Сейчас опишу задачи тайского бокса, которые можно решать в учебных боях, проводимых на тренировках.

Определим, чем тренировочный бой отличается от «реального», например, от уличного.

В целом, понятие «бой» не требует отдельного определения. Интуитивно понятно, что под боем подразумевается противостояние нескольких, обычно двух, сторон, причем результатом этого противостояния становится выявление победителя, как правило, одного. Но победа победе рознь.

В реальном бою задачей является не просто поражение соперника, но гарантированное выведение его из строя, чтобы повторение нападения с его стороны было бы невозможно - хотя бы на некоторое время.

В спортивной поединке выведение соперника из строя не исключается, но и не является обязательным (чаще победа достигается «по очкам»), и тем более не ставится задача уничтожить противника.

В вольных поединках, которые спортсмены ведут на тренировках, возможность выведения соперника из строя исключается - здесь задачей является набор очков, проведение атак, достигающих цели, причем сила ударов (во избежание травматизма) часто ограничивается. При этом, как и в спортивной поединке, каких-либо ограничений, кроме предусмотренных правилами, не ставится. Бойцы стремятся продемонстрировать все, что знают и умеют.

Другое дело, учебный бой - поединок, в котором бойцы решают узкие, конкретные задачи, выполнение которых обычно ограничивает арсенал используемых боевых средств.

Целью учебных боев является обучение ведению определенных действий, потому, по нашему мнению, именно учебные бои должны занимать основную часть времени, отводимого на тренировочные поединки. Они предельно точно направлены на совершенствование тех или иных навыков. А вольные бои, в которых бойцы эти самые навыки демонстрируют, служат для их практического закрепления. Так что и учебные, и вольные бои являются одинаково необходимыми в подготовке единоборцев, служа разным задачам.

С другой стороны, даже опытные тренеры порой не ставят никаких задач перед своими учениками, просто предлагая им «побоксировать». При этом они важно качают головой и произносят: «Эх, ребята, самое главное в боксе - как можно больше драться. Тогда умение придет само собой».

Спору нет - мысль глубокая, но едва ли бесспорная. С таким же успехом можно посадить новичка за руль автомобиля и сказать: «Иди, катайся, научишься сам». Научиться-то он рано или поздно научится, если, конечно, хватит денег на оплату

лечения и возмещение ущерба от аварий. Но лучше осваивать вождение без катастроф - на то и нужны инструкторы.

Все свое время и место. Конечно, только вольный бой является мерилем приобретенного мастерства, где по «гамбургскому счету» выявляется действительное умение применять изученную технику. Но вольный бой должен лишь завершать определенный этап подготовки, подводить итоги обучения, а не заменять собой все виды поединков. Он не должен исключать учебные бои, проведение которых призвано подготовить бойца к участию в вольных боях.

Ниже мы приведем некоторые задачи, которые можно решать в учебных боях, овладевая той или иной стороной техники, тактики и стратегии тайского бокса.

ВИДЫ ЗАДАЧ

1. БОЙ НА ДАЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ

Постановка задачи держаться на дальней дистанции предъявляет особые требования к действиям тайбоксера. Эту задачу невозможно решить без умения совершать быстрые маневры, избегать нападения противника, осуществлять молниеносные атаки «на подскоке» и мгновенно возвращаться на исходную дистанцию, принимая «правильную» стойку.

Ничто не способствует выработке чувства дистанции, как решение этой задачи. Ведь достаточно малейшей ошибки в определении расстояния до соперника, чтобы удар тайского бойца не достиг цели.

Кроме того, пребывание на дальней дистанции заставляет тайбоксера полагаться не на грубую силу и мощь, а, в первую очередь, на технику, на обыгрывание соперника за счет предвидения его маневров, за счет решительных и уверенных действий.

Сразу отметим возможные возражения тренеров: мол, не каждому бойцу подходит ведение боя на дальней дистанции. В том-то и дело, что многие тренеры не понимают: учебный бой потому так и называется, что, участвуя в нем, учатся. А изучать нужно все: только овладев чем-то и опробовав полученные знания на практике, можно решить, пригодятся они или не пригодятся.

Порой даже короткорукый тайбоксер, которому, казалось бы, бой на дальней дистанции противопоказан, может на деле успешно вести его за счет взрывных подскоков и высокой маневренности.

Изучать нужно все - только тогда можно понять, что действительно подходит конкретному бойцу.

2. БОЙ НА СРЕДНЕЙ ДИСТАНЦИИ

Стремление постоянно находиться на средней дистанции, когда большинство ударов может быть нанесено без подскока, просто вынуждает тайбоксера мобилизовать все свое умение отражать атаки соперника. В этом случае только молниеносное реагирование на удары и угрозы противника позволяет избежать его нападения. Если же при этом боец сумеет еще и совершать ответные действия, проводить свои удары, то ему не будет страшна никакая ситуация. Именно бой на средней дистанции наиболее эффективно вырабатывает целостное восприятие боя, когда защита и нападение не являются абсолютно разными сторонами поединка, когда оборонительное и атакующее мышление сливаются в единое целое.

3. БОЙ НА БЛИЖНЕЙ ДИСТАНЦИИ

Ближняя дистанция - критическая область в тайском боксе, когда от вхождения в клинч (столь непредсказуемый) бойцов отделяют считанные сантиметры, а удары со всех уровней (руки, локти, колени) могут последовать без какой-либо подготовки. Искусство ведения такого боя с исключением захвата соперником требует умения использовать раскрытые места соперника без малейшего промедления и пресекать любые попытки излишнего сближения соперника. Ближний бой - это особая ловкость и непредсказуемость действий, которые, разумеется, пригодятся и в дальнейшем.

4. БОЙ С ВХОЖДЕНИЕМ В КЛИНЧ

Даже опытные бойцы часто теряются, если соперник демонстрирует предельную готовность к ведению борьбы в клинче. Использование ударов коленями, локтями, возможность потерять равновесие из-за бросков противника - причины, из-за которых многих тайбойцов страшит от мысли о таком обострении боя. Если же этот страх удастся преодолеть с помощью данного учебного боя, единоборец получит неоспоримые преимущества над соперником.

5. "ПРОГРАММИРОВАНИЕ" □ НА ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Конечно, «программирование» является промежуточным этапом в изучении сложных технических действий, проводимых в ответ на определенные действия соперника. Например, во всем остальном, ведя поединок «как обычно», боец (по заданию тренера) стремится отреагировать на прямые удары руками не подставкой, не отходом, а обязательно уклоном.

6. ВЕДЕНИЕ РАЗВЕДКИ

Разведка - изучение боевых возможностей соперника, выявление его сильных и слабых сторон - является важным элементом ведения боя. Разумеется, в рамках одной секции, где спортсмены хорошо знают друг друга, возможности проведения полноценной разведки ограничены. Тем не менее и в этом случае такая учебная

задача может быть решена. Например, тренер может предварительно сформулировать узкую цель: изучить реагирование соперника на определенные удары, определить степень его готовности поддаться на преднамеренное раскрытие бойца и т. д.

Задачей проведения разведки является составление общего плана ведения боя с учетом полученных сведений о сопернике. Эта задача достойна того, чтобы ей были посвящены специальные учебные бои.

7. БОЙ ИЗ ПОСЛЕДНИХ СИЛ

Где, как не в учебном бою, следует готовить себя к совершенно реальной ситуации, когда силы бойца истощены, и бой приходится вести на пределе возможностей?

Лучше всего для такого боя подходят прыжки на покрышке, призванные предварительно измотать бойца, который сразу после завершения этого упражнения должен принять бой, действуя через «не могу».

8. □ БОЙ НА ПРЕДЕЛЬНОЙ СКОРОСТИ

Высокоскоростное ведение боя также может быть выделено в качестве отдельной задачи. При этом боец получает возможность не только изучить реакцию соперника на такую манеру боя, но и «заглянуть» внутрь себя, выискивая незадействованные резервы для длительного сохранения предельно высокой концентрации, которая требуется в этом случае.

9. ИЗМАТЫВАНИЕ СОПЕРНИКА

Не давать своими действиями сопернику опомниться - вот девиз этого упражнения. Причем давление на противника в этом случае осуществляется не столько за счет скорости, как в предыдущем бою, сколько за счет наступления по всем направлениям, пресечения любых попыток противодействия. Не беда, если в этой манере не удастся продержаться в течение всех трех минут, отводимых на учебный раунд. На то она и учеба, чтобы решать задачи в своих особых, порой упрощенных условиях.

10. ПОДГОТОВКА АТАКИ

Это - совершение целенаправленных действий по раскрытию соперника для нанесения определенного (указанного тренером) удара. Причем сам удар может и не наноситься - бой-то учебный, и совершенно необязательно обнаруживать истинную мотивацию своих действий перед соперником. Достаточно спровоцировать противника, превратив его в подобие мешка, и убедиться в возможности нанесения неотбиваемого удара.

11. МАСКИРОВКА

Целенаправленные действия по введению соперника в заблуждение относительно своих возможностей и планов. Она может включать, например, «неадекватную» реакцию на тот или иной прием противника, или нанесение заведомо неудачных ударов. Критерием успешности проведения маскировки служит соответствующее реагирование соперника, принявшего ваши промахи за чистую монету.

12. СОЗДАНИЕ УГРОЗ И ИЗУЧЕНИЕ РЕАКЦИИ

В отличие от разведки, призванной решить задачу составления общего плана действий, настоящий учебный бой предназначен для изучения реакции соперника на определенные угрозы. По тому, как он будет действовать в ответ на ваши попытки провести тот или иной удар, можно определить оптимальный путь для проведения этого удара (или отказа от его использования).

13. ЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Действия, вынуждающие соперника принимать те или иные контрмеры, которые на самом деле не требуются, поскольку задачей ложных действий является введение соперника в заблуждение, могут использоваться, например, для подготовки неотбиваемого удара.

14. ПРИГЛАШЕНИЕ

Раскрытие тех или иных участков тела для провоцирования соперника на нанесение соответствующего удара. Истинной целью раскрытия является проведение адекватного, как правило, заранее обусловленного действия.

15. НАСТУПЛЕНИЕ

Учебный бой, в котором тайбоксер вынуждает соперника уходить в оборону. Из-за трудности поддержания ритма боя он может проводиться в сокращенном режиме.

16. ОБОРОНА

Сознательное сковывание своих атак, провоцирование соперника на переход в наступление. Целью боя может быть выявление ошибок, совершаемых соперником при проведении атак.

17. УКЛОНЕНИЕ ОТ БОЯ

Учебный бой, в котором, например, может имитироваться полученная травма. Задачей, стоящей перед бойцом, является пресечение любых попыток выйти на

дистанцию удара.

18. ПРОВЕДЕНИЕ КОНКРЕТНОГО УДАРА

Задачей может быть, например, нанесение редко используемого удара. В течение боя - среди прочих ударов - боец

должен подготовить и провести заранее обусловленную атаку, скажем, с использованием колена.

19. КОНКРЕТНАЯ АТАКА

Тренером может быть поставлена задача придерживаться в бою определенной тактики: загонять соперника в угол, противодействовать конкретным коронным ударам соперника, готовить свои удары и т. д.

20. БОЙ ПОСЛЕ НОКДАУНА

Для имитации состояния, в котором боец оказывается после сильного удара в голове, вовсе не требуется бить его кувалдой. (Подозреваем, что о таком упражнении мечтают иные излишне продвинутые тренеры.)

Учебный бой начинается после интенсивного вращения вокруг вертикальной оси («центрифуга») в течение 1 минуты.

На начальном этапе обучения удары должны наноситься по лапам (во избежание травматизма из-за неточных от потери координации ударов). По мере развития вестибулярного аппарата можно переходить к спаррингу.

*** * ***

Разумеется, мы привели не все задачи, которые можно ставить перед бойцами в учебных боях. Более того, сформулировать новую интересующую вас задачу, не составит особого труда, потому что любая новая постановка проблемы, которую предстоит решить бойцу, и будет такой новой задачей. Не замыкайтесь на нашем описании, ищите свои варианты.

Постановка задачи в учебном бою близка по духу к «якорям», о которых мы говорили выше. Так же, как любой «якорь», задача служит девизом для совершения определенных действий. Но, в отличие от «якорей», фиксирующих мышление бойца на самом себе, задачи в учебных боях помогают сконцентрироваться также на действиях противника.

Формулировка задачи - выделение узкого диапазона действий из всего спектра возможных приемов и ударов - позволяет сосредоточиться на определенной стороне ведения поединка. Ни одного учебного боя не должно быть без такого

Учебный бой

Автор: Administrator

30.09.2006 14:06 - Обновлено 16.02.2010 10:20

девиза: бои не могут проводиться «просто так». Они всегда должны решать определенную проблему.

Заметим, что задачи в учебных боях для обоих бойцов могут быть разными. При этом совершенно не обязательно (а часто просто нежелательно), чтобы бойцы знали о задаче, которую тренер поставил перед их соперниками.