

最新篮球裁判总结与心得体会 篮球裁判工作总结(通用5篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

篮球裁判总结与心得体会篇一

足球裁判工作中收获颇丰；7月的成都温江，8月的凉都六盘水，11月的贵州师大，在一次一次的裁判工作中我也从各位裁判前辈的身上学到了很多执法经验。在中超中甲预备队联赛中体会到了职业比赛的节奏和执法尺度。但在具体的执法过程中还是会发现自己的身上有很多的不足之处，错漏判的情况也时有发生，这其中的原因主要有自身对规则精神的理解方式以及对场上情况的分析产生偏差，也有在跑位和选位时的不合理因素，这些都是我在之后的裁判工作中必须要解决的问题。在11月的`贵州省足球裁判员培训班中，刘铁军老师的规则讲解使我受益匪浅，深入浅出的教学方式很容易理解在平时执法中我们都遇到但不知如何解决的难题，韩帛辰老师的体能训练理念更如雪中送炭一般，给我带来了最迫切需要，最需要掌握的训练方法。这要得益于贵州省足管中心领导给予机会学习及栽培，以及众多老一辈裁判员前辈的不吝赐教和耐心教授。有人说做裁判就是做人，这句话一点也不假；严肃认真，公正准确也是为人处世的准绳，在球场上不机械的执行规则，融会贯通，裁判员是规则及规则精神在足球场上的体现和执行者；不仅要保护运动员的健康，保证双方的对等竞争，更要促进足球技战术的发展，所以说做裁判做得成功的人在生活中一定也是个情商很高的人。

路漫漫兮其修远，吾将上下而求索。作为一名90后足球裁判

员，个性明显，年富力强是特点，经验不足，履历浅薄是弱点，如何将特点转化成优点，将弱点短板强化，是在新一年里我需要思考及解决重要问题。保持体能储备，继续学习规则，加强规则精神的理解是每天都要做的基本功；争取使自己早日能够取得国家级裁判员培训班的资格，并通过考核；也能在更高级别的足球赛事中完成任务，展示自己，学到更多的知识，展现新一代贵州足球裁判员的优秀风貌。为贵州的足球裁判事业贡献自己的青春热血。

篮球裁判总结与心得体会篇二

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最佳行动效果，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。

篮球裁判总结与心得体会篇三

这次参加了湖北省中老年乒乓球邀请赛的裁判工作，才第一次感受到了作为一名裁判员的自豪。虽然这不是第一次参加裁判工作，但是它是我裁判生涯的一次蜕变，使我由一名粗心大意、处事慌张的新手成长为一名自信大方，认真谨慎的合格裁判。通过这次比赛我对裁判工作有了进一步的认识和理解，增强了自身作为一名裁判员的素养。同时也提高了我的社会交往能力：对突发事件的应变能力，冷静的判断力，良好的心态和心理素质等。

首先在这次裁判工作中，我觉得最光荣的一件事就是代表全体裁判员宣誓。虽然我做的不是最好的，但是我从中学到了在学校学不到的东西，无论做什么事拥有一颗轻松洒脱的心态。记得第一次裁判员宣誓时的情形，虽然没有出岔子，但是心中的紧张和不安，让我不敢抬头去看台下的运动员。但是这一次我做到了，在宣誓的时候我对着台下比我年长的运动员丝毫不感到紧张，反而充满了自信。非常感谢老师给我这样难得的锻炼机会。我一定会好好努力，不断提升自己。

其次，有了第一次裁判的经验，这次裁判工作先得轻松而有序。不会像第一次那样因为一直处于紧张不安的状态，反而使自己更加容易出错。而且这次我对自己提出了更为严格的要求，一定要认真谨慎，不能像第一次那样因为自己的马虎延误了整个比赛的进程。同时也一定要秉着公平公正的原则对每一位参赛运动员负责，我觉得我在这次比赛中做的比较好。特别是在裁一场黄石市和鄂州市两名单打运动员比赛的时候，比赛很激烈，有很多人围观，因此我丝毫不敢放松，在大比分为二比一局分为十比八的情况下，一个关键的一球

打完了，两人都以为比赛结束的时候，我用很奇怪的眼神看着他们，明明比赛没有结束。两人吃惊的看着我，我示意此球为擦边球，两人确认后继续比赛。也因为这一个球改变了比赛的结果，而这个球是我极其肯定的。如果这是第一次做裁判我肯定会怀疑自己，不敢立即果断判球。而这一次我坚信而且相信自己的眼睛，毫不犹豫做出了判断，也许这就是进步。

通过这次比赛我对裁判工作的各个环节也有了进一步的学习和完善。再也不会像以前那样不是忘了翻小分就是忘了换对名牌。同时也对自己的职责有了更深的了解，我们裁判员是一个团体，只有每个人都做好了才能得到大家的认可。因此每次轮换的时候，我都很仔细的观察同组队友的表现，及时的发现错误并给予更正。同时服从安排，向其他优秀的裁判员学习，团结协作。在处理一些自己无法解决的问题的时候，要及时的向老师反映，请教如何解决。并且在解决协商的过程中尽量不与运动员发生分歧和冲突，要带着裁判员的职责和素养来解决沟通。

最后，通过这次实践，让我受益最大的就是自己在为人处世方面有了很大进步。尽管自己任然存在不足，但是相信在老师的引导和帮下我一定会做的更好。同时谨记老师教诲，无论做什么事都要动脑筋，善于思考，三思而后行。

篮球裁判总结与心得体会篇四

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，最大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。

篮球裁判总结与心得体会篇五

转瞬之间□20xx年就离我们而去了，在这一年中，我在足球裁判工作中收获颇丰；7月的成都温江，8月的凉都六盘水，11月的贵州师大，在一次一次的裁判工作中我也从各位裁判前辈的身上学到了很多执法经验。在中超中甲预备队联赛中体会到了职业比赛的节奏和执法尺度。但在具体的执法过程中还是会发现自己的身上有很多的不足之处，错漏判的情况也时有发生，这其中的原因主要有自身对规则精神的理解方式以及对场上情况的分析产生偏差，也有在跑位和选位时的不

合理因素，这些都是我在之后的裁判工作中必须要解决的问题。在11月的贵州省足球裁判员培训班中，刘铁军老师的规则讲解使我受益匪浅，深入浅出的教学方式很容易理解在平时执法中我们都遇到但不知如何解决的难题，韩帛辰老师的体能训练理念更如雪中送炭一般，给我带来了最迫切需要，最需要掌握的训练方法。这要得益于贵州省足管中心领导给予机会学习及栽培，以及众多老一辈裁判员前辈的不吝赐教和耐心教授。

有人说做裁判就是做人，这句话一点也不假；严肃认真，公正准确也是为人处世的准绳，在球场上不机械的执行规则，融会贯通，裁判员是规则及规则精神在足球场上的体现和执行者；不仅要保护运动员的健康，保证双方的对等竞争，更要促进足球技战术的发展，所以说做裁判做得成功的人在生活中一定也是个情商很高的人。

路漫漫兮其修远，吾将上下而求索。作为一名90后足球裁判员，个性明显，年富力强是特点，经验不足，履历浅薄是弱点，如何将特点转化成优点，将弱点短板强化，是在新一年里我需要思考及解决重要问题。保持体能储备，继续学习规则，加强规则精神的理解是每天都要做的基本功；争取使自己早日能够取得国家级裁判员培训班的资格，并通过考核；也能在更高级别的足球赛事中完成任务，展示自己，学到更多的知识，展现新一代贵州足球裁判员的优秀风貌。为贵州的足球裁判事业贡献自己的青春热血。