

年度训练计划和年度训练安排 训练计划 方案(模板5篇)

时间流逝得如此之快，前方等待着我们的新的机遇和挑战，是时候开始写计划了。计划书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇计划呢？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

年度训练计划和年度训练安排篇一

1：要竖立牢固的意识，这个意识越强烈越好，就是要有很渴望提高自己的讲话能力的意愿。要很渴望，要意识到讲话的重要性。这个是根本，任何事情都是意识先行。意识越强烈越好，如果做到了如果不达到，就不睡觉。那大事可图也。

2：看一些书啊，文章什么的，比如手头的以前买的这本书。以及网络上的一些关于提高演讲，口才的文章。多看些，从多个角度了解说话，口才，演讲。以及提高的方法，方式。

3：形成自己的一套方法。当然，这个方法肯定是不断完善改进的，方法又分2种，一种是核心的本质的，就是每个人都认可的或者最适合自己的方法。另一种是不断与时俱进的。比如，此阶段是这个方法，另一个阶段是另一个方法。这类方法要不断根据自身的情况进行完善。

4：锻炼。这个是核心。看书，方法仅仅只能占很小的部分，尤其是从时间上来说。不能占据很多。主要的精力，时间要花在锻炼上。比如对照镜子说，喊，自我感受，说的过程中自己完善，录音，各种形式的说话模式，各种风格的探讨。等等。技巧的，方法的，方式的应用。关于如何锻炼，要有自己的方法。关于如何锻炼的方法，另外起文章论述。可以参考之前的我写的文章。当然也是可以参考广大人们的经验，心得的。

5: 关于时间上的安排。口才，演讲是一辈子的事情。所以，要做长久的打算，但是呢，在具体的某个局部的问题上要快速，坚决。

6: 说话的能力跟肚子里的内容很有关系。技巧是一方面，肚子里的货也很重要。所以要平时多努力学习，提高。比如，看书啊，写这个blog啊，想啊，跟朋友交流啊。等等。都是不错的方法。再就是实打实的经验，比如我做销售。那么我对销售的看法就是很专业的。就是根据我的实际的经验而来实打实的看法。你要我谈对舞蹈，跆拳道看法，那我就肯定说不出来了。

年度训练计划和年度训练安排篇二

(一) 学校在“十一五”期间及以前已经开展大学生创新创业训练工作基本情况

(二) 学校已有工作成效及经验总结

(含计划思路)

(含计划目标设想及分年度预期目标)

(一) 计划项目设计，含项目规模、科类分布、年度分布、资金规模、企业参与程度等。

(二) 计划实施与管理，含计划组织管理体系，工作实施措施，管理办法简介(以后需要提交详细项目及资金管理办法)等。

(三) 计划实施监控与改进机制。

(一) 校内外的保障条件(经费、场地、指导力量等)。

（二）配套政策（修订培养方案、选修课程开设、对参与计划的学生和导师的激励政策、约束机制等）。

年度训练计划和年度训练安排篇三

根据学生的特点，结合排球训练的要求，坚持经常、科学的训练，保证训练时间，确保训练效果。

根据现在队员球龄短、身体素质一般等情况，本学期对身体素质、技术、战术进行安排：技术占50%；素质占30%；战术占20%。

在实际的训练中重点抓到以下几点：

- 1、抓数量：即重复训练的次数，达到熟练、实用的程度，从而提高动作的质量。
- 2、抓质量：要符合规则，达到一定的指标要求。
- 3、抓难度：主要从难从严。
- 4、抓结合：结合实际和实战训练，避免单打盲目的训练。

1、教练：郭向荣

2、协助：柯立贤（上班时间）

3、队员：上学期坚持训练的队员15名

1、时间□20xx年2月26日——20xx年6月26日

2、周二、周四下午第三节课以后（17：15—18：00）

第一阶段：2月26日——4月29日（共19次）

1、垫球：重点掌握正面垫球技术要领，提高垫球的质量。

(1) 对垫、自垫（各100次）

(2) 三人一组三角形连续垫球

(3) 两人一组，一人抛，另一个人移动垫球

2、传球：纠正传球时不正确的手型及全身的不协调，进一步掌握动作的要领。

纠正方法：反复做传球的模仿练习，按传球的手型接住抛来的实心球，然后做传球的蹬腿、伸臂动作体会全身的协调用力。

3、扣球：掌握扣球的最后击球动作要领。

方法：个人对墙扣球、原地扣固定的吊球、教师抛球学生在网边做助跑起跳的扣球练习。

4、发球：重点提高发球的准确性和攻击性

方法：在发球区反复进行发球练习

“一攻”提高接发球组织进攻的能力

比赛：通过六对六，三对三，四队四比赛提高临场防反应变能力

全面素质练习：柔韧练习（压腿）

速度练习、跳跃练习（蛙跳，纵跳，三级跳）

耐久力□800m□1500m□

专项练习：三米线移动，弹跳力，灵敏性

第二阶段：5月6日到6月26日（共16次）

1、垫球：重点垫球的技术要领，达到熟练掌握垫球的技术动作。

方法：站在六号位跑动垫两边的球

站在五号位接扣球和吊球

2、拦网：初步掌握拦网（单人）的手型

方法：徒手练习，反复体会拦网起跳，手型动作的基本要领。

3、扣球：改进助跑起跳时早跳和晚跳，以及全掌包不住球的错误动作。

方法：起跳扣固定的球，自抛自扣，连续对墙扣球，

4、传球：着重改正手型不正确，触球部位离身体太远，大拇指朝前

方法：1) 对墙近距离传球，模仿传球的蹬伸、伸臂送球动作，体会全身的协调用力。

2) 多做自抛自传练习

5、初步掌握正面上手发球的技术要领

方法：近距离对墙发球练习

两人一组隔网较远距离的发球。

全面素质练习□50m跑，立定跳远，原地推铅球，仰卧起坐

专项素质：1、腰腹训练

2、专项素质训练：三米移动

3、挥臂速度：手持0.5公斤重物做扣球挥臂的全身协调训练

1、每次训练结束教练都必须根据实际情况进行总结，及时调整训练内容，并根据队员的表现给予适当的鼓励。

2、训练结束教练要负责指导队员将体育器材收回到体育器材室。

1、每次训练时队员都必须服从教练的统一安排与指挥。

2、教练在训练时要指导队员学会必要的安全保护措施，尽量防止队员受伤。

3、在训练时如发生安全问题，教练要妥善处理并及时上报有关部门。

1. 场地：一个排球场

2. 器材：一人一个排球

训练期间教练负责队员的考勤，每天将点名情况上交体育教研室，每周将缺勤人数上报各系；队员无故不参加训练、迟到、早退和正常上课的处理方法等同。

1、每次训练以一节课计算，本学期合计35节课。

2、如遇到特殊情况（如学院安排其它活动在时间发生冲突、下雨……）无法按计划进行训练，教师的工作量补贴按实际训练的次数计算。

年度训练计划和年度训练安排篇四

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。

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。

- 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。

重点抓立定跳远、投掷、跑的项目训练，以争取在中小學生田径运动会上赛出水平、赛出风格。

20xx年8月—20xx年10月

具体时间：7:00——7:30

（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、运动员准时到场进行训练。

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：

根据队员的训练情况，进行分项、有针对性地进行专项素质练习，训练时注

意运动量和运动强度，由小到大，由少到多，这一过程要求队员掌握运动技术、技能，不要求过高成绩，先固定技术动作，再提高运动水平。

要求：

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程度，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，应尽量克服天气变化，注意保护队员身体，避免发生意外事故。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，增大体能系统的供应能力，调节好身体机能和赛前心理机素。

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。

年度训练计划和年度训练安排篇五

一、目的：

通过体验式学习，深刻理解团队协作及沟通的重要性，大力提升全员对于团队合作及沟通的深刻理解与认识，并能将这些体会运用到实际工作中去，从而带动团队整体协作性、减少磨擦与不必要的纠纷，尽量避免本位主义或小团体主义现象的出现。

二、方式：

择平整广阔之草地或柔软之场所，通过教练组精心设计的項目，以团队方式按要求完成各个項目，并通过深刻讨论将实践体验转化成理论，在拓展训练完成后一周内，继续在各部門内部展开深入的讨论与经验交流，以固化亲身体会后的认识与成果，并积极运用到实际工作中来。

三、主要内容及流程：

1、时间安排：12月中旬天气良好之周一~周五中一天，总体时间约为8小时。自早上九点起至下午六点止。参训人员须于早上8：30到达指定地点，参训当天出勤按正常工作考勤。

2、主要流程为：集合—参训说明—热身—分组—上午项目—回顾—下午项目—回顾—发放奖品—总结本次活动—就餐。

3、具体項目设置：

上午項目：

a□集合整队，活络手脚关节，十分钟围场跑；

b□集合，宣讲本次活动意义及相关注意事项；

c□热身活动，破冰游戏2个；

d□分组组队等

e□解开千千结；

f□盲人方阵；

g□翻叶子；

下午項目：

（热身项目：松鼠与大树）

a□同心圆；

b□过电网；

c□孤岛求渡；

四、教练组：

教练组由教练员督导员组成，教练师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训练员作好对各个小组的项目督导工作。

五、奖项设置：优胜奖一组；优秀奖一组；鼓励奖一组；

六、费用预算：略

七、其他注意事项：

1、所有员工穿便装（活动时出汗多时穿换的单衣），运动鞋（禁高跟鞋与凉鞋），便于活动，自带午餐，水2~3瓶，衣物包等，严禁女生穿裙子、尽量不带手机钱包等贵重物品，零用钱就可，禁戴戒指、项链。

2、每人自带笔记本及笔各一个，记录活动过程各种体会及经验总结，以备训后作业；

3、创可贴、云南白药喷雾剂、红花油等药品；彩旗、大头笔6支。

4、指甲最好剪短，以免活动中亲密接触时划伤同事。

5、活动中务必以安全为第一要务，同时注意环保，不得随意丢垃圾及抽烟（防森林火灾），休息期间不得做危险性攀爬，不建议利用休息时间登山。

6、必须守时，按教练员要求时间及时到位。