

打排球的心得体会(汇总5篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

打排球的心得体会篇一

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。

打排球的心得体会篇二

排球是一项精彩而又竞技性十足的运动，无论是在学校的体育课上还是在社交活动中，打排球都可以带来许多欢乐和挑战。通过对排球的学习和练习，我逐渐掌握了一些技巧和策略，得到了一些宝贵的心得体会。总结而言，打排球的核心是团队合作、专注和持之以恒。只有这样，才能在场上发挥出最佳状态，取得胜利。以下将从准备工作，基本技巧，战术意识，团队合作和心态调整五个方面展开谈论，深入剖析打排球的要点所在。

首先，准备工作是取得好成绩的基础。在打排球之前，我们应该进行一系列的热身运动，以此准备身体和肌肉的活动。这其中包括拉伸训练，跑步，跳绳等。这样可以有效预防运动损伤，提高身体的柔韧性和反应速度。同时，注重心理准备也是很重要的。在比赛中，我们可能会面临各种压力和困难，因此，我们应该带着积极的心态，保持信心，时刻准备着自己在场上的表现。

其次，打排球的基本技巧是非常重要的。掌握基本技巧是打好排球的关键。其中包括传球，发球，扣球和接发球等。传球是排球比赛中最常见的一项技术，它需要准确的判断和稳定的平衡，只有通过反复的练习，才能真正掌握好这个技巧。发球则需要控制力和力度，精确地将球发到对方场地的弱点。扣球是攻防的重要手段，需要有爆发力和准确度。接发球则需要快速反应和准确判断对方的发球方向，以使球队能够更好地开展战术。

战术意识是提高排球水平的重要一环。打排球不仅需要个人的技术娴熟，还需要团队之间的配合默契。在比赛中，我们需要根据对手的弱点和自身的条件，制定相应的战术，比如进攻、防守、换位等。同时，在比赛中紧密的配合和相互支持也是非常重要的，只有解放自我，把握好自己的位置和角色，才能更好地发挥个人的特长，促进球队的整体发展。

团队合作是打击球的重要模式。在排球比赛中，队员之间的默契和配合是非常重要的。只有团队合作，才能在瞬息万变的比赛中取得优势。在场上，每个队员都应该服从指挥，并且配合得当，相互补位和互相支持。团队的成功不仅仅看个人表现，而是所有队员的共同努力和奋斗。

最后，心态调整是打排球的关键点。打排球需要一种积极乐观的心态，只有这样才能应对比赛中的困难和挫折。在比赛中，如果遇到失败或者困难，我们应该及时调整心态，从失败中吸取经验教训，并以更加积极的姿态继续战斗。只有坚持不懈，才能迎来最后的胜利。

总之，打排球需要团队合作、专注和持之以恒。只有通过良好的准备工作，掌握基本技巧，形成有效的战术意识，完善团队合作以及良好的心态调整，我们才能在排球比赛中取得最佳效果。通过打排球，我学到了很多，不仅仅是运动的技巧，更是团队协作和自我修炼的过程。希望我能持续保持热爱排球的热情，并且将这些经验和心得运用到生活中的其他

领域中。

打排球的心得体会篇三

三下乡心得体会一句话：暑期“三下乡”社会实践活动带来毋庸置疑的感动，而收获需要我们的思考才能更加深入。用发展的眼光看待“三下乡”，怀着热情和理性的认识，让自己“在实践中成长，在奉献中成长”，让“三下乡”变得更具意义和魅力。

手指在键盘上敲敲打打，写下我点点滴滴记忆。今年的夏天酷热如旧，今年的雷雨急骤如夕。然而今年的夏天我们却肩负着不同的使命，具有不同的感动。我们在学院领导的关怀下，在院团委的支持和系党组织的带领下，我们“牵手石化储运，共促科学发展”暑期实践团队的活动已圆满结束。

三下乡为的是更好的让大学生了解现今社会，更好的适应以后的社会，为出社会做了一条道路。只有真实的投进其中往，才能够领略到当中的道理。在活动中每位同学都互助、互爱。在一个合谐的气氛中展开活动。不论是活动的前后，大家都有一颗仁慈的心，一个良好的心态，一个开心的心情，对突发的事件能够保持冷静，以平常心来对待！我们队员之间保持良好的联系，外失事先报队长得到批准。我们每一个人都记日记，记录着当天的生活点滴，每2~3日进行工作小结。

泪水与喜悦，还是要落进俗套，最想说的一句话还是时间过得好快，十二天的暑期实践活动就这样结束了。从开始时的喜悦与好奇到如今的怀念与不舍，种种感想在这短暂而又漫长的十二天里，从我的心里飘过飘过，难以忘记！这十二天的暑期实践经历，我取得了许多，有友谊，有经验……在参观学习进程中碰到了两位中国石油大学研究生的学长，学长跟我们聊了储运专业的远景，另外学长建议我们在校大学生要好好珍惜在学校的时间，尽可能多往学习。给我印象最深的

是他说大三的专业课很重要，除老师夸大的重点知识外，一些细微的知识我们自己也要主动往研究，像海洋学院这样比较年轻的学校，知识系统比起其他老资历的学校的来讲还不是很全面，而大学的知识又是最基础的，为了把基础打好，我们更得主动往多学，学精，否则和那些211工程学校的同学竞争起来就相对较弱了。这些话很恳切，很现实，联想到自己近两年来的学习态度，实在难以开口，大三，是得脚踏实地地学习专业知识了，不管今后是否是从事这一行，但对自己多学知识总是有益的。这次的三下乡活动，不单单是个好的学习平台，更是我们锻炼自己、接触社会的一个很好的机会。先感谢一下给我这个机会和一直鼓励我坚持下往的那些人们！

不论是做甚么工作，总会有要分配的时候。合作能力我也与同学们差未几，通过这一次的社会实践，让我知道了合作的重要性。在我队动身前，我们的一些活动材料还没有全部到位，留了一位同学在学校，团队的活动日程才得正常展开，要是不分配下往而是全部留下来的话，那我们的团队活动肯定是不完满的。

我们学生与社会接触未几，不好意思主动的往找一个发问，有点害臊。没有老师在，一切都需要我们自己往斟酌，哪怕只是一根铁丝，一枚钉子，都要我们想到。活动中会有很多题目，也许个人没法斟酌全的，那就需要大家群策群力，把自己想到的提出来，把自己不懂的提出来，让大家一起解决。

之前都是有活动了大家在一起，展开结束了就自走自的了，历来没有说还要在一起那末多天的，通过这一次，我知道了原来关心他人也是交朋友的一种方式。

在现在的社会知识时代，不能够快速的学习新事物就会落后，这次活动让我是亲历了一回，没有新的信息就不能够更好的展开活动。只有不断的学习才行，这一点是主点，能够在活

动中得出这来，是我最大的收获了！

五、团队精神

固然这次我是一个普通的队员，但正是这样我看到了很多作为一个领导者所看不到的东西，这对我以后的工作有很大的帮助。可能真是应了那句旁观者清吧，让我将整个团队看的更清楚。从一个领导者的角度，一个队员的角度，不断的换位思考，仔细考虑斟酌每件事该怎样安排、处理。现在的位置固然各不相同，但有一点相同，即我们一直在为他人服务。由于你我的岗位各不相同，岗位因人而异，所以我们的工作都不一致，所提供的服务就各式各样！在眼前的这个布满现实的物资社会，处于不同年龄阶段不同层次的你我，每刻所接触的实事就会千差万别。有理论、更有实践、有讲总括的、更有求细节的……在前进的路上，我们坚定着信仰、掌控住正确的航向，对理论知趣互学习，在社会实践中公共奋进，通过交换我们不断地完善。我们就是这样乐于帮助他人、相互帮助就是我们的精神所在，不断的学习实践让我们永久深信，人生路上服务他人一样是服务自我。的确，我们的共同目的都是为人民为国家服务，这也是我们此次下乡的目的之一。

十二天，如白驹过隙，三下乡的到来恍如就在昨天，而离别却在本日；十二天，固然时间不长，但离别总是让人依依不舍；十二天，我们留下了汗水，收获了欢笑与喜悦。十二天后的今天，我们留下希看，带上祝愿，踏上新的征途。世上最难忘的就是那朝夕相处，一同挥汗，一起欢笑的人儿，还有这如诗般的土地。这次活动中我们做得可能还是有所欠缺的，但是有经验有教训才是一个真正意义上的完全实践，不论如何，这都是一次非常有益的活动，使我们在学校要更加学好理论知识将来利用于实践当中往，使我们将来能为社会作更大的贡献！固然本次“三下乡”活动画上了美满的句号，但“三下乡”的路还很长，“三下乡”的工作也将一如既往的展开下往。

一个多月的社会实践，我感受颇深。我明白大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会的良好形式；是培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。社会实践拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，明确了青年学生的成材之路和肩负的使命。

我在成都市大指酒店有限责任公司进行社会实践，在一个多月的时间里，我深深的体会到服务工作的辛苦，也了解了一些做酒店服务工作的要领，知道了珍惜，学会了忍让、宽容，懂得生活，了解了艰难。同时，明白了学好外语的重要性。在餐厅里很多人一眼就能看出我还是一名在校的学生，有人说从脸上就能看出来，就是因为社会经验还不够，才会表现出些许稚嫩吧！

在酒店我的工作很杂，早上十一点半到晚上十一点半，在这期间，有点单，有收拾，还有帮忙厨房，既是服务员，又是保洁员，有时候又成了搬运工了。具体工作是端茶送水、点单、打扫卫生、收拾房间等等。虽然时间有些长，工作事多，但是，热情而年轻的我没有因此而懈怠。在学校，对于不怎么表现的我来说就只有学习的氛围了，为了取得更好的成绩而努力。在这里，大家都是为了取得更好的报酬而努力。其实这也是一种学习，学习看事做事，随机应变。

刚开始一个人单独做服务的时候，还是会紧张。有时都不敢看客人的眼睛，上菜时也很少按要求报菜名，几乎都是无声服务，后来，渐渐对一切都熟悉起来，做服务时胆子也变大了，在同事忙的时候也能抽出时间去帮忙了，在服务过程中也接触到了形形色色的客人，在工作中既受到过客人的表扬，也因为客人服务的不够，受到过领班的批评。

酒店实践是对我的一次综合能力的培养和训练。在整个实习过程中充分调动我的主观能动性，深入细致地认真观察、实

践，使自己的动手能力得到提高。通过和前辈的交流以及接触不同类型的人，增加自己的社会交际能力。学习到一定的管理能力，俗话说“知人善用，此乃王道”。学会处理好人与人之间的关系，尤其是和自己同事之间的关系!处理好关系，才能让自己更好的适应不同的环境，也能让自己得到很多人的帮助。

作为服务员首先应该具备有真诚、诚实、周到、耐心等等一些基本的素质，我认为还应该有细心，认真观察顾客的一言一行，看眼色行事，不同的人表现的动作神态不一样，从这些神态中可以得出不同的个性喜好。即使是在点单的时候也会有不同的喜好，投其所好是获得顾客好评的一个关键要素。

作为一名服务性质的工作人员，我想学习工作的目的不在于通过业务考试，而是为了获取知识，获取工作技能，换句话说，在工作中学习是为了能够适应社会的需要，通过学习保证能够完成将来的工作，为社会作出贡献。然而步出象牙塔步入社会是有很大落差的，能够以进入社会实习来作为缓冲，对我而言是一件幸事，通过实习工作了解到工作的实际需要，使得学习的目的性更明确，得到的效果也相应的更好。

一个月的时间眨眼间就过去，很快就结束了我的工作历程，回首竟有些留恋，那些和我们一起服务过的服务员，都让我牵挂难忘。这为我以后步入社会奠定基础，它是我从学校向社会跨越的一个平台，因为有他们的指导，才使得我顺利完成了这次工作。经历此次工作，我学会了细心认真地去生活学习，学会了如何待人接物，在生活的道路上，不经风雨怎见彩虹，今后我将珍惜每一次机会，勇敢地挑战自我，完善自我，让自己成熟起来。

在未来的道路上，我将总结前面的经验，做好自己，做好自己的事

打排球的心得体会篇四

排球作为一项集体性的运动项目，要求球队成员之间的高效配合和默契。在这个过程中，我从打排球中得到了许多的体会和感悟。无论是对于个人能力的提升，还是对于团队合作的认识，打排球都让我受益匪浅。下面，我将分享一句话感悟，揭示我在打排球中收获的思考。

第二段：个人努力和成长

在打排球的过程中，我深刻地认识到个人努力和成长是取得进步的关键。我常常对自己说的一句话是：“没有付出就没有收获。”每次训练和比赛，我都会全力以赴，不畏困难和挫折。我通过不断地努力，不断地调整和改进自己的技术，逐渐提升了自己的排球水平。同时，我也意识到，只有靠个人的坚持和努力，才能在队伍中做出更大的贡献。

第三段：团队协作和合作

打排球是需要整个团队的配合和合作的，每个人都起着关键的作用。我深深体会到了“一个人的力量是有限的，团队的力量是无穷的”这句话的真谛。在排球场上，每个人都应该明确自己的角色和任务，互相支持和合作。我在团队中扮演着不同的角色，有时是领导者，有时是追逐者，但无论什么时候，我的目标都是服务团队，协助其他队员取得成功。团队合作的力量不只体现在比赛中的得分，更体现在队友之间的默契和信任上。

第四段：进取和坚持

打排球需要有进取心和不断努力的精神。我相信“不进则退”，只有不断进取才能在竞争激烈的排球赛场上占据一席之地。我时刻保持着积极的心态，不断调整和进步自己。无论是面对挑战还是遇到困难，我都会坚持下去，不放弃。我

坚信付出的努力会有回报，只要我坚持不懈地追求进步，就一定能够实现自己的目标。

第五段：坚持努力，追求梦想

打排球不仅是一项运动，更是对梦想的追求。我将排球视为自己实现梦想的阶梯，努力提升自己的运动水平，争取更高的荣誉。我常常对自己说的一句话是：“只有坚持努力，才能追求梦想。”每当我感到疲惫或者遇到困难的时候，我都会告诉自己要坚持下去，因为只有坚持努力，才能实现自己的梦想。

总结：

通过打排球，我深刻体会到了个人努力和成长、团队协作和合作、进取和坚持的重要性。每次打排球，我都在不断地成长和进步，同时也明白了只有通过团队合作和集体智慧，才能在比赛中取得胜利。我相信只要坚持努力，追求自己的梦想，就一定能够取得更大的成功。因此，我将继续积极参与打排球的训练和比赛，不断提升自己的技术水平，追求更高的成就。

打排球的心得体会篇五

首先，在排球课程中老师安排的比赛上，让我深深理解了排球课是一项团队的体育运动，要想去的比赛的胜利，各队员就得有足够的团队意识，要想通过一己之力而取得比赛的胜利是不可能的。所以，在这排球课堂上，我进一步体会到了团队合作的重要性。排球这个运动有助于培养我们良好的合作和竞争精神。

其次，在排球课堂上可以帮助我们扩大我们的交际范围，因为在这个课堂上，我可以认识并了解来自不同学院的同学，还可以因此获得新的思想，对我们是有莫大的好处的！

第三，以排球课为载体，可以锻炼我们的人际交往能力，因为排球运动本身是一个集体性的运动项目，不像台球等运动，我们在参与排球的学习和比赛的同时，就是一个人际交往的过程，这都有助于提高的我们交际能力，等到我们毕业走入社会的时候，能够在处理复杂的社会关系的时候起到一定的帮助作用。

第四，在排球课上，对自己的身体而言，得到了比较充分的锻炼。平时学习没有时间或者懒得去锻炼，在这个课堂上得到了弥补。

第五，在排球的学习和比赛时，因为排球运动技能的运用以及场上情况的瞬息万变，可以培养我们的应变能力，应变能力是适应社会的重要能力，是我们不可或缺的能力。第六，排球课的学习可以培养我们的预判能力，预判能力在排球运动中至关重要，同时在社会中预判能力也同样重要。最后，在排球学习和比赛中，通过对技术动作组织，变化组合的内容，可以培养我们创造能力，创造能力是适应社会和自身发展的关键能力，这些都有助于适应社会竞争和自身完善等目标的实现。

我觉得这学期的排球课真值得上，最后感谢黄老师这学期的授课，谢谢您！