# 篮球训练心得体会-篮球爱好者（热门14篇）

来源：网络 作者：空山幽谷 更新时间：2025-03-25

*心得体会能够帮助我们总结经验、发现问题并找到解决的方法。写心得体会时，可以结合学习、工作或生活的背景，展示个人的成长和进步。下面是一些关于心得体会的经典范文，希望能给大家带去一些启发和思考。篮球训练心得体会-篮球爱好者篇一在我踏入篮球场的那...*

心得体会能够帮助我们总结经验、发现问题并找到解决的方法。写心得体会时，可以结合学习、工作或生活的背景，展示个人的成长和进步。下面是一些关于心得体会的经典范文，希望能给大家带去一些启发和思考。

**篮球训练心得体会-篮球爱好者篇一**

在我踏入篮球场的那一刻起，篮球便成了我生活的一部分。篮球不仅仅是一项运动，更是一种信念、一种态度。每次训练前，我总是会有着特殊的心情和深刻的体会。下面我将以五段式的形式来叙述我训练前的心得体会。

段落1：对篮球的热爱。

每当我踏入篮球场之时，我感受到的是无限的热情和激情。篮球给予我无尽的动力和满足感，这种感觉是没有什么可以替代的。我喜欢篮球的速度、力量以及激烈的对抗，这一切让我感到无比兴奋。能够在球场上挥洒汗水、向对手展示自己的技巧和实力，无疑是一种极大的享受。而且，篮球还能让我与他人建立起深厚的友谊，我们从陌生到熟悉的过程中，一直在追逐着同一个梦想——成为篮球的巨人。

段落2：思考和准备。

在每次训练前，我总会花一些时间静下心来，思考自己目前的篮球技巧和能力，并且制定相应的训练计划。我会回顾上一次比赛或训练的表现，分析自己的成功之处和需要改进的地方。这样的思考过程不仅仅帮助我认清自己的不足，还鼓励我努力克服这些困难，进一步提高自己的技能。准备方面，我会确保身体状况良好，适当地进行热身运动，以减少潜在的受伤风险。通过这些思考和准备，我能够保持专注和冷静，迎接即将到来的训练挑战。

段落3：心态调整。

进入训练场前，我会特别注意调整我的心态。篮球是一项需要集中注意力和耐心的运动，不断的训练往往会带来挫折和困难。而我要做的就是要保持积极的心态，以迎接这些挑战。我会告诫自己，训练的目的不仅仅是为了赢得比赛，更是为了不断进步和提高自己。我要接受失败，并从中吸取经验，再次尝试。只有如此，我才能积累更多的经验，克服更多的困难，变得更加优秀。

段落4：团队合作。

篮球是一项团体运动，需要队员之间的互相合作和默契。因此，训练前我会与队友们交流和沟通，明确我们的训练目标和计划。我们要相互鼓励和支持，在每个训练环节中都保持紧密的配合。比如，进攻时要注意传球和跑位，防守时要互相补位和抢断。只有团队合作才能使我们在训练中达到更好的效果，并且建立起一个强大的集体力量。

段落5：总结与收获。

无论每次训练是否成功，我都会在结束后，对自己的表现进行总结和评估。我会思考自己在训练中的亮点和不足之处，并寻找改善的方法。我也会感谢那些和我一起训练的队友和教练，因为他们是我成长的推动力。每次训练都是一次宝贵的经历，我知道只要坚持不懈地努力，我就能够不断进步，迈向更高的层次。

总而言之，篮球对我来说既是一种激情，也是一种责任。我的训练前心得体会帮助我在每次训练中保持专注和冷静，克服困难，不断提高自己。我相信，只要我保持热爱和奉献的心态，就能够在篮球道路上走得更远，取得更多的成就。

**篮球训练心得体会-篮球爱好者篇二**

篮球作为一项体育运动，在中国的学校里备受青少年的喜爱。作为一名中学生，我也是篮球队的一员，每天参加体育课和放学后的训练，从中获得了许多宝贵的经验和体会。今天，我想与大家分享一下我的学生篮球训练心得体会。

首先，篮球训练需要坚持。无论是在体育课还是训练中，我们都会遇到一些辛苦和困难，比如高强度的操练、个人技术的磨练，甚至是在比赛中遭遇的失败。然而，正是坚持下来，才能感受到进步和成长的快乐。只有坚持，我们才能在场上发挥出自己的最佳水平，才能抵御压力和困难。因此，坚持是我从篮球训练中学到的第一课。

其次，篮球训练注重团队合作。篮球是一项需要团队默契的运动，每个人都扮演着不同的角色。在训练中，我们要学会互相帮助、协作配合，为了同一个目标而奋斗。比如在比赛中，队友之间需要相互传球，找到最佳的得分机会。同时，我们也要学会倾听和尊重队友的意见，发扬团队精神，共同追求胜利。通过篮球训练，我逐渐认识到只有团结一致，才能取得更好的成绩。

第三，篮球训练强调技巧和策略。篮球不仅仅是一项力量和速度的竞技运动，更是需要高超的技术和灵活的思维。在训练中，我们学习投篮、传球、盘带等基本技术，并且通过不断的练习和磨炼来提高技术水平。同时，我们也学习了篮球的一些战术和策略，如进攻组织、防守布阵等。通过研究和实践，我逐渐摸索出一些适合自己的技巧和策略，提高了比赛中的应变能力。

第四，篮球训练培养了我的意志力和团结协作能力。篮球训练是一项非常辛苦和耗费体力的活动，需要我们付出很多努力。有时候，我会感到筋疲力尽，面对困难和挫折而退缩。然而，正是在这些困难中，我学会了坚持下去和不放弃的精神，变得更加坚强和勇敢。而且，篮球的训练中需要团队的协作和默契，每个人都承担着不同的责任。通过与队友的配合和合作，我逐渐克服了自己的个人困难，获得了全队的胜利。

最后，篮球训练让我享受运动的乐趣。尽管篮球训练很辛苦，但当我在比赛中展示自己的技巧和表现出色的时候，我会感受到运动带给我快乐和成就感。而且，与队友一起训练和比赛，分享彼此的进步和成绩，让我感受到了团队合作和友谊带来的乐趣。篮球让我爱上运动，享受运动的魅力。

总结起来，篮球训练让我学会坚持，注重团队合作，提高了我的技巧和应变能力，并培养了我的意志力和团结协作能力。同时，学习篮球也让我享受到了运动的乐趣。通过篮球训练，我不仅仅是学到了篮球技术，更是收获了人生中不可或缺的精神力量和品质。篮球不仅仅是一项运动，更是一种生活态度和精神追求。我希望以后能继续坚持篮球训练，不断提高自己的水平，为自己的梦想努力奋斗。

**篮球训练心得体会-篮球爱好者篇三**

篮球是一项非常受欢迎的运动，在许多学校都有篮球队。作为一名学生，参加篮球训练不仅可以提高身体素质，还有助于培养团队合作和领导能力。我曾有幸参加学校的篮球训练，在这期间，我深刻体会到了篮球训练的重要性和乐趣所在。

我刚开始参加篮球训练时，由于缺乏经验和技巧，面对各种训练项目和要求，我感到非常吃力。在篮球训练中，投篮、运球、传球等基本技能是不可或缺的，但我发现自己在这些方面都有待提高。每天大量的练习虽然很辛苦，但我也体验到了成长的快乐。训练中的困难激发了我的斗志，我决心不再回避困难，而是积极面对和克服它们。

第三段：锻炼身体素质和协调能力。

篮球训练不仅对技术要求高，还要求良好的身体素质。通过长时间的训练，我发现我的耐力、速度和力量都得到了改善。在一对一对抗和团队对抗中，我学会了更好地运用身体和协调动作去抢球、防守和进攻。随着体能的提高，我在比赛中能够更好地发挥个人实力，并更好地配合队友，提高整个团队的战斗力。

第四段：培养团队合作和领导能力。

在篮球训练中，我学到了一个重要的观点：团队合作是成功的关键。篮球是一项团队运动，每一个队员都需要相互配合，发挥自己的优势。在传球、防守和进攻中，我们需要相互信任、相互支持。通过训练，我意识到只有当我们团结一致，形成紧密的团队，才能获得胜利。同时，作为队长，我学会了如何领导团队、鼓励队员，并在比赛中发挥领导作用。篮球训练不仅培养了我的篮球技巧，还锻炼了我的领导能力和团队合作精神。

第五段：结语。

通过参加学校的篮球训练，我深刻认识到篮球训练的重要性和价值。不仅仅是为了提高个人能力和身体素质，更重要的是培养团队合作和领导能力。篮球训练中的困难和挑战激发了我不断进取的斗志，让我认识到只有付出足够的努力，才能取得更好的成绩。我相信，通过持续的训练和努力，我能够继续提高自己的篮球技能，并在比赛中为团队做出更大的贡献。篮球训练的心得体会将伴随着我在篮球之路上的不断前行。

**篮球训练心得体会-篮球爱好者篇四**

篮球是一项广受欢迎的运动项目，它不仅能够锻炼我们的体魄，还能培养我们的团队合作精神和竞争意识。而在每一次训练之前，我们都需要做好准备工作，以便能够更好地发挥自己的潜力。在这篇文章中，我想和大家分享一些我个人的心得体会，希望对大家在篮球训练中有所帮助。

首先，训练前的集中注意力是非常关键的。在我们临走之前，我们应该尽量排除外界的干扰因素，让自己的思想集中到即将开始的训练上。我通常会找一个安静的地方，闭上眼睛，深呼吸几次，然后告诉自己要专注于训练，努力发挥出自己的最佳水平。这样做能够帮助我更好地投入到训练中，提高训练效果。

其次，心理预热也是必不可少的一步。在运动员的训练中，心理上的准备同样重要。心理预热可以帮助我们调整自己的情绪状态，减少紧张和压力，增加信心和积极性。我通常会找到一些适合自己的音乐，放松自己的情绪。同时，我还会想象自己在比赛中取得成功的场景，这样就能更好地激发出自己的斗志和热情。

接下来，身体的热身运动也非常关键。在篮球比赛中，身体的准备工作同样不可忽视。热身运动可以帮助我们提高肌肉的柔韧性和关节的灵活性，减少运动伤害的可能性。我通常会做一些拉伸运动，像是扭腰、扭胯、弯腿等等。同时，我还会做一些简单的跳跃运动来提高身体的爆发力和协调性。

再次，与队友们的交流互动也是非常重要的。篮球是一项团队比赛，队友间的配合非常关键。在训练前，与队友们进行一些简单的交流，可以帮助我们更好地了解彼此，增加默契，提高团队合作精神。我通常会找一些机会与队友们进行简短的热身对抗，通过这个过程，我们能够更好地磨合配合，提高战斗力。

最后，饮食和休息也不可忽视。饮食是我们能源的来源，只有吃好喝好，我们的体能才能得到保证。在训练前，我通常会多吃一些富含碳水化合物和蛋白质的食物，以提供足够的能量。而休息则是我们恢复体能的关键。我们需要保证充足的睡眠，以便在训练中能够有更好的表现。

综上所述，训练前的准备工作非常重要。只有做好了这些准备，我们才能够在训练中尽情展现自己的实力，提高自己的技术水平。希望以上的心得体会能够对大家在篮球训练中有所帮助。让我们一起加油，成为更好的篮球运动员！

**篮球训练心得体会-篮球爱好者篇五**

篮球运球是篮球运动的基本技术之一，是篮球比赛的基础动作。通过运球，球员可以有效地控制球权，展开进攻或进行传球，对于提高球技水平至关重要。近期我参加了一次篮球运球训练课程，从中得到了许多心得和体会。

首先，篮球运球训练要有正确的姿势和动作。在课堂上，我们必须保持挺胸抬头的姿势，使双臂和身体保持放松，这样才能有利于运球的灵活性和流畅性。同时，在运球时，要学会用手掌控制球，保持手指和手腕的柔软和活动性，这样才能更好地掌握球的方向和力量。通过坚持正确的姿势和动作，我意识到运球并不是简单的动作，而是需要技巧和经验的积累。

其次，篮球运球训练需要不断地磨砺技术。在训练中，教练要求我们进行各种不同难度和速度的训练，通过不断地挑战和调整，我的运球技术得到了很大的提升。课堂上，我们进行了快速运球、变向运球、盘球运球等练习，这些训练既考验了我们的反应能力和速度，又锤炼了我们的协调性和控球能力。通过坚持反复练习，我逐渐掌握了运球的节奏和力量控制，提高了球技水平。

第三，篮球运球训练需要注重细节和技巧。在课堂上，教练经常强调一些运球的细节和技巧，例如身体的低位、腰部和臀部的力量、视线的关注点等等。这些细节和技巧对于成功的运球是至关重要的。我发现，只有将这些细节和技巧融入到运球中，才能真正提高运球的质量和效果。比如，当我注重低位动作时，运球的稳定性和灵活性得到了明显的提升；当我能够充分利用腰部和臀部的力量时，运球的力度和速度也跟着增加。通过理解和应用这些细节和技巧，我的运球技术得到了显著的改善。

第四，篮球运球训练需要锻炼身体素质和心理素质。在训练中，我发现运球不仅需要灵活的身体，还需要坚韧的意志和强大的心理素质。运球训练往往需要长时间的练习和重复，而这对于体力和耐力的要求非常高。在训练中，我常常感到疲惫和痛苦，但我明白只有坚持下去才能取得进步。同时，篮球比赛也是竞技性很强的运动，要想在比赛中胜出，不仅需要技术的过硬，还需要积极的心态和良好的心理素质来应对各种压力和困难。通过训练，我学会了坚持和挑战自己，也增强了自信心和应对困难的能力。

最后，篮球运球训练需要注重团队合作和交流。在训练中，我深刻体会到一个人的力量是有限的，只有与队友之间的配合和交流，才能发挥出最好的效果。团队合作可以通过传球、助攻等方式实现，也可以通过训练时的互相鼓励和支持来体现。在训练中，有时我会遇到技术瓶颈或者疑惑，而这时与队友的沟通和交流成为了解决问题和提升技术的关键。通过和队友的互动和合作，我学会了分享和倾听，也提高了与他人的沟通能力。

通过篮球运球训练，我深刻体会到运球的重要性和技巧，也认识到了团队合作和身心素质的重要性。通过坚持不懈的训练和不断地挑战自己，我相信在未来的篮球比赛中，我会以更加出色的运球技术和更加自信的心态展现自己。

**篮球训练心得体会-篮球爱好者篇六**

篮球作为一项集体对抗性强的运动项目，深受年轻人的喜欢。近日，我有幸观看了一场篮球训练课程，深切地体会到了篮球训练的紧张氛围和训练对技术和心理素质的要求。在这次观看中，我收获了许多心得和感悟。

首先，篮球训练强调团队合作。在观看的训练课上，我看到所有队员都在全身心地参与着各种练习。无论是进攻还是防守，大家都紧密地配合在一起，互相传球，协同作战。这种团队合作的氛围让我深感篮球训练不仅仅是个人技术的提升，更是学会如何与他人合作的重要机会。只有团队的力量才能维系比赛的胜利，这让我深切体会到一个团队的力量是无穷无尽的，只有集体力量才能战胜一切困难。

其次，篮球训练注重身体素质的提高。在训练过程中，我看到队员们都表现出很强的敏捷性、爆发力和耐力。他们通过各种有针对性的训练，如跳绳、体能训练、短跑等，来提高自己的身体素质。这让我明白篮球训练不仅仅是技巧的培养，更是需要通过强健的身体去支撑技术的发挥。只有具备出色的身体素质，才能在比赛中保持持久的竞技状态，并且应对各种变数。

第三，篮球训练强调技术细节。在观看过程中，我发现每一个练习动作都被训练师反复强调，并对队员进行细致的指导。无论是投篮、运球还是防守，都需要严谨的技术动作。学习这些技术动作需要付出大量的时间和努力，但这也正是篮球的魅力所在。通过不断地练习和反复教导，队员们的技术水平得到了明显的提高，这给了我很大的鼓舞。它告诉我只有踏踏实实地学习和练习，才能在篮球场上脱颖而出。

第四，篮球训练重视心理素质的培养。在训练过程中，我听到训练师不断地对队员们进行鼓励和激励，时刻提醒他们要保持集中和坚持。在比赛中，团队成员之间互相鼓励，并保持积极的心态。这些方面的培养让我深刻地认识到心理素质是决定比赛走向的重要因素。只有拥有强大的心理素质，才能在关键时刻保持冷静应对，调整自己的心态，并且迅速适应比赛的变化。

最后，观看篮球训练给我留下了一个重要的感受，那就是通过观察和学习，我可以从中汲取到宝贵的经验和教益。在训练过程中，我不仅学到了篮球技术，还了解到了训练的方法和精神。我认识到篮球训练不仅仅是一项运动，更是一种态度和生活方式。通过这次观看，我明白了坚持不懈的重要性，不仅在篮球训练中如此，生活中同样如此。只有在不断学习和努力中，才能不断提升自己，实现更多的成长和进步。

总之，观看篮球训练给我留下了深刻的印象。团队合作，身体素质的提高，技术细节的打磨，心理素质的培养，以及不懈努力是取得成功的重要关键。通过这次观看，我从篮球训练中领悟到了许多，在今后的生活和学习中，我将努力将这些感受融入其中，期待有一天能够用我的实力和表现，向篮球场上的众人展示出一个全新的自己。

**篮球训练心得体会-篮球爱好者篇七**

篮球是一项充满激情和技巧的运动，对于篮球爱好者来说，观看篮球训练是一种提高技巧和了解运动背后艰辛的机会。近日，我有幸参观了一次篮球训练，并从中获得了许多宝贵的心得和体会。在观看篮球训练的过程中，我深刻体会到了训练的重要性、团队合作的力量、专注和毅力的价值以及体育精神的传承，这些都让我对篮球运动更加热爱和敬畏。

首先，观看篮球训练让我深刻认识到了训练的重要性。篮球是一项技巧非常重要的运动，只有经过长期的刻苦训练，才能在比赛中展现出出色的水平。在训练场上，球员们每天都进行各种训练，如技巧训练、身体素质训练和对抗训练等，这些都是为了磨炼球员的技术和能力。通过观看篮球训练，我意识到只有付出大量的汗水和努力，才能达到出色的表现，这给了我在学习和其他领域的努力中一种动力。

其次，观看篮球训练让我深刻认识到了团队合作的力量。在训练场上，篮球队员们需要紧密配合、相互信任，才能取得胜利。他们通过传球、配合、掩护等方式，共同攻防，努力将球送进对方的篮筐。篮球训练的现场让我看到了队员们紧密配合的场景，他们彼此信任，互相帮助，共同进步。这让我认识到在生活中，团队合作的力量是无穷的，只有团结一心，才能取得更好的成绩。

此外，观看篮球训练让我深深感受到了专注和毅力的价值。在训练场上，球员们无论是在进行技术训练还是体能训练，始终保持着高度的专注。他们不断地重复着动作，不断地挑战自己的极限，只有通过坚持不懈的努力，才能在关键时刻取得好成绩。观看篮球训练让我明白了专注和毅力的价值，只有持之以恒地努力，才能在自己的领域取得成果。

最后，观看篮球训练让我深刻认识到了体育精神的传承。在篮球训练的现场，球员们秉持着团结拼搏、顽强拼搏的精神，不断挑战自己，追求卓越。他们尽自己最大的努力，克服困难，面对失败不气馁，保持乐观向上的态度。这种体育精神无疑是篮球运动的核心价值，在观看篮球训练过程中，我受到了极大的鼓舞，也深受感染。

总之，观看篮球训练给我带来了许多宝贵的心得和体会。训练的重要性、团队合作的力量、专注和毅力的价值以及体育精神的传承，这些都让我对篮球运动更加热爱和敬畏。我相信，只要我在生活中坚持训练，学会团队合作，保持专注和毅力，传承体育精神，我一定能够取得自己想要的进步和成就。篮球不仅仅是一项运动，更是一种生活态度和价值追求，我将会持之以恒地追寻这份热爱，并将其融入到我的生活中去。

**篮球训练心得体会-篮球爱好者篇八**

篮球是一项充满激情和挑战的运动，我已经沉浸于篮球世界多年。在这个过程中，我积累了许多宝贵的经验，培养了自己的技能和素质。现在，我想和大家分享我对训练篮球的心得体会。

首先，训练的重要性。要想成为一名出色的篮球运动员，光有天赋是远远不够的。训练是提升自己能力的关键。每天坚持训练，锻炼身体，提高基本功是迈向成功的第一步。在每次训练中，我都严格要求自己，不断突破自我，力求做到更好。通过反复的练习，我逐渐掌握了各种技巧，并在比赛中得到了体现。

其次，正确的训练方法。训练不仅要有规律，还要具备正确的方法。在训练中，我注重细节，尽量减少错误动作的发生。同时，我也会向教练和有经验的运动员请教，学习他们的技巧和经验。除此之外，我还经常通过观看比赛录像，学习其他优秀篮球运动员的技巧，不断吸取新的知识，提高自己的水平。

再次，忍耐和坚持。篮球训练是一个持久战，没有哪一个技巧是一蹴而就的。在训练过程中，我遇到过很多困难和挫折，但我从不放弃。想要获得突破，就需要付出坚持的努力。每当我遇到难题时，我会思考分析，找到解决办法，并一直坚持下去。通过不断积累，我逐渐提高了自己的技术和能力。

最后，与团队合作。篮球是一项团队运动，团队合作是取得成功的关键。在训练中，我注重与队友之间的配合，相互鼓励和支持。无论是进攻还是防守，我们都要密切配合，发挥出最佳水平。在比赛中，我始终保持团队意识，尽力帮助队友，努力争取胜利。通过团队合作，我们的篮球队在各项比赛中取得了优异成绩。

通过多年的篮球训练，我不仅提高了自己的技能水平，也培养了自己的团队意识和合作精神。这项运动让我变得更加坚强和自信，也给我带来了很多快乐和友谊。我相信，只要坚持努力，相信自己，就能够在篮球的世界中取得更大的成就。

**篮球训练心得体会-篮球爱好者篇九**

篮球是一项受到广大青少年喜爱的运动，它既考验了运动员的体能，又要求他们具备一定的技巧和团队合作精神。作为一名篮球训练员，我有幸能够参与并见证年轻运动员们的成长，也深感到了这项工作的独特魅力。在多年的实践中，我积累了一些心得体会，希望与大家分享。

转载自 FAnWen.cHaziDian.coM

首先，篮球训练中的个性化指导非常重要。每个人的身体素质和篮球技术都不相同，因此，在训练中，我们应该根据每个运动员的特点进行差异化指导。比如，某些运动员身高优势明显，我们就要注重他们的内线技术和篮板球能力的培养；而对于身体灵活性较好的运动员，我们则应该加强他们的盘带和射术训练。通过个性化的指导，可以更好地激发运动员的潜力，提高他们的训练效果。

其次，篮球训练需要注重技术细节的培养。篮球是一项技术含量较高的运动，而技术的细节决定了比赛的胜负。作为训练员，我们要注重基本功的训练，没有扎实的基础技术，一切战术和进攻手段都将徒劳无功。我们要注重运动员的动作技术、传球精准度、投篮精度等方面的训练，通过不断的练习和反复纠正，让运动员们对技术动作形成正确的模式，并在实战中能够信手拈来。

第三，篮球训练要注重心理素质的培养。篮球比赛中，临场发挥很大程度上取决于球员的心理素质。作为训练员，我们要帮助运动员们树立正确的竞争心态，培养他们的自信心和坚韧精神。比赛中会面临挫折和压力，我们需要引导运动员学会面对失败，从失败中总结经验教训，不断调整自己并迎头赶上。同时，我们也要培养运动员的团队精神和合作意识，只有团结一心，才能取得更好的战绩。

第四，篮球训练中注意营养和体能的培养。篮球是一项高强度的运动，需要运动员具备较好的体能和耐力。作为训练员，我们要引导运动员们养成良好的生活习惯，保证每天充足的睡眠和合理的饮食，科学补充营养物质，提高身体素质。同时，我们也要通过训练来提高运动员的爆发力、速度和灵活性，使他们在比赛中更加游刃有余。

最后，篮球训练中也要注重比赛经验的积累。在训练的同时，我们要给予运动员们足够的比赛机会，让他们在真实的比赛环境中锤炼自己，积累经验。通过比赛，运动员们能够更好地理解战术的运用和技术细节的发挥，同时也能够更好地适应比赛的压力和节奏。比赛经验的积累不仅能够提高运动员们的竞技水平，还能够锻炼他们的心理素质和团队合作能力。

总之，《篮球训练员心得体会》事关篮球培训工作的方方面面，从个性化指导、技术细节、心理素质和体能培养、比赛经验等多个角度强调了训练员应该关注的事项。只有专注于这些方面，才能够真正提高运动员的篮球水平，并且塑造他们健康向上的人格。希望我的经验与体会能够对其他篮球训练员有所启发，为篮球事业的发展贡献自己的力量。

**篮球训练心得体会-篮球爱好者篇十**

篮球作为一项团体运动，不仅能锻炼身体，增强体魄，还能培养团队合作的意识和精神。在单位的篮球训练中，我深感到了篮球运动的魅力，也从中得到了很多的心得体会。下面我将结合自己的经历，向大家分享一下我在单位篮球训练中的心得体会。

首先，在单位篮球训练中，我深刻体会到了合作的重要性。篮球是一项团队运动，无论个人如何出彩，如果没有团体的配合，就很难获得胜利。在训练中，我们每个人都要明确自己的定位，发挥自己的特长，同时也要配合队友，互相支持，才能够将球队的实力最大化。团队的合作不仅仅体现在比赛中，平时的训练中也需要彼此的协作和配合。只有通过不断的训练和磨合，才能成为一个默契的整体，从而在比赛中取得好的成绩。

其次，我通过篮球训练体会到了自律的重要性。篮球是一项需要耐心和毅力的运动，只有在不断的练习和自律的基础上，才能不断进步。在训练中，我们要坚持严格的训练计划，按时参加训练，不能因为一时的懒惰而草率行事。只有通过持之以恒的努力，才能收获到进步和成长。篮球训练中，自律能够帮助我们建立起良好的习惯，以及培养出对自己的严格要求，从而有效地提高自己的技术水平和身体素质。

此外，在单位篮球训练中，我也深感到了团队精神的重要性。篮球比赛中，每个人都要有自信，但不能忽视团队精神的重要性。在训练中，我们要互相鼓励和支持，共同面对困难和挑战。无论是胜利还是失败，都需要团队一起分享和承担。团队精神不仅体现在比赛中，更体现在平时的团结协作和互相帮助。只有通过团队的力量，才能让每个人的实力发挥到最大，使整个队伍更加强大。

最后，在单位篮球训练中，我也理解到了竞争的重要性。篮球是一项竞技性很强的运动，只有在激烈的比赛中，才能发现自己的不足和提高的空间。在训练中，我们要积极参与竞争，通过与队友的竞争，不断提高自己的技术水平和比赛经验。竞争能够激发我们的斗志和进取心，帮助我们突破自己的极限，追求更高更好的成绩。

综上所述，单位篮球训练中的心得体会是多方面的。通过团队合作、自律、团队精神和竞争，我们能够获得更多的成长和收获。篮球作为一项团体运动，能够锻炼我们的身体，培养我们的团队意识和精神。在训练中，我们需要通过合作、自律、团队精神和竞争来不断提高自己，实现个人的成长和团队的成功。我相信，在今后的训练中，我会继续努力，为球队做出更大的贡献。

**篮球训练心得体会-篮球爱好者篇十一**

篮球运动是以投篮、上篮和扣篮为中心的对抗性体育运动之一，那么你知道打篮球比赛的心得怎么写吗?下面小编给大家介绍关于打篮球心得体会的相关资料，希望对您有所帮助。

20xx年9月-10月，为期一个多月的江西科技学院‘蓝梦杯’大型男子篮球联赛终于在上周落下帷幕，作为江科校学生会的一员，我可以说我是最悲惨的一个，因为我周一到周五每天下午7-8节都没有课，所以比赛从开始到结束，每场值勤都有我，即使是在总决赛没有安排到我的情况下也不例外，而我又可以说我是最幸运的一个，因为如此精彩的比赛我场场不落，并且从值勤的过程中收获了许许多多的感受。

9月的南昌，天气也阴晴不定，所以在值勤过程中，有时穿着正装站在骄阳下，有时又站立在风中，总之，场场比赛总能看到我们校学生会值勤人员的身影。站立——这种平时我们认为再简单不过的事，但在我们穿着皮鞋，女生穿着高跟鞋，维持长时间不变的姿势后，也变得异常的困难。为了这次比赛的顺利展开，体育部各成员花费了最多的时间和精力在上面，同时各部门的同学也是从自己的学习和生活中挤出自己更多的时间安排在值勤工作上面。所以最近一段时间，大家幸亏是必然的。

但是呢，这次比赛也出了很多问题，觉得自己做得不是很好，在我值勤的比赛中，有一次双方比赛队员在比赛场上殴打了起来，当时我是离他们最近的值勤人员之一，但是，我却没能第一时间站出去阻止他们的行为，对此我深感愧疚，在此下来也自我检讨一下，自己做得不好的地方。还有就是，我在场上值勤的时候主要负责观众不进入比赛场地的工作，但是更多的时候是很多观众从比赛场地走过我却没有及时阻止或是阻止了却没有效果，为此我也应当自我反思一下自己工作中出现的问题，以及说话的技巧等等。

我最喜欢的话中有一句，付出不一定有收货，但不付出，就一定没收获。在这篮球比赛中，充分印证了这个道理，它不仅仅指篮球比赛队员的拼搏，同时也实用于自己，如果我不去篮球值勤，不去体味一下这岗位的艰难，我是永远不会明白很多事。同时在这活动中，我体会到过篮球各学院的团结竞争矛盾友谊，同时对于我们学生会，当这场比赛开始时体会到过自己的责任重大与工作的艰难，但是在比赛结束的那天半晚，当我们全体值勤成员男生搬桌子，女生搬凳子回校会办公室的时候我们大家一起嬉戏，一起比赛哪个部门的桌子搬得快，一起笑的时候，那是我又感受到校学生会的合作团结友谊，以及一些各种莫名其妙感动的感觉，那是不易于言表的东西，我想，那将是我们一辈子用什么也换不来的财富。

时光飞逝，我们这些懵懵懂懂的大一新生加上我们可爱的学姐学长，一起支撑起了江科校学生会这个大家庭，我也觉得自己在不断的成长，同时，有些事情做了，为自己的青春不留遗憾。

大一上学期11月份中旬，“新生杯”篮球赛画上了圆满的句号。那是我第一次穿上印着班级的球衣代表一个团体参加体育竞技活动。我身着“24”号球衣，对于个人和集体的荣誉充满了渴望。

回想起之前训练的那段日子。我们每天可以比别人起得早，在他人还在睡觉的时候，我们已将开始了训练，真的让我铭心刻骨。从基础的控球训练到定点投篮，从战术配合，挡拆，下快攻，联防。从体能训练到实战对抗训练。一次又一次的训练，虽然最后的成绩并不理想，我们代表地物1002班在“新生杯”篮球赛小组赛阶段就被淘汰，我们伤心过，迷茫过，但是我们问心无愧，依然相信集体，热爱篮球。输了大家一起承担责任，不抱怨不抛弃。因为我们付出了。其实我们还是一直很优秀的球队，有队友在随队训练的时候上了脚踝;有队友在比赛中同样受伤，我们队在两个主力受伤的情况下，小组赛中我们依旧打得很顽强，每个队员都很努力。篮球比赛提升了我们班级的凝聚力，也加深了兄弟间的感情。经过这次的篮球比赛，不仅提高了我们的身体素质，并且培养了我们的团队精神和艰苦奋斗吃苦耐劳的作风，磨练了我们的意志，增强了我们战胜困难的信心和勇气。更让我们懂得了，不管是胜利还是失败，其实都是件好事。失败是成功之母，我们今天的失败预示着下次一定会成功，因为我们化压力为动力，我们会总结其失败的原因，吸取这次不成功的教训，取长补短，争取下一次成功!这次比赛也给了我学习上的鼓动，不管是学习还是生活，你不可能永远都是无坎坷的，只有失败之后才明白，赢是多么的难!而从未输过的人永远体会不到人生有多么精彩!输了，并不意味着你比别人差;输了，也不意味着你永远不会成功;输了，更不意味着你到了人生的终点。聪明的人告诉你，失败的终点往往是成功起点。只要你敢于正视失败，敢于敢于拼搏，你一定会采摘到成功的鲜花。对此，在今后的生活中，我会加强身体的锻炼。作为一个对篮球热爱的热血青年，我会继续努力提高自己的篮球球技，增强自己的身体素质。为将来进入研究生院队打好基础，下一次一定要成为一个胜利者，为集体争光添彩，培养积极进取的上进心，加强体育锻炼，无论是因为热爱篮球，还是热爱集体。我都会努力，因为我有一颗冠军的心。

其实篮球真正交给我们的不只是篮球技术，不只是过人的技术，防守的技术，跳投的技术......而是对于梦想的不懈追求，和失败了能爬起来，受伤了能自己变得坚强，强大自己的内心，去追求真正的自我。篮球会让一个人更加上进，会让自己的身材更好，对自己更有自信，篮球会成为开心或者伤心时最好的移情通道。篮球比赛更是一种团体凝聚力的竞赛，比赛加深了队友间的感情，促进了和其他人的交流，比如对手，比如球迷，从中学会很多。

篮球在逐渐改变着我，让我个更自信，交际圈更广，身体更加强壮，内心更加坚强和健康。我爱篮球，我爱我的队友，我会努力，为梦想，为荣誉而不断拼搏。

回想起之前训练的那段日子，我们的运动员流下的泪与汗，真的让我们铭心刻骨，即使最后的成绩不是非常理想，但是我们问心无愧，因为我们已尽力!取得这样的成绩，有两个失误点，一是我们比赛过程当中传球失误较多，再一方面就是我们速度过慢，以致于不能对对方的快攻进行及时的防守。

不过，在比赛过程当中，我们的运动员为我系树立了良好的文明形象，体现出了我们教育学院的学生的将来都会是能为人师表的高素质的优秀教师。

经过这次的篮球比赛，不仅提高了我们的身体素质，并且培养了我们的团队精神和艰苦奋斗吃苦耐劳的作风，磨练了我们的意志，增强了我们战胜困难的信心和勇气。更让我们懂得了，不管是胜利还是失败，其实都是件好事。胜利是好事，但也许会让你骄傲，反而起到相反的效果。而失败是成功之母，我们今天的失败预示着下次一定会成功，因为我会化伤心为力量，化压力为动力，我们会总结其失败的原因，吸取这次不成功的教训，取长补短，争取下一次成功!加油!

任何比赛都是这样，你不可能永远都会赢，但也不可能永远都是失败者。比赛就是竞争，有输有赢才是比赛!我们赢了，不会骄傲!输就输了，也不会泄气!一切比赛和竞争都是为了更好的锻炼自己，所以输赢都只是一个结果而已，我们注重的是过程才对，因为只有在过程中才能体会到输赢的忧伤和喜悦!

人的一生当中没有多少的失败和成功，不管是学习还是生活，你不可能永远都是无坎坷的，只有失败之后才明白，赢是多么的难!而从未输过的人永远体会不到人生有多么精彩!输了，并不意味着你比别人差;输了，也不意味着你永远不会成功;输了，更不意味着你到了人生的终点。聪明的人告诉你，失败的终点往往是成功起点。只要你敢于正视失败，敢于敢于拼搏，你一定会采摘到成功的鲜花——那朵远在天边的奇葩。人生就象奔流的大海，没有岛屿和暗礁，就难以激起美丽的浪花。输了，把失败作为动力!年轻人应有宽广的胸怀，千万不要去计较那微不足道的创伤。

通过这次比赛告诉我们，心态决定命运!一个人能否成功，就看他的心态了。成功人士与失败之间的差别是：成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反，他们的人生最受过去的种种失败与疑虑引导支配。所以我们这次比赛中，赢不会让我们骄傲，而属也不会使我们气馁，我们会端正我们的心态，下次取得最后的胜利!

对此，在今后的生活中，我们应加强身体的锻炼，要求每一位同学都要坚持上早操，严钢纪律，增强同学们的体制。我系学生会也会提高对体育活动的重视，督促同学们的体育锻炼，为以后的学习打下良好的基础!

我们的口号是：我运动，我阳光，我健康!

**篮球训练心得体会-篮球爱好者篇十二**

篮球作为一项常见的团队运动，不仅具有很高的身体素质和技术要求，而且也需要队员们的团队协作能力。在大学篮球训练中，我深深体会到了训练的辛苦和收获的快乐。下面我将结合自己的经历，以五段式的方式，分享我在大学篮球训练中的心得体会。

第一段：毅力和坚持是成功的关键。

大学篮球训练非常辛苦，每天都要接受艰苦的训练和严格的要求。训练场上，我们需要面对各种高强度的体能训练和技术练习。曾经有一次，因为长时间的训练，我的双腿像灌了铅一样，几乎无法移动。但正是在这种强度的训练中，我逐渐培养了坚持不懈的精神。虽然有时会感到疲惫和压力，但我知道只有坚持下去，才能真正提升自己的水平和技能。

第二段：合作和团队精神是最重要的。

在大学篮球训练中，学习与队友的合作和团队精神是最重要的。篮球是一项需要队员们相互配合的运动，只有通过良好的合作才能达到最好的效果。在团队中，每个人都需要承担责任，积极主动地与队友沟通和协调，互相支持和互帮互助。只有团结一致，共同为团队的目标努力，我们才能取得更好的成绩。

第三段：耐心和冷静是解决问题的关键。

在训练过程中，遇到困难和问题是不可避免的。在团队比赛中，有时我会陷入紧张和焦虑的状态，这会影响我的发挥。但是，我通过不断的训练，逐渐掌握了保持冷静和耐心的方法。当困难出现时，我尝试停下来冷静思考，寻找解决问题的方法。我发现，只有保持平静和冷静，才能更好地应对挑战，并找到解决问题的路径。

第四段：自律和自我管理是提高的基础。

大学篮球训练需要良好的自律和自我管理能力。在训练中，我意识到只有合理的安排时间和规律的生活习惯，才能更好地发挥自己的水平。我调整了我的作息时间，合理安排了训练和学习的时间，让二者相辅相成。同时，我还注重自己的饮食和休息，保持良好的身体状态。通过自律和自我管理，我发现自己的篮球水平得到了明显的提高。

第五段：回馈和成长。

大学篮球训练不仅仅是为了个人的提高，更是为了团队的进步和发展。在我的大学篮球队中，我们经常参加比赛，并为学校赢得了荣誉。每次获胜时，我感到自己的付出有了回报，同时也为自己和团队感到骄傲。同时，我也明白篮球训练不仅仅是为了大学时期，它的影响将会伴随我一生。通过参与篮球训练，我学到了团队合作、自律和坚韧的品质，这些品质将对我的未来发展产生重要影响。

总结：

大学篮球训练是一段辛苦但充实的经历。通过训练，我不仅提高了自己的篮球水平，还学到了许多与人合作、自我管理等重要的品质。通过团队合作和个人努力，我找到了解决问题和克服困难的方法。大学篮球训练不仅帮助我成长，也为我的未来奠定了坚实的基础。这段经历将伴随我一生，成为我生活中的宝贵财富。

**篮球训练心得体会-篮球爱好者篇十三**

很多同学都是从高中开始打篮球的，他们的动作很帅，技术很娴熟，然而在高中的时候我对篮球并不感兴趣，学的是乒乓球。我们几乎都是男生，每次集体活动他们都是打篮球，让我感觉自己有点脱离集体的感觉。还有一点是，我发现我们学校的篮球设施相当的多，这种体育运动相当的普及，于是我选择了篮球，想通过篮球的学习来增进同学的友谊。而且我也发现篮球是一种考验配合和身体协调性的运动，这样我可以在忙碌的学习中，让疲惫的身心的到放松，同时篮球可以增进左脑的思维，可以达到大脑的协调发展。而且增强体质，促进健康，又能丰富我们大学的业余文化生活，振奋精神，从而提高工作学习效率，同时能够培养我们团结友爱的精神，培养良好的团队作风，并养成体育锻炼的习惯。

经过这一个学期的篮球学习，发现自己学到了很多的技术与技巧，让本来大脑中对篮球一片空白有了认识。老师在上课进行指导与演示，但是老师注重的是实践，让我们更多的时间来练习，这样不但让自己的篮球技术在实践中得到了提升，同时也让我们上课学到的内容得到了强化，体育运动本来就是多加练习的。我觉的这种教育方式真的很适合篮球运动。对于初级班的篮球要求不是很高，正确的投篮、三步上篮、灵活的运球，转身跳投。学会用手腕拍球，高手拍球手心永远是干净，也许这是拍球的最高境界吧，然后用手指黏球其次要学会绕球，培养良好的球感。最后就要学会跑动中的运球，不求快求稳。右手五指张开托球，掌心不触球手腕与手肘分别成90度，形成一个不关口的正方形出手时，手臂自然前推，这是运球的标准动作，但注意手腕的抖动和手指出手的感觉。老师讲的这些都让我受益匪浅。其次就是投篮的练习，以及近距离投篮时角度的选择，角度最好选择与篮板成30度的位置，其动作方法是两手持球于胸前，两脚左右或前后立，膝微屈，起跳时迅速屈膝，脚掌蹬地向上起跳，双手举球至肩上，右/左手持球，左/右手扶球右/左侧方，当跳起接近高点时，球离手，这些我同学以前说过，通过这次选修课让我深有体会。但经过老师一学期的指导，我对篮球有了心得认识，特别是对于控球和投篮姿势以及投篮角度的选择！

篮球让我明白了什么是拼搏与奋斗，什么是团队与协作！篇二：选修篮球课的心得体会。

我之所以选择了篮球基础班这门选修课，是因为我认为打篮球是一项十分有益于身心健康发展的体育活动。打篮球不仅可以促进我们骨骼的生长发育，让我们变得身手灵巧，思维敏捷，提高协同合作能力，提高团队精神，还可以认识很多朋友，扩大交友圈子。在认识朋友的同时还能学到更多的东西，集思广益，不仅调节了学习的压力，更让我们得到了更多的欢乐。由于我身材比较弱小，也想多多参加篮球运动来增强自己的体质，获得一个健康的体魄。

虽然只有短短的一学期，可是我已经学到很多了。每次训练开始前，老师都会要求我们做热身活动。他还不忘时刻提醒我们：热身活动在保护我们自己免受不必要的运动伤害的同时还可以增强我们训练的效果。传球：为了团队的胜利,我们需要把球传给更有机会投进的队员，同时还应该注意传球的方式与力度，只有这样我们的队友才有更加好的掌控球的机会。这让我明白了在团队合作中，我们要考虑全局，不能只顾自己，同时还要努力积极地配合好其他的队友们。运球：在运球过程中,我们需要变线,变速,利用假动作等骗过对方。在迈向成功的道路上，方法是很重要的。根据形式的不同适时的改变方法也是很重要的。我们要分清轻重缓急，学会曲线胜利,学会兵不厌诈,这样我们才能在面对对手时游刃有余。投篮：时机,方位,角度和力度这四者都是相当重要的，缺一不可，只有这四者配合在一起，我们才能真正把球投好。

在防守时，我们要尽力地守住球。而这需要我们的勇气,洞察力,果断和毫不留情。

篮球是团队的运动，一个人以一敌多是注定要吃亏的。孤胆英雄是电影里的完美人物，在篮球运动中我们更要学会的是团队合作。在成功的道路上,我们需要团队的力量，我们应该具备团队的精神。众人拾材火焰高，团队合作可以助我们走得更远。篮球还是一项很有激情的运动。我们的生活中需要激情。它会在无形中给你前进的动力，让你的生活过得更加有活力。一只蜡烛不可能照亮整个世界,但它可以点燃整个世界的蜡烛.在这学期的篮球选修课中，我还明白了：三人行,必有我师焉，谦受益，满招损。在打篮球的过程中我们还应该多向队友甚至是对手学习，只要他们有比我们好的方面，我们就应该努力地去学习，而不应骄傲，目中无人。

专业班级：地球物理学1002班。

学号：10017203姓名：李东成比赛团体：地球物理学1002班。

比赛时间：大一上学期。

大一上学期11月份中旬，“新生杯”篮球赛画上了圆满的句号。那是我第一次穿上印着班级的球衣代表一个团体参加体育竞技活动。我身着“24”号球衣，对于个人和集体的荣誉充满了渴望。

回想起之前训练的那段日子。我们每天可以比别人起得早，在他人还在睡觉的时候，我们已将开始了训练，真的让我铭心刻骨。从基础的控球训练到定点投篮，从战术配合，挡拆，下快攻，联防。从体能训练到实战对抗训练。一次又一次的训练，虽然最后的成绩并不理想，我们代表地物1002班在“新生杯”篮球赛小组赛阶段就被淘汰，我们伤心过，迷茫过，但是我们问心无愧，依然相信集体，热爱篮球。输了大家一起承担责任，不抱怨不抛弃。因为我们付出了。其实我们还是一直很优秀的球队，有队友在随队训练的时候上了脚踝；有队友在比赛中同样受伤，我们队在两个主力受伤的情况下，小组赛中我们依旧打得很顽强，每个队员都很努力。篮球比赛提升了我们班级的凝聚力，也加深了兄弟间的感情。经过这次的篮球比赛，不仅提高了我们的身体素质，并且培养了我们的团队精神和艰苦奋斗吃苦耐劳的作风，磨练了我们的意志，增强了我们战胜困难的信心和勇气。更让我们懂得了，不管是胜利还是失败，其实都是件好事。失败是成功之母，我们今天的失败预示着下次一定会成功，因为我们化压力为动力，我们会总结其失败的原因，吸取这次不成功的教训，取长补短，争取下一次成功！这次比赛也给了我学习上的鼓动，不管是学习还是生活，你不可能永远都是无坎坷的，只有失败之后才明白，赢是多么的难！而从未输过的人永远体会不到人生有多么精彩！输了，并不意味着你比别人差；输了，也不意味着你永远不会成功；输了，更不意味着你到了人生的终点。聪明的人告诉你，失败的终点往往是成功起点。只要你敢于正视失败，敢于敢于拼搏，你一定会采摘到成功的鲜花。对此，在今后的生活中，我会加强身体的锻炼。作为一个对篮球热爱的热血青年，我会继续努力提高自己的篮球球技，增强自己的身体素质。为将来进入研究生院队打好基础，下一次一定要成为一个胜利者，为集体争光添彩，培养积极进取的上进心，加强体育锻炼，无论是因为热爱篮球，还是热爱集体。我都会努力，因为我有一颗冠军的心。

其实篮球真正交给我们的不只是篮球技术，不只是过人的技术，防守的技术，跳投的技术。。。而是对于梦想的不懈追求，和失败了能爬起来，受伤了能自己变得坚强，强大自己的内心，去追求真正的自我。篮球会让一个人更加上进，会让自己的身材更好，对自己更有自信，篮球会成为开心或者伤心时最好的移情通道。篮球比赛更是一种团体凝聚力的竞赛，比赛加深了队友间的感情，促进了和其他人的交流，比如对手，比如球迷，从中学会很多。

不知不觉，学习篮球课已经有快一年了。在这一年的学习过程中，我不仅学到了许多有用的篮球技巧，从最初的运球、投球到现在的三步上篮、转身、防守等等。更重要的是，通过进行篮球运动，我强健了自己的体魄，培养了团队合作的精神。篮球课作为一门广受学生喜爱的体育课，自有它的魅力之所在。首先，篮球是一项锻炼性运动。它不仅具有很强的娱乐性，还能增强体质。它不仅可以使人从紧张的状态得到放松，促使身心的健康发展，更能够从体能上得到锻炼。据专业人士讲，他可以改善人的呼吸系统、消化系统等多项体质功能。篮球活动形式灵活，具有较强的趣味性和竞技性，并容易普及，深受人们喜爱。它对于增强体质、促进身心健康，提高体育活动的参与意识，培养优良品质都具有重要意义。从事篮球运动，有利于提高群体意识，团结合作，顽强拼搏的意志品质和良好的心理素质，而且能够培养我们团结友爱的集体荣誉感，严格的组织纪律性和顽强的意志品质积极拼搏精神。

其次，它包含着很多技巧。我并不是专业的篮球选手，所以对这些技巧知道得也不多。但通常来说，我们常用的是虚实结合的方法。实的包括运球、传球（胸前传球和击地传球）、三步上篮，这些是个人所需的必备技能，硬性条件。虚的就主要包括晃人、虚上、转向、假摔等，这些是要在打篮球的过程中慢慢体会的。从这一年多的学习和练习中，我总结出以下一些篮球技巧：

一、传球中应注意的问题:。

1、要注意全队的进攻配合，在自己持球的位置要预感到可能发生的进攻配合和机会。

2、尽量提前观察到每个潜在的接球队员和防守队员的情况。

3、传球要到位，要会用球领人，尽量做到球到人到，一般情况是把球传到同伴远离防守一侧的位置。

4、要学会左右手都能传球，往往当防守者注重防强手的时候，利用弱手传球是较为有效的。

5、传球要及时。

二、接球中应注意的问题：

1、在本队战术要求的范围内，积极移动迎前接球或领前接球，寻找理想的接球角度。

2、应结合传球队员有要求的信号及明确的传球位置，要能控制较大的接球范围（尤其内线队员）给传球队员安全感。

3、接球的同时要尽快地与下一步的进攻动作衔接好。

4、接球的瞬间要利用来球的惯性，使球“粘”在手上。

三、投篮中应注意的问题：

1、必须是先清楚自己与投篮的距离和角度。

2、要判断防守者的情况。

3、要有突然性，掌握投篮时机。

4、尽量按照自己习惯的节奏。

5、应以打篮板投篮为好。

6、要把注意力集中在投篮的动作和投篮目标上。

7、坚信能够投中篮。

四、运球中应注意的问题:。

1、始终将球保持在自己所能控制的范围内。

2、要抬头，随时观察场上情况，要有目的地传球。

3、要远离防守者的手运球。

4、应学会左右手都能运球。

5、能传球时尽量不运球。

6、不要向队员聚集的区域运球，离边线和场角区域远一些。

7、运球中要掌握好节奏，不仅要有方向的变化，而且应有速度快慢的变化。

8、运球中没有好的传球机会时不要停止运球，以免被对方夹击抢掉球或造成5秒违例，尤其紧逼时更是如此。

五、持球突破时应注意的问题:。

1、运用持球突破时，要与投篮和传球相结合。

2、对反应快，移动灵活的防守者可多利用假动作，对反应较慢，移动能力稍差的防守者可多用突破的起动突破防守者。

3、突破前的重心要低而稳。

4、突破时要敢于帖近防守者，进行合理的身体接触。

六、防守时应注意的问题:一般情况下，防守队员应站在对手与球篮之间偏向有球的一侧的位置上，防守者位置和距离必须根据球的转移而及时调整。篮球运动具有较强的集体性，它要求参加者必须齐心协力、密切配合、互相帮助，发挥集体的力量，争取比赛的胜利。因此参加者容易形成团结友爱的集体荣誉感、严格的组织性和顽强的意志以及积极拼搏的精神，并能够使参加者相互了解，形成友好的交往和长期的友谊。

另外，篮球运动还培养了我的一种拼搏精神。它不仅可以磨练人的意志，还可塑造人的品格。说到此，我们就不得不提到大家一直所津津乐道的nba和我国的大牌球星姚明，另外，就是乔丹和科比。了解他们的人必定都知道，打球是很辛苦的一件事，往往一场下来，大汗淋漓不说，整个人都累得想躺倒地上不想动了。但是，对于一个喜欢篮球、热爱篮球的人来说，它更是一种乐趣。就像我们寝室一位哥们儿说的：“几天不打球，手就痒痒了。”的确是这样的，我尤其喜欢拿到球后的那种责任感和投中那一刻的激动和成就感。说到篮球精神说到底就是一种拼搏精神，一种永不言败的精神，一种奋发向上的精神。它不仅需要从个人的自身技能方面来提高，还要有对团队很强的责任感，良好的默契和团队合作精神。我认为：如果我们真正把自己投入到篮球运动中，就可以从中学到很多东西，对个人的学习、工作和生活也能起到积极的促进作用。

篮球课心得体会又一个学期过去了，我们要结束大学生活中最后一学期的体育课了。我很喜欢篮球这项运动，通过一学期的学习，不仅获得了篮球的各方面知识和技能，和老师同学的相处也十分融洽，让我觉得非常快乐。

篮球运动是一项动作比较复杂，变化多样，灵活性，技术性和竞争性都比较强的球类运动。我之所以选修篮球，因为篮球动运是一项很普及的运动项目，它具有较大的吸引力，既能增强体质，促进健康，又能丰富人们的业余文化生活，振奋精神，从面提高学习工作效率；它能使参加者更多的掌握篮球运动方面的知识和提高运动水平，而且能够培养我们团结友爱的集体荣誉感，严格的组织纪律和顽强的意志品质，积极的拼搏精神。要想学好打篮球，我认为首先要建立起篮球运动的基本技能概念，熟悉球性，锻炼控球能力，体会动作要领，初步掌握篮球最基本技术和游戏方法，使自己的身体在打球时协调不僵硬，同时勇敢、顽强、机智、果断等优良品质和团结一致的集体主义精神也是不可或缺的。在老师的认真教学和指导下，我们进行了许多训练。通过一学期的训练，我们练习认真，积极性高，兴趣大，进步快，篮球运动具有较强的集体性，它要求参加者必须齐心协力、密切配合、互相帮助，发挥集体的力量，争取比赛的胜利。因此参加者容易形成团结友爱的集体荣誉感、严格的组织性和顽强的意志以及积极拼搏的精神，并能够使参加者相互了解，形成友好的交往和长期的友谊。篮球课程的任务是通过课堂教学和学校课余活动，在教师、学生的参与和教与学相互作用中完成的。通过这项运动，全面地发展身体机能和素质，培养了正确的人生观和良好的道德情操。篮球课程在学校和课余校园文化生活中，增进了学生之间的交流和也促进了我们德、智、体、美的全面发展。也加强了我们的集体主义观念。篮球运动可以使身体的各组织器官得到充分的锻炼。篮球的技术动作，是由人体的基本活动跑、跳、投所组成的，学习和运用篮球运动技术的过程，也是提高和发展人体基本活动能力的过程。这对于促进高中生上下肢、骨骼、肌肉的发展，内脏器官功能的提高以及人体的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等素质的发展都具有重要的意义。篮球运动是在快速、多变、攻防对抗中进行的，对于提高神经系统的灵活性、思维的敏捷、判断准确和应变能力都有积极的作用。经常参加篮球运动对提高大脑的综合分析能力和良好的心理素质具有重要价值。篮球是一项快乐的运动。在运动中我们愉悦了我们的心情，劳逸结合使我们对篮球课更加爱好，我们不在惧怕运动中的累，反而会去享受。这个学期的体育课结束了，可是篮球作为一种体育运动却不会结束，我会在以后的运动中不断学习不断进步。让篮球成为一种健身活动，让课余生活变得精彩。

8、这个世界并不是掌握在那些嘲笑者的手中，而恰恰掌握在能够经受得住嘲笑与批忍不断往前走的人手中。

9、障碍与失败，是通往成功最稳靠的踏脚石，肯研究、利用它们，便能从失败中培养出成功。

10、在真实的生命里，每桩伟业都由信心开始，并由信心跨出第一步。

**篮球训练心得体会-篮球爱好者篇十四**

篮球作为一项团队运动项目，以其激烈的竞争和高度技巧的要求而广受欢迎。我作为一名篮球爱好者，经过长时间的训练和比赛，收获了很多关于篮球的心得体会。在本文中，我将分享我的体会和经验，希望能够对其他篮球爱好者有所帮助。

第一段：倾听教练的指导和建议。

在我开始练习篮球的早期阶段，我意识到一个重要的事实：倾听教练的指导和建议是非常重要的。教练是我们进步的关键人物，他们能够看到我们的不足和潜力。尽管有时候他们的批评可能会让我们感到沮丧，但我们必须学会接受并从中吸取经验教训。我发现，当我积极地倾听和接受教练的指导时，我的篮球技能得到了极大的提升。

第二段：坚持训练的重要性。

篮球是一项需要长期坚持和不断努力的运动。训练的重要性是我在篮球道路上的一次重要领悟。只有通过坚持不懈地训练，我们才能够保持良好的状态和提高自己的技能。就像一句老话说的那样：“熟能生巧。”每天坚持投篮训练、练习传球和进行体能锻炼对于我的进步起到了至关重要的作用。我深刻体会到，付出总有回报，只要努力不懈，就一定能够收获成果。

第三段：团队合作和沟通。

篮球是一项团队运动，团队合作和沟通是取得胜利的关键。在比赛中，每一个球员都扮演着重要的角色。每个人都应该明确自己的职责，并与队友保持密切的沟通。篮球比赛中的配合需要球员之间的默契和互相理解。通过与队友的良好合作，我们可以更好地利用每个人的优势，达到最好的效果。我在训练中学到的沟通技巧和团队合作的经验对我不仅在篮球场上，也在生活中产生了深远的影响。

第四段：比赛中的应变能力。

篮球比赛中，面对不同的对手和不同的战术，我们必须具备良好的应变能力。这是我通过不断参与比赛和训练中学到的重要一课。比赛中的应变能力并不仅仅指技术上的应对，还包括心态上的调整。例如，当我们落后时，我们不能气馁，而是要振作精神，找到改变比赛局势的方法。这种应变能力也需要求知若渴，学习和借鉴其他优秀球员的经验和技巧。只有不断提升自己的综合素质，我们才能在比赛中做出正确的判断和决策，取得胜利。

第五段：享受篮球的乐趣。

篮球是一项充满乐趣的运动，它能够让我从繁忙的生活中放松并找到快乐。在训练和比赛中，我能够与朋友们一起尽情释放自己的激情和能量。篮球教会了我如何面对困难和挫折，在每次不如意的练习和比赛后重新站起来。通过篮球，我结识了很多志同道合的朋友，我们共同开展了很多有意义的活动。篮球不仅让我收获了技能提升，还让我感受到团队合作和战胜困难的快乐。

在篮球的长期训练和比赛中，我体会到了许多关于篮球的心得和体会。倾听教练的指导和建议、坚持训练、团队合作和沟通、比赛中的应变能力以及享受篮球的乐趣，这些都是我无法忘怀的经验。通过篮球，我不仅锻炼了身体，也提升了自己的心理素质。我相信，只要坚持不懈，每个篮球爱好者都能够在这项运动中收获自己的成果与成功。

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！