量训练

备注：1、速度训练与力量训练可在耐力训练中穿插练习。具体周安排可根据运动员状态、教练总体训练安排、是否比赛期等视情况而定。具体训练内容根据上面列举方法由教练员视具体情况搭配训练。

2、另外短跑训练中应注意在训练中穿插对起跑、途中跑、冲刺跑、弯道跑的讲解和针对练习。

3、比赛前应注意训练起跑的反映能力和比赛战术的教学。

4、运动员除了必须的体能训练外还应加强营养补充和休息睡眠。

运动员名单：管楚阳 郢家翰 陆柯伟 钱裕 蘑菇头 岳阳 徐嘉玉

吕明张 张茹 温诗韵

教练员：孙辰纲

2024 年度田径队训练计划 篇 5

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，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_2 组，俯卧撑 20 个_2 组(女生)男生 20 个_3 组。

5、50 米快速跑 2 组。

6、放松练习(趣味篮球)。

2024 年度田径队训练计划 篇 6

一、训练思路

为进一步巩固我校市级田径传统项目学校的优势地位,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,使我校的田径运动水平保持县级龙头地位,立足于市级中上游水平。

1、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,力争在市运会上取优异成绩。

2、训练的分期:整个训练分二期(准备时期、竞赛时期)准备时期的训练任务一般是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。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。

二、训练时间

训练时间的安排:准备期利用 9 周时间;竞赛期 1 周时间

1、周一—周四最后一节课。

2、遇有比赛期,前两个月周

三、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

2024 年度田径队训练计划 篇 7

一、训练计划:

田径运动教学训练工作应根据儿童的特点,循序渐进区别对待,合理安排运动量,要严格训练、严格要求,精讲多练,注意直观教学,重视身体训练和基本技术训练,从小打下良好的基础。

为了便于进行训练,我们将校田径队分为田赛组和径赛组进行专项训练提出教学训练任务。

二、教学任务

乙组一任务:

a、进行以速度和弹跳力的为主的全面身体训练

b、初步掌握走、跑、跳、投掷等个别项目的基本技术要领

二安排与比重:

a、每次训练时间为 60 分钟

b、比重:全面身体训练占 65~70%,技术训练占 30~35%

三训练内容和手段:

a、走:培养运动员走的正确动作和协调能力

手段：小步走、大步走、直线走、踩着直线走，在 20~ 30CM 宽的跑道上走。

b、跑：掌握跑的正确动作要领和发展素质速度

手段：1)跑的专门练习：小步跑、高抬腿跑、后蹬跑、摆臂练习

2)站立式起跑练习：听口令练习站立式起跑结合 20~ 30 米 跑的练习。

3)速度练习：结合途中跑技术教学进行

1、30~ 60 米 行进间跑，结合改进技术进行

40~ 80 米 反复跑、结合改进步幅进行

30~ 60 米 计时跑

车轮接力、穿梭接力比赛、小足球比赛

c、跳跃：掌握跳的基本动作要领、发展弹跳素质

手段：跳的基础训练

1、立定跳远、立定跳高、蛙跳、多级跳、各种跳绳练习

2、蹲踞式跳远、跨越式跳高

3、体操跳跃项目练习：跳山羊、跳箱(以横箱为主的跳跃练习)

①投掷练习：掌握投掷简单技术要领、发展爆发力量

手段：小皮球、垒球和沙袋投远和投准的练习

②力量性练习，俯卧撑、引起向上，向前向后抛实心球练习、持哑铃蹲跳练习

③灵敏柔韧性练习

各种徒手体操和器械体操练习

各种摆腿练习，活动性游戏

注意事项：1)在技术教学训练中、讲解要简明、手段要尽量简单，采用直观教学，注意动作正确性；

2)要以完整教学为主，从易到难。

甲组(一)、任务：进一步全面发展身体素质，特别是速度和力量素质逐步掌握、提高专项素质水平，力争达到规定指标。

(二)、技术教学中，改进和提高乙组所学的基本动作外，还要初步掌握新学的技术要领。

(三)、安排与比重：

1、安排：每次训练时间为60分钟

2、比重：全面身体训练占60~65%，技术训练占35~40%

3、教学训练内容与手段：

1)、跑：改进跑的技术，结合发展速度

手段：复习跑的专门练习，学习蹲踞式起跑

速度练习：30~50米加速跑、40~80米行进跑、50~100米计时跑、200米变速跑3、120~150米中速跑。以上练习可与途中跑和终点冲线教学法结合进行。

接力赛跑：

学习上挑式和下压式接力方法

4 50米接力比赛，15米半径圆周接力赛

跨栏跑、跨栏的专项练习和技术教学训练

2)、跳跃：结合跳跃项目的练习，提高弹跳素质

(1)单足跳比赛：跳绳、多级跳、负沙袋蹲跳、跳起摸高物

(2)学习背越式跳高

(3)跳远练习，复习蹲踞式跳远，主要练习助跑踏跳和学习挺身式跳远

a、站立式起跑6&8步，再踏在弹跳板上跳入沙坑

b、助跑4&6步起跳后前伸小腿，然后落地

c、挺身式跳远完整练习

3)、投掷：复习乙组2、3项练习

学习垒球交叉步投

专门素质练习：用橡皮带作拉引练习，双手或单手抛、掷、推、举重物

(四)、耐力练习：

60~ 80 米 接力 3，每组中间休息 5 分钟

1200~ 1500 米 越野比赛

2024 年度田径队训练计划 篇 8

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

1、正常教学训练阶段: 周一至周五下午 15: 00——16: 00。

五、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。

2024 年度田径队训练计划 篇 9

一、指导思想：

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。

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，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。

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，巩固与提高队员参赛项目的基本技术、基本技能。

四、训练重点：

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。

五、训练时间：

- 1、20__年9月&&20__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

六：训练计划

(1)准备阶段：

20__年9月&&20__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：

20__年3月&&20__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：

20__年7月&&20__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。

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，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。

第一阶段：

弹跳力：立定跳远、兔跳、蛙跳、多级跳远、跳远腾空步、台阶上下跳、原地纵跳练习。

一、一般耐力：

20—30 分钟慢跑、越野跑、1600—3000 米中速跑等。

二、柔韧性练习：

站立体前屈、俯卧臂伸、正侧踢腿、悬垂等。

三、上肢、腹肌、背力量练习：

俯卧撑、击掌俯卧撑、杠铃抓举、挺举。

四、灵敏性练习：

穿梭跑、闪身跑、看信号跑等。

五、绝对速度练习：

30—50 米最大强度底跑、复跑、上下坡跑、顺风跑、阻力跑、等循环练习法每周 3—4 次每次 5—6 项。严格控制时间、次数。一般 4—6 次为一组，做 5—6 组。每组结束后穿插几个 20—30 米底加速跑。

注意：初期以掌握技术和力量为主。循序渐进合理安排负荷量、强度。防止中过度疲劳和运动损伤。800米以上跑以提高机体有养工作底能力和机体对运动项目底适应能力。心率控制在每分钟150—160次。

第二阶段：

一、100米：

- 1、最大强度底反复跑 30—50 米。
- 2、接近最大强度的反复跑 80—150 米。
- 3、最大强度的顺风跑、下坡跑 20—60 米。
- 4、接近最大强度的接力跑 60—90 米。

练习要求：100米属于极限运动，一次课总的快速跑量，不能超过800米—1000米。并且要安排在调整后恢复的第一次课中，每次的第一项。切记在疲劳状态下速度。

二、800米：

- 1、200—400米段落跑，2—3组。每组3次。
- 2、500—600米段落跑，3—4组每组1—2次。
- 3、800—600—400—200米间歇跑，1—2次1—2组。

练习要求：这个阶段强度要比一般耐力强度大，心率可在 180 次以上，间歇时间以心率降低到每分钟 140 次左右为好。同时安排 1—2 次长距离的越野跑。

三、立定三级跳远：

- 1、深蹲跳。
- 2、负重深蹲。
- 3、负重半蹲跳。
- 4、负重弓箭步走。
- 5、行进间单脚跳。

练习要求：学生必须在承担最大负荷的条件下快速用力完成各项练习，能否合理掌握在快速用力情况下的最大负荷量是影响条约成绩的关键和重要因素。

第一个月用最大负荷的 45%—75%作为负荷量。每个课做 10—13 次，每次 5—7 组。

第三阶段：原地投掷铅球：

- 1、卧推杠铃。
- 2、杠铃斜板推。
- 3、站立水平推杠铃。

4、负重屈肘等，练习要求：负荷量一般采用本人体重的 40%—70%。

第四阶段：

高考体育加试一般在4月底，最后两个月的目的和重点是调整和巩固，要加大大强度的练习。适当减少量和次数，以每周2—3次为佳。取消晨练。

只安排较短的技术练习和柔韧练习。使学生机体不再过渡疲劳的情况下。下午进行1—2个小时的练习。

2024年度田径队训练计划 篇11

指导思想：

为了更好地贯彻德、智、体、美全面发展的教育方针，全面推进素质教育，培养学生的创新精神和实践能力，体现健康第一的指导思想，结合我校队的具体情况，做好训练、比赛以及思想工作，促进学生身心和谐发展，发展队员的身体素质，学习和改进专项技术水平。培养队员综合素质及能力，提高训练成绩，把学校田径队工作做得更好，力争在明年的县田径运动会取得优异的成绩，并为学生的终身体育和可持续发展奠定基础。

现状分析：

我校田径队有24名队员，从去年的训练情况来看，由于没有系统训练，学生经验不足，训练不刻苦。和其他兄弟学校比起来，确实有许多不足，强项不强，弱项没有提高。根据这些现状和实际情况，特制订如下训练目标和计划：

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、通过训练提高队员各项专项成绩，争取 100 米有提高，200 米成绩更新幅度 1-2 秒，400 米成绩更新幅度为 5-6 秒，800 米成绩涨幅 10 秒左右，田径项目上争取人数有增加。

训练重点：

100 米、200 米、400 米、800 米、垒球、跳高、跳远，以争取在市、区运动会上获得好的成绩。

1、训练时间：

第一学期周一到周五早上 6：00——7：30；

第二学期周一到周五下午二节课后。

2、训练地点：

学校操场

3、训练方法：

每周重复训练法

4、训练对象：

四、五、六年级校运动队

5、训练内容：

(一)素质训练：小步跑、高抬腿、后踢跑、交叉跑步、后蹬跑、纵跳、跨步跑、行进间压腿、行进间踢腿；

(二)速度训练：50米、100米、150米、200米、300米、400米、行进间30米、超前加速跑；

(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、变速跑、计时跑；

(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)柔韧练习：压肩、压腿、劈叉；

(七)专项训练：100米、200米、400米、800米、垒球、跳高、跳远、接力4_100米；

6、训练安排：

星期一速度训练：①准备活动：a、3000米跑；b、压肩、压腿；c、30米小跑步、高抬腿、交叉步跑、行进间踢腿各两组；②100米、200米、150米各两

组；③放松；

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。
。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/587042161022010006>