

2023年篮球比赛的心得体会(优秀5篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来看看吧。

篮球比赛的心得体会篇一

和暖的冬日，我们孩子们迎来了体育节。在这个“我运动，我健康，我快乐”的运动口号鼓舞下，我们大一班的篮球赛在初赛、半决赛中层层挺进，于12月23日下午三点迎来了激动人心的夺冠对决赛。

我们的对手是大三班的闪电队，由于在半决赛的比赛中，我们班遇上了强劲的对手，幸运的在补时五秒里追平，加时两分钟里逆转取胜进入的决赛，所以决赛中不能掉以轻心。

为了能打一场胜仗，老师在班上呼吁能给篮球队员训练的家长能报名给孩子们短期内培训一下，耀苇爸爸很热心地接受了给孩子们当教练这一重任。苇爸利用五个早上的时间，针对每个参赛队员的优势长处及不足之处，耐心地一一指导，布署战术，找出对手的夺分强点，分别让三位队员分工和配合，佳宁主攻防守，嘉嘉加强传球，跑位和各个角度的投篮练习，韬涵练习转身投篮和二人配合传球…在苇爸的悉心指导下，队员们进步很大，包括后备的队员，苇爸都分别的给予指导和训练，真可谓胜利不是运气，靠的还是努力和实力。

在开始的上半场比赛中，我们班的队员就打出了气势，防守，强攻，传球配合，很有默契。场边的苇爸眼光也步步紧盯着场上的队员，不时的大声指点着队员，郭老师也在进篮的篮球架下提示着队员。其余的就是我们班的大小啦啦队的队员们，他们穿着整齐鲜艳亮丽的班服，在黄老师的指挥下，声

浪气势如虹地喊着：“猛虎队，加油！猛虎队，加油！…” ，现场气氛很齐心团结，班集体的荣誉感在此刻一一体现出来了。场上队员们努力拼搏着，场下啦啦队也为自己的班集体呐喊助威着，大一班真是棒棒哒！

这次体育节的篮球赛和足球赛，只要是大一班的比赛，我一场没落的来园观赛了，无论是哪一场的比赛，我看到了每一个参赛孩子的努力和拼劲，他们零基础，没有专业训练，临时组建的队伍，但在短短的几天时间里，他们经过热心家长的悉心指导，加上都希望为班集体争光的那股冲劲，造就了这次的篮球决赛中的夺冠荣耀！

为孩子们感到骄傲！为大一班用心付出的老师们和团结齐心的家长们点赞！为成功举办的体育节点赞！

篮球比赛的心得体会篇二

篮球是一项团队合作的运动，也是一项需要持之以恒的运动。我从小学开始打篮球比赛，经历了很多的胜利和失败，对于其中的心得体会，我愿意与大家分享。坚持打篮球比赛让我明白到了团队合作的重要性，锻炼了我的意志力和耐力，培养了我积极的态度，同时也让我体验到了比赛中的快乐和紧张。

首先，打篮球比赛让我理解到了团队合作的重要性。在篮球比赛中，每个人都有自己的位置和责任，只有团队的协作才能达到最好的效果。例如，在进攻时，我们需要通过传球、移动找到最佳的出手位置，只有团队中的每个人都发挥出全力，才能取得胜利。而在防守时，我们需要相互扶持，协作配合，才能有效地抵挡对方的进攻。通过打篮球比赛，我认识到任何一个人的力量都是渺小的，只有合作团结才能取得更大的成功。

其次，坚持打篮球比赛让我锻炼了意志力和耐力。篮球比赛

需要身体的力量和耐力，在比赛中，常常需要奔跑、跳跃和接触，这对于个人的身体素质都有很高的要求。我记得第一次参加篮球比赛时，我很快就感到疲惫，但是我并没有放弃，而是让自己多跑几圈，坚持到比赛结束。久而久之，我的意志力得到了锻炼，我渐渐能够在比赛中保持良好的状态，不轻易放弃。这种坚持不懈的精神，不仅在篮球比赛中可以用到，而且在生活中的其他方面也同样能够发挥作用。

同时，坚持打篮球比赛也培养了我积极的态度。在比赛中，有时候我们会遇到困难或者面对强大的对手，但是只有保持积极乐观的心态，才能更好地应对挑战。在比赛中，我学会了乐观面对失败，从失败中总结经验教训，并积极地准备下一场比赛。我认识到成功并不是一蹴而就的，只有经历了失败的磨练，才能更加坚定自己的信心，迈向胜利。

最后，坚持打篮球比赛带给我快乐和紧张。篮球比赛是一项竞技性很强的运动，每一场比赛都充满了激烈的对抗和紧张的气氛。那种追逐胜利的激动和压力，让我在比赛中体验到了久违的快乐感。而且比赛中和队友们的互动和合作也让我收获了友谊和成长的喜悦。每一次比赛结束后，无论胜利与否，我都能从中找到成长和快乐，这种感受是无法言表的。

总结来说，坚持打篮球比赛给我带来了很多的心得体会。团队合作、意志力和耐力的培养、积极的态度和比赛中的快乐和紧张，这些都是我从篮球比赛中获得的宝贵财富。坚持打篮球比赛让我学到了很多，这些经验和体会不仅在篮球场上有用，也会对我未来的生活产生深远的影响。我会坚持打篮球比赛，不断提高自己，享受比赛带来的快乐与成长。

篮球比赛的心得体会篇三

篮球是一项极富挑战性和团队合作精神的运动，每次比赛都能给我带来无与伦比的快乐和成就感。经过多年的参与和坚持，我深切体会到打篮球比赛所带来的各种收获和心得。在

这篇文章中，我将分享我的个人体会，以及我所坚持打篮球比赛所得到的重要启示。

第一段：爱上篮球的初衷

我对篮球的热爱源于初中时代的一次偶然机会。当时，我的班主任鼓励我参与学校的篮球比赛，为班级争光。我想试试看，于是加入了班级篮球队。从那以后，我迷上了篮球，爱上了这项运动。我喜欢运球、投篮和激烈的对抗，更喜欢球队合作奋力拼搏的精神。篮球让我充满了激情和动力，坚持参与比赛成为了我的目标。

第二段：锻炼身体和提高技能

打篮球比赛对于身体的锻炼是全面而有效的。不仅仅是下半身的肌肉得到锻炼，上半身的力量和灵活性也得到了提高。比赛中的奔跑、转身和跳跃都要求全身各个部位的协调配合，这使得我拥有了强健的体魄和极佳的协调能力。此外，打篮球比赛对于技术的要求也是很高的。通过不断参与比赛，我培养和提高了自己的投篮、传球和防守等技能。篮球让我感受到了自我进步的乐趣，也让我体验到了努力与收获的关联。

第三段：培养团队合作精神

篮球是一项团队运动，团队合作精神的培养是其核心之一。在篮球比赛中，我不仅仅是为了自己而战，更是为了整个团队的荣誉和利益而奋斗。篮球教会了我如何与队友间相互信任、相互配合，如何在关键时刻担起责任并承担压力。在比赛中，我们共同拼搏、齐心协力，以最佳的状态去面对对手。通过这种团队合作，我学会了倾听和理解他人，也学会了无私地为团队付出。篮球的比赛，不仅仅是个人的竞技，更是一个培养团队合作意识和合作精神的场所。

第四段：锻炼意志力和抗压能力

打篮球比赛不仅考验身体素质和技巧，更需要坚定的意志力和出色的抗压能力。在比赛中，我们常常面临各种困难和挑战，对手的精彩进攻和凶猛防守无疑给我们施加了巨大的压力。在这样的情况下，只有坚持下去，才能战胜困难并实现最终的胜利。打篮球比赛培养了我的意志力，让我学会了在困境中保持冷静、更加积极的去应对问题。这种锻炼不仅仅在比赛中有用，也将影响到我生活中的种种困难和挑战。

第五段：篮球带来的快乐和成就感

打篮球比赛给我带来了无与伦比的快乐和成就感。每当进攻得分或者完成一次漂亮的传球，我都会感到满足和自豪。无论是在比赛的胜利或者失利中，我都收获了成长和经验。篮球让我明白了取得成功的艰辛和付出的努力，也让我感受到了团队的力量和合作的愉悦。没有什么比站在球场上，与队友并肩作战，以最佳的状态迎接挑战，取得胜利更有意义和令人激动的了。

在坚持打篮球比赛的过程中，我从未放弃过，始终保持着激情和动力。篮球教会了我耐心、毅力、团队合作和勇敢面对挑战。这些都是我宝贵的财富，将在我的人生中发挥巨大的作用。无论是在比赛场上还是在生活中，我都会将这些体会始终铭记并传承下去。

篮球比赛的心得体会篇四

啊，不到放学时间，操场上怎么挤满了人。就让我来告诉你吧，今天我们将举行五年级的篮球比赛。看，这诺大的操场挤满了老师和同学，真可谓是“人山人海”。

在裁判一声清脆的口哨声后，只见我们班与别班的队员们一个个气势磅礴，万事俱备，只欠东方的样子消失了，有的是一张张视死如归的面孔。队员们眼神仿佛会说话，一个个嘴上不说，却在眼神中暗暗较劲。两支队伍都是经过了几轮

的比赛，因此都是实力雄厚、球艺精湛的。虽然如此，可我们投偏了几个3分球，足以让对方先占上方。队伍不甘示弱，他们拼进全力。我们的队员在我们一声声的加油声中，也开足马力，只见队员以迅雷不及掩耳的速度夺下了球，又一马当先跑到篮下，突然转身投球，啊，进了！

赛场上，队员打球是一道风景，同学们的呐喊助威也是一道别具一格的风景线。

边上，李宜瞳大声喊：“五（2）班。”我们齐声接“加油。”为了给队员们加油鼓劲，有人大声呐喊、有人用手拍地、也有人手舞足蹈。“敌方”也不甘示弱，大声加油。于是大家又扯开嗓子，大喊加油。“敌方”的威风顿时泄了一大半。

最终，我们以巨大的分差胜了“敌方”，我们班队员一个个得意洋洋，而他们却垂头丧气。

全班都沸腾了，欢呼声、掌声汇成了一支胜利的交响曲，久久围绕在校园上空。

篮球比赛的心得体会篇五

为期一个多月的xx大学校篮球赛落下了帷幕，活动总体上还算圆满，从学校领导到广大学生都普遍认可这次活动，活动的开展也收到了很好的效果，充分的活跃了校园文化建设，营造起了一种浓郁的篮球竞技氛围，为我校体育竞技活动的进一步开展打下了良好基础。

此次篮球联赛，广泛地涉及到了学生生活的方方面面，各学院领导与团委老师相当重视本次学生联赛，有的学院在校大学生篮球联赛开赛之前专门在本院进行了院级篮球赛，一方面选拔出了好队员，另一方面积累了很多比赛经验，为篮球赛的顺利举办提供了一定保证。在此次篮球赛上，我院篮球健

儿奋勇拼搏，同学们积极呐喊助威。

我们xx学院男篮以小组第一的成绩出线，并打进了四强，女篮也进入了八强，这是值得我们自豪与骄傲的。我院在比赛中士气高涨，配合默契，战术调整准确到位，队员们也尽了他们最大的努力。

我们在此次活动中有很多风采，比如，女篮：战胜国交学院，男篮：战胜xx院等等，这都彰显了我院篮球队的实力。我院的啦啦队们更是热情洋溢，成为一道靓丽的风景线，为我院篮球队鼓舞了士气。

但比赛中还存在一些问题，首先，在比赛中出现走步频率较高，打击了队员信心，而且投球命中率有待提高。这些问题在对xx学院一战中表现的尤为明显。前2分钟，我们采用联防战术暂时领先，可是后来机电学院的快攻、抢断、连进三分球越打越猛，使我院很被，后来我方果断叫暂停，使局势有所好转。下半场我院积极调整战略，但被xx学院识破，最终以：败北。

其次，观众呐喊组织性不够强，且呐喊声不敌对方，不能给队员很好地心理支持。虽然这一次我院没有争得季军，但是我们的篮球队员靠着顽强拼搏的精神和团结的力量，已取得很大的进步，因此，我们没有灰心丧气，而是在比赛结束的时候为自己自豪的鼓掌。我们坚信来年我们一定会创造辉煌的！

因为我们是不屈不挠的体育部在整个系列赛中担当着为篮球队服务为院队呐喊助威的责任，整理来说做的还算合格，但是在带领大家呐喊助威这一环节上出现了失误，导致赛场气氛压抑，影响了赛场上队员的发挥。

经过这次篮球赛的洗礼，体育部成熟了许多，体育不会把这次比赛积累的经验运用到以后的学生会各项工作中，做好本

部门的本职工作的同时，协助其他部门开展相关工作。