

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



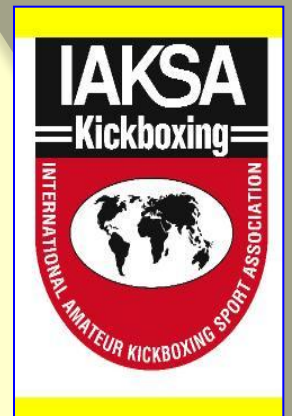


IAKSA

*Юношеская сборная
города Вихоревка*



КИКБОКСИНГ



Семи-контакт

Лайт-контакт

Фулл-контакт

Сольные композиции

Фристайл

- **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**

