

# 2023年写女排的演讲稿三分钟(精选5篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。优质的演讲稿该怎么样去写呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

## 写女排的演讲稿三分钟篇一

尊敬的各位老师，同学：

今天，最让人振奋、最令人激动的消息莫过于中国女排时隔12年再次登上世界巅峰，取得了里约奥运会女子排球比赛的冠军。一瞬间，中国沸腾了、世界华人被点燃了。在女排姑娘的身上我们看到了一种难能可贵的精神，这就是“女排精神”。究竟何为“女排精神”，我想用我粗鄙的文字来浅薄地进行梳理，以便日后习用。

一、“女排精神”之团结奋进、一致向前 比赛中，2人及2人以上的比赛项目，最需要的就是团结一致。在女排身上，这种精神尤为突出。场上的每一次发球、传球、进攻，都显示出女排队员之间的团结，得分相互鼓励，失误互相打气，电视屏幕上传递给我们的是她们的团结，也正是在队员团结一致的协作中，女排一步步走向成功。“赢了一起狂，输了一起扛”是对这种精神最完美的诠释。

二、“女排精神”之永不言弃、敢于拼搏 且不说女排在经历辉煌后所渡过低谷期时的坚韧努力，单是在本次奥运会上，每一场的比赛中所表现出来的坚毅和勇敢，就已经够让我们领略在她们身上所呈现出来的“永不言弃”的精神。在本次奥运会上，女排的前行之路甚是坎坷，每一场比赛的对手都是在国际上比较有实力的队伍，每一场比赛都打得让人揪心

又兴奋。

女排姑娘们面对对手没有放弃拼搏，一分一分追，一分一分赶，虽然一路踉跄，但目光坚毅。可能姑娘们的目标不是冠军，而是告诉自己即使有时候知道不会赢，但依然竭尽全力，永不言弃。

## 写女排的演讲稿三分钟篇二

亲爱的同学：

大家好！2016年里约奥运会女子排球四分之一决赛，中国队在先失一局的情况下，以3比2逆转战胜卫冕冠军巴西队，时隔8年，再度晋级奥运会四强。电视镜头里，女排姑娘们簇拥欢呼；万里之外，经历了“过山车”的中国观众无不赞叹——又见女排精神！

与巴西女排的比赛，是一场名副其实的“遭遇战”。过往战绩上，中国女排对巴西女排曾有过18连败的尴尬，过去在奥运赛场上的四次交手也是悉数败阵；本届奥运会，与小组赛以5个3：0轻松锁定a组头名的巴西队相比，b组的中国队首场苦战荷兰即告负，又接连输给塞尔维亚、美国，跌跌撞撞地小组出线后，马上面对占据天时地利人和的“苦主”，艰难异常。而昨天的比赛进程也充分说明了这一点，特别是决胜局，比分交替咬住，加上主场巴西球迷并不友好的嘘声，压力之大可见一斑。好在第一局大比分落败的姑娘们最终顶住压力，带来了惊喜。她们有理由雀跃，观众有理由感动，因为这支年轻的队伍，在困难时没有放弃，在争议时没有迷失，于绝境中激发潜能。这才是真正的体育精神，足以让那些认为“现在就这个水平”者汗颜。

作为我国三大球中唯一一个拿到冠军奖杯的队伍，女排从不缺少这种拼搏精神，也一次又一次带给国人感动。翻开历史，中国女排自1981年夺得首个世界杯冠军到去年世界杯再度封

王，从上世纪80年代的“五连冠”到本世纪初的再度中兴，期间虽然多次历经波折，但总能在陷入低谷后回归正途而崛起，用实力和汗水延续神话。作为体育单项中参与度、普及度最高，也是影响力最大的项目，“三大球”始终是国人的“痛点”，尤其是近几届奥运会，男排男足缺席、男篮女篮连败，女足差强人意。唯独女排，总能在逆境中迎难而上，在关键时刻屹立不倒。从袁w民到陈忠和，再到二次出山的郎平，几乎女排每次崛起的背后，人们看到的都是那些了解女排、熟悉女排、扎根女排的团队在发挥着根本性作用。尊重专业人才，才使得长期积累的女排精神不断闪光。

在精神的继承之外，我们还看到了创新。“创新是一个民族的进步之魂，是一个国家兴旺发达的不竭源泉，也是中华民族最深沉的民族禀赋。在激烈的国际竞争中，惟创新者进，惟创新者强，惟创新者胜。”发展体育运动同样如此。接手女排后，郎平就针对中国和世界女排的发展特点提出了“大国家队”的概念，即每次集训总是有20多人，每个位置总是保持三到四个人在竞争。队伍扩大后，针对不同的比赛安排不同的阵容，承担不同的任务，不过分强调成绩。此外，新女排还扩大了教练队伍，引入了国际化的专业团队。这些都是对运动规律的把握和尊重。

一场惊心动魄的比赛，见证女排精神的强大。毋庸置疑，今天年轻一代的运动员，身处与上世纪80年代初截然不同的大环境；奔向体育强国目标的中国人，在“唯金牌论”逐渐散去光环的今天已不会用一场比赛输赢来定义成败。但正如郎平赛后所说：“中国的女排精神与输赢无关，不是说赢了就有女排精神，输了就没有。要看到这些队员努力的过程。”因此，在强调要放松心态的同时，每个运动员同样不能忘记的是，作为一名国家队运动员，展现的是一种风貌。“我们已无路可退，就是把技术水平、精神面貌打出来，不要后悔，什么结果都能接受。”这是一种态度。

时代虽然不同，但女排精神没有褪色，反而愈加闪光。35年

来，女排精神总是与这个国家每个历史发展的节点相契合，女排的顽强拼搏是伟大民族精神的体现。“无论比分怎么样，大家从来没有放弃过。”赛场上的中国女排，将为他们的梦想继续拼搏；而奔向中华民族伟大复兴梦想的中国人，同样需要一代代人承前启后、继往开来。女排精神，既是一种体育精神，也是一种前行力量，能够激励我们朝着目标砥砺前行。

## 写女排的演讲稿三分钟篇三

尊敬的各位老师，同学：

你们好。

当中国女篮荣光不再，中国女足深陷困境，中国男排未能称霸亚洲，中国男篮和男足成为无法言说的悲哀，在三大球项目里，所有的希望都面临着崩溃。也许我们在国乒中自我满足，在体操跳水里欢呼雀跃，但在世界的眼中，我们仍然是黯淡无光的弱者，至少在体育上是这样的。可是今天，中国女排在面对东道主巴西时奋力搏杀，赢下了这场荡气回肠的胜利，让多少人湿了眼眶！在世界认可的三大球项目上，中国女排依然昂首挺立！

上个世纪八十年代改革开放初期，中国女排卧薪尝胆、发愤图强，一度在世界范围内战无不胜。中国改革开放的历史发展离不开女排精神，是她们用“团结奋斗，顽强拼搏，勇攀高峰”的精神鼓舞了整整一代人。我们的父辈们，曾经在十几寸的黑白电视机面前守候，看着一记记重扣欢呼雀跃、感动不已。

如今，中国女排五连冠的梦幻已然不再，我们可以在四五十寸的电脑显示器面前观看着世界各地的体育比赛。但我们很难再去为一直球队疯狂、感动，我们失去了梦想和信仰，我们习惯了在三大球项目中的失败。当中国女排再一次用拼搏和顽强战胜对手时，曾经的荣光和信仰突然焕发，一种莫名

的感动涌上心头。

女排精神是刻苦奋斗、不畏强敌、奋力拼搏的精神。上个世纪七十年代末，国人意识到了自己与世界的差距，充满了彷徨和失落。中国女排在这个时候脱颖而出，成为了时代的主旋律，成为了中国民族精神的象征。也正式这个时候，为了迅速提升中国女排的实力，时任女排主教练的袁伟民对女排进行了魔鬼训练。由于当时的训练条件十分简陋，女排姑娘们在地上摸爬打滚，被摔得遍体鳞伤。没有球网，就用竹竿代替；没有臂力器，就和对手比力气；没有创可贴，就有胶布粘贴。

在经历了严格而又残酷的训练以后，中国女排终于在短时间内突飞猛进。1981年，中国女排在日本夺得了第一个世界杯冠军，此后一发不可收拾，不断在国际赛场上取得好成绩，开创了女排五连冠的伟业。中国人民通过女排征服了世界，他们重新唤起了民族骄傲，在媒体发酵和渲染下，各行各业的劳动人民努力向中国女排学习，树立了中华民族崛起的信心。

## 写女排的演讲稿三分钟篇四

20xx里约奥运会女排决赛上，中国女排以3比1力克塞尔维亚队获得了冠军。这是继雅典奥运会夺冠20xx年之后，中国女排再一次夺得奥运会金牌。而从小组赛开始到最后的决赛，中国女排姑娘们承受着巨大的压力，在逆境中拼搏而出，再一次诠释了不惧强手、不畏逆境、团结拼搏的女排精神的真谛。而作为主教练的郎平，无疑是女排精神的最神奇的传承者。

上世纪七十年代末，郎平入选了中国女排。作为年轻且最有实力的主攻手，郎平很快便在队内担负起主力的角色。这期间，郎平和队友们经历了艰苦的训练，并成为中国女排四连冠的重要成员之一。退役后郎平作为助理教练协助主教练张

蓉芳率领中国女排实现了五连冠。在如此辉煌的背景之下，郎平随后却选择了出国深造。随后在国外结婚生子，并以出任八佰伴世界女排明星队教练开始逐步走上了执教之路。1995年，郎平应恩师袁伟民之邀回国接手正处于低谷的中国女排。1996年亚特兰大奥运会上，郎平率领中国女排获得了奥运会银牌。1999年，在距离20xx年悉尼奥运会还有一年多的时间，郎平因身体和家庭原因无奈辞去了中国女排主教练的职务。这一年，郎平年仅39岁。其后，郎平一边陪伴女儿浪浪一天天成长，同时也游走在世界各地担任职业俱乐部的主教练。郎平曾戏言：我就是一背包打工的。

20xx年初，郎平受美国排协之邀出任了美国女排主教练。在20xx年北京奥运会上，郎平执教的美国女排战胜了中国队闯进了决赛最终获得银牌。这之后，郎平回绝了美国排协续约的邀请，并选择在20xx年上半年“退休”。但就在这一关键时刻，广州恒大女排俱乐部向她发出了邀请。在立志打造中国第一家排球职业俱乐部的恒大集团的力邀之下，郎平决定回国执教。在其执教恒大女排期间，郎平开了引入多名世界高水平外援的先河，并取得了两年夺得全国女排联赛亚军，第三年便夺得联赛冠军的骄人战绩。时间进入到20xx年，兵败伦敦奥运会的中国女排再一次面临主帅抉择的关键时刻，53岁的郎平再一次成为热门人选。在多方努力之下，郎平再一次接手了身处逆境的中国女排。

有过一次执教中国女排的经历之后，郎平此次回归显得更加游刃有余。组建复合型团队、推行大国家队模式，选择性放弃一些比赛，这些做法从根本上颠覆了中国排球传统执教的理念和做法。在短短的几个月之内，国内适龄当打球员几乎在国家队走了一遭。20xx年，以老队员为主组成的中国女排参加了在泰国举行的亚锦赛，结果只名列第四，创下了中国女排历史最差战绩。但这一切并没有让郎平动摇，反而坚定了她重新组建主力框架的决心。一批尚有实力的老队员离队了，更多的年轻血液补充了进来。朱婷、袁心玥、张常宁、龚翔

宇以每年一个的频率冒出，并迅速成为中国女排的中坚力量。郎平的坚持和努力，使这支全新打造的中国女排开始在国际排坛上展现实力。20xx年世锦赛，中国队获得亚军；20xx年世界杯，中国队夺得冠军；20xx年里约奥运会，中国队夺得冠军。

身处逆境敢于承担，面对困难勇于克服，郎平凭借中国女排精神的精髓坚持着并将其传递给每一个新生代的球员。

回顾中国女排的里约奥运会夺冠之旅，其艰辛和跌宕起伏令人回味无穷。小组赛开场便输给了荷兰队，随后又接连输给了塞尔维亚和美国，小组第四出线，中国女排被逼上了淘汰赛对垒实力强劲的两届奥运冠军、东道主巴西队的绝境。但就是在这场谁也不看好中国女排能够取胜的对决中，中国女排却上演了一场生死大逆转的好戏，以3比2力克巴西队杀入了四强。也正是凭借这场胜利，逆境中的中国女排浴火重生了。半决赛和决赛接连战胜了在小组赛中输过的对手荷兰与塞尔维亚，中国女排以顽强意志诠释了“不惧强手、不畏逆境、团结拼搏”的中国女排精神。

在短短的两三年时间里，郎平让中国女排有了本质上变化。而除了自身实力的不断提升，在精神层面上，郎平更是让队员们领悟到了中国女排精神的强大。作为中国女排的传承者，郎平完美地将这一精神财富传递给了新生代的球员。正如郎平所言：女排精神一直在，我们一直在努力。

里约夺冠之后，郎平填补了其作为主教练奥运无金的空白。其个人职业生涯几近完美。而今年，郎平又喜结良缘，其个人生活也达到了完美的地步。在这一前提下，56岁的郎平还能继续给我们带来奇迹吗？对此，郎平早在出征里约前曾有过明确的表示：“我当然愿意继续执教中国女排，但前提是我的身体允许。”但无论郎平最终还能否率领中国女排继续征战，她传递给中国女排新生代球员的精神财富必将永存，而她和中国女排姑娘们在奥运赛场上创造奇迹时所传递出的女排精神，也将继续成为激励和影响国人的宝贵精神财富。

## 写女排的演讲稿三分钟篇五

各位老师、亲爱的同学们：

北京时间2016年8月21日，对于国人来说，注定是一个难忘的日子。这天上午，在里约奥运会赛场的马拉卡纳奇诺体育馆内，中国女子排球队以3比1的领先优势，力克塞尔维亚女排，斩获奥运会金牌。

时隔12年后，中国女排的姑娘们，又一次通过自己的拼搏，站在了奥运会冠军的领奖台上。这也是中国女排继1984年洛杉矶奥运会和2004年雅典奥运会折桂后，第三次获得奥运会冠军。

中国女排夺冠后，人们沸腾了。这些连日来拼搏在赛场上的姑娘们，情不自禁地相拥而泣。汗水和泪水交织在一起，见证了这一重要的时刻。这泪水，是幸福的泪水，也是高兴的泪水。

女排姑娘们，你们是好样的！你们凭借着一股不服输的精神，顽强拼搏，为全国人民做出了榜样，让国人懂得了什么是拼搏，什么是永不言败。女排的这种精神，是值得我们学习的。

当前，我市正处于“十二五”圆满收官、“十三五”扬帆启航的历史时期，正在坚持用新发展理念引领发展行动，提出了“复兴千年古镇、重塑世界瓷都、保护生态家园、建设旅游名城，打造一座与世界对话的城市”的发展定位，为了达到这一目标，我们应该学习女排那种团结协作、顽强拼搏、自强不息的精神，充分挖掘利用我市的历史文化资源，美化城市环境，努力做好本职工作，让我市的产业更强、城市更美、文化更特、生态更优、民生更实，真正成为一座能够“与世界对话的城市”。

这不是一场只关乎输赢的比赛，我们震撼的是她们一次又一

次的绝地反击，能够在摸爬滚打中不抛弃不放弃，正是这样的精神让我们感动到热泪盈眶。武僧团的学子们，女排精神所诠释的是体育精神，也是武术精神！谢谢！