

体能训练课心得体会(优秀5篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来看看吧。

体能训练课心得体会篇一

“白程，作业做完后，咱们去琴湖走走。”多少次，妈妈的声音在客厅里响起。

我挥挥手：“你们去吧，我不去。”

“白程，我们骑车回老家吧！”多少次，爸爸这样提议。

我斩钉截铁地说“不”。

我总以为，就我这体型，就我这身板，在班里虽不说第一，但至少属于一流。然而，周四的体能测试，暴露了我的体能问题。

那天，我一起床就兴奋地叫妈妈拿来准备好的运动服，七手八脚地穿上。洗漱完毕，我就催着妈妈把我送到学校。

在我急切的盼望下，测试开始了。站在操场上，我们蓄势待发，跃跃欲试。

第一个项目是跑步。测试前，我们做了热身运动。随着一声令下，测试开始了。同学们拼命地冲向终点，一些同学很快就到达了。尽管我奋力向前，但只能勉强算是中等。

接着，我们测试了仰卧起坐，我和小段一组。小段不费吹灰之力做了22个，我费了九牛二虎之力才做了几个。看着小段那

“鄙夷”的眼神，我唯有苦笑两声。

一番折腾之后，开始跳绳，测试的内容是单跳。我心里忐忑不安，因为我还没掌握单跳的动作要领。我拼命挥动着双臂，身体像笨拙的小熊上下跳动。已经跳了的同学围在我四周，不时指指点点，那样子，真像是在欣赏动物园中的小熊跳绳。我的脸上青一阵，白一阵的，好不容易熬过了一分钟，才跳了二十几个。

测试结束了，老师让我们走回教室，可我觉得自己几乎是挪着回教室的。我的体能太差劲了，以后真的需要加强练习了！

体能训练课心得体会篇二

第一段：引言（150字）

体能训练是一种锻炼身体的方法，通过不断地进行运动和锻炼，可以提高身体素质和增强体能。个人在参与这种训练之后，不仅感受到了身体的变化，还对健康的重要性有了更深刻的认识。接下来，将以三个方面说明体能训练的心得体会。

第二段：身体机能的提升（250字）

通过长期的体能训练，我能够明显感受到自己身体机能的提升。曾经对我来说很困难的任务，如跑长距离、举重等，现在变得轻松自如。我注意到自己的肌肉力量明显增强，肌肉线条变得更加明显，身体也变得更加健壮。此外，我的耐力也得到了极大的提升，我可以坚持更长时间的高强度运动。体能训练不仅提高了我的力量和耐力，还增强了我的爆发力和速度，使我在各类运动中更加出色。

第三段：心理素质的培养（250字）

体能训练不仅能够改善身体素质，还能培养人的心理素质，

让人更加坚韧和自信。在长时间的体能训练中，我常常感到身体的疲惫和痛苦，但我学会了克服这些困难和疼痛，坚持下去。这让我在面对其他各类困难时也能保持坚韧和毅力。而且，体能训练通常需要反复进行，需要长期的坚持，这培养了我的耐心和毅力，让我更有决心去追求自己的目标。在训练中，我也逐渐树立起自信心，我相信只要努力，就一定能够取得好的成绩。

第四段：对健康的认识（300字）

体能训练不仅给我带来了身体上的好处，还让我对健康有了更深入的认识。在训练过程中，我了解到身体锻炼的重要性。通过锻炼，我们可以增强身体的抵抗力，预防各类疾病的发生。体能训练也能够改善心血管系统，提高心肺功能。此外，通过体能训练，我了解到合理的饮食和充足的休息同样重要。我开始关注自己的饮食营养，保证摄入适量的营养物质。我也明白了，身体的成长离不开良好的睡眠，我努力保证每天有足够的休息时间。

第五段：结语（250字）

通过体能训练，我体验到了身体和心理的变化，对健康有了更深刻的认识。我坚信健康是我人生最宝贵的财富，只有保持良好的体能和健康的心态，才能更好地面对各类挑战。因此，我将继续坚持体能训练，不断提升自己的身体素质，追求健康和快乐的生活。我也鼓励身边的人们积极参与体能训练，共同享受身体和心灵的双重成长。体能训练，让我更加强壮、自信和健康。

体能训练课心得体会篇三

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。

在此其间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。

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，体能训练予以了我们最强壮的身体，坚强的心志，对以后的发展大有好处。

体能训练课心得体会篇四

体能训练是近年来备受人们关注的健身方式之一。通过一系列有针对性的训练方法，可以提高身体的机能和耐力，增强体能素质。经过一段时间的体能训练，我深刻体会到身体和心理的变化。下面将从训练带给我的快乐、锻炼的困难与挑战以及坚持训练的动力等方面进行探讨。

第一段：体能训练带给我的快乐

体能训练的一个最直观的好处就是给我带来了快乐。每次参与体能训练，我都能感到身体充满活力和能量。比如，经过一段时间的核心训练，我不仅腹部肌肉显著增强，而且体态变得更加挺拔，这种变化让我感到非常欣喜。此外，与其他人一起训练也给我带来了快乐。大家相互激励、分享训练心得，形成了一种紧密的友谊，这让我感到非常满足。

第二段：锻炼的困难与挑战

然而，体能训练也带来了不少困难和挑战。刚开始的时候，身体处于不适应的状态，肌肉酸痛、呼吸困难等是常见的问题。这种情况让我感到身体的弱小和无助。此外，一些高强度的训练项目也对我的身体耐力提出了极大的挑战。例如，

进行长跑训练时，我常常会感到气喘吁吁，腿部酸痛，这使我不禁想要放弃。但正是这种困难与挑战，才使我更加坚定地坚持下去，不断超越自我。

第三段：坚持训练的动力

在经历了一段时间的体能训练后，我深刻认识到身体的健康是最大的财富。通过锻炼，我不仅能够改善体态和外貌，还可以提高免疫力、增强心肺功能，减轻压力等。这些好处不仅让我更加热爱体能训练，也成为我继续坚持训练的动力。此外，我还发现了一些小技巧来增加训练的乐趣，比如选择自己喜欢的音乐作为背景，与训练伙伴互动等。这些小小的改变，使我每天都期待着训练的到来。

第四段：训练中的收获

随着时间的推移，我逐渐体会到了体能训练所带来的更多收获。首先，我的身体变得更加健康和强壮。我不再容易生病，体力也明显提高，可以轻松完成日常活动。其次，我的心理素质也得到了提升。经过一段时间的高强度训练，我学会了克服困难和挫折，树立自信和坚持的意识。这些收获使我更加珍惜体能训练，并为之倾注更多的努力。

第五段：持之以恒的精神

体能训练需要持之以恒的精神。在面对困难和挑战时，只有坚持下去才能获得更好的效果。正如一句话所说：“成功没有快捷之路”。只有保持每天的坚持和不断努力，才能让训练发挥最大的效果。虽然有时候会觉得疲惫和无聊，但只要想到训练的好处和自己的目标，就能够战胜困难，继续前行。

总结：

经过一段时间的体能训练，我深刻体会到了训练带给我的快

乐、锻炼的困难与挑战，以及坚持训练的动力。我相信只要持之以恒，就能够收获更多的收获，让身体和心灵都得到进一步的提升。体能训练不仅是一种锻炼身体的一种方式，更是一种改变生活方式的机会，值得坚持下去。

体能训练课心得体会篇五

体能训练是现代社会中越来越受重视的一个方面。随着科技的发展和生活方式的变化，很多家长开始关注自己孩子的体能发展。作为一个有着多年体能训练经验的家长，我深刻体会到了体能训练对孩子综合素质的重要作用。在这篇文章中，我将分享一些我从体能训练中学习到的心得和体会。

首先，体能训练可以帮助孩子建立良好的身体素质。在现代社会中，孩子们的生活方式越来越久坐不动，长时间使用电子设备，缺乏运动。这种生活方式不仅对孩子们的健康有很大的影响，而且还可能导致一系列的健康问题。通过体能训练，孩子们可以得到充分的锻炼，提高身体的力量、耐力和灵活性，建立起强健的体魄。我发现，孩子们经过一段时间的体能训练后，体质明显改善，抵抗力增强，日常活动更加顺畅。

其次，体能训练还可以培养孩子们的意志力和毅力。体能训练不是一项简单的任务，它需要孩子们付出努力和坚持。每一次锻炼都可能面临挑战和困难，但只有坚持下去，才能取得进步。通过体能训练，孩子们可以学会面对困难和挫折，锻炼意志力和毅力。这对于他们未来的成长和面对各种困难和挑战是极为重要的。我看到孩子们在体能训练中逐渐变得坚强，不再轻易放弃，这种精神将会在他们的生活中发挥巨大的作用。

另外，体能训练还可以提高孩子们的自信心。通过体能训练，孩子们可以不断突破自我，超越自己的极限。每一次进步都会给他们带来更多的自信和自豪感。而且，体能训练也是一

种集体活动，孩子们可以和其他同学一起锻炼，互相鼓励和支持。在这个过程中，孩子们会发现自己的优点和潜力，并且意识到自己可以做到更多。我看到我的孩子们在体能训练中逐渐变得自信，不再害怕挑战和竞争，这种自信将会伴随他们度过一生。

最后，体能训练也是一种培养孩子们团队合作精神的方式。体能训练往往需要孩子们组队合作完成任务，这要求他们相互协作、联系默契。在团队合作中，孩子们会学会倾听和理解他人的意见，学会与他人合作和沟通。这种团队精神和合作能力对孩子们未来的社交交往和职场发展都有极为重要的作用。我看到我的孩子们在体能训练中逐渐懂得团队合作的重要性，学会与他人建立良好的关系，这将会是他们未来成功的重要基石。

总之，作为一个有着多年体能训练经验的家长，我深刻理解体能训练对孩子综合素质的重要性。通过体能训练，孩子们可以建立良好的身体素质，培养意志力和毅力，提高自信心和团队合作精神。我鼓励每个家长关注自己孩子的体能训练，并尽量为他们提供更多锻炼的机会。体能训练不仅对孩子们的健康发展有益，而且还能在孩子们的人生道路上发挥重要的作用。只要我们用心去指导和鼓励，相信每个孩子都能从体能训练中受益，得到更好的成长和发展。