

2023年裁判课心得体会 实践裁判心得体会 (汇总9篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。那么心得体会怎么写才恰当呢？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。

裁判课心得体会篇一

第一段：引言（字数：150）

裁判是一项充满挑战和责任的工作，需要运用专业知识和公正判断来维护法律与公平。我从事裁判工作已有多多年，通过亲身经历和反思，积累了一些心得体会，分享给大家。实践裁判教会我如何客观公正地看待事实和法律，并坚持原则，使我成为一个更好的裁判。

第二段：客观公正的原则（字数：250）

裁判的核心是客观公正，这是确保司法公正和社会公正的基石。作为裁判员，我们不能带有个人感情和偏见，只能以法律和事实为依据作出判断。实践中，我学会了放下个人情感，客观地看待案件。每个案件都是独立的，需要独立思考和判断。我会仔细研究案件的相关法律法规和相关判例，从中寻找线索和依据。不论双方当事人是何方胜负，我都会公正判断并做出符合法律和事实的裁决。

第三段：诚信和沟通的重要性（字数：250）

裁判员要以诚信为准则，与诉讼各方正直坦诚地沟通。在庭审中，我尽量保持中立和公正的态度，积极倾听双方当事人的观点，并在必要时提出质询和辨析。诚实对待各方当事人，

确保他们都能获得充分表达和权益保障的机会。同时，我也鼓励双方当事人之间的积极沟通和互动。通过积极的沟通，可以更好地了解案情和双方诉求，也能更好地协助当事人解决纠纷。

第四段：不断学习和提高（字数：250）

裁判是一项高质量的工作，需要不断学习和提高自己的专业知识和技能。在实践中，我会不断参加培训和学习其他裁判员的经验。这些机会让我了解更多的法律条文和解释，也让我了解到不同裁判员对待案件的不同角度和思维方式。通过与他人的交流，我不断推陈出新，提升自己的判断能力和裁决水平。同时，我会时常反思自己的工作，总结经验和教训，找出自身的不足并加以改进。

第五段：对法治的思考和贡献（字数：300）

裁判员作为法治社会的守护者和实施者，要思考并努力为法治作出贡献。我相信法律是社会公平和正义的保障，而裁判员的职责就是在每一个案件中恪守法律，坚守公正。在实践中，我时刻保持着对法律的敬畏和对职责的认真，尽力做到公正裁判，确保法律的权威和尊严。我也希望其他裁判员能加强自身素质的提升，不断提高裁判水平，为社会的和谐与公平作出更大的贡献。

结尾：回顾全文，总结观点（字数：100）

实践裁判心得体会，让我更好地理解了一名裁判员的责任和使命。客观公正、诚信沟通、不断学习和对法治的思考，都是实践裁判中不可或缺的部分。我相信，在不断的实践和积累中，我会越来越较好地履行自己的职责，为法治社会的建设和发展做出更大的贡献。

裁判课心得体会篇二

自x年晋升为国家一级裁判，我很荣幸能够加入此次福建省田径裁判团队。首先非常感谢廖老师给予我这次机会，这不仅是我第一次参加省运会田径裁判工作，担任检查裁判员，也是我参加裁判工作以来经历的大型赛事。在竞赛裁判长陈老师、检查主裁判李金辉、翁家强老师带领下，组长林立老师的细心指导下，以及检查裁判c组全体成员的齐心协力配合下，我顺利地完成了检查裁判工作。通过这次省运会的裁判工作的锻炼，对检查裁判有了的认识，自己执裁水平得到了很大提高，心得队列：

1、从第一次加入检查团队开始，队列要求非常的高，就是重点的学习内容，队列的精、气、神看出一个团队风气，是一个团队的门面，看出团队的基本素质。虽然这已经是我加入团队以来第三次做检查裁判，但对于每次走队列都不敢有任何的放松。看似简单的走路，包含着很多学问，进出时间、进出路线、换项路线等等。这次检查裁判分为四组，每组都由老裁判和新裁判搭配，我们组都是经历过检查裁判工作的，所以队列问题还是可以很好的完成任务。

2、站位，选择合理的位置对于整场比赛来说至关重要，并不是按照教科书画好的位置死死的定在那里，要做到自己能看清判罚的位置。比如400米栏来说，尤其是在前三个栏范围很广，虽然有明确的分工，但不同的角度看就会出现不同的结果，应该要根据分工的情况和自己所能承受的范围内可以适当的调整位置，能更准确的看清判罚的范围，哪些位置更为合理，能更好的完成执裁工作。

3、赛场的鹰眼：在大型赛事中，赛程范围内覆盖着大大小小的摄像机，越来越多的高科技融入到了赛场内位，作为检查裁判是否还能发挥作用呢，我认为检查裁判员是最接近比赛场地，再好的机器也有失误的时候，机器是死的人是活的，检查裁判能在第一时间发现问题发现犯规，并迅速上报，这

是机器所不能比的。所以检查裁判是赛场的鹰眼。

4、栏架的摆放，这次的比赛第一个考验就是栏架的摆放，其中某一个单元，因组别不同，性别不同，每组间隔短，对栏架的高度，栏间距的调整摆放是很大考验。一组结束要迅速调整栏架和栏间距，一个单元下来，栏架的高度和栏架的间距调整了六次。每一场比赛下来调动栏架要想把栏架摆成一条直线，不是那么容易。还要在一分钟内完成。前三个栏随时关注练习的运动员。

5、执裁水平：在李金辉老师的经典语录“看号、看道、标记、举旗”但看似简单的八个字，执裁中做起来并非容易，例如在4x100米比赛中运动员水平高，交接棒转瞬即逝，对判罚带来很大考验。有时太想做好一件事情反而过于专注过于紧张，反而做不好，对规则掌握要熟练同时，对突发事件，应变能力要强，组员之间的配合要默契。

6、在比赛中存在一些不足和失误总结

检查报告单书写不规范不够完整。

运动员在弯道时踩线犯规，心理犹豫要不要判罚，不够果断。

抢道标志椎摆放和收的尺度没有把握好：运动员跑过抢道标志椎时候过早的收标志椎体，没有等运动员跑过直道结束移交给下个检查员位置方可收标志。最后在翁家强老师的指导下得到的改善。

总之这次的检查裁判工作经历让我业务水平得到很大提高。想要做好一名检查裁判员还需的磨练。最后感谢廖老师给我这次学习的机会，感谢两位检查主裁李金辉老师、翁家强老师，竞赛裁判长陈飞渡老师、组长林立的悉心教导，我深知自己还有很多的不足，要学的东西还有很多很多，但我坚信我能把它做到，因为我热爱这份工作，希望每次出来学习都

能有收获都有提高。

裁判课心得体会篇三

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，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。

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。

人的意识是旁人不能直接看到的，却必然从自身的运动过程中体现出来。运动员的篮球意识也必须从比赛的战术行动中表现出来。运动员篮球意识的构成要素：

1、技术的目的性。任何技术的掌握和运用都必须有明确的目的性。运动员在训练和比赛中，为了正确地动用技术、战术，充分发挥自己的水平，就必须头脑清楚，目的明确，有的放矢。力求使自己的每一个行动都带有一定的战术目的性。

2、行动的预见性。比赛双方对抗激烈，球场情况瞬息万变。运动员在比赛中为了取得行动效果，就必须洞察情况变化，预见未来，准备好多种应付办法。

3、判断的准确性。比赛场上正确的行动来源于准确的判断，判断准确是正确发挥技、战术的前提。必须把一切行动建立在仔细观察和准确判断的基础上。

4、行动的应变性。为了取得比赛的胜利，往往要改变自己的行动，使进攻或防守有较大的突破性，出其不意，防其不备，打对手措手不及。同时，对场上主客观情况的变化，也需要迅速采取应变手段，随时改变进攻和防守战术。例如：裁判员的判罚尺度严时，应注意防守动作不易太大，以免犯规；如裁判的判罚尺度松时，则可大胆贴上防守，动作也可以大一些，限制对方的行动。

5、动作的隐蔽性。运动员为了有效地攻击对方，争取主动和优势，必须善于运用各种娴熟的动作技巧（假动作或隐蔽动作）去扰乱与迷惑对手的判断，以造成其错觉，而不过早暴露自己的战术意图，以赢得比赛的主动权。

裁判课心得体会篇四

近年来，裁判工作在整个社会中扮演着越来越重要的角色。裁判员不仅需要具备专业知识和判断力，还要保持中立公正的原则。作为一个裁判员工作多年的人，我深刻地领悟到实践裁判的重要性，并积累了一些宝贵的心得体会。以下是我对“实践裁判心得体会”的总结。

首先，作为一名裁判员，我们必须具备扎实的专业技能和知识。只有通过不断的学习和训练，才能提高我们的专业水平。在判决案件时，我们要了解相关的法律法规、条款和判例，确保自己的判决符合法律要求。同时，我们还要熟悉比赛规则和裁判纪律，以便在现场能够做出正确的决定。这就要求我们保持学习的心态，不断积累经验和知识，提高自己的能力水平。

其次，裁判员需要保持中立公正的原则。在处理案件时，我们不应受到任何个人情感和利益的影响，要做到公正、客观、不偏不倚。无论当事人的身份和地位如何，我们都要坚持以法律为准绳，依法判决。作为一名裁判员，我们的责任就是维护法律的尊严和公正的权益，不让任何人得到特殊待遇或歧视。

再次，裁判员需要注重团队合作。在比赛中，裁判员通常是一个团队，由多名裁判组成。团队的合作关系对于比赛的公正和顺利进行非常重要。裁判员之间要密切配合，相互协调，确保各项工作的顺利进行。同时，我们还要与球员、教练员和其他相关人员保持良好的沟通，及时了解比赛情况，并在必要时做出适当的决策。团队合作的重要性不容忽视，它可以提高工作效率，也可以减少错误的发生。

另外，裁判员还需要具备冷静处理突发事件的能力。在比赛中，总会有一些意外情况发生，例如球员受伤、场外打斗等。这时，作为裁判员，我们不能惊慌失措，反而要保持冷静清

醒的头脑，迅速做出正确的判断和决策。这种能力并非一蹴而就，需要我们经过长时间的实践总结和经验积累。只有平时多参与实践工作，不断面对各种复杂情况，才能培养出冷静处理突发事件的能力。

最后，裁判员要时刻保持职业道德和职业操守。无论是在比赛现场还是在日常工作中，我们都要秉持诚信、廉洁的原则，不受任何贿赂和诱惑。裁判员的职责是为正义服务，为公平负责。只有保持良好的职业道德，才能得到大家对我们的信任和尊重。同时，我们还要不断反思自身的工作，接受他人的批评和建议，不断提高自己的道德修养和人格魅力。

总之，作为一名裁判员，实践裁判是我们必须经历的过程。通过实践裁判，我们可以提高专业素养，保持中立公正，提升团队合作能力，培养冷静处理突发事件的能力，坚守职业道德和操守。这些都是我们在实践中所获得的宝贵经验和体会，也是我们成为一名合格裁判员不可或缺的素质。我相信，只要我们不断努力，继续实践裁判，我们的专业水平和能力将不断提高，更好地为社会服务。

裁判课心得体会篇五

第一段：引言（100字）

作为一名摔跤裁判，我有幸观摩了许多激烈的比赛，并亲身参与了裁判工作。这些经历让我深深地感受到摔跤裁判的责任和挑战。在本文中，我想与大家分享我的心得体会，以便更好地理解 and 欣赏这项运动的美妙之处。

第二段：裁判技巧的重要性（200字）

作为一名摔跤裁判，熟练掌握规则和技巧是非常重要的。首先，裁判应当具备严密的专业知识，准确判断比赛中的各种状况，并根据规则做出公正的判决。其次，裁判需要具备出

色的观察力和反应速度，以便在比赛中迅速做出正确的决策。此外，与选手和其他裁判保持良好的沟通和合作也是十分重要的，这有助于提高整场比赛的质量。

第三段：面对挑战的沉着冷静（300字）

在摔跤比赛中，裁判需要面对各种挑战，并在压力下保持冷静。首先，一场精彩的比赛常常拥有许多纠纷和争议，此时裁判需要根据自己的判断力和经验做出公正的决定。这又需要他们在短时间内快速分析和权衡各种因素，尤其是在紧张的比赛局势中。不仅如此，选手之间的身体接触经常会出现意外伤害，裁判需要迅速处理伤情，确保比赛的顺利进行。面对这些挑战，我学会了保持冷静，并始终以中立公正的态度执行自己的裁判职责。

第四段：权威性与公正的平衡（300字）

摔跤裁判在比赛中需要明确自己的权威性，同时又要保持公正和开放的态度。作为一名裁判，我明白自己的决定可能会引起选手、教练甚至观众的质疑。因此，为了维护比赛的公正性和权威性，我会在裁决前全力确保自己的理由充分，并与其他裁判进行讨论和沟通。同时，我也会尊重和倾听选手和教练意见，体现出裁判员团队的凝聚力和专业性。通过权威性和公正的平衡，我相信我们能够为观众呈现一场公正而激动人心的比赛。

第五段：摔跤裁判的收获和价值（200字）

作为一名摔跤裁判，我收获了很多。首先，通过观察和裁判比赛，我对摔跤运动有了更深入的理解，也学到了很多专业知识。其次，我学会了在压力下保持冷静，并做出公正的决策。这种能力不仅在裁判工作中有用，在生活中也会给我带来很多帮助。此外，我还结识了许多志同道合的朋友，与他们一起讨论、学习，这也是摔跤裁判带给我的宝贵财富。总

的来说，作为一名摔跤裁判，我感到无比荣幸，也倍感满足，因为我能够为这项伟大的运动贡献自己的一份力量。

结语（100字）

摔跤裁判是一项要求高度专业知识、冷静判断和公正平衡的工作。在这个过程中，我不断成长和进步，从中体会到了摔跤运动的魅力和价值。在未来的日子里，我将继续为摔跤裁判工作贡献我的力量，为这项体育运动的发展和推广做出自己的贡献。

裁判课心得体会篇六

自xx年晋升为国家一级裁判，我很荣幸能够加入此次福建省田径裁判团队。首先非常感谢廖老师给予我这次机会，这不仅是我第一次参加省运会田径裁判工作，担任检查裁判员，也是我参加裁判工作以来经历的型赛事。在竞赛裁判长陈xx老师、检查主裁判李金辉、翁家强老师带领下，组长林立老师的细心指导下，以及检查裁判c组全体成员的齐心协力配合下，我顺利地完成了检查裁判工作。通过这次省运会的裁判工作的锻炼，对检查裁判有了的认识，自己执裁水平得到了很大提高，心得队列：

1、从第一次加入检查团队开始，队列要求非常的高，就是重点的学习内容，队列的精、气、神看出一个团队风气，是一个团队的门面，看出团队的基本素质。虽然这已经是我加入团队以来第三次做检查裁判，但对于每次走队列都不敢有任何的放松。看似简单的走路，包含着很多学问，进出时间、进出路线、换项路线等等。这次检查裁判分为四组，每组都由老裁判和新裁判搭配，我们组都是经历过检查裁判工作的，所以队列问题还是可以很好的完成任务。

2、站位，选择合理的位置对于整场比赛来说至关重要，并不是按照教科书画好的位置死死的定在那里，要做到自己能

看清判罚的位置。比如400米栏来说，尤其是在前三个栏范围很广，虽然有明确的分工，但不同的角度看就会出现不同的结果，应该要根据分工的情况和自己所能承受的范围内可以适当的调整位置，能更准确的看清判罚的范围，哪些位置更为合理，能更好的完成执裁工作。

3、赛场的鹰眼：在大型赛事中，赛程范围内覆盖着大大小小的摄像机，越来越多的高科技融入到了赛场内位，作为检查裁判是否还能发挥作用呢，我认为检查裁判员是最接近比赛场地，再好的机器也有失误的时候，机器是死的人是活的，检查裁判能在第一时间发现问题发现犯规，并迅速上报，这是机器所不能比的。所以检查裁判是赛场的鹰眼。

4、栏架的摆放，这次的比赛第一个考验就是栏架的'摆放，其中某一个单元，因组别不同，性别不同，每组间隔短，对栏架的高度，栏间距的调整摆放是很大考验。一组结束要迅速调整栏架和栏间距，一个单元下来，栏架的高度和栏架的间距调整了六次。每一场比赛下来调动栏架要想把栏架摆成一条直线，不是那么容易。还要在一分钟内完成。前三个栏随时关注练习的运动员。

5、执裁水平：在李金辉老师的经典语录“看号、看道、标记、举旗”但看似简单的八个字，执裁中做起来并非容易，例如在4xx100米比赛中运动员水平高，交接棒转瞬即逝，对判罚带来很大考验。有时太想做好一件事情反而过于专注过于紧张，反而做不好，对规则掌握要熟练同时，对突发事件，应变能力要强，组员之间的配合要默契。

6、在比赛中存在一些不足和失误总结

检查报告单书写不规范不够完整。

运动员在弯道时踩线犯规，心理犹豫要不要判罚，不够果断。

抢道标志椎摆放和收的尺度没有把握好：运动员跑过抢道标志椎时候过早的收标志椎体，没有等运动员跑过直道结束移交给下个检查员位置方可收标志。最后在翁家强老师的指导下得到的改善。

总之这次的检查裁判工作经历让我业务水平得到很大提高。想要做好一名检查裁判员还需的磨练。最后感谢廖老师给我这次学习的机会，感谢两位检查主裁李金辉老师、翁家强老师，竞赛裁判长陈飞渡老师、组长林立的悉心教导，我深知自己还有很多的不足，要学的东西还有很多很多，但我坚信我能把它做到，因为我热爱这份工作，希望每次出来学习都能有收获都有提高。

裁判课心得体会篇七

摔跤是一项古老而激烈的运动项目，在比赛现场，裁判们发挥着至关重要的作用。作为一名摔跤裁判，我从事了多年的摔跤裁判工作。这个过程中，我积累了许多经验，也收获了不少心得体会。下面，我将用五段式的结构，分享一些我对摔跤裁判的心得和体会。

第一段：裁判角色的重要性

作为一名摔跤裁判，我的主要任务是确保比赛的公平性和顺利进行。裁判需要熟悉规则并保持客观公正，这样才能给予选手公正的评判。在比赛过程中，裁判需要时刻保持专注和敏锐，准确判定选手的攻击和防守动作。裁判的判决直接影响着比赛的结果，因此，我们的责任非常重大。

第二段：专注细节的重要性

摔跤是一项快速而激烈的运动，动作迅猛，判断准确性要求很高。作为一名裁判，我必须时刻保持专注，并注意选手动作中的细节。有时候，一些微小的动作变化可以决定比赛的

结果。因此，我常常通过观察选手的肢体语言、重心和动作变化来判断比赛的优劣。熟悉选手的个人特点和不同技巧的运用对于一个成功的裁判来说至关重要。

第三段：客观评判的必要性

相比其他体育项目，摔跤的规则并不复杂，但如何客观公正地评判选手却是一项极大的挑战。裁判需要根据规则做出公正的判断，而不被其他因素所影响。这可能意味着，我需要忽略选手的声音、阵营的喧闹和观众的压力，只根据裁判员的职责来作出决策。而且，就算是熟悉的选手，也不能因为对他们的偏爱而影响判断。在裁判中，保持客观评判的态度是至关重要的。

第四段：沟通与团队合作

作为一名裁判，我在比赛中也需要与其他裁判员和工作人员进行紧密的合作。在裁判的工作过程中，我需要与其他裁判员进行有效的沟通和配合，确保比赛的顺利进行。有时候，在判断一个争议动作时，我们会共同讨论并取得共识，以确保最终的决策是公正的。团队合作是比赛顺利进行和确保公正评判的关键之一。

第五段：从裁判工作中的收获

从事摔跤裁判工作多年来，我不仅积累了丰富的经验，还获得了许多宝贵的收获。首先，我学会了如何做出公正的决策并能够承担决策的责任。这种责任感帮助我在其他方面也变得更加成熟和稳重。其次，裁判工作对我的观察力和判断力提出了更高的要求，使我在别的生活领域也变得更加敏锐。最后，通过与其他裁判员和工作人员的合作，我也锻炼了沟通和团队合作能力。这些技能不仅在摔跤裁判工作中有用，而且在我的日常生活中也非常有帮助。

总结：作为一名摔跤裁判，我认识到了自己在比赛中的重要性，学会了专注细节、客观评判，并通过团队合作感受到了合作的力量。这些经验和体会不仅对我的裁判工作有所裨益，更对我个人的成长和发展产生了积极的影响。无论是在摔跤裁判工作中还是在其他方面，这些心得都能为我提供宝贵的指导。

裁判课心得体会篇八

实习时间：

20xx年3月23日至20xx年5月30日（共69天）

（2）实习地点：

广州市西关体育俱乐部有限公司

（3）实习性质：毕业实习

西关体育俱乐部成立于1999年，是广州西关区域规模最大、设施最新、配套最全的一站式娱乐康体城，也是“动感小西关”中的主力支柱项目之一。先后被授予“国家级体育健身俱乐部”、“广州市荔湾区全民健身定点单位”等荣誉称号。

西关体育俱乐部坐落在有着广州第一条“健康休闲专业特色街”之称的荔湾路，是荔湾区的中央健康休憩区。俱乐部拥有近十万平方米室内室外运动场馆，分布于荔湾区、天河区，共有四个场馆：荔湾路店、广东省外语艺术职业学院体育场馆、广州一中体育场馆（初中部）、广州一中体育场馆（高中部）。主要经营项目包括：拥有30片进口柚木地板、飞利浦一级灯光的羽毛球场；五个大型进口柚木地板篮球场：2个11人室外足球场、4个室外标准7人场、3个室内人造小型足球场；配备52张比赛乒乓球台、标准50米游泳池以及开展形体健身操、跆拳道、瑜伽、街舞、等体育运动项目的综合性

“舞道馆”。除此之外，俱乐部还一直致力与各种体育赛事、演艺文艺活动的承办和策划，并积累丰富的经验，每年每月每周都有很多赛事活动举行。

西关体育俱乐部运动气氛浓厚，服务配套齐全，消费合理，周边环境优美，交通便利，日均人流量达几万人次，在业内赢得极佳的口碑。

实习期间，我在实习单位的竞赛部工作，竞赛部主要从事于组织各方面的比赛、活动的部门。我被安排改部门的一个组织篮球比赛的团队工作，该部门有一个领导和三个篮球组织者。

（1）了解过程

起初，刚走进俱乐部时，俱乐部的一切对我来说都是陌生的。公司里的工作环境还是挺好的，坐办公室。但是办公室就只有那么的5个人。我就觉得好像有点不对路，让我的心中不免有些茫然，我即将在这里工作69日。第一天进公司是去培训的，培训时整个早上领导都不在，有事情要去办。下午时我们领导才回来说明我们的工作性质，工作做什么，还有工作目标等等。第二天就是工作体验试试这工作是应该怎样开展的。怎样和球队沟通。怎样协调队员。下班时如果有球赛我们都要过去跟进。要看看球场情况、球队情况等等。

作为初次到社会上去工作的学生来说，对社会的了解以及对工作单位各方面情况的了解都是甚少陌生的。一开始我对公司里的规章制度，联系球队都不是很了解。于是我便阅读实习单位下发给我的员工手册，向领导请教和球队的沟通方式。通过这些帮助手段，我对公司的规章制度、工作内容、联系球队有了一定了解。公司一开始就先试行一班制上班时间是：早上9点至下午5点。后来改成了下午2点至晚上10点。我们团队都要遵守上下班制度。

（2）摸索过程

对办公室里的环境有所了解熟悉后，开始有些紧张的心开始慢慢平静下来，工作期间每天按时上班，上班工作之前要去会议室等领导开一个碰头会。明确今天明天的工作状况，应该做什么。同事分配任务。明确工作任务后，我要做好工作前的准备工作，开后就联系另外一对。如果工作上出现任何情况或者建议。我们要及时告知给领导听。在工作期间我没有工作经验、没有在广州认识的球队、没有一定的与人沟通的能力，所以刚开展时难度非常大。刚开始工作单位没有分配电脑、没有分配手机、没有球队微信群里的活动我都非常踊跃的参加。同行组织的球赛我也用业余时间去观摩。慢慢的我自己手上有几支球队了就约他们出来打球。这个经历真的非常艰辛和痛苦。遇上非常多的挫折和失败。可是我还是坚持下来了。

（3）实际操作

经过一段联系组织的实习，我对广州大大小小的业余球队都有一定的认识和了解。有一些球队都和我打好一定的合作关系。我已经约过很多比赛了。对各个球队的实力都有了解。应该怎样分配、组织。不会组织到实力不平衡的比赛。有时候我还帮帮球队忙去客串做裁判。我的裁判水准广州球队都给我一定的好评。有遇过球员现场伤病、有遇过球员偏激打架的事件、还有遇过球品不好的球员打裁判的事件、有遇过球队放飞机的情况。我们都有请示领导或者自己协调。过程中我学到很多东西。自己也在不断上进。比赛进行得比较顺利的时候我也有去做一下裁判。我的裁判水平也不断地提高。和球队的关系也越来越好了。这样从而让我在工作时的自信心不断增强，对工作的积极性也有所提高。

实习期间，我对实习单位的组织球赛、联系球队的整个操作流程有了一个较完整的了解和熟悉。虽然工作的岗位和我的专业没有很大的联系，但实习中，我拓宽了自己的知识面，

学习了很多学校以外的知识，甚至在学校难以学到的东西。

在实习的那段时间，让我体会到从工作中再拾起书本的困难性。每天较早就要上班工作，晚上较晚才下班回宿舍，深感疲惫，很难有精力能再静下心来看书。这更让人珍惜在学校的时光。

此次毕业实习，我学会了运用所学知识解决处理简单问题的方法与技巧，学会了与员工同事相处沟通的有效方法途径。积累了处理有关人际关系问题的经验方法。同时我体验到了社会工作的艰苦性，通过实习，让我在社会中磨练了下自己，也锻炼了下意志力，训练了自己的动手操作能力，提升了自己的实践技能。积累了社会工作的简单经验，为以后工作也打下了一点基础。

在这么快的时间内掌握工作技能，感谢同事和领导，你们帮助我解决处理相关问题，包容我的错误，让我不断进步。此外，在实习期间指导我在实习过程中需要注意的相关事项。我感谢在我有困难时给予我帮助的所有人。

裁判课心得体会篇九

第一段：引言（100字）

摔跤作为一项古老且高度竞争的运动，有着严格的规则和判罚，这就需要裁判员具备丰富的经验和敏锐的判断力。而作为一名摔跤裁判多年来，我积累了许多宝贵的经验和心得体会。今天，我想就我的角色和责任，以及在赛场上的所见所闻进行分享，希望我的经验对于新一代的裁判员有所帮助，并且进一步推动摔跤运动的发展。

第二段：裁判员的角色与责任（300字）

作为一名摔跤裁判，我们的首要任务是确保比赛的公平和公

正。我们必须熟悉并遵守摔跤的规则和条例，并对每个选手的技术动作有完全的了解。我们需要全程专注，时刻保持对比赛的关注，并快速做出准确的判断。同时，我们还要监督比赛现场的秩序，确保选手们的安全和比赛的顺利进行。在紧张比赛中，裁判员的职责重大，我们要保持冷静和客观的态度，不偏袒任何一方，以确保比赛的结果真实可信。

第三段：判断力的重要性（300字）

判断力在摔跤裁判工作中起着关键的作用。正确的判断能够保证比赛的公正，而错误的判断则可能导致争议和不公。而要提高判断力，就需要充分的对选手们的技术动作和规则进行了解。观察选手的姿势、力量和战术，分析比赛的整体态势和动向，做出合理的判断。在这个过程中，裁判员需要克服自身的主观情感和压力，以客观公正的眼光看待比赛，做出符合规则和实际情况的决策。

第四段：经验的积累（300字）

经验是裁判员工作中不可或缺的部分。只有通过多年的实践和观察，裁判员才能积累足够的经验，并且能够在短时间内做出正确的决策。我曾经参与过无数次的比赛，亲身经历了各种情况和变化。通过这些经验，我掌握了很多处理争议和紧急情况的方法。我学会了如何在短时间内做出准确的裁决，如何平衡不同选手的实力差距，以及如何调解选手和教练员之间的矛盾。这些宝贵的经验都是通过不断的观察和总结得来的。

第五段：对摔跤运动的贡献与展望（200字）

作为一名摔跤裁判，我深深感受到自己对于摔跤运动的责任和贡献。我的工作不仅仅是为了保证比赛的公正和公平，更是为了推动摔跤运动的发展和提高。我希望通过我的工作和经验，能够吸引更多的年轻人加入到摔跤运动中，发现并培

养更多的优秀选手。我相信摔跤是一项值得推崇的运动，通过我们的努力和付出，摔跤一定会在未来取得更大的成就。

总结：作为一名摔跤裁判多年来，我深深意识到自己的角色与责任。正确的判断力和丰富的经验是我成功做好裁判工作的关键。通过我的工作，我希望能够不断推动摔跤运动的发展，吸引更多的年轻人参与其中。我将继续以客观公正的态度，严格遵守规则和条例，为摔跤运动的繁荣贡献自己的力量。