# 最新幼儿园篮球培训心得体会(实用12篇)

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2024-04-02

*心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。幼儿园篮球培训心得体会篇一篮...*

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**幼儿园篮球培训心得体会篇一**

篮球是一项集体性、技术性和策略性于一体的运动项目，JR篮球培训是为儿童提供专业篮球训练的机构。我有幸参加了JR篮球培训，通过一段时间的学习和训练，我获益匪浅，不仅在篮球技术上取得了进步，还培养了自己的团队合作精神和意志力。下面我将从我在JR篮球培训中的学习方法、培养团队合作精神的体会和锻炼意志力的经历三个方面来谈谈我的JR篮球培训心得体会。

首先，我意识到了制定计划和坚持训练对于提高技术水平的重要性。在开始篮球训练之前，我参加了一次体能测试，发现自己的身体素质明显不足。因此，我制定了每天早上进行体能训练和下午进行篮球技术练习的计划。刚开始，我感到非常累，但是我坚持下来了。经过一段时间的坚持训练，我的身体变得更加强壮，耐力和速度也有了显著提高。这告诉我，只有通过持续的训练和坚持不懈，我才能真正提高我的篮球技术水平。

其次，JR篮球培训注重培养团队合作精神。在训练过程中，我们被分为不同的队伍进行对抗训练。这需要我们在比赛中密切合作，共同努力追求胜利。尽管每个人的技术水平不同，但是我们始终保持着良好的团队合作精神。我们学会了相互协作，相互支持，以及如何分工合作，这对于我们在比赛中取得胜利起到了关键作用。通过和队友们的互动，我不仅学到了如何与他人合作，也体会到了团队合作所能带来的乐趣和成就感。

最后，JR篮球培训还通过艰苦训练锻炼了我的意志力。训练中的强度相当大，有时候会感到非常疲惫和不舒服，甚至想要放弃。但是每当我看到自己的队友们坚持下来，我也会迎难而上，坚持训练。这让我明白了一个道理，只有经历过挫折和困难，才能收获真正的成长和进步。通过不断地挑战自己，我不仅提高了篮球技术水平，也增强了自己的意志力，这对于我今后的发展将会起到重要的推动作用。

总之，JR篮球培训给了我一个全面发展和提高的机会。通过制定计划、坚持训练我提高了篮球技术水平。通过和队友们相互协作、相互支持，我明白了团队合作的重要性。通过经历艰苦的训练，我锻炼了自己的意志力。我相信，这些收获将对我以后的篮球之路带来积极的影响。我会继续努力，不断学习和进步，追求更高的目标。

**幼儿园篮球培训心得体会篇二**

时间飞逝，一转眼已经临近学期末。两年的大学篮球课，我学到了很多关于篮球方面的知识和技能，课上老师总是很耐心地辅导我们，训练我们，让我们对篮球的兴趣日益浓厚。我们要结束大学生活中最后一学期的体育课了。我很喜欢篮球这项运动，通过体育课上的学习，不仅获得了篮球的各方面知识和技能，和老师同学的相处也十分融洽，让我觉得非常快乐。

篮球运动是一项动作比较复杂，变化多样，灵活性，技术性和竞争性都比较强的球类运动。同时篮球是一项体能运动，不仅能够锻炼身体，而且还能锻炼意志，任何一项体育运动都对我们身心健康都有益的。我之所以选修篮球，因为篮球动运是一项很普及的运动项目，它具有较大的吸引力，既能增强体质，促进健康，又能丰富人们的业余文化生活，振奋精神，从而提高学习工作效率;还有它能使参加者更多的掌握篮球运动方面的知识和提高运动水平，而且能够培养我们团结友爱的集体荣誉感，严格的组织纪律和顽强的意志品质，积极的拼搏精神，还有团队精神。

要想学好篮球，我认为首先要建立起篮球运动的基本概念，熟悉球性，锻炼控球能力，体会动作要领，初步掌握篮球最基本技术和最基本的比赛规则，使自己的身体在打球时协调不僵硬，同时勇敢、顽强、机智、果断等优良品质和团结一致的集体主义精神也是不可或缺的。

记得初上篮球课，在每次课前，老师总是让我们先跑几圈，最初，我总觉得很辛苦，每次都要跑步，心中有所抱怨，不过，我渐渐感觉到训练之前的热身是十分必要的，而且平时多跑步，对体能测试时的比赛也大有益处。在老师的认真教学和指导下，我们进行了许多训练，如熟悉球性;基本站立姿势和持球方法;原地运球;原地双手胸前传、接球;原地双手胸前投篮;行进间直线运球;行进间曲线“之字型”运球(伴有半转身、全转身、跨下、身后运球等);移动、起动、侧身跑、变向变速跑、急停、滑步;定点投篮;打板投篮等。老师还给我们讲解了许多篮球战术，同时我们也进行了许多有趣的游戏活动等等。

经过老师的跑步训练，我的耐力有所提升，我的不足之处就是还是缺乏锻炼，投篮的准确度还是不行，可能是没有找到准心，所以几周前的练习一直都是很糟糕，但是后来经老师指点，渐渐地，我也悟出一些其中的奥秘，投篮的准确度虽然不是百发百中，但是，也有所提升。经过半学期，可谓是收获颇丰。这并不是说自己可以和nba媲美，但是还是在技巧方面取得了很大的提高。从刚开始的笨手笨脚，到现在能够稳妥地运球、传球、顺利三步上篮，不可不说是一种进步。

通过一学期的训练，我们练习认真，积极性高，兴趣大，进步快，篮球运动具有较强的集体性，它要求参加者必须齐心协力、密切配合、互相帮助，发挥集体的力量，争取比赛的胜利。因此参加者容易形成团结友爱的集体荣誉感、严格的组织性和顽强的意志以及积极拼搏的精神，并能够使参加者相互了解，形成友好的交往和长期的友谊。篮球课程的任务是通过课堂教学和学校课余活动，在教师、学生的参与和教与学相互作用中完成的。通过这项运动，全面地发展身体机能和素质，培养了正确的人生观和良好的道德情操。篮球课程在学校和课余校园文化生活中，增进了学生之间的交流和也促进了我们德、智、体、美的全面发展。也加强了我们的集体主义观念。

“熟能生巧”在篮球课上得到了充分证明。尽管是动作的简单重复，但是等掌握了其中的要领，就会发现似乎这一系列动作是多么流畅和优美，一气呵成。每一次的学习锻炼都是从不熟练到较熟练的，没有人一开始就是深谙此道的。即使是天才也是经过勤奋才能造就的。俗话说罗马不是一天造成的，冰冻三尺非一日之寒，任何技能的掌握也不可能一蹴而就的，唯有不断地学习实践才能熟练运用。很多事情都是急不了的.,所以无论你多么希望自己的技能提高快点,都要知道知道\"欲速则不达\",学习技能只有反复的训练才能达到熟练的程度,才有可能成为自己的一种能力。

曾经我也常常一天花上三两个小时在篮球上，那种对篮球的崇敬与热爱想必是所有篮球爱好者们所共有的感觉。我虽然没有什么篮球天分,但我从来都没有放弃过对篮球的追求.老师也曾鼓励我们要抱着一种学习的心态来上课,只要够认真无论天分好与坏都会进步，哪怕只是一点点。我知道我的篮球技术要想有所提高，对于篮球课就不能报以“做一天和尚撞一天钟”的应付心态而没有得到任何的学习和提高。所以每次的课上的学习和课下的练习我都是一心一意的。

篮球技术分为进攻和防守两大部分。进攻技术包括传、接球，投篮，持球突破;防守技术包括抢、打、断球;移动和抢篮板球既属进攻技术又属防守技术。

投篮技术是篮球战术的基础。任何正确的战术意图和先进的战术配合的实现，都要求运动员必须掌握一定数量的和质量的技术动作做保证，没有技术也就谈不上战术。只有技术掌握得扎实、熟练、先进，才能保证战术的多变性和高质量。

投篮是篮球运动的主要进攻技术。投篮得分的多少决定一场比赛的胜负。运用各种攻、防技术和战术的目的都是为使己方多得分和限制对方得分。投篮技术动作已发展近30多种，就投篮手法说，可分为双手和单手两种;从移动方式说，可分为原地投篮、行进投篮和跳起空中投篮。

随着篮球运动防守的加强，身体接触越来越频繁，投篮常在贴身和不能保持身体平衡的情况下进行。投篮技术的发展现状是，由于准备动作的随意性、出手快、滞空能力好，出现了贴身和滑开的后仰、转身、空中变换动作、改变出手时间弧度等时空差投篮方法。1984年实施3分球规则以来，给篮球运动带来许多新的变化，使得不同身高的队在比赛中取胜的客观条件趋向平等，给远投技术提供了有利条件，使比赛更精彩，战局更加变化莫测。

还有传、接球在攻、守激烈对抗中，要传好和接好球，首先在于观察、扩大视野。在后场由防守转入进攻时，应先看前场，再看后场，争取长传快攻的机会。在阵地进攻时应先看内线，再看外线，先争取篮下的有利进攻机会。

最后是运球和持球突破：这是个人进攻的重要手段。

篮球作为大学体育课程中的一项必修体育运动，对大学生各个方面的能力都有得到锻炼。现在篮球以高超的技巧、快节奏、高速度、高空有时，激烈的对抗为特点。快、高、全、准是现代篮球运动的总的发展趋势，更有其竞争性、趣味性、集体性和健身性。篮球中的团队团结精神尤其重要，一个人的球技再高超，若没有其它的队员的配合，传球、抢蓝板……那么他得分也很困难。一场球赛只有五个人团结起来，打好配合，研究好战术、对策才会取得好的成绩，再有就是竞争性，这是当今社会的青年不可缺的一种魄力和能力。不思进取，原地踏步迟早会被这个社会淘汰!

**幼儿园篮球培训心得体会篇三**

党校篮球培训是现代社会中一种非常受欢迎的体育项目，它既可以帮助学员们提高身体素质，也能够培养学员们的团队合作能力。最近我参加了一次党校篮球培训，通过一段时间的学习和锻炼，我深感受益匪浅。以下是我对这次经历的心得体会。

首先，党校篮球培训让我深刻体会到了团队合作的重要性。在篮球场上，每个人扮演着不同的角色，但只有团队的默契配合，才能达到最佳效果。无论是进攻还是防守，都需要团队成员们相互信任、相互配合。在培训中，我们进行了各种战术演练和团队合作训练，通过不断的磨合和磨砺，我和队友们的团队合作能力得到了显著提升。

其次，党校篮球培训让我体会到了坚持与努力的重要性。篮球是一项需要长时间训练和反复练习的运动项目，只有坚持不懈地努力，才能够取得进步。在培训中，我每天都要进行长时间的体能训练和技术训练，有时候会感到疲惫和无力，但我知道只有坚持下去，才能够克服困难，提高自己的篮球水平。通过不断的努力和坚持，我成功地提高了自己的篮球技术水平，也锻炼了自己的意志力和毅力。

再次，党校篮球培训让我明白了团队精神的力量。篮球是一项球员之间相互配合的团队运动，只有团队精神的发挥，才能充分发挥每个队员的优势，从而取得更好的成绩。在培训中，我和队友们互相鼓励、互相帮助，在困难和挫折面前保持了团结和积极向上的态度。我们相信只要团结一致，共同努力，就一定能够战胜困难，取得成功。通过与队友们一起训练和比赛，我深刻地感受到了团队精神的力量，也学会了在团队中发挥自己的作用。

最后，党校篮球培训让我体会到了身体锻炼的重要性。在现代社会中，由于工作和学习的压力，很多人的身体素质下降，身体健康也受到了影响。而参加篮球培训，不仅能够锻炼身体，提高身体素质，还可以增加运动的乐趣，舒缓压力。在培训中，我每天都要进行大量的跑动和运动，不仅让我感受到了汗水的快感，也让我感受到了身体的轻盈和健康。通过篮球的锻炼，我的身体素质得到了明显的提高，也让我更加关注自己的身体健康。

总之，党校篮球培训是一次非常有意义的经历。通过这次培训，我不仅提高了自己的篮球水平，也学会了团队合作、坚持努力和发挥团队精神。同时，我也意识到了身体锻炼的重要性，更加关注了自己的身体健康。我相信这些经历将会对我的成长和发展产生积极的影响，让我在今后的工作和生活中更加出色地发挥自己的作用。

**幼儿园篮球培训心得体会篇四**

通过几年大学学习的体会，然后经过几年带队的实践，我发现“准确、快速、灵活”的指导思想，不仅与目前我国篮球运动的发展状况相适应，也完全适合于中小学篮球运动的训练工作。

“准确”是篮球运动中的一个突出矛盾，通常在比赛中因传球准确性差造成很多失误，或因投篮不准带来比赛的失败。篮球比赛本身攻守双方一切技术、战术的应用和对抗的焦点就是围绕解决能否干扰对方的一切行动的准确性并争取自己尽量多把球投入对方篮圈，因此，不难看出“准确”的重要。

“快速”的.目的是为了出其不意，攻其不备，可以造成以多打少;“灵活”是随机应变，克服不利条件，争取有利局势，没有“快”就没有“灵活”，“快”与“灵”为“准确”创造条件，保证“准确”的发挥，“快”与“活”是手段，“准确”是目的，反之，“准确”的动作缩短了时间，争取了速度，“准确”的投篮又逼使对方扩大防区，而对方防区的扩大，更有利发挥“灵活”和“快速”的特长。由此可见，“准确”是三者核心，应占首位。

我一直担任校男篮教练工作，通过几年来的实践，我在训练比赛中注意贯彻“准确、快速、灵活”这一指导思想，取得了显著的成绩。我校男篮在参加市级比赛中，多年保持前几名的地位。

“准确、快速、灵活”的指导思想是在平时训练中不断而形成的，且在比赛中得到体现，为了确保球队形成“准、快、灵”的风格，采取了下列具体做法：

(一)认真拟定训练计划，从组织、思想、技术、战术、身体素质等具体环节上从严、从难地进行训练。

(二)起点抓得早，注意衔接好。学校里队伍的衔接，以保证“准、快、灵”风格能早期形成和不断提高。

(三)要有计划的认真选材

1、学校里的级际比赛要形成制度化，形成广泛的群众基础，不断吸取新鲜血液充实到运动队里来。

2、体能条件优良，除要求速度较快外，着重强调弹跳力好，动作敏捷、灵活、视野宽阔。

3、对篮球运动有浓厚兴趣，意志顽强，能吃苦耐劳。

学习认真，成绩较好。

对球队的训练，管理严格，不断要加强思想，以培养其意志、作风，形成篮球运动员的典型风格，加强素质训练，在“准、快、灵”方面下功夫，处理好“准、快、灵”三者之间的辨证关系。提倡在三从一大的训练原则的前提下，着重“五抓”“三突出”的训练。

“五抓”为：

1、抓基础。抓好身体素质基础(快速跑，快速起动、弹跳力、力量和观察能力，反应与应变能力等)与技术基础(控制和支配球的能力，基本技术、衔接、紧逼防守，平步防守与抢断等攻击性防守等)。

2、抓对抗。有球或无球对抗，速度对抗，弹跳对抗，力量对抗，攻守对抗等，重点是一打一的训练。

3、抓比赛。除有组织有目的地观看比赛外，训练中常有计划地安排一些比赛，如特定规则的比赛，友谊比赛，适应性比赛等。

4、抓中锋和核心队员的培养。这两个关键人物，要花力量，花时间专门进行单独训练。

5、抓投篮命中率。强调训练中任何一样技术训练都应与投篮结合起来，每次训练都安排投篮练习。投篮可采用定位、连续投、平步跳步投篮等，战术练习与投篮命中率要结合起来抓。

“三突出”为：

1、突出“准确”。投篮准，(方法多，突出自己的特长，掌握各种位置，各种距离的投篮，其中强调抓好中投，打“成功率”战术);传球准，(各种传球方法要求人到球到);判断准，(要求队员了解场上双方位置和球的关系，强调站位);空间与时间概念准。

2、突出“快速”。加强快攻意识，提高快攻质量，解决好发动快攻的时机，处理好快攻三个阶段。

3、突出“灵活”。要不断提高队员视、听觉器官的功能，加强信号训练。战术训练时要注意讲解，培养队员思维记忆能力、加强移动训练，训练中增加方向上、速度上的变化，强调真假变化、攻守变化等。

篮球运动这一项目对人来说是锻炼身体的好方法，在我国喜爱的人极为广泛，对于篮球技术来讲，这是一门科学，有待人们反复实践，不断提高，在校出成绩，出人材，希望有更多的同仁为篮球事业作出贡献。

**幼儿园篮球培训心得体会篇五**

为提高自身运动水平，为了更好地抓好学习篮球队的训练，我参加了学校组织的篮球培训。这个培训是我渴望已久的学习机会，让我与各个优秀的篮球教练员们共同学习，在两天的过程中，使我这个新手受益匪浅，拓展了自己的视野、丰富了自己的篮球理论知识。

从大一开始我就选修了篮球，我们已上了两年的篮球专选课了，在这期间，我对篮球运动有了更深入的感触了，也使我感到自己真正地开始在学习篮球了。实践永远是验证真理的唯一标准，篮球书上写许许多多的技术，看似很简单，原来到了自己真正实践的时候才知道太不容易了，如果连最基本的都练习不好，那就更不用提练习其他的内容了，即使老师教给我们更多的东西而我们不能熟练掌握也没有很大的意义。

在经过了两年四个学期篮球选修课上我学到了很多篮球知识同时也锻炼了自己的体魄和身体，让身心都得到了锻炼。在篮球课上我学会了运球，传球，三步上篮，定点投篮，和三人篮球的.对打。同时老师还会带我们做基本的跑步热身和做操的锻炼。在这一切的磨练里我觉得自己的体格得到了锻炼，自己的能力得到了提高，平衡性得到大大增强。

**幼儿园篮球培训心得体会篇六**

很多同学都是从高中开始打篮球的，他们的动作很帅，技术很娴熟，然而在高中的时候我对篮球并不感喜好，学的是乒乓球。我们几乎都是男生，每次集体活动他们都是打篮球，让我感觉本身有点脱离集体的感觉。还有一点是，我发觉我们学校的篮球设施相当的多，这种体育运动相当的普及，于是我选择了篮球，想通过篮球的学习来增长同学的友情。而且我也发觉篮球是一种考验搭配和身体协调性的运动，这样我可以在繁忙的学习中，让疲乏的身心的到放松，同时篮球可以增长左脑的思维，可以达到大脑的协调进展。而且加强体质，促进健康，又能丰富我们大学的业余文化生活，振作精神，从而提高工作学习效率，同时能够培育我们团结友爱的精神，培育良好的团队作风，并养成体育磨练的习惯。

经过这一个学期的篮球学习，发觉本身学到了很多的技术与技巧，让原来大脑中对篮球一片空白有了认得。老师在上课进行引导与演示，但是老师重视的是实践，让我们更多的时间来练习，这样不仅让本身的篮球技术在实践中得到了提升，同时也让我们上课学到的内容得到了强化，体育运动原来就是多加练习的。我觉的这种教育方式真的`很适合篮球运动。对于初级班的篮球要求不是很高，正确的投篮、三步上篮、快捷的运球，转身跳投。学会用手腕拍球，高手拍球手心永久是干净，或许这是拍球的最高境界吧，然后用手指黏球其次要学会绕球，培育良好的球感。最后就要学会跑动中的运球，不求快求稳。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，这是运球的标准动作，但注意手腕的抖动和手指出手的感觉。老师讲的这些都让我受益匪浅。其次就是投篮的练习，以及近距离投篮时角度的选择，角度最好选择与篮板成30度的位置，其动作方法是两手持球于胸前，两脚左右或前后立，膝微屈，起跳时快速屈膝，脚掌蹬地向上起跳，双手举球至肩上，右/左手持球，左/右手扶球右/左侧方，当跳起接近高点时，球离手，这些我同学以前说过，通过这次选修课让我深有体会。但经过老师一学期的引导，我对篮球有了心得认得，特别是对于控球和投篮姿势以及投篮角度的选择！

篮球让我明白了什么是拼搏与奋斗，什么是团队与协作！

**幼儿园篮球培训心得体会篇七**

篮球是一项有趣且具挑战性的运动，它不仅能够锻炼身体，还能培养团队合作和领导能力。而在篮球培训中，不仅需要掌握基本技巧和战术，也要学会思考和反思自己的表现。在这篇文章中，我要分享一下我在参加篮球培训中的心得体会。

首先，在培训中，最重要的是培养正确的态度和心态。篮球是一项需要付出大量努力和时间来成功的运动，而且比赛中难免会有失败和挫折。但是，面对失败时我们不能气馁，而是要保持积极乐观的心态，从失败中吸取经验教训，不断提高自己。在培训中，我的教练教给了我很多关于积极心态的重要性的知识，他们不仅是我的教练，也是我的良师益友。

其次，篮球培训中的合作和团队精神也非常重要。篮球是一项团队运动，团队成员之间的默契和互相支持是取得胜利的关键。在培训中，我们都会通过各种团队合作的练习来提高我们在球场上的配合能力。在这个过程中，我学会了倾听队友的建议和意见，也学会了信任他们的能力。通过和队友们的积极合作和相互帮助，我发现我们的战队变得更加强大，赢得了更多的比赛。

另外，在篮球培训中，个人技能的提高也是不可或缺的。篮球涉及到许多基本技巧，如运球、传球、投篮等。在培训中，我逐渐掌握了这些技巧，并通过不断的练习和教练的指导不断改进。同时，我也学会了观察比赛和分析比赛的能力，这有助于我做出更明智的决策。在培训的过程中，我发现只有通过反复的练习和持之以恒的努力，才能够提高个人技能并达到自己的目标。

此外，在篮球培训中，技战术的学习也是必不可少的。篮球是一项战术性很强的运动，只有懂得各种战术，并在比赛中运用自如，才能战胜对手。在培训中，我们学习了很多不同的进攻和防守战术，并通过实际比赛来应用这些战术。通过学习和实践，我明白了团队战术的重要性，以及如何在比赛中灵活变通和适应不同的情况。

最后，参加篮球培训给我带来了身心的全面发展。在培训中，我不仅锻炼了身体的各项素质，如耐力和敏捷性，还提高了我的反应和抗压能力。同时，篮球培训也让我结识了许多志同道合的朋友，并培养了我与人合作的能力。通过篮球培训，我逐渐成长为一个更加自信和坚强的人。

总之，参加篮球培训让我深刻体会到了正确的态度和心态对于成功的重要性，也让我认识到篮球是一项团队合作的运动，个人技能和战术的学习同样重要。通过篮球培训，我的身心得到了全面发展，并成长为一个更加自信和坚强的人。我相信，只要保持积极的心态，不断努力，我一定能够在篮球领域取得更好的成绩。

**幼儿园篮球培训心得体会篇八**

篮球作为一项受欢迎的运动项目，一直以来都备受年轻人的追捧。而党校篮球培训则是一种将篮球与党员教育相结合的新型培训方式。我有幸参加一次党校篮球培训课程，不仅增强了体质，还获得了很多关于党员意识、团队合作和领导力的体验和收获。在这篇文章中，我将结合自身经历，分享我对于党校篮球培训的体会和心得。

第一段：培训前的憧憬与期待

参加党校篮球培训是我一直以来的梦想，当听说党校举办了一期培训班时，我立即报名参加。培训前，我对于课程内容和要求充满了期待。我想通过这次培训，不仅提升自己的篮球技能，还希望能进一步了解党员应有的意识和责任。我热切期待这次充实而有意义的培训经历。

第二段：身心的双重锻炼

培训开始后，我迅速意识到党校篮球培训不仅是对篮球技巧的训练，更是一种身心的双重锻炼。我们每天需要进行长时间的训练和比赛，这对于我们的体能是一种巨大的挑战。而在耗尽体力的同时，我们也要通过篮球比赛来培养我们的团队合作精神和领导力。只有在高强度的训练和比赛中，我们才能真正地感受到团队合作的重要性和领导者的影响力。

第三段：团队意识的培养

在党校篮球培训的过程中，我意识到团队意识是参与篮球比赛的关键。只有与团队成员保持紧密的联系和密切的配合，才能取得胜利。在训练和比赛过程中，教练们经常强调团队的重要性，并且指导我们如何更好地与队友合作。通过与队友们一起训练和比赛，我学会了倾听，学会了信任和支持，学会了对团队的利益放在第一位。这种团队意识的培养对于我个人和我作为一名党员的成长都有着深远的影响。

第四段：党员意识的唤起

在这次党校篮球培训中，不仅通过篮球比赛培养了我们的团队意识，还唤起了我们对于党员意识的思考。教练在训练和比赛中常常强调党员应有的责任和使命，在求职时主动提出和组织参加志愿活动，积极参与社会实践等等。通过这些教育和影响，我意识到作为一名党员，我应该肩负更多的责任和义务，为党和国家做出更多的贡献。我深深被党校篮球培训所传递的党员意识所打动，也进一步坚定了我作为一名党员的信念。

第五段：收获和展望

回顾这次党校篮球培训，我收获了很多。我不仅提高了我的篮球技术，还在培训中培养了团队合作精神和领导力。更重要的是，我对于党员意识有了更深的理解和思考。通过篮球培训，我明白了作为一名党员应有的责任和使命。未来，我将坚持体育锻炼，继续提升自己的篮球技术，并且将党校篮球培训中培养的团队合作意识和领导力应用到更多的工作和生活中。我希望成为一名优秀的党员，为社会进步和国家发展做出自己的贡献。

通过这次党校篮球培训，我不仅锻炼了自己的身体素质，还从中获得了更多与党员意识、团队合作和领导力有关的收获。这样的培训方式将篮球和党员教育相结合，为我们提供了一个身心双重锻炼的机会，使我们能够在团队合作中进一步了解党员应有的责任和使命。我相信，通过这样的培训，我们不仅可以成为篮球领域的佼佼者，也一定会成为做出积极贡献的优秀党员。

**幼儿园篮球培训心得体会篇九**

学校委派我于xx年08月6日——08月8日，参加了由山东省体育局和山东省教育局联合主办的“全省篮球传统项目学校教练员培训班”。这个培训是我渴望已久的学习机会，让我与各学校优秀的篮球教练员们共同学习，交流2天，使我这个新手受益非浅，拓展了自己的视野、丰富了自己的篮球理论知识。

这次学习来之前就给自己定了几个计划

球训练工作者，必须不断学习掌握前沿的篮球理论知识来指导自己的教学工作，并努力在实践中不断探索、总结。所以，在学校中，我按时上课，认真训练，将专家的讲座内容多多地吸收和内化。在学习团队或教练员交流时用心倾听，集众人智慧之长，因为班级学员分别来自全省最优秀的篮球训练精英，他们都由丰富的教学经验，每一次交流都能给你交易智慧的启迪，我始终以学习者的态度去学习，让我收获颇丰。

本次培训的内容，既有篮球教学理念的阐释，又有教学案例的剖析;既有理论的视野又有实践的视角;既有篮球本身的反思和研究，又有自身素质方面的思考和培养。体现了从单一的学科知识培训向综合的素质培训的转变，体现了从单纯的按技术施教向掌握完整的篮球运动能力的转变，体现了从掌握应知应会内容向篮球训练、球队管理的转变，这样丰富的培训内容引起了我们每位参训学员深入的反思。我带篮球队以来，取得了一些经验和成果，但任何项目都必须螺旋式前进，我们需要有一个机会反思篮球训练存在的问题和困惑，养成不断反思自身教学训练行为的习惯，以提升自己实施新教学的能力。这次培训为我们提供了思考的机会和平台，通过专家老师的讲座，促进了我们的深入反思，使我们能静下来思考篮球运动、思考篮球教学、思考篮球队管理的实施及自身专业成长问题。

当今的篮球运动是多元化的，要求球员全面发展的同时也给教练员素质提出更高的标准。所以。我会有意识地培养自己综合能力的提高，在培训活动中，我积极参加了班级间的辩论赛，虽然我并不是最优秀的，但我参与的目的是想通过活动锻炼一下自己的胆识，更多了解辩论赛地位活动流程及辩论技巧，丰富他们的课外生活，从小进行综合素质的培养，身体力行地感染，带动他们的不断成长。首先就是要学习新篮球《大纲》，了解它最新的训练与管理方法，其二就是学习如何科学的训练，因为时代在进步，社会也在进步，我们的训练更是要跟上时代的脚步，不能还是穿新鞋走老路。之前五年半的\'教练生涯已经让我对现在的“90”后有了新的认识，而且我们以后还要去面对“00”后！况且教练这个职业本身就是一个充满着挑战的职业。最后就是怎么提高青少年篮球运动队的管理，因为有一句话叫：三分训练、七分管理。从这句话里就能看出管理在一个运动队中所体现出的位置是有多么的重要。

这次训练班让我对教练这个职业有了更深刻的理解，不是以前所想象中的只是简单的带带队，陪小孩玩一玩。随便练一练做做手感这么简单。而是我带的这些小孩子以后你不知道谁就是下一个姚明、王治郅、易建联。而我手下的一个个小孩就像一张张白纸，能不能成为国家的栋梁是在我这个基层教练员能不能给他们打好这个基础。

**幼儿园篮球培训心得体会篇十**

篮球是一项受欢迎的运动项目，它不仅可以增强身体素质，还能培养团队合作精神和领导能力。作为一个篮球初学者，参加一次篮球培训课程，我感受到了篮球带给我生活的改变。在这次培训中，我学到了很多篮球技巧和团队协作的重要性，同时也意识到了自己在篮球训练上的不足。通过这次体验，我深刻认识到了篮球运动的魅力和培训对个人成长的重要性。

首先，在这次篮球培训中，我学到了很多基础的篮球技巧。在教练的指导下，我学会了正确的运球、投篮和传球等基本动作。之前，我对这些动作只是一知半解，但在教练的耐心指导下，我逐渐掌握了正确的技巧和动作要领。经过一段时间的练习，我球感和技巧明显提升了许多。同时，我也学会了篮球战术和战术运用的策略。通过不断的磨砺和训练，我能够运用这些技巧和战术在比赛中更好地应对各种情况，提高自己的竞技能力。

其次，我在这次篮球培训中明白了团队协作的重要性。篮球是一项团队合作的运动，每个人的表现对整个团队起着至关重要的作用。在课堂上，我们经常进行集体训练和比赛，这让我深刻体会到只有团队互相合作才能取得胜利。在比赛中，我们需要时刻关注队友的动作，通过传球组织进攻，利用每个人的优势互补来增强整个团队的战斗力。通过与队友的相互配合，我培养了自己的沟通和协作能力，也更加明白了团队精神的重要性。

再次，通过这次篮球培训，我意识到了自己在篮球训练上的不足。在训练过程中，我发现自己的身体耐力和爆发力还不够强，导致我在持久的比赛中容易出现疲劳。此外，在投篮和防守方面，我缺乏灵活应变和快速反应的能力。因此，我明白了自己在这些方面需要加强训练，并从中获得进一步提高的机会。通过意识到差距和不足，我更加努力地参加训练，并设立了明确的目标，以便在接下来的训练中改善和提高自己的技术水平。

最后，这次篮球培训给我带来了篮球运动的乐趣和成长的机会。篮球不仅可以提高我的身体素质，还可以培养我的领导才能和团队合作精神。在训练中，我结识了许多志同道合的球友，我们一起努力训练，互相鼓励，创造了温暖而友好的团队氛围。我还认识了一位非常优秀的篮球教练，他的知识和经验给予了我很多的启发，让我对篮球充满了激情和动力。通过这次篮球培训，我不仅学到了篮球技巧，还培养了自己的意志力和团队精神。这种成长的过程让我更加热爱篮球，也更加热爱集体活动。

综上所述，初级篮球培训带给我了许多宝贵的经验和体会。通过学习基本的篮球技巧、理解团队协作的重要性、认识到自身不足以及享受篮球带来的乐趣和成长机会，我在篮球运动中收获了更多的能力和魅力。这次篮球培训让我认识到了篮球的无穷魅力，并激发了我继续努力学习和发展的动力。

**幼儿园篮球培训心得体会篇十一**

1.学会投掷的动作技能，并提高准确投掷能力。

2.喜欢参与投篮游戏，体验游戏的快乐。

游戏前学会儿歌、篮球架、小篮球、呼啦圈。

(一)创设情境，激发幼儿模仿小动物的兴趣。

师：森林里要召开运动会，小朋友们，请你们告知小动物们吧!“来来来，来来来，\_x快来啊，我们一起来游戏”边说边做动作。

(二)初步理解游戏规则。

1手拉手围成一个大圆圈。

师：“小小球儿圆又圆，它在我们手中传，大家一起做游戏，你传我传大家传。”小朋友们一起念儿歌，依次传球，儿歌停止的时候，求在谁的手上谁就要模仿自己喜欢的.小动物，边做动作先走到呼啦圈里，然后投球。投完之后拿好球从新开始传给下一个小朋友。2示范一次游戏。

小结：投球的时候双手拿球举过头顶，向前用力投向篮筐。

(三)深入游戏，难度提升。

师：小朋友们玩的很好，我们要增加难度了你们有没有信心?我们让呼啦圈离得远一点。

再次游戏，如果投不中，刻意由他的同伴帮助投掷，再投不中，由他们集体表演节目。

(四)整理运动。

师：模仿自己喜欢的小动物，在圆上走一圈

**幼儿园篮球培训心得体会篇十二**

篮球是一项在全球范围内广受欢迎的运动，并且越来越多的人开始加入篮球培训队伍。在过去的几个月中，我也参加了初级篮球培训，这给我留下了深刻的印象。我深感受益匪浅的同时，也通过这一经历获得了许多宝贵的心得体会。

首先，我了解到篮球培训的重要性。在过去，我只是通过朋友间的广场篮球比赛充分享受这项运动，但我意识到真正的篮球培训对于提高技能和战术意识至关重要。篮球培训强调基本功的训练，包括运球、投篮和防守等方面的技能。通过合理安排的练习和针对性的训练方法，我逐渐进步，技术水平有了显著提高。

其次，我体会到了合作的重要性。在篮球培训过程中，合作是至关重要的因素。不论是进攻还是防守，都需要队友的默契以及相互间的协作。篮球培训班提倡团队精神，通过分组练习和集体对抗训练，培养了我们的团队意识和集体荣誉感。与队友相互激发，共同完成任务的感觉是无与伦比的。

再次，我学会了面对挑战。在篮球培训的旅程中，我遇到了各种挑战，比如技术上的困难、体能上的不足以及困扰我心理的压力。然而，通过团队的支持和教练的鼓励，我不断尝试、奋斗并超越了自己。我学会了从失败中汲取经验教训，不断调整自己的心态和战术，以更好地适应比赛和训练。

同时，篮球培训也让我体会到了努力的意义。篮球培训让我明白，要在竞争激烈的领域脱颖而出，努力是必不可少的。每天坚持训练的辛劳和汗水，每次比赛的拼搏和付出，都是为了追逐梦想。篮球场上的奋斗精神和毅力也成为我生活中的重要财富，激励我不畏困难，不断进取。

最后，篮球培训让我体验到了团队的力量。团队精神和集体荣誉感在篮球培训中得到了最好的体现。每一次训练和比赛中，我们一起奋战，互相鼓励，从而取得了惊人的成果。篮球培训使我明白，“一个人的篮球只能练就自己的能力，而团队的篮球却能创造奇迹”。在团队的力量下，我感觉自己无所不能，也更加有信心面对生活中的各种挑战。

总之，初级篮球培训是我人生中一段宝贵的经历。通过这段时间的训练，我了解到了篮球培训的重要性，学会了合作与面对挑战，体会到了努力的意义和团队的力量。这些心得将伴随着我继续投身于篮球运动，并在未来的生活中发挥积极的作用。我深信，篮球培训将成为我未来成功的基石。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn