

# 2023年搏击课心得体会(精选7篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

## 搏击课心得体会篇一

具有mma特色的专项体能训练中，我比较喜欢三个内容：挥动长绳(索、链)，净弹跳和翻轮胎。

挥动长绳是将两条长的绳索(也有用铁链)的一端固定，另外一段两手分别抓握，上下挥动以产生机械波。此项训练对抓握、捶击、摔法和防摔都有明显促进增进作用，从上部肌肉和背部肌肉、再到核心肌肉和双腿，几乎会训练到全身的所有肌肉。

净弹跳，就是不加以助跑的垂直跳跃，向上跳至桌子、弹跳台，甚至半平衡球。这项训练主要增强双腿爆发力和核心区域的控制力，如果使用半平衡球，还能增加防摔能力。

翻轮胎，可以训练几乎全身所有的肌肉。这项训练主要锻炼上身腰背的肌肉，类似于硬拉，但是部位略有不同。另外，翻轮胎也锻炼股四头肌，类似深蹲。

训练打击的方法有很多，最常见的是手靶、脚靶和沙袋。

在mma中，因为允许地面进攻，所以还有一项特色训练，那就是抡大锤砸轮胎(对，又是轮胎)。我最先见到这个动作是在俄罗斯著名mma选手fedor的训练视频中，当时印象很深，因为他在此前的比赛中就已经用地面捶击的方法，击败了很

多原来依靠巴西柔术在地面制服对手的名家，看到这个训练方法后，马上明白了它的意义。

当然，还有些特色的训练，比如泰拳腿法的训练体系中，会有一些流派让运动员选择表皮柔软但韧性强大的植物进行踢击，互联网上可搜到着名泰拳选手播求踢树的视频。不过，这些有自然特色的训练方法又毁树，又容易导致运动员受伤，再加上现在的沙袋做工非常精致，表面材料和减压处理已经非常接近真实的人体，所以大可不必一定模仿这些古朴的训练方法。

由于ufc等大型mma赛事的推广，对mma技术完善和细分形成了巨大的推动力。除了打架都知道的拳法、踢法、摔法和地面技术之外，甚至还细分至了如何利用笼边进行缠斗，简称笼边技术。在一半水平空间受到限制的情况下，很多传统的摔法和地面技无法完全施展，需要改变而适应。在站立的部分，也可以依靠笼边来节省体力，维持平衡，甚至改变身体位置和发力，一边获取有利于自己的局面。好的mma教练至少需要知道如何应对在笼边被推挤、被压制，以及如何在笼边消耗对手的体力，进行有效打击和控制。

## 搏击课心得体会篇二

搏击术是一门古老而又高效的运动方式，通过锻炼身体，提高反应速度和技巧，不仅能够增强个人的体质，还能提升自我保护能力。在我学习搏击术的过程中，我深刻体会到了许多关于自身的认知和成长，使我不仅变得更加健康、自信，也让我明白了人生中的许多道理。

首先，搏击术让我意识到健康的重要性。搏击术是一项高强度的运动，需要练习者具备良好的体质和健康状况。在学习和练习过程中，我逐渐明白到保持健康的身体是我们追求梦想和实现目标的基础。只有有了一个强壮的身体，我们才能

在搏击术中更好地表现自己，也才能更好地面对生活中的各种挑战。因此，我开始注重饮食、定期锻炼，以保持良好的身体状态。

其次，搏击术教会了我良好的自律和毅力。搏击术不仅仅是一种技术动作的学习，更是对自身意志力和毅力的考验。在训练中，往往需要多次的练习和重复，才能够完全掌握一个技术动作。通过不断地坚持下去，我学会了自我管理和自律，不仅在搏击术的学习上表现出色，也在生活的其他方面越发让我变得有条不紊和自律。在我开始练习搏击术之前，我常常很容易就放弃，并且不能坚持自己的目标和努力。但是在学习搏击术之后，我逐渐形成了一个良好的习惯，坚持不懈地追求自己的目标。

第三，搏击术在我心中培养了一种强大的自信心。在学习搏击术的过程中，我意识到自己能够通过不断的努力和训练，克服自己的恐惧和不安。逐渐地，我的自信心逐渐地增加，我开始敢于面对各种挑战和压力，在困难面前也能够保持冷静和自信。搏击术赋予了我一种自信心，使我成为了一个坚定而又不轻易屈服的人。

第四，搏击术让我懂得了团队合作的重要性。搏击术强调个人的技能和表现，但在实际练习和比赛中，需要和团队成员紧密配合，共同完成训练和对抗。在团队合作中，我学会了倾听和沟通，学会了相互支持和理解。当我需要帮助时，团队成员总是会伸出援手，为我提供帮助和指导。在团队合作中，我感受到了力量和亲近，也懂得了无论在何种情况下，都需要我们共同努力才能达到更好的效果。

最后，搏击术教给了我应对挫折和困难的勇气和决心。在搏击术的勇敢且激烈的环境中，我经历了很多次失败和挫折，但我却从中学到了如何在失败和挫折中坚持下去，如何找到问题的解决办法和突破口。搏击术让我懂得了迎接挑战，并不断从中学习和成长。无论是在练习中还是在生活中，我都

用持续的勇气和决心来面对困难和挫折，不轻易退缩。

总之，搏击术对我来说是一次全面而又深刻的体验。通过学习和练习搏击术，我不仅仅提高了自身的身体素质，更获取了自律、自信和坚韧的品质。这一系列的见解和体会已经深深地烙印在我内心，成为了我人生中不可或缺的一部分。我相信，这些能力和价值观将会伴随我一生，并在未来的学习和工作中发挥积极的作用。

### 搏击课心得体会篇三

人生的道路不可能是一帆风顺的，会遇到各种各样的困难和问题。事实证明，人们面对困难和挫折时的精神面貌不相同，追逐理想的结果也就不相同。只有不向困难低头、顽强奋争的人，才能到达理想的彼岸。

不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。理想的实现，不可能一蹴而就。只有从点点滴滴做起，从小事积累，才能逐步接近理想的目标。点滴小事，看似不起眼，却是通向我們人生目标的阶梯和桥梁。

仔细一想，陈蕃之所以不扫屋，无非是不屑而致。胸怀大志，欲“扫除天下”固然可贵，然而一定要以不扫屋来作为“弃燕雀之小志，慕鸿鹄以高翔”的表现，我则未敢苟同。凡事总是由小至大，正所谓集腋成裘，必须按一定的步骤程序去做。

我们要将长远目标分解成一系列阶段性的、可操作性强的具体目标。目标定好以后，就要不折不扣地一个一个地去实现。

## 搏击课心得体会篇四

作为一名搏击教练，多年来，我一直致力于培养学生的搏击技能和素质，同时也深感这个过程对于自身的成长和锻炼。在与众多学生的互动中，我积累了一些心得体会，想与大家分享。

### 第二段：信念与毅力

作为一名搏击教练，首先需要有坚定的信念和强大的毅力。搏击是一项极具挑战性的运动，学生们可能会遇到困难和挫折。作为教练，我们必须以身作则，展现出坚持不懈的态度，鼓励学生始终相信自己，坚持训练下去。只有在信念和毅力的支持下，学生们才能克服困难，不断提升自己的技能和素质。

### 第三段：耐心与关怀

耐心和关怀是作为一名搏击教练必不可少的品质。搏击是一项技术要求高、体力消耗大的运动，学习者需要经过一番时间的努力和训练才能取得成果。作为教练，我们需要有耐心地指导和纠正学生的动作细节，引导他们找到正确的技术路线。同时，我们也要关注学生的身体和心理健康，及时提供适当的训练和鼓励，在他们面对困难时给予支持和帮助。

### 第四段：激励与激情

除了耐心和关怀，作为搏击教练，激励和激情也是至关重要的。追求搏击技艺的进步是一项漫长而孤独的过程，尤其是在面对艰辛和挫折时，学生们需要教练给予他们动力和信心。作为教练，我们要有激情，让学生感受到我们对搏击项目的热爱和激情。同时，我们还需要通过实际行动展示出对学生的期望和对他们进步的期待，激励他们超越自我，不断追求更高的目标。

## 第五段：教练心得总结

作为一名搏击教练，我深知这是一项充满挑战和责任的工作。在这个过程中，我不仅不断提升自己的技术和知识储备，更感受到教育与引导学生的重要性。搏击不仅仅是一项技术与技巧的训练，更是一种教育和培养人的过程。通过搏击运动，我们可以锤炼学生的意志品质、培养自信心，还可以教会他们坚持不懈、团队合作的精神。作为搏击教练，我将继续努力，通过身教和言传，帮助更多的学生实现他们的搏击梦想。同时间，也会不断反思和总结自己的教练经验，不断提升自己的专业素养和教育水平。

结尾：

作为一名搏击教练，通过多年的教学经验，我深知搏击教练既是指导者，又是培养者。在培养学生的搏击技能的同时，我们更应该注重培养他们的品德和素养。通过耐心与关怀，激励和激情，教练能够帮助学生克服困难，真正实现自己的搏击梦想。在这个过程中，我也不断地学习和成长，深感搏击教练的职责与使命。我将继续坚持，并借此机会分享我的心得体会，希望能够为广大搏击教练和学生们提供一些启示和帮助。

（总字数：约514字）

## 搏击课心得体会篇五

自由搏击，即踢拳，是站立式格斗，指一方倒地便不允许另一方击打，同时不能使用反关节技、肘、膝等，对摔法也有一定程度的禁止。下面是自由搏击练习的方法，欢迎练习。

空击练习是徒手进行的练习。空击练习是熟练掌握技术动作的重要训练手段之一。空击练习可不断巩固技术动作的正确

的动力定型，不断加强条件反射，空击的形式多样，可单练亦可进行多人练习。

点击练习根据帮助者的信号及时作出动作反应的练习方法，常用的的信号有手势、口令、靶位等。点击练习可有效提高习练者的动作速度和反应速度，提高实战中的反应能力。给信号时要注意信号的突然性，信号要清晰，靶位信号要准确。

攻防练习一般是二人一组，在不接触的情况下按照攻防的实战要求进行的练习。开始可规定只做单招进攻，逐渐过度到连招进攻；战术亦由单一的逐渐过度到组合。攻防练习可有效提高学生对技术动作的控制和运用能力，培养攻防意识，提高战术意识，并且可以消除和预防初学者的害怕心理，预防运动损伤的发生。

喂招练习是由教练或同伴根据一定的攻防要求，结合实战意识，有目的的给练习者喂引动作，或借助手靶、脚靶等辅佐器材，帮助其进行练习的一种方法。由于喂引有一定目的性，有很强的针对性，因此这种练习对学生快速有效的掌握技术动作有很好的作用。它不仅能提高学生对技术的运用能力，还可培养对战术意识，有效提高学生对技术动作的进攻和防守的动作质量，提高反应速度，建立稳定的条件反射，直至达到自动化，是教学训练中经常采用的一种练习形式。在进行喂引练习时要注意喂引动作的质量，有一定的针对性，并根据不同学生的技术特点进行相应的喂引；练习者在保证动作质量的同时，要仔细体会，反复揣摩。

递靶练习是由教师或同伴使用手靶、脚靶，及时给练习者出示靶位，练习者根据靶位及时作出反应的练习方法。练习注意：示靶及时，有针对性；反应快速，击打准确，根据不同的要求进行击打。

练习是二人在不接触的情况下，根据对方的动作及时作出反应的习练方式。这种练习方式可有效训练练习者的反应速度、

动作速度，培养战术意识，提高攻防能力，对动作的快速反应能力，消除惧怕心理，提高兴趣。

假设练习即假想敌练习，它要求在练习时有意识、系统地在脑中进行思维、表象的一种练习方法。“练时无敌似有敌”，无论在空击、打靶、打沙包时都要进行积极的思维，假想对手就在面前，积极进行联系并根据对手的反应作出相应的反应。假设练习可通过对完成动作的思维、想象和体验活动来作用于心理、生理，并使完成动作的过程和概念得到熟练和巩固。进行假设练习可使神经系统的兴奋性提高，有助于集中记忆力，加深对动作的记忆，加快对动作的熟练程度，改善对动作的协调性和准确性，提高操作思维能力和完成动作的能力，进而有利于建立和巩固正确的动力定型。另外，假设练习没有危险，从一定程度上减低学生学习的惧怕心理，并减少运动损伤的发生。

它模仿实战中的技术动作的运用、有针对性的进行的计划性战术的练习。模拟练习可提高战术意识，动作判断能力、反应能力。注意针对学生的技术特点进行练习，培养对付不同选手的能力。

是二人一组在控制力度和速度的情况下，将力度和速度控制在一定限度内进行的近似实战的练习。判断力反应力战术意识灵活运用技术的能力消除恐惧心理大胆运用所学技术动作。注意力度和速度在一定的范围内过轻则起不到应有的效果，重则易发生损伤。

是一定条件下有针对性的进行练习。特定技术战术的运用能力培养时间差距离感攻防意识针对性强能有效训练和提高学生的某些能力和运用某方法的能力，是进行战术训练时常用的一种方法。

是检验和提高技术、战术的重要方法，是总结、积累实战经验的有效措施。尤其完全按照比赛的规定和方法，有裁判裁

决的形式，竞争激烈，对抗性强。

## 搏击课心得体会篇六

### 第一段：引言（200字）

搏击对战是一种高强度的体育竞技形式，不仅考验选手的技术、力量和耐力，更是一次对自我意志和心理素质的考验。在多年的搏击对战中，我体验到了许多心得和体会。搏击对战教会了我面对困难时的坚持和勇敢，锻炼了我身体的素质和对自己的掌控能力。以下是我在搏击对战中的心得与体会。

### 第二段：技术的重要性（250字）

在搏击对战中，技术是至关重要的。充分掌握和熟练运用各项技术，可以使自己在对战中发挥更大的优势。通过无数次的训练和比赛，我理解到技术的重要性。只有通过细致的训练，才能在面对强大对手时不被各种招式所制约。技术的精湛不仅能提升击打力量和准确性，还可以帮助我在对战中保护自己，避免受伤。通过不断地琢磨和改进技术，我学到了尊重对手并迅速反应的重要性，这无疑是我搏击对战旅程中最重要的心得之一。

### 第三段：心理素质的调适（300字）

除了技术，心理素质同样是搏击对战中不可或缺的要害。对冲击型的搏击项目，脑海中的惧怕和动摇会让我们失去对战斗力的控制。在无数次对战中，我发现自己心态的调整和控制至关重要。学会保持冷静、专注和自信，即使在不利局面下也能清晰地思考和应对。通过训练和比赛，我慢慢学会了将心态从恐惧和紧张转化为坚定和果断。一个战胜心理曲线的选手更容易战胜对手和自己的局限，在搏击对战中，心理素质的调整和控制是我最重要的体会之一。

#### 第四段：对抗逆境的勇气与坚持（250字）

搏击对战是一场残酷的较量，对选手身体和精神的考验极大。面对强大的对手和对战的不确定性，我们必须拥有对抗逆境和坚持的勇气。训练和比赛中的各种困难都是对我们意志的考验，只有克服这些困难，才能真正成为一个合格的选手。搏击对战不仅需要身体的力量，还需要坚韧的意志。与人对战时的勇气和对抗恐惧的能力可以扩展到生活的其他方面。在面对困难和挑战时，我可以更加勇敢地去面对，坚持到底。

#### 第五段：结语（200字）

通过长时间的搏击对战，我获得了许多宝贵的体会。不仅学到了技术的精湛和心理素质的培养，更重要的是在对战的过程中成长和锻炼了自己的意志力。搏击对战的经历让我更加了解自己，也让我懂得了坚持和勇敢的重要性。这些体会和收获不仅可以应用到搏击对战中，更可以应用到生活的各个方面。我相信，在未来的人生道路上，我会更加勇敢和坚定地面对困难和挑战，不断追求进步和鼓励自己。

总结：搏击对战的历程不仅是体力的挑战，更是心灵的洗礼。在这个过程中，我认识到了技术的重要性、心理素质的调适、对抗逆境的勇气与坚持。这些心得体会不仅可以应用于搏击对战中，还可以用于生活的各个层面。在未来的道路上，我将继续努力，不断进步，成为更好的自己。

## 搏击课心得体会篇七

街头搏击很常见，大多是为了尊严、自卫、防身制敌、保全生命而战。那么街头搏击自卫策略与技巧有哪些呢？小编今天为您总结了街头搏击的自卫策略与技巧，仅供大家参考。

擂台搏击往往是为了荣耀或商业目的而战，而街头搏击大多

是为了尊严、自卫、防身制敌、保全生命而战。基本不会手下留情，大都以命相拼。

擂台搏击有无数的规则限制，以保护选手的安全，比如有很多禁击部位，禁用动作等。禁击部位如后脑、颈部、档部。禁用动作如散打禁止缠抱、禁用主动抱摔、禁用肘法、膝击只能一次、禁用反关节，跆拳道规矩就更不用说了。擂台搏击还有时间限制，场地限制，裁判监督以及保护选手安全，采用了相关护具的安全措施。

但是街头搏击则不然，首先没有任何的规则限制，你可以采取一切手段攻击，你的对手也是一样。没有场地限制，时间限制。更没有裁判的监督以及护具的保护，双方的格斗基本上是以命相拼，非死即伤。街头搏击时你的对手往往不会手下留情。

擂台搏击取胜往往有两种形式，一是点数取胜。二是ko对手。

而街头搏击往往是生死相拼，要想制服对手、到达自卫效果，就必须ko对手。

1、街头搏击忌讳打持久战。提倡速战速决。切不可拖延，失去先机。切记不可对你的对手仁慈，因为你的对手很可能抱着取你性命的决心在搏击。

2、不要管你的手段、动作是否光明、是否卑鄙、是否偷袭、是否下三滥。因为街头搏击是没有公平没有安全而言的，只要能保护自己能制服歹徒的都是好招！

3、街头搏击没有任何规则限制，所以可以使用所有动作，击打所有部位。利用一切可利用武器搏击，不畏打，不贪打。

4、凡是以和为贵，不到万不得已，不要使用武力。首先要在气势上就领先对方，让对方对你产生恐惧心理。

5、不要选择狭窄的地方或死胡同作为场地。对方人数众多时尽量远离保全自己。

6、街头搏击实用手法：拳、指、掌、肘、膝、腿。实用动作：拳打、掌拍、指插、肘膝击、腿蹬踹踩踢绊勾弹、擒拿、摔法。

7、击打要害，因为要想在最短的时间制服对手，就必须靠击打要害，比如，天灵盖、后脑、眼睛、鼻梁、腮部、下巴、颈部、锁骨、心窝、腹腔、肋部、档部、关节。

8、强打弱，即采用身体最坚硬的部位击打对手最脆弱的要害部位。如，肘击天灵盖、后脑、太阳穴，指插眼睛、锁喉、扣锁骨，掌拍腮部、下巴，拳打鼻梁、心窝、腹部，脚踹胸口、心窝、档部、膝关节、脚背。

9、采用擒拿反擒拿、摔法制服对手的注意事项：切记不可与对手蛮抗力量，特别是女生，力量本身就不是很大。对于擒拿反擒拿，特别注意：用双手只控制对方单手。用单手则只控制对方手指。用手指时则只控制对方脉门。手臂对付手腕，必须保证绝对优势才有可能成功实施擒拿或反擒拿。至于摔法，首先得保证自己下盘稳定，否则何谈控制对方重心。

10、对付棍棒时，靠近身贴身，离对方棍棒支点越近越安全。对付匕手时，尽量控制距离在其匕手攻击范围以外。并集中注意力到对方匕手上。

11、当对方有多人时、尽量不要让你的前后左右都有人、因为双拳难敌四手，你可以跑动使其追赶你，自然会成为一条直线，在攻击。

12、女生尽量高声呼喊，利用任何可用武器，攻击对方要害，如档部、后脑、眼睛、颈部。

13、远距离用腿、中距离用拳、近身靠膝肘、贴身靠摔拿、对付棍棒要近身、对付匕手控距离、对付多人拉直线、实力悬殊尽量跑以和为贵，不到万不得已，绝不出手。实力悬殊太大时尽量逃跑躲避，呼喊，切记往人多开阔地跑。

14、留情不出手，出手不留情。不打就不会输，但打就一定赢！一切以保护自己为主，不要硬拼蛮干。打不过就跑，或求助警察，只是为保全自己而已，并不丢脸，生命可贵。

1、中距离抓对方头发是愚蠢的行为，这将导致肋部打击目标大面积暴露。

2、太阳穴不是死穴是昏穴，并且对击打的准确性和力度有一定的要求。

3、耳后是头部最脆弱的部位之一，而且击打难度低，一双耳朵并不能减弱打击伤害反而让人容易瞄准。

4、低鼻梁高眉骨挖眼眶通常是能打的表现之一。脖子粗壮，背阔肌强壮，肩部厚实是能打的另一表现。

5、下颚被推或掌击的伤害比被拳击大，昂着下巴应战的是没经验或轻敌的表现。