

最新对网球运动的体会心得(实用5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

对网球运动的体会心得篇一

作为一名网球爱好者，底线是我们比赛中必须掌握的一个重要技术，掌握好了底线技术，可以让我们的比赛水平得到很大提高。今天我想分享一下我对网球底线的心得体会，希望能够帮助到大家。

第二段：掌握正确的击球姿势

成功的底线开始于正确的击球姿势，因此我们需要学会掌握正确的姿势。首先，我们需要保持良好的身体姿势，这包括身体的平衡、腿部的弯曲以及双手的配合。同时，我们需要注意球拍的位置，保持拍头在与手掌平行的位置上，这可以让我们更好地控制球。

第三段：注意掌握节奏

底线打法与音乐一样需要严格的节奏掌控，这点非常重要。我们需要适应比赛时的击球节奏，这可以让我们更加自如地掌握全场掌握。同时，我们需要注意把握自己的节奏，在不同的场面下居于主动，这可以为我们赢得先机。

第四段：如何使用目光悟破

网球底线的成功往往取决于我们对球的预判，因此我们需要学会用目光来悟破对手的意图。我们可以通过观察对手的身

位，找到他弱点进行打击。同时我们需要不断地练习，让我们的眼光更准确，这样我们就可以更好地预判球的落点。

第五段：持之以恒，全面提高

底线技术不是一蹴而就，我们需要不断练习，持之以恒，才可以全面提高。我们需要注重技术的不断提高，同时加强对球场的适应性，这可以让我们更好地应对各种局势。总之，底线技术尤其是网球底线技术的掌握需要充分的准备，不断地学习和训练，只有这样才能在比赛中发光发亮。

结语：

以上是我对于网球底线技术的心得体会，希望能够对大家有所帮助。本文只是初步探讨，希望各位爱好者可以更坚定地掌握网球底线技术，争取在未来的比赛中取得更好的成绩。

对网球运动的体会心得篇二

本想第一学期就选网球，结果因为没选上只好让早已准备好的球拍在宿舍里尘封了整整一个学期。庆幸的是第二学期终于选上了网球课，网球于我而言有着很大的魅力，虽然从来没碰过网球，但是这项运动的魅力却从未减弱过。

本以为网球就像乒乓球、羽毛球等的小球类运动一样，但是等到第一次拿起球拍踏上网球场时才发现，网球并不是想象中的那么容易驾驭。在刚开课时，我花了很长时间来克服自己在羽毛球、乒乓球运动中的思维模式，比如当球飞向自己时，总想着像乒乓球那样压低球拍面和地面的夹角将网球“抽杀”回去，但是无论怎么尝试，球总会撞到网上。自己仔细思考才发现，其实两者的击球机理还是有一定差别的，网球相比乒乓球更重，空气对其阻力更小，因此对弧线的需求更加严格。

学习网球已经有三个多月的时间，自己的进步还是能够明显感觉到的，从一开始的发球都发不好到现在逐渐和班里的同学打比赛，因为有了一点一点的进步，我对网球产生了更为浓厚的兴趣，为了提升自己的网球技能，我和搭档还不惜跑到北京林大向网羽协会的高手们请教学习。我期盼着我能够像专业的网球选手那样能轻松自如地驾驭网球的那天。

师傅引进门，修行在个人，课后我从网上了解很多关于网球运动的知识。通过学习网球运动中的技能、心理、规则、礼仪等基础，我逐渐将网球文化所要求的思想模式、道德规范、行为准则融为一体。任何一种运动背后都有着深厚的文化作为支撑，而文化作为一种价值取向，也体现着人们所追求的目标。在打网球的过程中，不仅锻炼了我的身体，锻炼了我的反应和判断能力，还锻炼了我的意志力和与搭档的默契。

这学期的网球课给我最大的感受就是等把一切所需的东西学会了再去办事，那你在起跑线上就输给了对手。我并不是在强调基础不重要，而是说只有将理论与实践相结合，才能更好的理解掌握理论知识，同时将理论更好的运用于实际当中。

郭老师的教学模式很好，能让我们很快的适应网球这项对于很多人来说相对陌生的运动，打比赛这样的形式也是我最喜欢的。给老师的一点建议是：希望老师能适当的传授更多非课堂要求的网球技能比如击球步伐、网前截击等的内容，这些知识老师只要起到一个灌输、引导的作用就可以了，对网球感兴趣的同学自然会顺着老师的引导去充实自己。

网球以成为了我业余爱好的一个重要活动，希望在今后的网球运动中能更上一层楼。

对网球运动的体会心得篇三

体育选修课开始的时候，我毫不犹豫地选择了网球，虽然我之前从来没有接触过网球，但是我感觉它应该是一项非常有

意思的运动。几节体育课下来后我对网球的兴趣越来越大了，但是还需要加强练习。

通过网球基础班的学习我学到了打网球的一些基本要领，如：正反手握拍、发球、正手击球、反手击球。正反手握拍，它分东方式、西方式、大陆式和双手握拍四种，但是最常采用东方式握拍。正手击球是网球运动中最基本、最主要的击球方式，其击球动作深长、有力，速度较快，也是最容易取胜的重要击球技术。反手击球是在底线附近回击来球和进攻对方必须掌握的基本技术。此外，学习了一些发球的操作。

打网球的时候，每次击球都有一个最佳的位置，角度和力度。对于像我这样初学打网球的的人来说，就是要比球先到达那个位置，调整好击球的角度，拿捏好要用的力度。其中最重要的就是要先到达那个位置。如果让球先到达那个最佳位置，就很难打好了。

打网球能从各种不同的击球姿势中，提升身体各部分的协调性，增加身体的灵活性及肢体的力量，增加心肺功能的耐力，学习集中精神及注意能力等，这些都是网球所带来的好处，所以我应该积极的参与到网球运动中来，它有益于我平时的学习，还可以帮助我减少压力放松心情，使我身心更加健康。

由于网球运动的运动量和运动强度可调控性和趣味性，可快可慢、可张可弛，使得参与者以饱满的热情和适合自己的强度在不知不觉中运动完相当于跑完几里路程的运动时间，达到了增进健康、增进体质、强壮身心的目的。

通过对网球课程的学习，我身有感触，无论是在学习方面还是在其它方面都得到了发展和提高，使身心得到了放松，在学习网球运动的过程中，不但锻炼了身体，而且通过长时间的学习网球运动可以磨练斗志，学习永不放弃的人生态度，放开烦琐的生活，伸展筋骨，舒缓紧张的精神生活，使空余时间过得更有目标及意义。

对网球运动的体会心得篇四

网球是一项非常优美的运动，近年来越来越受到人们的喜爱。作为一名网球爱好者，我有幸得到了微型网球协会组织的实习机会，这趟实习让我对网球有了更深刻的认识，也收获了很多心得体会。下面是我对这次网球实习的总结。

第一段：实习前的准备

在实习之前，我通过各种渠道获取了一些网球相关的知识，包括比赛规则、技巧和网球场地的构造等。我还调整了自己的生活习惯，增强体质。此外，我还购买了一些必要的装备，包括网球鞋、网球拍和运动服装等。

第二段：实习中的收获

在实习中，我发现自己对网球的认识和技术水平有了很大提高。通过参与网球活动，我学到了很多有关网球方面的知识和技巧，并且还能够在实践中不断实现自我提升。与此同时，我在训练中与其他人交流，从中获取到了更多对网球的认识和感悟。

第三段：实习中遇到的困难

尽管实习中有很多收获，但我也遇到了不少困难。比如说，在实践中我发现自己的球技和身体素质并不是那么强，需要从各个方面加强自己的锻炼和训练。同时，在实习中也会经常遇到一些技术和比赛上的问题，需要认真对待，积极想办法解决。

第四段：实习中的感悟

通过这段实习，我感悟到了很多东西。首先，我意识到要成为一名优秀的网球手，需要有较强的专业技能和丰富的经验。

其次，我意识到，在成为优秀网球手的过程中还应具有团队精神和协作能力。最后，我也意识到，要保持在网球领域并不容易，需要时刻保持一个学习的心态，在不断探索和总结中不断进步。

第五段：实习后的反思

回到家中后，我进行了对实习中收获和困难的反思，发现我需要更加认真地学习，提高自己的水平。同时，我也意识到，在实际网球活动中需要多与高手交流，不断学习和提高自己。我会继续加强训练和学习，并且期待加入微型网球协会，与更多的玩家一起交流和练习。

总之，这次网球实习让我感受到了自己的不足之处，也让我明白了在实践中反复学习的重要性。我会继续努力，在不断的实践中不断提高，期待成为一名合格的网球玩家。

对网球运动的体会心得篇五

本学期，我很幸运地选上了网球课，对于以前从来没有接触过网球的我来说，每节课都是十分有趣的。

到现在为止，我学习了网球的规则、东方式握拍、正手击球、反手击球和削球。老师在教授动作的时候会先详细地示范给我们看，并且带领我们集体做，大家再分开练习。我觉得网球对身体协调性要求很高，刚开始单纯练动作的时候还没感觉那么困难；等到真的拿球练习的时候，我就觉得自己的手脚不大协调，而且动作会变得很不规范。我觉得自己最大的问题存在于手腕的力度不够，因为每次挥拍的时候我都感觉到自己的拍子十分不稳，不过，在不断练习的同时，我也慢慢地找到了一点感觉，也不断地在规范自己的动作。

我当初纯粹是抱着学习网球的心态报这门课的，因为我一直都觉得网球不仅是一项运动也是一门艺术。只是没想到的是，

网球比我想象中的'要难学。在这之前我都没有真正学习过打网球，感觉学起来比较吃力，而且体能消耗更是对我的一种考验。但是，学习网球的过程中，我也渐渐地网球产生更浓厚的兴趣。老师表达得很浅显易懂，让我们更容易理解，学起来也轻松一点。

上班族有工作上的压力，学生有课业上的压力，青年男女有恋爱问题，中年人婚姻上的烦恼，老年人则有慢性病的压力，如何缓解压力，成了困扰现代人的一个主要问题。在网球运动中，需全神贯注排除一切杂念，快速的奔跑击球、大力扣杀等活动可以把一天的疲劳、困扰等挥洒得干干净净，使身心完全地放松，特别是在击出了一个好球，击出了一个不该失误的球时，你可以充分的咆吼、跳跃、丢拍子等，释放你的个性气质。

尽管这个学期我只学了击球，还不能够打全场，这一个学期的学习也很快就结束了，但是以后还是有学习打网球的机会，我想我不会那么快就放弃，我以后会继续认真学习网球，争取能够学会更多的知识，在打网球的同时感受运动的快乐！