排球体育课心得

学号：14211010 姓名：赵旭 上课时间：周二第三节

通过一学期排球课的学习，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青项目，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。

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。体育课我选择了排球，是因为它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!而在我们的排球课上，我真切地体会到了这一点。

在最后的考核训练中，我把练习重心放在了垫球，几乎没有传球练习，所以到最后老师要求我们进行连续的传球时，我们的动作不是很到位。在这里我将排球的传球要领列出来，也算是弥补一下最后考核中的一点不足吧。

（1）准备姿势   
采用稍蹲准备姿势，抬头目视来球，双肘弯曲自然抬起，双手置于脸前。   
（2）手型   
手触球时，两手应自然张开成半球形，使手指与球吻合，手腕稍后仰，拇指相对，小指在前；传球时用拇指内侧、食指全部、中指的二、三指节触球，无名指和小指在球的两侧辅助控制出球方向，两肘适当分开，自然下垂。   
（3）迎球   
当球接近额前时开始蹬地、伸膝、伸臂，两手微张，从脸前向前上方主动迎击来球。   
（4）击球   
击球点应保持在额前上方约一球远，击球部位一般在球的后下方。   
（5）用力   
传球主要靠伸臂力量，与下肢蹬地力量的协调配合，通过球压在手上使手指手腕产生的反弹力将球传出。   
（6）击球后身体重心随击球动作前移，全身放松呈准备姿势状态，准备下一个击球动作。

在实际的传球过程中，我觉得正如老师所说最重要的是找到手指弹球的感觉。

很高兴这学期能在排球班尝到这么多东西，也很感谢老师的悉心指导。我会在以后延续排球带给我的无穷快乐与享受!