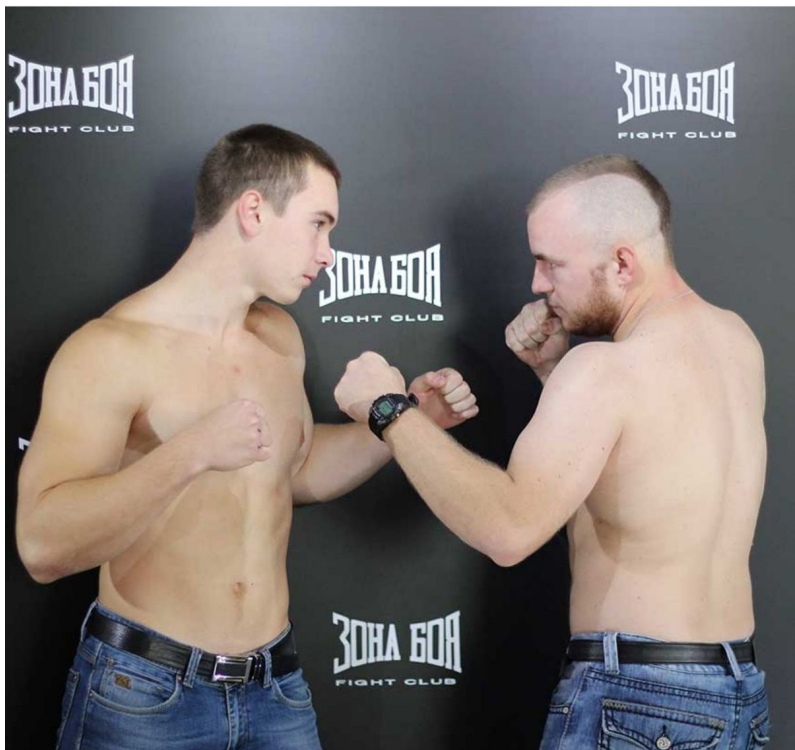


# Константин Промысловский

*Пошаговое руководство для изучающих  
смешанные единоборства без тренера*



# **Константин Промысловский**

## **Пошаговое руководство для изучающих смешанные единоборства без тренера**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=10805894](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10805894)*

*ISBN 9785447412852*

### **Аннотация**

Отзывы о книге: «Сразу видно, что автор – мастер своего дела» (Александр Дмитриев). «Круто пишете!» (Антон Азизов). «Книга действительно жара. Рекомендую». (Дмитрий Чаплин). Книга содержит нецензурную брань.

# Содержание

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Вступление                          | 6  |
| Для кого эта книга                  | 6  |
| Что меня побудило писать            | 9  |
| Итак письмо                         | 10 |
| Мои мысли                           | 15 |
| Что конкретно ты узнаешь и получишь | 17 |
| Чего нет в этой книге               | 18 |
| Кто я                               | 19 |
| Достижения моих учеников            | 23 |
| 1 глава. Действуй                   | 26 |
| С чего начать                       | 26 |
| Конец ознакомительного фрагмента.   | 28 |

# Пошаговое руководство для изучающих смешанные единоборства без тренера

**Константин  
Промысловский**

*Фотограф* Сергей Анисимов

© Константин Промысловский, 2020

© Сергей Анисимов, фотографии, 2020

ISBN 978-5-4474-1285-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вторая редакция ноябрь 2020 года.

*Эта книга защищена авторским правом и твоей совестью.  
Если ты получил ее копию бесплатно или украл в интернете –  
задонать деньги автору. Я делюсь с тобой своим опытом  
и рад буду обратной связи. Пиши в личку на блоге [zb36.ru](https://zb36.ru)*



Я, Рой Джонс младший, мой ученик Павел Торшин

# Вступление

## Для кого эта книга

**1.** Для тебя, если ты живешь в небольшом городе или селе и хотел бы заниматься смешанными единоборствами. Я знаю, что в глубинке часто нет условий для занятий. Отсутствуют залы, огромная проблема с тренерами. Максимум, что ты можешь найти это футбольное поле за школой, или лужайка, так как ближайшая школа в соседнем селе в 24 км за рекой.

Кому-то повезло больше и у вас есть секция бокса или борьбы. Может быть кикбоксинга или дзюдо. Я знаю Тренеров, которые там работают. Это Люди с большой буквы, преданные своему делу. Они часто творят чудеса. Вывозят детей на соревнования за свои деньги. Прикладывают огромные усилия, чтобы сделать мир вокруг себя лучше. Бывает так, что уровень их знаний не очень высокий. И все что они могут тебе дать – это свою любовь к боевым искусствам и заряд на дальнейший поиск и самосовершенствование. За что огромное им спасибо.

Но я так же знаю, что среди вас есть те, кто мечтают

стать Чемпионами. Стать лучшими в бою. И вы этого достойны. Эта книга поможет сделать первые шаги в смешанных единоборствах. Укажет тебе путь, и зарядит на длительную и успешную карьеру в нашем нелегком спорте.

Кому еще будет интересна книга?

**2.** Если у тебя проблемы в личной жизни и как результат с деньгами. Если ты подавлен, находишься на дне ямы и не знаешь как выбраться. Эта книга для тебя.

Но кто толкнул тебя в яму? Я уважаю и люблю людей. Именно так, как трактует православная церковь. Уважаю тебя, читатель, но в своих бедах виноват только ты. Если в твоей жизни нет удачи, денег, любви. Ничего нет. То именно ты сделал свою жизнь такой. В твоих проблемах виноваты не правительство и не родители. Только ты можешь отвечать за свои поступки и свою жизнь.

Хочешь изменить свою жизнь? Хочешь стать лучше, зарабатывать деньги, любить? Эта книга для тебя. Немедленно бери ее в руки и читай. Пусть она будет твоей библией жизни, которая навсегда завоюет место в твоём сердце.

А если у меня все в порядке?

**3. Читай.** Так как обучение, это то, что дает нам силу и успех в любом деле. Хочешь внести в свою жизнь свежую струю и адреналин? Нужны простые и пошаговые инструкции? Хочешь узнать что-то новое и развиваться в единоборствах? Эта книга для тебя. Прочитай и напиши мне свой отзыв.

Много интересного есть и на моем блоге <https://zb36.ru> Ну а если живешь в Воронеже жду тебя в нашем клубе «Академия боя» в настоящей клетке.

Чуть не забыл про подарок, он ждет тебя на блоге.

И да, если ты тренер – эта книга не для тебя. Здесь не будет ни методических рекомендаций, ни подробного разбора техники. Я пишу о другом.



# Что меня побудило писать

Письмо Александра. Чуть ниже я приведу дословно его письмо и свои ответы.

Это был удар, осознание. Что толкнуло меня проводить интернет семинары, на которые приглашаю и тебя. Я понял, что тема востребована и она огромная. Обратная связь позволила мне увидеть нерешённые проблемы. Обязательно напиши мне, этим ты помогаешь решать проблемы и себе и другим. Все способы связи есть на моем блоге: <https://zb36.ru>

Цель этой книги коснуться части этого кома проблем и дать тебе простые доступные шаги для входа в реку под названием смешанные единоборства.

# Итак письмо

Александр

«ПОВЕРЬ В МЕЧТУ»

Здравствуйте Константин! Вот есть у меня цель заниматься единоборствами, которая преследует меня более 10 лет, для ее достижения не сделал ни шагу!!!

Ни разу нигде не занимался, боюсь даже встретиться со шпаной во дворах, потому что у меня большой страх. Я ни разу не получал, так чтоб вообще серьезно, есть интерес, и вот сейчас я обязан сделать хотя бы маленький шаг, я готов заниматься 7 дней в неделю, у меня выносливый организм.

На данный момент проживаю в Воронеже и нашел ваш клуб в интернете, хочу с Вами поделиться, так как было сказано, что можно писать Вам в личку.

Я потерялся в жизни, нахожусь в очень глубокой яме и меня затягивает туда еще глубже. Самому очень трудно выбраться, если я не пойду заниматься, я так и буду всю жизнь жалеть, что не пошел заниматься.

И самое главное, что у меня «очень сложно с деньгами, с работой и зачастую с жильем». В меня никто не верит, поверьте Вы в меня. Меня очень

вдохновил фильм РОККИ, когда парень из низов добился своей цели.

*С уважением Александр.*

15.04.15

Константин

Все прагматично, Александр. Не верят в того, кто сам в себя не верит. Я даю Вам шанс на общих основаниях. Цены вам известны, они есть на сайте. Мое обучение стоит значительно дороже, это и есть мой подарок. Хотите принимайте его, не хотите – ищите другого наставника.

15.04.15

Александр

«Может Вам это будет не интересно», но знаете все упирается в деньги... нет денег и ты «ни кто», все решают деньги... а где их взять если государство зажало так что даже не хватает на прожиточный минимум, в долгах как в шелках, нет достойной работы с хорошим заработком.

Я «знаю», что я не смогу Вас убедить, чтобы заниматься на других условиях, не на таких как ваши наставники, это просто нереально.

Рой Джонс мой кумир с детства, это легенда. Поверь в себя и свою мечту)) Чемпионами не рождаются-ими становятся) Спасибо Вам, если есть какой-то

компромисс, буду Вам очень признателен) У каждого есть свое предназначение в жизни.

Нет денег-Вы меня не примете-это очевидно. Я не хочу прожить спокойную и размеренную жизнь как все. Хочу жить спортом и чтобы меня запомнили, вспоминали, чтобы передавать свой бесценный опыт всем кто в этом нуждается.

15.04.15

*С уважением Александр)*

Константин

Вы не сможете у меня учиться. Вы не верите в себя. Вы не несете ответственность за свою жизнь. Деньги ничего не решают. Я Вам даю последний шанс, доказать, что в вашей жизни виноваты только ВЫ! Я ГОТОВ Вас взять! в ученики!

Цена для Вас выросла. За первый месяц обучения я возьму с Вас 30000 руб! Для того, чтобы начать тренироваться, Вы заплатите 4000! Это не шутка и Ваш последний шанс добиться того, чего хотите! Деньги назад не верну! Или учитесь или идите лесом!

15.04.15

Александр

Ух ты- это супер. Огромное Вам спасибо. 30000 руб. каждый месяц? Я не потяну, я даже столько не зарабатываю.)) У меня даже нет работы. Но все равно

большое вам спасибо.

А Вы говорите деньги ничего не решают, везде нужно платить, цены растут постоянно, а нам «крестьянам» зарплату не поднимают и рабочие места не увеличиваются.

Знаю, что когда я пойду этой дорогой, легко там не будет, это очень трудный путь, который я преодолею, не смотря на все трудности и мой возраст. «Если Бог хочет сделать тебя счастливым, то он ведет тебя самой трудной дорогой, потому что легких путей к счастью не бывает».

Во мне есть задатки, потенциал и Я верю в себя, я ишу «такого» человека который поверит в меня. Я даже боюсь выйти один на один, потому что «боюсь» и не умею и не знаю как драться, а только представляю, что «если» бы умел, можно разные варианты использовать. Спасибо за все, за общение и за умные идеи, за советы и рекомендации. С уважением Александр)

15.04.15

Александр

Скажите, пожалуйста сколько стоит тренировки в месяц, если заниматься, скажем так 1 и 2 месяц по 3 раза в неделю, а последующие по 5 дней в неделю? пока втянуться. Я ишу тренера), который будет за мной

плотно следить, и указывать мне на ошибки и прочее)  
15.04.15

я смотрю у вас на сайте есть одна пробная тренировка бесплатная?)

а так цены смотрю, только надо определиться с выбором занятий

# Мои мысли

Подобные письма я получал регулярно от разных людей. И это заставляет задуматься!

Вы думаете это конец истории? Конечно нет, я пригласил Александра на бесплатный семинар. И в прямом эфире рассказал все, что думаю о его жизни. И о том, что ему нужно сделать.

Он пришел? Нет! А теперь я буду общаться с тобой прямой директивной речью. Не для того, чтобы унижить или обидеть, а чтобы достучаться до тебя. Чтобы ты понял о чем я говорю. Согласен? В любом случае, те кто не согласны, могут просто закрыть эту книгу и идти на хер!

Если ты неспособен действовать. Если только и годишься, чтобы писать письма. Если в твоей жизни одни проблемы и ты не собираетесь ничего менять – иди на хер. Я не могу тебе помочь. У меня нет волшебной таблетки от долбоёбов.

Если ты подумываешь о наркотиках, если ты уже долбаный наркоман, педофил или асоциальный тип, мечтающий о насилии и избиении людей – иди на хер!

Единственное что я могу сделать с тобой – собрать вокруг себя нормальных людей, которые будут нетерпимы и выкинем тебя на хер из нашей жизни.

Я против национализма и нацизма, я против похуизма и позорной толерантности. Я за духовное возрождение России. Я противник употребления ненормативной лексики. Но в этот раз это важно! Чтобы достучаться до тебя.

Если ты не закрыл эту книгу, значит нам с тобой по пути.

Книга ответ на многие твои вопросы и реализация моего желания сделать мир вокруг лучше. Я рад, что ты ее читаешь.



# **Что конкретно ты узнаешь и получишь**

- 1.** Мои мысли о деньгах, целях и саморазвитии
- 2.** Секреты успеха в выбранном деле
- 3.** Как найти ресурсы для занятий, место, тренера.
- 4.** Пошаговую инструкцию к действию
- 5.** Несколько полезных фишек, которые принесут мгновенный результат

# Чего нет в этой книге

1. Волшебной пилюли для долбоёбов

2. Способа как ничего не делать, писать письма и стать Чемпионом мира. Кому нужен этот способ – такую книжку я выпущу отдельно 1000\$ за экземпляр, с полной предоплатой

3. Тупого перечисления всех приемов борьбы

4. Копирования чужой информации. Информация – это такая вещь, которую трудно приписать одному человеку. Но все, что ты здесь прочитаешь и уже прочитал, прошло через меня и стало моим.

Возможно источники определенных мыслей я смогу приписать определенным людям. В этом случае я буду указывать на конкретного человека, от которого я принял эту мысль.

Так например мягкий посыл из **моих мыслей** выше взят мной на вооружение из лекций Андрея Парабеллума. В других случаях – это истина прошедшая через меня или мое собственное открытие. Пусть даже я изобрел велосипед.

5. Методических рекомендаций и советов тренерам.

6. В этой книге не будет воды и размышлений ни о чем.

# Кто я



Я с Мирко «Кро Коп» Филипович

Перейдем к моей нескромной персоне. Я руководитель клуба «Академия боя», бывший бранчиф международной федерации кудо по Воронежской области.

У меня куча сертификатов от основателя стиля кудо Адзумы Токаси и именной подарок за развитие стиля в России. Обладатель реального 3 дана по кудо. Чемпион открытого Чемпионата республики Татарстан 1998 года. Тренер, блогер

ну и немного писатель.

35 ЛЕТ В БОРЬБЕ, 27 В ТРЕНЕРСТВЕ, 26 В ЛИДЕРСТВЕ.

Из самых крупных моих достижений – участник первого Чемпионата мира по кудо, специально приглашенный гость.

Впоследствии я организовал первый в Мире коммерческий турнир по кудо. Поставил первую в Воронеже стационарную клетку в помещении Бизнес Комплекса «Этажи», где мы проводили соревнования и тренировались.

Совместно с Дмитрием Ионовым, город Зеленоград Москва, я участвовал в создании серии профессиональных турниров Валетудо, первый из которых прошел в Воронеже. Статистику по нашим турнирам можно посмотреть на шердоге.

На этих турнирах бились бойцы со всей России и ближнего зарубежья. Об учениках чуть ниже...

Я организовал клуб смешанных единоборств «Зона боя», переименован затем в «Академию боя». Был инициатором и с учениками Торшином Павлом и Степаном Фесенко, создал серию турниров полупрофессиональной лиги ММА Во-

ронежа «Зона Боя».

**2 мая 2015 года** в центре города Воронежа, Галерея Чижова Балаган City, мы провели первый финал из лучших бойцов, прошедших предварительные 7 турниров.



Команда клуба «Зона Боя» сразу после турнира

Если ты читаешь книгу после 2 мая 2015 года, то ничего не потерял. Мы проводим подобные турниры ежемесячно. Приглашаю тебя к участию в любом виде. Как бойца, зрителя, спонсора или мецената.

От автора, спустя пять лет: в 2016 году я вышел из проекта и он завершился.

# **Достижения моих учеников**

Все черные пояса по кудо в Воронеже мои ученики или ученики моих учеников. Многократный призер Чемпионатов и кубков России, участник кубка Мира Дмитриева Елена, бронзовый призер Чемпионата России Котуков Алексей. Кортаев Виктор, добыл себе место в 6 сильнейших бойцов на абсолютном Международном турнире по кудо с собственным весом 63 кг.

В абсолютке вес спортсменов не учитывается. 3 место на том турнире занял Волченков Эдуард из Ярославля с весом 130 кг.

Ну и наконец Фельдшеров Матвей:





Фельдшеров Матвей

Чемпион Валетудо, Чемпион Вайтрекс и многих других турниров. Медалей у него больше, чем места на шее. Это не все. Число моих учеников давно перевалило за тысячу.

Это и успешные бизнесмены, и бойцы, воевавшие в горячих точках. Это просто умные и хорошие люди, решившие что-то поменять в своей жизни.

Спасибо за то, что вы по прежнему со мной. И даже те, с кем я уже не поддерживаю отношений, спасибо за то, чему я научился, общаясь с вами.

# 1 глава. Действуй

## С чего начать

С утренней пробежки. Каждый день вставай ровно в 5.00 утра и беги. Это важно не только для хорошего бойца, но и для воспитания в себе настоящего Чемпиона.

Почему Тайсон вставал в 5.00 утра? Потому, что таких как он – единицы! Стать Чемпионом мира – это легкая цель и достигнуть ее может каждый.

Для этого не нужно много. Нужно просто день изо дня преодолевать в себе лень и идти к своей цели. Каждый день, не обращая внимания на то, что происходит вокруг. Не смотря на дождь, снег и грязь. Поднимаясь каждый раз, когда падаешь. Улыбаясь даже когда ты в полной заднице.

Всего то? Вставать каждый день в 5.00? Это и есть секрет Чемпионства? Почему же тогда так мало настоящих Чемпионов?

Живо, встал в 5 утра и побежал! Когда вернешься через час, сам ответишь на этот вопрос.

Для тех кто хочет остаться лежать на кровати и читать дальше, я раскрою секрет подробнее. Дело в том, что люди делятся на 3 категории.

3% всех людей – это делатели. У них классная жизнь, они обладают огромными богатствами. Они живут в гармонии с собой и миром. Делают то, что хотят. Играют по жизни. Это Чемпионы.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.