

最新比赛训练心得体会(汇总6篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

比赛训练心得体会篇一

为迎接省职业院校第九届技能大赛服装比赛4月28日在我院举行，按照学院筹备工作方案要求，大赛宣传组根据比赛通知精神。从学院承办方的角度以及大赛相关要求和校园环境等方面，进行了认真的思考和部署，列出了宣传工作预案或计划。

一是配合学院大赛工作领导小组，根据赛事的需要做好比赛场地、会议室、休息室以及校园西南大门以及横竖幅、标语、道路指示牌等工作。

二是根据省教育厅《关于做好省第九届中等职业学校技能竞赛节宣传工作的通知》精神（赣教职成函〔20xx〕35号），以党委宣传部名义向市委宣传部和新余报社、电视台、电台发出了邀请函，请他们安排记者对比赛全过程进行采访、摄像和摄影。

三是赛后配合市电视台记者对赛事全过程进行光盘制作。

大赛的整个宣传工作，原则上按照工作预案的三个方面进行。

为切实营造比赛氛围，突出我院职业教育和办学特色，使宣传工作达到“宣传学院、树立形象、展示成就、扩大影响”的效果，宣传组在大赛领导小组统一部署下，对所有在校园内的宣传点做到了精心设计，严格把关，使整个校园的大赛

氛围浓厚，各种标识清楚、合理，达到了为全省各地的参赛代表队和参赛选手提供了活动、生活便利的目的。

一是精心设计宣传标语内容。首先通过大量相关信息获取职业教育和技能竞赛的宣传标语内容，并进行了认真的调整和筛选。做到严格要求，准确把握宣传内容与职业教育的意义和作用、本次大赛的目的和要求以及我院教育教学的新特点紧密结合起来。

二是从视觉的角度，注重布局的合理性。除宣传标语的内容的严格把关外，宣传组还把合理安排横幅、竖幅、指示牌、示意图等作了仔细、合理的布置，突出体现了既美观大方，又符合视觉特点，即简洁大方又标识清楚。

三是对会场及展览厅的音响等设备进行了一次检查及实战演练。安排了两名学电子的优秀学生担任两处管理及操作工作，确保了大赛期间音响及屏蔽的正常使用和播放。

一是认真阅读技能比赛的赛事指南，对竞赛的各个流程做到心中有数，为下一步采访报道做好准备。

二是加强与大赛相关工作组的联系与沟通，时时保持对比赛情况全程了解。

三是深入各参赛代表队与选手之中，加强与他们的交流和了解，为深入采访撰稿及获得图片掌握第一手资料。

四是对所撰写的文稿及图片与大赛工作组相关同志进行认真的校对、核实。特别是对公布的比赛成绩，更是经过十分认真的比对、校对、核实准确无误后方才发稿上报。

比赛训练心得体会篇二

二、做好日常基本工作，如：考勤、会议记录、报账和整理

资料等。每次活动或例会前，我们办公室都会严格对学生会所有成员进行签到，做到一视同仁，决不徇私。在此我要声明一点，那就是：希望每次活动签到时，大家来到现场后，能及时的进行签到，以免造成不必要的麻烦。因为曾经就有过这样不愉快的经历。例会开展过程中，会有一名干事做会议记录，事后由部长审批无误后，再填写到会议记录本上。每个月末，我们会对学生会这段时间的所有活动经费进行系统的统计与整理。所以，每次活动各部门所花开销要及时的上报给我们。同时，发票的内容与形式必须严格按照规定执行，否则，一概无效。

三、召开部门会议，采取责任分工制。由于办新材料作文公室最近的事情比较多，忽略了彼此间的交流与沟通，在空余时间，我们办公室所有成员在梅二大厅临时召开了一个小会。在会议上，综合大家的意见，我们对工作进行了明确的分工：会议记录、照片处理和报账由李凤钗负责，而我则负责新闻稿和考勤问题。这是为了避免因工作上意见不一致而引起的纠纷，同时也是从工作效率的角度考虑的结果。

四、及时更新系学生会博客。博客是全校师生了解我们系学生会的一扇重要的窗口，其质量的好坏直接关系到我们系学生会的形象。因此，做好学生会博客的管理工作十分重要。每周我们都会及时的更新学生会博客的内容，如：上传新闻稿、会议记录、工作总结等，以确保大家能在第一时间了解学生会的动态。

一、对模拟招聘会决赛和元旦晚会进行信息采集。具体工作分配这里就不详细说明了。

二、针对本部门干事目前所存在的问题，将着重培养其办事能力和应变能力，尤其是新闻稿的编写问题。希望院里能多开展一些以新闻稿的写作问题为主题的讲座，这样的话，对我们干事写作能力的提高将会有不少帮助。

比赛训练心得体会篇三

每年新学年开始，学校的重点工作都是迎接新生入学和筹办我校的体育节，高三训练一般在此后进行，但今年高三体育考生身体素质普遍较差，底子薄，为此，我找到了主管高三的于福东老师、刘新伟主任和杨军校长，向他们反映了这种情况，想要提前训练，几位领导给予了大力支持，开学第一周训练队便组建起来，抢得了训练时间，为以后的训练工作奠定了良好的基础。

大量实践证明，一个队伍想要取得好的成绩，必须有一个严格的管理，为此，在训练之前的动员会上，我就制定了比较详细的管理制度，对训练时间、训练课上以及对场地器材的爱护等方面都提出了细致的要求，使学生对我们这个队伍的纪律有了一个明确的了解。虽然有了纪律约束，但有些学生平时对自己要求不严格，时常有意无意地违反规定，针对这种现象，我首先严格要求自己，每天早来晚走，做学生的表率，建立起了良好的师生关系，然后针对不同个性的学生耐心细致地做他们的思想工作，经过努力，取得了良好的效果，确保了训练工作能够顺利、高效地进行。

高三体育考生参加术科考试需要考四项身体素质，分别是100米、800米、铅球、二级蛙跳。要想在短短的看似一年，其实不足八个月的训练时间里迅速提高学生的身体素质，使每个学生都能达到自己理想学校的术科录取分数线，难度可想而知。因此，必须针对学生的个体差异制定周密的训练计划。制定这样的计划对教练来说也是一个考验，训练量小了，身体素质提高不明显，达不到预期的目的；强度大了，身体恢复不过来，影响第二天训练，还容易带来伤病。

而且每个学生的优势项目也不一样，有的学生铅球成绩好，100米和800米差，有的学生800米成绩好些，铅球成绩差等，针对这种情况，我首先是给不同类型的学生制定了不同

的训练计划，然后在每天的'训练结束后及时反馈，询问并记录下每个学生的训练感受，及时调整训练的量 and 强度，经过努力，短时间便制定出了比较科学合理的训练计划，让学生能够吃的饱、吃的好。

对于技术含量要求较高的项目，如铅球，我采取统一讲解和个别指导的方法，给学生分析原地推铅球的技术动作，耐心细致地讲解动作方法并准确地示范动作，使学生在短期内便建立了正确的技术概念，但我发现有些同学在实践中动作变形，通过分析我认为是这些同学的绝对力量和腰腹肌力量弱引起的，为此我决定给他们吃小灶，加强上肢和腰腹肌力量，经过一段时间的有针对性训练，这些学生的铅球成绩有了明显提高。对于那些100米成绩较差的学生，我主要在提高他们的步长和步频上下功夫，也取得了较好的效果，在此不一一赘述。

一年来，经过师生的共同努力，在今年的体育术科测试中，我校的体育考生取得了可喜的成绩，一人取得我市最高分92分，7人超过80分，所有考生均达到本科录取分数线，各项指标和兄弟学校相比均遥遥领先，圆满地完成了学年初学校工作任务。

随着科学技术的不断发展，一些高新技术逐渐应用到社会的各个领域，体育术科测试也如此，由几年前的土场地改为现在的塑胶跑道，手动计时变成了电子计时，今年又有更新，二级蛙跳和铅球测试均采用电脑监测，要求非常严格，给学生带来很大的心理压力，许多学生在测试中出现违例，影响了大多数学生的正常发挥。这也给我们教练员提出了警示，要求我们在平时的训练中动作更加规范，细节的把握上更加严格。同时也要加强心理素质训练，让学生学会在测试中调节好自己的心理，克服紧张情绪，能够随机应变，力争超常发挥自己的水平。

以上是本人对一年来高三体育训练工作的点滴体会，有不当

之处，请批评指正。

一年来，校田径队训练工作在校领导、班主任及科任老师的配合下，通过师生的共同努力，运动队成绩比以往有明显的进步，并在各级各类比赛中取得了理想成绩，为学校挣得荣誉。

学校体育工作是学校整个教育体系的重要组成部分，是实施素质教育的重要环节。为此，我校领导十分重视体育工作，已将业余训练工作列入学校目标管理内容，并指派副校长主管全校体育工作，按要求配足、配齐各运动队教练。在领导和全体体育教师团结协作下，确保了学校体育工作顺利运作。由于学校是省田径传统校，所以学校特别重视田径训练队的训练和管理工作，组成了校田径教练组，分别负责短跑组、跨跳组、投掷组和中长跑组的训练工作。

学校对田径队在训练比赛所需的经费，都能及时到位，以保证田径训练和比赛工作顺利进行。对在市级以上比赛取得成绩的学生，学校还给予一定的物质奖励。

学期初田径队根据实际情况，进行正常人员调整，制定切实可行的训练计划，并建立运动员个人档案，运动队建立了两个以上年龄梯队，做好各年龄段的衔接工作。在日常训练中加强管理，确保了课余训练的“四定”（定人、定时间、定内容、定场地器材），每周训练三次（星期一、三、五）下午第二节后，每次训练一个半小时，保证了训练质量和效果。教练员、班主任、任课教师和家长四配合做好运动员的训练、学习和生活各方面衔接配合工作，确保运动员的德智体三个方面全面发展。各教练员充分利用课余时间加强业务学习，经常和市少体校进行学习和交流，不断对训练工作进行总结和反思，从而不断提高训练水平。

2012年10月校田径队在中学生田径运动会中，取得初中团体总分第一。我校学生邹阳、陈文玲等7位同学代表市队参加

省中学生田径运动会，在比赛中取得优异的成绩，为市获得团体总分第二名，做出重要的贡献。

根据省田径传统校的要求，校田径队今年向市少体校输送陈文、邹阳等6名运动员，其中邹阳和林青霞两位同学还被省队抽调试训。

以上是我校2009-2012学年田径队训练工作及竞赛方面的总结，所取得的成绩固然可喜，但也存在一些问题有待解决，首先要加强教练员的业务学习和培训，其次，要做好下阶段的体育招生工作，特别是高中体育特招工作，还要进一步协调学生训练与学习的关系等。我们坚信，只要我们尽职尽责，齐心协力，我们学校的体育训练工作将会搞得更加出色。

比赛训练心得体会篇四

“一人之辩，重于为鼎之宝；三寸之舌，强于百万之师。”演讲是科学和艺术结晶，是展示个人文化素质和修养的窗口。

冬去春来，祖国处处生机盎然。从党的一大到十八大，我们的党在不断发展壮大；从1949到，我们的祖国日益繁荣昌盛。每当看到关键时刻挺身而出的^{^v^}员；每次感受到发展前进中的伟大祖国，我们无不心潮澎湃。今天，我们昌大学子以演讲的形式来抒发自己心中的感慨，迎接党的十八大的胜利召开，弘扬爱党爱国爱校精神，为开创更加美好的生活而励志呐喊。

二、活动目的与宗旨：

为了贯彻落实中央16号文件精神和科学发展观，迎接党的十八大胜利召开，树立大学生党员建设有中国特色社会主义事业的坚定信念，增强大学生党员社会责任感、使命感和爱党、爱国、爱校热情，推动和谐平安校园建设，经研究，决定开

展以“党在我心中——迎十八大”为主题的演讲比赛。

三、大赛主题：党在我心中——迎十八大

四、活动主办：南昌大学党委组织部、学工委

五、活动承办：南昌大学学生中国马克思主义理论学习研究会

六、活动意义：

本次演讲比赛的开展，可以丰富学校校园文化，坚定学生爱党爱国爱校的信念，有利于培养大学生正确的人生观、世界观和价值观。通过开展本次演讲比赛，可以使更多学生充分展示自己的口才，提高自己的语言表达能力，有助于学生的全面发展。

七、活动要求：

(一)突出学生党员先进性、各学院要高度重视，精心组织，将“党在我心中——迎十八大”演讲比赛和大学生思想工作紧密结合起来。以学习贯彻十八大精神、迎接党的十八大的胜利召开为重点，密切联系实际，进一步以“三个代表”重要思想和科学发展观武装青年学生的头脑，切实增强青年学生的组织意识、责任意识和大局意识。

比赛训练心得体会篇五

以学生军事训练为主要内容的学校国防教育，是实施素质教育的重要内容，是全民国防教育的基础，是国家法律赋予学校的一项政治义务。华中农业大学从99年开始实施新生军训工作以来，已经走过了十年的路。在这十年里，我们坚持“八荣八耻”社会主义荣辱观为指导，严格按照《中华人民共和国兵役法》的有关规定和《中国教育改革和发展纲要》

及《高等学校学生军事训练教学大纲》的要求，在校党委、校行政的正确领导下，在中国人民解放军通信指挥学院的大力支持下，从学校的实际出发，充分发挥各职能部门和各院系的作用，真抓实干，开拓进取，努力提高学生的政治、军事素质，使学生掌握了基本军事知识和技能，深化了学生的国防观念和国家安全意识，培养了学生严明的组织纪律性和集体荣誉感，磨练了学生坚忍不拔、力争优秀的坚强意志，为学生上好了进入大学的第一课，圆满完成了各项任务，达到了预期目的。

10年以来，我们本着“育人为本、磨练意志、增长才干”的原则，认真细致的完成了各项工作。三万余名学生以优异成绩完成军训以后，不管是在学校的学习生活中，还是在走上社会以后的工作岗位上，都能够严格要求自己，秉承着“勤读力耕、立己达人”的华农校训，求真务实，开拓创新，为社会积极贡献自己的一份力量。

下面从组织、管理、内容、保障、宣传和评价这几个方面总结一下军训工作。

关键词一：组织

1、健全制度，注重落实

为增强军训工作的严肃性，提供切实保障，华中农业大学十分注重军训制度的制定工作，出台了详细的制度和指导文件，做到有制可依，有令必行。每年学校军训工作领导小组都会制定《新生军训工作安排》、《军训工作领导小组办公室工作人员分工及联络办法》、《新生军训计划》、《华中农业大学学生军训工作制度》、《学生军训技能训练成绩评定及军训工作先进集体、先进个人评选办法》、《新生军训建制安排》等相关文件，从各个方面保证了军训工作的顺利完成。

军训效果的取得关键在于制度的落实。在军训工作开始时，

我们就组织了相关人员认真学习、理解有关军训方面的制度，从思想上保证了军训制度的贯彻执行。而在制度的实行中，我们还注重检查，通过检查来发现军训过程中可能出现的问题并及时予以纠正、解决。我们还对军训期间的动员大会、阅兵式、后勤保障、教官的纪律要求都做了相应的规定，并明确了相关的责任人。

2、密切配合，整合力量

加强与承训方的密切合作，做到目标一致，情感交融。通过多种形式加强与承训官兵的交流，密切了军民关系。在整个军训过程中，全体政工干部战斗在第一线，与教官朝夕相处，培养了深厚的感情。在工作上双方及时沟通，发现问题，共同讨论解决，双方都以高度的责任感、务实的工作作风赢得了对方的信任。在整个军训期间，军地双方配合默契，为军训工作的顺利开展打下了坚实的基础。

3、统筹规划，精心安排

每年军训伊始，就成立了军事训练组、内务整理组、宣传鼓动组、后勤保障组等，各机构职责明确，如后勤组负责安排教官生活、官兵药品、生活用水、场地洒水、车辆调配等；宣传组负责挂横幅、办板报、印简报。各组人员由学工干部和新生辅导员组成，专人负责。同时，所有工作人员分工不分家。上述措施提高了工作效率，使军训工作有条不紊地开展起来。

关键词二：管理

1、计划严密，责任落实

各部门间配合协调，责任到位各部门严格按照组织的分工办事，做到既责任明确，又通力协作。各成员单位、各级干部都在各自的岗位上为训练任务的完成发挥了重要作用。军训

期间，学工部工作人员深入训练现场，灵活采取检查或抽查的形式对各参训学员、辅导员、班主任的参训情况及工作情况进行监督，及时发现并处理突发情况。除此之外，学工部还负责学生内务工作的检查评比，并在特殊天气情况下统一安排组织学生学习。

2、科学管理，注重实效

军训实行师、团、营(连)、排的四级建制，由学校有关领导整体协调各个部门，强化管理；各院系辅导员担任相应营(连)的指导员，确保能够及时掌握学生的训练和思想状况，学工部负责对政工干部的考核。为保障军训工作的顺利进行，保持信息通畅，军训领导小组定期开会，及时发现问题，解决问题。

3、机动灵活，协调到位

在每年的军训过程中，在训练内容之外，针对出现的特殊情况，军训领导小组都会及时布置，合理安排时间，既保证突发事件的合理解决，又确保训练内容的完整和训练计划的延续性。每逢下雨无法正常训练，或是安排整理内务，或是组织军事讲座，或是进行理论学习，通过合理的安排时间，协调计划，保证军训的正常进行。

关键词三：内容

1、合理安排，统筹兼顾

严格按照《普通高等学校军事课教学大纲》的规定，在不少于14天的时间内，针对学生特点，结合社会实践，组织开展国防科技、革命传统、党的先进性教育等活动，开展内容丰富、健康向上的文体活动。训练方面，进行队列、军体拳、匕首操、战术知识、阅兵式、分列式、学唱军歌等教育训练内容，同时穿插进行国防教育、军事基本理论和知识教育等

方面内容的讲授。

2、磨练意志，严明纪律

针对大学扩招以来，独生子女增多，个性增强，集体意识淡漠的情况，我们军训有意识增强了吃苦和感恩教育。通过严格的训练，克服娇气和骄气，增强学生的意志品质，树立克服困难的信心和决心。树立集体主义观念，严明纪律性，把学生的个性有机融入集体的共性之中，通过树立集体主义意识和增强纪律观念，为大学的学习和生活打下良好的基础。

3、科学施训，提高效率

军训是新生迈入大学的第一课，是实现中学生到大学生角色转换的起点，是增强国防观念竞争与合作意识、培养军事技能、意志品质、养成良好的卫生习惯和文明生活方式极为重要的途径和形式。在训练过程中，我们没有一味的搞“疲劳战术”，延长训练时间，增大训练强度；而是科学的安排内容，合理配置时间，增强训练效果，提高训练效率，保证学生既能够体验吃苦的过程，又能在有限时间内达到最佳的训练效果。

4、训教结合，立足成才

学校是育人场所，所有的工作都要围绕培养学生成才的目的来展开。军训是学生成长的第一步，同时也是十分关键的一步，所以在军训过程中，不仅要注重身体的训练和意志品质的考验，也要注重学生良好个性品质的培养和健全人格的塑造。

在整个军训过程中，全体辅导员老师投了了大量的精力，与学生沟通和交流，掌握学生的具体状况，及时了解学生的思想动态，有针对性的进行思想教育和引导工作。在面对触犯纪律的学生的时候，我们的老师不是进行简单的惩罚和机械

的说教，而是通过大量的沟通和有效的引导使学生逐渐意识到自己的错误，真正从思想上实现转变，改正缺点，以更充足的精力投入到训练中去。

在繁重的训练任务之中，穿插《新生心理健康手册》、《新生安全常识手册》、《新生消防常识问答》等知识的讲授，使得新生尽快的适应大学环境，转变角色，开始全新的大学生活。

比赛训练心得体会篇六

20xx年11月29号21时，由景德镇陶瓷学院科技艺术学院学生会学术部举办的首届大学生演讲比赛的决赛已拉下了序幕。

在这短短的一个多星期内，在学院指导老师的指导下，学长学姐的帮助下，同学们积极的响应下，本次比赛取得了圆满成功。其中外语系的苏姗姗同学以出色感人，富有军人气质的演讲取得全院总决赛的第一名。

本次演讲比赛学院五个系同学都积极参与，并参加了学术部组织的赛前培训与彩排。比赛过程中，各位参赛先手都表现的非常出色，基本上能围绕主题‘我有一个梦想——’，内容丰富多彩，表达技巧各具特色。

第一：前期的宣传工作做得较好，获得了学院同学的积极响应和广泛参与；

第二：部门里每个人分工相对明确，遇到紧急情况也能随机应变；

第三：比赛时我们采用了电脑控制，使比赛更加严谨；

第六：主持人能够较好的调动会场的气氛，部门里的每个人配

合得好，与其他部门也配合的很好。

第一：由于大家都很关注这次演讲比赛，赛前两个小时就排满了打卡队伍，显得比较拥挤。

第二：各系亲友团的人数比较多，会场吵杂声时断时续；

第三：没有给参赛选手配备好相应的休息室，较好的音响设备。

本次演讲比赛能让同学们锻炼演讲的技巧，提高同学们的口头表达能力，同时丰富了同学们的校园生活。