

最新训练工作计划总结 训练工作计划(优秀8篇)

做任何工作都应改有个计划，以明确目的，避免盲目性，使工作循序渐进，有条不紊。计划书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇计划呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来看看吧。

训练工作计划总结 训练工作计划篇一

本文主要研究了我国当前的运动员训练水平，探讨科学的训练计划如何才能尽快提升运动员的成绩。

运动员的训练与成绩提高是一个系统的过程，需要一个系统化程度较高的计划才能逐步提高运动员的训练水平。为了实现这一目标，首先应当制定一个完整的训练计划，建立起科学的训练目标，分阶段来完成整个训练计划。

根据目标的进程和各阶段要达到的效果，可以将训练计划分成年度、季度、月度、周计划等几个不同的阶段，确保运动员有足够的精力来贯彻这些训练计划。

长时间的训练计划，例如几年与年度训练计划，可以适当的将训练安排一些耗时长、长期的训练项目。对于时间跨度较小的训练计划，例如月度、周计划等，可以适当细化训练的内容，并根据运动员自身情况进行灵活地变动，制定一个有弹性的训练方案。同时完善体育科研保障体系，广泛运用现代科技成果，采用科学的训练方法与手段，对运动训练的全过程实施最佳化控制，以取得最佳的训练效果和创造最优异运动成绩的过程。

(二) 反馈训练计划中出现的问题

为了更好的加强训练质量，运动员在训练的过程中将自己容易出现的问题记录下来进行系统性的反馈，从而最终得到良好的效果。发现问题的过程，也是运动员建立起对自己更深层次的了解过程。

在这样的训练思维的指导下，教练员要了解自己执教的运动员，在开始训练之前就掌握其所有的数据。通过对比运动员现有状态与理想状态之间的差距来规划训练内容，这样的执教过程是十分重要的；其次，教练员要制定出有针对性方向性的训练方式，让运动员接受最适合自己的训练计划。

一名高水平运动员，生理与心理水平都要十分过硬，不仅要在身体上超越大部分的竞争对手，还要在心理上能适应赛场带来的种种压力。

所以说，运动员之间相互的竞争是多样化，多方面的。在现代复杂的社会环境下，运动员的训练方式大同小异，但是对待训练的态度却能大大的提升运动训练效果。

因此，日常的训练不能忽视对运动员心理调节能力的强化。运动员的心理承受力与心理素质水平要如何才能有效提升呢？很多教练联系了心理学家，分析运动员在赛场上的心理状况因素，研究并设计出了一套广泛适用的心理暗示法。在大多赛事上都能帮助运动员有效的调节心理，从而创造出更好的运动成绩。

日常训练时提高训练的负荷，并不是每次训练都要在运动员所能承受的极限负荷之上，加大训练强度进行提高，而是要确保负荷被控制在运动员所能承受的最大负荷之内，避免造成运动损伤。

整个训练计划应当系统进行，保持循序渐进原则，完成一个训练周期的目标之后再去完成另一个训练阶段任务，在所能承受范围之内不断地提升负荷，不断提升运动员自身对高强

度负荷的适应能力，让身体适应更高强度的负荷，进而提升运动员自身的竞技水平。

运动员提升到一定强度的负荷之后，先维持在该强度下的训练计划不变，让运动员充分适应该强度，然后再逐渐提升运动负荷水平，通过阶梯状训练方式逐步完成整个训练计划周期。然而在高强度的训练之后，运动员也要重视自身体能与身体状态恢复工作，在营养摄取环节要跟上训练消耗的节奏，调节好身体机能的生长与恢复之间的关系，建立起科学有效的训练体系。

（一）准备部分的内容

内容主要包括：对运动员身体机能、运动能力、恢复能力的现状诊断结果；对诊断结果进行科学分析之后，所建立的适合于本时期跨度训练过程并能够完成的训练目标。

以上两项内容，不仅是训练计划中不可缺少的重要组成部分，而且是决定训练计划是否具备科学性意义的理论基础，同时还体现着训练计划的先导性作用。

在实际训练过程中，在制定多年计划、年度计划和阶段计划的时候，都会考虑到对运动员进行现状诊断这一环节，也都能够提出相应的指标；但在制定周计划和单次计划的时候，却常常忽视了这两项工作，常以主观估计来代替客观诊断，必然会大大增加训练的盲目性。

（二）指导及实践部分内容

在训练计划的总体概念中，所谓指导部分的内容，是指对计划的全局性分布和设置尤其对时间跨度大的训练计划而言，它的意义与训练目标一样，是具有战略意义的重要内容。它主要包括训练阶段的划分、各阶段训练任务的确立、比赛序列的安排等内容。

通过指导部分的工作，对训练计划进行总体设想，勾画出训练过程的基本轮廓。然后进一步规划出训练负荷动态变化的基本趋势，完成对训练过程的整体配置。实践部分主要涉及训练的具体过程，其内容包括训练过程中具体训练手段的选用和安排、各种训练手段所承载负荷量度大小的配置、恢复措施的设计与选用。在实际训练过程中，教练员还必须周密地考虑恢复训练措施如何安排，这是现代系统科学训练理论的基本要求。

运动员日常训练离不开教练员的指导与帮助，只有运动员与教练员建立起良好关系，才能使训练效果更好。同时科研人员要对教练员日常训练目标、训练计划、训练方法、训练手段等方面进行深入透彻分析，并且了解教练员的执教风格及其执教习惯，培养训练中与教练员的默契，建立共同认识，使教练员了解彼此之间所起到的作用，从中得到帮助，更好地组织安排训练工作。训练方法五花八门，虽然各自起到了不同的作用，训练了不同方面的身体机能，但是最终目的都是提升运动员的比赛成绩，所以任何训练方法都有一定的意义。教练员需清楚认识到这一点，通过灵活多样的训练方法，实现运动员竞技水平的全面提升。

综上所述，在我国竞技体育事业发展的过程中，运动员综合训练水平的提升是一个长期并且需要系统性规划的项目。在完善的训练理论，先进的训练理念的支持下，用科学和完善的训练方法，再加上运动员与教练员之间默契的配合，一定能逐步提升田径运动员的体育竞技成绩，为我国建立体育强国贡献一份力量。

参考文献：

[1]冯树勇。中国高水平跳远运动员训练内容体系的研究[d]□北京体育大学□20xx□

[2]周文军。我国普通高校高水平田径运动的可持续发展[d]□

训练工作计划总结 训练工作计划篇二

球队将以全民健身纲要为宗旨，用心开展好训练与比赛工作，以抓实效，促团结为核心，进一步提高队员的身体素质，运动水平，逐步构成我们篮球队的打法与特色，使球队的整体战斗力得到充分的加强。为10月份区篮球赛打下良好基础。

1个人训练目标：努力提高篮球的各项基本技术，加强得分手段，明确球队的打法，掌握自己场上位置的要点。

2球队训练目标：球队将以防守反击打快攻的战术为核心训练资料，要熟练掌握联防的技术要点，并能够了解半场盯人及全场紧逼的战术打法，同时要进一步提高队员的理论水平，了解裁判规则，从而丰富我们的场上经验。

1) 步伐

1、交叉步：左右脚前后交叉，用于攻击接应或是防守之用。

2、滑轮步：以左脚或是右脚带动另一脚作滑行地板之移动，是防守步伐基础训练。

3、前进后退步伐：向前快速冲刺，在中场时改变步伐向后退前进，注意要求球员务必提起后脚根，避免向后摔倒。

4、前后移动步伐：在低位与45度之间作前之后回移动防守，务必趋前举手，3趟之后，由低位沿低线向另一边45度作趋前压迫防守，再沿三分线下端线。

5、后退防守步：以后退步伐做出「之」字型防守动作。

6、摆脱向前接应步伐：以「之」字型向前摆脱伸手做出接应

动作。

7、后转身步伐：以「之」字型前进作转身伸手要球接应动作。

8、切断步伐：两人一组，一人切入、一人做出「撞墙」接触防守，这种切断以双手护胸阻断对手顺利移动接应。

2) 传接球及持球训练

1、应对面200对传：4人一组作胸前、弹地、、传球。

2、跨下8字型绕球：分成两排，由跨下到腰部、头部绕球。

3、大风吹传球：4人一组以半场或是全场作移动式接应。

4、四角传球：分成四组作四角移动传接球。

5、四方位传球：以四角方式做四方位传球。

6、应对面传接球：以各式传球为主。

7、行进间背后、低手、单手传球：两人一组行进间传球。

8、对墙传球：以高度120公分对墙传接球。

9、打板长传：以双手长传前场或是单手长传前场。

10、五点切传：训练球员切传战术。

11、中锋接应传球：由5位球员以□m□字型两球相互传给中锋策应。

12、半场或全场不运球进攻：务必以传球及移动接应进攻。

3) 上篮训练

- 1、全场8字型传球上篮。
- 2、车轮式上篮。
- 3、全场7*5*3上篮。
- 4、三线上篮。
- 5、全场长传罚球线接应上篮。
- 6、二人一组上篮。
- 7、三人一组上篮。
- 8、直线运球上篮。
- 9、半场三角上篮。

4) 运球训练

- 1、全场障碍物运球。
- 2、全场跨下运球前进后退、转身、反手、背后运球。
- 3、全场空中垫步、急停后仰前进、空中左右闪运球人。
- 4、全场8字型运球。
- 5、左右手晃球。
- 6、跨下原地运球。
- 7、全场直线3-4拍运球上篮。

5) 投篮训练

- 1、定点投篮。
 - 2、两组对角线接应投篮。
 - 3、移动投篮。
 - 4、骑马射箭。
 - 5、底线切入勾射。
 - 6、后旋转投篮。
 - 7、三角底线擦板投篮。
 - 8、全场来回急停跳投。
 - 9、高位接应转身投篮（假动作配合左右切投）
 - 10、三角擦板投篮。
 - 11、五点投篮。
 - 12、全场2-3人传球急停跳投。
 - 13、半场接应挑篮。
 - 14、半场前进接应跳投或切投。
- 6) 假动作
- 1、右1-3道假动作切入。
 - 2、下举1-3次假动作。
 - 3、外围假动作切入篮下再做假动作投篮。

7) 篮板卡位训练

- 1、半场1vs1至5vs5卡位训练（配合口头关照）。
- 2、半场3vs3卡位（配合口头关照、教练持球）。
- 3、罚球后卡位训练。
- 4、外线投篮卡位。
- 5、篮板球训练：抛球抓球。

8) 防守训练

- 1、全场1vs1背手防守。
- 2、半场对角线切断攻守（教练持球、一攻一切断）。
- 3、一守二攻防守训练。
- 4、举手防守（外围）、在前防守训练（禁区）、趋前防守。
- 5、一线、二线、三线协助防守训练。
- 6、全场陷阱包夹（1-2-2、2-2-1、1-1-2-1）。
- 7、半场包夹（1-2-2、2-1-2瞬间包夹）
- 8、半场盯人防守训练。
- 9、全场盯人防守。
- 10、区域防守移动训练（配合以多打少）。
- 11、三明治包夹防守训练（针对中锋）。

12、盯人防守让位、补位、交换防守训练。

13、禁区三传二守、四传三守。

14、全场攻守、教练持球不定向来回传球。

15、教练哨音指挥移动防守。

9) 快攻训练

1、全场五打四、四打三、三打二、二打一。

2、五人快攻路线布局来回攻击。

3、快速推进交叉突破（45度、下底线、绕底线、上45度接应）

4、打板长传接应上篮（2人、3人）。

10) 切传训练

1、阵势中的切传训练。

2、底线切入勾射、擦板。

3、正面、45度大步切入投篮、低手给球。

4、空中接应加速切入、配合骑马投篮、后旋转投篮。

5、切入挑篮、放篮。

训练工作计划总结 训练工作计划篇三

本文主要研究了我国当前的运动员训练水*，探讨科学的训练计划如何才能尽快提升运动员的成绩。

运动员的训练与成绩提高是一个系统的过程，需要一个系统化程度较高的计划才能逐步提高运动员的训练水*。为了实现这一目标，首先应当制定一个完整的训练计划，建立起科学的训练目标，分阶段来完成整个训练计划。

根据目标的进程和各阶段要达到的效果，可以将训练计划分成年度、季度、月度、周计划等几个不同的阶段，确保运动员有足够的精力来贯彻这些训练计划。

长时间的训练计划，例如几年与年度训练计划，可以适当的将训练安排一些耗时长、长期的训练项目。对于时间跨度较小的训练计划，例如月度、周计划等，可以适当细化训练的内容，并根据运动员自身情况进行灵活地变动，制定一个有弹性的训练方案。同时完善体育科研保障体系，广泛运用现代科技成果，采用科学的训练方法与手段，对运动训练的全过程实施最佳化控制，以取得最佳的训练效果和创造最优异运动成绩的过程。

（二）反馈训练计划中出现的问题

为了更好的加强训练质量，运动员在训练的过程中将自己容易出现的问题记录下来进行系统性的反馈，从而最终得到良好的效果。发现问题的过程，也是运动员建立起对自己更深层次的了解过程。

在这样的训练思维的指导下，教练员要了解自己执教的运动员，在开始训练之前就掌握其所有的数据。通过对比运动员现有状态与理想状态之间的差距来规划训练内容，这样的执教过程是十分重要的；其次，教练员要制定出有针对性方向性的训练方式，让运动员接受最适合自己的训练计划。

一名高水*运动员，生理与心理水*都要十分过硬，不仅要在身体上超越大部分的竞争对手，还要在心理上能适应赛场带来的种种压力。

所以说，运动员之间相互的竞争是多样化，多方面的。在现代复杂的社会环境下，运动员的训练方式大同小异，但是对待训练的态度却能大大的提升运动训练效果。

因此，日常的.训练不能忽视对运动员心理调节能力的强化。运动员的心理承受力与心理素质水*要如何才能有效提升呢？很多教练联系了心理学家，分析运动员在赛场上的心理状况因素，研究并设计出了一套广泛适用的心理暗示法。在大多赛事上都能帮助运动员有效的调节心理，从而创造出更好的运动成绩。

日常训练时提高训练的负荷，并不是每次训练都要在运动员所能承受的极限负荷之上，加大训练强度进行提高，而是要确保负荷被控制在运动员所能承受的最大负荷之内，避免造成运动损伤。

整个训练计划应当系统进行，保持循序渐进原则，完成一个训练周期的目标之后再去做另一个训练阶段任务，在所能承受范围之内不断地提升负荷，不断提升运动员自身对高强度负荷的适应能力，让身体适应更高强度的负荷，进而提升运动员自身的竞技水*。

运动员提升到一定强度的负荷之后，先维持在该强度下的训练计划不变，让运动员充分适应该强度，然后再逐渐提升运动负荷水*，通过阶梯状训练方式逐步完成整个训练计划周期。然而在高强度的训练之后，运动员也要重视自身体能与身体状态恢复工作，在营养摄取环节要跟上训练消耗的节奏，调节好身体机能的生长与恢复之间的关系，建立起科学有效的训练体系。

（一）准备部分的内容

内容主要包括：对运动员身体机能、运动能力、恢复能力的现状诊断结果；对诊断结果进行科学分析之后，所建立的适

合于本时期跨度训练过程并能够完成的训练目标。

以上两项内容，不仅是训练计划中不可缺少的重要组成部分，而且是决定训练计划是否具备科学性意义的理论基础，同时还体现着训练计划的先导性作用。

在实际训练过程中，在制定多年计划、年度计划和阶段计划的时候，都会考虑到对运动员进行现状诊断定一环节，也都能够提出相应的指标；但在制定周计划和单次计划的时候，却常常忽视了这两项工作，常以主观估计来代替客观诊断，必然会大大增加训练的盲目性。

（二）指导及实践部分内容

在训练计划的总体概念中，所谓指导部分的内容，是指对计划的全局性分布和设置尤其对时间跨度大的训练计划而言，它的意义与训练目标一样，是具有战略意义的重要内容。它主要包括训练阶段的划分、各阶段训练任务的确立、比赛序列的安排等内容。

通过指导部分的工作，对训练计划进行总体设想，勾画出训练过程的基本轮廓。然后进一步规划出训练负荷动态变化的基本趋势，完成对训练过程的整体配置。实践部分主要涉及训练的具体过程，其内容包括训练过程中具体训练手段的选用和安排、各种训练手段所载负荷量度大小的配置、恢复措施的设计与选用。在实际训练过程中，教练员还必须周密地考虑恢复训练措施如何安排，这是现代系统科学训练理论的基本要求。

运动员日常训练离不开教练员的指导与帮助，只有运动员与教练员建立起良好关系，才能使训练效果更好。同时科研人员要对教练员日常训练目标、训练计划、训练方法、训练手段等方面进行深入透彻分析，并且了解教练员的执教风格及其执教习惯，培养训练中与教练员的默契，建立共同认识，

使教练员了解彼此之间所起到的作用，从中得到帮助，更好地组织安排训练工作。训练方法五花八门，虽然各自起到了不同的作用，训练了不同方面的身体机能，但是最终目的都是提升运动员的比赛成绩，所以任何训练方法都有一定的意义。教练员需清楚认识到这一点，通过灵活多样的训练方法，实现运动员竞技水*的全面提升。

综上所述，在我国竞技体育事业发展的过程中，运动员综合训练水*的提升是一个长期并且需要系统性规划的项目。在完善的训练理论，先进的训练理念的支持下，用科学和完善的训练方法，再加上运动员与教练员之间默契的配合，一定能逐步提升田径运动员的体育竞技成绩，为我国建立体育强国贡献一份力量。

参考文献：

[1]冯树勇。*高水*跳远运动员训练内容体系的研究[d]□北京体育大学□20xx□

[2]周文军。我国普通高校高水*田径运动的可持续发展[d]□湖南师范大学□20xx□

训练工作计划总结 训练工作计划篇四

- 1、普通话的训练
- 2、粉笔字钢笔字的训练
- 3、教学设计、备课、上课、说课、评课的方式方法的训练。
- 4、课件制作。
- 5、简笔画训练。

能够用发音准确，用词准确，用普通话进行教学。能够用正楷书写钢笔字和粉笔字，力求书写美观大方。能够通过训练形成一套比较完整教学体系。

能够熟练的掌握课件制作的一般能力，以提高课堂效率。

1、普通话的训练以测试教材为训练的范本，每天进行半个小时的的朗读训练。并在教学中规范的使用普通话教学。

2、每天练写钢笔字，每周上交三页小楷，教案的书写用钢笔正楷字书写，力求工整美观。课堂教学中用正楷书写板书。

3、结合学校和本组教研活动，加强教学设计、备课、上课、听课、评课的规范性。多听其他老师的课，多进行理论学习，切实形成一套行之有效的教学模式。

训练工作计划总结 训练工作计划篇五

本着“内强素质、外树形象、练为战用”的要求，制定了切实可行的军事训练计划。

二是加强领导，认真准备。为保证民兵军事训练的顺利进行，党政领导亲自抓成立了军事训练领导小组，认真细致落实后勤保障和安全监管，确保了训练的人员、时间、内容、效果的四个落实。

三是深入动员，增强动力。开训动员大会上，市武装部 副部长根据中央、省、州及成都军区的民兵工作指示精神对 乡民兵训练提出了要求，乡长就目前国内国际形势及训练的任务和意义对我乡民兵进行了深入动员，进一步明确今年军事训练的任务，讲清了军事训练的意义，使应急分队成员充分的认识到在新形势、新情况下，全面提高民兵素质的重要意义，极大地鼓舞了应急分队人员的责任感和训练热情。

这次军事训练以新时期民兵训练方针为指导，积极适应民兵维稳、处突等工作等战斗准备的需要，坚持按纲施训、从严治训，扎实打牢基础。通过训练，参训民兵提高了身体素质、磨练了战斗意志、培养了不怕吃苦的作风、养成了服从命令听从指挥遵守纪律的观念，达到了训练的目的。

一是严格要求。从开训当天乡武装部就 对参训人员提出了严格的要求，规定了每天的训练时间及训练期间的着装要求，训练期间执行军事化管理，按照部队的条令条例来管理和约束参训民兵，做到每天训练前点名，训练后讲评，有奖有罚，鼓励了先进，鞭策了后进。

二是全面训练。训练严格按照《民兵军事训练大纲》所规定的内容和要求，坚持依法施训，按纲施训，先后开展了队列训练、战备常识教育、政治理论教育、科技知识培训、唱军歌、体能训练等多个科目的训练，通过严格的训练，使参训民兵掌握一定的军事技能，提高了民兵的军事素质，收到了预期的训练效果。

三是保障安全。训练期间切实加强民兵的安全管理力度，把安全工作放在首位，落实安全负责制，发现问题及时解决，杜绝各类事故的发生，确保了训练任务圆满完成。

四是加强宣传。在训练期间，积极做好《兵役法》和《征兵工作条例》的宣传，向民兵详细讲解了参军入伍的条件及优抚待遇。

这次军事训练的时间短、内容多、任务重，为达到训练目的，乡武装部侧重突出。

一是重点培养民兵的基本素养，大力开展军容、军姿、队列训练，提高民兵的基本军人姿势和军人作风。

二是为提高民兵的灾害应急战斗能力，根据实际需要，

于2012年7月12日在 村委会四组组织开展地质灾害抢险救灾应急实地演练，通过实际操作，使民兵对应急抢险救灾知识有了一定的了解，极大的提高了民兵应急抢险救灾的能力和信心，为民兵在今后的应急抢险救灾过程中发挥骨干战斗力作用打下坚实基础。

(一)在军事训练中，个别同志对此次训练的意义认识不足，重视程度不够，只是为了完成任务而完成任务，为此没能及时从思想上去端正他们的思想态度。

(二)由于训练场地有限，训练的效果有待提高，特别是受地理条件的限制，实弹射击场地很难符合标准。

总之，通过训练，参训民兵提高了身体素质、磨练了战斗意志、培养了不怕吃苦的作风、养成了服从命令听从指挥的纪律观念，无论是在政治素质还是在军事技能上都有了一个新的提高和突破，基本具备了一个兵的素质，达到了训练的目的。我相信，在今后的各种民兵任务中，民兵一定能够真正达到“拉得出、用得上、起作用”的民兵要求，在家乡建设中充分发挥排头兵的带头作用。

同志们，在新的历史时期，民兵在国防现代化建设中的作用更加重要，作为一名基干民兵，要无愧于这一称号，无愧于党和人民的期望，要为国家 and 人民群众的安危作出自己应有的贡献！

训练工作计划总结 训练工作计划篇六

xxxx度是游泳运动项目三年规划的最后一年，我们要对照学校“游泳运动项目三年发展规划”，坚持以人为本，确立多种途径，狠抓运动训练，立志多出人材，贯彻“联合共建、推出品牌、做大做强、全面提高”的原则，狠抓身体训练和技术训练，培养全面型运动员。为此，特制定xxxxxxx度游泳训练训练工作计划。

20年是我校游泳全面丰收和一年，游泳队伍不断壮大，尖子人材有所涌现，竞赛成绩有所突破。我们有喜爱运动、管理能力强、刻苦训练和志向远大的运动员队伍；我们看到了我校游泳队的希望，也给学校运动队长期建设增加了信心。这给我们制定球队年度目标带来了自信，只要强化对运动员的管理，通过系统、正规的训练，一定能培养出优秀运动人材，取得竞赛佳绩。

20年度的竞赛任务：上海市中小学游泳比赛；上海市中学生游泳锦标赛；上海市青少年游泳锦标赛；上海市第九届中学生运动会游泳比赛。

1、年度目标

(1)继续与区运动学校及联办三校的加强沟通，进一步搞好“联合共建”工作，形成选拔人才的良性机制。

(2)狠抓训练，强化管理。抓好“统、分、合”训练体制的研究，进一步完善训练工作。

(3)拓展优秀运动员的准入途径和输送渠道。

(4)形成年级游泳运动队，确保每队运动员不少于15名。

2、人才输送

年内力争向高一级运动队、体育院校和普通高校输送5~8名优秀游泳人才。

3、竞赛成绩

确保我校游泳运动队在区级比赛中稳居中学组第一的地位；努力争取在市级比赛中跻身前三名；寻求在全国性比赛中的突破点。

训练工作计划总结 训练工作计划篇七

为了参加20xx年市直田径运动会，在学校中组建了以六年级学生为主的田径运动队，进行系统的训练，以增强学生各项身体素质，从而提高运动技术水平和成绩。

准备期间通知参训学生的家长，并得到班主任和学生家长的大力支持和积极配合，从而使运动队的训练得以正常进行。现将运动队的训练计划公布如下：我校的田径训练主要集中在每天早晨(7:00——8:05)和每周天的下午(4:40——5:40)。

第一阶段：时间为前两周，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，采用较高强度的训练，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，积蓄并超量恢复，迎接我市市直小学生田径比赛，同时加强队员战术以及心理素质的训练。

第四阶段：认真总结在市直小学生田径比赛的得失，及时查漏补缺。改进训练方法。

- 1、对学生项目的训练，我们体育组的老师也有很明确的分配。
- 2、为迎接我市的田径运动会，我们选择了一些主训项目：60米、100米、200米、400米、800米；跳远、跳高；垒球。
- 3、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。

4、训练必须以学生身体系统训练为主。注重学生的专长发展。

5、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。通过师生的共同努力。从难、从严、从实战出发，系统地进行严格训练，加强意志品质培养，争创佳绩。

训练工作计划总结 训练工作计划篇八

目的任务：为了备战十二月份举行的一年一度的中小學生籃球賽，活躍我校的文体生活，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。