田径社团活动工作总结

2022-2023学年度第一学期

在小学阶段，小学生属于生长发育的初期，但这一时期恰恰是一些基础和身体素质训练的敏感期。这一时期，对小学生运动员进行科学的基础训练和二次选材，对确定专项以及身体素质的全面发展具有重要意义。在我每年带的小学田径运动队的训练中，曾遇到运动量与小学生身体承受能力、运动强度与长期训练指标、专项训练与全面基础素质训练的比例不太合理等矛盾。通过不断探索和研究，逐步形成了一套适合小学生训练的以基础练习为重点的训练方法。在镇小学生田径运动会比赛中，取得了较好的成绩。下面结合多年的田径训练经验，谈谈几点体会。一、多与学生沟通，了解学生的需要

不是每个学生都带着积极的态度来投入到训练，这个时候就必须逐一观察学生在训练中的动态，他们都会各有各反应，有沉默不语的、有吱吱叫苦的。因此要经常跟学生沟通，大家在训练中都遇到的问题就当着大家面前提出了。

二、全面发展，注意重点

小学生处于生长缓慢期，但是体能好，这一时期如果稍加大训练的强度，稍有针对性就会出现成绩提高幅度较大的现象，特别像速度、弹跳力等基础素质。在基层的训练中，有时往往急于求成，过早地追求年龄组的专项成绩，而破坏了身体素质提高的波浪形规律，拔苗助长，这对今后专项成绩的提高是不利的。还有，素质训练中，单一的进行一般素质练习，训练过程过于枯燥、机械，且很难有针对性。解决这一矛盾的方法就是"全面发展，注意重点。”"全面发展"，就是指把适合小学生时期发展的柔韧、协调、灵敏、速度等素质，有机地分配到训练计划中去，坚持经常练习，并做到由易到难，由简到繁，循序渐进。"注意重点"，是指抓住这一时期的灵敏素质。反应速度是小学生运动员的敏感素质。小学生从5岁开始提高频率，到12岁时达到频率高峰，以后虽然经过专项训练，但是提高幅度也不会很大甚至不再提高。所以小学生运动员如果不进行速度训练，以后就很难弥补。像这样的重点素质练习，就要适当安排密度大一些，强度也大一些。当然在练习中一定要注意方法。在全面安排身体素质训练的基础上，突出重点，合理搭配，尽量做到"少吃多餐"。

三、合理安排短游戏，注重方法

在日常训练中，要合理安排练习内容，认真地根据训练对象制订出详细的月训练计划、周训练计划。科学的预测和制定出队员的各项素质指标，做好训练日记，这样才能有的放矢并及时调整和充实训练内容，确保每个队员的身体素质有计划分步骤有针对性地巩固提高。激发学生积极参与，训练前让学生积极主动地参与各种游戏活动，时间当然是在十分钟之内。在这里，我提倡让学生自己找游戏．我也提供了一本《体育游戏》这本书给他们，在一定的情境氛围中演好角色，尽情的玩，在玩中学、玩中乐、玩中育，这样，不仅增添了学生对体育的理解，更了解了体育的魅力。