

田径培训心得体会(模板5篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。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下面是小编为大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

田径培训心得体会篇一

我对田径一直有着浓厚的兴趣，但在我进入大学后才得以实现。大学选修课中的田径专修让我有机会接触到这项运动的方方面面。在组队进行各项田径项目练习的过程中，我深刻体验到了训练的艰辛和快乐。在开始的时候，我还有些拘谨和紧张，毕竟我对这项运动了解还不够，技术也比较生疏。但是，逐渐地，我发现自己喜欢上了田径运动，也逐渐发现了自己的潜力。在队友的帮助下，我慢慢克服了一些困难，渐渐进步。

二、坚持训练的决心

参与田径专修的训练课程使我开始了更加规范和系统的训练。与个人随意锻炼相比，这种有计划、有目标的训练给我带来了更大的挑战和成就感。每一次训练都很充实，每一次的挑战都能感受到自己的进步。这不仅让我体验到了田径运动的严谨和规律，更让我对自己的耐力和毅力有了更深层次的认识。为了训练成效，我主动加入了更多的自主训练，每天坚持晨跑，培养良好的作息习惯。对于集中注意力、克服疲劳和压力方面，我也渐渐有了一些应对方法。我深刻地感到，只有坚持下去，不断地锤炼自己，才能成为一名真正出色的田径选手。

三、团队协作的重要性

在团队合作的训练中，我深刻体会到了团队的力量。每一个队友的付出和表现，都直接影响到整个团队的训练效果和比赛成绩。在比赛中，团队的默契和配合更是至关重要。我与队友们一起默契配合，互相鼓励，不断提高自己的训练水平。团队合作不仅让我在技术上有所突破，更让我学会了倾听和尊重他人的意见，懂得与他人相互依靠和支持。这种团队协作的经历，使我在成为一名田径选手的道路上更加自信，并带给我一种积极向上的精神风貌。

四、目标和奋斗

训练过程中，我因为每一次的进步都倍加珍惜，所以我也意识到了设定目标和追求目标的重要性。每一次去参加比赛，我都会设定一个具体的目标，努力训练，为实现目标而不断努力。这让我逐渐明白，只有有了目标，才有奋斗的方向和动力。同时，我也渐渐懂得了平衡的重要性，要在追求目标的同时，合理安排自己的时间和精力，不让训练毁灭了其他方面的生活。

五、成就与反思

在这一段时间的田径专修中，我不仅取得了一定的成就，更学到了很多宝贵的经验。通过不断地练习和参加比赛，我逐渐提升了自己的能力，增强了身体素质，也更加明确了自己的兴趣和追求。同时，我也意识到了自己的不足之处，从而更好地调整自己的训练和学习方法。这段时间的专修经历，让我更加坚定了自己未来的发展方向和目标，并给了我足够的信心和动力去追求更高的层次。

总之，田径专修为我打开了一个全新的世界，不仅提高了我的体能素质，培养了我的团队协作精神，更让我明确了自己对于运动和生活的追求。这段经历使我对田径运动产生了更深的热爱，成为我大学生活中一段难忘的记忆，也为我今后的人生旅程指引了方向。我将继续保持积极的态度和训练，

用心去迎接田径运动的更多挑战和机遇。

田径培训心得体会篇二

虽然田径训练方法各异，但是最终目标是一致的，即提高训练效果。结合个人多年的教学经验，在田径训练过程中，为了能够有效提高教学质量和效率，建议从以下几个方面着手：

对于田径运动员而言，早期的训练至关重要。在青春发育阶段，人体逐渐趋于成熟，运动员自身的素质训练也会从普通性质的训练向专项训练转变，这是一个渐进的过程，应当给予高度重视。在此过程中，需进行及时的专项训练。普通训练方法已无法再提高训练效果，唯有专项训练才能加快训练步伐，才能进一步提高运动员的成绩。早期训练过程中，还要适当增加负荷，采用针对性的方法来有效提高田径训练效果。在这一阶段，田径训练选材非常重要，良好的开端等于成功了一半。运动能力遗传基本规律，为运动员的选材提供了非常大的帮助。作为教练员，可基于运动员对运动能力的差异性需求将具有运动天赋的人才进行提前选拔，科学合理地训练，以激发他们的潜能。

田径运动训练过程中，应当坚持科学性原则，即在训练过程中循序渐进。在训练实践中，应当科学合理地安排运动量，区别对待各层次上的学生，正确引导和指导学生合理营养，做好训练前的各项准备活动。中职学校田径训练过程中，除天气条件受影响外，每天都要在固定的点，比如7:00钟准时训练；作为教练，还应当以身作则；做好训练前的点名工作，按预定内容进行各项专业训练。为有效提高中职学校田径运动员训练的积极性，及时使他们在运动后体能得以恢复，还可定期给他们带来“惊喜”。比如，天气热时，给学生买一些“尖叫”饮料，休息时每人发瓶冷饮等。如果学校、院校能够提供这部分费用开支，这将是激发学生训练热情的不错手段。同时，还要确保训练的长期性，即严格按照计划方案，长期、持续地对学生进行训练。比如，平时教学过程中，采

取分散式训练模式，每天早晨7：00至8：00，专门进行集中训练，而且将这一时间固定下来。如果没有特殊情况，学生应当每天都要坚持训练。

田径训练过程中，应当积极利用现代技术手段，利用科技指导运动员进行科学的训练。比如，利用生理和生化指标，对负荷量以及负荷强度进行严格控制；同时，还可利用先进的测试仪器和设备，对运动员的身体机能、身体素质综合水平等进行测评。针对本校的条件和学生特点，在田径速度性项目训练过程中，笔者认为应当建立专门的科研团队。比如，在釜山亚运会备战期间，国家体育总局田径管理中心专门为刘翔及其教练员，建立了专项的科研小组，被命名为刘翔攻关组，即我们所熟知的“翔之队”；在刘翔训练过程中，科研人员会随时将记录仪器设备加起来，将高速摄像机所拍摄的画面进行量化，形成数据。得到文字性数据以后，再将量化的指标送至教练手中。在此过程中，利用数码摄像机对刘翔训练、比赛过程进行拍摄，通过对拍摄图像数字化处理，计算出刘翔跨栏时所用的时间，并将其与约翰逊等110米跨栏运动员的数据比较，及时调整训练，使刘翔的潜力能够发挥到水平。

七天的培训课程很快就过去了，虽然郑老师给我们的授课时间非常的有限，但在课堂上却教给了我们很多东西，无论是从理论还是技能方面都让我受益匪浅。

因为以前也参加过很多次培训课程，基础也不错，这次申报了高级教练课程。郑老师的教学内容主要是流瑜伽以及流瑜伽中串联体位的运用，这些内容让我对瑜伽有了更深的认识，尤其流瑜伽的呼吸是一息一动、串联流畅的。这和以往的瑜伽练习还是有一些出入的。同时郑老师的悉心指导也让我慢慢的在平时的练习中积累了一些心得体会。

首先，说到饮食，瑜伽则主张素食。因为肉食属于酸性食物，而素食则为碱性。酸性体制的人较碱性体制的人来说容易患

病。而且在素菜中含有大量人体所需的各种元素往往比肉类还要多，常年吃素并不会产生营养不良的状况。牲畜被宰杀之前因恐惧、惊吓而分泌出大量的毒素在体内，人类肉食的过程中吃进的正是这些可怕的毒素，这正是造成现代人营养越来越丰富而疾病也越来越多的原因以前，我也有控制的吃素，但那是处于健康大考虑。通过学习，我明白了吃素不仅仅是处于对健康地考虑，还有更深层的原因，那是对生命的热爱。将瑜伽生活化：吃早餐了，试一试收拾好你通常一边吃饭一边乱翻杂志，关掉电视全心全意尝你面前的豆浆，白粥，细细享受其中香甜润滑的滋味，一整天你可能都会颊齿留香——这也是瑜伽。早晨带着心意动作，呼吸，你的动作过程就会是一种享受——这也是瑜伽。

其次，瑜伽不仅是减肥的良药，它更好的则是在于“塑身”，它能将人体的线条优美化。几天下来，我并没有瘦多少，但却明显感觉到自己身体的各部位都有了一些变化，特别是腹部。由于自己的小肚子有点突出，所以老师教了收腹收束法动作之后，我每天都坚持练，一段时间之后，我发现自己的腹部慢慢的收紧了，臀部也慢慢上翘了，很开心。

第三，要专注自己的身体，用心去做每一个动作。这是郑老师在授课过程中强调最多的一点，她叮嘱我们不要刻意的急功近利的去模仿一些高难度的动作，那样子不仅起不到练习瑜伽的效果，往往还会弄伤自己。在几天的练习中，我对这一点感受挺深的。因为身体条件的限制，一开始对一些相对难度较高的动作我都根本做不来比如说头倒立，但很多人都做得很好，所以我一下子过不了自己心理那一关，总是挑一些难度较高的动作来练习。结果自己练得很痛苦，效果也不大。在老师的再三强调下，我慢慢明白要把瑜伽练好并不在于动作的难度，更重要的是要专注自己的身体，要在简单的瑜伽动作中去体会自己身体的每个部分，静静的感受身体的全部。练习每一个动作的时候，都尽可能的按照郑老师的提示去做到位。瑜伽是个慢慢变化的过程，你只要用心在做每一个动作，过一段时间你就会发现自己有明显的变化。

第四，心静很重要。我本身是性子很急的人，还记得郑老师教穿跃动作的时候，我总是穿的不好腿老屈，更不要提用双手撑住了。后来在老师的指导下，我每做这个动作自己的动作前都试着先让自己的心静下来，眼睛直视前方慢慢的调整呼吸做好腹部收束法，慢慢的我就能把这些动作渐渐做到位了。

第五，关注自己的呼吸。刚开始我在瑜伽练习中对呼吸总是控制并不是很好，每每这时就会烦躁起来，呼吸变得很混乱，更不要说集中精神了。后来老师教了我们很多种呼吸法，我才知道不能受老师节拍的影响，因为每个人的呼吸时间长短不一，要专注自己的呼吸，保持它自然的状态，使自己感觉舒畅心静就可以。而且关注自己的呼吸还能分散自己在练习一些动作时产生的疼痛感。自从学了呼吸法之后，我的心境平和了很多，也很少再出现烦躁的情绪了。

以上是我关于瑜伽的几点主要心得体会，以后我还会把它们贯彻到我日常的瑜伽练习中去，以不负老师的教导。在这里也有很多相对郑老师说的话，但一时又很难用言语来表达，只知道郑老师是我见过的笑容最温暖最慈爱也最有活力的老师，她身上有艺术家的特质，也有一种脱尘的味道，她更像一位天使而不仅仅是一位瑜伽老师。她的教学方法也与众不同，她在教学过程中从来不会批评任何学生，她总是让每个学生都感觉良好，信心满满。我们都由衷地喜欢她！希望郑老师日后能够扩大招生，让更多的同学体会到瑜伽的各种意境，修身养性。

田径培训心得体会篇三

田径专修这一学期的时间以及经历，我给自己最明显的感受就是身体素质的明显提高。通过每周的集中训练以及参加各种比赛，我能够感受到自己的身体逐渐强壮起来，灵活度也有了明显的提高。另外，在田径专修中，我还学到了许多珍贵的教训和体会，例如服从指挥、团队协作、毅力等方面的

重要性。以下是我对这学期田径专修的心得与体会。

首先，在田径专修中我学到了服从指挥的重要性。作为一个团队，我们都需要遵循指导教练的各项指示，无论是在训练中还是比赛中。例如，教练布置的每个训练计划，都有其科学性和意义，并不是单纯地为了考验我们的体力耐力。在训练中，有时因为疲劳或者其他原因，我们可能会有一些自己的想法，但是我们要学会相信教练的专业知识和指导。这种服从指挥的精神在田径训练中尤为重要，因为只有如此，我们才能更好地掌握各种技巧和训练方法，取得更好的成绩。

其次，田径专修让我领悟到团队合作的重要性。在训练和比赛中，我们会与同学一起合作，传递接力棒、同时进行跳远、投掷等等。这时候，每个人的配合与默契都尤为重要。没有团队合作，就难以完成复杂的技术动作以及取得好的成绩。在协作过程中，我们学会了互相依靠，互相支持，以团队的利益为重，而不是只追逐个人的荣誉。团队的凝聚力和合作能力决定了我们在集体项目中的成败，通过田径专修，我也更加明白了团队合作的重要性。

第三，在田径专修中要有毅力与坚持。在训练过程中，每个人都会面临疼痛、疲劳和困难，但关键是要坚持下去。比赛现场同样如此，面对竞争对手的强大和不确定的结果，我们不能放弃，要坚持到底。许多优秀的运动员之所以能够取得成功，正是因为他们具备了坚持不懈的毅力。田径专修让我明白，成功需要经过长时间的不懈努力，只有持之以恒，才能拥有更大的进步和收获。

第四，在田径专修的过程中，亲身体会到了健康的重要性。通过坚持训练和规律的生活习惯，我的身体素质得到了提高，体力和耐力都得到了增强。同时，田径专修也提高了我对健康的重视程度。从饮食、作息到锻炼习惯，我都开始更加注重自己的健康状况。健康是一切的基础，只有身体健康，才能够更好地投入到学习和工作中。

最后，田径专修给我带来了自信心的提升。每次我在比赛中取得好的成绩，我都会感到自己的努力得到了回报，这使我更加有信心继续前进。与此同时，田径专修也让我学会了正确面对失败。失败不可避免，但从失败中吸取教训并不断调整自己的状态和心态，才能真正成长。在田径专修中，我学到了积极面对困难和挫折的态度，无论遇到什么样的挑战，我都有决心和勇气去面对。

总结而言，在田径专修这一学期的时间中，我不仅增强了身体素质，还提高了服从指挥、团队合作、毅力、健康意识以及自信心等方面的能力。这些经验和体会不仅对我的田径生涯有所影响，更是对我个人成长的重要启示。通过田径专修，我明白了健康的重要性，锻炼的重要性，团队合作的重要性以及坚持不懈的毅力，这些都将伴随着我，成为我生活的一部分。我相信，这些体验将对我未来的学习和发展产生积极而深远的影响。

田径培训心得体会篇四

田径队训练工作的开展，推动了全校的体育活动，增强了学生的体质，开创了学校体育活动的又一新局面。通过抓学校田径业余训练：

一、提高自身素质

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。

二、认真选拔体育苗子

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。

三、制定训练计划，从严进行训练

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。

四、做细致的思想工作，争取家长支持。

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。

田径培训心得体会篇五

田径运动作为一项以人体运动为主要内容的竞技运动，具有很高的技术含量和较高的身体素质要求。作为一个田径专修学生，我深深地感受到了田径运动对于身心健康的益处，以下是我在田径专修中得到的心得体会。

第一段：了解田径运动的意义

田径运动作为一项有着悠久历史的运动项目，具有训练全面身体素质，提高心肺功能，增强耐力和协调能力等多种显著的益处。它不仅可以增强心肺功能，增加人体代谢，并能够增强肌肉的爆发力，增加身体的柔韧性和灵活性，对于塑造健康体态、提高身体素质，具有重要的作用。同时，田径运动也是一项有助于培养艰苦奋斗精神的运动项目，它给人们

树立了团结互助、同舟共济、不畏困难的健康价值观。

第二段：专修田径运动的感受

在专修田径运动的过程中，我充分感受到了田径运动在身心健康中的重要作用。首先，经常进行长跑和短跑训练，我感到了全身肌肉的发热和运动轻松。这些锻炼不仅使肌肉得到了充分的伸展与活动，更加调节了我的呼吸和心跳，缓解了紧张压力。其次，通过长时间的跳远和跳高训练，我不仅身体素质得到了很大提升，更加学会了如何正确的控制身体动作，培养了良好的平衡感和协调能力，减少了受伤的概率。

第三段：团队合作的重要性

在田径专修中，团队合作是非常重要的的一环。无论是实际训练中的身体接力，还是团队合作赛事中的协同助攻，团队合作都是取得成功的关键。当我们与队友一起训练和比赛时，要时刻保持默契与合作，相互激励，才能取得更好的效果。这种团队合作的意识不仅在训练中得以强化，更在生活中得到了延伸。团队合作不仅能提高我们的集体荣誉感，更能培养我们的沟通能力和团队意识，为未来的社会交往打下基础。

第四段：培养坚持不懈的毅力

田径运动是一项需要长时间坚持训练的运动项目。在训练中，往往会遇到各种困难和疲劳，此时我们需要培养坚持不懈的毅力。在田径训练中，我们常常会经历长跑时的疲劳和痛苦，但是只有坚持下去，才能培养出真正的毅力精神。毅力是一个人能够长时间保持高度专注与投入的关键能力，无论是在学习上、工作上还是生活中都是非常重要的。通过田径专修，我深刻体会到了毅力给自己带来的力量和能量。

第五段：对未来的启示

通过田径专修，我深刻体会到了体育对身心健康的重要作用，也对未来的人生规划有了更加清晰的认识。体育对于培养积极向上的价值观、饱满的精神气质以及健康的生活方式都有着重要的意义。无论将来选择什么职业，我都会坚持运动的习惯，保持积极向上的心态，享受运动所带来的快乐，坚持健康的生活方式。

总之，我在田径专修中收获了很多，不仅锻炼了身体，培养了坚持不懈的毅力，更重要的是学会了团队合作和顽强拼搏的精神。田径专修是一门很有收获的课程，它不仅提供了锻炼身体的机会，更能够培养一个人的意志和品质，为未来的成长和成就打下坚实的基础。