

2023年田径比赛个人总结心得 田径运动会比赛工作总结(大全7篇)

总结是对前段社会实践活动进行全面回顾、检查的文种，这决定了总结有很强的客观性特征。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

田径比赛个人总结心得 田径运动会比赛工作总结篇一

在赛事主管廖老师身上就能看到答案，他对待工作严谨认真，容不下半点马虎。确实当你站在田径场上执裁的时候，就不是你个的人事而是代表一个团队的形象。每个裁判员都要对团队负责，态度除了认真、认真、再认真别无选择。

根据竞赛日程和主裁判的具体分工，本次参赛的24名裁判员进行编号，分四组，每组6人，6人中设1小队长。

1、走姿：右手携椅子，左手携拎带袋，一路纵队沿跑道外侧行进，步伐整齐，精神饱满，按号就做，仪表庄重，举止大方。

2、座姿：座姿端正、上身笔直，不做与检查裁判无关的多余动作直至退场。

3、犯规举旗姿势。直臂上举黄旗左右晃动一次然后再直臂下举放回原处。动作要求干净利索。

1、明确径赛检查裁判的任务和目的。用两句话概括：你来田径场上的目的`是什么（做检查裁判）；检查裁判的任务是什么（检查参赛运动员在比赛的过程中是否犯规）。

2、明确各单元径赛项目、组数、人数及每个项目自己所在的位置和换项路线。明确栏架、障碍栏架、接力区等的位置和规格。比赛中按主裁判分配的任务准时到达明确集合时间地点、明确进退场路线、明确工作位置、明确联络旗示、明确裁判方法与尺度，熟悉径指定的位置。

看号标道、举旗报告。

（一）分道跑项目

重点：

1、在直道上运动员跑出自己的分道，在弯道上跑进左侧分道，从而妨碍他人跑进并没有回到本道通过终点。

2、运动员是否跑过抢道标志线切入里道。

难点：

1、对运动员犯规一瞬间情况要看清抓准。

2、有直道进入弯道，有弯道进直道时有无串道或踩踏左侧分道线。

3、弯道的检查、开始应正面观察运动员跑进、当运动员跑过自己的位置后，则转身从背后观察。

（二）不分道跑项目

重点：

1、起跑出发时和小集团跑进中，是否有冲撞、推挤、踩踢、拉扯等动作影响他人。

2、采用不合理的方法超越他人。

3、是否有提供帮助或接受帮助。

难点：起跑出发或形式集团时，犯规者和被影响者的详情难以分清。

（三）跨栏、障碍跑项目

重点：

1、运动员在过栏瞬间，其脚或腿从栏侧绕栏并低于栏顶水平面。

2、跨越他人栏架或未跨栏全程栏架。

3、有意用手推倒或用脚踢倒栏架。

4、手臂的摆动影响和阻拦他人跑进。

5、过水池障碍时踏在水池边上越过水池。

6、跌入临道阻拦他人跑进。

难点：

1、运动员是否有意与无意踢倒栏架，想从中获利。

2、空间犯规多，判断困难。过栏时腿和脚是否低于栏顶水平面，特别是过弯道栏。

（四）接力项目

重点：

1、4*100米接力比赛中速度快，既要看到交接棒，又要看到接力区。

2、4*400米接力跑是否按规定跑过抢道标志线切入里道，及第三、四棒在公共接力区内有无犯规行为。

难点：在接力赛跑中，如何辨别运动员在交接棒时犯规，通常犯规的表现有。

1、未在接力区内完成交接棒（以接力棒为准，看准开始和完成交接棒的瞬间）。

2、有抛接棒行为，接棒人通过推动跑出或采用其他方法受到帮助。

3、掉棒后，不是由掉棒运动员拾起跑进，离开自己分道捡棒时趁机缩短比赛距离，或侵犯其他运动员。

4、运动员在接棒之前或接棒之后跑出分道，故意阻碍其他队员。

5、4*400米接力棒在接力区外起跑。

6、4*400米接力第三、四棒在接力区内阻碍其他接力队员和其他犯规行为。

以上是本人对这次省运会的几点总结，有不足之处希望看到文章的老师们多多指点。也感谢这次省运会田径比赛给予我指导的资深裁判们，我将汇集你们的金玉良言不断完善自我。时刻为田径裁判工作做好装备。

田径比赛个人总结心得 田径运动会比赛工作总结篇二

回顾起这三天的工作过程，有让我感动的，有让我失望的；有让我欣慰的，也有让我不堪的。这次运动会实践部主要是负责管理和搬道具还有啦啦队的负责人。在运动会前期，我

已召集部门新干事开了个小会，对这次的工作分工做了个分配。首先我们是从体育部厂库及学生会办公室找齐道具，比如：鼓和鼓槌、帽子、啦啦球。并且这三天内负责保管好发给啦啦队的。在这三天里，新干事做事都很认真仔细负责人，每次啦啦队解散后都有留下来收齐物品、捡垃圾、及扛物品等。几个干事当中，尽管有些是运动员，有的是广播体操的，但是在自己的活动结束后都坚持顶着烈日为运动员加油呐喊！我相信他们在以后的工作也能够克服困难勇往直前。这是对干事工作的一个总结。

再者说到副部。实践部有四个副部，一个参加了校里的裁判员。剩下三个每天轮流一个人负责带领干事工作。在期间，他们还还为支教队的招新工作奔波着，比如申请教室和邀请嘉宾。各执其责是值得表扬的。当然也有值得反省的地方就是，来看台值班的副部有事情离开却不提前跟我通知，搞得人都找不到。希望有这样坏习的副部在以后的工作引起注意。有事要离开岗位一定要找人代替或者通知部长。

最后我将对自己的工作做个总结。我是啦啦队的负责人，负责带领他们喊口号为运动员加油。在运动会前一天已经训练过他们喊口号和摇瓶子，所以大家在运动会期间都挺积极的。虽然太阳大，但大家都坚持着没有打伞。然而从这些啦啦队三天的表现中让我认识到了新生一些态度问题和学生会工作的问题。

首先是新生态度问题：集合的时候拖拉，并且不服从学生会工作人员的安排，每次整理队形时都稀稀拉拉的。坐在后面的同学都不喊加油的玩手机是说话的什么都有。再者是垃圾乱扔严重损坏了我们院的形象。总结以上问题我觉得有必要对新生态度做个端正调整。各班班干、辅导员、学生干部从自身做起，做好示范作用。

接着是学生干部工作：就我们部门工作来讲，出现的问题就是工作分配安排得不当。每天敲鼓的都找不到人，带领啦啦

队喊加油的只有几个女生带头。三天大家的嗓子的喊哑了，我觉得有必要调用别的部门男生协助我们的，毕竟这不是一项轻松的活。再者是每次轮到我院的比赛项目时我们都听不见。我认为有必要派一些人专门在主席台旁听通报。说到比赛项目，我们院好多个都是报了没有人去，这是影响学院风气的，希望大家能为院的风尚着想，不要出现类似这样的事情。最后就是啦啦队加油期间好多学生干部没事的都躲在阴凉地方玩手机，我们经常教导新生要怎么做怎么做这为何自己却这样子。我们首先得严于律己，才有资格教导别人怎么做，希望大家能够记住这一点，把工作做好，做强！

田径比赛个人总结心得 田径运动会比赛工作总结篇三

学校的业余田径训练是培养体育人才的基地，体育教师肩负着培养和输送人才的重任。体育教师必须明确本职工作，树立起责任感和事业心，这样才能脚踏实地地进行工作。其次体育教师要有敬业精神，体育教师工作辛苦，社会上对体育训练仍有偏见。特别是与某些主科比较起来，学生仍存在重视文化知识学习轻视体育的思想，这对我们开展业余训练带许多困难我觉得，作为体育教师，我们对体育课和业余训工作的重要性要有足够的认识，而不能放松消极的心里，用我们自身的言语和行为改变学生。为培育养德、智、体、美、劳全面发展的人才，为增强学生体质做出应有的贡献，这样才无愧于我们的事业和责任。体育教师还要有吃苦奉献精神。体育训练工作既是脑力劳动，又是体力劳动，没有顽强的吃苦精神和无私奉献精神是不行的。我们的工作环境，绝大部分是“露天训练”，“夏天太阳晒，冬天寒风吹”，而且工作量大，除了每天上23节体育课外，早晚要训练等；我们还要不断充实自己，要善于积累经验，总结成败得失，勇于思考敢于创新。不断提高自己的素质。

我们认为水平较高运动员的培养，不可能一练就能把水平很快提高，必须要有长远的训练计划。不急于求成，特别是田

赛项目，要有长远计划也要有近期训练目标。计划内容的安排应重视基础训练和基本运动能力培养。先发展学生协调能力和基本运动能力，后根据专项的需要及运动员的特点对学生进行全面体质训练，进而把专项技术训练紧密结合起来。在训练内容上重点加强基础素质训练和一些基本的运动技能，使学生从小养成正确的跑、跳、投的姿势，培养节奏感，速度等良好感觉。在训练方法上，根据学生的实际情况，我采用多次训练法，每周训练9次，其中早5次，每次1小时，下午5次，每次40分钟，训练期间除特殊天气外都坚持训练。每周计划是根据总计划和各气候因素以及比赛任务要求而制定的。我的指导思想是：先进行各项素质练习，特别是加强力量和弹跳训练，如：发展腿步力量和弹跳力，采用连续台阶登高跳，20米蛙跳，1000米耐力跑，40米单足跳等来提高肌肉力量和爆发力。后解决技术问题。一般是早上训练以基本素质为主，傍晚以专项素质和专项技术为主。此外，每次都把柔韧性练习作为准备运动，结束时带有技术性放松练习放在训练的结束前进行。

在技术训练方面，只有掌握好的技术，才能充分发挥学生的身体训练水平，创造优异成绩，我在运动训练的同时强调技术，在学生一进队开始抓好素质训练，随着学生身体素质的提高，进而完善基本技术训练使他们建立起一个正确的训练模式，如：蹲踞式跳远的腾空动作，仅仅是示范、讲解、练习是不够的，如果让学生作单杠上的悬垂练习，体会空中动作，那就会少走许多弯路，收到事半功倍的效果。在训练中，还要常常注意利用一些手段去刺激学生，克服心理障碍，挖掘潜力，如训练跳高时，横杆的实际高度是110cm□是该运动员从未跳过的高度，而我在告诉学生是会说成事105cm□是他原来所能跳过的高度，而学生不会有什么怀疑，如此，学生在心理上就不会出现障碍且又激发出其最大的潜力及跳高欲，奋力拼搏的结果是可想而之的。

严格训练，严格要求，是提高运动技术水平的好办法。我认为，首先要使学生明确严格训练的目的，并按基础和水平，

因材施教，更要使学生懂得完成任务的重要性和必要性。训练后多与学生谈心，听取学生反馈的意见。学生在接受老师的训练时，总是要注意老师的解析，体育教师的示范，体育教师必须从自己的言论、行为、训练表现给学生一个好榜样。严格他说，要建立严格的训练常规。要求学生做到的，老师必须首先做到，这样才能取得良好的训练效果。

总之在训练上要坚持不懈，不怕苦，不怕累，踏踏实实完成训练工作。通过采用多种形式训练方法，较好调动学生积极性，在我们老师和学生共同努力下，在本学期我校参加镇传统项目田径比赛，我们也取得可喜的成绩。男子100米获第一第二名，男子跳远第一名，男子跳高第三名，女子100米第三名，女子垒球第三名，女子铅球第二名，女子跳高第三名。

当然在训练过程中我们还存在不足的地方。如在训练过程中队员出现运动损伤，比赛中队员出现怯场现象。这些现象最主要的原因是因为在训练过程中我们只注重抓队员身体素质和远东技术的训练，而忽略了对队员心理的正确引导及培养。因而在今后的训练中我们应做到双管齐下，在提高队员运动水平的同时抓好学生心理素质的培养。

我们相信在今后的训练中，只要改进训练方法，我校田径水平会登上新的高度。

田径比赛个人总结心得 田径运动会比赛工作总结篇四

xx年xx省第xx届运动会田径比赛于 10月27日--11月1日在xx举行，能够连续2届担任省运动会的裁判心里高兴、自豪，但更多的是压力与责任。“不打无准备之战，方能立于不败之地。”接到执裁全能项目的任务，很快定好工作思路：首先，查找相关资料，了解全能项目比赛规则；其次，向有经验的全能裁判请教；第三，与裁判组教师联系、沟通，确定工作岗位；第四，制定工作细则。

- 1、准备场地、器材，对裁判员志愿者进行分工。全能项目包括男子大学生十项全能、男子甲组七项全能、女子大学生七项全能和女子甲组五项全能，确定对应项目的管理裁判员和志愿者，其余人员协助。
- 2、制定全能项目检录时间、入场时间和到达场地时间表格。依据行走的路线，将所有全能项目和时间收集、汇总于专门的表格中，便于裁判员工作，为运动员提供参考。同时，将重要信息在表格中标注，如比赛开始需要了解“运动员是否兼项”，最后单项之前要“依据成绩分组”等。
- 3、在执裁的过程中，及时了解运动员的相关信息，是否有兼项、弃权等，将事件及时处理。
- 4、与各有关裁判组联系与协调，协助各单项检录、管理工作，保证比赛有序衔接、顺利进行。
- 5、每一单项比赛结束后，及时收取成绩记录表，迅速准确地统计每名运动员的单项成绩得分与累积分，然后将单项成绩得分、累积分填写在张贴于休息室的全能成绩记录表上，告知运动员。

尽管我是全能裁判中的新人，但在整个执裁过程中有学习的快乐，有工作的顺心，很重要的原因就是我們有一个优秀的团队。同组的陈xx、高xx、阮xx老师都曾执裁过全能项目，她们经验丰富，工作细致、认真，团队间互相协作，默契无间，能够做到哪里需要就到哪里去。两名志愿者表现优秀，协助裁判员做好运动员的管理和引导工作。为将来的工作做得更好，裁判员在执裁的过程中可以充分利用表格的备注栏，记录下“运动员是否兼项”、“提醒裁判员在倒数第二项比赛后进行成绩分组”以及运动员弃权情况等。

五天的比赛很快过去，精彩而有高水准的运动赛事无论是给裁判员还是志愿者都留下难忘的印象，彼此间也结下了难忘

而深厚的友谊，我们期待接下来的每一个赛事。

田径比赛个人总结心得 田径运动会比赛工作总结篇五

一、 前期准备

首先，我们体育部在赛前做了大量的动员工作，动员大家积极参赛。我们主要通过两种方式动员大家。1、到每个班级作动员工作，给大家宣传参加运动会的益处。2、课下与有能力参赛的同学沟通，鼓励他们多报项目。通过两方面的工作，一些有特长的同学都积极加入到了参赛队伍当中。为我系在运动会中取得好成绩打下了良好的基础。其次，我们在赛前对参加开幕式方阵表演的同学进行了大量的训练。每天抽出晚自习的时间进行训练。大家训练积极刻苦，通过一段时间的训练，方阵的整齐度得到了很大程度的提高，并且顺利通过了前两次的彩排工作。但在训练期间也出现了很多问题，比如，训练时不能够做到严肃认真、训练时间没有保证、参加方阵的同学一直不能全部到场，这些问题的出现给我们的方阵训练工作带来了很大的困难。

二、 赛前训练

在今年的准备工作当中，运动员的训练工作没有做好，因为很多运动员都参加了方阵的训练工作，这两者在训练时间上有冲突。因此，在明年的前期准备工作当中，运动员训练工作应当提前，避免再次出现这种情况。此外，我们没有形成明确的训练制度，运动员训练纪律太涣散，而且训练期间缺乏有经验的同学或者老师的`指导，导致训练具有一定的盲目性。训练时间短、强度不够大，没有起到很好的作用。这对以后的运动会赛前训练提出了更高的要求。

三、 后勤服务

1. 虽然在运动会前期我们针对新闻宣传工作制定了详细的工作计划，但在实施期间，宣传部门并没有认真对待，新闻上传太慢，没有时效性。新闻上传太少，不能够引起领导重视。
2. 很多运动员参赛时拍摄的照片效果不好，不能够作为下届运动会的宣传材料，而且，有些项目没有拍摄照片。
3. 运动员的接待工作做的不够充分，没有指定人员专门负责接送我系参赛运动员。也没有安排人员为我系参加长跑的运动员送水。
4. 钉鞋、参赛服的收发记录不明确，导致运动会结束后衣服丢失。
5. 运动员检录不及时，导致一些项目没有能够参赛。在以后的运动会中应该抽出两个人负责运动员的检录工作。
6. 看台啦啦队不能够热烈，有我系运动员参赛时口号喊的不够响亮，并且，大鼓没有起到很好的作用。

通过此次运动会，我们发现了学生会各部门的协作能力还有待加强，一些部门的工作能力需要提升，对待工作的态度还需转变。运动会是一个展示系风、系貌的平台，也是对学生会工作能力的一次考核，我们要认真对待在此期间出现的一些问题，及时发现，及时解决。为下一届运动会奠定良好的基础。

一、 凡事预则立不预则废——前期准备工作

田径比赛个人总结心得 田径运动会比赛工作总结篇六

组长：

副组长：

成员：

为了确保大会按照预定计划有序进行，政教处提前制定了《周至县职业教育中心第八届春季田径运动会秩序册》，内容包括：《运动会竞赛规程》、《裁判及工作人员名单》、《开幕式》、《大会作息时间表》、《周至职教中心中学生田径运动会须知》、《大会精神文明奖评选条件及办法》、《运动员姓名号码对照表》、《男子甲组分组项目》（检录）、《男子乙组分组项目》（检录）、《女子甲组分组项目》（检录）、《女子乙组分组项目》（检录）、《周至职教中心第八届田径运动会竞赛日程》、《教工项目》。

为了统一思想，学校先后分别召开了“运动会教职工安排会议”和运“动会彩排部署会议”。李校长亲自发表讲话，鼓励大家思想重视、认真履行各自职责，使本届运动会圆满召开，不留遗憾。

各处室分工协作。教务处负责组织学生划跑道，加紧训练锣鼓队和开幕式表演节目；政教处和团委负责训练彩旗队、仪仗队，后勤处按照要求做好后勤保障工作，紧密配合物质供应。办公室则负责嘉宾接待。

主持人：

第一项：请仪仗队、运动员、裁判员队伍入场（奏乐）

第二项：介绍来宾：

第三项：奏国歌

第四项：李校长致开幕词

第五项：纪建超主任宣读大会须知

第六项：运动员代表王天睿同学宣誓

第七项：裁判员代表贾超远老师宣誓

第八项：宣布运动会开幕（奏乐、鸣炮、放鸽子）

第九项：仪仗队、运动员、裁判员退场

第十项：文艺表演：《啦啦操》、《红旗舞蹈》、《街舞》、《篮球宝贝》

第十一项：宣布比赛开始。

各班各类比赛项目共获奖192人次。各班上交通讯稿总计167份。高中组获奖：总分第一名，一一班；总分第二名，一二班；组织奖二二班。职业组获奖：总分第一名，动车4班；总分第二名，动车2班，总分第三名，动车3班。

比赛结束后，按照预定计划，还举行了富有趣味的《教工项目》：“春播秋收”、“花样年华”、“风雨同舟”。大家分组积极参与、热情高涨、争先恐后，为大会增添了无穷乐趣、热闹与笑声。

总之，本届运动会的圆满闭幕，得益于县教育局的大力支持，得益于李校长的正确领导，得益于全体教职工的辛苦工作，得益于全体运动员的顽强拼搏，得益于裁判长、副裁判长及各裁判员的一丝不苟，得益于记录组的认真统计和计分，得益于颁奖组的不辞辛苦，得益于广播组的努力宣传，还有在幕后做了大量工作的工作人员。这是确保本界运动会成功举办的根本所在，定会成为召开下届运动会的宝贵财富，我校定会努力汲取经验教训，发扬优良作风，会将下届运动会举办得更好！

田径比赛个人总结心得 田径运动会比赛工作总结篇七

学校的业余田径训练是培养体育人才的基地，体育教师肩负着为祖国培养和输送人才的重任。我觉得，作为体育教师，我们对体育课和业余训练工作的重要性要有足够的认识，必须明确本职工作，树立起责任感和事业心，这样才能脚踏实地地进行工作，这样才无愧于我们的事业和责任。体育教师还要有吃苦奉献精神。体育训练工作既是脑力劳动，又是体力劳动，工作时间长，体力消耗大，工作辛苦，没有顽强的吃苦精神和无私奉献精神是不行的。我们的工作环境，是“露天作业”，“夏天一身汗，冬天一身灰”，而且工作量大，除了每天上了3—4节课外，清早要晨炼，傍晚带运动队训练，此外还有各项体育竞赛的训练、组织和实施等；我们还要不断充实自己，积极参预各种各样进修、培训，不断接受新的教学理念，勇于思考敢于创新，提高自身的素。

成功的一半”。因此我把选苗的工作看做是训练的前提，有了好苗，就有成功的希望，如果忽视了这一点，就会事倍功半。然而，选苗工作，必须不辞劳苦地深入到各班，仔细观察每个学生的表现，因为我们所担任的教学班不一定是本年参加比赛的年龄组，怎么办？要处理好这个衔接问题，首先我们几位体育教师沟通好，其次选苗工作还贯穿在一年四季，无论在上课，课外活动等活动场所，处处留意，发现好苗去问，并作好记录。通过集训，观察学生各人的反应、模仿、步型、灵敏、耐力、弹跳等能力表现如何。各年级都有运动员，这样选苗比较完整、准确，人队后队伍也较稳定，运动水平也会提高得更快。

我认为高水平运动员的培养，不可能一蹴而就，必须要有长远的训练计划。不急于求成，特别是田赛项目，要有多年计划也要有近期训练目标。计划内容的安排应重视基础训练和基本运动能力培养。先发展学生协调能力和基本运动能力，后根据专项的需要及运动员的特点对学生进行全面体质训练，

进而把专项技术训练紧密结合起来。在训练内容上更重点加强基础素质训练和一些基本的运动技能，使学生从小养成正确的、跳、投的姿势，培养节奏感，速度等良好感觉。在训练方法上，根据学生的实际情况，我们采用多次训练法，每周训练四次，每次60分钟，不管天气如何都坚持训练。我们的指导思想是：先进行各项素质练习，特别是加强力量和弹跳训练，一般是上午以基本素质为主，下午以专项素质和专项技术为主。在技术训练方面，对某些难以掌握的动作，自己比较肯动脑筋想办法。

严师出高徒。严格训练，严格要求，是提高运动技术水平的好办法。我认为，首先要使学生明确严格训练的目的，并按基础和水平，因材施教，更要使学生懂得完成任务的重要性和必要性。课后多与学生谈心，听取学生反馈的意见。学生在接受老师的训练时，总是要注意教师的。因此，体育教师必须从自己的言论、行为、训练表现给学生一个好榜样。严格地说，要建立严格的训练常规。要求学生做到的，老师必须首先做到，这样才能取得良好的训练效果。

要带好学校田径队，首先要加强对运动员的思想教育。例如经常讲一些我国优秀运动员是怎样刻苦训练，顽强拼搏创造好成绩为国争光的事例。使学生从小树立起认真训练，为校争光的信念。再结合本队的典型例子。

当然，单有学生自己的积极性是不够的，还要取得家长们的支持。父母非常疼爱孩子。少数家长仍有顾虑，一则怕参加训练后影响学习成绩，二则心疼孩子，怕累坏了，练坏了。我们也常碰到这个问题。遇到家长怕耽误学生学习成绩，不同意学生参加训练，我们会采用聊天的方式去动员家长，和家长接触时间长了以后，家长很受感动，就同意这位同学继续训练。从而有效地保证了学生训练的出勤率。

费设早餐，我们尽量把早餐搞好，使学生多吃各种营养食物，摄入全面、足够。学生得以健康成长，有利于田径的训练。

学校田径训练我们做了一点工作，取得了一定的成效，但与优秀的兄弟学校相比还很不够。今后，我要善于总结成败得失，积累成功经验，要勇于思考敢于创新训练方法，不断提高自身的素质，从而使我校的业余体育训练水平再上一个新台阶。