

写特长是篮球 篮球特长生的心得体会(优秀5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

写特长是篮球篇一

篮球是一项充满激情和团队合作的运动，尤其对于那些在篮球方面有特长的学生来说，这项运动对他们的影响可谓深远。作为一名篮球特长生，我深深感受到篮球给予我的机会和体验，并从中汲取到了许多宝贵的心得体会。以下将从目标设定、团队合作、坚持不懈、身体素质和全面发展等五个方面展开，分享我作为一名篮球特长生的心得体会。

首先，设定目标是成为一名篮球特长生必不可少的一环。作为篮球特长生，我们对自己的篮球发展应该有明确的目标，并为之奋斗。无论是提高个人技术水平、进一步融入团队、参加更多的篮球比赛或者成为校队的核心球员，每一个目标都会激励我们不断努力并付出更多的努力。设定目标不仅是为了让我们更加专注于篮球训练，更是为了培养我们的毅力和坚定的信念。

在篮球的世界里，团队合作是至关重要的一环。篮球是集体比赛，无论个人多么出色，在没有团队配合的情况下都难以取得出色的成绩。作为篮球特长生，我们深知不仅要注重个人技术水平的提高，更需要与队友紧密协作，配合默契。篮球场上，我们要学会互相传球、互相照应，并同时充分发挥自己的优势。而这种团队合作的精神也将贯穿我们一生，使我们在工作、学习和生活中都能与他人和谐相处，懂得协作共赢的重要性。

篮球特长生的旅程充满了困难和挫折，而坚持不懈才能让这一旅程变得更加有意义。篮球比赛中失败和受伤是难以避免的，在挫折中坚持训练和信念才是我们成长的关键。无论面对多么困难的困境，我们都要保持积极乐观的态度，相信自己的能力，并付出自己最大的努力。通过坚持不懈，我们可以积累更多经验和技巧，并越来越接近自己的目标。这种持之以恒的精神，会伴随我们整个人生，让我们无论面对什么困难都能坚持到底。

篮球特长生的训练过程对我们的身体素质提出了更高的要求。篮球运动需要有良好的体力、协调性和速度。因此，作为篮球特长生，我们必须注重锻炼身体，提高身体素质的同时也要注意保护身体。定期参加体能训练，增强耐力和爆发力，提高灵敏度以及调整饮食习惯等，都是我们提升身体素质的必要手段。只有保持优秀的身体素质，才能更好地应对比赛的各种挑战，将自己的实力发挥到极致。

最后，作为篮球特长生，我们不仅要注重篮球的发展，还要保持全面的发展。除了篮球训练，我们还应该付出同样的努力去追求学术成绩和发展其他兴趣爱好。虽然篮球对我们的事业发展或许有较大的影响，但它不应该成为我们全面发展的唯一依赖。综合素质的全面发展，使我们在未来的道路上更具竞争力，无论是在篮球领域还是其他领域。

总之，作为一名篮球特长生，我在这项运动中收获了许多宝贵的心得体会。通过设定目标、团队合作、坚持不懈、发展身体素质和全面发展等方面的努力，我不仅在篮球中取得了进步，也培养了自身的素质和能力。篮球特长生的旅程是一段挑战与收获并存的旅程，而从中积累的经验 and 成长，将伴随我们一生。

写特长是篮球篇二

篮球是一项因其激烈的比赛节奏、高强度的体力要求及多样

化的战术技巧而备受瞩目的运动项目。作为篮球特长生，我们在加入篮球训练以及参与比赛的过程中积累了许多宝贵的经验和体会。在这篇文章中，我将分享我的心得体会，包括对团队合作，个人成长以及积极心态的认识。通过这些经验，我能够更好地理解篮球，并在其他方面受益。

团队合作是篮球中最重要的要素之一。篮球不仅仅是一项个人的运动，更是一项团队合作的体育项目。团队的成败往往取决于每位队员的配合和默契程度。在训练过程中，我学会了与队友们相互配合，互相帮助，在场上不断做出正确的决策。篮球特长生的体验让我明白团队是由每个个体的优劣所决定的，只有发挥自己的优势，并且承担起责任，才能使整个团队达到更好的协作效果。团队合作意识的培养不仅在篮球场上有很大的帮助，同样也适用于日常生活和职业发展中。

个人成长是参与篮球特长生活动的一个重要收获。篮球的竞技性要求我们不断接受挑战和超越自我。积极投入到训练中，努力提升个人技术和能力，是我们在篮球特长生之路上必备的品质。通过层层选拔、激烈竞争的过程，我们不仅锻炼了体力和耐力，更锻炼了意志力和决心。从一开始的打铁到最后的命中，每一次训练和比赛都是一个机会，让我们在错误中学习和成长。篮球特长生的经历让我明白，只有不断提升自己的能力，持之以恒地追求卓越，才能够在球场和生活中找到自己的位置。

积极心态是成功的关键之一。篮球特长生的过程中，我们会面对许多困难和挑战。有时候，失利和挫折会让我们心灰意冷，迷失信心。然而，成功的篮球特长生从不轻易屈服，他们不断鼓励自己，克服困难，并从失败中吸取教训。积极心态对于赛场上的表现和生活中的成就都起到了至关重要的作用。在比赛中，积极心态能够帮助我们保持清醒的头脑和良好的状态，更好地应对意外情况。在生活中，积极心态能够使我们有更多的动力去面对生活的各种挑战，并保持乐观的态度。

篮球特长生的经历给予我们许多宝贵的体验和成果，尤其是在团队合作、个人成长和积极心态方面。这些经验并不仅仅适用于篮球领域，同样也可以运用在我们日常的学习和工作中。通过篮球特长生的洗礼，我明白了团队合作的重要性，更懂得了努力和坚持的价值，并建立了积极向上的心态。这些收获不仅让我在篮球场上取得了一定的成绩，更提升了我在其他方面的能力和素养。

总而言之，篮球特长生的心得体会丰富了我们的人生阅历，培养了我们的团队合作意识、个人成长和积极心态。这些体验将有助于我们在未来的生活和职业发展中继续发光发热。无论我们最终是否成为职业球员，篮球特长生的经历将伴随着我们一生，并成为我们成长路上最为宝贵的财富。

写特长是篮球篇三

篮球作为一项热门的体育运动，吸引了无数年轻人的关注和参与。对于一些有篮球特长的学生来说，他们在篮球场上可以充分展示自己的才华和技巧。作为一名篮球特长生，我深知取得进步的重要性。通过自己的努力和体验，我积累了许多心得体会，让我更加深入地理解了篮球运动。

首先，篮球教会了我如何与团队协作。篮球是一项团队运动，每个球员都需要发挥最佳水平才能使球队取得成功。在球场上，我们需要互相协作，互相支持。只有当每个人都为了一个共同的目标而努力，才能达到最好的效果。篮球帮助我认识到，只有通过队友合作，才能克服困难，成为一个更好的球员。

其次，篮球教会了我如何在压力下保持冷静。在比赛中，压力是无法避免的。压力可能来自对手、观众或自己的期望。只有在面对压力时保持冷静和理智，才能做出正确的决策。篮球教会了我如何调整心态和集中精力，使我能够在关键时刻做出正确的决策，并保持沉着冷静的思维。

第三，篮球教会了我如何坚持不懈地追求进步。篮球是一项需要不断努力和练习的运动。只有通过坚持不懈的努力，才能不断提高自己的技术水平。每次训练和比赛，都是一个机会去学习和成长。我学会了从每次失败中汲取经验教训，以及如何利用每次成功来增强自信心。篮球让我明白，只有通过不断的努力和坚持，才能取得进步和成就。

第四，篮球教会了我如何尊重对手。篮球是一项竞技性很强的体育运动，每支球队都努力争取胜利。在比赛中，我们应该尊重对手的努力和能力。篮球让我认识到，尊重对手并不意味着放弃竞争，而是要以正确的态度和行为对待每场比赛。只有通过尊重对手，我们才能真正学会如何成为一名优秀的球员。

最后，篮球教会了我坚持并享受运动的乐趣。篮球让我意识到，体育运动不仅仅是为了胜利或成就，更是为了享受运动的过程和乐趣。通过篮球，我学会了热爱运动并享受每次训练和比赛的过程。每次进入球场，我都能够尽情释放自己，享受到运动的快乐和激情。篮球教会了我如何善于发现并珍惜体育运动所带来的美好体验。

总结起来，作为一名篮球特长生，我从篮球运动中获得了许多宝贵的心得体会。篮球教会了我如何与团队协作，保持冷静和理智，在追求进步的道路上不断努力，尊重对手，并享受运动的乐趣。通过篮球，我不仅仅获得了技术上的提高，也塑造了一种积极向上的心态和价值观。我相信这些心得体会将继续指引着我，在篮球场上和生活中取得更大的成功。

写特长是篮球篇四

这个寒假，我报了学校的篮球社团提高班，我很激动，也非常期待。

今天是篮球社团活动的第一天，在老师的指导下我学了运球、

传球、左右拍球和胯下运球。胯下运球是最难的，我只能打一个停一下再打一个，总是没法连续打，为此我感到很着急：为什么别人可以，我就不行呢！老师耐心地指导我，我咬紧了牙继续练习，试了无数次，终于把胯下运球给学会了，真是功夫不负有心人！

第二天，老师教我们三步上篮，大家都练得特别认真，我也不例外。到了第二节课，我们就开始分组四打四比赛了。我和小志、小亮、小胖分在一组。比赛开始了，我到三分线外开球。我先把球传给小志，他一个三步上篮，球飞了出去，在篮筐的边缘滚来滚去，终于，它进篮了。“耶，我们得了1分！”大家的欢呼声响彻球场。小志拍了拍我的肩膀说：“兄弟，不错呀，看不出你的实力非凡，加油，下一场我们继续夺冠！”我高兴地抱着他，为他竖起了大拇指。

第二场比赛开始了，我像战士一样守在三分线外，做好了防守的准备。当对方球员拿着球想传给队友时，我突然猛地把球拍了下去，抢着球就跑开了。这时小胖压着声音说：“嘿，这边”。我像一只敏捷的海燕一样躲开了“老鹰”的围攻，把球准准地传给了小亮，他一个二分球投篮，可恶，竟然没进球。我像猎豹一样冲了上去，拿住球再投了一个，进球了！大家激动地抱在了一起。

第三场比赛开始了，对方球员把球传给了他的队友后，我立即就开始抢球。这个人像一只猴子一样机灵，我没法防住他，还差点摔倒在地。当他要投篮的瞬间，我们队的小志突然冲过来挡住了他的去路，猛地把球抢了过来，一个跳跃投球，可是球投偏了。这时对方球员又把球抢了过去，跑到三分线外，用力一投，进球了！他们组抱在一起又蹦又跳，我们也为他们鼓起掌来，大声喝彩：“牛牛牛！”

在一场场的篮球训练和比赛中，我学到了很多打篮球的技巧，收获了友谊和快乐，也让自己变得更加自信和勇敢，我爱篮球！

写特长是篮球篇五

首先我要说的是加入篮球社是一件令我很高兴的事，尤其是加入篮球社裁判部。一直到现在我都是以这种心情面对着我的裁判生活，所以在此我要感谢篮球社给我提供的这个平台。

在这大学生活的第一个学期中，可以说我的课余时间基本上都是投入在篮球裁判工作方面，因为这是我在学校加入的唯一的一个组织，也是我所热爱的！在这段时间里我也学到或认识了不少的东西。

第一，我学会了从另一个角度去感受我所喜爱的篮球。在高中的时候，都是自己在场上打比赛，感觉裁判就是一个很轻松的工作，想吹谁就吹谁。其实恰恰相反，在这段学习裁判的时间里，我感觉裁判在球场上要面对的东西要比球员多得多，一方面要把自己的动作、判罚做到位，另一方面还要注意对场上比赛节奏的控制，面对球员的指责等还需要有一定强度的心理素质。这些收获其实远远超出了篮球这一个小的方面，从大的方面说，这也提高了我们平时在为人处事方面的能力。

第二，在篮球社让我结交了许多好友，给我带来无尽的快乐！虽然这个学期因学校场地问题，没搞什么活动，有些部门的人员都感觉无所事事，但就我们裁判来说感觉还是很充实的。基本大家每天都在一起训练，时不时的还在江滩组织了一些小型的比赛，时候大家也经常一起交流，共同提高。总体感觉裁判部的氛围还是很好的。

最后还是谈一下我对篮球社的一些看法或建议吧！总所周知，这学期我们篮球社的表现并不令人满意，但这也毕竟是暂时的！我们也不必太去在意这个结果。我想说的是如何提高我们篮球社在学校的影响力，在大学校园，篮球应该是一项广受欢迎的运动，为什么与之密不可分的篮球社不是那么是广受欢迎呢？在此，我建议篮球社在下学期在组织外部各项活

动的同时，也应该加强内部的管理或组建，明确各部门甚至每个人的工作任务，坚强各部门之间的交流！当然这需要我们每一位篮球社成员的共同努力才有可能实现，相信来年的篮球社一定会给大家耳目一新的感觉！