

# Психологическая подготовка кикбоксера



**Устьян Валерий**  
**Иркутская область,**  
**Братский район,**  
**г. Вихоревка**  
**МОУ «Вихоревская**  
**СОШ №10»**



Общероссийская ассоциация  
физкультурно-спортивных объединений  
**АССОЦИАЦИЯ КИКБОКСИНГА РОССИИ**  
**ПРЕЗИДЕНТ**  
Другии Ю.А.

## Структура ассоциации кикбоксинга Российской Федерации





**IAKSA**

Юношеская сборная  
города Вихоревка



# КИКБОКСИНГ



- Семи-контакт (ограниченный контакт) характеризуется легким контактом с остановками после каждого точного попадания для начисления очков (сильные удары запрещены). За достигший цели удар ногой в голову в прыжке спортсмен получает 3 балла, за чистые удары руками — 1 балл.



- **Лайт-контакт** характеризуется запретом на сильные, акцентированные удары руками и ногами. Поединки проводятся в легком контакте без остановки времени для начисления очков, в быстром темпе. Засчитываются все удары, достигшие цели.



## ● Фулл-контакт (полный контакт)

характеризуются мощными серийными ударами ногами и руками с высокой плотностью боя (поединок проводится без остановки времени). Достигший цели удар оценивается в **1** балл. Спортсмен должен нанести в каждом раунде не менее шести акцентированных ударов ногами. Здесь, как и в боксе, отсчитываются нокдауны и нокауты. Характерные для фулл-контакта возможность получения сильного удара, повышенные требования к физической подготовке более соответствуют профессиональному кикбоксингу.



**Фристайл (фулл-контакт + лоу-кик)**  
представляет собой технику фулл-контакта,  
включающую боковые удары ногами по  
бедрам. Количество ударов ногами в раунде не  
регламентируется. Оценка достигших цели  
ударов такая же, как в фулл-контакте.  
Соревнования по этой дисциплине проводятся  
только среди профессионалов







НЫЕ

В

М,

О



# Психотехники для боя.

(По И.Воронову)



**М  
Е  
Т  
О  
Д  
Ы**

МЕТОД ДИНАМИЧЕСКОГО АУТОТРЕНИНГА.

МЕТОД ПОДРАЖАНИЯ.

МЕТОД СТАТИЧЕСКОГО АУТОТРЕНИНГА.

Метод подражания заключается в том, что человек выбирает себе объект для подражания: учителя, командира, выдающуюся личность, литературного, мифического или киногероя, животное, какое-то не стандартное состояние человека (например, опьянение) и пытается отождествлять свои поведенческие стереотипы объекту подражания.



# Боевой психотренинг по А.Е. Тарасу



- Достижение состояния релаксации.
- Самопрограммирование.
- Медитативное «вживание» в образ идеального бойца.
- Мысленное «прокручивание» сцен боя в образе идеального бойца.
- Создание «пускового механизма» для запуска психологических

установок.



**Мы приглашаем к  
сотрудничеству всех, кому  
интересна разрабатываемая  
нами тема!  
Пишите: Berserc7@km.ru**

