

Ўзбекистон Кикбоксинг Ассоциация мураббийларини имтихон қилиш савол ва жавоблари.

1. САВОЛ: Кикбоксинг келиб чиқиш тарихи қандай?

ЖАВОБ: Америкалик кино юлдизи Чак Норис каратенинг 6-данидан сўнг, карате спортига бокс спортини қўшиб, 1974 йил АҚШнинг Лосанжлис шағрида биринчи кикбоксинг мусобақасини ўтқазган. Мусобақа бокс рингида карате киманосини кийиб, қўлларига бокс қўлқопларини кийиб жанг олиб борилган. Ушбу мусобақа оммага маъқул келиб, дунё бўйлаб ривожланишни бошлаган.

2. САВОЛ: Кикбоксинг Ўзбекистонга қачон кириб келган?

ЖАВОБ: Ўзбекистон мустақиллиги билан биргаликда 1990 йил бошларида кириб келган.

3. САВОЛ: Ўзбекистон Кикбоксинг асосчиси ким?

ЖАВОБ: Ўзбекистон Кикбоксинг асосчиси Зокиров Шокир Назарович.

4. САВОЛ: Ўзбекистон Кикбоксинг Федерацияси қачон расман расмий ташкил топган?

ЖАВОБ: Ўзбекистон Кикбоксинг Федерацияси 1998 йил расман ташкил топган.

5. САВОЛ: Ўзбекистондаги биринчи жаҳон чемпионлари кимлар?

ЖАВОБ: Алмаз Юсуфов, Акмал Зокиров, Анвар Ибраев ва бошқалар.

6. САВОЛ: Ўзбекистонда биринчи жаҳон чемпиони Алмаз Юсуфов қаси йиллари жаҳон чемпионлигини қўлга киритган?

ЖАВОБ: Алмаз Юсуфов – ўзбек кикбоксинги мактабининг биринчи юлдузи. 4 карра Жаҳон чемпиони. 1995 йили 21 ёшда Алмаз Ўзбекистон чемпиони бўлади. Ўша йили у Украинага бориб минглаб спортчилар орзу қилган чемпионлик унвонини қўлга киритади. У ўз унвонини 3 мартаба -1997 йили Польшада, 1999 йили Испанияда ва 2001 йили Родос оролида (Греция) ҳимоя қилди.

7. САВОЛ: Кикбоксингда қандай зарбалар мавжуд?

ЖАВОБ: ФРОНТ КИК	ОЁҚДА БЕРИЛГАН ТЎҒРИ ЗАРБА
САЙТ КИК	ОЁҚ КАФТИНИНГ ТАШҚИ ТОМОНИ БИЛАН БЕРИЛГАН ТЎҒРИ ЗАРБА
РАУНД КИК	ОЁҚДА БЕРИЛГАН ЁНЛАМА ЗАРБА
ХИЛ КИК	ОЁҚ КАФТИ БИЛАН БЕРИЛГАН ЁНЛАМА ЗАРБА
ЭКС КИК	ОЁҚДА ТЕПАДАН ПАСТГА БЕРИЛГАН ВЕРТИКАЛ ЗАРБА
ДЖАМПИНГ КИК	САКРАБ ОЁҚДА БЕРИЛГАН ЗАРБА
ФУТ СПИНГС	ЧАЛИШ
ДЖАМПИНГ – САЙТ – КИК	ОЁҚ КАФТИНИНГ ТАШҚИ ТОМОНИ БИЛАН САКРАБ ЗАРБА БЕРИШ
АППЕРКОТ	ҚЎЛДА ПАСТДАН БЕРИЛГАН ЗАРБА

ХУК	ҚЎЛДА ҚИСҚА ЁНДАН БЕРИЛГАН ЗАРБА
СВИНГ	ҚЎЛДА БЕРИЛГАН ЁНЛАМА УЗУН ЗАРБА
КРОСС	ҚЎЛДА БЕРИЛГАН ТЎҒРИ УЗУН ЗАРБА
ДЖЕБ	ҚЎЛДА БЕРИЛГАН ТЎҒРИ ҚИСҚА ЗАРБА

8. САВОЛ: Кикбоксингда алдамчи ҳаракатга қандай тариф берасиз?

ЖАВОБ: Ҳаракатлар (финтлар) кикбоксчилар томонидан рақибни чалғитиш мақсадида қўлланилади. Алдамчи ҳаракатлар жанг тактик суръатини бойитади ва спортчи маҳорати кўрсаткичларидан биридир. Жангда уларни қўллаш услуби ва ишлатиш усуллари шундай хилма-хилдир ва кикбоксчининг индивидуал маҳоратига боғлиқки, уларни уқиб олиш ва бир тизимга бирлаштириш деярли мумкин эмас. Кўп ҳолларда алдамчи зарбалар қўлланилади. Уларни қўллашдан мақсад – рақиб ҳимоясини ёриб ўтиш. Рақиб алданиши учун бундай зарбалар ишонарли бажарилиши лозим. Алдамчи зарбалар хоҳлаган ҳужумкор зарбадан олдин бўлиши мумкин. Алдамчи ҳаракатларга гўё ҳимояни унутиб, рақибни маълум бир ҳужумга чорлаш йўли билан унинг ҳимоясини ожизлантириб қутилмаган қарши ҳужумга шароит яратиш учун ўзини очиб бераётгандек ҳаракатланиш киради. Алдамчи ҳаракатлар текшириш, рақиб ҳужумининг олдини олиш учун жойни алмаштириш мақсадида ўтказилади. Алдамчи ҳаракатлардан унумли фойдаланиш кикбоксчига жанговар ташаббусни эгаллаб, уни жанг давомида сақлаб қолишга ёрдам беради.

9. САВОЛ: Кикбоксинг билан шуғулланишга қандай зид тиббий кўрсаткичлар мавжуд ва қайсилари вақтинчалик ҳисобланади?

ЖАВОБ: Қуйидаги асаб тизими носозликларига эга бўлган одамларга кикбоксинг билан шуғулланиш ман қилинади: мия атеросклерози, невритлар, вегетоневрозлар, неврастения, спондилоартроз, мия чайқалишлари, эпилепсия, энцефалопатия, руҳий касалликлар; қон тизими касалликлари – артериосклероз, гипертоник касаллиги, миокардиодистрофия, миокардит, сурункали перикардит, туғма ёки орттирилган юрак касалликлари, сурункали эндокардит, томирлар касалланиши; нафас органлари – бронхиал астма, нафас олиш функцияси носозликлари, бронхоэктазия, ўпка пневмосклерози, ўпка сили; ичак органлари – қорин ахилияси, гатроптос, жигар ва қорин йўллариининг касалланиши, қорин – тош касаллиги; жинсий органлар – қўзғалувчи буйрак, нефрозлар, нефрит, буйрак – тош касали; қон – анемия ва лейкомия, Вергольф касаллиги, лимфогранулематоз, аритмия, гемофилия, геморрагик диатезлар (капелляротоксиз ва б.); эндокрин тизими – Адисон касаллиги, акромегалия, гипертериоз, микседема, инфантилизм, қанд диабет; кўз касалликлари мавжудлигида – астигматизма, 5 Р (ўсмирларга 4,0 Р) дан ортиқ яқиндан кўрувчи, глаукома, катаракта, кўп бурчакли кўриш; қулоқ, томоқ, бурун, бурун – томоқ аденоидлари, кар-соқовлик, йирингли отитлар, Меньер комплекси белгилари, оғиз бўшлиғининг ўткир касалликлари, олинадиган тиш протезлари; тери касалликлари – терининг инфекцияли касалликлари, кўзиқорин касалликлари; суяниш – ҳаракат аппаратининг касалликлари – ўзгартирувчи артрит, нейродистрофик артрит, остеохондропатиянинг полмиозити, туғма чиқишлар, одатий чиқишлар, қийшиқ оёқлик, қийшиқ бўйин, остеоидистрофия, сурункали остеомиелит. **Вақтинча зид кўрсаткичлар:** тери юқумли касалликлари, ўткир шамоллаш касалликлари, бошдан кечирилган касалликдан сўнг реконвалесцент даври (мусобақаларга қўйиш вақти ҳар бир маълум вазиятда касаллик феъли ва давомийлигига қараб аниқланади), ревмокардит (ижобий ҳолатларда клиник белгиларни йўқ қилгандан сўнг 6 -12 ойдан олдин эмас), гелиминтозлар (клиник намоёйиши билан ва носозликлар билан), суянч – ҳаракат аппаратининг жароҳатлари, юз ва бошнинг лат ейиши.

10. САВОЛ: Кикбоксинг техникаси деб нимага айтилади?

ЖАВОЛ: Жангни самарали олиб бориш учун кикбоксчига зарур бўлган махсус услублар йиғиндиси. Ҳужум ва ҳимоя техникасига бўлинади. Ҳужум техникасига: жойлашув ва ҳаракатланишлар, зарба ва жавоб зарбалари; мудофа техникасига жойлашув ва ҳаракатланишлар, зарбалардан ҳимояланиш кирази.

11. САВОЛ: Кикбоксингда руҳий диагностика нима?

ЖАВОБ: Кикбоксинг фаолиятини самарали олиб бориши учун кикбоксчи индивидуал руҳий кўрсаткичларини ўзгартириш ва намоён қилиш услубларини амалиётда қўллайдиган ва ишлаб чиқадиган спорт психологиясининг бўлими. Бундай кўрсаткичларга шахсининг руҳий сифат ва хусусиятлари, руҳий жараёнлар ва кикбоксчининг руҳий ҳолати кирази. Руҳий диагностиканинг ишлаб чиқилган ва текширилган услубларидан кикбоксчиларни руҳий текширувдан ўтказиш жараёнида фойдаланилади. Олинган маълумотлар шахсий хусусиятларни, руҳий сифат ва спортчи ҳолатини аниқлаш ва уни тайёргарлик даврига қараб ўзгартириш ҳамда кикбоксчиларнинг руҳий тайёргарлигини ошириш бўйича тавсияномалар таклиф қилиш имкониятини беради.

12. САВОЛ: Кикбоксингда фаол ҳимояланиш нима?

ЖАВОБ: Агар спортчи ҳимояланиб туриб, зарба беришга имкон топа олса, фаол ҳимоя олиб бораяпти, дейилади. Қарама-қарши жанг. Фаол ҳаракатлар рақибнинг ҳужуми билан бир вақтда олиб борилади. Спортчи рақибнинг ҳужумидан ҳимояланиш вақтида ўзи ҳам қўл ва оёқлари билан зарба беради. Масалан: бошга қўл билан тўғри зарба бўлганда, чапга – олдинга қочиб ҳимояланиш керак ва шу вақтнинг ўзида баданга қўлда тўғри зарба билан қарши ҳужум қилиш керак. Олдини олувчи жанг – фаол ҳаракатлар рақиб ҳужумидан олдин бажарилади. Ҳимояланаётган спортчи рақиб ҳужумини олдини олади ёки қўл ва оёқлари билан ҳаракат қилиб, умуман тўхтатиб қўяди. Масалан: етакчи қўл билан берилган зарбага оёқда берилган ёнма зарба; етакчи оёқ билан ярим айланма зарбага етакчи оёқ билан тўғри зарба. Ҳаракатчан жанг. Фаол ҳаракатлар рақиб ҳужумидан сўнг дарҳол амалга оширилади. Спортчи рақиб ҳужумини ҳар хил ҳимояланиш усуллари қўллаш ёрдамида тўхтатиб, ўзи ҳужум қилади. Масалан: 1. етакчи қўл билан тўғри зарбага ёнга қадам ташлаб оёқ билан тепадан пастга зарба бериш керак; 2. шўнғиш услуби билан етакчи қўлда ёндан илгак зарбаси берилганида қочиш ва чап қўлда бошга берилган тўғри зарба билан қарши ҳужумга ўтиш; 3. шўнғиш услуби билан қўл билан ёнма зарба берилаётганда ҳимояланиб, сўнг баданга пастдан чап қўл билан қарши ҳужум қилинади. Қарама-қарши зарба чекингандан сўнг дарҳол берилади. Ҳаракатчан жангнинг бир шакли ҳисобланади, унда спортчи чекиниш (орқага эгилиш, орқага бир қадам ташлаш, орқага сакраш) услубларини ишлатиб, олдинга бир қадам ташлаб қарама - қарши зарба беради. Масалан: 1. орқага қадам ташлаб оёқда берилган тўғри зарбадан ҳимояланиш ва чап оёқда ярим айланма зарба билан қарши ҳужум қилиш; 2. орқага қадам ташлаб, чап оёқда берилган тўғри зарбадан ҳимояланиш ва қўлда тўғри зарба билан қарши ҳужум қилиш; 3. орқага қадам ташлаб, етакчи қўлда берилган зарбадан ҳимояланиш ва оёқда пастдан тепага зарба бериб қарши ҳужум қилиш; 4. орқага қадам ташлаб, ёндан оёқда берилган зарбадан ҳимояланиш ва оёқда кесувчи зарба билан қарши ҳужум қилиш; 5. орқага сакраб, етакчи қўл зарбасидан ҳимояланиш ва етакчи оёқда пастдан тепага зарба билан қарши ҳужум. Қарама - қарши ҳужум ташаббусни ўз қўлига олишга йўналтирилган. Бунинг натижасида кикбоксчи вазиятни ўз фойдасига ҳал қилади. Бунинг учун у ноқулай вазиятдан орқага қадам ташлаб, ёки сакраб чиқиб кетади ва ўзи ҳужум қилишни бошлайди.

13. САВОЛ: Кикбоксчи жойлашуви қандай кўринишда бўлиши керак?

ЖАВОЛ: кикбоксингда узоқ масофадаги жанговар жойлашувга келиш тартиби. Чап томонлама жанговар жойлашувни эгаллаш учун оёқларни елка кенглигида қўйиб, чап оёқда олдинга ярим қадам ташлаш зарур. Икки оёқнинг бармоқлари олдинга қараган бўлиши лозим. Тана оғирлиги маркази сал олдинга сурилган. Ўнг оёқ товони ерга тегмайди. Тиззалар бўшашган ва сал таранглашган. Қорин мушаклари жамланган, сонлар олдинга эгилган. Бел озгина букилган (мушук букри). Қўллар бўшашган ва корпус бўйлаб эркин осилиб туради; тирсакларда букилган; ўнг мушт – даҳан остида. Чап мушт олдинга чиққан ва деярли елкалар даражасида турибди; чап елка сал олдинга чиққан, тирсаклар корпусга тегиб туради. Ушбу ҳолатда бўла туриб ўзини эркин, сал бўшашган сезиши лозим. Ўрта масофа учун жанговар жойлашув: оёқлар бир - бирига зич жойлашган, муштар бош олдида ушланиб турилади. Яқин масофа учун жанговар жойлашув: оёқлар бир - бирига параллел жойлашган, ерга тўлиқ суяниб туради, муштар сал туширилган ва елка даражасида жойлашган. Асосий жанговар жойлашувдан ташқари, шубҳасиз, кикбоксингда маълум бир вазиятларда: ҳимояда, ҳужумда, қарши ҳужумда мушт ва оёқлар билан ҳаракат қилганда қўлланиладиган бошқа вариантлар ҳам бор. Муҳим вариант – бир томонга ёки ёнлама жойлашув. У ярим контакт жангларида жуда кўп қўлланилади.

Ушбу жойлашувнинг қулайлиги шундаки, у рақибга зарба бериш учун жуда кам жой қолдиради. Бундан ташқари, кикбоксингчи олдинга чиққан оёғини қулай жойлаштириши ва бунинг ёрдамида олдинга тез бир қадам ташлашига имконият беради. Жойлашувнинг камчилиги шундаки, мушт ва орқага тортилган елкани фақатгина чегараланган ҳолда ишлатиш мумкин, ва бундан келиб чиқиб, жанговар услубларни қўллаш ҳам жуда чегараланган. Жанговар жойлашувни эгаллаш тартиби: жангчи рақибга ёни билан турибди. Олдинга, одатга кўра, тананинг кучлироқ томони чиққан. Оёқлар параллел, елка ярим кенглигида жойлашган. Тиззалар бўшашган ва сал букилган. Ҳаракатланиш қулай бўлиши учун тана оғирлиги маркази сал орқага сурилган. Ушбу ҳолатда бўла туриб, ҳимояни ҳам унутмаслик лозим.

14. САВОЛ: Кикбоксчи паспорти нима?

ЖАВОБ: спорт ташкилотига мансублигини, спорт квалификациясини, мусобақаларда иштирок этгандаги натижалари ва тиббий кўрик хулосалари ҳақида маълумотлар бўладиган асосий ҳужжатдир. Кикбоксчи паспорти қуйидаги бўлинмаларга эга: паспорт берган спорт ташкилоти номи, муҳр билан тасдиқланган расм, фамилияси, исми ва отасининг исми, туғилган санаси, кикбоксинг билан шуғулланишни бошлаган санаси, спорт разрядлари берилиши ҳақида белгилар, кикбоксчи паспортини бераётган ташкилот раҳбарининг имзоси, мураббий (лар), спортчи фамилияси, Федерация масъул котибининг муҳри ва қўли; диспансеризация, чуқур тиббий кўриклардан ўтганлиги ва шифокор мусобақада қатнашиш ҳуқуқи берганлиги ҳақида белгилар; мусобақаларда қатнашиш санаси, вазн тоифаси ва кўрсатилган натижалари белгилари; профессионаллар ўртасидаги мусобақалар ҳақида маълумотлар, балоғат ёшига етмаган спортчилар ота-онасининг розилиги, спорт унвонлари ва совринлари ҳақида белгилар.

15. САВОЛ: Кикбоксингдаги йўналишларни санаб беринг ва кайсилари рингда ёки татамида ўтказилади?

ЖАВОБ: Кикбоксинг 7 йўналишдан иборат. Тамамидаги йўналишлар: Якка композициялар, Семи-контакт, Лайт-контакт, Кик-лайт контакт. Рингдаги йўналишлар: Фулл-контакт, Лоу-кик, К-1.

16. САВОЛ: Кикбоксчиларни мусобақаларга қўйиш қондаси. –

ЖАВОБ: Мусобақаларда 6 ойдан кам бўлган муддатда клуб ва спорт бирлашмаларида махсус тайёргарликни ўтказган кикбоксчилар қатнашади. Ҳар бир мусобақадан олдин

кикбоксчи чуқур тиббий кўриқдан ўтади. Халқаро мусобақаларда Ўзбекистон кикбоксинг Федерацияси томонидан тақдим қилинган кикбоксчилар иштирок этади. Бошқа биринчиликларга тайёргарлик даражаси пастроқ бўлган кикбоксчилар қўйилади. Ҳар бир мусобақага қўйиш шартлари мусобақалар Низомида белгиланади. Ушбу шартлар кикбоксинг бўйича мусобақаларни ўтказиш Қоидаларига қатъий мувофиқ бўлиши лозим. Мусобақаларга иштирокчиларни қўйишни мандат комиссияси: мусобақаларни ўтказиётган ташкилот вакили, бош ҳакамнинг ўринбосари, бош котиб, шифокор ва мусобақаларни қабул қилаётган ташкилот вакили таркибида амалга оширади. Кикбоксчини мусобақаларга қўйиш ҳақидаги сўнги қарорни бош ҳакам қабул қилади. Ҳаваскор – кикбоксчилар ўртасидаги халқаро мусобақаларда кикбоксчилар кикбоксинг Федерацияларига аъзо бўлган мамлакатлар турнир ва мусобақаларида иштирок эта олади, ва мусобақалар ташкилотчиси бўлган ассоциациянинг қонунларига, агар улар кикбоксинг Федерацияси қоидаларига зид бўлмаса, бўйсунуши лозим.

Профессионал кикбоксингда мусобақаларга қўйиш тартибини кикбоксчи рўйхатга олинган профессионал ташкилот белгилаб беради. Бу чемпионлик унвони учун бўлган жангларга ва номзодларнинг ушбу унвон учун олдиндан, саралаш ва рейтинг жангларига тааллуқли.

17. САВОЛ: Кикбоксчиларнинг тиббий текшируви?

ЖАВОБ: Ҳар бир кикбоксчи тиббий паспортга эга бўлиши лозим. Унда тиббий текширувнинг, диспансеризациянинг, шифокор маслаҳатлари ва уларнинг бажарилиши ҳақидаги натижалар, машғулот ёки мусобақалар пайтида кикбоксчилар томонидан олинган жароҳатлар ҳақидаги маълумотлар белгиланади. Биринчи текширувда кикбоксчилар умумий вазн ўлчашдан олдин қуйидаги тартибда ўтказилади: кўз, қулоқлар, тери, юрак ва пульс, томоқ, марказий асаб тизими, қорин, қўллар ва оёқлар. Кикбоксчида қуйидаги касалликлардан хоҳлаган тури учраса мусобақаларга қўйилмайди: кўз ифлосланиши белгилари ёки субконъюнктив гемморагия, эшитиш қобилиятини пасайиши ёки қулоқларнинг ифлосланиши, тошма, йирингли яралар ва терининг бошқа касалликлари; кўтарилган қон босими ва пульс, асаб тизимининг носозликлари, томоқ ифлосланиши, суянч – ҳаракат аппаратининг жароҳатлари. Бошда, юзда ва бўйинда боғлам бўлиши ман қилинади. Салгина лат ейишлар коллодий билан ишлаб чиқирилиши ёки тоза дастрўмолча билан ёпиб қўйилиши лозим. Мусобақалардан олдин тиббий текширув вазн ўлчаш олдиндан фақатгина иштирокчилар учун ўтказилади. Жанг пайтидаги тиббий текширув рингда навбатчи бўлган шифокор томонидан ўтказилади. У алоҳида эътибор билан олдинги жангларда жароҳат олган, ноқдаунда бўлган ёки оғир ва узоқ жанг ўтказган кикбоксчиларни назорат қилиши зарур. Жанг пайтида кикбоксчилар энг кўп оладиган жароҳати – ёрилиш. Қовоқ томонидаги ёрилиш – 1 см гача бўлиши, қошнинг ўртасида ва бошнинг сочли қисмида – 2 см гача, жағ томонида ва пешонада – 1.5 см гача. Очиқ чуқур жароҳатланишда шифокор бош ҳакам орқали жанг тугатилишини ёки вақтинча (1 дақиқа) кикбоксчини қатъий текшириш учун тўхтатилишини талаб қилиши лозим. Қарор қабул қилган шифокор ўз диагнозини “Стоп!” ёки “Файт!” сўзлари билан эълон қилади. Агар кикбоксчи зарба натижасида ҳушини йўқотиб йиқилса, ҳакамнинг 10 ҳисобидан ва “Аут!” буйруғидан сўнг ҳам ўзига келмаса, шифокор кикбоксчини рингда текширади ва унга биринчи зарур ёрдам кўрсатади. Узоқ ҳушсизликдан сўнг кикбоксчини рингдан олиб кетишади ва зарур ҳолатларда касалхонага юборилади.

18. САВОЛ: Кикбоксчининг кузатувчанлиги нима?

ЖАВОБ: Кикбоксингчи рақибнинг салгина ҳаракатларини илғай олиш ва шунга қараб унинг кейинги режаларини кўра билиш. Кузатувнинг асосий қирралари бўлиб таассуротнинг фаол феъли, эътиборнинг бир жойга жамланганлигидир. Ўткир кузатувчанлик юқори профессионаллик, ҳимоя ва ҳужумнинг хоҳлаган услубини билиш

ва тушуниш билан изоҳланади. Кузатувчанлик машқлар ва ўқув машғулоти давомида кикбоксчиларни турли машғулотларда ва жангларда ҳаракатланишини синчиклаб ўрганиш ёрдамида ривожланади.

19. САВОЛ: Кикбоксчининг махсус тезлиги нима?

ЖАВОБ: Кикбоксчининг реакцияси пайтида намоён бўлади: бир зарбани бажариш вақти, зарбалар сериясини бажариш максимал темпи, ҳаракатланиш тезкорлиги. Жанг шароитида кикбоксчи ушбу тезкорликнинг турли шакллари билан бирлигига дуч келади. Бир шаклдаги ҳаракатлар кўриниши ва тезлик имкониятларини мукамаллаштиришга қаратилган машғулотлар бошқа шаклга тааллуқли ҳаракатлар ривожига кам таъсир қилади. Масалан, битталиқ зарба тезлигининг ошиши максимал даврийлик билан бажариладиган кучли зарбалар тезлигига, реакция вақтига ёки кикбоксчи ҳаракатланиши тезкорлигига деярли таъсир қилмайди. Кикбоксчининг махсус тезлигини мукамаллаштириш мақсадида машғулотларнинг умумий ва таҳлилий услублари қўлланилади. Кикбоксчи тезкорлигининг таҳлилий услуби асосида тезкорликнинг алоҳида шаклларига йўналтирилган ва танланган ривожланиш ётади. Умумий услуб рақиб билан бевосита алоқа шароитида мураккаб техник ҳаракатларни бажариш жараёнида кикбоксчининг тезлик сифатларини умумий яхшилашга қаратилган. **Куч чидамкорлиги** – кикбоксчининг бутун жанг давомида куч сифатларини яқин ва ўрта масофаларда, қарши ҳужум ва ҳимоявий ҳаракатларда юқори даражасини намойиш қилиш имконияти.

20. САВОЛ: Кўзгу олдида машқ қилиш нима?

ЖАВОБ: Кикбоксчининг махсус услубларни ва алдамчи ҳаракатларни бажаришдаги хатоларни тўғрилаш ҳамда спортчининг умумий тактик тайёргарлигини машқ қилиш мақсадидаги услублардан бири.

21. САВОЛ: Кўргазмали жанг нима?

ЖАВОБ: Кикбоксинг техник – тактик усул ва услубларини намойиш қилиш мақсадида ўтказиладиган жанг. Кикбоксчиларнинг ҳимоя ва ҳужум жанговар усулларини бажариш техникасини кўрсатиш (намойиш қилиш) мақсадидаги жанги. Кикбоксингни тарғиб қилиш ва ёш кикбоксчиларни ўқитиш воситаси сифатида фойдаланилади.

22. САВОЛ: Бош билан хавфли ҳаракат қилиш нима?

ЖАВОБ: Рақибга қарши бошда зарба бериб, ҳақиқий жароҳат етказиши мумкин бўлган вазият. Рингдаги ҳакам томонидан жазоланади.

23. мураббий ким?

САВОЛ: Бош

ЖАВОБ: Ассоциация терма жамоаси билан ишлайдиган мураббийлар гуруҳининг бошқарувчиси. Кикбоксинг Ассоциацияси мураббийлар кенгаши билан ҳамкорликда терма жамоани шакллантиради, мураббийлар билан кўрсатма ва терма жамоа билан ўқув – услубият йиғинларини режалаштиради ва ўтказилади, терма жамоани тайёрлайди ва мусобақаларга олиб боради, ҳамда унинг тайёргарлик ва иштироки сифатида тўлиқ масъулият унга юклатилади.

24. САВОЛ: ВАКО нима?

ЖАВОБ: Жаҳон кикбоксинг ташкилотларининг ассоциацияси – кўзга кўринарли кикбоксинг Федерацияси, штаб – квартираси Италияда жойлашган. ВАКО ҳар йили кикбоксинг бўйича Жаҳон чемпионатини ўтказиб, унда ўнлаб мамлакатлар иштирок этади. ВАКО бундан ташқари халқаро турнирлар ҳам ўтказиб туради.

25.
нима?

САВОЛ: Допинг

ЖАВОБ: Жунбушга келтирувчи тиббий воситалар. Баъзи спортчилар томонидан спорт натижаларини ошириш мақсадида қўлланилади. Профессионал кикбоксинг ташкилотлари томонидан қатъий ман қилинган. Халқаро Олимпия қўмитаси томонидан допингга тааллуқли 5 модда тасдиқланган: рухий фаоллаштирувчи воситалар (амфетамин, кокаин ва ундан тайёрланадиган моддалар); симпатомиметрик аминлар (эфедрин, корамин, адреналин); марказий асаб тизимини турли хил рағбатлантирувчи воситалар (лептазол, никетамид ва б.); наркотик оғриқни қолдирувчи воситалар (морфий, кодеин, героин ва б.); анаболик стероид препаратлар (ретабол, нерабол ва ш.ў.). Тиббий комиссия вакили – шифокор томонидан маҳаллий анестезия мақсадида маълум воситалардан фойдаланишга рухсат берилади. Допинг қабул қилишда ошкор этилган спортчи маълум вақтга ёки умрбод спортдан четлаштирилади.

26. САВОЛ: Допингга қарши назорати қандай?

ЖАВОБ: Машқ ва мусобақа вақтида спортчи томонидан допинг (ман қилинган дори воситаларини) қабул қилинган - қилинмаганлигини аниқлашга мўлжалланган махсус тадбирлар тизими. Допинг назоратини тегишли спорт қўмиталари ва ташкилотлари назорати остида тайинланган тиббий хизмат амалга оширади.

Допинг моддаларини текшириш ишлари махсус лабораторияларда ўтказилади. Агар натижа иккитадан кам бўлмаган усулда олинган бўлса, ижобий деб ҳисобланади. Допинг назоратини ўтказиш учун номзодлар қуръа ташлаш йўли билан аниқланади. Допинг назоратидан ўтиши керак бўлган кикбоксчи жангдан сўнг дарҳол учрашув вақти ва жойи кўрсатилган билдиришнома олади. Допинг назоратини асоссиз ўтказиб юбориш спортчи допинг воситалари қабул қилган ва атайлаб назоратдан қочаяпти, деб ҳисобланади. Допинг моддаларини қабул қилишда ошкор қилинган спортчи мусобақалардан ва умуман допингга қарши назорат бўйича халқаро федерациялар томонидан ўрнатилган регламентга қўра маълум бир вақтга четлаштирилади.

27. САВОЛ: Ёлғончи зарба (финт) нима?

ЖАВОБ: Кикбоксчи томонидан тана ёки қўл ҳаракати ёрдамида рақибнинг ожиз қолган жойига (бош, тананинг юқори қисми) зарба (қарама - қарши зарба) бериш мақсадида олдиндан кутилган ҳаракатларга (ҳужум ёки ҳимояга) чорлаш. Ёлғон ҳаракат ёки ҳаракатлар ҳамда ҳужум, ҳам ҳимояда ишлатилиши мумкин.

28. САВОЛ: Жанг ҳолатида қандай чалишлар мавжуд ва таърифлаб беринг?

ЖАВОБ: Рақибнинг оёқ қисмини ён, ички ва орқа оёқ чалишлар – ёнма чалиш рақиб оёғини бир зумга чалкашиб кетишига олиб келади. Худди шундай тарзда ички чалиш ҳам бажарилади, фақат рақибнинг оёғи ичкаридан (унинг жанговар жойлашувига нисбатан) ташқарига чиқиб келади.

Орқа чалиш рақиб оёғини орқадан олдинга чиқариб ташлайди ва рақиб узунасига шпагатга ўтириб қолиши ҳам ҳеч гап эмас.

Кўриб чиқилган чалишлар учун оёқнинг бир қисмидан фойдаланилади – оёқ кафти. Инсон танасининг ушбу қисми нозикроқ бўлиб, чалишларни бажаришдан олдин уни мустаҳкамлаб олиш зарур. Бунинг учун кафт билан турли қаттиқликларга уриб туриш лозим. Хусусан, ўриндиқнинг оёқларидан фойдаланиш мумкин. Бошланишига уларни бирон бир юмшоқ мато билан ўраб олиш зарур (масалан эски кўрпача билан). Ва қадамма қадам қаттиқликни ошириб бориб, қуруқ дарахтнинг ўзида машқ қилишингиз мумкин. Ўриндиқ қуламаслиги учун устига бирон бир оғирроқ нарса қўйиш ёки деворга

суяб қўйиш лозим. Чалиш учун сонни олдинги чиқариш шарт эмас. Лекин кўп ҳолларда чалишлар бир неча бор оёқдаги зарбалардан сўнг бажарилади, шунинг учун машқ қилаётганда сонни айланма зарба (раунд - кик) бажараётгандек олдинга чиқариш лозим, аммо зарба бош ва баданга бўлмаганлиги сабабли унчалик юқорига кўтарилмади.

Ёнма ва ички чалишларда оёқ кўтарилган тизза бўйлаб ёндан ҳаракатланади. Сон чалиш учун оёқни шакллантириб, дарҳол пастга ҳаракатни кучайтириш учун тушади.

Агар оёқни чалиш жараёнида рақиб оёғи чалинмаса, бошланғич ҳолатга қайтишга шошиш керак эмас. Оёғингизнинг “қайтариши” ни ишлатиб, ўша ҳолатдан янги зарба бериш мумкин. Масалан, баданга айланма зарба бериш. Аммо яхшиси, самарасиз чалишдан сўнг бошга айланма зарба берган маъқул: чунки бу пайтда рақибнинг эътибори пастки қисмга қаратилган бўлади ва дарҳол эътибор йўналишини ўзгартириши қийин бўлади. Бундан-да самаралироқ бўлиши учун чалиш усулини алдамчи ҳаракат сифатида ишлатиб, асосий зарбани рақибнинг юқори қисмига қаратиш лозим.

Кўп ҳолларда рақибни чалишга эмас, умуман бошқа усулга тайёргарлик кўраётгандек бўлиб чалғитса бўлади – масалан, бошга айланма зарба билан. Бунинг учун тиззани баланд кўтаришнинг ва айланиш импульсини сон даражасига етказишнинг ўзи кифоя.

29. САВОЛ: Жанг вақти нима?

ЖАВОБ: Мусобақа қоидаларида ёки мусобақа ўтказилаётган пайтда шартли белгиланган кикбоксчилар фаолиятини белгиловчи вақт ўлчови.

30. САВОЛ: Жанг қандай ҳолатларда тўхтатилинади?

ЖАВОБ: Жанг вақтидан олдин рефери томонидан хоҳлаган босқичида қўйидаги сабабларга кўра тўхтатилиши мумкин: агар бир кикбоксчи иккинчи кикбоксчи устидан яққол устунликка эришаётганини кўраётган бўлса ва бир кикбоксчи рақибдан куч ва маҳорат бобида ожизлигини кўрса ёхуд жангнинг давоми унинг соғлиғига салбий таъсир қилиши эҳтимоли бўлса; бир ёки иккала кикбоксчининг четлаштирилиши; бир кикбоксчининг ёки секундантининг жангдан бош тортиши; нокаут ҳолатида; кикбоксчининг жангда олган жароҳати оқибатида жангни давом эттира олмаслиги. Сўнги ҳолатда рефери шифокорга мурожаат қилиб, унинг маслаҳатига қулоқ солиши лозим. Профессional кикбоксинг қоидаларига кўра, рефери жангни агар олдинги раундаларда нокаун ҳолатида бўлган кикбоксчи, ҳозирги вақтда жанговар ҳолатда бўлишига қарамасдан аҳволи ёмонлашса, тўхтатиши мумкин. Мусобақалар Қоидалари билан белгиланган вақтдан олдин жангнинг тугаши. Бунинг сабаблари: нокаут, бир кикбоксчининг иккинчи кикбоксчи устидан яққол устунлиги, жиддий жароҳат (шифокор қарорига кўра), бир ёки икки кикбоксчининг четлаштирилиши, кикбоксчи ёки секундантининг жангдан бош тортиши.

31. САВОЛ: Жангнинг тоза вақти деб нимани чунилади?

ЖАВОБ: Рингда жангнинг ҳакам томонидан тўхтатилганидан ташқари кикбоксчиларнинг бевосита жанговар ҳаракатлари вақти.

32. САВОЛ: Жисмоний ҳаракат сифатларини таърифлаб беринг?

ЖАВОБ: – кикбоксчининг жисмоний ривожланиши ва унинг жанговар фаолиятга бўлган лаёқати: куч, тезкорлик, чидамлилиқ, эгилувчанлик ва мувозанатга боғлиқ. Бу асосий жисмоний сифатлар. Булардан ташқари, жисмоний сифатларга 4 та асосий сифатларнинг бирлиги бўлмиш тезлик ва куч чидамлилиги киради.

Куч – кикбоксчилар учун ҳаракат қилинаётганда ривожланадиган динамик куч хос: зарбалар, ҳимояланиш ва ҳаракатланиш. Уринишлар бўйича динамик куч: портловчи

кучга, масалан, бир мақсадга йўналтирилган зарбада; рингда ҳаракатланганда келиб чиқадиган тезкор куч; тезкор бўлмаган ҳаракатларда - ушлаб олишларда намоён бўладиган тез бўлмаган куч.

Тезкорлик - умумий тезлик – турли ҳаракатларда тезликни намоён қилиш. Махсус тезлик – кикбоксчиға хос бир зарба вақтини камлигида, реакциясида, рингда ҳаракатланишида намоён бўлади.

Чидамлилиқ – жанговар фаолият давомида толиқишга йўл қўймаслик. Умумий тайёргарлик (кросслар, чанғида учиш, сузиш, спорт ўйинлари) ва махсус машқлар (спарринглар, соя билан жанглар, шартли ва эркин жанглар, шерик билан машқлар, кикбоксинг анжомлари) ёрдамида тарбияланади.

Эгилювчанлик – кикбоксчининг усулларни (эгилишлар, шўнғишлар ва бошқаларни) керакли амплитудада бажариш қобилияти.

Чаққонлик – жангнинг кутилмаганда ўзгарувчи ҳолатида ўйланган усулларни ўз вақтида ва самарадор қўллаш қобилияти. Кикбоксчининг ҳаракат реакцияларининг тезлиги ва аниқлиги билан чамбарчас боғлиқ.

Мувозанат – жанг пайти ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларини бажараётганда тана мувозанатини сақлаб қолиш қобилияти.

33. САВОЛ: Жойни ўзгартириб ҳимояланишни таърифлаб беринг?

ЖАВОБ: Жой ўзгартириб ишлаш қуйидагиларга бўлинади: а) орқага қадам ва сакраш; б) олдинга қадам; в) ўтиш ва г) ёнга қадам. Орқага қадам ва сакраш “Ҳаракатланишлар” бўлимида кўрсатилганидек тез ва осон бажарилади. Олдинга қадам свингга қарши энг самарали воситалардан бири. Зарба берилаётган пайтда рақибнинг қўли мўлжалга яқинлашиб қолганида кикбоксчи “Ҳаракатланишлар” бўлимида кўрсатилганидек зарба йўналишининг ичига киради ва бунда рақиб кутилмаган қарши ҳужум учун жуда қулай вазият яратади. Олдинга қадам ташлаётганда бошни иложи борича пастроқ тушириш керак, чунки рақиб елкаси ва елка олди билан зарба бераётган бўлади. Шу билан биргаликда рақибнинг иккинчи қўлини тўхтатиш керак. Масалан: рақиб ўнг тарафдан свинг зарбасини бажараяпти. Кикбоксчи олдинга қадам ташлайди, бошини чап елкаси билан ҳимоялаб, ўнг қўли билан рақибнинг чап қўлини тўхтатади. Ўтиш - оёқ чалишмаслиги қоидаси бузилишини тасвирлайдиган энг мураккаб ҳаракатланишлардан бири. Ўтиш кикбоксчи чап оёғи билан итарилиб, уни ўнг оёқ орқасига бир қадам нарига қўяди. Шундан сўнг олдинги ҳолатига қайтади ёки орқага ўнг оёғи билан қадам ташлайди.

Тўғри зарбаларда чап ва ўнг ҳаракатланишлар жуда самарали бўлади.

Ёнга қадам чап ва ўнга бажарилади. Ўнга ён қадам қуйидагича бажарилади: ўнг оёқ ёнга ва чамаси 40 см олдинга сурилади. Ўнг оёқ ортидан чап оёқ ҳам ҳаракатланади, корпус чапдан ўнга қайрилади. Ёнга қадам кикбоксчини рақиб фаолияти айланмасидан чиқариб ташлайди.

Агар ёнга қадамни қарши тўғри зарба билан ёки хук билан биргаликда бажармоқчи бўлса, чап оёқ жойида қолади. Чапга ён қадамда чап оёқ чапга 40 см га сурилади. Товон сиртга қайрилиб чиқади, бел айланмаси чапдан ўнга бурилади. Тана оғирлиги чап оёқга ўтади. Ўнг оёқ жойида қолади. Ёнга чап қадам билан биргаликда рақибнинг юзига ёки корпусига тўғри зарба ёки хук бажарилади.

Чапга ён қадам ўнг қўлдаги тўғри зарбадан ҳимояланиш учун қўлланилади. Қолган вазиятларда у «қочаётган» файтерни ўнг қўлдаги зарбага очиши билан хавфли.

Бизнинг кикбоксчиларимиз ён қадамларни кўп ишлатишмайди. Лекин улар жуда фойдали бўлиб, энг чиройли техник услублар қаторига киради. Орқага қайтиш зарбалардан ҳимояланишнинг энг осон услуби. Камчилиги - қарама-қарши зарбаларни беришга шароит яратмайди ва шунинг учун фаол ҳимояланиш деб ҳисобланмайди.

34. САВОЛ: Яқин масофада жанг олиб бориш нима?

ЖАВОБ: Яқин масофадаги жанг пастдан ва ёндан берилган қисқа зарбалар ёрдамида олиб борилади; бунда спортчилар бир-бирига яқин келишади. Кикбоксчи жамланган: бош пастга туширилган, ўз вақтида олдинга чиқариб, рақибга зарба беришга имконият қолдирмаслик учун қўллар бош томон сал тортилган.

Кикбоксчилар яқин масофада жойлашган бўлса, деярли икки ҳолатда бўлиши мумкин:

- 1) бевосита бир-бирига тегмасдан, қўл ва оёқлар билан бемалол ҳаракатланиш;
- 2) кўкрак, елка, бош билан елка ва кўкрак, рақиб қўлларига қўли билан устидан ёки пастдан тегиб туриши мумкин.

Яқин масофадаги жанг кучли қисқа зарбалар билан ҳаракат қилмоқчи бўлган кикбоксчи томонидан таклиф қилинади; яқин масофадаги жанг икки кикбоксчи учун мажбурий ҳолда юзага келиши ҳам мумкин. Мажбурий жанг кўп ҳолларда бир кикбоксчи яқин масофада жанг олиб боришни билмаган ва истамаётганда келиб чиқади: у рақибни ушлаб қолади, унинг ҳаракатланишига ҳалақит беради (ва бунинг учун ҳакамдан огоҳлантириш олади). Баъзида икки кикбоксчи учун ҳам яқин масофадаги жанг қулай бўлиши мумкин. Яқин масофадаги жанг фаолроқ, тўлиқроқ ва қизиқарлироқ ўтади. Кикбоксчилар бир-бирига яқин турганлиги сабабли зарбаларга фақат рақиб қўлини остидан ёки устидан ушлаб қолиб жавоб бериши мумкин. Кикбоксчилар бир-бирига тегиб турганлиги сабабли асосан сезги органлари билан ҳаракатланади. Рақиб таналарининг бевосита алоқасини назарда тутувчи кикбоксчиларнинг қисқартирилган масофадаги жанги. Яқин масофадаги жангда кикбоксчилар қисқа зарбалар беришади (тўғри, пастдан, ёнлама). Ушбу масофада кикбоксчи ҳимояга алоҳида эътибор бериши лозим. Унинг жанговар жойлашуви танадаги ожиз жойларни беркитиш учун максимал жамланган бўлиши зарур. Кикбоксчи рақибдан зарбалари етарлича кучли ва кескин бўлишини таъминлайдиган масофада бўлиши керак. Бундан ташқари, тана оғирлиги марказини ўзгартириб, кикбоксчи зарба бериш ва ҳимояланиш учун яхши вазият яратади. Яқин масофадаги жангда масофани яхшилаб аниқлаш керак. Масофани хато ҳисоблаш, рақибга яқин масофада эҳтиётсиз ҳаракатларни амалга ошириш қутилмаган бошга берилган зарбаларга олиб келиши мумкин ва оқибатда бу жароҳатларга олиб келади (лат ейишлар, қошларнинг ёрилиши ва бошқалар). Яқин масофадаги жанг кикбоксчидан ҳаракат сезгиларининг нозик даражасини талаб этади.

35. САВОЛ: Яқин масофадаги жангга кириш нима?

ЖАВОБ: кикбоксчининг махсус усул ва воситалар ёрдамида рақибга бевосита яқинлашиши.

36. САВОЛ: Яқин масофадаги жангдан чиқиш нима?

ЖАВОБ: кикбоксчини узоқ масофага пассив қайтиши ёки актив зарбалар билан қайтиши.

37. САВОЛ: Жангдаги яқин масофа ва ундагихимоя нима?

ЖАВОБ: Жангда рақиб яқин масофада бўлгани учун фақатгина кейинги зарбаларни бериш мумкин: баданга, бошга чап ва ўнг қўл билан қисқа тўғри зарбалар, хук, апперкот.

а) Чап қўлдаги қисқа тўғри зарба. Чап қўлдаги қисқа тўғри зарбани бериш техникаси қуйидагича: тана оғирлиги ўнг оёққа сурилади, чап оёқ сал эгилган, бир вақтнинг ўзида чап елка олдинга бурилади ва ярим букилган чап қўлда қуёш тўқимасига, юрак атрофига ва қовурғалар остига қисқа зарба берилади.

б) Ўнг қўлдаги қисқа тўғри зарба. Ўнг қўлдаги қисқа тўғри зарбани беришда ўша ҳаракатлар бажарилади. Фақат тана оғирлиги чап оёққа ўтказилади ва олдинга ўнг елка бурилади.

в) Апперкот. Апперкотда қўл пастга туширилади, кафт тепага бурилади, қўл тўғри бурчак остида букилган ҳолатда қолади, тана оғирлиги қарама-қарши оёққа ўтказилади ва хужум қилаётган қўлнинг елкаси олдинга қайирилади ва бир вақтнинг ўзида қўл пастдан тепага ҳаракатланади.

г) Хук. Хук бажарилаётганда қўл орқага деярли сурилмайди, тирсак ва елка олди елка баландлигига кўтарилади, тана оғирлиги қарама қарши оёққа ўтказилади ва қўл елка билан бир вақтнинг ўзида горизонтал бўйича айланма ҳаракат қилади. Елка ва елка олди тўғри бурчак ҳосил қилади, панжа кафти ичкарига қараган бўлади, бош бармоқ тепага.

Яқин масофадаги жангда тана белда эгилган ва олдинга букилган, оёқлар сал эгилиб елка кенглигида (бир оёқ сал орқада бўлиши мумкин) бўлади, тана оғирлиги икки оёққа бирдай тақсимланган ва бир мақсадга йўналтирилган зарбада олдинга чиққан оёққа сурилади. Кикбоксчилар кўп ҳолларда бошлари билан бир- бирининг елкасига тиралиб олишади, бу уларга эркин ҳаракатланишга, кучли зарба беришга ва бошини зарбалардан ҳимоя қилишга йўл қўймайди. Баъзи кикбоксчилар танасини тўғри ушлаб, рақиб ҳаракатларини чегаралайди, ва одатда қўлларини рақиб қўлига қўяди ёки қўлтиғи остига ўтказишади. Бу қоидабузарлик ҳисобланади. Яқин масофада жанг олиб бориш учун кикбоксчилар авваламбор ҳаракатланиш, зарба бериш, ҳимоявий ҳаракатлар ва сўнг қарши зарбаларни жавоб ва қарама - қарши шакллари техникасини мукамал эгаллаши лозим.

Яқин масофада жанг олиб боришда юқори ривожланган мушак – ҳаракат сезгиларини, бўшашиш ва жамланишни, ўз рақибини сезишни билиши лозим. Яқин масофа жанги санъати билан таниш бўлган кикбоксчилар ушбу масофада дам олишни ҳам билишади; яқин масофада жанг олиб боришни билмайдиган кикбоксчилар ўта кўп чарчайди ва тез - тез рақибни ушлаб олади. **Яқин масофадаги жанг Ҳимояси** – яқин масофадаги жангда қуйидагича ҳимояланиш мумкин: бошни пастга эгиш, бошни орқага ёки ёнга буриш, тирсак билан ёпиниб олиш. Барча зарбалар бошиданоқ тўхтатилади. Хукдан бошни ҳимоялаш учун елкани тепага кўтариб, бошни эгиш зарур. Шундай қилинса, зарба бошнинг устидан ўтиб кетади.

38. САВОЛ: Зарбалар учун ожиз жойларни айтиб беринг?

ЖАВОБ: Кикбоксчининг тана ва бошидаги зарбалар учун энг ожиз жойлар: пастки жағ, томоқнинг ён қисми, қориннинг юқори қисми. Ушбу нуқталарга берилган зарбалар қон – томир тизими ҳолатида, нафас олиш органларининг функционал ўзгаришларига, ўзини йўқотиб қўйишга олиб келади. Агар бундай ўзгаришлар кескин равишда юз берса, қисқа вақтга ўзидан кетиб қолиши мумкин.

39. САВОЛ: Мандат комиссияси нима?

ЖАВОБ: Ҳар бир мусобақа олдидан мусобақага кикбоксчиларни (жамоаларни) қўйиш ҳақидаги масалани ҳал қилиш учун тузилади. Мандат комиссиясига қуйидаги ҳужжатлар топширилиши керак: мусобақаларда қатнашиш ҳақида аризаси, иштирокчиларнинг классификацияли чипталари, ҳужжатлар (кикбоксчи паспорти), шахсини аниқлаштирувчи

ва суғурта полиси (республика ёки ундан юқори миқёсдаги мусобақаларда). Мандат комиссияси ишлари натижаси бўйича бош ҳакам кикбоксчини (жамоани) мусобақаларга қўйиш, қўймасликни ҳал қилади.

40. САВОЛ: Манёвр масофаси ва ҳаракатлари нима?

ЖАВОБ: Кикбоксчининг узоқ масофани сақлаш ниятида ҳимоявий ва узоқ ҳужумкор масофада қайтиш (орқага, ёнга), сайд – степлар (ёнга қадамлар, орқага, чапга, ўннга бурилиш) билан манёвр қилиш. Маълум бир тактик вазифани бажариш учун қулай вазият танлаш мақсадида кикбоксчининг ҳаракат ва ҳимоялари ёрдамида амалга оширилади.

41. САВОЛ: “Масофа сақловчи” кикбоксчи деб қандай кикбоксингчига айтилади?

ЖАВОБ: Узоқ масофада жангнинг техник – тактик усулларини қўллай оладиган спортчи.

42. САВОЛ: Жанг ҳолатида қандай ҳаракатлар ман қилинган?

ЖАВОБ: – кикбоксчининг мусобақалар Қоидаларида белгиланган, рефери томонидан жазоланадиган (танбех, огоҳлантириш, четлаштириш) ҳаракатлари.

Кикбоксинг бўйича мусобақаларда ман қилинган ҳаракатлар: рақибни итариш, оёғини босиш, арқонларни ушлаб туриш ёки улардан фойдаланиб зарба кучини ошириш, қўлқопларни, бошни, қўлни, рақиб танасини ушлаб олиш ёки ёпишиб олиш, қўлқоп билан рақиб юзини ва бошини босиш, кураш тушиш, рақибни ушлаб туриш ва зарбалар бериш, қўлини қўли остига тикиш, бели ёки орқаси билан қайрилиши, чўзилган қўл билан рақибни масофада ушлаб туриш, пассив жанг олиб бориш, баданни ёғли моддалар, крем, вазелин билан артиш қатъий ман қилинади. Кикбоксчи жанг пайтида гаплашиш ҳуқуқига эга эмас. Бундан истисно бўлиб у жангни тўхтатиш илтимоси билан мурожаат қилганда ҳисобланади.

Бундан ташқари:

- ушлаб олиш ва оғриқ усулларини қўллаш (джиу- джитсу, айкидодагидек аъзоларни қисиш);
- баланд улоқтиришлар (сондан юқори);
- оёқ кафти юқорисидан чалишлар;
- бўйин орқасига, белига, аъзоларига, човга зарбалар;
- очиқ қўлқоп билан, ички томони, тирсаклар, бош, муштнинг ён томони билан (ярим контакт жангларида рухсат этилган), муштнинг пастки ёки юқори (ярим контакт жангларида), қўлнинг ички томони (ярим контакт жангларида), биллак билан зарбалар;
- ерга ёки ринг арқонларига суяниб тактик ҳаракатлар;
- йиқилган рақибни уриш.

Ҳаваскор кикбоксингда – Бэкфист – қўлни айлантририб бажарилган зарбаси қатъий ман қилинган.

Бундан истисно: кўргазмали махсус жанглар ҳамда спорт ринги ташқарисидаги юз берган ҳақиқий жанглар ҳолати.

43. САВОЛ: Мураббийлар кенгаши диганда нимани чунаси?

ЖАВОБ: Энг тажрибали ва ҳурматли мураббийлардан ташкил топган жамоат ташкилоти. Республика ва вилоят Ассоциация мажлисида очиқ сайлов йўли билан сайланади. Мураббийлар кенгашининг вазифалари: мамлакатда ва вилоятларда кикбоксинг ривожланиши бўйича кикбоксинг Ассоциациясининг тегишли мураббийлар кенгашлари ишини бошқариш; ўқув – машғулот услубини аниқлаб, уни кикбоксчилар маҳоратини ривожлантириш ва оширишнинг самарали усулларига йўналтириш; терма

жамоалар федератив таркибини ва ҳакамлик қиладиган рефериларни тавсия қилиш; мураббий кадрларнинг маҳоратини ошириш бўйича иш олиб бориш; мусобақалар, ўқув – машғулотлар режасини тузиб, уларнинг ўтказилишини назорат қилиш.

44. САВОЛ: Мусобақа низом нима?

ЖАВОБ: Бирон бир ташкилот фаолиятини белгиловчи қоидалар йиғиндиси. Ҳаваскор ва профессионал кикбоксингнинг барча ташкилотлари (федерациялар, ассоциациялар ва бошқалар) ўз қоидалар тизимига – низомга эга.

45.

САВОЛ:

Мусобақаларнинг бош ҳаками ва мажбуриятлари нималардан иборат?

ЖАВОБ: Мусобақаларни ўтказиётган ташкилот томонидан тайинланади. Мусобақаларни Қоидалар ва Низом билан қатъий мувофиқликда ўтказилади. Ҳакамлар коллегияси ва котибият ишини бошқаради, ён ҳакамлар қайдномаларини ўрганади, ғолибни аниқлаб, қарорни маълумот берувчи ҳакамга билдиради. Мусобақалар бош ҳакамнинг мажбуриятлари Қоидаларда белгиланган. Уларнинг асосийлари: бош ҳакам, агар мусобақаларнинг жойи, анжомлари ва ускуналари Қоидалар талабларига жавоб бермаса, мусобақани бекор қилиш ҳуқуқига эга; бош ҳакам мусобақаларни, агар бирон нарса уларнинг сифатли ўтказилишига ҳалақит қилса, тўхтатиб қўйиши ёки танаффус эълон қилиши мумкин; бош ҳакам рефери жангни тўхтатмаса, аммо бир кикбоксчининг яққол устунлиги буни талаб қилса, жангни тўхтатиши ёки рефери хатога йўл қўйиб жангни тўхтатганда, жангни давом эттириши мумкин; бош ҳакам четлаштирилган кикбоксчини совриндан маҳрум қилиши мумкин, ҳакам категориясини пасайтириш ҳақида ариза ёзиши ҳам мумкин ва б.

46.

САВОЛ:

Мусобақаларнинг бош котиби ва мажбуриятлари нималардан иборат?

ЖАВОБ: Мусобақаларни ўтказиётган ташкилот томонидан тайинланади. Котибият ишини бошқаради, мандат комиссияси ишида иштирок этади, мусобақалар протоколинини ва барча ҳакамлик ҳужжатларини олиб боради. Мусобақалар ҳақида ҳисобот тайёрлайди, кикбоксчилар классификацияли чипталарига ушбу мусобақадаги ғалабалар ҳақида белгилар киритади, кикбоксчи нокаутга учраганлиги ҳақида белги қолдиради, жамоа вакилларини, журналистларни ва ҳакамлик коллегияси аъзоларини зарур маълумотлар билан таъминлайди.

47. САВОЛ: Нокаут нима?

ЖАВОБ: Кикбоксчининг 10 сония ва ундан кўп вақт давомида жангни давом эттира олмаслиги ҳолати. Қуёш тўқимасига, чаккага, бурунга, томоқнинг ён томонига, қовурғаларнинг чап ва ўнг остига, лекин кўп ҳолларда – пастки жағга берилган зарба натижасида юзага келади. Бунда нафас олиш ва қон айланиш функциялари бузилади, бош айланиши ёки ўзини тўлиқ йўқотиб қўйиш оқибатларига олиб келиши мумкин. Одатда нокаутдан сўнг кикбоксчилар ўзига 2-3 дақиқадан кейин келади, агар бу жараён узоқроқ давом этса ёки кикбоксчи боши айланаётганидан, кўнгли айнаётганидан нолиса, уни дарҳол касалхонага ётқизиш лозим. Кўп ҳолларда нокаут машғулотларни ҳаддан ташқари кўплигидан ёки назоратсиз вазн камайтириш натижасида ҳам бўлиши мумкин. Нокаут оғир жисмоний ва руҳий жароҳат ҳисобланади. Рингда нокаутга учраган кикбоксчига шифокор ва секундантлари ёрдам кўрсатади. Нокаут натижасида мағлубиятга учраган ёки нокаут ҳолатида бўлган кикбоксчига таркибида бош ҳакам, бош шифокор ва ушбу жангда ҳакамлик қиладиган рефери бўлган комиссия маълум бир муддат (6 ой) давомида мусобақа ва спаррингларда қатнашиш ман қилинади ва классификацияли билетидан кикбоксчини нокаутга учраганлиги ҳақида белги қўйилади.

Нокаутни олдини олишнинг асосий воситалари: кикбоксчининг спорт маҳоратини ошириб бориш. Реферининг квалификацияли ҳаракатлари, кикбоксчи кийим – бошидаги барча ҳимоя элементларини қўллаш (ниқоб, қўлқопларнинг аниқ вазни), бутун мусобақа давомида сифатли тиббий назорат.

Рингда шундай бўлиши мумкинки, бир вақтда берилган зарбалар натижасида икки кикбоксчи ҳам нокаут ҳолатига тушиб қолади. Агар бу 1 - раундда юз берган бўлса жанг бўлмаган ҳисобида бўлади. Агар бундай вазият 2 ёки 3 - раундда юз берган бўлса – учрашув натижаси нокаутдан олдинги раундларга қараб ён ҳакамлар томонидан аниқланади.

48. САВОЛ: Ноқдаун нима?

ЖАВОБ: Кикбоксчининг рефери фикрига кўра жангни давом эттира олмайдиган ҳолати (қулаган ёки қуламаган вазиятда). Рефери кикбоксчини ноқдаунга учратган зарбани пайқаб, «Стоп!» буйруғини бериб ҳисобни очади. «Стоп!» буйруғидан бошлаб то «Бир!» дегунига қадар 1 сония вақт ўтиши лозим. Ҳар бир сония қўлнинг кескин ҳаракати ёрдамида олиб борилиши зарур, кикбоксчи сониялар ҳисобини нафақат эшитиши, балки кўриши учун ҳам шундай қилинади. Ҳисоб очилгандан сўнг кикбоксчи бетараф бурчакка йўл олиши лозим. Агар кикбоксчи буни бажаришга шошмаётган бўлса, ҳисоб тўхтатилиб, бурчакка йўл олмагунча давом эттирилмайди. Бу ҳолатда ҳисоб тўхтатилган сондан давом эттирилади. Кикбоксчи ўзига келиб жанговар ҳолатни эгаллаши ва жангга тайёрлигини кўрсатиши лозим. Рефери бунга қарамасдан ҳисобни давом эттиради ва «Саккиз!» сўзидан сўнг жангни давом эттиришга рухсат берувчи «Файт!» буйруғини беради. Агар (жанговар ҳолатга қарамасдан) рефери кикбоксчи ҳали ҳам ноқдаун ҳолатида деб ҳисобласа, у санашни 10 гача давом эттиради ва «Аут!» буйруғини бериб, кикбоксчини нокаут натижасида мағлубиятга учради, деб эълон қилади. Агар кикбоксчи ноқдаунга раунд сўнгида учраса, рефери одатдагидек кикбоксчи ноқдаун ёки нокаут ҳолатида эканлигини аниқлаш учун санашни давом эттираверади. Жаҳон, минтақа чемпионатлари финал жангларининг сўнги раундлари бундан истисно. Ҳисоб финал жанги якуни ҳақида билдирувчи гонг чалиниши биланоқ тўхтатилади ва ғолиб ён ҳакамлар қайдномалари бўйича аниқланади.

Катта ёшли кикбоксчилар халқаро мусобақаларида жанг бир раундда 3 ноқдаунгача давом этади. Бундан кейин жанг тўхтатилади ва рефери бир кикбоксчини иккинчи кикбоксчи устидан яққол устунлиги сабабли ғалабани эълон қилади ва ён ҳакамлар бу ҳақида ҳакамлик қайдномаларида белгилаб қўйишади.

Ҳаваскор кикбоксинг Қоидаларидан фарқли ўлароқ профессионал кикбоксчилар ўртасида мусобақалар ўтказилганда рефери ҳисобни фақатгина кикбоксчи зарба натижасида қулса ёки арқонларга бемажол осилиб қолсагина очади. Агар кучли зарба ўтказиб юборган кикбоксчи оёқда туриб қолса, ҳисоб очилмайди. Агар кикбоксчи зарба натижасида арқонлардан ташқарига чиқиб кетса, унга бировнинг ёрдამисиз рингга қайтиб жанговар ҳолатни эгаллаши учун 20 сония вақт берилади. Бу вазиятда у рефери ҳисоби якунини оёқда туриб эшитиши мумкин. Агар кикбоксчи рингга ўзи мустақил қайтишни эплай олмаса, жанг тўхтатилиб, у мағлубиятга учраган бўлади. Агар раунд давомида кикбоксчи ноқдаунга учраса рефери унинг ҳолати хафвсиз деб билса, жанг давом эттирилади. Лекин жанг рефери жангни давоми кикбоксчи соғлиғига салбий таъсир қилиши мумкин деб ҳисобласа ёки секундант жангни тўхтатиш ҳақида белги берса, хоҳлаган пайтида тўхтатилиши мумкин.

49. САВОЛ: Мусобақада Норозилик нима?

ЖАВОБ: Жамоа вакили ёки мураббийнинг мусобақалар Қоидалари ёки Низоми бирон - бир иштирокчи ёки раҳбарият аъзоларидан бири (ҳакамлар, ҳакамлар ёрдамчи

аппаратининг шахси) бузганлиги ҳақидаги ёзма аризаси. Норозилик қоида бузилган пайтдан 30 дақиқа ичида билдирилади. Агар қоидабузарлик якуний жангда юз берган бўлса, норозилик оғзаки тарзда дарҳол билдирилиб, сўнгра ёзма расмийлаштирилиши керак. Аризада Қоидалар ёки Низомнинг қайси параграфи ёки пункти бузилганлиги кўрсатилиши лозим. Мусобақалар икки ёки ундан ортиқ майдонларда ўтаётганда мусобақалар бош ҳаками рингдаги ёки татамидаги қоидабузарликни сезмай қолиши мумкин. Бу ҳолатда қоидабузарлик акс этган видеотасма топширилиши зарур. Асоссиз норозилик жамоа вакили ёки мураббийни четлатишга олиб келиши мумкин.

50. САВОЛ: Мусобақа Рефериси ким?

ЖАВОБ: Рефери Рингдаги ҳакам. Рефери мажбуриятлари: жанг олдидан кикбоксчи капаси, қўлқоплари, бандажи, шиткиларини ва футларини текшириши керак; ён ҳакамлар ва навбатчи шифокорни жойидалигини текширади; жанг олиб боришнинг қоидаларга мувофиқлигини назорат қилиши; кикбоксчи ноқдаунга учраган вақтини аниқ белгилаб, у жанг олиб боришга тўлиқ тайёрлигига амин бўлади. Агар 8 сониядан сўнг кикбоксчи жанг олиб боришга тайёр бўлмаса, ҳакам ҳисобни 10 гача давом эттириб, рақибини ғолиб деб эълон қилади; жангдан сўнг ён ҳакамлар қайдномаларини, йиғиб олиб, тўғри тўлдирганлигини текшириб, уни бош ҳакам ёки ҳайъатга топширади; агар кикбоксчи жароҳат олса ва жангни давом эттира олмаса, рефери жангни тўхтатиши ва ғолиб ҳақида қарор қабул қилиб, ушбу қарорни бош ҳакамга (ҳайъатга тақдим қилинади) ва ён ҳакамларга етказди. Маълумотчи ҳакам томонидан ғолиб фамилияси эълон қилинганидан сўнг ғолиб қўлини кўтаради. Рефери ҳақли: қоидаларни бузганлиги ёки буйруғини бажармаганлиги учун кикбоксчига танбеҳ бериши, огоҳлантириши ёки четлаштиришга; кикбоксчи секундантга, агар у жанг ўтишига ҳалақит қилаётган бўлса, танбеҳ бериш, огоҳлантириш ёки мусобақалардан озод қилиши мумкин; кикбоксчиларга, ҳакамларга ва секундантларга боғлиқ бўлмаган сабабларга кўра жангни тўхтатиши.

Рефери ғолибни мустақил эълон қилиши мумкин: бир кикбоксчининг иккинчи кикбоксчи устидан устунлиги яққол бўлса ёки кикбоксчилардан бири жангни давом эттира олмаса; кикбоксчилардан бирини етарлича тайёр бўлмаганлиги ёки қоидаларни бузганлиги учун четлаштириши мумкин; бир кикбоксчининг ёки секундантининг жангдан бош тортиши; нокаут ҳолатида; кикбоксчи рингга чиқмаганлиги сабабидан. Жангни бошқаришда рефери уч буйруқ: “Файт!”, “Стоп!”, “Брэк!” дан фойдаланади. Кикбоксчилар жангини бошқариб, рефери шартли белгилардан фойдаланади.

Рефери жанг давомида юзага келадиган барча кутилмаган, Қоидаларда белгиланмаган ҳолатларда мустақил қарор қабул қилади. Реферининг кийми: қора шим, оқ кўйлак, “бабочка” галстуги, пошнаси энгил туфлилар ёки қора кроссовкалар.

Рефери бетараф шахс бўлиб, кикбоксчи тааллуқли бўлган Федерация, клуб, мамлакат аъзоси бўлиши мумкин эмас. Ҳар бир жуфтлик кикбоксчи учун реферини тайинлаш қуръа ташлаш йўли билан ёки бош ҳакам қарори билан бажарилади.

Агар жанг давомида реферининг савияси пастлиги аниқланса, жанг тугамасданоқ алмаштирилиши мумкин.

51. САВОЛ: Реферининг шартли ҳаракатлари нималардан иборат ва кўрсатиб беринг?

ЖАВОБ: Рингда кикбоксчилар жангини олиб бориб, рефери ўзи кўрсатадиган ва кикбоксчиларга тушунарли бўлган бир қатор шартли ҳаракатлар. Белгини кўрсатишдан олдин рефери «Стоп!» буйруғини беради ва қоидани бузган кикбоксчига кўрсатади. Огоҳлантиришни эълон қилаётганда, «Стоп!» буйруғидан сўнг рефери айбдор

кикбоксчини қўли билан кўрсатиб, аввал қоидабузарлик шаклини кўрсатади ва шундан кейин белгиланган усулда огоҳлантириш ҳақида хабар беради.

- Белдан пастга берилган зарба – қўлнинг ёни билан белнинг чизиғидан кўрсатиб, пастга тушириш;
- Тиззадан пастга зарба – қўлнинг ёни билан тизза чизиғидан ўтказиб, пастга тушириш;
- Бош билан зарба – (ёки ҳавфли ҳаракат) – қўлнинг ёни билан пешонага тегиб, уни олдинга ҳаракатлантириш;
- Очiq қўлқоп билан зарба – (унинг ёни ёки сиртқи томони билан зарба бериш) – бармоқлар билан кафтга уриб қўйиш (ёнига ёки сиртқи томонига);
- Ушлаб олиш (бош, қўлларни, оёқларни, қўлқопларни ёки танани) – ёки қўл билан ушлаб олмоқчи бўлгандек ҳаракат қилиш, иккинчи қўли билан эса зарба бериш (Ориентал зарбасидан ташқари)
- Ушлаб олиб зарба бериш – бир қўл билан ушлаб олмоқчи бўлгандек ҳаракатланиб, иккинчи қўл билан эса зарба бериш;
- Паст эгилишлар – қўлнинг ёни билан пешонага тегиб пастга кўрсатиш;
- Қўл билан рақиб юзини босиш – қоидабузарлик бўлган ҳолатни бир қўл билан иккинчи қўлга уриб қўйиш;
- Рақибга орқасини ўгириш – пастга туширилган қўл билан айланма ҳосил қилиш;
- Белга зарба – кафт билан белнинг зарба берилган жойига кўрсатилади;
- Арқонларни зарба бериш мақсадида ишлатиш – арқонларга сал суяниб, ман қилинган ҳаракатни бажариш.

52. САВОЛ: Секундант ким?

ЖАВОБ: Кикбоксинг мутахассиси, кикбоксчига жанг олдидан ва яқунланганда, ҳамда раунд ораларида ёрдам беради. Жанг олдидан супага секундант ва унинг ёрдамчиси чиқади, рингга эса фақат секундант чиқади. Жанг пайтида на секундант, на унинг ёрдамчиси рингда қололмайди. Раунд бошланишидан олдин улар супадан ўриндиқлар, сочиқлар, челакларни олиб ташлаши зарур. Секундантда кикбоксчиси учун сочиқ ва губкаси бўлиши керак. Жанг пайтида секундант ва унинг ёрдамчиси кикбоксчига ҳеч қандай маслаҳатлар бера олмайди. Агар улар ушбу қоидани бузишса, огоҳлантирилиши ёки четлаштирилиши мумкин. Секунданти ва унинг ёрдамчиси қоидани бузганлиги учун кикбоксчи ҳам огоҳлантирилиши ёки четлаштирилиши мумкин. Жанг пайтида имо - ишора ва сўзлар билан томошабинларга мурожаат қилаётган секундант ва унинг ёрдамчиси секундантликдан тур охиригача четлаштирилиб, зални тарк этиши лозим. Агар ушбу қоида яна бир бор бузилса, секундант ва унинг ёрдамчиси секундантликдан мусобақалар яқунлангунича четлаштирилиши мумкин. Агар секундант жанг давоми кикбоксчи соғлиғи учун салбий таъсир қилишини кўрса, у (рингга губка ёки сочиқни ташлаб) жангдан бош тортиши мумкин. Агар ушбу пайтда рефери жангни тўхтатиб, ҳисобни очган бўлса, ҳисоб якунини кутиб туриб, сўнг қарорини билдириши лозим.

53. САВОЛ: Рингга губка ёки сочиқни ташлаш нима?

ЖАВОБ: Қоидаларда белгиланган, ўз кикбоксчиси мағлубиятини тан олган секундантнинг ҳаракати.

54. САВОЛ: Промоутер ким?

ЖАВОБ: Профессионал кикбоксинг вакили ҳамда у томонидан ушбу матчни ўтказиш ҳақини сотиб олган ташкилот билан барча ташкилий ва молиявий масалаларни ечишига ваколат берилган. Промоутер кикбоксинг жанглари ва томошалар ташкил қиладиган фирма раҳбари бўлиши мумкин.

55. САВОЛ: Профессионал кикбоксинг?

ЖАВОБ: Профессионал клубга тегишли, мусобақаларда профессионал кикбоксинг қоидалари бўйича ва пул мукофоти учун қатнашаётган кикбоксчи.

56. САВОЛ: Руҳий тайёргарлик?

ЖАВОБ: Мусобақаларга пухта тайёргарлик кўриш ва иштирок этиш учун зарур бўладиган кикбоксчи руҳий ҳолати ва сифатларини шакллантириш ҳамда мукаммаллаштириш жараёни.

Руҳий тайёргарлик мураббий томонидан психолог ёки психо-гигиенист врач ҳамда кикбоксчининг ўзи амалга оширадиган руҳий ўзига таъсир ўтказишлари ёрдамида амалга ошириладиган руҳий ва педагогик таъсирларнинг тизимидан ташкил топган. Руҳий тайёргарликни ўтказиш самарадорлиги мураббий ва спортчининг ўзаро ҳамфикрлигига боғлиқ. Бунда кикбоксчи мураббийнинг руҳий кўрсатмаларини фаол бажаришга интилиши, ўзига таъсир ўтказиш усулларини эгаллаб, доимо уларни машғулот ва мусобақалар вақтида қўллаши. Руҳий тайёргарлик 3 бўлимга ажратилади: 1 – узоқ машғулот жараёни ва тартибига руҳий тайёргарлик кўриш. Тайёргарлик давомида ғалабага интилиш сабаблари, руҳий чидамкорлик ва юқори юкламаларни руҳий енгиб ўтиши, ирода сифатлари, шахслараро муносабатлар шаклланади ва мукаммаллаштирилади; 2 - мусобақаларга умумий руҳий тайёргарлик. У ҳиссиётлар барқарорлигини, ўзига ишончни, ўзини бошқара олишни, шериклар билан мусобақа муносабатларини ижобийлаштиришни назарда тутди; 3 – бўлажак маълум бир мусобақага махсус руҳий тайёргарлик.

57. САВОЛ: Руҳий чидамкорлик?

ЖАВОБ: Турли шароитларда кикбоксчининг руҳий жараёнларнинг юқори даражасини сақлаб туриш қобилияти: зарба бераётганда ва ҳимояланаётганда мушак - ҳаракат сезгиларининг, жойни, зарбалар кучини идрок этиш, тез фикрлаш, реакция тезлиги. Яхши руҳий чидамкорликка эга кикбоксчилар жанг шароитида аниқ ва тез мўлжални, рақибгача бўлган масофани, ҳаракатларининг тезлигини аниқлай олади ва унга ўз вақтида жавоб қайтара олади. Руҳий чидамкорлик кикбоксчининг асаб тизими ҳолатига, мақсадларига, интилганлигига, матонатига ва эътиборини бир жойга жамлай олишига боғлиқ.

58. САВОЛ: Сохта жанг нима?

ЖАВОБ: Рақиб билан келишув асосидаги жанг. Кикбоксчиларнинг кўрғазмали чиқишларида ёки машғулотлар давомида у ёки бу тактик комбинацияларни ишлаб чиқишда фойдаланилади. Расмий учрашув, мусобақаларда – йўл қўйилмайди. Сохта жанг олиб боришда айбланган кикбоксчилар четлаштиришгача жазоланиши мумкин.

59. САВОЛ: Юқори тезликда ҳаракат қилаётган рақибга қарши қандай жанг олиб бориш керак?

ЖАВОБ: Бундай ҳолатда кикбоксчи доим ҳужум ва қарши ҳужум қилади. У кучли зарбага эга эмас, аммо жуда ҳаракатчан, чидамли ва кучли иродага эга бўлади. Зарбалар остида бўлиб, у рақиб ташаббусини тўхтовсиз ҳужум билан йўқ қилмоқчи бўлади.

Бундай рақибга қарши яхши чидамлилиқ бўлиши зарур; аммо унинг услубини қабул қилиш мумкин эмас. Асосий мақсад – унинг ҳужумини аниқ, тез ва кучли зарба билан тўхтатиш, хато қилишга мажбур қилиш керак ва шу вақтда кескин аниқ зарбалар бериш зарур.

Бундай рақибга қарши жангда фикр бир жойга жамланган бўлиши керак, эгилиш ва шўнғишлар билан ҳимоялана олиш ва очилган жойга самарали зарба бериш учун пайт пойлаш керак.

60. САВОЛ: Жангда Яққол устунлик нима?

ЖАВОБ: бир кикбоксчининг иккинчи кикбоксчига қараганда шубҳасиз жисмоний ёки техник устунлиги. Бу вазиятда рефери жангни вақтидан олдин тўхтатиш ҳуқуқига эга. Ён ҳакамлар ҳакамлик қайдномаларида рефери қарори белгиланган – ЯУ шартли белгиси билан кўрсатилиши керак. Халқаро мусобақалар ўтказилганда – RSC , рефери тўхтатган жанг деб таржима қилинувчи белги қўйлади.