

# 最新体能训练方案(优质5篇)

为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？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。

## 体能训练方案篇一

根据教育课程规划，初中生需要进行科学合理的体能训练，以提高身体素质和健康水平。在初中阶段，我也进行了一年的体能训练。在这一年的训练中，我受益匪浅，不仅提高了体能水平，还让我深刻认识到了锻炼对健康的意义和重要性。今天我想分享一下我的初中体能训练心得和体会。

### 一、锻炼始于行动

有很多人都知道锻炼对健康的好处，但是他们却往往因为各种原因而迟迟没有开始行动。在我看来，锻炼真的要始于行动。去年我开始体能训练的时候，其实我不是很喜欢运动，也没有太多的锻炼经验。但是我还是决定开始训练，因为我知道只有真正去做了才能够有所收获。我相信只要有行动，就有希望。

### 二、训练要科学合理

我参加的体能训练课程很系统，包括有针对性的体能测试、根据测试结果制定的训练计划、以及不同阶段的逐步加强和调整等。这些课程的设置使我感到非常科学合理，让我能够针对自己的体能情况进行有针对性的训练。这也让我深刻认识到，训练要科学合理，才能达到更好的效果。

### 三、坚持才能见效

在体能训练中，坚持是取得进步的关键。一开始的时候，我觉得训练量很大，很累，很痛苦，感觉不到什么改变。但是随着不断地训练，我渐渐地发现自己的体能在逐渐提高，例如我能跑得更快、跳得更高了。这个过程也让我认识到，只有坚持才能见效。只有付出，才能获得。

#### 四、锻炼是一种生活方式

在这一年的体能训练过程中，我渐渐意识到，锻炼其实不仅仅是为了改善体能，更是一种生活方式。我感受到锻炼可以让我的生活更有规律，更有节奏，也更有活力。当身体越来越健康，精神越来越愉悦的时候，我不再觉得锻炼是一种束缚，而是一种享受。

#### 五、爱生活，热爱运动

通过这一年的体能训练，我深刻认识到了爱生活，热爱运动的价值。在运动中，我不仅可以锻炼身体，还可以放松心情，释放压力。我发现，运动让我变得更加自信和阳光。因此，我很珍惜现在的健康和运动时间，希望能一直坚持，享受运动带来的眼界和乐趣。

在初中体能训练中，我体验了不仅是身体的锻炼，更是自我价值的体现。体能训练的每一个环节都让我受益良多，让我深刻认识到了运动对健康和意志力的积极影响。我很感恩这一年的体能训练，希望未来，我能继续保持健康的体魄，享受生活的乐趣。

## 体能训练方案篇二

初中是一个充满了无数挑战和机遇的时期，学生们需要面临各种压力和困难。在这样的情况下，体能训练就成为了许多学生的选择，其目的是通过锻炼身体，提高身体素质，为应对日后的挑战做好准备。在体能训练的过程中，我也有着自己

己的体验和心得。

## 第二段：体能训练的好处

参加体能训练的好处不言而喻，它可以增强我们的体力、耐力、协调性和反应能力，对于我们的身体发育和健康都有着极大的帮助。此外，体能训练还可以帮助我们锻炼自我意志和毅力，增强自信心，提高自我认知和自我控制的能力。

## 第三段：体能训练的困难和应对

尽管参加体能训练可以有很多好处，但事实上，它也存在一些困难和挑战。例如，对于许多不善于运动或缺乏运动经验的学生来说，参加体能训练可能会让他们感到极其疲惫和不适。为了应对这些困难，我们需要保持坚定的信心和毅力，不要轻易放弃，并且在训练过程中及时调整自己的身体状态和训练计划。

## 第四段：结合个人体验谈训练的技巧

在过去的体能训练中，我也遇到了很多困难和挑战。经过反思和总结，我发现，提高身体素质，首先需要保持长期坚持和有计划的训练。其次，我们需要注意饮食和休息，严格遵循科学的锻炼方法和训练原则。最后，我们还需要关注内心的调整和情绪管理，保持乐观、自信和积极的态度，才能从训练中获得更好的效果。

## 第五段：总结

通过体能训练的实践，我深刻认识到了锻炼身体对于我们日后的发展和成长是至关重要的。我们必须重视体能训练，加强自身体质，不断提高综合素质。同时，我们还需要积极寻求帮助和支持，与身边的同学和教练建立良好的合作关系，共同进步，为成为更好的自己打下坚实的基础。

## 体能训练方案篇三

现如今的羽毛球运动员能够取得如此辉煌的成绩，不管是创新羽毛球技战术方面，还是发展运动员特长方面，都与羽毛球运动员的体能素质紧密相连。为了鼓励更多运动员加入比赛、吸引观众、企业支持以及媒体转播等，国际羽毛球联合会决定采用21分制，新的比赛制度改变了传统羽毛球的训练规律，使得在羽坛中已经取得优势地位的羽毛球队又回到了原来的起跑线，以往失球但不失分的比赛规则已经不再适用，新规则中的每一个球都显得尤为重要。所以，对新时期羽毛球运动员的体能训练研究，具有更加重要的现实意义。

### （一）强化身心素质的需要

由于长时间的超负荷量训练，致使很多羽毛球运动员都患有劳损病症，而体能强化训练则可以预防甚至治愈这种症状，例如，科学加强运动员肩部的柔韧性锻炼，就可以大大降低肩部损伤的机率。经过调查研究发现，大多数寿命长的羽毛球运动员都有着优秀的体能素质。另外，在强化羽毛球运动员体能训练的过程中，其意志力、耐力等也同时受到了锻炼，提升了运动员的毅力、勇敢、果断等心理综合素质。

### （二）运用技战术的需要

### （三）提升安全性的需要

经过大量体能训练的羽毛球运动员，其自身机体的各个机能能够得到高效提升，适应性也可以大大加强，能够应对多种多样的比赛。身体适应的整个过程主要表现在经过高运动量比赛之后，机体的疲劳相应减少，运动之后恢复速度加快，再次进行运动的时候不会出现带伤或者过度疲劳的情况，有助于避免各种身体创伤的出现，提升了运动员的安全系数。

### （一）速度训练

速度快可以说是羽毛球运动最为显著的特点，这里的速度不单是指向前冲，还包括准确的快速移动、迅速变向、后退与滑步等，特别是赛场上的进攻时刻，速度能力是取胜的关键。速度能力主要取决于神经系统的运动效率与调动功能，所以，可以通过蹲速度、转身速度、变向跑动速度、移动速度、跳跃速度等多种方式的练习，加强羽毛球运动员的速度训练。

## （二）耐力训练

## （三）力量训练

羽毛球主要依靠运动员强大的上肢力量与下肢力量进行运动，因此，加强羽毛球运动员的力量训练主要从两方面着手，一方面就是锻炼运动员的上肢持续拍打的力量，例如，采用掷垒球、推举、哑铃等锻炼方式，增强手臂、手腕以及手指的力量，以更好的适应羽毛球比赛中快速进攻的需要。另一方面就是锻炼运动员下肢的力量，主要的练习手段包括负重下蹬、跳绳、纵跳等，强化下肢的爆发力。

## （四）柔韧训练

身体柔韧度主要是指人体关节能够活动的幅度区间，以及肌肉组织与韧带的弹性区间与伸展区间。柔韧度的高低不但受到人体结构的影响，而且受到神经系统对骨骼肌的支配能力。柔韧度的加大，会促使中枢神经系统的调节能力大幅提升，肌肉的协调运动也更加完善。柔韧训练的重点在于加强肌肉的伸张练习，尤其是韧带的拉伸练习与肩关节、腰腹、膝关节等部位的拉伸练习。

体能训练在羽毛球运动员的锻炼课程中占据着十分重要的地位，而且自始至终的贯穿于整个训练过程。羽毛球教练员要具备扎实的羽毛球体能训练知识与技能，在实际体能锻炼中，要严格依据羽毛球运动的特征以及运动员的年龄、性别、身体素质等一系列客观因素，能够科学合理的安排羽毛球运动

员的体能训练，处理好客观条件与体能训练之间的相互关系，针对不同的锻炼阶段，制定相对应的锻炼方法。只有具备优秀的身体素质，才能高效的掌握羽毛球知识与技战术，在比赛中创造出自己的独特竞技风格，从而取得更加优异的成绩。

## 体能训练方案篇四

徒手练习是最简易的方法，在家、办公室、行走间都可以进行。练习方法有很多，只列举一部分。业余球员可以根据自己的需求有选择性地练习。

对于专业队员来说，体能是他们提升技术和保持状态的重要支撑；作为业余球员，提高体能可以快速提高技术水平，预防伤病的能力也能加强。这里主要针对业余球员的体能提高列出一些简易的训练方法。

### 靠墙静蹲

作用：

静蹲练习对于提高腿部力量效果并不明显，但能提高腿部的支撑能力。可以加强前场蹬跨落地时的支撑力量。提高中场起动过程中的支撑力量和接杀落地时的支撑力量。加强支撑力量，提高落地的稳定性。有了足够的支撑力量，在跨大步落地时受伤几率下降。

方法：

1、身体靠墙，半蹲，小腿垂直地面，膝关节呈90度。

2、如果刚开始练习力量不足，膝关节角度可以大一些。

3、1分钟为一组，休息2分钟后，再重复练习。力量提升后，可以延长每组的时间。

作用：

强化小腿力量。提高蹬跨步的力量和距离。强化后场起跳击球后落地的支撑缓冲能力。

方法：

1、原地踮脚尖。

2、站在台阶边上（有10厘米高度落差的固定平面上），前脚掌落地，脚跟悬空，踮脚尖。

3、20至30个为一组，踮起后停留几秒，每次3至5组，2至3天进行一次。力量提升后，可以每天进行一次练习。

作用：

加强小腿和大腿力量。上楼强化腿部的蹬伸力量，有利于蹬地发力。下楼强化腿部退让力量，加强落地击球或击球后落地时腿部的支撑和缓冲。楼层多，能提高有氧功能能力，提高运动耐力。

方法：

1、慢爬楼梯，起到热身作用，提高有氧能力。

2、快爬楼梯，加强大小腿的蹬伸力量。

3、两格或三格跨步蹬楼梯，提高小腿蹬、大腿跨的力量，有利于提高网前跨大步的能力。

4、快频上楼，快速摆臂上楼梯，可以提高步法的频率和动作的协调性。

5、双脚跳3至4格，提高腿部的蹬跳能力，强化跳杀的弹跳力

量。

6、单脚跳1至3格，提高单脚的力量，可以有针对性地提高或弥补腿部力量。

7、下楼，放松。

8、快频一格（慎用），提高动作的协调性和动作速度频率。

## 体能训练方案篇五

1、匀速跑跳练习，匀速跑跳练习能提高氧气输送系统的功能和肌肉新陈代谢的机能，它对扩大心腔，增加心脏充盈量，提高脉搏与输出量起着重要作用。

（1）长跑30分钟至1小时以上。

要点：用匀速跑，身体放松，步法轻盈，呼吸有节奏。用途：提高长时间奔跑能力和心脏充盈量，脉搏输出量。（2）跳绳10分钟至30分钟。

可以配合简单的步法动作，前进或后退练习。要点：动作协调，轻巧灵活。

用途：提高长时间跳跃能力和协调性。

2、越野跑和变速跑。

在使用匀速跑锻炼战士有氧耐力过程中，往往敢穿插一些无氧的训练强度，这样做效果会更好一些。这是因为在进行短时间的加大负荷强度练习之后，战士有机体在最大耗氧量和心血输出量上都会出现即刻的增强现象，由于耗氧量、每搏输出量的增多，形成了一个较高的“波浪”，这个“波浪”对提高战士呼吸系统、循环系统的功能是一个良好的刺激。

(1) 在山地、草地或高低土地上奔跑，30分钟或一个小时。

要点：速度快慢不等，步幅有大有小，上身要放松，动作协调自如。用途：提高呼吸能力。

(2) 在跑道上进行变速跑练习，一个直道加速跑，其余的放松跑。也可以在400米跑道上做二次加速跑。

要点：步法轻巧，加速跑后尽快地调整好呼吸。用途：提高呼吸能力，适应摔擒的需要。

### 3、摔擒技术耐力训练。

(1) 长时间踢脚靶、踢中央沙袋练习，10—30分钟为一组。要点：步法灵活，踢腿动作正确有力。用途：提高踢腿的速度耐力。

(2) 长时间打沙袋、打手靶等练习，10—30分钟左右。要点：拳法正确有力。用途：提高打拳的耐力。

发展无氧耐力训练，一般采用90%左右的强度，心率可达180次/分以上。这种强度可造成战士机体供氧、供能发生很大困难，心舒张期明显缩短，冠状动脉供血不足，从而提高战士供氧的能力。在采用间歇训练法时，采用大强度的间歇，目的在于发展战士atp[cp]的有氧再合成水平和提高肌肉中红蛋白的含量。

1、400米或800米重复跑，间歇4—6分钟。要点：步幅要大，要轻松自如。用途：提高无氧耐力。

2、快速打空拳，踢空腿2—4分钟，间歇2—4分钟。

要点：动作快速有力，不要用最快速度打拳踢腿，用90%左右的速度即可。

用途：提高打拳踢腿的无氧耐力。

3、快速拳打、脚踢沙袋2—4分钟，间歇2—4分钟。要点：用最大速度的80—90%击打沙袋或靶子。用途：提高打、踢的无氧耐力。耐力训练的基本要求：

1、在各种耐力训练中，都应十分注意呼吸问题，因为呼吸的作用在于摄取发展耐力的必需物质——氧气。

2、在耐力素质训练中，必须注意对战士意志品质的培养。根据天气的好坏，教练员选择在环境好、空气新鲜的场地进行训练，训练内容要丰富，防止枯燥感，调动练习兴趣。

3、无氧耐力训练应以有氧耐力为基础，在发展战士有氧耐力训练的同时进行。

4、做摔擒耐力训练时，尽量让动作正确规范，踢、打摔的速度要由慢逐渐加快到正常速度，第一组练习应切勿开始就快速踢打。让操练者放松，轻松舒服。

5、耐力训练应注意消除战士的疲劳。耐力训练后，应对肌肉进行按摩，使其放松，恢复疲劳，心血管耐力训练后，应有足够的休息时间，有条件的应专门采取恢复手段进行恢复。

无论组织怎样的体能训练，都要时刻牢记放松身体这一重要环节，避免出现其不良后果。

放松的方法很多一般有：减小训练强度、密度、慢跑、做上下肢放松、两人相互放松等。

体能训练的方法内容很多，编排时要根据训练的内容强度和战士的身体而定，一般在40分钟左右，而后根据时间的安排可以进行其它的技术训练和套路训练。