



Смешанный бой

ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП. БОЙ С ПРОТИВНИКОМ (ВОЛЬНЫЙ БОЙ)

Продолжение, Начало в № № 11, 12 2007 г., 1 (13) 2008 г.

Как бы тщательно ни отрабатывали предыдущие уровни, без контактного, вольного боя с противником не обойтись. Любая техника должна быть закреплена практически. Обкатана в бою, с человеком, который всеми силами проводит собственные приемы и связи, не желая, чтобы вы использовали его как боксерский мешок. Живой человек — это вам не боксерская груша, не деревянный манекен. Он не просто движется — он уклоняется, парирует, контратакует. Тут-то и становится ясно, можешь ли ты хоть что-нибудь сделать с противником!

Без умения провести прием или технику в бою процесс отработки нельзя считать законченным. На этом «пролетают» многие стили, особенно «САМЫЕ СМЕРТЕЛЬНЫЕ». Привычка работать только с партнером, и при этом на маленькой скорости и без применения силы, может в реальной схватке оказать медвежью

услугу. С человеком, который настроен доброжелательно, расслаблен и двигается, как черепаха, можно сделать очень много. Но потребуются немалый опыт, чтобы понять, какие навыки из наработанных можно считать боевыми, а какие годятся только для показательных выступлений, дабы потешить «почтеннейшую публику».

Отрабатывая прием только на партнере, человек привыкает его щадить. Сколько бы ни предупреждали об этом инструкторы, от этого никуда не уйти. Человек щадит друга «Петю», зная, что они будут меняться ролями, и тогда «Петя» сделает с ним то же самое, если даже не хуже.

Охотников до такого удовольствия найдется мало. Поэтому отработка постепенно становится похожей на балетные танцы. Если тренер не будет возвращать учеников к реальности, то смысла в такой отработке становится все меньше и меньше. Техника, отработанная таким образом, будет неэффективна в бою.

Но при отработке надо помнить и о здравом смысле. Сотни приемов, демонстрирующихся на показательных выступлениях мастерами и их учениками, на самом деле оказываются «мыльными пузырями», которые лопаются при встрече с реальным противником. Примеров таких

**«Поднял кулак — убей»
Древний принцип Окинава-тэ**

**«Состязание является как бы высшей степенью тренировки и последним этапом совершенствования бойца при изучении самозащиты»
Спирidonов А. В., создатель системы САМ (САМОЗ), один из создателей системы САМБО**



Смешанный бой



Муэй Тай



Муэй Тай

можно привести множество. Например, при медленной работе очень распространен захват руки за кисть человека, бьющего прямой удар. Но тот, кто хотя бы год занимался ударной техникой, понимает, что реально схватить кисть руки на полной скорости можно только головой. И то, это уже будет не «схватить», а «получить».

Кроме того, что в схватке можно определить, полезен отработанный ранее прием или нереален и годится лишь для показательных выступлений, с опытом жестких спаррингов вы приобретаете специфические знания, которые можно получить только на практике в бою.

Как отличить ложные действия от реальной атаки?

Как поступить и что делать, когда противник рвется из захвата, понижает центр тяжести при вашей попытке провести бросок?

Как быть, если он напрягает руку, когда вы пытаетесь выкрутить ее, при этом противник активно орудует второй?

Как избежать незнакомой атаки сериями ударов, если в этой серии, кроме ударов руками, присутствуют удары ногами, коленями, локтями и т.д.?

Есть еще вещи, хорошо знакомые бойцу и совершенно неизвестные ученику. Такие, как эмоциональный прессинг агрессивного настроенного противника или ваша усталость, когда просто опускаются руки...

Ни один, даже самый классный партнер не может предсказать рисунок боя. Сколько ни работай в тепличных условиях, если хочешь научиться драться, то рано или поздно придется перейти от работы с ПАРТНЕРОМ (условный бой) к работе с ПРОТИВНИКОМ (вольный бой).

Бой есть бой, но в бою не тренируются. В бою мы применяем то, что уже хорошо отработали и можем сделать уверенно, четко контролируя ситуацию.

Цель боя, что бы ни говорили различные «специалисты» — это нанесение противнику максимального количества повреждений. У противника, как ни странно, та же цель: нанесение максимального количества повреждений вам. Поэтому жесткая схватка — это опасность и непредсказуемость. От этого никуда не деться, и если вы действительно хотите чему-то научиться, придется с этим мириться.



Смешанный бой

Не зря работа с противником в общей схеме методики отработки является четвертым и заключительным этапом тренировок.

Если сложность стоящих перед человеком задач возрастает постепенно, то будут расти и навыки, необходимые для их преодоления.

Все знают про аварии, но никто не отказывается ездить на машине, особенно, если она есть. Риск на трассе или на улице как был, так и останется. Он одинаков и для новичка, и для опытного водителя. Просто опытный водитель научился адекватно реагировать в опасных ситуациях.

Человек — удивительное существо, он может приспособиться к любым воздействиям и нагрузкам. Причем драка или схватка — далеко не самые экстремальные. Нужно лишь дать человеку элементарные навыки и время для их отработки.

Конечно, «вольный бой» по своим особенностям достаточно далек от реальных столкновений. Тем не менее польза от него очень велика. Избегая поединков, вы ничего не узнаете о своих возможностях противостоять даже одному человеку в бою по правилам.

Кроме того, именно вольный бой способствует укреплению духа БОЙЦА. Ведь бойцовские качества можно и нужно сознательно в себе развивать, а можно почти полностью в себе заглушить, если ограничиться физкультурой и отработкой ударов на тренажерах.

Подводя итог, можно сделать вывод, что необходимо не форсировать события, а делать одинаковые движения на всех этапах отработки. Результат будет ОБЯЗАТЕЛЬНО. Разница в достижении результата будет лишь во времени, которое у каждого свое.

Подготовил Сергей Семененко



Боксерский поединок



Смешанный бой

REYVEL
SPORT PRODUCTION



WWW.REYVEL.COM.UA
т. 8(0642)34-18-03, т/ф. 8(0642)34-18-05