

最新赛跑的动物们读后感(模板7篇)

读后感是种特殊的文体，通过对影视对节目的观看得出总结后写出来。可是读后感怎么写才合适呢?下面是小编为大家带来的读后感优秀范文，希望大家可以喜欢。

赛跑的动物们读后感篇一

龟兔赛跑之后，猫遇见乌龟。猫对说乌龟：“听说你跑赢了兔子？我们比赛一次吧？”“可以，比什么？”乌龟问。“比爬楼梯，谁先到十层谁赢。”说。兔子问：“什么时候？”“三天之后。”兔子满怀自信的说：“这次我一定赢。”“比赛的时候见。”乌龟说。

比赛一开始，猫就使出吃奶的力气爬。乌龟还在楼下玩呢。

猫爬上了终点，没看见乌龟的影子，就随地一坐，竟然坐到了乌龟的身上。

原来乌龟是坐电梯上来的，怪不得比猫快呢。

猫输了比赛。

山东济南小辛庄小学四年级:吴涵

赛跑的动物们读后感篇二

有一次，猫想和狗赛跑，于是他就给狗写了一封挑战书放在狗的邮箱里，狗在自己的邮箱里发现了挑战书，又是猫写给他的，狗知道自己跑得比猫快，所以就不假思索的答应了。

第二天，猫和狗来到了他们预约比赛的场地——赛车场，这次赛跑的裁判是鸭子，鸭子刚说：“比赛开始！”猫和狗就飞快地冲了出去，好像后面有老虎追过来了一样。当狗快要

跑完第二圈的时候，猫第一圈都还没跑完，狗心里想：就凭这个速度，猫也想拿冠军，真是痴心妄想！狗又自言自语地说：“算了，反正睡一觉他也会追不上来，别让他输得太难看，我还是去找个地方休息一下吧！”说完，狗就去了一棵大树旁睡觉去了。此时的猫才刚刚开始跑第二圈，但是他已经累得气喘吁吁，满头大汗了。可是，他在比赛的'前一天就已经挖了一条更快的地下通道了，于是趁鸭子不注意，他直接走地下通道，才几分钟就追上了狗，后来，猫快到终点的时候，他使出全身力气发起冲刺，上气不接下气地跑上了领奖台。这时狗也正好醒了看到猫兴高采烈地样子，狗的心情沮丧到了极点。金牌和奖杯已经到了猫的手里，猫还在尖叫“s我赢啦！”

狗第下头，说：“咳！要是我不那么骄傲自满就不会输啊！”

赛跑的动物们读后感篇三

第一段：引言（提出马拉松参赛的意义，概述跑步经历）

马拉松是一项富有挑战性和激动人心的长距离跑步比赛，近年来一直备受热捧。作为一名马拉松选手，我也有幸参与了几次马拉松比赛，并积累了一些参赛跑步的心得和体会。在这片文章中，我将分享我的经验，希望能对对跑步感兴趣的朋友有所帮助。

第二段：准备阶段（强调训练重要性，提出合理计划）

要成功完成一场马拉松比赛，光靠兴趣是远远不够的。在参赛前的准备阶段，充分的训练是至关重要的。我建议制定一个合理的训练计划，根据个人的身体状况和目标，逐步增加跑步的里程和强度。此外，注意饮食和休息也非常重要，只有养成良好的生活习惯和饮食习惯，才能保证身体的强健和稳定的体能。

第三段：比赛前的准备（着重装备和心态的重要性）

比赛前的准备也是至关重要的。首先，合适的装备是跑步成功的关键。选择一双舒适和支撑力好的跑鞋，以及透气、吸湿性好的跑步服装，能够有效提高跑步的效果。此外，跑前热身和拉伸也不可忽视，它们能够帮助防止运动伤害，并为跑步做好准备。同时，在比赛前调整好心态，保持放松和专注，有助于抵御紧张和焦虑，提高比赛时的表现。

第四段：比赛中的体会（强调耐力和意志力的重要性）

马拉松比赛是一场对耐力和意志力的考验。在比赛中，我意识到了“磨一分是一分”的道理，每一步都需要充分的体力和意志力来支撑。持之以恒、一步一个脚印是我跑步过程中最重要的信条。尽管身体痛苦，但我坚持下来并不断鼓励自己，告诉自己只要走出这一步，就离成功更近一步。同时，建立一个良好的心理预期也是重要的。预料到比赛中的困难和痛苦，并找到克服困难的方法，能够为持续前行提供动力。

第五段：比赛后的总结与收获（分享对跑步的新认识和自我提升）

马拉松比赛结束后，尽管筋疲力尽，但我深感收获良多。跑步不仅仅是一项运动，更是一种运动哲学。通过马拉松的训练和比赛，我深刻体会到了坚持不懈的重要性，以及对自己的挑战和突破能够带来多么巨大的成就感。同时，跑步也让我更好地了解了自己的身体和心理状况，培养了自律和坚韧的品质。在每次比赛中，我都能够找到自己的不足和进步的空间，从而不断提升自己。

总结：跑步作为一项长时间的有氧运动，需要配合合适的训练计划和恰当的心态，才能取得理想的成绩。通过参与马拉松比赛，我认识到了自己的潜力和能力，并在不断挑战和努力中取得了不小的进步。因此，我鼓励更多的人参与马拉松

比赛，体会跑步的乐趣，并享受这一成果所带来的巨大满足感。

赛跑的动物们读后感篇四

自从兔子和乌龟赛跑后，兔子输了，它的心理就一直很别扭。兔子总是想，乌龟走得这么慢，怎么会是我的对手呢？我跑得这么快怎么会输给一只慢吞吞的乌龟？兔子怎么也想不明白，于是它又仔细想了想。哦。兔子突然恍然大悟。因为我在中途睡了一小觉，所以才比乌龟慢，可是兔子又想不明白了，我跑得这么快，就算睡了一小觉，再使劲一追也能跟上呀，兔子很不明白，所以决定，明天和乌龟再赛一次。

“开始！”裁判大喊一声，比赛开始了。乌龟不像以前那么慢了，心里还挺得意的，兔子也是因为吸取了以前的教训，所以很专注地跑着，也没注意乌龟，（乌龟也没注意兔子）乌龟以为兔子还会在中间睡一小觉，所以它就放慢了跑步速度，但兔子还在很努力地跑着。乌龟以为兔子还在睡觉呢，跑得越来越慢。不一会儿，兔子到达终点了，乌龟跑得还不到一半呢，一听到兔子赢了，乌龟惭愧地低下了头。

兔子赢了，是因为吸取了以前的教训。

赛跑的动物们读后感篇五

第一段（引言段）

马拉松参赛跑步是一项受到越来越多人欢迎的全民健身活动。作为长跑运动的经典项目之一，马拉松不仅需要长时间的训练和毅力坚持，还要注重科学合理的准备和合理的比赛策略。在我多次参加马拉松比赛的过程中，我积累了一些关于如何取得好成绩以及对人生的启发的心得体会，下面将进行分享。

第二段（展示段）

一、坚持训练的重要性

想要在马拉松比赛中取得好成绩，首先要注重日常坚持的训练。跑步是一项高强度的运动，需要具备较好的耐力、爆发力和忍耐力。通过坚持的训练，我们能够增强自己的肌肉耐受力和心肺功能，提高整体的体能水平。而随着训练的不断进行，我们对跑步的技巧也会逐渐掌握，使自己能够更加轻松的应对长时间的跑步。

第三段（展示段）

二、制定合理的目标和比赛策略

在参加马拉松比赛之前，我们需要制定合理的目标并制定相应的比赛策略。目标的制定可以让我们有明确的方向和动力，有目标的训练会更加有针对性。比赛策略的确定需要根据自己的跑步水平和比赛情况来调整，例如，在起点阶段保持节奏，中段增加速度，最后冲刺到终点。制定明确的策略能帮助我们更好地调节自己的体力和完成整个比赛。

第四段（展示段）

三、挑战自我、超越极限

马拉松比赛是一项持久性、耐力性和意志力的考验。在比赛的过程中，我们需要不断挑战自己，超越自己的极限。当遇到疲劳和困难时，我们要学会调整自己的心态，不放弃努力，并且鼓励自己坚持下去。通过超越个人的极限，我们可以提高个人的自信心并且在完赛时得到莫大的成就感和满足感。

第五段（结论段）

马拉松参赛跑步不仅是一项全民健身活动，更是对自己毅力和勇气的一次考验。通过长时间的训练和合理的比赛策略，

我们可以发现自己潜在的能量和实现自我的能力，在挑战中超越极限。参加马拉松比赛，不仅是对身体的锻炼，更是对人生态度和价值观的一次启发，让我们明白只要有目标并坚持不懈地追求，无论是马拉松，还是人生，都能够收获更多的成就和快乐。让我们在未来的日子里继续坚持跑步，挑战自我，享受马拉松带来的成就感和无限的快乐。

赛跑的动物们读后感篇六

有一天,天气晴朗,又一届森林运动会开始了,小动物们都来了,小白兔和小乌龟也来了,小白兔还想和乌龟再比一次。

只见他们站在了起跑线上,裁判一声令下,小白兔像离弦的箭一样冲了出去,乌龟慢慢跑。这回小兔想:不能再睡觉了。突然有一条小河挡住了它的去路,怎么办呢?这时乌龟慢慢爬来了,看见小白兔在河边转来转去,心想:哈哈,这回我肯定赢了。乌龟游过了河,回头看见河对面的小白兔,想:小白兔怎么过河呢?要不,我帮他吧。就游回来,让小白兔爬到他的背上了,他们一起过了河。小白兔一下来,就向终点跑去。边跑边想乌龟帮我过了河,要不然我还在河边呢。想到这里,小白兔往回跑到乌龟那里,对乌龟说:“本来你能赢的,但你把我送过了河,这样吧,我们一起走吧。”小白兔带着它,一起跑到了终点。

比赛结果是谁也没有赢,但是他们都很高兴。

赛跑的动物们读后感篇七

马拉松是一项极具挑战性的体育活动,参加马拉松比赛需要付出大量的努力和准备。我曾参加过几次马拉松比赛,每一次的经历都给我留下了深刻的印象。今天我将分享一下我在马拉松比赛中的心得体会。

第一段:赛前准备

在马拉松比赛前的准备工作非常重要，它直接影响着比赛的结果。在参赛前几个月，我会制定一个合理的训练计划，并按照计划进行有针对性的训练。在此期间，我会逐渐增加跑步里程和强度，提高自己的耐力和速度。此外，我还会注意调整饮食，保证充足的睡眠，以及注意预防和治疗跑步中可能出现的伤病。所有这些准备工作都是为了在比赛日取得最佳状态。

第二段：比赛策略

在马拉松比赛中，制定合理的比赛策略非常重要。我会根据自己的水平和目标，合理设置比赛的配速和分段时间。通常我会在比赛开始时保持稳定的配速，尽量不被其他选手的快速起跑所影响。在比赛的中段，我会逐渐加快配速，争取在后半程保持稳定的速度，并在最后几公里的冲刺阶段全力冲刺。制定明确的比赛策略能够让我更好地掌握自己的体力，提高比赛的效果。

第三段：心理调控

马拉松比赛不仅仅是体力上的挑战，也是心理上的考验。在长时间的跑步过程中，疲劳、枯燥和痛苦会不时袭击我的内心，但我学会了如何调控自己的情绪。我会采用积极的心理暗示，告诉自己“我能行”，“坚持下去”，并且设立中途小目标，如超过前面的选手、完成某个公里的里程等。不断给自己正能量的鼓舞，帮助我坚持到比赛的终点。

第四段：团队合作

马拉松比赛虽然是个人项目，但团队合作也是至关重要的。我曾参加过跑友小组，我们一起进行训练和交流经验。在比赛中，我们相互鼓励、帮助，共同度过了艰难的赛程。团队的支持和鼓励，使我感到无比温暖和有力。此外，在比赛场地也有许多志愿者的默默付出，他们的鼓励和帮助给了我

很大的动力。团队合作和合作精神让我在马拉松比赛中获得了更多的快乐和满足感。

第五段：收获与反思

每一次参加马拉松比赛，不论成绩如何，我都收获了很多。首先，马拉松比赛锻炼了我的意志力和毅力，让我学会了面对困难和挑战时永不放弃。其次，马拉松比赛让我更好地了解自己的身体状况，知道如何掌握体力和调整节奏。最后，马拉松比赛也使我更加珍惜健康的身体，并且主动参与到跑步和其他运动中，以保持身心健康。

总之，参加马拉松比赛是一次艰苦但有趣的经历，它让我学会了坚持、勇敢面对挑战、团队合作和享受运动的乐趣。马拉松给了我许多有关生活和健康的启示，我将继续努力，参加更多的马拉松比赛，不断挑战自我，追求更高的目标。