

2023年高中田径训练计划方案一个月 田径运动会训练计划活动方案(通用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？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

高中田径训练计划方案一个月篇一

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。

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。

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。

基本任务是恢复，消除疲劳，运动负荷不宜过大。

高中田径训练计划方案一个月篇二

弹跳力：立定跳远、兔跳、蛙跳、多级跳远、跳远腾空步、台阶上下跳、原地纵跳练习。

一、一般耐力：

20—30分钟慢跑、越野跑、1600—3000米中速跑等。

二、柔韧性练习：

站立体前屈、俯卧臂伸、正侧踢腿、悬垂等。

三、上肢、腹肌、背力量练习：

俯卧撑、击掌俯卧撑、杠铃抓举、挺举。

四、灵敏性练习：

穿梭跑、闪身跑、看信号跑等。

五、绝对速度练习：

30—50米最大强度底跑、复跑、上下坡跑、顺风跑、阻力跑、等循环练习法每周3—4次每次5—6项。严格控制时间、次数。一般4—6次为一组，做5—6组。每组结束后穿插几个20—30

米底加速跑。

注意：初期以掌握技术和力量为主。循序渐进合理安排负荷量、强度。防止中过渡疲劳和运动损伤。800米以上跑以提高机体有养工作底能力和机体对运动项目底适应能力。心率控制在每分钟150—160次。

一、100米：

- 1、最大强度底反复跑30—50米。
- 2、接近最大强度的反复跑80—150米。
- 3、最大强度的顺风跑、下坡跑20—60米。
- 4、接近最大强度的接力跑60—90米。

练习要求：100米属于极限运动，一次课总的快速跑量，不能超过800米—1000米。并且要安排在调整后恢复的第一节课中，每次的第一项。切记在疲劳状态下速度。

二、800米：

- 1、200—400米段落跑，2—3组。每组3次。
- 2、500—600米段落跑，3—4组每组1—2次。
- 3、800—600—400—200米间歇跑，1—2次1—2组。

练习要求：这个阶段强度要比一般耐力强度大，心率可在180次以上，间歇时间以心率降低到每分钟140次左右为好。同时安排1—2次长距离的越野跑。

三、立定三级跳远：

- 1、深蹲跳。
- 2、负重深蹲。
- 3、负重半蹲跳。
- 4、负重弓箭步走。
- 5、行进间单脚跳。

练习要求：学生必须在承担最大负荷的条件下快速用力完成各项练习，能否合理掌握在快速用力情况下的最大负荷量是影响条约成绩的关键和重要因素。

第一个月用最大负荷的45%—75%作为负荷量。每个课做10—13次，每次5—7组。

- 1、卧推杠铃。
- 2、杠铃斜板推。
- 3、站立水平推杠铃。

4、负重屈肘等，练习要求：负荷量一般采用本人体重的40%—70%。

高考体育加试一般在4月底，最后两个月的目的和重点是调整和巩固，要加强大强度的练习。适当减少量和次数，以每周2—3次为佳。取消晨练。

只安排较短的技术练习和柔韧练习。使学生机体不再过渡疲劳的情况下。下午进行1—2个小时的练习。

高中田径训练计划方案一个月篇三

时光在流逝，从不停歇，我们又将续写新的诗篇，展开新的旅程，我们要好好计划今后的学习，制定一份计划了。相信大家又在为写计划犯愁了？以下是小编整理的高中田径训练周计划书，希望对大家有所帮助。

坚持“健康第一”的指导思想，按照加强青少年体育工作的总体要求，充分体现我校体育工作在当前实施素质教育中的地位与作用。以提高“每天锻炼一小时”活动的质量为基础，以提高学生活动能力为核心，丰富学生的业余生活，教会学生强身健体的方法，培养学生热爱运动的兴趣，使他们乐学、爱学、会学，从而开展学校的第二课堂，推进素质教育的发展。

- 1、培养学生对田径运动的兴趣，组织和吸引更多的学生参加田径活动，为曲阜市运动会和鲁城街道运动会培养队员！
- 2、发展柔韧、协调、灵敏、速度、弹跳等运动能力。
- 3、学习和掌握田径中跑、跳、投等运动所需的基本活动技能，逐步培养完成各种练习的正确姿势。同时，加强对特长生特长的培养。
- 4、在训练过程中努力培养学生守纪律、爱集体、懂礼貌、爱学习、勇于吃苦、意志顽强的品质，使其能够全面发展。

训练内容、形式、节奏安排等，要求多种变化；训练必须常年系统的身体系统为主；各种练习中，培养学生合理的'用力顺序，爆发用力等。因此我们主要开展以下内容进行实施：

（一）、总体要求

1、柔韧性的练习：

(1) 两臂的平、侧、上等各方位的举、屈、伸、摆和各种形式的绕环练习。

(2) 两腿的屈、伸、压、踢、摆、绕、纵横等练习。

(3) 整个身体的各种屈、伸、绕环等练习。

2、协调性练习：

(1) 各种徒手操，行进操练习。

(2) 各种技巧练习。

3、速度、灵敏练习：

(1) 行进间高抬腿跑接加速跑。

(2) 加速跑50米左右。

(3) 站立式起跑30—40米。

(4) 各种快速反应练习。

(5) 30米、60米计时跑。

4、耐力练习：

(1) 越野跑，自然环境走跑结合练习，变速跑等。

(2) 800米、1500米跑。

5、弹跳力和力量练习：

- (1) 各种跳跃练习。
- (2) 各种腰、背、腹肌练习。
- (3) 橡皮条。
- (4) 垫上练习等。

1、要求体育老师牢固确立安全第一的意识，把学生训练及活动安全放在首要位置。体育老师对训练队员情况要了如指掌，做到心中有数，确保活动安全。

2要组织学生召开《加强体育课运动安全》的会议，使学生们了解运动安全知识、运动安全技巧，明确安全运动的重要性。

3、每次体育兴趣小组活动，都要制定相应的安全措施。

1)、要用的器材、场地进行安全检查，确保使用安全。

3)、体育老师要根据不同体质的学生安排不同运动量的项目，绝不能“一视同仁”；建议身体欠佳者见习或小运动量练习与活动，确保运动安全。

4)、体育兴趣小组成员必须做好充分的准备活动，使学生们充分认识到准备活动的重要性，积极预防运动伤害的出现。

5)、教育学生活动时胆大心细，特别注意自我保护及学生间的保护与帮助，注意力集中，安全第一。

4活动场地设施都有专人负责管理，定期检查、维修和保养，确保使用安全。

(二)、应急预案。

1、活动时遇有学生发生晕倒、抽搐等中暑症状，立即将其送

往校医务室救治，严重者由学校卫生老师陪同立刻送往医院，并及时向学校领导汇报。

2、活动时遇有学生四肢无力、面色苍白等症状，立即将其安置阴凉

通风处，给予补充水份，并将其送往校医务室救治。

3、体育训练时，老师应时时观察学生的运动状况，如在课上一旦有运动性伤害事故发生，教师们要沉着冷静，安全应急处理小组在第一时间对事故做出判断，及时处理解决问题，不得以任何理由拖延。

4、学生运动时一旦发生伤害事故，要沉着冷静，及时汇报老师，安全应急处理小组立刻对事故作出判断并加以处理解决。

5、对学生进行专项安全教育，进行活动意外伤害事故应急预案的演练，提高学生自我保护意识及处理突发事件的能力，以便发挥应急预案的最大效用。

（三）突发性伤害事件处理办法：

1、伤情发生后，在场教师必须第一时间对伤者进行处理，了解伤者情况、判断伤情，伤害严重必须立即通知学校领导，并及时送医院观察治疗或打120急救。

2、及时通知家长或监护人，妥善做好沟通、安慰工作。

3、保护现场，了解事故发生经过，调查事故原因，作好有关记录并保护现场，采集有关证据，以利于对事故做到事实清楚，责任明确。

高中田径训练计划方案一个月篇四

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。

二、组建队伍

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，从全校中找队员组建了学校田径队。并集合了学校的实际情况制定了田径队的训练目标。

三、训练计划

我校的田径训练主要集中在每周一、四、五下午(4:10—5:40)和每周星期一、二、三、四、五的早晨(6:20—7:10)。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。第四阶段：内部测试，及时查漏补缺。改进训练方法。

四、训练措施

- 1、对学生项目的训练：短跑、中长跑、跳跃、投掷项目。
- 2、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。

3、训练必须以学生身体系统训练为主。注重学生的专长发展。

4、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。

五、各阶段训练安排

9月份(15—30)和10月份：1、对全体运动员身体素质训练（强化基本动作训练）。

2、制定详细训练内容（跑：训练内容；跳：训练内容；投：训练内容）

3、全体运动员进行力量与耐力素质训练。（内容：跳台阶、跨步跑台阶、负重蹲摆相结合）（内容：变速跑、匀速跑、定时跑、计时跑相结合）以及专项训练。

11月份：1、针对县田径运动会进行训练2、对运动员进行专项测试并记录成绩进行分析并不断改进训练方法。

具体训练内容：

1、柔韧性的练习：

（1）两臂的平、侧、上等各方位的举、屈、伸、摆和各种形式的绕环练习。

（2）两腿的屈、伸、压、踢、摆、绕、纵横叉等练习。

（3）整个身体的各种屈、伸、绕环等练习。

2、协调性练习：

(1) 各种徒手操，行进操练习。

(2) 各种技巧练习。

3、速度、灵敏练习：

(1) 原地高抬腿跑。

(2) 加速跑60米左右。

(4) 各种快速反应练习。

(5) 30米、60米计时跑。

4、耐力练习：越野跑，自然环境走跑结合练习，变速跑等。

5、弹跳力和力量练习：

(1) 各种跳跃练习。

(2) 各种腰、背、腹肌练习。

(3) 橡皮条。

(4) 扛铃等。

高中田径训练计划方案一个月篇五

1、全面发展队员身体素质，掌握正确的运动技术，能合理的应用技术技能，在比赛中取得好的运动成绩。

2、重新调整队伍，招收新队员，做好选材工作，加强队伍的训练管理及思想品德教育。

3、普及田径运动，培养队员顽强拼搏、吃苦耐劳的奥林匹克

精神。

男子：女子：

1、训练目标：

(1)、发展体能，增强身体素质，提高运动成绩；

(2)、通过训练提高队员基本运动技术、技能，锻炼过硬的心理素质。

2、训练重点：

重点抓住短跑、中长跑、投掷项目的技术训练，身体素质训练。

3、训练时间：

4、具体训练计划：

(一)、调整阶段(春季)

主要任务是调整队伍，挑好有潜力的苗子，主要以身体素质练习为主，提高运动员的力量、柔韧性、弹跳等等素质。训练强度不要过大，但运动量要大。加强对队伍的日常训练的管理。

要求：1、队员准时出席训练，训练要认真刻苦：

2、队员之间要互相帮助，之间要有竞争的意识，培养学生为学校争荣誉的思想品质。

调整阶段：周一：身体素质训练；周二：长距离跑；周三：力量训练(轻量)；周四：柔韧性训练；周五：速度训练。

(二)、强化训练阶段

作为专项的准备阶段，以一般性身体训练为基础，提高专项性身体素质。以速度、力量、技术为中心，增加技术训练。运动负荷由量的变化，转化为质的变化。定期检测队员的运动成绩，从而提高运动能力。

要求：1、队员掌握从事项目的运动技术和技能；

2、队员运动后要进行积极的`放松练习，增强营养的补充；

3、防止运动伤害的发生，提高自我保护意识。

强化阶段：

周一：短距离跑间歇跑；周二：速度力量训练；周三：耐力训练；周四：专项训练；周五：力量训练。

(三)比赛期(保持、调整阶段)

调整出良好的竞技状态，并通过训练，使之保持下去。在这一时期要想实现预期成果的条件，是逐渐增大训强度、训练内容的多样性及合适的比赛次数。这一时期的主要目的是在重要的比赛中取得好成绩。加强竞赛心理训练，就是在任何情况下都能稳地发挥竞技能力，因此要提高比赛的发挥能力。要消除不稳定因素，缓解疲劳状态，具有强烈的自信和求胜欲望，无论遇到什么困难都不气馁。