

# 个人军事体能训练心得体会 体能训练心得 心得体会(通用5篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。大家想知道怎样才能写得一篇好的心得体会吗？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。

## 个人军事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，这一切见证了我们的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。

## 个人军事体能训练心得体会篇二

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。

## 个人军事体能训练心得体会篇三

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，这让人不禁想要放弃。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。

## 个人军事体能训练心得体会篇四

### 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務，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。

# 个人军事体能训练心得体会篇五

## 第一段：引言（150字）

体力是每个人健康和生活的基石，然而，由于各种原因，很多人的体能存在着差距。为了弥补这一差距，体能补差训练应运而生。在过去的几个月里，我参加了一项体能补差训练项目，并在锻炼中收获了很多心得和体会。在这篇文章中，我将分享我在这个过程中所学到的宝贵经验。

## 第二段：找到动力和目标（250字）

在开始体能补差训练之前，找到动力和设立目标是非常重要的。对我而言，我的动力来源于对身体健康和活力的渴望，以及想要挑战自己的欲望。设立明确的目标帮助我保持对训练的动力和专注。在这个过程中，我意识到了一个重要的事实，即只有当我们真正找到内在的原因和动力时，我们才能持之以恒地进行训练，并实现我们的目标。

## 第三段：制定训练计划和保持纪律（300字）

一旦找到动力和目标，制定训练计划和保持纪律就成为成功的关键。一开始，我为自己设定了每周四次的训练计划，并确保每次锻炼时间不少于45分钟。我结合了有氧运动和力量训练，以全面提高我的体能水平。我发现，制定计划和坚持按计划行动是很困难的。然而，通过培养纪律性和坚韧的精神，我逐渐养成了一个良好的锻炼习惯，并且在训练中逐渐取得了进步。

## 第四段：克服困难和挑战（300字）

在体能补差训练过程中，我不可避免地遇到了很多困难和挑战。有时我感到疲惫和缺乏动力，但我学会了克服这些困难和挑战。我通过寻求支持和鼓励来保持积极的心态，在训练

中争取突破。我还学会了倾听自己的身体，合理安排休息时间，并调整训练强度，以避免受伤。逐渐地，我意识到挑战并不可怕，只要我们敢于面对，坚持不懈，就能够克服困难，迈向成功。

#### 第五段：收获和展望（200字）

通过体能补差训练，我收获了很多。首先，我的体能得到了明显的提升。我可以做更多的俯卧撑，跑更长的距离，同时，我的耐力和灵活性也显著改善。其次，我学会了坚持。训练中的挑战让我变得更加坚韧，更有毅力。最后，这个过程让我明白了自律的重要性。只有通过自律，我们才能取得真正的成果。展望未来，我将继续保持训练习惯，并将体能补差训练作为我生活的一部分，以保持健康和活力。

#### 结尾：总结（100字）

体能补差训练是一项艰难而值得的挑战。通过找到动力和设立目标，制定训练计划和保持纪律，克服困难和挑战，我在训练中获得了成长和进步，提高了身体素质。这段经历让我明白了坚持和自律的重要性，也为我以后的生活带来了积极而持久的影响。无论我们的体能水平如何，只要我们愿意努力，都可以通过体能补差训练实现身体和心理的平衡与健康。