

2023年体能训练的心得体会(大全5篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。那么你知道心得体会如何写吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

体能训练的心得体会篇一

体能发展在我们的成长过程中是非常重要的，特别是在青春期这样的阶段，因为这个时期的身体和心理都面临很多变化。尤其是在今天的社会中，我们面临更多的竞争和压力。为了抵抗这些压力和强化自信心，我们需要进行体能发展。在这篇文章中，我将与大家分享我从体能发展中学到的心得和体会。

段二：身体的历程

从小学到初中，我的身体发生了很大的变化。那时我很瘦小，容易生病。我也不喜欢运动，常常因为运动而感到疲惫和不适。然而，随着时间的推移，我逐渐意识到体育运动对我的生活有益。我开始意识到，运动可以帮助我增强体力，提高免疫力和心理抵抗力。我开始坚持锻炼，并且发现自己每天都精力充沛，而且情绪也更加稳定。

段三：锻炼带来的好处

经过一段时间的坚持锻炼，我的身体状况开始有很大的改善。我逐渐变得更加健康、强壮，以及有耐力了。我发现自己能够更好的应对学校生活中的压力，更好的处理人际关系。在考试前，我会去运动场跑几圈，以放松心情。在生活中，我也更加勇于尝试新事物，更加自信。这一切得益于我坚持远足、跑步、打乒乓球和羽毛球等项目。

段四：迎接挑战

在成长过程中，没有一次雷打不动的进步。我曾经遇到过每走一步都要劳累不堪的时期，也曾遭遇过被同龄人欺负的不良经历。但是通过锻炼，同时也在与人类接触时逐渐增强了我的自信心。我知道，在生活遇到问题时，需要挺直腰板，相信自己会战胜困难。坚持体育训练可以增强人的毅力和决断力，这对日后的工作以及生活中都有着重大的影响。

段五：结论

在我的身体发展历程中，体育锻炼无疑是非常重要的。坚持体育锻炼可以改变一个人的身体构造，让人变得更加强健、健康和精神饱满。同时，从体育训练中培养我们遇到问题时勇敢面对困难的信心。因此，对每个人来说，坚持健康的生活方式是非常重要的。尤其是在挑战重重的当下，保持健康才能更好的应对人生挑战。

体能训练的心得体会篇二

上周三，我参与了恩施三下乡的体能训练。说实话，我之所以加入恩施三下乡，就是觉得在贫穷的乡村不仅能与大自然零距离接触，更重要的是能锻炼自己、提高自己，让我更坚强、更强大。

足以有力量让自己游走在伤痛边缘如入无人之境。

从小到大，我最痛恨的就是跑步，因为身体的原因也不喜欢跑步。

我的跑步姿势不对，所以每每跑下来就累到不行。暑期三下乡中必不可少的一项就是体能训练，而体能训练中最多的莫过于跑步，更甚者要跑藏龙大道。刚开始，我很不能理解：三下乡，到乡村去支教和社会实践而已，又不是去参加马拉

松长跑，干嘛每天都要跑步，再说，乡村小路又不是每天跑步就能走习惯的。所以，每次说要跑步我都不情不愿。

直到上周三，在实在是不能不去的时候参加了跑步。很累，一如既往的累。但因为这次跑步我也认识了团队中的其他人，才知道，原来体能训练不仅仅是简单的跑步那样简单，它也是一个磨砺、一个考验，它更是一个团队培养默契、培养感情、培养能力的纽带。

有了它，一个团队可以更迅速、更快捷的团结在一起。

在一次次的训练中团队中的成员可以互相了解、互相依靠，在遇到困难时可以一起面对，一起解决；在伤心时可以互相安慰，互相鼓励；在工作时可以彼此激励，彼此帮助。这就是体能训练的终极意义！任何事总有他存在的意义和价值，这个也不例外。

所以，我在此希望各位能够坚持到底，咬一咬牙，我们一起走下去。不希望有人是因为受不了体能训练而退出，加油，各位！

【心得二】

为了心中的梦想，带着满腔的热血，怀着激动的心情，我来到了科大，成为了一名军校生。

几何时，我对大学是如此的期待，一想到终于摆脱了高中繁重的学习生活，来到一片自由翱翔的天空，学自己渴望学到的东西，期盼的心情就难以抑制。可是作为一名军校生，梦想与现实之间似乎还有一点距离。

每天，我们都要起的很早，在晨曦中出操，每天还要安排一个小时进行体能训练。

我们已经在科大呆了三年了。

而我们就这样默默的在科大进行了三年的体能训练，其中各种酸甜苦辣，各位看官心中自知。

从大一的三千米长跑到现在的五千米长跑，从简单的几个俯卧撑到现在难度系数大大增加的卷腹上，这一切见证了我们三年来坚持不懈的训练。

操场上洒满了我们的汗水，兼有深紫的鲜血点缀着跑道。

这三年的坚持，让我们收获了强壮的体魄，持久的耐力，但是我们经历的也很多很多。

记得大一刚入校时，三千米是每名同志的噩梦，高中最多也是一千米，现在一下子要来三千米，对于多数同学而言是个不小的难题。

那时，怀揣的青春梦想，为了给自己争口气，为了不给三队丢脸，我们每天挥洒着汗水在跑道上前进，100多人齐心协力，一起加油鼓励，慢慢的克服了三千米的障碍，在大一第一次体能考核时全数通过。

到了大二，距离就直线上升了5000米，这对很多同学又提出了新的要求，但是所有同志都发扬了不怕苦不怕疼的精神，依然攻克了5000难关。

这些都是令人振奋的事情，但是这些不是我现在想说的，最后的结果固然让我们欣慰，但是最难以忘记的还是奋斗的经过。

伤病，是体能训练的正常现象，三年来谁都会遇上几次，或有手受伤，或有腿受伤的，但是大家不怕伤痛，坚持训练的精神着实让人感动，换谁见到这么一批蓬勃向上，不畏险阻

的年轻学生，心里都会充满深深的敬佩。

手受伤了就练下肢力量，腿受伤了就练手部力量，总之绝不松懈，坚持训练，每个人心中都有那么一股劲，绝不做拖后腿的人。

三队的训练氛围是如此的浓厚与积极，让每一个身处这么一个团体的人感到骄傲。

静下来回味这三年的训练，可谓是感慨颇多，将之归纳为“一二三四”，即“一次目的、两项挑战、三种精神、四个增强”。现分述如下：

一次目的。

大家的目的非常明确，为将来下部队做一个合格的指挥官儿不断努力，为着这个目标，所有同志三年来都毫不松懈，坚持到底，可以说都是好男儿。

两项挑战。

在接近极限的时候，就需要自己顽强的毅力坚持下去，忍受着体能超支带来的痛苦，坚持下去才能突破。每次跑5000米就是一个挑战，就是对自我的心理挑战和体能挑战。

三种精神。即体能拓展训练培养了我们的三种精神：吃苦精神、团队精神、挑战精神。参加体能训练一定要能咬牙吃苦，否则自己是坚持不下来的，长跑、短跑、俯卧撑等等各种训练项目，体能消耗比较大，这是不言而喻的；400米障碍，渡海登岛等比较危险的项目，没有吃苦精神是做不到的；在遇见体能难关是，比如大二上大家拉杆还拉不上去，靠的是大伙一块思索训练方法，先进的带后进的，一块努力训练，最终才让全队同志都能轻松的通关拉杆考核的。此外，体能拓展还培养了我们的挑战精神，自己遇到了困难，一定要敢于挑

战，也许不知道会不会成功，但是一定要敢于做自己以为不能做到的。没有挑战精神，就不会有创新，个人的人生就不会有大的进步。

四个增强。体能训练增强了我们的勇气、毅力和克服困难的技巧。增强了勇气自不必说，在渡海登岛这样的项目里，没有勇气是不可想象的。我们第一次上去的时候都很害怕，但是我相信，如果再让我们去攀爬这么高甚至更高的障碍时，我们一定能成功克服，这是因为通过体能拓展训练，我们的勇气得到了增强。

有的项目不是一蹴而就的，要坚持20多分钟，比如5000米，没有毅力也不能获得最后的成功，所以体能训练也增强了我们的毅力。

另一方面，任何事物都有自身的发展规律，我们做每一件事都需要把握事物的特点，采用一定的技巧。

就拿400米障碍来说吧，如何平衡自己的身体，如何通过各种障碍，掌握了技巧不但可以保证取得胜利，还可以起到事半功半的效果。

最后，想把感谢的话留给大家：

感谢您和我分享这段文字和体能训练的心得体会；感谢我们队领导三年来对我们发展的关切；感谢他们一直在背后默默的支持着我们的训练，督促着我们的前进。我想说，体能训练予了我最强壮的身体，坚强的心志，对以后的发展大有好处。

体能训练的心得体会篇三

目的：通过示范，使同志们掌握利用地形的动作要领及科学的训练方法，为中队下一步单兵训练打下良好的基础。

示范问题：利用地形时间□x分钟

方法：讲、做、观、议结合

地点：战术训练场

要求：（略）

作业进程

3、宣布作业提要，介绍示范分队。

[中队长讲解]同志们，从今天开始，我们中队将转入单兵战斗

作这个课题的训练。为使全中队掌握利用地形的动作要领和科学的训练方法，上午进行一次示范作业，示范的问题是：利用地形。

今天示范由x班担任。

为搞好示范，向同志们提出两点要求：

1□示范分队必须贯彻“两严”方针，从难从严训练，做到动作

准确熟练，方法科学灵活，作风好，纪律严，真正为全中队的训练典型。

2、全中队人员要遵守训练纪律，认真观摩示范，勤于思考，班

长主要观摩班长的教学，战士观摩战士的动作。以上要求，大家能不能做到？（答：能）

1]示范班出列，在预先选择好的场地进行示范，全中队观摩人

员坐下，中队长行至队列一侧。2、示范班开始示范利用地形。

作业实施-3课时[班长示范]作业准备：

(1)验枪、清点人数、整理服装、装具；(2)组织活动身体；

(3)判定方位，介绍地形；(4)划分训练场地；(5)宣布作业提要；

课目：利用地形

目的：使同志们了解和掌握利用地形的目的和要求，学会利用地

形的方法。

内容：一、什么是地形

二、利用地形的目的和要求 三、利用地形的的方法

方法：讲解示范、正误对比、个人体会、分组练习、检查评比时间：7小时

要求：（略）

4、划分训练小组； 5、宣布作业提要。（示意班长继续作业）[班长示范]

一、什么是地形

我们要学会利用地形的的方法，首先要了解什么是地形？地形是地

物和地貌的总称，地貌是地面上高低起伏不平的状态，地物是指地面上固定的物体。如高山、河流、土包、房屋等。

实践证明：一个士兵在战斗中，能否善于利用地形，对于保存

自己，消灭敌人，有着直接的关系。

[中队长提示]班长在对训练内容的有关理论进行提示。

二、利用地形的目的和要求

[班长讲解]我们懂得了什么是地形是远远不够的，更重要的是要

学会利用地形的目的和要求。那么，利用地形的目的是什么？有哪些要求呢？请大家带着这个问题看三名同志做一组动作（以前侧土坎、土包为例）。

[正误对比]动作：第一个位路：土坎后卧倒出枪

第二个位路：土坎上卧倒出枪

第三个位路：土坎前卧倒出枪

刚才，我们分别利用这条土坎的三个不同位路，请大家说哪个同

志的利用部位比较好呢？为什么？（战士发言）

大家说得很好，第一个位路，虽然可以利用土坎来隐蔽身体，但

是土坎挡住了视线和射线，不能发扬火力，消灭敌人，没有达到利用地形的目的；第二个位路的视线和射线都比较开阔，

可以充分地发扬火力，消灭敌人，但整个身体都暴露在敌火力下，容易遭敌火的杀伤，不能隐蔽身体，也就没有达到利用地形的目的；只有第三个位置，既可以利用土坎隐蔽身体，又可以利用土坎来发扬火力，作为射击依托，达到保存自己，消灭敌人的目的。由此可见，利用地形的目的不是别的，就是为了保存自己，消灭敌人。这两者是相辅相存的，有机联系的。消灭敌人是第一位的，保存自己是第二位的，所以战士在利用地形时，首先应着眼以积极的行动消灭敌人，才能有效地保存自己。大家清楚没有？“清楚”。最后一名同志，迅速调整。“停”，大家看一看，这两名同志同时利用这个土包，符不符合战斗要求呢？对，不符合，他们之间的间隔过小，如果一枚手榴弹在中间爆炸，就会造成不必要的伤亡，在战斗中士兵之间的间隔为6—8米，不能几个人拥挤在一起，这就是利用地形的第一个要求。（指挥一名战士斜方向前进□xxx同志，右前侧班长向你招手。“停”）

刚才□xxx同志在前进中，从xx的枪口前跑进，这样，就会影响xx的射击，从而影响整体战斗力的发挥，这就是利用地形的第二个要求：不要妨碍邻兵的动作和班、组长的指挥。总体来说，利用地形时要求“三便于”、“二不要”、“一避开”。三便于：是指便于观察射击，便于隐蔽身体，便于接近和离开；二不要：不要妨碍班（组）长的指挥和邻兵动作，不要几个人拥挤在一起；一避开：尽量避开独立明显、易燃易爆的物体和难以通行的地段。

[中队长提示]班长采取正误对比的方法讲解利用地形的目的和

要求。

（以上为理论提示部分）

三、利用地形的的方法

[班长讲解]在战场上供我们利用的地形很多，如坎、包、树木、

房屋等，然而，在利用时都有一个共同的方面，那就是接近、占领、转移的过程，这个过程是利用地形的共同点和基本动作。

下面，我们就以眼前这个横向土坎为例进行讲解，为给大家一个

整体、直观的印象，我把这个动作连贯做一遍。

[中队长提示]先做一个连贯动作，然后讲解动作要领，最后再做

一个连贯动作，是单兵动作一般的教学方法。[班长示范]动作：接近占领转移

边讲边做：

接近：就是向地形靠近的过程，在利用距敌较远的地形时为缩短

体能训练的心得体会篇四

作为一位运动员，体能的发展一直是我所关注的重点。在过去的训练中，我不仅仅注重提升自己的技术水平，更注重体能的训练和发展。而在不断的训练中，我深刻地认识到，体能的发展是提升运动表现的关键。在这篇文章中，我将分享我的体能发展心得体会。

第一段：培养耐力，提高体能的基础

在运动训练中，耐力是体能发展的基础。在我的训练中，我

注重长时间的有氧训练。例如，长距离跑步、游泳等有氧运动可以有效地提高人体的耐力。经过一段时间的训练和坚持，我的身体逐渐适应这种高强度的训练，我的耐力明显提高。在运动比赛中，我的体能和身体状态优异，提高了我的竞技水平。

第二段：发展肌肉，增强力量

身体力量的提升是体能发展的另一重要方面。我通过高强度的力量训练，锻炼我的肌肉并增强了肌肉的耐力。例如，举重和器械训练可以帮助我针对性地训练特定的肌群，并逐步增加训练难度。同时，坚持并不断提高运动量，让身体慢慢适应高强度的训练。这样的训练提高了我的爆发力和体能储备，使我在比赛中表现更出色。

第三段：提高灵敏度，全方位发展体能

在运动中，不仅需要耐力和力量，还需要有足够的敏捷和灵活性。因此，全方位的体能训练是必要的。例如，我喜欢练习各种跳跃、轻重骑踏、台阶爬升等训练项目。这些训练能够提高我的反应速度、运动协调性和身体平衡能力。这些能力的提高为我在比赛中做出正确、迅速的反应提供了帮助，也使我能够更好地控制自己的身体并优化动作。

第四段：饮食要健康，补给足量

体能的发展不仅仅依靠训练，饮食也是至关重要的。我的饮食有时会因为比赛和训练而忽视，但我深知它的重要性。我尽可能地遵循膳食均衡、多种搭配原则来摄入足够的能量和营养素。比如，我经常吃些含蛋白质和碳水化合物的食物，以满足肌肉的需求。这不仅给我提供了在运动训练中需要的能量，还增强了我的身体免疫力和体能备战能力。

第五段：坚持训练，追求卓越

体能的发展需要长时间的坚持与信念。在训练中，我常常感到疲惫和压力，但通过自己对身体的掌控和心理的调节，我能够渐渐适应高负荷的训练要求。在多年的训练中，我明白了一个道理：只有持之以恒，不断发现自己的不足并加以改进，才能不断提高自己的体能和竞技能力，达到更高水平。

总结：通过以上的训练和实践，我深刻认识到体能的发展是提升运动水平不可忽视的一个方面。通过让身体适应高强度的训练，提高自己的耐力和力量，多角度的全面开发体能，合理的膳食搭配，并且坚持自己的训练计划，我们可以达到自己更高的体能水平，提升自己的竞技能力。

体能训练的心得体会篇五

时间飞逝，转眼间一个多月的体能训练生涯即将结束。回想刚开始参加训练的人将近200多人，一个很庞大的队伍，我有点胆怯了，因为这200多人中，不可能每个人都能进入校网球队。并且，自己到底能不能坚持到最后还是一个有待考证的问题。既来之则安之则爱之。我觉得既然自己选择了，那就应该坚持到底，并且全力以赴。过程往往是最精彩，最重要的。以这样的心态，我加入到了体能训练的大军实战中。

每天我面对的最大的困难之一则是起床问题。习惯了十二点后睡觉，八、九点还懒在床上的类似夜猫的生活让我无法接受早六晚十的作息！但是为能够六点准时起床，并且保证这一天有足够的精力去锻炼，去学习，去生活我必须严格要求我自己。现在，也似乎形成了一种生物钟，六点一刻闹铃没有响起我便醒来。

网球比赛是由许多个短暂的剧烈运动和休息组成的运动。因此，它是一项有“间歇”的体育运动，运动员在场上的时间从一小时到三四小时不等，比赛的长短是不可知的。因此我们想要打好网球，必须有能够长时间进行比赛的耐力。而我遇

到的第二个困难则是增强我们耐力和爆发力的长跑和变速跑项目。

以前我比较讨厌长跑，因为我跑一圈四百米下来便会脸红气喘，但是通过这么久每天二十到四十分钟的自由自控跑，我发现我每天都在不断的进步着，由第一天的八圈到现在可以轻易地跑下十五、六圈的成绩，我觉得应该给自己鼓掌！

这个体能训练安排了寒冷的冬季，但千奇百怪的伸展使这些清晨不再寒冷。我觉得自己越来越喜欢在风中奔跑的感觉了。每天听着风从我耳边呼啸而过，把我的头发一次又一次的弄乱我就会觉得很舒服，就会不由自主地想要加快自己的步伐。

总结我的…

最后，我想对自己说：体能训练是将要结束了，但一切都还是刚要开始。不管今后的生活如何，不管今后遇到怎样的困难，我们心里始终认定自己的目标，朝着目标顽强拼搏，不弃不馁，要有不夺取胜利不罢休的精神。成功就会在眼前！

当我听到入职后的第一项培训就是参加为期十天的军训的时候，感觉很吃惊。毕业之后，军训已经离我们很遥远了，但又被重提之后，又变得如此熟悉，感觉不久之前军歌还在耳边回荡。同时很激动，与六十多人，天南海北聚在一起，很难得！

军训的前两天就是拓展活动。拓展活动是我的第一次经历，非常特别，同时非常期待。这种拓展活动充分调动起了大家的参与热情和好胜之心。我所在的团体，大家非常团结，成绩也很不错。在传气球比赛中获得了第一，在第二天的四个游戏中也在短时间内完成了。

在活动过程中，大家都非常积极的发言行动，但是有时往往在统一意见中浪费时间。我所在的小组，每个人都很有个性，

很有想法，但是时间是最宝贵的，所以在第一天的第二个游戏中，我们因为理论讨论多于实践，最后没能成功。但是我们的组也很善于总结，所以在第二天的游戏中我们配合的很好。同时通过两天的拓展活动，让我们学会了宽容。只有互相宽容，才能达到默契配合，才能更好地实现目标。宽容让彼此更快地凝聚在一起！

接下来的八天时间都是军训，比如站军姿，练踏步、起步、正步走等等，还有擒敌拳，唱军歌等等。在第三天，我们敬爱的朱老师和漂亮的杜老师离开了我们。他们都是很好的人，毫不吝啬的教给了我们很多他们积累的宝贵的经验和知识，我们很感动！特别是朱老师，在患病的情况下还十分认真的进行言传身教，让我们获得了很多感动的‘瞬间和开心的时刻。他们的离开虽然有点舍不得，但是他们的离开也许是件好事，我们宁愿不做温室的花朵而是要做一棵在野外经历风吹雨打的花草，这样的我们才能茁壮成长。第三天的军训，大家格外开心，那就是我们可爱的宋教官的生日，我们特地为他举行了一个生日会。

我们见证了他与曹教官的友谊。大家齐聚一堂，开心的吃，开心的唱歌，开心的笑，开心的做游戏。接下来的一天是理论课，我们穿着自己的便装，感觉就是不一样，每个人的特色都看在眼里。早上的理论课是由林老师教授的。利益以前也接触过，但是只限于课本。但是今天的不一样，我们还实践了一番，特别有意义，第一次体会到了礼仪的魅力，发现今天的女生都特别优雅美丽，男生们都特别帅气，焕然一新。下午的有效沟通课，比较局限于理论，所以有点乏味，但是还是学到了不少东西。

让我们懂得了沟通在工作生活中的重要作用。到第五天了，今天的天空湛蓝湛蓝的。比较难忘的就是曹教官教的擒敌拳。擒敌拳每招每式都需要力度，虽然女生看上去比较柔弱，但是如果打的好，柔中带刚也是一种美。男生如果打出气势，打出力量，会特别好看。还有一件事也比较难忘，就是晚上

的站军姿。

可以听到四周的蚊子一直嗡嗡作响，嘴唇被叮出了好大几个胞，第一次感觉对蚊子无能为力，任蚊子宰割。但是我们每个人都坚持下来了，没有一个人退出！第六天了，军训已经过半，今天的训练内容就是踏步、起步还有正步走，以及擒敌拳。所以今天过得比较平淡。第七天的军训，我们送走了河北天澜新能源有限公司企业军训员工，他们与我们一样也是来军训的。虽然只有短短的六天相处时间，但是我们的友谊却非常深厚。他们的阅兵仪式，每个人都很认真，我们时不时会给与热烈的掌声。

在朋友的歌声中，很多人都哭了，是舍不得，是感动，或许还有其他的情愫在其中……不过天下没有不散的宴席，最后我们目送着他们离开了。晚上的电影——冲出亚马逊，这是我第四回看了，但是依然很感动，中国人的坚强与勇敢淋漓尽致的表现了出来，当然还有其中的聪明才智、幽默。

还有三天，我们就要离开了。第八天的救助知识讲座，令我们受益匪浅。很多事情需要我们从细节注意，能够养成良好的习惯，相信自然灾害就会远离我们的生活。生命只有一次，唯一的，所以是最宝贵的，我们必须好好珍惜，好好爱护！第九天的军训令人难忘的就是田总的个人经历讲座，虽然只有区区一个半小时，但是那几十年的经历充满了坎坷，感动、敬佩、欣慰种种复杂感情萦绕在我们的心头。永不言弃，是我们从田总身上学到的最宝贵的精神。在以后的生活工作中，我们也要继承这样的精神，相信成功总会眷顾坚持付出的人！

难忘的军训生活已经过去了，但是很多东西我们带走了，将为我们未来的路做好充足准备！