

# 田径培训心得体会(实用5篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。大家想知道怎样才能写得一篇好的心得体会吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 田径培训心得体会篇一

我对田径一直有着浓厚的兴趣，但在我进入大学后才得以实现。大学选修课中的田径专修让我有机会接触到这项运动的方方面面。在组队进行各项田径项目练习的过程中，我深刻体验到了训练的艰辛和快乐。在开始的时候，我还有些拘谨和紧张，毕竟我对这项运动了解还不够，技术也比较生疏。但是，逐渐地，我发现自己喜欢上了田径运动，也逐渐发现了自己的潜力。在队友的帮助下，我慢慢克服了一些困难，渐渐进步。

### 二、坚持训练的决心

参与田径专修的训练课程使我开始了更加规范和系统的训练。与个人随意锻炼相比，这种有计划、有目标的训练给我带来了更大的挑战和成就感。每一次训练都很充实，每一次的挑战都能感受到自己的进步。这不仅让我体验到了田径运动的严谨和规律，更让我对自己的耐力和毅力有了更深层次的认识。为了训练成效，我主动加入了更多的自主训练，每天坚持晨跑，培养良好的作息习惯。对于集中注意力、克服疲劳和压力方面，我也渐渐有了一些应对方法。我深刻地感到，只有坚持下去，不断地锤炼自己，才能成为一名真正出色的田径选手。

### 三、团队协作的重要性

在团队合作的训练中，我深刻体会到了团队的力量。每一个队友的付出和表现，都直接影响到整个团队的训练效果和比赛成绩。在比赛中，团队的默契和配合更是至关重要。我与队友们一起默契配合，互相鼓励，不断提高自己的训练水平。团队合作不仅让我在技术上有所突破，更让我学会了倾听和尊重他人的意见，懂得与他人相互依靠和支持。这种团队协作的经历，使我在成为一名田径选手的道路上更加自信，并带给我一种积极向上的精神风貌。

#### 四、目标和奋斗

训练过程中，我因为每一次的进步都倍加珍惜，所以我也意识到了设定目标和追求目标的重要性。每一次去参加比赛，我都会设定一个具体的目标，努力训练，为实现目标而不断努力。这让我逐渐明白，只有有了目标，才有奋斗的方向和动力。同时，我也渐渐懂得了平衡的重要性，要在追求目标的同时，合理安排自己的时间和精力，不让训练毁灭了其他方面的生活。

#### 五、成就与反思

在这一段时间的田径专修中，我不仅取得了一定的成就，更学到了很多宝贵的经验。通过不断地练习和参加比赛，我逐渐提升了自己的能力，增强了身体素质，也更加明确了自己的兴趣和追求。同时，我也意识到了自己的不足之处，从而更好地调整自己的训练和学习方法。这段时间的专修经历，让我更加坚定了自己未来的发展方向和目标，并给了我足够的信心和动力去追求更高的层次。

总之，田径专修为我打开了一个全新的世界，不仅提高了我的体能素质，培养了我的团队协作精神，更让我明确了自己对于运动和生活的追求。这段经历使我对田径运动产生了更深的热爱，成为我大学生活中一段难忘的记忆，也为我今后的人生旅程指引了方向。我将继续保持积极的态度和训练，

用心去迎接田径运动的更多挑战和机遇。

## 田径培训心得体会篇二

查处长的田径裁判法讲座结合多年的亲身执裁经验实例，生动形象、富立体感。解答了实际操作中多年存在争议的某些难点与重点。如起跑、破纪录、成绩丈量、检查、全能等。值得一提的是，正如查处长举例连云区中小学田径运动会所发生的咨询情况，我本人在20xx年的区田径运动会期间因与另一副总裁判长发生争执，也曾经打电话向查处长询问关于破纪录轮次的判定。

金主任所谈高中课堂体育教学及训练方面的话题，贴近同是高中老师的我，很多观点感同身受，有共同语言啊。我比较感兴趣的是如何合理安排运动负荷、巧妙安排游戏性教材及如何积极性休息。尤其是关于巧妙利用体育课上的学生休息，保持一节课的连贯性，不可随意肢解活动各环节。我想，过一阶段也许从中借鉴几点，写点该方面话题的论文，希望及早成文并发表。

史校长所谈的田径运动训练内容与方法讲座中为大家展示了美国体能训练方法，里面许多训练手段值得我们以后的训练中加以吸收利用。而讲座中的一些有关运动训练原理、原则、方法带有一定的新意，很值得慢慢思索。

张教练的中长跑现场教学训练点评，结合青少年该项目训练特点，边练边讲解，虽然大家站在阴凉地观看与听讲，但气温实在是高，蒸蒸日上，但学员们依然听的很认真。

培训进行到第3天上午，杨俊伟教练的投掷项目训练讲座，令大家眼前一亮，因为杨教练讲座时呈献给大家的是3名大弟子现场示范投掷类训练课的准备活动内容、力量训练方法、专项技术动作方法。应该说效果非常好，直观、新颖，鲜明的创新特色。大家拍照的拍照、记录的记录，求知欲相当强

啊，究其原因，是因为基层体育教师大多不是投掷专长，对投掷方面的各项目教学与训练缺乏有效的手段与方法，而杨家军今天所展示给大家的正是我们平时所缺失的，所以尤其显得有实效性。

培训到第4天时，迎来了南京航空航天大学附属高级中学的王达梅老师的一堂体育教学设计讲座，讲的很透彻，所涉及内容新颖、前沿，所讲内容基本涉及当前我国课程改革中最前沿的相关动向。看得出，王老师的确是上课尤其是体育课堂教学设计方面的专家。听后收益匪浅。

总之，4天的专业技能培训充实而充满着新意；辛苦而充满着兴奋；看似平淡却处处充满着激情。

最后我把查处长关于田径规则方面的部分值得关注的难点与重点在加以归纳，希望对今后组织田径运动会执行规则情况有指导意义。

1、400米及400米以下的各项径赛（包括4×200米及4×400米接力的第一棒），必须采用蹲踞式起跑，并使用起跑器。

2、在“各就位”口令之后，运动员必须走向起跑线，完全在自己的分道内和起跑线后做好准备姿势。双手和至少一个膝盖应触地，两脚应接触起跑器。发出“预备”口令时，运动员应立即抬高身体重心做好最后的起跑姿势，此时运动员的双手仍须与地面接触，两脚不得离开抵脚板。

3、在“各就位”或“预备”口令发出后，所有运动员均应立即做好最后的预备姿势，不得延误。运动员已就位时，其双手或双脚均不得触及起跑线或线前地面。

4、零抢跑运动员只有一次起跑机会，一旦抢跑，抢跑运动员立即罚下，取消本场比赛资格。

## （一）径赛成绩相等

如果裁判或终点计时裁判不能够根据规则判定任何排位，则运动员排位并列。

如遇运动员成绩相等涉及根据规则，确定来自不同组运动员的排名或按成绩录取进入下一赛次的情况时，终点摄像主裁判应考虑有关运动员的1/1000秒的实际时间。

如果成绩仍相等，并涉及运动员的排名时，应抽签决定排名。当涉及按成绩或排位录取进入下一赛次时，成绩相等的运动员将进入下一轮次，如果实际条件不允许，将通过抽签决定进入下一轮次的运动员。

## （二）田赛成绩相等

除了跳高和撑竿跳高项目，如成绩相等，应以其次优成绩判定名次。如次优成绩仍相等，则以第三较优成绩判定，余类推。

除了高度跳跃项目，包括涉及第一名者，成绩相等的运动员的名次并列。如仍相等，并涉及第一名者，则令成绩相等的运动员，按原比赛顺序，进行新的一次试跳（掷），直至分出名次为止。决定名次。如果2名或者2名以上运动员跳过同样的最后高度，将按以下程序决定名次：

（1）在最后跳过的的高度上，试跳次数较少者名次列前。

（2）如成绩仍然相等，则在包括最后跳过的高度在内的全赛中，试跳失败次数较少者名次列前。

（3）如成绩仍相等，成绩相等不涉及第一名时，则运动员的比赛名次并列。

(4) 如涉及第一名时，将根据规则第181条9中规定，在成绩相等的运动员间进行决名次跳，除非根据比赛前规定的技术规程或在比赛中根据技术代表的决定（如没有任命技术代表，将由裁判长）。如果不进行决名次跳，包括相关运动员决定不在进行试跳的比赛任何阶段，成绩相等运动员的名次并列。

(1) 相关运动员必须在每个高度进行试跳，直到决出名次，或者所有相关运动员决定不再进行试跳。

(2) 每名运动员在每个高度上只有一次试跳机会。

(3) 运动员应在根据规则第181条1中规定的最后越过高度的下一高度上进行决名次跳。

(4) 如果与有关运动员都跳过或未跳过而仍不能判定名次，则横杆应提升或降低：跳高为2厘米，撑竿跳高为5厘米。

(5) 如果运动员不在该高度上进行试跳，那么他将自动失去争夺第一名的资格。如果该情况下，只剩下一名运动员，不管他是否越过该高度，他都将获得冠军。

20xx年7月26日

## 田径培训心得体会篇三

田径专修这一学期的时间以及经历，我给自己最明显的感受就是身体素质的明显提高。通过每周的集中训练以及参加各种比赛，我能够感受到自己的身体逐渐强壮起来，灵活度也有了明显的提高。另外，在田径专修中，我还学到了许多珍贵的教训和体会，例如服从指挥、团队协作、毅力等方面的重要性。以下是我对这学期田径专修的心得与体会。

首先，在田径专修中我学到了服从指挥的重要性。作为一个团队，我们都需要遵循指导教练的各项指示，无论是在训练

中还是比赛中。例如，教练布置的每个训练计划，都有其科学性和意义，并不是单纯地为了考验我们的体力耐力。在训练中，有时因为疲劳或者其他原因，我们可能会有一些自己的想法，但是我们要学会相信教练的专业知识和指导。这种服从指挥的精神在田径训练中尤为重要，因为只有如此，我们才能更好地掌握各种技巧和训练方法，取得更好的成绩。

其次，田径专修让我领悟到团队合作的重要性。在训练和比赛中，我们会与同学一起合作，传递接力棒、同时进行跳远、投掷等等。这时候，每个人的配合与默契都尤为重要。没有团队合作，就难以完成复杂的技术动作以及取得好的成绩。在协作过程中，我们学会了互相依靠，互相支持，以团队的利益为重，而不是只追逐个人的荣誉。团队的凝聚力和合作能力决定了我们在集体项目中的成败，通过田径专修，我也更加明白了团队合作的重要性。

第三，在田径专修中要有毅力与坚持。在训练过程中，每个人都会面临疼痛、疲劳和困难，但关键是要坚持下去。比赛现场同样如此，面对竞争对手的强大和不确定的结果，我们不能放弃，要坚持到底。许多优秀的运动员之所以能够取得成功，正是因为他们具备了坚持不懈的毅力。田径专修让我明白，成功需要经过长时间的不懈努力，只有持之以恒，才能拥有更大的进步和收获。

第四，在田径专修的过程中，亲身体会到了健康的重要性。通过坚持训练和规律的生活习惯，我的身体素质得到了提高，体力和耐力都得到了增强。同时，田径专修也提高了我对健康的重视程度。从饮食、作息到锻炼习惯，我都开始更加注重自己的健康状况。健康是一切的基础，只有身体健康，才能够更好地投入到学习和工作中。

最后，田径专修给我带来了自信心的提升。每次我在比赛中取得好的成绩，我都会感到自己的努力得到了回报，这使我更加有信心继续前进。与此同时，田径专修也让我学会了正

确面对失败。失败不可避免，但从失败中吸取教训并不断调整自己的状态和心态，才能真正成长。在田径专修中，我学到了积极面对困难和挫折的态度，无论遇到什么样的挑战，我都有决心和勇气去面对。

总结而言，在田径专修这一学期的时间中，我不仅增强了身体素质，还提高了服从指挥、团队合作、毅力、健康意识以及自信心等方面的能力。这些经验和体会不仅对我的田径生涯有所影响，更是对我个人成长的重要启示。通过田径专修，我明白了健康的重要性，锻炼的重要性，团队合作的重要性以及坚持不懈的毅力，这些都将伴随着我，成为我生活的一部分。我相信，这些体验将对我未来的学习和发展产生积极而深远的影响。

## 田径培训心得体会篇四

田径课作为我的一门副专，这个学期我们学习了铁饼、跨栏、撑杆跳和三级跳这四项，上了一个学期的课了，虽谈不上有什么心得但感触颇深。我觉得田径可以培养自己的气质，通过这个学期的学习，我发现我更加爱运动了，我的岂止也比以前好多了，学习田径也使我变得更加自己和带来了更多的乐感，身体的每一个关节都得到舒展。上田径课，让我感受最深的就是让自己在枯燥的学习生活之余使身心得到放松，每次上田径课，不管有多累我心情都会变得很愉快。

我们知道铁饼是在投掷圈内通过旋转，用单手将铁饼指出，比赛投掷距离的比赛项目。它有着悠久的历史，在我看来铁饼是一项很好玩的田径运动，在旋转后我们每个人都可以投掷出不同的抛物线，那仿佛是一种人生的轨迹，每个人都不同。所以我们很喜欢投掷铁饼，它对于我而言不仅只是一项运动那么简单，仿佛那也是我的一种人生。

至于跨栏，是18世纪末才正式成为体育项目的。当时人们把它叫做障碍跑，属于男子运动项目，设置的障碍物是一般的

栅栏，后来出现了埋在地下的木栏架，再后来又改为像锯木材用的支架。跨域障碍物是人类在长气生产以及与自然作斗争所形成的一种基本生活技能。作为田径运动的跨栏跑，是由跨越障碍物的基本技能发展演变而来。对于我而言，最开始接触跨栏的时候我是心存畏惧的，总生怕撞上我的膝盖，慢慢的接触的时间长了，我发现我对跨栏的喜爱超越了畏惧，每一次的跨越都让我想到了对自己的一种超越，超越自己是我前进的一种动力，而跨栏在某种程度使我超越了我自己。这是很难得的。

众所周知的，撑杆跳是田径运动技术最复杂的项目之一。我们持竿助跑起跳后，借助撑杆的职称，在撑杆上越过横杆。练习了撑杆跳后，我发现它对提高速度，弹跳力，灵巧和协调性等素质，对培养勇敢顽强，机敏果断等意志品质都有积极的意义，所以这一项运动深受我的喜爱。我和喜欢撑杆跳给带来的那种弹跳的感觉，跨越横杆的同时也完成了一次完整的动作。

还有一项田径课的内容是三级跳远，通过一个学期的学习，我知道了三级跳远的成绩也是取决于助跑时所获得的水平速度和起跳产生的垂直速度，同时还与每一个动作完成的质量，维持身体平衡的能力和三跳的比例有关。由于从助跑中获得的水平速度在三跳的过程中不断降低，所以如何减少水平速度的损失而又获得合理的垂直速度，是三级跳远技术中要解决的主要问题。

在学习田径的过程中会学到很多东西，在学习的过程中也会遇到很多的困难，有时候会学到一些困难的动作，由于身体协调能力和柔韧性不高，过意要不断学习，有时候累了就休息一下，可是看到其他同学都在刻苦练习是自己也就顾不了累了，就有股力量推着我继续进行练习。此外，田径课也培养了我的团队精神，彼此帮助，发挥自己的长处，学习对方好的方面来弥补自己的缺点。

总的来说，这个学期的田径课给我带来的更加强壮的体魄，既锻炼了身体，有愉悦了信心。随着课堂的展开的深入，我觉得课程更加有趣了，大家边运动边有说有笑，使我们同学间得到了更多的沟通和相互的帮助。老师对我们的也很和善，我想这应该是一切学科的教学目的，在学习中得到知识，享受快乐。

生命在于运动，只有持之以恒的体育锻炼，才能增强体质达到身体健康。健康是每个人最大的财富，拥有健康的体魄是每个人最大的愿望了梦想。想要健康又要岂止，当然要通过不断的努力去实现它。没有耕耘哪有什么收获？没有付出哪有什么回报，对吧？所以要认真的锻炼好身体。运动是使人身心健康的最佳方式。在上田径课的过程中，学到应该掌握的体育知识是必要的。但我认为，培养一种更乐观积极，活跃向上，努力奋斗的体育精神更重要。我们在田径课上，缓解学习上的压力疲劳，锻炼身体，为我的身体注入充沛的力量。

在这个全民运动的社会，我们作为体育生，更加要坚持不懈的搞好体育事业，首先把我们的专业给学牢靠了，之后才能带领更多的人跨入体育锻炼中来。田径课不仅仅是田径课，它更是体育精神的一种延展。上田径课让我学习到的绝不仅只是课堂上的知识，还要更多更多。

## 田径培训心得体会篇五

田径运动作为一项以人体运动为主要内容的竞技运动，具有很高的技术含量和较高的身体素质要求。作为一个田径专修学生，我深深地感受到了田径运动对于身心健康的益处，以下是我在田径专修中得到的心得体会。

第一段：了解田径运动的意义

田径运动作为一项有着悠久历史的运动项目，具有训练全面

身体素质，提高心肺功能，增强耐力和协调能力等多种显著的益处。它不仅可以增强心肺功能，增加人体代谢，并能够增强肌肉的爆发力，增加身体的柔韧性和灵活性，对于塑造健康体态、提高身体素质，具有重要的作用。同时，田径运动也是一项有助于培养艰苦奋斗精神的运动项目，它给人们树立了团结互助、同舟共济、不畏困难的健康价值观。

## 第二段：专修田径运动的感受

在专修田径运动的过程中，我充分感受到了田径运动在身心健康中的重要作用。首先，经常进行长跑和短跑训练，我感到了全身肌肉的发热和运动轻松。这些锻炼不仅使肌肉得到了充分的伸展与活动，更加调节了我的呼吸和心跳，缓解了紧张压力。其次，通过长时间的跳远和跳高训练，我不仅身体素质得到了很大提升，更加学会了如何正确的控制身体动作，培养了良好的平衡感和协调能力，减少了受伤的概率。

## 第三段：团队合作的重要性

在田径专修中，团队合作是非常重要的的一环。无论是实际训练中的身体接力，还是团队合作赛事中的协同助攻，团队合作都是取得成功的关键。当我们与队友一起训练和比赛时，要时刻保持默契与合作，相互激励，才能取得更好的效果。这种团队合作的意识不仅在训练中得以强化，更在生活中得到了延伸。团队合作不仅能提高我们的集体荣誉感，更能培养我们的沟通能力和团队意识，为未来的社会交往打下基础。

## 第四段：培养坚持不懈的毅力

田径运动是一项需要长时间坚持训练的运动项目。在训练中，往往会遇到各种困难和疲劳，此时我们需要培养坚持不懈的毅力。在田径训练中，我们常常会经历长跑时的疲劳和痛苦，但是只有坚持下去，才能培养出真正的毅力精神。毅力是一个人能够长时间保持高度专注与投入的关键能力，无论是在

学习上、工作上还是生活中都是非常重要的。通过田径专修，我深刻体会到了毅力给自己带来的力量和能量。

#### 第五段：对未来的启示

通过田径专修，我深刻体会到了体育对身心健康的重要作用，也对未来的人生规划有了更加清晰的认识。体育对于培养积极向上的价值观、饱满的精神气质以及健康的生活方式都有着重要的意义。无论将来选择什么职业，我都会坚持运动的习惯，保持积极向上的心态，享受运动所带来的快乐，坚持健康的生活方式。

总之，我在田径专修中收获了很多，不仅锻炼了身体，培养了坚持不懈的毅力，更重要的是学会了团队合作和顽强拼搏的精神。田径专修是一门很有收获的课程，它不仅提供了锻炼身体的机会，更能够培养一个人的意志和品质，为未来的成长和成就打下坚实的基础。