高中拔河比赛心得体会(汇总5篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

高中拔河比赛心得体会篇一

最近，我们学校举办了一场特别的活动——雪地拔河比赛。这场比赛虽然看似简单，但是对于我们参赛者来说，却必须要有充分的准备和配合。比赛结束后，我深有感悟，特在此分享我的心得体会。

首先，比赛前最重要的是了解队友和自己的位置。在比赛中，队友同样重要，每个人都要尽自己最大的努力来配合队友，才能获得胜利。因此，在比赛前，我们必须要做好团队配合的准备，了解队友们的性格、强项、弱点，以此来进行分工，避免重复和缺失。在这个过程中，我深刻感受到，一支团队的力量是无穷的。

其次是关于技巧方面的准备。拔河比赛需要我们合理安排站位和用力方式，要扬长避短，互相补位，这样才能取得优势。同时，我们还要时刻关注绳子的状态，一旦发生松动，就要立刻调整自己的站位，以免出现失控的情况。总之，理性的策略和同样的动作都需要精心准备，才能在赛场上发挥出最佳的表现。

最后是心理素质的准备。拔河比赛需要我们在短时间内快速调整心态，保持冷静。在比赛之前，我们可以试着通过冥想和放松呼吸来减少内心的紧张和压力。同时，在比赛中，我们要保持信心和耐心，对待胜利和失败一样平淡，不要被任

何情绪所左右，这样才能在高压环境下保持清醒的头脑。

在这场比赛中，我们队虽然没有取得最终的胜利，但是我对于团队协作和个人技能有了更加深刻的领悟。这很类似于我们的生活，当面对困难和挑战时，我们需要团结一心，充满希望和信心。只有这样，才能面对未来的挑战，取得自己想要的成绩。

p

高中拔河比赛心得体会篇二

生活动量不够，往往会导致身体机能下降、肥胖等种种问题。为了提高学生们的体质素质，丰富课余生活，拓展社交圈，学校于近期组织了一次雪地拔河比赛。作为参赛者之一，我对于这次活动有了更深切的领悟。

雪地拔河是一项相对简单的运动，需要的只是一根长绳和十几个人的合作，但这项运动所需要的却不是短时间内的体力爆发，而是团队协作和坚持不懈的意志力。在比赛现场，每个人都充满着豪情和斗志，汇聚成不可战胜的力量。我们把相同的目标和心理负荷贯穿始终，共同发挥自身所长，相互信任，达成了最终胜利。

尤其是在雪地的拔河比赛中，我们面临的困难、挑战、不利因素都比普通的比赛更加复杂。穿着橡胶底的鞋子在冰雪中拔河，很容易滑倒、扯伤、摔倒，而且手被冻得像冰块，很难控制绳索。但我们不放弃，继续前往困难，坚定不移，持续不断，用自己的汗水、体热、力量和意志，将困境一一克服，最终获得胜利。

在这次比赛中，我真正领悟到团队的重要性，团队协作的力量是无穷的。有时候，所有人一起做一个事情，比一个人单打独斗要更有趣、更快乐，也更容易实现。每个人都有自己

的天赋和擅长的领域，在团队中，人们会不断审视自己的能力和领悟，不断学习、不断精进。

总之，雪地拔河比赛虽然是个短暂的过程，但是让我感到收益匪浅。在训练过程中，我进一步增强了自身的体能，并在比赛中认识了很多新伙伴，在未来的学习、生活中也能够彼此协作，互相帮助。

高中拔河比赛心得体会篇三

p在这个寒冷的冬季里，我参加了学校组织的雪地拔河比赛。虽然第一次参加，但是经过队友们的努力，我们成功地拔倒了对手，获得了第一名。这场比赛让我深刻地体会到了团队精神的重要性，下面就是我的心得体会。

首先，团队的力量是无穷的。在雪地拔河比赛中，每个人都扮演着不同的角色，有力量型的、有技术型的、还有运筹帷幄的。各人各司其职，相互协作，才能取得胜利。就像乒乓球比赛中，你可以自己打，但是最后胜利的却是团队。众人拾柴火焰高，唯有团结才能建立赢弱之墙，只有团队的力量才能让我们走的更远。

最后，团队精神的意义是深远的。在雪地拔河比赛中，不只是取得了一次胜利或者得到了一些奖励，更重要的是，我们真正领悟到了合作共赢、互帮互助的精神，认识到了我们在团队中的角色和作用。在团队中，每个人的强项和优点得到充分的发挥和彰显，同时也被别人所借鉴和学习。这是一种难以言表的收获，也是一种难以替代的财富。

总而言之，雪地拔河比赛让我收获了很多。团队的力量使我们最终获得了胜利，会持续的付出和努力是成功的关键，而团队精神的传承则会影响我们的整个人生。我们要认识到，只有通过团队合作、互助、互赢，才能做到最终胜利！

（1200字□p

高中拔河比赛心得体会篇四

好不容易熬到了下午，老师首先把我们分成两队，每个队的队员们就像是赛场上的运动员，个个精神抖擞，斗志昂扬、跃跃欲试。

我们来到操场之后，首先映入眼帘的是一根“大麻花”沉重的压在操场中间的两条白线上，绳子的中间系着一块鲜红鲜红的布条。规则很简单：谁能把象征胜利的红色布条拉过白色的分界线就赢了!

来到自己的各队的领地握好“大麻花”之后，只听见老师一声令下：“预备，开始!”瞬间两队的运动员们像是打了鸡血一般，互不相让，都想使出了吃奶的力气一样。你看，我们队的“大力王”好像吃了红辣椒一样，眼睛里面都要冒出火来了!面红耳赤，咬着牙狠狠地攥着绳子往怀里拉，后面的同学也不甘示弱，齐心协力往后用力!

看到这僵持不下的局面，拉拉队员们呼喊起来了：“加油!加油!我们是最厉害的!加油!”听到这助威声，比赛队员们也不顾自己因为太过用力拉红了的手，咬着牙更卖力了!只见红布条一会往这，一会儿往那，我们大家的心也随着来回的摆动。不一会儿，好像是大家都感到筋疲力尽了吧，都有些松懈了。可是此时对方的拉拉队员们却高呼起来，“快点!加油啊!”因此激起了对方的斗志，一用力，象征胜利的红色布条远离我们而去了……就这样，我们输了。

接下来，我们双方交换阵地，这次的我们吸取了上次的教训，积极改变应对策略，并获得了胜利!最终我们两队打成了平手，虽然没有分出胜负，但我们很快乐，因为我明白了一个道理：在团队中，我们要团结协作，共同努力才会取得更大的成功。

高中拔河比赛心得体会篇五

今天上午，老师告诉我们一个好消息：下午要举行拔河比赛。教室里立刻沸腾起来。我高兴得连中午饭都没有吃好。

好不容易熬到了下午。老师把全班同学分成两队，同学们个个摩拳擦掌，想试试自己的力气。我们排着整齐的队伍来到操场上，只见一条大粗绳子压在操场当中的两条白线上，绳子中间扎着一块红布条儿。谁能把绳子当中的红布条儿拉过靠自己一头的白线，谁就赢了。

“预备!”裁判员大喊一声。双方队员都抓起了银蛇般粗的绳子。我们个个前腿弯，后腿弓，双腿牢牢蹬着地面，身子成“弓”字形。“嘟——”随着一声清脆的哨声，比赛开始了。我们双方队员互不相让，使尽了吃奶的力气向后拉。周齐军是我方的“排头兵”，只见他紧紧咬住牙关，脸涨得通红，像个红苹果，豆大的汗珠从额头上冒出来，可他顾不上擦，一个劲地往后拉。再看看其他同学，他们有的肌肉紧绷，筋脉突出;有的像一头蛮牛似的，使劲向后拔。尽管我们使出了九牛二虎之力可红布条儿却像个调皮的孩子一样，一会儿向左，一会儿向右。站在一旁的拉拉队员急了，她们一边挥动双臂，一边大声地喊道：“加油，加油!”

渐渐地，渐渐地，绳子向对方移动，我们怎么也拉不过来了，我们输了。到底是什么原因使我们失败呢?经过讨论，我们一致认为：是因为我们队伍没有排好，导致大家劲不往一处使，才会失败。交换场地再战。这次我们吸取了失败的教训，由汪强喊号子，经过几分钟的战斗，我们终于胜了。对方不服，要求再战。老师说：“这项运动，体力消耗很大，不能再战了，过几天你们再比吧。”