

最新以突破为题的 持球突破心得体会(优秀7篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

以突破为题的篇一

篮球是一项动感十足的运动，而突破则是一项极为重要的技术。这项技术可以让你轻松地对手防守中突破，进而取得进攻的胜利。在我的篮球生涯中，持球突破一直是我努力锻炼的关键技术，今天，我想与大家分享一下自己的持球突破心得和体会，希望能够给大家带来一些启示，帮助大家提高自己的篮球水平。

第二段：突破的几个基本要素

无论是怎样的球员，想要突破必须要具备以下几个基本的的能力：

1. 快速启动和爆发力，能够在短时间内爆发出足够的速度；
2. 拥有出色的技术，处理球的技术娴熟，能够在比赛中自如地控制球；
3. 打破对手的防守，有一定的篮球智慧，能够灵活地应对对方的防守进攻模式；
4. 强大的身体素质，能够承受住对方强烈的挤压和冲击。

这些要素是突破中最基本的技术和能力，只有在这些方面达到足够的水准之后，才有可能上升到更高的技术层次。

第三段：如何训练突破的基本能力

要想提高突破的技术，我们需要经过一段时间的科学研究。下面是一些突破训练的有效方法：

1. 增强驱动力，增强腰腹力量，提升爆发力和速度；
2. 反复练习类似于突破的技术，例如变向、伪装等；
3. 和队友进行对抗，学会如何应对对手的防守方式；
4. 注重身体素质的锻炼，包括耐力、柔韧性、力量等方面。

通过这些训练，你可以增强自己的突破能力，更加自如地应对比赛中的防守。

第四段：个人体会

在我的篮球生涯中，我一直很注重突破技巧的练习和发挥。我认为突破是篮球中最为重要的个人技术之一。在突破的过程中，最关键的是思路的灵活和速度的快；在突破的过程中，需要充分利用空隙和伪装，并且注重临场应变。在比赛和训练中，我注重反复练习，不断磨练自己的突破技术，不断寻找自己的优势，并在比赛中充分发挥自己的能力。

第五段：总结

在比赛中，突破技能的运用让我的进攻变得更加扎实和高效，在防守的时候也更有底气和自信。无论是在比赛还是训练中，提高自己的突破技术对于个人都是非常重要的。如果你想成为一名优秀的篮球运动员，突破技术的训练和练习是不能缺少的。我相信，只要你愿意不断努力和尝试，对突破技能的掌握和提高一定会取得较好的成效。

以突破为题的篇二

但是，在追寻的路上，断然不是平坦的。面对疾风骤雨，穿越荆棘坎坷，是你必须要面对的。

也许，有的困难扛一扛，挺一挺就过去了。但是有的艰险与困惑，绝不是忍耐可以战胜的。你需要一种新的力量，它叫作突破。唯有突破，方能带来人生的成功，方能带来境界的提升。

有的人，会在困难面前束手就擒，他们是没有胆识与意识的人，是绝不可能触碰到自己的梦想。而有的人，他们不会向困难屈服，他们会永远坚持着，纵使他们被荆棘刺得伤痕累累，在风雨中忍受苦痛。他们也许会达到自己的梦的彼岸吧，但他们却往往寻梦的路上轰然倒塌，留下了精神却没有成为最好的自己——因为他们没有突破心灵的枷锁。

突破，是一个人境界的提升，是一个人从心的本质上的飞跃。王守仁，著名的阳明先生，他的一生也许是对这突破二字最好的诠释。

在初入官场之际，他是一个正直不阿的人，直言上疏，怒斥权奸。却遭贬西南荒芜之地，性命难保。但是这一次打击，并没有毁掉他，却让他反思起了自己的过往。十年之后，他重新出山之际，他已经发生了改变——他不再是当年那一个无足轻重而不知轻重的小官吏了，他更加有智慧了。不过不变的却依旧是他的正直，是他的心灵——只是打破了心灵的枷锁。他提出的“知行合一”与他对此的完美印证，正是他的突破。正是如此，他才会如此受后人景仰，如此令人赞叹。

突破，也许就是一道龙门。在它之间，你也许只是一条鲤鱼；而跨越了它之后，你就不是寻常物了，也不再凡世的言语能描述了。

也许，我们可以做到坚韧不屈，可以做到无怨无悔，但是这远远不够！意志十分重要，但突破就是更好的方法，是通向人生巅峰的唯一路径！如果没有突破，你的境界就没有提升，你的思想也不会改变，你将永远停留在以往的足迹上，不再前进，不再进步，也不再成长。

你曾与生命并驾齐驱，你想抓住它，但是它却溜走。我们只能与生命并进。但是，如果你突破了一些曾经没有超越的，你将对生命的本质更加明了，对人心的思考更加丰富。

每一个人，都为自己建造了一个城堡，如何走出，是人类亘古的疑问。也许突破，就是走出这一个城堡吧。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

以突破为题的篇三

在每个人生活的道路上，总不会一帆风顺，肯定会有许多的困难和挫折。而面对他们，有人会去勇敢面对，但是有人却害怕，去逃避，但是逃避总没有用，因为你终究还是要面对他们，而勇敢尝试的人们，虽然会有无数次的失败，但这不仅仅是一种对困难的挑战，还是一种对自己的突破。不管做

什么，生活中许多人都不擅长独立，而是习惯性的一种依赖，为什么会造成习惯性的依赖？原因正是因为你明白独立，但是却做不到。独立并不是说你不能去靠别人的帮助，你可以去适当的靠别人帮助。但若你是完全依赖别人，从而去突破自己，那这应该成为别人“突破你”，在突破自己的过程中，你若不去坚强、勇敢的面对挫折及一切，那么就会退缩、畏惧，你若不坚强，谁替你勇敢？只有当你勇敢地爬起来时，别人在心中那幅你原来面对困难就退缩的画面，才会彻底破裂，取而代之的是勇敢而又坚强的你。

尽管突破自己是为了更好的去实现自己的梦想，有许多人还是容易骄傲自满，容易对自己满意，但是做人永远都不能骄傲，轻易去信自己是最优秀的人。俗话说的好：“当你停止尝试的时候，就是失败的时候。”人们往往觉得自己已经足够优秀、完美，觉得自己完全可以停下奋斗的脚步时，你已经失败了。每个人都必须要在优或良的基础上再次突破自己，每次都要有新的突破，突破以前的自己，变成更加完美的自己。

突破创新，大胆超越，这需要勇气，是的！也许突破自己时，会失败、会沮丧，但是只有不断突破极限，才能获得更高和有所提高。人不仅仅是努力了才会有希望，而是坚持了才有突破。在人生路上，只有突破自己，才能更加精彩。突破自己，突破生活，你一定可以。

以突破为题的篇四

我最喜欢的作家，13岁进入高中，15岁以sat满分考入帝国理工学院。她说她的童年和青春是孤独和黑暗的。她说，除了几乎满分外，她的童年和青年时代已经所剩无几了。她说她的努力远远不够。她每天要记住数百个单词，每晚还要听一个叫做“六十秒”的听力节目。据我所知，她并不聪明，但她的’成就是一些人在生活中无法实现的。有一段时间，我总是在深夜醒来，看着无尽的黑暗。我也会想一想她是怎么做

到的。在那之后的一天晚上，我得到了答案。她依靠突破，不断的突破。

当她还是个孩子的时候，“朋友”这个词对她来说很陌生。长大后，她的文章不断发表，获得了一批又一批书迷。这些粉丝中的大多数都有着和她小时候一样的经历，但他们几乎没有她的勇气和毅力。她在自己的一本书中写道：；大多数人的努力程度很低，根本无法争夺人才“这句话听起来很骄傲，但她是对的。无论多么有才华的人，如果他们不努力工作，不战胜自己，他们最终会像钟涌一样。生活是一个不断突破自我的过程。既然你选择了距离，你只在乎风和雨。既然你选择了海，你只在乎风和雨关心乘风破浪。既然你选择了天空，你就只在乎飞行。有人问她为什么这么努力工作。简单一点不是更好吗？她说她的心很遥远，从来没有局限于她的家乡。有人问她为什么要离开家乡出国留学。她说，因为她值得站在世界的中心。

她怎么能中途回到她最想到达的地方？她一开始被孤立，后来受到斯坦福大学校长的邀请。她曾多次飞越太平洋，现在在香港一家著名的微软公司工作。她用孤独的勇气证明自己，在梦想和现实之间穿梭。她是我的信仰，我将永远记住她教给我的：突破，不断突破自我。

以突破为题的篇五

短板是指某些缺陷或不足的存在。尽管我们都有自己的优点和长处，但是每个人都有自己的短处和不足。面对这些缺陷和不足，我们该如何克服呢？突破短板成为了每个人必须面对的一个难题。本文将分享我的一些关于突破短板的体会和心得。

第二段：认识自己的短板

要找到自己的短板，需要第一时间诚实地面对自己的缺陷。

对于每个人来说，都有不同的短板。有的人可能缺乏自信，有的人可能缺乏坚持力度，还有的人可能缺乏对生活的热情等等。我曾就因为自卑而失去了许多机会，因为缺乏坚持力度而放弃了一些重要的事情。因此，找到自己的短板，是解决问题的第一步。

第三段：了解优点并善用

突破短板并不是只集中于自己的不足，还要了解自己的优点。我们应该深入探究自己的亮点，充分利用它们来抵消我们的短板。例如，如果你的缺点是自卑，你可以通过加强自己某些方面的能力和扩充自己的知识，来提高自信。只有在掌握了自己的优点，才能更好地应对自己的不足。

第四段：不断学习

突破短板的需要不断地学习。想要提高自身的素质和能力，需要通过不断努力和实现。我们可以扩充自己的知识面，增强自己的专业技能，这样才能更好地发挥自己的优势，并进一步实现突破短板的实现。

第五段：坚持并付出努力

要想成功地突破短板，需要坚持并付出努力。人生道路上没有捷径，我们需要逐步前行、积累经验、不断深化自己的认识，才有机会越来越优秀。需要明确的是，只有在脚踏实地、不断地实现自我改变的过程中才能成功地突破自己的短板。

总结：

突破短板并非一蹴而就的任务，它需要时刻保持对自己的认识，不断学习与积累，付出时间和努力。通过提高自己的素质和能力，克服自身不足，我们才有可能更好地面对未来的

挑战，进一步实现自己的梦想和目标。

以突破为题的篇六

创新就要不断突破自己，突破就要不断挑战自己。

创新靠的是突破，而不是偶然的机遇，人要在创新中突破，在突破中不断挑战自己，开发自己的潜能，才能不断创新。

每个人都希望能不断挑战自我，从而开发自己的潜能，以求不断创新。常常听到这样一句话：“我希望能挑战自己，从而突破自己，展现一个新的我”。这也叫创新。创新就是实践，通过实践来创造新的东西。同时创新也可以从突破中来。

爱迪生，伟大的发明家。在夜晚没有灯的时代，人们只能点着蜡烛，借着微弱的烛光工作和学习。勤奋好学的爱迪生突发奇想：或许可以发明什么来改变这种现状。于是他开始了探索，一次一次的失败并没有使他气馁，反而越挫越勇，成为了他的动力。很多人看到他的失败不停的嘲笑他，但他并没有放弃。在这些嘲笑声中和无数次失败后，他成功了。成功的'发明了第一盏电灯，并赢得了"发明大王"的称号。

正是因为他们不断突破自己，才能不断创新。

在人生的旅途中，我们需要创新。在生活中，我们要敢于质疑，敢于放开思路，敢于创新。在这个瞬息万变的社会，我们要敢于打破常规，突破自己，找到新的自己，开发自己的潜能，激发自己的潜能，向更好的目标迈进。

不断挑战自己，突破自己，就能创新，创新从突破中来。

以突破为题的篇七

我是一个小小的花蕾，不愿躲在叶片中，我要突破花片的包

裹，为春天染上一点属于我的清香。我知道，美丽的蝴蝶能在万紫千红中翩翩起舞，那是它挣脱了蛹壳的束缚，翠绿的秀竹能在春光中婆娑摇曳，那是它顶破了笋壳给它的紧箍。由此，我暗下决心：自我突破！

有人用怀疑的眼光看着我，有人用世俗的偏见议论我，但我毫不在乎，我充满了勇气。我信奉雷马克的名言“勇气是年轻人最漂亮的装饰。”我青春，我也爱漂亮。因此，我用勇气来装饰自己，让自己成为一朵最艳丽的花，开放在花味沁人心脾的花园中。

我参加了“鸿羽文学社”竞选，年段参加300多人，我不紧张，不害怕，因为我不想错过每一次属于我的`机会。我要试试自己的实力，自己的勇气。我不想独自坐在寒风中望着前面的朝阳升起。我相信自己也有那份能力和才气，甚至还有更多的情和勇气。我不想哪一天后悔地对自己说“对不起！”虽然我没被选上，但我不气馁，我相信自己在不断地突破中，总有一天能当上会员的。

我尽力捕捉每一个机会，总想使自己多一点突破，多一点创新。于是，我偷偷投稿，虽然一直没有回音，但我还是努力使自己微笑起来，让别人知道我是一个阳光女孩。

我深深感到，极大的快乐应在极大的“苦难”中去获得。有价值，有意义，有收获，有成果的人生，应该时时充满“挑战性”。因此，我跃跃欲试使自己从安逸，平静中挣脱，而后从奋进中获得自由飞奔的乐趣。

也许，有人认为这样很难，很累。但我喜欢，我不断从“自我突破”中，步上一个又一个台阶，创造一个崭新的自己！