**常州市金坛区第一中学**

**2024年秋学期田径队训练计划**

常州市金坛第一中学 阮麟雅

一、指导思想：

2024年秋学期田径队训练将继续以“健康第一”为指导思想，以校学期工作目标为导向，精细训练、精细管理，通过训练，提高队员专项技术水平、综合身体素质，培养优良品质，为即将到来的常州市、金坛区中小学生田径运动会做好准备。

二、工作重点：

1.优化队伍，做好选材工作。

2.在训练中运动员能掌握正确运动技术动作，在比赛中能合理的运用所掌握的技术、技能、战术。

3.在全面发展运动员综合身体素质的基础上，提高专项技术水平。

4.做好与班主任、家长的沟通工作，及时向分管领导汇报训练情况。

5.加强队员管理，严格遵守训练时间，按时洗澡、吃晚饭、到班学习。

6.加强运动员的管理和思想品德教育。

三、教练员：

孙杰、徐荣兵、阮麟雅

四、队员名单：

陈宇璨 席德运 周子钰 毛榆鑫 王 毅

史洋林 付明浩 沈星昊 魏子轩

五、训练时间：

周一至周五：每天下午4：10—18：00

六、比赛时间：

（一）金坛区中小学生田径运动会：

十月底，待定

（二）常州市中小学生田径运动会：

十一月底，待定

七、训练内容：

（一）第一阶段（9月）：恢复性训练，以速度、力量、耐力素质训练为主，辅以柔韧、灵敏、协调素质训练，全面提高综合身体素质。

**1.柔韧性练习：**

（1）两臂的屈、伸、摆和各种环绕练习；

（2）两腿的屈、伸、压、踢、摆、绕等练习；

（3）整个身体的各种屈、伸、环绕等练习。

**2.协调性练习：**

（1）各种徒手操和行进操练习；

（2）各种协调性技巧练习。

**3.灵敏素质练习：**

（1）原地高抬腿跑；

（2）站立式30—40米起跑；

（3）60—100米加速跑；

（4）各种不同姿势的快速反应练习。

**4.耐力练习：**

（1）一般耐力练习；

（2）各种短距离跑组合练习；

（3）按距离或计时跑。

**5.跳跃能力和力量练习：**

（1）跨步跳、单足跳等各种跳跃练习；

（2）各种形式的腰、背、腹肌练习；

（3）橡皮条、拖轮胎等负重练习；

（4）一般力量练习。

（二）第二阶段（10月—11月）：以专项技术为主，按个人项目进行训练，模拟比赛练习。

**1.专项技术训练：**

（1）跑的技术：起跑、途中跑、冲刺跑等；

（2）跳的技术：跳远助跑与起跳的衔接技术和腾空步技术；

（3）投掷技术：铅球和标枪投掷技术；

（4）接力棒的交接技术。

八、九月具体训练内容：

（一）周一：

1.准备活动（20分钟）

2.摆腿练习：左、右腿各30次×3组（15分钟）

3.摆臂练习：30次×3组（15分钟）

4.高抬腿、小步跑、后蹬跑、跨步跳20米接30米加速跑×5组（25分钟）

5.追逐跑8圈（12分钟）

6.放松（15分钟）

（二）周二：

1.准备活动（20分钟）

2.高抬腿、小步跑、后蹬跑、跨步跳20米接30米加速跑×5组（25分钟）

3.跳的练习：十级蛙跳×3组，沙坑收腹跳30次×3组，单足跳左、右各30米×3组（30分钟）

4.中速跑6圈（10分钟）

5.放松（15分钟）

（三）周三：

1.准备活动（20分钟）

2.臀、腿小力量：

（1）小哑铃左、右单腿硬拉（背部挺直，臀部后推，哑铃垂直下放）

（2）摆哑铃（哑铃自然下落，臀部发力带起哑铃）

（3）小哑铃左、右后撤交叉箭步蹲（上身挺直，后撤腿下蹲，两腿呈90°）

（4）小哑铃弓步跳跃

（5）小哑铃左、右侧弓步（两脚双倍肩宽，腰背挺直，向左/右下蹲，臀腿发力，回到原始位置）

循环3组，50分钟

3.中速跑8圈（12分钟）

4.放松（15分钟）

（四）周四：

1.准备活动（20分钟）

2.高抬腿、小步跑、后蹬跑、跨步跳20米接30米加速跑×5组（25分钟）

3.拉皮带60米×5组（15分钟）

4.腰腹核心力量练习：

（1）两分钟平板支撑

（2）两分钟左右侧平板

（3）两头起×30次

（4）仰卧举腿×30次

循环3组，30分钟

5.中速跑8圈（12分钟）

6.放松（15分钟）

（五）周五：

1.准备活动（20分钟）

2.跳的练习：十级蛙跳×3组，沙坑收腹跳30次×3组，单足跳左、右各30米×3组（30分钟）

3.力量练习：

（1）40kg负重深蹲

（2）30kg负重快速提踵

（3）20kg卧推

（4）单杠铃负重弓箭步走

循环6组，40分钟

4.中速跑8圈（12分钟）

5.放松（15分钟）

（六）周六：

1.准备活动（20分钟）

2.600米：1分55秒

500米：男生1分35秒

400米1分15秒

300米55秒

组间间歇1分30秒，循环3组，40分钟

3.臀、腿小力量：

（1）小哑铃左、右单腿硬拉（背部挺直，臀部后推，哑铃垂直下放）

（2）摆哑铃（哑铃自然下落，臀部发力带起哑铃）

（3）小哑铃左、右后撤交叉箭步蹲（上身挺直，后撤腿下蹲，两腿呈90°）

（4）小哑铃弓步跳跃

（5）小哑铃左、右侧弓步（两脚双倍肩宽，腰背挺直，向左/右下蹲，臀腿发力，回到原始位置）

循环3组，50分钟

4.放松（15分钟）

（七）周日：

1.准备活动（20分钟）

2.高抬腿、小步跑、后蹬跑、跨步跳20米接30米加速跑×5组（25分钟）

3.拉皮带60米×5组（15分钟）

4.腰腹核心力量练习：

（1）两分钟平板支撑

（2）两分钟左右侧平板

（3）两头起×30次

（4）仰卧举腿×30次

循环3组，30分钟

5.中速跑8圈（12分钟）

6.放松（15分钟）

2024年9月