

# 如何学好气排球心得 排球课心得体会(大全9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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 如何学好气排球心得篇一

上了一学期的排球课，我学到了许多有关排球的知识、积累了许多打排球的经验。有传球、垫球、发球、站位等。

排球的时候，排球拇指相对成“一”字形或“八”字形传球，击球点在额前上方一米距离处，便于观察来球和传球目标，有利于控制传球的准确性，同时有利于伸臂击球，协调用力，球触手的瞬间，手指和手腕应保持适当的紧张，传球时主要以蹬地、伸髋、伸臂的协调动作和手指、手腕的弹力将球传出。

垫球时，两脚开立稍宽于肩，脚跟微起，两膝弯曲稍内收的准备姿势。两手手指重叠后合掌互握，掌跟靠拢。两拇指平行朝前，手臂伸直，手腕下压，两臂外翻，前臂形成一个击球平面。

发球时，面对球网，两肢自然开立，左脚在前，左手托球于体前。先用左手平稳而准确地将球抛在体前右肩前上方，高度约50厘米。同时，右臂抬起，屈肘后引，肘略高于肩，上体稍向后仰。五指并拢，指尖朝上，手腕稍后仰保持一定的紧张，眼睛注视球体。然后，右脚蹬地重心前移，以收腹、屈体迅速带动手臂的挥动。挥臂成直线，在右肩前上方，用手掌坚硬部位击中球的后下部。排球的轮转图：

中一二发球站位图：

第一节课，老师给我们讲解了排球的起源及发展，这激起了我学习排球的兴趣。我知道了排球起源于美国并且有100多年的历史了。老师还告诉我们交大的排球实力是很强的，每年都赢得很多比赛，这让我为交大的体育感到骄傲，这都是体育老师和学生辛勤训练的结果。

在刚开始上排球课的时候，我感觉垫球不是一件容易的事。前几节课，每次上完课，我的手腕都会被球砸肿，我深刻地体会到了排球运动员的辛苦。但经过几节课的练习后，垫球变得越来越简单，我的信心也越来越大，我对排球课也越来越喜欢。到后来，我感觉垫球是最基本的技术要领，一个好的排球运动员基本功是应该很扎实的。有了垫球的基础，再学习传球和发球我感到很轻松。学了基本传、垫、发球的技术之后，老师组织了我们之间的比赛。比赛很能提升个人的技术和团队的凝聚力。通过比赛，我的技术提升了很多，也懂得了许多比赛规则和站位，积累了许多的实战经验，和队友越来越团结，上排球课的一大乐趣就是打比赛了。最激烈的一场比赛是达到27比25，我们和对方的比分交替上升，每个人有强烈的求胜欲望，我深深地感到了排球的魅力。在比赛中，我能够更好地掌握排球技能，提高自己的灵活性，还能够培和队友合作的团队意识，让我意识到每个人在队伍中都发挥着不同的作用。

上了一学期的排球课，我感觉学排球不仅仅是学打球，还是一个挑战自己的过程。比如接球没接好时，要迅速调整自己的心态，专心打好接下来的比赛。学习排球后，我更加懂得了顽强拼搏的重要性，这对我的学习也很有帮助。学习就像是排球比赛，需要每个人尽最大的努力去拼搏。

## 如何学好气排球心得篇二

排球运动是一项集体项目，因场上富于变化而极具观赏性，

由于有一网之隔，比赛的双方没有直接的`身体接触，双方的对抗性主要体现在扎实的技术，灵活多变的战术以及团队的协作能力上。

排球运动是中学体育的一项主要教材，在我区，每年都要举办初中女子排球赛，所以开展比较广泛，但因场地、器材、师资以及其他各方面的制约，我区女子排球整体水平不是很高，笔者多年来一直在基层从事女子排球训练工作，现就结合本校的球队训练谈一下个人的体会。

球队的组建工作至关重要，是关系后面开展所有工作的前提，所以球队的组建必须征求学校领导的意见，并且协调相关班主任和科任老师，还必须得到学生家长的支持，只有首先协调好各方面的关系，才能更加顺利开展球队的训练与比赛工作。

通过体育课选拔和培养苗子，一般来说，首先要选拔热爱体育，有运动天赋的学生，譬如身体协调性好，反应灵活。选材恰当，对今后的训练来说可以起到事半功倍的效果，这就需要体育教师根据自己积累的经验，平时的观察，做一个“有心的伯乐”。

一般一支球队人数保持在15名左右比较合适，应该考虑到场上不同位置的需要，譬如身高、力量等。重视球队的梯队建设，运动员之间以老带新，新老交替衔接，这样不仅可以减轻教师的担子，还可以把球队一些优良的作风传承下去。

球队组建好了，应召开会议，明确组队的目的任务、训练要求、组织纪律等，教练员要根据队员实际情况制定切实可行的训练计划。

目前，我区初中女子排球的整体水平参差不齐，城区几所学校基本在坚持组队训练，有固定球队，而乡镇中学普遍是在赛前临时组队，日常训练不是很到位。所以在比赛中，主要

比拼的是双方队员的基本功，战术运用很简单。

因此，在女排的训练当中，我们狠抓基本功练习，主要做法是：一是规范技术动作，主要是指垫球、传球、发球。按照动作技术要领，通过重复的强化练习，以达到动力定型，在初学阶段，应抓好基本技术的动作规范，各个技术环节要严格要求，特别应该注意的是，错误动作或者不规范动作一定要及时纠正，否则一旦养成习惯，则很难纠正过来。二是移动步法要灵活，排球场上虽然每个队员有相对固定的位置，但还是有一定的活动范围，要根据对方来球路线进行灵活的步伐移动。据观察，学生在平时练习中，一般都习惯于定点传接球，但在比赛当中，对方来球是飘忽不定的，所以在平时训练中，要多进行移动中的接发球练习。

三是训练要遵循循序渐进的规律，首先应掌握好基本功，再来强化技术动作，最后才能进行战术配合等，这样才能正式打教学比赛，不要急于求成，好高骛远。在训练过程中，还要进行一些相关的理论学习，提高队员的分析和解决问题的能力。

排球训练的初期是枯燥单调的重复练习，学生经过一段时间的训练，开始的新鲜感就会消退，很容易出现短暂的疲劳阶段，所以教练在训练当中要仔细观察，及时调整，通过各种手段激发学生的运动兴趣，譬如，可采取游戏法、目标教学法、竞赛法、或通过观看比赛录像等多种手段来促进队员的练习热情，在队员遇到技术瓶颈时，教练要及时帮助队员解决，让老队员现身说法帮带新队员走出困境。

训练除了身体训练、技术训练、战术训练之外，还应特别重视心理训练。心理训练主要包括思维判断能力、灵活的反应能力、良好的情绪体验以及意志品质等。教练应根据排球运动的规律，采用各种手段，调节队员心理，使队员在训练和比赛过程中保持最佳心理状态。

排球运动不仅需要力量、耐力、灵敏、柔韧等身体素质，在比赛训练中，还要有果敢、自信、坚韧、协作等心理素质。排球比赛中，每一次进攻和防守都要求队员全神贯注，把自己全面的技术发挥出来，比赛双方技战术的发挥，需要全体队员密切配合，相互合作。

## 如何学好气排球心得篇三

在高中的体育课上，我第一次接触到了气排球，这一项独特而有趣的运动让我留下了深刻的印象。经过一段时间的练习，我有机会参加学校的气排球比赛。比赛当天，我心情激动而紧张，因为这是我第一次正式参加这样的比赛。然而，随着比赛的进行，我发现自己的队友们都充满了激情和团结。在队友们的相互配合下，我们战胜了对手，取得了初战的胜利。这一刻，喜悦和成就感油然而生，我深深地感受到了团队合作的力量。

### 第二段：气排球的技术要点

作为一项团队运动，气排球不仅需要团队的默契配合，还需要具备一定的技术要点。在比赛中，我深深感受到了自己技术上的不足。例如，发球时手臂的力量和击球的准确度都是非常关键的。我意识到，只有不断地去练习和提高自己的技术水平，才能更好地发挥出自己在比赛中的作用。经过反复的练习和教练的指导，我逐渐掌握了发球和扣球的技巧，能够更有自信地面对比赛中的各种情况。

### 第三段：团队合作的重要性

气排球是一项需要团队默契和合作的运动。每个队员都需要充分发挥自己的特长，同时密切配合其他队员的动作。在比赛中，我们需要时刻关注队友们的位置和动作，以便进行更好的传球和扣球。通过不断的默契联系和默契配合，我们能够更好地应对对手的进攻，并展现出强大的防守能力。在这

个过程中，我明白了团队合作的力量，能够使一支本来平凡的队伍变得强大而有活力。

#### 第四段：锻炼身体和培养意志力

气排球是一项需要良好体能和敏捷反应的运动，经常参与训练和比赛能够有效锻炼身体。我发现，通过气排球训练，我不仅能够提高肌肉的力量和耐力，还能增强协调性和灵活性。而且，气排球也培养了我坚持不懈和不怕困难的意志力。在比赛中，我们经常遇到挫折和困难，但只要保持团结和韧劲，我们就能迎难而上，最终取得成功。这种顽强拼搏的精神，不仅在气排球比赛中有所体现，也会在生活中产生积极的影响。

#### 第五段：人生的启示

通过参与气排球，我不仅学到了技术和团队合作，还领悟到了很多与生活息息相关的道理。气排球教会了我们拥有积极的态度和乐观的心态，尤其是在面对困难时。气排球教会了我们如何与他人合作，与人为善，平等相处。气排球教会了我们奋发向前，不断追求进步。这些都是我们在真实生活中所需要的品质和态度，无论是与人相处，还是在追求自己的梦想和目标的过程中。

总结：通过参与气排球，我得到了很多，不仅是体力上的锻炼，还包括技术培养、团队合作和人生的启示。气排球让我领略了集体荣誉和个人成长的乐趣，它让我坚定地相信只要努力，就能取得成功。无论是在气排球比赛中，还是在真实生活中，我都将牢记这些心得体会，用于自我提升和未来的发展。

## 如何学好气排球心得篇四

第一段：介绍气排球的概念和背景（200字）

气排球是一种室内运动，与传统的排球相比，气排球是使用轻便的气球代替了重型的皮排球。它的规则 and 传统排球大致相同，但由于气球的特殊性质，气排球更加适合于室内场地，且对技术要求稍低。气排球源自于日本，在20世纪80年代初开始流行，并于近几十年在全球范围内得到了广泛的推广和普及。作为一名气排球的爱好者，我对这项运动有着深刻的体会和感受。

## 第二段：对气排球的技术要求和特点的理解（250字）

气排球相对于传统排球而言，更加注重球员之间的配合和团队合作。由于气排球的特殊性质，球的速度较慢，弹跳高度较低，因此球员需要更加灵活机动来应对球的变化。在场地上，球员需要密切合作，根据球的轨迹和对方的动作进行迅速反应和准确判断。此外，气排球比传统排球更加注重战术的运用，球队需要制定合理的战术安排，配合球员的个人特点，进一步提升战斗力。

## 第三段：谈谈气排球对个人能力的培养和锻炼（300字）

气排球作为一项团队运动，对个人能力的培养有着极大的促进作用。首先，气排球需要球员具备良好的协调能力和敏捷的反应能力。在比赛中，球的变化是随时出现的，球员需要准确地判断球的落点和运行轨迹，迅速做出反应。其次，气排球对球员的耐心和信心有着很大的考验。由于气排球的特殊性质，传统排球的技术在气排球中往往显得不够准确和有效，球员需要经过反复的练习和不断的试错，提升自己的技术，并保持积极的态度和信心。最后，气排球还能锻炼球员的团队合作和沟通能力。在比赛中，球队需要密切合作，相互配合，在紧张的比赛环境中传递信息和指令，实现球员之间的默契和团结。

## 第四段：结合自身经历谈谈气排球对个人的影响（300字）

我自从接触气排球以来，深深地被它所吸引。在参与气排球比赛的过程中，我逐渐认识到团队合作的重要性，并懂得了团队的力量。每当球队取得胜利时，我能够感受到来自队友们的支持和欢呼声，这种团队精神成为我追求胜利的动力。同时，气排球也让我变得更加坚持和有耐心。在初学气排球的时候，我遇到了很多困难和挫折，然而我始终坚持下来，并通过不断地练习和训练来改善自己的技术。我相信，在气排球这个大家庭中，我会不断成长，并取得更好的成绩。

### 第五段：总结体会和展望（250字）

通过参与气排球，我感受到了团队协作的力量，充分发展了个人的协调能力和反应能力。我还学会了面对困难和挫折时的坚持和耐心。将来，我希望能够继续参与气排球运动，并通过不断地练习和挑战，提升自己的技术水平，为球队取得更好的战绩贡献自己的力量。同时，我也希望能够通过这个机会，鼓励更多的人加入到气排球的行列，体验到团队合作和个人成长的喜悦。气排球不仅仅是一项运动，更是一种精神和生活态度，让我们一起享受气排球的乐趣，展示我们的团队精神和个人才华！

## 如何学好气排球心得篇五

气排球是一项团队合作和技巧的运动项目，我在接触和参与这个项目的过程中，不仅培养了健康的体魄，更锻炼了自己的团队意识和沟通能力。在这里，我了解到团队的力量和个人的努力都是取得成功的重要因素。在这篇文章中，我将分享我在气排球中的体验和收获，以及对团队合作和个人成长的深刻理解。

首先，气排球是一项充满激情和挑战的运动。每一次比赛都充满了紧张和兴奋，为了达到最好的表现，我们需要全身心地投入并发挥出自己的最佳水平。作为一个球队的一份子，我学会了如何与队友紧密配合，共同战斗。团队合作是取得



胜利的关键。在比赛中，我们需要互相支持、协作和沟通，只有团结一心才能更好地应对对手的挑战。

其次，参与气排球让我意识到个人成长不仅需要个人努力，还需要与他人的互动和学习。在队友的帮助和教导下，我不断改进自己的技巧和战术意识。他们的经验和指导对我起到了很大的帮助，让我能够更好地了解球场上的形势和战术的运用。通过与队友和教练的交流和讨论，我逐渐理解到只有相互学习和借鉴经验，才能不断提高自己的水平，并成为更出色的球员。

另外，气排球也教会了我如何应对失败和挫折。在比赛过程中，我们无可避免地会遇到一些困难和挑战，如果处理不当，可能会导致球队的失败。然而，失败和挫折是我们成长和进步的机会。我学会了从失败中吸取教训，并找到改进的方法。这使我变得更加坚韧和有韧性，不轻易放弃，并且乐于与队友一起为未来的比赛努力。

最后，气排球中的团队合作和个人成长对我在生活中也产生了深远的影响。在日常生活中，我们同样需要与他人合作，并使用我们学到的团队合作和沟通的技巧。在工作中，我们需要协调和理解团队成员的需要，共同实现团队的目标。在家庭中，团队合作能够帮助我们更好地处理家庭事务，并增进家人之间的理解与和谐。所以，气排球不仅仅是一项运动，更是一种生活态度，一种乐于与他人合作和共同进步的精神。

综上所述，参与气排球不仅仅是一项锻炼身体的活动，更是一种培养团队合作和个人成长的途径。通过这项运动，我不仅增强了自己的体魄，还培养了与他人合作，沟通和解决问题的能力。在未来的生活中，我会继续运用这些技巧和经验，与他人合作，共同创造更美好的未来。我相信，只要保持积极的态度和努力奋斗，无论在运动场上还是生活中，我们都能取得更大的成功。

## 如何学好气排球心得篇六

近日，我们班进行了一场精彩的排球比赛。作为参与其中的一员，我深受启发并体会到了许多心得。今天我想在这里和大家分享一下我的感受。

首先，排球让人们学会合作。排球是一项团队运动，需要队员之间能够相互协作才能取得胜利。在比赛中，我们不仅要有配合默契的默契，还要学会相互理解和包容。在队友出错时，我们要表现出宽容和耐心，帮助他们改善，并通过互相合作来弥补差距。只有当每个人都能站在自己的岗位上，充分发挥自己的才能，我们才能打出最好的状态。与此同时，排球也培养了我们的团队精神，让我们更加懂得为集体利益着想。

其次，排球让人们学会坚持。排球是一项技术性很高的运动，需要长时间的练习和坚持。比赛中，我们经常会遇到各种困难和挫折，但这些并不能打倒我们的信心。正是通过持续的训练和不断的努力，我们才能克服一切困难，最终取得了比赛的胜利。这使我明白了一个道理，只有坚持不懈，才能走向成功。

另外，排球让人们学会自信。在排球比赛中，自信是非常重要的。只有具备自信心，才能更好地发挥自己的技术与潜力，突破自我。自信心是从内心发出的一种力量，它能够鼓励我们在比赛中不断尝试新的技术和战术，也能让我们勇敢地去面对对手的挑战。比赛中，当我们有了足够的自信，才能保持镇定、果断地做出正确的决策，并在困难面前不轻易退缩。

此外，排球教会人们要善于观察和思考。排球比赛的过程中，我们要紧密地观察对手的动作和位置，以便做出正确的反应。同时，我们还要思考如何更好地布置球场和设置战术，以便更好地掌控比赛的节奏。这需要我们具备良好的观察力和思维能力，善于分析和总结，从中吸取经验和教训。这让我意

识到，不仅在排球比赛中，观察和思考也是日常生活中取得成功的重要因素。

最后，排球教会人们要珍惜友谊。在这次比赛中，我们班同学们团结一致，相互帮助，共同度过了愉快的时光。比赛中的合作与默契，让我们之间的友情更加深厚。排球让我们的班级变得更加和谐，增进了彼此之间的信任。这使我意识到，友谊是我们成长中最重要的财富，我们应该珍惜这份友谊并用心去维护。

总体来说，排球让我学到了很多。它不仅教会了我如何与他人互动和合作，还让我明白了坚持和自信的重要性。此外，它还培养了我观察力与思考力，并让我更加珍惜友谊。通过这次排球比赛，我收获了许多珍贵的经验和体会，让我受益匪浅。相信在未来的日子里，我会继续运用这些经验，并在不断的实践中不断提高自己。

## 如何学好气排球心得篇七

这次联赛进攻和拦网相比第一场比赛都有进步，尤其是对四川队时的强攻拦网能明显感觉到不同。这主要得益于赛前几个月拦网和扣球的训练要求。包括在前几场比赛的心态上，没有因为对手不同而产生心理上的波动。之前总是是在接一传前思考二传会不会给我，给了我对方会不会跟，这球是抢下手还是把线让出来再打，或者吊心和小角。一直在揣测，一直在犹豫。这次比赛从一开始就没有想法，按照训练的节奏上步起跳，跳起来后靠一瞬间的观察和本能找到最合适的手段。效果显而易见抓住了很多一闪而过的机会。比赛本身也是这样，把压力都放到训练里，到比赛的时候就是靠训练中锻炼出的本能，练什么用什么，只要自己能肯定自己的训练态度和成果，比赛时的心态就和训练无异。比赛中暴露的问题基本上也是训练中会出现的问题，但是比赛可以放大或揭露出训练中被隐藏的，没有浮现在表面的问题。这起到了训练中起不到的作用。同时也看到了和其他队优秀副攻的差

距，尤其是浙江队副攻的拦网，明显比我移动更快，弹速更快，空中的身体控制更好，让我有了明确的努力方向。

自身的问题主要是发球，没有发出在家训练的水平，也没有做到“像疯子一样去打球”那样没有多余的思想专心致志地投入到技术动作上，还有在拦网上，不适应外队的高跳高手传球，判断和移动的节奏对不上拍。关键分的时候自己感觉心里没底，比赛二十分钟前没有过多的想法，越到关键分越心里感觉没底。可能其他队友也有这种感觉。全队的问题主要就是心态的问题，不像上海江苏那么放松，我们对于上海和江苏来说不算强队，但是对方和我们比赛时遇到阻力或者一些不该有的失误，不会影响到心态，不会影响到后面的发挥，但是我们的队员感觉一个球没弄好，就很希望下个球能弄好，如果连续没弄好很可能影响很长一段时间的技术发挥，遇到阻力时没有办法，或者没有清晰的思路度过难关。

首先肯定是保证训练的质量，如上文所说，自己的训练在自己心里过得去，在临场的自信就有一定保证。

其次是调整，如这次比赛的发球，第一场球实际上是发球动作有习惯性问题，但是连续两个失误下来直接影响到了心态，一味归类到心态问题上，如果当时打完比赛看看录像也许就发现了是动作的问题，第二场调整动作就好了。所以也不能遇见发挥失常就一味归类为心态问题，往往前一两个球都是因为技术出错，但是没有即时意识到并改正，一直错就影响到了心态。技术问题好解决心态问题不好解决。自己遇到比赛中解决不了的问题也要及时复盘比赛。如果在比赛中没有复盘比赛，没有找到自己的技术动作哪里出了问题，也要给自己退步的余地，例如这次比赛教练所指导的，在家训练发球弧度比较平，比赛中一直发不出来的情况下可以调高弧度，减轻力量，不能一棵树上吊死。

最后是放下比赛中自己的责任心使命感，打比赛就是打排球，准备会经常要求单纯打球，我理解为“打排球就是打排球”，

只要认真全力打了，出现失误和错误，本身也是打球的一部分。这跟平常的严要求也有关系，不论训练还是比赛，每个队员出现错误首先自己都是很自责甚至内疚的，因为我们的队员都是有责任感有团队意识的。自己也往往知道应该怎么做是对的，这时教练严厉指责就会放大队员心里的自责和内疚，使队员更怕下一个球还犯错，但是往往越怕越错，再错再指责，再次放大心里的自责和压力，形成恶性循环。不是说错不能说，而是我们要明确说的目的是为了再次避免再次犯错，我认为在队员连续出现同样错误时给予技术上的指点，指点也是单纯的技术上的指点。例如“你的错误出在哪，你可以试试这样做”，这样更容易让队员接受和理解。毕竟队员和教练的目的是统一的，都是为了进步和减少错误。

打排球是一项工作，但是对我来说更像是一个游戏。排球给了我很多东西，但对我来说最重要的时他能给我其他工作给不了的感受。自己的进步，在赛场上得分的快感和同心协力拼下一场球或一分的集体荣誉感。这些正面的积极的体验都是我保持训练强度和态度的动力。同时也刺激着我渴望进步。排球是一份工作也是我热爱的事。因此能作为一名排球运动员我也感到很幸运。我希望在球场上出错这件事上有一些空间，毕竟谁也不想出错，但是谁又都难免出错，现在的训练氛围已经不像以前一样松松散散没有紧迫的意识和认真负责的态度。每个人都有避免出错的意愿。甚至这种意愿形成了巨大的压力。从这次比赛来看，只有不怕的人才能打好，只有不怕的队才能冲出来。不再患得患失，需要队员和教练一起努力。但如果真的有了容错的空间后我希望各位队员能珍惜这种环境，每一天，每一堂课都不要再出现松松散散随意失误的情况。相互尊重，不要忘记我们全队上下共同的目的。

## 如何学好气排球心得篇八

排球运动是深受广大青少年喜爱的体青项目，对促进身心健康具有重要的价值，其一直被列为中学体育教学的重要内容之一。在新的《体育与健康》课程标准中，提出了运动参与、

运动技能、身体健康、心理健康和社会适应等五个领域学习目标，并夸大运动技能学习领域，体现了体育与健康课程以身体活动力主的基本特征，学习运动技能是实现其他领域学习目标的主要手段之一。因此，中学排球教学应以新课标提出的“运动技能学习领域目标’为教学目标，为实现其他学习领域目标奠定基础。通过组织中学生学习和把握排球运动基本知识、技术、战术，发展学生的运动技能和体能，进步学生对排球运动技能运用和实践的能力；形成对排球运动的爱好与爱好，并有所专长，培养和进步体育意识、体育习惯和体育能力，为实现其他领域学习目标服务。通过排球主项进步的学习，专业知识得到增强，同时通过排球课程的学习，更体会到了团队协作的重要性。所以我会努力学好这门课程！

首先使我知道排球这项运动是一个团队的运动，具有团队精神。其次心得体会，排球的学习和锻炼不是一天两天可以学会的，而是需要长时间的积累和锻炼。再次，通过这段时间的学习，使我领悟到了体育精神，领会到了排球运动是一种需要付出努力和汗水的一项体育运动，我需要学习这种顽强拼搏的精神。同时，使我的身体素质得到了进步，较为熟悉的把握了排球技能，身体的协调能力、弹跳能力都得到了进步，通过一些素质的练习，使我在气力上、爆发力上等都有了明显的提升。其次，学习排球后，使我领悟到了团队精神的重要性，每一个成员都是一个团队所不可缺少的，每一个成员在团队中发挥中不同的作用，使我在以后学习和工作中受益匪浅。

- 1、希看在今后的排球学习中注重对排球基本动作和基本理论常识方面着手传授排球技能。
- 2、老师帮助我们学生学习，学生对老师的教导要认真听讲，不懂的地方多向老师咨询。
- 3、上课时，老师和学生可以互动，边学边教边用，能够使学学生更好更快的进步技战术水平。

排球运动是一项健康的娱乐活动，固然排球在国内从没有成为风行的'时尚，但其上升的势头是逐年递增，它不同与其它运动，它是一项隔网运动，不象足球、篮球那样拚抢激烈。打排球有专业打法，休闲打法，故尔老少咸宜。排球又是一项高雅的运动。学习它对我们的今后工作和生活都有一定程度上积极的影响，它可以磨练斗志，学习永不放弃的人生态度，伸展筋骨缓紧张的精神生活，养成良好的爱好，使空余时间过得更有目标及意义。提升身体各部分的协调性，增加身体的灵活性及肢体的气力，增加心肺功能的耐力，学习集中精神及留意能力等，这些都是它所带来的好处，一直以来对排球的爱好与学习带给我很多的感慨，也的确学到了不少的东西。我觉得体会到排球技战术需要专心体会与练习，找出自己技术不足的地方，取长补短，使自己全面发展，在以后延续排球带给我的无穷快乐与享受。

不知不觉进排球主修班已经将近一个学期，收获了太多，有形的，无形的，都让生活的角角落落布满了快乐的色彩。还记得一开始上课时连基本的垫球都很困难，每次重要跑到很远的地方捡球，我的速度又慢，一堂课下来基本上全捡球了，即使如此，排球课总是所有科目当中最开心的，大家也都有这样的感觉，有时候甚至都希看哪天学校的铃能卡住，让排球课再也不下课。练习的时候，伙伴的提醒总会让我不断改正错误的动作，大家都知道基本功的重要性，只有熟练的把握了以后才能有更高层次的进步。对于排球本身技术的感受最深的是通过不中断的练习有了进步，并开始意识到如何弥补自身的缺陷，和针对薄弱的特点进行校正练习。每次练习时都会想想动作，和该留意的细节。排球让我学会了思考，在练习时出现的题目中思考，把思考的结果再运用到实践中，反复的理论与实践结合才能让排球技术进步的更快。

## 如何学好气排球心得篇九

在这个秋天的午后，我参加了学校举办的气排球课程。这是我第一次接触气排球运动，对于这项运动我完全陌生。通过

参加气排球课程，我不仅加深了对气排球运动的了解，还体会到了与队友合作的重要性，收获颇多。

首先，参加气排球课程让我对气排球运动有了全新的认识。当我第一次听到气排球这个词，脑海中浮现出的是燃烧的气体排球。然而，当我亲自接触这项运动时，我才发现气排球运动是一种充满活力和激情的球类运动。气排球的规则与其他球类运动有所不同，它强调发球者的速度和高度。通过学习气排球的基本技巧，如传接球和发球，我了解到气排球运动对于动作的要求非常高，需要运动员具备良好的协调能力和上下肢的爆发力。通过了解气排球运动规则和技术，我对这项运动有了更深层次的了解，对于它的魅力也更加着迷。

其次，参加气排球课程让我意识到了与队友合作的重要性。气排球是一项团队运动，队员之间的配合至关重要。在比赛中，只有队友之间的默契与配合得当，才能取得胜利。在气排球课堂上，教练鼓励我们进行攻防演练。这些演练要求队员之间频繁传球，保持队形，并寻找最佳的进攻机会。通过这些练习，我深切感受到与队友紧密配合的重要性。只有积极沟通、互相尊重并互相支持，我们才能更好地完成团队目标。在与队友之间的互动中，我体会到了团队合作的力量，也收获了团队精神给予我的力量。

此外，参加气排球课程也让我深刻感受到了体育运动对于身心健康的重要性。在平时的学习生活中，我们大多数时间都是坐着，缺乏有效的运动。而气排球是一项动态的运动项目，可以让身体活动起来。通过气排球训练，我不仅可以锻炼身体，增强体能，还可以释放压力，提升心情。在与队友的对抗中，我感受到了酣畅淋漓的运动快感，身心得到了极大的放松。从这个角度来看，参加气排球课程不仅是一种学习，更是对健康生活的一种积极投资。

最后，参加气排球课程也让我体会到了努力付出的重要性。学习气排球技术并不是一蹴而就的事情，需要不断地练习和



磨练。在课程中，我通过不断的尝试和奋斗，逐渐提高了我的技术水平。我发现，只有不断地加强训练，付出更多的努力，才能取得更好的成绩。这种积极的学习态度和努力付出的精神，不仅在气排球课程中适用，也可以应用到学习和生活的方方面面。

总之，参加气排球课程不仅让我对气排球运动有了更深入的认识，还体会到了与队友合作的重要性，收获了身心健康和努力付出的体验。这次气排球课程不仅是一次运动体验，更是一次人生的收获。我相信，在今后的学习和生活中，我会将这些体会与理念贯彻到每一个方面，不断向前。