

最新篮球裁判月总结(模板5篇)

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，是时候写一份总结了。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的总结吗？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

篮球裁判月总结篇一

足球裁判工作中收获颇丰；7月的成都温江，8月的凉都六盘水，11月的贵州师大，在一次一次的裁判工作中我也从各位裁判前辈的身上学到了很多执法经验。在中超中甲预备队联赛中体会到了职业比赛的节奏和执法尺度。但在具体的执法过程中还是会发现自己的身上有很多的不足之处，错漏判的情况也时有发生，这其中的原因主要有自身对规则精神的理解方式以及对场上情况的分析产生偏差，也有在跑位和选位时的不合理因素，这些都是我在之后的裁判工作中必须要解决的问题。在11月的`贵州省足球裁判员培训班中，刘铁军老师的规则讲解使我受益匪浅，深入浅出的教学方式很容易理解在平时执法中我们都遇到但不知如何解决的难题，韩帛辰老师的体能训练理念更如雪中送炭一般，给我带来了最迫切需要，最需要掌握的训练方法。这要得益于贵州省足管中心领导给予机会学习及栽培，以及众多老一辈裁判员前辈的不吝赐教和耐心教授。有人说做裁判就是做人，这句话一点也不假；严肃认真，公正准确也是为人处世的准绳，在球场上不机械的执行规则，融会贯通，裁判员是规则及规则精神在足球场上的体现和执行者；不仅要保护运动员的健康，保证双方的对等竞争，更要促进足球技战术的发展，所以说做裁判做得成功的人在生活中一定也是个情商很高的人。

路漫漫兮其修远，吾将上下而求索。作为一名90后足球裁判

员，个性明显，年富力强是特点，经验不足，履历浅薄是弱点，如何将特点转化成优点，将弱点短板强化，是在新一年里我需要思考及解决重要问题。保持体能储备，继续学习规则，加强规则精神的理解是每天都要做的基本功；争取使自己早日能够取得国家级裁判员培训班的资格，并通过考核；也能在更高级别的足球赛事中完成任务，展示自己，学到更多的知识，展现新一代贵州足球裁判员的优秀风貌。为贵州的足球裁判事业贡献自己的青春热血。

篮球裁判月总结篇二

意识作为一个范畴，是指人的大脑对客观存在的反映，它是客观世界的主观印象。篮球意识从广义上说，是运动员对篮球的比赛的理解和认识。nba原尼克斯队主教练纳帕特·赖利说：“一个运动员只是为自己获得球才会移动，他绝不是一名真正的运动员。如果他同时又会为同伴创造机会，使全队受益，才算懂得篮球运动的真正奥秘。”因此，可以把篮球意识定义为：运动员通过专项和反复实践，根据场上情况，通过感觉、观察、思维、判断支配自己，采取合理行动的心理过程的总和。篮球意识可按队员的临场表现分为：1. 传、接球意识。比赛中随时准备接同伴传来的球，接球后传给有机会的同伴。在传、接球的过程中寻找有利战机。

2. 投篮意识。接同伴传球后，要根据防守者的情况，及时把握好投篮时机。

3. 突破意识。当接到球后若对方防守站位较近，没有投篮机会，则突破上篮或分球，给同伴创造机会。

4. 跑动掩护意识。当你无球时，主动给同伴做掩护，创造进攻的机会。

5. 防快攻意识。主要体现在运动员由攻转守的节奏上积极合理地运用封、堵、抢、夹、断等技术，密切地相互协作配合，

并针对场上情况随机应变。

6. 协同配合防守意识。指运动员既有积极能动地运用迫、逼、堵、截、封、盖、抢、打、断等个人防守技术，又有与同伴协同组成关门、交、换、抢过、保护、夹击、围守、补防等战术配合意识。

7. 抢篮板球意识。是一种而巧妙的顽强的拼搏意识。运动员一旦建立起牢固的抢篮板球意识，就能在比赛中以极大的决心和顽强的毅力去机智地争夺篮板球。

篮球裁判月总结篇三

这次参加了湖北省中老年乒乓球邀请赛的裁判工作，才第一次感受到了身为一名裁判员的自豪。虽然这不是第一次参加裁判工作，但是它是我裁判生涯的`一次蜕变，使我由一名粗心大意、处事慌张的新手成长为一名自信大方，认真谨慎的合格裁判。通过这次比赛我对裁判工作有了进一步的认识和理解，增强了自身作为一名裁判员的素养。同时也提高了我的社会交往能力：对突发事件的应变能力，冷静的判断力，良好的心态和心理素质等。

首先在这次裁判工作中，我觉得最光荣的一件事就是代表全体裁判员宣誓。虽然我做的不是最好的，但是我从中学到了在学校学不到的东西，无论做什么事拥有一颗轻松洒脱的心态。记得第一次裁判员宣誓时的情形，虽然没有出岔子，但是心中的紧张和不安，让我不敢抬头去看台下的运动员。但是这一次我做到了，在宣誓的时候我对着台下比我年长的运动员丝毫不感到紧张，反而充满了自信。非常感谢老师给我这样难得的锻炼机会。我一定会好好努力，不断提升自己。

其次，有了第一次裁判的经验，这次裁判工作先得轻松而有序。不会像第一次那样因为一直处于紧张不安的状态，反而使自己更加容易出错。而且这次我对自己提出了更为严格的

要求，一定要认真谨慎，不能像第一次那样因为自己的马虎延误了整个比赛的进程。同时也一定要秉着公平公正的原则对每一位参赛运动员负责，我觉得我在这次比赛中做的比较好。特别是在裁一场黄石市和鄂州市两名单打运动员比赛的时候，比赛很激烈，有很多人围观，因此我丝毫不敢放松，在大比分为二比一局分为十比八的情况下，一个关键的一球打完了，两人都以为比赛结束的时候，我用很奇怪的眼神看着他们，明明比赛没有结束。两人吃惊的看着我，我示意此球为擦边球，两人确认后继续比赛。也因为这一个球改变了比赛的结果，而这个球是我极其肯定的。如果这是第一次做裁判我肯定会怀疑自己，不敢立即果断判球。而这一次我坚信而且相信自己的眼睛，毫不犹豫做出了判断，也许这就是进步。

通过这次比赛我对裁判工作的各个还节也有了进一步的学习和完善。再也不会像以前那样不是忘了翻小分就是忘了换对名牌。同时也对自己的职责有了更深的了解，我们裁判员是一个团体，只有每个人都做好了才能得到大家的认可。因此每次轮换的时候，我都很仔细的观察同组队友的表现，及时的发现错误并给予更正。同时服从安排，向其他优秀的裁判员学习，团结协作。在处理一些自己无法解决的问题的时候，要及时的向老师反映，请教如何解决。并且在解决协商的过程中尽量不与运动员发生分歧和冲突，要带着裁判员的职责和素养来解决沟通。

最后，通过这次实践，让我受益最大的就是自己在为人处世方面有了很大进步。尽管自己任然存在不足，但是相信在老师的引导和帮下我一定会做的更好。同时谨记老师教诲，无论做什么事都要动脑筋，善于思考，三思而后行。

篮球裁判月总结篇四

12月11日下午，我们进行了开学以来第一次篮球岗位见习活动课.这是一场生动有趣的见习课，是由大二的两个班级进行

了篮球对战，这场激烈精彩的对战，让我们看的非常开心，同时我也有了一定的感想和想法。我自己认为篮球不求别的花哨，把这三点做好。先来谈控球这是基本功的问题，是篮球的基础练好控球。先从三件事开始，首先就是要学会用手腕拍球，然后用手指黏球，其次要学会绕球培养良好的球感，例如绕颈，绕腰等，最后就要学会跑动中的运球不求快求稳，先做到这三点。其次就是标准的姿势也就是保持正确的手型，正确的姿势是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，注意手腕的抖动和手指出手的感觉，出手不求高，但求快。最后就是上篮，这种有效的得分方式对于初中生来说应该是最容易掌握的，上篮最重要的是注重节奏的把握，让对方摸不透自己的瞬间加速沉肩突破，不求快，但求钻对方的弱侧(即空间大的一面)，起跳不求高注意身体对球体的掩护，出手时注意手指的挑篮别僵硬。

然后是培养篮球意识，篮球运动中“篮球意识”训练，一直是篮球训练工作的重要课题之一，训练篮球比赛是一项集体对抗性质的竞技项目。它不仅要求运动员具备良好的身体素质、技术水平，而且要求运动员具备良好的篮球意识。运动员具备了良好的篮球意识，就能在比赛场上根据攻守态势，主动地寻找和掌握战机，采取恰当的对策和行动，最大限度地发挥本人和本队的优势，克敌制胜。美国篮球专家认为：篮球比赛的取胜，60%靠思维，40%靠体力。现代篮球比赛的实践也证明，运动员水平越高，这种趋势越明显。我们发现，有好多队员个人技术比较好，然而到场上就不能正确发挥其技术，简单地说就是不会动脑子打篮球其结果势必会队员个人的技、战术水平的提高，从而降低了全队的攻防质量。可见，篮球意识的培养应成为篮球训练中极为重要的一个方面。

篮球裁判月总结篇五

转瞬之间□20xx年就离我们而去了，在这一年中，我在足球裁判工作中收获颇丰；7月的成都温江，8月的凉都六盘水，11

月的贵州师大，在一次一次的裁判工作中我也从各位裁判前辈的身上学到了很多执法经验。在中超中甲预备队联赛中体会到了职业比赛的节奏和执法尺度。但在具体的执法过程中还是会发现自己的身上有很多的不足之处，错漏判的情况也时有发生，这其中的原因主要有自身对规则精神的理解方式以及对场上情况的分析产生偏差，也有在跑位和选位时的不合理因素，这些都是我在之后的裁判工作中必须要解决的问题。在11月的贵州省足球裁判员培训班中，刘铁军老师的规则讲解使我受益匪浅，深入浅出的教学方式很容易理解在平时执法中我们都遇到但不知如何解决的难题，韩帛辰老师的体能训练理念更如雪中送炭一般，给我带来了最迫切需要，最需要掌握的训练方法。这要得益于贵州省足管中心领导给予机会学习及栽培，以及众多老一辈裁判员前辈的不吝赐教和耐心教授。

有人说做裁判就是做人，这句话一点也不假；严肃认真，公正准确也是为人处世的准绳，在球场上不机械的执行规则，融会贯通，裁判员是规则及规则精神在足球场上的体现和执行者；不仅要保护运动员的健康，保证双方的对等竞争，更要促进足球技战术的发展，所以说做裁判做得成功的人在生活中一定也是个情商很高的人。

路漫漫兮其修远，吾将上下而求索。作为一名90后足球裁判员，个性明显，年富力强是特点，经验不足，履历浅薄是弱点，如何将特点转化成优点，将弱点短板强化，是在新一年里我需要思考及解决重要问题。保持体能储备，继续学习规则，加强规则精神的理解是每天都要做的基本功；争取使自己早日能够取得国家级裁判员培训班的资格，并通过考核；也能在更高级别的足球赛事中完成任务，展示自己，学到更多的知识，展现新一代贵州足球裁判员的优秀风貌。为贵州的足球裁判事业贡献自己的青春热血。