

# 2023年田径队年度训练计划方案(模板5篇)

无论是个人还是组织，都需要设定明确的目标，并制定相应的方案来实现这些目标。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？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。

## 田径队年度训练计划方案篇一

短跑是典型的速度、力量性项目，是属于极限强度的项目。运动过程时间短，强度大；在运动中，肌肉表现的最大收缩力量、最快收缩速度和快速力量耐力是短跑的技术和肌肉工作的共同特点。参训学生要具有较高的全面身体素质和专项训练水平，还要有较为完善的技术以及顽强的意志品质。

经过多年的体育教学工作以及体育训练工作，我总结出了一套短跑训练方法。

1. 反复放松大步跑60~100米，体会途中跑的五点动作要求。

要求：大小腿屈膝叠紧，跑成直线，摆动，着地方向正，落地轻，有弹性。

2. “同步并列”中速反复跑80~100米，体会摆臂摆腿和着地技术要领。

“同步并列”是指并列同步节奏向前跑进的一种练习方法。一般用二人为一组互帮互学掌握和改进技术，要求两人步长接近，由其中技术好者带技术差者跑。运用中，还要根据不同的训练阶段，针对要解决的主要问题组合，如用动作幅度大、放松协调好的带动动作幅度小、情绪紧张的队员。总之，用技术上的长处和优点去带动和影响同伴的错误动作

的改进。

要求：动作轻快，有节奏，放松，协调。

3. 由慢到快逐渐地，均匀地加速跑60~80米，掌握途中跑的五点要求。

要求：认真注意跑的正确动作，并能把正确动作带进快速跑中不使动作变形。

4. “同步并列”加速跑60~100米，体会大幅度自然快跑的技术。

要求：逐渐地均匀地加速跑出较大速度时，坚持用大幅度轻松快跑15~20米再放松跑下去。

5. “同步并列”上坡加速跑60~80米，体会“抬腿送髋”的技术。

要求：加速均匀，逐渐加大向前用力的动作速度。

6. 从站立式姿势出发，逐渐加大跑速，发挥最大速度后，借助惯性快跑20~30米，掌握大幅度放松快跑的技术。

要求：动作放松自然，富有弹性。

7. 加大步长跑。

(1) 定距减速大步跑60米。

(2) 定步增距大步跑30或40米。

(3) 后蹬跑转入放松大步跑。

(4) 放松大步上坡跑。

要求：要自然大步跑，不要跳着跑，更不要踢小腿，蹬摆充分，幅度大。

8. 快速跑，由站立式或半蹲式姿势出发，一开始就像跑50米一样尽快发挥出最大速度，主要改进起跑的加速跑技术。

要求：加大摆臂和抬腿的力量，带动蹬地腿后蹬要充分，跑的距离一般为20米、30米或50米。

9. 变速跑：逐渐加快速度跑——顺惯性跑——加速跑——逐渐到放松慢跑。

要求：加速和变换速度的节奏要明显。

10. “行进间”跑30~60米体会大幅度持续快跑的技术，发展绝对速度。

要求：逐渐加大速度后，保持最大速度跑一定距离。

11. 下坡跑50~60米。

要求：快速摆腿摆臂，腾空后两大腿积极并拢，动作要放松。

12. 两手撑地，一腿后伸，另一腿前抬，膝盖尽量靠近胸部，听信号快速启动跑出。

要求：完成动作的速度快，动作准确。

13. 俯卧撑：听信号迅速蹲起起跑练习。

14. 两腿平行站立，整个身体前倾，维持不住平衡时，快速向前跑出。

要求：摆臂抬腿要快，臀部不能后坐。

15. 原地快速高抬腿，听信号快速向前跑出。

16. 慢跑中听信号作单臂支撑半蹲式起跑练习。

17. “行进间”弓箭步走，上体前倾头稍低，听信号迅速跑出

18. 听口令做单臂支撑半蹲式起跑练习。

19. 听发令起跑30~60米。

要求：严格遵守听枪起跑，养成听枪起跑的习惯，跑时轻快，稳定，直线性强。

20. 在60~100米的距离上，每隔30米划一终点线，连续做冲刺撞线练习。

21. 从直道进入弯道跑30~60米练习。

22. 从弯道进入直道跑30~60米练习。

23. 弯道蹲踞式起跑3~60米练习。

24. 弯道起跑150米。发挥最大速度后利用惯性的快速跑和下弯道入直道的“自然跑进”练习。

25. 支撑高抬腿快速跑练习。

要求：抬腿要高，后蹬要充分，两腿交换频率要快。

26. 台阶跑练习。

27. 行进间半高抬腿快跑30米练习。

28. 间歇跑150米或200米。

29. 用不同强度反复跑，如70~85%强度100~500米反复跑，85~90%强度100~200米反复跑，90~95%强度30~100米反复跑。

30. 模拟跑：(30米+50米)，(50米+80米)，(80米+100米)。

要求：组内间歇1~2分钟，组间间歇心率降到120次每分钟，每一练习强度接近自己的最好成绩。

注意事项：

- (1) 掌握好合理跑的技术。
- (2) 短跑的训练要坚持循序渐进的原则，不能急于求成。
- (3) 技术训练和专项素质训练要穿插进行。
- (4) 要掌握好训练运动量和运动强度的节奏。
- (5) 多采用跑的专门练习，改进跑的技术。
- (6) 在训练中，要提高跑时的放松能力

## 田径队年度训练计划方案篇二

训练的前期工作：

1、对训练对象进行一系列测试，以获得第一手资料；测试的资料包括运动员身材、机能、素质条件等：身高、体重、腿长、臂长、肺活量、立定跳远、立定三级跳远、立定十级跳远、跳远、引体向上、双杠双辟屈伸、仰卧起坐、杠铃半蹲起重量、全蹲起重量、铅球后抛、前抛、原地推铅球、30米站立起跑、30米行进间跑、60、100、150、200、300、400、800、1000米跑成绩等。

2、建立运动员档案。

3、具体制订运动员分段目标。

周一：

一般进行速度训练。速度训练是对短跑运动员最核心、最关键的练习手段。练习方法是比较多的一般采用：30——60米跑段进行训练，这对运动员来说相对疲劳程度会小些，中间只要休息片刻，就能够进行下一组的练习；在日常的训练中可采用运动员成对练习法（水平相当者进行组合为上）；有自己起动跑、听信号起动、平行快速跑进中听信号再加速跑20——30米跑、各种计时跑、快速跑进后过某一标志物后做放松大幅度的尚跑练习（20米以上），各种顺风跑、牵引跑、下坡跑、追逐跑、让距跑及各种变速跑等。

作为教练员：我想单就一个速度训练计划是不够的，应就运动员实际而言，进行区别对待，运动量遵守循序渐进的原则，采用各种方法（上述的各种跑法经常进行变换）进行练习相对来说运动员会不觉得累，每次练习会有新奇感；每次练习可选取两种练习手段进行比较好，练习次数能够根据运动员实际进行安排；如：一种手法4——8次，另一种手法适当减量3——6次等；速度训练讲究在非疲劳状态下进行练习，这一点必须要遵守，否则无效；在训练过程中，要经常询问运动员的感受，以此来调整你的训练计划，这是我的感受之一；另外在训练之余与运动员讲述你的运动经验，也会对运动员起到良好的作用，让运动员经常的进入十分规的比赛状态，是很有好处的，这是我的感受之二。任何训练结束前务必做好放松工作是十二分的重要，并经常提醒运动员生活要有规律、营养要跟上等，这是我的感受之三。

周二的训练：

小力量、小运动量或早上活动下午休息；主要目的是让运动

员在进行速度练习后去感受肢体小肌肉对快速动作的连动效应，以促进高频动作的协调。一般安排为徒手的各种跳跃练习为中心，附加小重量的杠铃或小哑铃及其它体操练习等。跳跃练习有：单足跳、跨步跳、蛙跳、跨跳结合、沙坑收腹跳、纵跳摸高、跳栏练习、方格协调跳、跳绳练习、跳深练习、健身跳跃操、急行跳远及其它各种台阶（楼梯）的跳跃练习等；一般练习数量为一组30——50次，做3——5组。每次训练课能够选取3——6种练习进行交换，交换的方式能够是完成一种之后做另一种或以循环方式完成；组间的休息时间控制要适当，能够先短（1分钟以内）后稍加长一些（2分钟以内）进行安排；练习结束后要对以前练习过的肌肉进行彻底的放松，小力量练习后营养要多加一点，否则是没有什效果的。注：晨间练习运动量以小为上。

## 周训计划

星期一：1、准备活动（30分钟）

2、蹲踞式起跑30mx10次

3□60mx3次（全速）

4□80mx2次（全速）

5□100mx2次（90%的速度）

6□200mx2次（90%的速度）

7□300mx1次（80%的速度）

8、放松

星期二：1、准备活动（30分钟）

3、腹背肌练习10x5组

4、放松

星期三：1、准备活动（30分钟）

8、提踵跳50%4组x8-10次

11、拖重物跑40%3组x30m-50m

12、放松

星期四：1、准备活动（30分钟）

2□100m——200m——300m——400m——300m——200m——100m□均速跑）

3、腹背肌10x5组

4、小跳（沙坑）40次

5、放松

## 田径队年度训练计划方案篇三

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；

(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—2000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。

## 田径队年度训练计划方案篇四

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。

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。

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。

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：

### 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。

女：

男：

## 田径队年度训练计划方案篇五

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。
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