

最新柔道训练方案(精选6篇)

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。那么方案应该怎么制定才合适呢？以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

柔道训练方案篇一

教练集合所有人，简单幽默的话语稍微给气氛注入了点轻松的气息。做了些简单的肢体运动让很多人稍微放松了点，安排了一个慢跑围成了圈，这时，教练突然发布任务让所有人要双手搭在前面的肩上，大家相互追逐起来，嘻嘻哈哈，最后速度慢的就被速度快的甩下来了，分散成四五组。停下后，教练总结，很多人只顾自己没有照顾后面的人才会形不成圈。第二次，大家吸取教训，“瞻前顾后”，终于形成了完美的圈。

教练还安排了石头小鸡凤凰的猜丁壳游戏，让大家主动去碰撞火花，情况超激烈！一会时间，所有人之间的隔阂和生疏感都没有了，当然像无头苍蝇一样的落败者肯定要受到相应惩罚啦。

开始分队！报数，1、3、5，2、4、6。就这样分成了两个阵营。两个队各自推选了队长和秘书，讨论了队名，定了口号和poss两个小分队就这么产生了！看图识字，分组拼图等等教会了我们，团队的力量大于个人的力量，团队协作对于整个企业的重要意义。

一上午很快就过去了，我们的行程结束了。最后的大合照所有人真心的笑脸完美地诠释了这次拓展训练的意义，青春真好，团队真好，皖维有我们就会有更好的明天！

柔道训练方案篇二

x月x号对于我来说是个难忘的日子，这一天我第一次参加了拓展训练，虽然只有一天，但这一天将让我受用无穷。

曾听说过我们学校有这样的活动，但只是听说，并且从同学的口中得知一个字，就是“玩”，我不赞同他们的说法，我认为这个活动真的很有意义，给了我们真正挑战自己的机会和平台，激发我们在困境中的潜能，让我们更相信自己，更懂得团体的力量。

在大学里，我们不光学会的是知识和技能，更重要的是学习怎样去生存，懂得生存的意义，并且要选择一个好得生存方式是很重要的，拓展中我学会了很多，尽管我对自己的表现并不满意，精神没有调整好，下面介绍一下我们一天的战斗成果。

早上大家都很早的在校门口集合，x老师和x老师带着我们坐着车去往xx的一个公园参加训练，在车上我们吃着早餐到达目的地，等待我们的是一个教练，看起来很严厉，让我们排队，报数，分成了两个对队，之后给我们带到了另一个场地，另一个教练领我们做了一个像魔术一样的游戏，我们都不知道到为什么，只知道听从他的指挥就能成功。接下来我们就进行我们的团体活动了，我们的团队有着一个响亮的队名——亮剑，对训是“侠剑相逢，亮剑必胜”，是不是很有气势呢！我们在队长的带领下，还高唱队歌“我相信”开始了一天极具挑战的训练。

这是一个让彼此信任的项目，每个人都会从那个固定的高度背对着其他人笔直的躺下去，其他人要搭成人床在下面接住他。每个上台的人都要有其他伙伴的加油，拍着面临挑战的人说“xx你真棒，你是我们的好榜样，加油加油加油！”当台上的人问到：“准备好了吗？”，台下所有组成人床的

同伴异口同声地回答“准备好了，请相信我们xxx”这是一种承诺，台上的人就躺下去，在上面的人真的感到担心，几乎每个人下来时都有尖叫，甚至下来很久了，腿还在抖，但是大家都安全，没有一人受伤。

承诺体现了一种责任感，团队同伴的承诺是一种宝贵的资源，是勇气、力量和信心的源泉。当说出自己的承诺时，相当于把自己的人品、公信力、责任心置于公众的考验中。在人的一生中，有一些东西是值得誓死捍卫的。

这是一个看似非常危险的项目，保证不会出现危险。在空地上竖立一根x米高的铁杆，要求我们爬上铁杆，站到铁杆顶端的一个大概直径为xx厘米圆盘上，然后在空中跃起，抓住前方x米远的单杠。到达场地时，我真不觉得害怕，队长第一个上去，我在下面一直盯着看，当他蹲在圆盘上时，那根柱子就不停的摇晃，慢慢的站起来，但柱子晃得越来越厉害，越来越害怕，这时教练告诉队长，不要害怕，不是杆动，是腿再抖。到我上的时候，这是我才知道当别人站在高杆上，在底下观看的人似乎会觉得很简单、很容易。在自己身处其位的时候，才发现原来心竟然如此地狂跳、腿也不听使唤地抖动。我真的很害怕我会掉下去，但是我在教练的指挥下，最后真的成功的上去了。

从这个活动中我懂得了一切的困难只是所谓人们看到的困难，只要自己亲身去体验，总结经验，找到对的方式方法，敢于挑战，你就可以成功。

在两棵树之间挂着大格子的网，是个格子，要求我们所有人不碰网的条件下每个人都要过去，其实这个活动就是看似简单其实很难的活动，因为教练又特别实事求是，给我们x分钟完成这个活动，刚开始我们一点经验也没有，只是有点想法，然后一遍遍的试，只要有一个人碰网就得所有人重新再过。一次次的重来，一次次的失败，虽然我们的队里有两个很胖

的队友，但他们通过努力一次次的都过来了，看着他们真的努力。最后在教练的指示下，所有的人都帮忙，不让有任何疏漏的地方。这一遍真的成功了，大家都特别开心。

这个活动我们懂得了，有些事情不是看似简单就容易成功的，但实践起来却很困难，更不是一个人能够完成的，我们的成功是所有人共同努力得来的，它来的真的不容易。在这里才深深的感受到团体一心的强大力量。

在这个项目里，我们所有人是一个团队，要求所有人都要攀上x米高的垂直的墙，墙真的很高，必须用人搭成梯子，一个人要上去，必须要x个人当人梯，还要换班当人梯，每个当人梯的人肩膀都很红，甚至都不能碰，有的男生因此都不敢穿衣服，他们真的付出了很大的努力，成功离我们越来越近了，产生了小小的失误，但我并不认为这是一个败笔，这告诉我们生活不会一直都是一帆风顺的，失败是成功之母，没有失败你就可能永远没有成功，相信失败也是上天赐给我们的礼物，要好好的把握它，这样你接下来的路才更好走。

最后，我得到了教练赠送的小礼物，并为我们每个人颁发了xx拓展的毕业证书，它们不贵重但很有意义，上面有句话，很好，“抱怨不如改变”，改变别人很困难，但你可以选择改变自己，只要心态好，我想改变自己不是一件困难的事。

通过这样一天的训练，我知道了组织这次活动的意义，什么是合作，什么是团结，什么是凝聚力。

柔道训练方案篇三

一开始开会时说要去xx进行拓展训练，介绍七个项目后，我听完真的是想退出了，不想去了，因为我有恐高的，而且是运动阿白，以前在游乐场里玩过后都是失败告终的。那这次因为和那么多的同事一起去，所以想死就死吧，出糗也没事，就是抱着这种心态去的。

一下车，那里的教练就给我一种非常严肃的感觉，而且纪律严明，像块大冰山，不苟言笑。我们还在相互调侃，教练已经让我们五分钟之后集合了。既来之，则安之，看以后的一天半是怎样过的吧。

培训师xxx我们简单地上了一堂介绍课之后，我们正式开始项目训练了。第一个项目是“背摔”，这个项目其实是最简单的，难度也低，我在我们队里要求第二个上场，好像挺有自信的。我上场后感觉一点也不难，而且有那么多同事在保护着我，我很放心，相信他们不会让我摔着的。第二个项目是“天梯”，这个项目需要一男一女来完成，我和队长一组，这个项目我自我感觉良好，在限时内完成了任务。下午第一个项目是“雷阵”，要求我们在一定时间内走出雷区，这个项目是要团队合作才能完成的，在队员的成果上再探索，积累成果，这样才能走出阵地，达到胜利的彼岸。第四个是最危险的一个项目，叫做“空中抓杠”，这个项目我们队员都出色地完成了，只有我没有完成，我爬上钢管时脚其实已经在抖得厉害了，再加上往下看了几眼，发现我和地面的距离突然长了好几倍，站起来后脚一抖，所以没有完成这个项目，不过我对自己说，已经不错了，起码我肯上这个项目，已经是对我的一种挑战了。晚上的“疯狂股市”更好玩，让我们扮演商业奇才，在股市里厮杀，成业商业大亨。

虽然白天的运动量大增，人很累，而我也有“战利品”（一块好大的淤青），不过这丝毫不影响大伙的好心情，伙伴们晚上还打打牌，聊聊天，躺在上下铺里，特有感情。

第二天上午下起了雨，不过我们还是按原计划进行训练，头一个项目是“扮演盲人、哑巴、聋子”走路，这个项目需要队员们想到帮助才能完成，经过三轮的走路，我们队员们之间已经建立了深厚的感情，把信任交给对方，还人性中最善良的一面。最后一个项目是“逃生墙”，在雨中，我们脱掉雨衣，需要徒手爬过4米高的墙，这又是一个高难度的项目，幸好在我们队员们的努力下，我们每个人都完成了此项目。

回顾训练的全过程，历历在目，特别是在困难和挑战面前，大家都能凝心聚力，发挥个人聪明才智，各个表现坚强、勇敢，充分体现了挑战自我，熔炼团队的精神。我也充分认识到了团队协作精神的重要！无论我们从事怎样的工作，其实都是处在一个团队中，团队中每个人各司其职，才能使我们每个人的付出得到最大的收益！与其在谩骂和勾心斗角中钝化自己的才干，不如在实际工作中绽放自己的才华！

拓展训练圆满完成，虽然时间短暂，却收获很大，感受颇深。这不仅仅是一种单纯的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念的传承；是一种思维、一种考验、一种气概的体现。

柔道训练方案篇四

柔道是日本武术中特有的一科，是由柔术演变发展而来的。柔道是一种对抗性很强的竞技武术运动，它强调选手对技巧掌握的娴熟程度，而非力量的对比。下面是有关于柔道武术的技巧，望大家有所帮助。

战术是根据比赛双方的具体情况，正确的分配力量，充分的发挥自己的所长，限制对方的特长，而采取合理有效的策略与行动而战胜对方。

战术训练是运动训练中的重要内容，一个运动员的比赛成绩，除了取决于身体训练、技术训练、心理训练水平以外，还取决于战术训练水平。

战术的作用在于把运动员以获得的身体、技术、心理等训练成果，根据比赛双方的具体情况综合运用与发挥最有效最大的战斗。

在对抗性项目中，比赛双方始终贯彻着发挥与反发挥，制约与反制约的剧烈斗争，双方为了力争主权，总是一方为图发

挥自己的技术特长，测量自己的`弱点。同时又要努力去限制对方的特长，扩大对方的弱点，这些意图是通过战术的合理行动，抑彼之长，使敌方之短而实现。

现代柔道比赛日趋紧张剧烈，对抗拼搏越来越凶，有时比赛双方实力在旗鼓相当，势均力敌的情况下，正确运用战术，减少体力消耗，减少劳动，对夺取比赛的胜利具有更重要的意义。在这种情况下，比赛胜败往往取决于战术的运用。

战术是在一定的身体条件、技术条件、心理条件的基础之上行成的。反之，技术的形成是与运用对身体、技术、心理等也有促进作用。战术运用是一种“斗智”过程，这就必须会促进运动员致力和心理的发展。

(一)柔道技术特点，攻防结合，攻中有防，防中有攻，以攻为主，主动前进进攻，进攻与防守是矛盾的统一体，进攻可以得分，可是进攻得分又是在防守成功的基础上才能实现的，也就是没有防守的成功，就不会有进攻，两者是紧密相连的；以攻为主，攻防结合，攻中有防，防中有攻，首先要先学会投技、舍身技、寝技中各种防守技术，柔后在防守的基础上学各种进攻技术。

(二)对抗性的项目比赛中千变万千，对战术要求除了应具有预测外，还必须具有灵活性随机应变的特点，在比赛之前应准备好几套作战方案，用以应付各种复杂多变的情况，同时又要求在比赛中能根据比赛变化情况，灵活的运用战术。

(三)柔道比赛战术运用与运动员的意质品质，心理状态也密切联系，在有些情况下，两个运动员在比赛不分上下，体力已消耗很大，在处于旗鼓相当的争夺战中，可是在一刹那时间，一个运动员咬牙拼搏，另一个运动员忽然败下阵来，这就是心理和运动员的坚强意志品质的作用。

(一)使运动员掌握专项运动战术的理论之事和了解战术的趋

势。

(二)使运动员形成战术意识，促进智力的发展。

(三)培养运动员掌握一定数量的战术，提高战术质量和运用的应变能力。

(四)培养运动员勇猛顽强，敢打敢拼的战斗作风。

运动员在比赛中所完成的战术行动，是受战术意志支配的，战术意义表现为：在复杂困难的比赛中，能够准确的掌握比赛的人能够随机应变迅速而准确的决定自己的行动，一个运动员的战术时刻的表现在比赛全过程中。

(一)使运动员了解到战术的重要性，具有较多的战术理念。

(二)多组只教学比赛中教学战术部署的实践活动，发展和培养的思维能力，分析与解决问题的能力。

(三)运动员多观摩优秀运动员比赛和他们的战术运用。

战术的形成是科学训练的结果，是在身体、技术、心理等条件的基础上，通过战术训练而达到的。

运动员的身体训练水平、技术水平，心理状态是战术训练的基础，技术是形成战术的基础，只有运动员全面、熟练地掌握各种技术才能提高战术质量，运动员的心理状态和思维活动能力对战术运用具有突破性。

柔道训练方案篇五

引导语：柔道训练主要训练什么，有哪些原则要求呢？以下是小编整理的柔道训练的基本内容，欢迎参考阅读！

柔道运动训练是指在教练员的指导和运动员的参与下，为不断地提高和保持运动员的柔道运动技术水平而专门组织的教育过程。教练员要根据柔道运动的特点及其发展趋势，遵循柔道运动训练原则，运用科学的训练方法和手段，对运动员进行身体素质、技战术、心理、智力和恢复等方面的训练。因此可以说，柔道运动训练是教学的继续和深入。

(1) 增进健康，改善身体形态，提高身体机能，发展一般和专项身体素质。

(2) 掌握和提高柔道运动的理论知识和技术水平，培养战术意识，掌握各种战术手段和方法，并能在比赛中运用和发挥。

(3) 改善运动员的心理品质，进行思想政治教育，提高运动员为国争光的自觉性，培养其勇敢顽强、敢于拼搏、谦虚重礼的个性特征。

(4) 掌握柔道比赛的组织、竞赛规则和裁判法，培养训练能力。

上述四条训练任务是紧密联系、互相促进的，在柔道训练中应全面贯彻执行。同时由于训练对象、阶段、时期的不同，在训练中可以有侧重。

周期性原则是指整个训练过程循环往复周期性的进行，而每一个周期都应在前一周期的基础上不断提高运动员的训练水平，从而创造优异成绩。

周期性原则的主要依据是竞技状态形成的客观规律。而竞技状态的形成要经过一段时间的系統训练才能获得。竞技状态的发展过程一般有三个阶段，即获得阶段、保持阶段和暂时消失阶段。专家们则根据竞技状态形成的规律把一个竞赛周期划分为三个周期，即准备期(逐渐形成竞技状态)、竞赛期(提高和巩固竞技状态)和休整期(调整、恢复身体机能)。而每个时期都有各自的主要任务、训练内容、训练手段、训

练方法等。贯彻周期性原则主要是根据全年重大比赛时间及柔道运动的特点来安排周期，国内柔道训练一般安排两个周期，准备期训练时间的长短应以能否保证柔道运动员出现竞技状态为准，如果比赛机会较多，则可相应安排三个周期或更多的周期，总之应保证在重大比赛时出现最佳的竞技状态。

系统性原则是指运动员从初期训练至出现优异运动成绩，以保持高水平运动成绩，直至运动寿命终结的长期训练过程中，都必须进行多年系统的不间断的训练。

运动员训练水平的提高是一个长期的过程，只有通过持续不断的训练才能逐步提高运动员的身体机能，有机体在身体形态、生理、生化机能和最大限度地发展运动素质，使心理方面产生一系列适应性的良好变化，从而获得最佳运动成绩。要根据柔道运动员的自身特点有计划地逐步增加运动负荷，在训练内容和训练手段的选择上，尽量由易到难、由浅入深。坚持多年、全年的不间断训练。要把课时与课时之间、月计划与月计划之间、周期与周期之间有机地联系起来，使之在原有的基础上不断提高。

柔道一般训练是指在柔道训练中运用各种有效的方法与手段，增进运动员健康，提高运动员各器官系统的机能，全面发展运动素质。可分为一般身体素质训练和专项身体素质训练。一般训练是专项技战术训练的物质基础，能为运动员专项化创造有利条件。良好的身体素质，能促使运动员更快更好地掌握复杂、先进的专项技术，承受更大的运动负荷，有效地防止伤病的发生。而专项训练则能保证发展柔道专项训练所需要的技战术，发展专项所需要的机体机能和专项运动素质，运动训练的最终目的是提高专项运动技术水平，在柔道比赛中获得优异成绩。因此，一般训练与专项训练的关系是紧密结合的。在柔道训练中，只有把两者很好地结合起来，才能收到良好的效果。一方面要打好一般训练的基础，另一方面又要使一般训练尽量结合柔道专项训练特点来进行，即要在柔道训练中按照不同水平和层次的运动员的实际情况，在训

练过程的不同时期和阶段，恰当地安排好两者的训练比重。

柔道运动员之间总是存在着性别、年龄、运动素质、技战术、承担负荷的能力、个性心理等方面的差异，这些就要求在训练中区别不同情况，分别对待，也就是贯彻区别对待原则，即是指在训练过程中，要根据运动员的个人特点，有针对性地确定训练任务，选择方法、手段和安排运动负荷。我国柔道运动训练一般是以运动队的形式集体进行的，这就要求在制订训练计划时既要有针对全队的，又要有针对个人的，不要不加区别地采用统一的训练计划，尽量避免训练的“一刀切”，尤其运动员水平越高，个人的训练计划越突出。当然这要建立在对运动员的情况深入调查，全面了解全队和每个队员的基础上，根据运动员的个人特点安排一定程度上的不同训练。如训练个人绝招技术时，有的队员擅长内股，有的队员擅长双手背负投，在训练中就可以单独留出一些时间让队员练习他们个人擅长的这些绝招技术。

柔道训练方案篇六

一思想方面

思想稳定，在连队的工作中，能够服从命令，履行职责，遵守各项规章制度，严格要求自己，学习先进模范的职业精神，提取优秀的作风，提高对士官的认识。读取、讨论新时期士官的专题教育！但自我意识飘浮，稳定性有待加强，不时出现坏情绪，我行我素，巩固性欠佳！

二工作方面