

2023年赛前集训工作计划 赛前工作计划表 (优秀9篇)

光阴的迅速，一眨眼就过去了，很快就要开展新的工作了，来为今后的学习制定一份计划。什么样的计划才是有效的呢？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

赛前集训工作计划 赛前工作计划表篇一

在田径比赛中，准备活动的好坏直接关系到参赛运动员能否发挥出真实水平，是取得优异成绩和防止运动损伤的关键。作为一名教练员，应当充分运用体育科学理论指导训练工作，重视和改进赛前的准备活动，圆满完成比赛任务，不断提高比赛成绩，力争培养出高水平的运动员。

一、赛前准备活动的生理机制

在做准备活动后，体温略有升高，身体会感到微热，适度地增强体温可提高神经传导的速度，使肌肉粘滞性降低，提高血液中红细胞与氧的结合力。在进行准备活动后，体内新陈代谢提高，左心室的充盈时间与射血时间缩短，提高心脏工作效率，同时血液阻力减小、血乳酸水平下降，肌肉收缩与放松的速度加快，使机体处在良好的准备状态。因此，赛前做准备活动，能提高大脑皮层和中枢神经系统的兴奋性，促进各系统器官互相进行协调活动，克服机体的生理惰性，为机体发挥更大的工作效率而做好准备。

二、赛前准备活动的种类(一)一般性准备活动

一般性准备活动由走、慢跑开始，之后进行几分钟的徒手操练习，这些练习后进行一些静力性柔韧练习，特别注意活动那些柔韧性较差的部位。

(二) 专门性准备活动

专门性准备活动与运动项目有关系，要在比赛中获得最佳竞技状态，掌握好准备活动的量与强度是十分重要的。例如：如果一个跳远运动员做跳远练习，应该为比赛保存实力，做一些模仿练习。如果有6次跳远机会，运动员应该在准备活动时跳2~3次，以保证最佳的效果在比赛中出现。

(三) 接续的准备活动

由于运动员的参赛项目之间间隔短或每次试投后到下一轮次有很长时间，要想在下一轮次取得好的成绩，就有必要进行接续的准备活动。如果每次都进行如前所进行的间歇，会使人体原来准备活动的效果下降。一般来说，在准备活动结束后30分钟左右，效果就会逐渐减弱，慢慢会回到原来的状态。但如果在效果消失前5~10分钟时进行慢跑和体操等接续活动，即可保持良好的竞技状态。接续的准备活动的时间长短与内容尊在多次的实践中总结，逐步积累。

三、不同项目准备活动的方法(一)短跑的准备活动 1. 伸展运动和体操。

2. 从放松慢跑开始，然后逐渐提高速度，使身体的温度升高。最好把前两种方法组合穿插在一起进行，其效果更好，尤其是多加入柔韧性的练习。

3. 不穿钉鞋跑2~3次，要求动作速度要快，幅度要大，特别注意放松。4. 起跑后的加速练习。听枪等信号做出快速反应，检查从加速跑到最大速度的技术能否很好地发挥出来。

1. 伸展运动，体操和慢跑等交替进行，和长跑一样，需一定的时间，逐渐升高体温。

2. 采用与比赛相同的速度，间歇跑300~400米。

1. 穿插进行体操和伸展运动，使身体充分舒展，尤其注意各关节活动。
2. 从放松跑开始，提高体温，然后逐渐提高速度。在微微出汗后，测量脉搏数，可知道准备活动的完成情况如何。
3. 在跑的过程中稍加入些体操活动，以调节呼吸。
4. 休息时注意保持体温，但不能躺下休息。长跑是耐久力的比赛，因此既要满足以上条件，还要尽可能地节省能量，若准备活动过多就会疲劳。

(四) 跳跃项目的准备活动

1. 体操、慢跑、伸展运动和放松跑等。
2. 进行起跑等练习，可以代替跳跃运动，如跨步跳等。
3. 助跑练习。预先在练习场地进行步点确定助跑，并根据当时具体情况进行必要的调整。
1. 充分进行伸展运动和体操练习。
2. 放松慢跑和放松跑。
3. 和跳跃的助跑练习一致，准确细致地进行投掷助跑。
4. 全力或用80%的力量进行数次试投获得直接感觉。
5. 按摩和休息。

四、准备活动的时间和强度

准备活动的强度和um时间取决于个人的具体情况，强度应掌握适宜，过小达不到要求，过大又能引起机体疲劳。准备活动的时间一般应在45~80分钟，运动员在比赛前20分钟应减量，约在赛前10分钟结束准备活动，但也应根据各项目的特点有所差异。

赛前集训工作计划 赛前工作计划表篇二

1、周一—周四最后一节课。

2、遇有比赛期,前两个月周

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。

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

赛前集训工作计划 赛前工作计划表篇三

加强校园安全教育，将教学和学生的日常生活习惯等相结合，运用形象化、多样化的教育形式和方法，提高学生的安全防范意识。

1、教育学生提高对校园安全和防范意识，发现问题及时向学校或老师反映。

2、教育学生对火灾等安全问题做到“三懂”、“三会”。“三懂”即懂得火灾的危险性，增强消防意识；懂得火灾形成的原理，不玩火；懂得火灾预防，积极开展消防宣传。“三会”即学会火灾报警方法，学会使用灭火器扑救小火，学会火灾逃生自救的方法。要时刻牢记消防安全，学习消防知识，消除火灾隐患，防微杜渐，防范未然。

3、教育学生规范自己的行为，从学校、集体利益出发，顾全大局，严防火灾事故发生。

4、遵守学校消防规定。不私自在住地、宿舍乱拉电线，不准使用电炉子、热水器、电吹风、电热棒等电器设备。

5、不躺在床上吸烟，不要乱扔烟头，使用过的废纸及时清扫，以免引起火灾。室内严禁存放易燃易爆物品。

6、注意饮食卫生。不吃过期、霉变食品；不买“三无”产品；爱护自己，预防食物中毒，不要购买或食用校外没有保障的食品。

7、在校园中开展以内容健康、格调高雅、丰富多彩为基本要求的校园文化生活，同学之间要互相体谅和互相理解，尊重同学的不同个性；同时自己也要以平和的心态来处理自己面对的困难。杜绝在校园中发生群体性的斗殴事件。

第一阶段11月5日-11日：各班结合班级情况做好问题排查，结合班级中的重点问题拟定开展教育的主要方法。

第二阶段11月11日-25日：各班结合班级情况举办以“生命至上，创建安全文明校园”为主题的班会，并出一期以“生命至上，创建安全文明校园”为主题的黑板报；同时学校结合具体情况，开展相关的消防安全演习活动。

赛前集训工作计划 赛前工作计划表篇四

组长□xx

副组长□xx

成员：德育处、总务处、教务处等相关部门、班主任及学校抽调的部分工作人员。

20xx年11月6日下午4：00至4：30。

1#、3#学生公寓楼。

（一）演练的程序：（演练现场由xx助理主持）

1□xx校长介绍消防演练相关注意事项；

2□xx校长讲话并宣布演练开始；

3、发出警示信号进入灭火、应急疏散、逃生自救等实战演练；

4、学校领导总结讲话。

（二）演练的内容

1、演练指令下达后由专人负责发出警示信号（模拟已发生火

灾)；

2、学校抽调的有关人员及时赶赴火灾现场组织人员疏散，扑救初起火灾；

3、组织开展灭火活动；

4、学生疏散后在广场集合。

5、各班级清点人数，演练结束。

1、所有参加演练的人员于11月6日下午3:40到位。

2、各部位安排的人员各负其责，认真准备，做到万无一失。

3、参加人员听从指挥，大胆谨慎，正确操作，确保安全。

赛前集训工作计划 赛前工作计划表篇五

“挑战到底”知识竞赛

为了激发大学生的学习兴趣和认识专业知识的重要性和必要性，丰富专业知识和社会知识，提高对能力和知识重要性的认识，开展以问答为主要形式、受众互动的大型教育活动。

XX月XX日

选择具有一定适应能力的主持人，必须具备一定的口头表达能力和转换思维能力，准备100个与选手专业相关的题目，共5个题目，分别是生活、科学、文学、专业、社会、各。

不及物动词竞赛规则的规划：

1、玩家会自己组队。

2、所有参赛队将同时举行。比赛前，将抽签决定小组顺序。在比赛现场，将当场选出问题进行回答。(每组选手有15秒时间思考和回答每个问题。)每组选手基础分为100分，非专业题20分，专业知识题30分，错题扣相应分数。第一轮，每组选择回答五个小问题。分数为零时退出比赛，第一轮退出比赛的球员等待复活的机会。

3、每组选手选择一个题目后，所有队伍都有机会弃权答题，但这类题目的一半分数将被扣除。同时，每个小组都可以有机会现场求助，每个小组都可以有自己的智囊团团队，人数限制在10人以内。

4、比赛分为四个环节，分别是：单手上座、巅峰对决、起死回生、精彩表演。

单刀赴会竞赛规则：

比赛开始时，各队按照事先抽签的顺序依次答题，每队答题五道。回答正确的，加分，回答错误的扣相应分数。最后根据最终得分进行排名，得分为零直接退出比赛。

巅峰对决规则：

赛前集训工作计划 赛前工作计划表篇六

今年以来，我思想稳定，坚持正确的世界观、人生观、价值观，坚决贯彻执行党的路线、方针、政策，能积极参加各种形式的政治教育，并通过努力使自己由一名预备党员转为正式党员，我能牢记自己的身份，吃苦在前，享受在后，树立牢固的共产主义信念和正确的人生观、价值观和世界观，能积极学习政治，不断提高自己的政治思想觉悟和科学文化水平。

我积极发挥一名士官的桥梁纽带作用，立足本职岗位，模范

带头，扎扎实实做好每一件工作。在*月份担任中队采购员期间，能够踏踏实实完成工作，对食品质量进行严格检验，保证了大队伙食的良好和安全，很好的完成了任务，并得到领导的肯定。尤其是在今年6月份的现场会期间，能够带领本部门的人员努力配合艇长的工作，圆满的完成了上级交代的任务。在完成其它任务方面也不遗余力，尽职尽责做好手头上每一件事，没出现过任何问题。

作为艇上的骨干，我能按照大队和中队的规定组织好本船人员参加训练，我在训练中从不缺课，早退。平时注重学习，每天坚持读书看报。10月份大队组织的思想骨干集训，让自己学到了很多知识，懂得怎样去做思想工作，这次集训，让自己受益颇多。通过自己的努力，今年军队律师自考的科目全部合格。在自考复习的日子里，让我学会了很多关于法律方面的知识，通过考试，使自己的思想和个人素质有了很大的提高。

军人以服从命令为天职，我能严格遵守条令条例和各项规章制度，没有出现任何违规违纪现象。能严格遵守安全规定，落实安全制度，严格落实保密制度，没有发生任何事故和泄密事件。

1、工作不够深入，有懒惰思想。其主要原因是吃苦精神不够，往往以工作上的繁忙掩盖思想上的懒惰，工作还缺乏艰苦性和主动性。

2、不注重工作经验的积累，缺乏理性思考，素质不够全面。平时对自己和班里人员的学习和专业技术方面抓得不够紧，个人能力素质还不够全面，不能完全适应部队建设发展的需要。

3、精力不够集中，对自身要求不严，不能把全部精力投入到部队建设中，平时考虑个人问题太多，在某种程度上也影响了自己的一些精力，其主要原因是工作的事业心树立得还不

是很牢。

有了不足就要改进，为了明年各项工作能够取得更大的进步，我决心做到：

- 1、加强政治理论学习，条令条例及各项规章制度的学习。
- 2、加强专业知识和文化知识的学习，不断提高自身素质。
- 3、增强以艇为家，艰苦奋斗的思想，树立牢固的事业心责任感。
- 4、加强职责意识，加强对人生观、价值观的改造，坚决抵制腐朽思想文化的侵蚀，严格要求自己，充分发扬部队的优良传统，积极发挥一名党员、一名班长骨干的先锋模范作用，争取做一名新时期的优秀士兵。

赛前集训工作计划 赛前工作计划表篇七

为认真落实“金牌行动计划”，进一步加大学科教学的管理力度，规范学科竞赛工作，努力开创竞赛工作的新局面。在面向全体学生、全面发展的基础上，突出学生的个性发展，进行特长培养，提高学科竞赛成绩，全面提高教育教学质量。特制订本制度。

- 1、竞赛工作领导小组为常设机构。黎副校长为组长，教务处朱主任为副组长，组员为竞赛学科的教研组长、科任老师。
- 2、领导小组负责全校每年竞赛的组织、安排、考核、表彰和奖励等工作。
- 3、监督竞赛辅导教师做好各项工作，记录竞赛辅导的情况。
- 4、领导小组有权处理竞赛过程中出现的各种矛盾和问题。

1、竞赛辅导采取集中辅导或分散辅导由领导小组确定。

2、原则上应采取集中辅导，以充分利用优质资源。

1、竞赛老师的选聘由领导小组根据科任教师的的具体情况确定，择优而用是最大的原则。

2、竞赛辅导教师每年可基本固定，也可由领导小组讨论确定新一年的辅导教师，主要依据是上一年度学生竞赛中获奖的情况。

3、有志担任下一年度学科辅导竞赛教师的，可于上一年度准备好相关资料，于该学科竞赛辅导前一个月向领导小组申请，经领导小组会议讨论决定同意后，可聘请该教师担任该学科的竞赛辅导教师。

4、竞赛辅导教师可以选聘其他1~2教师作助手，共同搞好竞赛辅导。

5、辅导教师在接受选聘后，即开始编制竞赛提纲及内容，制订辅导计划。

1、参加竞赛辅导班的学生应自愿报名，人数超过45人，需进行校级竞赛，择优录取。一般每个年级竞赛学科设一个辅导班，人数一般不超过45人。

2、每个学生原则上报一个学科，最多不能超过两个学科。

3、竞赛辅导过程中无故缺席两次者，视同自动退出竞赛辅导班。

1、竞赛辅导教师应于竞赛辅导开始一周内，把本学科竞赛辅导计划交至领导小组组长处。确定好竞赛提纲及内容。

2、竞赛辅导教师应认真备课、上课、辅导。不得无故缺席。

3、辅导费按领导小组确定的单价按节计算，费用于辅导结束后领取。

4、竞赛获奖奖金以证书为证，按获奖等级计算，奖金于上交本年度竞赛总结后领取。

5、竞赛成绩较差者，领导小组有权建议其不再继续担任下一年度的辅导教师。

1、竞赛获奖计入教师个人绩效奖

2、凡有特殊规则的竞赛，级别、奖金由领导小组讨论决定，或上交校长办公会讨论确定。

1、竞赛辅导教师应撰写本年度竞赛总结报告一份交领导小组存档。

2、领导小组应妥善保存师生获奖证书的复印件。

3、领导小组应召集竞赛辅导教师和获奖同学合影，以留纪念。

赛前集训工作计划 赛前工作计划表篇八

为提高我班学生综合素质，培养敏捷的思辩能力，营造理论研讨氛围，拓展学生视野，丰富校园生活，及班级的凝聚力。我们此次的“我爱我班”知识竞赛活动在保证比赛顺利进行的前提下，力求在比赛的各个环节有所创新。只有不断地推陈出新，才能够真正地把握住观众的兴趣导向，使其参与到活动中，融入到活动的气氛中来。

本次竞赛的目的在于培养和提高同学们的科普知识，其涉及方面包括多个领域、多方面的知识。并在比赛中培养大家的团队协作能力。通过竞赛提高学习兴趣，增长知识，培养科技创新的精神. 增强实践的意识 and 能力。

公平、公开、求知、求实、求精

建筑工程系xxx级工程造价8班全体宿舍

1、比赛时间□xxx年12月2日（周四）

2、地点：综合楼403

1、赛前宣传准备阶段：该阶段所要进行的主要工作包括

（2）11月25日，班委会讨论确定本次活动的分工。

2、竞赛实施阶段，主要工作有以下几项：

（1）11月25日前，班级各宿舍选出参赛选手。并确定各队参赛选手的答题顺序。

（2）主持人两位，轻松类型的，消除现场紧张气氛。二人轮流在每一轮环节后的观众答题进行主持。

（3）12月2日，17点之前，布置赛场，知识竞赛的现场应包括：主持台，选手台，答题板，黑板宣传。

（4）竞赛与颁奖，知识竞赛的对抗性很强，因而，主持人对调节赛前气氛担负主要任务，开赛后，要严格按照规则实施，对违反竞赛规则的选手及时予以处罚，竞赛中，如果出现问题，要依靠评委团迅速解决，以保证竞赛不间断地进行，竞赛结束后，组织好发奖。

各队展示，组员介绍。

第一环节：队员必答题；第二环节：抢答题；第三环节：团体合作题；第四环节：风险题。

基本要求如下：

一) 必答题：（每题10分）

- 1、各队抽答题库号，各队3名队员各按规定顺序依次各回答题库5个问题。
- 2、由指定队员回答时，其队他员不可以代答或补答。
- 3、队员回答问题时，各队队员之间不能进行任何提示。
- 4、答对给全分，答错或答不全，不给分也不扣分。
- 5、必答题回答时限为2分钟。

中场休息(1)观众互动(2)文体表演观众互动（为了调动赛场气氛，在比赛过程中，穿插进行几道题，由观众进行回答，准备一点小礼品，对于主动举手答题的观众和回答正确者，给予奖励。）

- 1、抢答题为解析题和问答题，共30题，每题分值为10分，答题时间为20秒，在主持人读题期间就可进行抢答。
- 2、抢答以起立的方式进行。由先起立的同学回答问题。在抢到题后，由抢到答题权的方队中一个人作答，答完后其它人可以补答，5秒内不能作答或作答超时、答错，扣10分，并将该题的答题机会给予其他队的选手。如参赛队都不能作答，则题目留给观众，观众举手回答，回答正确给以奖励。
- 3、参赛队如3次抢到题后不能回答或回答错误的，则取消该队的抢答资格。中场休息,观众互动,五道题目三)团队协作题——团结一致、携手奋进、同舟共济；各队对同一组问题进行书面回答。

- 1、答对每题给全分，答错不给分不扣分。

2、书面作答时间为5分钟。

3、九队回答不出, 观众答题.

中场休息(文体表演)

四) 风险题——乘风破浪、奋起直追、奋勇当先、知难而进、奋发图强。

1、各队可自由押分选择的两道试题，有10，20，30三个分值，答题时间均为40秒。

2、每组比赛各队必需选一道试题，不能弃权。

3、答对得所押的分值，则加相应的分值，超时、答错、不答的扣所押的分值。

1、比赛进行过程中，各参赛队员需将手机、商务通等各种通讯设施关闭，比赛结束后方可使用。比赛开始时，场下观众调至为静音模式。

2、队员在回答必答题时，该队其他队员不能给予任何形式的提示，违者该队取消此题答题资格，该试题作废。

3、在比赛过程中参赛队不得影响其他队做答，违者取消其竞赛资格。

4、严禁台下观众以任何形式提示参赛选手。因此原因获利者取消此题答题资格。情节特别严重者，扣此题相应分值。

1、为了以示公正，各参赛队伍答题的顺序按抽签的结果进行，各类题目用信封装好并封口，待抽签后，主持人宣布比赛正式开始时才可以拆开。

2、违规和给分一般情况下由主持人判定，主持人不能判定时，

由裁判评判。

3、每组比赛设立计时裁判1名, 比赛设记分员2名, 比赛设记时员2名。

1、参赛代表队每队三人

2、原则上要求各参赛队员用普通话回答问题。

3、各参赛队伍不能在比赛进行当中更换队员。

4、回答时限从主持人提出问题后喊“开始”或队员抢到题开始计时, 超过回答时限视为无效回答。无效回答视题型决定扣分或不扣分。

赛前集训工作计划 赛前工作计划表篇九

公司成立第三届运动会领导小组。公司总经理x任组长, 公司副总经理x□x任副组长, 其他副总为领导小组成员□x副经理兼任竞赛总裁判长。

(一) 集体项目

1、队列比赛 (男);

2、拔河比赛 (男、女);

3□□x《保安之歌》演练比赛 (男);

4□4x100米接力赛 (男、女);

5、三公里越野比赛 (男、女);

6、篮球对抗赛 (男);

7、勾级比赛（男）。

（二）个人项目

1、乒乓球比赛（男、女）；

2、_克表演赛（男）；

3、跳绳比赛（男、女）；

4、中国象棋个人对抗赛（男）

5、女子60米托球比赛。

（三）以部门为单位进行报名参赛，自下文之日起立即组织报名并上报办公室。

3月23日--3月29日下午 17：00前结束预赛。

3月30日上午 08：30进行决赛。

预赛时间和地点：临时通知为准；决赛地点□x大西校。

竞技活动优胜者将获得一定的物质奖励（根据参赛人数决定奖励名次及名额）。

1、办公室负责运动会筹备及开展期的全面工作。

2、其他部门协助办公室进行工作。

1、举办20xx年第三届春季运动会,是我公司政治经济文化生活中的一件大事,是公司上下的共同责任,各部门要树立大局意识,增强责任感和紧迫感,明确责任分工,有计划、有步骤地做好各项筹备工作,做到举公司之力,确保运动会圆满成功。

2、本次比赛是以团结进取、友谊第一为目的，教育报名参赛人员尊重裁判，遵守规则，赛出水平，赛出风格。

3、参赛队员必须准时到达指定赛场，有事者必须提前请假，如无故迟到10分钟，以作弃权处理。

4、如遇天气变化或执勤服务而影响运动会按时召开时，由办公室另行通知。