

跳绳训练心得体会 运动会前训练跳绳心得 体会(精选10篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

跳绳训练心得体会篇一

上周末，我们学校举行了一年一度的运动会。作为参赛队员，我不仅参加了个人项目，还参与了团体项目。在准备过程中，我们进行了大量的训练，其中跳绳训练给我留下了深刻的印象。

第二段：跳绳的重要性

在为运动会训练的过程中，我们进行了各种各样的训练，其中跳绳是最频繁、最重要的一项训练。跳绳对于运动会项目有很大的帮助，它不仅可以增强我们的耐力和协调能力，还能锻炼我们的灵活性和节奏感。而且，跳绳训练是一项非常便捷的锻炼方式，不受场地和设备的限制，不管是在操场上还是在室内，只需要一根绳子就可以进行。

通过跳绳训练，我深切体会到了它的好处。首先，跳绳可以锻炼我们的心肺功能，增强我们的耐力。跳绳需要持续的跳动，让我们的心率保持在一个较高的水平，使我们的心肺机能得到锻炼。其次，跳绳可以提高我们的协调能力和身体控制能力。在跳绳的过程中，我们需要将双脚、双手和眼睛进行协调，同时保持身体的平衡，这对于其他项目的训练也有很大帮助。最后，跳绳可以锻炼我们的节奏感和反应速度。跳绳需要我们根据绳子的速度和节奏进行腿部和手部的动作，

这对于其他项目如短跑和接力项目的训练也非常重要。

虽然跳绳看起来很简单，但要想跳好并不容易。经过一段时间的训练，我总结了一些跳绳的技巧。首先，保持身体的稳定。跳绳时，我们要保持平稳的呼吸和稳定的身体，这样才能跳得更准确。其次，保持绳子的节奏。我们需要根据绳子的速度和节奏进行跳跃动作，这需要我们耐心、专注和反应灵敏。最后，正确的跳绳姿势也非常重要。手臂放松，手腕用力，双腿交替跳跃，在完全掌握基础技巧的基础上，还可以尝试一些高难度跳法，如交叉跳、跳绳踢腿等。

通过这次运动会前的跳绳训练，我不仅提高了自己的身体素质，还培养了一些品质和能力。首先，我学会了坚持。尽管跳绳对我来说有些困难，但我依然坚持每天训练，将跳绳作为自己的日常锻炼项目。其次，我学会了团队合作。在团队项目中，我们需要相互配合，完成各种协作动作和跳绳技巧，这培养了我的团队合作意识和沟通能力。最后，我也感受到了运动的乐趣。跳绳让我充满活力，让我享受到了运动和锻炼带来的快乐和满足感。

总结：

通过运动会前的跳绳训练，我不仅提高了自己的身体素质，还培养了坚持、团队合作和享受运动的品质。跳绳训练的好处和技巧使我受益匪浅，我相信这些经验和体会将对我未来的运动生涯产生积极的影响。我将继续坚持跳绳训练，并将其应用到其他的项目中，为我的团队取得更好的成绩而努力奋斗。

跳绳训练心得体会篇二

一、信任是成功的基石

训练一开始，我们便组建了自己的团队。我们的团队有一个光芒四射的名字——红星队，我们的队训是“不放弃，不抛弃”，我们的口号是“红星红星，拓展明星”，我们高唱着队歌“红星闪闪放光芒”，高举着队旗，雄赳赳、气昂昂，满怀激情，接受挑战。我是红星队的一员，我要为红星队增光。在接下来的项目中，我们都为了同一个目标，紧密地团结在一起，去拼搏奋斗。“齐眉棍”——我看到了齐心协力的力量；“高空断桥”——是队友的加油充电让我倍感鼓舞；“信任背摔”——让我明白“相信别人就是相信自己”。虽然都是小小的游戏，却让我深深体会到，个人的能力是有限的，团队的力量是无限的。雷锋说过：一滴水只有放进大海才能永不干涸。是啊，一个人就像一滴水一样，如果离开集体这个大海，就一事无成。一个人的成功不能代表整个团队取得成功，只有团队的每个成员相互团结，相互信任，才能共同完成团队的目标。我想在实际工作中，我们都能像现在这样，彼此信任，心往一处想，劲往一处使，拧成一股绳，还有什么事业不能成功。

二、沟通是成功的桥梁

七巧板这个游戏给我的感触最深，也是最具有真实性的模拟管理项目。游戏一开始大家都急于求成，没有很好的沟通，各扫门前雪，场面一度很混乱。好在负有领导责任的第七组履行了自己的职责，及时调整策略，充分发挥了协调能力，取得了864分，但与1000分的目标还有一定差距。为什么会出現这样的状况呢？我认为，首先是目标不明确：我们都没有好好研究一下任务书，没有吃透精神和任务就匆忙上阵，只能是劳而无功；第二是资源没有合理整合利用：每一组的板子都不能独立完成任务，这就需要指挥组把35块板子统一起来，合理分配，科学利用，从而达到最高效率和最大效应；第三就是没有很好的沟通和协调，造成重复劳动，浪费了宝贵的时间。所以，从这个游戏中，我深深地体会到，沟通与协调是通向成功彼岸的桥梁，非常重要，不可或缺。

三、指挥是成功的关键

间已过去了一大半，最后得到一个不标准的正方形。这个活动值得我们反思一生，也值得我们在一生的反思中不断修正。从中感受到：一要统一指挥：任何时候任何团队在任何地方从事任何工作，领导或指挥者必须只有一个。如若不然，多头指挥必然混乱无序，不能完成既定目标。二要抓关键抓重点，正方形最关键的是四个点，只要确立了关键点，其他问题也就迎刃而解。工作中也一样，要善于抓住工作重点，而不要盲目的不分巨细，眉毛胡子一把抓，结果只能是丢了西瓜捡了芝麻。三要群策群力，制定可行性方案。“磨刀不误砍柴工”，如何完成任务，这就要求我们首先拿出一个计划，然后按照计划和步骤，统筹安排，合理运作，这样才能高效正确。这就需要大家集思广益，取长补短，运用集体的智慧，冷静理智的做好详尽方案，并把工作分配到人，有执行，有监督，有反馈，有修正，以最优的决策，最快的速度完成任务。

四、坚持是成功的保障

“断桥一小步，人生一大步”，特别是王同学带给我的震撼，让我看到了个人的潜能有多大。只要你有强烈的成功愿望，具有勇往直前的勇气，具有锲而不舍的精神，更重要的是来自共同拼搏的队友的支持与鼓励，你就一定能收获成功。那么，在面对我们人生中的“断桥”时，也要相信自己，绝不轻言放弃。人最大的敌人就是自己，战胜了心魔，也就克服了恐惧，世上无难事，只要坚持，坚持，再坚持，就一定能到达成功的顶峰。

拓展训练虽然结束了，但它给我留下了珍贵的记忆和思考。在训练中，大家体现出来的学习精神、坚持精神、尝试精神、团队协作精神，都让我深深感动。当然能否真正把这次拓展中的精神应用到工作中去，还需要一个很长的磨合时间。但我相信，在局领导班子的坚强带领下，我们解放思想，不断

创新，积极思考，善于学习，一定能熔炼出一支团结高效的优秀团队！

一、 不同于以往

第一次参加这种户外拓展训练是在毕业后09年广州的时候，国企单位，当年入职了一大批新员工，当时在我的印象里，这种户外拓展运动类似于春游一样，新同事做做游戏，相互认识、相互熟悉，增进交流。而公司的这次拓展训练，并没有完全停留在这个层面上，而是在每个挑战科目完成之后，增加了很多分享与总结，交流与探讨的环节；而本身每个科目在进行之时，都在强调团队意识，队员之间的协作、分工，密切配合。这些都是以前培训所没有的地方。而且，在现在社会分工越来越精细的今天，仅凭我们个人的一己之力是很难完成一项系统性的工作，所以依靠团队、建立信任、彼此协作才能高效的进行工作。

二、先思后动、全局统筹

拓展训练的每一个科目都有其强烈的目的性和指向性；每一个科目就像我们平时工作中的课题一样，拿到课题以后，要先思后动。先要弄清楚，规则是怎么设定的，然后做什么，怎么做，这件事情的关键时间节点是什么，怎样打通节点瓶颈，然后再有条不紊的行动，凡事欲速则不达。

一个很简单的例子：在一条车流量很大的高速路上，决定运输效率的决定因素不是看我们在常规道路上跑多少快，而是车辆通过隧道的速度；那么隧道的通畅性就是整个过程的节点。我们后来发现，部分训练科目失误，时间长的主要原因在于第一：没有把规则搞清楚，第二：没有指定行之有效的的方法策略，就盲目的开始上，不但没有提高速度，反而出现了，窝工，返工等现象。这些联系到我们的工作实际也是同样的道理，拿到一项工作任务时，先不要急于出手，不懂的不做，先要有针对性的分析，制定系统的，行之有效的方法，

划分出事件的关键节点，在关键节点安排能完全担当的人，打通完成工作途径中的每一个障碍环节、合理安排、统筹全局、人尽其才。

三、平台、共享与共赢。

公司利益的最大化。同理，这次建筑业全行业推行营改增的税制改革，预算部和财务部，也有着密切的联系。工程造价上是按照11%征收率来进行计算的，而增值税发票在实际中怎样流转的。能不能有更有效的办法实现合理避税，缓冲营改增对企业利润的影响，要进一步跟财务积极探讨，互相配合，探索出解决之道。

总之，这次拓展活动是非常有意义的，我们应该把这次活动的收获和体会，积极运用到日常的工作之中，行胜于言，知行合一，把团队意识，共享与共赢的精神应用到实践中，我们公司各个部门之间，部门内部各同事之间，相互支持，相互配合，不推诿，不扯皮，凝聚成一直高效又有活力的团队。在整个建筑行业整体下行的趋势之下，中明建设凭借自己优势的资源为大家搭建了现在这么好的一个平台，我想我们每个人都应该珍惜这个难能可贵的机会，积极的发挥自己的作用，为公司创造更大利润，公司发展壮大了，我们每一个员工才能享受到公司发展带来的红利。

这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴做好各项工作的动力。它不仅仅是一次简单的训练，而是一种精神，同时也是一种考验。

一路上我的心情却很糟，不时的有种想哭的欲望，当到达时，这一切似乎从未发生过一样，完全忘记了，期盼训练赶快进行，分宿舍、分服装，一切就绪，很快我们来到了训练场上集合，吊桥、断桥、钢丝看到这些真的不敢想之前只有在电视里见到过，而能完成这些高空作业的定为当兵的。谁敢想在这两天里我们就要以它们为伴 训练的两天里，回想起来历

历历在目，每一个环节，每一个表情的难以忘怀，由于我在大家眼中是一个非常坚强而有男孩性格的我，不得不更加坚强起来。其实害怕吗，肯定害怕，但是我不能让大家失望，更不能把自己的弱点暴露给大家，所以只有硬着头皮上，并要很快的完成任务，给队友们做表率。

通过训练，过去的我只知道去做能做到的事，现在的我才知道有了团队就有了坚强，我还可以挑战很多想都不敢想的事；过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在的我更加知道自己是多么需要团队的支持和鼓励。一个人无论做什么事往往能力不是决定因素，更重要的是你具不具有强烈的成功愿望，有没有勇往直前的勇气和与自己共同拼搏的战友。由此拓展到一个集体、整个团队，它不仅需要优秀的人才更需要这些人才的优势互补、密切合作，只有这样才能走向成功，才能达到1+1大于2的结果。

一个团结的集体、一个有凝聚力、战斗力、执行力强的团队。

跳绳训练心得体会篇三

运动会前训练跳绳是我参加体育活动中最难忘的一段经历。在这个过程中，我体验到了跳绳对身体的锻炼效果，也领悟到了坚持不懈的重要性。下面将详细介绍我在运动会前训练跳绳中的心得体会。

第二段：坚持不懈

在训练初期，跳绳对我来说是一项相当艰苦的任务。每跳上一次绳，我的心跳加速，汗水不断地淌下来。然而，通过教练的激励和同伴的鼓励，我明白了坚持不懈的重要性。每天坚持训练，逐渐增加跳绳的次数和时间，我不再感到疲惫，反而有了一种对自己的激情和对未来的信心。

第三段：提高体能

通过长时间的跳绳训练，我的身体素质得到了极大的提高。我注意到，我的耐力明显增强，每天可以连续跳上几百次，而不感到疲惫。此外，我的速度也得到了提升，可以做出更快、更灵活的动作。这不仅使我在跳绳比赛中取得了好成绩，也在其他体育项目中更加出色地表现出来。

第四段：培养团队合作

训练跳绳不仅是个人的探索和挑战，也是团队合作的一部分。在训练过程中，我意识到只有与队友们相互配合，才能有更好的训练效果。我们通过互相竞争，相互帮助，共同进步。这种团队合作的精神不仅仅体现在训练中，也延伸到了比赛中。我深深地体会到，只有相互信任和默契，我们才能在比赛中取得好成绩。

第五段：积累经验

通过运动会前的跳绳训练，我不仅提高了体能，培养了团队合作的精神，还积累了宝贵的经验。我深刻体会到，只有通过不断地努力和训练，才能取得真正的进步。我学会了控制自己的节奏和呼吸，在紧张的比赛保持冷静。这些经验将对我未来参加其他体育活动和面对生活中的挑战起到积极的作用。

结尾：

运动会前训练跳绳是我成长中宝贵的一段回忆。通过坚持不懈的努力，我的体能得到了提高，团队合作精神也得到了培养，并积累了宝贵的经验。我相信，这些收获不仅仅在运动会上有所体现，也将对我的人生产生持久的影响，使我更加勇敢、自信地面对未来的挑战。

跳绳训练心得体会篇四

幸成为公司组织的第一批参加团队拓展训练人员之一，经过两天一夜的训练，除了身体上的疲惫外，在精神上也颇有收获，但更重要的是对自己、对团队有了一个全新的认识，那就是一个人要发展，自信心是必不可少的，而一个公司要发展，一支富有激情的团队也是必不可少的。有感一：团队建设所谓团队，就是由某些人为了达到一定的目标而组成的一个队伍，团队中的人可以是固定的，也可以是临时的，可能是认识的，也可能是不认识的，他们来自四面八方，男女老少，而我们就是这样的团队，大家来自不同的所、队，差不多每个岗位都有，各方面的能力也参差不齐。

跳绳训练心得体会篇五

作为一名年轻的健身爱好者，我一直保持着积极的生活态度和乐观的心态。于是，我开始尝试各种运动，其中跳绳成为了我的最爱。通过跳绳，我不仅锻炼了自己的身体素质，更重要的是锻炼了我的意志力和耐力。下面就让我来分享一下我的跳绳训练心得体会吧。

第一段：前期准备

作为一项高强度的有氧运动，跳绳训练需要进行充分的准备工作。首先，要选择好适合自己的跳绳，长度要符合自己的身高，过长或过短都会影响跳绳的效果。其次，要选择好跳绳的场地，在硬而平整的地面上进行跳绳，以免受伤或者影响跳绳的效果。最后，要进行热身准备，包括慢跑、动态拉伸等，以免在跳绳过程中拉伤肌肉。

第二段：跳绳技巧

跳绳的技巧很重要，如果技巧不好，不仅容易受伤，还会影响跳绳的效果和效率。在跳绳过程中要保持节奏稳定，不要急躁，身体以大腿为支点，摆臂跳跃，手肘要放松，尽量不要用力过猛，以免受伤。同时，跳绳的松紧度也要适中，过紧或者过松都会影响跳绳的效果。要放松肩部，注意呼吸，控制好跳绳的节奏和跳绳的高度。

第三段：提高训练强度

跳绳的效果直接跟训练强度的提高有关，强度不够的话，不会有明显的效果。如果你是初学者，那么可以尝试每天跳20分钟，逐渐增加时间，慢慢增加难度。可以通过跳绳的种类、跳绳的方式、跳绳的时间等多种因素来逐渐提高训练的强度。例如，可以尝试踩高跳绳、交叉跳绳、单脚跳绳等跳绳的变形方式，以增加跳绳的难度。

第四段：注意呼吸

跳绳的过程是高节奏的有氧运动，呼吸很重要，如果不注意呼吸，容易出现氧气供应不足的情况，从而影响运动效果。因此，要注意在跳绳的过程中保持深呼吸，每次跳跃时要有节奏地吸气和呼气，以保证氧气充足，提高训练效果。

第五段：持之以恒坚持训练

跳绳的效果不是一蹴而就的，需要长期坚持训练才能达到良好的效果。在跳绳的过程中，遇到瓶颈期永远不要放弃，要坚持训练，找到自己的瓶颈，并有针对性地进行弥补和改进。同时也要注意休息，每天跳绳的时间不宜过长，以免过度疲劳对身体造成伤害。

以上就是我的跳绳训练心得体会，跳绳是一项非常好的运动，它不仅可以锻炼身体，还可以锻炼意志力和耐力，让我们更健康、更充满活力。在跳绳的过程中，我们需要进行充分的

准备工作、掌握好跳绳技巧、提高训练强度、注意呼吸，以及坚持训练。只有这样，我们才能在跳绳的过程中发现快乐、享受健康的生活。

跳绳训练心得体会篇六

一、拓展前要备好学生：

在认真参加多次集体备课的同时，自己在业余时间对所要做拓展的学生有个全面的了解。感觉要想做好毕业生素质拓展工作，要始终坚持以人为本的原则，首先分析毕业生目前的情况，特别是心理状态。始终坚持尊重学生、理解学生、启发学生、关心学生、激励学生的基本原则。现在的学生在意识形态上要求平等、自我意识强、挑战意识强。他们思想比较解放，不盲从，有自己的观点和见解，不喜欢那种我说你听的灌输式教育方式，尤其不喜欢听大道理，这是当代大学生普遍的心理特征。那么对于即将走入社会的毕业生来说，他们又具有着对进入社会的恐慌，特别是实习回来后对为人、处事方面的求知欲要更强烈些，这就需要我课前做充分的理论知识准备，把自己工作中积累的一些实战经验与他们一起分享，及时对他们的感悟进行总结提升。让他们对活动的认识自觉内化为自觉意识，从而达到素质拓展训练的真正目的。

二、拓展前辅导老师自身要做的准备：

1、辅导老师要有很强烈的方向感和感染力。一定要拥有着足够的感染力，因为感染力会比感冒更容易传染给学生，使学生紧紧跟随团队。记得上课前杨老师也一再的和我们强调辅导老师要有势气，没上课前主动听同事的课，认真观察学生参与状态，为自己的课做方方面面的准备。做为辅导老师，用我们的语言感染学生，有时要像带兵上战场一样，让我的兵们，带着战斗的激情去参加各个环节的拓展活动，只有这样才能把大家团结起来，更重要的是把不积极参与的、性格内向同学带动起来。只有让学生全身心投入了，学生才会真

正有收获。

2、辅导老师要用真诚换取真诚。素质拓展从传统的知识灌输转变为在做中学。学生能够完全的理解与接纳培训的内容不是一件容易的事。每个人都守着一扇自内开启的心门没有人能随便地打开。辅导老师要做的事情就是进入学生的心理，改变和优化他们的固有的心理定势。这需要辅导老师首先亮出真诚，博得学生的信任。在分享中，我回想自己在刚刚走入社会时的心理感受，和学生产生了共鸣。在大家都发完言后，队长主动说，老师你多给我们说说吧，其他人连连点头。当时我看到了大家对我的信任，我毫无保留的述说了自己在工作中的点滴经验。希望能对他们有一点点的帮助。真诚的、互动的分享让大家很受益。

3、辅导老师要有坚定的信心。辅导老师会用平常心来告诉自己别只去寻求工作以外的快乐而忽视了工作本身的快乐。事实不是这样吗？学生在拓展中给了我们太多的感动和意外。学生不但把我们此次拓展的真正目的都感受到了，甚至超越了我们的想象，他们说的更深，想的更远了。

三、素质拓展训练给我的学生工作带来的启示：

1、努力让每位同学都积极参与，获得真切的体会

寓教于乐一直是我们追求的境界。在活动中，能使学生真正地动起来，使每一个人在富有挑战性、趣味性的历奇活动中体验、合作、交流、探讨和分享，为每一个学生营造很佳的学习和受教育的契机，激发主动的参与意识。辅导老师在传道中要激发学生兴趣，使训练过程像娱乐活动一样有吸引力和乐趣；同时辅导老师通过调动性格外向学生的积极性，带动整体氛围，进而使不易融入集体的学生积极参与。通过活动营造了团结、支持、合作、鼓励的氛围，使同学们在共同的体验过程中战胜自我、实现了深切的体验、共同成长。

2、启发我在日常学生工作中努力尝试建立新型师生关系。

俗话说：身教胜于言教。在素质素质拓展训练的每一项活动中，教师都会适当做些示范和指导。当学生在活动过程中遇到困难或挑战时，教师都会适时介入，提供适当的帮助，增强学生对活动的信心。同时，在师生互动和学生合作活动中，无形之中已建立了良好的朋友式、战友式的新型师生的关系。这使我不禁想到在做学生日常思想教育工作时，要努力变换工作方式，抓住思想教育的契合点，让学生在具体行为中自觉辨析对与错，是与非。

四、通过素质拓展训练发现自身存在的不足

1、在做好大学生素质素质拓展训练工作中，辅导老师应该利用自己的优势，克服不足。感觉自身的不足主要是心理专业知识不丰富。在今后的工作中加强自身的学习，不断提高和丰富心理专业知识，特别是加强与学校心理咨询中心老师的交流，获得心理教育的专业技能。

2、进一步加强理论知识的学习和提高语言组织能力。在和学生分享时虽然有所准备，但感觉自己的语言不能达到理想效果，要想给学生一碗水，自己要拥有一桶水甚至更多。平时要注意综合知识的积累，才能在拓展中应用自如。

是刚开始参加素质拓展活动，感觉很有趣、很有意义，我收获很多。这是外语系团学干部培训素质素质拓展训练。

这次活动给我留下很深的印象是责任感，不论我们是什么身份，都应该要有责任心，对自己、对他人、对团队负责，就像人们常说的在其位，谋其正，你在什么样的岗位上，就应该担起什么样的责任。这次活动，在我们14人的小团队中，我担当的是政委一职，我的职责就是配合队长，跟队长和队员们一起出谋划策为完成任务共同努力。而在密宗挑战中，我在40人的大团队中担任队长一职，我们的报数挑战在开始

和结尾两轮都取得了圆满的成功，但是在中间第二轮的时候，我们队因为一些小原因失败了，队员们接受了20下俯卧撑的惩罚，而我作为队长就要担当起责任，接受60下的俯卧撑。对于一个女生，我不曾做过这么多的俯卧撑，但是因为我知道队长就该承担队长的责任，我不愿也不能放弃。

除了责任，我还重新认识了团队与个人的关系。唯有每个人都抱着对自己、对团队负责的态度，认真完成每一件任务，那才能构建一个优秀的团队；而也只有在优秀的团队中，个人才能得到更好的发展，才能做很好的自己。所以我们应该为了团队而努力。而在构建团队中，应该有不抛弃，不放弃的理念和木桶原理，不该放弃团队中的任何一名伙伴，即使他在某些方面的能力不及他人，而应该积极地帮助他，帮助他提升自我的综合素质。因为木桶装水的多少取决于的是很短的那块板。

关于或者管理者，我学到了应该注意沟通的有效性和学会授权以及不为失败找借口这几点。并学到了在做一件事的时候应该有这样几个步骤，简称为pdca

即，plan do check,action 而很关键的就是检查这个环节，学会检查，可以使我们做事成功率更高、满意度更高，并且能够从中学会更多意想不到的东西。

不管是作为普通员工或者管理者或者，我们都应该记得重要的不是我，重要的是我们，秉持着不抛弃不放弃的精神，向明确的目标前进，为自己和团队的未来而努力。

跳绳训练心得体会篇七

跳绳是一项简单且方便的运动，利用绳子的旋转来强化身体的耐力和协调能力。在我的跳绳训练计划中，我能够感受到这一运动的独特好处。以下是我对于跳绳训练的心得与体会。

第一段，起因：

在日常生活中，身体的健康和稳健的体魄变得越来越重要。我常常困扰于如何找到一种高效的运动方式来增强身体素质。在一次运动比赛中，我看到了一些选手在比赛中使用跳绳来练习身体协调性和耐力，这也激起了我跳绳的兴趣。从此，我开始了我的跳绳训练之旅。

第二段，初次尝试：

起初，我发现这项运动似乎非常困难，编织跳绳和控制跳绳速度都是很难的。每次跳绳后，我都感到精疲力竭。然而，我没有放弃，我将跳绳作为我每日的锻炼计划，并逐步地增加了跳绳的时间和难度。我还丰富了训练内容，例如左右足交替跳、单脚跳、双人跳等，让跳绳成为了我每日生活中的一部分。

第三段，收获：

逐渐地，我的身体适应了这项运动，我的身体素质得到了显著提升。我每日的跳绳时间逐渐增加，同时时间也更加稳定，感受到自己的耐力和协调能力有了很大的提升。此外，在跳绳训练期间，我还加入了一些有趣的动作和小节，这让整个训练变得更加轻松和愉快。

第四段，对未来的期望：

在我的跳绳训练过程中，我意识到身体训练的重要性。跳绳不仅仅是提升耐力和协调性的好方法，也有助于增强心肺功能。我还希望在未来通过跳绳，不仅仅将其作为一项训练的工具，也能够成为一种艺术形式，能够将跳绳通过展示的方式传播出去。

第五段，结论：

跳绳不止是一项训练运动，更是一项艺术运动。它能够提高

人的身体素质和协调性，并且它也是一项娱乐活动。而通过每天坚持跳绳训练，我不仅仅体验到了身体的健康，也在跳跃的过程中收获了信心和快乐。

跳绳训练心得体会篇八

一、报数游戏感悟：

在训练营中参加的第一次挑战便是报数游戏，我深深的体会的到没有完美的个人，只有完美的团队。报数游戏不只是一个简单的游戏，更是团队合作的一个缩影。首先，领导者要制定方式方法，即咋样能够使报数的速度达到最快，应该采取一种怎么样的队形；其次，领导者要充分了解自己的队员有什么样的特质，适合什么样的角色，充分发挥队员的长处，使团队呈现出一种最强的态势，即谁的语言能力强，反应比较快，安排其报难报的十几、二十几，以弥补其他队员的不足；再次，团队是一个整体，要讲求配合，不要抱怨，只有团结一心，才会找到最适合团队的方式方法，达到最好的效果。最后，要摆正团队的心态，胜不骄败不馁，不能因一时的胜利就放松自己的精神，以至于忽略了对方的进步，造成后面的失败，也不能遇到失败而不从自己身上找原因，总拿自己的长处比别人的短处，认为别人做的其实不如自己好，要借鉴别人成功的经验为己用。最好以上四点，一时的失败已经不再重要，因为团队已经立于不败之地了。

二、扎马步挑战心得：

扎马步是训练营的第二个挑战，在进行挑战之前，教官给我写了三句话“平常时刻看出来，关键时候站出来，生死时刻豁出去”，接下来的比赛让我明白了什么是“关键时候站出来，生死时刻豁出去”。首先，团队领导者在选择由谁参加挑战时应该充分考虑对方的身体条件以及对方的意愿。这个时候就需要有人站出来，根据自己的身体条件和日常的经验，觉得能胜任的参加挑战，人员确定后，需要做的就是“豁出

去”了，扎马步比的就是耐力、意志力，没有谁比谁体力好多少，只有谁比谁更有意志力而已，挑战的结果就是5个女孩子全部扎了27分钟，她们的精神感染了教官的同时，也为自己的团队获得了荣誉。

三、手语操的体会：

手语操是训练第一天下午安排的挑战，比赛时间是第二天晚上，也就是只有一天的排练时间，而且这一天课正常上，其他训练正常进行。在平时看，这样的任务是不可能完成的，且不说队员们平时根本连舞蹈基础都没有，就是有基础，一天的时间也太少了，而这一天还被其他的训练占的慢慢的，能够排练的时间只能是休息时间。这个时候压力变成了动力，平时下班后就放松、晚饭后就休息的人们凌晨3点钟楼道里还在排练队歌，手语舞。排练结束后，大家自己又给自己另外加了餐，唯恐自己拉大家的后腿。睡了几个小时后，7点半队伍又准时出现在楼道、操场、停车场。每个人都努力的让人动容，谁都不肯掉队，而队长在这个时候更是付出比别人多的多的努力，除了排练的时间一刻不比大家少，还得负责组织策划，更是在别人都休息后或别人都没起床前就自己开始练习，以便在正式练习的时候给大家指导和讲解。结果是，在第二天晚上比赛的时候，效果惊艳了全场，每个队都是那样的夺目，难分上下。比赛结束后，所有人明白了一个道理：没有什么做不到的，只看你想不想做。

四、money game的感想：

这是一个能够引人深思的游戏，这是一个考验人经营思维的游戏，这个游戏更带给我们深深的启示。在游戏当天，1队、3队、4队用两轮的诚意向2队表示愿意实现共赢，可2队并不领情，在连续赢了2局后高兴的全体鼓掌，其他队只好改变策略，打起了价格战，在最后一局，所有人都知道，只要全出y□前面输的钱全部能够扳回来，但因为对竞争对手的不信任，没有人选择共赢的结局。这个游戏就如同企业中的价

格战，首先，你必须明白，你的价格底线在哪里，低于底线的价格战，不是输赢的问题，是输多输少的问题，当一个行业陷入价格战，就失去了生存的基础，企业做的每一次降价，都是饮鸩止渴，最终行业间斗的两败俱伤，只能滑向灭亡，而行业间必须形成一个共识，联合起来，设立共同的行业底线，拒绝价格战，才能最终达到共赢，才能完成企业的经营目标。

五、穿越电网的感想：

训练营的最后一天是穿越电网，是整个训练营最需要团队协作的挑战，也是团队价值最核心的体现，挑战前教官给了五句话做为提示“事事有流程，环环有规范，件件有人抓，件件有落实，件件有考核”，在过电网过程中，大家慢慢体会到这五句话的含义。事事有流程就是整个团队怎么过，怎么的顺序过需要提前设计好，既要考虑到队员的体力，又要考虑好如何搭配的问题，使队员在同样的体力的情况下把效果发挥到最佳的状态。而错误的流程设计会给团队带来毁灭性的打击，会导致队员体力透支二效果不佳，这个挑战要求的是效率不是速度，所谓欲速则不达。环环有规范就是说每个人该做什么，该扮演怎么的角色应该是规定好的，每个人都有自己的分工，都要遵守属于自己分工所应遵守的规则，在团队挑战中热心用该用对了地方，如果光有热心而不做自己该做的事情的话，不只完不成团队赋予自己的任务，还会影响到别人任务的完成，继而影响到整个团队。件件有人抓就是说团队中必须设定各种岗位去规范各个流程，每个人的认知不同，也就形成了每个人对同一个规范的理解程度不同，这个时候就必须有一些人来统一大家的认识，给大家一个统一的行为准则，负责统一各个环节的行动，为团队节省精力。件件有落实就是设好好的环节必须制定专门的人负责落实，每个岗位该做什么，该怎么做，必须要把每个设定的环节落到实处，只有行动了的设定才是有用的。件件有考核就是说团队作为一个人的结合体，必然会产生这样那样的问题，产生了问题就要找到原因，通过考核就规范每个队员的行为，

话说无规矩不成方圆，规矩必须以考核来保障实施，没有考核，规矩就成为空话。在团队中，考核的结果是团员价值的体现。挑战当天大家由刚开始的一盘散沙、事不关己的状态逐渐融入团队，变成团队的一份子，各司其职。团队一开始在不断的尝试、失败、再尝试、再失败.....到成功，期间几多感动，当总指挥为了不让大家前功尽弃，不顾腰上有伤，坚持做了360个俯卧撑时，当运输队员手上背上受伤而不下火线时，一切已经不是困难了，大家的心中的感动都化成了力量，做好自己该做的事情，忠于完成了看似不可能完成的挑战。最后大家用真诚感动了教练组，教练组统一将舍己为人的总指挥送过电网，大家心中是那样的激动，但都没有出声，因为大家明白不合时机的欢呼会毁了所有人的努力，知道教练组宣布挑战通过，人们发出了喜悦的欢呼，留下了激动的泪水。那一刻，一切语言已变得苍白。

经过了这次训练，我深深的体会到要把训练时的团队精神运用到日常的工作中，各司其职，相互配合，既不能推诿工作，也不能因为自己的太过热情给别人带来不必要的麻烦。

本文转自明阳天下国际培训集团官网

新员工“魔鬼训练营”活动心得体会

军训似乎成了我们成长的证明，每新到一个新的环境就进行一次军训，就

像上台阶一样。中学时的军训让我觉得绿色是世界上最美丽的颜色，而军人是世界上最传奇的人，他们是最崇拜的人——他们似乎无所不能，仿佛没有他们办不到的事。师范时的军训让我更进一步地了解了军人，在我们自以为美丽的光环背后，他们所要付出的艰辛、汗水，抑或生命。这次的军训是我走进社会的第一课，即使是已经经历了3次军训，即使是训练的内容与之前相差无几，我依旧是有所感悟的。

首先，军训强调列队。先定排头兵，依个头高矮排序，然后以排头兵为基准向前挺进！在企业里也是这样，不过个头是指能力和才干，这是一个企业能够正确发展的基础。在天然气总公司，我们为拥有一支优秀的团队而自豪。作为队员我们需要做的就是以这个排头兵为基准，给自己一个准确的定位，充分发挥自己的知识才能为我们的团队贡献力量。

其二，正确的命令，有效的执行。部队里有句话叫军令如山倒，而且要令行禁止。刚开始队员们的神经有些松散，一个简单的指令动作都没法统一完成。在教官的悉心指导和队员的反复训练下，动作步伐逐渐协调并统一起来。同样一个企业能否有正确的发展路线，首先取决于领导者的决策和令行禁止，指令发生错误直接导致的后果就是整个队列动作的错误，而团队成长的速度需要团队成员共同努力，悉心去呵护。其三，团结互助。

一个水桶的容积不是取决于最长的木板，这是著名的木桶原理。军训中行进队伍的整齐与否也不取决于动作最标准的队员，有一个队员做错或是动作不准确，都会影响整体效果。有幸的是我们处在一个非常团结的队列中，训练休息期间，好多队友放弃了休息主动去帮助动作不标准的队友，不厌其烦。一份耕耘，一份收获，经过教官的指导和同志们的互相帮助，大家都能很标准地按照指令完成动作，而且彼此配合默契，在帮助队友的同时我们自己也在不断进步。在最后的队列比赛中，我们第六队终因表现突出，获得加分表彰，这是我们每个队员的荣誉和自豪。

通过3天的训练和学习，确实让我收获不少，感慨颇多。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，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去

踏、去摸索、去行进！我想那样的路才是真正的自我写照，决无半点虚假伪装之意。一个人的社会阅历并不是工作和生活的障碍，好的心态才是工作的动力和源泉。军训，让我感悟到，如何去面对生活和工作，如何用智慧去工作，为阆中天然气总公司贡献自己的一份力量。

通过开展军训活动，不仅提升了我们的时间和效益观念，加强了我们的组织纪律性，增强了我们求实、拼搏的意识和不惧困难的勇气，也改善了我们的精神风貌，培养了我们的团队意识，提高了我们的综合素质。军训，不仅磨练了我们的意志，也培养了我們良好的工作作风，无论是工作上还是思想上都让我们得到了一次锻炼与升华。

跳绳训练心得体会篇九

跳绳是一项既简单又有效的运动方式，常常被用做热身，也可以成为一种独立的训练方式。我已经跳绳多年，这篇文章将分享我在这段时间内积累的跳绳训练心得和体会。

第一段，介绍跳绳的基本功夫。跳绳不仅是一项简单的训练方式，还需要掌握一些基本的技巧。第一个需要掌握的是节奏，在跳绳的过程中要保持一定的节奏，这样才能跳的更加稳定。接下来是掌握跳绳的节奏和身体的协调性，这样才能保持跳绳的稳定和连贯。此外，还需要掌握正确的手臂和腿部的动作，这样才能跳的更加顺畅。

第二段，分享跳绳的好处。跳绳是一项非常全面的运动方式，它可以锻炼心肺功能、协调性和耐力。跳绳的好处在于它可以让你在短时间内快速地达到高强度的训练效果。在中长期的训练过程中，跳绳可以通过提高身体的耐力和代谢水平来提高你的身体素质。

第三段，谈论跳绳的适应性。跳绳是一项非常适合人群广泛的运动方式，它不受时间、场地和工具的限制。不但运动量

大，而且很容易在不同场合中进行。

第四段，分享跳绳的注意事项。跳绳虽然是一项简单的运动方式，但在跳绳的过程中也需要注意一些事项，以免增加受伤的风险。首先，要注意场地的平整度以保证没有滑倒等意外事故。其次，也要注意跳绳的节奏和速度要掌握好，不要过于急躁，让自己感到焦虑。另外，可以在跳绳前进行短暂的热身，这样可以使肌肉更加温暖，减少受伤的风险。顺便提一下，在夏天跳绳，可以带上吸汗带和运动饮料，可以有效减少水分流失。

第五段，总结跳绳对我的影响并鼓励大家坚持跳绳。跳绳这项运动对我来说已经成为一种习惯，也让我感受到了运动的快乐。在过去的跳绳经历中，我慢慢地发现了自信和耐力的提高。跳绳不仅是一种锻炼身体的方式，还可以在日常生活中提高身体素质，同时使情绪变得更加稳定和平静。

以上就是我多年跳绳的心得和体会，希望对大家有所帮助，也希望更多人能够喜欢跳绳，享受这项运动所带来的良好体验。

跳绳训练心得体会篇十

9月7日，广州团委组织30多名志愿者来到笑翻天拓展基地，举办志愿者户外拓展培训活动。志愿者通过分组竞赛，考验了团体协作和组织应对能力，有效加强整体协作意识，增进友谊，促进志愿者队伍凝聚力发展，从一项项互动活动中，团结、紧张、严肃、喜悦各种情感交错、有喜悦分享、有失误担当，这就是团队的力量。

6米高空跨过断桥，如果没有团队的鼓励，真心不敢。看得见的高度使大家不敢迈步，因为怕摔得太惨，可是没有意义的人生不会因为长度的增加而变得有意义。此次拓展所有的东西都敢去尝试，离开地面时从紧张变的踏实，从大声叫变成

欣赏美景，从胆怯不敢变成主动去。高空断桥能更好地锻炼参与者的环境适应能力、心理承受能力等各个方面的能力，也能缓解参与者的生活、工作压力，来一次身心的完全释放。

生死电网，每个人必须从电网里传过去但却不能碰到电网。看着一个个狭小的空间，每人都大呼不可能完成；而结果是一起努力把一个个队友抬了过去。“思路决定出路，做什么事情之前，千万不能急于完成，研究好思路、方法才能最终完成任务。”队员在结束“生死电网”项目时这样感慨。这句话，笑翻天乐园拓展教练之前给队员强调过，所以，急于求成而不经大脑就不会成功，要成功，就必须有思想，有思想决定有出路！该拓展项目考验队友们的组织能力、团队精神以及默契。发言环节，让在场的每一位特勤人儿为之动容。

毕业墙，汇聚了无穷的团队力量。在任总的指挥下，下面搭建人梯，他们一次次用他们的膝盖和肩膀将伙伴了送上毕业墙，上面的人一次次用他们强有力的臂膀把小伙伴们拉上了毕业墙。“梯”和“手”的结合是扶持、援助、关爱的化身，共同凝聚为团队的归属感！最后所有人都哭了，合作、信任、鼓励、感恩、责任、团结都是一路走来所看到和学到的东西。

拓展训练结束了，我和我的小伙伴们都惊呆了，肆无忌惮的青春永远镌刻在人生轨迹里，这就是激扬青春，熔炼团队。