

田径集训心得体会 田径集训的收获和心得体会(通用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。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。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。

田径集训心得体会篇一

田径集训是广大运动员们提高体能素质和专项训练水平的重要方式，也是锻炼毅力和坚持的绝佳机会。通过参与田径集训，我不仅收获了体能的提升和技能的进步，更重要的是在过程中培养了顽强的毅力和团队协作精神。

第二段：体能收获

在田径集训中，每天的训练都是艰苦而极具挑战性的。通过长跑、跳远、投掷等项目的训练，我不仅提高了心肺功能和耐力，也大幅度提升了自己的爆发力和速度。集训期间，我逐渐意识到体能的重要性，只有拥有强大的体能储备，才能在比赛中保持最佳状态，充分发挥自己的潜力。

第三段：技能进步

除了体能的提升，田径集训还让我在各个项目的技能上有了明显的进步。例如，长跑项目中的呼吸和节奏控制，跳远项目中的起跳和着地技巧等等。通过不断的练习和反复推敲，我在这些技能上逐渐找到了突破口，有效地提高了自己的成绩。同时，与教练和队友的交流和学习也是技能进步的重要推动力。

第四段：毅力和坚持

在集训的过程中，最让我感受深刻的是培养了坚持不懈的毅力。训练过程中的困难和疲惫让我多次想要放弃，但是看着队友们坚持下来，我明白到只有付出更多的努力和坚持，才能实现自己的梦想。在教练的引导下，我学会了逐渐突破自己的极限，在挫折面前保持积极向上的心态，这种毅力和坚持不仅在田径项目上有所体现，在生活中也对我产生了积极的影响。

第五段：团队协作精神

除了个人的成长，田径集训还培养了我对团队协作精神的认识和理解。在集训中，我们一起度过了训练的辛苦和挫折，分享了成功和进步的喜悦。队友们的支持和鼓励让我感受到了团队的力量，明白了合作和信任的重要性。在比赛中，我们不再只是单独奋斗，而是互相鼓励、互相帮助，共同为团队争取荣誉。

结尾

通过参与田径集训，我不仅在体能和技能上有了显著的提升，更重要的是培养了坚持不懈的毅力和团队协作精神。这些收获将伴随我一生，并影响着我面对其他挑战的态度和信念。田径集训的经历让我深刻体会到，只有通过不懈的努力和个人的成长，才能达到自己的目标并获得真正的收获。

田径集训心得体会篇二

学校的业余田径训练是培养体育人才的基地，体育教师肩负着为祖国培养和输送人才的重任。我觉得，作为体育教师，我们对体育课和业余训练工作的重要性有足够的认识，明确本职工作，树立起责任感和事业心，脚踏实地地进行工作，这样才无愧于我们的事业和责任。我们体育教师有吃苦奉献

精神。体育训练工作既是脑力劳动，又是体力劳动，工作时间长，体力消耗大，工作辛苦，没有顽强的吃苦精神和无私奉献精神是不行的。我们的工作环境，是“露天作业”，“夏天一身汗，冬天一身灰”，而且工作量大，除了每天的平均2—3节课外，清早要晨练，傍晚带运动队训练，此外还有各项体育竞赛的训练、组织和实施等；我们还要不断充实自己，不断接受新的教学理念，勇于思考敢于创新，提高自身的素。

有些人认为：我们只是学校的业余训练，又不是运动专业队训练，学生的条件好不好并不重要，关键是能应付比赛。我觉得，不论是专业队还是业余队，选苗工作一样不可忽视。俗语说：“良好的开端，成功的一半”。因此我把选苗的工作看做是训练的前提，有了好苗，就有成功的希望，如果忽视了这一点，就会事倍功半。然而，选苗工作，必须不辞劳苦地深入到各班，仔细观察每个学生的表现，因为我们所担任的教学班不一定是本年参加比赛的年龄组，怎么办？要处理好这个衔接问题，首先我们几位体育教师沟通好，其次选苗工作还贯穿在一年四季，无论在操场上课，课外活动还是小学组织的运动会和一些小型比赛等活动都亲自到场，处处留意，发现好苗去问，并作好记录。通过集训，观察学生各人的反应、模仿、步型、灵敏、耐力、弹跳等能力表现如何。各年级都有运动员，这样选苗比较完整、准确，人队后队伍也较稳定，运动水平也会提高得更快。

我认为高水平运动员的培养，不可能一蹴而就，必须要有长远的训练计划，不急于求成，特别是田赛项目，要有多年计划也要有近期训练目标。计划内容的安排应重视基础训练和基本运动能力培养。先发展学生协调能力和基本运动能力，后根据专项的需要及运动员的特点对学生进行全面体质训练，进而把专项技术训练紧密结合起来。在训练内容上更重点加强基础素质训练和一些基本的运动技能，使学生从小养成正确的、跳、投的姿势，培养节奏感，速度等良好感觉。在训练方法上，根据学生的实际情况，我们采用多次训练法，每

周训练四次，每次60分钟，不管天气如何都坚持训练。我们的指导思想是：先进行各项素质练习，特别是加强力量和弹跳训练，一般是早上以基本素质为主，放学后以专项素质和专项技术为主。在技术训练方面，对某些难以掌握的动作，自己比较肯动脑筋想办法，严师出高徒。严格训练，严格要求，是提高运动技术水平的好办法。我认为，首先要使学生明确严格训练的目的，并按基础和水平，因材施教，更要使学生懂得完成任务的重要性和必要性。课后多与学生谈心，听取学生反馈的意见。学生在接受老师的训练时，总是要注意教师的。因此，体育教师必须从自己的言论、行为、训练表现给学生一个好榜样。建立严格的训练常规。要求学生做到的，老师必须首先做到，这样才能取得良好的训练效果。

要带好学校田径队，首先要加强对运动员的思想教育。例如经常讲一些我国优秀运动员是怎样刻苦训练，顽强拼搏创造好成绩为国争光的事例。使学生从小树立起认真训练，为校争光的信念。再结合本队的典型例子。

当然，单有学生自己的积极性是不够的，还要取得家长们的支持。父母非常疼爱孩子。少数家长仍有顾虑，一则怕参加训练后影响学习成绩，二则心疼孩子，怕累坏了，练坏了。我们也常碰到这个问题。遇到家长怕耽误学生学习成绩，不同意学生参加训练，我们会采用聊天的方式去动员家长，和家长接触时间长了以后，家长很受感动，就同意这位同学继续训练。从而有效地保证了学生训练的出勤率。

总之在学校体育教师的辛勤工作，认真训练下我校圆满完成了本学期的田径训练工作，通过总结，总结不足，总结经验，我校的田径业余训练将再上一个台阶。

田径集训心得体会篇三

田径集训是一项对体能和坚持力的考验，无论是对初学者还是对有经验的运动员来说。在这篇文章中，我将分享我在田

径集训中的个人体会和心得。通过集中训练和专注，我取得了一些成绩，同时也感受到了其中的困难和挑战。特别是通过集体训练，我学到了团队合作的重要性和共同努力的力量。

第二段：专注和毅力

在田径集训中，专注是取得突破和进步的关键。无论是进行长跑，短跑还是跳高，只有全神贯注地投入训练，才能体会到运动的乐趣和真正的进步。毅力是成功的基石，特别是在面对困难和挫折时。我曾经在训练中碰到过伤病和疲劳的困扰，但是我从未放弃，坚持下来，并且逐渐提高自己的训练能力和成绩。

第三段：集体训练的意义

田径集训不仅是个人成长的过程，还是一个团队合作和相互激励的机会。在集体训练中，我们一起参加各种训练项目，互相观摩和学习，激发出彼此的潜能。团队合作的意义在于，我们一起互助和支持，在每个人的进步中感受到集体的进步。每个人的努力都是为了整个团队的荣誉和发展。

第四段：克服挑战的方法

田径集训中会遇到各种各样的挑战，如训练强度的逐渐增加、技术的提高等。为了克服这些挑战，我学到了一些方法。首先，定下明确的目标，并制定详细的计划。在面对困难时，这些目标和计划能够给我带来动力和方向。其次，寻找合适的指导和教练。他们可以提供专业的指导和建议，帮助我克服困难。最后，保持积极的态度和毅力。困难是暂时的，只有坚持下去，才能取得真正的突破。

第五段：结语

通过田径集训，我获得了很多体能和技巧的提高，也感受到

了团队合作和共同努力的力量。集训期间的辛苦和付出都是值得的，在每一次比赛和训练中我都有所收获。我会将这些经验和体会运用到未来的训练中，并且希望能够继续进步和取得更好的成绩。通过坚持和努力，我相信自己会成为一名更强大的田径选手。

田径集训心得体会篇四

时间冉冉，转眼间大学的第一学期匆匆而过，留下的是最完美最珍贵的回忆。常言道：“君子有所为，有所不为”。无论做任何事情都要三思而后行，瞻前顾后，只有这样，方能有所收获，进而才能提升自身素质，否则便会“竹篮打水一场空”，徒劳无功。

平心而论，进入大学我学到了很多的东西，有幸加入学生会，更使我有机会接触更多的人和事，令我受益匪浅！回过头来看看自己走过的路，汗水和欢欣并存，成功与失败同在。也许是这个学期过得太快了，而自己想做而又来不及做的事情真的太多太多，而且以前做过的事情也并不是做得很好，此时此刻想写一写总结难免会觉得自己的笔头有点苦涩。然而，不管自己如何没有勇气应对，过去的不能改变，总结终究还是要写的，因为只有总结了过去，才能更好的提高自己，才能以此为镜更好地认识自己，完善自我，并指导以后的工作。

在学生会里工作能够让一个人增长不少知识，不管是在学习方面还是在工作方面亦或是其他方面……在学生会，我学会了如何待人处事，懂得了一个团队团结协作的力量是多么的强大，明白了努力认真的做好每一件事是多么地开心，体会到为老师同学们服务是多么地快乐……在学生会这个大家庭里面，我觉得自己就像沙漠里微不足道的沙粒，但沙漠就是这样的很多颗微不足道的沙粒堆积而成的，虽然我的力量是微弱的，但我们学院的中坚力量——学生会，就是由许多这样的微弱力量组成的，我们不能忽视其中任何一丝小小的力量。“团结就是力量”说的就是这个道理。

用心做事才能把事做对，认真做事才能把事做好。

学习部的工作很繁琐、也很重要，稍不留神便很容易出乱子，所以要用心做事。用心即是要有职责心、有耐心，二者缺一不可。上大学以来，尤其是加入学生会学习部以后，我的收获就是懂得做人要有职责心。过去的我总是喜欢抱着“事不关己高高挂起”的心态处事待人，总以为自己是世外桃源之人，外面的事情与自己毫无关系。此刻回想起来，那时候的我真的很天真、很愚蠢。此刻我最后明白做人就应有所担当，若不然人就会很轻浮，整天会感到无所事事。其实当一个人有职责感时，不管他在什么时候做什么事，也必须会定下心来，耐心地把事情做好。所以我觉得有职责心至关重要，也只有用心才能把事情做对。

认认真真地做事情做好，把任务完成得妥妥当当。高中时候，我曾是很散漫的，不懂得纪律的重要性，也不懂得处理人际关系，更不懂得组织工作。都说在大学要想锻炼自己，必须要多参加活动。我想，跟着师兄师姐们一齐干工作，让我从对学生会工作的异想天开到踏踏实实，一步一个脚印，尽自己努力，把事情做得尽善尽美。从一次又一次活动中我感受到，做好，需要的绝不仅仅是激情和刻苦，还要用自己的大脑和心。用脑想每一个细节，细节决定成败；认真体会被服务对象的心理和感受，思其所思才能做得让其满意，正如我们学生会的宗旨所说的“你满意，我成功”。

我相信学习部是一个真正干实事的部门，真正锻炼人的部门。我相信，我能把我感动的一瞬又一瞬记在心中，为学习部服务，为我们学院热爱学习的同学们服务；我相信，有我们，学习部会有更出色的工作，更精彩的活动，赢得大家更满意的微笑。

学生会集训心得体会4

田径集训心得体会篇五

第一段：介绍背景和目的（200字）

近年来，田径运动在中国越来越受到重视，作为一项具有悠久历史的竞技运动，田径不仅能够提高身体素质，还能够培养意志力和团队合作精神。为了更好地提升自己的田径水平，我参加了一次为期两周的田径集训。这次集训旨在让我们深入了解田径运动，提高技术水平，增强自信心。通过这次集训，我有了很多收获和心得体会。

第二段：技术训练的收获（200字）

在田径集训中，我们接受了系统的技术训练，包括短跑、跳远、跳高、铅球等项目。通过专业的教练的指导和讲解，我对这些项目的技术要领有了更深入的理解和掌握。我学会了正确的起跑姿势、呼吸方式以及动作技巧，这些都是提高成绩的重要因素。集训期间，我还利用小组交流的机会和其他运动员切磋和分享经验，不断汲取他们的优点和经验，使自己的技术有了更大的提高。这些技术训练和交流经验，为我今后的田径运动打下了坚实的基础。

第三段：身体素质的提高（200字）

田径是一项需要身体协调性和耐力的运动，集训期间我们进行了大量的体能训练，包括有氧运动、力量训练和灵活性训练等。通过这些训练，我们的肌肉力量得到了增强，并且体能水平得到了明显提升。我不再感到疲倦和无力，反而感觉到更加精力充沛和有活力。通过体能训练的提高，我在比赛中的发挥也有了明显的提升，取得了更好的成绩。身体素质的提高不仅对田径运动有好处，也对我日常生活中的健康和幸福有着积极的影响。

第四段：团队意识的培养（200字）

田径集训期间，我们和其他运动员形成了一个团队，并通过各种团队活动和训练加强了我们之间的联系。在集训期间，我学会了团队合作、相互协作以及集体荣誉感的重要。每次比赛和训练都需要我们相互携手，鼓励和支持彼此，这种团队精神让我们在面对困难时能够互相帮助和支持，共同克服困难。这次集训不仅让我在技术上有了进步，也让我明白了团队合作的重要性，这将对我今后的学习和工作产生积极的影响。

第五段：心态调整与自信心的建立（200字）

集训期间，我经历了许多的挑战和困难，但是通过努力和不断的调整，我不再害怕失败，而是敢于迎接挑战。集训期间，我学会了控制自己的情绪和压力，以积极的心态面对困难。我相信自己的能力，并且敢于尝试和冒险。通过不断的训练和比赛，我建立了坚实的自信心，相信只要付出努力，就能够取得更好的成绩。这种心态调整和自信心的建立，将对我今后的成长和发展起到至关重要的作用。

总结：通过这次田径集训，我不仅在技术上得到了提高，也在体能、团队合作、心态调整和自信心等方面收获了很多。这次集训让我更加热爱田径运动，并且坚信只要付出努力，就一定能够取得好成绩。同时，这次集训也让我认识到团队合作和优秀的心态对于成功的重要性，这都将对我今后的发展产生积极的影响。