# 体能训练论文范文优选5篇

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2024-11-14

*体能训练论文范文 第一篇上周三，我参与了恩施三下乡的体能训练。说实话，我之所以加入恩施三下乡，就是觉得在贫穷的乡村不仅能与大自然零距离接触，更重要的是能锻炼自己、提高自己，让我更坚强、更强大。足以有力量让自己游走在伤痛边缘如入无人之境。从小...*

**体能训练论文范文 第一篇**

上周三，我参与了恩施三下乡的体能训练。说实话，我之所以加入恩施三下乡，就是觉得在贫穷的乡村不仅能与大自然零距离接触，更重要的是能锻炼自己、提高自己，让我更坚强、更强大。足以有力量让自己游走在伤痛边缘如入无人之境。

从小到大，我最痛恨的就是跑步，因为身体的原因也不喜欢跑步。我的跑步姿势不对，所以每每跑下来就累到不行。暑期三下乡中必不可少的一项就是体能训练，而体能训练中最多的莫过于跑步，更甚者要跑藏龙大道。刚开始，我很不能理解：三下乡，到乡村去支教和社会实践而已，又不是去参加马拉松长跑，干嘛每天都要跑步，再说，乡村小路又不是每天跑步就能走习惯的。所以，每次说要跑步我都不情不愿。

直到上周三，在实在是不能不去的时候参加了跑步。很累，一如既往的累。但因为这次跑步我也认识了团队中的其他人，才知道，原来体能训练不仅仅是简单的跑步那样简单，它也是一个磨砺、一个考验，它更是一个团队培养默契、培养感情、培养能力的纽带。有了它，一个团队可以更迅速、更快捷的团结在一起。

在一次次的训练中团队中的成员可以互相了解、互相依靠，在遇到困难时可以一起面对，一起解决；在伤心时可以互相安慰，互相鼓励；在工作时可以彼此激励，彼此帮助。这就是体能训练的终极意义！任何事总有他存在的意义和价值，这个也不例外。

所以，我在此希望各位能够坚持到底，咬一咬牙，我们一起走下去。不希望有人是因为受不了体能训练而退出，加油，各位！

**体能训练论文范文 第二篇**

每天我面对的最大的困难之一则是起床问题。习惯了十二点后睡觉，八、九点还懒在床上的类似夜猫的生活让我无法接受早六晚十的作息！但是为能够六点准时起床，并且保证这一天有足够的精力去锻炼，去学习，去生活我必须要严格要求自己。现在，也似乎形成了一种生物钟，六点一刻闹铃没有响起我便醒来。

这个体能训练安排了寒冷的冬季，但千奇百怪的伸展使这些清晨不再寒冷。我觉得自己越来越喜欢在风中奔跑的感觉了。每天听着风从我耳边呼啸而过，把我的头发一次又一次的弄乱我就会觉得很舒服，就会不由自主地想要加快自己的步伐。

最后，我想对自己说：体能训练是将要结束了，但一切都还是刚要开始。不管今后的生活如何，不管今后遇到怎样的困难，我们心里始终认定自己的目标，朝着目标顽强拼搏，不弃不馁，要有不夺取胜利不罢休的精神。成功就会在眼前！

**体能训练论文范文 第三篇**

为了心中的梦想，带着满腔的热血，怀着激动的心情，我来到了科大，成为了一名军校生。几何时，我对大学是如此的期待，一想到终于摆脱了高中繁重 的学习生活，来到一片自由翱翔的天空，学自己渴望学到的东西，期盼的心情就难以抑制。可是作为一名军校生，梦想与现实之间似乎还有一点距离。每天，我们都 要起的很早，在晨曦中出操，每天还要安排一个小时进行体能训练。

在此其间我们已经在科大呆了三年了。而我们就这样默默的在科大进 行了三年的体能训练，其中各种酸甜苦辣，各位看官心中自知。从大一的三千米长跑到现在的五千米长跑，从简单的几个俯卧撑到现在难度系数大大增加的卷腹上， 这一切见证了我们三年来坚持不懈的训练。操场上洒满了我们的汗水，兼有深紫的鲜血点缀着跑道。这三年的坚持，让我们收获了强壮的体魄，持久的耐力，但是我 们经历的也很多很多。

记得大一刚入校时，三千米是每名同志的噩梦，高中最多也是一千米，现在一下子要来三千米，对于多数同学而言是个不小 的难题。那时，怀揣的青春的梦想，为了给自己争口气，为了不给三队丢脸，我们每天挥洒着汗水在跑道上前进，100多人齐心协力，一起加油鼓励，慢慢的克服 了三千米的障碍，在大一第一次体能考核时全数通过。

到了大二，距离就直线上升了5000米，这对很多同学又提出了新的要求，但是所有同志都发扬了不怕苦不怕疼的精神，依然攻克了5000难关。这些都是令人振奋的事情，但是这些不是我现在想说的，最后的结果固然让我们欣慰，但是最难以忘记的还是奋斗的经过。

伤 病，是体能训练的正常现象，三年来谁都会遇上几次，或有手受伤，或有腿受伤的，但是大家不怕伤痛，坚持训练的精神着实让人感动，换谁见到这么一批蓬勃向 上，不畏险阻的年轻学生，心里都会充满深深的敬佩。手受伤了就练下肢力量，腿受伤了就练手部力量，总之绝不松懈，坚持训练，每个人心中都有那么一股劲，绝 不做拖后腿的人。三队的训练氛围是如此的浓厚与积极，让每一个深处这么一个团体的人感到骄傲。

静下来回味这三年的训练，可谓是感慨颇多，将之归纳为“一二三四”，即“一次目的、两项挑战、三种精神、四个增强”。现分述如下：

一次目的。大家的目的非常明确，为将来下部队做一个合格的指挥官儿不断努力，为着这个目标，所有同志三年来都毫不松懈，坚持到底，可以说都是好男儿。

两 项挑战。两项挑战即是自我的心理挑战和体能挑战。体能训练是对自己身体的挑战，这会遇见心里和体能的双重难关。比如跑5000米，

在接近极限的时候，就需 要自己顽强的毅力坚持下去，忍受着体能超支带来的痛苦，坚持下去才能突破。每次跑5000米就是一个挑战，就是对自我的心理挑战和体能挑战。

三种精神。即体能拓展训练培养了我们的三种精神：吃苦精神、团队精神、挑战精神。参加体能训练一定要能咬牙吃苦，否则自己是坚持不下来的，长跑、短跑、俯卧 撑等等各种训练项目，体能消耗比较大，这是不言而喻的；400米障碍，渡海登岛等比较危险的项目，没有吃苦精神是做不到的；在遇见体能难关是，比如大二上 大家拉杆还拉不上去，靠的是大伙一块思索训练方法，先进的带后进的，一块努力训练，最终才让全队同志都能轻松的通关拉杆考核的。此外，体能拓展还培养了我 们的挑战精神，自己遇到了困难，一定要敢于挑战，也许不知道会不会成功，但是一定要敢于做自己以为不能做到的。没有挑战精神，就不会有创新，个人的人生就 不会有大的进步。

四个增强。体能训练增强了我们的勇气、毅力和克服困难的技巧。增强了勇气自不必说，在渡海登岛这样的项目里，没有勇气是 不可想象的。我们第一次上去的时候都很害怕，但是我相信，如果再让我们去攀爬这么高甚至更高的障碍时，我们一定能成功克服，这是因为通过体能拓展训练，我 们的勇气得到了增强。有的项目不是一蹴而就的，要坚持20多分钟，比如5000米，没有毅力也不能获得最后的成功，所以体能训练也增强了我们的毅力。另一 方面，任何事物都有自身的发展规律，我们做每一件事都需要把握事物的特点，采用一定的技巧。就拿400米障碍来说吧，如何平衡自己的身体，如何通过各种障 碍，掌握了技巧不但可以保证取得胜利，还可以起到事倍功半的效果。 最后，想把感谢的话留给大家：感谢您和我分享这段文字和体能训练的心得体会；感谢我们队领导三年来对我们发展的关切；感谢他们一直在背后默默的支持着我们 的训练，督促着我们的前进。我想说，体能训练予以了我们最强壮的身体，坚强的心志，对以后的发展大有好处。

**体能训练论文范文 第四篇**

>一、广义的体能

人体为适应运动的需要所储存的身体能力要素，是人体活动基本能力的表现，是人体各器官系统的功能在运动中的综合反映。主要分为4大类：力量素质、速度素质、耐力素质和协调柔韧素质。体能训练是以科学为基础的，通过个体化训练、优选训练方法提高个人的运动表现，满足每个人的个性化需要。

一直以来很多运动员都忽视体能训练，而过度重视技术训练，无论是足球还是MMA都是如此，但是在激烈的比赛过程中，技术的发挥和体现是以体能为基础的，例如在足球和MMA运动中，亚洲运动员一般来说技术并不落下风，但是面对激烈的对抗，体能消耗很快，技术动作很容易变形，影响发挥；PRIDE时期表现优异的日本选手来到UFC之后成绩的下滑也体现了这一问题，在力量对抗的劣势影响了技术的发挥，而近来韩国选手的崛起也和良好的体能训练有关系，也许韩国选手的技术更加粗糙但是凭借体型和力量的优势，韩国选手的表现还是很好的。一般而言，一个运动员的体能训练应当占到总训练时间的30%~40%。

>二、功能训练：发展身体被设计的动作。

功能训练不是以练习外表的肌肉体积和形状为目的，不强调某一具体动作中四肢力量的过分发展，而是注重意识与肌肉统一，神经肌肉系统更有效；通过加深层小肌肉的协调发展，预防运动损伤；接近与比赛的方式使运动神经系统向肌肉发出最强的冲动信号，同时这种强刺激迫使肌肉群激烈收缩产生巨大能量，肌肉群剧烈收缩又反过来促使运动神经系统更灵敏，发出更强烈的冲动，两者相互促进，提高运动能力。

传统力量训练专注于单个肌肉，在力量增加的同时，肌肉体积也增大；这样带来的后果是身体的弹性丧失，例如许多健美者走起来看上去很僵硬，这是他们做了太多的，诸如肱二头肌弯屈等单独肌肉练习的后果；我们的身体是如此的精巧，必须协同各个关节一起参与工作，才能达到动作效率的最大化。例如，猿猴从不遵守肌肉孤立训练原则，只是日复一日地在林间穿梭，即使奥运体操选手也不如它们灵活、强壮。以最大程度地获得运动能力和动作效率的体能训练，必然把兼顾力量和协调性的全身动作，作为最佳选择。非功能训练不要求核心肌肉的稳定，而功能训练充分利用自重作为阻力，而获得所谓联合力量。

功能训练与其它训练的不同在于它不再是一种方法与手段的表面形式，而是针对不同项目，它所表现出来的\'形式是千差万别的，它是体能专项化的桥梁，在训练实践中其表现出依据项目自身的特点来确定训练的手段、负荷和练习的时间。

功能训练是在传统力量训练的基础上形成的，针对传统力量训练与专项训练的不足，而进行的比较全面、系统的科学训练，从特点看功能训练具有一般力量训练的性质，专项训练的作用和康复性体能训练的理念。尽管功能训练对提高人体运动能力和预防运动损伤有独特的作用，但不能否认传统力量训练的价值。传统力量训练与功能训练是互为补充，都是现代体能训练的方法。

养护性体能训练是指在运动训练中针对身体易伤部位和薄弱环节进行防伤防病的体能训练。

功能训练的好处之一就是体现在协调性和预防伤病的，通过功能训练，可以锻炼到一些传统力量训练无法锻炼的稳定肌，提高机体的稳定性，提高小关节的力量，例如踝关节和膝关节，防止伤病，也起到了养护性体能训练的作用。

>三、训练的一般原则和方法

一般力量与专项力量：一般力量是指身体各部位肌肉在完成非特定的专项动作时，对抗和克服阻力的能力，例如卧推和深蹲，是专项力量的基础和前提。专项力量是指在时空和能力特征上，严格符合专项动作要求的肌肉收缩能力。对于青少年，一般以一般力量为主，以自身体重的动作为主，例如俯卧撑、深蹲跳，防止受伤，促进成长。

对于一般小个子选手而言，增加一般力量训练是利弊参半的，一般力量的提高对专项力量会有帮助，但是也容易陷入体重增加，体能、速度和协调性下降的困境，因为一般力量训练以一般是无氧运动，而MMA比赛则是有氧和无氧运动的混合，在比赛过程中增加的肌肉需要更多的氧气，会增加心肺负担和代谢负担，例如Frank

Mir增重之后体能和速度的下降，所以增重和增加一般力量训练需要需要慎重。

循环力量训练法，按着不同的训练目标，将发展不同肌肉的练习按一定顺序安排，运动员依次完成各个练习并循环安排训练，可以有效发展力量耐力。练习内容根据训练目标，一般介于6~12个练习之间，针对特定专项运动，选择对应的肌肉。适合青少年和初学者。

常规金字塔力量训练法是在开始的强度设定一般不低于65%，然后逐步提高强度，减少重复次数，直至100%最大强度。该方法通过发展肌肉的协调和提高肌肉横截面积来提高最大力量。

复合训练法是以发展最大力量的抗阻训练和发展爆发力的超等长训练相结合，旨在发展快速力量的方法。包含抗阻训练和超等长训练，遵循先进行最大力量训练，后进行超等长训练的顺序。例如提高弹跳力，首先采用杠铃深蹲训练，负荷强度为90%最大力量，重复次数为4次，组数为3组；然后采用立定跳远练习，强度为最大远度，重复次数为6次，组数4组。

拉伸：运动前后的拉伸十分重要，运动前的拉伸一般安排在热身运动之后，拉伸主要肌肉，防止受伤，提高关节活动范围，延缓身体和关节的退化和衰老；运动之后的拉伸，有助于肌肉的防松和乳酸分解，缓解肌肉疲劳，促进恢复。一般有4种拉伸方式，静力性伸展、动力性伸展、被动伸展和PNF伸展。顺序是从中心肌肉即胸背腰腹开始，先大肌肉群再小肌肉群。

周期化训练：锻炼量和锻炼强度的结构化波动。一个训练计划应当从大量相对容易的练习过度到少量难度较高的练习，既要提升运动能力，也要避免过度锻炼和伤病等常见问题。在周期化训练中，耐力、力量和爆发力分别在不同的阶段得到提升，利用阶梯组的大锻炼量、低锻炼强度提升肌肉耐力，通过间隔组提高肌肉力量，通过超级组提高爆发力。

LP（线性周期化训练）是最为传统的，以2~4周为一个阶段，线性进行锻炼。DUP（每日波动周期化训练）通过每天改变锻炼量和锻炼强度提升不同的技能，一周为一个周期，在一个周期中锻炼各种能力，保持身体的新鲜感。HIIT（高强度间隔训练法）将高强度的有氧运动同利用自体重的动作训练结合起来，在短时间内消耗热量，改进运动表现提高心肺功能。

**体能训练论文范文 第五篇**

11月29日我正式加入了扒拉族，如火如荼地开始了我的100天扒拉生活。

刚刚开始的第一星期，我热情高涨，每天最期待的就是扒拉时间，连扒拉歌都觉得好听。到办公室的时候，同事间互相讨论着昨日的锻炼心得，还是挺有意思的。慢慢地随着训练强度的增加，就发现自己的体力似乎有点跟不上了，而且每天在时间安排上也很纠结，早上太早起不来，晚上回家吃好饭，差不多21：00左右才能开始锻炼，所以曾经想过放弃。

后来想想做事半途而废不大好，还是再坚持试试吧，心里告诉自己就当锻炼意志力。于是，我还是坚持着，自然而然现在成了我每天必备项目了，这也出乎我自己的意料。有一天和我同学聚餐，好多同学都说我最近气色不错，就是感觉瘦了，问我是不是跟我每天锻炼有关。这才让我好好的想了想，没有扒拉之前的一段时间，我确实每天感觉很累，貌似要生一场大病，最近的两个月的确没有疲劳感，而且一天工作结束后还是精神抖擞。以前晚上睡觉的时候手脚冰凉的，现在这个现象好像也没有了，今年冬天也比往年不怕冷。我既没吃保健品，也没有吃膏方进补，唯独每天坚持扒拉100，这可能就是最好的解释。

经过了近2个月的训练，明显感觉自己的体力大大增加，从黄绳练到了红绳，也没觉得拉的很吃力，虽然有些动作还是不能做到，但是基本上能完成。每当自己完成一集训练时，我的成就感就油然而生。现在要是哪天缺了一集，心里就空落落的，想方设法要把它补回来。周末在家无聊，我第一时间想到的就是那拿扒拉光盘出来扒一扒。什么肌肉酸疼，脖子吊筋全都没有了。我妈妈现在都改叫我“扒拉逛”了。坦白说，这个扒拉100还是比较有效果的，眼看我们第二阶段的训练即将结束，再锻炼一个阶段，我就可以完成这项训练，这不但是一次简单的体能训练，更是一次意志力的锻炼，再者，还是形体重塑的好机会。

快乐健康人人想，梦想成真靠扒拉！完美的身形，健康的体魄等待着你，亲爱的扒拉族的兄弟姐妹们，让我们一起扒拉吧！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！