

## 복싱에서 선수의 심리적 준비를 제어하는 새로운 방법



## 러시아 내무부 관리 아카데미

"러시아 권투 팀의 예에서) 선수의 수행에 무의식적 스트레스 요인의 영향"

러시아 내무부 관리 아카데미는 "개인, 사회 및 국가의 안보를 위협하는 현대적 조건에서의 스트레스 저항" 주제에 관한 국제 과학 및 실무 회의를 개최했습니다.

이 회의에는 러시아 내무부, 아르메니아 공화국, 키르기스 공화국, 타지키스탄 공화국, 러시아 연방 보안 국, 러시아 검찰 아카데미, 러시아 국방부 장관, 러시아 비상 상황 부, 러시아 사법부, 러시아 사회 과학 연구소의 대표들이 참석했습니다.

컨퍼런스는 Alexander Ivanovich Balykin이 진행했습니다. 그는 러시아의 스포츠 심리학 전문가입니다. 심리학에서 발명의 저자. 그의 보고서는 "운동 선수의 성과에 스트레스 요인의 영향 (예 : 러시아 국가 복싱 팀)"이라는 제목을 붙였습니다.



## 복싱에서 선수의 심리적 준비를 제어하는 새로운 방법



발리 킨 알렉산더 이바노비치

모스크바, SCOLIFK 응용 스포츠 및 익스트림 액티비티 부서  
직원.

ARS Harmony LLC 사무 총장, 이메일 : b2000s@yandex.ru

### 연구의 관련성.

스포츠 활동은 높은 스포츠 결과를 달성하고 경쟁에서 승리하는 것을 목표로합니다. 올림픽 운동은 점점 더 강해지고 있습니다.

세계 기록 달성이 점점 더 높아지고 있습니다. 물리적 능력, 전술 및 훈련 기술과 실무의 경계. 따라서 코치와 운동 선수는 운동 능력을 향상시키는 추가 자원을 찾는 심리적 방법을 사용할 가능성을 고려하기 시작했습니다.

저자는 세계 경험에 대한 많은 연구를 수행했습니다. 그는 태권도, 복싱, 레슬링, 테니스, 농구, 조정, 사격 등 러시아의 스포츠 연맹 및 국가 대표팀에서 일했습니다. 저자는 운동 선수의 자원을 진단하고 공개하는 새로운 방법을 발견했습니다. 정서적 반응을 관리하는 방법; 정서적 및 의지 적 자질 개발; 정신적 특성 강화; 힘의 회복. 저자는 방법론을 만들어 심리학 발명에 대한 특허를 받았다 [1,2,3,4,5,6,7,8].

### 연구의 목적.

IPER-1K 장치를 사용하여 운동 선수를 진단하고 훈련 및 경쟁에 부정적인 영향을 미치는 것을 찾으십시오.

연구 방법 : 관찰, 인터뷰, 트레이너의 전문가 평가, 운동 선수 설문지, IPER-1K 장치를 사용한 진단 (RF 특허 번호 2373965, 번호 107482) [8,9].

### 연구 수행 방법.

이 연구는 러시아의 주요 국가 복싱 팀의 훈련 캠프에서 수행되었습니다 (런던 올림픽 준비가 진행 중입니다). 실험은 러시아 국가 복싱 팀의 14 명의 선수가 참여했습니다. 연구, 심리학 박사 Yuku V. Baykovsky의 RSUFKSMiT 부사장이 연구에 도움을주었습니다.



"IPER-1K"



운동 선수의 심리 진단은 IPER-1K 장치를 사용하여 수행되었습니다. 선수들이 훈련과 경기에서 더 성공적이지 못한 이유가 있었습니다. IPER-1K 장치가 연결된 컴퓨터에서 운동 선수의 모든 반응을 볼 수 있었습니다. 운동 선수는 많은 반응을 깨닫지 못했습니다. 다음과 같은 질문들이 자극적으로 사용되었습니다 : 훈련은 어떻게 진행되고 있습니까; 훈련에 어떤 어려움이 있습니까? 경쟁은 어떻게 진행되고 있습니까; 경쟁에서 어떤 어려움이 있습니까? 그리고 다른 질문들.

운동 선수가 대답을했을 때, IPER-1K 장치는 훈련과 경쟁에서 더 성공하지 못했음을 보여주었습니다. 운동 선수의 반응을 보여주는 그림 1을보십시오.

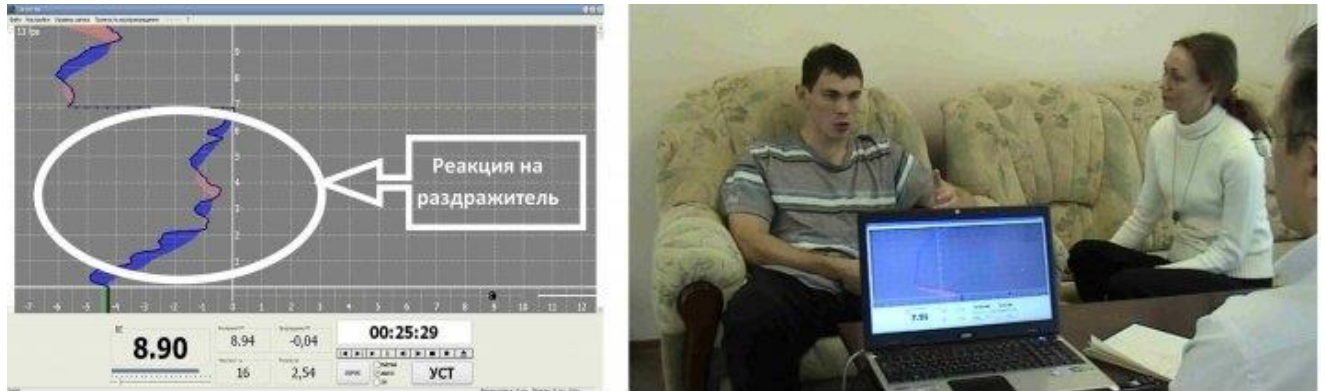


그림 1 - 훈련 및 경쟁 개선을위한 간섭 요인 찾기 (사진 : 올림픽 복싱 챔피언 Yegor Mekhontsev).

## 연구 결과.

IPK-1K 장치의 진단 덕분에 운동 선수의 심리적 프로파일이 작성되었습니다. 진단은 각 운동 선수마다 개별적으로 수행되었습니다. 실험 참가자에게는 특정 번호를 가진 "선수"라는 기존 이름이 지정되었습니다.

예 : 1 번 선수는 미래의 경기 (회색 부분의 그림 2에 표시)와 관련하여 심리적 긴장을 보여 과도한 심리적 감정적 긴장을 유발했으며 그 결과 런던 올림픽에서 준결승전에서 패했습니다.

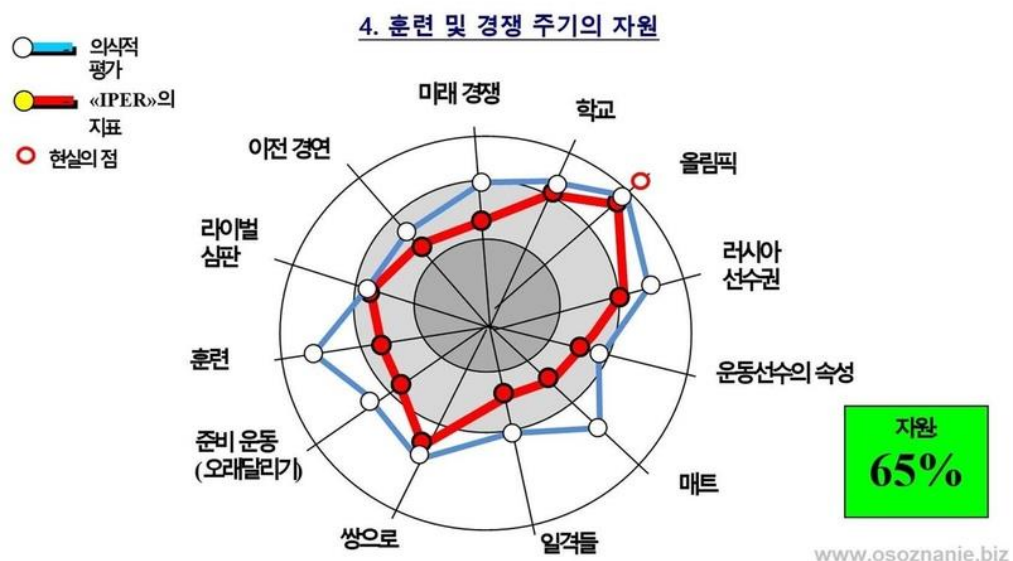


그림 2-훈련 및 경쟁에서 선수의 자원은 무엇입니까

그림 2는 운동 선수가 자신의 문제 영역 (빨간색과 파란색 선이 일치 함)을 알고 있음을 보여줍니다. 빨간색과 파란색 선이 일치하지 않으면 운동 선수가 자신의 문제를 인식하지 못했음을 의미합니다. 이것은 선수가 경쟁에서 패배하고 왜 지는지 모르기 때문에 매우 나쁩니다.

문제 영역에 대한 인식 부족으로 인해 운동 선수는 기술 훈련에 많은 시간을 보냈습니다. 경쟁에서 패배 한 이유는 심리적 인 준비가 열악했기 때문입니다.

다음 그림은 3 번 선수가 몽골의 상대에게 심리적 긴장이 가장 크다는 것을 보여줍니다 (그림 3, 몽골의 상대는 검은 사각형으로 표시됨).

### 9. REACTION TO RIVALS

Country and the name of opponent	Subjective assessment of the athlete	The readings IPER-1K
<b>Mongolia</b>	Easy opponent.	
<b>Cuba</b>	The average opponent is not of interest.	
<b>Azerbaijan</b>	This team I overcome.	
<b>Bulgaria</b>	A weak opponent.	
<b>China</b>	I can cope with it.	
<b>Belarus</b>	The average opponent.	
<b>Italy</b>	The average opponent.	
<b>Australia</b>	Nothing special.	
<b>Iran</b>	Nothing special.	

그림 3 – 선수가 다른 나라의 라이벌에 대해 질문을 받았을 때 IPER-1 장치가 보여준 것.

이 그림은 운동 선수가 몽골의 상대와 심리적으로 만날 준비가되어 있지 않음을 보여줍니다 (올림픽 경기 에서이 운동 선수는 몽골의 상대와 준결승에서 패배했습니다). 선수 4 번은 링에서 자신의 싸움에 대한 심리적 준비성을 낮추는 장소를 식별했습니다 (그림 4, 부정적인 장소는 회색으로 표시).

### 5. RESOURCE IN THE RING

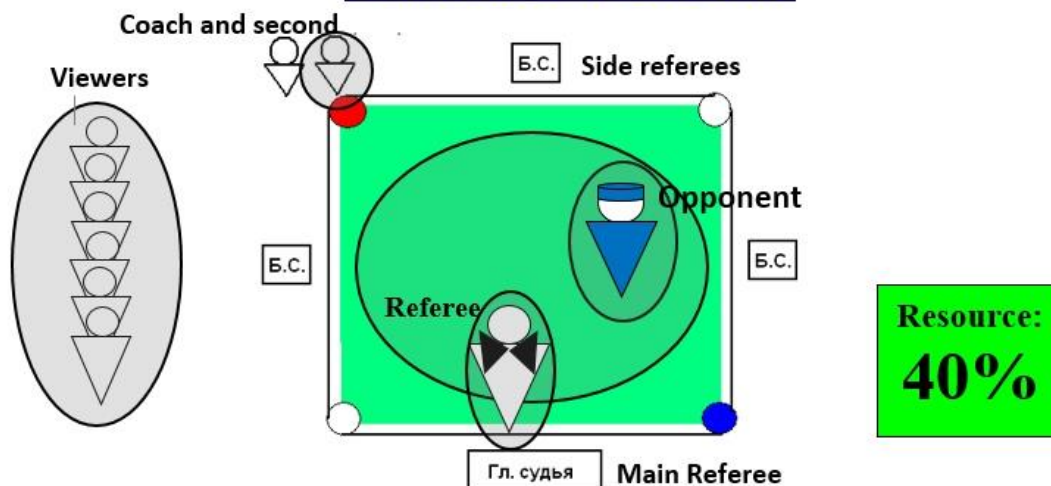


그림 4 – 링에서 싸우는 동안 선수에게 장애물을 만드는 것.

운동 선수가 반지를 생각하거나 반지를 볼 때 운동 선수의 정신이 스트레스를 받게됩니다. 파란 구석에 들어가면 선수는 전투 상황과 적에 대한 통제력을 잃습니다. 또한 그림 4에서 볼 수 있듯이 선수에 대한 추가 성가신 요소는 심판과 두 번째 선수이며, 이는 전투 제어에 부정적인 영향을 미칩니다 (이 선수는 런던의 Olympic Games에서 8 강전까지 도달하지 못했습니다).

### **연구의 결론.**

1. IPER-1K 장치는 운동 선수가 심리적으로 훈련과 경쟁을 준비하는 것을 방해하는 것을 보여줍니다.
2. 운동 선수의 심리적 문제는 훈련과 경쟁이 어떻게 진행되는지에 관해 운동 선수에게 질문함으로써 찾을 수 있습니다. 이것은 선수가 경쟁에서 이길 수 없는 것을 찾아서 중화하는 데 도움이 됩니다.
3. 선수가 심리적 문제가 없는 경우 훈련 및 경쟁에 대한 심리적 준비 상태가 양호합니다.

### **좋은 기사를 읽는 것이 좋습니다:**

1. [코치 개발 프로그램](#)
2. [왜 운동 선수는 자신을 죽일까요?](#)
3. [스포츠 연구](#)
4. [태권도 선수의 자원 상태 및 스트레스 요인 진단](#)

스포츠 추천, 트레이너 및 운동 선수의 리뷰 - <https://yadi.sk/d/Ct1tJ3bPEjNBp>

러시아 내무부 관리 아카데미에서 개최된 과학 보고서의 비디오를 보십시오  
<https://youtu.be/LM5uqIZumAc>

-----  
저자에게 연락하십시오. 전화 번호: +7-916-801-17-32

e-mail: [b2000s@yandex.ru](mailto:b2000s@yandex.ru)

러시아, 모스크바, 츠베타노이불바르, 30/1, 14 호실, 2 사무실, 127051.

[www.iper1k.ru](http://www.iper1k.ru)