

排球体会心得(优秀5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

排球体会心得篇一

学习生活中大家会接触到很多新东西，要想学好这些东西必须要掌握一定的技巧和方法，为此下面学大教育网为大家带来学生学习排球的心得体会这篇内容，希望大家能够认真阅读这些内容，从而提高自己的能力。

通过在排球课上的学习，可以培养和锻炼了自己的心理素质，在课堂上，不管练习还是娱乐，学到很多控制自己情绪和调节自身心理的手段和方法。如连续失误时，如何使自己尽快冷静下来而不灰心，这些都是对自己形成良好的心理素质的培养和锻炼。更重要的是它也培养了个人的配合及应变能力，在某种意义上说排球是依靠判断的运动，你必须预测将要发生的情况而迅速做出决策，它也是一项靠集体配合的运动，所以我们必须相互协调，不断观察同伴意图才能合作。所以打排球可以培养人的心理素质、锻炼人的体魄、愉悦心情。

参加排球运动不仅能提高人们的力量、速度、灵活、耐力，弹跳，反应等身体素质和运动能力，并改善身体各器官、系统的机能状况，而且还能培养机智、果断、沉着、冷静等心理素质。通过排球比赛和训练，可以培养团结战斗的集体主义精神；可以锻炼胜不骄，败不馁，勇敢顽强，克服困难，坚持到底等良好作用。

排球是个需要团队合作的运动，可以从个体到团队的运动中吸

收知识. 学得技巧, 以及发展价值观念. 它不单单只是需要一个人的技术要多么好, 更需要大家的团结!

排球体会心得篇二

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。

排球体会心得篇三

排球是一项团队协作的运动，通过队员之间的相互配合和默契，达到击球、接球、传球等动作的完美表现。在这个过程中，我学到了很多关于团队合作和个人能力的重要经验。通过长时间的训练和比赛，我对打排球有了更深刻的理解和体会。以下是我对打排球的心得体会。

首先，打排球要有良好的团队合作精神。排球是一项需要队员紧密配合的团队运动。只有每个队员充分发挥自己的优势，愿意为队友着想，才能完成各种技术动作，并最终击败对手。在比赛中，我深刻体会到，每个个体的力量都是微不足道的，唯有整个团队的配合，才能发挥出最佳的成绩。以一个场上主攻手为例， he 需要和二传手有默契的配合，同时需要和其他的进攻手、自由人形成有效的协作。只有这样，球队才能发挥出应有的实力。

其次，打排球需要良好的身体素质和技术基础。身体素质是排球运动的基础，只有具备了较为优秀的身体素质，才能在

比赛中保持良好的状态和稳定的发挥。此外，技术的掌握也是至关重要的。在排球比赛中，要求队员掌握扣球、传球、发球等各项基本技术，并在实际比赛中能够熟练运用。在我的训练过程中，我深刻体会到只有通过不断地刻苦训练，才能成为技术优秀的球员。技术的掌握不仅能够提高球队的整体实力，也能够增加自己的竞争力。

再次，打排球要保持积极的心态和持之以恒的毅力。在长时间的比赛和训练中，遇到困难和挫折是不可避免的。而能否在面对困难和挫折时选择积极的心态，以及坚持不懈的毅力，决定了一个人是否能够取得成功。排球比赛中，球队遇到失误时，我们不能气馁，要保持信心和积极的心态，及时进行调整，寻找突破口。只有这样，才能在困难中找到出路，最终战胜对手。在这个过程中，打排球的体验给了我很大的启示，我学会了面对困难时不放弃、不气馁，保持积极的心态。

最后，打排球还需要培养出出色的领导能力和责任感。作为队员之一，我们不仅要全力以赴地完成比赛任务，还要时刻关注和激励队友，发挥自己在球队中的领导作用。在比赛中，经验丰富的队员要及时发现问题并给出建设性的意见，帮助团队取得胜利。此外，责任感也是打排球必备的品质。为了激励自己和队友，我常常努力担当起队伍中的重任，承担起进攻和防守的责任。通过打排球，我逐渐了解到带领团队取得胜利的重要性，锻炼了自己的领导能力和责任感。

总结起来，打排球不仅仅是一项运动，更是一门技术，一项团队合作和个人能力的考验。通过打排球，我学到了许多关于团队合作、个人能力以及心态和毅力方面的重要经验。无论在什么场合下，我相信这些经验都将对我以后的生活和工作有极大的帮助。打排球是辛苦的，但是它可以培养人的团队协作意识，锻炼人的身体素质和技能，同时也能够让人学会面对困难时坚持不懈和保持积极心态。因此，我会一直保持对打排球的热爱和追求，并将这种精神应用到生活的其他方面中去。

排球体会心得篇四

第一段：介绍排球运动的背景和个人参与情况（200字）

排球作为一项集身体素质、技术和配合于一体的运动，一直以来都备受青少年和成年人的喜爱。我也是一名热爱排球的运动员，参加过多次排球比赛，并且在比赛中有了一些心得体会。

第二段：技术层面的体会（300字）

在比赛中，技术是取得优势和胜利的关键。经过多次练习和比赛，我逐渐领悟到了一些技术方面的心得。首先，准确的传球是开展进攻的基础，我明白了传球不仅要快速准确，还要根据接球队员的位置和意图来进行适当调整。其次，扣球和发球是攻守的关键，技术过硬的扣球和发球可以直接威胁对手的防守线，我学会了稳定情绪，调整好站位和击球力度，以取得更好的效果。最后，防守是比赛中不可忽视的环节，我发现通过及时的站位和观察对手的动作来预判和拦阻对方的进攻是提高防守能力的关键。

第三段：身体素质的体会（300字）

在比赛中，身体素质的好坏决定了运动员的发挥水平。我深刻体会到，持续的训练可以提高身体的耐力和灵活性，从而增强个人在比赛中的持久战斗能力。同时，灵活的身体协调性和敏捷性也是避免受伤和迅速应对变化的重要因素。为了提升身体素质，我会经常进行力量训练、柔韧性训练和爆发力训练，并且注重饮食营养的平衡，以保持适当的体重。只有身体素质达到一定水平，才能更好地发挥技术、配合和意志力。

第四段：团队配合的体会（200字）

打排球是一项团体比赛，个人技术再高，如果无法与队友良好配合，很难取得胜利。通过多场比赛的经历，我意识到团队配合的重要性。在比赛中，我学会了主动和队友交流，及时传递信息和指示，增强队伍之间的默契。此外，互相理解和支持也是关键因素，只有共同面对困难和挑战，才能真正发挥出团队的力量。团队配合的良好，不仅可以提高比赛的胜利几率，还可以加深队员之间的友谊和信任。

第五段：心理素质的体会（200字）

打排球是一项充满激情和压力的运动，良好的心理素质是成功的关键。在比赛中，我发现保持冷静和心态的平衡是非常重要的。无论遇到什么困难和压力，我都会保持乐观和自信的态度，相信自己和队友的能力，坚持到最后。同时，我也学会了调整自己的情绪，遇到挫折和失败时不垂头丧气，而是积极总结经验教训，不断提高自己。通过这些心理素质的调整，我能更好地应对比赛中的各种挑战，发挥出更好的水平。

总结：排球是一项综合素质要求较高的运动，需要技术、身体素质、团队配合和心理素质的综合发展。通过多次练习和比赛，我积累了宝贵的经验和心得体会。只要持之以恒地训练和不断挑战自己，我相信我能不断提高自己，取得更好的成绩。同时，我也会积极鼓励身边的人参与到排球运动中来，享受运动的快乐和带来的健康收益。

排球体会心得篇五

翁老师上课很有趣，上好大学的每一节体育课是我的愿望，喜欢体育运动。在体育活动中，我们可以得到书本上多没有的知识，亲身体验体育精神和实践，感受健康体育和完善人格的培养。感受体育的每一个动作，细心听取老师的每一句讲解，在有规则的活动中感受快乐，积极进取在比赛中获得成功！

随着社会的发展，人类意识的改变，终生体育必然成为人类所追求的目标。体育能力的培养，将影响着终身体育的发展，大学是学生在校学习的最后阶段，担负着培养学生体育能力的重要任务，而传统的大学体育教育只重视体育知识、技能的传授，忽视了学生体育能力的培养。在这一阶段中如何培养学生的体育能力，是一个重要的任务。终身体育是社会发展的需要。高校体育应成为实施终身体育的前奏曲，而终身体育是高校体育的延续和发展。高校体育应培养学生终身体育的意识和能力。

不知不觉大二的第二个学期已经接近尾声了，从高中步入大学，不仅文化课程的学习方法发生了巨大变化，而且体育课等素质培养课也是如此。在这几个学期的体育课中，我锻炼了身体、提高了身体素质。从这几个学期的体育课中，我深有体会，以下我将结合实际谈谈我对大学体育的认识体会以及我们学校体育的几点看法。

一、认识：通过一段时间排球的学习，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，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。

二、心得体会：通过我对排球的努力学习，首先，使我的身体素质得到了提高，较为熟悉的掌握了排球技能，身体的协调能力、弹跳能力都得到了提高，通过一些素质的练习，使我在力量上、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。

排球运动是深受广大大学生喜爱的体育项目，对促进身心健康具有重要的价值。经常参加排球运动与比赛，不仅能提高

中枢神经系统和内脏器官系统的功能，还能发展力量、弹跳、速度、灵敏等身体素质，增强身体体质。

通过在排球课上的学习，培养和锻炼了我的心理素质，在课堂上，不管练习还是娱乐，学到很多控制自己情绪和调节自身心理的手段和方法。如连续失误时，如何使自己尽快冷静下来而不灰心，这些都是对自己形成良好的心理素质的培养和锻炼。更重要的是它也培养了我的配合及应变能力，在某种意义上说排球是依靠判断的运动，你必须预测将要发生的情况而迅速做出决策，它也是一项靠集体配合的运动，所以我们必须相互协调，不断观察同伴意图才能合作。所以打排球可以培养人的心理素质、锻炼人的体魄、愉悦心情。