

2023年部队风清气正心得体会 鲜花队训练心得体会(优质7篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么你知道心得体会如何写吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

部队风清气正心得体会篇一

作为一名鲜花队的成员，我有幸参与了一段时间的训练。这段时间给我留下了深刻的印象，让我学到了很多。在这份参与其中的过程中，我深刻体会到了集体的力量和团队协作的重要性。我想通过这篇文章分享一下我的心得体会。

第二段：集体的力量

在鲜花队的训练过程中，我看到了集体的力量是无穷的。队员们彼此激励和鼓励，同心协力完成各项训练任务。在进行繁重的操练时，队员们互相扶持，共同进步。当有队员遇到困难时，大家会一起想办法解决问题，从而能更好地完成任务。这样的集体凝聚力和团队精神，使我们能够在比赛中表现出色，并取得优异的成绩。

第三段：团队协作的重要性

训练期间，我们还进行了许多团队协作的训练项目。通过这些项目，我深刻体会到了团队协作的重要性。一个人的力量无法与团队相提并论。在完成训练任务时，我们需要相互合作，形成默契的配合，才能高效地完成任务。每个人从自己的角度出发，发挥自己的优势，同时也需理解和支持其他队员的工作。只有这样，我们才能在比赛中取得突出的成绩。

第四段：培养耐心和毅力

鲜花队的训练是一项需要耐心和毅力的工作。在训练中，我们不允许有半点懈怠，需要长时间地重复练习，以达到最好的表演效果。这个过程充满了挑战和困难，但只有坚持下去，才能看到成果。通过训练，我学会了耐心和毅力，明白了在任何一项事业上，只有坚持不懈地努力，才能够达到成功的彼岸。

第五段：共同成长与收获

参与鲜花队的训练，不仅使我个人有了进步，更让我们整个团队共同成长。在训练过程中，我们相互学习，相互影响，一起克服困难和挑战。我们的关系不再仅仅是队友，而是彼此的朋友和亲人。每个人都在这个团队中找到了属于自己的位置，发挥了自己的潜力。比赛结束后，我们不仅取得了好成绩，更得到了团队合作的友谊和宝贵的经验。

总结：

通过参与鲜花队的训练，我深刻体会到了集体的力量和团队协作的重要性。我们在训练过程中培养了耐心和毅力，共同成长和收获的同时，也锻炼了个人的能力和品质。我相信，这段训练经历将对我的未来产生积极的影响，让我成为更好的自己。

部队风清气正心得体会篇二

团队的核心是共同奉献。这次大学生团队训练有哪些难忘的体会呢？下面的大学生团队训练感想，欢迎阅读。

这次拓展训练，大家在两天里，共同克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解。这对于我们在今后的工作中树立

相互配合、互相支持的团队精神和整体意识，改善人际关系，增加相互的沟通与信息交流等是有利的。在完成项目时暴露了我们很多弱点：刚开始时盲动、草率，忽略了集体的力量，在还没有明确行动目的，没有制定可行的工作方案的情况下，就开始行动，使得原本可以更加轻松合理完成的任务事倍功半，空做无用功；而作为接到团队“领导”任务的同伴未能将该项目的总目标及时传达给其他组员，整个项目未能够进行合理的规划，其他同伴由于不了解总体目标，最终造成走了不少弯路以至未能良好的完成任务。

每个项目都让我领悟到不少日常工作中应当注意到的管理方法，首先，一个优秀的团队必须有明确的目标；其次，在面对各种困难和挑战时，团队的凝聚力、相互关心、激励、包容、建议无形中使团队更加团结。再次，决策者代表了团队的方向与大局，需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识。

让我们都在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作吧，这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历，更给了我一笔宝贵的精神财富！衷心感谢领导的信任和同事的支持。如何把这次活动心得落到实处，还有四点感受：

3、在工作中，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。

4、从失败中我们也得到教训和启示：在工作中，各单位之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务，要知道，只要不放弃，一切皆有可能。

人的一生体会会有很多，经过一天的素质拓展活动，没想到会带给我那么的体会和人生的宝贵经验，一直带着好奇与猜测

度过了短暂的一天，我带着无尽的感慨和收获满载归来，素质拓展心得。所谓素质拓展是要求大学生首先满足基本素质要求，即大学的培养目标规格基础上，培养具有充分个性和丰富创造精神与实践能力的素质。全国高校普遍开展的“挑战杯”、“文化、科技、卫生三下乡”活动等，均是大学生素质拓展训练的有效载体。同时，大学生素质拓展的过程就是促进大学生社会化的过程。因此，实施“大学生素质拓展计划”要求我们主动加强与社会的沟通与协作，积极争取社会参与到大学生素质拓展的过程中来。在素质拓展训练中，要采取“请进来”、“推出去”等多种途径，通过组织开展社会实践活动和等活动，通过与企业联合举办大学生文化艺术活动和科技创新活动，让学生能够更多的与社会接触，从而能够深入社会，了解社会。在大学生素质拓展工作中积极吸纳社会的参与，不仅能够增强大学生自觉提高综合素质的主动性，而且使社会在参与大学生素质拓展工作的过程中强化对“大学生素质拓展证书”的认同。

以前我对“素质拓展”并不是很清楚，通过这一天下来，我才明白原来这种活动是一种考验人的意志和智慧，挖掘人的潜能，培养团队协作精神的运动。由于时间有限，我们参加的项目并不很多，但是正是这几个小小的项目，让我体会到了团队合作的重要性。

集合后，,经过简短报数分组.每支队伍都出色地制定了自己队伍队训、队名，展示了本队伍的才智魄力和精神风貌。

这次素质拓展活动最大特点是充分挖掘人的潜能。每项高难度项目中都包含着自信心——挑战自我，战胜自我，攀爬八米高的山，没有恐惧心那是根本不可能的事情；每一个项目的侧重点虽然不同，但是都会带给我们深刻的思考和启发，让我们懂得了团队项目不是单凭一两个人的冲动和体力就能完成的。它的最大特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中的个体相互信任，相互支持，才能共同达到团队的目标。

全体队员在挑战困难的同时，最大限度地挑战了自我，更重要的是在活动中彼此之间更多了份信任、理解、包容、默契、鼓励。每次训练后，我们都围坐一起总结训练情况。在分享彼此胜利的喜悦同时，也分析队友失误的原因，并能将每次训练与日常工作情况联系起来，我想这也是素质拓展的成功之处。

这次素质拓展活动给我留下的印象极深，得到的知识与心得体会也非常丰富，总结起来，有以下几点：

1、潜能是一种埋藏在我们内心深处的力量，无论智者还是愚者，每个人都拥有它，而当这种能力被激发出来时，常常也是出人意料的！

而大多数人的志气和才能都深深地潜伏着，要靠外界的东西来激发它。智者之所以为智，是因为他们善于通过外界的条件把自身的潜能激发出来，创造出更大的成就；愚者之所以愚，是因为他们只懂得埋头苦干，而不晓得挖掘自身的潜能，使固有的才能变得迟钝并失去了它的力量。

2、勇气是我们的第一潜能。俄国伟大诗人普希金说：“勇敢是人类美德的高峰。”英国哲学家培根说：“如果问在人生中最重要才能是什么？那么回答是：第一，无所畏惧。第二，无所畏惧。第三，还是无所畏惧。可见勇为德之首。

3、分层管理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。

4、做事要先做计划，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理，做过电网项目的人都知道，大家先不急于过网，而是每个人找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。

素质拓展，促进了我们之间的了解，密切了我们之间的关系，

我和大家一样更加热爱我们这个集体、这个大家庭。经过了这次活动,极大的增强了我的自信心和团队意识,超越自我,经受住了严峻的考验。我相信在以后的工作学习中,我更会懂得生存之道,更能为我们的明天增光填彩。

我们班进行了为期一天的户外拓展训练,我并不了解所谓的“拓展训练”到底是要做些什么,还以为仅仅是为了让团委放松疲惫的身心而设立的一个名目罢了。在这一天,所留下的余味却依然留在我的心里,这余味不仅是身体上的疼痛,更多的是意志上的磨练和人格上的完善。

古人云:人心齐,泰山移。团队的核心是共同奉献。这种共同奉献需要每一个队员能够为之信服的目标。要切实可行而又具有挑战意义的目标,能激发团队的工作动力和奉献精神,为学习注入生命活力。真的,在这次的拓展训练中的活动中,都体现了团队精神。所谓团队精神,简单来说就是大局意识、协作精神和服务精神的集中体现。团队精神的基础是尊重个人的兴趣和成就。核心是协同合作,最高境界是全体成员的向心力、凝聚力,反映的是个体利益和整体利益的统一,并进而保证组织的高效率运转。团队精神的形成并不要求团队成员牺牲自我,相反,挥洒个性、表现特长保证了成员共同完成任务目标,而明确的协作意愿和协作方式则产生了真正的内心动力。团队精神是组织文化的一部分,良好的管理可以通过合适的组织形态将每个人安排至合适的岗位,充分发挥集体的潜能。如果没有正确的管理文化,没有良好的从业心态和奉献精神,就不会有团队精神。

在一开始设计自己团队的队名、口号、队歌、队形,就预示了此次活动的整个过程离不开集体的智慧和力量。

短短的一天半时间,我的心灵受到了前所未有的强烈撞击和震撼,这种撞击和震撼我会铭记终生!在我们的团队中,为什么工作中总是浪费时间?为什么事情办起来总是不顺利?为什么?为什么?在一个个项目中,在辅导员的点拨下,我们找到

了答案：

一、优秀的团队首先应该有一个优秀的领导者，有一个共同的目标愿景，以及为了实现共同目标而制定的计划。

二、合理分工，相互配合：在一个团队中，每个人只有分工不同，没有轻重不同，每个人都应该各司其职，最大化的发挥自己的特长，我们的团队才会做到最好！在工作中也是一样：每个岗位的人都要相互配合，共同努力，才会取得我们大家共同创造的好成绩。

三、团队中的沟通特别重要。这让我感受到了人与人之间无隔阂、和睦共处、亲密无间的真诚与舒畅。

四、信任，一个多么美好的词语。信任朋友和同事，其实是给自己机会，因为协作和团结才会产生强大的凝聚力。古人尚知用人不疑，疑人不用。

讲究方法论的人会少走弯路，充分利用资源达到既定目的，仅凭个人技巧而不讲方法者往往半途而废，或者几经反复，费尽周折才达到目的。

当完成活动后，大家坐在一起，联系我们现实中的工作生活进行讨论：

第一，团队目标应明确，所有的人都应知道该干什么。

第三，纪律与执行力，如果大家不能牢牢抱成团，坚决执行上层的决策，逞个人英雄主义，各自为政，结果只会一团糟。

第四，沟通是一座桥梁，联结人的心智，有完美的沟通，就一定会有完美的结果。还有一点就是我个人认为，我们还应该静下心来，思考一下，我们能否做得更好。

所有的活动，大家都以一种积极的心态参与，有出力的、有出谋划策的、有监督示警的，总之是在一个有序有组织的状态下完成的。按现场活动中对各位成员的临时表现进行分工，虽不是最优，但一定是较优。每一个人按照自己所承担的角色尽快调整心态，全身心地投入到活动中去，全力配合，将发现的问题和存在的隐患及时提出，并提出相应的解决方案供大家决策，从而将失误扼杀在摇篮中，使得各位成员配合默契，在短时间内将一个个项目成功地完成。

在我们的实际工作中，也是如此。一个班级、一个团队，各成员之间的能力和特长就应该能够取长补短的，只有这样，整个团队才能健康向前发展，对企业的发展也是有利无害的。显而易见的是，企业的进步依托的不是个人英雄主义，而是高度互动、高度合作的组织，没有一个协作作战的团队是不可能取得企业的发展的。每个人在平时工作和生活中都有很多潜在的能力未曾发挥出来，能不能超越困难，实际上就是看我们有没有信心、有没有勇气去面对，能否开发出那些一直潜伏在我们身上，而我们自己却从未真正了解的力量。

良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人应有的基本素质，也是现代人人格特质的两大核心内涵。在现代社会，人类的智慧和技能只有在这种人格力量的驾驭下，才会迸发出耀眼的光芒，素质拓展应运而生。素质拓展起源于国外风行了几十年的户外体验式训练，通过设计独特的富有思想性、挑战性和趣味性的户外活动，培训人们积极进取的人生态度和团队合作精神，是一种现代人和现代组织全新的学习方法和训练方式。

素质拓展，又称拓展训练、外展训练(outward bound),原意为一艘小船驶离平静的港湾，义无反顾地投向未知的旅程，去迎接一次次挑战，去战胜一个个困难。

这种训练起源于二战期间的英国，当时一艘大西洋商务船队屡遭德国人的袭击。许多缺乏经验的年轻海员葬身海底，针

对这种情况，汉思等人便创办了“阿伯德威海上学堂”，训练年轻海员在海上的生存能力和船撞礁后的生存技巧，使他们的身体和意志都得到锻炼。拓展训练课程以培养合作意识与进取精神为宗旨，崇尚自然与环保。利用崇山峻岭、湖海大川等自然环境，通过创意独特的专业户外体验式培训课程，帮助企业和组织激发成员的潜力，增加团队活力、创造力和凝聚力，达到提升团队生产力的目的。

战争结束后，许多人认为这种训练仍然可以保留。外展训练的独特创意和训练方式逐渐被推广开来，训练对象由海员扩大到军人、学生、工商业人员等群体。训练目标由单纯的体能、生存训练扩展到人格训练、管理训练等。素质拓展暨外展训练在经历了40年代的创始、50年代的扩大规模、60年代的长足发展、70年代的稳固和80年代的国际化之后，到今天，已在全世界五大洲建立了近40所学校，设在英国的总部是世界各地外展训练活动的中心，外展训练强调安全第一，提倡环境保护，其宣言是：激发自尊，关心他人，服务社会，放眼世界。

但是不得不说的是这些拓展有明显的硬伤。因为这次拓展其实原来是为那些原本根本不相认识的同学准备。这一点从这次素拓整体的安排来看就知道。这次素质拓展大体需要一天的时间，而且是在大学校园里完成的。整体安排流程基本由游戏前的准备和游戏两大块组成。而由于参与这次素质拓展的大多数是我们08级人力资源管理专业的同学构成，所以有很多环节明显多余，像“破冰”等。

游戏前准备具体安排如下：

- 1、集合。这要求所有参与人员于周末早上7点30分于图书馆前集合，迟到者罚俯卧撑。通过这一项，以达到参与人员的纪律性和服从安排，便于整个活动的展开。更具体的像，当指导老师问：“你们叫什么？”我们回答：“静悄悄。”通过这简单的一句口号，使所有参与者保持安静。当指导老师问：

“同志们好!”我们回答:“好!很好!非常好!”这简单的话语也能大大激励参与者,活跃气氛。

2、分组。为了保证游戏的目的,整个分组都是通过报数随机安排的。

3、“破冰”。“破冰”游戏的目的是打破陌生人之间的隔阂,以达到相互认识和合作的目的。当然不是完全的相互认识,因为这个过程中用的全是代号,而非真实姓名。(前面已经提到过了,“破冰”游戏对于我们彼此认识的来说就是多余的。)还有一个环节是通过扔球环节,掷球者边扔向一个人边说出对方的代号。而被扔着需接住球并迅速扔向下一个。如此反复。一旦有人出错则罚节目。通过这项带有娱乐性质的活动,大大调动大家的积极性,是彼此更加融洽。

4、组建。这个环节是通过各组选举自己的组长、起组名、制作组旗、选定组歌等活动来完成的。通过这个团队文化组建的过程,保证团队的合作能力。

5、展示。这个是将自己小组的所建立的小组文化进行展示,而且是在所有参加人员面前展示。通过这个环节的展示,不仅活跃了气氛,更保证了团队的协作能力。由于大家都很熟悉,且大家都已经大三了,所以在这个环节,大家异常活跃,而且以搞笑为主,现场氛围格外愉快。

6、坐人座。这个游戏是要求所有人站成一个圈,并且是后面一个人面对前面那人的后背站着。在指导员说坐的时候,前面的人就坐在后面那个人的膝盖上,看大家能坚持的时间。在此过程中,指导员带领大家喊:“赢!我赢!大家赢!!”通过这个游戏,也保证大家协作能力。

7、信任背摔。

这个游戏我以前见过,但一直不敢尝试,而这一次的活动让

我也有了这样的机会去尝试这样的游戏。

这个游戏应该都很清楚，这里就不介绍了。

我认为，这个游戏不是考验胆量，更是考验个人对组员的信任，因为当决定要摔时，你的身家性命全掌握在队友手中。我刚站上去时，有些发抖，不敢，甚至在已经绑好黑带时还犹豫倒不倒。不过这个过程中，指导的同学一直在通过各种方式，让我倒，最后当我倒下时，感觉远没想象的恐怖，甚至很舒服。

通过这次“信任背摔”，使我深深的体会到以下几点：

- 1、一个团队里，要充分相信队友，相信他们的能力，相信他们是尽力的。
- 2、做好团队中的一员，维护团队要不遗余力。
- 3、学会换位思考。

通过这次训练，使我受益匪浅，终生难忘。经过此次素质拓展训练，激发了广大同学自身的潜能，提高了心理素质，增强了自信心和团队意识，超越自我，经受住了严峻的考验。我相信在以后的学习中，我更会懂得生存之道，组织协调之道。也为我以后在组织相关活动中提供有益借鉴。

部队风清气正心得体会篇三

近日，我参加了一场集训，接受了一系列军事训练，其中最为耳熟能详的莫过于“训词”了，这次我切身的体会到了训词所带来的收益，它不仅教会了我们如何成为一名合格的军人，更是磨练了我们的意志力和忍耐力。下面我将结合自己的经历，谈一下我对“军队训词心得体会”。

首先，训词的根本目的是培育一支纪律严明的部队，这首先得从言行上开始，也就是从训练前，宣誓开始。通过条条内容的宣讲，一句句有力的教诲，告诉我们怎样做人，怎样做事，一字一句都感受到了军人要有的品质和高尚气质，这让我信心倍增，决心奋发。训词的渗透还会体现在军训的各个环节，例如不迟到、不缺席、不提前退训等等，这是对我们每一个人最基本要求。我深刻感受到这种训词精神的感染力和感召力，心中更明确了为军服役的使命和责任。

其次，训词会涉及到一些军事礼仪、军威等方面，这些内容会进一步增强军人的自信心、荣誉感、使命感等方面。深入体验独特的军事威严氛围，亲身感受到训词中所蕴含的意义和涵义，我仅仅是几句话，却让我的心境和心态都无时不提醒我要忠诚地为国家，艰苦地战斗，就是这样的魔力深深打动了我的。

再次，训词需要时刻保证“一人一仪一感”的精髓和实效性。而这一点的落实，更是需要我们认真思考和探索。符合我们深厚的民族惯性和道德准则，既要继承传承，更要在理念层面进一步优化。特别是要注重在训练中细节保障，把所学所知用于实际训练，在实践中发挥出它应有的价值和效果，如此才能撑起我们一支凝聚力十足，勇往直前的队伍。

最后，训词还具有纪律感和卫生意识。纪律性是一支军队稳定发展的基本保障，严格执行命令对于一支队伍的各方面都至关重要。因为没有纪律性，就很难真正实现训练与使命。而卫生感有利于我们排出疾病，预防疫情。在军营中，我们常常需要在一个封闭空间内生活与训练，而卫生感是基础，在这个方面做得好，更有利于我们更好地生活与训练，也有利于我们更快达成军营生活的目标。

总之，训词对于我们每一个人来说，都是很有价值的学习和提升体验，这一理念是我们军人的基础和灵魂，也是我们军人必须遵守的生活方式和行为准则。它激发了我们内在的热

忱和信仰，调动了我们团队协作的力量，同时也促进了我们自我学习和提升，从而推动了实现个人价值和集体价值的和谐平衡。更深处，训词有时候更是为我们的人生提供了精神坚实的依托，让我们懂得了困难时候的坚韧和坚定。

在未来，我也将在实践中更加贴近训词，不断探索和学习，努力在更广阔的领域，为祖国和人民而奋斗！

部队风清气正心得体会篇四

足球训练一直是许多中学体育教师不断研究的问题。为了能够摸索出一套理想的教学方法，本人根据自己在专业训练中所遇到的各种问题，结合体育教学的相关教材、资料，运用理论联系实际的方法，研究归纳出了几种对初中阶段足球训练所要注意的问题及训练方法。现就我个人的理解阐述一些观点。

1训练的全面性

众所周知，足球是集对抗和技术于一体的项目。一名优秀的球员必然具备良好的身体素质和熟练的技术，两者缺一不可。因此在训练中要以此为基础，进行全面性的练习。

1.1身体素质的全面性：足球队员主要的身体素质有：力量、速度、耐力、灵敏、柔韧五部分。各部分之间既有联系又有区别，在训练中必须处理好各部分之间的关系，才能达到好的效果。

以一节训练课为例：柔韧练习（如各种压腿，踢腿，劈腿，体前屈等）可以增加肌肉和韧带的弹性，扩大关节的活动范围，避免运动损伤，因此安排在课的部分后期。灵敏和速度练习（如各种听哨音和看手势的变速变向跑，各种姿势的冲刺跑，各种颠球等）在身体疲劳时练习，不但收不到好的效果，而且容易出现伤害事故，因此安排在课的基本部分的开始阶段。耐力练习（如各种长距离的变速跑，长跑等）安排在课的基本部分的最后阶

段,效果比较显著。

另外,每周的训练课中要有1~2节进行单独的素质练习。原因有两点:首先,力量练习(如负重蹲跳,仰卧起坐等)的器材需要单独准备;其次,每节训练课只有1.5~2.5小时,大部分时间用于技术练习,所剩时间不足以维持身体素质的全面发展。因此,要在专门的训练课中进行补充性练习。

1.2技术的全面性:球员掌握的技术越全面熟练,在赛场上的运用才会越自如。但足球的技术包括踢、停、顶、运、抢截等,如此众多的技术,要让学生在短短的四年间掌握是不可能的。只有将各种技术分清主次,合理搭配,才能在掌握较多技术的同时,避免多而不精的现象。如练习踢球技术时,其常用的脚弓踢球可以加大练习比重,增加练习时间;不常用的脚背外侧踢球就可以减少练习时间。同时,在技术训练时,必须保证一个前提——足够的时间。因为技术的定型是一个质变,需要练习时间和练习次数这些“量”的积累。

在具备了上述两个条件后,就可以根据实际情况,采用各种训练法,如重复训练法,持续训练法,变换训练法等来实现训练目的。

2训练的系统性

一个运动队成立后,内部各成员间及与外部事物都存在着联系,形成了一个特殊的系统,具有一定的规律。这些规律反映到训练中就是我们常说的运动训练原则。主要的有:

2.1循序渐进原则:学习是一个循序渐进的过程,良好的身体素质和全面的技术并不是一蹴而就的,这是不可违背的规律。任何急功近利的做法都是不可取得。比如:为了提高力量素质,一味的加大杠铃重量,会对学生的身体造成损害;在技术还没掌握时,就练习战术,也不会取得好的效果。因此,在训练中必须根据学生的情况,由易到难,由简到繁的安排训练内容。以

传球为例,可以按短传到长传,无防守到有防守的顺序进行练习。

2.2周期性原则:所谓周期性就是训练过程中,各种内容都是反复进行的,并不断施加新的运动负荷,才能提高运动素质。根据这一原则,划分各个周期,制定了训练计划。如下图:

多年周期——多年训练计划(四年)

大周期——全年训练计划(一年)

小周期——周训练计划(一周)

训练课——课时训练计划(1.5~2.5小时)

再如:在制定多年训练计划时,划分了三个阶段。第1~5学期为训练期,以练习基本技术和加强身体素质为主;第6~7学期为比赛期,以参加比赛,增加比赛经验为主;第8学期为输送期,以向高一级学校输送队员为目的,进一步提高素质和技术。各种训练计划相互之间紧密联系,一环扣一环,通过不断的积累和发展,实现向高一级输送高水平队员这一最终目标。

2.3梯队性原则:初中运动队具有鲜明的梯队性。如果因为一个级队的毕业而使校队出现断层,失去了完整性,必然影响以后的工作。因此要注重培养后备队员,尽可能的为其提供锻炼机会。如可以根据情况,将队中的新老队员合理搭配,参加比赛,既可以锻炼新队员,又可使老队员感到压力,形成一种良性的竞争氛围,从而保持了球队的活力。

3思想方面

抓学生的纪律性,强调团体精神,注重培养学生的个性。

3.1纪律性:初中队员受年龄和专业的影响,具有活泼好动,神

经兴奋性高、注意力易分散等特点。这些特点如果不加以约束,任其发展,容易使学生养成调皮爱闹的毛病。因此加强纪律性,必须放在第一位。可以制定考勤制度,建立点名册,树立学生的时间观念,杜绝迟到和旷课的行为;对于严重违反纪律的行为如打架等,一经证实马上给予留队察看或开除队籍的处分。另外,作为教师也应该做到以身作则,如果教师屡屡违反运动队的管理制度,就不足以让学生信服。还要注意,中学生的自尊心和逆反心理或强或弱,对他们进行“一刀切”式的批评教育,反而会事与愿违,因此要熟悉每个学生的脾气,做到区别对待。

3.2团体性:足球是一项集体项目。如果不团结就会使队伍失去凝聚力和战斗力。因此,加强学生的团体精神也是思想方面的主要内容。具体实施时可以通过比赛,利用学生想取得胜利的愿望,讲明团结的重要性,加强队员间的凝聚力;在分组训练时,将新老队员结合分组,实行以老带新的方法。即体现互帮互助精神,加强了团结,又减轻了教练的压力。

3.3培养学生的个性:有了纪律性和团体性作基础,对于学生个性的培养就成了思想方面的一个重要任务。学生可能简单的认为“以自我为中心”或“不同于其他队员”就是个性。我所说的个性是具有广泛意义的,如出众的个人技术,具有自己的绝活;良好的道德品质和赛场作风等。也就是说既要“踢好球”又要“做好人”。个性是后天培养的,但不是几句大道理就可以解决的,必须通过日常生活的点滴积累,潜移默化才能形成。因此培养个性,要从小事抓起。如要求队员平常遵守校规校纪;比赛中尊重对手,服从裁判,胜不骄败不馁;训练时吃苦耐劳,不说脏话;伴随重大国际赛事,进行爱国主义教育。持之以恒,才能完善学生的个性。

综上所述,教师必须全身心的投入到训练中去,发挥教师的模范作用,运用自己的聪明才智,才能把队员的训练和思想工作搞好,才能让队员取得运动成绩和思想道德双丰收。

参考文献

1李志勇等编. 运动训练学. 山东大学出版社

2高校足球教材编写组. 足球. 高等教育出版社

3王青辉等编. 义务教育课程标准实验教科书体育与健康. 山东省

教育出版社,

4高发民等编. 体育心理学. 山东大学出版社

部队风清气正心得体会篇五

路队训练是训练有素的驾驶员为了提高驾驶技巧和安全意识而进行的一种集体训练。作为一名新加入的路队成员，我在这次训练中不仅学到了许多实用的驾驶技巧，还增强了安全意识和团队合作能力。在这篇文章中，我将分享一下我在路队训练中的一些心得体会。

第二段：紧扣主题，阐述训练技巧

在路队训练中，我们学习了许多实用的驾驶技巧。最令我印象深刻的是倒车入库技巧的训练。通过反复练习，我逐渐掌握了正确的倒车姿势和操作步骤。倒车入库本是一项需要高超驾驶技巧和准确判断的任务，路队训练中的练习让我受益匪浅。此外，我们还学习了避让障碍物、熟悉应急制动等许多驾驶技巧。这些技巧不仅提高了我的驾驶水平，也为我以后的实际驾驶提供了保障。

第三段：表达对安全意识的深入了解

在路队训练中，我对安全意识有了更深入的了解。通过训练，

我明白了驾驶安全是一种责任，是对自己和他人负责的表现。在训练中，我们被告知安全要放在第一位，绝不允许违背交通规则。这让我明白了在道路上不仅要注意自己的驾驶行为，还应时刻关注其他驾驶员的行动，确保道路安全。我相信这种安全意识在未来的驾驶生涯中将成为我的重要底色。

第四段：强调团队合作的重要性

路队训练中，我深刻体会到团队合作的重要性。在实际驾驶中，与同伴保持良好的沟通和协作是至关重要的。在练习中，我们需要互相观察，互相提醒，以确保整个队伍的安全。在一次次练习中，我明白了团队合作的力量。只有保持团队的默契与配合，我们才能更好地完成任务，增强安全性。

第五段：总结全文，展望未来

通过路队训练，我不仅学到了许多实用的驾驶技巧，还增强了安全意识和团队合作能力。这些将成为我未来驾驶生涯中的宝贵财富。在接下来的日子里，我将继续努力学习和提高，保持对安全准则的始终坚持，并积极参与团队合作。我相信通过这次路队训练的经历，我将成为一名懂得驾驶技巧，注重安全意识，善于团队合作的优秀驾驶员。

总结：

通过路队训练，我学到了实用的驾驶技巧，增强了安全意识和团队合作能力。正确认识到驾驶安全的重要性，遵守交通规则，并注重与他人的协作，将成为我未来驾驶生涯中的重要素养。通过不断学习和提高，我相信我将成为一名优秀的驾驶员，为交通安全贡献自己的力量。

部队风清气正心得体会篇六

_市校园足球办，于x月16-18日，在章丘实验中学举行了全市

校园足球指导员培训。是非常及时，非常重要的一次活动。我对这次培训感受颇深，学到了很多先进的校园足球训练理念和方法，其收获如下：

1. 全国校园足球讲师李东老师三天来授课，我犹如禾苗吮吸甘露。他从教练员职责、训练方法到对球员，讲的如此生动，语言是那么简朴，使人心领神会。特别是先进的草根足球理念，很受启发与教育，难以忘怀。

2. 讲师李东老师能够理论联系实际，外堂实践课讲的井井有条。既符合老师和学生的训练特点，又有挑战性。特别是魏兴老师边讲解边示范，既找出训练中存在的不足，又对训练中的亮点给予赞扬。我对三天的培训感受最深的是外堂课，课题训练从理论到实践，学到了不少先进的科学的训练方法，我将把这次培训贯彻到我校足球的发展中去，提高校园足球的水平。

3. 三天的培训，不但学到先进的足球训练方法，而且学到了积极向上、勇往直前、永不气馁。实践课上的小伙子们生龙活虎、奋力拼搏、团结合作，打出了精气神，使我非常羡慕。在今后的校园足球训练中，要以他们为榜样，焕发自己的青春，使我校的校园足球再上一个新台阶。

部队风清气正心得体会篇七

作为一名军人，深知训练是军队的生命，军队训词即为训练规则。每一位军人应该遵从训词规定，不断完善自我，进步成长，为国家和人民的安全贡献力量。在我的军旅生涯中，我有幸接受了训词的熏陶与洗礼，从中获得了很多的收获和体会，下面就分享一下我的体会。

第二段：认真对待训练

“训”是训练的意思，训练就是针对军人特定的政治、体能、

技能等方面进行的有计划、有目的、有组织的集训活动。在日常的训练中，我们必须认真对待每一个环节，按照训练规定进行训练，做到心无旁骛，不打无准备之仗。在训练中，我们要用刻苦的毅力去突破自己，以求达到更高的目标。

第三段：发扬“严格治军、严肃训练”的精神

在军队中，要严格遵守训练条令，最重要的是要发扬“严格治军、严肃训练”的精神。只有这样，才能够使军人们在训练中做到吃苦耐劳，无私无畏，始终保持高昂的斗志和勇气，为祖国的建设和安宁做出自己的贡献。

第四段：注重团队合作

在训练中，我们应该注重团队合作。军人的训练是团队进行的，每一个人都要靠自己，也必须相互支持和帮助。训练的结果不仅取决于个人的努力，也取决于整体团队的配合和默契。因此，我们应该不断地强化团队精神，共同面对训练的挑战，打造一支无坚不摧的“钢铁部队”。

第五段：总结

通过训练，我们可以收获很多，得到自我提高的不断认识和进步。所以，我们要认真对待军队训词，刻苦训练，努力提高自我素质，培养团队合作意识，不断进步。只有这样，我们才能在祖国需要的时刻挺身而出，为国家和人民的安全稳定做出应有的贡献。