

小学田径队训练计划方案设计(模板5篇)

无论是在个人生活中还是在组织管理中，方案都是一种重要的工具和方法，可以帮助我们更好地应对各种挑战和问题，实现个人和组织的发展目标。方案的格式和要求是什么样的呢？以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

小学田径队训练计划方案设计篇一

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。防止中过渡疲劳和运动损伤。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。

小学田径队训练计划方案设计篇二

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）。

小学田径队训练计划方案设计篇三

队训练计划

一、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：

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机素。

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

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

小学田径队训练计划方案设计篇四

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

小学田径队训练计划方案设计篇五

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，从五、六年级中找队员组建了学校田径队。并根据学校的实际情况制定了田径队的训练目标。

三、训练阶段

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,积蓄力量参加中心小学田径比赛.同时加强队员战术以及心理素质的训练。

第四阶段:认真总结中心小学田径比赛的得失.及时查漏补缺.改进训练方法。

四、训练措施

1、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。

运动队计划如下：

五、训练计划：

1、恢复阶段：

(1) 绕操场慢跑四圈，徒手操，拉韧带，跳绳等。

(2) 体验站立式起跑和正确的摆臂动作，跑的专门性练习(高抬腿、后蹬跑、小步跑等)。

2、学习阶段：

(1) 根据参赛项目进行针对性练习。短跑练习起跑和冲刺；铅球项目练习快速推杠铃、俯卧撑等；中长跑项目练习在跑的过程中注意手臂的摆动、步频。

(2) 200米、400米项目练习弯道跑技术；短跑项目根据实际情况练习手臂、起跑等；铅球项目练习拉橡皮带和俯卧撑；中长跑项目注意呼吸转换及手臂的摆动。

(3) 短跑项目练习150米跑；200米、400米项目练习追逐跑；跳高、跳远项目练习助跑和起跳；铅球项目继续进行力量练习(如：前抛、后抛实心球)；中长跑项目练习变速跑。

(5) 短跑项目练习起跑和途中跑；200、400米练习追逐跑(150—300—400—300—150米)；铅球项目练习推实心球。

3、巩固和提高阶段：

(1) 继续练习以上项目，稍微加大训练强度和运动量；

(2) 强化基本技术、技能的训练；

(3) 模拟测试；

4、调整与休息阶段：

(1) 运动量和强度逐渐减少；

(2) 进行趣味性活动(如：打篮球、跳绳比赛、游戏比赛等)；

(3) 做好学生思想工作、积极备战。

六、运动员名单：

女：

男：