# 最新篮球培训心得体会总结幼儿园(实用11篇)

来源：网络 作者：枫叶飘零 更新时间：2024-05-04

*心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。篮球培训心得体会总结幼儿园篇一第一段：...*

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**篮球培训心得体会总结幼儿园篇一**

第一段：认识Jr篮球培训的重要性（引入段）

Jr篮球培训是促进儿童体育发展的重要途径，不仅能培养孩子们的篮球技巧，还能培养他们的团队合作精神和积极向上的人生态度。我曾参加过一次Jr篮球培训，这是一次难忘的经历。通过这次培训，我深刻认识到Jr篮球培训对儿童成长的重要性。

第二段：体验到的收获和成长（主体段1）

参与Jr篮球培训的过程中，我体验到了很多收获和成长。首先，我学会了如何与队友协作。在比赛中，每个人都扮演着不同的角色，只有通过密切协作，我们才能取得胜利。这需要学会倾听，学会相互支持，以及学会信任。其次，我学会了如何面对挫折。篮球比赛中，输赢都是正常的，我们不能因为一场失利而丧失信心。我在培训中体会到，只有不屈不挠，才能不断提高自己的篮球水平。最后，我还学会了如何管理自己的时间。每天早起训练，晚上学习，这对我来说是一次很好的时间管理锻炼，让我学会了如何平衡学业和体育训练。

第三段：体会到的团队合作和友谊（主体段2）

在Jr篮球培训中，我体会到了团队合作的重要性。每个人都有不同的特长和优势，只有发挥出个人的特长，与队友相互合作，才能取得更好的成绩。在培训过程中，我们共同克服了许多困难和挑战，这加深了我们之间的友谊。我们一起度过了无数次的训练和比赛，互相鼓励和帮助，这不仅提升了我们的篮球技术，也增进了我们的友谊。在与队友相处的过程中，我学会了互相尊重、互相合作和互相支持，这些品质将对我的整个人生产生积极的影响。

第四段：篮球给我带来的意义（主体段3）

参与Jr篮球培训给我带来了很多意义。首先，这是一次锻炼自己的机会。通过不断的训练和比赛，我提高了自己的篮球技巧，增强了身体素质。其次，这是一次展示自己的机会。在比赛中，我能够展现自己的才能和潜力，同时也学会了如何与他人分享成功和承受失败。最重要的是，这是一次增强自信心的机会。在与队友和对手的交流中，我学会了相信自己，坚持不懈地追求目标，这将对我的将来产生积极的影响。

第五段：对未来的展望和总结（结尾段）

通过参与Jr篮球培训，我对未来充满了期待。我深知只有通过不断的努力和坚持，我才能够取得更好的成绩。同时，我也明白篮球不仅是一项运动，更是一种生活态度。在接下来的日子里，我将继续参加培训，不断提升自己的篮球技术和团队合作能力。我相信，这将成为我人生中宝贵的经历，并帮助我在未来的道路上取得更大的成就。

在这次1200字的文章中，我对Jr篮球培训的重要性进行了介绍，并以自己的体验和感受为主线展开。通过体验到的收获和成长、团队合作和友谊、篮球给我带来的意义等方面的阐述，我全面地表达了对Jr篮球培训的认识和感谢。最后，我对未来充满期望，并总结了自己的经历和成长。这篇文章体现了一个关于“Jr篮球培训心得体会”的主题，并在结构与内容上具有连贯性。

**篮球培训心得体会总结幼儿园篇二**

20xx年12月7日，xx市校足办的统一安排下，我来到市体育会展中心进行了为期六天的校园篮球裁判员的培训。此次培训让我收获颇多：

1、市教育局、体育局各级领导对本次培训作重要讲话；承担本次培训任务的陕西师范学院教授耿建华就本次培训提出了一些要求。开班仪式结束后紧接着就开始学习。我抓住这次机会，认真学习，从篮球的基础训练做起，了解校园篮球发展状况；青少年篮球身体训练的特点；知道了篮球训练与比赛的相关知识；学到了荷兰青少年篮球训练的理念以及草根训练的内容方法等等。

2、感受是耿教授和李指导一动、一静；一位侧重理论，一位侧重实践的配合，本身就体现出篮球的默契配合的精神。耿建华教授和李志指导用贴合中小学篮球教学实际的教学方法，在寒冷空旷的篮球场上，他们通过篮球练习和游戏，把我们这些成年人带动得兴致勃勃地进行篮球运动。一会儿是篮球球性练习，一会儿是篮球技术训练，一会儿又是篮球战术配合，另一会儿还进行篮球教学方法指导和篮球训练预防运动损伤的要求。使我们在运动中以及和耿教授和李指导的身传言教下，掌握了篮球基本技术和战术以及草根篮球的裁判法，也对我今后的教学方法有了很大的提高。

3、耿教授和李指导的敬业精神值得我学习。耿建华教授教学一丝不苟，言传身教，主动询问我们学习和掌握技术和教学的情况。耿教授虽然已经年过五旬，但每教一项技术都能亲自示范，让我们看清每一个动作，讲清每一个动作要领，让在场的每一位学员都清楚的知道动作的细节，这让我们看到了老一辈篮球裁判的职业操守，更让我们看到了中国篮球的希望。李指导更是亲自上场踢球为我们展示篮球风采和战术配合意识。虽然只有短短的六天时间，但耿建华教授和李志指导恨不得把毕生的知识和经验毫无保留地传授给我们，另外，耿教授的理论基础和丰富的篮球教学方法也让我受益匪浅。通过此次培训让我知道了篮球训练一要“打铁还需自身硬”，要从自身做起，学好篮球基本技术，才能做一个合格的裁判员，要持之以恒。二要对运动员进行科学的方法进行有效的训练，三要了解运动员的心理，加强运动员的心理训练，提高他们的集体感和意志力，这样才能提高球队的战斗力，才能更好提高中小学篮球运动的水平。

总之，这次培训不仅注重理论上的学习和提高，而且重视篮球教学实践，将理论和实践有机的结合了起来，为我们基层篮球指导员搭建了一个进步交流的平台。最后感谢xx市体育局和教育局提供了这次绝好的学习机会，让我学到了许多的货真价实的篮球知识和理论！

2.篮球裁判培训心得体会汇编

活到老，学到老，作为一名教师要想不被淘汰，就要不断的充电，才能不至于被教学淘汰。这次参加了篮球培训，收获很多，这样的机会显得弥足珍贵。由衷感谢为我们搭建了一个很好的学习提高的平台，同时也要感谢授课老师，他们丰富的知识和经验，生动的讲课，深深地吸引了我，使我感触很多，收获很多。

首先是在安庆的理论培训，梁教授的理论知识使我们感触很多。虽然有些知识点，我们大部分了解，但他却能从独特的角度和方式，引起我们的兴趣，有了新的收获和心得。教科书式的教学，我们向来不提倡，篮球是理论与实践的结合。通过他的课使我感受到，篮球裁判员教学跟篮球一样，不是纯粹的机械式的，是真正靠脑子来上课，书本的知识的是匮乏的，只有在临场实践中不断摸索与研究。特别是对于篮球裁判的理论知识的讲解，如何站位、如何巧妙的控制比赛节奏以及各种违例、犯规。特别是在当下篮球水平进步这么快的时代，裁判法则也在一点一点的变动，自己一点点地被淘汰，使我真正感觉到了活到老学到老这句话的真谛了。

通过这次的培训，理论和实践明显感觉提升了一个档次。书到用时方恨少，因为平时就有这个感触，所以特别珍惜这次机会，虽然是短短几天的培训，但感觉达到了事半功倍的效果，对于篮球裁判的认识更加进步的了解与巩固了，希望以后能多多有这样的机会继续充电，全面发展自己，提高自己的知识水平。

**篮球培训心得体会总结幼儿园篇三**

篮球是一项充满激情和技巧的运动，对于我这个即将步入初中生活的学生而言，参加JR篮球培训不仅可以提高我的身体素质，还能培养我的领导才能和团队合作精神。在过去几个月的JR篮球培训中，我收获了许多，不仅变得更加自信，还学到了许多重要的生活经验。以下是我在JR篮球培训中的心得体会。

首先，我从JR篮球培训中学到了重要的领导才能。在球场上，每个队员都需要一个领导者来指导和鼓励大家。我通过参加训练场上的角逐，逐渐培养了自己的领导能力。当我被选为队长时，我开始学会与队友合作，想方设法激励队员们发挥出最佳水平。我学会了如何正确引导队友，倾听他们的想法，并尊重他们的决策。

其次，JR篮球培训教会了我如何实现团队合作的重要性。篮球是一项需要团队精神的运动，每个队员都需要发挥出自己的特长，为团队的成功做出贡献。在训练中，我和队友们共同分析比赛，制定战术策略。我们学会了团队合作和相互信任的重要性，通过互相协作和配合，我们取得了许多胜利，这让我深刻认识到只有通过团队合作，我们才能达到最佳的效果。

再次，JR篮球培训让我学到了如何在困难面前坚持不懈。在训练中，我们面临着各种各样的困难和挑战，比如连续失败和身体疲劳等。然而，教练们总是鼓励我们坚持下去，不轻易放弃。通过经历这些困难，我明白了只有付出努力和毅力才能获得成功的不易。我学会了坚持实践新的技能，克服自己的局限性，并从失败中吸取教训。这种坚持不懈的精神将在我以后的生活中发挥至关重要的作用。

此外，JR篮球培训还提高了我的身体素质和技术水平。在训练中，我们进行了各种体能训练，包括耐力训练和灵活性练习，这使我变得更加强壮和敏捷。同时，我们也学会了基本的篮球技术，如传球、运球和投篮等。每周的比赛让我们有机会将所学的技能应用到实际比赛中，不断提高自己的篮球水平。

最后，JR篮球培训不仅让我在篮球领域得到了提高，还培养了我的纪律和责任感。参加训练需要遵守时间表和队员之间的默契。我学会了如何主动安排时间，做好准备，以确保能够按时到场并履行我的责任。在每天的训练中，我发现了自己在纪律上的不足，并努力改正这些问题。这种纪律和责任感将对我未来的学习和工作产生重要影响。

总而言之，参加JR篮球培训是我成长过程中重要的一部分。在这个过程中，我学会了领导才能和团队合作的重要性，以及如何坚持不懈和发展身体素质。这次经历不仅提高了我的篮球技术，还培养了我的纪律和责任感。我相信这些宝贵的经验将在我未来的生活中发挥重要作用，让我成为一个更加自信和坚韧的人。

**篮球培训心得体会总结幼儿园篇四**

篮球培训

心得体会

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 一、以认真的学习态度投入培训，努力要求自己不断进步 这次省级篮球骨干教师培训，是省级教育局与体育局为进一步树立篮球教练员高尚职业道德，掌握现代篮球训练理念，具备良好专业素养，有较强的

教学

实际能力和篮球训练能力的高层次的训练方法。我非常珍惜这次学习机会，因为我知道，要成长为一名优秀的篮 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。

二、以思考的态度审视自己的篮球训练工作，不断提高自身专业发展 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。

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。

【篮球培训心得体会】

幼儿篮球培训心得体会

篮球培训教学计划

暑假培训篮球教案模板

**篮球培训心得体会总结幼儿园篇五**

篮球作为一项集身体素质、技术与团队合作于一体的运动项目，一直受到年轻人的热爱和追逐。为了提升自己的篮球水平，我参加了一次新的篮球培训活动。通过这次培训，我获得了很多宝贵的经验和心得，将在下面的五段式文章中详细介绍。

第一段：培训前的准备

在培训开始前，我注意到了自己的一些不足和需要改善的地方。首先，我发现我在比赛中的投篮命中率低，需要提高我的投篮技巧和准确性。另外，我的身体素质与篮球技巧相比有待提高，所以我制定了一个详细的培训计划，并在培训开始前进行了充分的准备。我阅读了一些篮球技术的教材和视频，了解了一些专业的训练方法和技巧。

第二段：培训中的收获

培训开始后，我很快意识到我的不足并努力克服它们。首先，我花了很多时间练习投篮技巧。教练指导我们使用正确的投篮姿势、手臂的使用和视线的调整来提高命中率，这些指导对我非常有帮助。我也学会了很多篮球基本动作，如运球、传球和防守。在这个过程中，我意识到团队合作的重要性，并与其他队友一起学习和训练。我们通过球队训练的形式来提高互相的默契与配合能力，这对我来说是一种全新的体验。

第三段：良好的竞争氛围

在培训中，我们每天都会进行比赛和切磋。这种竞争氛围让我更加努力地训练和提高自己。每一场比赛都是一个宝贵的学习机会，我发现每次比赛都能发现自己的不足和需要改进的地方。在与其他队员交流时，我们也可以互相分享经验和技巧，这让我从不同的角度思考问题，并给予我更多的启发和思考。

第四段：善于总结与反思

培训的最后一天，我们进行了闭营仪式并进行了总结。我发现我在这次培训中取得了一些进步。首先，我的投篮命中率有了明显的提高，我学会了更好地运用身体力量和视线来投篮。其次，我在团队合作和协调方面也有了很大的进步。通过与队友的配合，我学会了更好地利用他们的优势，并针对他们的特点来制定战术。最重要的是，我学会了更加热爱篮球，并坚持不懈地努力提高自己。

第五段：对未来的展望与建议

通过这次培训，我认识到篮球需要长期的坚持和努力。我希望将来能够参加更多的篮球培训，不断提高自己的技术水平。此外，我也希望能够和更多的队友一起训练和比赛，不断完善团队合作的能力。在未来的训练和比赛中，我会更加注重细节和技术，不断总结和反思自己的不足，努力提高自己的技术和能力。

总结：

这次新的篮球培训让我收获颇丰。通过这次培训，我不仅提高了自己的篮球技术水平，还培养了自己与人合作的团队精神。这次培训加深了我对篮球的热爱，让我更加明确了自己的目标和努力方向。我相信通过持续的努力和训练，我一定可以在篮球道路上取得更大的成就。

**篮球培训心得体会总结幼儿园篇六**

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。

**篮球培训心得体会总结幼儿园篇七**

这次篮球兴趣班培训可谓受益多多。感谢学校为我们安排的这次培训。下面我就这次培训谈谈自己的心得体会。

虽然这次培训时间短，但体校老师们的精彩讲授还是让我学到了很多篮球理念和知识，为我今后篮球训练和裁判工作起到了相当大的帮助。

首先是从篮球选材开始，好的苗子可以起到事半功倍的效果，特别是学校课余体育训练，学生在学校文化科学习是第一位，怎样让学生在有效的时间内提高学生篮球水平，好的苗子是重要保证。这次培训，让我学到了科学选材的一些方法和依据。其次是“千里马”与“伯乐”的关系，有了好的苗子，还要有一个开发好苗子的教练。作为一个好的教练员日常训练是一个方面，但对球队管理也是很重要的一个方面。老师讲了很多有关管理方面的知识，为我的带好篮球队提供了很有力的参考价值。其中，我印象最深的就是对各技术战术的理解和表述，对队员的诊断及所采用的方法的运用。作为教练员要对篮球各技术战术形成原理进行分析，如何有效准确地传授给队员，及对队员出现的错误动作及时准确的诊断，并选择科学合理的训练方法，进行纠正提高，让学生形成正确的动力定型。这是我这次培训的最大收获。另一个就是激励我还要不断的学习和专研，寻找和探索好的训练方法，来有效的提高队员的篮球技战术水平，不仅要教队员打篮球，更要教会队员会打篮球。在这次培训会上，老师介绍的一些有关体能训练的心方法，正好我在体能训练方面，本来就很欠缺，这次学习很好的给我上了一堂课，及时地解决了我训练中遇到的困难。

还有一个就是篮球理念，抓好防守，而且是提高防守的攻击性，因为我所带的球队平时都注重阵地防守，它为我今后防守训练，提供了一个新的思路。另一个篮球的理念是，训练内容安排的先后顺序。自己平时训练都是按部就班别人的一套，很少去想我的球队需要什么，但这次培训，让我明白了训练要从学生的实际出发，形成自己的训练风格。

通过培训，我对自己总结：要当好一名教练员，要不断思考和学习，科学合理地安排训练，不断学习新的训练手段和方法，虚心向资深教练和老师请教，学习利用篮球规则，为我的篮球事业添砖加瓦，让我们的队员学会打球，学会做人。

**篮球培训心得体会总结幼儿园篇八**

篮球作为一项受欢迎的体育运动，既锻炼身体又培养团队合作能力。而参加篮球培训则是提高篮球技巧和素质的途径之一。近期，我参加了一次篮球培训，以下是我在培训中的心得体会。

首先，培训的第一部分是基础技巧的训练。教练引导我们学习了传球、接球、运球等基本技术动作，并通过一系列的训练活动，不断磨炼我们的技术能力。在这个阶段，我深刻体会到了基础技术的重要性。只有打好基础，才能在后续的训练和比赛中表现出色。因此，我更加注重基本技术的练习，不断完善我的传球和运球动作。

其次，培训的第二部分是战术的训练。通过观看教练的示范和解读，我们逐步学会了团队进攻和防守的战术。在实践中，我们分组进行对抗训练，提高了篮球比赛的实战能力。在这个阶段，我意识到篮球是一项团队运动，战术的配合是取得胜利的关键。因此，我学会了更好地与队友沟通，合理安排自己的位置，提高整体协作能力。

然后，培训的第三部分是体能的训练。篮球是一项需要耐力和爆发力的运动，因此体能训练对于提高比赛水平非常重要。在训练中，教练设置了一系列的体能训练项目，如跑步、爬绳和力量训练等。通过不断挑战自己的极限，我逐渐提高了自己的体能素质。这一部分训练让我深刻体会到体能对于篮球比赛的重要性，它可以让我们在比赛中持续输出，不轻易被对手逼近。

最后，培训的最后阶段是比赛的实战训练。在经过一段时间的技术、战术和体能的训练后，我们组织了几场实战训练赛。这些比赛不仅考验了我们的技术水平，还考验了我们的心理素质。在比赛中，我将之前学到的技术和战术运用到实际场景中，并且学会了如何面对一些困难和逆境。这些实战训练对于提高我在比赛中的应变能力和心理承受能力有着重要的影响。

通过这次篮球培训，我不仅提高了自己的篮球技术水平，还学会了如何与队友进行稳定的配合，认识到篮球需要坚持不懈的训练才能有所提升。同时，我也明白了篮球并不只是一项技术活动，更是一种生活态度。篮球让我充满了激情和活力，我会在以后的学习和生活中，继续坚持这种积极向上的态度，追求更高的篮球水平。

**篮球培训心得体会总结幼儿园篇九**

篮球作为一项全民运动，备受年轻人的喜爱。为了更好地提升篮球技术，很多人选择参加篮球培训。最近，我参加了一次新型篮球培训，并获得了许多宝贵的经验和体会。以下是我对这次培训的感悟。

首先，全面而系统的训练是我在这次培训中的第一感受。以往，我只是在业余时间和朋友们一起打球，技术难以提升。但是这次培训给了我一个机会，让我接触到了更多的技术细节。不仅仅是投篮、传球、带球等基本技术的训练，还有防守、跳投、篮板球等高级技术的学习。这种全面的训练让我能够更加全面地了解篮球技术，提升了我的技术水平。

其次，培训中的团队合作培养了我的集体意识和合作精神。在以往的打球经验中，我更多地关注自己的表现，而忽视了团队合作的重要性。但是在这次培训中，教练注重团队意识的培养，鼓励我们多传球、多配合。在训练中，我学会了如何与队友配合，如何在比赛中发挥自己的作用，让我意识到比赛中团队的力量是无可忽视的。这种合作精神将会伴随我一生，并在各个方面对我有所帮助。

另外，这次培训也加强了我的体能和毅力。在训练中，教练们设计了一系列的体能训练，如篮球基础动作、跳绳、短跑等，让我们的体能得到全面的提升。一开始，我觉得这些训练很辛苦，但是经过持续的锻炼，我发现自己的体能和毅力有了明显的提升。这种锻炼不仅仅对我在篮球场上有所帮助，也让我对自己的身体有了更好的认识，并注重养生和锻炼。

此外，培训中的比赛锻炼了我的应变能力和心理素质。在培训的最后一个环节，我们进行了一场模拟比赛。这场比赛不仅仅是对技术的考验，更重要的是对于心理素质和应变能力的考验。在比赛中，我们面对对手的积极进攻和各种变化，需要能够迅速作出反应并找出有效的解决办法。这让我认识到，心理素质和应变能力在篮球比赛中同样重要，而通过这段经历，我深刻地感受到在类似的挑战中应保持冷静和自信。

最后，我认为这次篮球培训对于我全面提升了自身素质和技术水平是至关重要的。趁着年轻，拥有这样的培训机会是非常宝贵的。通过这次培训，我深刻体会到了篮球运动的魅力和乐趣，也更加坚定了我对于篮球的热爱和追求。未来，我将继续努力，通过更多的训练和比赛来进一步提升自己的篮球技术，以期在篮球这条道路上取得更大的成就。同时，我也希望可以与更多的篮球爱好者一起，并肩战斗，共同追逐篮球梦想。

**篮球培训心得体会总结幼儿园篇十**

在培训过程中，老师们扎实的话语基础令我钦佩，这些与读书是密不可分的，特别是吴克宇老师，年纪轻轻就已是学校的骨干教师，这与他的勤奋好学是分不开的，所以，我要读书，特别是一些经典书籍，还有学前教育的文章，写好读书笔记、心得体会，从而也能进步自己的写作水平，语言能力，不断提升自己的业务理论素质，日日学习，终身学习。

二、教师应具备良好的师德和职业道德

德高为师，身正是范，师德是一个教师的灵魂。

能否成为一个好教师,要有“捧着一颗心来，不带半根草走”的精神。

热爱、尊重、理解幼儿是幼儿教师必须具备的职业道德核心。

爱是儿童正常成长的必要条件，我们要学会理解、关爱幼儿。

三、广泛学习幼儿教育教学理论，提升教学技能

甘老师笼统的为我们解读新教材，为我们的教学实践起了提纲挈领的作用，为我们的教育科学理论注入了源头活水，其他几位教学经验丰富的骨干教师又结合幼儿教育的五大领域特点，为我们详细、生动的讲解了课程特点及教学活动设计、组织与指导、环境布置，让我们了解如何在幼儿园进行教学工作。

这次的培训中，听到了各位同行前辈的经验之谈，我倍感荣幸，在以后的工作中，我会努力学习，加强自己的专业素养，丰富自己的实践经验，我相信在不久的将来，我将会成为一名优秀的幼儿教师。

**篮球培训心得体会总结幼儿园篇十一**

篮球，作为一项集身体素质、协调性和团队合作于一体的运动，一直备受年轻人的喜爱。为了提高自己的篮球水平，我参加了一次篮球培训，并得到了许多宝贵的心得体会。以下是我对这次培训的体会与感悟。

首先，篮球培训教会了我坚持不懈的精神。篮球是一项很需要毅力和耐力的运动，没有经过长时间的训练和练习是无法取得进步的。在培训过程中，每一次困难和失败都对我进行考验，然而，我从未放弃，始终通过反思和改进来提高自己的技术。我学会了坚持不懈，只有全力以赴地去面对挑战，才能够在篮球场上取得更好的成绩。

其次，篮球培训让我深刻体会到团队合作的重要性。篮球是一项团队运动，没有好的配合和默契，就无法取得好的成绩。在培训中，我们进行了大量的团队合作练习，从传球到防守，每一个环节都需要团队成员之间的紧密配合。通过不断的练习，我意识到只有与队友们共同努力，相互帮助，我们才能够在比赛中取得胜利。这种团队合作的精神不仅在篮球场上有用，在学习和工作中同样能够得到实践和运用。

第三，篮球培训教给了我控制情绪的能力。在比赛中，情绪的控制是非常重要的。当我们面对对手的进攻或自己的失误时，情绪的波动会对我们的表现产生负面影响。培训过程中，我多次遭遇到情绪失控的困扰，表现出急躁和情绪爆发的倾向。然而，教练和队友们的建议和鼓励让我意识到情绪失控只会让我无法专注于比赛，而无法取得进步。通过训练，我慢慢学会了控制情绪，保持镇静，专注于自己的表现和战术执行，从而取得更好的成绩。

第四，篮球培训给我了更多关于篮球的知识。在培训中，我学到了很多关于篮球技巧和战术的知识，这些知识不仅让我更加了解篮球这项运动，也提高了我在篮球场上的表现。通过学习和实践，我掌握了更多的技巧，提高了自己的投篮和运球水平，并且学会了如何在比赛中更好地利用空间和队友。这些知识的积累和应用不仅让我在比赛中更有竞争力，也进一步增强了我的篮球兴趣。

最后，篮球培训让我体会到了对自我的要求和对他人的尊重的重要性。在培训中，教练总是要求我们追求卓越，努力提高，同时也教导我们要尊重他人，包括队友、教练和对手。通过培训，我明白了要成为一名优秀的篮球运动员，不仅需要个人技术的突出，还需要培养出一种对他人尊重和理解的态度。这种对待他人的态度不仅在篮球场上有用，也会对我的人际关系和社会交往中产生积极的影响。

通过这次篮球培训，我不仅提高了篮球技术，更培养了团队合作和自我提升的能力。篮球教会了我不轻易放弃，坚持不懈；教会了我如何与队友合作默契；教会了我控制情绪和保持冷静；教会了我更多篮球知识；教会了我如何对待他人和要求自己。这些宝贵的心得体会将伴随我一生，不仅在篮球场上，也在生活中指导我不断进步。

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