

体能训练感悟(通用5篇)

心得感悟是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么心得感悟怎么写才恰当呢？那么下面我就给大家讲一讲心得感悟怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

体能训练感悟篇一

今天我写完作业，便开始体能训练。

第一个项目是：坐卧体前屈。我坐在地板上，拿着尺子，按在脚板上。我把身子向前倾，手伸的笔直。我的手已经超过了我的脚，但我还是努力向前，似乎想把整个身子都超越我的脚。我咬着牙坚持着，腿酸的不行，便微微弯了一下。哦！十五秒到了，我终于坚持住了。我看了看尺子。15厘米，唔，不错。

第二个项目；仰卧起坐。嘿嘿！这可是我的拿手菜呀。我最快一分钟可以做五十多个呢！我不能掉以轻心，继续做着。外婆帮我压住脚，我就做起来。闭上眼睛，一仰一卧的，我觉得闭上眼睛好做些。“17，18.19，”时间到！外婆宣布。我做了多少个？五十三个！我开心极了，休息了一会便开始下一个项目。

跳绳训练开始。我对好时间，开始跳。绳子呼呼的甩着，我脸上的汗也一滴一滴的留着。时间过去了，我跳了60多个，时间到！我跳了156个。看来我得努力啦！

以后我会多多练习，尤其是跳绳，争取优秀！

体能训练感悟篇二

人的体能是指人体在进行体力活动时所表现出的能力和素质。体能属于身体素质的一部分，它对于个人的身体健康和运动

能力有着重要的影响。体能理论是研究和应用体能的一门学科，对于提高人体健康和运动能力具有重要的指导意义。通过学习和研究体能理论，我对于身体的认识和运动的方式有了更全面的了解。以下是我对于体能理论的心得体会。

首先，体能理论重视身体的四个方面，即力量、速度、耐力和灵敏度。在过去的健身方法中，重力训练被普遍忽视，人们常常只重视身体的外貌而忽略了内部的结构。然而，体能理论的出现改变了这种情况，它提醒人们要注重身体的四个方面的训练。力量训练可以增强肌肉的力量，提高力量输出的能力；速度训练可以提高身体的爆发力和反应能力；耐力训练可以提高身体的耐力和持久力；灵敏度训练则可以提高身体的协调性和灵活性。因此，通过体能理论的指导，我们可以更加全面地提升自己的身体素质。

其次，体能理论强调训练的科学性和个性化。每个人的身体素质和运动目标都有所不同，因此，同样的训练方法并不适合所有人。体能理论提倡根据个人的具体情况来制定训练计划，注重训练的科学性和个性化。通过对身体进行评估和分析，我们可以了解自己的身体状况和潜力，并根据自己的需求和目标来制定训练计划。这样的个性化训练不仅可以提高训练效果，还能减少受伤的风险。因此，体能理论的科学性和个性化成为了我在训练中的重要指导原则。

再次，体能理论强调综合训练和循序渐进。体能的提升不能只靠单一的训练方法，而需要结合多种训练方法来进行综合训练。例如，在力量训练中，除了提高肌肉力量外，还需要提高肌肉的稳定性和协调性。在速度训练中，除了提高爆发力外，还需要提高反应能力和转向能力。在耐力训练中，除了提高心肺功能外，还需要提高肌肉的耐力。综合训练可以全面提升体能水平，使身体各个方面都能得到合理的发展。同时，体能理论还强调训练的循序渐进，即通过适应性训练逐步增加训练的难度和强度，以达到逐步提高体能的目的。

最后，体能理论强调饮食和休息的重要性。饮食和休息是身体能量的来源，也是身体恢复和修复的重要条件。体能理论告诉我们，饮食要均衡，包括蛋白质、碳水化合物、脂肪等各种营养物质；休息要充足，包括睡眠和休息时间的安排。良好的饮食和休息习惯可以促使身体恢复和修复，避免过度训练和慢性疲劳的发生。同时，它们也是保持身体健康和提高运动能力的重要因素。

总之，体能理论对于提高身体健康和运动能力具有重要的指导意义。通过对身体的四个方面的全面训练，个性化的训练计划，综合训练和循序渐进的训练方法，以及良好的饮食和休息习惯，我们可以提高自己的体能水平，保持身体的健康和活力。体能理论不仅改变了我对于健身的认识和方式，也提高了我的身体素质和运动能力。因此，我将继续学习和研究体能理论，以不断完善自己的身体健康和运动能力。

体能训练感悟篇三

在这三天中我们学到了：正步、齐步、军体拳等数之不尽。

通过这三天我体会到：做任何一件事都要坚持不懈才能领悟到——先苦后甜的真理！因为任何一件事只有坚持不懈才会成功！例如：你是种树人，你已经挖好土，但你想这么累，不如不种了，但是你已经往成功迈了一大步，为什么要半途而废要退回去呢？若你当时想：“我一定要将树苗成功的种好，让树苗茁壮成长成为参天大树，那你就一定会将树苗种好”！

我在训练中也有坚持不懈，训练前两个星期我感冒了，直到训练第一天我的感冒一直没有好，但我心想：训练是一个让我们快速成长的灵丹妙药，我怎么能错过呢！所以我一直坚持到底；今天下午是结营仪式，只是一个下午我也一定能挺得过去，结果今天下午放学后我发高烧了，但是我还是很开心，因为我坚持到底了，也尽力了，因为在训练中我看到了

军人的一种精神——不断严格提高对自己的要求，正是这种精神使我坚持到底，不放弃！

训练过后我们要更团结、更勇敢、更坚强！我们又要找新目标了！让我们不断提高对自己的要求，一步一步的脚踏实地的走向下一个新目标，为下一个新目标而奋斗吧！

体能训练感悟篇四

随着现代社会的快节奏发展，形体健康已经成为人们广泛关注的话题。为了提高自身的体能素质，我参加了一次体能研讨会，从中获得了许多宝贵的经验和心得。在这次研讨会中，我深刻理解到体能训练的重要性，体会到团队合作对于提高体能的重要性，并且发现了自己在训练中的不足之处。下面就是我对此次研讨会的心得和体会。

首先，体能训练的重要性不容忽视。在研讨会上，专业的教练对我们详细介绍了体能训练的原理和方法。我了解到，体能是指一个人在进行各种活动时所需要的物理能力，包括力量、耐力、灵敏度和灵敏度。而体能训练是通过科学有效的方法，针对这些能力进行有针对性的训练，提高身体素质的综合能力。这些能力的提高，不仅能够增加身体的力量和耐力，还能够增加身体的灵活性和反应速度。通过体能训练，我们可以更好地适应各种活动和运动，提高生活和工作的效率。

其次，团队合作对提高体能的重要性也是不可忽视的。在实际训练中，我深刻体会到了团队合作的重要性。我们在训练中需要分工合作，互相配合，才能完成一项任务。比如，在搬运重物的训练中，如果一个人的力量不足以承担全部材料，那么就需要其他队员的帮助。通过团队合作，人们可以互相补充，互相支持，最大限度地发挥每个人的优势，达到更好的效果。此外，团队合作还能够增强人与人之间的沟通和合作能力，提高工作效率。在今后的训练和工作中，我会更加

注重团队合作，认真听取他人的意见和建议，共同努力，取得更好的成绩。

最后，在此次训练中，我还发现了自己在训练中的不足之处。首先，我发现自己的体力和耐力相对较弱，需要进一步加强训练。其次，我的灵敏度和反应速度也有待提高。在一些快速决策的情况下，我常常不能快速作出反应，导致效果不佳。而这些都是需要通过更加有针对性的训练来弥补。在今后的训练中，我会针对这些问题，制定相应的训练计划，不断提高自己的体能素质。

通过这次体能研讨会，我对体能训练有了更加深入的了解，明确了体能训练的重要性。同时，我也深刻体会到了团队合作对于提高体能的重要性，并且发现了自己在训练中的不足之处。通过这些体会，我更加坚定了提高体能素质的决心，并制定了具体的训练计划。我相信，只要我坚持不懈，努力训练，一定能够提高自己的体能水平，为自己的未来打下坚实的基础。同时，我也希望能够通过这次研讨心得的分享，让更多的人认识到体能训练的重要性，以及团队合作的重要性，共同努力，追求健康和美好的生活。

体能训练感悟篇五

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动作

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；只有第三个位路，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