2023年运动会长跑 公益长跑心得体会(通用9篇)

运动会是锻炼身体的好机会，通过参与各项体育项目，可以增强身体素质，提高人的抵抗力。总结时要注意语言的准确性和流畅性，避免使用废话和夸张的词句，保持言简意赅的风格。马拉松比赛、接力赛、跳高跳远等项目的精彩表现尽在下面的总结范文中。

运动会长跑篇一

第一段：引入公益长跑的背景和目的（约200字）

公益长跑作为一种旨在帮助社会弱势群体的公益活动，近年来在全球范围内逐渐兴起。作为参与者，我有幸参加了一场在我所在城市举办的公益长跑活动，并从中获得了很多宝贵的体验和感悟。公益长跑旨在通过跑步运动唤起社会各界的关注和参与，为需要帮助的人们提供支持和援助。这次参加的公益长跑使我深刻体会到运动的力量以及社会团结的重要性。

第二段：描述公益长跑的准备和体验（约250字）

公益长跑准备期间，我与众多志愿者一同参与宣传和组织，为活动做出了一些微小的贡献。正式比赛当天，随着起跑枪声响起，运动员们充满激情地出发了。沿途的观众和志愿者为我们加油打气，跑步时的助威声给予了我们莫大的鼓舞。尽管我参加的只是小规模的公益长跑活动，但能够亲身感受到参与者们的团结和坚毅，让我对公益长跑这一形式有了更深的认识。

第三段：探讨公益长跑带给我以及参与者的心理和身体上的益处（约300字）

参与公益长跑使我深刻体会到了运动对心理和身体的益处。首先，长时间的训练和坚持让我培养了良好的毅力和坚持的精神。面对跑步时的疲惫和困难，我学会了咬牙坚持，不轻易放弃。其次，长跑锻炼了我的体力和耐力，让我感受到身体逐渐变得强壮的快感。此外，跑步时与其他参与者的互动也给我带来了很多正能量。和新结识的朋友们一起讨论和分享跑步的经验和乐趣，增强了我的社交能力和合作意识。

第四段：探讨公益长跑对社会的意义（约300字）

公益长跑活动的意义不仅在于参与者个人的成长和体验，更在于其对整个社会的积极影响。公益长跑可以帮助团结社会各界的人士和组织，共同关注社会弱势群体的需要，为他们提供帮助和援助。公益长跑通过集结大量参与者和组织者的力量，提高了社会关注度，为社会问题的解决提供了一种有效途径。此外，公益长跑也传递了积极的价值观和健康的生活方式，引导更多人参与运动，改善整个社会的身心健康状况。

第五段：总结体会并呼吁更多人参与公益长跑（约250字）

通过这次公益长跑的参与，我不仅收获了身心上的成长和锻炼，更感受到了社会团结与公益力量的重要性。我希望更多的人能够参与公益长跑活动，共同关注社会问题，为社会弱势群体提供援助和帮助。无论是作为参与者还是志愿者，我们都能通过公益长跑这一形式，为社会贡献自己的一份力量，并获得成长和收获。公益长跑不仅是一次运动挑战，更是一种传递爱和关怀的方式，我们应积极投身其中，为构建更加美好的社会做出自己的贡献。

运动会长跑篇二

红色的跑道，承载着多少汗水，一条红线，记载着多少成败。一次起跑，是瞬间的爆发，成败，即决定其中。

瞬间的瞬间，闪电的闪电，即是成功的起步。

一声令下，一根剑离弦向终点冲去。一声呐喊，一声加油。心头涌起一阵阵浪花。

冲过终点线的那一刻，那根白线被撞在脚下，你的辉煌已经在众人心中永存，你的魅力和风采在众人心中永驻。

踏上跑道，是一种选择。离弄起点，是一种勇气。驰骋赛场，是一种胜利。

朋友，用你的实力，用你的精神，去开拓出一片属于你的短跑天地。

运动会长跑篇三

作文是学习中一项非常重要的能力，长时间的训练和不断的积累是提升作文水平的基础。在这个过程中，我不仅学到了很多写作技巧，也体验到了坚持的力量。下面我将就作文长跑的心得体会进行分享。

首先，我意识到了写作的重要性。作文是学习的基础，是表达自己观点和思想的重要手段。只有通过写作，我们才能更好地将自己的思考内化为文字，进而与他人进行交流和沟通。而长期的写作训练，让我逐渐明白了写作与思考之间的紧密联系。写作要求我们思考问题的全面性和逻辑性，通过言语表达自己的观点和论证，这对培养我们的思辨能力、逻辑思维和创造力都有着重要的意义。

其次，我发现了写作的乐趣。在刚开始的时候，写作对我来说是一项枯燥乏味的任务。然而，随着写作水平的提升，我逐渐发现其中的乐趣所在。写作是一个可以表达情感、抒发思想的过程，而写作的过程也是一个不断探索、思考和总结的过程。我喜欢从零开始，通过整理思绪、收集素材，逐渐

组织出一篇个人观点鲜明、逻辑清晰的文章。看着自己笔下的文字越来越流畅，句子越来越通顺，这种成长的感觉无法言喻。

然后，我体会到了写作的艰难与挑战。长跑是一个持久并需要耐力的运动，而作文亦如此。花费大量的时间和精力去思考和写作，往往需要付出极大的努力。在这个过程中，我曾多次遇到写作灵感枯竭、观点表达困难等问题，这使我感到很沮丧。但正是这种挑战让我认识到了自己的不足之处，并激励着我不断努力和学习。逐渐地，我学会了克服困难、主动寻找解决方法，通过不断地练习和尝试，一点点突破自己的局限。

最后，我明白了写作需要坚持。作为一项长期训练的任务，写作需要坚持不懈。写作就像长跑一样，不能一蹴而就，需要不断地积累和磨炼。通过不断地练习和反思，我渐渐养成了每天都要写作的习惯，甚至在没有老师布置作文的情况下，我也会主动找一个话题，尽量每天写一些文字。尽管过程中可能会有困难和挫折，但我明白只有坚持下去，才能不断提升自己的写作水平。

总而言之，作文长跑给了我很多宝贵的体会和启示。我意识到作文的重要性，经历了写作的乐趣，也体验到了写作的艰难与挑战。我明白了克服困难和坚持的重要性。通过这段时间的长跑式写作训练，我不仅提高了写作水平，更培养了坚持不懈、积极进取的品质。我相信，在未来的学习和工作中，这些经验将为我带来更多的收获和成长。

运动会长跑篇四

曾用来鼓励你的豪言壮语，

此刻变得那么脆弱无力。

于是我选择了沉默，

在心底默默为你祝福。

对于同类不敢挑战的极限，

为何你要攀登，

义无反顾，

明知这条路走的艰辛，

为何你要执著？

或许你是将勇气放上天平，

另一边将托起整个大地，

你可知道？

你的无悔已载着你，

抵达一座座典雅的.里程碑，

上面刻着青春的注释

无怨无悔

运动会长跑篇五

作为一位初三学生，作文长跑已成为我们每天必备的活动之一。在这段时间里，我积累了一些心得和体会，并从中受益匪浅。在这篇文章中，我想与大家分享一些关于作文长跑的心得体会，并希望能为即将参加这项活动的同学们提供一些启发和帮助。

作文长跑是一项既考验耐力，又考验技巧的活动。首先，我意识到仅仅依靠天赋并不足以在长跑中取得好成绩。长跑与写作一样，都需要经过反复的练习和不断的积累才能有所突破。没有人天生就能够作出完美的作文，只有通过不断地尝试和修正，才能不断进步。因此，我要告诉自己，只要付出努力，就一定会取得成功。

其次，我发现有一颗平常心是取得好成绩的关键。在作文长跑中，我经常会遇到时间不够用、灵感涣散等问题。但如果我一味地抱怨和沮丧，势必影响我的发挥和思维。相反，只有保持平常心，冷静思考，才能找到最合适的解决办法。我会告诉自己，不论遇到什么困难，都要保持乐观的态度，使自己保持良好的心态，才能更好地应对挑战。

另外，我明白了技巧的重要性。在作文中，技巧决定着我们表达的清晰度和逻辑性。通过多种技巧的运用，我们可以使自己的作文更加生动有趣，给阅卷老师留下深刻的印象。比如，运用排比句和对比句可以使作文的表达更加精彩；通过恰当的引用古诗词、名人名言，可以使作文更加煊赫；而议论文中的论证要点和结尾总结更加需要细心的设计。因此，我在平时的写作中注重技巧的训练和探索，希望能提高自己的写作水平。

此外，自律也是在作文长跑中重要的品质之一。在长时间的写作过程中，能够自觉地遵循规定时间，不放弃、不借口，全力以赴地完成作文才能获得好成绩。自律意味着个人的约束力和自制力，也能够培养出不断进取的习惯。经常坚持的自律也会反过来影响我们的学习和生活，使我们更加坚强和自信。

最后，通过作文长跑，我也深刻体会到自身的提高和进步对于自信心的提升有重要意义。每当我完成一篇作文，获得好成绩时，我内心都会涌现出一股自豪和自信。这股力量会影响我在其他学科中的表现和与人交流的乐观心态。因此，作

文长跑成为了我提高自信、展现才华的平台，也让我更加明白，自信是一种持续努力和不断突破的结果。

总之，作文长跑对于我们每个人来说都是一项重要的活动。通过这段时间的训练和实践，我逐渐领悟到了耐心、平常心、技巧、自律和自信的重要性。希望通过这些心得体会能够给大家带来一些启示和帮助，让我们共同在作文长跑中发展自己的写作技巧，提高综合素质，成为优秀的作文选手。

运动会长跑篇六

较量的是超常的体力,

拼搏的是出类拔萃的耐力.

把长长的跑道跑成一段漫漫的征途,

听!呼啸的风在为你喝彩,

看!猎猎的彩旗在为你加油,

加油吧!

为了到达终点时那一刻的辉煌!

扩展阅读：跑步运动员加油稿

1、赞长跑运动员

面对着漫漫征途，你没有畏惧和退缩，任汗水大湿脊背，任疲惫爬满全身，你依然奋力追赶，只有一个目标，只有一个信念。为了班级的荣誉，拼搏吧，让我为你们呐喊！

运动会长跑篇七

1、你的汗水洒在跑道，浇灌着成功的花朵开放。你的欢笑飞扬在赛场，为班争光数你最棒。跑吧，追吧在这广阔的赛场上，你似骏马似离铉的箭。跑吧，追吧你比虎猛比豹强。

2、踏上跑道，是一种选择。离开起点，是一种勇气。驰骋赛场，是一种胜利。

3、运动健将们，用你的实力，用你的精神，去开拓出，一片属于你的长跑天地！

4、有多少次挥汗如雨，伤痛曾添满记忆，只因为始终相信，去拼搏才能胜利。总在鼓舞自己，要成功就得努力。热血在赛场沸腾，巨人在赛场升起。相信自己，你将赢得胜利，创造奇迹；相信自己，梦想在你手中，这是你的天地。当一切过去，你们将是第一。相信自己，你们将超越极限，超越自己！相信自己，加油吧，健儿们，相信你自己。

5、广阔的绿茵场，是为你们搭建的舞台。张扬吧，年轻的心，我们将为你永远喝彩！

6、泰戈尔在诗中说，天空没有翅膀的影子，但我已飞过；艾青对朋友说，也许有人到达不了彼岸，但我们共同拥有大海。也许你们没有显赫的成绩，但运动场上留下了你们的足迹。也许你们没有奖品，但我们心中留下了你们拼搏的身影。所有的努力都是为了迎接这一刹那，所有的拼搏都是为了这一声令下。

7、就像花儿准备了春、秋、冬，就是为了红透整个盛夏。就像雪花经历了春、夏、秋就是为了洁白整个严冬。蹲下，昂首，出发……轻轻的一抬脚，便牵动了全场的目光潇洒的迫挥挥手，便满足了那一份无言的等待。迎着朝阳，你们踏歌而去，背着希望，我们等待你们的归来。

运动会长跑篇八

拼搏在那一瞬间化为生命的起点，

在那一刻万物化为虚有，

只知道，胜利并不遥远。

抬起头往往前面，

终点线已依稀可见。

无数个日日夜夜的`辛劳，

将在近日兑现。

洒一把艰辛的汗水，

继续抬起疲倦的脚步，

爆发的一吼气贯长虹，

继续向前，不论成功与否，

你已曾经拥有。

曾记否，在终点欢呼，震惊四周。

运动会长跑篇九

第一段：

随着冬天的渐入，学校也迎来了一年一度的寒假。此时，许多同学都开始了自己的寒假计划。而我则制定了一项特别的计划，那就是长跑。寒假长跑不仅能够保持身体健康，还可

以增强自己的体魄，是一项十分重要的活动。在这一个月中，我所得到的体验和收获也是无与伦比的。

第二段：

寒假长跑的第一天，我感到十分兴奋。我打算将跑步速度延长，每天跑20多公里，希望取得一个显著的成果。刚开始一天的长跑，我已经感到非常累了。但是这并没有阻止我继续跑下去。尽管身体非常疲惫，但却感觉非常舒适。长时间的运动让我产生全身舒畅的感觉，让我倍感愉悦。

第三段：

一周后的转折，让我的计划受到了严峻的挑战。在一场恶劣的雪雨天气中，我依然没有辞退自己的跑步计划，心中充满坚定。然而路上的雨水和積雪让我变得非常沉重，每一个步伐都需要更多的力气。然而这样的天气让我感觉更加特别，因为困难之后的胜利将是最美好的事在世上。当我穿过树林，看见远处的雨停了，这让我感到愉快，我痛快的奋跑，并不断向前挑战。

第四段：

在导师的帮助下，我也得到了很多专业的指导。他教会了我更多的跑步技巧，让我变得更加健康和快乐。经过这些指导，我的双脚变得非常轻盈；我的呼吸变得更加踏实；我的心跳更加平稳。这些训练随着时间的推移使我得到了不断的进步。

第五段：

在长跑计划的最后一天，我感到心情非常轻松。这时的我已经突破了自己的极限，并且取得了令人满意的成绩。从一开始的紧张，到逐渐适应被长跑锻炼的身体状态，我终于在强烈的意志力下跑完了这四个星期的训练。这次长跑让我更加

了解自己的身体和心理，同时也让我变得更加坚韧不拔。寒假长跑的体验，令我收获了一份宝贵的财富，使我在今后的生活与工作中做好体力方面的准备。