

2023年篮球心得体会(模板9篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

篮球心得体会篇一

篮球是一项充满刺激与激情的运动，它既是一种体育竞技项目，也是一种生活态度。为了提升自己在篮球运动中的技术水平，我决定充实自己的篮球知识。最近，我读了几本关于篮球的图书。这些篮球图书不仅为我提供了更多关于篮球的知识和技巧，还让我在篮球赛场上有了更深入的理解和体会。接下来，我将就篮球图书的心得体会进行总结和分享。

第一段：篮球图书开阔眼界，提升技术水平

读过的第一本篮球图书是《篮球训练圣经》。这本书详细介绍了篮球运动的基本知识、技术要点和训练方法，对于篮球初学者来说非常实用。通过学习这本书，我对篮球的技术要求有了更深入的了解，也学到了一些经验丰富的教练家长们的教学和训练方法。我将这些方法运用到自己的训练中，不仅提升了自己的技术水平，还在篮球队中获得了更多的机会和表现空间。

第二段：篮球图书拓宽视野，培养比赛意识

我还阅读了一本名为《篮球世界大全》的图书，内容涵盖了篮球比赛的历史发展、国内外篮球明星的介绍以及各种篮球赛事的详细分析等。这本书不仅让我了解到了篮球运动的全球化趋势，还让我对各种不同风格的比赛有了更清晰的认识。

通过对篮球比赛的深入学习，我培养了较强的比赛意识和战术思维，学会了根据场上形势做出更加合理的决策，提升了在比赛中的竞争力。

第三段：篮球图书传递正能量，塑造优秀品格

《风中的篮球》是一本以篮球为背景的励志小说，讲述了一群年轻篮球队员通过比赛、训练和团队合作，在追求篮球梦想的道路上克服困难和坎坷。阅读这本小说不仅让我感受到了篮球运动的魅力，更让我深刻理解到了团队合作和坚持不懈的重要性。篮球不仅是一项运动，更是一种培养品格和塑造人格的方式。通过阅读篮球图书，我学会了如何在团队中互相鼓励和支持，同时也养成了坚持不懈的好习惯。

第四段：篮球图书促进交流交友，增进友谊

一本名为《篮球智谋》的图书，为我带来了更多的交流机会和增加了更多的篮球朋友。这本书详细阐述了篮球战术的原理与运用，阅读后，我对防守与进攻的策略有了更全面的了解，并且能够更好地与队友沟通，提高球队的默契和配合。同时，在与篮球爱好者们的交流中，我结识了许多志同道合的朋友，我们一起讨论篮球战术，分享训练经验，不仅增进了彼此之间的友谊，也让我不断地找到自己篮球发展的动力。

第五段：总结篮球图书的收获和感受

通过阅读这些篮球图书，我不仅拓宽了视野，提升了技术水平，培养了比赛意识，还加深了对篮球精神的理解。篮球不仅是一项运动，更是一种生活态度。阅读篮球图书不仅使我在场上获得更多机会和突破，还让我学会了面对挑战和困难时的勇气和坚持。篮球图书不仅是我篮球进步的指南，更是我在篮球赛场上的助力和精神支持。我将继续读更多的篮球图书，不断提升自己的篮球水平，为自己的篮球梦想不懈努力。

篮球心得体会篇二

本次活动主要由班长和学习委员提出，意在促进班级同学间交流，增进班级和谐气氛，创造一个文明健康的班级体，建议提出后，班委雷厉风行，迅速组织了本班所有班委团支委的干部召开了会议，表决和商讨如何开展球赛的问题，经过一个多星期的调查和统筹，班委决定在20年12月13号举行策划已久的寝室篮球赛，由于我们积累了第一次开展活动的经验，我们不仅在班委中间讨论，还广泛的征求同学的意见，使得活动的开展在同学间达成了一致的观点：大力支持和参与本次活动。为了最大程度地调动全班同学的激情，我们班委特地邀请辅导员张老师前来观赛，张老师对我们举办的活动表示十分高兴，也十分支持，并要求同学们在活动过程中注意安全，不要受伤。在活动的开展前期由于班级经费不足，我们班委为此还专门找了郑书记，希望学院能给我们活动的开展支持点经费，郑书记表示对我们举办的活动十分支持，并利用谈话的时间给我们讲解了推行过程文化的意指所在，使我们受益匪浅，如坐春风，郑书记还嘱咐我们活动举办要注意班级同学的人身安全，做好应急措施。

12月13日，经过班委和全体同学的共同努力下，我们在期待中迎来了比赛。比赛的地点在室内篮球馆，全班各个同学积极参与，嘴角都挂满了笑容，我们班的篮球队长王春阳同学及几位篮球精英都整装待发，篮球鞋、护手腕、球服...好像那时他们期盼已久的奥运会举行一样。

第一轮是投篮趣味赛，分为两拨投，各取全两名，再进行决赛。最后是101宿舍以十分的优异成绩拿到了第一名，106宿舍拿到第二名。

第二轮是三对三挑战赛，也是分为两拨同时进行，各取前两名。这是本次比赛的重头戏，同学们都积极配合，室友之间更是无比默契，打出了一轮又一轮漂亮的进攻。汗水在额头上如雨滴一样的落下，但是嘴上的笑容却是越加的灿烂。在

激烈的角逐下，又是101宿舍拿到了第一名这个最高奖项！也同时是106宿舍的第二名！他们是我们班的篮球支柱。

第三轮是一、二组pk赛，抽签决定分配到一二组，确定的球队各选出精英球员，进行比赛，最后第一组获胜。第四轮是1v1斗牛赛，各个宿舍派出自己的精英，进行角逐，最后是106的种武平同学获得了第一名，104宿舍谢云龙同学获得了第二名，在傍晚的时候，同学们在笑声中结束了比赛。但是也正是这个笑声，让同学们的友谊更加的深了。

经过这次活动，发现班上部分同学的身体素质很差，跑了两圈就不行了，所以，以后这类同学应该加强体育锻炼，毕竟身体才是革命的本钱，当然我们在组织单一的篮球赛的同时，应该在其中增加一些同学们喜闻乐见的活动，让不怎么喜欢打篮球的同学也能放开手脚积极参加进来。

篮球心得体会篇三

篮球是一项团队运动，也是我大学生生活中最重要的一部分。我热爱篮球，也通过篮球收获了很多宝贵的体验和教训。大学篮球让我学会了坚持、合作和奋斗，不仅对我的个人发展有着积极影响，而且通过与队友的相互激励和共同努力，我还培养了团队合作的精神。大学篮球让我体验到了自信和挑战的快乐，也让我体味到了失败和失落的痛苦。篮球不仅仅是一项运动，它更是我大学生活的缩影。

第二段：篮球的严格要求和磨砺意义

大学篮球队的训练异常严格，无论是在体能训练还是战术磨合上都投入了大量的汗水和精力。每天的晨跑、力量训练、篮球战术训练、对抗赛等都让我疲惫不堪，但也让我的身体和心理逐渐得到了锻炼和提升。正是这些严格的训练，使得我不断在自己的舒适区之外，挑战自己的极限。通过篮球队的不断练习和比赛，我不仅增加了自身的耐力和力量，也培

养了自己坚持到底的品质。篮球让我明白，只有经过长时间的反复训练和坚持，才能在比赛中发挥出自己的水平。

第三段：团队合作和信任的重要性

在篮球队的日常训练和比赛中，团队合作和信任是非常重要的。只有队员们之间相互配合，互相信任，才能提高整个队伍的水平。篮球是一个需要队员之间紧密合作的团队项目，只有通过传球、跑位等默契配合，才能在比赛中取得好的表现。在比赛中，每个队员都有自己的特长和优势，只有通过相互协调和信任，才能充分发挥每个人的作用。因此，篮球队在训练中也注重培养队员之间的团队精神和信任感，通过合作与互助，习得了在与人相处中建立和加强彼此之间的信任和友谊。

第四段：自信与挑战的快乐

在比赛中，每个队员都是需要勇气和自信的，只有充满自信的队员才能在关键时刻争取到胜利。篮球是一个需要勇往直前和挑战极限的运动。当我站在篮球场上时，我将自己的所有力量和努力都投入到比赛中，不断挑战自己的极限。这种挑战和克服困难的过程，给了我巨大的成就感和满足感。篮球让我懂得了“付出努力就会有回报”的道理，同时也让我对自己的能力充满了自信。

第五段：失败和失落的痛苦

尽管篮球给我带来了许多积极的体验和快乐，但比赛中的失败和失落也是无法避免的。在篮球比赛中，有时我们会失利，或是因为个人发挥不佳，或是因为团队配合出现问题。这种失落和失败让我更加意识到自己的不足和需要改进的地方。篮球让我明白，失败并不可怕，关键是我们要从失败中吸取教训，努力改正错误，不断提升自己。只有经历过失败和失落，我们才能更加珍惜胜利的喜悦，也能更好地成长和进步。

总结：

大学篮球因其严格的要求和磨砺意义而成为我大学生生活中最重要的一部分。通过篮球，我明白了坚持、合作和奋斗的重要性，并且培养了自信和挑战的快乐。团队合作和信任更是篮球教给我的最宝贵的经验之一。同时，失败和失落也是我在篮球中必须面对和克服的挑战。篮球不仅让我成为一个更强大的个体，更让我认识到团队的力量和自我的局限性。我相信，篮球的这些体会将会对我未来的生活和职业发展产生积极的影响。

篮球心得体会篇四

转眼间，大二这一年已经接近尾声，我的篮球课也即将结束。很高兴，这学期能选中刘文洁老师的篮球课，每节课老师不仅会教给我们一些篮球技巧，更重要的是，老师的和蔼可亲和对我们的体贴照顾，让我们的课堂氛围轻松，同学们都亲密友好。通过一学期的学习和交流，我对篮球的认识更深刻，同时对它的兴趣更加浓厚。

其实我是一个特别懒的女生，平时基本不进行任何运动，所以选体育课对我来说是一种挺痛苦的事，因为已经修过健美操课，又觉得田径、排球会很辛苦，所以选择了篮球课，但是现在的我只觉得很幸运，这学期的篮球课让我对运动有了新的看法。对篮球的最初的认识，还是小学时风靡全国的《灌篮高手》，通过这个动漫我对篮球一些很基本的规则也有了一丁点的了解。而这学期的篮球课，让我对篮球的一些基本技巧以及篮球的规则有了更深切的了解。

第一堂课上，老师讲到期末考试的内容时，我只觉得压力山大，三步上篮、罚球10进2以及运球折返，对于我这种零基础的人来说，真的是很严峻的任务。

面对我们这一群基本都没有接触过篮球的“二级体育”人，

刘老师并没有气馁，而是信心满满地带着我们从基础开始一步一步接近篮球。传球、运球这些看似简单的动作，其实也是需要技巧和练习的。通过课堂上不断的练习，我们从最初的丢球、掌心拍球，变得逐渐像那么回事了。还记得刚开始练习运球折返时，好多同学都把球给带掉了，或者是只能停留在原地拍球，在老师耐心地指导下，我们也不断进步着。

至于三步上篮和罚球，我们付出的努力就更多了。刚开始学习三步上篮的时候，大家动作都不太规范，还老爱走步，老师发现后，就详细地给我们讲解了篮球的犯规和违例，让我们的篮球基础知识增长了不少，同时也让我们在三步上篮时更加注意自己的动作的规范性了。

还记得在期末的时候，我每周都要练习篮球2、3次，重点练习的就是罚球一项。我从最开始的三不沾，逐渐变得可以用球砸到板，再到后来的进4颗球，一点一点的进步，让我体会到了篮球的乐趣，也体会到了体育的魅力。

女子篮球课即将告一段路，可是大学生生活里的体育锻炼却还没有结束，身体是革命的本钱，我将在以后的大学生活中，将体育锻炼看做一项必修课，用心对待，无悔付出，尽情收获。

观看马老师《篮球行进间运球接单手肩上投篮》一课收获如下：本节课以行进间单手肩上投篮技术动作为主线，根据篮球教材特点和学生身心发育规律，在教学中以学生发展为中心，让学生清楚地了解行进间单手肩上投篮的动作要点及实用。同时，在课中穿插往返接力游戏，提高了体育课堂的合作与竞争，提高了学生拼搏奋进、不怕苦不怕累的体育精神。教师与学生间的互动，增强了师生间的情谊，进一步提高学生的体育兴趣。

导入部分进行了队列队形之行进间转法的练习。通过队列队形练习可以使同学们上课更加集中注意力，提高兴奋性。在

学生情绪得到调动后，然后带学生做准备活动，为上好课打下了良好的基础。

准备部分学生每人一球，首先慢跑行进间运球绕场热身，然后在老师的带领和指挥下进行了持球体操练习，马老师结合单手肩上投篮的技术特点，编排了球操作为投篮诱导练习，通过练习，帮助学生熟悉球性，培养了学生参加体育活动的兴趣，同时为学习单手肩上投篮做好身心准备。让同学们在保证准备活动充分的同时进一步提高了篮球球性熟练程度。

基本部分准备活动做好后，教师讲解单手肩上投篮动作要领，接着示范单手肩上投篮完整动作，让学生形成清晰地动作表象，增强学生对单手肩上投篮动作的充分认知。首先动作模仿练习。通过小组合作学习要求学生加强控制球的能力，把握投篮的力量和方向，技术好进行展示从而激起学生学习气氛。再次学生分组分场地练习，老师巡回指导纠正错误。并在组内进行展示评价，学生利用同伴的展示、互评、教师的讲解，提高认识，纠正动作。随着熟练程度的提高，逐步过渡到自行运球跨步持球，上步起跳，单手肩上投篮的完整技术动作练习中。最后进行了折返跑的游戏，发展提高了学生的奔跑以及灵活性等基本身体素质。

- 1、教学目标明确，教法得当；
- 2、教师为主导，学生为主体的主线进行教学；
- 3、由易到难，从简到繁的教学方法，层层深入，掌握运动知识、技能
- 4、培养学生合作精神，在游戏中培养了学生集体合作的精神。

课的准备部分，进行了队列队形之行进间转法的练习。通过队列队形练习可以使同学们上课更加集中注意力，提高兴奋性。在学生情绪得到调动后，然后带学生做准备活动，为上

好课打下了良好的基础。首先学生每人一球是行进间运球绕场热身，然后在老师的带领下进行了持球自编体操练习，马老师结合单手肩上投篮的技术特点，编排了球操作为投篮诱导练习，通过练习头部绕球、腰上绕球、胯下绕球、步伐练习、转身运球投篮、练习前后运球等帮助学生熟悉球性，培养了学生参加体育活动的兴趣，同时为学习单手肩上投篮做好专门性练习准备。马老师在教授学生动作技能时，动作要领讲解精炼、语言表达清晰，动作示范标准，易于学生接受。基本部分，教师讲解单手肩上投篮动作要领，接着示范单手肩上投篮完整动作，让学生在头脑中形成清晰地动作定型，增强学生对单手肩上投篮动作认知。首先是学生最后一步跳起动作原地模仿三步上篮练习、上一步三步上篮练习、持球三步投篮练习、跨步拿同伴手中的球三步单手肩上投篮、运一次球接行进间单手肩上投篮、行进间运球接单手肩上投篮练习、教师及时纠正错误动作，找个别学生展示课堂成果，根据学生练习情况的不同分组练习行进间的三步上篮。固定学生的动作手型，多次练习形成动作定型。通过小组合作学习要求学生加强控制球的能力，把握投篮的力量和方向。在学生分组分场地练习，老师巡回指导纠正错误。组内进行展示评价，学生利用同伴的展示、互评、教师的讲解，提高认识，纠正动作。随着动作的熟练，逐步过渡到运球跨步持球，上步起跳，单手肩上投篮的完整技术动作。整个教学过程设计可谓思路清晰，循序渐进，衔接自然。强调三步上篮的重点“一大、二小、三上跳”。本节课后面进行了迎面接力游戏，篮球游戏，比一比看谁托举的稳、时间长等。马老师依据教材要求，采用了启发、诱导、演示、教练结合及分层等教学方法，由易到难，由简到繁，简化技术难点，降低技术规范。

结束部分，最后舒缓的放松体操，让学生身心尽情放松。教师总结本科的总体情况。本节课总体上教学过程流畅，教学环节紧凑，教师能够很好地发挥主导作用，引导学生积极思考，发挥想象力，鼓励学生大胆表现，充分发挥学生的主动性激发学生运动兴趣。

课堂亮点：

一、教师为主导，学生为主体进行教学

在课堂教学中，教师始终处于主导地位，即学生在练习中适当进行点拨，引导学生发现问题，解决疑点；课中，学生创造性的用各种方式来玩球，把球放在头上、肩上、腿上，把球放在地上，拍跳起，几人追拍球等等，让学生自由结合，最大限度地调动学生的积极性，不断变换小组成员，与不同对象合作，增强学生间的协作能力。

二、教师语言精炼、形态标准、动作示范标准、讲解清晰通俗易懂等，充分体现了马老师高素质及过硬的基本功。

行进间运球接单手肩上投篮是篮球运动中使用率相对比较高的篮球基本技术之一，同学们对该技术的学习兴趣也相对较高。研修中通过观看马老师的《篮球行进间运球接单手肩上投篮》教学录像，使我收获颇多。马老师围绕着如何提高学生的身体素质和心理素质水平，发展学生主动学习能力，培养学生合作精神这一思路进行教学设计，马老师激情的语调、标准的示范、多样的组织形式给我留下了深刻的印象。她在教学中创设有利于学生主动参与、乐于探究、勇于实践的教学气氛，帮助学生学会合作学习，为学生的终生体育打下基础。

就课的内容发表一下自己的感想。准备部分进行了队列队形之行进间转法的练习。通过队列队形练习可以使同学们上课更加集中注意力，提高兴奋性。调动了学生的积极性，为上好课打下了良好的基础。

在课中每生一球，在篮球场行进间运球热身，然后老师带领学生在音乐的伴奏下进行持球体操练习，通过练习，帮助学生熟悉球性，培养了学生参加体育活动的兴趣，同时为学习单手肩上投篮做好基础。主要教学中教师讲解并示范单手肩

上投篮完整动作，让学生形成清晰地动作表象，增强学生对单手肩上投篮动作的充分认知。动作模仿练习。徒手练习，初步固定学生的动作手型，多次练习形成动力定型。给学生建立一个完整的动作表象，其次根据学生实际进行分组练习：持球三步投篮练习、跨步拿同伴手中的球三步单手肩上投篮、运一下球接行进间单手肩上投篮、运球跑行进间单手肩上投篮练习。通过小组合作学习要求学生加强控制球的能力，把握投篮的力量和方向，优秀生进行展示从而激起学生学习气氛。在其次学生分组分场地练习，老师巡回指导纠正错误。并在组内进行展示评价，学生利用同伴的展示、互评、教师的讲解，提高认识，纠正动作。随着熟练程度的提高，逐步过渡到自行运球跨步持球，上步起跳，单手肩上投篮的完整技术动作。学生很快掌握了本节课的技术动作。

在课的最后进行了折返跑的游戏，填补了课中学生的体力消耗不足，提高了学生的奔跑能力，灵活性等基本身体素质。

课的结束部分，球托球的游戏，让学生熟悉了球性，又愉悦了身心，学生从紧张的练习中逐步放松下来，进一步拉伸体操，让学生身心尽情放松。

观课后，我学到了很多新的教学思路和方法，对于我今后的教学工作有很大的帮助，在今后的教学工作中要每天进行反思，引导自己在不断的学习反思中成长。

篮球心得体会篇五

篮球是一项团队运动，它不仅锻炼个人的身体素质，还能培养团队合作的精神和集体荣誉感。在我所参加的篮球组活动中，我有幸与其他队员共同训练和比赛，这个经历给予了我许多宝贵的体会和感悟。以下是对这次篮球组活动的心得体会。

首先，团队合作是篮球组活动最重要的一个方面。在比赛中，

每个队员都需要发挥自己的特长，并且相互配合，形成整体的力量。只有通过相互信任和默契的配合，我们才能够取得最好的结果。我记得有一次训练中，我进攻时，队友发现我有更好的投篮机会，主动将球传给了我，结果我们成功得分。这让我深刻体会到只有通过团队合作，才能够取得胜利。

其次，篮球组活动让我意识到了身体素质的重要性。篮球是一项需要身体协调性和爆发力的运动，只有有良好的身体素质，才能够更好地发挥自己的实力。我曾经是一个体力较差的队员，但是通过训练和努力，我逐渐提高了自己的身体素质。在一次比赛中，我用一次高强度的突破完成了关键的得分，这让我明白到只有让身体变得更强壮，才能够在比赛中发挥更大的作用。

再次，篮球组活动让我学会了面对压力和挑战。比赛中时刻都伴随着紧张和压力，每个队员都要不断克服自己的紧张情绪，保持良好的心态。我曾经在一次关键的比赛中，由于紧张而犯了一些低级错误，但是在教练和队友的鼓励下，我调整了心态，并在后来的比赛中取得了突出的表现。通过这次经历，我明白到在面对压力和挑战时，保持平静和信心是非常重要的。

另外，篮球组活动也加强了我的领导能力。在训练和比赛中，我不仅要关注自己的表现，还要指导和帮助队友。作为队长，我要不断提醒队员们注意战术和配合，鼓励他们全力以赴。通过这样的角色转变，我学会了如何在团队中发挥领导作用，并且学会了如何通过鼓励和帮助他人来实现整个团队的进步。

最后，篮球组活动让我明白到每个人都有自己的特长和价值。在队伍中，每个人都扮演着不同的角色，只有在相互合作的基础上，才能够形成强大的团队力量。有时候，我会对自己的不足感到沮丧，但是通过和队友的交流和观察，我发现每个人都有自己独特的闪光点和贡献。这个体会让我更加珍惜团队中每个队员的存在，并且更加尊重他们的付出。

总结起来，参加篮球组活动是我感到骄傲和满足的经历。通过训练和比赛，我学会了团队合作、锻炼身体、面对压力、发挥领导作用以及珍惜每个人的价值。这些体会不仅使我在篮球场上有了进步，而且在生活中也受益匪浅。我相信，在未来的篮球组活动中，我将继续努力，不断提高自己，并且帮助团队取得更大的成就。

篮球心得体会篇六

本人很喜欢运动，在运动后偶尔会思考些严肃的问题，有时会想人生也好像是在打篮球，有些东西在开始之前你必须先具备，打篮球，你得先有基本的身体条件；而人生需要具备基本的身心健康。打篮球和人生一样，你不知道下一次会遇到什么样的人，有一帮兄弟会一直在一起打，然后有的会离开，每次换一个地方就基本上换了一波人，不同的人，不同的特点。不同的场地但都是同一个目的。人生就象打篮球，篮球场上你总能遇见高人，人生中你总能遇到比你成功的人。天外有天，人外有人。打篮球有善于投篮的，也有乐于助攻的，一个内行人不仅会注意投篮进的人，也会注意助攻的人，有时候比赛的胜利往往是由助攻的人决定的；人生有成功者，但成功者只是少数，成功者的背后有很多人提供支持，没有别人的支持，成功很难。人生就象打篮球，有的人非常享受打篮球的过程的，有的人太在意打篮球是否进球；有的人享受人生的过程，有的人太在意人生的目标。总有时候我们会发挥失常，手感差就像篮筐被盖住了一样，人生也会有倒霉失落的时候，也会有怀疑自己的时候。……打了这么多年的球，讲讲我这些年得出来的一些经验吧。

一、对自己的定位。

打篮球有不同的位置，当然最终目的是为了赢球，但是队伍里面每个人分工不同，有投篮准的，有突破厉害的，有抢篮板厉害的，有控球厉害的，当然要细分就更多，所以我觉得最重要的是要定位准，你的优势是什么，劣势是什么，怎样

扬长避短协助队伍取得胜利是最有成就感的事，你个大中锋老跑外面去射三分，除了让你的队友郁闷外我觉得没其他作用了。同理，人在社会的定位也要把握好，把握不好除了让你周围的人失望，自己也得不到价值的体现；对于自己的长处自己要清楚，在和人相处合作中要尽量发挥自己的优点，对于自己的缺点一方面要努力改正提高，另一方面自己要注意尽量避免。

二、由球品看人品。

第1种，有技术但是非常“独”的，他不记得篮球是集体运动，只顾着自己表演，结果他很爽，他的队友未必多爽；队员的积极性不高，对他还产生依赖性，对方重点包夹他，还不情愿分球出来。这往往是越打越不爽的。

第2种，有技术同时也能带动大家一起打败对手，结果是赢了对手大家都可以很开心，即使输了也是整队实力不足，不会遗憾；这种人一般和他打过球后就算认识了，以后也会很乐意和他再在一起作战的。

第3种是知道自己水平不足，甘当绿叶配合其他有技术的队友打球，这种人一般输赢都看的很开；他们甘愿做苦力，勤勤恳恳的，没有抱怨也不会有张狂。这种人其实是一个球队最需要的。

第4种人就是既没水平，又喜欢浪费机会的，这种人属于淘汰性，如果他不懂得转变，那么必将被所有的球友排斥。

其实通过不同的球品能看出不同的人品，自私的，宽容的，脚踏实地的，愣头青，社会的发展引起人都有几个面孔，但是有些很细微的地方在自己动起来后很容易暴露出来的，就如篮球之类，反而能更真实的看出这个人的人品或者性格。真的很准的，在球上认识的几个哥们现在都很铁，在球上除了收获了快乐外还收获很珍贵的友谊。我爱运动，就如同爱

真善美。

三、兴趣是最好的老师

篮球心得体会篇七

篮球是一项充满激情的体育运动，为了能够更好地锻炼身体和提高技术，我经常到篮球馆进行训练。在这个过程中，我不仅体验到了篮球馆的氛围，更加深了对篮球的理解和认识。以下是我在篮球馆训练的心得体会。

第一段：篮球馆的氛围

相比于户外场地，篮球馆具有更好的保障措施和更适宜的环境，能够让训练更加专注和完美。而且，在篮球馆的氛围下，我的意志和耐力也得到了很好的锻炼。特别是在比赛中，我能够感受到场内热烈的气氛，更有动力去比拼和挑战自我。

第二段：篮球技术的提升

在篮球馆训练，我会有更多的机会与其他同样热爱篮球的人交流和切磋，了解他们的技巧和策略。同时，更好的场地和专业的设施，可以更好地强化我的技术。我会在篮球馆利用时间，多练习投篮、运球、传球、防守等各项技术，从而提高自己的水平。

第三段：篮球馆的社交作用

篮球馆不仅是一个训练场所，更是人们交流和认识的地方。在篮球馆，我们可以认识各种不同背景的人，从而开阔自己的视野和交际圈。在训练和比赛的过程中，同伴们也能给我提出宝贵的建议和帮助，让我们更好地配合和互相促进。

第四段：篮球馆的身体保养

篮球馆不仅可以提高身体素质，还能促进身体的健康和保养。通过运动，我们可以燃烧体内的脂肪，增加肌肉量，对心脏、肺、肝肾等各个器官都有好处。当然，我们在训练前后也要进行适当的拉伸、按摩等身体保养活动，避免运动损伤和不良影响。

第五段：篮球馆的收获与感悟

在篮球馆训练中，我收获了很多，从初学者到现在已经有了一定的水平。在交流和比赛中，我也得到了不少鼓励和认可。更重要的是，篮球馆训练让我感到了热情和自信，让我更加坚信自己的梦想和努力。因此，我会坚持篮球馆训练，继续追寻自己的篮球梦想。

篮球心得体会篇八

在这次培训里，我在听了老师的讲课以后，我发现我对篮球训练的认识有偏差，篮球训练的同时，还要多了解篮球运动的发展趋势，篮球运动规则的变化，以便更好的运用规则等等问题。是老师在课上生动形象的讲解改变了我对这次学习的认识，听完老师的讲解以后，我发现我在日常训练中需要解决的问题不只如何进行学校篮球队的基础训练?如何进行学校篮球队的管理?还有很多都是要在训练中去不短完善的地方，以逐步形成自己的训练风格。

最让我难忘的是观摩陈华老师的那堂训练课，我更是眼前一亮，好多新鲜的训练方法，让我目不暇接，恨不得自己多长几双眼睛。在这堂训练课上，看到了教练队伍管理的常规相当过硬，运动员能坚决的贯彻教练员的训练内容，教练员对训练的指导也是简单明了，球性训练、一对一的攻防、二打一、内线中锋的策应。总之，就是一堂训练课能将训练内容安排得如此，如何在宽松和谐的氛围中去引领运动走进篮球，享受篮球是我以前没有过多的思考的问题。

同时，这次学习更加明确了对队员进行篮球基本功的训练，加强“防守”这个平时容易被我忽略的技术环节。人们常说“赢球靠防守”通过加强训练，我有信心打造一支攻守兼备的球队。此外，在科学规范的训练更好的提高队员的身体素质和技战术水平上。在我的日常训练中，更要注意通过了解队员的心理特点，有针对性对其建立正确的篮球意识进行培养。制定训练内容与计划，不等同于大学专业队训练，要符合中小学学生自身年龄结构及生理特点，让队员提高其运动水平，更重达到健康体魄，完善身心发展的根本目的。

很荣幸能够作为天津的代表，参加第四期全国健身气功对外教练员培训班，非常感谢健身气功中心领导为我提供了这次机会。

在这次培训中我对健身气功的有了更加深刻的理解。通过这次学习，结合我近年来的练功体会，我对八段锦的呼吸方式有了一些体会，现形成文字，作为总结。

我个人认为，练习健身气功大致可以分为三个阶段：重视动作阶段；重视呼吸阶段；重视意念阶段。当然三个阶段又是相辅相成的，不可截然分开。很多学者认为：就目前健身气功的推广情况而言，应该开始重视练功时的呼吸设计了。所以，下面我结合“健身气功·八段锦”的基本动作，对其呼吸做了一个初步的设计。

起势、一吸一呼

开步分手吸；合抱下沉呼。

注：由于起势有入静之效果，所以在合抱下沉之后，可以自由调息若干次，以达到身心入静。

1、双手托天理三焦 一吸一呼

上托吸气;下落呼气。

2、左右开弓似射雕 两吸两呼

开脚合手吸;拉弓呼;开手吸;收脚踏手呼。

3、调理脾胃须单举 一吸一呼

上举吸;下落呼。

4、五劳七伤往后瞧 一吸一呼

分手后瞧吸;合手转正呼。

5、摇头摆尾去心火 一吸一呼(过渡动作 一吸一呼)

过渡动作：上举开步吸;下按马步呼。

倾身吸;旋身摇头摆尾呼。

6、两手攀足固肾腰 两吸两呼(过渡动作一吸一呼)

过渡动作：合脚上举吸;下按胸前呼

反穿吸;俯身呼;攀足吸;上举呼。

注：此动作开始于两手反穿，结束于下按到胸前。下按到胸前的呼吸我们处理成呼，或者闭气。这样处理有利于真气下沉至丹田。

7、攥拳怒目增气力 一吸一呼(过渡动作 两吸一呼)

过渡动作：上举拉伸吸;下按呼;握拳出脚吸。

出拳呼;握固收回吸。

8、背后七颠百病消 一吸一呼(过渡动作 一呼)

过渡动作：收脚踏手呼。

上提吸；下颠呼。

收式、一吸一呼

分手吸；合手呼。

注：收式是收功动作，练功者的身、心由动入静。所以，动作结束之后，可以自己调理气息若干，达到比较自然的状态。一般而言，收功时，就气息而言，练功者的气息不会加快，有时还会比正常呼吸慢一些；就意念而言，练功者在意念上非常放松；神态上看，练功者神态自若，安逸闲静。

最后要强调的是：这套呼吸法，主要是针对有一定八段锦练功基础的学员而设计的。在动作比较熟练的之后，再配合上呼吸，这样才能逐步达到“以气运身”的层次。

当然这只是一个简单的、不太成熟的设计探讨而已，不足之处在所难免，希望方家指正。亦愿能对“健身气功·八段锦”的提高起到抱砖引玉的作用。

篮球心得体会篇九

篮球是一项极富活力和竞争性的运动，它不仅能锻炼身体，提高协调能力，还可以培养团队合作和领导能力。近期，我们学校举办了一场篮球杯比赛，我参加了这个比赛，并从中获得了许多宝贵的经验和体会。在这篇文章中，我将分享我对篮球杯的心得体会。

在比赛开始之前，我们队进行了充分的准备。我们每天都会进行训练，提高技术水平和比赛感觉。通过反复练习篮球基

基本功和战术配合，我们队员之间的默契度不断提升。我们还定期观看篮球比赛录像，学习优秀球队的战术和战术。这样的准备工作使我们有了更大的信心和准备应对比赛中的各种情况。

比赛开始后，我意识到篮球是一项需要团队合作的运动。篮球场上有5名队员，每个人都有自己的位置和任务。没有一个人可以独自拿下比赛，只有通过团队合作和默契才能取得胜利。每一个人都应该根据场上的情况做出正确的决策，并及时和队友沟通。在比赛中，我学会了坚持自己的立场，但也学会了倾听和尊重队友的意见，追求整个团队的成功而不是个人的荣耀。

此外，篮球比赛还需要注意控制情绪和承受压力。在激烈的比赛中，我发现有些队员很容易被情绪左右，无法保持冷静。情绪不稳定会影响比赛的进行，也可能在关键时刻导致错误的决策。因此，我逐渐学会了控制自己的情绪，保持冷静。无论在比赛中面临何种压力，我都能保持一个积极的心态，专注于比赛过程，而不是过于担心结果。

在篮球比赛中，领导力也起着重要的作用。作为队长，我要承担一定的责任，给队友们带来正能量，并在球场上发挥领导的作用。我要指导队友们做出正确的决策，调动队伍的士气，统筹全局，做出符合整体利益的选择。通过在比赛中担任领导者的角色，我意识到领导力需要慎重行事和不断学习进步。

最后，篮球比赛也教会了我团结和合作的重要性。在比赛中，我们不仅要和队友紧密合作，还要与对手相互尊重和友好竞争。比赛结束后，我们与对手握手致意，共同庆祝篮球运动带来的快乐和成就感。篮球杯不仅增强了我们队伍的凝聚力，也拓宽了与其他队伍的交流与合作。

总之，参加篮球杯使我深刻体会到了团队合作、领导力和控

制情绪的重要性。这项运动不仅锻炼了我的身体，还培养了我的团队合作和领导能力。通过不断的训练和比赛，我逐渐成长为一个更好的篮球运动员和更好的领导者。我相信这些经验将对我的未来产生积极的影响，并帮助我取得更多的成功。