



A MODERN BOKSZKÉPZÉSI TECHNIKÁK ELEMZÉSE

*Dragan Vasiljević
Nemanja Maksimović
Patrik Drid*



A projekt az Európai Unió
társfinanszírozásával valósul meg

Jó szomszédok
a közös
jövőért

A MODERN BOKSZKÉPZÉSI TECHNIKÁK ELEMZÉSE

Dragan Vasiljević

Nemanja Maksimović

Patrik Drid

TARTALOM

Bevezető	3
Tudományos cikkek elemzése	5
<i>Pontozási rendszer és amatőr bokszmérkőzés elemzése</i>	<i>5</i>
<i>Alapállás győztesnél és vesztesnél</i>	<i>7</i>
<i>Támadó technikák elemei</i>	<i>8</i>
<i>Védekező technikák elemei</i>	<i>8</i>
<i>Küzdelem alatt leadott ütésfajták</i>	<i>9</i>
Korszerű kiképzési technikák az ökölvívásban	12
Az ökölvívásban használatos korszerű edzéstechnikák elemzése	23
<i>A fókuszcsoporthoz elemzése</i>	<i>24</i>
Újszerű hozzáállás az ökölvívás alaptechnikáinak tanulásához	34
<i>Alapállás az ökölvívásban</i>	<i>34</i>
Az ütés kivitelezésének technikája	39
<i>Az egyenes ütés technikája</i>	<i>39</i>
<i>A horogütés technikája</i>	<i>45</i>
<i>A felütés technikája</i>	<i>48</i>
Hogyan reagálnak a sportolók és az edzők a sportban megjelenő újításokra	50
Az oktatási rendszer bemutatása	51
Ajánlott tevékenységek	52

Bevezető

A sport mindig jó lehetőséget kínál arra, hogy összehozza az embereket, még akkor is, ha egy másik közösségből, kultúrából származnak. Nincs ez másként az ökölvívás világában sem, ahol a jól működő szakmai együttműködésnek nagy jelentősége lehet, ezért mind a bokszt, mind az ökölvívók számára is nagy előnyökkel járhat egy ilyen jellegű együttműködés.

Az ökölvívás nem tartozik azok a sportágak közé, amelyek a közvéleményben nagy figyelmet vonzanak maguk után. Minél kevesebb az a figyelem, úgy arányosan kevesebb azoknak az eszközöknek a mennyisége amit a sportág működtetéséhez biztosítani lehet.

A jelen projektum fő célja, hogy javítson az ökölvívás helyzetén a határmenti régióban. Ezen felül a feladatok közé tartoznak a következők is: az ökölvívás népszerűsítése és fejlesztése, az edzők és a sportolók képzése és a határmenti térségben működő sportszövetségek együttműködésének kialakítása. A nemzetközi ökölvívó versenyek arra irányulnak, hogy hozzájáruljanak a sportolók fejlesztéséhez, a versenyképességük javításához, az ökölvívás népszerűsítéséhez.

A stratégia kidolgozása a határrégióban nemcsak az együttműködés feltárása és fejlesztése szempontjából fontos, hanem azért is, hogy pontos képet kapjunk a régió ökolívásának jelenlegi helyzetéről, valamint feltérképezzük a lehetséges fejlődési lehetőségeket. A projekt magában foglalja az ökolívásban alkalmazott modern technikák elemzését is, amely e dokumentum fő olvasata, valamint a régió bokszkлубjainak, bokszcarnokainak, termeknek, és releváns infrastruktúrájának adatbázisát. A projekt célja, hogy megkönnyítse az információáramlást a régióban, és lehetőséget teremtsen a szakmai együttműködésre. Az új ökolívó fejlesztési stratégia egy hatékony rendszer kialakítását irányozza elő a fiatal tehetségek fejlesztésére. Emellett, az ökolívók és edzőik számára tervezett új képzések erős alapot teremtenek szakmai fejlődésükhöz. A projekttevékenységek új elméleti és gyakorlati ismereteket fognak adni a résztvevőknek. A nemzetközi ökolívóversenyek célja a szakmai együttműködés fejlesztése a régióban, valamint a fejlődési és a versenyeken való részvételi lehetőségek növelése.

A tudományos cikkek elemzése

Pontozási rendszer és agy amatőr bokszmérkőzés elemzése

Az ökölvívás egy nagy hagyományokkal rendelkező sportág, amely visszavezethető egészen az ókori olimpiai játékokig.



1. Kép Jelenet a harcból

Nevezetesen, az ökölvívás mai formája kimondottan két irányra osztható. Az első a profi ökölvíváshoz kapcsolódik, ahol a harc kimenetelét jegyzőkönyvek alapján pontozzák és bírálják el. A másik pedig az amatőr ökölvívásra jellemző, ahol automatizált pontozási rendszert (ABSS) használnak a harc elbírálására. Ez a pontozási rendszer arra kényszeríti a versenyzőket, hogy eltérő technikákat alkalmazzanak azoktól amit a profi ökölvívásban alkalmaznak, vagyis a bokszolás stílusát hozzáalakítsák az ilyen fajta pontozási rendszer követelményeihez (Bianco et al., 2013).A

küzdelem elemzését általában a profi sportban gyakorolják, és ez a módszer jelen van szinte mindegyik harcművészetben. Az edzők és a sportmunkások által vezetett sportklubok több szempontot tartalmazó adatbázisokat hoznak létre, lehetővé téve a támadó és védekező technikák, és a megfelelő taktika, valamint a harci stílusok előkészítését, hozzáillesztését egyes versenyzők egyéni képességeihez (Bianco et al., 2013; Bujak et al., 2013; Capo és mtsai., 2008; Ashker - 2011).

Azok a szabályok, amelyek azt a célt szolgálták, hogy fenntartsák az amatőr ökölvívás hírnevét mint biztonságos sportként, amiben tisztességesen bíráskodnak, mindig is változhattak. Ez elsősorban a Nemzetközi Olimpiai Bizottság nyomásának volt köszönhető, amely az elmúlt 25 évben több változtatást is kikényszerített a pontozási rendszerben. Tekintettel arra, hogy ezek a változások befolyásolták a harci stílus alkalmazkodását a versenyek során, egy megfigyelési tanulmányt végeztek el, aminek az volt a célja, hogy megvizsgálja a boksztolási stílusok változásának irányát a 2012-es londoni olimpia során. Ugyanis ez a kutatást az Olimpiai Játékok 10 döntő mérkőzésének az elemzésével foglalkozott. A kutatás a támadó és védekező tevékenységeket (az ütések számát, típusát és hatékonyságát, az ütéssorozatok fajtáit, típusait, és a védekező akciók számát) vizsgálta a teljes harc során, amely menetekre van felosztva.

Alapállás a veszteseknél és a győzteseknél

A 2012-es Olimpiai Játékok során az amatőr ökölvívás döntőiben nagy volt azon sportolók száma akik ellenkező alapállást alkalmaztak (ami alatt az elől elhelyezett jobb kéz értendő). A 20 döntős közül 11 versenyző használt ellenkező alapállást a mérkőzés során, ebből hét harcos nyert aranyat.



2. Kép Ellenkező alapállás

A támadást szolgáló technikák elemei

Az ökölvívó mérkőzés során leadott ütések száma 86 és 357 között mozgott. A döntőben leadott ütések száma versenyzőként elérte az átlagos 188,75 ütést (21 ütés percenként, és ~ 63 ütés menetenként). Mivel az amatőr ökölvívómérkőzés maximum 3 menetre korlátozódik, a második ($65,15 \pm 39,4$ ütés) és a harmadik menetben ($65,6 \pm 48,3$ ütés) lényegesen több ütést jegyeztek fel, mint az elsőben ($58 \pm 41,6$ ütés).

A védekezést szolgáló technikák elemei

Az ütések blokkolása, az ellenütésekkel és a lábmunkával ellentétben, volt a leggyakrabban alkalmazott védekező technika az összes védekező technikák közül, és közel a 2/5 tette ki. Az ütések blokkolása a védekező akciók során azért jelenik meg ilyen nagy százalékban, mert ezt a technikát egyszerű végrehajtani, és egyben lehetővé teszi a bokszoló védelmét több fajta ütestől - támadási technika ellen.

Az ökölvívó mérkőzés során leadott ütések fajtái

A mérkőzések során jelentős különbséget figyeltek meg a jellegzetes technikákkal leadott ütések száma között. A leadott irányított egyenes ütések száma átlagban 116 volt, míg az átlagosan leadott horogütések száma 48 volt, és az átlagosan leadott felütések száma mindössze 25 volt. Az első kézzel leadott ütések száma átlagosan 106 volt, míg a hátsó kézzel leadott ütések száma átlagban 83 ütést tett ki. Ezekből az adatokból arra lehet következtetni, hogy az elől elhelyezett kézzel 1,3-szor több ütést adnak le mint a hátsó kézzel (1. táblázat). A horogütés technikáját kétszer több alkalommal vitték be első kézzel, míg a "széles horogütés" technikát leginkább a hátul lévő kézzel alkalmazták. A fejre mért ütések átlagos száma lényegesen magasabb volt, mint a test területére mért ütések száma (6:1). A 2-3 ütésből álló sorozatot (rövid sorozat) sokkal gyakrabban alkalmazták a bokszolók, mint a hosszú sorozatú ütések (4 + ütés).

1. táblázat. Az olimpiai döntőkben kifejtett ütések százalékos aránya (2012)

	Egyenes	Horog	Felütés
Ütéstechnika	61%	26%	13%
Ütések hátsó kézzel	43%	34%	67%
Ütések első kézzel	57%	66%	33%

Mint azt már említettük, a döntőkben több olyan bokszoló is részt vett, akinek a klasszikus alapálláshoz képest ellenkező alapállása volt. Ez a tény megerősítheti az elmúlt években megfigyelt tendenciát az ellenkező alapállás szorgalmazására, ami valószínűleg emelheti a versenyző esélyeit a győzelemre. Az elemzés azt mutatta, hogy bizonyos támadó és védekező technikákat gyakrabban alkalmaztak, mint másokat, míg más technikákat alig alkalmaztak. Sajnos kevés olyan tanulmány van, amely arra törekszik, hogy az amatőr ökölvívás technikai és taktikai aspektusainak meghatározásával foglalkozzon. Egyes kutatók az észlelt változásokat a bokszolók technikájában és taktikájában az ABSS szabályainak változásával kötik össze. Egy tanulmány megerősítette azt a feltevést, hogy az új pontozási rendszer kihatott arra, hogy a testre leadott ütések száma minden súlycsoportban 20% alá csökkenjen. Ez azt jelenti, hogy a döntő küzdelmekben ezen pontozási módszer alkalmazásával 80% feletti fejütés lett regisztrálva (Nonyak, 1994). Sajnos, az ilyen küzdőstílus ahol több távolságról leadott egyenes ütést

alkalmaznak, olyan technikai és taktikai korlátokat okoz ami miatt a bokszmérkőzések vesztenek a látványosságukon. Az automatikus pontozási rendszer bevezetése miatt a mai ökölvívásban egyes támadó vagy védekező technikák előtérbe kerültek, míg egyeseket már alig alkalmaznak. Ez arra kényszerítette a sportolókat világ szerte, hogy a stílusukat az új pontozási rendszernek rendeljék alá. A mérkőzések elemzése, valamint a győztes és a vesztes közötti különbség közötti beazonosítás, hasznos lehet a tehetség felismerésére, a képzésére, a küzdelem taktikai felkészítésére, valamint a jövőbeli teljesítményre nézve is.

Felhasznált irodalom:

1. Bianco M, Loosemore M, Daniele G, Palmieri V, Faina M, Zeppilli P. Amateur boxing in the last 59 years. Impact of rules changes on the type of verdicts recorded and implications on boxers' health. *Br J Sports Med.* 2013, 47(7), 452-7.
2. Bujak Z, Gierczuk D, Litwiniuk S. Professional activities of a coach of martial arts and combat sports. *Journal of Combat Sports and Martial Arts.* 2013, 2, 83-89.
3. Kapo S, Kajmovic H, Cutuk H, Berisa S. The level of use of technical and tactical elements in boxing based on the analysis of the 15th B&H individual boxing championship. *Homo Sport.* 2008, 2, 15-20.

4. Ashker S. Technical and tactical aspects that differentiate winning and losing performance in boxing. *Int J Perform Anal Sport*. 2011, 11, 356-364.
5. Nowak T. Sędziowanie elektroniczne- ratunek dla boksu czy wielka pomyłka? *Trening*, 1994,

Modern bokszképzési technikák

A módszertan a képzés és a tanítás (folyamat) módjaiban, típusaiban és formáiban vizsgálja a tanulmányozott terület törvényességeit. A módszertan a görög methodos szótól ered, ami a jelenség kutatásának módszereit jelenti, a kutatás tárgyát képező jelenségekhez való hozzáállást. Az edzési folyamatok szabályainak tanulmányozása vagy az oktatási és nevelési módszer tanulmányozása, az ökölvívás metodológiáján keresztül optimális megoldásokat kínál, amelyek segítségével testi gyakorláson keresztül maximálisan kihatunk az ezen folyamaton keresztül eső résztvevő teljes antropológiai státuszára.

Amikor az edzés metodikájáról beszélünk, leginkább a következőre szoktunk gondolni:

- az edzés vagy oktatás szervezett formái,
- az edzés módszertani formái, és
- az edzés vagy tanítás munkamódszerei.

Az edzés szervezett formái a következők: egyéni, csoportos, frontális és kombinált. A bokszban az egyéni munkaformát azt nevezhetjük, ha egy bokszolóval vagy egy bokszoló párral dolgozunk.

Van egy edzés módszer, amit árnyékbokszgyakorlatnak hívnak, amellyel szintén meg lehet tanulni az egyéni boksztechnikákat és tökéletesíteni azokat, de bokszpartner nélkül. Az edzéselméletben az egyéni képzés olyan szervezeti munkaformát foglal magában, amelyben egy bokszoló egy edző irányítása alatt egy egész képzést vagy annak egy részét végzi.

Az edzésmunka csoportos formája akkor gyakori, amikor a bokszolók egy csoportját kijelölik egy versenyre, és ezekkel emelt szinten dolgoznak vagy külön kezelik őket, amikor a technika vagy a taktika bizonyos részeit dolgozzák fel. Például, amikor az egyik csoporttal egy adott ütése kombináción dolgozik, a másik csoporttal pedig tökéletesítik az ütés kivitelezését, míg a harmadik csoporttal egy bokszsákon dolgozik. A csoportos edzéseket olyan bokszolók csoportjával szervezik, akik megközelítőleg azonos fokú motorikus készségekkel és ismeretekkel rendelkeznek. A homogén csoportok kialakításával a képzés célszerűsítésen esik át. A frontális edzési forma a leggyakrabban

alkalmazható képzési módszer, különösen a bevezető, előkészítő és nagyon gyakran a képzés utolsó részében. Akkor alkalmas, ha az edzés során a csoport reagálására akarunk hatni a technika és taktika területén, valamint az erőnléti edzéseken. A kombinált szervezeti munkaforma a három szervezeti munkaforma közül legalább a kettőnek a kombinációját foglalja magában. A kombinált munkaformát leginkább a tapasztaltabb bokszolók képzésében alkalmazzák. A munkamódszer ami magába foglalja az oktatási programok tartalmát és a munkaszervezés formáit, az egységes oktatási egységet alkot. Tehát az oktatási gyakorlatban az oktatás kivitelezésénél vagy az edzések lefolytatásánál a következő munkamódszereket szoktuk használni:

- oktatási módszerek;
- edzés módszerek; és
- betanítási módszerek.

A boksztanban a következő oktatási módszereket alkalmazzuk:

- szóbeli kifejezést alkalmazó módszer;
- demonstrációs módszer; és
- a motorikus feladatok feladása és azok megoldása

A szóbeli kifejezést alkalmazó módszert minden munkaszervezeti formában használjuk. A következő szakaszokat tartalmazza: a motorikus mozgás leírása, a motorikus mozgás magyarázata, a motorikus mozgás korrekciója és a motorikus mozgás elemzése. A motorikus mozgás

leírását leggyakrabban a tanulási technikák kezdeti szakaszában használják, ahol tiszteletben kell tartani az egyén fejlődési jellemzőit a képzési vagy oktatási folyamat során.

A motorikus mozgás magyarázatát akkor használja az edző, amikor a gyerekek nem értették jól a motorikus mozgások leírását, vagy nem sajátították el jól a technikai elemeket a demonstrációs módszerrel, ezért kiegészítő utasításokat kapnak a feldolgozott technikáról.

A motorikus mozgások korrigálása szóbeli figyelmeztetéseket tartalmaz a rossz kivitelezésre, a hibákra, valamint útmutatást ad a helyes végrehajtásuk módjáról.

A motorikus mozgás elemzését akkor használják, amikor a sportolók elsajátították az adott technika alapvető szerkezetét, de van még mit javítani rajta.

Fontos, hogy a szóbeli közlés módszere rövid, világos és érthető legyen az edzési folyamatban részt vevő emberek számára. A bokszedzés alapját a demonstrációs módszer képezi. Mindent, amit az edzési folyamat résztvevőinek meg kell tanulniuk, először meg is kell mutatni nekik, azaz demonstrálni kell. A demonstrálás során egyértelműen be kell mutatnia a kért motorikus mozgást.

Az első demonstrációnak eredetinek kell lennie, ami azt jelenti, hogy a technikai elemet teljes egészében, megszakítás nélkül, a mérkőzésen végrehajtott megfelelő sebességgel és erővel kell végrehajtani. A bemutatásra kerülő technikai elemet egy oktató vagy demonstrátor végzi el.

A motorikus feladatok megadása és azok megoldásának módja alacsonyabb vagy magasabb szinten lehetnek. Az alacsonyabb szinten a gyerekek a számukra legmegfelelőbb módon, választásuk szerint hajtják végre az adott motorikus mozgást, míg a magasabb szinten a motorikus mozgást nehezítik a kivitelezés jellegével, a mozgás irányával, annak időtartamával és sebességével, amelyet aztán ők a saját választásuk szerint oldják meg.

A megfelelő adagoláshoz, elosztáshoz és terhelésszabályozáshoz a következő edzés módszereket használják:

- a szokásos ismétlődő gyakorlatok módszere (iteratív módszer),
- a változó gyakorlat módszerei,
- szituációs edzés módszer,
- kombinált edzés módszerek.

A szokásos ismétlődő gyakorlat módszerei (iteratív módszer) azt jelentik, hogy a gyakorlatokat vagy technikákat ismétlik, azaz jelentős eltérés nélkül kivitelezik a motorikus szerkezetük megváltoztatása nélkül, de megterhelés alatt is.

A változó gyakorlatok módszere abban nyilvánul meg, hogy alkalmazásra kerül a különböző specifikus gyakorlatok és terhelések kombinálása. A megadott gyakorlatok során változik a tempó, a ritmus, a munka időtartama és a terhelés.

A szituációs edzési módszert sok szerző versenymódszerként is említi. Ezt a módszert elsősorban akkor használják, amikor az edzés tartalma elsődlegesen a versenyzés céljából kerül megvalósításra.

A kombinált edzés módszer különböző módszerek kombinációja, azaz a korábban említett három közül legalább kettő, ami az edző kreativitásától, azaz a technikai elem céljától, feladatától vagy összetettségétől függ.

A tanítási módszert a következők szerint soroljuk be:

- az információ átadásának módja,
- a tanulás módja - a motorikus feladatok elsajátítása.

Az információk átadásának módja szerint a következők szerint lehet besorolni őket:

- verbális módszer,
- vizuális módszer,
- motorikus módszer (bemutató módszer),
- probléma megoldásos módszer, és
- kombinált módszer.

A verbális módszer használata lehetővé teszi a sportoló számára, hogy minőségi elképzelést alkosson a motorikus feladról vagy technikáról a leírás, a magyarázat, a javítás és az elemzés során, különös tekintettel a tökéletesítésre, a feldolgozásra - a boksstechnikák tanulása közben.

A vizuális módszerrel a sportolóknak videó felvételről, fényképeken, személyi számítógépeken vagy más képanyagon keresztül bemutatják a technikákat.

A motorikus módszer (bemutató) vagyis a demonstrációs módszer még mindig a bokszt legelterjedtebb oktatási módszere. Ezzel a módszerrel a boksszoló minőségi motorikus teljesítményű feladat vagy egy adott technika vagy ütéskombináció bemutatásán keresztül képet kap arról, hogy mit kell elsajátítani, és mennyire összetett az az elem.

A probléma megoldásos módszer magában foglalja a motorikus feladat feladását, semmilyen különleges vagy előzetes magyarázat és módszertani utasítás nélkül. Az egyszerűbb motorikus feladatok megtanulására lehet alkalmazni. Az összetettebb motorikus feladatokat a probléma megoldási szinten csak a nagyon tehetséges sportolók tudják megoldani.

A kombinált módszer magában foglalja az itt felsorolt négy módszer közül legalább kettő használatát, az információ átadásának módja szerint.

Az információk elfogadása – elsajátítása szerint különbséget teszünk a következők között:

- szintetikus módszer,
- analitikus módszer,
- szituációs módszer,
- ideomotorikus módszer, és
- kombinált módszer.

A szintetikus módszer alatt a technika vagy a motorikus feladat egészének elfogadását és fejlesztését értjük. A boksizó arra törekszik, hogy a feladat egészét megvalósítsa azáltal, hogy az egész technika legfontosabb szakaszának végrehajtására koncentrál, azaz a globális motorikus tevékenységre. A boksiz szintetikus módszerére jellemző, hogy a haladás eleinte lassabb, de később egyre gyorsabb.

Az analitikus tanulási módszert olyan eljárásnak tekintik, amelyben a globális motorikus ciklusszerkezet (boksztechnika) több részre, azaz elemekre oszlik, így minden elemet külön-külön fogadnak el, és egy idő után, amikor bizonyos részeket megtanulnak, egy egészhez kapcsolódnak. Ennek a módszernek a jellemzője, hogy az elején gyorsabb előrehaladás van a technika egyes részeinek megtanulásában és végrehajtásában, de a szakaszok integrált egészbe való egyesítése hosszabb és fáradtságos munka lehet, amely lassítja a haladást és meghosszabbítja a motorikus feladat elsajátításának időtartamát.

A szituációs módszer azt jelenti, hogy a technika és a taktika elemeit a versenykörülmények között tanítják és tökéletesítik. Ajánlott az alapvető információk szintetikus módszerrel történő megszerzése, de a tudás végleges stabilizálásának és automatizálásának szituációs körülmények között kell megtörténnie, azaz szituációs szinten.

Az ideomotorikus módszer abból áll, hogy egy bokszoló gondolataiban reprodukálja a feladatot. A gondolkodási tevékenységek fontossága akkor kerül kifejezésre amikor kigondolásra kerülnek a motorikus feladatok az észlelő és a kivezetett mozgások összekapcsolására. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy a bokszoló edzés után gondolatban, vagyis „fejben” megismétli azokat a mozdulatokat amik a motorikus tanulás tárgyát képezte.

A kombinált tanítási módszer arra törekszik, hogy összekapcsolja ezt a négy meghatározott tanítási módszert. A kombinálásnak különböző módjai vannak, és ezek közül néhány: szintetikus – analitikus (a hibákat analitikai eljárással korrigálják), szituációs – szintetikus – analitikus, ideomotoros – analitikus stb.)

Gyermekeknél ezeket a tanítási módszereket használjuk leggyakrabban (a motorikus információk tanulásának módja szerint): szintetikus, szituációs és kombinált. Míg a preferált tanítási módszerek tanításakor (a motorikus információk tanításának módja szerint): elsősorban az analitikus módszerek, majd az ideomotoros és szituációs követi, vagy a kombinált.

A szintetikus módszer alkalmazásának előnyei a következők:

- a kivitelezés egész szerkezetéről kialakult teljes kép,
- bizonyos szakaszok ok-okozati összefüggése,
- a mozgást logikai sorrendben hajtják végre,
- pozitívan befolyásolja a motivációt,
- lehetővé teszi a kinesztetikus információk létrehozását és felhasználását egy új mozdalom elfogadása során,
- az első pillanattól kezdve a mozgás helyes ritmusát fogadják el.

Ugyanennek a módszernek (szintetikus módszer) a hiányosságai a következők:

- előfordulhat, hogy egyes szerkezeti egységeket nem elég pontosan fogadnak el,
- objektív nehézségekbe ütközik a boksoló számára, hogy egy komplex mozgásszerkezetet megfelelő kontrollal hajtson végre.

A megfelelő módszer kiválasztása a motorikus feladat jellegzetességei és a gyakorlatot végző egyén jellemzői szerint történik.

A motorikus feladat jellemzők alatt, amelyek meghatározzák a megfelelő módszer alkalmazását, a következőket értjük:

- a gyakorlatok részeinek hossza, összetettsége és integrálásának mértéke (technika – motorikus feladat);
- nehezebb edzés (technika: motorikus feladat) kombinált gyakorlat;
- könnyebb testmozgás (technika: motoros feladat) szintetikus módszer.

A gyakorló jellemzői alatt, amely meghatározza a megfelelő intézkedés alkalmazását, a következőket értjük:

- a motorikus és kognitív képességektől, valamint a gyakorlók végső jellemzőitől függ,
- Minél többet használják ezeket a képességeket, annál több szintetikus módszert alkalmaznak, és fordítva.

A technikai elemek tanulásának helyes sorrendje lehetővé teszi azok alkalmazását a technikai - taktikai kombinációkban megjelenő technikák összekapcsolását. A technikai elemek helytelen tanulási sorrendje megakadályozza a technikai taktikai kombinációk létrehozását, és automatikusan csökkenti a bokszoló hatékonyságát.

Az ökölvívásban alkalmazott modern edzéstechnikák elemzése

Az adatbázisból kihúztuk, hogy melyik 5 szerb klub szerezte meg a legtöbb trófeát az elmúlt 5 évben, férfi és női kategóriában egyaránt. Fókusz-csoportos beszélgetést (FCSB) szerveztünk a klub edzőivel. Az FGD megvalósításának célja a bokszban alkalmazott alapvető és innovatív technikák mélyebb elemzése volt.

A szakértőkből álló csapatunk ezen beszélgetések után kielemezte az ott megszerzett adatokat , vagyis a FCSB és a szacikkek elemzése után, jelentős adatokhoz jutottak amik be vannak mutatva jelen tanulmányban.

Fókuszcsoportok elemzése

A bokszozó sportkarrierje hosszú távú folyamat, amely magában foglalja az edzés időszakát a boksz kezdetétől az utolsó versenyig. A sportfelkészülés folyamatát úgy kell megszervezni, hogy minimalizálja a sérülések és a sportfejlesztés késedelmének lehetőségét. A tartalmak, munkamódszerek és a terhelés mérete az edzési folyamatokban ösztönzőnek kellene lennie a bokszozó dinamikus fejlődésére, elsősorban az érzékeny motorikus – funkcionális képességek fejlesztésével vezényelve, és a biotikus, általános és jellegzetes motorikus tudás tanulásával. A fókuszcsoportos beszélgetések egyes résztvevői támogatják azt a tézist, hogy az az időszak, amelyben az egyéni motoros és funkcionális képességek a legsikeresebben fejlődnek, az az ökölvívás sajátosságaitól függ, míg mások azt a tézist támogatják, hogy bizonyos érzékeny szakaszok az egyes tulajdonságok fejlesztésére pontosan behatároltak és függetlenek a boksz jellegzetességeitől.

Mindazonáltal minden résztvevő egyetért abban, hogy a teljes antropológiai és versenypotenciál csúcsát a sportolóknak idősebb, felnőtt korban kell elérnie. Az az általános nézet alakult ki, hogy a legtöbb sportágban, így az ökölvívásban is, a régóta tartó sportfelkészülés folyamata négy fázisra osztható, ahogyan azt az AIBA is meghatározta: 1 .) kezdeményező szakasz (előzetes szakasz); 2 .) a sportfejlődés

szakasza (bázis); 3.) szakosodási fázis; és 4.) a legnagyobb sporteredmények elérésének és fenntartásának szakasza.

Mivel ez a kézikönyv a bokszolók fiatalabb korosztályainak képzését tárgyalja, csak az első három szakaszra fogunk kitérni, amelyek nagymértékben átfedőben vannak a korábban leírt tehetséges bokszolók felismerésére szolgáló szakaszokkal.

A kezdeményezési szakasz leginkább a 6 és 12 év közötti szakaszt foglalja magába. Nevezetesen, ebben a korban a gyerekek általában szervezeten kezdik el a bokszedzéseket.

Egy alapszakasszal (6-8 év) kezdődik, ahol a cél az összes természetes mozgásforma elsajátítása, a motorikus készségek (technikák) későbbi fejlesztése érdekében. Ennek a szakasznak a vége felé, 9 és 12 éves kor között a cél a sportok alapvető technikáinak megtanulása, beleértve a bokszot is ("megtanulni edzeni").

Meg kell tanulni a készségeket mint az antropológiai képességek és tulajdonságok fejlesztésének alapvető eszközeinek, valamint a bokszolók motorikus készségeinek tanulása ebben az időszakban játékos formában kellene lenni. Ebben a szakaszban elegendő, ha a gyerekek hetente háromszor egy órán keresztül bokszolnak. Ugyanakkor ösztönözni és motiválni kell őket arra, hogy más tevékenységekben vegyenek részt, és szabadidejüket aktívan töltsék különböző játékokban. Az ilyen korú

ökölvívóknak naponta legalább három órát fizikailag aktívnak kell lenniük. A gyerekeket érdekelté kell tenni, hogy szeressék ezt a bokszt. A beavatási szakaszban a hangsúlyt számos különböző motorikus készség elsajátítására kell helyezni, amelyek nem feltétlenül kapcsolódnak az ökölvíváshoz.

Ennek két fő oka van:

a) azokat a motoros készségeket, amelyeket ebben a szakaszban nem sajátítanak el, később nagyon nehéz bepótolni;

b) az e tevékenységekkel kapcsolatos ismeretek átadása igen magas a jellegzetes motorikus boksztudásokra, amelyek ebben az esetben a későbbi sportszakasz fejlődésében, gyorsabban és minőségesebben kerülnek elsajátításra. Kíváncsi továbbá, az alapvető motorikus készségek (különösen a koordináció, a rugalmasság és az egyensúly) fejlesztése, és a gyermekektől csak azt követelni meg, hogy csak az ökölvívásból származó alapvető speciális ismereteket sajátítsák el. A fiatal ökölvívókat ösztönözni kell arra, hogy ösztönző és kényelmes környezetben fejlesszék motorikus készségeiket. A rugalmasságot éppen a sportfejlődés ezen kezdeti szakaszában lehet a legjobban fejleszteni. Később az elért szintet csak karban kell tartani. A nyújtásnak statikusnak kell lennie, és különféle játékokkal kell kombinálni, hogy a bokszolóknak a lehető legérdekesebbek legyenek. A sportfejlesztés előzetes szakasza a gyermekek koordinációs fejlesztésének legfontosabb időszaka. Az ökölvívó edzéseken keresztül a gyerekeknek a lehető legtöbb különböző

tevékenységgel kell találkozniuk (elemi játékok, labdajátékok, harci játékok, futás, mászás stb.). Bár az alapszintű boksztechnikák alapvetőleg egyszerű mozgásszerkezettel rendelkeznek, a 7-10 éves gyermekek számára mégis összetettek. Ezen technikák elsajátítása tovább segíti a gyermekeknél a koordinációs mozgás fejlődését. Az egyensúlyt ebben a korban elsősorban különféle játékokkal kell fejleszteni, amelyek a boksztechnikák néhány elemét tartalmazzák. Ezenkívül az egyensúlyt javítani fogja a különböző tevékenységek, például a rollerezés, a síelés stb. tanulása és gyakorlása. Mivel összetett képességről van szó, a fennmaradó képességek fejlesztésével az egyensúlyt is fejleszti. A kezdeti szakaszban az erősítő edzést a saját súlyával és a hozzáillő kellékekkel gyakorlatokra kell korlátozni. A hangsúlyt a felső test izmaira kell összpontosítani. A statikus megterhelést kerülni kellene. Rendkívül fontos, hogy a gyerekek először fejlesszék az összes ízület rugalmasságát és erősítsék a szalagokat. Ily módon a gyermekek organizmusa jobban felkészül a későbbiekben növekvő terhelésekre. A sebesség olyan képesség, amely a bokszra jellemző, és nagyrészt genetikailag befolyásolt. Azonban, a motorikus mozgatók helyes kiválasztásával, a sportfejlődés első szakaszában sokban lehet javítani. A különböző staféta játékok ideálisak a sebesség fejlesztésére a bokszolók sportfejlődésének első szakaszában. A felsőtest fejlődését nem szabad figyelmen kívül hagyni, ezért különböző gyakorlatokat (pl. dobálást) kell végezni labdával. A gyermekek fokozott koordinációja növelni fogja a sebességüket. Mivel a 6 és 10 év

közötti gyermekek vértérfogata, oxigénfelhasználása alacsony, maximális oxigénfogyasztása alacsony, és hajlamosak a hiperventillációra, a kardiovaszkuláris állóképességi edzést gondosan kell adagolni. Ebben a korban a gyerekek jobbak a rövid és gyors tevékenységekben, mint a hosszabb és lassabbakban. Ily módon kell megszervezni a testmozgást, amelynek a lehető legversenyképesebbnek kell lennie. A sportfejlődés ezen szakaszában a versenyeket a lehető legminimálisabbra kell csökkenteni. A gyermekek készségeinek fejlesztésének legjobb módja az, ha szórakoztató környezetben, nyomás nélkül történik. A gyerekeknek először stabilizálniuk kell az egyszerűbb technikai elemeket, mielőtt felhasználnák őket a versenyben, különben automatizálódik a tipikus hibák ismétlődése, amelyeket később nehéz kijavítani.

A sportfejlődés szakasza általában a 12. és 15. életév közötti időszakot fedi le. Ez az ideális időszak a komolyabb munkához az ökölvívásban. A cél a személyes tulajdonságok fejlesztése és a sportolók irányítása a bokszt felé. Ebben a szakaszban a bokszolóknak hetente ötször kell edzeniük 60-75 percig. Az előző szakaszhoz hasonlóan a bokszolóknak, nem csak az edzéseken kell sportolniuk, hanem a szabadidejükben számos más tevékenységben is részt kell venniük. Ez az az időszak, amikor a gyermekek közötti biológiai életkori különbsége a leginkább kiütözik, a közel azonos kronológiai életkorú gyermekek sorában. A különbségek ismerete fontos ahhoz, hogy felismerjük és tiszteljük

tartsuk őket az edzéstervezés végrehajtása során. Ebben a szakaszban a terhelést fokozatosan növelni kell. A bokszerolónak automatizálniuk kell bizonyos egyszerűbb technikákat, valamint bonyolultabbakat kell megtanulniuk. Szükséges folytatni az edzést a koordináció, a rugalmasság és az egyensúly fejlesztése érdekében, de egyre inkább bele kell foglalni a könnyű általános erősítő edzéseket a saját testtömegével és megfelelő kellékekkel. A hangsúly továbbra is az aerob terheléseken van, de egyre több anaerob terhelést kell bevonni az edzésbe. Fontos továbbá, a bokszeroló folyamatos összpontosítási készség fejlesztése. A többoldalú és az alapfelkészülés még mindig jobban érvényesül a speciális és a szituációs felkészülés vonatkozásában.

A rugalmasságot magas szinten kell tartani a sportfejlesztési szakaszban, ha teljesül az a feltétel, hogy a bokszeroló a kezdeti szakaszban kielégítő szintet értek el. A statikus nyújtó gyakorlatok dominálnak, de fokozatosan be kell illeszteni a dinamikusokat is. Mivel a 11. és 15. éves közötti időszak egyben a pubertás korszaka is, rendkívül fontos, hogy a bokszeroló fejlesszék a koordinációs mozgásokat. Nevezetesen, ebben az időszakban a test gyorsan növekszik, ami a koordinációs mozgás átmeneti csökkenését eredményezi. Ezért fejleszteni kell a koordinációs mozgást azért, hogy új technikákat tanulnak változó körülmények között, és bevezetjük a bokszerolókat a különböző tevékenységekbe (pl. különböző sportjátékok). A terhelési edzésen a terhelési intenzitásnak

továbbra is arányosan alacsonynak kell lennie. A cél a minden izomcsoport harmonikus és egységes fejlődésének kell lennie.

Javasolt, hogy olyan gyakorlatokat használjanak ahol az erőnléti edzést saját testtömegükkel és hozzájuk illő kellékkel végzik. A sportfejlesztés szakasza ideális a bokszolók számára, hogy megtanulják a helyes súlyemelési technikát, kezdetben egy fából készült ütő segítségével, majd később egy olimpiai rúd segítségével, további súlyok nélkül. A körkörös edzés ebben a szakaszban a legjobb edzésforma az erőnlét fejlesztéséhez (edzésenként 10-12 gyakorlat, 8-15 ismétléssel). A pubertáskorban a gyermekek sebessége nő, mert a szervezetben bekövetkező hormonális változások az izomtömeg növekedését okozzák. Ebben a korban a bokszolóknál a sebességi edzés a reakciósebesség (látható és hangjel) javítására való hajlammal kell rendelkeznie. A sportfejlődési szakaszban, megfelelően adagolt edzéssel, várható a bokszolók jelentős javulása az anaerob, de különösen az aerob állóképességben. A folyamatos közepes intenzitású terhelés dominál, de egyre inkább a szubmaxiális és maximális intenzitású edzést kell alkalmazni váltakozó formában, két-három perces időtartamban, teljes regenerálódással. Az állóképesség fejlesztését szolgáló programok legnagyobb részét továbbra is meg lehet valósítani a boksztechnikai és taktikai edzések során. Szükséges fokozatosan növelni a specifikus kardiovaszkuláris állóképességet, a szív- és érrendszeri állóképesség fejlesztése szempontjából, pld. edzés jellegű harcok alkalmazásával.

A teljes terhelés nagyságrendi növelésekor a következő sorrendet kell betartani:

1. növelni az edzés időtartamát;
2. az edzések számának növelése;
3. növelni a gyakorlatok és ismétlések számát;
4. növelni a gyakorlatok és ismétlések időtartamát (csökkenteni a szünetet).

Fokozatosan emelni kell az éves versenyeken való részvétel számát. Az eredményt azonban továbbra sem szabad a gyerekekre kényszeríteni, de a verseny során hangsúlyt kell fektetni néhány technikai taktikai feladatra, amelyeket a bokszolóknak teljesíteniük kell. Minden versenyből a bokszolónak le kell vonnia a tanulságot, függetlenül az eredménytől.

A szakosodási szakasz általában 16 éves korban kezdődik és 19 éves korban ér véget. Ennek a szakasznak a "edz, hogy versenyezhes" alszakasszal kell kezdődnie (16-18 év), ahol a cél az előrehaladás az előkészítésben, nem pedig az előrelépés az eredményekben. A bokszolóknak hetente hatszor-nyolcszor kell edzeniük 90 percig. Az edzés során a terhelés nagyságrendjét jelentősen növelni kell, különösen az intenzitási összetevőt. A speciális és szituációs felkészítés átveszi a dominanciát a többoldalú és az alapedzések felett. A szakosodási

fázisban a bokszerolóknak tökéletesen el kell sajátítaniuk az összes alapvető technikát, valamint a jellegzetes technikákat, védekezést a személyes affinitásukkal összhangban, és a morfológiai és motorikus lehetőségeik alapján. A taktikai feladatokat egyre inkább be kell vonni a képzési folyamatba. Ebben a korban a bokszerolóknál rendkívül fontos a koncentráció, az önkontroll, a motiváció és a pozitív gondolkodás folyamatos fejlesztése. Más módszereket (ballisztikus gyakorlatok, úgynevezett PNF nyújtást stb.) is alkalmazni kell a rugalmasság fejlesztésére és fenntartására, statikus és dinamikus gyakorlatokkal egyaránt. A koordináció már az előző szakaszban kicsúcsosodott, így nehéz elvárni, hogy az edzés során jelentős változásokat lépjenek fel. A koordinációs fejlesztésre szolgáló gyakorlatok mintegy 80%-ának sajátos jellegűnek kell lennie (technikák kombinációja stb.), de a koordinációs fejlesztéshez szükséges többoldalú és alapvető gyakorlatok 20%-át is meg kell tartani. Az egyensúly a speciális gyakorlatok rendszerein keresztül alakul ki a szakosodásos szakaszban.

Az erőnlét fejlesztésére irányuló képzés ebben a szakaszban egyre konkrétabbá válik. Olyan egyéni edzési terveket, programokat kell kialakítani amik testhez illőek lesznek minden bokszeroló számára. Az edzés intenzitását fokozatosan növelni kell a következő sorrendben: - fokozatosan csökkenteni a szünetet, - növelni a sorozatok számát; - növelni a súlyok súlyát (ha külső terheléssel történik). A sebességi edzésnek nagyon nagy intenzitásúnak kell lennie, és szűkíteni kell őket

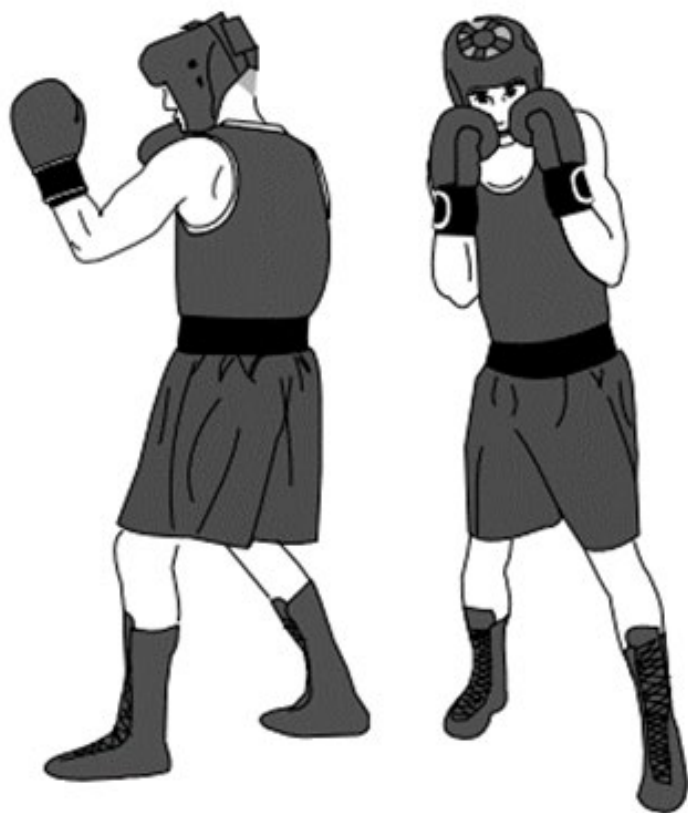
szorosan a technikailag legjobban tökéletesített ütésekre, amelyeknél kívánatos, hogy mindkét kézzel ugyanolyan minőségűen és gyorsan hajtsuk őket végre. Az erőnléti edzésekhez hasonlóan, a kardiovaszkuláris állóképességi edzések keretein belül, a szakosodási szakaszban domináns jelleggel bír. A versenyzés a sportoló fejlődésének ezen szakaszában jelentős, de még nem játszik döntő szerepet. Mindazonáltal ebben a korban a bokszolóknak versenyhelyzetekben kezdeményezőkézséget, önkontrollt, versenyszellemet és bizonyos taktikai érettséget kell mutatniuk. Minden évben fokozatosan növelni kell a versenyek számát, hogy a szakosodás utolsó éveiben a fiatal ökölvívók olyan gyakran versenyezzenek, mint az idősebbek, és belépjenek a "*edz a győzelemhez*" szakaszba.

Az ökölvívás alapvető technikáinak elsajátítása újszerű módszerek használatával

Az alapállás

Frontális és harci alapállás létezik. A frontális alaphelyzetben a lábak vállszélességben vannak, a talpak párhuzamosak, a lábak kissé hajlítottak a térdben, a test súlya egyenletesen oszlik el mindkét lábon, a karok a fej szintjére emelkednek, a könyökök előre húzódnak, a karok ökölbe szorúlnak, a tenyér befelé, a fej egyenesen előre néz. Ebből az állásból kezdődik az ütések képzése, mivel a mozgások szimmetrikusak, mind a bal, mind a jobb kézzel. A harci alapállásban a lábak vállszélességben vannak, a bal láb fél lépéssel előre, fél fordulat jobbra, a lábak kissé hajlítottak, a testtömeg egyenletesen oszlik el mindkét lábon. A test kissé előre dől, a fej egyenesen néz, a bal kéz a megfelelő szögben hajlított, a kezét a fej szintjén előre húzzák, tenyérrel befelé. A jobb kéz éles szögben van hajlítva, a könyök a testhez van nyomva, és védi a bordák jobb oldalát, az ököl védi a fejet. A balkezes bokszolónak "tükör" alapállása van. A kezek helyzetétől függően a harci pozíció nyitott és zárt lehet, a lábhajlítás mértékében - magas és alacsony, a legerősebb kézen - balkezes és jobbkezes. A távolságtól függően - minél rövidebb a távolság, annál frontálisabb a hozzáállás. Az alapállás lehetővé teszi a bokszoló számára, hogy hatékonyan mozogjon a ringben, támadjon és

védekezzen, miközben folyamatosan kiegyensúlyozott helyzetben marad.



3.ábra Alapállás az ökölvívásban (jobbkezes)

Az ökölvívás alapvető technikáinak edzése során szem előtt kell tartani ki a gyakorló akit képezünk, miért képezzük őt, és mik a céljai az ökölvívás alapvető technikáinak elsajátításával. Mindennek bele kell illeszkednie az ökölvívásba mint sportba és abba, hogyan szeretne ő foglalkozni a boksszal. Ennek eléréséhez az első és alapvető dolog az alapállás megtanulása (3. ábra).

Ahhoz, hogy az ökölvívó alapállása jó legyen, a lábakat megfelelően kell elhelyezni. Annak érdekében, hogy a lábak az alapállásban legyenek, a harchoz használt alapállásban, a lábak szélessége, vállszélességben kell, hogy legyen. Az egyenlő távolságért, húzza vissza a jobb lábát. A térdet egy kicsit alacsonyabbra kell engedni, el kell végezni a himbálózást, átrakva a súlyt az egyik lábról a másikra.

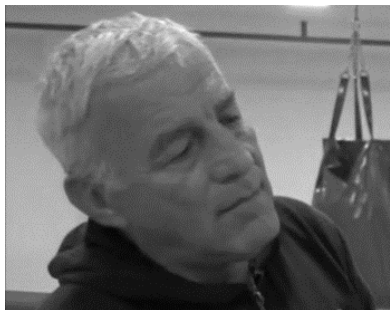
Gyakorlat: Tegye össze a lábát, a talpaival formáljon T betűt úgy, hogy a jobb láb ujjai a bal talp belső részén és a sarok oldalán legyenek, majd fordítsa el a lábát 180 ° -kal a saroknál jobbra, helyezze a súlyt a láb elejére, és fordítsa előre a jobb lábát (4. ábra).



4.ábra Az ökölvívói alapállás kialakítása (jobbkezes bokszoló)

Ez megadja a helyes bokszt alapállást (a lábak közötti helyes távolsággal). Helyezze át a súlyt egyik lábról a másikra, hogy érezze az alapállást (a láb előre az állásban-láb vissza az állásban). Amikor a helyes alapállás be van állítva, és a lábak megfelelően vannak elhelyezve, a bal kéz a szem magasságáig felemelkedik. Az ököl úgy záródik, hogy a hüvelykujj a mutatóujj fölé kerüljön.

Az ütközési felület a mutatóujj és a középső ujj első falanxja. A kézfej enyhén lefelé dől. Ezután a jobb ököl az arc mellett helyezkedik el a száj vagy az orr magasságában, a könyök a testhez simul. Az áll odalent van, és a váll védi. Ez a bokszt stílusától függ. Ezután a bal kéz a könyök csuklójába hajlik úgy, hogy a bal kéz ökle a tekintete elé kerüljön, hogy olyan legyen, mintha célozna a kezeken keresztül. Ez a boksztban használt univerzális alapállás (5. ábra).



"A lábak alapállásában téglalapot kell alkotni, és így megkapjuk a lábak alapvető állását, amely nélkül nincs csúcsminőségű bokszt. Egy ökölvívónak addig kell gyakorolnia, ameddig csak tudja."

Mindkét lábnak egyforma magasságban kell lennie. Így néz ki egy bokszoló harci alapállása, amelyet minden edzőnek gyakorolnia kell a bokszolójával. Természetesen vannak különbségek, a bokszoló magasságától és testi felépítésétől függően, így közelebb vagy távolabb mozgathatja a lábát, de ez többnyire univerzális, így mindenki néhány centivel megváltoztathatja azt, és hozzáállíthatja az egyéni jellemzőihez.



5-ös ábra Az ökölvívó alapállásának kialakítása (jobbkezes bokszoló)

Az ütés technikájának kivitelezése

A tanulási technikák korai szakaszában minden ütést, egyenest, horgot és felütést helyben kell kigyakorolni és elsajátítani, mielőtt még áttérnénk az ökölvívó lépések alkalmazásával történő edzésekre.

Az egyenes ütés kivitelezési technikája

Az elülső egyenes ütés az egyik leggyakrabban használt ütés a bokszban. A bal oldali egyenes ütés kivitelezése a láb enyhe kifelé forgatásával kezdődik, amire hozzáadódik enyhe csípőforgatás ugyanabban az irányban, majd egyenesen előre nyújtjuk a kart a könyök csuklójában, és az ütközés utolsó szakaszában a kézfej forog, hogy az ütés az ütközési felülettel legyen leadva. Ily módon erőt viszünk át a lábujjakról, a térdre, majd a csípőre, a vállakra, és a kinyújtott karunkkal a kézfej ütközési felületére. A bal egyenes ütés végrehajtásakor a bokszoló arra ügyel, hogy a jobb keze az álla magasságában legyen, és így sikeresen blokkolja az ellenfél esetleges ellentámadását az állára, miközben bal vállával védi az álla másik oldalát. Taktikailag ez egy nagyon jelentős ütés, mert számos lehetőséget ad az ütések összekötésére, de ugyanakkor a

bokszoló minimálisan van kitéve, és kevés esély van arra, hogy ütést kapjon. Az ütés leadható a fejbe és a testbe is (6-7. ábra).

A jobb egyenes végrehajtásakor minden helyzetben fontos, hogy a bokszolónak legyen alapállása, hogy a könyökök ne "ugorjanak ki", és az ütése pályája az így kialakult "téglalap" forgásának irányába irányuljon.



6-os ábra Bal egyenes



7-es ábra Jobb egyenes

Az alapállásból az erő mozgását az ujjak átviszik a térd csuklójára, majd a csípő csuklójára, a vállig ("a kéz csak egy bot") (8. ábra). Ha a bokszoló egy jó rotálást végez el, akkor egy jó jobb egyenes ütést hajt végre.



8-as ábra Az ütés erejének átvitele

Ezután az ütés begyakorlására váltunk, előre-hátra mozogva és oldalra mozogva.



9-es ábra Bal egyenes egy lépéssel előre

A következő gyakorlat még bonyolultabb egy bokszoló számára, amely három ütés az ellenfél számára, a belépés, bal, jobb, bal és kilépés (9. ábra).

A következő elvégzendő gyakorlat, három ütés az ellenfélbe, kilépés, jobbra, balra, jobbra (10. ábra).



10-es ábra Három egyenes ütés kombinálása kilépéssel
(kilépés-jobb-bal-jobb)

Az egyenes ütések végrehajtásakor rendkívül fontos, hogy a védelemről is gondoskodjunk. Az ütésnél a váll védi az állát az egyik oldalon, a másik oldalon pedig a másik kéz feje, amivel bezárjuk az ellenfél

ütésének zónáját. A bokszoló az ellentámadásra odahelyezheti a homlokát, ami az egész testünk legkeményebb része.

A két egyenes ütés elleni védekezést kitéréssel kilehet vitelezni , nincsen szükség a hátsó nyitásra, hanem a védekezés a jobb egyenestől láb nélkül, csak a testtel, majd a bal egyenestől való védekezés (11. ábra).



11-ábra Védekezés kitérésekkel

A horogütés technikája

A horogütés kivitelezésénél az ütés a középső síkot vágja. Az ütés kivitelezése az alapállásból indul. Mint az egyenes ütésnél, itt is három szakasz van: előkészítő (lendület), alap (ütés) és végső (a kéz visszatérése a kezdő alapállásba). A bal horog a jobb váll enyhe előre fordulásával kezdődik, és a baloldalhoz hozzáadja a test jobb oldalának forgását, így a testtömegét a bal lábára helyezi át, enyhe rántást visz végbe, ami növeli az ütés fokát, és ezzel automatikusan nagyobb erőt visz bele az ütésbe. A rántás után, a kezek alapállásban maradnak, mozgás nélkül. A következő szakaszban (ütés szakasza) az előkészítő szakaszból a bal sarok kifelé történő forgatásával indul, amelyhez hozzáadódik a csípő forgatása, amit (jobb) oldal felé irányítunk. Amikor a forgás eléri a csípőt, a bal kezét elválasztjuk a testtől, felemeljük a könyököt, a bal vállat előre forgatjuk, ugyanakkor a jobb vállat hátrafelé forgatjuk az erő maximalizálása és a testtömeg áthelyezése érdekében a jobb lábára, amely álló lábbá válik. Abban a helyzetben, amikor a boksoló elérte az ütést, a karok helyzete olyan, hogy a könyök vállszinten vagy kissé alacsonyabban van, az alkar és a felkar közötti szög 90 fok, a jobb kéz pedig magasan, és a védelmi technikák végrehajtására szolgál. A kéz enyhe forgást hajt végre a hüvelykujjával lefelé. Az ütközési felület, mint minden más ütésnél, a mutatóujj és a középső ujj metakarpális csontjaiból áll. Ezután a kéz a lehető leggyorsabban visszatér az alaphelyzetbe. A jobb horog hasonló

módon működik. Az alapállás sajátossága lehetővé teszi a bokszoló számára, hogy ne hajtson végre plusz forgatást, mert a test már az elején jobbra van forgatva, de ha nagyobb erőt akar hozzáadni, akkor az ütés előtt jobbra forgathatja a test bal vállát és a bal oldalát. A horog a fejben és a testben hajtható végre.

Ahogy vannak próbák az egyenes ütésekhez, úgy vannak gyakorlatok a horogütéshez is. Alapállásba állunk, vállmagasságra emeljük a karjainkat, és előre vagy hátra mozgunk, a felsőtest balra vagy jobbra történő forgatásával (jobb láb bal könyök és fordítva). Ezután egy ütet hajtunk végre mozgás közben (12. ábra).



12-es ábra Horogütés kivitelezése mozgásban



13- ás ábra Horogütés kivitelezése jobb egyenes utáni védekezést követően

Mivel már előbb begyakorolták a kitéréseket, a következő gyakorlat a jobb egyenestől való védekezés lehet, kitérés, bal horog (13. ábra), valamint a kontra védekezés a bal egyenestől, kitérés, jobb horog (14. ábra).



14-es ábra Horogütés kivitelezése a bal egyenestől való védekezés után

A felütés technikájának kivitelezése

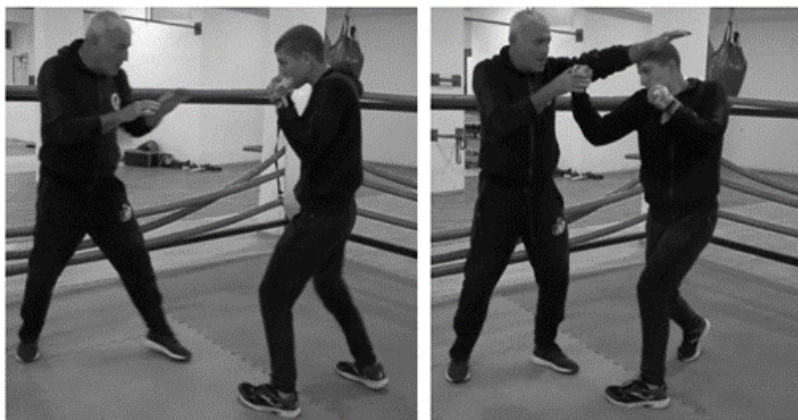
A felütésnél az ütést, amelyet a boksizoló felfelé irányít, úgy hajtják végre, hogy az átvágja a keresztirányú síkot. A felütés tanításának módszertanában fontos, hogy elkülönítsük ennek a hatásnak a három alapvető szakaszát. A boksizoló alapállása a felütés végrehajtása során megegyezik az egyenes ütésnél alkalmazottal, de figyelnie kell a lábfej helyzetére, amely hátul van az alapállásban, amelyet egy kicsit közelebb kell hozni a lábfejhez, ami előrébb van. Ez biztosítja az alapállás stabilitását és a felfelé irányuló erő kivitelezésének jobb képességét. A bal felütés kivitelezésének kezdete a bal oldali, enyhe kitéréssel és a bal térd enyhe rugózásával kezdődik. Mindkét kéz még mindig az alapállásban van, és a testtömeg a bal lábon van. Ez a helyzet lehetővé teszi az alsó test további körkörös összehúzódását, ezáltal növelve az ütés

erejét. Miután a testet ebbe a helyzetbe helyeztük, következik az ütés. Fontos, hogy mind a lábak, mind a csípő forgását felfelé emeljük, nem pedig az előre, mint az egyenes ütésénél. Az ütés végrehajtása után a bokszoló visszatér a kezdő álláshoz, ahonnan folytathatja az ütések kombinálását.

A horoghoz hasonlóan a következő gyakorlat is elvégezhető mint védekezés a jobb egyenestől, kitérés, bal felütés (15. ábra), valamint a bal egyenestől is, kitérés, jobb felütés (16. ábra).



15-ös ábra A felütés kivitelezése a jobb egyenes utáni védekezést követően



16-os ábra A felütés kivitelezése a bal egyenes utáni védekezést követően

A felütéseket soha nem a küzdelem elején és az ütések kezdetén alkalmazzuk, mindig a közeli és féltávós küzdelemnél alkalmazzuk. Ezt általában az alacsonyabb növésű bokszolók használják, akik keményebben testfelépítéssel rendelkeznek.

Hogyan reagálnak a sportolók és az edzők a sportban megjelenő újításokra?

"Hogyan lehetek hatékonyabb az ökölvívásban?"

Az alapvető technikák, amelyet az edzők használnak, az elméleti és készségek leckéjéből áll, valamint a beszélgetéseken és előadásokon

alapulnak. Az új technikák alkalmazásának elemzését az alapvető képzési technikákra kell alapozni.

A legtöbb sportoló és edző rendkívül lelkesen áll hozzá az innovatív technikák alkalmazásához az edzés során, méghozzá a legkorábbi kortól kezdve. Az edzők tovább akarnak tanulni, képezni magukat, és ezért továbbképzési előadásokat kell szervezni a Sport- és Testnevelési Kar legtapasztaltabb edzőivel és egyetemi tanáraival együttműködve.

Az oktatási rendszer áttekintése

Az Újvidéki Egyetem Sport- és Testnevelési Karának tantervébe való betekintését követően megállapítható, hogy nincs ökölvívó tanterv. A boksztechnikákat a combat sambo részeként adják elő.

Az Egyetem dékánjával és a Küzdősportok tantárgyának professzorával tartott megbeszélést követően, olyan döntés született, hogy a Magasfokú Iskolai Intézmény következő akkreditációjára előkészítik az "Ökölvívás" tantárgyra vonatkozó tanterv javaslatot, amely választható tantárgyként be lesz sorolva az Alapfokú akadémiai tanulmányok keretébe.



Ajánlott intézkedések

Az elemzés alapján mindkét országban továbbképzési jelleggel, képzések szervezését ajánlunk a klubok képviselőinek (a gyakorlatban résztvevők számára). A szemináriumok felépítése a felnőttkori tanulásnak megfelelően történik. A szeminárium után minden résztvevő kap egy kézikönyvet.



JOGI NYILATKOZAT

Ez a dokumentum az Európai Unió pénzügyi támogatásával valósult meg. A dokumentum tartalmáért teljes mértékben (a) <Pokrajinski sekretarijat za sport i omladinu and DJL Dél-alföldi Jóegészség Lét Nonprofit Korlátolt Felelősségű Társaság> vállalja a felelősséget, és az semmilyen körülmények között nem tekinthető az Európai Unió és / vagy az Irányító Hatóság állásfoglalását tükröző tartalomnak.