# 202\_年气排球心得体会(实用11篇)

来源：网络 作者：梦里花开 更新时间：2025-04-27

*心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。气排球心得体会篇一学习生活中大家会接触到很多新东西，要想学好这些东西必须要掌握一...*

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**气排球心得体会篇一**

学习生活中大家会接触到很多新东西，要想学好这些东西必须要掌握一定的技巧和方法，为此下面学大教育网为大家带来学生学习排球的心得体会这篇内容，希望大家能够认真阅读这些内容，从而提高自己的能力。

通过在排球课上的学习，可以培养和锻炼了自己的心理素质，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个人的配合及应变能力，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!

**气排球心得体会篇二**

气排球是一项团队合作和技巧的运动项目，我在接触和参与这个项目的过程中，不仅培养了健康的体魄，更锻炼了自己的团队意识和沟通能力。在这里，我了解到团队的力量和个人的努力都是取得成功的重要因素。在这篇文章中，我将分享我在气排球中的体验和收获，以及对团队合作和个人成长的深刻理解。

首先，气排球是一项充满激情和挑战的运动。每一次比赛都充满了紧张和兴奋，为了达到最好的表现，我们需要全身心地投入并发挥出自己的最佳水平。作为一个球队的一份子，我学会了如何与队友紧密配合，共同战斗。团队合作是取得胜利的关键。在比赛中，我们需要互相支持、协作和沟通，只有团结一心才能更好地应对对手的挑战。

其次，参与气排球让我意识到个人成长不仅需要个人努力，还需要与他人的互动和学习。在队友的帮助和教导下，我不断改进自己的技巧和战术意识。他们的经验和指导对我起到了很大的帮助，让我能够更好地了解球场上的形势和战术的运用。通过与队友和教练的交流和讨论，我逐渐理解到只有相互学习和借鉴经验，才能不断提高自己的水平，并成为更出色的球员。

另外，气排球也教会了我如何应对失败和挫折。在比赛过程中，我们无可避免地会遇到一些困难和挑战，如果处理不当，可能会导致球队的失败。然而，失败和挫折是我们成长和进步的机会。我学会了从失败中吸取教训，并找到改进的方法。这使我变得更加坚韧和有韧性，不轻易放弃，并且乐于与队友一起为未来的比赛努力。

最后，气排球中的团队合作和个人成长对我在生活中也产生了深远的影响。在日常生活中，我们同样需要与他人合作，并使用我们学到的团队合作和沟通的技巧。在工作中，我们需要协调和理解团队成员的需要，共同实现团队的目标。在家庭中，团队合作能够帮助我们更好地处理家庭事务，并增进家人之间的理解与和谐。所以，气排球不仅仅是一项运动，更是一种生活态度，一种乐于与他人合作和共同进步的精神。

综上所述，参与气排球不仅仅是一项锻炼身体的活动，更是一种培养团队合作和个人成长的途径。通过这项运动，我不仅增强了自己的体魄，还培养了与他人合作，沟通和解决问题的能力。在未来的生活中，我会继续运用这些技巧和经验，与他人合作，共同创造更美好的未来。我相信，只要保持积极的态度和努力奋斗，无论在运动场上还是生活中，我们都能取得更大的成功。

**气排球心得体会篇三**

排球运动是一项集体项目，因场上富于变化而极具观赏性，由于有一网之隔，比赛的双方没有直接的`身体接触，双方的对抗性主要体现在扎实的技术，灵活多变的战术以及团队的协作能力上。

排球运动是中学体育的一项主要教材，在我区，每年都要举办初中女子排球赛，所以开展比较广泛，但因场地、器材、师资以及其他各方面的制约，我区女子排球整体水平不是很高，笔者多年来一直在基层从事女子排球训练工作，现就结合本校的球队训练谈一下个人的体会。

球队的组建工作至关重要，是关系后面开展所有工作的前提，所以球队的组建必须征求学校领导的意见，并且协调相关班主任和科任老师，还必须得到学生家长的支持，只有首先协调好各方面的关系，才能更加顺利开展球队的训练与比赛工作。

通过体育课选拔和培养苗子，一般来说，首先要选拔热爱体育，有运动天赋的学生，譬如身体协调性好，反应灵活。选材恰当，对今后的训练来说可以起到事半功倍的效果，这就需要体育教师根据自己积累的经验，平时的观察，做一个“有心的伯乐”。

一般一支球队人数保持在15名左右比较合适，应该考虑到场上不同位置的需要，譬如身高、力量等。重视球队的梯队建设，运动员之间以老带新，新老交替衔接，这样不仅可以减轻教师的担子，还可以把球队一些优良的作风传承下去。

球队组建好了，应召开会议，明确组队的目的任务、训练要求、组织纪律等，教练员要根据队员实际情况制定切实可行的训练计划。

目前，我区初中女子排球的整体水平参差不齐，城区几所学校基本在坚持组队训练，有固定球队，而乡镇中学普遍是在赛前临时组队，日常训练不是很到位。所以在比赛中，主要比拼的是双方队员的基本功，战术运用很简单。

因此，在女排的训练当中，我们狠抓基本功练习，主要做法是：一是规范技术动作，主要是指垫球、传球、发球。按照动作技术要领，通过重复的强化练习，以达到动力定型，在初学阶段，应抓好基本技术的动作规范，各个技术环节要严格要求，特别应该注意的是，错误动作或者不规范动作一定要及时纠正，否则一旦养成习惯，则很难纠正过来。二是移动步法要灵活，排球场上虽然每个队员有相对固定的位置，但还是有一定的活动范围，要根据对方来球路线进行灵活的步伐移动。据观察，学生在平时练习中，一般都习惯于定点传接球，但在比赛当中，对方来球是飘忽不定的，所以在平时训练中，要多进行移动中的接发球练习。

三是训练要遵循循序渐进的规律，首先应掌握好基本功，再来强化技术动作，最后才能进行战术配合等，这样才能正式打教学比赛，不要急于求成，好高骛远。在训练过程中，还要进行一些相关的理论学习，提高队员的分析和解决问题的能力。

排球训练的初期是枯燥单调的重复练习，学生经过一段时间的训练，开始的新鲜感就会消退，很容易出现短暂的疲劳阶段，所以教练在训练当中要仔细观察，及时调整，通过各种手段激发学生的运动兴趣，譬如，可采取游戏法、目标教学法、竞赛法、或通过观看比赛录像等多种手段来促进队员的练习热情，在队员遇到技术瓶颈时，教练要及时帮助队员解决，让老队员现身说法帮带新队员走出困境。

训练除了身体训练、技术训练、战术训练之外，还应特别重视心理训练。心理训练主要包括思维判断能力、灵活的反应能力、良好的情绪体验以及意志品质等。教练应根据排球运动的规律，采用各种手段，调节队员心理，使队员在训练和比赛过程中保持最佳心理状态。

排球运动不仅需要力量、耐力、灵敏、柔韧等身体素质，在比赛训练中，还要有果敢、自信、坚韧、协作等心理素质。排球比赛中，每一次进攻和防守都要求队员全神贯注，把自己全面的技术发挥出来，比赛双方技战术的发挥，需要全体队员密切配合，相互合作。

**气排球心得体会篇四**

近日，我们班进行了一场精彩的排球比赛。作为参与其中的一员，我深受启发并体会到了许多心得。今天我想在这里和大家分享一下我的感受。

首先，排球让人们学会合作。排球是一项团队运动，需要队员之间能够相互协作才能取得胜利。在比赛中，我们不仅要有配合默契的默契，还要学会相互理解和包容。在队友出错时，我们要表现出宽容和耐心，帮助他们改善，并通过互相合作来弥补差距。只有当每个人都能站在自己的岗位上，充分发挥自己的才能，我们才能打出最好的状态。与此同时，排球也培养了我们的团队精神，让我们更加懂得为集体利益着想。

其次，排球让人们学会坚持。排球是一项技术性很高的运动，需要长时间的练习和坚持。比赛中，我们经常会遇到各种困难和挫折，但这些并不能打倒我们的信心。正是通过持续的训练和不断的努力，我们才能克服一切困难，最终取得了比赛的胜利。这使我明白了一个道理，只有坚持不懈，才能走向成功。

另外，排球让人们学会自信。在排球比赛中，自信是非常重要的。只有具备自信心，才能更好地发挥自己的技术与潜力，突破自我。自信心是从内心发出的一种力量，它能够鼓励我们在比赛中不断尝试新的技术和战术，也能让我们勇敢地去面对对手的挑战。比赛中，当我们有了足够的自信，才能保持镇定、果断地做出正确的决策，并在困难面前不轻易退缩。

此外，排球教会人们要善于观察和思考。排球比赛的过程中，我们要紧密地观察对手的动作和位置，以便做出正确的反应。同时，我们还要思考如何更好地布置球场和设置战术，以便更好地掌控比赛的节奏。这需要我们具备良好的观察力和思维能力，善于分析和总结，从中吸取经验和教训。这让我意识到，不仅在排球比赛中，观察和思考也是日常生活中取得成功的重要因素。

最后，排球教会人们要珍惜友谊。在这次比赛中，我们班同学们团结一致，相互帮助，共同度过了愉快的时光。比赛中的合作与默契，让我们之间的友情更加深厚。排球让我们的班级变得更加和谐，增进了彼此之间的信任。这使我意识到，友谊是我们成长中最重要的财富，我们应该珍惜这份友谊并用心去维护。

总体来说，排球让我学到了很多。它不仅教会了我如何与他人互动和合作，还让我明白了坚持和自信的重要性。此外，它还培养了我观察力与思考力，并让我更加珍惜友谊。通过这次排球比赛，我收获了许多珍贵的经验和体会，让我受益匪浅。相信在未来的日子里，我会继续运用这些经验，并在不断的实践中不断提高自己。

**气排球心得体会篇五**

这次联赛进攻和拦网相比第一场比赛都有进步，尤其是对四川队时的强攻拦网能明显感觉到不同。这主要得益于赛前几个月拦网和扣球的训练要求。包括在前几场比赛的心态上，没有因为对手不同而产生心理上的波动。之前总是是在接一传前思考二传会不会给我，给我了对方会不会跟，这球是抢下手还是把线让出来再打，或者吊心和小角。一直在揣测，一直在犹豫。这次比赛从一开始就没有想法，按照训练的节奏上步起跳，跳起来后靠一瞬间的观察和本能找到最合适的手段。效果显而易见抓住了很多一闪而过的机会。比赛本身也是这样，把压力都放到训练里，到比赛的时候就是靠训练中锻炼出的本能，练什么用什么，只要自己能肯定自己的训练态度和成果，比赛时的心态就和训练无异。比赛中暴露的问题基本上也是训练中会出现的问题，但是比赛可以放大或揭露出训练中被隐藏的，没有浮现在表面的问题。这起到了训练中起不到的作用。同时也看到了和其他队优秀副攻的差距，尤其是浙江队副攻的拦网，明显比我移动更快，弹速更快，空中的身体控制更好，让我有了明确的努力方向。

自身的问题主要是发球，没有发出在家训练的水平，也没有做到“像疯子一样去打球”那样没有多余的思想专心致志地投入到技术动作上，还有在拦网上，不适应外队的高跳高手传球，判断和移动的节奏对不上拍。关键分的时候自己感觉心里没底，比赛二十分前没有过多的想法，越到关键分越心里感觉没底。可能其他队友也有这种感觉。全队的问题主要就是心态的问题，不像上海江苏那么放松，我们对于上海和江苏来说不算强队，但是对方和我们比赛时遇到阻力或者一些不该有的失误，不会影响到心态，不会影响到后面的发挥，但是我们的队员感觉一个球没弄好，就很希望下个球能弄好，如果连续没弄好很可能影响很长一段时间的技术发挥，遇到阻力时没有办法，或者没有清晰的思路度过难关。

首先肯定是保证训练的质量，如上文所说，自己的训练在自己心里过得去，在临场的自信就有一定保证。

其次是调整，如这次比赛的发球，第一场球实际上是发球动作有习惯性问题，但是连续两个失误下来直接影响到了心态，一味归类到心态问题上，如果当时打完比赛看看录像也许就发现了是动作的问题，第二场调整动作就好了。所以也不能遇见发挥失常就一味归类为心态问题，往往前一两个球都是因为技术出错，但是没有即时意识到并改正，一直错就影响到了心态。技术问题好解决心态问题不好解决。自己遇到比赛中解决不了的问题也要及时复盘比赛。如果在比赛中没有复盘比赛，没有找到自己的技术动作哪里出了问题，也要给自己退步的余地，例如这次比赛教练所指导的，在家训练发球弧度比较平，比赛中一直发不出来的情况下可以调高弧度，减轻力量，不能一棵树上吊死。

最后是放下比赛中自己的责任心使命感，打比赛就是打排球，准备会经常要求单纯打球，我理解为“打排球就是打排球”，只要认真全力打了，出现失误和错误，本身也是打球的一部分。这跟平常的严要求也有关系，不论训练还是比赛，每个队员出现错误首先自己都是很自责甚至内疚的，因为我们的队员都是有责任感有团队意识的。自己也往往知道应该怎么做是对的，这时教练严厉指责就会放大队员心里的自责和内疚，使队员更怕下一个球还犯错，但是往往越怕越错，再错再指责，再次放大心里的自责和压力，形成恶性循环。不是说错不能说，而是我们要明确说的目的是为了避免再次犯错，我认为在队员连续出现同样错误时给予技术上的指点，指点也是单纯的技术上的指点。例如“你的错误出在哪，你可以试试这样做”，这样更容易让队员接受和理解。毕竟队员和教练的目的是统一的，都是为了进步和减少错误。

打排球是一项工作，但是对我来说更像是一个游戏。排球给了我很多东西，但对我来说最重要的时他能给我其他工作给不了的感受。自己的进步，在赛场上得分的快感和同心协力拼下一场球或一分的集体荣誉感。这些正面的积极的体验都是我保持训练强度和态度的动力。同时也刺激着我渴望进步。排球是一份工作也是我热爱的事。因此能作为一名排球运动员我也感到很幸运。我希望在球场上出错这件事上有一些空间，毕竟谁也不想出错，但是谁又都难免出错，现在的训练氛围已经不像以前一样松松散散没有紧迫的意识和认真负责的态度。每个人都有避免出错的意愿。甚至这种意愿形成了巨大的压力。从这次比赛来看，只有不怕的人才能打好，只有不怕的队才能冲出来。不再患得患失，需要队员和教练一起努力。但如果真的有了容错的空间后我希望各位队员能珍惜这种环境，每一天，每一堂课都不要再出现松松散散随意失误的情况。相互尊重，不要忘记我们全队上下共同的目的。

**气排球心得体会篇六**

排球撒是一项集体合作和团队精神的运动。在这项运动中，每个队员都要全身心地投入到比赛中，相互配合，追求胜利。通过这项运动，我积累了许多宝贵的心得体会。在此与大家分享一下我的感悟。

首先，排球撒教会了我团队合作的重要性。在排球撒中，没有一个人能独自完成比赛的胜利，只有通过整个团队的努力才能取得胜利。每个队员都扮演着重要的角色，永远不能将自己置于队友之上。只有相互配合，相互信任，才能形成一个强大的整体。这让我认识到，在生活中，一个人的力量是有限的，真正的力量来自于团结一致的团队。

其次，排球撒让我明白了实力的重要。一支实力强大的队伍，才能在比赛中立于不败之地。在排球撒比赛中，技术和策略都至关重要。只有通过日常的训练和勤奋的努力，才能不断提升自己的实力。在实力的基础上，才能更好地应对比赛中的各种情况，从而取得胜利。这个道理同样适用于生活中的各个方面，只有不断努力，不断提升自己的实力，才能实现自己的目标。

第三，排球撒教会了我如何处理压力。在比赛中，压力是无法避免的。当比分胶着，整个场上充满紧张气氛时，我学会了如何要保持冷静，用正确的方式处理压力。排球撒需要队员们在短时间内做出反应，决断正确和果断。这让我明白到，在生活中出现艰难的时刻时，我也需要保持冷静，淡定地面对困难，不被压力所迷惑，以积极的态度去解决问题。

第四，排球撒让我领略到团队精神的力量。在比赛中，队友之间的默契是至关重要的。只有通过相互理解、相互帮助，我们才能够在关键时刻为队伍做出贡献。排球撒中的每个人都能感受到团队的温暖，这让我懂得了团队合作的重要性。在现实生活中，我也会积极参加各种团队活动，感受到集体的力量，更好地融入团队。

最后，排球撒使我学会了从失败中汲取教训。在比赛中，胜利和失败都是很正常的现象。我们不能因为胜利而沾沾自喜，也不能因为失败而气馁。当我们遇到失败时，我们应该学会反思，找出失败的原因。只有在失败中吸取教训，我们才能不断进步，取得更好的成绩。排球撒教会了我如何树立正确的态度，迎接失败，不轻易放弃，勇敢面对挑战。

总之，排球撒给予了我许多宝贵的心得体会。通过团队合作，提升实力，处理压力，磨炼团队精神，以及从失败中吸取教训，我逐渐成长为一个更加坚强和成熟的人。这些心得体会将伴随我一生，影响着我在工作、学习和生活中的表现。我相信，排球撒不仅仅是一项运动，更是一门人生的课程，让我变得更好。

**气排球心得体会篇七**

翁老师上课很有趣，上好大学的每一节体育课是我的愿望，喜欢体育运动。在体育活动中，我们可以得到书本上多没有的知识，亲身体验体育精神和实践，感受健康体育和完善人格的培养。感受体育的每一个动作，细心听取老师的每一句讲解，在有规则的活动中感受快乐，积极进取在比赛中获得成功！

随着社会的发展，人类意识的改变，终生体育必然成为人类所追求的目标。体育能力的培养，将影响着终身体育的发展，大学是学生在校学习的最后阶段，担负着培养学生体育能力的重要任务，而传统的大学体育教育只重视体育知识、技能的传授，忽视了学生体育能力的培养。在这一阶段中如何培养学生的体育能力，是一个重要的任务。终身体育是社会发展的需要。高校体育应成为实施终身体育的前奏曲，而终身体育是高校体育的延续和发展。高校体育应培养学生终身体育的意识和能力。

不知不觉大二的第二个学期已经接近尾声了，从高中步入大学，不仅文化课程的学习方法发生了巨大变化，而且体育课等素质培养课也是如此。在这几个学期的体育课中，我锻炼了身体、提高了身体素质。从这几个学期的体育课中，我深有体会，以下我将结合实际谈谈我对大学体育的认识体会以及我们学校体育的几点看法。

一、认识：通过一段时间排球的学习，首先使我知道排球这项运动是一个团队的运动，具有团队精神。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。再次，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。

二、心得体会：通过我对排球的努力学习，首先，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。其次，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。

排球运动是深受广大大学生喜爱的体青项目，对促进身心健康具有重要的价值。经常参加排球运动与比赛，不仅能提高中枢神经系统和内脏器官系统的功能，还能发展力量、弹跳、速度、灵敏等身体素质，增强身体体质。

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。

**气排球心得体会篇八**

排球运动是深受广大青少年喜爱的体青项目，对促进身心健康具有重要的价值，其一直被列为中学体育教学的重要内容之一。在新的《体育与健康》课程标准中，提出了运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应等五个领域学习目标，并夸大运动技能学习领域，体现了体育与健康课程以身体活动力主的基本特征，学习运动技能是实现其他领域学习目标的主要手段之一。因此，中学排球教学应以新课标提出的\"运动技能学习领域目标\'为教学目标，为实现其他学习领域目标奠定基础。通过组织中学生学习和把握排球运动基本知识、技术、战术，发展学生的运动技能和体能，进步学生对排球运动技能运用和实践的能力;形成对排球运动的爱好与爱好，并有所专长，培养和进步体育意识、体育习惯和体育能力，为实现其他领域学习目标服务。通过排球主项进步的学习，专业知识得到增强，同时通过排球课程的学习，更体会到了团队协作的重要性。所以我会努力学好这门课程!

首先使我知道排球这项运动是一个团队的运动，具有团队精神。其次心得体会，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。再次，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。同时，使我的身体素质得到了进步，较为熟悉的把握了排球技能，身体的协调能力、弹跳能力都得到了进步，通过一些素质的练习，使我在气力上、爆发力上等都有了明显的提升。其次，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。

1、希看在今后的排球学习中注重对排球基本动作和基本理论常识方面着手传授排球技能。

2、老师帮助我们学生学习，学生对老师的教导要认真听讲，不懂的地方多向老师咨询。

3、上课时，老师和学生可以互动，边学边教边用，能够使学生更好更快的进步技战术水平。

排球运动是一项健康的娱乐活动，固然排球在国内从没有成为风行的\'时尚，但其上升的势头是逐年递增，它不同与其它运动，它是一项隔网运动，不象足球、篮球那样拚抢激烈。打排球有专业打法，休闲打法，故尔老少咸宜。排球又是一项高雅的运动。学习它对我们的今后工作和生活都有一定程度上积极的影响，它可以磨练斗志，学习永不放弃的人生态度，伸展筋骨缓紧张的精神生活，养成良好的爱好，使空余时间过得更有目标及意义。提升身体各部分的协调性，增加身体的灵活性及肢体的气力，增加心肺功能的耐力，学习集中精神及留意能力等，这些都是它所带来的好处，一直以来对排球的爱好与学习带给我很多的感慨，也的确学到了不少的东西。我觉得体会到排球技战术需要专心体会与练习，找出自己技术不足的地方，取长补短，使自己全面发展，在以后延续排球带给我的无穷快乐与享受。

不知不觉进进排球主修班已经将近一个学期，收获了太多，有形的，无形的，都让生活的角角落落布满了快乐的色彩。还记得一开始上课时连基本的垫球都很困难，每次重要跑到很远的地方捡球，我的速度又慢，一堂课下来基本上全捡球了，即使如此，排球课总是所有科目当中最开心的，大家也都有这样的感觉，有时候甚至都希看哪天学校的铃能卡住，让排球课再也不下课。练习的时候，伙伴的提醒总会让我不断改正错误的动作，大家都知道基本功的重要性，只有熟练的把握了以后才能有更高层次的进步。对于排球本身技术的感受最深的是通过不中断的练习有了进步，并开始意识到如何弥补自身的缺陷，和针对薄弱的特点进行校正练习。每次练习时都会想想动作，和该留意的细节。排球让我学会了思考，在练习时出现的题目中思考，把思考的结果再运用到实践中，反复的理论与实践结合才能让排球技术进步的更快。

**气排球心得体会篇九**

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。

**气排球心得体会篇十**

排球撒，是一项流行的体育运动项目，近年来在全球范围内愈发受到广大群众的热爱和关注。我作为一个热爱排球撒的球迷和参与者，深切体会到了这项运动的独特魅力和对个人成长的积极影响。在长期的练习和比赛中，我深深认识到了排球撒的技术要求、团队精神和后勤保障的重要性，以及坚持、努力和团结所能带来的成就感。在这里，我将分享一些排球撒给我带来的心得和体会。

首先，排球撒是一项技术要求较高的运动项目。无论是发球、扣球还是接球，都需要运动员具备精准的控制力和敏锐的反应能力。在我的训练过程中，我深深体会到了如何准确地掌握球的位置、如何对地面反弹的球进行预判和应对的重要性。只有通过持之以恒的练习和不断地调整，才能够在比赛中发挥出最佳水平。在技术方面的掌握，我不仅需要充分发挥出个人的优势，还需要与队友之间的配合达到默契，这正是我对技术要求有了更深入理解和追求的体现。

其次，排球撒强调团队精神。在比赛中，队员之间需要相互配合、相互支持，形成一个默契的整体。我曾经参与过一次排球撒比赛，我们的团队在前几轮比赛中遭遇了一些挫折，但正是通过队员之间的相互鼓励和支持，我们最终扭转了局面，取得了出乎意料的好成绩。这次经历让我深刻认识到，团队精神是排球撒中不可或缺的一环。每个队员都要有自己的位置和角色，要学会互相信任、互相补充，才能够发挥出最好的状态。

此外，排球撒的后勤保障也非常关键。球场的地面、球网的高度、球的硬度等等都会影响到比赛的进行。作为一名参与者，我深深感受到了对于场地条件和器材的重视。在训练和比赛过程中，组织方需要提供一个稳定和安全的环境，以保证每一位运动员都能够发挥出自己的最佳水平。球员也需要注意保养自己的身体，合理安排饮食和休息时间，才能够保持体力和注意力的集中。这些细节的关注和后勤保障的配合，对于排球撒的进行和发展有着至关重要的作用。

最后，坚持、努力和团结是取得成就感的源泉。排球撒是一项需要长期坚持的运动，没有人能够一蹴而就。在我的练习中，我经常会遇到疲惫和挫折，但通过坚持不懈的努力，我终于取得了一些进步，这让我从内心感到极大的满足和成就感。同时，团结也是成功的重要因素。每一支优秀的排球撒队伍都是由团结协作的队员组成的，只有共同努力、相互帮助，才能够在比赛中获得好的成绩。在团队中的每个人都应该具备坚持、努力和团结的品质，这样才能够更好地取得个人和团队的成就。

综上所述，排球撒是一项技术要求高、强调团队精神和后勤保障的体育运动项目。通过参与排球撒的练习和比赛，我深深认识到了技术的重要性、团队精神的必要性以及后勤保障的关键性。同时，我也领悟到了坚持、努力和团结所能带来的成就感和满足感。排球撒对我个人的成长和发展有着积极的影响，也给了我更多的动力和信心去面对其他的挑战和困难。我相信，只要坚持不懈地努力，我们每个人都能够在排球撒和生活中取得更好的成绩和体验。

**气排球心得体会篇十一**

排球是一项团队协作的运动，通过队员之间的相互配合和默契，达到击球、接球、传球等动作的完美表现。在这个过程中，我学到了很多关于团队合作和个人能力的重要经验。通过长时间的训练和比赛，我对打排球有了更深刻的理解和体会。以下是我对打排球的心得体会。

首先，打排球要有良好的团队合作精神。排球是一项需要队员紧密配合的团队运动。只有每个队员充分发挥自己的优势，愿意为队友着想，才能完成各种技术动作，并最终击败对手。在比赛中，我深刻体会到，每个个体的力量都是微不足道的，唯有整个团队的配合，才能发挥出最佳的成绩。以一个场上主攻手为例，他需要和二传手有默契的配合，同时需要和其他的进攻手、自由人形成有效的协作。只有这样，球队才能发挥出应有的实力。

其次，打排球需要良好的身体素质和技术基础。身体素质是排球运动的基础，只有具备了较为优秀的身体素质，才能在比赛中保持良好的状态和稳定的发挥。此外，技术的掌握也是至关重要的。在排球比赛中，要求队员掌握扣球、传球、发球等各项基本技术，并在实际比赛中能够熟练运用。在我的训练过程中，我深刻体会到只有通过不断地刻苦训练，才能成为技术优秀的球员。技术的掌握不仅能够提高球队的整体实力，也能够增加自己的竞争力。

再次，打排球要保持积极的心态和持之以恒的毅力。在长时间的比赛和训练中，遇到困难和挫折是不可避免的。而能否在面对困难和挫折时选择积极的心态，以及坚持不懈的毅力，决定了一个人是否能够取得成功。排球比赛中，球队遇到失误时，我们不能气馁，要保持信心和积极的心态，及时进行调整，寻找突破口。只有这样，才能在困难中找到出路，最终战胜对手。在这个过程中，打排球的体验给了我很大的启示，我学会了面对困难时不放弃、不气馁，保持积极的心态。

最后，打排球还需要培养出色的领导能力和责任感。作为队员之一，我们不仅要全力以赴地完成比赛任务，还要时刻关注和激励队友，发挥自己在球队中的领导作用。在比赛中，经验丰富的队员要及时发现问题并给出建设性的意见，帮助团队取得胜利。此外，责任感也是打排球必备的品质。为了激励自己和队友，我常常努力担当起队伍中的重任，承担起进攻和防守的责任。通过打排球，我逐渐了解到带领团队取得胜利的重要性，锻炼了自己的领导能力和责任感。

总结起来，打排球不仅仅是一项运动，更是一门技术，一项团队合作和个人能力的考验。通过打排球，我学到了许多关于团队合作、个人能力以及心态和毅力方面的重要经验。无论在什么场合下，我相信这些经验都将对我以后的生活和工作有极大的帮助。打排球是辛苦的，但是它可以培养人的团队协作意识，锻炼人的身体素质和技能，同时也能够让人学会面对困难时坚持不懈和保持积极心态。因此，我会一直保持对打排球的热爱和追求，并将这种精神应用到生活的其他方面中去。

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！