# 练篮球的心得体会5篇

来源：网络 作者：雾凇晨曦 更新时间：2024-02-19

*重视体会的写作，我们才能让自己的观点影响更多人，大家在写心得体会时一定要结合实际去写，下面是小编为您分享的练篮球的心得体会5篇，感谢您的参阅。练篮球的心得体会篇1对于篮球裁判来说，对待比赛公平、公正、公开、平等执法非常重要。严肃认真的对待比...*

重视体会的写作，我们才能让自己的观点影响更多人，大家在写心得体会时一定要结合实际去写，下面是小编为您分享的练篮球的心得体会5篇，感谢您的参阅。

练篮球的心得体会篇1

对于篮球裁判来说，对待比赛公平、公正、公开、平等执法非常重要。严肃认真的对待比赛，需熟读篮球规则，吃透规则，才能掌控比赛的判罚。下面说一下初吹篮球比赛的通病，供大家参考，希望对那些初学篮球裁判的有所帮助。

首先得学会篮球球裁判的跑位，基层篮球比赛一般都是两人制的，注意主裁抛球后的进攻方向，副裁变前导马上跑到底线左侧（面对比赛场地），主裁变追踪，待队员进入前场后迅速跑到比赛场地的一号区。注意两个裁判的.分工，公共区同时鸣哨，以最近裁判执法为主。在篮球比赛中，初学者要敢于鸣哨，不要怕错，每个人都有第一次的，要敢于犯错，练自己的胆量，多吹几次就好了。

基层篮球犯规比较多，这就需要篮球裁判吃透篮球规则，有的犯规是没必要吹得，影响比赛流畅性，而有的犯规必须要严厉处罚，以严，让他们知道下次再这样就要处罚的，还有就是看准犯规的第一时间鸣哨，初学者的通病就是打手势比较快，有时容易犯错。比如进攻方向，球出界等，打手势一定要慢，自己思思想想。基层篮球一般都是上下半场，下半场一定要吹严一点，每个队都想胜利，下半场身体接触相当多，吹得松一些，就比较容易产生冲突。

通过吹一些比赛树立自己的信心，场上比赛瞬息万变，自信心是篮球裁判的精神支柱，是不可缺少的心理品质之一。有了自信心，才能在比赛场上应变自如，处变不惊。两个裁判一定要相互联系，相互信任，做到既有分工又有合作。不强哨，不漏判，让靠近犯规及违例地点的裁判来判定，力求在自己的区域不漏判，不该判同伴的判罚。

当然，自己也是菜鸟一个，篮球制裁技能还需进一步提高，希望通过吹一些比赛来提高自己，希望大家共勉。

练篮球的心得体会篇2

光阴似箭，岁月如梭。转眼之间，进入大学已将近一年半的时间，大学体育课也伴随着我一年半之久了。大学体育是本着发展丰富的体育活动，娱乐我们的身心，提高我们身体素质的原则。在结束了大二上学期的篮球课的同时，回顾这一学期的篮球课的学习，我有收获，也有迷惑。

我觉得自己是一个不太喜欢运动的女生，但篮球运动的协调性、节奏性和对抗性能够让我感觉到能够很好的舒展自己。篮球运动不仅可以培养我们坚强的意志品质、团结协作的精神，良好的心理素质、公平竞争的意识而且还可以培养我们的体育文化修养和做人素质修养。篮球课有时候是有点累，但我感觉并不枯燥。

在学习篮球的过程中也会学到很多东西，在学习的过程中会遇到很多困难，有时候会学一些困难的动作，由于身体的协调性能力和柔韧性不高，所以要不断的练习，有时候累了想休息一下，可是看到别的同学还在那刻苦的练习，自己就被一股力量推动着继续练习。甚至有的同学身体感觉不舒服还在坚持上课，这是因为他对篮球深深的喜欢，和不被别人甩下的自强心理。此外，篮球也培养了我的\'团队精神，彼此帮助，各自发挥自己的长处，学习对方好的方面来弥补自己的缺陷。

这个学期的体育课是重新选的，所以第一次选课的时候我们有选上。第二次选课才知道，这学期分班后真的有男生和我们一起上课。说实在的，一开始我还真的有点不适应，但后来，看着男生课上积极地表现，我觉得男女生一起上课确实课堂活跃了不少。但是总的来说，还是有一些弊端。由于我们班级有五十多将近六十人，在教学方面有很多困难。这个学期，由于人数原因，还有就是男女生水平参差不齐，教学更加困难。我感觉，这学期上课老师上课稍微有些偏重于男生。无可厚非，虽然有一些女生选篮球课是因为她对篮球感兴趣，但我相信还是有一部分人是因为感觉篮球课上起来比较好过，不容易挂科。相比之下，男生选择上篮球课是比较好的选择。虽然我很努力，但有时候也会偷懒，也感觉女生学习兴趣比上学期减了不少，或是说努力程度不如上学期。

体育运动对身体健康很有好处，年轻的时候，每个人都更应该多多进行体育活动，打下良好的身体素质基础。我们平时学习比较忙，没有足够的时间锻炼身体，而体育课恰好提供了这样一个机会，虽然我们还有一个学期的体育课，但我们应当然要好好把握。

练篮球的心得体会篇3

或许是因为自己不会篮球吧，所以上体育课格外的用心，比之前几个学期上网球课的时候认真多了。因为之前都没有怎么接触过篮球，只是看别人玩过篮球，所以基本都是处于零基础，所以刚刚上课的时候 ，没少丢丑。我选的这一节篮球课还是有不少的女生的大概男女比例四比一吧，并不是我想的只有几个女生。体育课上大部分的男生都是会打篮球的，所以我作为一个男生在上课的时候，一个一分球都投不进去还是挺尴尬的，而且旁边还有那么多的女同学在看着，更尴尬了。不过，后面接触多了，还是慢慢习惯了。第一节课的时候，都是老生常谈的自我介绍，之后我就是让我们自由发挥，因为不想站在那里不练球被老师看着扣我的分，所以拿着球去试了下，没投进去……尴尬。到了第二节课的时候，老师终于讲课了，不是我想的那样讲的特别专业，而是比较基础的，肯定是考虑到我们有很多人不会吧。通过老师的讲解，加上后面的示范，我这才稍微好了一点。因为害怕平时分不好，所以我也厚着脸皮去跟他们打球好的玩，这才慢慢地球技好了一点，一个学期下来，我竟然喜欢上了篮球？挺神奇的。

这个学期的篮球课，让我知道了为什么有那么多的人喜欢看篮球比赛，为什么有那么多的人追捧nba，原来在运动场上面挥洒自己的汗水的时候真的是特别的爽，尽管打一场球赛下来会特比的累，但是看到自己赢球的`时候真的会特别有自豪感。在赛场上的每一个比分不是一个数字，而是这个团队里面每一个人的汗水堆积出来的，是所有人的团结协作得到的东西。

这个学期的篮球课，让我不仅仅收获到了锻炼，还让我对篮球有了更多的兴趣，让我明白了竞赛的乐趣，挺棒的体验！

练篮球的心得体会篇4

从毕业到现在，憧憬过、无奈过、欣喜过、挣扎过。这些情愫都源自于培训之前的经历，在培训的现场，我突然有种拨云见日，豁然开朗的感觉，我不再迷茫了，我找到了方向，我知道了自己要去做什么。

有两个原因让我如此坚定：第一，我自己想成为一个阅历丰富的人就必须去磨练自己，那么捷达是我的必经之路。在这里我可以学习技能，磨练自己，学会与人相处、合作等等。我跟自己说，虽然我的第一反应是逃避，但我的第一选择不能是逃避，迎难而上才是一位勇者的所为。第二，作为公司先进典型发言的张景春——张总是我的校友，可以亲切的称呼一声“学长”，他这xx年来的成绩以及对公司的坚守，让我很感动也很振奋。我们的工作是枯燥辛苦的，但是前辈的坚守，现在获得了大多数人尊敬与认可。记得《火影忍者》里有一句话，“你那波澜壮阔的\'人生成就了现在的你，而你的生存方式给了众人希望”。我就是那众人之一，张总是我的榜样，鼓舞了我的信心，坚定了我前进的方向。对此，我深信不疑。

此次培训的内容很丰富，对我们新人的建议很诚恳，让我们对未来充满期望，可以更好地融入以后的工作。就我自己而言，要端正态度，准确找到自己的定位，从头开始。校园的时光让我感觉美好，这种美好源自于父母与老师的呵护，甚至是溺爱，这对于我的成长是极度不利的。我应该做好吃苦的准备，主动去学习知识与技能。能力才是立足之本，勇敢的尝试才能有机会获得成功。机会就在面前，我应该抓住这次机会，戒骄戒躁，全身心投入到这个项目中去，学以致用。

我回忆起唐x说的“拿得起，放得下，看得开”。我认为这句话意义深远，有着极高的境界，我自己把它定义为三种境界，我希望有一天我可以做到。我的理解是：“拿得起”说的是勇气，面对新的事物，未知的甚至是已知困难的等等，我们是否还有勇气去做选择，去做到欣赏自己的选择，没有精彩与糟糕之分，这是我认为的境界之一。“放得下”说的是魄力，对自己的过去放下，愿意从头开始的不是所有人都可以做到。如果从前的成绩很优秀是否可以放得下，我认为优秀是阻止一个人迈向卓越的敌人，忘记过去，从头开始，这是我认为的境界之二。“看的开”说的是胸怀，是我认为最高的境界，这体现了一个人的底蕴涵养，也是一个人阅历丰富之后的完美沉淀。就像我们公司说的那样“看淡世事沧桑，内心安然无恙”，这是我认为的境界之三。我会把这句话，九个字作为自己一生境界的追求，我希望我可以做到。

“士有百折不挠之真心，方有千变万化之妙用”，现在万事俱备，做一名勇者，从头开始，解决问题的方法一定比问题多。我认为，要有所为的愿望要比受到恐惧煎熬的念头更能使我振奋，高尚的希望要强于内心的恐惧，这是我能克服瓶颈的重要工具。

最后，我谢谢给我带来幸运与幸福的人，我祝你们比我更加幸运与幸福，我相信世界没有那么大，总有一天我们会遇见我们想遇见的一切。对此，我深信不疑。

此刻，我的眼睛眺望着高空，双脚站在地上，臂膀张开着。

练篮球的心得体会篇5

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。

这几周我们刚刚举行完篮球比赛，彭老师也布下任务，就是每周最少打一小时篮球，我们篮球队的队员开始了艰苦的篮球训练。

小时候，总听别人说长高了可以打篮球，我不太相信这句话，难道长的矮就不能打篮球吗?比如我们班的张渤涵，虽然长的矮，但是篮球技术并不在我们之下。我们班的女生也开始组建篮球队了，虽然技术不咋地，但技术也是练出来的。

清明节这几天，早上一大早就起来打篮球，周一早上先去买了一个新篮球，花了不少钱，下午与哥哥去打球，我一路都在练运球，丝毫不浪费时间，还可以练习运球技术，中间还用了不少花样，比如从背后运球和从裤裆下运球，到了球场我们便练习起了定点投篮，我在篮筐下百发百中，但一到三分线就完了，连篮板都不一定能碰得着，之后开始琢磨怎么三步上篮，但是没有结果，我们俩便打起了配合，突然下起了雨，我们丝毫没有感觉，继续练习，练了差不多两小时，回到家便成了落汤鸡。周二早上六点便起来与爸爸练球，一开始还是让我练习基本功，定点投篮不如周一时精准，爸爸看我基本功不错就开始教我一直想学的三步上篮，一开始由于太累跳不起来，歇了一会继续练，爸爸说我表现的不算很好。到了下午我们到了小球场，是因为大球场被占了，到了那里我手气更加，两分不管站哪都能投进，三分球也有所突破，终于到了我展现三步上篮的时机了。经过我一中午的思考我终于知道了三步上篮的要点就是，迈出第三步时要跳而不能再走一步，还有一个前提是必须是在篮筐底下，手要往上抛而不能投，要不然会弹出篮筐，我之后十几次三步上篮百发百中，几乎快打破了张渤涵的记录，爸爸看到我如此认真也不觉赞叹。爸爸的一句话令我深有感触“做什么事都要用心，只要用心没有不成功的事。”

到了周五上特长课时又有时机展现我自己了，我们打了一场小比赛，我们队四人对方五人，我们打了五分钟竟然打出来十二比零的比分，其中三分之一的分数是我得到的，许多人对我另眼相看，我终于展现了自己的实力，三天的艰苦训练没有白费。

我的脑海还浮现着比赛我投篮的情景，也常常涌现着爸爸对我说的那一句话，我一定要让我的学习成绩超过我的篮球技术。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！