Условный / Полусвободный / Спарринг ногами / Свободный

Коротко о тактике

Важной составной частью системы подготовки спортсменов, а так же проверкой полученных во время тренировок навыков выполнения технических приемов является поединок (спарринг). Именно спарринг воспитывает мужество, развивает глазомер, учит тактике и стратегии боя, оттачивает мастерство спортсмена и одновременно является его объективным критерием. Практика показывает, что практически все ученики спешат поскорее принять участие в поединках. Это понятно и вполне объяснимо. Однако спешка в этом деле чревата серьезными последствиями. Неправильно освоенная техника часто приводит к травматизму спортсменов. Поэтому вопрос об участии того или иного спортсмена в поединке должен решаться тренером в каждом конкретном случае в зависимости от уровня подготовки спортсмена. В Тэквон-До – до спарринг подразделяется на несколько категорий: условный, полусвободный, спарринг ногами и свободный спарринг.

Базовая техника для всех ударов ногами

Существуют определенные принципы, основанные на законах физики и анатомии человека, которых необходимо придерживаться для того, чтобы удары были максимально эффективными и мощными. Занимающийся должен неизменно придерживаться определенной техники, базирующейся на этих принципах независимо от того, какой удар он выполняет: в сторону, боковой, прямой и т.д. Следующие пять правил не в коей мере не представляют весь спектр техники базовой для многих ударов. Они, однако, отражают наиболее важные аспекты движений всех ударов. И этих пяти правил первые три: использовать полную силу только на максимальном распрямлении; высоко поднимать колено и ногу, которой наносится удар; корпус с ударной ногой должен составлять прямую линию, при этом особое внимание следует уделить бедрам и ногам.

Использовать полную силу при максимальном распрямлении. Многие вкладывают полную силу в течение выполнения всего удара, в результате и мышцы непрерывно напряжены. Это направление, не только изменяет скорость удара, но и напрасно растрачивает силы, если удар наносится с максимальной скоростью, вся нога должна оставаться расслабленной вплоть до момента полного распрямления, затем вся сила (следовательно напряжение мышц) должна быть взрывообразно вложена в один предельно короткий миг.

Высоко поднимать колено и ногу, которой наносится удар. Все удары должны начинаться с максимально поднятого колена. Тогда соответствующий удар можно сделать одним движением. Преимущество при этом заключается в следующем:

а) удар приобретает большую проникающую силу, когда угол между распрямляющейся ногой и мысленно горизонтально проведенной через цель линией уменьшается;

б) у противника остается меньше времени, чтобы среагировать: при высоко поднятом колене удар можно наносить в различные цели (в верхний, средний или нижний уровни). В результате противнику трудно предугадать, куда именно наносится удар.

в) удар из такого положения труднее блокировать. Когда удар наносится прямо с земли в какую-либо цель, противнику достаточно опустить свою руку, чтобы сдержать его. Когда нога высоко поднята и находится ближе к телу противника, он не может уже блокировать столь эффективно. Он не может заранее предугадать, по какой траектории будет двигаться нога, и следовательно не может быстро выбрать подходящий блок.

В связи с этим умный боец никогда не будет начинать удар подтягивая стопу ударной ноги к колену опорной ноги. Такое движение уменьшает скорость и растрачивает силу. К примеру рассмотрим случай, когда человека атакует противник ударом руки в голову. В этом случае человек целится в открывающуюся грудную клетку противника, надеясь опередеить ударом ноги в сторону. Если он подтянет свою ногу к колену опорной ноги, то сразу сможет оценить, на сколько глупо такое начальное движение. Перед тем, как он сможет поднять колено и сделать удар, рука противника уже достигнет цели. Вместо этого нужно было поднять колено ударной ноги и сразу наносить удар в сторону. Тогда, даже если сам по себе удар оказался бы слишком медленным, чтобы достигнуть цели, продвижение протиивника все равно было бы остановлено и его удар сведен на нет.

Корпус с ударной ногой должен составлять прямую линию ноги и бедра:

а) сила и скорость являются перостепенными качествами мощных жестких ударов. Однако, если в выполнении удара участвуют только мышцы ноги, сила и скорость определяются только их действием. С другой стороны, когда бедро также выбрасывается вперед вместе с ногой, удару сообщает все тело. Толчок, создаваемый при использовании бедер увеличивает скорость движения ноги и дает огромный выигрыш в силе.

б) кроме того, даже если бедро выбрасывается в сторону удара, сила и скорость существенно уменьшаются, если весь корпус не движется по той же линии. Например, допустим, что при ударе в сторону по кирпичной стене, бедро и нога движутся по одной линии, а корпус нет. Кирпичная стена неподвижна, так что сила удара возвращается назад к бьющему. В этот момент корпус и нога действуют как два тела, связанные тазобедренным суставом. Нога движется назад под действием силы реакции со стороны стены. Эта сила приводит к обратному толчку бедра, однако корпус продолжает двигаться в первоначальном направлении. В конечном итоге результирующая сила уменьшается, поскольку составляющие действуют в противоположном направлении.

Если же корпус, бедро и нога находятся на одной линии и движутся в одном направлении либо через стену (разбивая или стену, или ногу человека), либо от нее, в обоих случаях развитая скорость и сила не отводятся в разные стороны, а действуют в одном направлении. Сила и скорость могут изменить направление на обратное, однако ни сила ни скорость, никогда не уменьшаются, разделяются, не гасят сами себя.

Сводить до минимума резкие изменения в ритме и движении. Перед и во время любого удара не следует делать внезапных заметных движений глазами или корпусом. Если во время свободного спарринга атакующий движется, это движение должно продолжаться как можно долше вплоть до момента, когда удар непосредственно наносятся. Если атакующий находится в неподвижной твердой стойке, его тело должно оставаться неподвижным, а в момент начала удара, и только него очень быстро начинает двигаться. Смысл в любом случае заключается в том, чтобы противник не мог предугадать, в какой момент будет нанесен удар.

Использовать ложные движения глазами и периферическое зрение. Поскольку глаза (быстрые взгляды, перекос зрения и т.д.) часто выдают, куда будет нанесен удар, то слежение за движениями глаз противника может дать информацию о его непосредственных намерениях. Поэтому умный боец всегда следит за глазами противника, однако использует ложные движения собственных глаз, чтобы скрыть свои намерения. Кроме того, наряду с фокусированным взглядом следует пользоваться периферическим зрением, поскольку это позволяет визуально контролировать большую область. С другой стороны узкофокусированный взгляд неизменно заставляет концентрироваться на одной малой области в каждый момент, пренебрегая другими точками, открытыми для атаки.