

2023年篮球寒假心得体会(模板5篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。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。

篮球寒假心得体会篇一

篮球是一项需要长时间的训练才能达到高水平的运动项目，而寒假成为了一个非常适合进行培训的时间窗口。近期我在寒假期间参加的篮球私教培训让我在技巧、运动能力等方面都取得了不小的进步，同时也让我对于篮球这项运动有了更深层次的认识。本文将对于我在这次篮球寒假私教培训中学到的一些体验和想法进行总结，并分享给大家。

第一段：为什么选择篮球私教培训？

作为一名初学者，我一直想要拥有高水平的篮球技巧，但单纯地自学似乎捷径并不明显。因此，在今年的寒假我选择参加了一家体育机构的篮球私教培训，目的是通过得到专业教练一对一的指导，从而提高自己的技能。相比自学，私教培训不仅能够节省时间，还可以帮助自己不断挑战自己的运动能力，并在专业人员的帮助下获得更多的意见反馈和提升。

第二段：篮球私教培训的具体内容

在整个培训过程中，我很幸运地看到了篮球运动员们在场上酣战的一面，同时也学习了一些篮球技巧和小技巧。比如说，每次练习开始时总会有10-20分钟的热身健身，这些活动不仅可以让自己的肌肉活动起来，还有利于提高自己的体能和灵敏度。教练还很耐心地教导我们执行精确的篮球技巧，如传球、运球、射门等，让我对体能、速度和技术运用有了更全

面的了解。

第三段：训练的挑战

在实际操作中，有时候会遇到许多技术上的难题，这些挑战着实让我感到有些困难。具体而言，篮球比赛的运动规律复杂，对我们的技术和反应速度要求非常高。而且，篮球培训还有一些难度很大的练习，例如躲过篮筐、绕过障碍等，这些练习可以加速我的速度和身体灵活性。由于篮球技术的特殊性和培训的开放性，我也需要不断挑战自己。虽然这并不轻松，但这个过程却给了我很多的磨练和成长。

第四段：私教培训的收获

在整个篮球私教培训的过程当中，我不仅学会了许多科学有效的练习和技术，更获得了更多的自信和勇气。许多场景，如和队友合作、跟对手正面竞技等，都可以培养我沟通、协调和管控的能力。同时，我也从咨询专家中了解了不少有关培训的知识 and 实用建议，这些都是我在将来有效应对各种情况或者有意识地指导他人所必备的知识和能力。

第五段：结论

在这次篮球私教培训中，我有幸参加和专家们学习和打比赛，也收获了更多的技能和趣味。而且，除了个人的成长，这次学习还让我更加渴望不断进步，跟着顶级教练学习，加入更高水平的篮球战队，也成了我的一个长远的目标。我相信，通过这场不断挑战和成长的学习过程，我可以实现更多无数的梦想。

篮球寒假心得体会篇二

在这次培训里，我在听了老师的讲课以后，我发现我对篮球训练的认识有偏差，篮球训练的同时，还要多了解篮球运动

的发展趋势，篮球运动规则的变化，以便更好的运用规则等等问题。是老师在课上生动形象的讲解改变了我对这次学习的认识，听完老师的讲解以后，我发现我在日常训练中需要解决的问题不只如何进行学校篮球队的基础训练?如何进行学校篮球队的管理?还有很多都是要在训练中去不短完善的地方，以逐步形成自己的训练风格。

最让我难忘的是观摩陈华老师的那堂训练课，我更是眼前一亮，好多新鲜的训练方法，让我目不暇接，恨不得自己多长几双眼睛。在这堂训练课上，看到了教练队伍管理的常规相当过硬，运动员能坚决的贯彻教练员的训练内容，教练员对训练的指导也是简单明了，球性训练、一对一的攻防、二打一、内线中锋的策应。总之，就是一堂训练课能将训练内容安排得如此，如何在宽松和谐的氛围中去引领运动走进篮球，享受篮球是我以前没有过多的思考的问题。

同时，这次学习更加明确了对队员进行篮球基本功的训练，加强“防守”这个平时容易被我忽略的技术环节。人们常说“赢球靠防守”通过加强训练，我有信心打造一支攻守兼备的球队。此外，在科学规范的训练更好的提高队员的身体素质和技战术水平上。在我的日常训练中，更要注意通过了解队员的心理特点，有针对性对其建立正确的篮球意识进行培养。制定训练内容与计划，不等同于大学专业队训练，要符合中小学学生自身年龄结构及生理特点，让队员提高其运动水平，更重达到健康体魄，完善身心发展的根本目的。

很荣幸能够作为天津的代表，参加第四期全国健身气功对外教练员培训班，非常感谢健身气功中心领导为我提供了这次机会。

在这次培训中我对健身气功的有了更加深刻的理解。通过这次学习，结合我近年来的练功体会，我对八段锦的呼吸方式有了一些体会，现形成文字，作为总结。

我个人认为，练习健身气功大致可以分为三个阶段：重视动作阶段；重视呼吸阶段；重视意念阶段。当然三个阶段又是相辅相成的，不可截然分开。很多学者认为：就目前健身气功的推广情况而言，应该开始重视练功时的呼吸设计了。所以，下面我结合“健身气功·八段锦”的基本动作，对其呼吸做了一个初步的设计。

起势、一吸一呼

开步分手吸；合抱下沉呼。

注：由于起势有入静之效果，所以在合抱下沉之后，可以自由调息若干次，以达到身心入静。

1、双手托天理三焦 一吸一呼

上托吸气；下落呼气。

2、左右开弓似射雕 两吸两呼

开脚合手吸；拉弓呼；开手吸；收脚踏手呼。

3、调理脾胃须单举 一吸一呼

上举吸；下落呼。

4、五劳七伤往后瞧 一吸一呼

分手后瞧吸；合手转正呼。

5、摇头摆尾去心火 一吸一呼(过渡动作 一吸一呼)

过渡动作：上举开步吸；下按马步呼。

倾身吸；旋身摇头摆尾呼。

6、两手攀足固肾腰 两吸两呼(过渡动作一吸一呼)

过渡动作：合脚上举吸；下按胸前呼

反穿吸；俯身呼；攀足吸；上举呼。

注：此动作开始于两手反穿，结束于下按到胸前。下按到胸前的呼吸我们处理成呼，或者闭气。这样处理有利于真气下沉至丹田。

7、攥拳怒目增气力 一吸一呼(过渡动作 两吸一呼)

过渡动作：上举拉伸吸；下按呼；握拳出脚吸。

出拳呼；握固收回吸。

8、背后七颠百病消 一吸一呼(过渡动作 一呼)

过渡动作：收脚落手呼。

上提吸；下颠呼。

收式、一吸一呼

分手吸；合手呼。

注：收式是收功动作，练功者的身、心由动入静。所以，动作结束之后，可以自己调理气息若干，达到比较自然的状态。一般而言，收功时，就气息而言，练功者的气息不会加快，有时还会比正常呼吸慢一些；就意念而言，练功者在意念上非常放松；神态上看，练功者神态自若，安逸闲静。

最后要强调的是：这套呼吸法，主要是针对有一定八段锦练功基础的学员而设计的。在动作比较熟练的之后，再配合上呼吸，这样才能逐步达到“以气运身”的层次。

当然这只是一个简单的、不太成熟的设计探讨而已，不足之处在所难免，希望方家指正。亦愿能对“健身气功·八段锦”的提高起到抱砖引玉的作用。

篮球寒假心得体会篇三

篮球作为一项热门的运动项目，受到了越来越多年轻人的青睐。为了迎接即将到来的青春期篮球比赛，许多学校和体育机构都会举办寒假篮球班，旨在提高学生的篮球技能和团队意识。本人也有幸参加了一家知名篮球学校的青训寒假篮球班，通过两周的辛勤训练和严格的培训，获得了很多收获。在这篇文章中，我将分享我参加青训寒假篮球班的心得体会。

首先，参与青训寒假篮球班给了我一个很好的机会来提高我的篮球技术。在这项课程中，我们分为不同的技术水平小组，每个小组都有专业的教练进行指导。他们会教授我们正确的投篮和传球技巧，并且反复强调正确的姿势以及如何运用身体本领来提高篮球技术。这让我对自己的篮球技术有了更深入的了解，并且在训练过程中取得了明显的进步。我学会了如何更好地控制球，更灵活地变换步伐和角度，进一步提高了我的篮球水平。

其次，参加青训寒假篮球班也让我认识到了团队合作的重要性。在每一次的训练中，我们都分为不同的小组进行练习和比赛。这需要我们相互配合和信任，共同完成各项任务。通过和队友们的互动，我意识到篮球并不仅仅是一个个体运动，团队合作才是篮球背后重要的精神。每个人的独特技能和各自的位置都有助于球队取得成功。在训练过程中，我学会了倾听和尊重队友的想法，并且能够更好地与他们配合，提升整个团队的表现。

此外，青训寒假篮球班还教给了我一些关于如何调整和管理自己的重要技巧。在比赛中，在场上我们需要做出快速反应、决策和应对各种状况。而训练课上，我们的教练也会通过各

种方式来培养我们的应变能力。他们会提供不同场景的模拟训练，让我们在压力下保持冷静，并思考最佳的解决方案。这种训练不仅加强了我的应变能力，还培养了我的决策能力以及如何在限制时间内做出正确的选择。

最后，参加青训寒假篮球班还让我学到了许多关于团队精神和追求卓越的重要性。在每一个训练课上，我的教练都强调团队合作的重要性，并鼓励我们相互激励和支持。每个人都有优点和不足，但只有通过团队合作和共同努力，我们才能达到更高的水平。这种追求卓越的精神激励着我不断超越自我，努力提高我的篮球技能。

通过参加青训寒假篮球班，我不仅提高了篮球技术，更了解了团队合作的重要性，培养了调整和管理自己的能力，并且追求卓越的意识也在我心中根深蒂固。这些收获不仅将对我的篮球之路有着积极的影响，也会成为我未来工作和生活中不可或缺的宝贵财富。我会将这些体验和教训融入到每一天的训练中，不断提升自己，为成为一名出色的篮球运动员而努力奋斗！

篮球寒假心得体会篇四

二、活动名称：教育系首届篮球比赛

三、活动时间：20_年10月25日中午12点50

四、活动地点：吕梁学院新校区操场

五、活动对象：教育系参赛人员及学生会成员

六、活动目的：为迎接大一的新生，加强学生间沟通与了解，丰富课余生活，建设和谐校园，鉴于大部分现代大学生缺少体能锻炼，身体总体素质有待提高，于10月25日教育系的首届篮球比赛拉开帷幕。

七、活动过程

- 1、器材准备：包括篮球、哨子、计时表等基本器材。
- 2、比赛规则制定：采用常用比赛规则。
- 3、组织全体同学参加。
- 4、准备相机以留影。
- 5、准备比赛所需的饮用水。

(二)活动进程

从中午12点50开始，我们的篮球比赛一共历时有一个半小时，在这一个半小时里，同学们挥汗如雨，每个人都在尽力做到最好，为自己的团队争取到更高的分数。篮球比赛现场气氛热烈。队员们积极进攻，严密防守，精彩的配合，巧妙的抢断，不时的将比赛气氛推向高潮。在场观战同学虽不能亲身参加比赛，但作为观众，也十分投入，为自己的班级呐喊助威，也为对方球员的精彩表现拍手叫好。

八、活动心得

总的来说，本次活动举行得比较顺利，比赛过程中没有出现任何受伤的情况。本次活动也取得了较好的效果。

但在本次活动中也暴露出一些问题，我们在组织，管理及分配工作上可以更详尽，更清晰，更完善，一开始因为比赛场地的缘故出现一些小问题，但是好在很快得到了解决。因此，我们要从中吸取教训，下次开展团日活动的时候，应该注意到时间安排的合理性，以避免给大家带来的不便，使活动举行得更尽人意。

通过本次活动，增加同学们对篮球的喜爱，加强了班级间、

年级间的交流，建立了一个切磋技艺，学习互补的平台，增进友谊，加强合作，展现班级风采，更重要的是增强了班级凝聚力，提升团队合作精神，形成良性循环，有利于各班向更好的方向发展。同时，也对发现新人才，挖掘新力量，为球队增添新血液起到了积极作用。

回顾本次比赛，取其精华，去其糟粕，该经验在学生会中同样适用。在平日的工作中，各成员间只有精诚合作，为共同目标一起努力，以大局为重，以集体利益为先，才能让我们心往一块儿想，劲儿往一处使，彼此间靠得更紧密。加强部、处之间的联系与配合，充分利用一切可利用资源，发挥学生会最大作用，在学生心目中树立更高威信，为今后工作铺平道路，让我们做得更好！