

# 最新部队训练计划表格 部队工作计划 (优质5篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们的工作与生活又进入新的阶段，为了今后更好的发展，写一份计划，为接下来的学习做准备吧！计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源配置。下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢！

## 部队训练计划表格 部队工作计划篇一

面对银行业竞争日趋激烈的形势，我社坚持做到“人无我有、人有我优、人优我新”的创新意识，不断推出新的金融业务品种，激发了广大员工组织存款的积极性，促进了存款稳步增长。一是实施存款“大户公关战略”。我社全体员工深刻领会“大户攻关战略”的真正含意，全员发动进行分析、调查，找寻有价值的客户信息。成立“大户攻关小组”同时设立了信息奖，在取得信息的基础上进行集中攻关，成效显著。同时，我们在稳定老客户的基础上，定点定人开展切实可行的上门服务活动，以取得宣传和增储的双丰收。二是我们积极加强改进营业网点的软硬件建设，靠优质的服务吸引客户，工作中严格实行“十八字”服务方针，把服务做深、做细、做到家、做到位，按照规范化服务的要求提高服务质量，规范报务行为，切实把服务提高到一个新的水平。

## 二、加强信贷管理，确保资产安全

信贷工作是信用社实现效益的关键。今年，我社紧紧围围绕资产经营做文章，不断创造和提高信用社效益。一是完善信贷管理，提高信贷风险识别和控制能力。从年初开始，为摸清我社信贷资产质量，按照联社信贷资产风险分类的标准，我社组织客户经理认真学习相关业务知识，重点培养客户经理的“四种意识”营销意识、风险意识、责任意识、法律意

识，对所有贷款资料进行检查，对手续不齐全、资料不完善的按照风险管理部的要求进行收集和整理。二是严格贷款发放程序、严格手续、提高发放质量。今年，我社把加强信贷管理，提高信贷发放质量作为信贷工作的重要内容来抓。完善了贷款审批制度，严格贷款操作程序，使我社的贷款审查审批工作制度化、规范化、程序化，堵截了违规贷款的源头。在贷款的发放上，我社严格按照联社的规定程序办理，实行贷款“三查”制度，确保贷得出，收得回。对收回再贷的给予优惠政策，在贷款利率上给予优惠，积极培育良好的信用环境。

在信贷管理上，我社能做到提早打算，心中有数。我社要求客户经理对所有管理的贷款按照贷款“三查”制度进行跟踪检查，月初五日前对当月到期贷款下发完到期贷款通知书，对发现苗头不对的贷款及时上报信贷管理小组，形成书面材料。其次加大考核力度，确保任务目标的完成。我社就成立了不良贷款清收小组，分两组对每笔贷款进行逐户摸底排查，摸清贷款底数，要求客户经理充分认识到今年的严峻形式。其次加大客户经理考核力度，集中精力清收不良贷款，每位客户经理拿出底薪以上部分的用于对不良贷款绝对额下降与当月到期贷款收回的考核，对新增逾期贷款多的客户经理责令下岗清收，下岗期间只发生活费。同时对贷款第一责任人进行追究，严重者上报联社，决不如息迁就。经过全体客户经理的共同努力，切实遏止了隐形不良贷款的产生。

### 三、强化内控制度建设，做好会计出纳工作

1、建立健全各项规章制度，确保内部管理工作规范化。做好内控管理，首要因素是加强会计出纳人员的政治业务学习。根据联社及上级工作发展的要求，结合我社案件防控季度排查工作的开展和内部工作的实际情况，继续组织内勤人员重点学习《会计基础工作规范》和联社下发的有关会计出纳文件精神，每人一本学习笔记，定期不定期进行检查，充实了全体内勤人员的业务知识，提高了全员的政治素质。切实解

决我社人员内控意识薄弱，制度不完善，有章不循的问题，促进我社健康、快速发展。通过学习，使我社在账款质量上有了较大提高。

2、加强财务管理，努力增收节支，提高经济效益。在财务开支方面，我社根据联社文件精神，实行财务公开，严格按照联社规定报批、审查入账。严格控制在总额包干的费用项目中列支，掌握在标准之内。严格执行主任“一支笔”制度，确保各项开支合规、合法，经得起各部门检查。

## 部队训练计划表格 部队工作计划篇二

部队训练心得要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的部队训练心得样本能让你事半功倍，下面分享【部队训练心得精选5篇】，供你选择借鉴。

上周三，我参与了恩施三下乡的体能训练。说实话，我之所以加入恩施三下乡，就是觉得在贫穷的乡村不仅能与大自然零距离接触，更重要的是能锻炼自己、提升自己，让我更坚强、更强大。足以有力量让自己游走在伤痛边缘如入无人之境。

从小到大，我最痛恨的就是跑步，因为身体的原因也不喜欢跑步。我的跑步姿势不对，所以每每跑下来就累到不行。暑期三下乡中必不可少的一项就是体能训练，而体能训练中最多的莫过于跑步，更甚者要跑藏龙大道。刚开始，我很不能理解：三下乡，到乡村去支教和社会实践而已，又不是去参加马拉松长跑，干嘛每天都要跑步，再说，乡村小路又不是每天跑步就能走习惯的。所以，每次说要跑步我都不情不愿。

直到上周三，在实在是不能不去的时候参加了跑步。很累，一如既往的累。但因为这次跑步我也认识了团队中的其他人，才知道，原来体能训练不仅仅是简单的跑步那样简单，它也是一个磨砺、一个考验，它更是一个团队培养默契、培养感

情、培养能力的纽带。有了它，一个团队可以更迅速、更快捷的团结在一起。

在一次次的训练中团队中的成员可以互相了解、互相依靠，在遇到困难时可以一起面对，一起解决；在伤心时可以互相安慰，互相鼓励；在工作时可以彼此激励，彼此帮助。这就是体能训练的终极意义！任何事总有他存在的意义和价值，这个也不例外。

所以，我在此希望各位能够坚持到底，咬一咬牙，我们一起走下去。不希望有人是因为受不了体能训练而退出，加油，各位！

站在九米高的断桥上，相信每个人都会有胆怯的心理，但是不管怎样都要跨出那一步。只有敢于突破自己的心理防线，勇敢地迈出了第一步，人生才不会留下遗憾！尽管我没能完成最后那一跃，从空中掉了下来，但最后对着镜头微笑留念的时候，我告诉自己“我没有留下遗憾，至少我迈出了那一步”。这次的失败也使我明白，面对任何事情，任何困难，我都需要更加自信的勇敢面对、果断抉择！我们来训练就要有吃苦的决心，不要因为一点小挫折就放弃，不抛弃、不放弃，那么什么困难都可以克服。在日常工作中，我们也会遇到这样那样的困难，困难并不可怕，可怕的是缺乏战胜困难的勇气。也许我们不知道会不会成功，但一定要敢于做自己不能做到的事情，没有挑战精神就不会有创新，人生就不会有大的进步。

雷锋同志说过“一滴水只有放进大海里才不会永远干涸，一个人只有当他把自己和集体的事业融合在一起的时候才最有力量”。如果没有队友给予生命安全保障以及所有队员们的呐喊助威，我们每个人都难以鼓起勇气跨出那一步。联系到我们的日常工作中，正是有了领导和同事的支持和鼓励，我们这些青年员工们才得以放手大胆地去尝试，去发挥自己的聪明才干。有很多事情依靠个人力量根本无法完成，必须依

靠集体力量协同配合。一个人的成功并不能代表整个团队的成功，只有团队群策群力、鼎力相助，才能最终完成团队的目标。这次的训练使我认识到：没有团队意识的员工，无论学识多高、技艺多精，对集体来说都是零，只有每个人都相互帮助，才能完成最终的团队目标。

体能拓展训练给予了我们的启发、经验是一笔永久的精神财富，使我们增强了自信心，磨练了战胜困难的意志，超越了自己，完成了看似不可能完成的事情，更增进了对集体的参与意识和责任心。这次的拓展训练让我时刻提醒自己：要相信自己，时刻保持积极的人生态度和团队合作精神！在今后的工作中，我们要把体能拓展训练的经验运用到实际工作中去，用拓展了的心灵、激情和意志重新面对崭新的每一天，面对每一次的工作任务，更要把这种精神传给每个人。在这个大家庭中，不论我们接下来会面临怎样的困难，我们都能手牵着手共同去克服，我们坚信：团结就是力量！

为了心中的梦想，带着满腔的热血，怀着激动的心情，我来到了科大，成为了一名军校生。曾几何时，我对大学是如此的期待，一想到终于摆脱了高中繁重的学习生活，来到一片自由翱翔的天空，学自己渴望学到的东西，期盼的心情就难以抑制。可是作为一名军校生，梦想与现实之间似乎还有一点距离。每天，我们都要起的很早，在晨曦中出操，每天还要安排一个小时进行体能训练。

时间飞逝，转眼间我们已经在科大呆了三年了。而我们就这样默默的在科大进行了三年的体能训练，其中各种酸甜苦辣，各位看官心中自知。从大一的三千米长跑到现在的五千米长跑，从简单的几个俯卧撑到现在难度系数大大增加的卷腹上，这一切见证了我们三年来坚持不懈的训练。操场上洒满了我们的汗水，兼有深紫的鲜血点缀着跑道。这三年的坚持，让我们收获了强壮的体魄，持久的耐力，但是我们经历的也很多很多。

记得大一刚入校时，三千米是每名同志的噩梦，高中最多也是一千米，现在一下子要来三千米，对于多数同学而言是个不小的难题。那时，怀揣的青春梦想，为了给自己争口气，为了不给三队丢脸，我们每天挥洒着汗水在跑道上前进，100多人齐心协力，一起加油鼓励，慢慢的克服了三千米的障碍，在大一第一次体能考核时全数通过。

到了大二，距离就直线上升了5000米，这对很多同学又提出了新的要求，但是所有同志都发扬了不怕苦不怕疼的精神，依然攻克了5000难关。这些都是令人振奋的事情，但是这些不是我现在想说的，最后的结果固然让我们欣慰，但是最难以忘记的还是奋斗的经过。

伤病，是体能训练的正常现象，三年来谁都会遇上几次，或有手受伤，或有腿受伤的，但是大家不怕伤痛，坚持训练的精神着实让人感动，换谁见到这么一批蓬勃向上，不畏险阻的年轻学生，心里都会充满深深的敬佩。手受伤了就练下肢力量，腿受伤了就练手部力量，总之绝不松懈，坚持训练，每个人心中都有那么一股劲，绝不拖后腿的人。三队的训练氛围是如此的浓厚与积极，让每一个身处这么一个团体的人感到骄傲。

一次目的。大家的目的非常明确，为将来下部队做一个合格的指挥官儿不断努力，为着这个目标，所有同志三年来都毫不松懈，坚持到底，可以说都是好男儿。

在接近极限的时候，就需要自己顽强的毅力坚持下去，忍受着体能超支带来的痛苦，坚持下去才能突破。每次跑5000米就是一个挑战，就是对自我的心理挑战和体能挑战。

三种精神。即体能拓展训练培养了我们的三种精神：吃苦精神、团队精神、挑战精神。参加体能训练一定要能咬牙吃苦，否则自己是坚持不下来的，长跑、短跑、俯卧撑等等各种训练项目，体能消耗比较大，这是不言而喻的；400米障碍，渡

海登岛等比较危险的项目，没有吃苦精神是做不到的；在遇见体能难关是，比如大二上 大家拉杆还拉不上去，靠的是大伙一块思索训练方法，先进的带后进的，一块努力训练，最终才让全队同志都能轻松的通关拉杆考核的。此外，体能拓展还培养了我们的挑战精神，自己遇到了困难，一定要敢于挑战，也许不知道会不会成功，但是一定要敢于做自己以为不能做到的。没有挑战精神，就不会有创新，个人的人生就不会有大的进步。

四个增强。体能训练增强了我们的勇气、毅力和克服困难的技巧。增强了勇气自不必说，在渡海登岛这样的项目里，没有勇气是不可想象的。我们第一次上去的时候都很害怕，但是我相信，如果再让我们去攀爬这么高甚至更高的障碍时，我们一定能成功克服，这是因为通过体能拓展训练，我们的勇气得到了增强。有的项目不是一蹴而就的，要坚持20多分钟，比如5000米，没有毅力也不能获得最后的成功，所以体能训练也增强了我们的毅力。另一方面，任何事物都有自身的发展规律，我们做每一件事都需要把握事物的特点，采用一定的技巧。就拿400米障碍来说吧，如何平衡自己的身体，如何通过各种障碍，掌握了技巧不但可以保证取得胜利，还可以起到事半功半的效果。最后，想把感谢的话留给大家：感谢您和我分享这段文字和体能训练的心得体会；感谢我们队领导三年来对我们发展的关切；感谢他们一直在背后默默的支持着我们的训练，督促着我们的前进。我想说，体能训练予给了我们最强壮的身体，坚强的心志，对以后的发展大有好处。

时间飞逝，转眼间一个多月的体能训练生涯即将结束。回想刚开始参加训练的人将近200多人，一个很庞大的队伍，我有点胆怯了，因为这200多人中，不可能每个人都能进入校网球队。并且，自己到底能不能坚持到最后还是一个有待考证的问题。既来之则安之则爱之。我觉得既然自己选择了，那就应该坚持到底，并且全力以赴。过程往往是最精彩，最重要的。以这样的心态，我加入到了体能训练的大军实战中。

每天我面对的最大的困难之一则是起床问题。习惯了十二点后睡觉，八、九点还懒在床上的类似夜猫的生活让我无法接受早六晚十的作息！但是为能够六点准时起床，并且保证这一天有足够的精力去锻炼，去学习，去生活我必须严格要求我自己。现在，也似乎形成了一种生物钟，六点一刻闹铃没有响起我便醒来。

网球比赛是由许多个短暂的剧烈运动和休息组成的运动。因此，它是一项有“间歇”的体育运动，运动员在场上的时间从一小时到三四小时不等，比赛的长短是不可知的。因此我们想要打好网球，必须有能够长时间进行比赛的耐力。而我遇到的第二个困难则是增强我们耐力和爆发力的长跑和变速跑项目。以前我比较讨厌长跑，因为我跑一圈四百米下来便会脸红气喘，但是通过这么久每天二十到四十分钟的自由自控跑，我发现我每天都在不断的进步着，由第一天的八圈到现在可以轻易地跑下十五、六圈的成绩，我觉得应该给自己鼓掌！

这个体能训练安排了寒冷的冬季，但千奇百怪的伸展使这些清晨不再寒冷。我觉得自己越来越喜欢在风中奔跑的感觉了。每天听着风从我耳边呼啸而过，把我的头发一次又一次的弄乱我就会觉得很舒服，就会不由自主地想要加快自己的步伐。

最后，我想对自己说：体能训练是将要结束了，但一切都还是刚要开始。不管今后的生活如何，不管今后遇到怎样的困难，我们心里始终认定自己的目标，朝着目标顽强拼搏，不弃不馁，要有不夺取胜利不罢休的精神。成功就会在眼前！

从六月初的开始，到七月初的结束，我们实践队的体能训练持续了整整近一个月的时间，除了天在下大雨外，无论闷热，地面潮湿，还是忙于应试，我们都按时在十点集合，利用半个小时跑完5圈，做完50个俯卧撑以及50个蹲起。

每次锻炼完毕，队员脸上都写满了疲惫，都气喘吁吁的。但



第二天，每一位队员都依然按时集合，继续当晚的训练。没有人以任何理由推脱或偷懒。也正是通过了这将近一个月的训练，我们队员之间有了更多的了解，明白了队员个人的长处与短处，这样更有利于我们实践队的分工合作。

一个多月的训练，是枯燥的，是疲惫的，是痛苦的。但是，让我们一直坚持下去的动力，就是队员们的支持与鼓励，是队员之间的陪伴与参与。可以说，如果没有其他队员的参与，一个人是很难坚持这一个月的训练的。而这也正是提醒我们，只要我们队员之间的默契合作，没有什么难关是过不去的。社会实践是一个艰辛的行程，这一个多月的训练给予我们的，不仅仅是体能上的提高，更是队员间默契度的质的提高。我相信，依靠这一个月的训练，我们实践队必然能通过重重苦难，最终完成这个艰巨而光荣的实践活动。

征程，你是最棒的！

## 部队训练计划表格 部队工作计划篇三

你们好！非常荣幸能够站在这里发表我的决心书，首先我谨代表全体机长，向培育我们的部队致以最衷心的感谢！正是因为有了部队这些年来对我的要求和培养，才使我今天有机会站在这个神圣的地方，以一名合格军人，一名设备机长的身份，来表达我的决心！

一、端正态度，提高认识。我们要充分认清这次机长任命对于部队建设和个人成长的重要意义，牢固树立“尽责”思想、大局意识，以争当一名合格的机长为首要目标，培养快、稳、细、严、实的工作作风。

二、勤奋学习，刻苦钻研。虽然担任机长，但我深感所学还有不足，我们将始终把学习、实践作为今后的中心工作，科学学、科学练，摸索规律，探求方法，提高效率，抓住点滴时间，刻苦钻研本专业业务知识和技能，为遂行抢险救援任

务提供坚强的保障。

三、服从管理，加强养成。我们会密切配合支队中队领导的工作，积极支持各级的设备调用。牢记自己的机长身份，服从命令，听从指挥；牢记自己普通党员身份、军人身份，加强自觉性，严格自身要求，强化生活修养，注重小节养成，注重维护一名合格机长的良好形象。

四、注重保养，密切协调。工欲善其事，必先利其器。我们将认真珍惜爱护好自己负责的设备，加强日常保养与清洁。各设备之间互相学习、交流，牢固树立团结协作的精神，妥善协调各种关系，正确处理各类矛盾；尊重领导，尊重同志，注意礼节礼貌，努力创造一个团结、和谐、积极、向上的良好氛围。

五、严守纪律，确保安全。我们会严格遵守各类规章制度和操作规程，特别是《中华人民共和国道路交通管理条例》和《军队车辆规范化管理与规章制度》规定的各项内容，牢固树立纪律观念和安全意识，确保各项任务能安全、圆满、顺利完成。

以上就是我们的决心。敬请各位首长、各位领导、各位战友放心，我们将以高昂的斗志、饱满的热情、优异的成绩向你们汇报。

同志们，有没有信心？

x年x月x日

## 部队训练计划表格 部队工作计划篇四

篮球技术是指符合人体运动解剖学和生物力学原理，篮球运动所运用的专门动作结构方法的总称。简单地说篮球技术是基本技术动作，篮球技术水平是指掌握技术动作的程度。

篮球运动技能是指在篮球比赛和攻防对抗情况下，适时合理地运用技术的能力。篮球运动技能是篮球技术实践的表现，运动技能水平是指运用技术的能力程度。

衡量运动员技术的标准：技术动作的规范性、熟练性、准确性、动作的幅度、速度、质量、难度。

衡量运动员技能的标准：技术动作应用的节奏与时机，应用的合理性与实效性，技术动作的对抗与应变控制能力。

所谓开放性运动技能：在比赛或实践过程中技术应用同练习过程中的动作组合结构总因时间、位置、对手等外部情境有很多差异或变化，技术运用的条件和时机千差万别，而是需要根据对手的情况做出判断，及时、合理的运用相应技术动作。

所谓闭合性运动技能：在比赛或实践过程中技术应用同练习过程中的动作组合结构没有差异或变化，技术运用只要按练习时的动作的组合结构形成动力定型，保证完成技术动作的规范性、准确性和动作的质量。

篮球运动技能属于开放性运动技能。在篮球实践过程中技术动作的组合与结构同练习过程中的动作组合与结构总因时间、位置、对手等外部情境有很多差异或变化，技术运用的条件和时机千差万别，不能完全按练习一成不变，而是需要根据同伴与对手的情况做出判断，及时、合理的运用相应的篮球技术。

在篮球运动技能中，基本技术动作是基础，队员的运动技能水平表现在完成技术动作的质量和效果上。如何将技术动作转化成运动技能，取决于两个条件。

一是提高技术动作质量、难度和对抗能力的身体条件，它包括身高、形态、素质、机能。

二是把握动作节奏、时机和合理应用技术动作的思想条件，它包括经验、意识和技巧。

凡有篮球运动经验的人都会感受到：比赛中表现出的突变性和创造性的能力，并非全是毫无准备的即时创作，事实上有经验的运动员在行动瞬间对可能发生的状况已有预测，可以说已有了突变的潜在意识。这种意识是在不断主动尝试和验证技、战术行为方式与行动时机而形成的篮球运动意识，它是篮球运动技能形成和运动技能水平提高的重要条件。比赛水平越高、对抗越激烈，运动员的这种经验意识对发挥最佳运动技能水平也越具有重要意义。这正如乔丹所说：篮球比赛已不仅是技术和身体的对抗，思想意识的较量已更为尖锐。

篮球运动训练决不是简单的技术、战术和身体素质。技术的掌握决不能仅仅是技术要领的掌握和技术动作的动力定型。技术动作练习如果只是被动机械地按照要领练习，对技术概念仅停留在技术要领上的感性认识上。就难以获得具有主体思想意识的篮球技术运用能力，结果表现出“中练不中用”现象。

因此，篮球技术训练时要使学员知其然，更知其所以然，也就要坚持“意识”先行的原则。学员在练习时，既要了解技术动作的要领与关键，又要知道技术动作运用的时机与方法，及技术动作的组合变化。

1. 篮球技术训练要强调技术动作的姿势、幅度、节奏与运用时机。

篮球运动中的身体姿势体现了正确合理的技术动作。身体姿势是动态的，它必须有利于身体处在有利的位置，有利于迷惑对手快速摆脱，有利于传、突、投动作的开始与动作突变的连接，有利于防守动作的变换和快速移动。

篮球技术动作幅度是指单位时间内身体或身体的某一部分移动的范围，它既有时间又有空间特征。动作的幅度大有利于摆脱与提高动作的质量和效果。

技术动作的节奏在整体上联系着动作的各个环节，技术动作能合理与及时地运用的重要因素是节奏的变化控制与时机的把握。篮球技术的运用必须有很强的节奏感，机械的最快和最强节奏并不会是最好的，只有运用快慢、强弱、急缓的节奏，才有利于把握动作时机，才能体现技术动作真正的内涵和效能。运用时机的了解与实践是使学员知其然，更知其所以然，也就要坚持“意识”先行的原则的前提。

## 2. 篮球技术训练要强调技术动作的变异组合。

篮球运动实践中，技术动作很少单个运用，而常常是组合运用的。动作组合与结构总因时间、位置、对手等外部情境有很多差异或变化。在篮球训练中，合理的不同的技术动作变异组合是提高技术水平和运动技能的重要步骤。

## 3. 篮球技术训练要强调对抗。

开放性运动技能需要开放环境中的实践。技术动作的对抗练习和比赛实践是提高篮球运动技能的基础。

### 1. 篮球战术配合是由形式和内容组成。

战术形式是战术策略的外部表现，即我们通常说的二一二联防、半场人盯人防守和一三一、三角进攻等。无论什么战术形式都离不开具体的内容，它体现了不同战术形式的特点。

内容是战术组成的核心，它包括人、球移动路线，同伴之间行动的时机及变化等具体方法。战术内容是比较活跃、不断变化的，战术形式则具有相对的稳定性。

形式与内容是唯物辩证法的基本范畴之一，形式体现内容，内容决定形式。内容与形式的统一是正确合理的战术配合基础。

制定战术配合时要注意篮球思想与战术配合的统一，形式和内容的统一，战术配合与本队实际的统一。

## 2. 篮球战术配合的作用。

战术配合的重要作用是统一思想、统一行动，实现1×55的目的。战术配合的良好实施依赖于队员对战术配合的理解和个人篮球技能水平。

3. 理解战术思想和战术意图是队员灵活、创造性运用战术配合的基础。

选用和制定战术配合，首先要了解和明确战术思想和战术意图，其次要分析战术内容与本队实际，不了解和明确战术思想和战术意图，生搬硬套别人的战术配合，就会徒有形式而收不到好的效果。所谓战术意图是教练员的战术想法，是分析本队和对方后的战术思想。战术思想决定战术配合，战术配合体现了战术思想。正如带领公牛队获得六次nba总冠军的教练杰克逊所说：三角进攻并不是一种篮球战术，而是一种明确的篮球观，一种篮球“哲学”。

## 4. 篮球战术配合节奏是实现战术整体效应的重要因素。

篮球战术就像五部合声的演奏，必须有很强的节奏感，各队员以主次不同的力度、时间和顺序的参与配合才能演奏出美妙协调的战术配合，创造出机会。反之则会东奔西忙、杂乱无章。篮球运动的个人技术节奏和整体战术节奏与创造时机有着重要关系，是实现战术整体效应的重要因素。

战术配合方式与队员的运动技能是相互促进，相互制约的。

因此训练中要遵照认识规律的“整一分一合”原则。

“整”是使队员了解和认识战术结构和要点。

“分”是体会要点的细节变化及技能要求，与运动技能培养相结合。“合”是综合协调各要点之间关系，实现整体目标。

## 部队训练计划表格 部队工作计划篇五

目的任务：为了备战十二月份举行的一年一度的中小學生篮球赛，活跃我校的文体生活，发挥学生的特长和个性。

状况分析：初中女队在几年的比赛中，成绩都不太理想。主要的原因有

(1) 不能把初中部最优秀女生挖掘到篮球队队伍中来，造成青黄不接的现象出现。所以，今年凡是有篮球基础的学生都会吸收到队伍中加强训练辅导。

要加大身体各方面素质的训练，包括上下肢、腰腹的力量，移动速度，移动耐力，弹跳潜力等的素质。

(3) 心理素质不稳定，直接制约比赛的成败。由于各学校都有自己的同学，或者对环境的不熟悉，使学生在比赛中出现敌强我弱，敌弱我更弱的状况。这都是队员们求胜心切和输不起的最大心理障碍。

根据以上的分析，今年要有针对性的制定以下训练计划：

1、透过各级体育老师的推荐选拔队员。

2、根据上学期开展的级组篮球赛等物色到的队员吸入队伍中来。

3、在新初一透过同学间的了解选出原先小学球队队员。

4、透过体育老师在体育课堂上观察到的优秀球手。

1、加大身体素质的体能训练，包括上下肢、腰腹的力量，移动速度，移动耐力，弹跳潜力等的素质。目的是提高各单个素质水平和在场上综合素质的整体发挥，为技术战术的正常运用奠定坚实的基础。

2、在加强综合素质的同时，注重队员个人的技术动作训练。目的是使技术动作更娴熟，能在比赛中自由灵活发挥，到达熟练运用，为战术默契配合铺路。主要是透过对队员的各种运球、急停急起、突破、投篮、抢篮板球、传球等技术的学习，并对所有技术的灵活连贯运用。

3、战术的有针对性学习，加强队员的合作精神训练。透过对战术中的徒手移动练习、无对抗性的配合练习，到攻防对抗或模拟比赛条件下的配合练习等，使队员到达一个较高的进攻和防守水平。包括个人防守；进攻配合（传切配合、突分配合、策应配合、掩护配合）、防守配合（挤过配合、穿过配合、绕过配合、交换防守配合、关门配合、夹击配合、补防配合）。

4、全队进攻战术和全队防守战术的训练。包括快攻与防守快攻、半场人盯人防守和进攻半场人盯人防守、区域联防与进攻区域联防、混合防守与进攻混合防守以及攻守转换和阵地进攻战术的设计运用。

5、重视心理、临场水平发挥等训练。透过模拟训练、自我暗示训练、注意力集中训练和放松训练等，主要解决队员的意志品质问题和个人情绪问题，包括坚定的目的性、顽强性、果断性、主动性、自制力和勇敢精神。

透过以上各方面的严格科学训练，克服各种外来的困难，以



饱满的热情和最高的竞技状态迎接明年十月份举行的石门县中小学生篮球运动会，正常发挥，争取进入石门县前四名，这就是女子篮球队的总目标。

世界很大，我们会对很多事情无能为力。谁的生活都不是一帆风顺的，重要的是你怎么去看待。当坏事降临，不要一味地浪费时间自怨自艾，不停地埋怨生活的不公。有时，眼睛看到的.东西，并不是它实际的样子。任何事都有两面性，只要你用心去感受。塞翁失马，焉知非福，如果事与愿违，请相信命运一定另有安排。你遇到的每一个人、每一件事都不是偶然，无论是好是坏，他们都将是你的成长路上的台阶，帮助你变成更好的人。以平和的心态对人对事，不因幸运而忘乎所以，也不因不幸而垂头丧气。时间久了你会发现，自己身上有了一种气质，能吸引更多积极向上的人和事。曾听过这样一句话：当你在错过月亮时哭泣，那么你也将错过群星。请相信，一切都是最好的安排。尽量少为已经发生的事后悔，永远挺胸抬头向前看。