

读第七天心得体会 体育训练第七天心得体会(通用5篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

读第七天心得体会 体育训练第七天心得体会篇一

第一天，我来到体育训练营地，充满了对未知的期待和好奇心。一周的训练让我逐渐融入了这个大家庭，也逐渐了解到了训练的艰辛和挑战。今天是训练的第七天，我对这一周的经历和收获有了更深的感悟。

第一段：痛苦之后的成长

第七天的训练相较于前面几天更加艰难，体能训练和技术训练都加大了难度。我们进行了一系列的体能训练，如卧推、深蹲和仰卧起坐等。不断重复的训练让我感到筋疲力尽，但同时也让我见证了自己的成长。在痛苦之后，我能做到的越来越多，这种成长的满足感让我觉得每一天的训练都是值得的。

第二段：团队的力量

在第七天的训练中，我们进行了一场友谊赛。之前的训练使我们成为了一支紧密的团队，每个人都在比赛中发挥出了自己的潜力。我们相互配合，互相鼓励，没有人退缩，也没有人放弃。在这场赛事中，我真切地感受到了团队的力量，我们共同努力，最终赢得了比赛的胜利。团队的力量不仅能让我们在比赛中取得优势，更重要的是在日常生活中，无论遇到什么困难，我们都能携手共同面对。

第三段：坚持不懈才能成功

在整个训练的过程中，唯有坚持不懈才能取得成功。每天早晨的训练都是一项挑战，但我从未退缩过。我看到的是在我的竞争对手们和教练的帮助下，训练的结果越来越好。我悟到：“没有人能一蹴而就，只有坚持不懈才能迎来成功。”这个道理我会一辈子铭记。

第四段：学会调节和放松

首次经历这么高强度的体育训练，我学会了如何调节身心，正确放松。在第七天的训练中，我感到有些疲惫且精力不济。此时，教练的建议和队友的鼓励使我意识到了调节的重要性。我开始关注自己的饮食、睡眠和心理状态，并逐渐找到了适合自己的调节方法。学会调节和放松不仅有助于保持良好的竞技状态，也有助于提高平日生活的质量。

第五段：展望未来

体育训练第七天成为了我能力的巅峰展示，也是我思考未来的一个契机。这一周的训练让我深刻认识到了体育训练的重要性和对自我的挑战。未来，我希望能够持续努力，在训练中不断进步，争取取得更好的成绩。我也希望能够把体育训练的精神应用到日常生活中，勇于面对困难，积极进取。体育训练第七天心得体会让我明白，只有付出和坚持，才能让自己不断成长和进步。

总结：

通过体育训练第七天的心得体会，我明白了体育训练的意义和自己的成长。我见证了自己的进步和团队的力量。坚持、调节和放松成为我以后训练的重要方法。同时，这一周的训练给我带来了未来的展望，我将继续努力，追求更高的目标。体育训练第七天的心得体会让我意识到，无论在体育训

练还是在生活中，只有不断努力，才能收获成功和成长。

读第七天心得体会 体育训练第七天心得体会篇二

漫长的军姿，踢不完的正步，挨不完的训斥，使个个脆弱的我们慢慢变的坚强，严肃的训练场使我们每个同学英姿飒爽，但绝没有矫揉造作，有的是勇敢，是坚强。小编为大家分享了军训第七天心得体会，欢迎大家的阅读。

时光如潺潺流水般匆匆逝去。七天的军训转瞬与历史的长河之中，留下的是辛苦劳累，腰酸背痛，饥渴难耐，还有我们永恒不变的美好记忆。

滚烫的大地，似火的骄阳，挥汗成雨的同学们构成了学校别具一格的“画卷”，图意展现了我们蓬勃向上的精神。可是，在席椅炙手的下午，四处蝇虫飞舞，汗水正在滚滚流淌，四肢已全然酸痛麻痹，这一切的一切无时无刻正在摧残着我们的毅力。

在军训的第一天，第一项的基础任务就给了我一个“下马威”——站军姿。在烈日当空的操场上，平日娇生惯养、细皮嫩肉、饭来张口的我们在忍苦耐劳的环境下，无疑是晴天霹雳。虽说是十分钟的军姿，但是，对我们来说确实是有度秒如年的感觉。

经过了一段漫长的十分钟后，每位同学个个七扭八歪。教官见状，依然不让我们休息。有的同学支撑不下去了，纷纷打着病号到了阴凉之处休息去了。看着他们舒服惬意的样子，我的心中也萌生了这个念头，但是很快就打消了。突然教官来到我面前，你会不会装病去休息？我坚决地回答道：“不会！”教官递上一瓶水，露出欣慰的笑容，这水似乎有着坚持的味道。

辛苦疲惫的军训平淡无趣，却着实艰苦，“不积小流，无以成江海；不积跬步，无以至千里。”每一个军训的动作都教会了我华夏民族不灭的信念，我身为龙的传人所拥有的坚持！

五天的军训周而复始地结束了，在最后一天的比赛中，每一个“方阵”整齐划一的动作令人啧啧称赞。“团结就是力量，坚持就是胜利！”这句话教官的话还余音绕梁。

白驹过隙，军训已然成为过去，这是一个起点，初中新的起点。在学习中也用军训的感觉鞭策自己，学行并进，健康发展。

一眨眼为期七天的军训结束了，留给我们的是辛，酸，苦，辣和我们永恒的记忆。结束并不意味着句号，而是漫长的高中生活中的一个逗号。需要我们努力的日子还很长，路漫漫其修远兮，吾将上下求索。

灼热的大地，火辣辣的阳光，汗流浹背的学生，构成了一道特别的“吃苦风景线”，若大的体育场在阳光下一点一点的融化，缩小，直到把我们吞噬。飞舞的蝇虫流淌的汗水，酸痛的四肢，我们并不在乎，在乎的是我们学到了什么，学会了什么。吃苦不是时尚，需要用汗水和毅力去交换，吃苦给我们留下无尽的财富，强壮的体魄，雷厉风行的作风，和敢于战胜困难的勇气！

我感觉军训已把我们这一群十六七岁的人锻炼成了真正的高中生，让我们知道了什么是汗水，什么是真正的快乐，以及让我们学会怎样独立，怎样面对生活，面对困难，怎样去承担那份光荣而艰巨的责任。记得才训练了三天的时候，平日拖拖拉拉的我早已疲惫不堪。刚学立正时，我就疑惑，为什么体育课中要常做的动作，早已会的动作，教官要如此仔细地讲解，为什么一个左转一个右转要教官如此煞费苦心让我们练习，实践出真知，五天的军训就让我明白，小小一个立正所包涵的丰富，几个转身所容纳的博大。站军姿，给了

你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要。而军训更教会了我超出这以外的东西。那就是认真对待自己的错误。也许生命中的美丽也就在于袒露自己的错误。那是一种真实的美。不刻意隐瞒什么，不对就是不对。而在这种自然中流露的那种质朴是任何东西也粉饰不来的。或许学到的东西远不止这些。但是紧张而又愉快的训练中的亲身体验，严格而又平易近人的教官的谆谆教诲，我想，我终身受用不尽了。

教官的勇气是我们的荣幸。正是在教官的指导下，我们才能获得优秀班集体、优秀内务的荣誉。这里有我们的功劳，也有教官的功劳和所有关心我们的人的功劳。

对手是最大的朋友，在比赛中我们是对手，在赛后我们是朋友，互相激励着前进，让军训变得更精彩，更充实更有意义。

其实军训也并非是人人心目中的魔鬼训练、灰色的咏叹调。紧张忙碌的军训之余，我们一同感受军歌的嘹亮，尤其是其恢弘豪迈的气势，拉歌时大家围坐一团的亲热劲儿以及互相争论的不服输劲儿。而这些都是我们平日中未曾感受到的。大家齐声喊出了当兵人的心声，并与之不可遏制地引起了强烈的共鸣。所有这些都是我们人生道路中难得一次的奇遇，定会铭刻于心。

军训是对你身体的考验，锻炼和提升。在军训中，有人退场也不放松，有人倒下也不放弃。我们不愿当两脚书柜，军训给我们最好的证明机会。五天的军训是漫长也是简短的。说漫长，因为苦和累。说简短，因为我们有信心，有能力去克服它。现在我可以自豪的说，我做到了！这是对一切苦和累最和的回报。

七天的军训就这样结束了。七天前，我们这一群南京理工大学的国防生身着迷彩装满怀激情和对部队生活的向往，踏上了前往179旅的军车。

经过近一小时的路程，我们来到了位于南京东郊的179旅的营地。随着军车缓缓驶进营地大门，我觉得自己真的成了一名人民解放军。下车后，感觉自己身上的迷彩装竟然和这里的营房、这里的树木是那么的和谐。走在通向营房的路上，一股男子汉的气概油然而生，觉得浑身都是使不完的劲儿。

到了营房后就进行内务整理，由于我们开学时候军训过，所以内务整理还算井井有条。

接下来的动员大会宣告我们的军训正式开始。

时值七月，正是南京最热的时候。对于我们这些平时只穿短裤，还吹电风扇的大学生来说，那厚厚的迷彩服就像一条棉被。虽然汗如雨下，衣服已湿透，但我们现在是一名军人，得注意形象，所以不但不能随便脱，而且还得着装整齐。说句实话，真的很热。于是不由得敬佩起那些士兵来，他们比我们训练要艰苦的多，但是他们却没有一个叫苦叫累的。

每天训练后，衣服都湿透了，但是营房里用水紧张，所以无法洗澡、洗衣服，只好穿着，等到晚上熄灯后，把衣服凉在床架上。

天气还是那么的热，很多人的背上生了痱子，我也是，晚上睡觉只能趴着睡。但一想到自己将会成为一名军人，难道连这点苦都吃不了吗？于是就忍着，虽然很难受，却是一种锻炼，一种对身体和意志的磨练。

白天的训练是单调的却不乏味，队列、行进、四百米障碍……当空的烈日，记录着我们的汗水。整日的摸爬滚打，我们身上少不了伤疤，但我想说，伤疤是男子汉的勋章。

在部队里，给我感触最深的是严明的纪律性，和说一不二的作风。穿上军装，就意味着纪律，橄榄绿中露出尊严。我会坚持到最后，我会肩负起保卫祖国尊严和人民安宁的那份重任。

都说是“铁打的硬盘，流水的兵”，当我们的军训即将结束的时候，我还是有些舍不得。就想自己是一名要退伍的兵，要离开这绿色军营，就要脱下这身军装，虽说回到学校，我们就又是一名大学生，可以像以前一样，无拘无束，可以睡懒觉，可以不整理内务……但却有一种深深的失落感。

我满怀信心地开始了真正的训练。教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。

心目中的军训充满教官的训斥；心目中的军训是紧张与艰苦的合奏；心目中的军训更是无常地响起那集合手哨音，还有那瓢泼大雨下的大集合、严训练；心目中的军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

读第七天心得体会 体育训练第七天心得体会篇三

怀着崇拜的理想，带着喜悦的心情，共同参加人生的第一次‘洗礼’完成半个月的校园军训；亲身体验一次军人生活的艰辛。是同一个梦想让我们走进同一个校园，是嘹亮的‘立正’声让我们来到同一个训练场，我相信同学们和我一样，增强学习的重要性和紧迫性，培养我们的责任心和集体荣誉感，努力做一名合格青年学生。

大家都知道入校前参加校园军训是一种很必要也是很普通的一项活动，它不仅锻炼身体，增强体质，也是我们学会站稳和独立的一堂必修课；它不仅让我们体验军营生活，了

解部队纪律，同时也增强我们纪律感责任心和荣誉感；它不仅让我们亲身体会训练的艰苦，更让我们尝到了苦后的笑容，感受到阳光的温暖，心情的舒畅，使我们向人生路上迈上一大步，提高我们的思想认识，为更好的完成学业奠定坚实的基础。

只有严格的纪律，才能铸就钢铁一样的长城；只有养成良好的纪律观念，才能成为一支文明之师，威武之师的国家后盾。俗谚：“无规律，不成方圆”。这正是我们青年学生学习的重点。

还记得入校时，我们带着兴奋而恐惧的心情，怀着崇拜而难以表达的眼神吗？还记得站军姿时当快要坚持不住，而教官在旁边鼓励的花语吗？那一幕幕亲身体会的场景在我们脑中不断的回放，教官们辛苦的重复每一个口令，耐心的示范，纠正每一个动作，直到达到标准，整齐为止，那种敬业精神正是我们学习所缺少的，一种不放弃，不退缩的精神；还记得在刚开始的军姿训练中，由于身体欠佳，几次都要昏倒，这时有一个熟悉而亲切的声音深入每个同学的耳中——“同学们，要坚持”我一直告诫自己：“我能行，要坚持，不能倒，头昏目眩一直干扰着我的大脑平衡，犹如深入生死般的挣扎，最后还是意志战胜了一切，那是成功的喜悦，那种兴奋和冲动相信大家都有过经历……我为自己的成功感到高兴，为自己的努力感到而兴奋“我行”只要有这种精神，有这种毅力，同学们大家会永远站在困难的头上每天我都会对着蓝天高喊：“我行”。是呀！军姿就像青松一样挺拔，它折射出一种做人的道理和航向“站的正，行的端”就是具体的体现。

其实最难忘的就是课间活动。都了休息的时，教官们会不辞辛苦的组织大家学习拉歌技巧，从而减轻大家的训练疲劳，优美的歌声在空中回荡，动人的旋律从口中有节律的蹦出陶醉着整个操场，回荡在每个角角落落，大家更是用震天的掌声，欢乐的笑语对“歌星”抱于衷心的感谢和真诚的祝福。

欢乐的笑声覆盖了训练的苦累，美好的祝福送给我们尊敬的老师，和辛勤的教官，留给自己是一份回味，一份责任一个个崭新的挑战，一种不懈的努力。

无论怎样的风浪，无论怎样的艰辛，只要我们拥有一种力量一种不屈不挠的精神，我坚信大家一定会步步高升，只要把这种精神贯穿于学习中，相互学习，共同进步，自觉遵守校规校纪，增强集体荣誉感，努力营造一个美好的环境，创造和谐校园做一名遵规守纪的文明的学生，成一个对社会有用的人。

读第七天心得体会 体育训练第七天心得体会篇四

七天的军训生活结束了。回过头来，看看自己走过的脚步，有的深有的浅，有的快有的慢，但最终经过层层训练，我们步调一致并肩齐进。

还记得当客车满载着我们急切的心情与无比自豪之感慢慢驶进绿色军营之中，我们整个人的身心完全被震慑住了。面对如此之庄严，我们肃然起敬，心生敬畏。我们带着浑身的力气于士气轻装上阵，便有了后来一幕幕xx大学人意气风发而又充满力量的演绎。

短暂而又充实的军营生活，让我们彼此更加认识了自己，教官在耳边的谆谆教导，让我们懂得很多，细心很多，让我们更加体会到：作为一名军人，要时刻严格要求自己，做好准备。全神贯注与力量集于一身，随时接受上级下达的各种指令，以军人的姿态与心态去面对一切。作为一名xx大学人，更应该为之感到自豪，因为有了xx大学的力量，将我们推向更高一个浪潮，因为有了xx大学的殷切期望，我们才会有了勇气挑战极限□xx大学所给予我们的远远超乎我们想要的，没有完美的个人，只有完美的团队，只因此，我们便要更加严格要求自己，打造鹰一样的个人，铸造雁一样团队。

在绿色军营里面，时常出现这样一幅画面：一群身穿蓝色t恤的xx大学人，铸造了一条亮丽的风景线。无论是饭前饭后，只要稍有空暇的时间，总能看到这样一组组场景；炎炎烈日下，偶有几对整齐的队伍昂首阔步的走着，原来是xx大学人正在操作动作要领，动作要领掌握好的帮助比较慢的队员，手把手教着，一步一个脚印，汗水浸透了衣衫，但却没有人停下脚步，队长喊着口号，声音似乎沙哑了许多，但却浑厚有力，不失为一种霸气，鼓舞队员们的士气，队员们没有一个说苦怕累的，因为我们坚信：只要我们认真，去努力，我们一定会做好。我们要发扬不怕苦不怕累的精神。因为我们都是展翅高飞的雄鹰，都是xx大学的精英！

无数条溪流向一方汇聚，将形成一片大海，海纳百川，有容乃大。每个人将自己手中的力量推向同一个方向，我们的力量将无限大□xx大学人将在创辉煌！

虽然我们即将要离开这里，有点留恋不舍，留恋军营的生活，恋着这里的一草一木，还有这浓厚的集体氛围，但我们时刻谨记着使命的迫切感□xx大学需要我们，我们要把所学的灵活的运用到实际工作中去，这才是我们的最终目的。发扬艰苦奋斗精神，发扬xx大学人精神，走好每一步，做好每件事。让xx大学的名字响彻一方！

读第七天心得体会 体育训练第七天心得体会篇五

为了确保军训工作的顺利进行，全体教官以“以情带兵、以理服人”为宗旨，用“五颗心”去工作。热心：当学员情绪低落需要安慰，生病需要关心，生活困难需要帮助时，教官都会热心地出现在他们面前。

耐心：训练中教官们耐心地为学员们示范，一遍遍地纠正他们的动作。在示范整理宿舍内务时，教官们耐心地给学员们讲解、演示脸盆、毛巾、鞋等物品的摆放位置。当有学员情

绪波动，或由于思乡之情而落泪时，教官则耐心开导，使之情绪稳定，心情舒畅。细心：训练过程中，教官们总能及时发现生病的学员，使他们得到及时的治疗，教官都会无微不至地呵护，陪伴前后，帮打饭、送开水。真心：训练时，教官们毫无保留地教会学员们每一个动作和每一项技能；休息时，教官与学员们倾心交谈，彼此之间真诚交流，相互理解、相互配合，这样教官与学员关系更加和谐。

爱心：每一位教官都将学生当作自己的亲人对待，用爱心铺就军训的星光大道。

三营全体教官用“五心”去做好军训中的点点滴滴，使受训同学倍受鼓舞，目前，学员士气高昂，训练紧张有序。作为教官，统帅这群“新兵”对我来说是一次挑战。起初，我还认为他们很怕苦、怕累、怕晒黑，可他们却让我出乎意料。他们并非我想象中的那样不堪一击，即使面对炎炎烈日，汗水顺颊而落，眼神也还是坚定地望着前方。

他们是一群热情似火的兵，面对军训，他们并没有表现出反感，不耐烦，而是用微笑来迎接；面对军训，他们并没有畏惧退缩，而是用有力的步伐来证实意志坚定。

他们是一群责任心、团结心极强的兵。训练时，有时步伐不统一，他们一次又一次地纠正；训练时，他们喊出的口号震破天际，在篮球场上空久久不散。

虽然军训很苦、很累、很枯燥无味，但是我的兵，他们总是用自己的热情和笑容来面对。

我的“兵”，我的骄傲！我的“兵”，我相信他们是最棒的！