

# 2023年体能训练的心得和收获(优质5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 体能训练的心得和收获篇一

随着现代社会的发展，人们对体能技术的需求越来越高。无论是运动员，还是普通上班族，在工作和生活中，体能技术都扮演着重要的角色。在过去的几个月里，我参加了一项体能技术训练课程，并从中获得了许多宝贵的经验。在这篇文章中，我将分享我在训练中获得的心得体会。首先，我将讨论训练的重要性和益处，然后介绍我在训练过程中遇到的挑战，接下来是我采取的解决方法和取得的进展，最后我将总结整个训练过程给我带来的成果和收获。

首先，体能技术训练对于个人的身体健康和综合素质的提升具有重要意义。通过适当的体能技术训练，我们可以提高肌肉力量和耐力，增强心肺功能，提高灵敏度和协调性。此外，体能技术训练还可以增强我们的抵抗力，提高免疫力，预防疾病的发生和改善身体机能。对于运动员来说，体能技术训练可以帮助他们在比赛中具备竞争优势，提高表现水平。对于上班族来说，定期参与体能技术训练可以帮助他们保持健康的体魄，增强工作效率。

然而，在体能技术训练中也会面临一些挑战。首先是时间管理的问题。在繁忙的生活中，找到时间参加训练并保持稳定性是一项重大挑战。其次是缺乏动力和坚持训练的毅力。训练过程中可能会遇到困难和疲劳，这很容易让人失去动力和信心。此外，训练过程中还可能会出现受伤的风险，尤其对于一些高强度的训练项目，稍不留意就可能发生意外。

为了解决这些挑战，我采取了一些措施。首先，我制定了一个合理的训练计划，并在每周的固定时间安排训练。这样，我就能克服时间管理的问题，确保每次训练有序进行。其次，我设定了一些小目标，在训练中逐步达到，并记录下自己的进步。这样我就能够保持动力和坚持训练的毅力。另外，我在训练过程中注重正确的姿势和技术执行，避免受伤的风险。我还与教练和其他训练伙伴保持良好的沟通，互相鼓励和支持。

在过去几个月的训练中，我取得了一些显著的进展。首先，我的肌肉力量和耐力得到了明显提高，我可以更轻松地完成一些原本困难的训练项目。此外，我的心肺功能也有了很大的提升，我能够在训练中保持更好的呼吸控制和更长时间的持久力。另外，我的协调性和灵敏度也有了进步，我在某些需要灵活性和反应能力的训练项目中表现更加出色。

总结而言，体能技术训练对于个人的身体健康和综合素质的提升具有重要意义。在训练中，我们可能会遇到一些挑战，如时间管理和缺乏动力等。为了克服这些挑战，我们可以制定合理的训练计划，设定小目标，并与教练和训练伙伴保持沟通和支持。通过持之以恒的训练，我们可以获得肌肉力量和耐力的提升，改善心肺功能，增强协调性和灵活性。体能技术训练的成果与收获，不仅体现在身体素质的提升，更体现在我们自身毅力的培养和自信心的建立。因此，我相信通过持续的体能技术训练，我们可以继续提高自己的能力水平，迎接未来的挑战。

## 体能训练的心得和收获篇二

站在九米高的断桥上，相信每个人都会有胆怯的心理，但是不管怎样都要跨出那一步。只有敢于突破自己的心理防线，勇敢地迈出了第一步，人生才不会留下遗憾！尽管我没能完成最后那一跃，从空中掉了下来，但最后对着镜头微笑留念的时候，我告诉自己“我没有留下遗憾，至少我迈出了那一

步”。这次的失败也使我明白，面对任何事情，任何困难，我都需要更加自信的勇敢面对、果断抉择！我们来训练就要有吃苦的决心，不要因为一点小挫折就放弃，不抛弃、不放弃，那么什么困难都可以克服。在日常工作中，我们也会遇到这样那样的困难，困难并不可怕，可怕的是缺乏战胜困难的勇气。也许我们不知道会不会成功，但一定要敢于做自己不能做到的事情，没有挑战精神就不会有创新，人生就不会有大的进步。

雷锋同志说过“一滴水只有放进大海里才不会永远干涸，一个人只有当他把自己和集体的事业融合在一起的时候才最有力量”。如果没有队友给予生命安全保障以及所有队员们的呐喊助威，我们每个人都难以鼓起勇气跨出那一步。联系到我们的日常工作中，正是有了领导和同事的支持和鼓励，我们这些青年员工们才得以放手大胆地去尝试，去发挥自己的聪明才干。有很多事情依靠个人力量根本无法完成，必须依靠集体力量协同配合。一个人的成功并不能代表整个团队的成功，只有团队群策群力、鼎力相助，才能最终完成团队的目标。这次的训练使我认识到：没有团队意识的员工，无论学识多高、技艺多精，对集体来说都是零，只有每个人都相互帮助，才能完成最终的团队目标。

体能拓展训练给予了我们的启发、经验是一笔永久的精神财富，使我们增强了自信心，磨练了战胜困难的意志，超越了自己，完成了看似不可能完成的事情，更增进了对集体的参与意识和责任心。这次的拓展训练让我时刻提醒自己：要相信自己，时刻保持积极的人生态度和团队合作精神！在今后的工作中，我们要把体能拓展训练的经验运用到实际工作中去，用拓展了的心灵、激情和意志重新面对崭新的每一天，面对每一次的工作任务，更要把这种精神传给每个人。在这个大家庭中，不论我们接下来会面临怎样的困难，我们都能手牵着手共同去克服，我们坚信：团结就是力量！

## 体能训练的心得和收获篇三

拓展训练，起源于第二次世界大战，通过实际的战役和专家的分析，提出”成功并非依靠充沛的体能，而是强大的意志力“，这一新的理念不论对于个人的成功还是团队的发展都很有意义！这种新颖的培训方式以前只是听过和见过介绍，作为一个新时代的年轻人一直觉得是很不错的一件事，但却从没有亲身体会过。进入志诚之后，便让我实现了这个愿望，而且这是第二次参加训练。参加了两次，但是感受仍然深刻，甚至更甚！

训练中，我们忘记了年龄，忘记了工作身份，我们抛开一切，全身心的投入。我们的团队有着一个响亮的名字—雷霆，在队长和副队的带领下，我们高唱队歌”团结就是力量“开始了一天极具挑战的训练。整个训练主要包括两大项目：电网逃生、走钢丝。每当遇到困难和挑战，我们以”不抛弃、不放弃！“的队训激励和支持着队友，不责备，不抱怨，不抛弃，不放弃。最终，我们团队的每一名成员都通过了重重考验。

训练的第一项是”电网逃生“，任务是在规定的时间内，每一位队员都穿越”电网“的空挡，全队中只要有队员任意部位接触电网或坠崖就要重新开始。项目开始时，觉得这是一个不可能完成的任务，但经过大家积极的讨论，精密的布置，让我们离胜利越来越近。自己通过电网时，要相信自己能克服心理障碍，完全放松，相信同伴，充分体现了团队力量。虽然最终还是没有通过，但这个项目体现的团队合作、互相信任的精神大家都体会到了。

训练的第二项是”走钢丝“，它是两个人合作挑战的项目，要求队员们在8米高的钢丝上从这边走到另一边。当挑战者一步一步爬上8米高空之时，心里早已怦怦直跳。脚下仅仅是一根细细的钢丝，而手中又没有任何东西可抓，腿不由自主地开始打颤，尽管有保险带，但初次尝试仍心存恐惧。此时此刻，

身旁并肩作战队友的努力，下面队友信任的眼神，刚刚的豪言壮语还萦绕在耳边，这个时候不能犹豫，既然已经上来了，就没有退路，下定决心，豁出去了。咬紧牙关，前后晃动着掌握平衡，脚下迅速的移动再移动，成功！大家的欢呼声，赞美声交织在一起，感动着这里的每一个人。通过这个项目，教会我们如何在压力和困难面前调整自己的心态，与队友一起共同尝试挑战，战胜自我。

拓展训练结束了，但留在心里的震撼却是永恒的。虽然只有短暂的一天，但是犹如经历了人生的考验。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴作好各项工作的动力。也熔炼了一支坚强、团结的优秀团队。相信每个人都或多或少的有所启发，但我们是否能把拓展中的精神运用到工作中，能否把得到的启示运用到生活中，还需要一个更长的磨练过程。我坚信：只要我们每个人都有这种精神，我们忠诚的明天会更好！让我们共同——赢在忠诚！

## 体能训练的心得和收获篇四

昨天公司组织了拓展训练，是在广州xxx拓展乐园，听公司介绍xxx是省级重点旅游风景区示范单位.....

废话不说了，直接谈谈我的感受吧□xxx虽然离闹市不远，可又少了几分都市的喧嚣，多了几分静谧，使人有一种采菊东篱下，悠然见南山的回归田园生活之感。园区内古荔成荫，百鸟齐飞，垂柳之处，碧波荡漾，隐隐约约映出亭台楼角，各种花草姹紫嫣红，使人仿佛徜徉花园之中，可以说，这是一个都市人放松身心，释放压力，调整心态的修心养性之处。

然后是园区内有抢滩登陆、情侣桥、快乐筒、天罗地网、铁索桥、涉水桥、峡谷探险、水上战船等游乐项目，大概近百种吧，并且大部份游乐项目获国家专利的拓展运动项目。活力动感的游戏项目，使人远离城市的烦嚣，在乐园中找回那份久远的新鲜感觉，游玩中既刺激又有惊无险。

在这里既可以体验重走红军长征时横渡铁索桥的革命豪情;又可以尝试在纵横交错、仿佛置身于原始迷林的网绳中,去考验耐力与勇气。情侣牵手走在情侣桥上,惊险又令人感到彼此相扶的甜蜜与幸福;勇敢者挑战难度较大的涉水桥,在众人鼓励与盼望的目光,能感到自豪与骄傲。游玩中整个乐园欢笑声与尖叫声起伏不绝,落水者的神态、观看者的开怀大笑,一幕幕组成一个生动有趣的画面。

我喜欢上了拓展,喜欢上了乐翻天。

将本文的word文档下载到电脑,方便收藏和打印

推荐度:

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 体能训练的心得和收获篇五

近年来,随着人们生活水平的提高和全民健身的倡导,体能技术训练成为越来越多人关注的话题。经过一段时间的锻炼和体验,我深刻认识到体能技术训练对于身体的改变和提升的重要性。在训练中,我不仅体验到了身体力量和耐力的提升,还感受到了锻炼对于心理素质的调整和改善。下面,我将分享我的体能技术训练心得体会。

首先,体能技术训练让我意识到身体力量的重要性。通过力

量训练，我的肌肉得到了锻炼和加强，身体的力量也得到了提升。之前，在生活中需要搬运重物或者进行一些力量较大的活动时，我总是感到吃力。但是经过一段时间的力量训练之后，我发现这些困难都变得轻而易举。不仅如此，身体的力量提升还使我在做其他运动时更加得心应手。例如，之前我在打篮球时总是被对手推搡得无法抵抗，而现在我不仅能够顶得住对手的压力，还能与他们拼抢球权。这种巨大的改变让我深信，在日常生活中锻炼身体力量至关重要。

其次，体能技术训练对于身体耐力的提升也起到了重要作用。在一开始的训练中，我发现自己很容易感到疲倦，甚至在锻炼过程中出现气喘吁吁的情况。但是随着时间的推移，我发现自己的身体耐力逐渐提升。在慢慢适应了身体的负荷之后，我能够坚持更长的时间进行训练，而不再感到疲劳。这种身体耐力的提升使我在体育课上更有信心，能够参与更多的运动项目，并且持续进行更长时间的锻炼。同时，这种耐力的提升也给我带来了日常生活的便利，让我在工作和学习上都能够有更持久的精力和动力。

此外，体能技术训练还对我的心理素质产生了积极影响。在力量和耐力的训练过程中，经常会遇到困难和挫折。但是这些挑战也激发了我面对困难时的勇气和毅力。一开始，我经常遇到无法完成一组动作或者达到一定强度的困境。但是随着不断的尝试和坚持，我渐渐发现自己可以超越自己的极限，战胜困难。这种挑战和突破的过程培养了我的意志力和决心，使我在日常生活中面对困难和挫折时更加坚定和勇敢。

最后，体能技术训练教会了我适当的休息和恢复的重要性。锻炼后的身体疲劳和酸痛常常需要得到充分的休息和恢复。通过学习专业的训练方法和技巧，我知道了怎样合理安排锻炼和休息的时间，以及如何进行正确的肌肉拉伸和放松。在休息和恢复的过程中，我发现自己的身体会更快地恢复活力，而且训练效果也会更好。这种正确的休息和恢复的方法，不仅能够保护身体免受伤害，还能提高我在训练中的效率和表

现。

总之，通过体能技术训练，我深刻认识到了身体力量和耐力的重要性，以及锻炼对于心理素质的改善作用。在训练中，我不仅体验到了身体的变化和提升，也培养了积极向上的心态和乐观向上的人生态度。我相信，只有通过不断的锻炼和训练，我们的身体和心理素质才能变得更加出色和强大，为我们的人生增添更多的活力和乐趣。因此，我会继续坚持体能技术训练，并将其融入到我日常生活中的每一个角落。