

## Семинар чемпиона Европы по ММА Виктора Думенкова «Смешанные боевые искусства»



Виктор Думенков

**С**мешанные боевые искусства (ММА — от *англ.* Mixed Martial Arts) — боевые искусства, часто неверно называемые «боями без правил», представляют собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств. ММА является полноконтактным боем с применением ударной техники и борьбы как в стойке — клинч, так и на полу — партер.

Во время семинара, проведенного 22 марта 2012 г. в Киеве, молодым украинским спортсменам предоставилась возможность не только получить советы по тактике и психологии ведения боя от чемпиона Европы по ММА Виктора Думенкова, но и попробовать реализовать их на практике вместе с коллегой и соратником Виктора — **Младеном Милетичем**, старшим тренером Сборной Украины по каратэ FSKA.

**Виктор Думенков:** «Для развития смешанных боевых искусств в Украине очень важно, чтобы у спортсменов была возможность не только активно тренироваться, но и делиться личным опытом. Тогда они смогут развиваться как профессиональные спортсмены и поднимать уровень боевых искусств в Украине».

Во время семинара молодые спортсмены узнали много интересного о тактике ведения боя. По словам самого Виктора Думенкова: «Не так страшно пропустить удар, как оставить его без ответа». Во время тренировки Виктор Думенков и Младен Милетич продемонстрировали нестандартные атакующие приемы, а также работу в клинче.

Тактика данного направления заключается в использовании клинча, чтобы ограни-

чить возможности противника отодвинуться на достаточное расстояние одновременно с нанесением ударов руками, коленями и локтями, а также попытками перевести бой в партер. Данный подход часто используется борцами, добавившими в свой арсенал элементы ударных техник (как правило, бокс), и тай-боксерами. Борцы используют клинч для нейтрализации более сильного ударника, в то время как тайский клинч используется для нанесения точных ударов коленями и контроля над позицией оппонента.

Однако, наибольшее количество «пищи для ума» молодые спортсмены почерпнули из той части семинара, в которой чемпион Европы рассказывал о психологической тактике ведения боя.

Так в ММА существует две основные стратегии ведения боя: ударная техника — когда боец стремится выиграть путем ударов руками, локтями, коленями и ногами, и борцовская — когда боец использует броски, захваты и болевые приемы.

Президент компании boYkosport, **Александр Бойко**, который присутствовал на семинаре, утверждает, что возможность получить теоретический и практический опыт от спортсмена такого уровня как Виктор — трудно переоценить. Такие семинары необходимы как для развития молодых спортсменов, так и для повышения уровня культуры спорта в стране.

Так что будем ждать продолжения!

*Предоставлено  
пресс-службой В. Думенкова*



Участники семинара