# 2024年校田径队训练方案(十五篇)

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2024-07-24

*为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读...*

为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

**校田径队训练方案篇一**

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，椐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)。

**校田径队训练方案篇二**

有计划、科学、合理地安排训练计划，对于运动员和教练员都是十分重要的，根据我校队员的情况和区级比赛任务，围绕区运动会的赛程，制订阶段训练计划。运动员的成绩一定是在教练员可控制的范围之内，出成绩不是早或晚，而是在比赛中赛出高水平，这就需要一个合理高效的训练计划，以有效解决技术上存在的问题，合理安排训练内容、运动负荷。为提高我校中长跑训练水平和运动成绩，特制定寒假中长跑训练计划。

一、准备期(1-2月初，约三至四周)

1.任务：增强运动员肌肉系统和支撑器官的功能;

改善心血管系统和呼吸系统的功能,提高运动水平;

提高绝对速度。

2、主要训练方法：

(1)在软地上进行各种跳跃练习;

(2)进行各种跳跃练习，如：单腿跳、立定跳、跨步跳、深蹲跳等.每次课都要有跳跃练习;

(3)每周进行1-2次的综合力量练习,如腰腹.背肌的力量练习;

(4)小于体重三分之一的快速力量练习;

(5)匀速越野跑40-60分钟;

(6)短距离跑练习，逐渐增加组数。

3.要求：强调动作的标准与规范;教师关注队员有氧耐力的提高。

二、基础训练期(2-3月初，约四周)

1.任务：提高有氧代谢水平;

努力增强腿部力量;

改善混合代谢能力;

逐步提高专项速度耐力水平。

2.主要训练方法及手段：

(1)逐步增加数量的匀速越野跑;1000-20\_\_米间歇跑。

(2)以克服自身重量的各种跳跃练习和跳跃组合练习为主，发展速度力量的训练为辅，主要提高跳跃的质量。

(3)快速跑的距离由短逐步加长，快跑的速度逐步提高,快跑的速度逐渐增加。

(4)有氧跑数量逐渐减少，跳跃练习逐渐减少，无氧练习增加。

3.要求：增加训练量，保持一定的训练强度，使队员逐渐适应;教师关注队员糖酵解能力的提高。

三、比赛期(3月初至3月27日，约三周)

1.任务：检查有氧代谢水平;

了解速度耐力情况;

加强比赛技术心理素质的培养;

培养最佳的竞技状态。

2.主要训练方法和手段：

(1)减少训练总量,其中减少跟踪的训练负荷为主;

(2)有氧跑的时间缩短;

(3)增加100-200米跑;

(4)专项检查跑。

3.要求：降低训练量，保持一定的训练强度，保持良好地竞技状态，争取创造成绩。

四、过渡期(3-4月，约三周)

基本任务是恢复，消除疲劳，运动负荷不宜过大。

**校田径队训练方案篇三**

具体训练计划：

常规准备活动(每天)：

一操场热身跑8圈

二自主拉伸拉伸韧带2分钟

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。

3.小步跑练习：上体姿势与原地摆臂动作相同，大腿稍抬起约45度，随即下压，小腿自然向前下方摆直，脚前掌快速向后扒地，随重心前移，积极伸展踝关节，以前脚掌蹬离地面。注意保持高重心和髋关节的伸展。;

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。

8.折叠跑练习：摆动腿大小腿积极折叠，大腿前摆，小腿顺惯性折叠，脚根靠近臀部，上体正直，两臂配合摆动。注意步幅小，频率快

9加速跑练习

五放松练习慢跑6圈加拉伸韧带5分钟

**校田径队训练方案篇四**

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。

**校田径队训练方案篇五**

学校体育工作是全面贯彻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。竞技体育是学校体育工作的一个重要组成部分。在校领导的提示下，在全体师生的努力下，我校的竞技体育一定能获取好的成绩。为了使这支运动队有一个良好的开端，打下扎实的基础，同时使我校的体育运动有较大的发展，在将来的各项体育竞赛中取得优异的成绩。因此，我校教研组采用科学系统的训练方法，结合学校特点、学生的年龄特征和现实运动水平，制定本学年田径运动队训练计划。

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、弹跳等运动事故。

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。

(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。

三、训练次数与时间：

每周训练3—4次，每次1小时左右。

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周进行一次考核。

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，爆发用力等意议。

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\"。

七、全年训练计划大致分五个阶段：

、开始训练阶段(建队、准备阶段)9——10月份

选拔队员，初步组建运动队。进行全面身体素质训练，观察运动员所表现出来的心理、身体、品德等素质，确定运动员能否适应日后的强化训练。

、基础训练阶段(冬训阶段)11——1月份

进行高强度、大运动量的身体训练，主要以耐力素质为主，全面提高运动员的身体素质。

、专项训练阶段3——5月份

巩固冬训的身体训练结果，加强专项素质和专项技术训练。学习和改进基本技术，提高专项技术水平。

、保持和提高运动成绩阶段6——8月份

发展专门素质，熟练、完善、完整动作技术，提高战术技巧，发展稳定的竞技状态。

、模拟比赛阶段9——10月份

进行模拟比赛的训练，以适应比赛的场地、气候、环境等。主要是比赛性的练习，生理负荷大，尤其是负荷强度会达到或超过正式比赛的强度。

在运动训练这一长期的过程中，由于受多种因素的影响，其变化是难以较准确的预计的，能否达到预期的目标也是不易控制的。这就要求教练员把大体设想具体化，提出训练的具体内容、方法和手段，以及负荷的安排，保证训练目标的实现。

**校田径队训练方案篇六**

学校体育工作是全面贯彻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。竞技体育是学校体育工作的一个重要组成部分。在学校的领导下，在全体师生的努力下，我校的竞技体育已经取得了一定的成绩。

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、弹跳等运动能力。

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)两腿的屈、伸、压、踢、摆、绕、纵横等练习。

(2)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

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。

三、训练次数与时间：

每周训练5次，每次2小时左右。

四、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。

五、思想教育和管理：

1、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。

2、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秋季田径运动会上，一定能获得比以前更上一层楼的佳绩。

**校田径队训练方案篇七**

指导思想：

学校体育工作是全面贯彻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。

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

20\_\_年11月：以力量训练为主，辅以基本技术。

20\_\_年12月：以柔韧性训练为主，辅以力量和耐力。

20\_\_年1月：以灵敏性训练为主，辅以力量和耐力。

第二阶段：(20\_\_年2月-20\_\_年4月)：基本技术训练，巩固及提高阶段

20\_\_年2月：以基本技术为主，辅以力量训练。

20\_\_年3月：以基本技术为主，辅以柔韧性、灵敏性和耐力训练。

20\_\_年4月：基本技术综合练习。

第三阶段：(20\_\_年5月-20\_\_年6月)：专项技术、战术养成阶段。

20\_\_年5月：以专项技术为主，辅以综合身体素质练习。

20\_\_年6月：以专项技术、战术为主，辅以模拟比赛练习。

**校田径队训练方案篇八**

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：

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来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。

**校田径队训练方案篇九**

我校的体育工作在各级领导的关心支持下，在体育教师的共同努力下取得了优异的成绩，圆满完成了今年的体育工作。辞旧迎新，展望未来如何使我校的体育工作长盛不衰，发展优势项目，提高弱势项目，使学校体育全面提高。尽快选拔.补充新队员，让他们尽快成长起来，完成新老交替是今年学校能否取得好成绩的关键。根据《学校体育工作条例》和省、市、区体育传统学校管理工作实施意见和上级组织的各项比赛安排，结合学校自身实际，特制定本学年体育训练计划。

一、准备期：第一阶段(2——6月)，包括一次寒假训练

寒假训练主要是提高身体机能能力，全面发展学生身体素质，提高技术动作的规范程度，使身体力量、柔韧、灵活性、协调性得到提高。因本阶段训练中有一次区小学生篮球赛，所以本阶段的另一重点要以篮球训练为主。

二、准备期：第二阶段(7——9月)包括一次暑假训练

八月份暑假训练的重点要提高学生身体素质和运动能力，储存能量，为开学后的系统训练打好基础。9月份在学生已有基础的前提下，提高专项运动能力。

三、竞赛期(10——12月)

10月中旬举办学校运动会检验前期训练效果，选拔学校代表

制定后期训练重点，积极准备区运动会。

11——12月强化专项运动能力，提高专项运动成绩，充分发挥训练水平，形成良好的竞技状态参加各级比赛争取好成绩。

四、过度期：1月前后

今年的竞赛基本结束，本阶段主要以积极的放松休息为主，消除身体和心理的疲劳，为下一次的训练做好准备。

五、各阶段训练内容和重点

准备期第一阶段：

2月：寒假训练计划另定。

3月：(1)篮球训练：熟悉球性练习、两人或多人传接球练习、投篮练习、三人对抗练习。(2)、田径训练：发展有氧练习，循序渐进增大运动量以4000——5000米匀速跑为主。严抓跑专练习，发展学生速率如快频跑、下坡跑、30——60米快速跑。运用跳台阶、上坡跑、杠铃、哑铃、短绳、垫上练习等发展学生力量、速度、柔韧、协调等素质。

一般身体练习：40%、篮球训练40%、专项训练20%

4月：(1)篮球训练：在球性和基本功都提高的基础上还应加强，同时增加实战比赛，演练战术，使队员的比赛意识和配合能力得到一个提升。(2)、田径训练：注意技术动作的练习要规范到位，继续发展耐力素质，保持3000——4000米的匀速跑每周2——3次，速度练习多以60——80米/6-8组的快速跑为主，同时每天训练注意发展柔韧、协调、灵敏等素质。

一般身体练习：40%、篮球训练40%、专项训练20%

5月：篮球训练：减少基本功训练加强比赛战术、意识和配合的训练，使球队基本形成自己的风格和打法，积极参加各级比赛争取好成绩。

田径训练：一般身体练习减少，提高运动强度，用150米、300米、600米/4-6组提高无氧能力，提高素质积极配合篮球训练和比赛。

一般身体练习：50%、篮球训练40%、专项训练10%

六、准备期第二阶段训练内容

6月：在原有能力的基础上减少身体素质训练，强化专项运动技术和能力提高训练水平，积极发展力量、速度和耐力素质，使运动能力保持在一个更高的水平上，为以后的训练打下坚实的基础。

一般身体练习：40%、专项训练60%

7-8月假期训练计划另定

9月在假期训练的基础上学生的各方面能力都有所提高，因此这一阶段主要注意各专项技术动作的改进和提高，增强运动能力，培养战术意识，注意心理素质的锻炼，调控运动量和强度，逐渐形成竞技状态，为比赛作好准备。

一般身体练习：40%、专项训练60%

七、竞赛期训练内容重点

本阶段学生的各方面能力都达到一个最理想的标准，因此这一阶段主要注意各专项技术动作的改进和提高，在增强运动能力的同时，注意培养战术意识，注意心理素质的锻炼，调控运动量和强度，形成良好的竞技状态，积极参加各级比赛发挥最好的水平，争取好成绩。

一般身体练习：20%、专项训练80%

过度期训练内容：一月前后以球类、慢跑或积极的休息为主。

**校田径队训练方案篇十**

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，椐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\_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)。

**校田径队训练方案篇十一**

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。

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,力争在市运会上取优异成绩。

三、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。

一、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

二、周日进行全天训练,确保训练质量,力争完成市运会目标。

三、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

**校田径队训练方案篇十二**

为搞好学校体育工作，落实《学校体育工作条例》精神，张扬学生个性，发展学生特长，培养体育后备人才，组建了五年级田径队。在训练中本着以培养后备人才的宗旨，田径队小队员们刻苦锻炼，吃苦耐劳，顽强拼搏，通过训练使小队员们身体素质和心理素质以及运动技术水平都得到了显著的提高。

一、训练目标：

使队员在三、四年级训练的基础上，身体、心理素质以及运动竞技水平大幅度提高，心理状态良好，竞技能力有较大的提高，集体荣誉感强烈。培养良好的锻炼习惯。

二、队员和教练名单：

一教练员：钟德煊

二队 员：队长：刘朝毅(男、女各8名)

1、男队：刘朝毅 王亥金 谢盛龙 陈景来 戴鸿伟 兰斌 陈俊树 曹成昆 黄 炜

2、女队：丘涛珍 吴斯琴 修 婕 钟 艺 陈静榆 吴姚慧 吴丽萍 张玉珍

三、训练进程：

第一阶段：组队阶段(9月1日-9月30日)

训练目标：队员运动兴趣较大提高，乐于参与课余训练。

训练内容：认识课余训练的目的，知道训练对自己的好处。

训练方法：各种田径游戏，认识体育明星。

第二阶段：各种素质训练阶段(10月-08年2月)

训练目标：各项运动技术和素质及竞技心理素质水平全面提高。

训练内容：各种短程加速跑、快速跑、小步跑、后蹬跑、台阶跑、耐久跑、单、双脚跳、跳高跳远、三级跳远及相关的游戏等。速度、耐力、力量、柔韧等素质、竞技技术、心理素质训练。

训练方法：各种短程加速跑、快速跑、后蹬跑、台阶跑、牵引跑、耐久跑、单脚跳、蛙跳，负重屈伸、跳高、跳远、三级跳远、跨栏跑、鸣枪跑等各种竞技技术及相关游戏。

第三阶段：队员各项素质提高训练阶段(3月-6月)

训练目标：速度、耐力、力量、柔韧等素质有较大的提高;学会各种运动技术;心理素质水平有较大的提高。

训练内容：速度、耐力、力量、柔韧等素质;各项运动竞技技术;竞技心理素质。(重点是速度、耐力等素质)

训练方法：各种短程加速跑、快速跑、小步跑、后蹬跑、台阶跑、耐久跑、单、双脚跳、跳高跳远、三级跳远、上山跑及相关的游戏等。

**校田径队训练方案篇十三**

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来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：(20xx.12-20xx.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。

**校田径队训练方案篇十四**

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、比赛以及思想教育工作，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;

星期二力量速度训练：①准备活动：a、3000米跑;b、拉韧带练习;c、30米单足跳、30米蛙跳各两组、30米加速×3;②200米2组、立定三级跳、纵跳 30下;③放松;

星期三耐力训练：①准备活动：a、5000-6000米跑;b、拉韧带练习、压肩、压腿;c、原地30米小步跑、高抬腿各两组、蹲起50下各两组;②800米限时 跑、沙坑跳远;

星期四专项训练：①准备活动：a、领跑;b、行进间拉腿、踢腿各两组; c、30米行进间小步跑、高抬腿、跨步跑;②根据学生专项测试;③放松练习;

星期五调整训练：①调整训练800-1000米、加距离触地往返跑;②压韧带练 习5分钟;③基本练习：小跑步、高抬腿、踢腿;④游戏等。

**校田径队训练方案篇十五**

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。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找