# 篮球训练心得体会-运动员（汇总21篇）

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2025-04-10

*\"心得体会\"是对我们在学习、工作或生活中所经历和感悟的一种总结和概括。它不仅可以帮助我们加深对事物的理解，还能够促使我们对自己的经验进行反思和提升。写心得体会是一种很好的学习方式，可以让我们更好地总结和把握所学知识，同时也是一种自我成长和提...*

\"心得体会\"是对我们在学习、工作或生活中所经历和感悟的一种总结和概括。它不仅可以帮助我们加深对事物的理解，还能够促使我们对自己的经验进行反思和提升。写心得体会是一种很好的学习方式，可以让我们更好地总结和把握所学知识，同时也是一种自我成长和提高的机会。写心得体会时，要注重客观客观展示自己的理解和感悟，不要过于主观或情绪化。通过阅读这些心得体会范文，我们可以进一步了解写作技巧和方法。

**篮球训练心得体会-运动员篇一**

篮球作为一项团队性很强的运动项目，既需要个人的技术能力，又需要团队协作和默契。经过一段时间的单位篮球训练，我不仅提高了自己的篮球技术，还深刻体会到了团队协作的重要性。在这篇文章中，我将分享我在单位篮球训练中的心得体会。

第一段：坚持和规律的训练。

在单位篮球训练中，我们每天都坚持进行规律的训练。无论是在天气炎热还是寒冷的时候，我们从不间断。这让我领悟到了坚持的重要性。只有坚持不懈地进行训练，才能不断提高自己的篮球技术。而且，规律的训练也帮助我们养成了良好的生活习惯，提高了自己的自律能力。通过每天的训练和挑战自己的极限，我感受到了成长的快乐。

第二段：个人技术的提高。

单位篮球训练中，我们有专业的教练进行指导，不断加强个人基本技术的训练。在训练中，我对运球、投篮、传球和防守等技术有了更深入的理解和掌握。教练通过个人化的指导，帮助我解决了一直以来遇到的问题。同时，我也不断练习和反复验证，加强自己的技术实力。这些训练使我对篮球技术的掌握更加自信，并在比赛中获得了更好的发挥。

第三段：团队协作的重要性。

在单位篮球训练中，我们不仅进行个人技术的提高，还注重团队的协作能力。篮球是一项团队性很强的运动，需要队员之间的合作和默契。通过训练中的团队配合演练，我们学会了如何合理分配球权和如何在比赛中相互信任，凝聚力量。而且，篮球让我们更加理解个体的价值和团队的力量。在团队协作的过程中，我学会了倾听他人的声音，充分发挥团队中每个人的优势，同时也学会了接受别人的建议和指导。

第四段：提高心理素质。

在单位篮球训练中，面对紧张的比赛和强大的对手，我们还学会了如何提高自己的心理素质。篮球是一项需要大量思考和判断的运动，需要及时做出正确的决策。在训练中，我们经常进行模拟比赛的训练，模拟各种复杂情况。通过这样的训练，我学会了保持镇定和冷静，并能在关键时刻做出正确的决策。这对我不仅在篮球比赛中有所帮助，也在生活中的各种困难和挑战中起到了积极的促进作用。

第五段：团队凝聚力的提升。

通过单位篮球训练，我深刻感受到了团队凝聚力的重要性。在训练中，队员之间互相鼓励和帮助，激发了每个人的积极性和斗志。我们相互竞争，但更重要的是相互合作。在困难和挑战面前，我们团结一致，共同克服。这让我体会到了团队的力量是无穷的，只要团结一心，就能够战胜一切困难。这一点不仅仅体现在篮球训练中，也能够应用到日常工作和生活中。

以上是我在单位篮球训练中的心得体会。通过坚持训练、提高个人技术、培养团队协作能力、提高心理素质和提升团队凝聚力，我不仅提高了自己的篮球水平，也在意识和思维上得到了成长。通过篮球训练，我明白了坚持努力和团队协作的重要性，这对我不仅在篮球场上有所帮助，也对我的职业和生活有着积极的影响。

**篮球训练心得体会-运动员篇二**

越来越多的孩子和青少年对篮球运动产生兴趣，同时，社会也开始重视篮球这项运动的发展。在这个背景下，篮球运动员的培训显得尤为重要。我自己也是一位篮球运动员，经历了多年的培训和比赛，有一些心得体会想要与大家分享。

篮球运动员的培训需要考虑两方面的需求：一方面是运动技能的培养，包括运球、传球、投篮、防守等技能的训练；另一方面是对身体素质的锻炼，包括力量、速度、耐力、敏捷等各方面。在培训过程中需要综合考虑这些需求，制定科学、系统的培训计划。

第三段：培训的关键因素。

篮球运动员的培训关键在于培养正确的篮球意识和技能。正确的篮球意识可以让运动员更好地理解比赛规则，把握比赛的节奏和战术，从而取得更好的成绩。而技能的培养则需要运动员反复练习，不断探索和发现运球、传球、投篮等各种技术的细节和技巧。在培训过程中，还需要重视对运动员的心理辅导和团队意识培养，让他们在比赛中不仅具备技术和身体上的优势，还能够更好地协同作战和应对各种困难。

第四段：培训的具体方法。

如何进行有效的篮球运动员培训呢？我认为，要做到下面几点：一是科学制定训练计划，结合体能测试和技术分析，为每个运动员量身定制符合其需求的训练方案；二是合理安排训练时间和强度，确保运动员有足够的时间休息和恢复，避免过度疲劳；三是在训练中重视细节和技巧的训练，让运动员不断精益求精，达到技能的精湛程度；四是重视队伍建设和心理辅导，让运动员形成良好的团队和态度。

第五段：总结。

在篮球运动员培训的过程中，我们需要关注运动员的实际需求，同时注重科学训练和有效的方法，才能培养出更多优秀的篮球运动员。我也相信，只要我们保持热情和耐心，不懈努力，就能够在篮球运动中创造更多的辉煌。

**篮球训练心得体会-运动员篇三**

篮球作为一项集身体素质、技术水平和团队精神于一体的运动，一直以来都备受青少年的喜爱。为了提高身体素质和加强团队合作意识，我所在的单位最近开设了篮球训练课程。通过参加这项训练，我不仅在篮球技术方面取得了一定的进步，而且在团队精神上也有了更深刻的体会。在这篇文章中，我将分享我在单位篮球训练中的心得体会。

首先，在篮球训练中，我深切体会到了身体素质的重要性。篮球是一项要求身体协调性、爆发力和耐力的运动，而这些素质的提升需要长期的坚持训练。在训练过程中，我们进行了大量的体能训练，如短跑、弹跳和核心力量训练等。通过这些训练，我逐渐感受到自己的身体变得更加灵活、协调，并且有了更长久的体力。这些训练不仅对篮球有着显著的提升作用，也对我平时的生活和工作中有着积极的影响。

其次，篮球训练使我深刻体会到了团队合作的重要性。篮球是一项需要团队合作的运动，必须保持队友之间的默契和互助才能够取得好的成绩。在训练中，我们经常进行队内对抗赛和战术训练，这要求我们必须学会与队友密切配合，互相信任，并通过团队的力量来克服困难。通过与队友的相互配合和协作，我逐渐意识到只有团结一致、互相支持，我们才能取得更好的成绩。这种团队精神不仅在篮球场上有用，在我工作和生活中也同样适用。

此外，在训练中，我还学到了坚持不懈的品质。篮球训练是一项持续性的体育活动，需要我们坚持每次训练，不能因为困难而放弃。尽管刚开始的时候，我对篮球技术的掌握并不熟练，但是通过不断地训练和努力，我的投篮、传球和防守能力都有了明显的提高。这给了我极大的动力和信心，让我明白只要坚持下去，就一定能够取得进步。在工作和生活中，我也会秉持着这种毅力和不放弃的精神，去面对困难和挑战。

最后，通过参加单位篮球训练，我也接触到了不同领域的人群，拓宽了自己的社交圈子。在训练中，我结识了来自不同部门的同事，他们来自各个领域，有着不同的经验和见解。在与他们的交流和沟通中，我学到了许多不同的知识和技巧，也开拓了自己的视野。这种交流不仅使我对工作和生活有了更全面的认识，也为我未来的发展提供了更多的机会和可能性。

综上所述，通过单位篮球训练，我不仅在身体素质和篮球技术方面有了进步，也在团队精神、坚持不懈和社交交流方面有了更深刻的体会。篮球训练不仅加强了我们的身体，也增强了我们的团队合作能力和个人品质。我相信通过持续的训练和努力，我会在篮球和工作生活中取得更好的成绩。

**篮球训练心得体会-运动员篇四**

篮球是一项全身性的运动，需要运动员具备出色的身体素质、运动技能和心理素质，而这些素质的培养离不开科学的训练和精心的管理。在我过去的几年中，作为一名篮球运动员，我有幸参加了不少培训课程，从中学到了很多有价值的经验和教训。在这篇文章中，我将分享一些我在篮球运动员培训中的心得体会。

第一段：选择适合自己的培训课程。

在我参加过的不少篮球培训中，我发现有些培训对我的技能和体能锻炼并没有多大帮助，反而让我感到浪费了时间和金钱。因此，在选择篮球培训时，我们应该要考虑自己的实际情况和需要，选择适合自己的课程。同时，也要注意课程的质量和讲师的专业水平，这样才能更好地提高自己。

第二段：重视基本功的训练。

篮球运动中，各种技巧和战术无不离开基本功的支持，而基本功的突出表现则需要不断的训练和磨炼。在我的培训课程中，很多老师都特别注重基本功的训练，他们不仅在讲解技巧时详细解释每个动作的要领，还会反复地带领我们实践。通过这样的训练，我的基本功有了可观的提升，我也更加自信地去应对场上的各种挑战。

第三段：训练要有计划和目标。

篮球运动员的训练不应该只是盲目地训练，更应该是有计划的、有目的的训练。在培训课程中，我们的老师们总是会给我们科学合理的训练计划，并要求我们制定清晰的训练目标。这样的训练方式不仅有助于提高我们的技能和体能水平，更能帮助我们掌握规律，调整心态，增强信心。

第四段：心理素质的培养同样重要。

运动员的心理素质对于比赛结果的影响是十分巨大的，因此，有些培训课程会特别注重心理素质的培养。在这些课程中，老师们会教给我们一些应对比赛压力的技巧，如控制情绪、冷静思考、集中注意力等。通过这样的训练，我不仅提高了比赛中的心理水平，还学到了一些应对生活中困难的方法。

第五段：坚持训练，持之以恒。

篮球训练是一项长期的过程，只有坚持不懈的训练，才能取得令人满意的成绩。在我的很多培训课程中，老师们都会强调这一点，并给我们一些建议和鼓励。我通过这些课程，坚定了自己的信念，明确了自己的目标，也学会了如何给自己长期的、积极的、可行的计划和目标，为自己准备好思维框架和思路。只要勇敢迈出训练的第一步，然后持之以恒，成功不远了。

总结：

篮球运动员培训是一个全面的、长期的、循序渐进的过程，需要我们做好全面的准备，增强信心和毅力。我在这些培训中学到了很多有益的知识和技巧，并将它们应用到我的日常训练中。我相信，只要我们不断地努力训练和总结经验，就能成为真正优秀的篮球运动员。

**篮球训练心得体会-运动员篇五**

篮球是一项要求技巧、力量和耐力的运动项目。作为一名篮球训练员，我有幸参与了许多篮球训练和比赛，积累了不少宝贵的经验和体会。在这里，我将分享五个主要观点，帮助其他训练员提高自己的教学技巧和促进球员的发展。

首先，了解每个球员的需求和能力是非常重要的。每个球员都有自己的特点和潜力。作为训练员，我们需要观察和评估每个球员的技能水平、体能状况和心理素质。通过了解他们的需求和能力，我们可以制定个性化的训练计划，帮助他们充分发挥自己的潜力，并提升整个球队的实力。

其次，积极的沟通和团队合作至关重要。作为一名篮球训练员，我们需要与球员建立良好的沟通和信任关系。我们应该倾听球员的意见和建议，并根据他们的反馈调整训练计划。此外，团队合作也是成功的关键。我们必须鼓励球员之间的互相支持和合作，培养良好的团队精神。通过积极的沟通和团队合作，我们可以建立一个良好的训练氛围，促进球员的成长和进步。

第三，激发球员的激情和动力是非常重要的。篮球是一项高强度的运动，球员们需要持续的动力和热情才能取得好的成绩。作为训练员，我们应该通过鼓励和赞扬来激发球员的积极性和动力。我们可以组织一些有趣的训练活动和比赛，让球员们充分发挥自己的兴趣和激情。此外，我们也应该为球员设立明确的目标和挑战，帮助他们保持良好的竞争心态和奋斗精神。

第四，培养球员的基本功是篮球训练的核心。篮球是一个技术密集型的运动，良好的基本功是取得好结果的基础。作为训练员，我们应该注重球员的基本功训练，包括运球、传球、投篮、防守等方面。我们可以通过技术练习和反复演练来提高球员的技术水平。此外，我们还应该注重球员的身体素质培养，包括力量、速度和耐力等方面。通过良好的基本功训练，球员们能够更好地适应比赛的要求，提高自己的实力。

最后，培养球员的自信心和领导能力是篮球训练的终极目标。篮球是一项需要球员具备自信心和领导能力的运动。作为训练员，我们应该帮助球员克服困难和挫折，建立起自信心和积极的心态。我们可以通过鼓励和正面的反馈来培养他们的自信心，并给予他们更多的机会去发挥自己的领导能力。我们还可以组织一些团队活动和比赛，让球员们在这些场合展示自己的才能和领导潜力。通过培养球员的自信心和领导能力，我们可以培养出更多具有潜力和实力的球员，并提高整个球队的竞争力。

总结起来，作为一名篮球训练员，我们需要了解球员的需求和能力，积极沟通和团队合作，激发球员的激情和动力，培养他们的基本功和自信心，提高他们的领导能力。通过这些努力，我们可以帮助球员们取得更好的成绩，并培养出一支强大的篮球队伍。这是一项艰巨而有挑战性的任务，但也是一项非常有意义和充实的工作。我相信，只要我们坚持不懈，我们的努力终将会得到回报。

**篮球训练心得体会-运动员篇六**

篮球是一项国际广泛普及的运动，它不仅能够锻炼身体，还可以培养团队合作和竞争意识。作为一名篮球训练员，我积累了很多心得体会，希望能与大家分享。本文将从对运动员的了解、训练技巧、团队合作、比赛心态以及对未来的展望五个方面进行阐述。

首先，作为一名篮球训练员，了解每个运动员的个性和特点是非常重要的。每个人在天赋、体能以及心理素质方面都有所不同，我们应该根据他们的实际情况来制定合理的训练计划。相比较于过于强调团队整体表现，个体差异是需要重视的，因为每个人都有擅长的位置和技术特点。只有真正了解运动员，才能让他们在训练中发挥出最佳状态。

其次，训练技巧是篮球训练的核心。在日常训练中，我注重培养运动员的基本功，如传球、投篮、运球等。这些基本技能是打好篮球的基础，只有熟练掌握了这些技能，运动员才能在比赛中脱颖而出。同时，我也会注重提高运动员的身体素质和灵活性，因为篮球是一项需要大量奔跑和跳跃的运动，身体素质的提高对于成为一名优秀的篮球运动员至关重要。

团队合作也是篮球训练中不可忽视的一环。篮球是一项团队运动，没有团队的配合和默契，很难取得胜利。作为训练员，我们应该重视培养队员之间的默契和团队意识。通过多次合作训练，让运动员们逐渐熟悉彼此的技术特点和习惯，从而更好地合作。在训练中，我鼓励运动员们互相帮助和鼓励，共同进步。

在比赛中，心态起着至关重要的作用。作为篮球训练员，我要教会运动员们正确的比赛心态。无论是在领先还是落后的情况下，都要保持冷静和自信。我会告诉运动员们，在比赛中不可过分激动或沮丧，要保持良好的心态和沟通，时刻关注比赛进程和调整战术。只有冷静思考、全力以赴，才能在关键时刻做出正确的判断和决策。

最后，对未来的展望。作为一名篮球训练员，我对未来充满信心。随着社会的发展和人们对篮球的热爱，越来越多的人参与到篮球运动中。作为训练员，我们要不断学习和进步，与时俱进。同时，我们也要将训练的理念和方法传授给更多的人，培养更多优秀的篮球运动员，为中国篮球事业的发展做出贡献。

篮球训练员的心得体会包括了对运动员的了解、训练技巧、团队合作、比赛心态以及对未来的展望。通过这些体会，我希望能够更好地指导运动员，提高他们的技术水平和竞争意识。在未来，我相信篮球将继续发展壮大，成为更多人热爱和参与的运动。

**篮球训练心得体会-运动员篇七**

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-运动员篇八**

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。

出自 FaNWeN.CHAzidiaN.coM

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-运动员篇九**

篮球是一项充满激情和挑战的运动。在大学期间，我有幸参与了篮球队的训练，并从中获得了许多宝贵的经验和体会。以下是我对大学篮球训练的心得体会。

首先，团队合作是取得胜利的关键。在大学篮球队中，每个队员都扮演着不可或缺的角色。无论是进攻时的队友传球，还是防守时的盯人和跑位，都需要紧密的团队合作。我们需要相互理解和信任，并为了一个共同的目标而努力。通过每天的训练和比赛，我明白了只有当每个人都在同一条船上，我们才能够在比赛中取得胜利。

其次，勤奋和毅力是提高自己水平的关键。大学篮球训练非常严格和辛苦，需要每天持续付出努力。有时，我会感到体力透支和精神压力巨大，但我从不放弃。每天早晨和晚上的训练，不仅让我身体更健壮，也培养了我的毅力和意志力。我学会了如何坚持不懈地努力，即使在最困难的时候也不灰心丧气。这种勤奋和毅力的精神将不仅在篮球场上，而且在其他领域都会发挥作用。

第三，顺应变化和学会适应是篮球训练的重要一部分。篮球赛场上变化多端，不同的对手会有不同的战术和技巧，我们需要快速适应和调整。同样，训练中也经常会有新的挑战和要求。我意识到自己需要不断学习和适应变化，以便更好地应对各种情况。这让我具备了变通和创新的能力，并使我在赛场上能够更好地应对不同的情况和对手。

第四，积极的态度和团队精神是战胜困难和挫折的关键。在训练和比赛中，我们经常会遇到困难和挫折。当我们不断失利时，消极的态度会使我们陷入绝境。然而，通过这段时间的训练，我明白了积极的态度和团队精神的重要性。当我们面对挑战时，我学会了保持乐观并相信自己。即使遭遇失败，我坚信只要团队紧密合作，我们总能够克服困难，最终取得成功。

最后，大学篮球训练给我带来了无与伦比的快乐和成长。在训练和比赛中，我经历了成功和失败，培养了坚强的意志和心理素质。我不仅提高了篮球技术，也学到了很多在生活中都能用得上的技能。篮球训练让我更加自信和勇敢，我学会了面对困难时不退缩。我还结交了许多志同道合的朋友，他们成为了我大学生活中最重要的人之一。总而言之，大学篮球训练不仅给我带来了体能的提高，更是塑造了我为人处世的价值观和态度。

在我的大学篮球训练中，我认识到团队合作、勤奋和毅力、适应变化、积极态度和团队精神的重要性。这些体会不仅对我篮球生涯有着深远的影响，而且也对我今后的人生道路具有巨大的意义。我相信这些经验将成为我前进的动力，并帮助我克服将来遇到的一切困难和挑战。因此，在大学篮球训练的日子里，我深刻意识到了篮球带给我的收获，我会一直珍惜这段宝贵的回忆。

**篮球训练心得体会-运动员篇十**

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-运动员篇十一**

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-运动员篇十二**

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-运动员篇十三**

篮球是一项兼具身体和智力训练的运动项目，不仅可以提高身体素质，还可以培养团队合作和竞争意识。在我多年的篮球训练中，我深深体会到了篮球给我带来的快乐和成长。下面我将从篮球训练的起点、篮球训练的困难、篮球训练的技巧、篮球训练的团队精神以及篮球训练给我带来的成长这五个方面展开我的感想和体会。

篮球训练是我迈入篮球世界的起点。当我第一次握着篮球站在球场上时，那种刺激和兴奋的感觉让我难以忘怀。我记得教练告诉我们要正确握球、站稳身体、调整呼吸，当我默默地按照指导进行训练时，我发现身体的某些部位开始变得筋骨坚硬，每一个运球、投篮动作都需要我思考和调整。这种通过不断的训练和练习来提高自己的过程，让我倍感成就感和累累硕果。

然而，篮球训练并非一帆风顺，它也有着困难和挑战。比如，在学习运球过程中，我发现自己的运球动作不够流利，球经常被对手抢走。我到底应该如何提高我的运球技巧呢？我决定向教练请教，努力模仿他的动作，同时进行反复的练习。尽管这个过程充满了挑战和困难，但通过坚持不懈的努力，我逐渐掌握了更多的篮球技巧，我的运球水平也有了明显的提升。

篮球训练中的技巧是我们不断进步的关键。通过不断的练习，我学会了运球、投篮、传球等基础技巧。然而，篮球训练不仅仅是单纯地掌握技巧，更是培养出团队合作和竞争意识。运球动作需要和队友的配合才能顺利进行，传球也需要准确的判断和快速的反应。在训练中，我渐渐地意识到，篮球是一项需要团队合作的运动，只有配合好队友，才能取得良好的成绩。同时，在比赛中，与对手的竞争也是我不断提高自己的动力。篮球训练让我明白，只有拥有优秀的个人技术，才能为团队赢得胜利。

篮球训练给我的最大感受是团队精神的培养。在训练中，我们需要相互帮助，诚实地对待自己和队友的问题，并一起通过反思和讨论来解决。这样的团队合作和团结精神，不仅能帮助我们为球队争取更多的胜利，也能在日常生活中培养我们的沟通能力和合作意识。通过篮球训练，我懂得了珍惜队友，遵守规则，牺牲个人利益为球队做出贡献的重要性。

经过多年的篮球训练，我不仅体会到了篮球运动的魅力，也收获了许多成长。在篮球训练中，我不断锻炼了自己的毅力和坚韧性，学会了在压力下保持冷静和专注。同时，篮球训练也为我提供了与队友和教练互相学习和交流的机会，提高了我的交流和领导能力。总的来说，篮球训练的点滴积累让我变得更加成熟和自信。

篮球训练不仅仅是一项运动，更是一种态度和人生追求。通过篮球训练，我认识到只有不断努力和坚持，才能有更好的成绩和更丰富的人生。我会将学到的团队精神和竞争意识运用到其他方面，努力实现自己的梦想。篮球训练给予我的快乐和成长将永远铭刻在我的心中。

**篮球训练心得体会-运动员篇十四**

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-运动员篇十五**

第一段：引言及篮球对学生的重要性（200字）。

篮球作为一项全民运动，在中国有着广泛的影响力。而对于学生来说，篮球训练不仅仅是锻炼身体的一种方式，更是培养他们团队合作精神、提高学习能力和塑造积极心态的途径之一。经过一段时间的篮球训练，我深切感受到了它对我的成长的积极影响。在这篇文章中，我将分享我在学生篮球训练中的心得体会。

第二段：团队合作与沟通的重要性（200字）。

在篮球训练中，团队合作和沟通是至关重要的。只有通过紧密配合和彼此之间的默契，球队才能在比赛中取得胜利。在我参加的篮球训练中，我学会了倾听和尊重队友的意见，与他们共同制定战术和解决问题。我发现，当我们将个人利益置于整个团队之上时，我们的球队能够更加高效地完成任务，并取得更好的成绩。与此同时，篮球训练也加强了我的沟通能力，我学会了在高强度的比赛中及时传递信息和提供指示。这些经验对我现在的学习和将来的职业生涯都有着重要的影响。

第三段：坚持与毅力的重要性（200字）。

篮球训练需要长时间的坚持和不懈的努力。在初期的训练中，我经常感到疲倦和困惑，遇到困难时往往想要放弃。然而，教练和队友的鼓励和支持激励着我走下去。逐渐地，我意识到只有通过持续的努力和毅力，才能逐渐提升自己的篮球技术和身体素质。在篮球训练中，每一次成功都需要付出百分之百的努力，而当我们尽力付出时，成功的喜悦也更为真实和可贵。这种坚持和毅力的精神，让我在生活中也能更加勇敢地面对各种挑战和困难。

第四段：身体素质和自信心的提高（200字）。

篮球训练不仅对身体素质有着显著的提高，更对我的自信心产生了积极的影响。通过肌肉力量、耐力和爆发力等方面的训练，我的身体素质得到了明显的提升。我能跳得更高、跑得更快，而这些对于篮球比赛来说至关重要。同时，篮球训练也让我更加自信。在比赛中，我不再害怕犯错或失败，而是积极地发挥自己的特长。这种自信在日常生活中也同样有效，我更勇敢地表达自己的想法，并更加自信地面对挑战。

第五段：结语和对篮球训练的感悟（200字）。

通过篮球训练，我不仅提高了身体素质和篮球技能，更培养了团队合作、沟通、坚持和自信的品质。这些品质在我日常的学习和未来的职业生涯中都具备着重要的意义。无论是在团队合作中还是个人奋斗中，篮球训练都让我明白了取得成功的重要因素：团队合作、毅力、自信和持续的努力。我相信，这些品质将伴随我一生，并成为我不断成长和追求成功的重要动力。

总结：篮球训练不仅仅是锻炼身体的一种方式，更为学生提供了培养团队合作精神、提高学习能力和塑造积极心态的机会。通过我的经历，我深刻领悟到了团队合作、坚持和自信的重要性。而这些品质将在未来的学习与工作中，持续地促使我面对挑战、追求成功。篮球训练成为了我在学生生涯中不可或缺的一部分，也为我树立了积极向上的人生态度。

**篮球训练心得体会-运动员篇十六**

篮球运球作为篮球运动的基本功之一，在比赛中起着至关重要的作用。我在过去的一段时间里，积极参加了篮球运球训练，并从中获得了许多宝贵的经验。在这篇文章中，我将分享我对篮球运球训练的心得体会，希望能对其他篮球爱好者有所帮助。

首先，篮球运球训练需要有坚实的基础。对于篮球运动而言，运球是控球者与篮球之间最直接的联系。要想能够在比赛中表现出色，就必须具备扎实的基本运球技巧。为此，我花了大量的时间练习运球的基本动作，如平推运球、交叉运球和控球变向等。通过不断地重复练习，我逐渐培养出了稳定的手部臂部力量，并掌握了与之配套的身体平衡感。这些基础技能不仅为后续的高级训练打下了坚实的基础，还在比赛中给予了我更多勇敢尝试的机会。

其次，篮球运球训练需要灵活运用不同的训练方法。除了单一的基本运球技巧练习，我也尝试了一些更有挑战性和变化性的训练方法。例如，我喜欢在练习中加入有节奏的音乐来提高运球的速度和节奏感；我也经常利用逆风运球来增强球的控制力；另外，对于难度更大的运球技巧，如背后运球和虚式运球，我会通过观看教学视频和与队友互相练习来提高自己的水平。这些多样化的训练方法使得我的运球技巧更加全面，也使得我在比赛中能够更好地应对各种情况。

第三点是篮球运球训练需要注重细节。在篮球运球中，每一次的弹跳、滚球、传球，都需要球员敏锐的反应和准确的技巧。我深刻体会到，任何一个小细节的不到位，都会导致运球的失误。因此，我在训练中时刻保持专注，将更多的注意力放在手部和球的交互上。例如，我注意到，当我强力推球时，手掌的用力不能过分用力，否则会导致球的反弹力不够或失去控制；而当我进行控球变向时，我要时刻时刻注意上身和下身的配合，保持身体的协调运动。通过对细节的重视，我不断提高了运球的精确度和稳定性。

第四点是篮球运球训练需要勇敢面对失败。在运球训练中，我曾经遇到过许多挫折和失败，比如球的滑动、被对手断球等。然而，我从不因此气馁，而是从失败中总结经验教训，找到问题所在，并不断调整自己的训练方法。尤其是在比赛中，我学会了主动寻找对手的弱点，并利用自己的优势进行突破。通过不断面对失败，我逐渐积累了解决问题的经验，取得了显著的进步。

最后，篮球运球训练需要保持持续性和耐心。篮球运球技巧的提高需要坚持不懈的努力和经验积累。无论是基础运球技巧的练习还是更高级的技术要求，都需要长期坚持。为了保持训练的动力和乐趣，我争取与其他篮球爱好者一起训练，相互督促，共同进步。同时，我也意识到，每个人的学习速度和天赋都有差异，要耐心等待自己的成长和进步，不急于求成，只要保持不断进步的态度，最终就能取得好的成果。

通过篮球运球训练，我收获了许多宝贵的经验和体会。有了扎实的基础，灵活运用不同的训练方法，注重细节，勇敢面对失败，坚持持续训练，我相信我的运球技巧会逐渐提高，并在比赛中发挥更出色的表现。我也希望通过我的分享，能够对其他篮球爱好者有所帮助，共同成长。

**篮球训练心得体会-运动员篇十七**

篮球是我最喜欢的运动之一，而观看篮球训练则是我锻炼自己技巧和了解游戏规则的一种方式。最近，我有幸观看了一次篮球训练，并从中收获了许多心得体会。在这篇文章中，我将分享我观看篮球训练的经历和所学到的东西。

首先，观看篮球训练让我对专业球员的训练方式有了深入的了解。在训练开始前，教练为球员们做了详细的热身运动，包括拉伸、抗阻锻炼和灵活性训练。这使我认识到，准备工作对于取得优秀表现至关重要。只有在充分准备的情况下，球员们才能在比赛中充分发挥自己的实力。

其次，观看篮球训练让我看到了团队合作的重要性。在整个训练过程中，球员们紧密合作，互相配合，力争达到共同的目标。每个球员都知道自己的角色和职责，并尽力发挥自己的优势。我从中学到，只有通过相互信任和合作，团队才能变得更强大，并在比赛中取得胜利。

与此同时，观看篮球训练还教会了我如何更好地利用时间。在训练中，球员们没有浪费任何一秒钟。无论是在进行技术训练、体能训练还是战术演练，每个环节都是有目的性的，并且安排得非常紧凑。这让我认识到，时间的价值非常宝贵，我们应该合理安排时间，将每一刻都用于提升自己的能力和技巧。

观看篮球训练还让我注重细节。在练习中，教练们非常注重每个动作的细节和正确性。他们不断纠正球员们的动作，指导他们如何更好地完成每个技术细节。这让我明白，成功往往来自于对细节的重视。只有通过不断地磨砺和改进，我们才能将技术提升到更高的水平。

最后，观看篮球训练给我带来了无尽的激励和动力。当我看到球员们在训练中付出巨大的努力，并且为了取得更好的成绩而坚持不懈时，我也受到了极大的鼓舞。他们的奋斗和执着精神告诉我，只要付出努力，就一定能达到自己的目标。这为我树立了榜样，并激发了我追求自己梦想的动力。

总之，观看篮球训练是一次非常宝贵的经历，让我从中收获了许多心得体会。通过观看专业球员的训练方式，我对训练前的准备工作、团队合作的重要性和细节的重视有了更深刻的理解。同时，观看篮球训练也激发了我对篮球和其他运动的热爱，并给予我追求自己梦想的动力。我相信，这次观看篮球训练对我的成长和发展将产生长远的影响。

**篮球训练心得体会-运动员篇十八**

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-运动员篇十九**

篮球是一项富有挑战性的运动，它不仅考验身体素质，更需要灵活的思维与团队合作能力。身为一名篮球爱好者，我在长期的训练中积累了一些心得体会。下面我将结合自身经历，分享一些关于篮球训练的见解。

首先，篮球训练要注重基本功的打磨。在篮球的世界里，准确的传球、稳定的投篮以及灵活的运球技巧被视为基本功。我曾在刚开始学习篮球时忽视了这一点，结果导致后期无法快速适应比赛场上的变化。通过一次次的失败和教练的指导，我开始重视基本功的练习。搜集了一些练习视频，坚持独自进行基本功的练习，投篮、运球乃至传球每一个环节都经过反复的练习。渐渐地，我发现自己在比赛中的运球更加准确，投篮更加稳定，这使得我在比赛中更自信。

其次，团队合作是篮球训练中不可或缺的因素。在篮球场上，一个人无法完成所有的事情，需要与队友密切合作才能达到更好的效果。在一次次的比赛训练中，我深深感受到团队合作的重要性。通过与队友的默契配合，我们能够用更少的时间攻克对方的防守，将球送入篮筐。而一旦合作出现问题，比赛也会变得艰难重重。因此，在训练中，我们不仅要注重个人技巧的提升，更要与队友进行时刻的沟通与配合。只有通过团队的协作，我们才能在比赛中取得胜利。

另外，篮球训练还需要有扎实的体能储备。篮球是一项高强度的运动，比赛过程中需要不断地奔跑、跳跃和转身。因此，身体素质的训练是不可或缺的一部分。在初期训练中，我常常感到体力不支，在比赛后期无法保持高水平的状态。为了改变这种状况，我开始进行针对性的有氧训练，如跑步、练腿等。此外，我还加入了一些力量训练，以提高肌肉力量和耐力。经过一段时间的坚持，我的体能得到显著提升，能够更好地适应比赛的要求。

此外，内心的坚持与毅力也是篮球训练中不可或缺的品质。篮球是一个复杂多变的运动，训练过程中难免遇到困难和挫折。但只有保持内心的坚持与毅力，才能在面对困难时不轻易放弃。训练时，我时常遇到投篮不准、比赛失利等挫折。但我深知只有通过坚持努力才能取得进步，所以我从不松懈。我始终保持积极的态度，不断地克服困难和挫折，不断地追求进步。正是这种内心的坚持与毅力，使我逐渐走上了篮球之路。

最后，篮球训练不仅仅是一项运动训练，更是一种塑造个人品质的机会。通过篮球训练，我不仅提升了自己的身体素质和技术水平，还培养了自己的自信心和团队合作精神。篮球的团队合作和竞争，让我在训练过程中学会了尊重他人、理解他人，更懂得了如何与人合作。这些品质将伴随我一生，无论是在工作中还是生活中，都会给予我很大的帮助。

综上所述，篮球训练是一项全面发展的运动，注重基本功、团队合作、体能训练以及内心的坚持与毅力。这些体会都是我在长期的训练中总结的心得。篮球训练不仅让我变得更加健康和自信，也让我明白到只要付出努力，就一定会有收获。我相信，只要我坚持下去，篮球之路会越来越好。

**篮球训练心得体会-运动员篇二十**

篮球是一项集技术、智慧和体力于一体的运动项目，而运球是篮球技术中的基本功之一。在我的篮球训练中，我深深体会到了运球的重要性，并且通过不断的练习和实践，逐渐领悟到了一些运球训练的心得体会。以下是我对篮球运球训练的心得分享。

首先，脚步配合是成功运球的关键。运球时，合理的脚步配合可以帮助我们更好地控制球的方向和速度，从而更有效地传球或突破。在练习运球时，我发现保持身体平衡和重心稳定非常重要，这样才能在运球过程中保持良好的机动性。而加强脚下动作的训练则是提高运球能力的关键之一。

其次，手部技巧对于运球能力的提升也至关重要。我在运球训练中发现，正确的手部姿势和手部力量对于控制和保护篮球很关键。通过反复练习，我逐渐加强了手指和手腕的力量，使我能够更好地掌握篮球。同时，学习不同的运球技巧，例如背带运球、变速运球等，也是提高运球能力的有效方法。

第三，在训练中注重节奏感的培养也是非常重要的。运球时的节奏感可以帮助我们更好地掌控比赛的节奏，给对手制造困扰。我尝试通过练习把握与球的反弹时间的一致性，逐渐培养出了自己独特的运球节奏。在比赛中，我能够利用自己的节奏感迅速改变运球速度，从而为自己争取出机会。

第四，视野的拓宽也是一项重要的训练内容。在运球时保持头部的抬起和眼睛的前瞻可以帮助我们更好地观察场上的局势，提前判断队友和对手的位置和动作，做出更好的选择。我相信在球场上眼观六路耳听八方，可以更好地应对各种情况，提高运球的效率和准确性。

最后，持续的练习和自我反思是不可或缺的。运球是一项技术活，只有通过不断的练习才能达到熟能生巧的水平。同时，我在练习中也充分认识到了自我反思的重要性。要不断总结和思考自己在运球时的不足之处，并加以改进。只有通过不断地修正错误和提高自己，才能在篮球场上展示出更好的运球技巧。

综上所述，篮球运球训练对于篮球队员来说至关重要。通过持续的练习和实践，我们可以不断提高自己的运球能力。脚步配合、手部技巧、节奏感、视野拓宽以及持续进步的精神，是我对篮球运球训练的心得体会。只有不断努力，才能在篮球场上展现出越来越高的运球水平。

**篮球训练心得体会-运动员篇二十一**

篮球是一项深受广大年轻人喜爱的体育运动，通过篮球的训练可以提高身体素质，增强协调能力，并培养团队协作精神。而在现如今信息化的社会，通过网络视频学习篮球技巧已经成为了一种普遍的方式。最近，我也通过观看篮球训练视频，收获颇丰。在这篇文章中，我将分享我对这些视频的心得体会。

首先，通过观看篮球训练视频，我深刻体会到了篮球技巧的重要性。在视频中，我看到了许多优秀的篮球运动员在比赛中运用各种技巧轻松拿分。例如，他们像变戏法一样完成精美的扣篮，通过精准的传球和突破，将球传到最佳得分位置等。这些技巧不仅展示了他们的实力，同时也让我明白了篮球技巧对于胜利的重要性。通过学习这些视频，我深感自己对于技巧要更加注重，只有掌握了基本的技巧才能在比赛中取得好成绩。

其次，观看篮球训练视频也让我认识到了健康与坚持的重要性。在视频中，我看到每一个篮球运动员都非常健康，他们的体力和耐力让我惊叹。我明白了只有坚持每天的训练，不断提高自己的身体素质，才能在比赛中保持优势。篮球训练视频中的运动员每天都要进行大量的训练，练习各种技巧，通过坚持不懈的努力，他们才能成为职业球员。我深感只有养成良好的锻炼习惯，坚持不懈地训练，才能在篮球场上发挥出自己的最佳水平。

再次，通过观看训练视频，我意识到团队协作的重要性。在每一支优秀的篮球队中，每个人都各司其职，紧密协作。篮球训练视频中，我看到球员们熟练地配合，运用默契的传球和跑位，将球运送到对方篮筐，这给予了我很大的启示。在现实生活中，每个人都需要与他人合作，无论是在学校还是在工作中。而篮球训练视频中的团队协作精神，给了我一个很好的典范，激励我在团队合作中更加注重整体，志存高远。

最后，通过观看训练视频，我体会到了坚持梦想的重要性。这些优秀的篮球运动员都是通过坚持自己的梦想，不断努力和训练，才能在赛场上展现出自己的风采。他们用自己的努力证明了梦想的可贵，激励了我坚定追寻自己的篮球梦想。通过观看这些训练视频，我深深地感受到了梦想的力量，明白只有坚信并付诸行动，才能最终实现自己的梦想。

总之，通过观看篮球训练视频，我收获了许多。我深刻体会到了篮球技巧的重要性，意识到了健康与坚持的重要性，认识到了团队协作的重要性，也体会到了坚持梦想的重要性。这些心得和体会将对我今后的篮球训练产生积极的影响，激励我更加努力地训练和学习，争取成为一名优秀的篮球运动员。我相信通过持之以恒的努力和坚持，我将会不断进步，迈向篮球道路上更为辉煌的未来。

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！