

最新短跑心得体会(精选6篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。优质的心得体会该怎么样去写呢？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。

短跑心得体会篇一

枪声响起

你从拉弯的弓上

飞驰出去

虽然箭的冲劲

是短暂的

虽然你的冲劲

只有100米或200米

但你全然不顾

为了那些期待眼神

为了完成任务

就像箭一样

向着目标飞去

紧张的时刻

在100米长的直道上

站着一群人

随着一声命令

所有的人都一起蹲下

然后一声枪响

伴随着优美的姿态

和场下的呐喊

如箭一般

此时空气凝固

直到十余秒后

分出胜负

200米跑

200米在这短短的几十秒内

你的风姿你的豪情

都倾洒在这红红的运动场上

你像奔跑的骏马

迈开你有力的步伐

摆开你雄健的双臂

搏击运动员

有力的你冲向终点

短跑心得体会篇二

高一米短跑是体育课程中十分重要的一项项目，它不仅是体育锻炼的重要方式之一，同时也是培养学生意志力和毅力的方式。对于我们高中生来说，参与米短跑不仅可以提高身体素质，增强体力，还可以培养集体荣誉感和竞争意识。通过参与短跑训练和比赛，我积累了一些宝贵的体验和心得，下面我将与大家分享一下。

第二段：谈论在短跑训练中的挑战和困难

在进行短跑训练的过程中，我面临了许多挑战和困难。首先，短跑是一项高强度的运动项目，对身体的爆发力和耐力要求很高。刚开始训练的时候，我总是很容易感到疲惫和呼吸困难。其次，技术的掌握也是一个困扰我的问题。跑步看似简单，但要想跑出好成绩，需要有正确的姿势和节奏。我曾多次在训练中无法正确掌握技术，导致跑步速度缓慢，耗时过长。这些困难使得我曾一度感到挫败和无助。

第三段：总结短跑训练的心得

在面对困难和挑战时，我意识到只有努力和坚持才能够有所突破。首先，我加强了自己的身体锻炼，提高了体能水平。定期的有氧运动和强化训练，不仅提高了我的体力，还增强了耐力和爆发力。其次，我重视技术的磨练，经过反复的训练和练习，我逐渐摸索出适合自己的跑步姿势和节奏。我还通过观摩其他成功的短跑运动员的比赛视频，学习他们的技术和经验。最后，我积极参与集体训练和比赛，与同伴们一起训练，互相鼓励和比拼，不断提高自己的竞技水平。

第四段：分享在短跑比赛中的收获和成就感

经过一段时间的短跑训练，我逐渐取得了一些成绩，这给了我很大的成就感。我能够感受到自己的进步和努力不白费的价值。我在校内外的比赛中，多次取得了好成绩，并为班级争得了荣誉。这些成绩不仅是对自己努力的肯定，也增加了我对短跑项目的热爱和信心。在比赛中，我还学会了面对压力和紧张的方法，使自己更好地发挥出潜力。

第五段：总结短跑训练对我的影响和启示

通过参与高一米短跑的训练和比赛，我受益匪浅。首先，我学会了如何面对困难和挑战，如何坚持不懈地努力。短跑训练需要全身心的投入和坚持，这要求我在困境中保持积极的心态和坚强的意志力。其次，我意识到只有通过不断努力和训练，才能够取得进步和成绩。成功需要付出代价，没有任何捷径可走。最后，短跑训练也锻炼了我的团队合作能力和集体荣誉感。在集体训练和比赛中，我与同伴们紧密合作，相互帮助，达到了更好的成绩。

综上所述，高一米短跑是一项重要而具有挑战性的运动项目，通过参与其中，我不仅提高了身体素质和技术水平，还获得了许多宝贵的心得和经验。我相信，只要坚持努力，面对困难和挑战，我将取得更大的进步和成就。

短跑心得体会篇三

3、培养学生的协调能力及坚强意志，体验跑的快乐。

从课的开始部分就渗透新的教学模式，充分发挥学生的主体作用，在练习的过程中学生根据自己的能力自觉调整练习的次数与目标，使学生的观察能力、表达能力、与人合作、交往的能力得到有益的锻炼。

本节课的教学重点：发展学生快速跑能力；

本节课的教学难点：两腿蹬摆的协调配合；

通过教学全班学生基本上都能完成任务，教学效果较好。本次课学生的基础练习方面有了很大的提高，原地摆臂、高抬腿、快速跑等很理想，课堂教学组织有序，各个环节紧凑有序、清楚明确，体现出了体育教学新课程中教学新理念，在教学中让同学们感受到了体育的快乐，练习过程中突出了本次课的教学重点和难点，充分发挥了学生的自主性。

本次课还有很多不足之处：

- 1、学生身体素质的不同，导致学生练习短跑的. 辅助练习不一致。
- 2、练习过程中，没有充分考虑学生的个体差异，导致学生之间产生一定的矛盾。
- 3、对学生的安全教育没有引起足够的重视，导致在练习时间距太小，容易发生碰撞。
- 4、对短跑意识和兴趣没有考虑周全，导致部分学生在练习时不认真。

总之，无论体育场地如何，学生情况怎样，作为体育教师，一定要认真备好每一堂课，激发、调动学生的兴趣，重视和发挥学生在教学中的主体地位，以及充分利用多种不同的教学模式，才能在小场地上好体育课，想出更多的办法，使新课程目标顺利完成。

短跑心得体会篇四

短跑是田径运动中最基本的项目之一，也是考验运动员速度、

力量、反应能力等多种素质的重要手段。在过去的几年中，我一直在参加短跑比赛，并收获了不少奖牌和荣誉。这期间，我逐渐领悟到了一些短跑训练和比赛中的心得体会，今天我想和大家分享一下。

第二段：重视基础训练

在短跑项目中，要想有好的成绩，首先需要进行扎实的基础训练。我在开始短跑训练时，首先要保证肌肉的强度和柔韧性。在日常的训练中，我会做一些关节灵活度和肌肉力量的训练，比如俯卧撑、仰卧起坐、原地起跳等。这些基础训练能增强身体素质，为后续的专项训练打下基础。

第三段：重视技战术训练

除了基础训练，短跑项目的技巧和战术也非常重要。对于短跑来说，起跑和加速是最重要的技巧，需要花费大量的时间进行专项训练。我一般会利用起跑车进行起跑练习，同时进行反应能力训练，提高起跑速度。此外，控制跑道位置、正确摆臂等小技巧也需要在日常训练中注意。

第四段：心理调节和比赛经验

短跑不仅考验了运动员的身体素质，还考验心理素质。在比赛前，我会通过饮食调整和适当的休息来保证自己的状态。比赛中，我会控制自己的情绪，保持冷静和集中。此外，通过参加多次比赛，积累经验也是十分重要的。每次比赛都能为我提供宝贵的反思和总结，帮助我吸取经验教训并不断改进自己。

第五段：总结

总的来说，短跑是一项技术含量极高的体育项目，需要长时间的训练和不断的积累。作为一个短跑运动员，我个人体验

到了基础训练、技战术训练和心理调节等多个方面的重要性。只有把这些方面都打好基础、逐步提高，才能在比赛中有所斩获。

短跑心得体会篇五

你们亮出自己的风采，

在这短短的100米中，

你们与时间争分夺秒，

只为了那最后的冲刺。

不管结果如何，你们都是胜利者。

因为，你们曾与时间竞赛。

一声令下，一根箭离弦向终点冲去。

一声呐喊，一声加油。

心头涌起一阵阵浪花。

冲过终点线的那一刻，

那根白线被撞在脚下，

你们的辉煌已经在众人心中永存，

你们的魅力和风采在众人心中永驻。

短跑心得体会篇六

短跑是竞技体育中的一种重要项目，需要跑步者拥有较高的

速度和爆发力。在初中体育教学中，短跑也是必修项目之一。在我对初中短跑米心得体会的探索过程中，我发现了许多有趣的事情，下面我将就此展开阐述。

第一段：了解短跑米的基本知识

在开始任何一项活动前，了解基本知识都是很必要的。短跑是指100米、200米、400米这三个距离的竞跑项目。其中，100米是最基本的，也是最受欢迎的，这是因为它的时间短，速度快，并且很容易掌握。另外，短跑的起跑姿势也非常重要，正确的起跑姿势可以有效地提高起跑速度，我常常在训练中加强对起跑姿势的练习。

第二段：掌握短跑技巧

短跑技巧可以帮助我们更快地跑出更好的成绩。比如，在短跑的过程中，要学会利用重量转移的原理，将重心迅速向前转移，从而增加速度。同时，强化肌肉锻炼，增强爆发力和耐力，也是提高成绩的重要手段。在学习和实践过程中，我发现多练习才是最好的方法，通过艰苦的训练和循序渐进的练习，不断地完善自己的技巧。

第三段：合理的训练计划

在进行短跑训练时，合理的训练计划也是至关重要的。一个好的短跑训练计划可以使你更快地提高自己的成绩，同时也可以避免受伤。在我的短跑训练中，我按照不同的阶段制定出对应的训练计划，每周严格按照计划进行训练。在训练计划中，我也会安排一些间歇性训练和有氧训练，这样可以更好地训练出扎实的跑步技能。

第四段：比赛心态

在比赛中，心态是成功的关键之一。比赛的压力和紧张感往

往让人容易犯错，所以保持镇静和沉着是非常重要的。在我的训练过程中，我经常进行模拟比赛，让自己习惯比赛紧张的氛围，并逐渐培养出一种对压力的控制能力。同时，我也在比赛前进行充足的准备，包括吃好、休息好和进行适当的热身训练，这些措施有助于使我们更好地应对比赛压力。

第五段：总结

在对初中短跑米的探索中，我确立了掌握短跑技巧、合理的训练计划、正确的比赛心态等因素。在实践过程中，我也清楚地认识到短跑是一项需要持之以恒不断练习的体育项目，通过不断地锻炼和努力，才能逐渐取得进步，并且取得越来越好的战绩。作为一名初中生，我将始终保持良好的心态和认真的态度，在短跑的道路上不断前进。