

# 最新篮球体育活动心得 篮球比赛心得体会 (汇总10篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 篮球体育活动心得篇一

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。

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。

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。

我是上高中才开始才摸篮球的，高中那班打篮球是最疯狂的，在他们的带动下也经常跑去球场。刚开始，就只会站在篮球捡篮板，冷不丁的站着投几个篮，但对篮球一直有很浓厚的兴趣，记得无数个中午是要按时收看体坛快讯，记得无数个下午还没下课就抱着篮球跑去占场地，记得高中无数个周末的夜晚是在球场度过的，那时不知道多少个中午是在电视机前看着nba□那时不知道买了多少份体坛周报，那时候为了一块场地骑着自行车把我们县城的场地找了个遍，那就是兴趣，所以我那时进步也很快。上大学来更深刻的理解了这句话，大学学的课，课程都是些要死记的东西，自己不喜欢，没有很强的学习欲，还一直给自己安慰说是自己的记忆力不好。但我发现自己在自己喜欢的事情上面学习的效率是很高的，也很佩服自己对自己的喜欢的知识能沉下心去专研一番，为什么在要考试的书本前我倒是很无所谓。

## 篮球体育活动心得篇二

回想起之前训练的那段日子，我们的运动员流下的泪与汗，真的让我们铭心刻骨，即使最后的成绩不是非常理想，但是我们问心无愧，因为我们已尽力！取得这样的成绩，有两个失误点，一是我们比赛过程当中传球失误较多，再一方面就是我们速度过慢，以致于不能对对方的快攻进行及时的防守。

不过，在比赛过程当中，我们的运动员为我系树立了良好的文明形象，体现出了我们教育学院的学生的将来都会是能为人师表的高素质的优秀教师。

经过这次的篮球比赛，不仅提高了我们的身体素质，并且培养了我们的团队精神和艰苦奋斗吃苦耐劳的作风，磨练了我们的意志，增强了我们战胜困难的信心和勇气。更让我们懂得了，不管是胜利还是失败，其实都是件好事。胜利是好事，但也许会让你骄傲，反而起到相反的效果。而失败是成功之母，我们今天的失败预示着下次一定会成功，因为我会化伤心为力量，化压力为动力，我们会总结其失败的原因，吸取

这次不成功的教训，取长补短，争取下一次成功!加油!

任何比赛都是这样，你不可能永远都会赢，但也不可能永远都是失败者。比赛就是竞争，有输有赢才是比赛!我们赢了，不会骄傲!输就输了，也不会泄气!一切比赛和竞争都是为了更好的锻炼自己，所以输赢都只是一个结果而已，我们注重的是过程才对，因为只有在这个过程中才能体会到输赢的忧伤和喜悦!

人的一生当中没有多少的失败和成功，不管是学习还是生活，你不可能永远都是无坎坷的，只有失败之后才明白，赢是多么的难!而从未输过的人永远体会不到人生有多么精彩!输了，并不意味着你比别人差;输了，也不意味着你永远不会成功;输了，更不意味着你到了人生的终点。聪明的人告诉你，失败的终点往往是成功起点。只要你敢于正视失败，敢于敢于拼搏，你一定会采摘到成功的鲜花——那朵远在天边的奇葩。人生就象奔流的大海，没有岛屿和暗礁，就难以激起美丽的浪花。输了，把失败作为动力!年轻人应有宽广的胸怀，千万不要去计较那微不足道的创伤。

通过这次比赛告诉我们，心态决定命运!一个人能否成功，就看他的心态了。成功人士与失败之间的差别是：成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反，他们的人生最受过去的种种失败与疑虑引导支配。所以我们这次比赛中，赢不会让我们骄傲，而输也不会使我们气馁，我们会端正我们的心态，下次取得最后的胜利!

对此，在今后的生活中，我们应加强身体的锻炼，要求每一位同学都要坚持上早操，严钢纪律，增强同学们的体制。我系学生会也会提高对体育活动的重视，督促同学们的体育锻炼，为以后的学习打下良好的基础!

我们的口号是：我运动，我阳光，我健康!

## 篮球体育活动心得篇三

时值收获的季节，乐陵金丝小枣成熟了，人们为了庆祝这个收获的季节，特举办了乐陵金丝小枣文化节，在这个重大的节日里，我们市举行了，“泰山杯”全民篮球赛，为即将在济南举行的全运会，献一份爱心。我有幸被组委会选中，从事篮球赛的裁判工作。这不仅是一份荣誉，更是一种动力。在今年的裁判执法过程中，我收获颇丰，下面将我的心得体会说出来，供大家点评。

### 一、 亮点突出

举办这次比赛的目的不仅是为了给文化节的添彩，更是为了即将在济南举行的全运会献礼，整个比赛的开、闭幕式及比赛的宣传，都很好的突出了这个主题。更好的宣传比赛、更好的宣传文化节、更好的扩大全民全运的全运会的主题思想。

### 二、 三人制执法

专业知识学习：在赛前的裁判员学习会议上，我们认真学习，仔细聆听，相互交流，从自己理解的角度上相互探讨，查漏补缺。为了能更好的领会三人制裁判的执法标准，我们认真做笔记，就自己不明白的地方提出异议，虚心向专家学习，感觉自己就像一块干瘪的海面，需要吸收的知识实在是太多了。

临场裁判实习：为了能把自己所学的真正领会，成为自己的东西，组委会决定在专业知识学习结束以后，举行临场裁判实习，就学习的知识转化为统一的标准，在临场执法的实习中，当出现有争议的情况下，专家学者及时的给与点评，出现这样的情况：应该怎么判、如何判罚、判罚的尺度是什么、需要注意的事项等等情况。这次实习不仅是次学习的机会，更是一次挑战，不过我喜欢这样的挑战。

### 三、 裁判在执法过程中的交流

在篮球赛的执法过程中，每一个裁判都会出现错判、漏判等现象，这是不可避免的情况，这样的情况在比分差距很大的比赛中，一般不会引起太大的争议，而如果在比赛紧张的时候，出现的了漏判、错判的情况，怎么办呢？我总结了一点：学会交流。交流什么，怎么交流呢，这就是一个裁判成功与否的能力，眼神这时候往往起到意想不到的效果，裁判的一个眼神，与运动员和教练的交流，会给裁判带来很大的帮助。需要注意一点的是，这样的情况出现以后，千万不要找平衡，因为裁判越想找平衡，情况是越糟糕，怎么弥补呢，就是要时刻提醒自己，精力集中，在剩余的比赛中认真执法、公平执法。

### 四、 裁判的表演舞台

只要有比赛，就会有执法者，裁判在比赛中的作用大家都知道，可是在比赛中属于裁判的时间有哪些呢？篮球赛中总会出现各种不同的犯规和违例以及其它的不文明现象，在出现以上的情况下，裁判就会鸣哨，哨音想起以后到比赛在一次进行的过程，就是裁判的表演舞台和表演时间，裁判的哨音大小、判罚的准确性、判罚手势的艺术性、裁判判罚时的身体姿势等等，都是裁判的表演时刻，这个时候，裁判要充分利用这有限的时间，树立自己的形象和威信。

总结：

在这次比赛中，我学会了“三人制”的裁判执法知识，裁判的跑位、换位、裁判的临场表演、出现意外情况的处理、整场比赛的控制等等。感谢组委会给了我这次学习的机会，我觉得这次比赛的时间太短了点，有很多的知识还没有及时消化和吸收。希望这样的比赛在以后的时间里，能更多的举行。

## 篮球心得体会篇5

### 篮球体育活动心得篇四

打篮球是我的课余爱好。今天,我和军军在金榜百惠对面的篮球场打篮球。

开始热身军军一个夸篮就让整个篮框摇摆起来。我也来了一个夸篮让整个篮球架颤抖起来。我看见了上个星期打篮球比赛输给了我和军军的两个人李铁军和--。

我跑过去,问:‘‘老兄,还打不打篮球比赛啊?’’他很爽快地说:‘‘好。’’比赛开始了。他们先开始发球,他们想投球,之后,被我抢了,我传给了军军,军军一接到了篮球后马上投了一个三分球,穿针了。我们特高兴。接着,一发球后,他改变了进攻计划,他直接冲进了三分界内,他一投球,我把球狠狠地盖了一个帽,真是鸡蛋碰石头啊!球滚向了界外,我马上去抢球,那个人也跟我一起抢球,最后,球被我摸了出界。

今天我和军军打篮球,打得真真精彩真兴高兴。

### 篮球体育活动心得篇五

首先,市教育局、体育局各级领导对本次培训作重要讲话;承担本次培训任务的陕西师范学院教授耿建华就本次培训提出了一些要求。开班仪式结束后紧接着就开始学习。我抓住这次机会,认真学习,从篮球的基础训练做起,了解校园篮球发展状况;青少年篮球身体训练的特点;知道了篮球训练与比赛的相关知识;学到了荷兰青少年篮球训练的理念以及草根训练的内容方法等等。

其次,感受最大是耿建华教授和李志指导一动、一静;一位

侧重理论，一位侧重实践的绝佳配合，本身就体现出篮球的默契配合的精神。耿建华教授和李志指导用贴合中小学篮球教学实际的教学方法，在寒冷空旷的篮球场上，他们通过篮球练习和游戏，把我们这些成年人带动得兴致勃勃地进行篮球运动。一会儿是篮球球性练习，一会儿是篮球技术训练，一会儿又是篮球战术配合，另一会儿还进行篮球教学方法指导和篮球训练预防运动损伤的要求。使我们在运动中以及和耿教授和李指导的身传言教下，掌握了篮球基本技术和战术以及草根篮球的裁判法，也对我今后的教学方法有了很大的提高。

另外，耿建华教授的理论功底和丰富的篮球教学方法也让我受益匪浅。通过此次培训让我知道了篮球训练一要“打铁还需自身硬”，要从自身做起，学好篮球基本技术，才能做一个合格的裁判员，要持之以恒。二要对运动员进行科学的方法进行有效的训练，三要了解运动员的心理，加强运动员的心理训练，提高他们的集体感和意志力，这样才能提高球队的战斗力和战斗力，才能更好提高中小学篮球运动的水平。

总之，这次培训不仅注重理论上的学习和提高，而且重视篮球教学实践，将理论和实践有机的结合了起来，为我们基层篮球指导员搭建了一个进步交流的平台。最后感谢xx市体育局和教育局提供了这次绝好的学习机会，让我学到了许多的货真价实的篮球知识和理论！

## 篮球体育活动心得篇六

1、竞赛组委会：

主任：

副主任：

组员：

## 2、裁判组：

裁判长：

裁判员：

## 3、场地器材组：

## 4、宣传组：

(待定)根据秩序册准时比赛，如遇雨天、放假，以具体通知为准。

校内三个篮球场，可同时进行。(由北向南依次为1号场、2号场、3号场)

1、各班组成参赛队进行预赛；

2、各班选派5名同学参赛，其中一名为队长，5名同学作为替补队员；

3、各班不参赛的同学由班主任和班委会组成啦啦队，采取各种方式加油助威。

1、比赛分预赛、半决赛、决赛；

2、先分组循环赛排出小组名次；第二阶段进行交叉淘汰最后排出名次。

1、比赛规则将参照国际篮联篮球规则并根据实际情况做相应改动。

2、比赛采用上下半场制，每半场的比赛时间为十五分钟，两次暂停，中场休息五分钟。

- 1、设第一名;第二名;第三名, 第四名分别给予奖状。
- 2、优秀团队组织奖一个。
- 3、体育道德风尚奖一个。
- 4、比赛中表现优秀的队员, 获得入选学院篮球队资格。
- 4、各班注意学生安全, 团委、学生会协助管理;
- 5、希望各班认真宣传发动、精心组织, 积极参与此次比赛, 活动表现将作为班级评优评先的重要参考。

## 篮球体育活动心得篇七

我听说学校里有一个篮球培训班, 我喜欢打篮球, 就加入了这个培训班。

第一天去时, 篮球老师在点名, 并将学生按照班级排列。旁边的学生都嘻嘻哈哈的, 仿佛灌了, 结果老师杀鸡给猴看——老师狠狠地踹了一个“领头”的学生, 活跃的气氛一下子就飞到九霄云外去了。学生个个昂首挺胸, 仿佛对这回的培训很有信心。

培训开始了, 老师一开始不教我们投篮, 却教我们传球、运球。传球时, 五指分开, 扒紧球, 再借五指之力传出去, 对方也用这样的方式接球, 球到手上就没有一点声音了。

运球有好几种。第一, 就是用一只脚向前, 做弓步, 用相反的手拍球。第二种是边跑边拍球, 要保证球不离手。第三种是左右相互运球。我的球总是因为一只手太用力过度而跑了。

老师终于叫我们投篮了。可老师刚开始就给了我们下马威, 让我们到离篮筐很近的地方, 和篮筐组成45度角, 然后叫我

们把球篮筐上的黑长方形的边线，球反弹回来进球。我们试了好几次都不行，最终只有我进了个球。

篮球训练班很累，每天都搞得我们累趴下，可是我们要坚持因为努力总不白费。

## 篮球体育活动心得篇八

篮球运动与游戏相结合，非常符合3—6岁幼儿的生理、心理特征，有利于幼儿园大面积的普及。根据篮球大联盟多年的运营经验，幼儿园将篮球打造成特色幼儿运动项目，将深受家长和孩子们的喜好。篮球运动可以让幼儿养成终身锻炼的意识，同时丰富幼儿园的体育兴趣课程。

### 一、篮球运动多样性总体的体现在

- 1、制定一套符合幼儿身心特点的教学计划，在实践中完善，形成计划的完整性、连贯性、趣味性和健身性。
- 2、计划性的培训本院教师小篮球实施时的指导性和实用性，让每一位教师都能在平时的晨间活动和户外活动中更好地指导 幼儿篮球 基本动作的练习和开展小篮球教学 组织游戏活动。
- 3、开展好大班篮球日活动的趣味性和实践性，提高孩子们的兴趣点，使每一位孩子都能积极主动地投入活动。
- 4、开展好家园互动，亲子游戏、运动会、篮球操 、篮球表演多向性和竞争性等活动，完善 篮球课程的整体性。在近二年的教学实践活动中，我探索出一套适应幼儿各年龄段的篮球教学方法，以游戏化的形式开展起来获得了一定的成效。让孩子们体验到了运动的快乐，学会了一些篮球的技能，激发了对篮球运动的兴趣，同时幼儿的各项基本动作得到了发展，身体素质也到了普遍的提高。

## 二、小篮球教学活动多样性具体表现在

### 1、制定各年龄篮球计划名称的情趣性

在制定各年龄篮球计划的过程中，课程的名称既要让老师明白其含义，又要让孩子们愉快的享受游戏的情趣，让老师和孩子们初步了解小篮球的基本知识的同时还得到篮球技能的练习，充分感受游戏名称带来的愉悦心情。对小班的幼儿来说把小篮球定名为“球宝宝”如：我和球宝宝是朋友(定点拍球)、送球宝宝回家(运球走)、袋鼠妈妈带球宝宝跳跳等，让幼儿有一种小主人的亲情感，喜欢上小篮球课。大中班的名词定位就比较形象直接如：红绿灯(急停急运球)、钻山洞(高低运球走)、好朋友手拉手(左右手运球)、你争我夺等等，使孩子们感受到集体游戏中配合和竞争的快乐情感，能够积极主动地参加游戏。

### 2、篮球运动目的单向性和活动准备的简单性，让老师轻松上课

每次篮球课程的教学活动，篮球大联盟设计的目标都非常的单一，老师们也很好的理解和掌握。小班的孩子主要是培养对小篮球活动的兴趣，学习小篮球运动的简单知识和基本动作；中班培养幼儿对篮球的探究兴趣，丰富幼儿对篮球运动的动作技能；大班进一步丰富有关篮球动作技能，提高幼儿玩球的多样性，树立正确的竞争意识。围绕这些目标，开展各种形式的篮球游戏活动，提高孩子们的兴趣点，发展各种动作的均衡性。篮球课的准备主要是篮球场地和每人一个球的保障，障碍物运球可以让小朋友自己完成。如：一路纵队站双手前平举，一路孩子绕过他们每一个人，或小朋友手拉手成纵队或是圆圈，小朋友低头运球连续过人，玩起来更有趣味性，同时也是孩子们静和动的交替的调节。

### 3、篮球教学活动内容的安排的精心性，让老师们明确孩子们学习的重点和难点。

以简单的方式指导他们掌握技能。小班学习多种滚球，定点拍球，简单了解篮球运动；中班单手运球动作连贯，学习左右手交替拍球；大班学习花样拍球，学习运球中传接球、学习投篮、学习打篮球赛。老师们通过培训都能有效的指导幼儿小篮球活动。

4、篮球活动形式的灵活性和多样性，让孩子们的身心得到全面的锻炼。

在开展篮球教学活动中采用多种的指导方法如：主动探索法、游戏发现法、儿歌辅导法、讲解法、示范法、练习法、游戏比赛法；多种的活动形式：模仿练习法、分解练习法、自主练习法、小组合作练习法让篮球课程更有深度的内涵，让孩子们感受篮球学习活动带来的不但是技能的学习还有多项综合性素质的锻炼。

5、篮球活动放松环节的创意性

在结束教学活动时，充分利用孩子们手上的球，用球做载体让孩子们在球上放松。坐球上拍拍、脚架在球上松松、脚踩在球上转转、脚跪在球上压压、背靠在球上揉揉；还可以面对面地朋友互相拍手、拉拉手、拍肩、顶脚等等。孩子们很自由放松歇息，身心轻松地享受坐在球上的乐感。

篮球运动不仅具有对抗性、趣味性等特点，而且强调集体合作，灵活多变地运用各项技术、战术，对发展人的身体素质，提高能力，充分发挥个人和集体的聪明智慧都具有不可替代的作用。通过篮球技术、技能的学习，激发孩子们的参与意识和兴趣，提高学习的主动性和积极性，培养孩子们的自信心，勇于克服困难的坚强意思。总之，幼儿园篮球运动的开展，不但丰富了孩子们游戏活动的内容，而且孩子们的身体素质得到了普遍得到了提高，受到了家长们的欢迎，同时幼儿园老师们通过培训、上课、组织篮球日活动等等掌握了篮球的基本知识和动作技能，自己的身体素质也到了提高。

## 篮球体育活动心得篇九

小学生非常热爱篮球运动，这对篮球训练是个优势，但是他们意志比较薄弱，往往一开始非常积极，但练一段时间后就热情减退。虽然篮球运动是趣味性的项目，但是在身体素质的训练也是比较辛苦的，这对生活水平越来越高，从没有吃过苦的小学生来说是一种挑战。针对以上的问题，结合学生在身体、心理方面的特点，并借鉴其他教师先进的训练方法，结合自己在近一年教学训练中的经验，总结了一些心得。

要抓好小学生篮球的训练要注重两方面的内容，一是思想上的认识，二是体能技术上的训练。

一、青少年对篮球运动有浓厚的兴趣是无庸置疑的，但喜欢打篮球与篮球训练是两个概念。打篮球是比较愉悦的事情，而篮球训练有时是要经常重复才能达到技术的熟练，往往这时的篮球运动是枯燥的，这对小学生以兴趣支撑起来的对篮球运动的喜爱就提出了考验。

### （一）、教师要成为学生的偶像。

小学生处于树立偶像的年龄段，他们一般都有自己的偶像，对喜欢篮球运动的学生来说他们的偶像一般是篮球明星。他们为了更多的了解篮球，经常去看nba对明星所做的动作经常赞叹不已，还经常去模仿。针对学生这一特点教师要积极的利用，教师在做示范动作时，把动作尽量作到完美；在学生进行教学比赛时，教师参与其中，教师充分展示自己，让学生感觉到老师有水平，有好多地方值得去学习。

### （二）、要成为学生的朋友。

小学生自我观念比较强，事事追求平等，如果教师高高在上，对学生做不到的地方就大声呵斥，无疑会给师生之间的交流带来障碍。另外中学生的逆反心理比较强，如果事事和你作

对，那么你的训练效果必定大打折扣，教师要抓住学生的心理特点，采用恰当的交流方式成为学生的朋友，只有成为学生的朋友你说的话学生才听得进去，教学才能达到事半功倍的效果。

### （三）、加强对篮球运动的重要性讲解，提高认识。

篮球的普及，各个镇区都举行各种形式的比赛，这为篮球爱好者搭建了一个展示自己的舞台，既能为自己的班级争光。通过仔细的讲解，学生对篮球运动认识更深刻，训练起来也比较积极。

### （四）、树立团队合作精神，建立积极向上的集体。

篮球运动是一种集体性的项目，任何分散集体的行为对它都是不利的。现在的小学生都是很有个性，以我为中心，要让他们团结起来是有一定的难度。这时教师要讲集体合作的重要性，同时也通过一定的比赛、游戏让他们亲身体会到团队合作的重要性。

## 二、针对中学生的身体素质特征及生理、心理特征制定科学的训练计划，逐步提高训练水平。

### （一）、技术训练包括进攻技术和防守技术

#### 1、进攻技术训练。

由于篮球氛围比较好，在他们升入初中以前已掌握了一定的篮球技术，但是没有经过系统的训练，一般都是模仿大人的动作，所以动作很不规范，在训练时就要做到纠正与教学同时进行。下面就针对篮球中的运球技术、传接球技术、持球突破技术的训练谈谈自己的看法。

#### （1）运球的训练

运球在比赛中是非常重要的技术环节，主要体现在快速推进的进攻，带球摆脱防守，上篮得分等等。但是由于动作的不规范，容易被别人抢断；运球时喜欢眼睛看球，球感差，针对这种情况，在训练中我安排了大量的运球练习，包括体侧运球、运球急起急停、体前换手变向运球、“之”字型以及绕“8”字型运球，这些动作在比赛中都是比较经常使用到的技术动作。把运球练习与比赛相结合，例如对队员的运球进行比赛，最慢的队员罚做俯卧撑或是做一个小惩罚，或是运球追逐跑。既提高了队员的训练积极性和主动性，又可以在练习中逐步提高球性，达到训练的目的，一举两得。

## （2）传、接球的训练

传、接球和运球一样，是篮球竞赛中运用最多的技术，它是进攻队员在场上相互联系和组织进攻的纽带，是实现战术配合的具体手段，是比赛中运用最多的基本技术。传、接球技术的好坏直接影响进攻战术配合质量。因此我十分重视传、接球的纠正训练。在训练中针对传球速度慢、高的特点，利用原地胸前传球的训练进行纠正。对队员在传、接球时经常丢球，重点要求她们注意球的飞行路线、落点和接球的手法，传球的手法主要有双手和单手胸前传球、单手肩上传球。每节训练课都要进行十五分钟的传、接球练习，主要是行进间的传、接球上篮，还有原地的双人双球练习。为了使传球更有实用性，把传球、接球与脚步动作结合起来，不断提高对抗强度，提高传、接球的运用能力。目的经过传球的强化训练提高传、接球技术。在训练中为了训练的积极性，还采用一些内容新颖、生动活泼的传球游戏，使学生在愉悦中训练。

## （3）持球突破的训练

速等几个环节组成。如果一开始就教连贯动作就会出现走步或者是运球不稳而丢球的问题。针对走步的情况首先让学生明确走步概念，然后在进行脚步练习，例如跳步急停、交叉步急停、急停转身等各种脚步练习。对由于运球不好而造成

的持球突破失败，就加强在干扰下的运球，比如在罚球圈内的五人运球互抢游戏，使学生在轻松愉悦的环境下提高运球技术。

## 2、防守技术的训练

防守是比赛中重要的环节，是队员在防守时，为了阻挠和破坏对手的进攻，达到夺球反攻的目的所采取的各种动作的总称。防守技术相对于进攻技术不是很受学生欢迎，如果单独的去训练防守，就会显得比较枯燥，为了使训练更有效果，在训练时我注重结合进攻技术进行训练，如在训练防守步法时，让一人运球一人防守，一开始运球可以慢，然后逐渐加快，当防守队员不能防住运球队员时，他就会思考怎样才能防住对手？这时教师可以及时指出防守的错误，这样通过学生的主动参与，达到训练的效果。

防守是最好的进攻，为了提高防守质量，我要求队员提高防守的主动性和攻击性，有效地制止对手进攻的威胁。在训练中我通常采用的是三对三、一防二、二攻一的攻防练习，要求防守队员积极跑动近球紧，远球松，人、球兼顾，控制对手接球。提醒队员随时都要保证正确的防守位置，自己的防守对象要负责防好。对于攻防练习中经常出现的侵人犯规、带球走和非法运球违例随时强化，使理论和实际有机结合起来，使学生更好的理解、掌握和运用所学的技、战术，保证训练和比赛的质量。

### （二）、身体素质训练

良好的身体素质是篮球训练的基础，这是大家非常清楚的问题。但是怎样提高身体素质？我认为应该遵循以下几个原则。

#### 1、与技术训练相结合的原则

身体素质与篮球训练是相辅相成的，身体素质好技术提高快，

同时在技术训练时也可以渗透身体素质的内容。比如在进行传球练习时，可以利用长传快攻，从而达到提高速度的目的。

## 2、训练内容多样性和趣味性的原则

由于身体训练是比较辛苦，中学生意志力比较弱，为了使身体训练更具有吸引力，使学生练的更积极，就必须使训练的内容更多，趣味性更强。比如为了提高力量，可以利用背人的游戏，可以利用跳绳，也可以蹲杠铃；为了提高弹跳可以利用摸篮板、蛙跳、跳栏架、跳台阶等方法。

## 3、多鼓励的原则

在学生训练比较辛苦的时候，想偷懒的时候，教师要积极的发现学生的闪光点，采用激励性的话语进行鼓励。让学生真正感觉到老师很注意他，训练的积极性就会更高。

篮球运动是青少年最喜欢的体育项目之一，也是大众性的体育项目，通过它不仅可以提高学生的身体素质，而且还能够培养团结合作的精神，而且为以后走向社会多了一项与人交流的方式。通过以上对篮球运动的阐述希望大家对篮球训练有更深入的认识。

## 篮球体育活动心得篇十

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：收脚落手呼。

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。