

2023年篮球读后感(大全5篇)

当品味完一部作品后，一定对生活有了新的感悟和看法吧，让我们好好写份读后感，把你的收获感想写下来吧。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？以下是小编为大家准备的读后感精彩范文，希望对大家有帮助！

篮球读后感篇一

篮球明星姚明读后感

这本书讲述了姚明出生到成名的经历。姚明小时候，是与篮球奖杯一起诞生的，这似乎注定了他会成为一个出色的篮球运动员，但并非如此，虽然他从小就有身高的优势，但并没有凸显出篮球天分，他的第一个教练只教了半年就离去了。他以后的成就其实是来源于他的努力。姚明小学毕业后，进了上海一所区体校。在那里，不管训练任务有多艰巨，他都毫无怨言，而且总是尽力完成。经过姚明自己的努力，最终打进了nba，用实力击败了乔丹和奥尼尔，成为超级篮球巨星。

虽然姚明的成就很了不起，但他的路程上有不少的人情和事物的阻碍，每次受到阻碍时，姚明总是坚持不懈，冷静思考，所以他才能成功地解决各种问题。当他成为明星的时候，他也没有骄傲自大，仍然很冷静地去面对，因为他知道，只有冷静地去面对事情，才能做得更好。这让我想起，我在上乐高机器人课程时，要拼的东西总是很难，老师也不说什么地方该安什么，于是我就对自己说：“再试试，再试试。”每当我遇到困难时，这句话就会激励着我继续尝试，我最终获得了成功的喜悦，而这种喜悦，比吃五十次肯德基还好上五倍！

通过这本书，我了解了一个真实的篮球明星，同时也明白了，天分并不是最重要的，重要的是努力、坚持，而机会是给有

准备的人的。

我觉得姚明还特别幸运的是，他有一对特别民主的爸爸妈妈，从来不给他压力。

祖国我终于回来了读后感（一）

今天，我阅读了《祖国，我终于回来了》这篇文章。

文章讲述了我国“航天之父”钱学森爷爷留学美国，在美国做了教授，声望很大。但他听到新中国成立的消息后就想立即回国工作，为祖国的建设做出贡献，却受到美国联邦调查局的百般阻止。他坚持斗争了5年，后来终于回到祖国的怀抱，充分表达了钱学森爷爷强烈的爱国情怀。

当我读到“美国海关把他的行李打开检查，硬说里面藏着重要机密，说钱学森是间谍。其实，他的行李里面装的只是准备带回国的教科书和笔记本。”这句话的时候，我想到美国当局的行为太过分了，钱学森爷爷太冤枉了。当我读到“每天晚上，看守人员每隔10分钟就来开一次灯，使他无法休息。”这句话的时候，我很气愤看守人员这样折磨钱学森，我真想狠狠地揍看守人员一顿，这样才能解我的心头之恨。当我读到xxx总理亲自过问钱学森爷爷的情况，并向美国提出钱学森爷爷回国的问题时，我感受到连xxx总理也在尽力帮助钱学森爷爷回国，可见钱学森爷爷的爱国情怀多么强烈。

读了这篇文章，使我感受到了钱学森爷爷的那种时刻想要为祖国争光，报效祖国的爱国之情，非常值得我们学习，我们也要认真学习好科学文化知识，将来为祖国的建设添砖加瓦。

祖国我终于回来了读后感（二）

钱学森是我国杰出的科学家。他早年留学美国，取得优异成绩，成为航空工程和空气动力学专家。在美国，金钱、地位、

名誉，他都有了。但一听到xxx成立的消息，钱学森便立即决定回国工作。他说：“我是中国人我可以放弃一切，但不能放弃祖国。我应该早日回到祖国去，为建设新中国贡献自己的全部力量。”

1950年9月，对于这样一个优秀的人才，美国不肯轻易放弃，硬说钱学森是间谍，藏有重要机密。便使他受到无休止的迫害。半个月，钱学森就瘦了十几公斤。这件事在美国科学界引起了公愤，可美国当局依然没有放松对钱学森的监视。

就这样与美国斗争了5年，中国提出了钱学森回国的问题，美国不得不放人。钱学森含着幸福的泪花回到中国后，激动地说：“我相信我一定会回到祖国，现在我终于回来了！”

这些远在海外的人们，他们同样是中国人，同样属于这个民族；他们不贪私利，无私地回到祖国，建设祖国；他们认为：我是中国人，我怎能不为我的祖国付出贡献？我怎能不爱我的祖国！

读了这篇文章，我不禁在想：现在我们身边的人们都梦寐以求出国深造，可向钱学森这样有优厚条件的科学家又为什么在祖国最困苦的时候迫切回到祖国？我明白了，这些身在异国他乡的人们也同样有着崇高的爱国情怀，即使待遇多么优厚，钱学森还是下决心回到祖国。他们想让祖国繁荣富强，这种对祖国的怀念是不可替代的，热切的心在一直激荡着。（）这些人们，是希望用自己的能力去建设祖国，这是爱祖国的表现。可现在我们都盼望出国，难道希望出去留学就不爱国吗？我认为：不是，因为现在，咱们生活在美好的环境下，人们出国留学是为了学到更多更好的知识与能力，为国争光，更好的报效祖国。如果是我，也会好好学习，长大后出国留学。因为现在的人们懂得，如果能让国家更强盛，就必须与国际接轨，这样也是在帮助祖国；不过，如果国家需要我，我也会义不容辞的回到祖国。这两种想法是取决于时代而变化的，人们的爱国心依旧没有改变！

是啊，我们的祖国是一个历经坎坷的民族，我们需要这些伟大的科学家们来建设祖国，引领祖国更好的发展。这些科学家们也没有忘记祖**亲，中国才能在这种环境下日新月异的进步着、发展着！看我们现在丰衣足食，是建设者们用心血换来的；看今天神七实现太空漫游，是一代代科学家们智慧的结晶；看奥运健儿们捧起一块块金镶玉，使中国实现奥运会、残奥委会双项金牌榜首位，这是优秀运动先驱用汗水洒下的宽阔大路！

篮球读后感篇二

既然是自传，自然离不开这样一个问题：姚明是如何进入篮球这一领域的？很多人都认为那是因为他的父母都是篮球运动员的缘故。其实不然，那时候中国篮球运动员的薪水偏低，姚明的父母并不希望儿子去打篮球而是希望他考大学。他自己小时候的梦想也是成就一番事业，无论是科学家或将军等都行。甚至姚明小时候也为他的过高身高而烦恼过。这时候，一些机缘巧合让他走上了篮球之路。那时候他所在的体校领导认为他身高突出，适合打篮球而把他推荐给了主管篮球的部门。一开始，他并不被看好，后来进入了东方青年队，在那里进行了艰苦的训练，再后来进入了cba□又去了美国nba□

早地定死自己的方向，束缚自己的发展又不颓废堕落，要淡然地接受生活带来的变化，不断地丰富自己的知识，锤炼自己的毅力，变得更成熟。

寥寥数笔自然是无法把姚明整个的篮球经历说明白。书中着重讲的是他如何进入nba打球的事情。在正式进入nba前，他经历了cba的历练，还有选秀与谈判，不可谓不艰难。姚明在cba不是一开始就绽露头角的人，他花了许多时间与精力才成为较为优秀的运动员。后来，他受了朋友的启发与王治郅去nba的影响，萌生了去美国打球的念头。可是当时他所在的球队依旧cba都对他去美国进行了阻拦。可是姚明下定了决心

后仍决定去尝试，这其中曲折坎坷不做细述。总之，最终姚明冒着巨大的风险和不确定性来到异国他乡开拓了他篮球事业的新高峰。

人总是害怕未知，熟悉让人感到安全，这是人的天性，本无可厚非。可从长远的，深层的角度来看，过分地拘束于我们熟知的环境只会限制自己的发展，固步自封。我是一个喜欢计划的人，计划性本是好的，可我的计划总是难免拘泥于陈旧的基础中。我总是不喜欢改变已有的习惯，以至于所谓计划常常沦落为熟知事物和步骤的重复。我要跳脱这种狭隘的视野，勇于革新，克服对要征服新环境或新事物，新观念而付出努力感到害怕及厌倦的不良心态。试想一下，如果姚明认为自己到nba既要适应美国文化，又要面对技术压力而放弃出国的话能有今天的成就吗？这一点，与先前所说不因害怕而拒绝尝试有异曲同工之道理。

我认为姚明是勇敢而努力的。这两个词是天生的拍档，成功者缺一不可。同时两者又都不是天生的，是不可骤得的。自传中姚明写到cba比赛是鲜少记录个人成绩的，因为他们认为这样做对团队精神会产生不良的影响。而nba中个人成绩记录是非常重要的。这里自然有文化差异的原因，也有体育制度的原因。无论如何，这促使姚明更加重视个人成绩，提高篮球技能与水平。姚明也坦言曾经感到疲惫和累，但他总是能调整自己的状态，不断地进步，他始终十分期待自己的进步。

别是当我真的不能把事情弄明白的时候。他的哲学是，退一步，给自己时间调整，然后再去试。你最终得弄清谜底，但是中途休整一下没什么不对。”而他与父母会谈论许多关于篮球的事情，谈论比赛是怎样打的，需要更快还是慢下来，是否需要加强进攻或防守。因为在姚明的大多数比赛中他的父母都在场，或是看实况传播，他们对情况看得很清楚。于是他们跟姚明说其它队的防守，当其它队对姚明进行双人盯防时，人是从哪里来的，还有告诉姚明可以从哪里做快速突

破上篮。他也谈到了父母的某些篮球观念与美国打球观念的差别。当然，姚明坚持了自己的主见。

他对王治郅的论述更是让我深受启发。许多人认为王治郅在达拉斯小牛队一年后拒绝回国参加国家队训练的决定，让cba对是否该让姚明去nba谨慎起来，使得姚明的nba之路愈加困难。姚明却认为如果没有王治郅，自己绝没有今天的成绩。这是因为他一开始就把王治郅当成自己的目标。用他自己的话来说：“人如果有目标的话，他就会想办法尽快达到目标；如果没有目标，他就会松懈下来。从开始的时候，王治郅，就是我的目标。我总是在追赶他，而且我知道要想赶上他，就得加快脚步。”

小牛队在1999年选秀时选中王治郅，这件事情在当时产生了巨大轰动。可是那个时候国家队的教练不希望有什么明星球员的出现，于是有意冷落王治郅，而给当时经常坐板凳的姚明更多机会，向王治郅显示有人在他的背后追赶。姚明并不在乎教练为何让他上场，而是抓住机会努力赶超。这当然是姚明的机遇，他成功抓住了这次机会。

他在书中承认自己刚开始对王治郅被nba选中时的嫉妒。他认为嫉妒是正常的，重要的是你怎么行动。他说：“如果你因为别人拥有你想要的东西而恨那个人，那你就错了。如果你因为别人拥有你想要的东西而对那个人不好或者生气，那你也错了。重要的是你如何利用自己的嫉妒心理，你应该把它当成你更勤奋工作，并且努力得到那个人拥有的一切的动力。总有方法能够在实现愿望的同时又不伤害别人。”

诸多优秀品格帮助他走过一个个难关，才终于有了今天的成就。对此我的感悟是，一个人想要成功是难免需要别人的帮助的，这种帮助可以是精神上的，也可以是物质上的，总之，单打独斗是难以成功的。我很庆幸，在我身后有亲人朋友的支持，他们是我进步的动力和坚强的后盾。我认为一个刚愎自用的人，只会让别人远离，一旦失去了周围人的认可，即

使再出众的能力也难以成功。我的个性较为固执，较真，难免因为小事而与人争执，不利于人际关系的发展。为此，我将努力改正这个缺点，学会平和待人。

虽然我未来的发展方向与姚明是截然不同的，不过通读他的自传，我还是学到了很多。人要学会从别人的事迹中去反思自己，这跟历史的借鉴意义是一样的。你看到别人的错误就避免去犯这个错误，看到别人的明智之举就思考自己在面对这样的问题时该怎么做。我读姚明自传是偶然，而人生的许多收获都是在不经意间的。

篮球读后感篇三

读书笔记，希望对您有帮助！

《姚明传》读后感1000字

《姚明传》读后感1000字：

姚明是nba的明星球员，是一位对联盟起到变革作用的球员，他在赛场内外的卓越表现极大地促进了nba的全球化发展。作为一个中国人，他是我们的骄傲。我从2003年开始看球，也就是姚明进入nba的第二个赛季，当时姚明在大家心目中已经成为了我们中国体育界的风云人物，只要看篮球的中国球迷没有不知道姚明的。通过阅读这本书，我了解到了一些平时不为人知的故事。

《姚明传》涵盖的是姚明整个的成长过程，以及经历，他不仅写姚明，还写nba[]写王治郅，写中国篮球。姚明的父母都是篮球运动员，这赋予了姚明与生俱来的身高和篮球方面的优势，还记得有一年看《爸爸去哪儿》，姚明客串了一集，看到小巨人跟包子妹站在一起时的最萌身高差，忍俊不禁。

读书笔记，希望对您有帮助！

拿王治郅当自己偶像，到最后成为中国乃至全球体育界的大腕，从一个不会打球的大个子，到青年队，到cba到国家队，到nba从一个青涩少年到一个承载13亿人民希望的大个。从开始喜欢叶莉被拒绝到最后用真心和努力打动叶莉最后终结良缘的幸福男人。这一桩桩一件件事情的描述，让一个有血有肉的姚明形象生动地浮现在我们眼前。

姚明的成功不是从天而降的，而是他努力付出的结果。他伤痕累累，下面这些话是对他的坚韧不拔的毅力的证明。“这场球，姚明右手大拇指和小拇指都受伤了，中间还剩三根指头，赶上蓝精灵了。”“在过去的赛季里，姚明经常负伤。在前三个赛季，姚明一共只缺席了两场比赛。读后感·第四个赛季打了57场，第五个赛季只打了48场。但是，总的来说，前几次受伤都是外伤，大脚趾被踩坏、膝盖骨裂，都是外力所致，可以说是天灾人祸。”“姚明的骨密度并不是很高，而在这种高对抗、高消耗、高负荷下，骨密度也在下降。另外，由于过度疲劳，造成了姚明的肌肉粘连，特别是腿上的肌肉粘连。肌肉粘连之后，堵住了输送养分的道路，营养就难以通过大腿到达足部。后来姚明总是脚踝、脚底出问题，这也是原因之一。”

篮球读后感篇四

有趣的篮球游戏读后感，欢迎阅读借鉴。

暑假里，我读了《有趣的篮球游戏》这本书。

因为我从小就喜欢篮球，所以我喜欢看这本书。

读完这本书，我觉得打篮球是一种美好的享受，可以放松身体，让身体得到锻炼。

这本书一共教会了我160种玩篮球的方法和技巧，还按照游

戏“目的、准备、方法、规则、教学建议”的体例编写，让我们懂得了玩篮球的具体方法。

书中讲得精彩纷呈的篮球游戏和一目了然的个图分解，让我玩转了许多的另类篮球。

我还知道一些关于打篮球的知识呢！运动员带着篮球跑时，一定要边拍边跑，否则将会犯规。

别人向你抢球时，一定要灵活地运用各种方法阻止对方抢球，可以把球传给队员。

在这里我提醒大家：打篮球只是一种运动，所以不要因为过度地玩、拼命地玩而累伤身体。

下面我就来说说我喜欢的几种篮球游戏吧。

我喜欢“投活动篮”、“步步移动”、“巧入营门”、“绕身传递”、“传球接力”。

其中，我最喜欢“巧入营门”这个游戏，它主要能锻炼我们的灵敏素质，提高我们的防守与摆脱防守的能力，培养我们机智的品质。

玩这个游戏要在篮球中线上用4个篮球摆放两个营门，作为双方共同的营门。

方法是把游戏者分成人数相同的两队，各以半场为营地。

先是甲方攻，乙方守，如果甲方队员进入乙方阵营，那就给甲方加上1分。

然后换乙方攻，甲方守，如果乙方队员进入甲方阵营，那就给乙方加上1分。

最后得分多的一队为胜利。

友情提醒大家一句：攻的一方必须从营门中进入对方营地。

怎么样?这个游戏好玩吧。

篮球游戏真是多种多样啊!

听了我的介绍，同学们觉得这本书有意思吗?希望大家都来读一读《有趣的篮球游戏》这本书吧!

说到篮球，大家一定会想到姚明，但真正了解他的人，却没有多少。

现在我给大家介绍一本有关姚明的书-----《篮球明星姚明》

这本书讲述了姚明出生到成名的经历。

姚明小时候，是与篮球奖杯一起诞生的，这似乎注定了他会成为一个出色的篮球运动员，但并非如此，虽然他从小就有身高的优势，但并没有凸显出篮球天分，他的第一个教练只教了半年就离去了。

他以后的成就其实是来源于他的努力。

姚明小学毕业后，进了上海一所区体校。

在那里，不管训练任务有多艰巨，他都毫无怨言，而且总是尽力完成。

经过姚明自己的努力，最终打进了nba[]用实力击败了乔丹和奥尼尔，成为超级篮球巨星。

虽然姚明的成就很了不起，但他的路程上有不少的人情和事

物的阻碍，每次受到阻碍时，姚明总是坚持不懈，冷静思考，所以他才能成功地解决各种问题。

当他成为明星的时候，他也没有骄傲自大，仍然很冷静地去面对，因为他知道，只有冷静地去面对事情，才能做得更好。

这让我想起，我在上乐高机器人课程时，要拼的东西总是很难，老师也不说什么地方该安什么，于是我就对自己说：“再试试，再试试。”每当我遇到困难时，这句话就会激励着我继续尝试，我最终获得了成功的喜悦，而这种喜悦，比吃五十次肯德基还好上五倍！

通过这本书，我了解了一个真实的篮球明星，同时也明白了，天分并不是最重要的，重要的是努力、坚持，而机会是给有准备的人的’。

我觉得姚明还特别幸运的是，他有一对特别民主的爸爸妈妈，从来不给他压力。

姚明，一个有着坚持不懈、冷静思考等好品格的高个子，真是大家的好榜样！

一本好书犹如一泓清泉，清澈明净，清爽甘甜，沁人心脾。

贾志强的《篮球基础训练手册和篮球战术图解》是一本非常好的指导教育理论和实践的书籍。

对于我这位新从事篮球训练的教练尤其值得阅读和推敲。

现代的篮球运动与过去相比，更进一步朝着攻守全面兼顾、高度与速度紧密结合、高强度与强对抗、拼抢凶狠、全面准确、积极快速、战术灵活多变的方向发展。

虽然我带的是小学女子篮球，但综观常州的小女篮球的发展

情况，各球队间的差距就在于球队基本功与“对抗”上，本书重点对各项基本功以及对抗的练习方法手段利用详细的文字和图解进行了分析，所以对于我的训练非常有意义。

基本功就是基础，没有基本功就没有一切。

针对书中各项基本功训练的方法、易犯的错误、练习的次数、口诀等，我重点做了研究和记录。

对我小女篮的训练很有成效。

篮球运动的专项特征是近身凶狠拼抗，其基本规律是“对抗”。

常州小篮球竞技实践证明了这一点，凶狠拼斗意识与扎实掌握实战本领同等重要。

谁能有智谋地顽强拼争防守和取得篮板球主动权，谁就能掌握比赛的全面主动，从而取得比赛的全面胜利。

现在的小女篮的发展还很稚嫩，针对小女孩子身体还比较脆弱的特点，不能用练习初高中学生的方法来练习她们，抓住几个重点来练习，首先打好基本功，其次练好队员间的配合。

小女子间能做到两三人间流畅的配合就很不错了，所以不能追求太多。

在训练的同时要注意训练量的控制，即要保证训练的效率，又要保证不能影响她们的身体发育。

书中提到很多利用游戏性质来练习基础技术的方法，很符合小孩子“游戏中”学习的特点，也很好弥补了我在这方面的不足。

训练很苦，要让她们苦中有乐，游戏就是最好的快乐。

本书从实用出发，强调“淡化系统、突出能力”，“淡化形式、突出实战”，“抓主要问题、复杂问题简单化”，旨在为广大体育教师教学中提供参考。

本书不同于以往那些成人化的教学手段，非常适合中小学篮球训练应用。

《篮球基础训练手册和篮球战术图解》这本书充满了实效性，充满了生命的灵气。

值得我们细细地去品味，领悟它精髓所在，指导我们的篮球训练与教学。

在以后的工作中，我们一线教育工作者还要不断认真仔细地阅读和品味，在实践中不断探索和总结，逐渐形成自己独特的训练方法和训练理念，更好的为学生服务，为国家培养更多的体育人才储备。

今天，我又读了一本书，名叫《篮球明星姚明》。

这本书记录着姚明从出生到进入nba打球的点点滴滴。

姚明，中国篮球史上影响力最大和最耀眼的人物。

能够亲身从书中了解姚明该是多么好的事。

这本书讲述的是姚明9月12日出生，4岁时得到了生命第一个篮球，后来加入体校，接着加入上海队。

中国男篮20xx年获得亚锦赛，成为了亚洲的mvp□20xx年进入nba□1月17日第一次在赛场上和奥尼尔相遇，2月成了nba西部首发中锋，被评为“中国十大杰出青年”。

20xx年去白宫参加布什总统为胡主席举办的午宴。

读完这本书后，我才知道姚明不仅仅是我们的榜样，也是世界的榜样。

他乐于助人、热爱祖国、有爱心的品质深深的打动着我们每个人的心。

他从不忘记每一个帮助他的人，比如说“牛奶”叔叔、“小诸葛”、“菲哥”……天才是需要1%的天分和99%的勤奋。

姚明之所以成为中国篮球史上影响力最大和最耀眼的人物，是因为靠后天自己的勤奋与努力。

他已经不知道自己流过多少次汗水了。

不经历风雨怎能见彩虹？没有人能随随便便地成功。

姚明给我们带来这些启示，使我受益匪浅。

篮球读后感篇五

这本书讲述了姚明出生到成名的经历。姚明小时候，是与篮球奖杯一起诞生的，这似乎注定了他会成为一个出色的篮球运动员，但并非如此，虽然他从小就有身高的优势，但并没有凸显出篮球天分，他的第一个教练只教了半年就离去了。他以后的成就其实是来源于他的努力。姚明小学毕业后，进了上海一所区体校。在那里，不管训练任务有多艰巨，他都毫无怨言，而且总是尽力完成。经过姚明自己的努力，最终打进了nba，用实力击败了乔丹和奥尼尔，成为超级篮球巨星。

虽然姚明的成就很了不起，但他的路程上有不少的人情和事物的阻碍，每次受到阻碍时，姚明总是坚持不懈，冷静思考，所以他才能成功地解决各种问题。当他成为明星的时候，他也没有骄傲自大，仍然很冷静地去面对，因为他知道，只

有冷静地去面对事情，才能做得更好。这让我想起，我在上乐高机器人课程时，要拼的东西总是很难，老师也不说什么地方该安什么，于是我就对自己说：“再试试，再试试。”每当我遇到困难时，这句话就会激励着我继续尝试，我最终获得了成功的喜悦，而这种喜悦，比吃五十次肯德基还好上五倍！

通过这本书，我了解了一个真实的篮球明星，同时也明白了，天分并不是最重要的，重要的是努力、坚持，而机会是给有准备的人的。

我觉得姚明还特别幸运的是，他有一对特别民主的爸爸妈妈，从来不给他压力。

姚明，一个有着坚持不懈、冷静思考等好品格的高个子，真是大家的好榜样！

《姚明传》读后感收费站：豆峰前几天我们单位发图书，一瞬间便很感兴趣。便在其中寻找能引起自己兴趣的书籍，然后在一片地看到了基本黑色封面的新书，这本黑皮书正是杨毅写的《姚明.....

篮球明星姚明读后感说到篮球，大家一定会想到姚明，但真正了解他的人，却没有多少。现在我给大家介绍一本有关姚明的书《篮球明星姚明》这本书讲述了姚明出生到成名的经历。姚明小.....

《姚明非洲日记》读后感范文今天，我看了拯救象群——《姚明非洲日记》。小象孤儿院在内罗华国家占有一隅。这里的小象身世都很悲苦，小象和保卫员之间的关系让人很感动。保育.....

《像姚明那样宽容》读后感黄陂区横店中学七（7）班杜若谷“姚明”这个名字在我们耳边应该并不鲜闻吧！他那高高

的个子，精湛的球技，是人人都羡慕的。可对于姚明的内在性格，恐怕除资深.....