# 2024年体能训练心得体会(通用11篇)

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2024-04-10

*我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。体能训练心得体会篇一...*

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**体能训练心得体会篇一**

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，怀揣的青春的梦想，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，让每一个深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，还可以起到事倍功半的效果。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。

**体能训练心得体会篇二**

第一段：引言（100字）

在现代社会，人们越来越重视身体健康。而提高体能水平被认为是保持身体健康的必要条件之一。本文将分享我个人在训练体能的过程中的一些心得和体会。通过持之以恒的锻炼和自我调整，我发现提高体能不仅使我身体更加强健，还提升了自我意识和心理素质。

第二段：恒心和毅力（200字）

训练体能的关键在于保持恒心和毅力。我曾经一度训练的时候经常遇到疲倦和困惑，但是通过坚持和不断调整训练计划，我逐渐克服了这些困难。我发现，只要有决心，每一次的努力都是值得的。从刚开始只能跑几圈到后来可以完成长距离的跑步，这个过程中付出的努力和坚持都让我对自己产生了更大的信心。在这个过程中，我发现只要掌握自我调节的能力，就能够坚持锻炼并取得长期的健康效益。

第三段：合理饮食与锻炼（300字）

除了坚持锻炼，合理的饮食也是提高体能的重要因素之一。我开始关注自己的营养摄入，并尽量使饮食均衡。我增加了蛋白质的摄入，以帮助肌肉修复和生长。同时，我也限制了脂肪和糖分的摄入，以保持身材的健康。通过这样的饮食习惯，我感觉我的身体更加轻盈，训练效果也更好。

在锻炼过程中，我还学会了如何合理安排锻炼计划。我开始每天进行固定的运动训练，包括有氧运动和力量训练。有氧运动锻炼了我的心肺功能，增强了耐力，而力量训练则帮助我塑造了肌肉线条。通过合理安排锻炼计划，我能够全面提高身体的各项素质。

第四段：乐观积极的心态（300字）

在训练过程中，我意识到积极的心态对于提高体能非常关键。每次训练时，我都会告诉自己要保持乐观积极的心态。这样的心态不仅能够帮助我战胜一切困难，还能够让我享受运动的乐趣。我将每次锻炼看作是一个挑战和成长的机会，而不是简单的任务。通过积极的心态，我能够更加专注于训练，充满动力地不断前进。

第五段：结语（200字）

通过持之以恒的锻炼，我不仅提高了自己的体能水平，也培养了自己的毅力和自律能力。锻炼体能不仅仅是为了身体的健康，更是一种培养意志力和塑造完美自我的方式。通过恒心、合理饮食、锻炼计划的调整以及积极乐观的心态，我相信每个人都可以提高自己的体能水平，并享受健康带来的快乐和成就感。因此，让我们一起坚持训练吧！

**体能训练心得体会篇三**

“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！

**体能训练心得体会篇四**

体能训练是一种全方位提升身体素质的方法，它可以有效增强我们的肌肉力量、耐力、爆发力和灵活性，以及改善心肺功能。在进行体能训练的过程中，我有幸深刻体会到了训练的辛苦与成果，下面我将通过以下五个方面展开我的训练体会。

第一段：认识体能训练

体能训练是按照一定的方法和计划进行的，它可以分为力量训练、耐力训练、速度训练和灵敏度训练等多个部分。在进行体能训练之前，我们要先制定合理的训练计划，并且搭配适当的饮食和休息，以保证训练的效果。体能训练不仅需要我们付出辛苦的努力，还需要保持坚持不懈的心态，只有这样才能够达到预期的效果。

第二段：辛苦与收获

体能训练是需要付出辛苦努力的，它可能会给我们带来疲惫和痛苦，但正是这些辛苦与痛苦才能让我们得以突破自我，提高自身的体能水平。我曾经在训练中感受到了肌肉酸痛、气喘吁吁以及体力逐渐消耗的困境，但正是这些让我更加坚定了训练的决心。随着时间的推移，我的身体逐渐适应了训练强度，体能水平也逐渐提高，这是我多年来坚持训练的最大收获。

第三段：培养自律

体能训练需要持续的自律和毅力，培养了我坚持不懈的品质。在训练初期，我常常感到疲惫和无力，想过放弃。但内心的声音告诉我，只有不断挑战自己，才能获得更大的进步。于是，我坚持每天按时完成训练计划，逐渐养成了不轻易放弃的习惯。自律让我明白，只有真正的去追求并持之以恒，才能获得更好的成果。

第四段：培养合作意识

体能训练不仅可以锻炼个人身体素质，还可以培养合作意识。在与其他训练伙伴一起进行训练时，我们需要相互帮助和配合，共同完成训练任务。在团队配合的过程中，我学会了倾听和理解他人的需求，也培养了团队协作的能力。

第五段：体能训练的终身益处

体能训练不仅仅是短期的锻炼，更是对身体和健康的长期投资。通过持续的体能训练，我们能够提高身体素质，预防疾病，并且延缓衰老。体能训练让我意识到，只有通过完善自己的体能水平，才能更好地应对生活和工作的各种挑战，让我们每个人都能够以更健康、更自信的姿态面对未来。

结语：

通过体能训练，我不仅获得了更好的身体素质和健康，更培养了自律、合作和坚持的品质。已经坚持体能训练多年的我深知，任何事情都需要付出努力才能取得成功，体能训练也不例外。只有在这条路上奋斗，才能收获到不可思议的成果。让我们一起坚持体能训练，不仅提升自己的身体素质，还能为更美好的未来做出贡献。

**体能训练心得体会篇五**

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，这让我不禁想要放弃。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。

**体能训练心得体会篇六**

通过一周时间，选培办对06、07、08三个年级的国防生进行了考核，对09级国防生进行了体能测试，并进行了量化评分。在此次考核中，绝大多数国防生能够认真执行各项规定，严肃考风考纪。考核的分数基本反映了国防生的体能素质，达到了预期的目的。

体能考核对于国防生来说是个巨大的考验，此次考核分为5个项目，100米、单腿深蹲、仰卧起坐、引体向上、五千米长跑。通过新生军训、暑期集训以及平时的早操集体练习，国防生体能素质总体水平显著提高，每个项目的测试水平较往年均有较大幅度的提高。纵向比较，总体上随着年级的增加，国防生的体能水平越高。横向比较，同年级国防生之间的体能水平差距缩小，绝大多数国防生达到了要求。当然，通过这次考核也发现了不少问题。个别同志个别项目存在短板，尤其是5公里长跑和引体向上，优秀率偏低，需要我们今后重点练习。

在此次考核中，09级国防生成为了一大亮点，他们不仅以考生的身份参加了测试，更以考官的身份发挥了重要的作用。通过新生军训，在选培办以及各级骨干的努力下，09级国防生思想上有了兵味，行为上有了兵形，体能水平也有了较大幅度的提高。值得一提的是，他们在5公里测试中表现优异，展现出了较高的水平。他们在考核中不甘示弱，奋勇争先，超越自己，交上了令人满意的答卷。

体能训练是一切军事训练的基础，体能水平的提高更是一个长期的过程。前方的道路任重而道远，路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。通过此次考核，我们发现了自己存在的问题，找到自己的短板，它鞭策我们在今后瞄准部队任职需要，严格要求自己，加强体育锻炼，努力提高体能水平，为今后发展夯实基础。

**体能训练心得体会篇七**

上周三，我参与了恩施三下乡的体能训练。说实话，我之所以加入恩施三下乡，就是觉得在贫穷的乡村不仅能与大自然零距离接触，更重要的是能锻炼自己、提高自己，让我更坚强、更强大。

足以有力量让自己游走在伤痛边缘如入无人之境。

从小到大，我最痛恨的就是跑步，因为身体的原因也不喜欢跑步。

我的跑步姿势不对，所以每每跑下来就累到不行。暑期三下乡中必不可少的一项就是体能训练，而体能训练中最多的莫过于跑步，更甚者要跑藏龙大道。刚开始，我很不能理解：三下乡，到乡村去支教和社会实践而已，又不是去参加马拉松长跑，干嘛每天都要跑步，再说，乡村小路又不是每天跑步就能走习惯的。所以，每次说要跑步我都不情不愿。

直到上周三，在实在是不能不去的时候参加了跑步。很累，一如既往的累。但因为这次跑步我也认识了团队中的其他人，才知道，原来体能训练不仅仅是简单的跑步那样简单，它也是一个磨砺、一个考验，它更是一个团队培养默契、培养感情、培养能力的纽带。

有了它，一个团队可以更迅速、更快捷的团结在一起。

在一次次的训练中团队中的成员可以互相了解、互相依靠，在遇到困难时可以一起面对，一起解决;在伤心时可以互相安慰，互相鼓励;在工作时可以彼此激励，彼此帮助。这就是体能训练的终极意义!任何事总有他存在的意义和价值，这个也不例外。

所以，我在此希望各位能够坚持到底，咬一咬牙，我们一起走下去。不希望有人是因为受不了体能训练而退出，加油，各位!

【心得二】

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。

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，怀揣的青春的梦想，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，让每一个深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。

两项挑战。

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，还可以起到事倍功半的效果。

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。

**体能训练心得体会篇八**

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，怀揣的青春的梦想，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，让每一个深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，还可以起到事倍功半的效果。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。

人体为适应运动的需要所储存的身体能力要素，是人体活动基本能力的表现，是人体各器官系统的功能在运动中的综合反映。主要分为4大类：力量素质、速度素质、耐力素质和协调柔韧素质。体能训练是以科学为基础的，通过个体化训练、优选训练方法提高个人的运动表现，满足每个人的个性化需要。

一直以来很多运动员都忽视体能训练，而过度重视技术训练，无论是足球还是mma都是如此，但是在激烈的比赛过程中，技术的发挥和体现是以体能为基础的，例如在足球和mma运动中，亚洲运动员一般来说技术并不落下风，但是面对激烈的对抗，体能消耗很快，技术动作很容易变形，影响发挥；pride时期表现优异的日本选手来到ufc之后成绩的下滑也体现了这一问题，在力量对抗的劣势影响了技术的发挥，而近来韩国选手的崛起也和良好的体能训练有关系，也许韩国选手的技术更加粗糙但是凭借体型和力量的优势，韩国选手的表现还是很好的。一般而言，一个运动员的体能训练应当占到总训练时间的30%~40%。

功能训练不是以练习外表的肌肉体积和形状为目的，不强调某一具体动作中四肢力量的过分发展，而是注重意识与肌肉统一，神经肌肉系统更有效；通过加深层小肌肉的协调发展，预防运动损伤；接近与比赛的方式使运动神经系统向肌肉发出最强的冲动信号，同时这种强刺激迫使肌肉群激烈收缩产生巨大能量，肌肉群剧烈收缩又反过来促使运动神经系统更灵敏，发出更强烈的冲动，两者相互促进，提高运动能力。

传统力量训练专注于单个肌肉，在力量增加的同时，肌肉体积也增大；这样带来的后果是身体的弹性丧失，例如许多健美者走起来看上去很僵硬，这是他们做了太多的，诸如肱二头肌弯屈等单独肌肉练习的后果；我们的.身体是如此的精巧，必须协同各个关节一起参与工作，才能达到动作效率的最大化。例如，猿猴从不遵守肌肉孤立训练原则，只是日复一日地在林间穿梭，即使奥运体操选手也不如它们灵活、强壮。以最大程度地获得运动能力和动作效率的体能训练，必然把兼顾力量和协调性的全身动作，作为最佳选择。非功能训练不要求核心肌肉的稳定，而功能训练充分利用自重作为阻力，而获得所谓联合力量。

功能训练与其它训练的不同在于它不再是一种方法与手段的表面形式，而是针对不同项目，它所表现出来的\'形式是千差万别的，它是体能专项化的桥梁，在训练实践中其表现出依据项目自身的特点来确定训练的手段、负荷和练习的时间。

功能训练是在传统力量训练的基础上形成的，针对传统力量训练与专项训练的不足，而进行的比较全面、系统的科学训练，从特点看功能训练具有一般力量训练的性质，专项训练的作用和康复性体能训练的理念。尽管功能训练对提高人体运动能力和预防运动损伤有独特的作用，但不能否认传统力量训练的价值。传统力量训练与功能训练是互为补充，都是现代体能训练的方法。

养护性体能训练是指在运动训练中针对身体易伤部位和薄弱环节进行防伤防病的体能训练。

功能训练的好处之一就是体现在协调性和预防伤病的，通过功能训练，可以锻炼到一些传统力量训练无法锻炼的稳定肌，提高机体的稳定性，提高小关节的力量，例如踝关节和膝关节，防止伤病，也起到了养护性体能训练的作用。

一般力量与专项力量：一般力量是指身体各部位肌肉在完成非特定的专项动作时，对抗和克服阻力的能力，例如卧推和深蹲，是专项力量的基础和前提。专项力量是指在时空和能力特征上，严格符合专项动作要求的肌肉收缩能力。对于青少年，一般以一般力量为主，以自身体重的动作为主，例如俯卧撑、深蹲跳，防止受伤，促进成长。

mir增重之后体能和速度的下降，所以增重和增加一般力量训练需要需要慎重。

循环力量训练法，按着不同的训练目标，将发展不同肌肉的练习按一定顺序安排，运动员依次完成各个练习并循环安排训练，可以有效发展力量耐力。练习内容根据训练目标，一般介于6~12个练习之间，针对特定专项运动，选择对应的肌肉。适合青少年和初学者。

常规金字塔力量训练法是在开始的强度设定一般不低于65%，然后逐步提高强度，减少重复次数，直至100%最大强度。该方法通过发展肌肉的协调和提高肌肉横截面积来提高最大力量。

复合训练法是以发展最大力量的抗阻训练和发展爆发力的超等长训练相结合，旨在发展快速力量的方法。包含抗阻训练和超等长训练，遵循先进行最大力量训练，后进行超等长训练的顺序。例如提高弹跳力，首先采用杠铃深蹲训练，负荷强度为90%最大力量，重复次数为4次，组数为3组；然后采用立定跳远练习，强度为最大远度，重复次数为6次，组数4组。

拉伸：运动前后的拉伸十分重要，运动前的拉伸一般安排在热身运动之后，拉伸主要肌肉，防止受伤，提高关节活动范围，延缓身体和关节的退化和衰老；运动之后的拉伸，有助于肌肉的防松和乳酸分解，缓解肌肉疲劳，促进恢复。一般有4种拉伸方式，静力性伸展、动力性伸展、被动伸展和pnf伸展。顺序是从中心肌肉即胸背腰腹开始，先大肌肉群再小肌肉群。

周期化训练：锻炼量和锻炼强度的结构化波动。一个训练计划应当从大量相对容易的练习过度到少量难度较高的练习，既要提升运动能力，也要避免过度锻炼和伤病等常见问题。在周期化训练中，耐力、力量和爆发力分别在不同的阶段得到提升，利用阶梯组的大锻炼量、低锻炼强度提升肌肉耐力，通过间隔组提高肌肉力量，通过超级组提高爆发力。

lp（线性周期化训练）是最为传统的，以2~4周为一个阶段，线性进行锻炼。dup（每日波动周期化训练）通过每天改变锻炼量和锻炼强度提升不同的技能，一周为一个周期，在一个周期中锻炼各种能力，保持身体的新鲜感。hiit（高强度间隔训练法）将高强度的有氧运动同利用自体重的动作训练结合起来，在短时间内消耗热量，改进运动表现提高心肺功能。

**体能训练心得体会篇九**

随着现代生活方式的改变，越来越多的人开始关注健康和身体素质的提升。体能训练作为一种综合性的训练方式，既能提高身体的功能性，又能增强身体的素质。本文将通过几个方面来分享我在体能训练中的心得体会。

首先，体能训练对于身体素质的提升起到了至关重要的作用。在我开始体能训练之前，身体素质相对较低，无法长时间进行高强度的运动。然而通过一段时间的体能训练后，我明显感受到了身体素质的提升。无论是在日常生活中的劳动能力，还是在运动竞技中的耐力和灵活性，都有了明显的改善。我能够做更多的事情而不会感到疲倦，也能够更好地应对运动中的挑战。

其次，在体能训练中我学到了坚持的重要性。体能训练要求我们每天都要进行一定的锻炼，坚持不懈地进行。在训练初期，我很容易感到疲惫和枯燥，有时候甚至想要放弃。然而，我发现只有坚持下去，才能真正感受到训练的效果。这让我明白了坚持不仅是一种品质，更是一种态度。只有坚持下去，才能不断进步，不断超越自己。

此外，在体能训练中我体会到了身心的和谐。体能训练不仅仅是对身体上的锻炼，更是对精神上的放松和调整。通过体能训练，我能够放松身心，释放压力，使自己保持良好的精神状态。经过一段时间的锻炼，我发现自己的注意力更加集中，思维更加清晰。这让我明白了身体和心理是相互关联的，只有身心合一，才能达到更好的训练效果。

最后，体能训练让我更加了解和尊重自己的身体。在体能训练中，我们需要全面了解和掌握自己的身体状况，以便进行合理的训练。通过观察和体验，我能够更加了解自己的身体，知道它的优势和劣势，从而在训练中制定出最适合自己的计划。同时，体能训练也教会我尊重自己的身体，不盲目地追求训练的极限。只有合理地对待身体，才能长久地坚持下去，保持良好的身体状态。

综上所述，体能训练不仅可以提高身体素质，更能够培养坚持、放松和了解自己的能力。通过体能训练，我学到了如何保持良好的身体状态，如何发展自己的潜力。体能训练给予我很多启发和帮助，也让我在生活中更加积极向上。因此，我将继续坚持体能训练，并将其融入到我的日常生活中，使自己变得更加强健、自信和积极。

**体能训练心得体会篇十**

第一段：引言（200字）

身体健康是我们追求幸福生活的基石，而体能训练是保持身体健康的一项重要手段。在过去的几年里，我坚持进行体能训练，并从中收获了许多宝贵的经验和体会。通过日常的锻炼，我发现保持运动状态对我来说非常重要。体能训练对于改善身体机能、增强耐力和塑造身材都非常有帮助。在本文中，我将分享我在这个过程中获得的心得和体会。

第二段：持之以恒的重要性（200字）

保持持之以恒的锻炼习惯是我认为体能训练最重要的部分。在开始锻炼之前，我经常会感到疲倦和缺乏动力，但是一旦开始运动，我就会逐渐进入状态并感受到快乐的体验。持之以恒地锻炼不仅可以增强身体的耐力和力量，还可以让我更加自律和坚强。在挑战体能训练中，始终坚持下来是取得进步的关键。

第三段：多样化的锻炼方法（300字）

在我的训练过程中，多样化的锻炼方法是我所关注的另一个重要方面。单一的运动方式可能会导致运动疲劳和身体适应，而多样化的锻炼可以避免这些问题。我尝试过不同的运动项目，包括跑步、游泳、举重和瑜伽等。这些不同的运动方式不仅可以让我全身肌肉得到锻炼，还可以提高我对运动的兴趣和热情。多样化的锻炼不仅让我感受到不同的乐趣，也帮助我达到更好的锻炼效果。

第四段：适度休息的重要性（300字）

在训练过程中，我经历了只顾追求进步而忽略休息的阶段。然而，我很快意识到适度休息对身体的重要性。适当的休息可以帮助肌肉恢复和生长，防止过度训练导致的损伤和疲劳。在我的体能训练中，我学会了合理安排休息日，给身体足够的时间来恢复。这使我在训练中取得了更好的成果，并避免了运动过度带来的消极影响。

第五段：坚定目标与享受过程（200字）

体能训练是一个长期的过程，而坚定目标和享受过程是保持训练动力的关键。我设立了一系列的小目标，并制定了相应的计划来实现它们。这些目标的实现不仅带给我满足感，也增强了我的自信。我发现享受训练的过程同样重要，这样我才能持续保持对运动的热爱。通过设立目标和享受训练，我不仅在体能上有所提升，也在心理上获得了一种积极的成就感。

结论（100字）

在体能训练中，持之以恒的锻炼习惯、多样化的锻炼方法、适度休息、坚定目标和享受过程是最重要的要素。通过这些经验和体会，我在体能训练中获得了更好的结果，同时也提高了自己的生活质量。我相信，只要坚持锻炼并遵循正确的方法，每个人都可以享受到体能训练带来的好处。

**体能训练心得体会篇十一**

鼠年岁首，伴着和讯的新年之风，在办事处领导及所有同事的陪伴下，我荣幸地参加了销售公司与南京政院共同筹划的军事训练。

为期四天的军事训练，也是作为个人进入单位的第一次户外集体拓展训练，我受益良多，结识了不少朋友，也学到了很多利于工作开展的宝贵经验，这是我新年后的第一份厚礼，相信这也将是我职业生涯颇为珍贵的一份回忆。

军事训练已然拉下帷幕，在此，我将自己的实际训练情况总结如下:

一、体现出的优点

1.各位同事的组织纪律性具有可塑性，是能够经过管理而达到合格的水准的。通过各位教官的严格指导，大家的组织性、纪律性明显地得到了加强，对待事情处理问题的态度也能够很好地端正。这足以说明大家在今后的工作中是完全能够做到端正态度、严于律己的。

2.大家学习的领悟性得到了完美地体现。由于我们单位员工的年龄结构在整体上偏向于年轻化，所以对新事物有一定的学习、掌控能力，基本上都能在很短的时间内完成对各种动作的学习，领悟，并做好该动作。个人认为这种学习能力将是公司宝贵的财富，会在以后的工作中得到淋漓尽致的体现。

3.各位同事都有一定的团队协作意识。在教官的严格要求下，大家都能及时、自觉的调整自己的不恰当行为，不规范动作，与集体始终保持整体上的一致性。这也说明，通过我们今后的认真管理，培训出一支团结协作，并肩作战的精良之师将不再是难题!

这就是我此次军事训练的简单心得，最后，要特别感谢咱们办事处各位领导的辛勤付出，感谢能给我们年轻的一批提供这样一个难得历练的好机会，我们将严于律己，不负众望，严格遵守公司各项规章制度，严格遵循领导指示，做到稳打稳扎，给每个古井人争光添彩!

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn