

最新打篮球梦想的手抄报(实用7篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

打篮球梦想的手抄报篇一

篮球是一项非常受欢迎的运动，它不仅能够锻炼身体，还能够提升人们的人际交往能力。在我接触篮球之后，我发现这项运动对我的人生产生了很大的影响。在这篇文章中，我想分享一下我在篮球中的心得体会，希望能够对其他篮球爱好者有所启发。

第一段：初次接触篮球的感受

我第一次接触篮球是在中学时期，当时我的身体比较弱还很害怕运动。但是，在我接触篮球之后，我发现这项运动不仅能够提高我的身体素质，还能够让我融入团队中，从而提高我的人际交往能力。当我拿到篮球，一股热血沸腾的感觉在我心中涌动，从此我对篮球充满了热爱。

第二段：在篮球中的锻炼

篮球运动以其马上爆发的特点而闻名，所以在这项运动中，我们需要时刻处于高度的专注状态。这种专注的状态让我的精神和身体得到了锻炼，我学会了如何在压力下保持平静，并在团队比赛中充分发挥自己的能力。另外，篮球运动还能够提高我们的反应速度、平衡感、协调性，让我们变得更加敏捷和灵活。

第三段：篮球让我懂得团队合作

篮球是一项团体运动，它需要每个队员都尽力去配合和协作，这要求每个人的心态都要保持开放、乐观和积极。当我和队友们一起踢球的时候，我发现我不能仅仅考虑我的个人表现，而要以整个团队为中心，要和队友紧密配合，才能够取得胜利。在这个过程中，我学会了如何做好沟通，如何尊重他人，从而让我们更加的默契和信任。

第四段：篮球教会我不断追求进步

在篮球运动中，我还学会了如何不断追求进步。每次比赛后，我都会分析自己的表现，在下次训练中弥补自己的不足。在这个过程中，我需要不断地提升自己的技能，学习新的战术和技巧，从而变得更加优秀。这种对自己的不断追求，让我在生活和学习中也变得更加积极进取。

第五段：篮球让我变得更加自信

在我接触篮球之后，我变得更加自信。在比赛中，当我们取得胜利的时候，我觉得自己充满了自豪和荣誉感。这种自信让我在人际交往中也变得更加自信，能够更加自由地表达自己的观点，和大家进行交流。

总结：综上所述，篮球是一项非常有趣的运动，它不仅能够锻炼身体，还能够培养我们的团队精神和协作能力。在篮球中，我们不断追求进步，拼尽全力，但赢或输并不是最重要的，我们更重要的是从失败中吸取经验，总结教训，不断提升自己，让我们变得更加自信和坚定。

打篮球梦想的手抄报篇二

我爱篮球我爱篮球从小到现在所有运动中，不管是足球、网球、羽毛球还是乒乓球我都很喜欢，但我最爱好的还是篮球，因为篮球不仅可以强身健体，还可以帮助我减肥，磨练意志。

去年我参加了篮球训练班，刚开始进入基础班，第一天训练教练就让我们围着操场跑五圈，前两圈我还可以坚持，后几圈我就感觉腿沉得抬不起来，气喘吁吁的，跟教练说我能不能停下来不跑，教练严厉地拒绝了我的要求，我赌气的坚持下来，回到家里我跟妈妈说教练太不尽人情了，我都累得不行了，他也不同意我的要求，妈妈说你不是坚持下来了吗？这就是好样的。

在我过生日的时候妈妈给我买了一个篮球，我喜欢极了，一同训练的伙伴们也羡慕我有一个好妈妈，我对篮球更感觉兴趣了，从体能训练到投篮技巧我都认真去做，在我刻苦训练下，今年教练经过考核，让我进入了提升班，训练量顿时加大了很多，还有几个好朋友也和我分开了，我又打起了退堂鼓，跟妈妈说训练太累了，我不想继续篮球训练了，妈妈语重心长的说，做事情要有始有终，能够坚持才是我希望看到的儿子。如果你实在不想去训练我也不勉强你，但是你一定要考虑清楚，是做一个虎头蛇尾的孩子还是有始有终的孩子。

我听了妈妈的话，坚持了下来，也很快投入了这个其乐融融的大家庭里。现在我不但身体强壮了，个子也长了很多。从篮球中我认识到了很多篮球明星，他们的刻苦训练，帅气的投篮都深深的吸引了我。从篮球中我锻炼了身体，磨练了意志，我爱篮球。

打篮球梦想的手抄报篇三

篮球是一项富有竞争力和团队合作的运动，它不仅能够锻炼身体，还能培养人的意志力和团队精神。在长时间的篮球运动中，我收获了许多宝贵的体会和心得。以下是我个人对篮球的心得体会模板。

引言段：

篮球是一项受欢迎的体育运动，它不仅仅是一项锻炼身体的

运动项目，更是一个团队合作的表演艺术。参与篮球运动的过程中，我不仅学到了许多专业技巧，更深刻体会到了团队精神和合作意识的重要性。

主体段1：技术的重要性

篮球是一项需要掌握基本技术的运动，而技术的掌握需要通过不断的练习和努力获得。在篮球运动中，一个人的投球技巧、运球技术和传球能力都是至关重要的。我深刻体会到，只有掌握了这些基本技术，才能在比赛中发挥更好的水平。通过持续的训练和反复的练习，我渐渐地掌握了篮球的技术要领，从而在比赛中取得了更好的表现。

主体段2：团队合作的重要性

篮球是一项团队协作的运动，每个人都需要通过合作和配合来取得胜利。在篮球比赛中，团队合作是取胜的关键。只有团结一致，互相支持，才能够充分发挥每个队员的特长，并在比赛中达到最好的状态。通过篮球运动，我深刻体会到了团队合作的重要性。在队友的帮助和配合下，我能够更好地发挥自己的特长，取得更好的表现。

主体段3：意志力的重要性

篮球是一项需要付出努力和坚持的运动，它需要运动员克服困难，战胜自己。在比赛中，我常常会面对各种困难和挑战，需要通过意志力和毅力来战胜它们。只有在克服了困难之后，我才能取得胜利。篮球让我认识到了意志力的重要性，它是我在任何困难面前都保持坚持和努力的动力。

主体段4：快乐的重要性

篮球是一项快乐的运动，它不仅能够给我带来身体上的锻炼，更能够给我带来快乐和幸福的感受。在篮球比赛中，我和队

友们一起挥洒汗水、克服困难、取得胜利，这种快乐是无法用言语表达的。篮球让我明白了快乐的重要性，它是我进行运动的初衷，也是我坚持不懈的动力。

结尾段：

篮球是一项富有挑战性、技巧性和团队性的运动项目，在参与其中的过程中，我收获了许多宝贵的体会和心得。通过掌握篮球的技术要领，我能够在比赛中发挥更好的水平；通过团队合作，我能够感受到团结一致的力量；通过坚持努力和克服困难，我磨炼了意志力；通过享受比赛过程中的快乐，我学会了珍惜每一次机会。篮球让我从中受益匪浅，不仅培养了我的意志力和团队精神，也让我感受到了运动的快乐和幸福。

打篮球梦想的手抄报篇四

我爱打篮球打篮球，是我最喜欢的运动。只要有一天不打，我心里总是不舒服，不踏实。

每周一电视上播放的《篮球公园》节目我都要看，我最爱看的还是nba的篮球比赛，在nba的篮球比赛中，巨星荟萃，每一场比赛都打得十分精彩，引人入胜。我崇拜很多篮球明星，比如篮球飞人迈克尔·乔丹，篮板王丹尼斯·罗德曼等。

是从1年级开始打篮球的。那时，我投篮命中率非常低，更别说什么控球技术一类的了。由于我在这两年中的不懈努力，我的篮球技术提高了很多。我经常与一些初中生一起打篮球。

我觉得打篮球是一种很有意义的活动。首先，打篮球是一种集体运动，是几个队员组成一组和另一个组比赛，所以篮球比赛可以表现出一种集体主义的相互配合的精神。

篮球运动对身体也有很大好处。自从我打篮球后，身体一天

天强壮有力，再也不像从前那样经不起风吹雨打，经常感冒。在家中，我经常可以帮助妈妈干一些重体力的家务活。妈妈常常自豪地向邻居们说：“我的儿现在已成我的好帮手了。”?我喜欢篮球运动，我愿篮球伴随着我的一生。

打篮球梦想的手抄报篇五

篮球运动作为一项极具挑战和协作性的运动项目，深受广大年轻人的喜爱。在我多年的篮球生涯中，我不仅锻炼了身体，还学到了很多珍贵的人生经验。下面我将结合自己的经历和感情，与大家分享我对篮球的心得体会。

第一段：篮球的基本技巧

篮球运动最基本的技巧就是投篮和运球。这两项技能的掌握是打好篮球的基础。运球时要注意手法正确，节奏稳定，速度快慢变化灵活，在冲刺过程中加强对球的控制，用变向晃过对方防守，找到突破的机会；投篮时则要重视准确性和力量，找到合适的出手姿势和角度，抓住进攻机会，让球进篮框。掌握这些基本技能需要大量的练习和不断的调整和改进，只有不断地去耕耘和完善，才能使技能更加熟练和更加有效地运用。

第二段：篮球的合作精神

篮球是一项团队运动，团队的成功离不开每个队员的合作和配合。每一次进攻和防守都需要队员之间的默契和相互信任。在对方防线的重重包围下，只有运用队员之间的协作、夹攻的策略，在球场上共同战斗，才能最终取得胜利。在球场上，对方队员的反应和行动是难以预料和控制的，有时候个人技术再高超，也需要更多的依靠团队合作来完成攻防转换。因此，培养和展现一种合作精神是非常重要的。

第三段：篮球的坚韧精神

篮球运动是一项需要体力、意志和耐力的运动项目。每个球员都需要在繁重的训练和比赛中不断地克服各种困难和挑战。无论是在比赛的绝境中，还是在日常的训练中，锻炼意志和加强耐力，是必不可少的。如何保持心态的平衡和精神的稳定，在重重压力之下仍然保持良好的竞技状态是一门高深的技术。当然，这种坚韧的精神也是可以从比赛中学到的，只有经历过实际场景和火热的比赛才能真正地体会其中的艰辛和感悟。

第四段：篮球的深度沉思

在篮球运动中，每个人都会有很多失误和错误，会遇到各种问题和挫折，从中梳理和总结出经验教训，进行深度反思是非常重要的。通过分析自己的行为、思考自己的想法、总结自己的经验，可以找到自己发挥不足的原因并进行改进。这个过程需要耐心、细心和敏感。要深入到自己内心深处，挖掘出潜藏在角落里的真知灼见，将每一次的失误和成功都当做一个机会去提升自己，从而更好地应对未来的挑战。

第五段：篮球的终极收获

通过篮球运动所获得的成果，不仅是锻炼出所需要的技巧、耐力和等等，更重要的是成为了一个更好更有趣的人。篮球还可以培养出人的领导能力，锻炼出人与人相处的技能，让人学会了团队协作、集体荣誉感和团结互助等等。通过篮球运动的经历，可以更深入地了解人性、了解自己、了解周围的人。因此，篮球并不是仅仅只是一种体育运动，它更是一种涵盖了人类知识和智慧、集体荣誉和精神的完整体系。

总之，篮球运动之所以能深受年轻人的喜爱，不仅仅是因为它的刺激和挑战，更是因为它能培养和锻炼出我们的各种优良品质和能力。通过篮球运动，不仅可以锻炼身体，还能学会更多的生活技巧和管理能力。因此，对于喜爱篮球的年轻人而言，在享受篮球运动的同时，更应该从中找到更多的启

示和体悟。

打篮球梦想的手抄报篇六

篮球作为一项全身运动，一直以来都受到了许多人的喜爱。我从小就对篮球充满了热爱，近期我参加了一次篮球操训练，通过这段时间的锻炼，我深刻体会到了篮球操给我带来的种种好处。下面我将从团队合作、提高身体素质、培养意志力、锻炼技术和增加自信心五个方面分享我在篮球操训练中的收获和体会。

首先，篮球操训练大大提高了我们的团队合作意识。在篮球操中，每个队员都有自己的位置和任务，需要相互协作才能完成任务。通过与队友的配合，我懂得了团结合作的重要性。在训练中，我们一直互相鼓励、互相帮助，尽全力保证整个团队的训练效果。同时，在比赛中，我们也更加注重团队的配合，通过传球、挡拆等方式提高得分效率。篮球操教会了我们在团队合作中相互信任，分工合作，取长补短，从而取得最终的胜利。

其次，篮球操训练提高了我的身体素质。篮球操需要不断的奔跑、跳跃和变向等动作，这些动作锻炼了我们的耐力、爆发力和灵活性。在操练中，我们采用了多种跑位、速度训练和体能锻炼项目，不仅增强了我们的体力，还提高了我们的协调能力和反应速度。通过长时间的训练，我的身体逐渐变得健壮起来，不仅身体素质提高了，而且对生活中的各种活动也更加轻松应对。

第三，参加篮球操训练还培养了我的意志力。操练中的训练量和强度是非常大的，有时候会因为身体疲劳想要放弃，但是篮球操中的集体氛围以及教练的引导让我学会了坚持。在篮球操的过程中我学会了克服困难、坚持到底。无论是体力上的困难还是技巧上的难题，我都努力克服，这种不屈不挠精神不仅在篮球操中有所体现，也对我的日常生活产生了积

极的影响。

第四，篮球操训练使我在技术上有了较大的提升。在操练过程中，我们学习并熟练掌握了各种投篮动作、运球技巧、接球传球技巧等，并通过不断的训练进行了实践。操练之前，我的篮球水平相对较低，但是通过这段时间的操练，我变得更加熟练，技术方面有了很大的进步。这不仅提高了我的比赛竞技水平，还增加了与其他运动员交流和合作的机会，使我的篮球视野得到了更广阔的拓展。

最后，篮球操训练还帮助我增加了自信心。通过训练，我对自己的素质和能力有了更清晰的认识，我相信只要坚持努力，就能不断提高。在每次操练中，我都能感受到自己的进步和成就，这让我更加自信。与此同时，参加比赛也让我学会了放下胜负，专注于自己发挥。无论结果如何，我都能坚持自己的风格，从中获得满足感和成就感。自信心的增强不仅在篮球场上体现，也在生活中使我自己更有自信，更加乐观面对困难。

总体而言，参加篮球操训练让我从多个方面受益。除了锻炼身体素质和技术水平，更重要的是锻炼了团队合作能力、培养了意志力、增加了自信心。篮球操不仅是一项运动，更是一种生活态度，它教会了我面对困难勇往直前，坚持不懈的精神。我相信，在未来的篮球生涯中，这段操心得体会将继续指导着我，让我不断进步。

打篮球梦想的手抄报篇七

篮球是一项充满活力和技术含量高的运动，作为一名热爱篮球的运动员，我感到幸运和骄傲。在长期的训练和比赛过程中，我积累了一些关于篮球的操心得体会，通过这篇文章我想与大家分享。

首先，篮球操的基本功是关键。篮球作为一项技术含量高的

运动，技术的掌握是玩得好篮球的关键。而基本功是技术的基石，包括运球、传球、投篮、防守等方面。在初学篮球的时候，我就养成了勤加练习这些基本功的习惯，通过不断地练习和磨砺，我逐渐掌握了这些基本技术，让我在比赛中能够游刃有余地控制局面。

其次，篮球操需要注重团队合作。篮球是一项集体运动，每个队员都需要发挥自己的特长和优势，同时还要与队友密切配合。篮球比赛中，队员之间要互相传球、互相支持、互相帮助，只有团队合作才能让球队发挥出最佳的实力。通过篮球操训练，我不仅提高了个人技术水平，还培养了与队友团结合作的能力，更加明白了团队合作的重要性。

此外，篮球操需要投入更多的时间和精力。篮球是一项需要长期坚持的运动，只有经过反复的操练和训练，才能取得进步。每天放学后，我都会去操场上练习，通过不间断的训练，我的身体素质和技术水平都有了明显的提高。除了训练，观看篮球比赛和学习其他优秀运动员的经验也是提升自己的好方法。篮球操需要我们投入更多的时间和精力，但只要我们坚持下去，就会取得相应的收获。

此外，篮球操还需要克服困难和挫折。在篮球操的过程中，免不了会遇到各种各样的困难和挫折，例如技术不熟练、身体疲劳等。遇到困难和挫折时，我们不能放弃，要坚持下去并勇敢地面对。我记得有一次比赛中，由于技术失误，导致球队输掉了比赛。当时我非常沮丧和失望，但我没有放弃，而是总结经验教训并继续努力训练。凭着坚持不懈的努力，我最终克服了自己的困难，并在后续比赛中取得了更好的成绩。

综上所述，篮球操是一项充满挑战和乐趣的运动。通过篮球操，我们可以提高自己的技术水平和身体素质，也可以培养团队合作和克服困难的能力。篮球操需要我们付出更多的时间和精力，但只要我们坚持下去，并且保持积极向上的心态，

一定会取得自己理想的成绩。我会继续努力训练，不断提高自己的篮球水平，为球队争取更多的胜利。同时，我也希望通过我的努力和成绩，能够鼓舞和激励更多的人热爱篮球，享受篮球带来的乐趣。