

最新打排球的心得体会 排球心得体会手写 (精选8篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。那么你知道心得体会如何写吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

打排球的心得体会篇一

排球是一项非常受欢迎的集体运动，它不仅可以锻炼身体，还可以培养团队合作能力。在我参与排球训练的过程中，我深刻体会到了排球的乐趣与挑战。下面是我在排球训练中得到的一些心得与体会。

首先，排球教会了我如何与队友合作。排球是一项需要团队合作的运动，只有所有队员紧密配合才能让球落在对方的场地上。我记得有一次，在比赛的最后关键时刻，我们与对方展开了激烈的拉锯战。这时，队友之间的默契发挥了重要作用。我们互相传球，不断传递球权，并且有意识地调整位置，为对方创造最佳扣球机会。最终，我们赢得了比赛，这一刻我深刻感受到了团队合作的力量。

其次，排球让我变得更加坚韧不拔。排球比赛中，我们经常会遇到对手强大而勇猛的情况。一旦不慎失误，就可能付出沉重的代价。然而，我在这个过程中学会了保持积极的心态，并迎接挑战。无论遇到什么困难，我都会告诉自己不要轻易放弃，坚持到最后。在这样的信念下，我意识到只要保持专注和努力，我就有能力克服障碍并取得胜利。

第三，排球让我学会了沟通和分享。在排球比赛中，队员之间需要及时有效地交流，才能更好地完成各种战术和配合。没有了沟通，我们将无法达到默契，无法有效地发挥各自的

优势。我意识到沟通对于团队合作的重要性，并且在训练中努力与队友保持良好的沟通。除此之外，排球也教会了我分享。在球场上，没有人可以独立完成所有的工作。只有分享并信任队友，我们才能更好地完成自己的任务。这种分享和合作的精神也渗透到了我的日常生活中。

第四，排球教会了我关于领导力的重要性。作为一名球队的队长，我意识到领导力在球队中的重要性。领导力不仅仅是指示和指导，还包括鼓励和激励队员。在球场上，我鼓励队员，保持体面的姿态，给予他们信心并带领他们度过困难时刻。这样的领导力不仅帮助球队更好地发挥实力，还促进了球队氛围的融洽和友好。

最后，排球教会了我如何正确面对失败。无论是训练还是比赛，失败都是不可避免的。无论我多努力，多么专注，总会有失败的时候。然而，排球教会了我正确面对失败。失败并不代表一切都结束了，它只是一个阶段性的结果。我学会了从失败中吸取教训，并且在下一次的训练和比赛中更加坚定地追求成功。

通过参与排球训练，我获得了许多宝贵的经验和体会。不仅学到了正确的击球技巧和战术，还学到了如何与队友合作，坚韧不拔，沟通和分享，正确面对失败以及领导团队。排球不仅仅是一项运动，更是一种全面锻炼和培养个人品质的机会。通过这项运动，我不仅变得更加健康和自信，还培养了许多与人合作和相处的技巧。它对我而言不仅是一种运动，更是一段宝贵的经历和回忆。

打排球的心得体会篇二

第一段：热爱和坚持的重要性

排球是我非常喜爱的运动项目，我从小就对排球产生了浓厚的兴趣。然而，我并没有因此就轻易放弃其他的活动，而是

选择将排球融入到我的生活中。我每天都会抽出时间去训练和比赛，无论是在学校还是在社交圈里，我都没有停止对排球的热爱和坚持。只有真正热爱并坚持不懈地追求，才能取得进步并体会到排球带来的快乐。

第二段：技巧的提高和培养

为了在排球场上更加出色地发挥，我参加了各种排球培训和训练营。通过这些训练，我提高了我的技术水平和身体素质。我学会了如何正确传接球，如何控制球的高度和方向，如何在高空中完成扣球等等。这些技巧的提高不仅仅能够在比赛中帮助我更好地发挥，还能够提升我的自信心和竞争力。

第三段：团队合作和互助的重要性

排球是一项团队运动，团队的配合和默契是取得胜利的关键。在比赛中，我们需要互相帮助和支持，才能够更好地协调配合并完成各项任务。每个队员的分工明确，并且在关键时刻能够相互补充和支援。在训练中，我们经常进行团队合作的练习，通过互动和配合，我们能够更加了解彼此，并找到最佳的配合方式。这不仅提高了整个团队的战斗力，也使我们的友谊更加牢固。

第四段：态度和心理素质的培养

排球是一项需要耐心和毅力的运动，一个好的心态和心理素质对于取得好的成绩和应对困难至关重要。在每场比赛中，我们都会面临各种各样的挑战和困难，如落后时的压力、对手的强势进攻等等。在面对这些问题时，一个积极向上和坚持到底的态度非常重要。在训练和比赛中，我们要大声鼓励自己和队友，不怕失败，勇敢面对困难，相信自己的能力。只有有了良好的心态和心理素质，我们才能克服困难，取得更好的成绩。

第五段：排球带给我的成长和收获

通过长时间的训练和比赛，我不仅在排球技术上取得了进步，同时也收获了很多其他方面的成长。我变得更加坚强和自信，学会了面对困难和挫折，不轻易放弃。在与队友的携手合作中，我学会了倾听和信任，学会了控制自己的情绪和处理各种复杂的人际关系。我懂得了团队的重要性，并铭记“团结就是力量”的信念。同时，我也培养了对运动的热爱和追求，在排球中找到了属于自己的快乐和幸福。

总结：

通过对排球的热爱和坚持，我不仅提高了技术水平和身体素质，还学会了团队合作和互助的重要性，培养了良好的心态和心理素质。在这个过程中，我不断成长和收获，不仅在排球场上取得了好的成绩，在生活中也变得更加自信和坚强。排球不仅仅是一项运动项目，更是一种价值观和人生态度的体现。通过排球，我学会了如何面对困难，如何与他人合作，如何提高自己的技能。我相信，无论是在排球场上还是在生活中，这些经验和体会都会给我带来更多的成就和快乐。

打排球的心得体会篇三

今天，对，是今天。我终于盼望的排球比赛，中国女排队对波多黎各女排队就要在今晚的7：30开始了。我也能近距离的看到我的偶像王一梅了。

我们一家兴奋的驱车到了成都市体育馆。这可是我第一次进入体育馆看排球哦！我们急切的找到了位置坐下。开始了，中国队和波多黎各队入场了，中国队的队员们个个英姿飒爽、雄赳赳气昂昂的。台上，大家的欢呼声，现场奏响的国歌声激情的合在一块让我感到非常的兴奋。我不由得高喊“中国队加油！中国队加油！”坐在我们旁边的一位60多岁的老爷爷特别的卖劲，一会敲着锣，一会站起来挥着手打着拍子，

大家就合着拍子一起高呼“中国队雄起！中国队雄起！”大家都充满了无限的热情。在大家的热情感染下，中国队发挥的是如此的棒。第一局中国队轻松的.战胜了波多黎各队。一群充满活力的啦啦队们来到场地中跳起了欢快的舞蹈。第二局中国队胜，第三局中国也队胜。这下全场掀起了高潮，环形的排球馆里的观众在国歌声和中国队雄起的高呼声中不约而同的站起来坐下去，在环形的观众席上演义出一层层人型波浪，好不壮观。所有的人都开心的笑着、高呼着中国队的胜利。但场上的中国队员们却是如此的淡定。

这次遗憾的是我的偶像王一梅没有怎么上场，让我没能好好的欣赏她的球技。但球赛还是那么的精彩，下次我还要来给中国队加油。给我的偶像王一梅加油。

打排球的心得体会篇四

这里先要说一下为什么要跑位。一人一职，各司其位，井井有条。每种职位都有各自特定的攻防位置，不容易乱；减少负担，在场上只需掌握一个位置的攻防，毕竟要成为全能型的选手困难还是很大的，使每个人能根据自己的身体条件发挥最大的作用。下面开始讲解：

“先普及一下常识：排球场以三米线为界分前后排，前后各有3个位置，从右下角开始，记为1号位，然后逆时针数，到后排中间6号位为止，位置指的是一个区域的概念，不是具体的某个点。之所以区分前后排我想是为了限制前排进攻的人数，增加比赛的观赏性，否则按男排的打法，前排4点打起战术球来，4个人就算能拦住，后排2个人也很难覆盖后场的所有角落。

前排队员可以在任意区域超过网口的高度将球击打过去，但后排队员必须要在三米线后起跳才能在超过网口的高度击球，落地在哪里无所谓，但起跳不能踩到三米线，否则失分。另外一个特殊点是自由人在三米线前不得上手传球，除非攻手

在网口高度一下把球打过去，否则失分。

我们这里一般是这样打的。球员分3类：主攻、副攻(一般自由人换后排副攻)、二传和接应二传算一类。两个主攻守左路(4、5号位)，副攻、自由人中路(3、6号位)，二传、接二右路(1、2号位)。

主攻、副攻有两种分类。大小之分：是按和二传同时在前排的.轮次多少来分的，多的(2轮)为大主大副，之所以这么叫，是因为与二传同在前排时，本队前排只有两点攻，进攻难度较大，他们比小主小副多打1轮两点攻，所以以“大”字冠之，“小”字同理(其实更简单的记法就是和二传相邻的就是大的)。还有就是以前后排区分，前排就是前主。

一般开局站位：大主1号位，二传2号位，大副3号位，小主4号位，接二5号位，小副6号位。但这只是常规站位，有时在某些特殊目的下，可将上面的轮次旋转一下，如在15分的决胜局中，我们往往会把接应二传放在4号位开局，因为这样能从三点攻打起，更有利于及早拉开本分，确立领先优势。

打排球的心得体会篇五

在中国，受中国女排的影响，排球运动深受广大大学生喜爱，它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，能发展身体素质，增强身体体质。

这学期我学习了排球这门课程，了解和体会到了，通过有目的系统的排球运动技能学习，能促进大学生学生身体正常生长发育和机能、体能良好的发展，可有效地实现身体健康学习领域水平目标。体育对心理健康有良好影响，心理健康学习领域水平目标要求学生学会通过体育活动调节情绪状态，增加自尊自信；形成坚强的意志品质。尤其排球运动具有攻防对抗性、技巧性、变化性、集体性、合作性等特点，对大学生学生心理都会产生积极的影响。排球运动是一项通过集

体配合取胜的竞赛项目，在双方水平相当对抗越激烈时，其默契配合越要紧密，更能体现出集体性，需要场上六名队员相互支持、相互理解、默契配合、机智灵活、顽强拼搏，才能取得最后的胜利。经常参加排球运动的训练或比赛，会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且不灰心；比分落后时的沉着和不气馁；关键比分时进攻不手软的自信心等，都是对自己形成良好心理品质的培养和锻炼。经常参与排球运动的练习和比赛，还可以培养学生优良的体育道德作风、团结协作的集体主义精神、良好品质和竞争意识，提高学生心理适应能力和心理素质。有助于社大学生培养良好的合作和竞争精神，形成良好的人际关系，提高从现代社会中获得体育与健康信息的能力。首先，排球运动就是一个集体性项目，大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，待将来走向社会时，能应对社会中的各种复杂的关系和交往。排球学习和比赛时，运动技能运用以及场上的各种变化，可以培养学生瞬时的应变能力，应变能力是社会适应的重要能力。

打排球的心得体会篇六

排球是一项充满活力和竞争性的运动，它是一项能够锻炼身体和心理能力的运动，也是一项团队协作和沟通能力的体验。我自己喜欢打排球已经有很长一段时间，今天我想分享我的一些关于排球的心得和体会。

第二段：体育锻炼和健康

排球是一项高强度的体育锻炼，对于我们的身体有很大的益处。打排球需要快速和灵活的身手、敏锐和果断的视觉反应和协调性极强的肌肉控制。这些方面的训练和发展可以提高我们的健康状况，预防和治疗许多与现代生活方式有关的健康问题，如心脏疾病，糖尿病和肥胖症等。

第三段：人际交流和社交能力

打排球不仅仅是个人的身体锻炼，它也是一项团队运动，需要配合和沟通。在比赛中，交换和讨论策略和技能是非常重要的，能够增强我们的沟通和交流的能力。在中学和大学生活中，我的许多好友都是在打排球时认识的。排球的团队精神和社会交往可以帮助我们建立新的友谊和联系，这对我们未来的职业和生活也会带来真正的帮助。

第四段：教练的指导与建议

无论我在学习排球的哪个阶段，我都始终感觉教练对我们的指导和支持是至关重要的。排球的技巧很复杂，需要我们花时间和精力去练习和发展，但是有了一个好的教练，我们可以更迅速的提高我们的技术和熟练度。教练除了技术指导以外，他们还可以扮演心理辅导的角色。在比赛中，我的教练总是能够安慰我们和鼓励我们保持冷静和信心。

第五段：总结

总的来说，打排球是一项非常有益的运动，它对我们的身体健康和社交交往能力都有很大的帮助。在打排球时，我们不仅仅在锻炼身体，而且在丰富我们的人际关系和沟通交流能力。作为个人学习和生活的重要组成部分，我相信打排球在我余下的生活中也会继续发挥重要作用。

打排球的心得体会篇七

在经历了一个学期的排球训练后，我略有收获。排球运动个人感觉是一个富有积极向上、团队合作和魅力的运动。以下是我的个人体验以及对排球的评价和感受。

一、个人体验

在这段时间内，我体验到的最显著的改变是身体上的。排球运动可以锻炼身体，重要的是改变了我对它的看法。我常常认为运动是无聊的，但在这次尝试中，我不仅获得了健康的好处，还感到有趣和挑战性。而且，通过学习排球技能和规则，我意识到运动是可以有策略的，并可以有效地应用于团队游戏中。另外，这项运动还需要团队协作，我们需要相互信任、配合和交流，这也让我更加珍惜与他人的友情。

二、排球的优点

排球是一项开放性的运动，可以让人的身体和大脑同时得到锻炼。除了促进身体健康外，排球还可以培养个人的团队意识。通过工作和协作，我学会了关注队友，接受并定位他们的能力和劣势。排球还可以锻炼人们的紧张程度和过去能力，以及花时间考虑重要的解决方法，比如防守或反击。这种解决问题的思维方式可以轻松地转换到现实生活中的各种情况。

三、感受

在排球训练中，我体验到了许多情绪，无论是快乐、愤怒、沉思还是失望，排球都能引导我从中获得启示。当我联系到自己的协作能力和自信程度时，我会感觉到能力得到提高。有时我还会受到其他人的影响，这使我感到困惑或情状迷茫，但经过一些跟随和直觉调整后，我走了出来，解决了这个问题，这对提升我的积极性非常有益。

四、个人收获

此外，排球还让我意识到了我的变化。从一开始我的尝试到现在的情况，我意识到自己的能力不断地实现，而且我的身体素质也从一开始的不足到现在的稳定状态有所提升。这种实现的感觉可以为我今后的生活和工作带来更多的启示，任何问题都可以通过不断学习和探索来解决。

五、总结

综上所述，排球运动不仅可以促进身体健康，还可以培养个人的团队合作意识、解决问题的思维方式和个人的挑战感。在完成整个过程中，我获得了一些有价值的经验，这些经验可以继续实现和应用于各种学科和日常生活中。我也认为点我们应该寻找自己真正感兴趣的运动或活动，并经常参加，以发现有多少收获和提升。

打排球的心得体会篇八

上了一学期的排球课，我学到了许多有关排球的知识、积累了许多打排球的经验。有传球、垫球、发球、站位等。

排球的时候，排球拇指相对成“一”字形或“八”字形传球，击球点在额前上方一米距离处，便于观察来球和传球目标，有利于控制传球的准确性，同时有利于伸臂击球，协调用力，球触手的瞬间，手指和手腕应保持适当的紧张，传球时主要以蹬地、伸髋、伸臂的协调动作和手指、手腕的弹力将球传出。

垫球时，两脚开立稍宽于肩，脚跟微起，两膝弯曲稍内收的准备姿势。两手手指重叠后合掌互握，掌跟靠拢。两拇指平行朝前，手臂伸直，手腕下压，两臂外翻，前臂形成一个击球平面。

发球时，面对球网，两肢自然开立，左脚在前，左手托球于体前。先用左手平稳而准确地将球抛在体前右肩前上方，高度约50厘米。同时，右臂抬起，屈肘后引，肘略高于肩，上体稍向后仰。五指并拢，指尖朝上，手腕稍后仰保持一定的紧张，眼睛注视球体。然后，右脚蹬地重心前移，以收腹、屈体迅速带动手臂的挥动。挥臂成直线，在右肩前上方，用手掌坚硬部位击中球的后下部。排球的轮转图：

中一二发球站位图：

第一节课，老师给我们讲解了排球的起源及发展，这激起了我学习排球的兴趣。我知道了排球起源于美国并且有100多年的历史了。老师还告诉我们交大的排球实力是很强的，每年都赢得很多比赛，这让我为交大的体育感到骄傲，这都是体育老师和学生辛勤训练的结果。

在刚开始上排球课的时候，我感觉垫球不是一件容易的事。前几节课，每次上完课，我的手腕都会被球砸肿，我深刻地体会到了排球运动员的辛苦。但经过几节课的练习后，垫球变得越来越简单，我的信心也越来越大，我对排球课也越来越喜欢。到后来，我感觉垫球是最基本的技术要领，一个好的排球运动员基本功是应该很扎实的。有了垫球的基础，再学习传球和发球我感到很轻松。学了基本传、垫、发球的技术之后，老师组织了我们之间的比赛。比赛很能提升个人的技术和团队的凝聚力。通过比赛，我的技术提升了很多，也懂得了许多比赛规则和站位，积累了许多的实战经验，和队友越来越团结，上排球课的一大乐趣就是打比赛了。最激烈的一场比赛是达到27比25，我们和对方的比分交替上升，每个人有强烈的求胜欲望，我深深地感到了排球的魅力。在比赛中，我能够更好地掌握排球技能，提高自己的灵活性，还能够培和队友合作的团队意识，让我意识到每个人在队伍中都发挥着不同的作用。

上了一学期的排球课，我感觉学排球不仅仅是学打球，还是一个挑战自己的过程。比如接球没接好时，要迅速调整自己的心态，专心打好接下来的比赛。学习排球后，我更加懂得了顽强拼搏的重要性，这对我的学习也很有帮助。学习就像是排球比赛，需要每个人尽最大的努力去拼搏。