# 最新排球训练心得体会 学习排球课心得体会(优秀8篇)

来源：网络 作者：梦回江南 更新时间：2024-08-19

*心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。那么下...*

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**排球训练心得体会篇一**

近期，我参加了学校举办的排球课程。通过这个课程，我深刻体会到了排球运动的魅力，获得了不少宝贵的经验和体会。在此，我想分享一下我的心得体会，希望能给其他同学一些启发和帮助。

首先，排球课程丰富多样，涵盖了基本技术的学习，也包含了团队合作和战术运用的实践。每次课上，教练都会详细讲解和示范各种基本动作，如传球、发球和扣球等。通过有系统的学习和反复练习，我逐渐掌握了这些基本技术，并在比赛中得到了应用。在课程的后期，教练还将我们分组进行对抗训练，这既考验了我们掌握的技术运用，也培养了我们团队合作和战术理解的能力。

其次，参加排球课程让我明白了团队合作的重要性。排球是一项需要团队配合的运动，每个队员都起着至关重要的作用。在课程中，我学到了如何与队友配合，如何相互支持和鼓励。我发现，只有通过团队合作，我们才能更好地完成球队的目标。在对抗训练中，我深感团队配合的重要性，当我们默契地配合，相互配合时，我们的战斗力将会得到最大化的发挥。

再次，排球课程让我体验到了团队协作的快乐。排球是一项需要团队紧密协作的运动，每一次成功的配合都给予我极大的满足感和快乐。当我们的传球与扣球配合完美地完成时，整个队伍的士气都会得到提升，此刻，我感受到了团队合作的力量和快乐。这种快乐是个人努力所无法取代的，让我变得更加热爱排球运动。

此外，排球课程还让我懂得了坚持的重要性。在学习排球的过程中，我遇到了许多困难和挫折，但是通过不断的努力和坚持，我渐渐克服了这些问题。我明白了只有坚持不懈，才能取得进步。排球课程就像是一场长跑，只有坚持到最后，才能够获得收获，达到目标。

最后，参加排球课程让我发现了自己体育素质的提升。在课程开始之前，我对排球运动几乎一无所知，也没有任何基础。但是通过课程的学习和辛勤训练，我感受到了自己的进步。我的身体协调性和反应能力有了明显的提高，技术动作也越来越规范。这种体育素质的提升让我更有自信，也为今后参加更高水平的排球比赛奠定了坚实的基础。

总而言之，学习排球课程给予了我许多宝贵的经验和体会。通过学习和练习，我不仅掌握了排球的基本技术，也深刻体会到了团队合作和坚持的重要性。此外，参加排球课程还让我感受到了团队合作和快乐带来的满足感，同时也让我发现了自己体育素质的提升。通过这个课程，我不仅学到了排球的技术知识，更重要的是培养了一种拼搏和团结的精神。我相信，这种精神将伴随我一生，并在其他领域帮助我取得更大的成功。

**排球训练心得体会篇二**

一学期的排球课就这样到一段落了，总体感觉很愉快。

从第一节课兴奋地踏上排球场，到最后依依不舍地把排球投进球袋，一路上都有我与排球快乐相随的身影。记得第一节课在老师还没交代好注意事项时，我就已经迫不及待地去摸球了。

当开始打的时候，因为姿势不正确，球的走向跟我的发球方向简直是南辕北辙。并且，由于发球不规范，老是用错误的部位击球，结果导致手掌中了一整天..这也算是一个小小的教训吧。

在接下来的学习中，我专心听老师的讲解技术要点和细节，渐渐掌握了小窍门，步入正轨.。在我们充满幽默感的韦老师的耐心指导下，我也对排球有了进一步的兴趣。老师不仅认真教授打排球的知识，更注重课堂气氛的建立，让我们在体育课上不只是学会技术层面的东西，还学会了寓乐于学，真正享受体育课带给我们的快乐与自在。

通过在排球课上的`学习，培养和锻炼了我的心理素质，在课堂上，不管练习还是娱乐，学到很多控制自己情绪和调节自身心理的手段和方法。如连续失误时，如何使自己尽快冷静下来而不灰心，这些都是对自己形成良好的心理素质的培养和锻炼。更重要的是它也培养了我的配合及应变能力，在某种意义上说排球是依靠判断的运动，你必须预测将要发生的情况而迅速做出决策，它也是一项靠集体配合的运动，所以我们必须相互协调，不断观察同伴意图才能合作。所以打排球可以培养人的心理素质、锻炼人的体魄、愉悦心情。

参加排球运动不仅能提高人们的力量、速度、灵活、耐力，弹跳，反应等身体素质和运动能力，并改善身体各器官、系统的机能状况，而且还能培养机智、果断、沉着、冷静等心理素质。通过排球比赛和训练，可以培养团结战斗的集体主义精神；可以锻炼胜不骄，败不馁，勇敢顽强，克服困难，坚持到底等良好作用。

排球运动是个需要团队合作的运动,可以从个体到团队的运动中吸收知识.学得技巧,以及发展价值观念。它不单单只是需要一个人的技术要多么好,更需要大家的团结！

而在我们的排球课上,我真切地体会到了这一。让我感受很深的就是在某一天的体育课上，在体育管理，隔壁班想要与我们班发起比赛，有两场，一边是我们班从头到尾的进攻，让他们不得不服输;而另一边，伽马号开始时打得很吃力，但到第二场时，咱门的团队精神打出来了，越战越勇，连赢3场取得胜利，这是我们集体的配合打得好，没有配合，就没有胜利!

我最喜欢的就是组成对战了，输了的要做10到20个俯卧撑，很有意思，在这过程中虽然睡了汗，湿了衣服，但心里确实很愉快，心情也得到了放松。虽然对自己能不能垫出30个以上的球很是怀疑（最多的一次垫了28个，就差那么一点点了），但我还是要说：“加油！”很高兴这学期能尝到这么多东西,也很感谢韦老师的悉心指导.我会在以后延续排球带给我的无穷快乐与享受!！

首先，排球运动就是一个集体性项目，学生在参与排球学习或比赛活动的过程，即是一个人际交往的过程，这都有助于大学生的交际能力的提高，具备了交往能力，待将来走向杜会时，能应对社会中的各种复杂的关系和交往。

第二，排球学习和比赛时，运动技能运用以及场上的各种变化，可以培养我的瞬时的应变能力，应变能力是社会适应的重要能力。第三，在排球练习和比赛中，通过技术动作组织，变化组合内容结构，可以培养我的创造思维能力，创造思维能力是社会适应和发展的关键能力，还有通过比赛场上技战术的运用和变化，培养学生的判断分析能力和应对能力。

通过一段时间排球的学习，使我知道排球这项运动是一个团队的运动，具有团队精神。排球的学习和锻炼不是一天两天可以学会的，而是需要长时间的积累和锻炼。通过这段时间的学习，使我领悟到了体育精神，领会到了排球运动是一种需要付出努力和汗水的一项体育运动，我需要学习这种顽强拼搏的精神。通过我对排球的努力学习使我的身体素质得到了提高，较为熟悉的掌握了排球技能，身体的协调能力、弹跳能力都得到了提高，通过一些素质的练习，使我在力量上、爆发力上等都有了明显的提升。

学习排球后，使我领悟到了团队精神的重要性，每一个成员都是一个团队所不可缺少的，每一个成员在团队中发挥中不同的作用，使我在以后学习和工作中受益匪浅。

**排球训练心得体会篇三**

在排球比赛中，垫球传球是非常重要的一项技术，它可以为更好的攻击和防守创造更好的机会。垫球传球要求队员在接球的同时精准传出球，需要队员们不断地学习、提高球技。为了更好的掌握这项技术，我自己也开始认真学起了排球垫球传球技巧。

篇二：如何正确的接球传球。

垫球传球技术的重点在于接球和传球两个环节，这是一个相互依存的过程。首先要保持平稳的站位，全神贯注的观察对方球的运动轨迹，用双手做好准确的准备姿势，视线要一直关注着球，将球接回，并迅速传到队友手中。在传球过程中要注意力量的大小，提前做好观察和判断，并随时做好准备。

篇三：练好基本功，提高球技。

学习并不是一蹴而就的，要不断地钻研并练习，只有不断的去练习，才能达到更好的效果。在练习中我们要重视基础细节，不断强调动作规范，提高传球的精确率和速度，培养出自己的技巧，不断地努力提升。

篇四：加强理论知识，更快提升技能。

球技不断提高的关键在于理论知识的掌握。要加强对排球知识的学习，研究各种战术和技术，更好的了解队友和对手的特点，自己运用在实践中。探究球的物理特性，学习一些科学化的练习方法等，更快提升球技水平。

在练习排球垫球传球的时候，我也认识到了不少的启示。传球技术要求细节不断改进，思维更加敏捷灵活，团队配合协作也需要更加默契。只要不断坚持，不断学习，每一次的机会都有可能成为突破口，让我们在比赛中取胜。

总之，排球垫球传球作为排球比赛中非常重要的环节，神了队员们不断的学习和练习。我们要不断完善自己的技能和意识，更好的融入团队，以此来提高比赛的胜率。只有将理论知识与实践相结合，才能真正实现技术的提高和运动的提升。

**排球训练心得体会篇四**

一学期的排球课就这样到一段落了，总体感觉很愉快。从第一节课兴奋地踏上排球场，到最后一节课依依不舍地把排球投进球袋，一路上都有我与排球快乐相随的身影。

记得第一节课在老师还没交代好注意事项时，我就已经迫不及待地去摸球了。当开始打的时候，因为姿势不正确，球的走向跟我的发球方向简直是南辕北辙，吃力还打不好，一节课下来，手都打痛了，手臂上球的落脚处都是红点点，有很多小淤血，疼得当晚在宿舍擦了好多油。

在接下来的学习中，我专心听老师的讲解技术要点和细节，渐渐掌握了小窍门，步入正轨。在我们充满可亲笑容的老师的耐心指导下，我也对排球有了进一步的兴趣，老师不仅认真教授打排球的知识，更注重课堂气氛的建立，让我们在体育课上不只是学会技术层面的东西，还学会了寓乐于学，真正享受体育课带给我们的快乐与自在。通过在排球课上的学习，培养和锻炼了我的心理素质，在课堂上，不管练习还是娱乐，学到很多控制自己情绪和调节自身心理的手段和方法。

如连续失误时，如何使自己尽快冷静下来而不灰心，这些都是对自己形成良好的心理素质的培养和锻炼。更重要的是它也培养了我的配合及应变能力，在某种意义上说排球是依靠判断的运动，你必须预测将要发生的情况而迅速做出决策，它也是一项靠集体配合的运动，所以我们必须相互协调，不断观察同伴意图才能合作。所以打排球可以培养人的心理素质、锻炼人的体魄、愉悦心情。

参加排球运动不仅能提高人们的力量、速度、灵活、耐力，弹跳，反应等身体素质和运动能力，并改善身体各器官、系统的机能状况，而且还能培养机智、果断、沉着、冷静等心理素质。通过排球比赛和训练，可以培养团结战斗的集体主义精神；可以锻炼胜不骄，败不馁，勇敢顽强，克服困难，坚持到底等良好作用。

体育课我选择了排球，是因为它是个需要团队合作的运动，可以从个体到团队的运动中吸收知识、学得技巧，以及发展价值观念、它不单单只是需要一个人的技术要多么好，更需要大家的团结！而在我们的排球课上，我真切地体会到了这一点。

很高兴这学期能在排球班尝到这么多东西，也很感谢老师的悉心指导、我会在以后延续排球带给我的无穷快乐与享受！

**排球训练心得体会篇五**

排球作为一项体育运动项目，具有很高的竞技性和观赏性，而排球垫球传球是排球比赛中最重要、最基本的技术之一。它需要高速反应、准确传球和精湛的技术操作，是排球比赛中攻防转换的关键环节。学习排球垫球传球技术不仅对提高个人排球能力有很大的帮助，同时也可以提高整个团队的战斗力和配合默契度。

首先，了解排球的基础规则和基本技术是非常重要的。排球传球涉及到很多细节，只有把基本的技术重复练习，并对传球规则有足够的了解，才能做到熟练掌握传球技术。其次，要多练习，夯实基础。在平时练习排球传球技术时，需要不断强化技术小动作，并不断重复实践以加深记忆。最后，要注意配合默契度。排球是团队运动，传球需要精准且需要与队友默契配合，才能使得防守更稳定，进攻更加顺畅。

第三段：介绍排球垫球传球的技术细节和注意事项。

排球垫球传球技术包含很多细节、技巧和注意事项。传球者要学会正确的站姿，要稳定身体，重心落在前脚掌，预判对方传球方向，做好预备动作进行反应，利用手、腕做出合适的动作。在传球球的过程中，要注意额头和手的位置与方向，同时手臂肘部要稍偏向身体靠拢，保持身体的稳定性和平衡性，严防因扭伤等意外因素影响传球的质量。

第四段：谈论在排球垫球传球中积累经验的重要性和方法。

积累经验是学习排球垫球传球技巧的重要方法之一。通过长期的练习和参加实战比赛，对传球的距离、空间、力度、方向等问题会有更清晰的认识和掌握，会懂得更多的“门道”，并能更好地运用这些技巧，提高传球的稳定性、精准度和速度。积累经验需要付出持久的努力和耐心，要不断地总结和反思自己的传球过程，并以此为基础不断地改进和提高自己的技术水平。

第五段：总结如何通过学习排球垫球传球技术提高个人能力和团队战斗力。

通过学习排球垫球传球技术，个人可以提高个人能力，有利于个人在比赛中发挥出更大的水平。同时，也有助于提升整个团队的战斗力和默契程度，让团队凝聚力和配合度更上一层楼。在长期的练习和参赛中，我们要持之以恒地练习，客观评估自己的技术水平和不足，找准短板，压实基础，避免漏洞，踏实苦练，才能成为一名出色的排球运动员，为团队赢得荣誉和胜利。

**排球训练心得体会篇六**

一直一来，我认为排球很好学，然后传球和垫球都很容易，可是，自从这个学期学了排球之后，我才发现，我大错特错了，学习排球并不是那么简单，只是看着别人是那么的容易，那么的轻松。所以，我觉得，做任何事之前，不要只看着别人做简单，什么事情都要自己亲自去体验一番，任何一项运动，都需要我们仔细、认真的去学，才能学好。

经过十多周对排球的训练，我们都有自己的.感受，都有自己在传球方面的技巧与心得体会，下面，我就对传球说说我自己的心得体会。

第一，在传球的时候，老师教我们在接球时，要稍微蹲着一点，然后是当球飞来之时脚一蹬，还有手势也是非常重要的，眼睛也要注视着前方的球，从而使球顺利传出去。可是我在接球时，没有按照老师说的动作要领来做。在接球时，我总是直立站着的，手没有任何的动作，还有传球的手势也不对。所以，在传球的时候，总是对球的控制把握不住，有时候一下就把球传了飞出去，使自己的搭档无法接到球。而有时候又没有使球到达搭档的距离之处，这样就无法接到球了。

第二，在传球的时候，感觉传球并不是那么简单，不是那么的容易，不是接不到球就是接触球的位置不对，总是手掌触到球而不是利用手指将球传过去。

第三，在传球的时候，我如果按照老师所讲的那些动作要领来做，感觉很别扭，传球传不了几下手就会很痛。

第四，后来，我在和搭档联系的过程当中，我们尽量按照老师教我们的动作来学习，在学习的过程中，搭档给予我帮助，指出了许多错误的地方，我们在相互的学习，找出对手的错误，并加以改正。

第五，后来我慢慢的改正了许多，才发现原来传球也这么讲究，也有自己的技术在里面。在传球的时候，主要是靠伸臂力量，与下肢蹬地力量的协调配合，通过球压在手上使手指手腕产生的反弹力将球传出。

第六，另外，在传球的过程中，我们要使球成抛物线抛出去，这样做有助于搭档在接球的时候容易，同时，这样做有助于搭档有反映接球的时间，并作出相应的调整。

第七，学习排球，对于我们自己而言也是有很大的益处的，学习排球由于我们锻炼身体，有助于锻炼我们的思维和反映能力。

第八，排球的传球，我们不管是考试还是在平时的训练当中，要和搭档配合好，只有和搭档配合得好了，这才能提高我们学习的兴趣，才能在第九，考试当中，有一个满意的成绩。但是，我们学习排球，并不是为了考试，我们要有一种上进心，我们在学习其他的理论知识的同时，锻炼一下自己，让自己也在忙碌当中放松一下，这才好是最终的目的。

经过这几周的学习，我慢慢的发现我对排球的喜欢程度远超过之前。通过我对排球的努力学习，使我较为熟悉的掌握了排球传球技能，身体的协调能力、弹跳能力都得到了提高。学习排球后，使我领悟到了团队精神的重要性，每一个成员都是一个团队所不可缺少的，每一个搭档在团队中发挥不同的作用，使我受益匪浅。

**排球训练心得体会篇七**

这个学期转眼就要结束，我仅仅学到了一点皮毛。主要是学会了上手发球，这也是我最在行的，其他的也不多说了，大家都清楚。但是至少入了门，以后就可以通过很多途径进行更深入的学习。总之这个学期的排球可我还是有很多收获的，无论是技能还是心理都有提高。

一学期的排球课就这样到一段落了，总体感觉很愉快。从第一节课兴奋地踏上排球场，到最后依依不舍地把排球投进球袋，一路上都有我与排球快乐相随的身影。记得第一节课在老师还没交代好注意事项时，我就已经迫不及待地去摸球了。当开始打的时候，因为姿势不正确，球的走向跟我的发球方向简直是南辕北辙，并且，由于发球不规范，老是用错误的部位击球，结果导致手掌中了一整天，这也算是一个小小的教训吧。

在接下来的学习中，我专心听老师的讲解技术要点和细节，渐渐掌握了小窍门，步入正轨，在我们充满幽默感的`韦老师的耐心指导下，我也对排球有了进一步的兴趣。老师不仅认真教授打排球的知识，更注重课堂气氛的建立，让我们在体育课上不只是学会技术层面的东西，还学会了寓乐于学，真正享受体育课带给我们的快乐与自在。

通过在排球课上的学习，培养和锻炼了我的心理素质，在课堂上，不管练习还是娱乐，学到很多控制自己情绪和调节自身心理的手段和方法。如连续失误时，如何使自己尽快冷静下来而不灰心，这些都是对自己形成良好的心理素质的培养和锻炼。更重要的是它也培养了我的配合及应变能力，在某种意义上说排球是依靠判断的运动，你必须预测将要发生的情况而迅速做出决策，它也是一项靠集体配合的运动，所以我们必须相互协调，不断观察同伴意图才能合作。所以打排球可以培养人的心理素质、锻炼人的体魄、愉悦心情。

参加排球运动不仅能提高人们的力量、速度、灵活、耐力，弹跳，反应等身体素质和运动能力，并改善身体各器官、系统的机能状况，而且还能培养机智、果断、沉着、冷静等心理素质。通过排球比赛和训练，可以培养团结战斗的集体主义精神；可以锻炼胜不骄，败不馁，勇敢顽强，克服困难，坚持到底等良好作用。

**排球训练心得体会篇八**

。

学习排球将近一学期了。以前，由于害怕受伤，我几乎都不接触排球。现在，在学习了一段时间后，我感觉排球其实不但没有想象中可怕，而且它是一种有益的体育项目。

在这个学期中，通过老师的讲解，我了解到排球是一种以身体的任何部位击球，使球不落地，高度注重团队合作的体育项目。在排球课上，我学习了走位、传球、垫球、开球等基本动作。一节课下来，有时感觉真的挺累的，尤其是学习垫球的时候，练了不大久，手又酸又痛，还起了一些小泡泡。虽然有时比较累，但我坚持下来了，而且我很庆幸我坚持了下来，因为在排球课上我获益匪浅，既学到了排球技术，又得到了精神的升华。

通过在排球课上的学习，培养和锻炼了我的心理素质，在课堂上，不管练习还是娱乐，学到很多控制自己情绪和调节自身心理的手段和方法。如连续失误时，如何使自己尽快冷静下来而不灰心;落后时的沉着和不气馁;这些都对自己形成良好的心理素质起到很好的培养和锻炼作用。另外，更重要的是它也培养了我的配合及应变能力，在某种意义上说排球是依靠判断的运动，你必须预测将要发生的情况而迅速做出决策。它也是一项靠集体配合的运动，所以我们必须相互协调，不断观察同伴意图才能合作。所以打排球可以提高人的心理素质、锻炼人的体魄、愉悦我们的心情，让我们获益匪浅。

排球比赛是集体比赛项目，除发球外，都是在集体配合中进行的。没有严密的集体配合，再好的个人技术也难以发挥，更无法发挥战术的作用，参加排球运动不仅能提高人们的力量、速度、灵活、耐力，弹跳，反应等身体素质和运动能力，并改善身体各器官、系统的机能状况，而且还能培养机智、果断、沉着、冷静等心理素质。这也是建设精神文明的一种良好手段。通过排球比赛和训练，可以培养团结战斗的集体主义精神;可以锻炼胜不骄，败不馁，勇敢顽强，克服困难，坚持到底的气魄。

其次，排球的学习和锻炼不是一天两天可以学会的，而是需要长时间的积累和锻炼。因此，要想学会排球，长时间及有效的训练是必不可少的。这就需要我们付出努力和汗水，锲而不舍，坚持到底。这种顽强拼搏的精神对学习者有着重大的作用，若我们能把这种精神应用到学习和生活中去，那相信我们肯定能更进一步。这学期我学会了很多，我要感谢老师，我要感谢同学们。今后我一定会把在排球课上学到的东西应用到我的学习和生活中，学以致用，不辜负老师的详细讲解和我的辛劳付出。

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！