
**ÕPPEMATERJALIDE KOGUMIK
OLÜMPIAPOKSI TREENERITELE**



2008

KOOSTAJAD

Boris Malinovski

Eesti Poksikohtunike Liidu president

AIBA Tehniline delegaat

AIBA rahvusvahelise kategooria kohtunik

Darja Saar

Eesti Olümpiaakadeemia juhatuse liige

AIBA meedia ja avalike suhete komisjoni liige

SISUKORD

Olümpiapoksi ajalugu ja filosoofia

Vana-Kreeka mütoloogia ja antiikolümpiamängud

Kaasaaegsed Olümpiamängud

Olümpialiikumise printsiibid: põhimõisted ja nende tõlgendamine olümpiapoksi kontekstis

Pierre de Coubertin poksist ja selle kasust noorte füüsilises ja moraalses kasvatamises

Olümpiapoksi filosoofia põhimõtted

Poks Inglismaal 17-18 sajandil

Poks Eestis

Nõukogude poks

Olümpiapoksi regulatsioon

Olümpiaspordialade regulatsioonisüsteem

Poksijatele võistlusreeglite õpetamise meetodika

AIBA võistlusmäärused

Tulemuste analüüs võistluste peakohtuniku aruandes

Nõuded treenerile ja põhilised soovitus

Põhilised soovitus ja nõuded poksitreenerile

Poksitreeneri töö psühholoogilised aspektid

Poksikooli peamised õppemeetodid. Organisatsioonilis-metoodilised vormid

Peamised algajate treeningprogrammi koostamise põhimõtted

Poksi õppe peamised meetodid

Poksija treeningvarustus

Õppetundide skeemid

Matš õppetundides

Arstlik kontroll, enesekontroll ja traumahoiatused

Poksija päevik

Poksija ettevalmistus võistlusteks (võistluste eelne ettevalmistuse periood)

Poksija kaalu reguleerimine

Poksi tehnika õpe

Õppeasend, võitlusasend, raskuse ülekandmine õppeasendis

Sammud, liikumised

Võitlusdistsid

Rusika asend löögi puhul, käte sidumine

Üldised teadmised löökide kohta, löökide klassifikatsioon

Löögiliikumine biodünaamika poksis

Otselöökide tehnika ja taktika, kaitse

Keelatud tegevused ja löögid poksis

Kõrge kvalifikatsiooni tasemega poksijate ettevalmistuse organiseerimise meetodika

Metoodika poksija treenituse arengu juhtimiseks koormuste mahu ja intensiivsuse kaudu

Taktilis-tehnilise meisterlikkuse täiustamine

Tehnilis-taktilise arsenal rakendamise eripärad poksis

Ettevalmistavad tegevused

Ründetegevused, kaitsetegevused, vastulöögid ja kohtamislöögid

Vastulöökide ja kohtamislöökide vormid

Lähidistantsil matši pidamise tehnika

Matši ülesehituse taktika

Poksija taktikalised tegevused

Ründetegevused

Kaitsetegevused

Vasakukäelise vastasega matši pidamise taktika ja tehnika täiustamine

Taktika täiustamise meetodika

Kvalifitseeritud poksija võistlusperioodi struktuuri ja sisu määratlemine

Poksija füüsiline üldine ja eriettevalmistus

Poksija füüsilise arengu hinnang

Poksija jõualase ettevalmistuse peamised meetodid ja vahendid

Üldarendavate harjutuste kompleksid

Poksija kiirusealase ettevalmistuse peamised meetodid ja vahendid

Sportlaste vastupidavuse kujundamine ja selle eeldused

Maksimaalne jõud ja dünaamiline jõud

Plahvatusliku jõu arendamine

Erivastupidavus

Füüsilise eriettevalmistuse vahendite näitlikud kompleksid

Treening intervallmeetodil

Ringtreening

Poksija psühholoogiline ettevalmistus

Poksija varane psühholoogiline ettevalmistus võistlusteks

OLÜMPIAPOKSI AJALUGU JA FILOSOOFIA

Algajate õppe- ja treeningprotsessi planeerimise seisukohast on äärmiselt oluline mõista, et võistlustaseme olümpiapoks on olümpiaspordiala, mille põhieesmärk on laste ja noorte igakülgne - füüsiline, moraalne - arendamine nii teoreetiliste kui praktiliste tundide ja võistluste kaudu. Olümpiapoksi eesmärk tippspordi tasemel on maksimaalsete võistlustulemuste näitamine rahvusvahelisel tasemel, ka Olümpiamängudel.

Algajatega töötava poksitreeneri peamine eesmärk on selgitada sportlastele olümpiapoksi missioonitunnetust ja eesmärke. Teoreetiliste tundide raames peavad algajad saama täieliku ülevaate olümpiapoksi ajaloost ja filosoofiast. Teoreetiliste tundide läbiviimiseks peab treener kasutama kaasaegset esitlustehnikat - multimeediaprojektorit, ekraani ja sülearvutit.

Vana-Kreeka mütoloogia ja antiikolümpiamängud

1, 2, 3 tase

Kaasaegsete olümpiamängude juured asuvad Antiik-Kreekas, Peloponnesose poolsaare läänerannikul asuvas pühapaigas nimega Olümpia. Sealses pühas hiies Altises saidki alguse mängud, mida nende toimumispaiga järgi hakati kutsuma olümpiamängudeks.

Tänapäevani pole päris täpselt teada, millal Olümpias esimesed mängud aset leidsid, kindel on aga, et olümpiamängude toimumist hakati registreerima alates aastast 776 eKr. Sellest aastast algas ka muistsete kreeklaste ajaarvamine olümpiaadides, nelja-aastastes tsüklites, olümpiamängude vahel. Tänapäeval loetaksegi esimeste antiikolümpiamängude toimumise ajaks aastat 776 eKr.

Olümpiamängude korraldamise algpõhjuste kohta on käibel terve rida müüte. Nii olla ühe müüdi järgi mängudele alusepanijaks Idaiose Herakles koos oma vendadega. Vennaksed olnud kuni meheikka jõudmiseni truult peajumal Zeusi teeninud, siis aga lahkunud oma senisest elupaigast Kreeta saarelt ja asunud Olümpiasse, kus hakanud tubli töö tähistamiseks regulaarselt võidujookse korraldama.

Teise müüdi järgi olla olümpiamängude loojaks hoopis teine Herakles – Zeusi ja Alkmene poeg, kangelane ja pooljumal, kaheteistkümneme vägiteo toimepanija. Herakles korraldanud Olümpias jooksuvõistlused, tähistamaks oma võitu kuningas Augejase üle.

Tegelikkuses said mängud alguse osana religioossetest pidustustest, mida Olümpias kui ühes Antiik-Kreeka olulisemas usulises keskses regulaarselt peajumal Zeusi auks korraldati. Aja jooksul ürituse religioosne osatähtsus vähenes ja sportlik osatähtsus kasvas, pärast Kreeka saamist osaks Vana-Rooma impeeriumist kujunesid olümpiamängud aga populaarseks rikaste roomlaste turismiobjektiks. Auasjaks oli nii mängude külastamine kui ka seal osalemine – on ju olümpiavõitjatena tuntuks püüdnud Rooma keisridki.

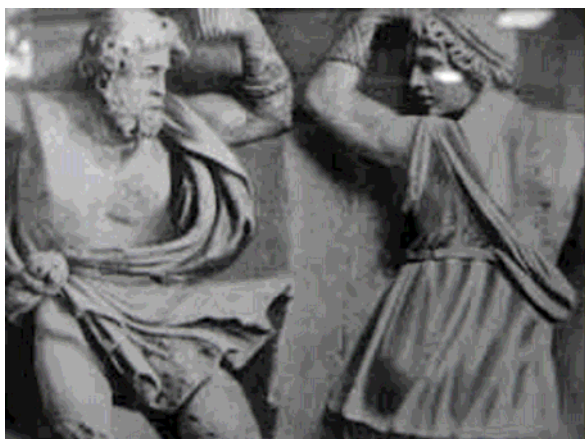
Mütoloogia võitluslik vaim tuleb esile nii Homeroses eepostes kui igapäevast elu peegeldavates vanades müütides. Kreeka müütides võitlesid jumalad isekeskis ning toetasid surelikke nende konfliktides. Taolise võitlusvaimu lisa ja tagajärg oli püüd „olla esimene“. Jumalad ja kangelased on mütoloogias tuntud kui väga paljude vaimse ning materiaalse maailma ettevõtjate esmaavastajad.

Antiikaegsete noorte kasvatamisel oli ideaaliks, täiuslikuks mudeliks, muistne kangelane Achilleus. Tema isa Peleus andis oma poja kasvatamise kentaur Cheironile, kes arendas Achilleusest suurepärase kartmatu sõjamehe, ent samal ajal ka hea muusikatundja. Tema surm

Trooja sõjas suurima kuulsuse hetkel, oli kreeklaste jaoks jumaliku täiuse inimlikuks mudeliks. Ülikõrgelt hinnati tema isa Peleust. Nii kujunes sellest täiuslikust isa-poja paarist kasvatuslik musternäide kõigile oma aja kreeka kõrgklassi kodudele.

Olümpiamängudel võisteldi alasti, sest jumala palge ees enese alasti võtmisel oli kreeklastele oluline ja sügav tähendus. Kreekakeelne termin „gymnos“ tähendabki eesti keeles „alasti treenima“.

Joonis 1. Vana-Kreeka Olümpiamängude osavõtjad.



Esialgu kandsid atleedid niudevööd. Alasti võistlemise täpne algus pole teada. Mõnedel andmetel juhtus see 5. sajandil eKr, teistel andmetele aga juba 8. sajandil eKr. On mitu legendi, mis selle algusega seotud: räägitakse, kuidas atleet kaotas võistluse käigus oma riietuse ja paljalt lipates võitis nii jooksu kui olümpiavõitja pärja; samuti, kuidas kord üks jooksjatest takerdus lahti hargnevasse niudevöösse, komistas, kukkus ja sai surma.

Naised olümpiamängudel võistelda ei tohtinud, neile toimusid Olümpias eraldi jumalanna Herale pühendatud, Heraea Mängud, kus kavas vaid 5/6 staadioni jooks. Heraea pidustustele olevat aluse pannud Hippodameia, kes tänas nii Herat oma pulmade eest Pelopsiga.

Kui mehed võistlesid alasti, siis naised kandsid põlvini ulatuvaid tuunikaid ja võistlesid lahtiste juustega. Ainsa naisena oli mängudel lubatud viibida jumalanna Demeteri preestrinall.

Esimestel mängudel oli kavas vaid üks spordiala – staadionijooks, millele aegade jooksul lisandus terve rida muidki alasid. Oma õitsenguajal nägi antiikmängude korraldus välja järgmine: avapäeval võistlusi ei toimunud, peeti vaid pidulikke rituaale ja ohvritalitusi. Teisel päeval toimusid noorte võistlused, kus prooviti jõudu jooksus, maadluses, pentatlonis ehk viievõistluses (staadionijooks, kettaheide, kaugushüpe, odavise ja maadlus), rusikavõitluses ja hiljem ka pankraationis (segu rusikavõitlusest ja maadlusest). Kolmandal päeval võistlesid mehed jooksualadel, kusjuures alustati pikamaajooksuga, seejärel peeti staadionijooks ning lõpuks kahestaadioni pikkune jooks. Samal päeval oli kavas ka maadlus, rusikavõitlus ja pankraation. Neljandal päeval võistlesid mehed hobuste võiduajamises, pentatlonis ja relvis- ehk kilbijooksus. Viiendal päeval toimus lõputseremoonia koos autasustamisega.

Rusikavõitlus (poks) oli tuntud juba enne Vana Kreeka aega. Mütoloogiliselt peetakse poksimise väljamõtlejaks jumal Apolloni. Muistne lugu räägib, et kord hoidnud Delfi kanti hirmu all karm rusikakangelane Phorbas, kes teekäijaid endaga võitlema meelitas ja nad üksteise järel ära tappis, kuni sinna saabus Apollon ja Phorbasest võitu sai. See olevat olnud ajaloo esimene poksivõistlus.

Roomlased uskusid, et poksi kui kahevõitlusvormi võtsid kasutusele spartalased, karmi hoiaku ja suure võistlusvaimu poolest kuulus rahvas. Spartalased uskusid, et lahingutes kiivri kandmine, kui oma kodumaa eest võitled, on häbistav – nad eelistasid võidelda paljapäi ja kanda enesekaitseks vaid kilpi. Ja nii hakkasidki nad oma päid tugevamaks treenima – üritades vastastikku teineteist pähe tabada samal ajal konkurendi löögi eest ära põigeldes.

Joonis 2.



Kreeklaste poksi on kõige kergem liigitada käekaitsmete arengu alusel. Varasemal perioodil mähiti rusikate ümber härjanahast ja õliga immutatud naharibad – *himas*. Ribad seoti ümber randme ja sõrmenukkide, sõrmed jäeti vabaks – see võimaldas kätt löögi ajaks rusikasse tõmmata ja samas peopesa avades vastase löökide eest ära põigelda, mis eeldas head tehnikat.

Hilisemal perioodil võeti kasutusele „kõvad“ *himased*. Need ulatusid poolde käsivarde ja kinnitati pehme lambanaha ribaga. Erinevalt varasemast lisandusid nukkidele erilised jäigad nahkliistud. Enam ei saanud poksija oma peopesa avada, kuid tema löögijõud suurenes tunduvalt, samas sai vastase löökide vastuvõtmiseks nüüd kasutada oma käsivarsi. Löögid olid tugevamad, järjest rohkem tähelepanu pöörati kaitsetehnika arendamisele. Toores jõud asus osavust tõrjuma.

Joonis 3. Antiikaegne poksija



Olümpia poksireeglid koostas Onomastos Smürnast, kes oli esimene poksivõitja Olümpias, aastast 688 eKr.

Võistlustel kaalukategooriad ei arvestatud, vastased loositi paaridesse. Võistlusraunde ega ajalisi piiranguid matšidel ei olnud. Suguelunditesse lüüa ei tohtinud ja kui üks osapooltest oli pikali maas, siis võistlus katkestati. Keelatud oli ka vastase kinnihoidmine.

Võideldi kuni ühe poole kaotuseni ja kaotas see, kes ei suutnud või ei tahtnud enam võistlust jätkata. Alistumise märgina oli kasutusel ühe sõrme üles tõstmine.

Antiikautor Philostratos iseloomustas ideaalset poksijat järgmiselt: tal peavad olema pikad tugevad käed, tugevad õlad ja kõrge kael. Tema randmed peavad olema tugevad, sest tugevad randmed aitavad kaasa tugevatele löökidele. Ta peab olema visa, kannatlik, suure tahtejõuga ja vastupidav. Samuti ei tohi teda heidutada valu ja vere nägemine.

Poksijatele ei sobi samas aga jämedad jalalihased ja liiga suur rindkere, sest need vähendavad paindlikkust ja liikuvust.

Mängude ajal pidid kõik kinni pidama ekeheiriast, ehk olümpiarahust. Selle järgi võisid kõik mängudel osalevad atleedid, ametnikud ja huvilised rahun Olümpiasse ja hiljem tagasi koju rännata ja kõik konfliktid pidid vaibuma.

Antiikmängude traditsioon katkes, kui ristiusust

Joonis 4.



sai Vana-Rooma impeeriumi ametlik usk. Sellele järgnes nn paganlike pidustuste (sealhulgas ka olümpiamängude) keelustamine aastal 394 pKr.

Alles 15. sajandil hakkas termin – olümpiamängud - Euroopas taas levima, seda eelkõige tänu antiikautorite teoseid uurinud Itaalia haritlastele. Huvi Kreeka uurimise ja olümpiamängude vastu kasvas mujalgi: nt Saksamaal, Prantsusmaal, Inglismaal. Esimesed pärast antiikaega olümpiamängude nime kandnud spordivõistlused peeti 17. sajandi Inglismaal, kui rikas aadlik Robert Dover korraldas 1612. aastal oma kodukandis Cotswoldis mängud, mis kandsid kreeka klassikutest inspireerituna olümpiamängude nime.

Kreekamaal andis rahvuslike olümpiamängude mõtte sünnile olulise tõukejõu Türgi ikke alt vabanemisega kaasnenud rahvusliku eneseteadvuse tõus 19. sajandi keskel. Aastail 1859, 1870, 1875 ja 1888-89 toimusidki seal üleriigilised mängud, mida nende esimese korraldaja, jõuka filantroobi Evangelos Zappase nime järgi on tihti kutsutud Zappase mängudeks.

1892. aasta 25. novembril esines Coubertin Pariisis Sorbonne ülikooli aulas Prantsuse rahvusliku spordiliidu 5. aastapäeva pidulikul istingil. Muu hulgas kinnitas ta oma ettekandes rahvusvaheliste spordikohtumiste vajadust ning lõpetas esinemise palvega, et saalisviibijad aitaksid teda „realiseerida ... see grandioosne ja tulutoov projekt, ... olümpiamängude taaselustamine“. See oli esimene kord, mil rahvusvaheliste olümpiamängude korraldamise idee jõudis maailma avalikkuse ette.

Kasutatud kirjandus:

Kalle Voolaid (2006): Antiikolümpiamängud ja seal kavas olnud spordialad, Seminari „Olümpialiikumine ja olümpiapoks“ õppematerjal

Kalle Voolaid (2006): Olümpiateatmik II, Eesti Olümpiaakadeemia, Tartu, 47 lk.

Kaasaegsed Olümpiamängud

1, 2, 3 tase



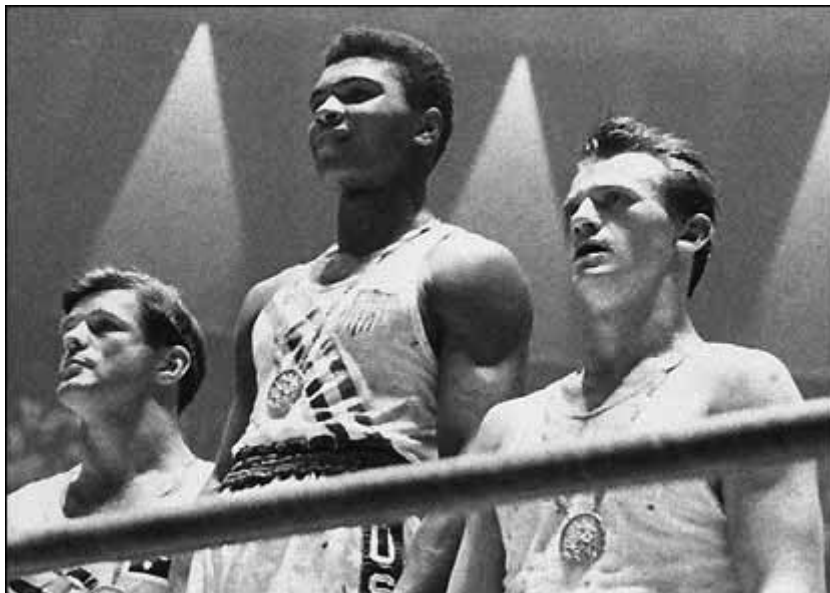
Prantsuse rahvusliku spordiliidu (USFSA) toel kutsuti 1894. aasta juunis Pariisi Sorbonne'i ülikooli ruumesse kokku rahvusvaheline spordikongress, kus otsustati kiita heaks Coubertini ettepanek antiikmängude eeskujul ellu kutsuda iga nelja aasta järel peetavad moodsad olümpiamängud. Need pidid olema rahvusvahelised võistlused, mis toimuksid kaasaegsete võistlusreeglite järgi. Mängud otsustati pidada vaid täiskasvanutele ja amatööridele. Samas otsustati, et mängud hakkavad liikuma linnast linna. Esimesed mängud pidid toimuma Ateenas. Ühtlasi moodustati Rahvusvaheline Olümpiakomitee (ROK), mille esimeseks presidendiks valiti Demetrios Vikelas Kreekast ja peasekretäriks Coubertin.

Joonis 5. Pierre de Coubertin

Esimene olümpialipp valmistati 1913.a.Pariisis. Lipu valgel põhjal on kujutatud olümpiarõngad. Esmakordselt heisati olümpialipp 5. aprillil 1914. aastal Pan-Egiptuse mängudel Aleksandrias. Olümpialipul on valge ilma ääristuseta põhi, mille keskel paikneb viievärviline olümpiasümbol. Olümpiasümbol koosneb viiest omavahel põimunud rõngast (olümpiarõngast), mida kasutatakse kas ühe või mitmevärvilisena. Rõngaste värvid ülalt vasakult on sinine, must ja punane ning alt vasakult kollane ja roheline. Kollane rõngas ühendab sinist ja musta ning roheline musta ja punast rõngast. Kogu kujund on korrapärane trapets, mis sümboliseerib viie maailmajao liitu

ning kogu maailma sportlaste kohtumist olümpiamängudel ausas ning sõbralikus võistluses. Olümpiasümboli mõtte esitas Pierre de Coubertin 1913. aastal: kuuest värvusest (kaasa arvatud olümpialipu valge põhi) kuulub vähemalt üks kõigi maade rahvus(riigi)lipu värvuse hulka.

Olümpiapoks kuulub Kaasaaegsete Olümpiamängude programmi. Olümpiamängude poksiturniir on üks kauakestvamaid võrreldes teiste spordialadega ja kestab kogu Olümpiamängude vältel (16 päeva).



Joonis 6. Olümpiamängude 1960, Roomas võitja Cassius Clay (Muhhamad Ali)

Joonis 7. Muhhamad Ali



Kaasaaegsete Olümpiamängude üks tuntumaid tegelasi on Muhhamad Ali (Cassius Clay), kes lisaks tipptaseme võistlustulemustele on tõeliselt kõrge moraaliga ja põhimõttelise inimese eeskujuna ning spordi võtmeisiksus. Ali üks tuntumatest tunnuslausetest ringis oli „Порхать как бабочка, жалить как пчела».

Olümpialiikumise printsiibid: põhimõisted ja nende tõlgendamine olümpiapoksi kontekstis

1, 2, 3 tase

Tutvustades algajatele olümpiapoksi ajalugu, on eriti tähtis tutvustada olümpialiikumise põhimõtteid ja mõisteid, mis on aluseks olümpiapoksi filosoofiale.

Olümpism

Olümpism on elufilosoofia, mis ühendab ja ühendab keha, tahte ja vaimu omadused harmooniliseks tervikuks. Seostades sporti kultuuri ja kasvatusega, püüdleb olümpism elulaadi poole, mis rajaneb jõupingutustes leitud rõõmul, heade eeskujude kasvatustel ja väärtustel ja üldiste eetiliste põhimõtete austamisel. Olümpismi eesmärgiks on seada sport kõikjal inimese harmoonilise arengu teenistusse, et soodustada rahumeelse ühiskonna rajamist, mis kannaks hoolt inimväärikuse säilitamise eest. Nüüdisaegse olümpismi põhimõtted visandas Pierre de Coubertin.

Olümpiaprintsiip

Olümpiaprintsiibiks nimetatakse Pierre de Coubertini formuleeritud tõdemust „Tähtis pole mitte võit, vaid osavõtt“. Sellega rõhutatakse olümpismi kui elufilosoofia põhiväärtusi. Oluline pole

mitte medal, diplom või karikas iseenesest, vaid eelkõige, mida sai selgeks, milliseid moraalseid omadusi omandas inimene ületades iseenast treeningutel ja võistlustel, tehes koostööd oma võistkonna kaaslastega ning vastastega.

Aus mäng

Aus mäng on olümpiaideaal, mis hõlmab eneses ausust, austust nii meeskonnakaaslaste kui ka konkurentide vastu ning kehtestatud võistlusreeglitest kinnipidamist. Ausa mängu põhimõtet järgimata ei ole sport enam täisväärtuslik võimalus sportlaste eneseteostuseks, omavaheliseks suhtluseks ega ka elukvaliteedi parandamiseks. Ausa mängu peamiseks demonstreerijaks on võistleja. Ennekõike tähendab see, et võistluses osaleja peab vankumatult kinni kirjutatud reeglitest.

Olümpiadeviis

Olümpiadeviisiks on ladinakeelne „Citius, altius, fortius“ (eesti keeles „Kiiremini, kõrgemale, kaugemale“). See on läkitus, mille ROK adresseerib kõikidele olümpialiikumises osalejatele, kutsudes neid silma paistma kooskõlas olümpiavaimuga. Olümpiadeviisi idee pärineb prantsuse preestrilt Henri-Martin Didon'ilt.

Teooriatunnis lisaks olümpialiikumise põhimõtete tutvustamisele peab kindlasti olema Pierre de Coubertin avalike esinemiste tekstid olümpiapoksi teemal. Sellega antakse selgelt mõista, et olümpiapoks mängis olulist rolli noorte kasvatamisel juba rohkem kui 100 aastat tagasi.

Pierre de Coubertin pokstist ja selle kasust noorte füüsilises ja moraalses kasvatamises

1, 2, 3 tase

Pierre de Coubertin 11. veebruari 1919. a. avaliku esinemise tekst

Nüüd aga pole pokk (millest ma hiljuti kõnelesin, et see oli Theodore Rooseveltile esimeseks ettevalmistuseks tema püüdlustes meheliku jõu tugevdamiseks) Lausanne' i avaliku arvamuse soosingus. Vanemad talitavad väga valesti, kui nad ei hoolitse, et nende lapsed sellele spordialale pühenduksid. Nende silmis on pokk vaid kaklemise kunst, kunst, mille tugev ja lihaseline mees vajaduse korral üsna loomulikult viisil ära õpib; kui palju sõnu, nii palju eksimusi! Poksimine ei toimu kuidagi instinktiivselt. Katsuge vaid, kui te pole kunagi õppinud, lüüa sirget või sooritada kõrvalepõiget. Teie ei tõdeks mitte ainult oma kohmakust, vaid ka jõupingutuste täielikku tagajärjestust. Liigutus, mida loodus ähvardatud inimesele soovib, on haarata mingi relva järele, kui see on tema käeulatuses, või haarata vastast, et püüda teda maha suruda, nagu see uljaspeadel viisiks. Palju tõhusam on pokkija hoiak, kes kõigepealt osava valmisolekuga läheb kaitsesse, mille varjus ta pealetungi ette valmistab, näeb lööke tulemas, otsustab, kas tuleb nende eest kõrvale põigelda või neid pareerida. Ta valib koha rünnakuks või vastulöögiks ja pauskab õigel silmapilgul kogu jõu ettepoole: see on taktika ja strateegia miniatuursetes vormis, mis eeldab arvukate psühholoogiliste ja füsioloogiliste omaduste valdamist. Pokkija vajab külma verd ja rahu, ülevaatlikkust ja otsustusvõimet, erilist kiirust ja kõigepealt lakkamatut vastupidavust ja tugevust, mis ühtlaselt jaotatuna ei tunne mingit järeleandmist kogu võistluse vältel. Lisanduvad teisedki eelised. Pokk on kiirete inimeste sport, kuna ta nõuab treeningul maksimumi minimaalse ajakuluga. See sport esitab sisustusele vähe nõudeid. Mida on vaja? Paar polsterdatud kindaid, võimlemispüksid ja pehmete taldadega kontsadeta kingad. Miski pole tervislikum sellest riitusest, või paremini väljendatult, liigest riitusest loobumisest. Lõpuks arendab pokk niisama harmooniliselt kõiki lihasgruppe nagu sõudminegi, see privilegeritute spordiala, ja välistab jõu säästmise närviväsimuse tõttu. Sealjuures rakendatakse igal silmapilgul kõhklematult ja reservatsioonita kogu oma jõudu. Võib-olla võlgneb see võistluslik ala oma rahustava toime just kehalisele rahuldusele, mis tekib suure jõukulutuse tulemusena.

Pierre de Coubertin 22. veebruaril 1919. a. avaliku esinemise tekst

Kirjeldada poksi „rahutoova spordina“ pole sugugi nii vastumeelne. Vanasti nimetasid õpetajad inglise kolledžites poksikindaid familiaarse hüüdnimega *keepers of the peace*. Ja tõepoolest täitsid need „korralvurid“ oma ülesannet üldiseks rahuolekuks.

Joonis 8.

Chicago noortele suunatud sotsiaalne reklaam

„Jah, poksikinnastele, ei - relvadele“ (Gloves not guns)



New Yorgis juhtus nii, et politseiõhvitserid lasid kahtlase kuulsusega piirkondades avada mõned poksihallid, mistõttu statistika näitas kohe tunduvalt vähenenud veriste kakluste ja mõrvade kahanemist. Siin pole midagi imestada. Nii noorukis kui ka mehes elab mitte ainult vabandav, vaid isegi normaalne võitlusvaim, mida saab ohutult maandada, kui talle antakse võimalus teatud rahulduseks. Seepärast ongi poisi kasvatamine kokkupuuteta „võistlusspordiga“ ebatäielik. „Võistlusspordi“ alad jagunevad relvadeta ja relvadega alagruppideks. Esimene hõlmab vehklemist. Teine jaguneb poksiks ja maadluseks. Paljudel põhjustel, millel ei saa peatuda nendes lühikestes kirjades, tunduvad esmajoones poks ja keppidega vehklemine noortele kõige sobivamatena. Poksikursusi võib lülitada võimlemisseltside programmidesse ja isegi koolide õppeplaanidesse, kuna neid on kerge läbi viia ja nad maksavad vähe.

On olemas kaks kepivehklemise meetodit: tavaline ja Genfi professor Vigny originaalne meetod. Mõlemad on eelastmeks mõõgaga vehklemisele, suurepärasele vehklemisalale, millele kaasajal liiga vähe tähelepanu omistatakse. Samuti on olemas kaks poksimeetodit: nõndanimetatud inglise ehk anglo -ameerika poks, milles kasutatakse ainult rusikalööke ja nn. Prantsuse meetod, mis ka jalalööke lubab. Kuulsas prantsuse poksiarendaja ja tšempioni, interneeritud ohvitseri leitnant Desruelles'i viibimine Lausanne'is võimaldas seda nii suurepäraselt spordiala tutvustada. Selle saladusi tundma õppinud sportlastele hakkas see kohe meeldima, mis andis tunnistust kehaliste harjutuste silmapaistvast arengust ühinguis. Inglise poks on õpetatud selle linna mitmetes saalides õigel viisil, mille juures rüütellikkuse olulised reeglid jäävad rikkumata. Sellele spordile on tõsiselt kahju tehtud etendusi korraldades, kus on püütud esile tõsta näilikkust brutalsust poksis selleks, et meeldida teatud publikule. Usaldage rahulikult noortele see spordiala, see teeb neist mehed ja mitte toorutsejad.

Olümpiapoksi filosoofia põhimõtted

1, 2, 3 tase

Olümpiapoksi filosoofia aluseks on olümpialiikumise põhimõtted, mis üksasjalikult esitatud eesolevates peatükkides. Olümpiapoksi filosoofia põhimõtted on järgmised.

Olümpiapoks on olümpiaspordiala. Käesoleva spordiala missioon võistlusspordi tasemel on laste ja noorte igakülgne füüsiline ja moraalne kasvatamine ning harmooniline isiksuse arendamine teoreetiliste ja praktiliste tundide ning võistluste kaudu. Olümpiapoksi põhiülesanne tippspordis on kõrgkvalifitseeritud sportlaste ettevalmistus, kelle eesmärk on maksimaalsete võistlustulemuste näitamine rahvusvahelisel tasemel, sealhulgas Olümpiamängudel.

PEA MEELES! SINU ESMAÜLESANNE ON HARMOONILISELT ARENENUD ISIKSUSE KASVATAMINE. ÕPPE-, TREENING- JA VÕISTLUSPROTSESS PEAVAD OLEMA ORGANISEERITUD VASTAVALT SELLELE ÜLESANDELE! ALGAJA POKSIJA ÄRA KASUTAMINE OMA ISIKLIKE AMBITSIOONIDE RAHULDAMISEKS ON LUBAMATU JA KURITEGELIK!

Põhilised iseloomujooned, mida olümpiapoks kasvatab on vastutustundlikkus, благородство, põhimõttelisus, moraalselele põhimõtetele ja reeglitele неприкословное järgmine, austav suhtumine meeskonnakaaslastesse, vastastesse, kohtunikesse, pealtvaatajatesse, eneseületamise võime, enesearendamise oskus.

Eesti Poksiliidu üheks olulisemaks prioriteediks on olümpialiikumise ja olümpiapoksi põhimõtete ja väärtuste levitamine õppe-, treening- ja võistlusprotsessi raames.

Lisaks kasvandike moraalse arengu ja käitumise monitooringule treeningutel ja võistlustel on vajalik võtta õppe- ja treeningprotsessis kasutusele järgmised abivahendid: Vana-Kreeka ja Kaasaegsete Olümpiamängude sümbolid palestra (poksisaali) interjööris, stendid olümpismi propageerivate inimeste ja tuntud olümpiakangelaste kohta.

Eesti Poksiliit omakorda Eesti tiitlivõistluste korraldamisel ja läbiviimisel kasutab võistlussportlaste harimiseks olümpiateemalisi näitusi. Vähemtähtsad ei ole samuti olümpiarituaalid, näiteks sportlaste olümpiatõotus võistluste avatseremoonial.

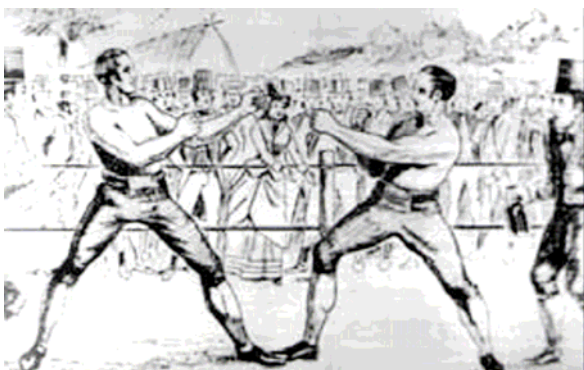
Poks Inglismaal 17.-18. sajandil

1, 2, 3 tase

Inglismaal oli esimeseks poksi reguleerivaks dokumendiks kuningas Edward III (1312-1377) otsus, millega määrati rusikavõitluse reeglid ja kohad, kus seda lubati pidada.

1718. aastal asutas James Figg Inglismaal esimese rusikavõitluse kooli nimega „James Figg'i poksiaakadeemia”. Rusikavõitlus kogus noorte hulgas kiiresti populaarsust ning sellega tegeleti innukalt. Figg'i arvukad õpilased avasid ka ise poksikoole. Aastaks 1728 oli neid juba ainuüksi Inglismaa pealinnas rohkem kui tosin.

Joonis 9



Joonis 10. Nokaut XIX sajandi lõpus (Inglise litograafialt)



Tol ajal oli Inglismaa tšempioniks Jack Broughton. Just teda tuleb õigusega lugeda kaasaegse poks alusepanijaks, sest erinevalt Figg'ist kasutas ta võitluses ainult rusikaid. 1743. aastal võeti vastu esimesed ametlikud reeglid, mis „kiideti džentelmenide poolt heaks ja võeti poksijate poolt kasutusele”. Aga ka nendega ei suudetud teha põhimõttelisi muudatusi poksijate arsenalisse, kes püüdsid kõigi vahenditega võitu saavutada. See esimene samm kaasaegse poks humaniseerimise suunas tuleb tunnistada vägagi tagasihoidlikuks. Veel peaaegu 100 aasta jooksul pärast seda, kuni 1838. aastal loodi „Londoni auhinnaringi reeglid”, kujutas poksijate matš endast võitlust nii löökide kui jala taha panemisega. 1838. aasta reeglitega piirati lubatud võtete arvu ning täpsustati poksijate õigusi ja kohustusi. Sellegipoolest jäi poks endiselt julmaks spordialaks. See takistas poks kui spordiala arengut. Just seetõttu koostas Londoni ajakirjanik John Chambers 1865. aastal „Queensberry Markiisi reeglid”. Neil reeglitel oli oluline roll kaasaegse ülemaailmse poks arengus. Nendega piirati matši kestust ja muudeti see vähem traumaatiliseks – üheks peamiseks nõudeks oli pehmete kinnaste kasutamine. See tähendas „paljaste rusikate ajastu” lõppu ja poks kui spordiala kaasaegses vormis arenemise algust.

Poks Eestis

1, 2, 3 tase

Spordiajaloolastel on erinevad arvamused selle kohta, millal Eesti olümpiapoksile alus pandi. Näiteks Vello Kade ja Ville Soon nimetavad oma raamatus „Tartu poksist ja poksijatest” Eesti poks sünniajaks 1910. aasta augustit, mil esimest korda peeti Tartu spordiühingu Aberg spordiürituste raames inglise poks matš Johannes Hützi ja Rudolf Vorniku vahel.

Nigul Maatsoo aga kirjutab oma raamatus „Poks”, et Eesti poks traditsioonide alused on tihedasti seotud tuntud Vene poksija ja treeneri Harlampijeviga. Aastatel 1921 kuni 1922 elas Harlampijev Tallinnas ja õpetas seal ka poks. Just tänu Harlampijevile pandi Eesti poksile hea alus. Eesti poksikooli edasise arenguga tegelesid esimese Eesti Vabariigi ajal üks Harlampijevi õpilasi Nigul Maatsoo ja tema vend Peeter Maatsoo. Rohkem kui sada tolleaegsest 200-st poksijast olid Nigul Maatsoo õpilased.

Eesti poks alguse ametlikuks ajaks loetakse esimeste Eesti meistrivõistluste korraldamist 1923. aastal. 2003. aastal pidas Eesti Poksiliit Eesti poks 80. aastapäeva. Riiklik föderatsioon ise loodi 1933. aastal kui Eesti Maadluse-, Poksi- ja Tõsteliit. 1989. aastal taastati riiklik föderatsioon Eesti Poksiliiduna.

Tänaseks on Eesti Poksiliit saanud Eesti Olümpiakomitee (EOK) ja Rahvusvahelise Poksiliidu (AIBA) täieõiguslikuks liikmeks. Eesti Poksiliidu missiooniks on edendada olümpiaväärtusi läbi olümpiapoksi arendamise. Selle üleande täitmiseks tegeleb Eesti Poksiliit noorte olümpiavaimus õpetamisega, treenerite professionaalse täiendkoolitusega, riiklike meistrivõistluste korraldamisega ning materiaalsete tingimuste loomisega poksikoondise treeninguteks.

Kõige suurema populaarsuse saavutas amatöörpoks Eestis viiekümnendatel aastatel, kui poksitreeningud olid iga noormehe jaoks enesestmõistetavaks asjaks. Just tol ajal tegelesid poksiga nüüdseks kogu Eestis ja ka rahvusvaheliselt tuntuks saanud inimesed: Lembit Peegel, spordifotograaf ja Eesti Vabariigi riikliku preemia laureaat spordi arengusse tehtud panuse eest, Uno Loop, muusik, Eri Klas, dirigent.

Eesti poks ajaloo rääkides ei saa mööda mina järgnevatest nimedest.



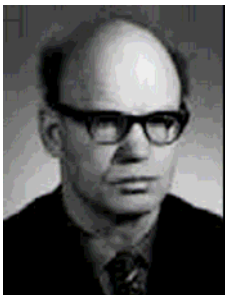
Joonis 11. Nikolai Stepulov

Nikolai Stepulov (20.03.1913 – 02.01.1968), kes sai 1936. aastal Berliini Olümpiamängudel hõbemedali, 1937. aastal Milaanos Euroopa Meistrivõistlustel samuti hõbemedali ja tuli 6 korral Eesti meistriks.



Joonis 12. Anton Raadik

Anton Raadik (15.01.1917 – 13.03.1999), kes tuli 1939. aastal Dublinis Euroopa meistriks, 4 korral (1937, 1939, 1940, 1941) Eesti meistriks ja 3 korral (1936, 1937, 1939) Baltikumi meistriks.



Joonis 13. Martin Linnamägi

Nigul Maatsoo (26.12.1902 – 11.11.1967), kes oli Arkadi Harlampijevi õpilane ja ühe omal ajal Euroopa kõige tugevama poksikooli asutaja. Treeneri Nigul Maatsoo õpilasteks on Nikolai Stepunov, Anton Raadik, Martin Linnamägi, Lembit Maurer.



Joonis 14. Nigul Maatsoo

Martin Linnamägi (28.08.1917 – 03.01.1994), kes oli esimene Nõukogude Liidu spordimeister Eestis ning 9-kordne Eesti meister.

Nõukogude poks

1, 2, 3 tase

1920. aastal lülitati poks üldise olümpiaettevalmistuse kavasse ning St. Peterburgis hakati korraldama iganädalasi „poksiesmaspäevi”. Esimest korda esinesid Nõukogude poksijad rahvusvahelistel võistlustel 1925. aasta juunis. Nõukogude Liidu esimesed individuaalsed ja

meeskondlikud poksivõistlused toimusid 1926. aastal. 23 poksijat vanuses üle 18 aasta osalesid matšides, saavutamaks üleriigilise meistri tiitli 8 kaalukategoorias.

Oma olümpiaajalugu alustas Nõukogude poks 1952. aastal. Viimane kord osales Nõukogude Liidu poksikoondis Olümpiamängudel 1988. aastal. Kümnel olümpiaturniiril saavutasid Nõukogude poksijad 14 kuldmedalit, 18 hõbemedalit ja 16 pronksmedalit.

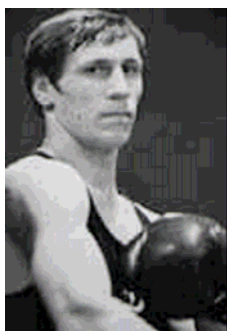
Alates 1934. aastast antakse Olümpiamängude parimale poksijale rändkarikas – Val Barkeri karikas, mille annab Rahvusvaheline Amatöörpoksi Liit (AIBA). See on amatöörpoksija jaoks kõige kõrgem auhind. 1964. aastal Tokio Olümpiamängudel anti see auhind Nõukogude poksijale Valeri Popentšenkole Leningradist.

Kõige enamate tiitlitega Nõukogude poksijaks on Boris Logutin, kes võitis 1964. ja 1968. aasta Olümpiamängudel kuldmedali ning 1972. aasta Olümpiamängudel pronksmedali.

Kuuel maailmameistrivõistlusel aastatel 1974 kuni 1989 said Nõukogude poksijad 15 kuldmedalit, 11 hõbemedalit ja 17 pronksmedalit. 120 Euroopa meistrivõistlusel 1953. aastast kuni 90-ndate aastateni saavutasid Nõukogude poksijad 86 kuldmedalit, 31 hõbemedalit ja 27 pronksmedalit.

Eelmise sajandi 90-ndate aastate alguses loodi Nõukogude Liidu vabariikides iseseisvad riiklikud poksiföderatsioonid. Alates 1992. aastast esinevad endiste nõukogude vabariikide poksimeeskonnad oma rahvuslippude all.

Joonis 15. Gennadi Tolmatšov



Nõukogude ajastu kõige tuntumaks Eesti poksijaks on 5-kordne Eesti meister ja rahvusvahelise klassi spordimeister **Gennadi Tolmatšov** (16.12.1952). Gennadi Tolmatšov võitis NSVL ja USA vahelised poksimatšid 1976. ja 1977 aastal.

Kordamisküsimused:

1. Milline on olümpiapoksi kui spordiala missioon ja milliste vahenditega seda ellu viiakse?
2. Kes oli Vana-Kreekas poksi kaitsejumal?
3. Millised on eesmärgid ja ülesanded algajate poksijate teoreetiliste ülesannete puhul?
4. Nimetage tehnilised vahendid, mida tuleb õppe-treeningprotsessi raames teoreetiliste ülesannete lahendamisel kindlasti kasutada.
5. Milles seisnes Vana-Kreekas spordi ülesanne?
6. Kes on iidsete Olümpiamängude taaselustamise idee autoriks?
7. Mida kujutavad endast kaasaegsed Olümpiamängud?
8. Millised on põhimõttelised erinevused Vana-Kreeka Olümpiamängude ja kaasaegsete Olümpiamängude vahel?
9. Nimetage üks kõige kuulsamatest poksi maailmameistritest?
10. Millised on peamised olümpiapõhimõtted, mis on olümpiapoksi filosoofia alusteks?
11. Mis on olümpism?
12. Milles seisneb peamine olümpiapõhimõte?
13. Mis on olümpialiikumise ideaaliks?
14. Millised on peamised noorte poksiga tegelemist puudutavad punktid Pierre de Coubertin'i avalike esinemiste tekstides?

Kasutatud kirjandus

1. Olümpiateatmik II (2006), koostaja ja toimetaja Kalle Voolaid, eesti Olümpiaakadeemia, Eesti Olümpiaakadeemia, Eesti Olümpiakomitee.
 2. V. Novoskoltsev (1978) Pierre de Coubertin, Eesti Raamat, Tallinn, 240 lk
 3. Mässav monument (1974), kirjastus „Eesti raamat“, Tallinn 183 lk
 4. Rein Pajur (1997): Eesti poksi raamat 1. Spordiklubi Poring. Tallinn. Lk 159.
 5. Rein Pajur (2005): Poksimeistrid maailmas ja Eestis 1719-2000. Kirjastus Revelex. Tallinn. 450 lk.
-

OLÜMPIAPOKSI REGULATSIOON

Olümpiaspordialade üldine regulatsioonisüsteem

3 tase

Sport kui ühiskonna ja globaalse ühiskonna sotsiaalmajandusliku süsteemi osa ei saa toimida suuliste kokkulepete alusel. Suur osalejate ja seoste hulk nii spordisüsteemi sees kui teiste majanduse ja sotsiaalelu sektoritega nõuab reeglite ja osapoolte kohustuste ühemõttelist tõlgendamist. Seetõttu reguleeritakse kogu Olümpialiikumist ja ka olümpiapoksi kui osa olümpialiikumisest seadustega, raamdokumentidega, reguleerivate aktidega, lepingutega ja otsustega.

Reguleerivate aktide struktuur vastab rangele hierarhiale. Kõik reguleerivad dokumendid võib jagada kolme kategooriasse. Esimesse kategooriasse kuuluvad kõik dokumendid, mis võetakse vastu rahvusvaheliste spordiorganisatsioonide poolt: Rahvusvaheline Olümpiakomitee, Ülemaailmne Dopinguvastane Agentuur (WADA), Rahvusvaheline Poksiliit (AIBA). Teise kategooriasse kuuluvad riikliku tasandi reguleerivad aktid: Spordiseadus, Kutseseadus, kohalike omavalitsuste reguleerivad aktid. Kolmandasse kategooriasse kuuluvad riiklike föderatsioonide reguleerivad aktid.

Lepingud võib liigitada eraldi kategooriasse. Nendega määratakse osapoolte kohustused ja õigused konkreetsete programmide ja projektide raames.

Sõltumata kategooriast saab kõik niisugused dokumendid jagada strateegilisteks ja operatiivseteks. Strateegiliste reguleerivate aktide hulka kuuluvad süsteemi üldiseid arengu ja funktsioneerimise suundi määratlevad dokumendid. Strateegilised dokumendid on aluseks operatiivsete dokumentide ja otsuste vastuvõtmisele. Olemusest sõltumata kujutavad kõik dokumendid endast süsteemi toimimise kontrolli ja juhtimise vahendeid.

Olümpiapoksi regulatiivse süsteemi püramiidi tipus on Olümpiaharta. See dokument määratleb kõigi Olümpialiikumises osalevate spordiorganisatsioonide üldised tegevussuunad ning reguleerib ka mitmesuguseid tehnilisi küsimusi. Muuhulgas reguleerib Olümpiaharta sportlaste kodakondsuse muutmist ja nende võistlustele lubamist.

Olümpiapoksi reguleerivate dokumentidega tutvumist tuleks alustada järgnevatest aktidest:

1. Eesti Poksiliidu põhikiri,
2. Eesti Poksiliidu strateegiline arenguplaan,
3. Eesti Poksiliidu võistlusreeglid.

Need regulatiivsed dokumendid on riikliku föderatsiooni missiooni, eesmärkide, strateegiliste ja operatiivsete ülesannete ning juhtimise ja tegevuse reguleerimise vahendite dokumentaalseks väljenduseks. Nende regulatiivsete dokumentide järgimine on kohustuslik kõigile Eesti Poksiliidu liikmeteks olevatele ning ka riikliku föderatsiooni võistlustegevustes osalevatele spordiorganisatsioonidele.

Kahjuks on treeneritel ja poksijatel tänaseks tekkinud valearusaam, et eelnimetatud dokumentide selgekestegemine ei ole poksiklubides õppe-treeningprotsessi käigus vajalik. Selle tulemusena kannatavad klubide õppe- ja võistlustulemused.

Poksijatele võistlusreeglite õpetamise meetodika

1, 2, 3 tase

Nagu olümpialiikumise peamiste põhimõtete ja olümpiapoksi filosoofia selgitamine, nii on ka võistlusreeglite selgeks õppimiseks mõeldud ülesanded äärmiselt tähtsad. Praegune meetodika soovib organiseerida Eesti Poksiliidu võistlusreeglite omandamiseks mõeldud teoreetilised ja praktilised ülesanded järgnevalt.

Võistlusreeglite praktiline tutvustamine algajatele poksijatele algab juba esimeste praktiliste ülesannetega poksi tehnika õppimise käigus.

1. löögi õige sooritamine (rusika asend),
2. löögi sooritamise koht,
3. keelatud tegevused,
4. vanusekategoriad jne.

Esimesteks võistlusteks peab poksija olema valmis esimese õppeaasta lõpuks. Poksija võistlusteks ettevalmistamiseks tuleb kindlasti lülitada Eesti Poksiliidu võistlusreeglite järgnevate punktide õppimine:

1. poksija õigused ja kohustused,
2. matši vormid, kaalukategoriad, arstlik komisjon, kaalumine, loositõmbamine jne.

Kordamisküsimused ja praktilised ülesanded:

1. Koostage algajatele poksijatele (0-6 kuud) võistlusreeglite õpetamise plaan.
2. Teie poksija diskvalifitseeriti ühes matšidest lubamatute võtete kasutamise eest. Koostage esinemise tulemuste koos poksijaga meetodilise analüüsimise plaan.
3. Kaalukategoorias osalevad 5 poksijat. Võistlused kestavad 3 päeva. Teie poksija sai loosiga järjekorranumbri 3. Millisel päeval Teie poksija võistleb ja millist värvi spordisärk tuleb talle ette valmistada? Põhjendage oma vastust.
4. Millised teadmised võistlusreeglitest peavad 1-aastase treeningkogemusega poksijal olema?
5. Millises vormis ja millisel etapil tuleb poksijale tutvustada tema õigusi ja kohustusi?

AIBA võistlusmäärused

2, 3 tase

AIBA (Maailma Poksiliit) on Rahvusvahelise Olümpiakomitee liikmesorganisatsioon. Käesoleva rahvusvahelise spordiorganisatsiooni missioon on olümpiapoksi arendamine kontinentaalsete ja maailma meistrivõistluste ning olümpia valikturniiride korraldamise ja läbiviimise kaudu. Kõik eespool loetletud võistlused viiakse läbi vastavalt AIBA võistlusmäärustele.

Eesti meistrivõistlused viiakse läbi vastavalt rahvuslaliidu ehk Eesti Poksiliidu võistlusmäärustele.

Tulemuste analüüs võistluste peakohtuniku aruandes

1, 2, 3. tase

Võistlused on jätkuks kasvatus- ja treeningprotsessidele. Seetõttu on võistluste peakohtuniku aruanne üheks tähtsamaks vahendiks konkreetse klubi poksijate ettevalmistuse ja kasvatuses tulevate ja nõrkade külgede analüüsimisel.

Peakohtuniku aruanne sisaldab matšide tulemuste statistikat klubide kaupa. See võimaldab teha analüüse ja järeldusi klubi edasise õppe-treeningprotsessi planeerimiseks.

Võistluste peakohtuniku aruanne sisaldab järgnevat statistikat:

- poksijate arvu klubi meeskonnas,
- klubi poksijate poolt peetud matšide arvu (võitude ja kaotuste arv),
- võitude ja kaotuste iseloom,
- poksijate poolt kogu turniiri jooksul saadud hoiatuste arv ja iseloom.

Selle statistika analüüsimine võimaldab selgitada välja tegeliku olukorra klubis ning treeningprotsessi taseme ja kvaliteedi. See on klubi treeneri jaoks paljuski omamoodi juhend treeningprotsessi edasiseks planeerimiseks ja läbiviimiseks.

Järgnevalt toome ära näite võistluste peakohtuniku aruande analüüsist.

Eesti meistrivõistlustel oli Teie klubi kadettide klassis (15-16 aastat) esindatud nelja võistlejaga. Kogutulemus: kolm pronksivõitjat. Kokku pidasid Teie meeskonna poksijad viis matši. Kolm matši kaotati sekundandi äraütlemise tõttu esimeses ja teises raundis. Kaks matši kaotati ilmse üleoleku tõttu. Seejuures said meeskonna poksijad kolm hoiatust lahtise kindaga löögi eest ja ühe hoiatuse kinnihoidmise eest.

Selle võistluste peakohtuniku aruandes toodud statistika alusel saab teha alltoodud järeldused:

1. Poksitehnika algõppe perioodil ei pööranud treener piisavalt tähelepanu löögitehnikale.
2. Klubi treeningprotsessis ei ole ette nähtud poksija liikumisharjumuste kinnistamist. Rikutakse treeningprotsessi peamist põhimõtet: lihtsalt keerulisele.
3. Treeneril on madal haridustase.

Praktilised ülesanded kordamiseks:

1. Eesti meistrivõistlustel kooliõpilaste klassis U15 (13-14 aastat) esindas Teie klubi 5 poksijat. Analüüsides Teie klubi poksijate esinemist võistluste esimesel päeval leidsite, et tulemuste alusel said 3 Teie klubi poksijat võidu kohtunike erimeelsusega ja 2 poksijat kaotuse kohtunike erimeelsusega. Mõlemal juhul oli kohtunike erimeelsuse põhjuseks ringikohtuniku poolt antud hoiatus lahtise kindaga löögi eest. Millised on Teie järeldused matšide tulemuste analüüsi alusel? Millisel poksijate ettevalmistuse etapil on tehtud vigu? Kuidas tuleks poksijate ettevalmistuse meetodeid edaspidi muuta?
2. Eesti meistrivõistlustel kadettide klassis U17 (15-16 aastat) esindas Teie klubi 5 poksijat. Teie meeskonna poksijad pidasid võistluste käigus kokku 12 matši ning said seejuures 3 nokdauni, 1 nokaudi ja 7 hoiatust. Kuidas hindate ettevalmistusi nendeks võistlusteks? Põhjendage oma arvamust.
3. Eesti meistrivõistlustel kadettide klassis U17 (15-16 aastat) osalesid 75 poksijat, kes pidasid kokku 61 matši, millest 40 matši lõppesid tulemusega 3:0, 3 matši tulemusega 2:1, 14 matši tulemusega AB, 2 matši tulemusega KO ja 4 matši tulemusega RSCH. Milline on selle vanusegrupi poksijate üldine ettevalmistuse tase? Põhjendage oma vastust.
4. Eesti meistrivõistlustel osalesid 72 poksijat. Võistluste käigus peeti 57 matši. Matšide käigus fikseeriti 17 hoiatust, 23 nokdauni ja 1 nokaut. Analüüsige alltoodud tulemusi ja iseloomustage selle põhjal iga klubi poksijate ettevalmistust. Esitage igale klubile soovitusid poksijate võistlusteks ettevalmistamise kvaliteedi parandamiseks.

Tabel 1

Klubi	Osavõtjate arv	KDH arv	KO arv	Hoiatuste arv
Poksiklubi Anton Raadik	22	8	1	4
Poksiklubi Hans Kaiva	2	1	0	0
Poksiklubi Martin Linnamägi	13	3	0	2
Poksiklubi Nigul Maatsoo	8	4	0	6 *OPL

Poksiklubi Anwar Chaudri	1	2	0	1
Poksiklubi Roman Kariste	4	2	3	0
Poksiklubi Peeter Maatsoo	3	1	0	0
Poksiklubi Roman Kuura	9	0	0	3

* OPL – ohtlik pealiigutus

5. Eesti meistrivõistlustel osalesid juunioride klassis U19 (17-18 aastat) 82 poksijat. Võistluste käigus peeti 71 matši. Matšide käigus fikseeriti 17 hoiatust, 23 nokdauni ja 1 nokaut. Analüüsige alltoodud tulemusi ja tooge välja klubide parim ja halvim tulemus. Iseloomustage iga klubi poksijate ettevalmistust. Esitage igale klubile soovitud poksijate võistlusteks ettevalmistamise kvaliteedi parandamiseks.

Tabel 2

Klubi	Osavõtjate arv	KDH arv	KO arv	Hoiatuste arv
Poksiklubi Anton Raadik	13	0	13	4
Poksiklubi Hans Kaiva	7	1	0	3 *OPL
Poksiklubi Martin Linnamägi	22	10	0	0
Poksiklubi Nigul Maatsoo	8	0	0	6 *LLK
Poksiklubi Anwar Chaudri	14	0	1	0
Poksiklubi Roman Kariste	6	2	3	0
Poksiklubi Peeter Maatsoo	6	1	0	1 *RKE
Poksiklubi Roman Kuura	6	8	0	0

* OPL – ohtlik pealiigutus, LLK – löök lahtise kindaga, RKE – ringikohtuniku käskluste eiramine.

NÕUDED TREENERILE JA PÕHILISED SOOVITUSED

Põhilised soovitused ja nõuded pokstreenerile

1 tase

See jagu on mõeldud algajatele juhendajatele ja eriti sellistele juhendajatele, kellel ei ole poksi alal spetsiaalset kõrgharidust ja suurepäraseid sportlikke saavutusi, kuid on kindel tahtmine pühendada end treeneritööle.

Sellel jaol on kaks eesmärki:

1. teavitamise eesmärk – luua teadmiste süsteem pokstreeneri professionaalsetest ja kasvatuslikest tegevustest, treeneri autoriteedist, treeneri suhetest sportlastega, administratsiooniga ja kolleegidega ning käitumisest erinevates tööalastes ja igapäevaelu situatsioonides,
2. teadlikkuse tõstmise eesmärk – suunata pidevale enesetäiendamisele ja eneseharimisele.

Juhendajal ei pruugigi olla treeneriannet, kuid tal peab olema arusaam treenerimeisterlikkusest, sest treenerianna ilma oskuste ja teadmisteta ei maksa midagi.

See võib küll imelik tunduda, kuid treenerimeisterlikkust (selle sõna kogu tähenduses) ei õpetata spetsiaalsetes kehalise kasvatusasutustes ja nagu praktika näitab, saavad meie treeneritest (küll kaugelki mitte kõigist) meistrid alles vääriskas pensionieelses eas.

Leek süüdatakse teisest leegist, isiksust vormib teine isiksus. Kahjuks mõistavad mõned treenerid seda tõde liiga hilja ja mitte kõik treenerid ei hinda oma isikuomadusi töövahendina piisavalt rangelt. Sageli näeb algaja treener oma kogenenuma kolleegi edus vaid vedamist, jättes märkamata, et selle taga on hingestatud töö, pidevad otsingud, vaimsed ja füüsilised pingutused.

Mida selgemalt teadvustab treener oma kõrget kutsumust, seda rangemad nõuded esitab ta enda isikuomadustele ja seda aktiivsemalt ta enda kallal töötab ning see ongi professionaalse edu hind. Käesolev meetoodiline juhend ei sisalda kõiki treeneritööks vajalikke juhiseid, küll aga aitab see panna kindla aluse teadmistele ja oskustele, millele treeneritööst unistavad sportlased ja algajad juhendajad saavad iseseisvalt oma treenerimeisterlikkuse ehitada.

Treener: elukutse põhikomponendid

Eestis on algajal treeneril reeglina oma klubi, kus ta on ühekorraga klubi president, raamatupidaja, mäenedžer, töötaja jne. Sellise struktuuri kõige peamiseks ja kõige hirmsamaks omaduseks on, et puudub kontroll, puudub vajadus koostada õppeprogramme ja treeningplaane päevaks, nädalaks või poolaastaks, pidada treeningpäevikut. Algaja treeneri ees seisab palju raskusi. Tal puuduvad kogemused ja tal ei ole midagi, millega igapäevaseid treeneritöö situatsioone võrrelda, ei ole klubi administratiivse juhtimise kogemusi. Ta õpib olema tasakaalustatud: range ja järeleandlik, nõudlik ja heasüdamlik, häirimatu ja elurõõmus. Kui need omadused aitasid tal tema enda treeneritest ja õpetajatest mööda jõuda, siis tuleb tal edaspidi lihtsalt iseendaks jääda. Kuid sageli on asjad teisiti. Õpilased aga näevad treenerit nende endi kriteeriumite ja hinnangute kohaselt. Sageli läheb algaja treener tahes-tahtmata kergema vastupanu teed, hakates aina enam olukordadele järgi andma. Selle tulemuseks on sportlaste negatiivne reaktsioon.

Enesekriitilise suhtumisega treener leiab varem või hiljem õige lahenduse, kui tal leidub mehisust tunnistada oma eksimust ja vajakajäämisi. Tegelikus elus juhtub seda siiski äärmiselt harva, sest algaja treeneri enesehinnang on reeglina kõrge. Siis aga hakkabki algaja treener otsima kõigi hädade algpõhjust oma õpilaste vajakajäämistes. Treener ei tohi kunagi unustada, et olümpiapoks on üheks kõige raskemaks kahevõitluse liigiks. Ühelgi teisel spordialal ei saa algajale sportlasele osaks niisuguseid füüsilisi ja psühholoogilisi koormusi nagu olümpiapoksis.

Treeneritöö keerukus seisneb oskuses leida tee iga sportlasele, luua tingimused igapäevaste neist peituvate võimete arendamiseks. Kui treener ei suuda nende ülesannetega toime tulla, siis tekib tal suur „kaadri liikuvus”. Treener peab aitama sportlasel end isiksusest tunnetada, aitama tal teadvustada vajadust õppida tundma ennast ja oma kohta elus, elada läbi inimliku väärikuse tunne, vastutada oma tegude eest iseenda ees, oma meeskonnakaaslaste ees, treeneri ees.

Treeneri usust iga oma õpilase võimetusse, tema järjekindlusesse, kannatlikkusesse ja oskusesse õigel ajal appi tulla sõltuvad nii tema õpilaste edukus kui tema enda töö viljakus. See kõik on võimalik, kui treener suudab esitada endale peamise küsimuse ja sellele ka vastata: milliseid eesmärke ta püüab lastega töötades saavutada. Ei ole saladus, et mitte kõigist õpilastest ei tule kuulsaid sportlasi, isegi kui treener ei tee treeningute käigus ühtegi viga. Spordialased saavutused peavad eelkõige tooma kasu sportlastele, mitte kuulsust treenerile või spordiklubile. See aga on võimalik ainult juhul, kui treener ei ole ainult kitsas spetsialist, kes valmistab sportlasi võistlusteks ette.

Sellest lähtuvalt on olümpiapoksi treeneri töö järgnevad eesmärgid:

1. luua tingimused spordiga pühendunult tegelemiseks ja tugevdada sõprussuhteid grupi liikmete vahel,
2. luua spordiga tegelemise käigus õpilastes head ja tervislikud harjumused,
3. luua kõigile treenijatele võimalused võistlustel osalemiseks,
4. anda sportlastele selline baasettevalmistus, mis garanteerib nende spordimeisterlikkuse edasise täiustamise!!!

Nende eesmärkide saavutamiseks tuleb kasutada:

1. konkreetseid treeninguviise, võttes arvesse sportlaste füüsilist arengut ja iga õpilase individuaalseid võimeid,
2. spetsialisti poolt korraldatavaid treeninguid (treeneril peavad olema vastaval haridusel põhinevad professionaalsed teadmised),
3. ratsionaalset võistluspraktikat,
4. õpilaste sportliku arengu jälgimist nende treeningute algusest peale.

Pangem siinkohal tähele, et selles eesmärkide nimekirjas ei ole ära toodud tšempionide ettevalmistamist. See ei tohi treeneri töös peamine olla. Ainult väga väikene osa kõigist õpilastest võib saada kõrge kvalifikatsiooniga sportlasteks. Samuti võib juhtuda, et Teie õpilaste hulgast neid ei tulegi. Samas peab iga sportlane püüdlema tema jaoks parimate tulemuste saavutamisele. See toob meid tagasi olümpialiikumise filosoofia juurde, mis ütleb, et esikohale tuleb tõsta mitte sportlase formaalsed saavutused (medalid, karikad), vaid tema harmooniline areng, maksimaalne avatus ja positiivsete isikuomaduste arendamine.

Alguses otsustavad õpilased treeneri üle tema sõnade järgi, hiljem aga tema tegude järgi. Seetõttu ei tohi treener iga hinna eest edu taga ajada ega oma õpilasi mõtlematult tagant sundida. Selline lähenemine annab alust kahelda treeneri professionaalsuses.

Lisaks teevad treenerid sageli selle vea, et keskenduvad grupi parimatele. See saab kiiresti kõigile õpilastele selgeks ja tulemuseks on, et kõik kannatavad selle all. Parimad õpilased saavad tunda nende õlgadele pandud lootuste ängistavat raskust, ülejäänud aga sisemise rahulolematuse moraalilaostavat mõju. Treener peab pühendama oma tähelepanu võrdselt kõigile grupi liikmetele olenemata sellest, kas neil on sportlikke võimeid avaldunud või veel mitte.

Ei ole saladus, et vahel kasutavad treenerid sportlasi isiklike eesmärkide saavutamiseks ära. Õpilased näevad egoistlikud püüdlused varem või hiljem läbi ning see vähendab nende huvi treeningute vastu ja nende austust treeneri suhtes.

Õpilased tahavad oma treeneris alati näha tahtejõulist, moraalikindlat ja energilist inimest, kellele võib loota ning kes suudab raskel hetkel sõna ja teoga abiks olla. Nõrga iseloomuga ja liigselt emotsionaalne treener ei suuda aidata sportlasel kasvatada enesekindlust ja usku võidu saavutamisse. Sellisel juhul peab sportlane lootma ainult iseendale ja oma jõule. Tõsi küll, ka selliste treenerite puhul saavutavad andekad sportlased vahel edu, kuid see on erand, mitte reegel.

Treener on alati sportlaste vaateväljas. See tähendab, et on vaja järgida alltoodud reegleid:

1. ärge lubage endale õpilaste juuresolekul inetuid tegusid,
2. ärge suitsetage, ärge tarvitage alkoholi ja ärge kasutage vandesõnu,
3. ärge vaielge teiste treeneritega, juhendajatega või kohtunikega tühiste asjade üle,
4. ärge kiitke ega laitke õpilasi nende selja taga,
5. ärge laske sportlaste ettevalmistusse imbuda keelatud ainete tarvitamist.

Treener peab oma õpilasest professionaalses plaanis mitu astet kõrgemal olema, siis on õpilasel treenerit vaja. Sagedamini aga juhtub, et treeneritel on vaja oma õpilasi. Õpilased andestavad oma treenerile nii ranguse kui kuivuse ja isegi ärrituvuse, kuid mitte seda, kui treener oma ametit halvasti tunneb.

Kordamisküsimused:

1. Millised on olümpiapoksi treeneri töö eesmärgid?
2. Milliste vahenditega treeneri töö eesmärgid saavutatakse?
3. Mida peab olümpiapoksi treener õpilastega töötamisel vältima?

Kasutatud kirjandus:

A. M. Якимов (2003): Основы тренерского мастерства. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. Terra-спорт. Москва. 173 стр.

Poksitreeneri töö psühholoogilised aspektid

2. tase

Hoolimata spordipsühholoogia alaste uuringute küllaltki ulatuslikust arengust ei ole seniajani piisavalt uuritud treeneri tegevuste spetsiifilisi eripärasid ja psühholoogilist struktuuri. Samas on sport kõigis oma erinevates liikides soodsaks baasiks treeneri spetsiifiliste tegevuste psühholoogilisele analüüsimisele – sellele aitab kaasa sporditegevuste konkreetsus ja kõrge määratletus, spordiliikide mitmekesisus, inimese eranditult kõigi psühholoogiliste funktsioonide kaasatus ning teravate olukordade olemasolu. See kõik hõlbustab sportlaste ja treenerite iseloomujoonte psühholoogilise funktsiooni jälgimist ja uurimist kõige mitmekesisemates suhetes ja väljendusastmetes.

Sellistele uuringutele aitavad kaasa ka spordis ette tulev ebatavaliselt suur hulk väga erinevaid emotsionaalseid üleelamisi ning isiksuse ja kollektiivi vaheliste suhete mitmesuguste vormide tohtu roll. Samas on treenerimeisterlikkuse kohta põhjendatud teooria loomine võimalik ainult juhul, kui mõistetakse treeneri pedagoogiliste tegevuste psühholoogilist struktuuri ja tema isiksuse kujunemise protsessi.

Treeneri tööpraktikas tuleb ette rida objektiivseid ja subjektiivseid vajakajäämisi. Absoluutne enamus treenereid alustab tööd ilma spetsiaalse ettevalmistuseta. Kursustel ja seminaridel käsitletakse ainult praktiliste tegevuste vajadusi. Treenerite professionaalse õppe jaoks täpse metoodika puudumine ning õppe- ja metoodikavahendite ebapiisavus vähendab treenerite töö efektiivsust ja kvaliteeti. See kõik teeb aktuaalseks ebapiisava treenerimeisterlikkuse probleemide teoreetiliste ja praktiliste põhjuste teadvustamise. Treeneri enesekindlus ja

teadmine, et ta on hästi ette valmistunud ja kursis kõige oma ala eesrindlikuga saab lahendada ainult ühe külje sellest probleemist.

Võistlustel kaotamise võimalus tekitab sportlastes hirmu. See on varjatud ja sageli küllaltki tugev hirm.

Poksis on treeneril vahetu mõju matši käigule. Treeneri käitumine kogu matši jooksul võib paljudel juhtudel matši tulemust otsustavalt mõjutada. Treeneri oskus valida olenevalt olukorrast ja kollektiivi meeleolust sellised väljendused ja maneerid, mis sisendavad enesekindlust, on suur kunst. On hea, kui treener usub võidu saavutamisse, ilma seejuures ainult loogikale toetumata, sest puhas loogika üksi võib tuua kaasa usu kadumise ja nõutuks muutumise. Seetõttu on treeneri üheks peamiseks omaduseks tähelepanelikkus, võime kasutada ära ka kõige vaevumärgatavat võimalust saavutada võit. Tähelepanelikkus võib aidata õigel ajal vastase võimalusi hinnata ja vastumeetmeid rakendada. Selleks peab alati vormis olema, kuid see on teistsugune kui sportlase vormisolek. Treeneri vormisolek sõltub kahest üksteisega tihedalt seotud tegurist.

Objektiivne tegur

Närvisüsteemi võime võistluste tingimustega õigeaegselt kohaneda.

Subjektiivne tegur

Enda võistluste tingimustega kohanemise võime emotsionaalne väljendus, mis ühtib treeneri ettekujutusega ideaalsest sportlikust vormist.

Teiste sõnadega peab treener suutma võistluste tingimustega kohaneda. Treeneri sportlik vorm peab vastama järgnevatele nõuetele:

1. keskendumisvõime ja tähelepanelikkus,
2. vastupanuvõime üllatustele, ebaõnnestumistele, pingetele,
3. hea uni ja isu,
4. füüsiline vastupidavus, kiire taastumise võime.

Samas ei tohi unustada ka subjektiivset tegurit, mis võimaldab paremini hinnata treeneri tegevusi ja mõtteviisi. Selles plaanis on eneseanalüüs väga tähtsaks vahendiks, mille abil jõuab treener selgelt ja rahulikult enesehinnanguni, mis võimaldab tal oma vajalikke omadusi täiustada. Seetõttu peab treener ennast nii bioloogilisest kui psühholoogilisest aspektist arendama, et vältida organismi kurnamist, haigusi ja traumasid. Treeneri biopsühholoogiline seisund on ratsionaalne ja kompleksne vorm, mis eeldab progressiivset mõtteviisi. Saavutatud harmoonia võimaldab treeneril kohaneda oma ametiseisundiga, sest tema amet on eriline, see sisaldab palju raskusi ja vastuolusid, mille ületamiseks on vaja pidevalt mõelda enda täiustamise ja enesedistsipliini peale.

Miks on treeneril vaja emotsioonide, mõtlemise ja keha distsipliini? Nii, nagu elus on distsipliini vaja töötulemuste saavutamiseks, on ka spordis võimatu ilma distsipliinita edu saavutada. Ei ole võimalik saavutada distsipliini sportlaste kollektiivis, treeningutel ja võistlustel (toitumise, une, puhkuse, taastumise, spordivälise sotsiaalse elu osas), kui kollektiivi „mootor” – treener – ei suuda selles osas eeskujuks olla. On selge, et ilma sisemise (bioloogilistele parameetritele vastava) ja välise (sotsiaalsetele vajadustele vastava) distsipliinita ei saa treener sportlasi täisväärtuslikult juhtida.

Kui treener on nii vaimses kui füüsilises aspektis eeskujuks, olles heas vormis nii võistlustel kui treeningutel, siis avaldab see mõju ka kollektiivile. Treeneri füüsilise ja psühholoogilise vormi määrab ära igapäevane distsipliin kõigis tegudes ja mõtetes koos konkreetsete järelduste tegemisega ja järeleandmatusega nõrkuste suhtes.

Seetõttu peab treener oma töös järgnevaid tegureid arvesse võtma:

1. Tuleb pidevalt mõelda oma elukutse peale, ennast analüüsida ja hinnata. Treener, kes spontaanselt võtab omaks elukutsele iseloomuliku mõtteviisi, vabastab sellega tegevusteks vajaliku energia. Enesehaletsus ja kadedus seevastu lõhuvad seda tasakaalu. Treener peab oma tegevustes selgelt ja täpselt teadvustama enda ja sportlaste isiksuste arenguprotsessi.
2. Tuleb spordiala nii sõnades kui tegudes toetada ja selles osas teistele eeskujuks olla.
3. Tuleb kõik võistlustel esilekerkivad probleemid õigeaegselt ja operatiivselt lahendada, kaasates selleks vastavad meeskonnaliikmed. Ühtse kollektiivi loomine võib anda treenerile aega puhkuseks ja taastumiseks. Mõned treenerid eelistavad kõik probleemid ise lahendada ja kasutavad selleks kogu oma vaba aega, see aga ei anna tulemuseks mitte midagi peale füüsilise ja vaimse kurnatuse ning võib kaasa tuua ka stressiolukordi.
4. Tuleb tagada tegevuste ja puhkuse optimaalne vahekord (mõned päevad enne võistlusi), mis stimuleerib treenerit ka võistluste tingimustele kohanema. Selleks tuleb välja töötada võistluste aegse juhtimise ja otsustamise strateegia.

Alljärgnevas on ära toodud mõned juhtnöörid, millest võib kasu olla:

1. Lahendage õigeaegselt kõik võistlustega seotud küsimused (sealhulgas isikliku pagasi küsimused). Seejuures on kasulik koostada nimekiri konkreetse võistlusega seotud ülesannetest, sest see aitab vältida mitmesuguseid intsidente (viimasel hetkel kiirustamine, asjade ja dokumentide unustamine vms.).
2. Jälgige une kvaliteeti. Viimased päevad enne väljasõitu tuleks uneaega pikendada.
3. Kohanege õigeaegselt ajutise võistluste ja une režiimiga, kui võistlused toimuvad teises ajavööndis.
4. Jälgige iga poksijat eesmärgiga tagada tema optimaalne valmisolek võistlusteks.
5. Võtke võistlusele kaasa kõik, mis võib kasulikuks osutuda, võttes arvesse ka kõiki võimalikke juhuseid (harjunud toiduained, veekeedukann, triikraud, raamatud, helisalvestised, nõel ja niidid jne.).

Kasutatud kirjandus:

К. С. Ашляев (2005): Бокс. Вопросы психологической подготовки боксёра. Казахская академия спорта и туризма. Алматы. 111 стр.

POKSIKOOLI PEAMISED ÕPPEMEETODID. ORGANISATSIOONILIS-METOODILISED VORMID

Peamised algajate treeningprogrammi koostamise põhimõtted

1 tase

Algajate poksijate õppega seotud küsimuste lahendamisel toetub treener oma igapäevatoos peamistele pedagoogika põhimõtetele. Nende pedagoogilise protsessi peamisi nõudeid väljendavate põhimõtete teadmine ja rakendamine võimaldab treeneril õppeprotsessi õigesti organiseerida ning õpilastele vajalikud eriteadmised, harjumused ja oskused edukamalt ja kiiremini anda.

Olümpiapoksi õpe tähendab algajates teatud kindlate teoreetiliste ja praktiliste harjumuste loomist. Käesolevas juhendis toodud materjali struktuur soodustab poksikursuse järjepidevust ja vastavust põhimõtetele, et minnakse lihtsalt keerulisele, kergelt raskele. Seetõttu saab käesoleva juhendi materjale kasutada tööde plaani ja programmi loomiseks.

Poksiõppe täieliku kursuse maht hõlmab poksitehnika teooriat, praktilist õpet ja saadud oskuste täiustamist ning lisaks kordavat osa, mis sisaldab harjutusi läbitud materjali kinnistamiseks ja üldiseks treenimiseks. Poksiõpe tuleb läbi viia järk-järguliselt, minnes üle lihtsalt keerulisele.

Poksiõppe puhul on kõige paremaks ja peamiseks meetodiks võtete ja löökide praktiline ettenäitamine. Väga tähtis on sooritada NÄITLIK löök või võte, sest algaja poksija omandab uue materjali 70 protsendi ulatuses visuaalselt. Kui sooritate esimese demonstratsiooni valesti, siis kopeerivad Teie õpilased edaspidi täiesti teadlikult just seda valet võtet ning Teil läheb palju aega ja vaeva selleks, et niisugust stereotüübiks kinnistunud viga hiljem parandada. Olümpiapoksi õppe edukuse tagamiseks tuleb kindlasti järgida alltoodud põhimõtteid.

Teadlikkuse põhimõte

Õppematerjali omandamine peab toimuma teadlikult ja läbimõeldult. Selleks peab treener selgitama õpilastele olümpiapoksi ajalugu ja filosoofiat, selle spordiala väärtust kehalise kasvatusena, selgitama, et poksijameisterlikkus tähendab vastase oskuslikku ülemängimist kaitse ja rünnaku mõistliku kombinatsiooni abil. Kõige parem on, kui treener tutvustab õpilastele kohe alguses kõiki peamisi lööke ja kaitsevõtteid, mis neil tuleb omandada. Õpilaste tähelepanu tuleb juhtida vasaku käega otselöögile ja kaitsele ning vajadusele need poksi elemendid kindlalt selgeks saada. Treener peab rääkima sellest, et kõiki lööke saab sooritada kolmes peamises vormis:

1. ründelöök,
2. kohtamislöök,
3. vastulöök.

Poksitehnika õpetamisel selgitab treener iga löögi, kaitse või muu tegevuse tähendust ja taktikalisi võimalusi ning sooritamise eripärasid, samuti kõige iseloomulikumaid ja sageli kasutatavaid vigu nende sooritamisel ning nende vigade korrigeerimise mooduseid.

Poksivarustusega harjutuste õpetamisel peab treener selgitama õpilastele, kuidas harjutusi sooritada ja milliseid võimeid need poksijas arendavad. Üldarendavate harjutuste õpetamisel tuleb rääkida harjutuse eesmärgist ja eripäradest ning selgitada, kui tähtis on omandada õige hingamise oskus ja võime mittetöötavaid lihaseid lõdvestada.

Poksijad, kes on läbinud teadlikul õppel põhineva ettevalmistuse, suudavad võistlustel iseseisvalt ja edukalt treeningu ja matši üles ehitada.

Aktiivsuse põhimõte

Poksiklubi töö edukuse jaoks on suur tähtsus nii iga poksija kui tema pere ja kogu spordikollektiivi aktiivsel osalemisel õppe ja treeningu protsessis. Treener peab püüdma igal treeningul sportlaste aktiivsust stimuleerida ja ehitama treeningu üles nii, et see oleks osalejatele huvitav. Praktilise treeningu ajal peab treener osalejate uudishimu ja initsiatiivi igal moel toetama. Treener peab pidevalt pedagoogilist taktitunnet üles näitama ja vältima oma autoriteediga osalejate initsiatiivi ja aktiivsuse mahasurumist, ainult suunates neid soovitud eesmärgi saavutamisele. Poksija, keda on õppe ja treeningu protsessis õpetatud aktiivselt harjutusi sooritama, näitab tavaliselt ka poksiringis üles võiduks vajalikku aktiivsust.

Näitlikkuse põhimõte

Õppe näitlikkus on materjali õigeks, kiireks ja kindlaks omandamiseks väga tähtis. Näitlikkus saavutatakse iga kasutatava võtte ja tegevuse ettenäitamise teel.

Treeneri töös on väga suur tähtsus oskusel lööki, kaitset, harjutust või nende elemente koos kirjeldamisega näitlikult ja ilmekalt esitada. Poksitehnika elemente ette näidates peab treener püüdma seda näitlikult teha. Lööki, kaitset või muud poksitehnika elementi näidatakse kõigepealt mitu korda täispikkuses ja võistluskiirusel, seejärel aga korratakse aeglustatult ja löögi või kaitse eripärasid näidates. Kui harjutus on keerukas, siis näidatakse seda elementide kaupa. Õppe näitlikkuse tõstmiseks kasutatakse treeningutel jooniseid, fotosid, plakateid ja videolõike. Lisaks tuleb kasuks, kui külastada õppe eesmärgil võistlusi.

Süsteemaatilise põhimõte

Tänapäeval on treenerite aastatepikkuste kogemuste põhjal välja töötatud ratsionaalne poksitehnika ja –taktika õppimise süsteem. Treener peab järgima löökide, kaitsete ja harjutuste õppimise kindlaksmääratud järjestust (selleks on vaja pidada treeningpäevikut). Poksitehnika õpetamisel liigutakse lihtsatelt võtetelt ja tegevustelt keerukamatele, kergetelt võtetelt raskematele, tuntud võtetelt tundmatutele. Treener peab kindlasti arvesse võtma iga õpilase individuaalseid võimeid ja ettevalmistust, et sellele vastavalt valida ja muuta harjutuste keerukust ja hulka. Treeningud peavad olema regulaarsed. Ilma selle nõude järgimiseta ei saa rääkida poksija õppe ja treeningu süsteemaatilisusest. Ainult materjali läbimise ja treeningute sooritamise süsteemaatilisuse järgimisel saab poksija omandada palju tehnilisi ja taktikalisi võtteid ning tema füüsiline üldine ja eriettevalmistus jõuab võidu saavutamist võimaldava kõrge tasemeni.

Omandatavuse põhimõte

Treeneril tuleb oma töös kokku puutuda erineva intellektuaalse, tehnilise, taktikalise, füüsilise ja moraalse ettevalmistusega poksijatega. On loomulik, et sellest olenevalt valib ja esitab treener ka erinevalt õppematerjali ja koostab erinevalt füüsilised treeningud. See, mis ühe poksija jaoks on piisav, võib teise jaoks olla üle jõu käiv. Õeldu kehtib mitte ainult üldarendavate harjutuste puhul, vaid ka poksitehnika ja –taktika omandamisel. Kvalifitseeritud poksija jaoks on 3-4 löögist koosnev uus seeria täiesti omandatav, kuid noore poksija jaoks on see liiga keeruline ja enneaegne. Sõltuvalt osalejate ettevalmistuse tasemest muudetakse ka õppemeetodeid. Kui ühele poksijale piisab uue löökide seeria ettenäitamisest, et ta selle täielikult omandaks, siis teisel võib olla vaja see endale üksikasjalike selgituste ja mitmekordse ettenäitamisega elementide kaupa selgeks teha. Omandatavuse põhimõte kajastub ka võistluste reeglites. Näiteks matšide vorm on

algajatele teistsugune kui staažikatele poksijatele, juunioridel on teistsugused kaalukategooriad kui noortel. Osalejate vanuseline klassidesse jaotamine võistlustel ühtlustab nende jõudude vahekorra ja teeb võistlused neile kättesaadavamaks. Ka treeningul peab treener püüdma valida ligikaudu samas kaalus, sama kogemuste tasemega ja samas vanuses treeningupartnerid ning kohaldada õpilastele sobiva treeningkoormuse.

Kinnistumise põhimõte

Poksi tehnika ja taktika elemendid peavad olema sedavõrd kinnistunud, et osaleja saab neid tõrgeteta rakendada ja täielikult ära kasutada ning seda mitte ainult treeningul, vaid ka poksiringis. Selle eesmärgi saavutamises seisneb üks treeneri töö tähtsatest külgedest. Kõik löögid, kaitsed, vastulöögid, liikumised ja nende variandid, mis sõltuvad taktikalisest eesmärgist, peavad osalejates kindlalt kinnistuma. Poksikoolist saadud kinnistunud akadeemilised teadmised ja harjumused moodustavad kindla aluse edaspidiseks arenguks. Poksija spordimeisterlikkuse täiustamine saab põhineda ainult sellisel alusel. Selleks kasutatakse kätteõpitud võtete mitmekordset kordamist erinevates taktikalistes tingimustes.

Siit järeldeb poksikooli ja treeningute pikaajalise kestuse vajadus.

Treener tohib lubada õpilasel esimest korda võistlusel osaleda alles siis, kui ta on kindlalt omandanud peamised löögid ja kaitsed. Erilist tähelepanu tuleb seejuures pöörata kaitsele, sest neid võtteid on raskem omandada kui lööke. Poksitehnika ja –taktika aluste õppimise kestus sõltub õpilase füüsilisest ettevalmistusest ja võimetest. Keskmiselt kulub selleks 1,5–2 aastat. Poksiharjumuste kindlaks omandamiseks ja vajalikul määral täiuseni viimiseks peab poksija trennima löökide ja kaitsete sooritamist varjupoksis, poksivarustusega trennides, kápikutega abiliseaga, partneriga paaris trennides jne. Kõige väärtuslikumaks treeninguviisiks loetakse partneriga tingimuslike ja vabamatšide pidamist, mille käigus poksija poksiharjumused vastasega trennides erinevates taktikalistes tingimustes täiustuvad.

Kordamisküsimused:

1. Millised on olümpiapoksi tehnika ja taktika eduka õppe peamised põhimõtted?
2. Iseloomustage lühidalt olümpiapoksi tehnika ja taktika õppe iga põhimõtet.
3. Milline on poksitehnika ja –taktika õppe keskmine kestus?

Poksi õppe peamised meetodid

1. tase

Peamiseks õppe ja treeningute vormiks on õppetreeningud, mis koosnevad kolmest osast:

1. ettevalmistav osa,
2. peamine osa,
3. lõpetav osa.

Kõik treeningu osad peavad olema üksteisega orgaaniliselt seotud ja ühelt osalt teisele üleminekuks peab olema järk-järguline. Kõigis kolmes treeningu osas lahendatakse kõigi osalejate ees seisnev üldine ülesanne. Lisaks lahendatakse igas treeningu osas ka eraldiseisvad ülesanded. Iga treening peab oma eesmärkide poolest olema seotud nii eelnevate kui tulevaste treeningutega.

Ettevalmistav osa

Ülesanne: valmistada organism ette eelseisvaks koormuseks.

Sisu: treeningu ülesannete püstitamine ja lühike selgitamine (kui saalis ripub treeningulaan).

Soojendus, varjupoks (reeglina läbitud materjali kinnistamiseks).

Peamine osa

Ülesanded:

1. Poksitehnika baaselementide õppimine ja kindlate harjumuste loomine.
2. Tehnika ja taktika õpitud elementide kinnistamine, füüsiliste ja moraalsete võimete täiustamine.

Sisu: poksitehnika elementide õppimine rivis, partneriga, tingimuslike ja vabamatšidena, erinevatel poksivahenditel, käpikutega abiliseaga, varjupoksina, hüppenööriaga.

Lõpetav osa

Ülesanne: organismi viimine suhteliselt rahulikku seisundisse.

Sisu: aeglane käimine, sügav hingamine, lihaste lõdvestamine. Võimlemine seistes, istudes, lamades.

Treeningute osade ajaline jaotus on ligikaudu järgnev:

1. ettevalmistav osa 20-30 minutit,
2. peamine osa 55-80 minutit,
3. lõpetav osa 5-10 minutit.

Tehnika õppimise käik

1. löögi, kaitse või harjutuse nimetamine,
2. löögi, kaitse või harjutuse täies ulatuses näitamine koos selle sooritamise ja taktikaliste eripärade lühikese selgitusega,
3. löögi, kaitse või harjutuse täies ulatuses proovimine,
4. löögi, kaitse või harjutuse näitamine elementide kaupa, kui see on keeruline,
5. löögi, kaitse või harjutuse elementide kaupa õppimine,
6. löögi, kaitse või harjutuse täies ulatuses õppimine,
7. löögi, kaitse või harjutuse täies ulatuses sooritamise harjutamine.

Toome ära konkreetse näite. Kui õpitakse vasaksirget pähe, siis peab treener toimima järgnevalt:

1. Lööki näidatakse mitu korda täies ulatuses, selgitades seejuures, et vasaksirge on poksis põhilöögi, mille eeliseks on lühim tee vastaseni ja mis on seetõttu kiire ja täpne. Vasaksirget saab kasutada ettevalmistusena omapoolseks rünnakuks ja ka vastase rünnaku peatamiseks. Treener peab näitama rusika õiget asendit sihtmärgi puudutamisel ja juhtima tähelepanu parema käega kaitse vajadusele vastase võimalike löökide puhuks.
2. Kõigile õpilastele antakse võimalus seda lööki sooritada (õhus).
3. Näidatakse ja selgitatakse, et vasaksirge koosneb mitmest põhielemendist: tõuge parema jalaga vastase suunas, lühike samm vasaku jalaga vastase suunas koos raskuse vasakule jalale viimisega. Vasaku jala sammuga samaaegselt alustab rusikas sihtmärgi poole liikumist ja jõuab sihtmärgini vasaku jala sammu lõpetamise hetkel. Vasaku jala asendit tuleb kindlasti jälgida. Vasaku jala varbad peavad olema vastase poole suunatud (vasakukäelisel poksijal parema jala varbad). Parema õla asendit tuleb jälgida. Kindlasti on vaja näitlikku ettenäitamist.
4. Löögi õpitavaid elemente korratakse nende ettenäidatud järjekorras ja kui on saavutatud löögi kõigi elementide sujuv sooritamine, siis on tulemuseks vasaksirge pähe.
5. Löögi täies ulatuses õppimisel tuleb kindlasti jälgida löögi õiget sooritamist ning pöörata tähelepanu iseloomulikele vigadele ja nende korrigeerimise viisidele.

6. Näidatud lööki treenitakse täies ulatuses peegli ees, partneriga, poksivarustusel, käpikutega abiliseaga.

Poksitehnika lihtsamaid elemente, nagu näiteks liikumisi ja mõningaid kaitseid (kate kindaga, kate õlaga, kõrvalelöömine, samm tagasi) õpitakse ja omandatakse mitte elementide kaupa, vaid täies ulatuses.

Poksitehnika õppimine toimub alltoodud järjekorras:

1. õppeasend,
2. õppeasendis raskuse viimine jalalt jalale,
3. õppeasendis otselöögid, kaitsed nende vastu, vastulöögid,
4. otselöögid kummagi jala liikumisega,
5. õppeasendis külglöögid, kaitsed nende vastu, vastulöögid,
6. külglöögid kummagi jala liikumisega,
7. võitlusasend,
8. vasaksirge koos sammuga,
9. paremsirge koos sammuga,
10. liikumised,
11. altlöögid, kaitsed nende vastu, vastulöögid,
12. altlöögid kummagi jala liikumisega,
13. matš lähidistsil,
14. matš pooldistsil,
15. löökide seeriad.

Lööke tuleb alguses õppida ilma kinnasteta, ühes rivis, sooritades löögi õhus peegli ees. Seejärel jagatakse sama lööki õppivad osalejad paaridesse ja nad õpivad ilma kinnasteta vaheldumisi lööki ja selle kaitset.

Löögi ja selle kaitse partneriga ilma kinnasteta õppimine on vajalik, et õpilased omandaksid ja teadvustaksid hästi nii löögi sooritamise kui selle kaitse tehnika.

Kaitse õppimisele tuleb pühendada rohkem tähelepanu ja aega kui löökidele, sest igale löögile saab rakendada mitut kaitsevõtet, mida on keerulisem omandada kui lööki. Tavaliselt juhtub, et nii õpetaja kui õpilane pühendavad kogu oma tähelepanu löögile, eeldades, et meisterlikkus seisneb löökide sooritamises. Tegelikult aga seisneb meisterlikkus löögi ja kaitse ühendamises. Seetõttu tulebki kaitsevõtteid õppida niisama hästi ja põhjalikult kui lööke.

Kui löögid ja kaitsed on ilma kinnasteta selgeks saadud, siis minnakse üle õpitud materjali kinnistamisele koos kinnastega. Seejuures peavad õpilased sooritama lööke jõulisemalt ja kiiremalt, sest see on võistlusolukorrale lähedasem ja soodustab vajalike harjumuste tekkimist. Löökkide ja kaitsete õppimine ehitatakse üles selliselt, et üks poksija sooritab löögi ja teine kasutab selle vastu kõiki õpitavaid kaitseid. Seejärel vahetavad poksijad osad. Löökkide õppimisel

tuleb rõhutada tähelepanelikkust ja kontrolli, et löök oleks suunatud rangelt sihtmärgile. Selline õppimise protsess on mõlemapoolne – üks õpilane harjutab lööke ja teine kaitseid.

Kordamisküsimused:

1. Milles seisneb poksijameisterlikkus?
2. Miks on tähtis kaitsevõtteid õppida?

Kasutatud kirjandus:

1. В. И. Филимонов (2001): Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. Инсан. Москва. 400 стр.
2. В. Степанов, Ю. Соколов, Ю. Радонюк (1967): Бокс. Москва. 117 стр.

1. õppeaasta peamised ülesanded

1. tase

1. õppeaasta ülesanneteks on huvi tekitamine poksiga tegelemise vastu, sportliku usinuse kasvatamine, igakülgne füüsiline areng, tervise tugevdamine, poksi teoreetiliste aluste õppimine, poksitehnika ja –taktika õppimine kaugdistsantsil.

Algaja poksija füüsilise ettevalmistuse saavutamine on 1. õppeaasta üheks peamiseks ülesandeks ja seda loetakse poksipraktikas sportlike saavutuste jaoks hädavajalikuks vundamendiks. Iga treener peab meeles pidama olümpiapoksiga tegelejate jooksvat statistikat ja väga rangelt jälgima füüsiliste koormuste õiget intensiivsust. Selles osas algab individuaalne lähenemine juba esimesest treeningust. Kindlasti tuleb korraldada füüsilise ettevalmistuse kontrollkatsed. Treeningutel kasutatakse mitmesugust tüüpi harjutusi, tugevdamiseks tervist ja arendamiseks erinevaid füüsilisi võimeid: osavust, kiirust, jõudu, vastupidavust.

Õppe esimesed kuud on ettevalmistav aeg. Füüsiliste ja psühholoogiliste koormuste kombinatsioon on ettevalmistamata organismi jaoks raske ja paljud õpilased ei kannata neid koormusi välja. Esimesed õppekuud on mõeldud õpilase järk-järgult süstemaatilistesse treeningutesse juhtimiseks. Seetõttu sobivad sellesse perioodi kõige paremini emotsionaalsed ja lihtsad õppetunnid, milles rõhutatakse üldist füüsilist ettevalmistust ning mis sisaldavad mitmesuguseid üldarendavaid harjutusi (võimlemine, mitmesugused teatejooksud, sportlikud mängud) ja poksitehnika ja –taktika õppimiseks mõeldud harjutusi.

Algaja poksija tehniline ettevalmistus põhineb poksi tüüptehnikal vahenditel, mille all mõeldakse poksija eesmärgipärasemaid liikumisi. Need on KOOLIVÕTTED, mis võimaldavad üle minna individuaalse tehnika eripäradele.

Algettevalmistuse perioodil (1. õppeaasta) peab algaja poksija omandama väga paljude tehniliste poksivõtete hulgast kaugdistsantsil kasutatavad võitlusvõtted – otselöögid ja kaitseid nende vastu.

Algaja poksija taktikalise mõtlemise kasvatamine on seotud tehnika õppimisega. Igat lööki, kaitset, vastulööke õppides peab algaja poksija teadma, kuidas ja millisel eesmärgil neid matšis kasutada. Tehnika ja taktika järk-järguline ja omavahel seotud õppimine viib poksija matšivõtete teadliku kasutamiseni ja vastase poolt tema ette seatud takistuste aktiivse ületamiseni.

Algaja poksija peamiseks taktikaliseks vahendiks on tüüptechnika – KOOLIVÕTTED ja petteliigutused.

Petteliigutused – PETTELIIGUTUSED – on oskusliku matši lahutamatuks osaks. Petteliigutuste abil saab poksiringis manööverdades vastase segadusse ajada ja teda kammitseda, tema plaane ära arvata, tema valvelolekut uinutada või närve kōditada, hoida teda pinges, valmistades ette oma rünnaku või vasturünnaku, sundides vastasele peale kahjulikku ja ebamugavat võitlusmanēeri.

Liikumismängudel ja spordimängudel on võitlusmõtlemise ja leidlikkuse arendamisel suur tähtsus. Mängudes avaneb poksija võime taktikaliselt mõelda. Seetõttu on mängudel algaja poksija ettevalmistuses kindel koht.

Algaja poksija tahte ettevalmistus on treeneri poolt treeningprotsessis tehtavast üldkasvatustlikust tööst lahutamatu kogu treeningaasta vältel. Treener lähtub peamistest pedagoogilistest põhimõtetest ja kasvatab poksijas poksitreeningute protsessis selliseid talle tulevikus vajalikke tahteomadusi nagu eesmärgikindlus, püsivus, enesekindlus, julgus.

Võistlustasemel poksijaks saamiseks tuleb järgida ranget režiimi, õppida järjekindlalt poksitehnikat ja –taktikat, tegeleda hoolikalt üldise füüsilise ettevalmistusega jne. Selle kõige jaoks on vaja tahtepingutust ja ainult treeneri õige lähenemine õpilaste iseloomu „nõrkade kohtade” probleemi lahendamisele võimaldab heade sportlike tulemuste saavutamist.

Noorte poksijate hästi kasvatamiseks peab treener neid hästi tundma. Ta peab huvituma mitte ainult poksijate füüsilisest ettevalmistusest ja nende poksitehnika ja –taktika tundmisest, vaid peab teadma hästi ka nende elu teist külge – olmetingimusi, käitumist kodus ja avalikes kohtades, õppe-edukust koolis, kalduvusi.

Kordamisküsimused:

1. Millised on esimese õppeaasta ülesanded?
2. Milline on poksija tehniline ettevalmistus?
3. Kuidas kujundatakse algaja poksija taktikalist mõtlemist?
4. Milline on liikumismängude ja pordimängude roll poksitehnika ja –taktika õpetamisel?

Kasutatud kirjandus:

1. Г. И. Мокеев, А. Г. Ширяев, Р.М. Мулашов (1989): Бокс: проблемы и решения. Башкирское книжное издательство. Уфа. 138 стр.
2. М. Романенко (1968): Молодому боксёру. Физкультура и спорт. Москва. 128 стр.

Poksija treeninguvarustus

1. tase

Eduka ja mitmekūlgse treenimise jaoks peab poksitreeningute saal olema mitmekūlgse varustusega. Kui lugeda üles kõik, mis peaks ühes ideaalses poksitreeningute saalis olema, siis tuleks eraldi brošüür. Seetõttu püüame siinkohal läheneda sellele küsimusele teisest küljest. Esiteks – millised on hädavajalikud nõuded poksitreeningute saali infrastruktuurile? Milline peab olema minimaalne varustus, et saalis saaks poksijaid treenida?

Joonis 16. Tartu Ülikooli akadeemilise spordiklubi treeningsaal

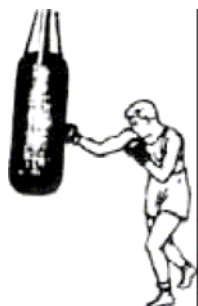


Poksitreeningute saali infrastruktuur peab hõlmama riietusruume, duširuumi ja tualettruumi. Saal peab olema hea valgustusega. AIBA (Rahvusvahelise Olümpiapoksi Liidu) reeglite kohaselt peab poksisaali valgustuse tugevus olema vähemalt 1000 luksit.

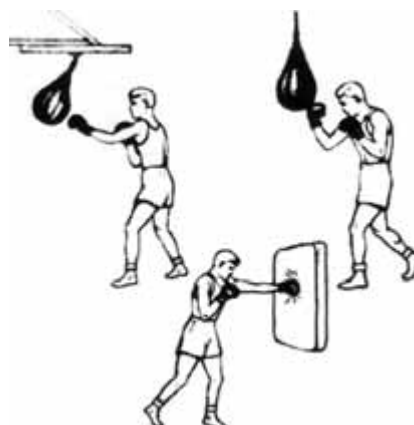
Treeningsaali varustuse hulka peavad kuuluma treeningring, mitmesugused spetsiaalsed spordivahendid ja poksikotid, peeglid, kang, redelsein, lõuatõmbepuu, mitmesugused hantlid, autokumm ja kummihaamer, topispallid, tennisballid, hüppenöörid, kaldpink rinnalt surumiseks.

Paarides ja matšitingimustes võtete õppimiseks täiustavad õpilased võtteid kõigepealt peegli ees ja poksivarustusel.

Joonis 17. Poksivarustus



Joonis 18. Poksivarustus



Traditsioonilise poksivarustuse hulka kuuluvad:



Joonis 19. Rippuv poksikott



Joonis 20. Rippuv kerge poksipirn

Joonis 21. Pall kummipaelte küljes



Harjutused poksikotiga ja kergema poksipirniga aitavad täiustada kõigi löögitüüpide tehnikat, võimaldavad arendada löökide jõudu ja rõhutatust ning harjutada rusika õiget asendit sihtmärgini jõudmisel. Poksikotiga harjutusi tuleb sooritada keskendunult, löögid tuleb sooritada õigest võitlusasendist.

Harjutused kummipaeltega poksipalliga arendavad silmamõõtu, löökide kiirust ja täpsust ning distantsti tunnetust, sest selline poksipall liigub löökide puhul suure amplituudiga.

Olümpiapoksi võistlustel osalemiseks peab poksijal olema kubemekaitse, kummist suukaitse ja kaitsemask (kiiver).

Joonis 22. Kaitsemask

Joonis 23. Suukaitse hügieenilise pakendiga

Joonis 24. Poksija kubemekaitse



Kaitsemask on vajalik löökide pehmendamiseks ja kulmumõhnade kaitsmiseks. Suukaitse asetatakse ülemistele hammastele ning see kaitseb hambaid ja huuli vigastuste eest. Kubemekaitse kujutab endast kummist võõd kõva kausiga, mis kaitseb poksijat juhuslike löökide eest allapoole võõd.

Joonis 25. Pneumaatiline pall



Harjutused pneumaatilise pirniga arendavad poksija oskust sooritada täpseid ja kiireid järjestikuseid lööke, mis järgnevad üksteisele ilma vahedeta. Samuti arendab see tähelepanu ja rütmitunnetust.

Joonis 26. Seinapadi otselöökide treenimiseks



Joonis 27. Käpikud



Käpikud on treeneri vahend õpilasega individuaalseks töötamiseks. Käpikutega õpitakse ja täiustatakse kõiki lööke, õpitakse löökide seeriaid rünnakul ja vasturünnakul, lahendatakse mitmesuguseid taktikalisi ülesandeid, arendatakse vastureaktsioonide ja kohtamisreaktsioonide kiirust, arendatakse löökide jõudu ja täpsust.

Lisaks peab poksisaal täisväärtusliku õppe-treeningprotsessi tagamiseks olema varustatud kaasaegsete multimeediavahenditega (multimeediaprojektor, seinakraan, sülearvuti).

Õppetundide skeemid

1. tase

Poksiga tegeleva sportlase koormus on märkimisväärne, seetõttu peab treener seda rangelt reguleerima. Poksitundides osalejad õpivad ja omandavad õppeainet, õpetaja aga näitab ja selgitab arusaadavas vormis ja õiges järjestuses võtteid ning kontrollib, kuidas õpilased materjali omandavad. Iga treening suurendab õiges järjekorras valitud harjutuste teel õpilaste teadmisi ning arendab nende jõudu, kiirust, vastupidavust, osavust ja tahtemadusi.

Kõik õppetunnid võib jagada kahte kategooriasse:

1. õppetreeningud,
2. treeningud.

Kõige levinum õppetundide vorm on õppetreening, sest mis tahes õpitud harjutuse kauakestev ja arvukas kordamine on juba oma olemuselt treening. Mõnedel juhtudel keskendutakse tunnis võtete õppimisele, teistel juhtudel aga matšiks ettevalmistumisele. Kahjuks on paljude treenerite jaoks matšiks ettevalmistumine kogu treeningu olemus. See toob kaasa tehnika taseme ilmse

halvenemise ja matšide jõhkraks muutumise, püüdluse võita matš jõuga ja iga hinna eest, mitte aga tehnikaga.

Iga õppetund koosneb kolmest osast: ettevalmistavast, peamisest ja lõpetavast osast. Õppematerjal ja koormused jaotatakse vastavalt nendele osadele ja ka erineva ettevalmistusega poksijate gruppide puhul jaotuvad need märgatavalt erinevalt.

Matš õppetundides

1. tase

Matš poksiringis on olümpiapoksi puhul tavaliste treeningute kohustuslikuks osaks. Ilma selleta ei tee teadmised olümpiapoksi kohta, tehnika õppimine ja täiustamine, poksivarustusega treenimine ega muud harjutused algajast poksijast võistlustasemega poksijat. Selle lihtsa tõe kohta on olemas väga täpne ütlus: „poksija kasvab matšides”. Õppetundides peetavad matšid jagatakse kahte kategooriasse: tingimuslikud matšid ja treeningmatšid.

Tingimuslik matš

Tingimusliku matši korraldab treener ning poksija on kohustatud kasutama poksiringis konkreetset lööki või võtet, mille treener on täpselt määratlenud. Tavaliselt kasutatakse seda tüüpi matši algajate puhul ja treener laseb neil sooritada just seda lööki, mida parajasti harjutatakse, mitte selliseid, mille õpilane on juba kindlalt omandanud.

Treeningmatš

Sellises matšis sooritavad poksijad matši küllaltki kiires tempos, kasutades kõiki tehnilisi harjumusi ja võtteid, mille nad on omandanud. Treener annab sellise matši jaoks peamiselt taktikalise iseloomuga ülesande, matši ajal aga juhendab ilma matši katkestamata. Treener määrab raundide arvu ja kestuse olenevalt poksijate tasemest. Lööke ei tohi sooritada täie jõuga. Sellist tüüpi matšides on kasutatavad tehnilised võtted, taktikalised manöövrid jms. poksijate endi valida. Kuid kuni matši lõpuni jäävad nad partneriteks, mitte võistlusvastasteks, ja sellises matšis aitavad nad üksteisel tehnikat ja taktikat täiustada. Kõigis õppe või treeningu iseloomuga matšides peab treener aeg-ajalt partnereid vahetama. Kui seda ei tehta, siis harjuvad poksijad kiiresti oma püsipartneri võitlusvõtetega ning see mõjub halvasti nende mitmekülgsele ja üldisele arengule. Treener peab paaride koosseisud vaheldusrikastena hoidma, lubades omavahel matši pidama ka erinevas kaalukategoorias partnereid, kuid nende kaaluvahe ei tohi sellisel juhul ületada 4 kg. Paaride koosseisude mitmekesisus (kiirem partner jõulisemaga, pikk partner lühemaga, erinevate taktikaliste maneeridega partnerid) annab poksijatele vajaliku kogemuste pagasi, mida nad saavad võistlustel kasutada.

Arstlik kontroll, enesekontroll ja traumahoiatused

1. tase

Olümpiapoksiga tegelemine on seotud suure füüsilise koormusega, seetõttu võivad sellega tegeleda ainult hea tervisega inimesed, kellel on normaalne füüsiline areng.

MITTE KEEGI EI TOHI HAKATA POKSIGA TEGELEMA ILMA EELNEVA MEDITSIINILISE LÄBIVAATUSETA JA ARSTLIKU OTSUSETA.
--

Treener peab arstiga tihedat sidet hoidma, et olla teadlik poksija tervislikust seisundist. Poksija, kes on saanud trauma või nokaudi, *RSCh* formuleeringuga vigastuse, olnud haige või elanud läbi operatsiooni, samuti poksija, kes on treeningutest pikemat aega eemal olnud, võib treeningutega jätkata ainult arsti loal.

Treener on kohustatud valima ja jaotama harjutused õppetunnis selliselt, et võtta arvesse osalejate ettevalmistust nii arstlike andmete kui isiklike tähelepanekute alusel poksija tervise kohta. Enne treeningut peab treener kindlasti välja selgitama, kuidas poksijad ennast tunnevad ja kas nad on terved. Poksijaid, kellel on mingi haigestumise tundemärgid, ei lubata treeningule, vaid suunatakse koheselt arsti juurde.

Traumade ärahoidmisega tegelevad nii treener, arstid kui poksijad ise kõik ühiste jõududega. Poxsis võivad traumadel olla väga erinevad põhjused:

1. varustuse halb seisukord (katki löödud kindad, kõvad poksikotid jne.),
2. poksiring, mis ei vasta võistlusreeglitele (valesti paigaldatud, katte paksus on väiksem kui 4 cm, nõörid ja kate on halvasti pingutatud, valgustus on halb),
3. ebaõige õppe ja treeningu meetodika: vale partnerivalik, treeningute järjepidevuse rikkumine, poksijale üle jõu käivad harjutused, ebapiisav distsipliin grupis,
4. treeningkoha ülekoormatus, ebapiisavad hügieeni- ja sanitaartingimused ruumis,
5. poksijate ebapiisav füüsiline ja psüühiline, tehniline ja taktikaline ettevalmistus neile treeningutel seatavate nõuete täitmiseks,
6. üldise treeningrežiimi rikkumine, mis viib ülekoormuseni,
7. mitterahuldav tervislik seisund, eriti pärast haigust,
8. reeglite jäme rikkumine poksijate poolt, eetika ja humaansuse puudumine,
9. kohtunike ebaõige toimimine poksiringis,
10. poksijate süstemaatilise meditsiinilise kontrolli ja enesekontrolli puudumine.

Traumasid põhjustab poksijate hooletu suhtumine ohutusreeglitesse. Nii näiteks ei kasuta mõned poksijad treeningutel kaitsemaski, suukaitset ja/või kubemekaitset, mähivad käsi valesti või ei mähi üldse jne.

Statistilised andmed näitavad, et 63% kõigist poksitraumadest tekivad poksijate halva ettevalmistuse tõttu ning 16% puudujääkide tõttu treeningute organiseerimises ja meetodikas.

Ligikaudu 60% traumadest on seotud ülajäsemete, sõrmede, randme liigeste ja küünarliigeste vigastustega, mis tulenevad löögi ebaõigest sooritamisest.

Poxsis on kõige tõsisemateks traumadeks NOKAUT või nokaudieelne seisund, mis tekib poksija ebapiisava tehnilise ja füüsilise ettevalmistuse tõttu.

Võistlusreeglites on välja toodud rida punkte, mis näevad ette võistlustel osalejate põhjalikuma meditsiinilise kontrolli, sätestavad ranged piirid erinevates vanustes ja erineva kvalifikatsiooniga poksijate võistlustel esinemiste arvule ning määravad muid meetmeid traumade ärahoidmiseks.

Treeneri, arstide ja kohtunike poolne poksija tervisliku seisundi aitab traumaid vältida.

Kordamisküsimused:

1. Nimetage traumade põhjused olümpiapoxsis.
2. Nimetage traumade vältimise viisid poxsis.

Poksija päevik

2. tase

Treeningpäevik (poksija päevik) on iga võistlustasemel poksija õppe-treeningprotsessi kohustuslikuks osaks nii klubi kui koondise tasemel. Kahjuks puudub tänapäeval klubides ja koondise tasemel treeningpäevikute pidamise praktika ning seetõttu puudub ka poksija treenituse ja arengu kontroll.

Treeningpäeviku eesmärkideks ja ülesanneteks on:

1. treeningkoormuste arvestamine klubis,
2. treeningkoormuste analüüsimine klubis,
3. poksija treenituse kontroll.

Treeningpäevikusse kantakse järgnevad andmed:

1. nädalapäev, kuupäev, kuu ja aasta,
2. treeningkoormuste järjestikune ja täielik loetelu – näiteks soojendus, üldarendavad harjutused (millised täpselt), eriharjutused (millised täpselt), ligikaudne aeg, varjupoks (mitu raundi ja millise ülesandega), töö paarides (milline töö, konkreetset raundide kaupa), töö varustusega (milline töö, konkreetset raundide kaupa), lõpetav osa (samuti üksikasjalikult kirjeldada).

Treeningpäeviku pidamise ja kontrollimise meetodika hõlmab endas järgnevat:

1. poksija täidab päevikut iga päev kodus pärast treeningut,
2. klubitasemel poksija puhul kontrollib poksija treeningpäevikut tema isiklik treener. Rahvaskoondise liikme puhul kontrollivad treeningpäevikut koondise vanemtreener ja Poksiliidu peasekretär.

Poksija ettevalmistus võistlusteks (võistluste eelne ettevalmistuste periood)

2. tase

Võistluste eelsel treeningperioodil seisab poksija ees tähtis ülesanne – saavutada parim sportlik vorm ja valmistuda psühholoogiliselt ette tulevasteks matsideks, mis toimuvad erinevate vastastega ja mitme turniiripäeva jooksul.

Võistluste eelne ettevalmistus jagatakse mitmeks tsüklikuks: sissejuhatav etapp, üldettevalmistuse etapp, eriettevalmistuse etapp, taastav etapp.

Võistluste eelse ettevalmistuse iga etapp kujutab endast mitu nädalat hõlmavat treeningtsükli. Igal nädalal lahendatakse ülesandeid, mis on seotud teiste nädalate ülesannetega.

Kuna sportlastel tuleb juba esimesest päevast peale taluda intensiivseid koormusi, siis peab kõigi osalejate treenituse tase enne võistluste eelset perioodi piisavalt kõrge olema. Niisugune tase saavutatakse aastaringselt oma spordiklubis treenides (selle juures on hindamatu väärtusega abiks poksija treeningpäevik). Treeneri kõige tähtsam ülesanne võistluste eelsel perioodil seisneb selles, et õigesti jagada ja doseerida poksija füüsilise ja tehnilis-taktikalise alase üldettevalmistuse ja eriettevalmistuse meetmeid. Poksija suudab saavutada kõrge spordimeisterlikkuse ja sportliku vormi ainult füüsilise ja psüühilise vastupidavuse arendamise baasil.

Joonis 29. Treeningkoormuste dünaamika ettevalmistusperioodil (J. B. Nikiforov, I. B. Viktorov 1978)

Poksija kaalu reguleerimine

2. tase

Spordipraktikas tuntakse mitut kaalu alandamise viisi:

1. **Forsseeritud meetod.** See tähendab kaalu järsku alandamist 2-4 päeva enne võistlusi, peamiselt saunaprotseduuride teel ning toiduratsioonide ja joogiratsioonide järsu piiramise teel. Forsseeritud kaalualandamise meetodit kasutavad sportlased tunnevad nälga ja janu, neil on halb tuju, nende töövõime alaneb ja nende kesknärvisüsteem on äärmises ärritusseisundis.
2. **Pikaajaline meetod.** Kaalu langetatakse 1-2 või enama kuu jooksul treeningute teel ning toiduratsioonide kerge piiramise teel. See meetod kurnab sportlase ära, s.t. kurnab tema kesknärvisüsteemi ja teeb ta liiga kergesti ärrituvaks.
3. **Ratsioonmeetod (keskmine meetod).** Keskmise meetodi puhul jääb kaalualandamise perioodi kestus forsseeritud meetodi ja pikaajalise meetodi vahepeale. See meetod võimaldab pehmedada eredaid kõrvalnähtusid, mis forsseeritud ja pikaajalise meetodiga kaasas käivad: järsku veepuudust ja toiduratsioonide piiramist, toiduratsioonide pikaajalist piiramist jne. Keskmine meetod võimaldab säilitada vajaliku füüsilise töövõime taseme ning tagada vajalike psühholoogiliste omaduste ja optimaalsete psüühiliste seisundite ilmnemise. Samal ajal nõuab kaalu alandamine sportlaselt head tahtealast ettevalmistust.

Joonis 30. Sportlase kaalualandamise ratsioonmeetodi (keskmise meetodi) graafik (kaalu vähendamine 5 kg võrra 12 päevaga)

Selgitus:

_____ kaalualandamise ratsioonmeetodi ideaalkõver,

----- kaalualandamise ratsioonmeetodi töökõver. Töökõveral on kaks ühepäevast paigalseisu, mis vastavad toiduratsioonile kaalu säilitamise perioodil. Paigalseis parandab organismi kohanemisvõimet kaalualandamise perioodiks. Teie kõver peab võimalikult täpselt soovitatava kaalureguleerimise meetodi töökõveraga ühtima.

Treener on kohustatud jälgima, et poksija leiaks mõistliku treeningu käigus talle sobiva kaalu. Kergemas kaalukategoorias on oluliselt lihtsam võistelda, kuid kunstlik kaalualandamine, eriti kui kaotatakse rohkem kui 2-3 kg, ei garanteeri üldsegi mitte edu. Kaalualandamise läbinud poksija kaotab olulise osa oma jõust ja vastupidavusest. Igasugused eksperimendid aga on kaalualandamisel lubamatud, noorte poksijate puhul isegi kuritegelikud. Selline kaalualandamine mõjub väga halvasti noorte sportlaste kasvule, üldisele arengule ja tervisele.

POKSI TEHNIKA ÕPE

Õppeasend, võitlusasend, raskuse ülekandmine õppeasendis

1. tase

Algaja poksija poksitehnika õpe algab õppeasendist:

1. Lähteasend. Poksija on näoga treeneri poole, jalad õlgade laiuselt ühel joonel, jalalabad moodustavad frontaaljoonega 90° nurga.
2. Jalad on põlvedest veidi kõverdatud, puusad enda all, jalad ja puusad moodustavad selles asendis võrdkülgse kolmnurga, keharaskus asub täpselt keskel ja jaotub võrdselt mõlemale jalale.
3. Käed on küünarnukist kõverdatud ja küünarnukid on vastu kõhtu surutud, rusikad katavad lõuga ja põsesarnasid.
4. Selg on ettepoole kõverdatud, õlad veidi ettepoole nihutatud, lõug rinnale langetatud.
5. Kui õppeasendit külje pealt vaadata, siis peavad õlad, puusad ja jalalabad ühele telgjoonele jääma.
6. Õppeasend on maksimaalselt koondatud, kuid mitte mingil juhul jäik.

Kui algaja poksija on õige õppeasendi saavutanud, siis peab ta kergelt jalgadega vedrutades välja sirutama, käed alla laskma, jalgu ja käsi raputama ning uuesti lähteasendi võtma. Kui on saavutatud õige õppeasend ja poksija suudab lähteasendi iseseisvalt ja ilma korrigeerimata uuesti võtta, siis minnakse üle järgmisele tegevusele – raskuse kandmine ühelt jalalt teisele.

1. Poksija võtab õppeasendi lähteasendi ning kannab raskuse vasakule jalale, tõstes seejuures parema jala kanda veidi üles, nii et parema jala varbad jäävad oma kohale.
2. Selles asendis peavad vasak õlg ja varbaotsad ühel telgjoonel olema. Samuti tuleb kontrollida, et õlg, puus, põlv ja varbad asuksid kõik ühel telgjoonel.
3. Seejärel naaseb poksija õppeasendi lähteasendisse ja fikseerib õige asendi, kergelt jalgadel vedrutades.
4. Poksija võtab õppeasendi lähteasendi ning kannab raskuse paremale jalale, tõstes seejuures vasaku jala kanda veidi üles, nii et vasaku jala varbad jäävad oma kohale..
5. Selles asendis peavad vasak õlg ja varbaotsad ühel telgjoonel olema. Samuti tuleb kontrollida, et õlg, puus, põlv ja varbad asuksid kõik ühel telgjoonel.
6. Seejärel naaseb poksija õppeasendi lähteasendisse ja fikseerib õige asendi, kergelt jalgadel vedrutades.

Järgmine osa käsitleb õppeasendist sooritatavaid otselööke:

Kõik toimub samamoodi nagu raskuse paremale jalale kandmisel, kuid hetkel, mil keharaskus alustab paremale jalale liikumist, alustab vasak rusikas liikumist kujuteldava vastase poole (vasakpoolse küünarnuki asend jääb lõpuni samaks) ja raskuse paremale jalale kandmise lõpu

hetkel lõpetab rusikas ettepoole liikumise. Seejuures pöördub vasakpoolne kand 30° väljapoole. Seejärel naaseb poksija lähteasendisse, järgides rangelt löögi trajektoori.

Selles asendis, nagu ka õppeasendis peavad parem õlg ja parema jala varbaotsad ühel telgjoonel olema. Parema õlga, puus, põlv ja varbaotsad peavad samale telgjoonele jääma. Lõug sukeldub vasaku õla alla ja parem rusikas katab paremat põsesarna (just nimelt paremat põsesarna, mitte lõuga).

Iseloomulikud vead: parem õlg liigub tagasi, koos sellega aga ka parem küünarnukk. Sellega tekib vektorite lahknevus, kui aga ka parem põlv sirgeks läheb (seda juhtub väga sageli), siis läheb veel üks vektor ülespoole ja sellise löögi kasutegur jääb väga väikeseks.

Sama tuleb läbi teha ka parema käe löögi puhul. Iseloomulikud vead: samad nagu vasaku käe löögi puhul.

Kui õpilane on omandanud õppeasendi ja paigalt seisult löögid õppeasendist, siis võib minna edasi järgmisele asendile.

Vastaspoolse löögid. See tähendab, et frontaalasendist (edaspidi nimetatakse seda mitte õppeasendiks, vaid frontaalasendiks) tehakse samm vasaku jalaga ja samaaegselt sooritatakse löök parema käega ning jätkatakse liikumise dünaamikat, tehes sammu parema jalaga ja sooritades löögi vasaku käega jne.

Iseloomulikud vead: samad nagu õppeasendist sooritatava löögi puhul, jälgida tuleb praktiliselt kõike. Jalad – toetava jala varvaste suund peab olema täpselt löögi suunas. Jalgade asend õlgade laiusel peab alati säilima, põlv ei tohi toetava jala varvastest ettepoole liikuda. Kui vastaspoolse löökide ajal poksijat selja tagant vaadata, siis ei tohi küünarnukke näha olla ja lõug peab jääma löögikäe poolse õla alla.

Kui kõik õppeasendiga seotud asendid on omandatud, siis minnakse üle võitlusasendile. Poksija teeb õppeasendist vasaku jalaga pool sammu ettepoole (kui poksija on paremakäeline), jälgides eesmise jala varvaste suunda (täpselt vastase poole). Parema jalg pöördub 45° võrra, jalad on kergelt kõverdatud, puusad on enda all, keharaskus jaotub ühtlaselt mõlemale jalale, vasak käsi sirgeneb veidi ja liigub ettepoole, vasak õlg tõuseb ülespoole ja katab lõua, parem käsi on keha vastu surutud, küünarnukk kaitseb hoolikalt maksa piirkonda, parema käe rusikas katab paremat põsesarna. Selg on küüru.

Sammud, liikumised

1. tase

Kui võitlusasend on omandatud, siis minnakse üle poksiringis liikumistele. On vajalik, et treener räägiks, milline tähtsus on poksiringis liikumisel. Alles seejärel näidatakse liikumise tehnikat.

Samm ettepoole

Paremakäeline poksija teeb võitlusasendist vasaku jalaga pool sammu ettepoole, tõugates ennast parema jalaga edasi, ja toob parema jala täpselt samapalju järele, kui pikk oli vasaku jala samm. Vasakukäeline poksija teeb parema jalaga pool sammu ettepoole. Edasi tuleb järgida samu nõudeid nagu paremakäelise poksija puhul. Võitlusasend jääb samaks.

Samm tahapoole

Paremakäeline poksija teeb võitlusasendist parema jalaga pool sammu tahapoole, tõugates ennast vasaku jalaga tagasi, ja toob vasaku jala täpselt samapalju järele, kui pikk oli parema jala samm.

Vasakukäeline poksija teeb vasaku jalaga pool sammu tahapoole. Edasi tuleb järgida samu nõudeid nagu paremakäelise poksija puhul. Võitlusasend jääb samaks.

Poksiringis tuleb liikuda päkkadel väikeste libisevate sammudega.

Iseloomulikud vead: jalad seatakse ühele joonele (kaob õlgade laiune asend). Selle tulemusena väheneb poksija jalgel seismise kindlus ja kaob võimalus sooritada lööke tugevama käega. Eriti halvasti mõjub see viga vasakukäelisele poksijale.

Samm vasakule

Samm vasakule algab vasaku jala libisevast sammust (kui poksija on paremakäeline). Parem jalg liigub järele. Võitlusasend jääb muutumatuks.

Samm paremale

Samm paremale algab parema jala libisevast sammust (kui poksija on paremakäeline). Vasak jalg liigub järele. Võitlusasend jääb muutumatuks.

Liikumist alustatakse selle jalaga, mis asub liikumise suunas. Kahekordsed, kolmekordsed jne. sammud kujutavad endast ühekordse sammu kordusi. Tuleb kindlasti jälgida, et iga sammu järel jääksid poksija jalad võitlusasendisse.

Poksijatele liikumiste õpetamisel peab treener arendama neis oskuse kergesti võitlusasendis liikuda, ilma torso ja jalgade õiget asendit kaotamata ja liigseid lihaseid pingutamata. Liikumisel ei tohi vasakule jalale järgnev parem jalg põrandalt lahti tõusta. Samuti ei tohi paremale jalale järgnev vasak jalg põrandalt lahti tõusta.

Poksiringis liikumise harjutusi kasutatakse igas õppetunnis väga mitmesugustes kombinatsioonides. Hiljem, kui kõik liikumised on omandatud, lülitatakse need õppetunni peamise osa asemel ettevalmistavasse ossa.

Kindlasti tuleb jälgida võitlusasendi säilimist ning ei tohi lubada hüplevaid liigutusi, s.t. hüppeid mõlema jalaga korraga.

Võitlusdistsantsid

1. tase

Pärast võitlusasendi ja liikumiste omandamist asutakse võitlusdistsantsi õppimisele. Poksis on kolm võitlusdistsantsi: kaugdistsants, pooldistsants ja lähidistsants.

Distsantsi arvestamine on üks raskemini saavutatavaid harjumusi poksis. Poksija, kes oskab distantsi hinnata, sooritab löögid täpselt ja vajaliku jõuga. Selle harjumuse kinnistamiseks kasutatakse järgnevaid harjutusi.

1. Üks poksijatest teeb treeneri poolt antud ülesandest sõltuvalt teatud kindla arvu samme partneri poole (või temast eemale), partner aga teeb võitlusdistsantsi säilitamiseks määratud arvu samme vastassuunas.

2. Mõlemad poksijad liiguvad vabalt võitlusdistsantsil ettepoole, tahapoole, vasakule või paremale, kuid üks partneritest püüab võitlusdistsantsi lühendada või pikendada, teine aga seda säilitada.

3. Poksijad sooritavad tingimusliku matši rangelt piiritletud ründevõtetega, näiteks vasaksirgega.

4. Poksijad sooritavad liikumisi käpikutega ja poksikottidega töötades.

Kaugdistsants

Õppe alguses omandatakse kaugdistsants, sest sellel distantsil on poksijal lihtsam vastase tegevusi kontrollida. Kaugdistsants määratletakse järgneva võttega: poksijad asuvad võitlusasendisse, seisavad üksteise vastu ja sirutavad vasaku käe välja. Väljasirutatud käe rusikas peab puudutama partneri paremat peopesa. Seejärel teeb üks poksijatest sammu tahapoole, säilitades seejuures võitlusasendi. See poksijate vaheline kaugus jääbki edasiseks matši kaugdistsantsiks. Vajaliku distantsi säilitamise oskus saavutatakse eriharjutuste abil ja treeningmatšides. Poksija peab selgitama välja distantsi, millelt tal on hea sammu ettepoole tehes vastast rünnata, end tema löökide eest kaitsta ja temaga kohaneda.

Kaugdistsants on kõige levinum ja peamine matši pidamise distants. Sellelt distantsilt suudab matši edukalt pidada vaid selline poksija, kes liigub poksiringis kergelt, kiiresti ja sundimatult, manööverdab ja ründab vastast ootamatult ja sihiteadlikult, väljub manööverdades keerulistest olukordadest ja seab end paremasse situatsiooni.

Pooldistsants

Pooldistsants on distants, millelt poksija saab ilma sammu ettepoole tegemata sooritada pikki lööke. Sellel distantsil peab poksija olema maksimaalselt keskendunud, sest ta asub vastase löökide alas, see aga teeb olukorra oluliselt teravamaks. Kõige edukamateks kaitseteks on siin petteliigutused, kallutused, sukeldumised ja põiked. Oskus pidada matši pooldistsantsil on igale poksijale hädavajalik, sest see distants on rünnaku arendamiseks kõige sobivam.

Lähidistsants

Lähidistsants on distants, millel poksija saab ilma sammu ettepoole tegemata sooritada lühikesi lööke. Sellel distantsil puutuvad poksijad omavahel õlgade ja kätega kokku. On tähtis, et poksija oleks lähidistsantsil lõdvestunud ning et tal oleks oskuslik ja töökindel kaitse. Lähidistsantsil peab võitlusasend olema frontaalsem ja maksimaalselt keskendunud. Kaitse osas peab poksija oskama vabalt keharaskust jalalt jalale kanda, sest sellega luuakse sobivam lähteasend vasturünnakuks. Tänapäeval omandab matš lähidistsantsil aina suuremat tähtsust. Lähidistsantsil poksimise oskus laiendab oluliselt poksija taktikalisi võimalusi.

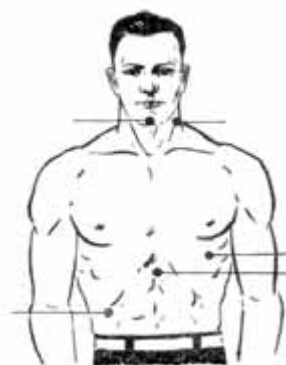
Tuleb kindlasti meeles pidada, et edukalt lähidistsantsile minna ja seal poksida suudab ainult selline poksija, kes on poksi koolivõtted ja taktikalise meisterlikkuse täiuslikult omandanud. Ainult nende teadmiste kombinatsioon võimaldab poksijal improviseerida ja vastase käitumist tõlgendada.

Rusika asend löögi puhul, käte sidumine

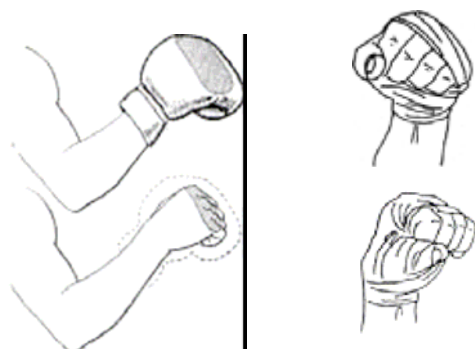
1. tase

Olümpiapoksi reeglid lubavad sooritada lööki kokkusurutud rusika sõrmenukkidega. Sihtmärgi tabamise hetkel fikseeritakse rusikas järgnevasse asendisse: sõrmed on kõverdatud ja peopessa surutud, põial on surutud vastu keskmise sõrme keskmist lüli. Löögi õige sooritamine rusika õige kohaga väldib sõrmeliigeste traumasid.

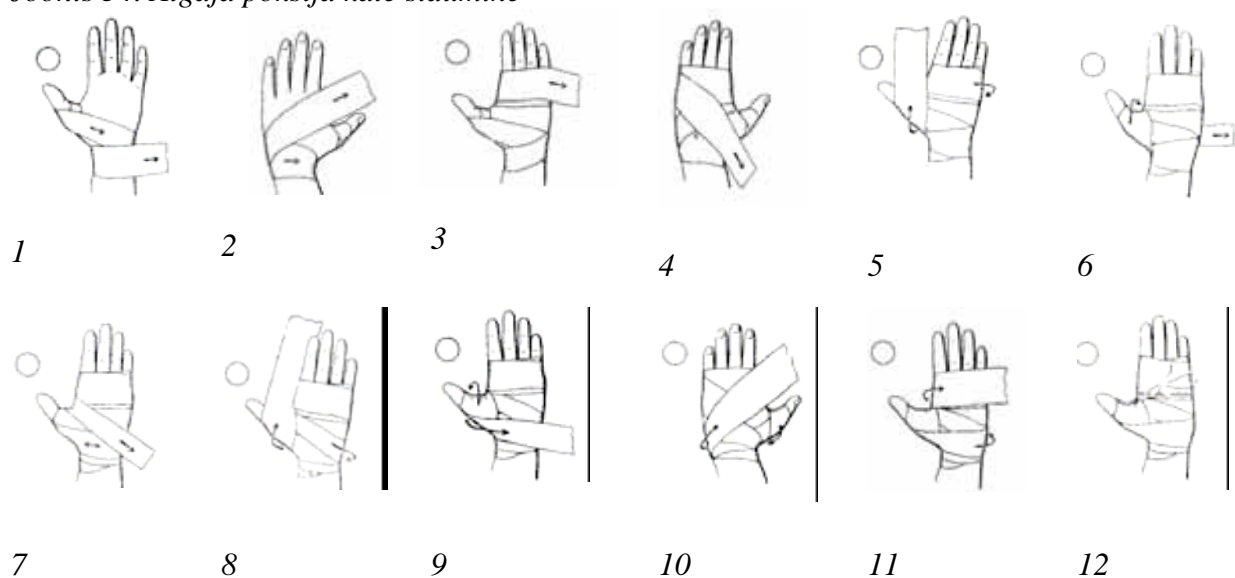
Joonis 31. Rusika asend löögi sooritamisel Joonis 32. Löögi sooritamise alad, rusika asend



Joonis 33. Poksija sidemesse seotud rusikas



Joonis 34. Algaja poksija käte sidumine



Selline käte sidumise viis on kõige lihtsam ja kõige väiksema efektiivsusega. Aja jooksul omandab noor poksija keerukamad käte sidumise viisid, fikseerides sõrmede iga lüli eraldi.

Üldised teadmised löökide kohta, löökide klassifikatsioon

1. tase

Poksis kasutatakse kolme tüüpi lööke: otselöögid, külglöögid ja altlöögid.

Eelpool käsitlesime rusika asendit löögi ajal ja löögi sooritamise kohta. Löögid suunatakse nii pähe kui kehasse, aga ka nende alade mitmesuguste kombinatsioonidena, pettelöökidena, kergete löökidena ja rõhutatud löökidena. Löögid võivad olla rünnakus ja vasturünnakus, kaug-, keskmisel- ja lähidistantsil.

Löögiliikumiste biodünaamika poksis

1. tase

Poksi teaduslik-metoodilise kirjanduse analüüs näitab, et jalgade, torso ja käte teatud koostöös liikumine tagab poksija löögijõu olulise suurenemise eeldusel, et ei toimu vektorite lahknemist. Spetsialistide hinnangul (K. V. Gradopolov, 1951, 1965, B. S. Denisov, 1950, G. O. Džerojan, 1955, B. I. Butenko, 1962, V. M. Klivenko, 1963, E. I. Ogurenkov, 1966, I. P. Degtjajev, 1979, V. M. Romanov, 1979) tagatakse löögijõu suurenemine järgnevate löögiliikumise etappidega:

1. jalgade tõukava sirgenemisega,
2. torso pöördliikumisega,
3. käe löögiliikumisega sihtmärgile.

See kehaosade rakendamise järjestus löögiliikumises on leidnud kinnitust paljudes teaduslikes poksilöögi biodünaamiliste eripärade uuringutes. Z. M. Huzjainovi uuringus (1983) selgitati välja, et löögijõud sõltub 39% ulatuses jalalihaste tööst, 37% ulatuses torso lihaste tööst ja 24% ulatuses kätelihaste tööst. Lisaks selgitati välja, et noorte poksijate puhul on löögiliikumise kõige nõrgemaks lüliks jalgade töö – nende panus löögijõusse on kõigest 16%.

Poksi praktikas on tähtis osa ~~küsimusel~~puusade ennetavas liikumises õlgade suhtes (V. G. Klevenko 1968). Uurimise käigus (V. G. Poljakov 1987) selgitati välja, et kõrge kvalifikatsiooniga poksija otselöögi efektiivsus sõltub suuresti puusade ennetavast liikumisest õlgade suhtes (15-20° võrra), sest see toob kaasa torso lihaste ennetava pinguldumise. See omakorda soodustab vajalike tingimuste loomist torso lihaste järgnevas hetkeliseks kokkutõmbeks ja aktiivseks löögiliikumises osalemiseks. Eeltoodu alusel võib kokkuvõtteks öelda, et poksija löökide efektiivsus sõltub järgnevast liigutuste järjestusest löögiliikumises:

1. jalgade tõukav sirgenemine, mis loob puusade ennetava liikumise õlgade suhtes,
2. torso pöörduv liikumine, mis toob kaasa löögikäe õla ettepoole liikumise,
3. käe löögiliikumine sihtmärgini.

Seega moodustub poksija löögitugevus erinevate kehaosade – jalgade, torso ja käte liikumiste kogusummana.
--

Seejuures toimub kehaosade järk-järguline kiirenemine alt ülespoole s.t. iga järgmine kehaosa alustab liikumist siis, kui eelmine kehaosa on saavutanud oma maksimaalse kiiruse. Poksija spordimeisterlikkuse ja füüsilise ettevalmistuse taseme kasvades suureneb ka kehaosade saavutatav maksimaalne kiirus, alates jalgadest ja lõpetades löögikäe poksikindaga. Sellega seoses jagavad spetsialistid poksija löögiliikumise kaheks peamiseks osaks.

Esimeses osas toimub kõigi löögiliikumises osalevate kehaosade kiirendus, mille käigus nad saavutavad teatud liikumisjõu. Teises osas toimub kehaosade pidurdumine alt ülespoole, mida põhjustab vasaku ja parema jala pidurdav toime.

Löögieelse pidurduse väljaselgitatud mehhanism soodustab olulisel määral ülevalpool asuvate kehaosade, sealhulgas löögikäe rusika kiiruse tõusu. Järgnevalt vaatleme löögi sooritamises osalevate lihaste elastse deformatsiooni mehhanismi ja võimalusi kasutada seda energiat löögiliikumise maksimaalse kiiruse suurendamiseks.

Löögiliikumises osalevate lihaste elastse deformatsiooni energia tekib nende lihaste venimise tulemusena ja soodustab tõmbejõu tekkimist lihaste otstel. Poksija löögi jõud ja kiirus sõltuvad samuti paljuski lihaste eelnevast pinguldamisest, mis tekib kehaosade ennetava liikumise tulemusena. Selliste mehhanismide, näiteks poksija löögiliikumises, on puusade ennetav liikumine õlgade suhtes, mis toob kaasa torso lihaste ja löögikäe õla painutuslihaste pinguldamise. Selle tulemusena koguneb torso ja õlgade lihastesse elastse deformatsiooni potentsiaalne energia. Seejärel toimub käe sihtmärgini liikumine potentsiaalse energia liikuva kehaosa kineetiliseks energiaks muundamise teel. Analoogne tendents avastati kuulitõuke puhul. Kirjeldatud kehaosade kiiruse suurendamise mehhanismi löögi sooritamisel nimetatakse teaduslik-metoodilises kirjanduses laineliikumiseks või piitsaliikumiseks.

Torso ja õla lihaste elastse deformatsiooni energia õige kasutamine löögiliikumises on oluliseks täiendavaks teguriks, mis suurendab löögi lõppkiirust ja efektiivsust.

Kordamisküsimused:

1. Nimetage poksija löögi lõppkiiruse ja efektiivsuse määravad tegurid.
2. Määratlege lihaste elastse deformatsiooni energia löögiliikumises.

Kasutatud kirjandus:

З. М. Хусяйнов (2000): Тренировка нокаутирующего удара боксёров высокой квалификации. Москва. 65 стр.

Otselöövide tehnika ja taktika, kaitse

1. tase

Otselöögid on järgnevad:

1. Vasaksirge pähe koos sammuga ettepoole,
2. Vasaksirge pähe koos sammuga tahapoole,
3. Vasaksirge kehasse koos sammuga ettepoole,
4. Paremsirge pähe koos sammuga ettepoole,
5. Paremsirge pähe koos sammuga tahapoole,

6. Paremsirge kehasse koos sammuga ettepoole.

Vasaksirge pähe koos sammuga ettepoole

Vasaksirge pähe koos sammuga ettepoole (eesmise käega, vasakukäelisel poksijal paremsirge) on kõige levinum otselöök poksis. Sellel löögil on peamiselt taktikaline ülesanne ja sellega saab väga edukalt punkte teenida. Vasaksirge sooritamisel puudutab rusikas sihtmärki hetkel, kui keharaskus on kantud vasakule jalale, mis peatab keha edasise ettepoole liikumise (kukkumise). Löögi sooritamisel tuleb jälgida, et toetava jala varbad oleksid suunatud täpselt löögi suunas (vektorite lahknevuse põhimõtte). Seejuures säilib jalgade asend õlgade laiuselt. Pea ja põlv ei liigu toetava jala joonest kaugemale. Lõug on kaetud löögikäe õlaga. Parem rusikas katab põsesarna. Parem küünarnukk katab maksa piirkonda. Löögi sooritamise kiirus sõltub ettepoole sammu tegemise kiirusest.

Vasaksirge pähe koos sammuga tahapoole

Vasaksirge pähe koos sammuga tahapoole täidab peamiselt taktikalist ülesannet ja võimaldab edukalt punkte teenida (tõrjuda vastase rünnakut, katkestada rünnakut, säilitada distants jne.).

Vasaksirge pähe sooritamisel tuleb jälgida:

1. toetava jala varvaste asendit,
2. toetava jala ja pea asendit,
3. jalgade asendit (õlgade laiuselt),
4. paremat õlga (vektorite lahknevuse põhimõtte).

Kaitse variandid vasaksirge eest pähe

Kate avatud kindaga või õlaga, samm tahapoole, samm küljele (põige), kallutused sissepoole ja väljapoole, vasakule ja paremale.

Vasaksirge kehasse koos sammuga ettepoole

Vasaksirge kehasse koos sammuga ettepoole (eesmise käega, vasakukäelisel poksijal paremsirge) täidab peamiselt taktikalist ülesannet, kuid võimaldab ka edukalt punkte teenida. Löögi sooritamise tehnika on sama nagu vasaksirgel pähe, kuid löögi hetkel kallutatakse keha ettepoole ja see väljub vasaksirge rünnakualast.

Vasaksirge kehasse sooritamisel tuleb jälgida:

1. toetava jala varvaste asendit,
2. toetava jala põlve asendit,
3. jalgade asendit (õlgade laiuselt),
4. paremat õlga (vektorite lahknevuse põhimõtte).

Kaitse variandid vasaksirge eest kehasse

Kate vasaku või parema õlavarrega, samm tahapoole, samm küljele (põige).

Paremsirge pähe koos sammuga ettepoole

Paremsirge pähe koos sammuga ettepoole (eesmise käega, vasakukäelisel poksijal paremsirge) on poksis peamine löök, sest löögitehnika ja poksija keha asend võimaldavad selle löögi puhul löögiliikumise biodünaamikat kõige paremini ära kasutada. Reeglina sooritatakse see löök pärast vasaksirget (erandiks on ainult töö vasakukäelise vastasega). Vasaksirge pähe tehniliselt õige sooritamine on paremsirge pähe lähteasendiks. Eelpool on juba üksikasjalikult kirjeldatud ründeliikumise tehnikat ja dünaamikat, mille puhul parem jalg alustab liikumist, eelneades torso pöördliikumisele, torso pöördliikumine aga eelneb õla ja rusika ründeliikumisele. Rusikas jõuab sihtmärgini sel hetkel, kui parem jalg lõpetab liikumise.

Paremsirge pähe sooritamisel tuleb jälgida:

1. keharaskuse asendit (peab olema vasakul toetaval jalal),
2. toetava jala varvaste suunda (täpselt löögi suunas),
3. toetava jala põlve ja pea asendit,
4. löögikäe õla asendit (lõug õla all),
5. vasaku rusika asendit (katab vasakut põsesarna), vasaku küünarnuki asendit (katab keha),
6. vasaku õla asendit (vastavalt vektorite suunale) – vasakust õlast vasaku toetava jala varvasteni viiv telgjoon peab läbima ka toetava jala puusa ja põlve,
7. võitlusasendit ja jalgade asendit õlgade laiuselt.

Kaitse variandid paremsirge eest pähe

Kaitse variandid paremsirge eest pähe on kate avatud kindaga või vasaku õlaga, samm tahapoole, samm kõrvale (põige), kallutused vasakule ja paremale, sissepoole ja väljapoole.

Paremsirge kehasse koos sammuga ettepoole

Paremsirge kehasse koos sammuga ettepoole sooritatakse samamoodi nagu paremsirge pähe, kuid löögi hetkel kaldub keha ettepoole ja väljub vasaksirge ründealast. Paremsirge kehasse koos sammuga ettepoole sooritamisel tuleb jälgida:

1. toetava jala varvaste asendit,
2. toetava jala põlve asendit,
3. jalgade asendit (õlgade laiuselt),
4. vasakut õlga (vektorite lahknevuse põhimõtte).

Kaitse variandid paremsirge eest kehasse

Kaitse variandid paremsirge eest kehasse on kate parema või vasaku õlavarrega, samm tahapoole, samm küljele (põige).

Keelatud tegevused ja löögid poksis

1. tase

Joonis 35. Keelatud löögid ja tegevused (vigu demonstreerib mustades pükstes poksija)



Keelatud on:

1. sooritada lööke selga, kuklasse, allapoole vööd,
2. sooritada lööke peaga, õlaga, õlavarrega, küünarnukiga, lahtise kindaga, ribidega või tagantkätt ja pärast käsklust „Stopp!”
3. teha ohtlikke liigutusi peaga, kallutada ennast (sukelduda) allapoole vööd,
4. astuda vastase jalgadele, teda tõugata, põlve kõrgele tõsta,
5. hoida poksiringi nööriest kinni, kasutada nööre rünnakuks, end nööriest eemale tõugata,
6. haarata vastasest kinni, maadelda ja end kehaga vastase vastu suruda,
7. nokdaunis olevat vastast rünnata,
8. haarata vastase kinnastest, peast, hoida vastasest kinni ja samal ajal lööke sooritada,
9. lükata oma käsi vastase käe alla,
10. pöörduda selja või kuklaga vastase poole,
11. hoida vastast väljasirutatud käega eemal,
12. matši ajal rääkida, välja arvatud matši jätkamisest loobumine ja varustuse mittekorrasolekust teatamine,
13. pidada matši fiktiivselt või passiivselt,
14. määrada nägu või käsi vaseliiniga või muude sarnaste ainetega,
15. suukaitset suus ümber paigutada või meelega suust välja sülitada.

Poksijale, kes sooritab keelatud löögi või teostab keelatud tegevusi, võidakse teha märkus, anda hoiatus või eemaldada poksija matšilt, s.t. ta diskvalifitseerida.

Kõrge kvalifikatsiooni tasemega poksijate ettevalmistuse organiseerimise meetodika

3. tase

Poksi eripärad ja nende mõju treeningute perioodilisusele

Poks on tõenäoliselt kõige raskem kahevõitluse viis. Selle põhjuseks on äärmiselt kõrged füüsilised ja eriti just psühholoogilised koormused. Matš poksiringis tähendab suurt liikumisaktiivsust ja kolossaalset närvipinget, mis kutsub esile organismi kõigi elundite ja süsteemide maksimaalse mobiliseerimise. Poksija psüühikale mõjuvad väga suured koormused. Esmajoones puudutab see tähelepanu ja tajusid. Kogu matši vältel on poksijal vaja täpseid ja kiireid tajusid, eriti spetsialiseerunud tajusid nagu distantse tunnetus, ajataju, löögitunnetus. Samuti on poksijale vajalik püsiv ja samal ajal kiiresti ümberlülituv tähelepanuvõime, näiteks kaitselt rünnakule üle minnes. Seejuures on suure tähtsusega võime vastaselt lähtuvat informatsiooni kiiresti mõtestada – see osutab poksija psüühilisele sfäärile kõrgeid nõudmisi. See kõik toob kaasa olulise psüühilise pinget, mida süvendab veelgi pidev tugeva löögi saamise oht. Viimatinimetatud tegurit ei esine ühelgi muul olümpiaalal. Selle tõttu on poksijatel kõik psüühilised protsessid palju tugevamini teravnenud ja närvisüsteemi psüühiline pinget on oluliselt kõrgeks tõusnud. See põhjustab kiiret kurnatust. Seega tuleb pöörata suurt tähelepanu koormuste reguleerimisele nii treeningutel, kui ka võistlusel.

Löögi saamise oht on eriti suur võistlustel (mida kõrgemas tasemelised võistlused, seda kõrgem on reaalse löögi saamise oht). Samuti tuleb arvesse võtta, et löök ise võib avaldada vahetut füüsilist mõju poksija organismile, mis veelgi teravdab spetsiifiliste koormuste mõju poksis. On selge, et niisugust tüüpi koormused nõuavad ka pikemat taastumise aega. Lisaks kujutab enamik võistlusi endast pikki mitmepäevaseid turniire, mille käigus poksija närvipinget ja füüsiline koormus saavutab äärmiselt kõrge taseme. Samuti tuleb võtta arvesse paljude poksijate poolt kasutatava kaalualandamise mõjusid. Seetõttu on poksis võistluste vahelised pausid palju pikemad kui teiste

sordialade puhul. Poksireeglid ei luba poksijal järgmiste võistlustel osaleda enne kui eelmisest võistlusest on möödunud vähemalt viisteist päeva.

See kõik avaldab poksija treeningu ülesehitusele ja perioodilisusele olulist mõju. Kalendriaasta hõlmab mitut treeningtsüklit erinevate treeningkoormuste mahtude ja dünaamikaga, erineva varustuse kasutamisega, erinevate ülesannete ja ettevalmistusega ja muude eripäradega. Tavaliselt sõltub treeningtsüklite arv võistluste arvust aastas ja kõigub vahemikus 3 kuni 6 tsüklit aastas.

Igas treeningtsüklis iseloomustab koormuste dünaamikat alguses üldise ja eriettevalmistuse mahu suurenemine, seejärel aga stabiliseerumine või isegi vähenemine. Seejuures on tähtis silmas pidada asjaolu, et poksijal ei loo mitmetsükliline treeningute perioodilisus tingimusi tehnika ja taktika täisväärtuslikuks omandamiseks ja täiustamiseks. Selle põhjuseks on, et igas suhteliselt lühikeses treeningperioodis toimub ettevalmistus konkreetseteks varsti toimuvateks võistlusteks. Lühikese treeningtsükli käigus tuleb lahendada palju erinevaid ülesandeid lisaks tehnika ja taktika kallal töötamisele, sest võistlusteks tuleb saavutada organismi füüsiline ja funktsionaalne valmisolek, tõsta üldise ja erivastupidavuse taset ning ka spetsiifiliste liikumisvõimete ja harjumuste arengu taset. Meie tingimustes oleks siin asendamatuks abiliseks poksija treeningpäevik. On selge, et niisugustes tingimustes ei jää lihtsalt aega ja oskusi pikaks ja hoolikaks tööks tehnilis-taktikalise meisterlikkuse kallal.

Seetõttu muutub Eestis võistlustasemel poksija ettevalmistus sportlase võistluselt võistlusele vedamiseks. Peamine rõhk asetatakse poksija füüsiliste võimete ja funktsionaalsete võimaluste arendamisele, tehnika ja taktika kallal töötamine aga jääb tahaplaanile. Treenerid meelitab väljavaade saavutada suhteliselt lühikese ajaga suurt edu, arendades poksija füüsilisi võimeid ja funktsionaalseid võimalusi ning kompenseerides tehnilis-taktikalise meisterlikkuse puudujääke kõrge füüsilise ettevalmistuse tasemega.

Samas on võimalik spordimeisterlikkuse kõrgtaset saavutada ainult siis, kui ühendatakse poksija kõrge tehnilis-taktikaline tase ja optimaalne füüsiline ettevalmistus. See lihtne tõde on siin ära toodud ainult selleks, et näidata selle erilist tähtsust poksijal, sest taktikalise külje hooletussejätmine ja selle asemel füüsilise ettevalmistuse eelistamine soodustab poksija muutumist tavaliseks kakkuseks.

Kokkuvõttes võib öelda, et mitmetsükliline treeningu perioodilisus ei taga poksija täisväärtuslikku ettevalmistust võistlusteks ega soodusta spordimeisterlikkuse tõstmist. Samas tuleb märkida, et see järeldus kehtib ainult selgelt väljendatud mitmetsüklilisusega treeningute puhul (kuni 6 tsüklit aastas).

Metoodika poksija treenituse arengu juhtimiseks koormuste mahu ja intensiivsuse kaudu

3. tase

Treeningu ülesehitus mikrotsüklitena

Mikrotsükkel kujutab endast treeningprotsessi ülesehituse konstruktiivset elementi. Mikrotsüklit iseloomustab konkreetne treeningharjutuste järjestus ning koormuste mahu ja intensiivsuse perioodilisus.

Treeningharjutuste ülesehitus mikrotsüklitena soodustab sihikindlamat tööd püstitatud eesmärkide saavutamise poole ja ka sportlase töövõime täielikumat ärakasutamist.

Mikrotsükli ülesehituse eripärad sõltuvad ülesannetest, mis tuleb konkreetsel ettevalmistuse etapil lahendada. Mikrotsükli muutmine erinevatel etappidel on seotud koormuste dünaamikaga ja treeningute sisuga igas tsükli. Tsükli kestus ning koormuse ja puhkuse päevade järjestus võivad jääda samaks, kuid mitte alati. Konkreetset mikrotsükli tuleb korrata niimitu korda kui see antud etapil püstitatud ettevalmistuse eesmärkide saavutamiseks vajalik on. Kui need ülesanded on lahendatud ja konkreetse mikrotsükli võimalused on ammendatud, siis tuleb üle minna uuele mikrotsükli.

Mikrotsükli ülesehituse eripärad põhinevad paljuski koormuse ja puhkuse reeglipärastel seostel. Füüsiliste koormuste mõju teatud funktsioonidele ja taastumisreaktsioonide eripäradele sõltub koormuste iseloomust ja intensiivsusest ning pauside kestusest, töösse rakendatud lihastest ja nende töörežiimist.

Erinevate dünaamiliste koormuste mõju on valikulise iseloomuga. Seda asjaolu tuleb puhkuste optimaalsete intervallide määramisel arvesse võtta. Samuti tuleb arvestada paljude funktsioonide erinevat taastumisaega pärast erinevaid koormusi.

Eelnimetatud tegureid arvesse võttes järjestatakse harjutused mikrotsükli selliselt, et ühesuguse suunitlusega füüsilisi koormusi rakendatakse piisavate ajavahemike järel, nii et peamise funktsiooni taastumine jõuaks superkompensatsiooni faasi ja selles perioodis rakendatav muu suunitlusega koormus ei avaldaks peamise funktsiooni taastumisele negatiivset mõju.

Mikrotsükli treeningkoormuse reguleerimisel tuleb arvestada harjutuste suunitlust ja nende valikulist mõju poksija organismile. Erineva suunitlusega treeningharjutuste kooslus mikrotsükli võimaldab koormata iga kord erinevaid organismi funktsionaalseid süsteeme, tänu millele saab suurendada koormuste mahtu ja intensiivsust ilma seejuures poksijat üle koormamata ja talle traumasid tekitamata.

TAKTIKALIS-TEHNILISE MEISTERLIKKUSE TÄIUSTAMINE

Tehnilis-taktikalise arsenalirakendamise eripärad poksis

1, 2, 3. tase

K. V. Gradopolovi (1965) määratluse kohaselt tähendab tehnika poksis kaitse ja rünnaku võtete kombineerimist, mis süstemaatiliste harjutuste tulemusena muutuvad poksija võitlusharjumusteks. Tehnika on poksijameisterlikkuse peamiseks aluseks. Taktika on K. V. Gradopolovi järgi poksiringis matši pidamise oskus, võitlusvahendite ratsionaalne kasutamine võidu saavutamiseks. Autor rõhutab, et oskus matši organiseerida, selleks tehnikat õigesti ja vastase eripärade kohaselt kasutades, määrab ära poksijameisterlikkuse taseme.

G. O. Džerojani (1970) sõnustab eristada:

1. tegevuste taktikat (rünnakute ja vasturünnakute sooritamise taktika),
2. matši taktikat ja turniiri taktikat.
3. Sõltuvalt poksikoolist ja poksija individuaalsetest eripäradest, tema kehaehitusest, füüsilisest arengust, temperamendist, tahejõust ja liikumise omapäradest tekib tal individuaalne matši pidamise maneer ja sellest tulenevalt ka oma taktika.

Taktikalise mõtlemise uuringute tulemusena on välja selgitatud, et:

1. taktikalise mõtlemise taset iseloomustavad näitajad, mis saadakse laboratoorsetes tingimustes, ei lange olulisel määral kokku matši käigus toimuva taktikalise mõtlemisega,
2. poksija taktikaline mõtlemine on otseses sõltuvuses tema emotsionaalsest ja psüühilisest vastupidavusest,
3. taktikalise mõtlemise tase ja ulatus sõltuvad otseselt poksija tehniliste võimaluste ulatusest ja tasemest.

Üldises plaanis jagatakse poksija aastatepikkune tehnilise ettevalmistuse protsess kaheks peamiseks etapiks (L. P. Matvejev 1977):

1. tehnilise baasettevalmistuse etapp,
2. tehnika süvendatud täiustamise etapp.

Esimesel etapil toimub sporditehnika algõpe ning luuakse sporditehniliste oskuste ja harjumuste põhikogumik, mille alusel teises etapis toimub tehnika süvendatud täiustamine ja sporditehnilise meisterlikkuse saavutamine.

Tehnika põhialuste (kooli) paikapanemine peab toimuma noores eas, kus on väga tähtis baastehnika täiuslikkusele lähedasel tasemel paika panna. See võimaldab järgnevatel aastatel tegeleda poksitehnika täiustamisega, mitte selle ümberõppimisega. Baastehnika ehk poksi kool saab sellisel juhul aluseks ratsionaalsete ja efektiivsete liikumisharjumuste loomisele ja edasisele kinnistamisele, s.t. võimaldab õppida ilma ümberõppimiseta poksija spordimeisterlikkuse kõrgematel tasemetel.

Baastehnika eesmärgiks on luua algaja poksija teadvuses õiged arusaamad peamiste liikumiste ratsionaalsest ja efektiivsest tehnikast. Poksi kogu baaskooli (tüüpkooli) õige omandamine loob objektiivsed eeldused tehnilis-taktikalise poksijameisterlikkuse edasisele täiustamisele ja individualiseerimisele.

Eeltoodut arvestades tuleb märkida, et võõra tehnika kopeerimine ei õigusta end treeningmeetodina, sest erinevatel sportlastel on oluliselt erinevad füüsilised võimed ja muud omadused (V. B. Korenberg 1970).

Treener peab oma töös püüdma välja töötada mitte poksija individuaalseid koolivõtteid, vaid poksija individuaalset matši pidamise manööri, mis põhineb koolivõtete ratsionaalsel kasutamisel matšis.

Eeltoodust lähtudes teeme siinkohal järelduse, et poksi baastehnika paikapanemise etapp on matši pidamise harjumuste loomise seisukohast üheks tähtsamaks etapiks, sest selle põhisisuks on tehnilis-taktikaliste tegevuste, kombinatsioonide ja liikumiste põhielementide õppimine.

Ettevalmistavad tegevused

2. tase

Petteliigutus

Petteliigutus tähendab löögi sooritamise alguse näitamist käe, keha, jalgade, pea ja isegi silmadega. Petteliigutuste abiga varjab poksija oma tegelikke võitlustegevusi ja loob sellega vastasele taktikalisi raskusi vastutegevuste organiseerimisel, hoiab tema tähelepanu pinges all, võtab initsiatiivi enda kätte ja ka vabastab end piiratuses ja valmistab ette omapoolse rünnaku. Seetõttu peab iga poksija oskama matši käigus korralikult petteliigutusi kasutada. Petteliigutus võib olla väga tugevaks taktikaliseks relvaks, kuid selle efektiivsus sõltub tervikuna selle sooritamise tõepärasusest ja väljendusrikkusest.

Manööver ja manööverdamine

Kaasaegne matš tähendab mitte ainult petteliigutusi, lööke, kaitsevõtteid ja vastulööke, vaid ka pidevat erinevate liikumiste vaheldamist, mis eelnevad rünnakule ja valmistavad seda ette. Manööverdamine tähendab poksija mõtestatud liikumist poksiringis, mille eesmärgiks on taktikaliste ülesannete lahendamine. Manööverdamist kui taktikalist tegevust kasutatakse matšis eriti laialdaselt kaugdistsantsilt sooritatava rünnaku ettevalmistamiseks. Samal ajal rakendatakse seda teenimatult vähe pooldistsantsil ja lähidistsantsil. Manööverdamise oskuslik kasutamine koos petteliigutustega sunnib vastast tähelepanu pingutama ja just siis vastastegevusi sooritama, kui Teie selleks valmis olete. Manööverdamise peamiseks ülesandeks jõuda löögipositsiooni, millest poksija saab oma rünnaku alustada. See ülesanne tuleb lahendada manööverdamise teel.

Manööver

Manööver kujutab endast väljatöötatud süsteemi, mis koosneb ühest või mitmest liikumisest, mida poksija sooritab mitte ainult vastasele lähenemiseks, vaid ka konkreetsele löögipositsioonile jõudmiseks. Selle taktikalise võtte täpsusest sõltub kõigi kombinatsioonide edu, sest manöövri abiga loob poksija oma rünnakuks stardiplatvormi. Lisaks sellele aitab manööver sportlasel matšis keerulistest olukordadest välja tulla, kui ta on nööride vastu või nurka surutud.

Pettetegevus

Pettetegevus on selline tegevus matšis, mis on suunatud mitte punktide saamisele, vaid tegeliku rünnaku vastase eest varjamisele. Pettetegevuseks võib olla löök või löökide seeria, mis sooritatakse meelega vastasele märgatavalt, kuid väga kergelt, ilma selleks liigset jõudu ja energiat kulutamata. Niisuguse liikumisharjumuse eesmärgiks on sisendada vastasele kindlustunnet tema kaitsetegevuste efektiivsuse osas ja provotseerida teda aktiivsetele tegevustele siis, kui Teie selleks valmis olete.

Väljakutse

Väljakutse on ettevalmistavate taktikaliste võtete kasutamine selleks, et provotseerida vastast aktiivsetele tegevustele, mis võimaldavad poksijal rakendada läbimõeldud vastuvõtteid.

Väljakutse teostamise vahenditena kasutatakse läbimõeldud auku kaitses. Selleks võib olla parema käe eemale liigutamine või allapoole laskmine, lõua ülespoole tõstmine, vasaku õla allapoole laskmine või parema küünarnuki ülespoole tõstmine jne. Mõned poksijad teesklevad vastase aktiivsetele tegevustele ahvatlemiseks väsimust või võimetust rünnata.

Olenevalt sellest, millist rünnakut poksija kavatseb sooritada, kasutab ta vastavat väljakutset, mis on vastase sobiva tegevuse jaoks sobiv. Niipea, kui vastane reageerib, teeb poksija oma tagamõtte teoks ja ennetab tema tegevust.

Ennetamine

Ennetamine kui taktika põhineb sellel, et poksija alustab oma võitlusvõtte sooritamist vastusena vastase tegevusele, kuid ennetab teda oma vastutegevustega tänu reaktsioonikiirusele, mõtlemiskiirusele ja võtte sooritamise kiirusele.

Ennetamist on eriti hea kasutada kaugdistsantsi puhul, sest sellel distantsil kulub rünnaku sooritamiseks rohkem aega kui pooldistsantsil ja lähidistsantsil ning see võimaldab ennetamist oluliselt väiksema riskiga kasutada. Siinkohal tuleb märkida, et mõned poksijad kasutavad seda võtet suurema efektiivsusega pooldistsantsil ja lähidistsantsil peetavates matšides.

Ähvardus

Ähvardus on mitte lihtsalt taktikaliste tegevuste kompleks, mis imiteerib rünnaku sooritamise algust, vaid poksija kogu käitumine aktiivsete tegevuste sooritamise nähtaval imiteerimisel. See sunnib vastast kaitset rakendama või vasturünnakut sooritama. Niisuguse taktikalise käitumise väärtus seisneb selles, et mida sagedamini ja reaalsemalt vastane võltsrünnakule reageerib, seda paremad on poksija enda tingimused tegeliku rünnaku või vasturünnaku ettevalmistamiseks ja sooritamiseks. Samal ajal läheb vastane eeldatava ohu tõttu kaitsesse ja kasutab kaitsetaktikat, mis takistab tal kontrollimast mitte ainult ründaja edasisi tegevusi, vaid ka enda tegevusi ja seisundit, mis viib vältimatult üldise pingestumiseni ja kammitsetuseni.

Soovitatav kirjandus:

B. М. Романов (1979): Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. Физкультура и спорт. Москва. 189 стр.

Ründetegevused, kaitsetegevused, vastulöögid ja kohtamislöögid

2. tase

Ründetegevused

Treeneri individuaalses töös poksijaga tuleb välja selgitada, milline on selle poksija jaoks peamine matšidistsants, millised tema löögid on kõige efektiivsemad, milline kaitse on kõige praktilisem, millistele rünnakutele ta kõige efektiivsemalt vasturünnakuid sooritab, millised võtted tal kõige paremini välja tulevad, milline matšitempo on talle jõukohane, millisel määral tuleb kasutada ründetaktikat või kaitsetaktikat jne.

Poksija peab oskama rünnata kõigi poksitehnikas teada olevate löökidega, mille hulgast valitakse sobiv vastavalt vastase seisundile. Mitte kõik poksijad ei ole hea ründeoskusega ja mitte kõik poksijad ei püüa seda oskust arendada. Igal poksijal on oma kindlalt omandatud rünnaku, kaitse ja vasturünnaku harjumuste kompleks. Poksija peab püüdma oma ründelööke ja nende kombinatsioone mitmekesistada, rünnata ootamatult, kasutada pettelööke ja ähvardusi, mis juhivad ründaja tähelepanu kõrvale, rünnata täpselt ja järsult.

Kaitsetegevused

Kaitsetegevustel löögivariantide vastu ei ole erilist liikumisstruktuuri. Need on samad nagu põhilöökide vastased kaitset, kuigi nende löökide erinevaid kombinatsioone võib olla väga palju. Reeglina on kaitsevõtte sooritamiseks vaja vähem amplituudi ja pinget kui löögi sooritamiseks. Visuaalse jälgimise roll piirdub peamiselt löögi alguse ja vormi äratundmisega, mille neutraliseerimiseks kaitset kasutatakse.

Kõige olulisemaks loetakse kaitse algliikumise hetke, mille õigeaegsus määrab ära kogu kaitsetegevuse efektiivsuse.

Nagu kõigi matši käigus kasutatavate võtete puhul, nii iseloomustab ka kaitse aja määratlemise oskus täiel määral poksijameisterlikkuse taset.

Poksi praktikas eristatakse kuut peamist kaitse tüüpi: eemaldumine – samm tahapoole, samm kõrvale (põige), kate, kõrvalelöömine, peatamine, kallutused ja sukeldumised. Nagu löögid, nii on ka kaitset erineval viisil sooritatavatena erineva struktuuriga. Samuti saab igat konkreetset tüüpi kaitset mitmel erineval viisil sooritada.

Iga eraldiseisev kaitsetegevus sooritatakse alati käte, jalgade ja torso liikumiste koordineeritud kombinatsioonina.

Vastulöögid

Vastulöök on löök, mis sooritatakse pärast vastase rünnaku eest kaitsmist ning kujutab endast väga efektiivset vasturünnaku viisi.

Kohtamislöögid

Kohtamislöök on löök, mis ennetab vastase ründelööki ning kujutab samuti endast väga efektiivset vasturünnaku viisi.

Soovitatav kirjandus:

1. В. М. Романов (1979): Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. Физкультура и спорт. Москва. 189 стр.
2. К. В. Градополов (1963): Бокс. Физкультура и спорт. Москва. 285 стр.

Vastulöökide ja kohtamislöökide vormid

2. tase

Üksiklööke, mida sooritatakse vastase rünnaku hetkel rünnaku peatamiseks või matši initsiatiivi enda kätte haaramiseks, nimetatakse vastulöökideks. Vastulöökideks võivad olla kõik peamised poksitehnikas teada olevad löögid. Vastulöögid jagatakse vastulöökideks ja kohtamislöökideks.

Iga vastulöök sooritatakse koos mingit tüüpi kaitsega, et vältida vastase ründelööki. Seejuures muutub vastulöögi liikumine alati vastavalt selle kaitse iseloomule.

Koos vastulöögiga kasutatava kaitse lõppasendi peab alati saavutama samaaegselt vastulöögi lõppasendiga või kohtamislöögi sooritamise lähteasendiga. Poksija peab oskama vastulööke suurepäraselt kasutada, seejuures oskuslikult vastase ründelööke vältides. Selleks peab poksijal olema selge ettekujutus kombinatsioonidest, mida saab vastase tegevuste vastu kasutada.

Lähidistantsil matši pidamise tehnika

2. tase

Lähidistantsil peetav matš on poksis kõige aktiivsem matši pidamise viis, mis koosneb erinevate tehnilis-taktikaliste võtete kompleksist. Need võtted moodustavad vahendite süsteemi, mis väljendub lühikestes löökides, eesmärgipärastes kaitsevõtetes nende vastu ning matši lähidistantsile viimise ja lähidistantsist väljumise viisides.

Lähidistantsi puhul võimaldab keha püsiv asend poksijal vajalikul hetkel kiiresti ühe või teise tegevuse sooritada.

Keskendunud asend annab poksijale võimaluse pidada matši vastase löökide tegevussfääris, ökonoomne, kiire ja ratsionaalne liikumine lähidistantsil aga võimaldab sooritada valitud tegevuse minimaalse ajaga ja minimaalse lihaste pingutusega. Lähenemise hetkel võimaldab kiirus poksijal esimesena rünnakut alustada ja initsiatiivi haarata. Lähidistantsil on tähtis osata ühendada lihaste lõdvestamine nende hetkelise pinguldamise võimega. Mis tahes rünnaku, kaitse või vasturünnaku võtte sooritamisel peavad osalema ainult need lihased, mis on antud liikumise jaoks vajalikud. Võtte sooritamisele kulutatav minimaalne aeg võimaldab jõudu kokku hoida ja pikendab poksija töövõimet matšil.

Näiteks löögi ajal on lähidistantsi puhul vaja käsi rusikasse tõmmata alles selle sihtmärgini jõudmise hetkel ja pärast lööki peab käsi kohe lõdvestuma.

Väga oluline on liigutuste koordineerimise oskus. Enne rõhutatud löögi sooritamist peab poksija valmistama ette sobiva lähteasendi, mis võimaldab konkreetseid lihasgrupe rakendada.

Lähidistantsi puhul kasutab poksija peamiselt järgnevaid ettevalmistavaid liikumisi:

1. torso pööramine paremale, et sooritada parem külglöök pähe või kehasse,
2. torso pööramine vasakule, et sooritada vasak külglöök pähe või kehasse,
3. kallutus paremale ja raskuskeskme üleviimine koos paremale jalale kükitamisega, et sooritada parem külglöök pähe või parem altlöök pähe või kehasse,
4. kallutus vasakule ja raskuskeskme üleviimine koos vasakule kükitamisega, et sooritada vasak külglöök pähe või vasak altlöök pähe või kehasse (maksa piirkonda),
5. keha kallutamine ettepoole, et sooritada altlöök kehasse või pähe,
6. kükitamine, et kaitsta löökide eest ja sooritada kohtamislöök alt pähe või kehasse,
7. sammud vasakule või paremale, et sooritada väljakutse eesmärgiga ahvatleda vastane külgliikumisele ning sooritada lööke pähe või kehasse jne.

Lähidistantsi puhul, kui vastane pidevalt muudab oma keha asendit ja loob rünnaku ähvardusi, avaldab survet ja vastupanu, muutub võtete tehnika loomulikult pidevalt vastavalt tekkivale olukorrale. Lähidistantsile sisenenud poksija peab püüdma initsiatiivi haarata, allutada vastane oma tegevustele, sundida teda minema rünnakult kaitsesse.

Matši ülesehituse taktika

2, 3. tase

Poksijate taktikaline ettevalmistus on kõige töömahukam osa treeningprotsessist.

Matši ülesehituse taktika on osa teooriast, mis uurib poksija taktikalisi tegevusi ja nende rakendamist konkreetse vastasega peetavas matšis. Siinkohal tuleb eristada eraldiseivate rünnaku ja vasturünnaku tegevuste taktikat, matši taktikat ja turniiri taktikat.

Tegevuste taktika kujutab endast rünnaku ja vasturünnaku tegevuste kombinatsioonide sooritamise viisi.

Rünnaku sooritamise taktikaks on vastase jaoks ootamatu ründetegevus, aga ka tegevuse alguses liikumise algamisest vale ettekujutuse loovad tegevused.

Vasturünnaku sooritamise taktikaks on väljakutse (provotseerimine) konkreetsetele rünnaku või vasturünnaku tegevustele, kasutades selleks valeinformatsiooni enda mittevalmisoleku kohta (võltside aukudega kaitses, võltside rünnakutega). Seejuures kaotavad vastase tegevused oma ootamatuse ja poksija sooritab läbimõeldud vasturünnaku.

Matši taktika kujutab endast ründe ja kaitse tegevuste oskuslikku kasutamist vastasega peetavas matšis, eesmärgiga saavutada võit. Tegevusplaan põhineb vastase tugevate külgede neutraliseerimisel ja tema nõrkade külgede ärakasutamisel. Samas ei piisa turniiri puhul ühe või teise konkreetse vastase võitmisest. Heade tulemuste saavutamiseks tuleb võita mitut vastast. Poksija peab seda arvesse võtma ja oskama kogu turniiri jaoks taktika üles ehitada.

Turniiri taktika kujutab endast poksiija jõudude ratsionaalset hindamist püüdega säilitada finaalmatšide ajaks vajalik füüsiline ja vaimne energia.

Alljärgnevas selgitame poksiija taktikaliste tegevuste iseloomu: ettevalmistavad tegevused, ründetegevused ja kaitsetegevused. Samuti käsitleme erinevaid matši pidamise distantse: matš kaugdistsantsil, pooldistsantsil ja lähidistsantsil, ning erinevaid matšide pidamise vorme: aktiivne ründav matš ja positsiooni hoidev matš.

Poksija taktikalised tegevused

2, 3. tase

Poksija tegevused jagatakse eesmärkide järgi kolme gruppi:

1. ettevalmistavad tegevused,
2. ründetegevused,
3. kaitsetegevused.

Ettevalmistavad tegevused

ettevalmistavate tegevustehulka kuuluvad poksiija kõik sellised tegevused, mis eelnevad vahetult rünnakule või kaitsele ning tagavad selle edu.

Poksija ettevalmistavate tegevuste ülesandeks on:

1. sobivate lähtetingimuste loomine ründetegevusteks ja kaitsetegevusteks, kasutades selleks manööverdämist,
2. vastasele valeinformatsiooni edastamine, kasutades selleks pettetegevusi, mis juhivad vastase tähelepanu tegelikult sooritatavast rünnakust kõrvale, ning väljakutseid rünnakule või vasturünnakule, et sooritada läbimõeldud vasturünnak,
3. vastase lemmikkombinatsioonide, individuaalse matši pidamise maneeeri ja füüsilise ettevalmistuse väljaselgitamine, kasutades selleks uurivaid tegevusi.

Ettevalmistava

tegevuse

sooritamine

Ettevalmistava tegevuse sooritamine koosneb manööverdämisest ja kaitsest, sealhulgas ka pettetegevustest kaugdistsantsil, pooldistsantsil ja lähidistsantsil ning uurivatest tegevustest.

Manööverdämine

Manööverdämine toimub kaugdistsantsil (kaitsedistsantsil) liikumiste teel ning hõlmab ka üleminekuid kaugdistsantsilt löögidistsantsile (ja tagasi) eesmärgiga valida vajalik distantis ja sobiv hetk löögi sooritamiseks. Mitte alati ei saa ründetegevuste ja vasturünnaku tegevuste jaoks sobivat lähteasendit ainult manööverdämise teel saavutada. Kui poksiijal on vaja manööverdämisevabaduse jaoks säilitada kaugdistantis (kaitsedistsants) (aktiivse ründava matši pidamise viisiga vastase puhul), siis ühendab ta kaugdistsantsil manööverdämise kaitseliikumistega tahapoole ja kõrvale (põige). Seda nimetatakse distantismanöövriks.

Samuti võib poksija kasutada frontaalmanöövrit: manööverdamise (ettepoole liikumise) ühendamine kaitsetegevustega – kallutustega, sukeldumistega või nende kombinatsioonidega, et aktiivselt ründav vastane eemale suruda ja sellega endale sobiv ja vastase jaoks ebasobiv lähteasend luua. Kui tekib vajadus piirata positsiooni hoidva matši pidamise viisi valinud vastase manööverdamist, siis poksija surub ta nõõride vastu või poksiringi nurka, kasutades selleks manööverdamise ühendamist kaitsetegevustega: kallutustega ja katetega.

Pettetegevused

Pettetegevused koosnevad petteliigutustest (löögi alguse imiteerimine ja võlts auk kaitset) ning võltsidest kergetest, kuid kiiretest löökidest. Nende tegevuste eesmärgiks on vastases psühholoogilise pinge tekitamine, tema tähelepanu tegelikult rünnakult kõrvale juhtimine ja väljakutse sooritamine ahvatlemaks vastast soovitud tegevustele (panna vastane ründama siis, kui see on Teie jaoks sobiv). Petteliigutused ja pettelöögid tuleb kindlasti ühendada kaitsetegevustega ja manööverdamisega.

Uurivad tegevused

Need koosnevad manööverdamisest ja kaitsetegevustest, pettetegevustest ja matši jälgimisest.

Ründetegevused

2, 3. tase

Ründetegevused koosnevad ettevalmistavatest tegevustest ja vahetust rünnakust. Need hõlmavad mitmekülgset ettevalmistust rünnakuks ja vasturünnakuks, aktiivset kaitset, ründelööke, kohtamislööke ja vastulööke erinevatel distantsidel. Kõigi nende tehnika ja taktika elementide järjestus on erinev ja sõltub matši olukorrast, vastase tegevuste iseloomust, enda rünnakute edukusest või ebaõnnestumisest.

Sõltumata sellest, kas ründetegevusi alustati vasturünnakuna või rünnakuna, sooritatakse need mitte ainult automaatsete seeriatena, vaid ka valikulistena ja neid võidakse ühendada kaitsetegevustega, manöövritega, lühikeste eemaldumistega ja mitmekordsete distantsi muutmistega. Ründetegevused on võimalikud erinevatel distantsidel – kaugdistantsil, pooldistantsil ja lähidistantsil. Tegevused ühel neist distantsidest võivad olla eripäraks, mis eristavad konkreetset poksijat teistest. Lisaks võivad sellised tegevused kujutada endast ka matši ühte etappi, mis kujuneb välja matši käigus.

Sõltumata nende matši pidamise maneerist kasutavad oskuslikud poksijad laialdaselt rünnakut ja vasturünnakut kaugdistantsil ning tegevusi pooldistantsil ja lähidistantsil, ühendades neid tegevusi oskuslikult omavahel vastavalt taktikalistele ülesannetele, mida nad endale seavad ja matši käigus täita püüavad. Mõned poksijad kasutavad rünnakut peamise tegevusena, vasturünnakuid aga matši ühel või teisel hetkel, ühendades neid rünnakutega. Vajadusel aga, kui tegemist on agressiivselt ründava vastasega, kes püüab saavutada vastastikust löökide vahetust, valib selline poksija peamise kaitsevahendina kohtamislöögid ja vastulöögid.

Poksijad, kes kasutavad matši peamise tegevusena vasturünnakut, rakendavad rünnakut peamiselt matši lõpetamiseks. Eriti sageli tuleb neil hakata rünnakuid kasutama siis, kui nad satuvad kokku vastasega, kes kasutab nendega samasugust matši pidamise maneerit.

Rünnak kaugdistantsil on kõige erinevamat tüüpi poksijate peamiseks matšitegevuseks ja seda kasutatakse sõltuvalt matši konkreetsest olukorrast. Selline rünnak võib kujutada endast

eraldiseisvat lõpetatud kombinatsiooni, mida kasutatakse sobival matši momendil (koos sellele järgneva rünnakust väljumisega) ja sellel võib olla erinevaid taktikalisi eesmärke.

Kiiret ja vastasele ootamatut rünnakut kasutatakse initsiatiivi haaramiseks ja rõhutatud löögi sooritamiseks. Rünnakut kaugdistsantsil kasutatakse ka eesmärgiga saavutada punktiline ülekaal, ennetades vastase kaitset. Kui selline rünnak on ootamatu ja kiire, siis on see efektiivne vasturünnakut kasutavate poksijate vastu. Eraldiseisvaid energilisi ja järske rünnakuid kaugdistsantsil rakendatakse aktiivsete poksijate vastu, kes juhivad matši pidevalt kiires tempos ja lähidistsantsil. Selliste rünnakutega tõrjutakse (lüüakse kõrvale) vastase ründetegevusi ja säilitatakse kaugdistsantsi.

Rünnakud kaugdistsantsil on väga mitmesugused. Need võivad koosneda üksikutest või topeltlöökidest (sealhulgas korduvatest löökidest) või siis löökide seeriast ning võivad alata nii vasaku kui parema käega. Löögi koha ja löökide arvu seerias valib ründav poksija enne rünnakut (näiteks stereotüüpsed automaatsed löökide seeriad jne.) või rünnaku käigus (valikulised löökide seeriad või eduka seeria arendamine).

Kaitsetegevused

2. tase

Kaitsetegevusi kasutatakse enda vastase kiire vasturünnaku eest kaitsmiseks, initsiatiivi haaramiseks, vastase väsitamiseks, vastase kaitstes augu saavutamiseks, toimumiseks pärast saadud lööki (pausi tegemiseks), vasturünnaku ettevalmistamiseks, spetsiaalseteks taktikalisteks eesmärkideks ning selleks, et seada pidevatele rünnakutele vastu rida kaitsetegevusi ettevalmistusena vasturünnakuks.

Rünnaku või vasturünnaku sooritamise ajal kaitseb poksija end vastase kaitserünnaku eest. Kaitse vastulöökidest eest nõuab tähelepanu ja kiiret üleminekut rünnakult kaitsele. Kiire üleminek löökidelt kaitsetegevustele ja kaitsetelt uuesti löökidele on võimalik juhul, kui poksija seisab löögi sooritamise hetkel kindlalt jalgedel (säilitab tasakaalu). Vastulöökidest eest (tema esimesele ründelöögile järgnevate löökide ajal) muudab poksija kõige sagedamini oma liikumise suunda, kasutades kallutatust kohtamislöögist kõrvale, mis ennetab ründava poksija teist lööki. Eelkirjeldatud juhtum on ründaja jaoks kõige keerulisem, sest olukord eeldab temalt rünnaku sooritamise ajal suurt tähelepanu ja oskust kiiresti ründetegevustelt kaitsetegevustele üle minna, ilma seejuures rünnakut katkestamata ja arendades matši pooldistsantsil ja lähidistsantsil.

Kui matši arendatakse pooldistsantsil ja lähidistsantsil, siis muutub veidi ka kaitse iseloom. Siin sooritatakse lööke kiiremini, sagedamini ja väiksema amplituudiga. Seetõttu on raskem kaitsetegevusi rakendada ning need peavad löökidega vaheldudes olema kiired ja täpsed. Ründaja (ning ka kaitsja) peab kiiresti löökidelt kaitsetegevustele ja uuesti löökidele üle minema.

Kaitsetegevuse või löögi lõpp on heaks lähteasendiks järgmistele tegevustele (see on võimalik ainult juhul, kui poksija on koolivõtted hästi omandanud).

Vasakukäelise vastasega matši pidamise taktika ja tehnika täiustamine

2. tase

Sageli satutakse poksiringis vastasele, kes on vasakukäeline ja kasutab matšis parempoolset võitlusasendit. Selliste poksijate poolt kasutatavad matši pidamise viisid võivad olla erinevad, kuid tavaliselt sooritatakse järske ja tugevaid lööke vasaku käega.

Vasakukäelise poksijaga on raske ilma eelneva ettevalmistuseta matši pidada. Ootamatud tugevad löögid vasaku käega ja võimatus kasutada tavalisi vastutegevusi ajavad vastase segadusse ja võtavad temalt initsiatiivi.

Parempoolset võitlusasendit kasutava vasakukäelise poksija vastu taktika valimisel võetakse arvesse eelkõige seda, milline on selle poksija matši pidamise maneer: kas ta kasutab rohkem rünnakuid või vasturünnakuid, kaugdistsantsi või lähidistsantsi, ründab pidevalt või lühikeste lõpetatud rünnakutena.

Tavaliselt on sellised poksijad parema käe löökidele avatumad ja seetõttu on nendega peetavates matšides peamiseks taktikaliseks vahendiks kiired ja järsud parema käe löögid pähe, tõrjudes lööke vasaku käega.

Selleks, et vasakukäelise poksija vastu kiiremini rünnakut arendada ja lähidistsantsile minna, valib poksija tavalisest frontaalsema võitlusasendi, et lähendada vasakukäelisele oma rünnakuvalmis parem käsi.

Sellise vastasega kohtudes peab poksija alati meeles pidama, et erinevatest matši pidamise maneeridest sõltumata on vasakukäeline poksija alati valmis sooritama vasaku käe löögi pähe või maksa piirkonda. Seetõttu tuleb alati hoolikalt ja tähelepanelikult jälgida vasakut kätt. Matši lähidistsantsil pidamine vähendab vasakukäelise vastase üleolekut, kuid ka siin on alati olemas reaalne oht saada vasaku käe löök maksa piirkonda.

Üheks mõjusaks võtteks vasakukäelise poksija vastu on vasaku käe ristlök (ülevalt) koos sammuga vasakule ja ettepoole vastu parema käe ründelööki.

Taktika täiustamise meetodika

2. tase

Taktika täiustamine tähendab taktikaliste tegevuste, võtete sooritamise taktika ja matši pidamise taktika täiustamist.

Täiustamine on individuaalne protsess. Enne meisterlikkuse individualiseerimist tuleb välja selgitada poksija eelistused seoses ühe või teise matši pidamise viisiga kaugdistsantsil, pooldistsantsil või lähidistsantsil ning seoses matši pidamise vormiga – aktiivne ründav või positsiooni hoidev vorm, rünnakute või vasturünnakute kasutamine.

Poksijate täiustamine võib alata alles pärast seda, kui nad on kõik tehnilised poksi koolivõtted kindlalt omandanud.

Poksijate täiustamine toimub mitmesuguste üldiste tehniliste ja taktikaliste ülesannete abil, mis antakse nii kogu grupile kui individuaalselt (konkreetsete ülesannetena) igale poksijale. Poksijate õppe ja täiustamise protsessis tuleb kasutada erinevat tehnilist ja taktikalist materjali. Ülesannete (plaanipärane) sagedas vahetamine ja nende mitmekesisus soodustavad püsivat huvi harjutuste vastu ja laiendavad poksijate silmaringi.

Kõik poksijad ei suuda kõiki tehnilisi ja taktikalisi võtteid ja nende kombinatsioone ühtemoodi omandada ja nad ei kasuta treeningmatšides ja võistlusmatšides kõiki võtteid. Sellegipoolest on HÄDAVAJALIK erinevad kombinatsioonid selgeks saada ja neid täiustada. See parandab spetsiifilist liigutuste koordineerimist, aitab tagada löökide, kaitsevõtete ja nende kombinatsioonide õige vormi ning rikastab poksijat tehniliste ja taktikaliste harjumustega.

Samas, kuigi poksijad õpivad materjali, mis on kõigile ühine ja samal ajal ka piisavalt mitmekülgne, saavad nad paremini selgeks need tehnilised ja taktikalised võtted, mis vastavad paremini nende individuaalsetele võimetele. Sellised võtteid rakendab poksija matšides sagedamini kui teisi. Tehniliste ja taktikaliste tegevuste mitmekesisus võimaldab täiustamise protsessis poksijatel teataval määral ise välja kujuneda, treener aga saab nendega tehtava individuaalse töö suunad välja selgitada.

Niipea, kui ilmnevad poksija individuaalsed jooned, tuleb üldisi ülesandeid hakata ühendama individuaalsetega, mis on suunatud just sellele poksijale omase matši pidamise viisi väljatöötamisele ja täiustamisele.

Edaspidi tuleb sportliku täiustamise meetodika valikul lähtuda poksija individuaalsetest eripäradest ja tema sportliku arengu iseloomust. Selleks on vajalik treeneripäeviku põhjalik analüüs. Seetõttu tuleb kohe alguses, täiustamise esimese etapil välja selgitada (ja piiritleda) konkreetsele poksijale omane tehnika valik.

Kaasaegsete matšide tegevused ja kiirus on oluliselt intensiivsemaks muutunud, see aga eeldab poksijalt kõrget tehnika ja taktika täiustamise taset ning liikumiste, reaktsioonide, tajude ja mõtlemise suurt kiirust. Nüüdsel ajal on tehnilised tegevused ja taktikalised võtted efektiivsed ainult siis, kui neid sooritatakse kiiresti. Poksiringis tuleb üht või teist taktikalist lahendust hetkega rakendada või muuta.

See kõik sunnib poksijat treeningute käigus vaid teatud kindlaid, talle individuaalselt omaseid võtteid ja tegevusi välja töötama ja lihvima, et saavutada nende kvaliteetne sooritamine. Ettevalmistavate tegevuste, ründetegevuste ja kaitsetegevuste hoolikas täiustamine ning mõtlemise, tahte, reaktsioonide, ajataju ja distantsitunnetuse arendamine sunnib poksijat endaga hoolikalt ja pidevalt tööd tegema.

Oma võitlusoskusi ja taktikat arendades on poksijal tehniliste vahendite piiratud hoolimata võimalik (oluliselt piiratud viisil) rakendada neid vahendeid matšis ja saavutada võit (küll oluliselt harvemini) mitte jõu ja löökide vahetuse, vaid meisterlikkuse ja matši pidamise kunsti arvel. Taktika täiustamine ei ole võimalik ilma samaaegselt kiirust, osavust, vastupidavust, tähelepanuvõimet, reaktsioone, võitlusemõtlemist ja tahteomadusi arendamata. Tehnika, taktika, füüsilised ja psühholoogilised võimed peavad olema omavahel seotud.

Kvalifitseeritud poksija võistlusperioodi struktuuri ja sisu määratlemine

2. tase

Võistlusperiood jagatakse etappideks, ms hõlmavad vahetut ettevalmistust võistlusteks ja ka võistlusi endid. Nende võistlustevaheliste etappide kestus kõigub vahemikus 3 kuni 7 nädalat. Võrreldes ettevalmistava perioodiga iseloomustavad treeningkoormuste dünaamikat selles perioodis koormuste üldise mahu vähenemine ja nende intensiivsuse teatav suurenemine või stabiliseerumine. See on ka arusaadav, sest niisugune koormuste dünaamika säilitab kõige paremini sportliku vormi ja treenituse taseme.

Olümpiapoksi võistlusperioodide eripära seisneb selles, et võistluste arv on suhteliselt väike ja nende vahel on suhteliselt pikad perioodid. Seega nõuab treenituse taseme säilitamine ja seda enam suurendamine olulise mahu ja intensiivsusega koormusi.

Võistlustevaheliste etappide struktuuri ja sisu eripärad sõltuvad nende kestusest, aga ka eelseisvate võistluste mastaabist ja pingelisusest. Peamiste võistluste vahelised intervallid on

pikemad kui väiksema tähtsusega võistluste vahel. Selle põhjuseks on mitte ainult suurte võistluste pikem mõju poksijale, vaid ka nendeks igakülgse ettevalmistumise nõuded, mille puhul tuleb arvesse võtta nende konkreetseid eripärasid – kestust ja programmi, toimumise kohta jne.

Eeltoodud tegurite alusel jagatakse võistlustevahelised etapid kaheks tüübiks:

1. võistluste etapid, mis toimuvad enne suuremaid võistlusi ja kestavad 5-7 nädalat,
2. vormi toetavad etapid, mis kestavad 3-4 nädalat pärast eriti pingelisi võistlusi.

Võistluste etappe kasutatakse siis, kui tähtsa turniirini on veel piisavalt aega ja on võimalik juba saavutatud ettevalmistuse taset täiustada. Etapi alguse ülesehitus sõltub eelseisvate võistluste pingelisusest. Mida pikemad ja pingelised on võistlused, seda kauem kestab lõdvestav mikrotsükkel, mille käigus koormusi oluliselt vähendatakse (vahel antakse 2-4 päeva aktiivseks puhkuseks) ja luuakse tingimused täielikuks taastumiseks. Seejärel ehitatakse etapp üles ligikaudu samamoodi nagu võistluste eelne etapp. Erinevus on ainult selles, et võistluste etapis vähendatakse veidi koormuste mahtu ja teravust. See on seotud asjaoluga, et võistluste perioodil on poksija heas sportlikus vormis ning liiga mahukad ja pingelised koormused nagu näiteks sparringud ja vabamatšid võivad kaasa tuua kurnatuse. Teiste eriharjutuste maht ja intensiivsus jääb ligikaudu samaks nagu võistluste eelsele etapil.

Siinjuures on üldisel füüsilisel ettevalmistusel veelgi selgemalt väljendunud abistav iseloom – seda kasutatakse peamiselt teisele tööle üleminekuks ja taastumise protsesside kiirendamiseks pärast erikoormusi. Vaid etapi esimeses pooles kasutatakse üldist füüsilist ettevalmistust saavutatud treenituse taseme säilitamiseks.

Võistluste etapp ülesehitus võib olla erinev, sealhulgas ka pendli põhimõtte kohaselt. See põhimõtte võib osutada eriti efektiivseks, kuna võimaldab eelseisvate võistluste eripärasid täielikumalt arvesse võtta. Siinjuures tuleb ainult ära märkida, et selles etapis peavad spetsialiseeritud mikrotsüklid olema väiksema pingelisusega kui võistluste eelsel etapil. Parem on rõhuda võistluste selliste eripärade hoolikamale modelleerimisele nagu aeg ja koht, potentsiaalsete vastaste matši pidamise maneerid jne. Võistluskoormusi endid aga tuleb võistluste vahelisel etapil väga ettevaatlikult rakendada.

Vormi säilitamise etapp on mõeldud juba saavutatud treenituse taseme säilitamiseks. Reeglina kasutatakse seda etappi siis, kui poksija on heas sportlikus vormis ja võistlusteni on jäänud suhteliselt lühike aeg. See etapp erineb eelkirjeldatust madalate treeningkoormuste poolest ja üldarendavate harjutuste laialdase aktiivse puhkuse kasutamise poolest.

Sportliku vormi säilitamine saavutatakse peamiselt eriharjutuste teel, mida kasutatakse väikeses mahus, kuid suure intensiivsusega. Need on harjutused partneriga ja varustusel, et täiustada tehnilis-taktikalist meisterlikkust, ning tingimuslikud ja vabamatšid. Viimaseid peetakse mitte rohkem kui 2 korda nädalas.

Eelkirjeldatud etappide järjestus ja nende ülesehitus võistluste perioodis sõltuvad suuresti võistluste kalendrist. Nende etappide ülesehituses tuleb arvesse võtta järgnevaid põhimõtteid. Mida pikem on võistluste etapp või võistluste vaheline etapp, seda suurem peab olema koormuste maht ja seda laiem peab olema kasutatavate treeningvahendite ulatus. Samas ei tohi koormuste maht ületada ettevalmistavas perioodis saavutatud taset, treeningvahendite mitmekesisus aga peab piirduma juba varem omandatud harjutustega. Vastasel juhul võib võistluste periood muutuda ettevalmistavaks perioodiks, see aga teeb oluliselt raskemaks saavutatud treenituse taseme realiseerimise võistlustel.

POKSIJA FÜÜSILINE ÜLDINE JA ERIETTEVALMISTUS

Poks tähendab suure ja vähem kui maksimaalse võimsusega tööd. Suured hetkelised füüsilised koormused pooldistantsil vahelduvad lihaste täieliku lõdvestumisega kaugdistantsil pauside ajal või kurnava tööga, mis on vajalik vastase vastuseisu ületamiseks lähidistantsil.

Sellega toimetulemiseks peab poksijal olema hea füüsiline üldine ja eriettevalmistus. Füüsiliste võimete hea tase on üks tähtsamaid kõigi nende tegurite hulgas, millest poksija saavutused sõltuvad.

Füüsilise üldise ja eriettevalmistuse harjutused on peamiselt mitmesuguse iseloomuga kombineeritud harjutused, mis järgnevad üksteisele konkreetses järjestuses. Harjutustes kasutatakse kergejõustiku ja võimlemise elemente, sportlikke abistavaid harjutusi ning ka poksija eriharjutusi. Selliste füüsiliste võimete täiustamine nagu jõud, kiirus, vastupidavus, osavus ja painduvus peab poksija treeningutes toimuma süstemaatiliselt, seda eriti treeningute üldettevalmistuse perioodil.

Poksija füüsilise arengu hinnang

1, 2. tase

Igal poksijal, kes regulaarselt olümpiapoksiga tegeleb, peab olema ettekujutus oma algsest ja jooksvast füüsilise arengu tasemest ning ta peab suutma seda ise kontrollida.

Poksija füüsilise arengu peamiseks hinnanguks on füüsilise üldise ja eriettevalmistuse kontrollnormatiivid.

Poksija füüsiline üldine ja eriettevalmistus on aluseks, millele ehitatakse tema tehniline ja taktikaline meisterlikkus. Kaasaegses poksis ei ole võimalik ilma piisava füüsilise ettevalmistuseta häid ja stabiilseid tulemusi saavutada. Sportlase füüsiliste ja erivõimete arengu kontrollimiseks ja treenituse taseme hindamiseks erinevatel ettevalmistuse etappidel on soovitatav seada paika füüsilise üldise ja eriettevalmistuse kontrollnormatiivid. Sellised normatiivid stimuleerivad tööd sportlase treenituse taseme tõstmiseks ja soodustavad ka organismi ettevalmistamist võistluste perioodis rakendatavateks kõrgeteks koormusteks. Füüsilise üldise ja eriettevalmistuse kontrollnormatiivid on soovitatav paika panna ettevalmistava perioodi lõpus, koondise esimestel päevadel, et treener saaks määratleda koondise liikmete treenituse taseme ja hinnata poksija võimet taluda oodatavaid koormusi. Selleks tuleb kindlasti välja töötada kontrollnormatiivide testid ja saata need klubidesse laiali, et poksijatel ja treeneritel oleks ettekujutus sellest, millised koormused neid ettevalmistuse ühel või teisel etapil ees ootavad.

Lisaks kontrollnormatiividele on veel terve rida abinõutajaid, mida kasutatakse poksija füüsilise seisundi hindamiseks.

On teada, et füüsiliste koormuste sooritamisel tõuseb järsult töötavate lihaste ja aju hapnikuvajadus, millega seoses intensiivistub ka hingamisfunktsiooni töö. Hingamisfunktsiooni tähtsaks näitajaks on kopsude eluline maht, mida mõõdetakse õhu hulvana maksimaalsel

väljahingamisel pärast maksimaalset sissehingamist. Kopsude elulist mahtu mõõdetakse mitmesuguste spiromeetrite abil. Hindamiseks kasutatakse nii absoluutseid kui suhtelisi näitajaid.

$$\text{koefitsient } K = \frac{\text{Tinglik kopsude eluline maht (cm)}}{\text{Tinglik kaal (kg)}}$$

Keskmine K on 65. mida kõrgem on see näitaja, seda paremini rinnakorv ja kopsud töötavad, s.t. seda parem on kopsude ventilatsioon. Kopsude elulise mahu absoluutne näitaja kõigub kvalifitseeritud poksijatel vahemikus 4500 kuni 6000 cm.

Schtange test (hinge kinnihoidmine pärast sissehingamist)

Hingake sisse, seejärel sügavalt välja ja uuesti sisse ning hoidke hinge kinni, surudes nina sõrmedega kinni. Hinge kinni hoidmise aeg märgitakse üles. Hea ettevalmistusega sportlased hoiavad hinge kinni 60-120 sekundit. Hinge kinni hoidmist võib mõõta ka väljahingamise järel (Genchi test). Hingake sisse, hingake välja, hoidke hinge kinni. Treenitud sportlased hoiavad niimoodi hinge kinni 60-90 sekundit.

Ketle kaalu ja kasvu indeks

Ketle kaalu ja kasvu indeksiga määratletakse kehakaalu osa keha pikkuse ühe sentimeetri kohta:

$$\text{koefitsient } K = \frac{\text{Kehakaal (g)}}{\text{Kasv (cm)}}$$

Keskmine näitaja kõigub vahemikus 350 kuni 450. Kui see näitaja ületab 550, siis on kaal ülemäärane, kui aga alla 300, siis on sportlane liiga kõhn. Samas on pikakasvulistel sportlastel see näitaja veidi väiksem kui väikesekasvulistel.

Broka kaalu ja kasvu indeks

Broka kaalu ja kasvu indeksi järgi peaks normis kehakaal (kg) olema võrdne keha pikkusega (cm) miinus 100 cm.

$$K = \frac{\text{Normaalne}}{\text{kehakaal}} = (\text{kehapikkus} - 100)$$

Eeltoodud kehakaalu ja kasvu indeksid põhinevad eeldusel, et kehapikkuse suurenemisel 1 cm võrra suureneb kehakaal 1 kg võrra, kuid see eeldus ei ole päris täpne.

Erismani indeks

Erismani indeks iseloomustab hinnakorvi arengutaset. Selle indeksi saamiseks lahutatakse lödvestunud olekus mõõdetud rinnakorvi übermõõdust 0,5 seistes mõõdetud kehapikkust. Normaalse arengu puhul on sportlase rinnakorvi übermõõdud suurem kui pool kehapikkusest. Rinnakorvi keskmine arengutase jääb vahemikku +1 kuni +5. Hästi arenenud rinnakorviga poksijatel võib see näitaja olla suurem kui +5. Kõhnadel ja nõrga füüsilise arenguga inimestel võib see näitaja olla negatiivne.

$$\text{kehaehituse näitaja } K = \frac{W}{S}, \text{ kus } W - \text{kehakaal, } S - \text{kehapinna suurus}$$

Isakssoni valem

Kehapinna suuruse määramise kõige populaarsemaks analüütiliseks meetodiks on Isakssoni valemi kasutamine (E. G. Martirosov, 1982). Selle valemi kuju on järgnev:

$$S = \frac{100 + W + (H - 160)}{100} = (m), \text{ kus } H - \text{keha pikkus}$$

Näiteks 63,5 kg kaaluva ja 167 cm pikkuse sportlase kehapinna suurus arvutatakse järgnevalt:

$$S = \frac{100 + 63,5 + (167 - 160)}{100} = \frac{170}{100} = 1,71 \text{ (m)}$$

Selle poksija kehaehitust iseloomustav koefitsient on järgnev:

$$K = \frac{63,5}{1,71} = 37,13$$

Poksi praktikas tuleks järgida nende koefitsientide alltoodud väärtusi, mis on välja arvestatud 1988. aasta NSVL koondise poksijate jaoks.

Kaalukategooria: 48-51, 54-57, 60-63,5, 67-71, 75-81, 91-+91.

33,78 35,45 36,01 38,72 40,50 42,92

Füüsilise arengu proportsionaalsuse näitaja

$$K = \frac{\text{Keha pikkus seistes} - \text{keha pikkus istudes}}{\text{Keha pikkus istudes}} * 100\%$$

See näitaja võimaldab hinnata poksija jalgade suhtelist pikkust. Kui see näitaja on väiksem kui 87%, siis märgib see alajäsemete pikkuse mahajäämust võrreldes torso pikkusega. Näitaja vahemikus 87% kuni 92% märgib poksija head proportsionaalset füüsilist arengut. Kui see näitaja on suurem kui 92%, siis märgib see alajäsemete suhteliselt suurt pikkust võrreldes torsoga. Eeltoodud orientiire saab rakendada peamiste kasutatavate käte ja jalgade taktika ja tehnika võtete määratlemisel.

Soovitatav kirjandus:

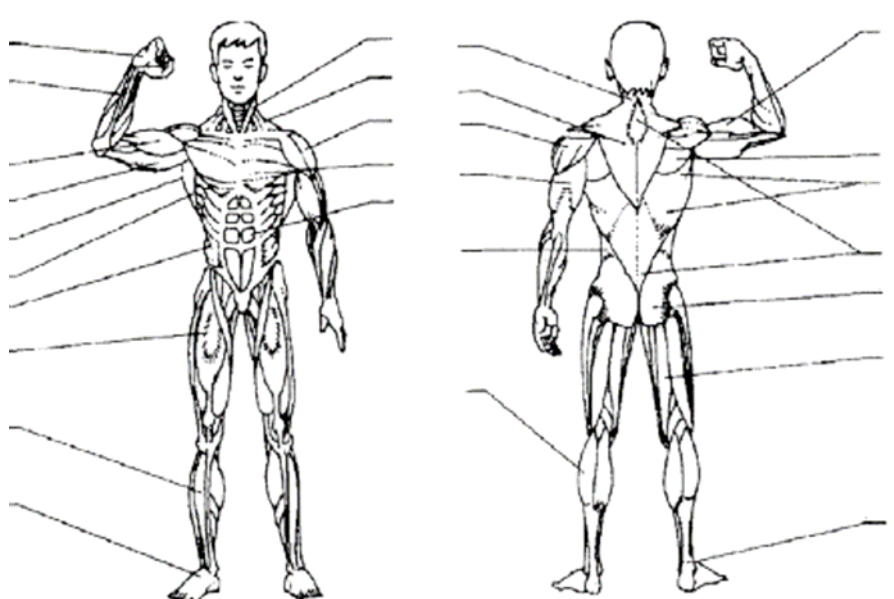
В. Степанов, Ю. Соколов, Ю. Радонюк (1967): Бокс. Москва. 117 стр.

Poksija jõualase ettevalmistuse peamised meetodid ja vahendid

1. tase

Jõud on füüsiline omadus, mis väljendub võimes lihaste pingutuste teel välist vastupanu ületada või ise vastupanu osutada.

Joonis 36. Kõige lihtsam inimese lihassüsteemi kaart



Peamised lihased: 1 – käelaba lihased, 2 – õlavarre lihased, 3, 22 – biitseps, 4, 19, – trititseps, 5, 23 – ümarlihas, 6, 24 – selja lailihas, 7, 20 – kõhu põikilihas, 8 – puusa sirutajalihas, 9 – sääremari, 10 – jalalaba lihased, 11, 16 – kaela lihased, 12, 17 – trapetslihas, 13, 18 – deltalihas, 14 – suur rinnalihas, 15 – kõhu sirglihas, 21 – sääremarja lihas, 25 – selja painutajalihas, 26 – tuharalihas, 27 – puusa painutajalihas, 28 – kannakõõlus.

Nagu teada, võivad lihased töötada:

1. ilma pikkust muutmata (paigalhoidev jõud, staatilise töö režiim),
2. lühenedes (dünaamiline jõud, vastuseisu ületava töö režiim),
3. pikenedes (amortiseeriv jõud, vastuseisule järeleandva töö režiim).

Kuna jõud võrdub massi ja kiirenduse korrutisega, siis saab jõudu suurendada kas väikesel kiirendusel suuremat massi kasutades (puht-jõuliigutused) või kiirendust suurendades (kiired jõuliigutused). Kui olulisest kiirendusest hoolimata on jõud väga väike, siis nimetatakse liigutust kiirliigutuseks.

Jõu liigid jagunevad jõudude ja nende väljenduste järgi:

1. Jõu (staatilise jõu) väljendusteks on staatiline režiim ja aeglased (suruvad) liigutused.
2. Kiirete jõuliigutuste väljendusteks on:
 - 2.1. dünaamiline jõud – kiired liigutused,
 - 2.2. amortiseeriv jõud – järeleandvad liigutused,
 - 2.3. plahvatuslik jõud – äärmiselt kiired liigutused.

Matši käigus väljendab poksija järgnevaid võimeid:

1. võime sooritada kiireid üksiklööke ja plahvatusliku kiirusega löökide seeriaid, teostada edukalt kaitsetegevusi katete, kallutuste, sukeldumiste, eemaldumiste ja katetega näol,

2. võime oma keha või kehaosade liikumist kiiresti peatada, kui vastane ootamatult kaitsetegevusi rakendab.
3. võime lähidistantsil vastase füüsilist vastuseisu või survet ületada.

Poksija liigutuste analüüs näitab, et tal peab olema võime kasutada jõudu nii vastuseisu ületavas, vastuseisule järeleandvas kui staatilises režiimis, kusjuures vastuseisu ületav töö on dünaamilise iseloomuga, staatiline ja vastuseisule järeleandev töö aga on staatilise iseloomuga.

Õppe-treeningprotsessi organiseerimisel peab treener arvesse võtma järgnevaid fakte:

1. kiirete liigutuste puhul kiiruse suurenemisel jõud väheneb,
2. ülikiirete liigutuste puhul rakendatava jõu ja maksimaalse isomeetrilise jõu (staatilise jõu) vahel ei ole mingit seost,
3. aeglastes liigutustes rakendatava jõu suurus ei erine oluliselt isomeetrilistes tingimustes rakendatava jõu suurusest.

Jõutreening võimaldab peamiselt parandada lihaskonna funktsioone, suurendab energia muundamise võimet ja loob koordineerivad seosed, mis on vajalikud lihaste intensiivsemaks rakendamiseks. Teostatavate liigutuste struktuuri ja aja jooksul rakendatava jõu iseloomu osas tuleb arvestada, et jõutreening peab alati kajastama matši nõudeid ja neile nõuetele vastama (näiteks plahvatusliku jõu arendamiseks on vaja eriharjutusi ja koormuse spetsiaalset doseerimist).

On väga tähtis, et jõutreeningutes kasutataks seda liigutuste režiimi, mis kõige paremini vastab võistlusharjutustes enim kasutatavale lihaste töö režiimile, tagamaks poksiga tegelemisel vajaliku spetsiaalse morfoloogilise ja biokeemilise kohanemise.

Kasutatud kirjandus:

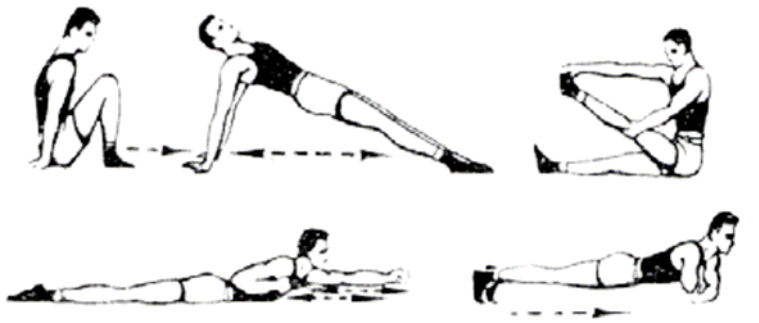
V. М. Романов (1979): Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. Физкультура и спорт. Москва. 189 стр.

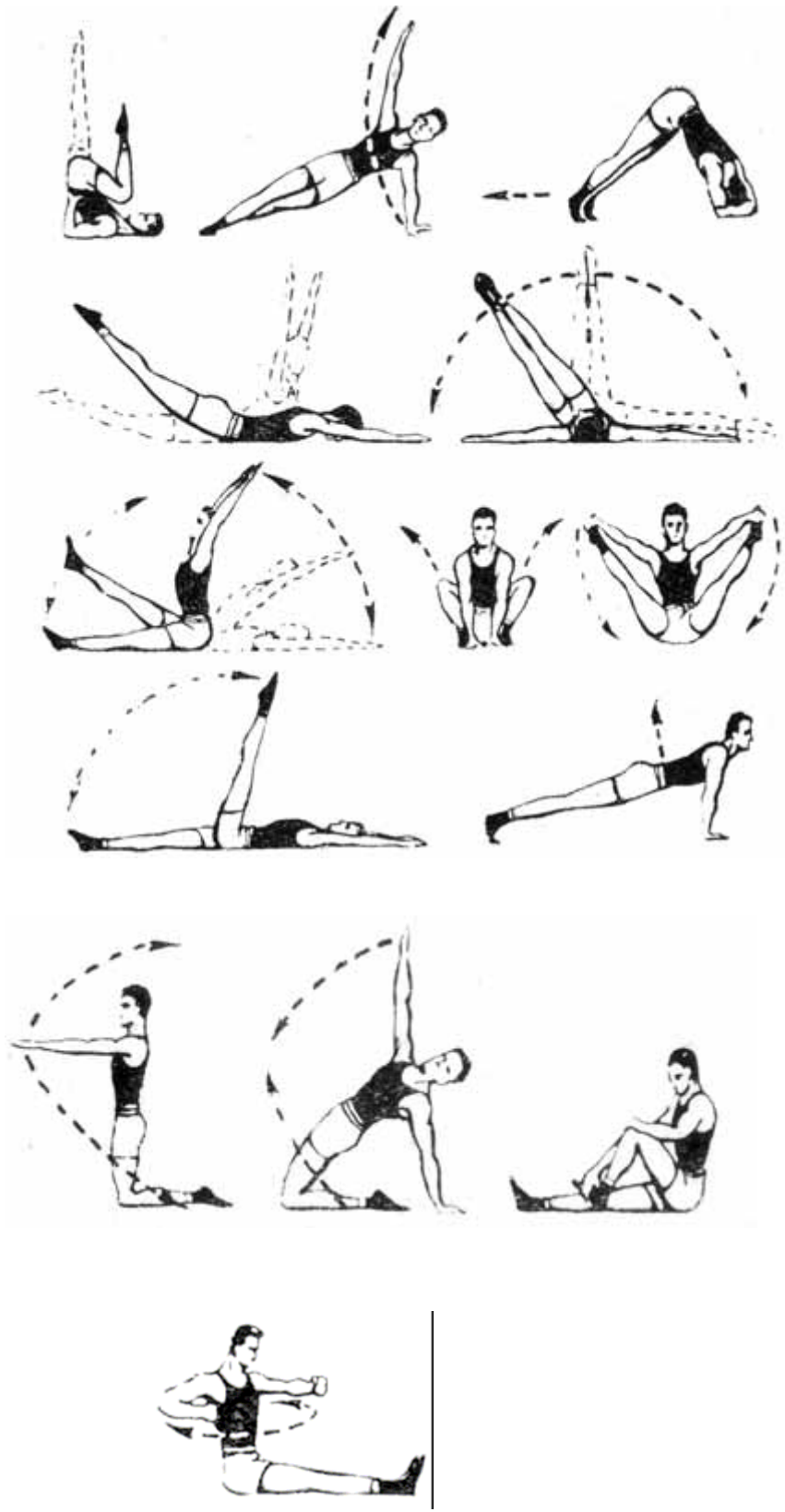
Üldarendavate harjutuste kompleksid

1. tase

Liigutuste koordineatsiooni arendamiseks, lihaste kokkutõmmete jõu ja kiiruse suurendamiseks ning südame ja veresoonekonna tugevdamiseks on vajalikud spetsiaalsed poksijate harjutused, mida sooritatakse käies, seistes ja lamades.

Joonis 37. Eriharjutused poksijatele







Üldarendavad harjutused atleetvõimlemise vallast

(kompleksi on koostanud Moskva Geoloogilise Ülikooli dotsent S. A. Gukasjan)



Harjutus 1

Lähteasend - lamades, kang rinnal, kangi haare õlgade laiuselt. Hingake sisse ja suruge kang üles, hingake välja, naaske lähteasendisse. See harjutus arendab rinnakorvi.



Harjutus 2

Seda harjutust sooritatakse seistes, kangi hoitakse allalastud kätes, kangi haare õlgade laiuselt. Tõstke käed sirgelt ettepoole ja üles. Naaske lähteasendisse, hingake välja. See harjutus arendab deltalihasid ja seljalihaseid.



Harjutus 3

Seda harjutust sooritatakse seistes, kangi hoitakse pea taga õlgadel. Hingake sisse ja tehke parema jalaga samm ettepoole, vasak jalg jääb sirgeks. Sooritage 4 sügavat vedrutavat kallutust ettepoole ja alla, hingates aeglaselt välja. Naaske lähteasendisse. Korrake harjutust, tehke väljaaste vasaku jalaga. See harjutus arendab puusade ja põlvede lihaseid.



Harjutus 4

Lähteasend – seistes, kangi hoitakse pea taga õlgadel, jalad õlgade laiuselt. Hingake sisse. Hoidke kangi kätega kinni ja kõverdage veidi jalgu. Tehke vedrutavad kummardused ettepoole, aeglaselt välja hingates. Naaske lähteasendisse. Ärge kõverdage selga, selg peab sirgeks jääma. See harjutus on mõeldud seljalihaste jaoks.



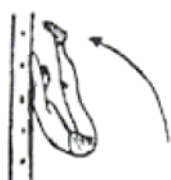
Harjutus 5

Lähteasend – lamades, hantlid rinna kohal sirgetes kätes. Kõverdage käsi kergelt küünarnukist ja viige käed kõrvale – hingake sisse. Naaske lähteasendisse – hingake välja. See harjutus on mõeldud rinnalihaste jaoks.



Harjutus 6

Lähteasend – pingi serval istudes, jalad kinnitatud, hantlid käes, käed rinna ees. Kallutage tahapoole, nii et kukal maha puudutab, hingake sisse. Naaske lähteasendisse, hingake välja. See harjutus arendab diafragma lihaseid.



lihaseid.

Harjutus 7

Lähteasend – redelseinal rippudes. Hingake sisse ja tõstke jalad täisnurga alla üles. Hingake välja, naaske lähteasendisse. See harjutus tugevdab diafragma



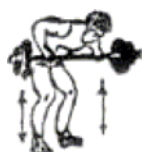
Harjutus 8

Lähteasend – seistes, kang rinnal, kangi haare õlgade laiuselt, jalad on veidi harkis. Hingake sisse ja suruge kang sujuvalt pea kohale, hingake välja. Naaske lähteasendisse. See harjutus on mõeldud rinnakorvi lihaste, seljalihaste ja deltaliihaste jaoks.



Harjutus 9

Lähteasend – seistes, kang allalastud kätes, peopesad ettepoole suunatud, kangi haare õlgade laiuselt. Hingake sisse ja tõstke kang biitsepsitele, hingake välja. Naaske lähteasendisse. Ärge kõigutage keha. See harjutus soodustab lailihaste ja seljalihaste arengut.



Harjutus 10

Lähteasend – seistes, jalad põlvest kõverdunud, keha on sirgelt ettepoole kallutatud, kang allalastud kätes. Kangi haare on lai, peopesad on tahapoole pööratud. Hingake sisse, tõmmake kang rinnale, küünarnukid välja pööratud, hingake välja, naaske lähteasendisse. See harjutus soodustab lailihaste ja seljalihaste arengut.



Harjutus 11

Lähteasend - lamades, kang rinna kohal väljasirutatud kätes. Langetage kang ilma käsi kõverdamata pea taha, hingake sisse. Naaske lähteasendisse, hingake välja. See harjutus on mõeldud rinnalihaste jaoks.



Harjutus 12

Lähteasend – redelseinal rippudes. Hingake sisse ja tõstke sirged jalad üles, kuni varbad redelit puudutavad, hingake välja. Naaske lähteasendisse. See harjutus tugevdab diafragma lihaseid.



Harjutus 13

Lähteasend – seistes, kang pea taga õlgadel. Kükitage, selg on sirge, hingake sisse, naaske lähteasendisse, hingake välja. See harjutus tugevdab jalgade lihaseid.



Harjutus 14

Lähteasend – seistes, kang pea taga õlgadel. Käed on üle kangi varre rippu ja toetuvad, varbad kõrgendusel. Tõuske varvastele. Naaske lähteasendisse. Hingamine vastavalt soovile. Tugevdab põlvede lihaseid.



Harjutus 15

Lähteasend – keha on sirges asendis, seistakse veidi harkis jalgadel. Hantlid on allalastud kätes. Peopesad on suunatud ettepoole. Kõverdage käsi vaheldumisi õlani. Hingamine on ühtlane, küünarnukke hoitakse paigal. See harjutus arendab biitsepsid.



Harjutus 16

Lähteasend – keha on sirges asendis, jalad õlgade laiuselt. Tõstke sirged käed sujuvalt kõrvalt üles pea kohale, hingake sisse. Laske käed kõrvalt alla, hingake välja. See harjutus arendab deltalihasid.



Harjutus 17

Lähteasend – seistakse veidi ettepoole kallutatult, hantlid pea taga. Hoidke mõlema käega hantlivarrest. Kükitage ilma кандu põrandalt tõstmata, kükitage täistallal, hingake sisse. Naaske lähteasendisse, hingake välja. See harjutus soodustab puusalihaste arengut.



Harjutus 18

Lähteasend – seistes, keha ettepoole kallutatud, vasak käsi toetub vasakule põlvele. Hantel on jalgade vahel maas. Võtke parema käega hantel ja tõstke see vöö kõrgusele, hingake sisse. Laske hantel alla, hingake välja. Korrake harjutust teise käega. See harjutus arendab lailihaseid, õlalihaseid ja seljalihaseid.



Harjutus 19

Lähteasend – seistes, jalad õlgade laiuselt. Hoidke selja taga kahe käega hantlite kuulidest. Laske sirge keha allapoole, jalad sirgelt, hingake sisse. Naaske lähteasendisse, hingake välja. See harjutus tugevdab seljalihaseid.



Harjutus 20

Lähteasend – põrandal istudes, jalalabad kinnitatud, hantlid käes, käed rinna ees või pea taga. Laske keha sirgelt tahapoole põrandale, hingake sisse. Naaske lähteasendisse, hingake välja. See harjutus arendab diafragma lihaseid.



Harjutus 21

Lähteasend – toolil istudes. Käed koos hantlitega toetuvad sama poole puusale, käelabad alla lastud, peopesad ülespoole (teine variant – peopesad allapoole). Liigutage hantleid vertikaalsuunas, käsi randmest painutades ja avades. Hingamine ühtlane. See harjutus soodustab käelabade arengut.



Harjutus 22

Lähteasend – seistes, vasak jalg kõrgendusel, hantel vasakus käes, parem jalg on põlvest kõverdatud. Laske vasak kand alla, hingake sisse, tõuske varvastele, hingake välja. Korrake harjutust teise jalaga. See harjutus on mõeldud põlvelihaste jaoks.



Harjutus 23

Lähteasend – seistes, jalad õlgade laiuselt, hantlid kõverdatud kätes õlgade juures. Suruge hantleid vaheldumisi, hingamine vastavalt soovile. See harjutus arendab deltalihasid.

Harjutus 24

Lähteasend – seistes, hantlid allalastud kätes. Tõstke hantlitega käsi vaheldumisi ettepoole. Hingamine vastavalt soovile. See harjutus on mõeldud deltalihasete jaoks.



Harjutus 25

Lähteasend – seistes, jalad õlgade laiuselt, sirge käed ekspandriga rinna ees. Tõmmake ekspander lahti, viies seejuures käed kõrvale ja tahapoole. Hingamine vastavalt soovile. See harjutus tugevdab ülemisi õlalihaseid.



Harjutus 26

Lähteasend – seistes kang rinnal, kangi haare õlgade laiuselt, küünarnukid ettepoole suunatud, peopesad ülespoole. Kükitage – hingake sisse, tõuske püsti – hingake välja. See harjutus arendab jalgade lihaseid.



Harjutus 27

Lähteasend – toenglamang, käed toetuvad hantlitele. Puudutage rinnaga põrandat, hingake sisse, naaske lähteasendisse, hingake välja. See harjutus on mõeldud rinnalihaste jaoks.



Harjutus 28

Lähteasend – seistes, jalad õlgade laiuselt, keha ettepoole kallutatud. Hingake sisse ja tõmmake kang vöökohani üles, kangi haare õlgade laiuselt, keha ettepoole kallutatud, selg sirge. Hingake välja ja naaske lähteasendisse. See harjutus arendab seljalihaseid.



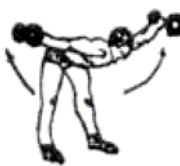
Harjutus 29

Lähteasend – seistes, jalad õlgade laiuselt, kang puusade juures langetatud kätes. Tõstke sirgete kätega õlad üles, viige tahapoole ja naaske lähteasendisse. Hingamine vastavalt soovile. See harjutus tugevdab deltalihasid.



Harjutus 30

Lähteasend – seistes, kang pea taga õlgadel. Kangi haare on lai. Hingake sisse ja suruge kang pea tagant välja. Hingake välja, naaske lähteasendisse. See harjutus arendab deltalihasid.



Harjutus 31

Lähteasend – seistes, jalad õlgade laiuselt, keha ettepoole kallutatud. Hantlid langetatud sirgetes kätes, selg sirge. Hingake sisse ja ilma keha asendit muutmata viige käed kõrvale ja tõstke horisontaalsesse asendisse. Hingake välja, naaske lähteasendisse. See harjutus arendab õlalihaseid.



Harjutus 32

Lähteasend – istudes ja kaldpingile toetudes. Tõstke hantlid vaheldumisi biitsepsini, hingamine vastavalt soovile. See harjutus arendab biitsepsid.



Harjutus 33

Lähteasend – poolistikil, hoidke kangi jalgade vahel, peopesad vastassuundades, käed sirged, varbad ja põlved väljapoole pööratud. Painutage ja sirutage jalgu põlvest. Hingamine nagu tavaliste kükkide puhul. See harjutus arendab jalalihaseid.



Harjutus 34

Lähteasend – toenglamang, varbad toetuvad kõrgendikule. Suruge end pörandalt lahti, hingamine vastavalt soovile. See harjutus arendab rinnalihaseid ja käte lihaseid.



Harjutus 35

Lähteasend – lamades kaldlaual, jalad peast kõrgemale kinnitatud ja kergelt põlvest kõverdatud. Raskused kätel pea taga. Hingake sisse ja tõstke keha vertikaalsesse asendisse. Hingake välja, naaske lähteasendisse. See harjutus tugevdab diafragma lihaseid.



Harjutus 36

Lähteasend – lamades, toetudes puusadega pingile. Jalalabad on kinnitatud. Raskused kätel pea taga. Pingutage seljalihaseid ja tõstke keha vöökoha maksimaalse võimaliku paindeni, hingake sisse. Naaske lähteasendisse – hingake välja. See harjutus tugevdab seljalihaseid.



Harjutus 37

Lähteasend – lamades, rind kaldpingil. Jalalabadele on kinnitatud raskused. Painutage (hingake sisse) ja sirutage (hingake välja) jalgu koos. See harjutus tugevdab jalgade lihaseid.



Harjutus 38

Lähteasend – seistes, kang selja taga väljasirutatud kätes. Kangi haare on kitsas. Käsi painutades hingake sisse ja tõmmake kang vertikaalselt piki keha üles. Hingake välja, naaske lähteasendisse. See harjutus on mõeldud deltalihaste jaoks.



Harjutus 39

Lähteasend – õlg= toetub kaldpinnale. Hingake sisse ja painutades kätt küünarnukist, tõmmake hantel sama poole õla juurde. Hingake välja, naaske lähteasendisse. See harjutus on mõeldud biitsepsite arendamiseks.



Harjutus 40

Lähteasend – istudes kaldpingil, hantlitega langetatud kätes. Hingake sisse ja tõstke hantlid õlgadeni, jälgides seejuures, et küünarnukid jääksid paigale. Hingake välja, naaske lähteasendisse. See harjutus on mõeldud biitsepsite arendamiseks.



Harjutus 41

Lähteasend – lamades seljaga pingil, kang rinna kohal väljasirutatud kätes. Ilma käelabade asendit muutmata laske kang laubani, hingake sisse. Käsi välja sirutades naaske lähteasendisse, hingake välja. See harjutus on mõeldud biitsepsite arendamiseks.



Harjutus 42

Lähteasend – lamades kõhuga kaldpingil. Käed hantlitega on küünarnukist kõverdatud ja selja taga. Küünarnukid on võimalikult kõrgele tõstetud. Ainult õlavarsi liigutades sirutage käed välja, hingake sisse. Naaske lähteasendisse, hingake välja. See harjutus tugevdab triitsepsid ja õlavarre lihaseid.



Harjutus 43

Lähteasend – seistes, küünarnukid keha vastu surutud. Hoidke kitsalt üleval plokkseadme käepidemest. Käed on täisnurga all küünarnukist kõverdatud. Hingake sisse ja pingutage käsi, sirutades need ülevalt alla välja. Hingake välja, naaske lähteasendisse. Küünarnukid ei liigu paigast. See harjutus arendab triitsepsid.



Harjutus 44

Lähteasend – lamades kaldlaual. Raskused on jalalabadele kinnitatud. Hingake sisse ja painutage jalgu põlvest. Hingake välja, naaske lähteasendisse. See harjutus tugevdab diafragma ja jalgade lihaseid.



Harjutus 45

Lähteasend – redelseinal rippudes, hoitakse õlgade laiuselt, peopesad on suunatud enda poole, raskus on vöökohale kinnitatud. Hingake sisse ja tõmmake end ülespoole, kuni lõua alumine osa puudutab redelipulka. Hingake välja, naaske lähteasendisse. See harjutus arendab biitsepsid.



Harjutus 46

Lähteasend – seistes, hoides õlgade laiuselt plokkseadme käepidemest, sirged käed ettepoole sirutatud. Hingake sisse ja ilma käsi kõverdamata tõmmake plokkseadme käepidet allapoole. Selg on sirge. Hingake välja ja naaske lähteasendisse. See harjutus on mõeldud rinnalihaste ja seljalihaste jaoks.



Harjutus 47

Lähteasend – istudes pingil, jalad on kõrvale viidud, hantliga käsi toetub õlaga puusa siseküljele. Hingake sisse ja painutage kätt küünarnukist. Hingake välja ja naaske lähteasendisse. See harjutus on mõeldud biitsepsite arendamiseks.



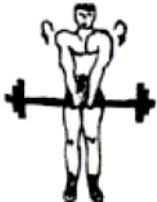
Harjutus 48

Lähteasend – seistes, käed on sirgelt rinna ees, ekspander on lõtv. Viige sirged käed kõrvale ja tahapoole hingake sisse. Naaske lähteasendisse, hingake välja. See harjutus on mõeldud rinnalihaste jaoks.



Harjutus 49

Lähteasend – istudes, hoides laialt plokkseadme käepidemest. Hingake sisse ja tõmmake käepidet kuni kaelas tagakülje puudutamiseni. Hingake välja ja naaske lähteasendisse. See harjutus on mõeldud lailihaste jaoks.



Harjutus 50

Lähteasend – seistes, kang langetatud kätes. Kangi haare on kitsas. Püüdke teha õlgadega vertikaalseid ringliigutusi. Hingamine vastavalt soovile. See harjutus on mõeldud deltalihaste jaoks.



Harjutus 51

Lähteasend – seistes, keha kallutatud, vasak jalg ettepoole asetatud, vasak käsi toetub sama poole põlvele. Tõmmake parema käega ekspandri käepidet enda poole. Naaske lähteasendisse. Hingamine vastavalt soovile. See harjutus tugevdab käte lihaseid.



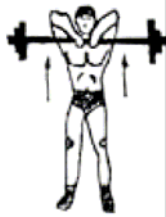
Harjutus 52

Lähteasend – istudes, sirged jalad on laialt kõrvale asetatud, jalalabad kinnitatud. Raskus on pea taga. Tehke kehaga ringliigutusi alguses ühele poole ja seejärel teisele poole. Hingamine vastavalt soovile. See harjutus tugevdab selja ja diafragma lihaseid.



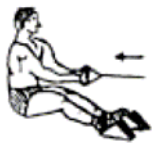
Harjutus 53

Lähteasend – seistes, õlad toetuvad kaldtoele, kang on sirgetes kätes, peopesad on suunatud ülespoole. Hingake sisse ja painutage käsi. Hingake välja ja naaske lähteasendisse. See harjutus arendab biitsepsid.



Harjutus 54

Lähteasend – seistes, kang langetatud kätes. Kangi haare on kitsas, käelabad puudutavad teineteist. Hingake sisse, tõstke kang õlgade kõrgusele, tõstke küünarnukid nii kõrgele kui võimalik, hingake välja ja naaske lähteasendisse. See harjutus tugevdab ülemisi õlalihaseid.



See harjutus 55

Lähteasend – istudes, toetudes jalgadega toele. Hoidke kahe käega plokkseadme käepidemest, selg sirge. Hingake sisse ja tõmmake käepide vöökohani. Hingake välja ja naaske lähteasendisse. See harjutus arendab seljalihaseid.



Harjutus 56

Lähteasend – istudes kaldpingil. Hoidke ekspandrite käepidemetest. Hingake sisse ja ekspandri vastutõmmet ületades laske sirged käed küljele ja alla. Hingake välja, naaske lähteasendisse. See harjutus arendab lailihaseid.



Harjutus 57

Lähteasend – istudes kaldpingil. Hantlid on kõrvale viidud ja küünarnukist veidi kõverdatud kätes. Hingake sisse ja tõstke käed ülespoole. Hingake välja ja naaske lähteasendisse. See harjutus arendab rinnakorvi lihaseid.



Harjutus 58

Lähteasend – seistes, hoides küljele sirutatud parema käega ekspandri käepidemest. Hingake sisse ja viige küünarnukist veidi kõverdatud käsi ettepoole enda ette. Hingake välja, naaske lähteasendisse. Korrake harjutust teise käega. See harjutus arendab rinnalihaseid.



Harjutus 59

Lähteasend – istudes, kang kätes, peopesad on suunatud allapoole. Õlavarred toetuvad puusadele. Painutage ja sirutage käsi randmest. Hingamine vastavalt soovile.



See harjutus 60

Lähteasend – lamades, selg kaldlual. Hoidke pea tagant laua servast. Hingake sisse ja tõstke sirged jalad ülespoole. Hingake välja ja naaske lähteasendisse. See harjutus tugevdab diafragma lihaseid.



Harjutus 61

Lähteasend – seistes, kang puusade juures langetatud kätes. Kangi haare õlgade laiuselt. Hingake sisse ja keha tahapoole kallutades tõstke sirged käed

ettepoole ja üles. Hingake välja, naaske lähteasendisse. See harjutus arendab deltalihasid.



Harjutus 62

Lähteasend – seistes, selja taha lastud ekspandri käepidemed kõverdatud kätes. Hingake sisse ja sirutage käed ettepoole. Hingake välja, naaske lähteasendisse. See harjutus tugevdab käte lihaseid ja ülemisi õlalihasid.



Harjutus 63

Lähteasend – redelseinal rippudes, laialt hoides, raskus on vööle kinnitatud. Hingake sisse ja tõmmake end üles, kuni kukal redelipulka puudutab. Hingake välja, naaske lähteasendisse. See harjutus arendab lailihaseid.



Harjutus 64

Lähteasend – seistes, keha ettepoole kallutatud, kang kätes, kangi haare õlgade laiuselt. Hingake sisse ja tõstke kang rinnale, selg on sirge. Hingake välja, naaske lähteasendisse. See harjutus tugevdab seljalihasid.



Harjutus 65

Lähteasend – seistes, keha ettepoole kallutatud, kang pea taga õlgadel. Pöörake torsot vaheldumisi ühele ja teisele poole kõrvale, hingamine vastavalt soovile. See harjutus tugevdab lailihaseid ja seljalihasid.



Harjutus 66

Lähteasend – toenglamang, raskus kinnitatud seljale. Suruge end põrandalt lahti. Hingamine vastavalt soovile. Käte laia asendi puhul arendab see harjutus rinnalihasid, käte kitsa asendi puhul triitsepsid.



Harjutus 67

Lähteasend – istudes, raskus on kinnitatud jalalabadele. Sirutage jalad koos välja. Hingamine vastavalt soovile. See harjutus on mõeldud jalalihaste jaoks.



Harjutus 68

Lähteasend – lamades kaldlual, raskus pea taga. Jalad on kinnitatud laua ülemisele otsale. Hingake sisse ja tõstke keha, samaaegselt torsot küünarnukiga sama poole põlve puudutamiseni kõrvale pöörates. Hingake välja, naaske lähteasendisse. Korrake harjutust torsot teisele poole pöörates. See harjutus tugevdab seljalihasid ja diafragma lihaseid.



Harjutus 69

Lähteasend – istudes kaldpingil, kang rinnal. Kangi haare on õlgade laiuselt. Hingake sisse ja suruge kang pea kohale. Hingake välja ja naaske lähteasendisse. See harjutus arendab rinnakorvi lihaseid.



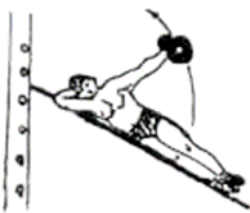
Harjutus 70

Lähteasend – seistes, hantlid puusade juures langetatud kätes. vaheldumisi Tõstke sirged käed vaheldumisi ettepoole ja üles. Hingamine vastavalt soovile. See harjutus arendab deltalihaseid.



Harjutus 71

Lähteasend – seistes, selg amortisaatori poole. Hingake sisse ja tõstke sirged käed koos ettepoole ja üles. Hingake välja, naaske lähteasendisse. See harjutus tugevdab ülemisi õlalihaseid.



Harjutus 72

Lähteasend – kaldpingil küljel lamades. Paremas käes on hantel, vasak käsi on pea all. Hingake sisse ja tõstke parem käsi üles. Hingake välja ja naaske lähteasendisse. Korrake harjutust teisel küljel. See harjutus tugevdab õlalihaseid.

Poksija kiirusealase ettevalmistuse peamised meetodid ja vahendid

2. tase

Mida tähendab spordis kiirus? Üldises mõttes tähendab see võimet sooritada liikumine minimaalselt lühikese ajaga.

Liikumiste mitmekordse kordamise puhul iseloomustab kiirust liikumiste arv ajaühikus. Näiteks poksija täies ulatuses löögiliikumise kiirus pooldistantsil on 0,30-0,45 sekundit. Löögiseeria puhul sooritab poksija 15 sekundi jooksul 80-105 lööki, kolme minuti jooksul aga 700-1000 lööki jne.

Poksijate puhul tähendab kiirus rusika liikumistee suhet selleks liikumiseks kulunud ajaühikusse. Seetõttu kasutame edasises tekstis kiiruse mõistet ainult selles tähenduses.

Poksija jaoks on väga tähtis täiustada õiget kiirusealase treeningu vormi ning saavutada liikumisharjumuste ja reaktsioonide ja nende kõigi erinevate vormide kiiruse ja täpsuse täius. Kiirusealane treening peab olema peamiseks treeningu vormiks, sest ainult niisugune harjutuste vorm võimaldab treeneritel poksija mitmekülgse füüsilise ettevalmistuse vahendite valikul õigesti orienteeruda. Selle põhjuseks on asjaolu, et kiiruse arendamine on jõu arendamisega lahutamatu seotud. Lisaks seisneb kiirusealase ettevalmistuse ülesannete lahendamise keerukus selles, et tuleb mitte lihtsalt arendada kiirust selle kõikides vormides, vaid kiirust tuleb arendada

nii, et see poksija kõige tähtsam võime säiliks kõrgel tasemel ka pikema aja jooksul kõrgete närvipingete ja füüsiliste koormuste tingimustes.

Seetõttu tuleb arvestada mitte lihtsalt poksija kiirust, vaid tema püsivat kiirust, mida ei saa saavutada ilma erivastupidavuse arendamiseta. Poksija võib küll olla nii hea vastupidavusega kui ka kiire, kuid ilma täpsuseta ei ole tema tegevustel suurt efektiivsust. Seega on püsiv kiirus ja tegevuste täpsus poksija sporditehnika peamisteks teguriteks, mis tagavad talle head tulemused ja kõrge efektiivsuse.

Ainult nende võimete kooseksisteerimisel saab rääkida poksija kõrgest treenituse tasemest.

Kiiruse ja jõu alane ettevalmistus

Peamiste liikumiste ja organismi töörežiimi poolest on olümpiapoks selline spordiala, mida iseloomustavad keerukad liikumised, kus enamik tegevusi on selgelt väljendunud kiiruse ja jõu alase iseloomuga ja nõuavad erivastupidavust.

Kiirusvõime arendamise meetodika

Kiirusvõimeks nimetatakse funktsionaalsete võimete kompleksi, mis tagab liikumiste teostamise minimaalse ajaga.

Eristatakse elementaarseid ja kompleksseid kiirusvõime avaldumise vorme. Elementaarsed vormid väljenduvad lihtsate ja keeruliste liikumisreaktsioonide latentses ajas, eraldiseisvate liikumiste sooritamise kiiruses väikese välise vastupanu korral ning liikumiste sageduses.

Komplekssete vormide hulka kuuluvad distantskiiruse kõrge taseme saavutamise võime, liikumise algusest kiiruse saavutamise oskus ja võime matši käigu poolt dikteeritud liikumisi suure kiirusega sooritada. Tuleb arvesse võtta, et kiirusvõime elementaarsed ja kompleksed vormid on rangelt spetsiifilised ning reeglina ei sõltu teineteisest. Poksmatši tingimustes esinevad kompleksed kiirusvõime avaldumise vormid (üksiklöövide ja löögiseeriade sooritamise kiirus, liikumiste kiirus, kaitsetegevuste rakendamise kiirus).

Ühes vormis liikumiste kiirusvõimete täiustamisele suunatud treeningud mõjutavad vähe teistes vormides liikumiste sooritamise kiirust. Siin on vaja diferentseeritud lähenemist kiirusvõimete arendamisele ning erinevate vahendite ja meetodite laia valiku rakendamist, mis on suunatud nii elementaarsete kui komplekssete vormide valikulisele täiustamisele.

Lihtsate ja maksimaalset kiirust nõudvate koormuseta liikumiste näiteks on üksiklöök. Selline liikumine sooritatakse jalgade ja torso lihaskruppide aktiivsel osalemisel, mille tööd on suhteliselt lihtne koordineerida ja see koordineerimine ei avalda peamise liikumise kiirusele olulist mõju. Keerukamate liikumiste puhul, mis on seotud keha asukoha muutmisega ruumis või keha liikumissuuna muutmisega või ka ühelt tegevuselt teisele ümberlülitumisega, on vaja vastavalt keerukat lihastegevuste koordineerimise struktuuri.

Sellise liikumise ilmekaks näiteks on poksija tegevused, mida iseloomustavad liikumissuuna muutused, äkilised külgliikumised, torso liikumised erinevates suundades (kallutused, sukeldumised), kaitsetegevustelt rünnakule ümberlülitumised.

Kiirusvõime arengutasemele mõjuvad sellised lihaskoe eripärad nagu erinevate lihaskiudude omavahelised seosed, nende elastsus, venivus, lihasesisese ja lihastevahelise koordinatsiooni tase.

Sportlaste kiirusvõime väljendumine on tihedalt seotud jõu arengutasemega, sporditehnika täiustamisega ning tahteomaduste arengutasemega.

Kasutatud kirjandus:

V. N. Ostjanov, I. I. Gaidamak (2001): Poks (õpe ja treeningud). Olümpiakirjandus. Kiiev. 233 lk.

Sportlaste vastupidavuse kujundamine ja selle eeldused**2. tase**

Poksija vastupidavuse arendamine või tema erivastupidavuse kõrgele tasemele viimine on võistluste eelse ettevalmistuse perioodil poksija füüsilise ettevalmistuse kõige tähtsamaks ülesandeks.

Meie küllaltki stiihilises ja süsteemitus poksipraktikas rakendavad treenerid vastupidavuse arendamise harjutusi poksija ettevalmistuse erinevatel etappidel (osaliselt ka võistluste eelse ettevalmistuse ajal).

Vastupidavuse tõstmise treeningute planeerimist tuleks alustada peamiste treeningvahendite ja meetodite loogilises järjestuses kaasamisest vastavalt poksija treeningupotentsiaali kasvule ja nii, et see tagaks tema vastupidavuse planeeritud kasvu.

Poksipraktikas kasutatakse laia valikut vahendeid üldise ja erivastupidavuse arendamiseks, võttes arvesse sportlase ettevalmistuse konkreetse etapi eesmärgi ja ülesandeid. Jõualase vastupidavuse arendamiseks võib kasutada poksivarustusel (raske poksipirniga jne.) teostatava eritöö lühendatud raunde. Sellised harjutused täiustavad orgasmi energiavarustuse glükolüüsi mehhanismi, loovad poksijas kõrge intensiivsusega kiiruse ja jõu alase töö stereotüübi ja õpetavad teda mahutama oma tegevused piiratud aja raamidesse.

Eriharjutuste treeningkompleksid**Kompleks 1 (V. N. Ostjanov, I. I. Gaidamak 2001)**

Löökide seeria sooritamise poksikoti pihta maksimaalse jõu ja sagedusega. Sooritamise režiim:

- 1 minut – maksimaalse intensiivsusega töö,
- 1 minut – aktiivne puhkus (käimine),
- 1 minut – maksimaalse intensiivsusega töö,
- 30 sekundit – aktiivne puhkus (käimine),
- 1 minut – maksimaalse intensiivsusega töö,
- 7 minutit – segapuhkus: 2 minutit – passiivne puhkus, 3 minutit – kaitsetegevuste imiteerimine torsoga, sammud küljele, süstikliikumised, 2 minutit – passiivne puhkus.

Sooritatakse 4 kompleksi.

Kompleks 2 (V. N. Ostjanov, I. I. Gaidamak 2001)

Löökide seeria sooritamise poksikoti pihta maksimaalse jõu ja sagedusega:

- 20 sekundit – maksimaalse intensiivsusega töö,
- 2 minutit – segapuhkus: 30 sekundit – käimine, lõdvestusharjutused, 1 minut – liikumiste ja torsoga kaitsetegevuste imiteerimine, 30 sekundit – passiivne puhkus,
- 20 sekundit – maksimaalse intensiivsusega töö,
- 2 minutit – puhkus (eeltoodud viisil),
- 20 sekundit – maksimaalse intensiivsusega töö,
- 1,5 minutit – segapuhkus: 30 sekundit – käimine, lõdvestusharjutused, 30 sekundit – liikumiste ja kaitsetegevuste imiteerimine, 30 sekundit – passiivne puhkus,
- 20 sekundit – maksimaalse intensiivsusega töö,
- 1,5 minutit – puhkus (eeltoodud skeemi kohaselt),

- 20 sekundit – maksimaalse intensiivsusega töö. Sooritatakse 4 seeriat. Seeriade vahel puhkus 4 minutit:
- 1 minut – käimine,
- 2 minutit – liikumiste ja torsoga kaitsetegevuste imiteerimine,
- 1 minut – käimine.

Kompleks 3 (V. N. Ostjanov, I. I. Gaidamak 2001)

Sooritatakse poksikotil, kahe inimese kaupa. Üks neist hoiab poksikotti vertikaalses asendis, teine sooritab samal ajal löökide seeria maksimaalse jõu ja sagedusega. Iga 10 sekundi järel vahetavad partnerid omavahel kohad. Raund kestab 2 minutit ning sisaldab 6 töö perioodi ja 6 puhkuse perioodi. Harjutused sooritatakse järgnevas režiimis:

- 10 sekundit – maksimaalse intensiivsusega töö,
 - 10 sekundit – poksikoti hoidmine.
- Sooritatakse 3 raundi. Nende vahel on aktiivne puhkus 2 minutit:
- 1 minut – lödvestusharjutused, käimine,
 - 1 minut – liikumiste ja torsoga kaitsetegevuste imiteerimine.

Kompleks 4 (V. N. Ostjanov, I. I. Gaidamak 2001)

Löökide sooritamine poksikoti pihta maksimaalse jõu ja sagedusega:

- 8 sekundit – maksimaalse intensiivsusega töö,
- 1 minut – aktiivne puhkus: lödvestusharjutused, käimine,
- 8 sekundit – maksimaalse intensiivsusega töö,
- 30 sekundit – aktiivne puhkus: lödvestusharjutused, käimine,
- 8 sekundit – maksimaalse intensiivsusega töö,
- 15 sekundit – aktiivne puhkus: lödvestusharjutused, käimine,
- 8 sekundit – maksimaalse intensiivsusega töö,
- 15 sekundit – aktiivne puhkus: käimine,
- 8 sekundit – maksimaalse intensiivsusega töö.

Sooritatakse 4 kompleksi. Nende vahel on aktiivne puhkus 3 minutit: 1 minut – käimine, 1 minut – lödvestusharjutused, kaitsetegevuste imiteerimine torsoga, 1 minut – käimine.

Kompleks 5 (Savtšin, 1975)

Poksikotil sooritatakse korduv intervallidega töö järgneva režiimide järjestusega: normaalne režiim – 20 sekundit ja plahvatuslik režiim – 10 sekundit. Plahvatuslikus režiimis sooritatakse löögid poksikoti pihta maksimaalse jõu ja kiirusega. Normaalses režiimis sooritatakse löögid loomulikul (tavalisel) viisil. Kompleks koosneb 2 raundist, kumbki 3 minutit, raundide vaheline paus on kestusega 2 minutit: aktiivne puhkus (käimine, lödvestusharjutused).

Praktilises töös poksijatega rakendatakse laialdaselt jooksuharjutusi, mida sooritatakse kordusmeetodil ja intervallmeetodil. On teada, et intervallmeetodil treeningute puhul on puhkused doseeritud ja harjutuste peamine treeniv mõju saavutatakse nende kestusega, kordusmeetodil aga peab iga harjutuse sooritamise eelne puhkuse periood olema mitte pikk, kuid piisav, et taastada poksija töövõime.

Kompleks 6 (V. N. Ostjanov, I. I. Gaidamak 2001)

- 150 m jooks maksimaalse kiirusega,
- 3 minutit – aktiivne puhkus: 1 minut – käimine, 2 minutit – löökide ja kaitsetegevuste imiteerimine,
- 150 m jooks maksimaalse kiirusega,
- 2 minutit – aktiivne puhkus: 1 minut – käimine, 1 minut – löökide ja kaitsetegevuste imiteerimine,
- 150 m jooks maksimaalse kiirusega,
- 1 minut – aktiivne puhkus: käimine,

- 150 m jooks maksimaalse kiirusega,
- 30 sekundit – aktiivne puhkus: käimine,
- 150 m jooks maksimaalse kiirusega. Sooritatakse 3 seeriat. Puhkus 10 minutit:
- 5 minutit – lõdvestusharjutused, käimine, puhkus istudes,
- 3 minutit – löökide ja kaitsetegevuste imiteerimine,
- 2 minutit – käimine, lõdvestusharjutused.

Kompleks 7 (V. N. Ostjanov, I. I. Gaidamak 2001)

- 40 m jooks maksimaalse kiirusega,
- 2 minutit – aktiivne puhkus: lõdvestusharjutused, käimine,
- 40 m jooks maksimaalse kiirusega,
- 1,5 minutit – aktiivne puhkus: lõdvestusharjutused,
- 40 m jooks maksimaalse kiirusega,
- 1 minut – aktiivne puhkus,
- 40 m jooks maksimaalse kiirusega,
- 30 sekundit – aktiivne puhkus,
- 40 m jooks maksimaalse kiirusega. Sooritatakse 3 seeriat. Puhkus seeriade vahel on kestusega 5 minutit:
- 2 minutit – aktiivne puhkus: lõdvestusharjutused, käimine,
- 2 minutit – kaitsetegevuste imiteerimine torsoga,
- 1 minut – aktiivne puhkus: käimine.

Kompleks 8 (V. N. Ostjanov, I. I. Gaidamak 2001)

Kompleks koosneb 5 lühimaajooksude seeriast (Filimonov et al., 1989). Esimene seeria:

- 10 m jooks maksimaalse kiirusega,
- 3–5 sekundit – aktiivne puhkus,
- 10 m jooks maksimaalse kiirusega,
- 3–5 sekundit – aktiivne puhkus,
- 10 m jooks maksimaalse kiirusega,
- 3–5 sekundit – aktiivne puhkus,
- 10 m jooks maksimaalse kiirusega,
- 3–5 sekundit – aktiivne puhkus,
- 10 m jooks maksimaalse kiirusega.

Puhkus 3 minutit: 1 minut – lõdvestusharjutused, 1 minut – kaitsetegevuste imiteerimine torsoga, 1 minut – harjutused hingamise taastamiseks.

Teine seeria koosneb 15 m jooksudest ja sooritatakse samas järjestuses, puhkusega 3 minutit.

Kolmas seeria koosneb 20 m jooksudest ja sooritatakse samas järjestuses, puhkusega 3 minutit.

Neljas seeria koosneb 15 m jooksudest ja sooritatakse samas järjestuses, puhkusega 3 minutit.

Viies seeria koosneb 10 m jooksudest ja sooritatakse samas järjestuses.

Kompleks 9 (Lavrov, 1982)

Seda kompleksi kasutatakse kiiruse ja jõu alase ettevalmistuse täiustamiseks. Keskmises tempos sörkjooksu ajal jookseb poksija kokku seitse ja pool staadioniringi, sooritades 100-meetristel lõikudel 10 kiirendust 30 m pikkuselt, 10 kiirendust 20 m pikkuselt ja 10 kiirendust 10 m pikkuselt. Sellisel viisil jookseb sportlane 3000 m ja sooritab seejuures 30 kiirendust, läbides distantsti keskmiselt 18–20 minutiga.

Selle kompleksi teine variant: sörkjooksu ajal sooritab poksija 100-meetristel lõikudel viis kiirendust 30 m pikkuselt, viis kiirendust 20 m pikkuselt ja viis kiirendust 10 m pikkuselt.

Kompleks 10 (Filimonov, 1989)

Seda kompleksi soovitatakse hea ettevalmistusega sportlastele. Samuti võib seda kasutada töövõime testimiseks.

- 100 m jooks maksimaalse kiirusega,
- 1,5–2 minutit – aktiivne puhkus: lõdvestusharjutused, löökide ja kaitsetegevuste imiteerimine,
- 100 m jooks maksimaalse kiirusega,
- 1,5–2 minutit – sama puhkus,
- 100 m jooks maksimaalse kiirusega,
- 1,5–2 minutit – sama puhkus,
- 100 m jooks maksimaalse kiirusega,
- 1,5–2 minutit – sama puhkus,
- 100 m jooks maksimaalse kiirusega,
- 1,5–2 minutit – sama puhkus,
- 100 m jooks maksimaalse kiirusega,
- 5 minutit – aktiivne puhkus: 2 minutit – lõdvestusharjutused, käimine, 2 minutit – löökide ja torsoga kaitsetegevuste imiteerimine, 1 minut – hingamisharjutused.

Selle kompleksi teises seerias on jooksudistants 800 m ja see koosneb kolmest jooksust. Esimese jooksu aeg peab jääma 2 minuti 30 sekundi – 2 minuti 40 sekundi vahele, teise jooksu aeg peab jääma 2 minuti 40 sekundi – 2 minuti 50 sekundi vahele, kolmanda jooksu aeg peab jääma 2 minuti 50 sekundi – 3 minuti vahele.

Sellisel viisil jooksevad sportlased kiires režiimis 2900 m. Esimeses seerias (100-meetriste jooksude puhul) on kiirjooksude koguajaks keskmiselt 12–14 sekundit, teises seerias (800-meetrist jooksude puhul) on see 2,5–3 minutit.

Raskustega harjutusi sisaldavad treeningkompleksid on suunatud poksija kiiruse ja jõu võimete täiustamisele.

Kompleks 11 (Lavrov, 1984)

- Kangi mass on 50% maksimaalsest. Kangi tõugatakse rinnalt ülespoole maksimaalse kiirusega. Sooritatakse kolm seeriat, igaühes kolm tõuget (3 x 3),
- Kangi mass on 60% maksimaalsest. Kangi tõugatakse rinnalt ülespoole maksimaalse kiirusega. Sooritatakse kolm seeriat, igaühes kaks tõuget (3 x 2),
- Kangi mass on 70% maksimaalsest. Kangi tõugatakse rinnalt ülespoole maksimaalse kiirusega. Seeriade ja tõugete arv on individuaalne.

Kompleks 12 (Lavrov, 1984)

- Kangi mass on 80% maksimaalsest. Kangi tõugatakse rinnalt ülespoole. Sooritatakse kaks seeriat, igaühes üks tõuge (2 x 1),
- Kangi mass on 90% maksimaalsest. Sooritatakse üks seeriat, selles üks tõuge (1 x 1),
- Kangi mass on 100% maksimaalsest. Sooritatakse üks seeriat, selles üks tõuge (1 x 1). Seeriade arv on individuaalne.

Kiiruse ja jõu alase ettevalmistuse ülesannete lahendamiseks sooritatakse harjutused piirkiirusel ja peaaegu piirkiirusel. Seejuures mida väiksem on raskus, seda suurem on võimalik kiirus. Väheste raskustega harjutusi (kuni 40% maksimaalsest võimalikust) sooritatakse piirkiirusel (V. N. Ostjanov, I. I. Gaidamak 2001). Erandiks on ainult juhud, kui treeningprotsessi ülesannete hulka kuulub ka jõualase vastupidavuse arendamine. Sellisel juhul sooritatakse jõuharjutusi kuni täieliku väsimiseni.

Kompleks 13 (V. N. Ostjanov, I. I. Gaidamak 2001)

- Kangi mass on 40% maksimaalsest. Poksija hoiab kangi õlgadel ja teeb varvastel hüppeid, hüpates poolkükist välja 20 korda,
- 3 minutit – aktiivne puhkus, lõdvestusharjutused, hingamisharjutused, torsoga kaitsetegevuste imiteerimine,
- Kangi mass on 30% maksimaalsest. Sama liikumine – 20 korda,
- 2 minutit – aktiivne puhkus, lõdvestusharjutused, torsoga kaitsetegevuste imiteerimine,

- Kangi mass on 50% maksimaalsest. Sama liikumine – 20 korda. Sooritatakse 3 seeriat, nende vahel aktiivne puhkus 5 minutit:
- 2 minutit – käimine, lõdvestusharjutused,
- 2 minutit – löökide ja torsoga kaitsetegevuste imiteerimine,
- 1 minut – käimine, hingamisharjutused.

Kompleks 14 (V. N. Ostjanov, I. I. Gaidamak 2001)

- Kangi mass on 40–50% maksimaalsest. Lähteasend – seistes kaldpinnal, jalad õlgade laiuselt. Sooritage varvastele tõustes 5-8 vedrutavat hüppeliigete liigete painutust,
- Kangi mass on 40% maksimaalsest. Lähteasend – kang õlgadel. Sooritage järjestikuseid hüppeid vasakul jalal, paremal jalal, mõlemal jalal koos, kohapeal ja ettepoole liikumisega, 10-15 korda igas seerias,
- Hantel 16 kg. Lähteasend – seistes, jalad harkis, hantel kätes ees ja küljel. Sooritage torsoliigutusi nii, et hantel pöörleb pea kohal,
- Kangi mass on 40% maksimaalsest. Lähteasend – kang õlgadel. Hüpped üle joone, 10–15 kordust,
- Kangi mass on 50% maksimaalsest. Lähteasend – seistes, jalad harkis, kang õlgadel. Sooritage torso pöördeid vaheldumisi vasakule ja paremale. Jalatallad ei tohi põrandalt üles tõusta. Sooritatakse 3 seeriat. Harjutuste vahel aktiivne puhkus kestusega 2–3 minutit. Seeriade vahel puhkus 5 minutit:
- 2 minutit – käimine, lõdvestusharjutused,
- 2 minutit – torsoga kaitsetegevuste imiteerimine, löökide imiteerimine,
- 1 minut – käimine, hingamisharjutused.

Kompleks 15 (V. N. Ostjanov, I. I. Gaidamak 2001)

- Hantel 16 kg. Lähteasend – seistes, jalad harkis kahel võimlemispingil (tumbal), hantel kätes. Painutage jalgu poolkükini ja seejärel hüpake üles, 10–15 korda,
 - Kangi mass on 60% maksimaalsest. Lähteasend – ettepoole kallutatud, hoides kangi varrest, jalad harkis. Ilma käsi ja jalgu kõverdamata tõstke kang rinna kõrgusele ja laske lähteasendisse tagasi. Liikumist sooritatakse 10–12 korda,
 - Hantel 16 kg. Lähteasend – jalad õlgade laiuselt, poolkükis, hantel langetatud kätes. Liigutage hantlit pendlitaoliselt ettepoole ja tahapoole – 20 kordust,
 - Kangi mass on 60% maksimaalsest. Lähteasend – seistes, jalad harkis, kang õlgadel. Laskuge aeglaselt poolkükini ja tõuske kiiresti püsti, 5–7 kordust,
 - Lähteasend – seistes, jalad õlgade laiuselt, käed üleval, kangi ketas kätes. Sooritage kallutused erinevale poole – 15 kallutust igas liikumises.
- Sooritatakse 3 seeriat. Harjutuste vahel on aktiivne puhkus 2–3 minutit. Seeriade vahel puhkus 5 minutit (kompleksi 14 skeemi kohaselt).

Kompleks 16 (V. N. Ostjanov, I. I. Gaidamak 2001)

- Kangi mass on 40% maksimaalsest. Lähteasend – seistes, jalad harkis, kang õlgadel, kallutage torsot erinevale poole, 10–15 korda igas suunas,
 - Hantel 16 kg. Lähteasend – seistes, jalad õlgade laiuselt, langetatud käed hoiavad taga hantlit. Kükitage ja tõuske koos hantliga – 20 korda. Kükitamisel peab hantel põrandat puudutama.
 - Kangi mass on 20% maksimaalsest. Lähteasend – seistes, jalad harkis, kang rinnal. Tõugake kangi plahvatusliku löögi stiilis ettepoole – 20 korda,
 - Kangi mass on 20% maksimaalsest. Lähteasend – ettepoole kallutatud, kang õlgadel. Vahetage hüppega jalgade asendid. Harjutust sooritatakse paigal olles ja ettepoole liikudes – 20 korda,
 - Kangi mass on 40% maksimaalsest. Lähteasend – jalad õlgade laiuselt, kang õlgadel. Sooritage hüpped kahel jalal, 15–20 korda.
- Sooritatakse 3 seeriat. Harjutuste vahel on aktiivne puhkus 2–3 minutit. Seeriade vahel on puhkus 5 minutit (kompleksi 14 tüüpi).

Treeningkompleksides (nr. 17–20 – Koptsev et al., 1990) määratakse koormuste suurus individuaalselt, lähtudes treenituse tasemest, ettevalmistuse etapist, sportlase kehakaalust, tema kvalifikatsioonitasemest jne.

Koormuste suuruste doseerimine määratletakse järgnevaid näitajaid arvesse võttes: raskuse suurus, korduste arv seerias, seeriatega arv. Näiteks harjutusi raskusega 20 kg sooritatakse 10 korda, seega tuleb antud harjutuses sooritada 2 seeriat. Raskuse suurus valitakse individuaalselt, lähtudes eeltoodud soovitudest.

Kompleks 17 (V. N. Ostjanov, I. I. Gaidamak 2001)

- Lähteasend – istudes. Suruge kangi pea tagant, kangi haare on lai,
- Lähteasend – istudes pingil, selg toetub 45° nurga all, kangi haare on keskmine. Suruge kangi,
- Lähteasend – seistes. Tõmmake hantlit väljasirutatud kätel ülespoole,
- Lähteasend – seistes. Tõstke hantel (kangi ketas) väljasirutatud kätega kõrvalt üles,
- Lähteasend – põlvedel seistes. Visake topispalli üles ja tahapoole,
- Lähteasend – selili lamades, topispall pea taga. Jalgade ja torso korruga painutamise teel visake topispalli ettepoole,
- Lähteasend – seistes. Tõstke kang rinna kõrgusele ja tõugake käte väljasirutamiseni ettepoole. Tõmmake kang rinna juurde tagasi ja laske väljasirutatud kätele alla,
- Lähteasend – põlvedel seistes. Visake topispalli pea tagant vastu seinu.

Kompleks 18 (V. N. Ostjanov, I. I. Gaidamak 2001)

- Lähteasend – lamades. Suruge kangi, kangi haare on lai,
- Lähteasend – lamades. Suruge kangi rinnalt, kangi haare on normaalse laiuselga,
- Lähteasend – seistes. Tõstke kangi seistes (biitsepsile) kuni laubani, kangi haare on lai,
- Lähteasend – seistes. Tõstke hantlid biitsepsile (kiiresti),
- Lähteasend – seistes. Tõugake kangi rinna kõrgusel ettepoole,
- Lähteasend – pingil istudes. Tõstke hantlid biitsepsile, viies hantlid külgedelt õlgade juurde,
- Kätekõverdused poomidel, toega,
- Kätekõverdused põrandal, käteplaksudega rinna ees.

Kompleks 19 (V. N. Ostjanov, I. I. Gaidamak 2001)

- Kätekõverdused paralleelsetel poomidel, toega. Harjutus sooritatakse mõlema käe tõukena, vajadusel on lubatud amplituudi vähendamine,
- Kätekõverdused põrandal, heites keha üle madala kõrgendiku,
- Lähteasend – seistes, kergelt ettepoole kallutatud, topispalli hoitakse rinna ees, küünarnukid on kõrvale suunatud. Visake pall põrandale (küünarnukkide sirutamine),
- Hüpped kõrvale üle madala kõrgendiku, raskusega õlgadel,
- Jalgade tõstmine redelseinal rippudes,
- Lähteasend – seljal lamades, torso tõstmine redelseina juures: jalad on kinnitatud, torso tõstetakse horisontaalsesse asendisse,
- Torso pöörded kõrvale, istudes pingil, kallutades end 45° tahapoole,
- Sammud ettepoole hantleid käes hoides, igal sammul torso pööre ja kallutus jalani, seejärel uuesti sirgenemine koos poksilöökide imiteerimisega,
- Lähteasend – jalad õlgade laiusel, ketas all küljel parema puusa juures. Tõstke ketas kätega üles ja ning viige vasakule küljele.

Kompleks 20 (V. N. Ostjanov, I. I. Gaidamak 2001)

- Lõuatõmbed redelseinal, lai haare pea taga,
- Suruge kangi kätega, tõukava liigutusega, pingil istudes, selg toetub 45° nurga all,
- Lähteasend – seistes, ettepoole kallutatud. Tõmmake kangi kubeme kõrguseni,
- Lähteasend – käed hantlitega rinna ees, küünarnukkidest kõverdatud. Sammud ettepoole, igal sammul pöörake torsot koos käelöökide imiteerimisega,

- Lähteasend – käed hantlitega rinna ees. Imiteerige poksilööke,
- Lähteasend –kangi ketas kahes käes parema puusa juures. Viige ketas paremalt vasakule ja vasakult paremale, liikumise alguses peab toimuma kiirendus,
- Lähteasend – jalad on kaldlual kinnitatud, käed on pea taga. Tõstke torso jalgade juurde koos ettepoole kallutamise ja kõrvale pööramisega.

Kasutatud kirjandus:

G. O. Džerojan, N. A. Hudadov (1971): Poksijate võistluste eelne ettevalmistus. Kehakultuur ja sport. Moskva. 141 lk.

V. N. Ostjanov, I. I. Gaidamak (2001): Poks (õpe ja treeningud). Olümpiakirjandus. Kiiev. 233 lk.

Maksimaalne jõud ja dünaamiline jõud

2. tase

Maksimaalse jõu arendamiseks kasutatakse peamiselt kahte meetodilist suunda.

Esimene neist suundadest põhineb minimaalsete koormuste rakendamisel maksimaalse korduste arvu juures. Seda meetodit kasutatakse treeningute ettevalmistaval perioodil laialdaselt mitmesuguste erinevate spordialade puhul. Sellele suunale vastavaid meetodeid nimetatakse ekstensiivseteks meetoditeks. Nende puhul tagatakse treeningefekt üksteisele järgnevate kordustega. Ekstensiivsete meetodite kasutamine on vajalik, kui treeningute käigus lahendatakse järgnevaid ülesandeid:

1. organismi funktsionaalsete võimete ettevalmistamine järgnevateks suure intensiivsusega jõukoormusteks (sportliku ettevalmistuse algetapil ja treeningtsükli ettevalmistaval perioodil) ning saavutatud jõualase ettevalmistuse taseme säilitamine,
2. jõualase vastupidavusarengu tagamine.

Optimaalne arv kordusi ühes seerias on 5-6 kuni 10-15, mis vastab 60-80%-le maksimaalsest vastukoormusest. Kui soovitakse arendada absoluutset jõudu ilma lihasmassi olulise suurendamiseta, siis ei ületa korduste arv kuut ning vastavalt suurendatakse vastukoormust. Kui aga soovitakse suurendada lihaste ristlõikepindala, siis suurendatakse korduste arvu 79-75% vastukoormuse juures 15-ni. Selline doseerimine tagab soodsad tingimused lihastes toimuvate protsesside aktiveerimiseks.

Selliste meetodite kasutamist iseloomustatakse ka järgnevate parameetritega:

- seeriade arv on 3 või rohkem, olenevalt korduste arvust seerias,
- puhkuste kestuseks seeriade vahel on 60-180 sekundit,
- seeriade arv ühes treeningus on 2-5 ja rohkem,
- jõutreeningute arv mikrotsükklis on 2-4.

Teine suund põhineb jõu alaste võimete süstemaatilisel maksimaalsel mobiliseerimisel, kasutades maksimaalseid või maksimaalsele lähedasi koormusi. Vastukoormuse suuruseks on siin 90-100%, korduste arv seerias on 3-5. Selle meetodi füüsiline efekt põhineb asjaolul, et organismi vastureaktsiooni intensiivsus sõltub välise teguri suurusest. Maksimaalsete ja maksimaalsele lähedaste koormuste kasutamisel põhinevat jõu arendamise meetodit nimetatakse intensiivseks meetodiks. Enamik harjutusi sooritatakse dünaamilises režiimis väikese korduste arvuga ja maksimaalse vastukoormusega.

Isomeetrilise ja kombineeritud režiimi kasutamisel tuleb silmas pidada järgnevaid meetodikanõudeid:

- staatiliste harjutuste vaheliste puhkuste ajal tuleb sooritada hingamis-, lõdvestumis- ja venitusharjutusi,
- staatiliste harjutuste sooritamisele peavad alati eelnema dünaamilised harjutused,
- tuleb kasutada isomeetrilisi treeningvahendeid, mis võimaldavad mõõta koormuse suurust, 4-6 nädala järel tuleb staatiliste harjutuste kompleksi muuta.

Maksimaalse jõu arendamise peamiseks viisiks on mitmesugused korduste meetodi variandid: korduvate ja lühiajaliste maksimaalsete koormuste meetodid.

Plahvatusliku jõu arendamine

2. tase

Poksis sõltuvad tulemused mitte maksimaalsest jõust, vaid selle rakendamise kiirusest, mis annabki alust rääkida plahvatuslikust jõust. Plahvatuslik jõud tähendab lihaste võimet saavutada liikumise alguses kiiresti tööpinge ja suurendada seda edasises liikumisprotsessi käigus. Esimesel juhul on tegemist algusjõuga, teisel juhul kiirendusjõuga. Uuringud on näidanud, et algusjõud ja kiirendusjõud on omavahel nõrgalt seotud ning kujutavad endast spetsiifilisi liikumisvõime omadusi.

Reas eksperimentaalsetes töodes on jõutud järeldusele, et raskuse kasutamine on efektiivne viis kiirete liikumiste mitmesuguste vormide (sealhulgas üksiklöökide ja löökide seeriade) teostamise võime ning löökide seeria plahvatusliku alustamise võime täiustamiseks.

Raskused võimendavad motoorse programmi aktiveerimist, see aga soodustab ratsionaalse korra, s.t. lihaste tööle rakendumise kooskõla ja kiiruse loomist ning rakendab lihaste kokkutõmbe protsessis kiireid liikumisüksusi, põhjustades sellega kõige efektiivsema lihasesisese koordineerimise väljatöötamise.

Raskust saab kasutada nii võistlusharjutuste kui abiharjutuste sooritamisel, mille valikul tuleb lähtuda dünaamilise vastavuse põhimõttest.

Raskuse suuruse määratlemisel tuleb lähtuda võistlustegevusse spetsiifikast, sooritatavate liikumiste koordineerimise ja poksija füüsilisest ja funktsionaalsest ettevalmistusest. Ilma raskuseta liikumiste maksimaalse kiiruse arendamiseks ei tohi kasutatavad raskused ületada 20% maksimaalsest jõust või 15-20% maksimaalsest raskusest.

Praktikas on end tõestanud järgnevad raskustega harjutuste meetodika variandid:

1. Raskuseta liikumiste kiiruse ja sageduse täiustamiseks kasutatakse raskusi suuruses kuni 15-20% maksimaalsest, liikumised sooritatakse piirkiirusel. Kui soovitakse täiustada peamiselt kiirust, siis on liigutuste tempo mõõdetud, liikumiste vahel lõdvestatakse lihased. Kui soovitakse täiustada sagedust, siis on tempo kiire. Seerias on 2-3 sooritust, mis koosnevad 8-10 liikumisest puhkusega 2-4 minutit esimesel juhul ja puhkusega 4-6 minutit teisel juhul. Treeningseansis on 2-3 seeriat puhkusega vastavalt 4-6 ja 8-10 minutit.
2. Liikumisreaktsiooni kiiruse täiustamiseks peavad liikumised oma vormi ja lihaste koordineerimise poolest löögitehnikale täpselt vastama. Raskuste suuruseks on 30-40% maksimaalsest. Tähelepanu pööratakse mitte pingutuste arvule, vaid pingutuste järsule algusele võistlustegevuse spetsiifilise signaali peale (visuaalne, taktiline signaal). Selle meetodi treeningtoime on suunatud liikumistegevuste koordineerimise operatiivsuse tõstmisele ja rakendatavate lihaste koosluse kiirele mobiliseerimisele (vastava

koordinatsiooni puhul). Seerias on 4-6 kordust pikkade pausidega. Treeningseansis on 2-3 seeriat puhkusega 4-6 minutit. Harjutuse sooritamine võib toimuda ka lihaste isomeetrilise pingutamise plahvatuslikus režiimis sama liikumisseadega.

Soovitav on arendada poksija liigutuste kiirust liikumis-, visuaalse, auditoorse ja taktilise analüsaatori täiendava mobiliseerimise meetodil. Selle meetodi puhul kasutatakse liikumisanalüsaatori mobiliseerimiseks suhteliselt väikesi raskusi kaaluga 2-10 kg (hantlid, kivid, kuulid, topispallid) ning toimitakse järgneva skeemi kohaselt:

- löökide imiteerimine ilma raskuseta, 3-5 korda,
- löökide imiteerimine raskusega, 3-5 korda,
- löökide imiteerimine ilma raskuseta, 3-5 korda.

Raskustena soovitatakse kasutada hantleid massiga 1,5-2 kg (kõlglöökide imiteerimisel) ja kuni 4 kg (otselöökide imiteerimisel), samuti topispalle massiga 9-10 kg. Raskustega (hantlitega) harjutuste sooritamise järjekord on järgnev:

- löökide imiteerimine (5-6 korda kummagi käega): 1. otselöögid, 2. kõlglöögid, 3. altlöögid,
- kaitsetegevuste imiteerimine (5-6 korda kummalegi küljele): 1. kallutused, 2. sukeldumised, 3. tahapoolse kallutamised.

Harjutuste sooritamine toimub järgneva skeemi kohaselt:

1. ilma raskuseta,
2. raskusega,
3. ilma raskuseta.

Harjutused topispallidega sooritatakse samas järjekorras.

Eeltoodud raskuste kasutamine üksiklööökide kiiruse arendamiseks mõjub positiivselt ka löökide seeriade sooritamise kiirusele.

Jalalihaste kiirusvõime arendamiseks võib kasutada raskusi algmassiga 20-40 kg (korduste arv 5-10-10). Torso liigutuste kiiruse arendamisel on raskuste algmassiks 10-16 kg.

Liikumisanalüsaatori täiendava mobiliseerimise meetodi kasutamisel tuleb raskuste suurust süstemaatiliselt iga 5-7 harjutuse järel suurendada. See aga on võimalik ainult treeningpäeviku ja treeningtsükli plaani olemasolul.

Harjutuste mängulised vormid olukorrale või signaalile reageerimise elementidega, rakendades neile omaseid kiiruskoormusi ja kõrgendatud emotsionaalset fooni, soodustavad nii liikumiste kiiruse suurenemist kui liikumisreaktsiooni aja paranemist. On leitud, et spetsiifiliste reaktsioonide kiirusele mõjub positiivselt erinevate tegevuste sooritamine ootamatute signaalide peale liikumismängudes, teatejooksudes ja pallimängudes.

Erivastupidavus

2. tase

Vastupidavus tähendab võimet liikumisi mitu korda korrata, säilitades seejuures neile liikumistele iseloomulikud omadused. Igasugust lihaste liigutust iseloomustavad ruumilised omadused ning kiiruse ja jõu omadused.

Ruumiliste omaduste hulka kuuluvad kehaosade liikumisse lülitumise järjestus, liikumise suund ja amplituud. Kiiruse ja jõu omaduste hulka kuuluvad liikumise jõud ja kiirus.

Kõigi ruumiliste ja kiiruse ja jõu alaste omaduste vahel on tihedad seosed. Ühe omaduse muutmine toob alati kaasa teiste omaduste muutumise. Meenutame, kuidas muutub poksija tehnika (ruumiline omadus), kui ta püüab sooritada üht või teist lööki (rääkimata löökide seeriastest) kiiremini või jõulisemalt, kuidas muutub tema südame rütm, hingamine jne. See kõik on seletatav asjaoluga, et igale liigutusele vastab peaaug teatud närvirakkude vaheliste seoste süsteem ehk dünaamiline stereotüüp.

Füsioloogiast on teada, et ärritaja ning selle poolt peaaug esile kutsutavate närviprotsesside ja nende protsessidega kaasnevate lihasliigutuste vahel on väga tihe seos. Mida rohkem mingit liigutust korratakse, seda kindlamaks see seos muutub. Teisisõnu on igal lihasliigutusel teatav spetsiifilisus. Seda vastavates ruumilistes omadustes ja kiiruse ja jõu omadustes väljenduvat spetsiifilisust tuleb erivastupidavuse omaduste arendamisel rangelt arvestada. Seda enam, et iga liigutus on oma spetsiifilisuse kaudu tihedalt seotud organismi kõigi funktsioonidega, esmajoones aga südame ja veresoonkonna ning hingamiseldkonna tööga. Seetõttu on erivastupidavuse arendamise esimeseks vajalikuks eelduseks õpitava liikumise tehniline ja kvaliteedi alane korrektsus (see kehtib samavõrd ka poksi koolivõtete puhul, sest nende õppimisel pannakse paika liikumiste sooritamise ratsionaal-tehnilised harjumused). Vastasel juhul (seoses sellega, et vastupidavuse arendamine nõuab suurt arvu kordusi) vead kinnistuvad (püsiv stereotüüp – kehamälu, lihasmälu) ja muutuvad edasise arengu pidurdajateks.

Teiseks erivastupidavuse (ja ka kõigi muude omaduste) arendamise vajalikuks eelduseks on vajadus erikoormusi süstemaatiliselt suurendada. Selle põhjuseks on asjaolu, et pärast iga koormust taastub inimese organism teatava liiaga (varuga). See taastumise varu on omamoodi vundamendiks, millel võimete arendamise protsess põhineb. Põhiliselt seisneb kogu ülesanne selles, et järgmine koormus esiteks rakenduks taastumisvaru hetkel ja teiseks nõuaks selle varu kasutamist. See on võimalik ainult juhul, kui kasutatakse treeningpäevikut. Ainult nii jõutakse järgmise koormuse lisamiseni. Teisisõnu peab koormus taastumisvaru kohaselt pidevalt suurenema.

Nii võib öelda, treeningute vaheliste puhkuste kestus ja koormuse suurus igal konkreetsel juhul on väga tähtsad faktorid, mida erivastupidavuse arendamise protsessis arvesse võtta.

Tekib küsimus, kuidas koormust doseerida ja kuidas määratleda iga kord vajalik puhkuse kestus.

Selle küsimuse esimesele osale on lihtne vastata. Tuleb lihtsalt pidada ranget arvet kogu tehtud töö üle ja järk-järgult koormust suurendada. Siinkohal tuleb veelkord ära märkida treeningpäeviku pidamise vajalikkus. Küsimuse teisele osale on palju raskem vastust leida. Eelkõige peab puhkuse kestus olema selline, et pärast treeningkoormust (ühel treeningkorral treeningharjutuste seeria järel) saaks organism täielikult taastuda. Selleks tuleb tagada mitte ainult puhkuse vajalik kestus, vaid ka toitumise kvaliteet, et organismil oleks võimalik kõik oma energiakulud kompenseerida.

Inimese organismi võimet järgnevaid koormusi optimaalselt vastu võtta mõõdetakse paljude erinevate meetoditega. Muuhulgas mõõdetakse: reaktsioonikiiruse muutumist, pulsi muutumist, vererõhu muutumist, tähelepanuvõime taseme muutmist, une kvaliteedi halvenemist jne. Need meetodid on hästi jälgitavad isegi standardse soojenduse puhul. Näitajate halvenemine võrreldes eelmiste harjutustega märgib seda, et poksijale on vara uut koormust anda. Tema organism ei ole veel jõudnud täielikult taastuda.

Lõpetuseks võib lisada, et poksija vastupidavuse arendamise kallal tuleb süstemaatiliselt ja pidevalt tööd teha pärast seda, kui on välja töötatud ründetegevuste ja kaitsetegevuste õige ja ratsionaalne tehnika.

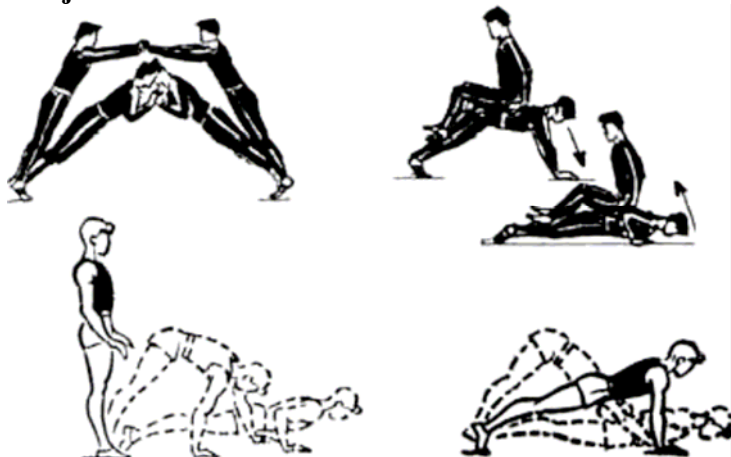
Füüsilise eriettevalmistuse vahendite näitlikud kompleksid

2. tase

Füüsilise ettevalmistuse harjutuste erikompleksid erinevate lihasgruppide jaoks

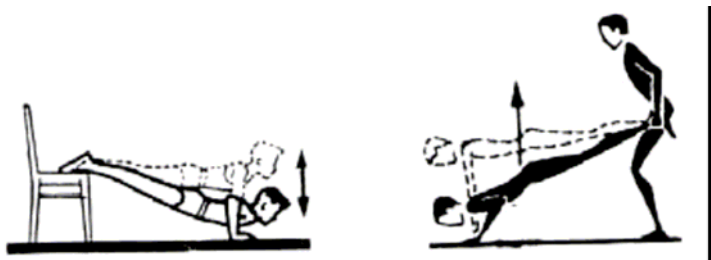
Alltoodud harjutused on nende suunatuse järgi gruppideks koondatud: jalalihaste arendamiseks, ülemiste õlalihaste arendamiseks, komplekstoimega ja ka osavuse täiustamist soodustavad harjutused. Individuaalseid võimeid arvesse võttes saab iga osaleja koostada endale iseseisvalt harjutuste programmid ühtede või teiste lihasgruppide treenimiseks ja ka ülejäänud liikumisvõimete arendamiseks.

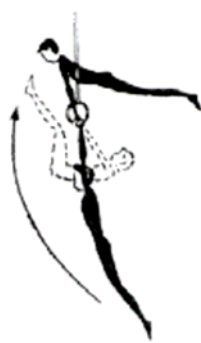
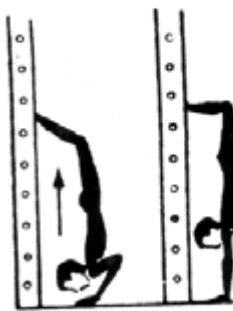
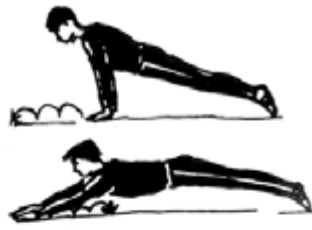
Harjutused ülemiste õlalihaste arendamiseks

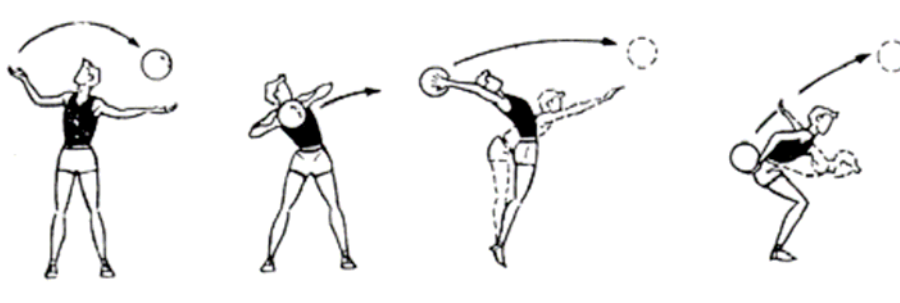


Lähteasend: kummardudes toetuge kätega maha ja liikuge käsi vaheldumisi edasi tõstes kuni kõverdatud kätega toenglamanguni ja naaske vastupidiselt lähteasendisse.









Visake üksteisele erinevatel viisidel palli, olles sügavas kükkasendis ja samaaegselt vedrutavaid kükke tehes.



Variandid:

- a) andke pall koheselt, ühe puudutusega edasi,
- b) palli visates tehke 360° pööre,
- c) visake palli ühe käega,
- d) visake kaugust, täpsust,
- e) sooritage harjutus küljele liikudes, lähenedes ja kaugenedes.

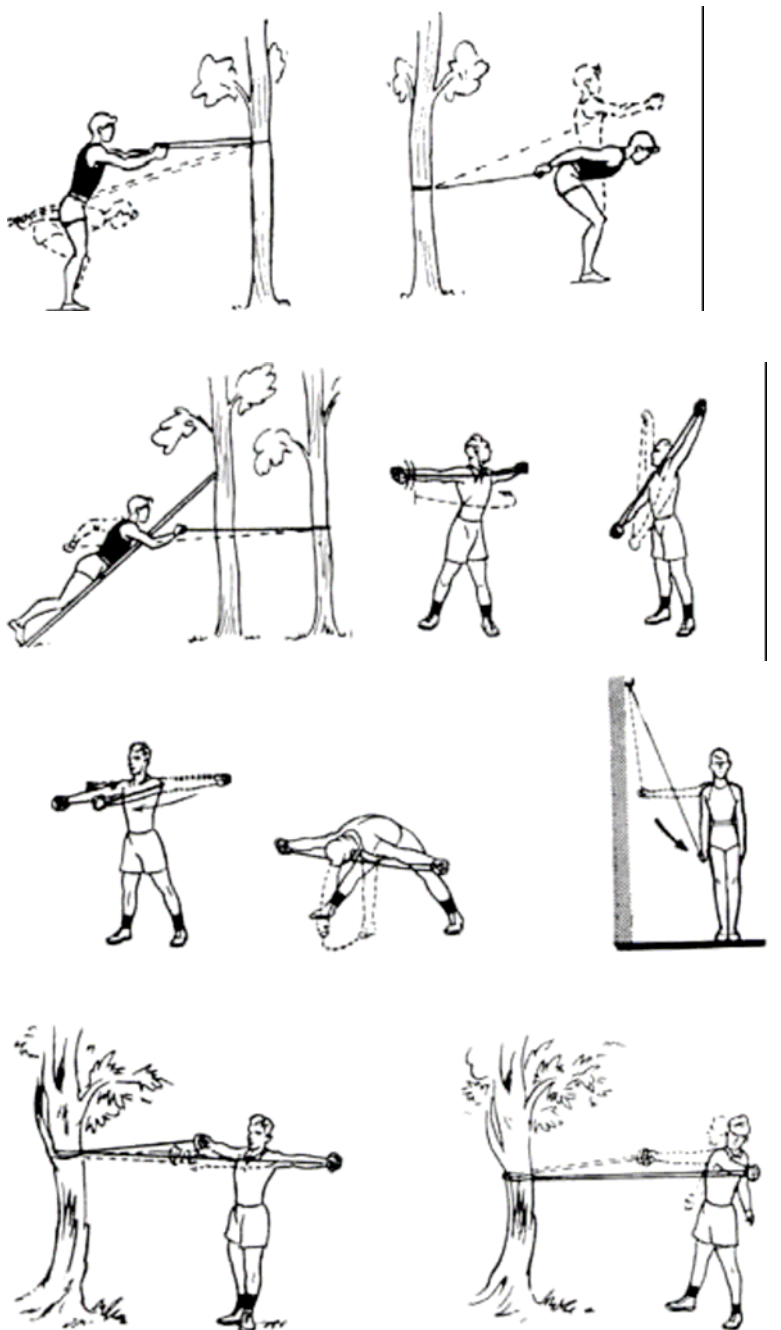
Visake palli üksteisele jooksu pealt.

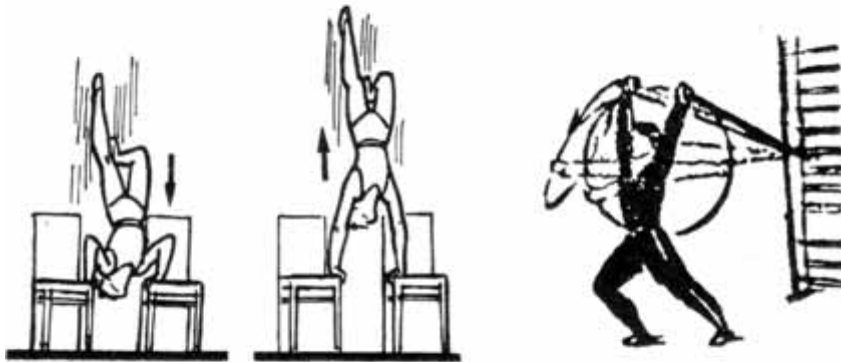
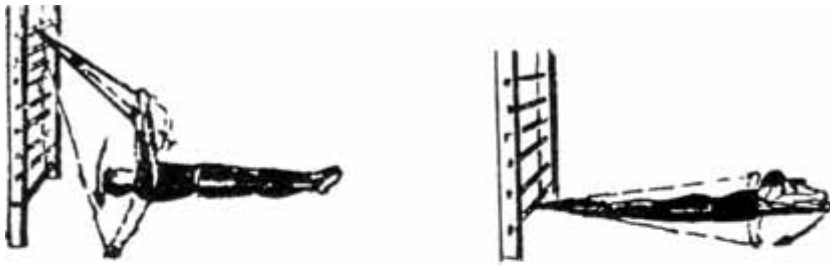
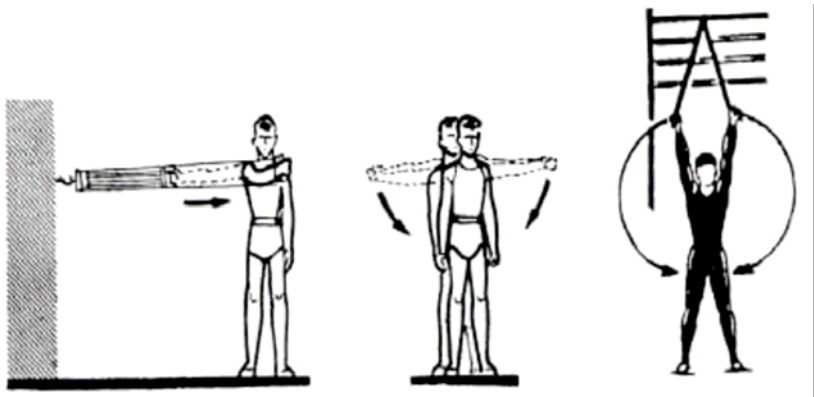
Variandid: a) andke pall üksteisele üle küljele liikudes, lähenedes ja kaugenedes, f) sooritage harjutus paigal hüpates.

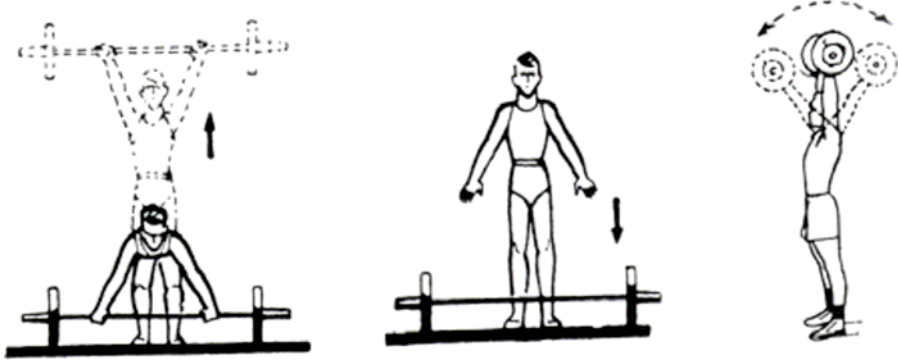
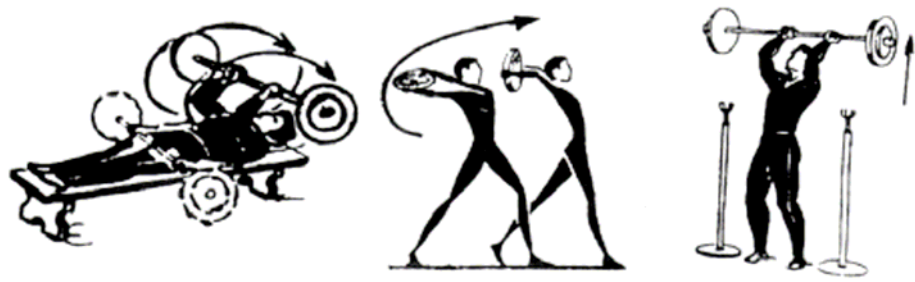
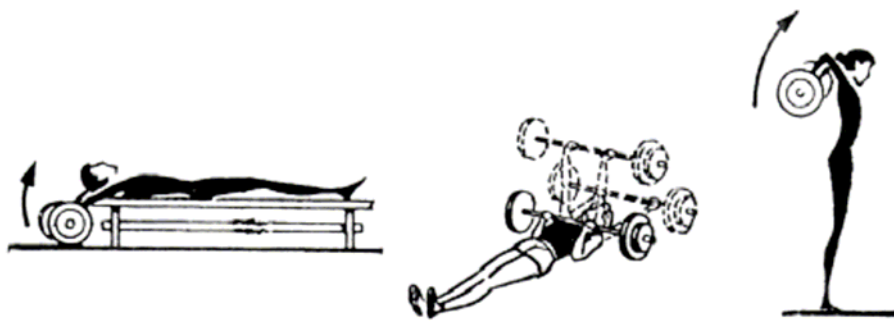
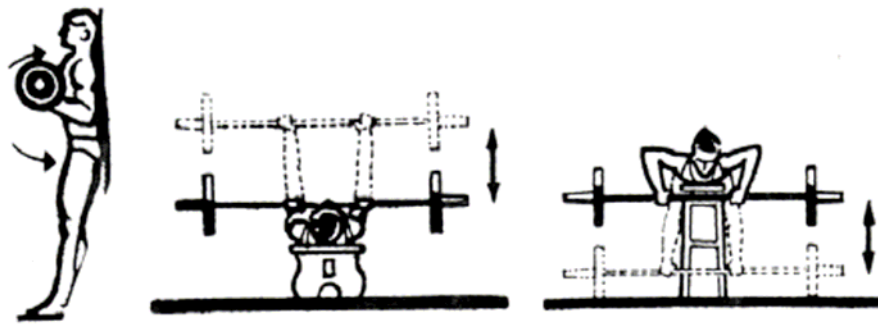
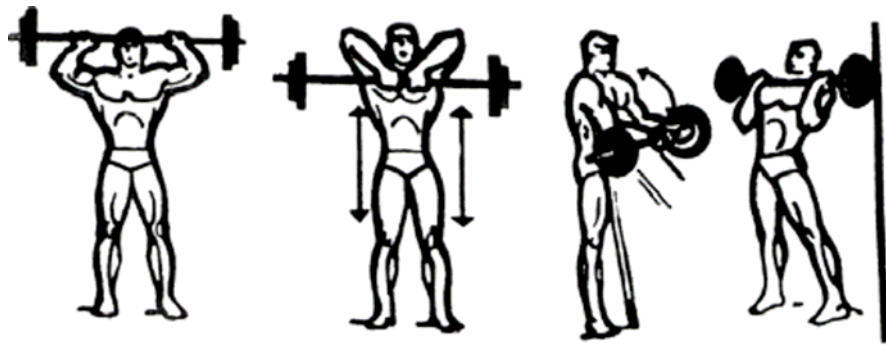


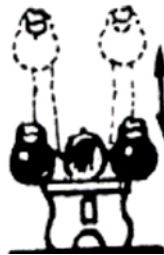
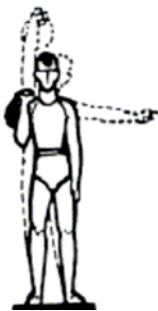
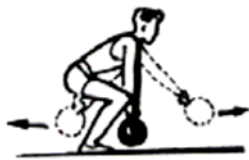
Lähteasend: seisites toe ees, laske end ettepoole langeda ja toetage end kõverdatud kätega, naaske käte tõekega lähteasendisse.

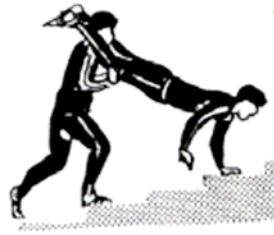
Harjutused ekspandriga (kummilindiga)

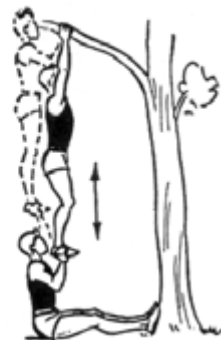
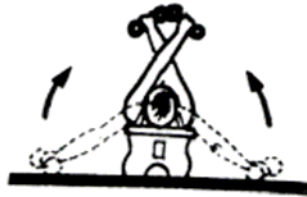












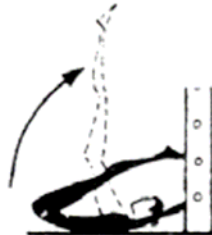
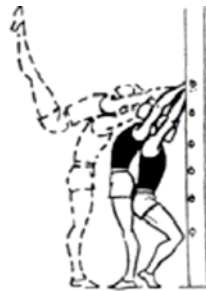
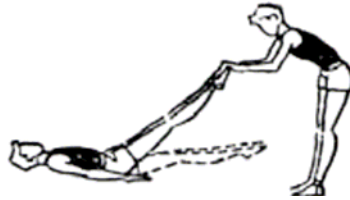


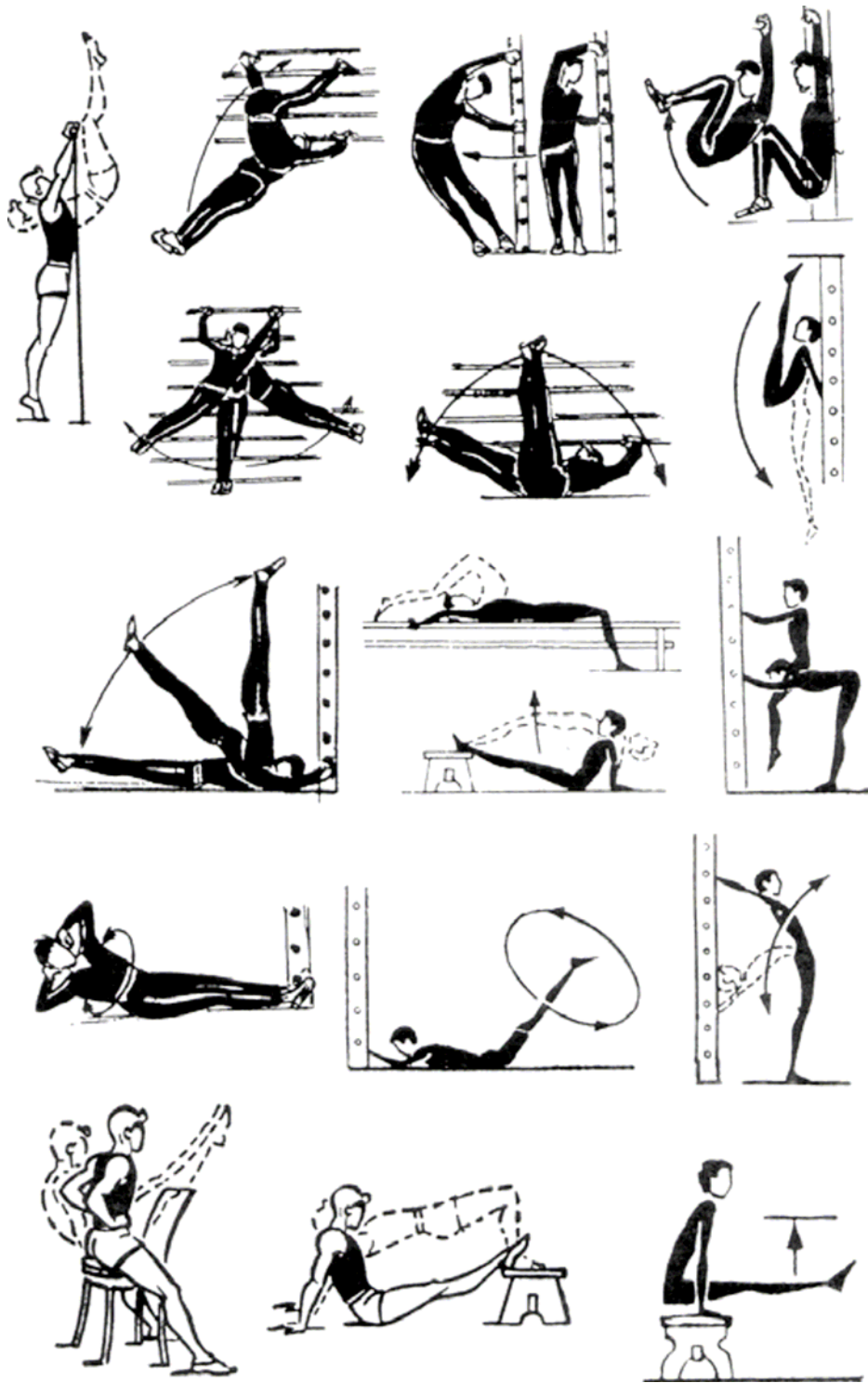
Harjutused torso lihaste arendamiseks

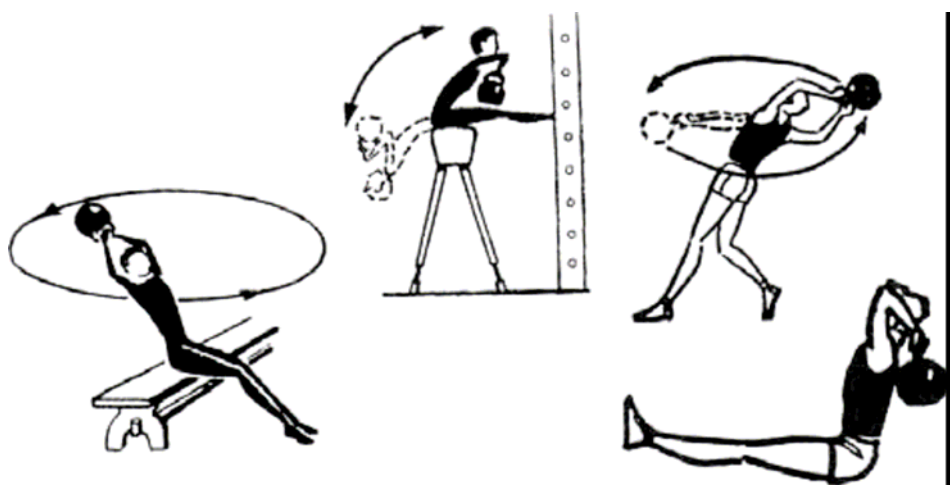
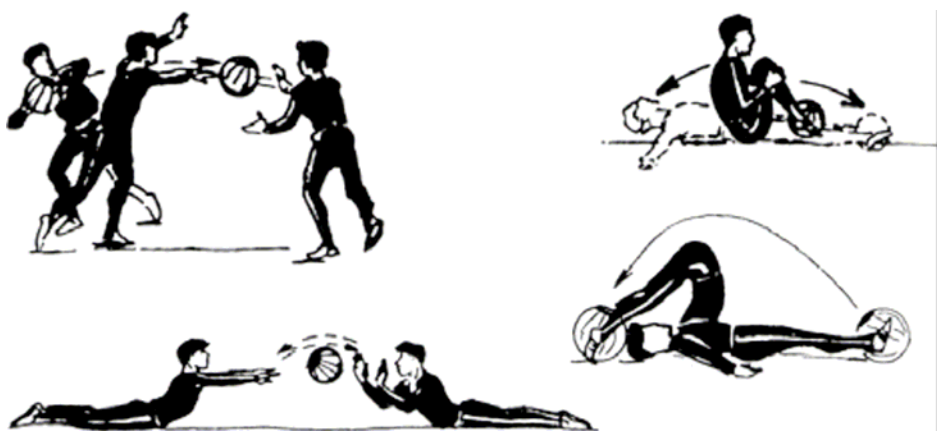
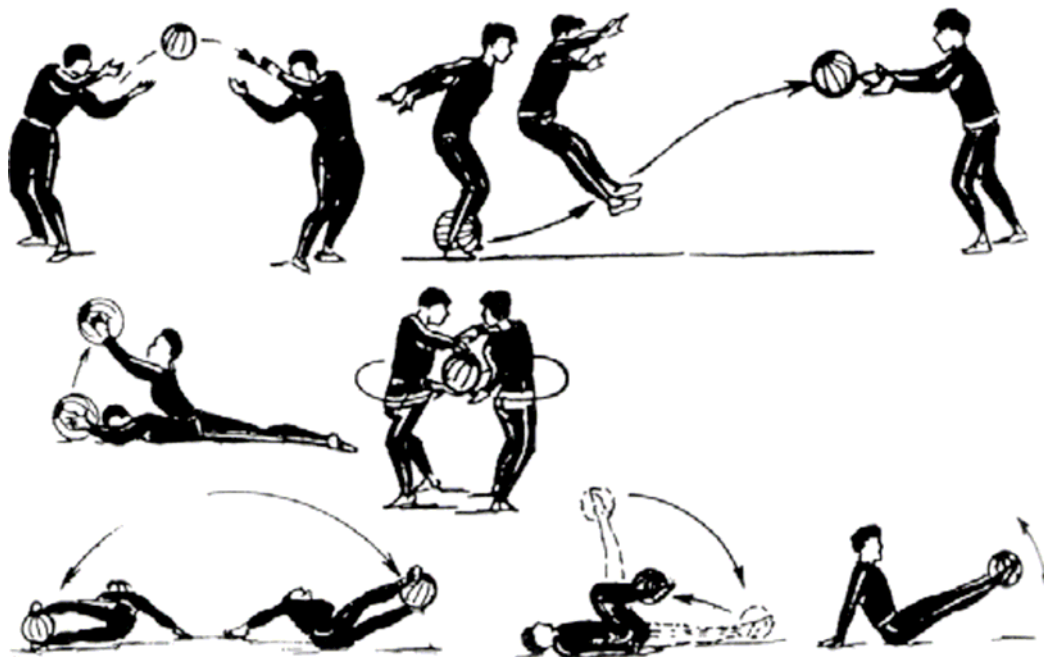








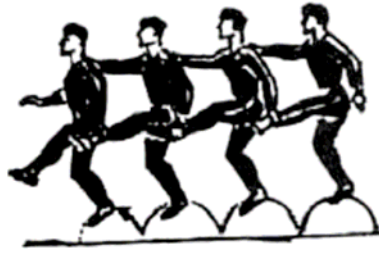


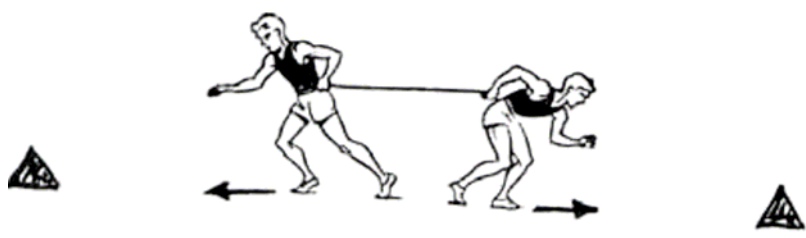
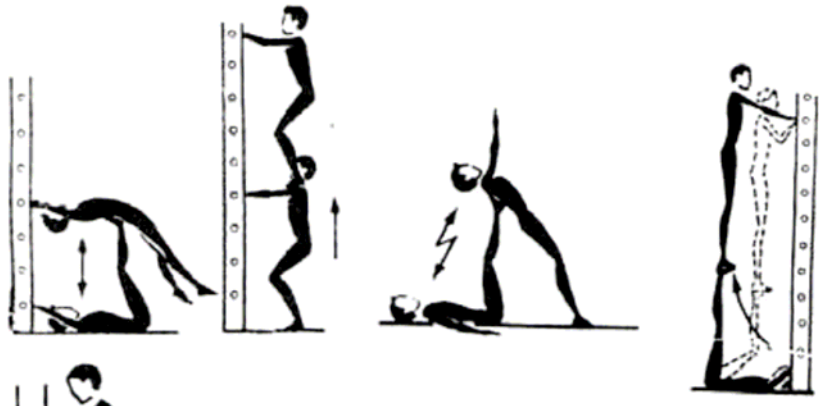


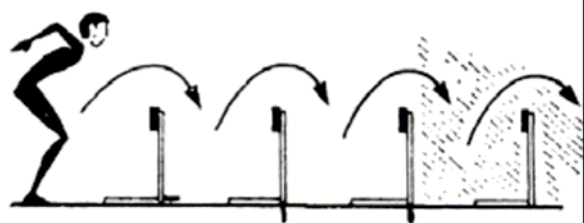
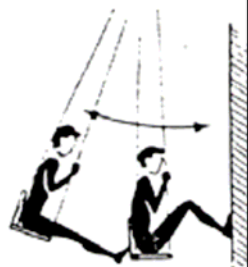
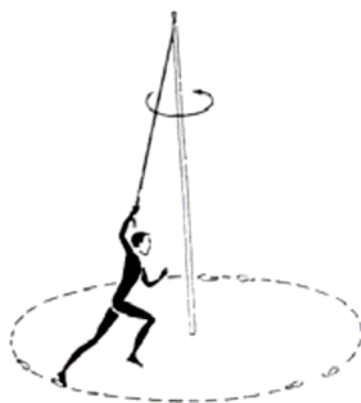
Harjutused jalalihaste arendamiseks

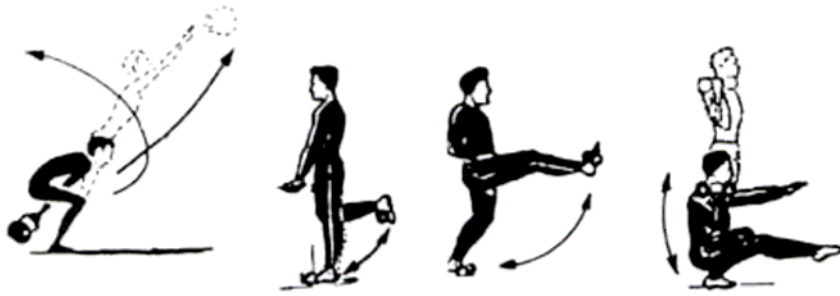
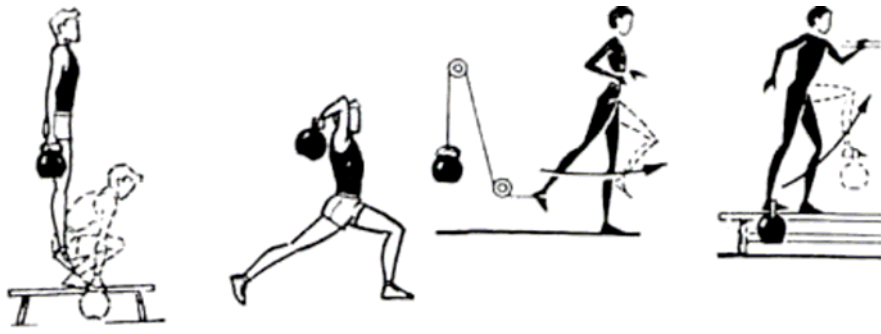


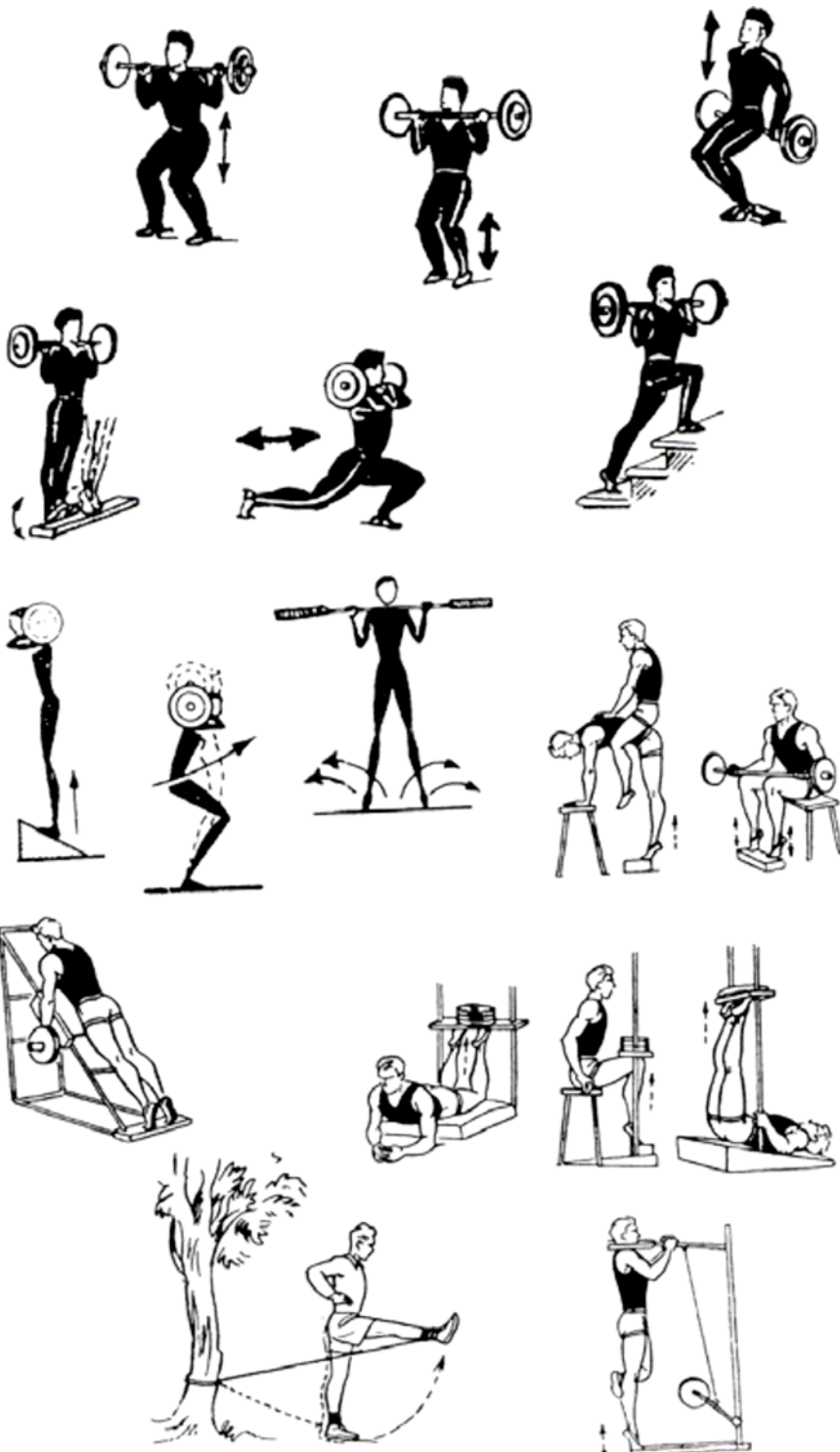


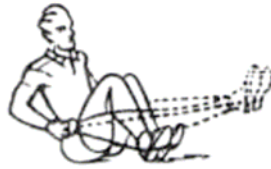


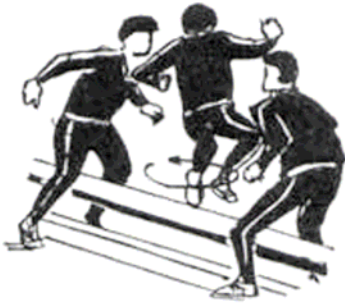


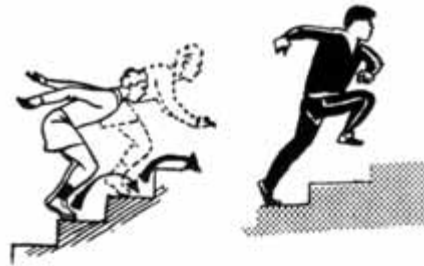
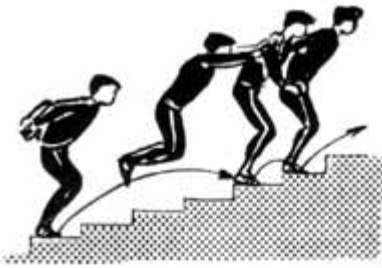






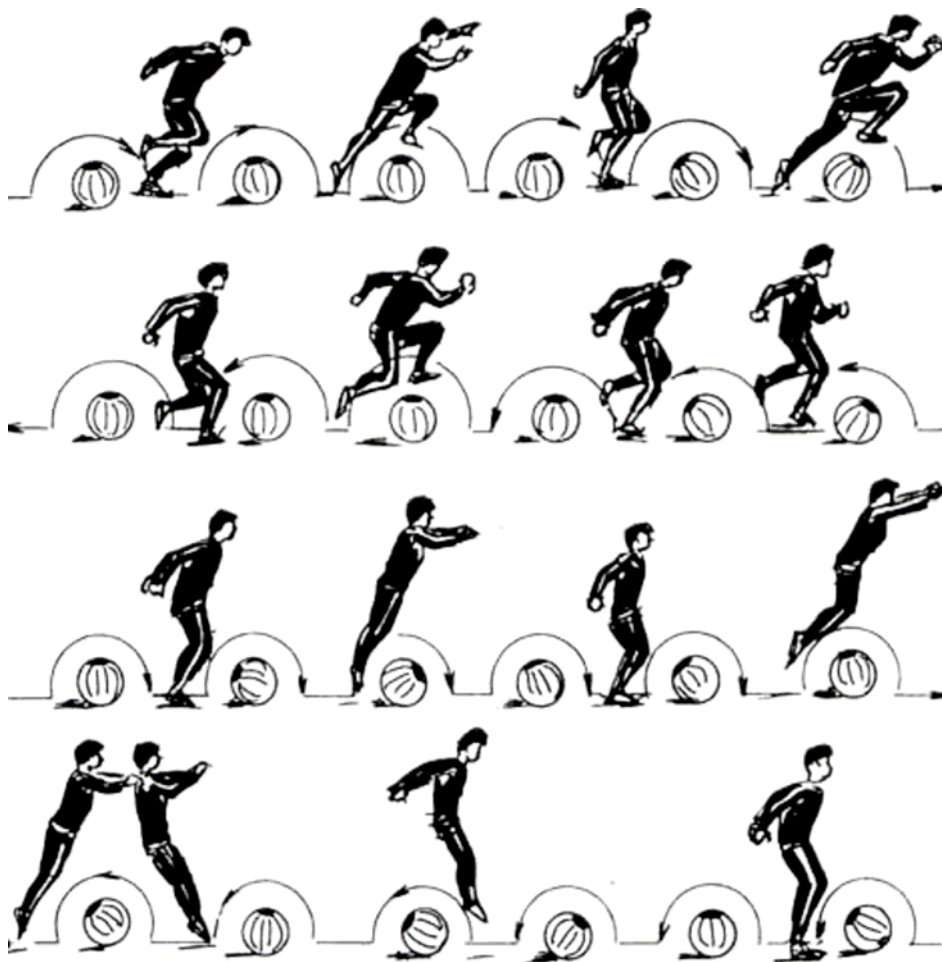








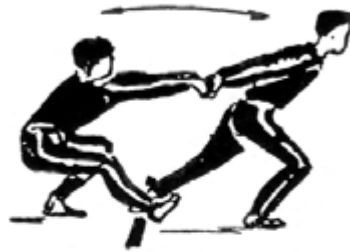


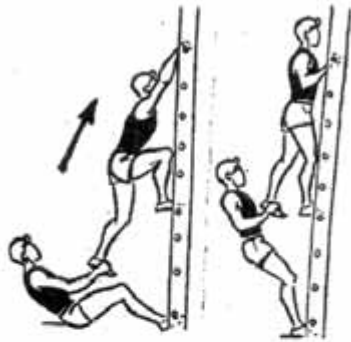


Komplekstoimega harjutused

Poomil käimine (tasakaaluharjutus) partneri abiga (käest hoidmine) ja ilma partneri abita. Võistlused stiilis kes tõukab kelle poomilt maha.





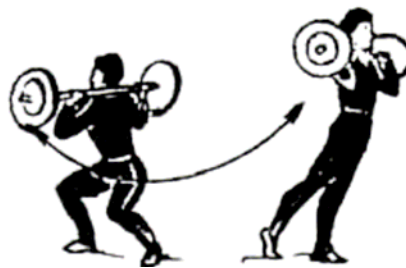


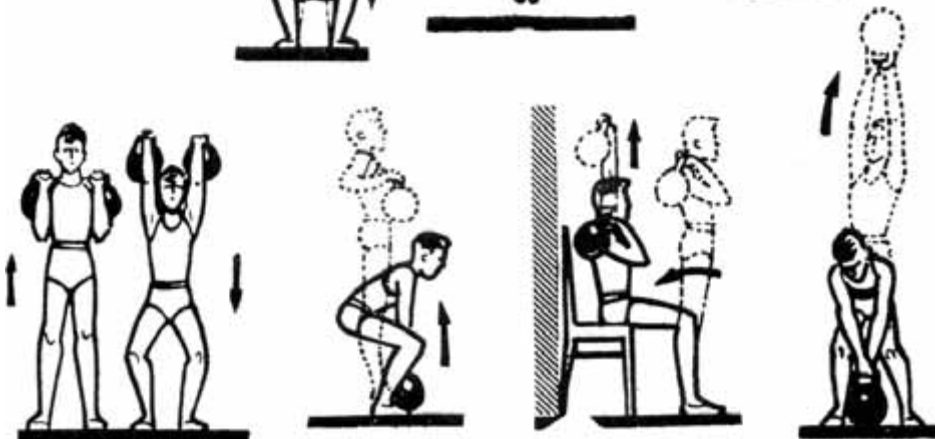
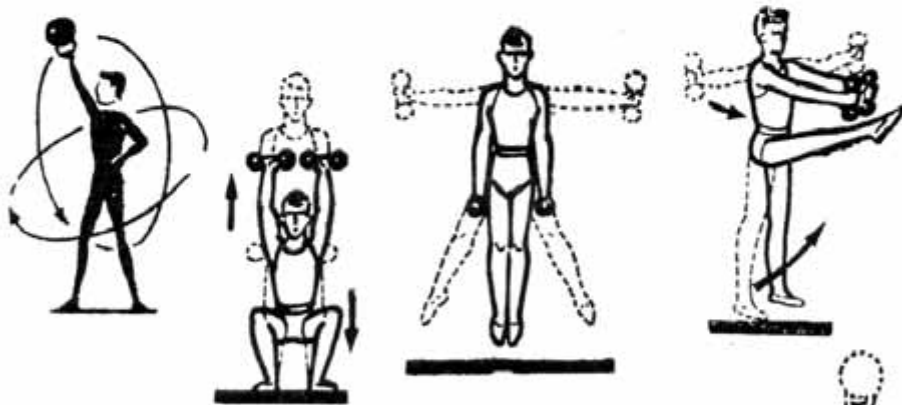
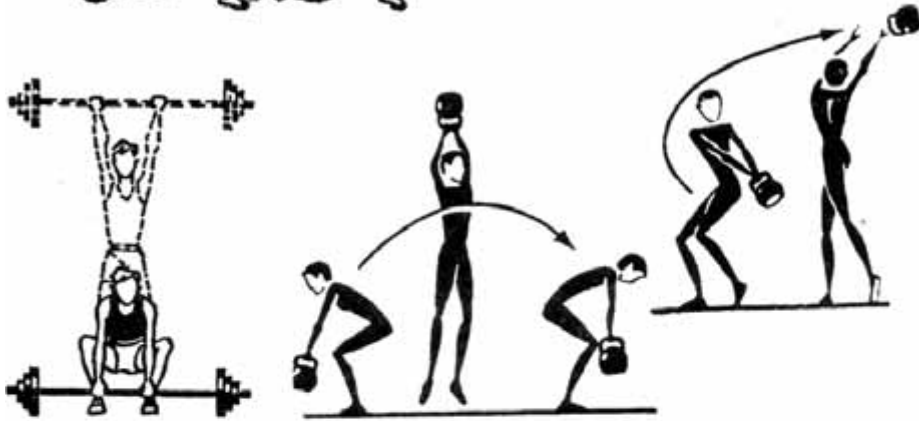
Võitlus pulga pärast, võitlus palli pärast

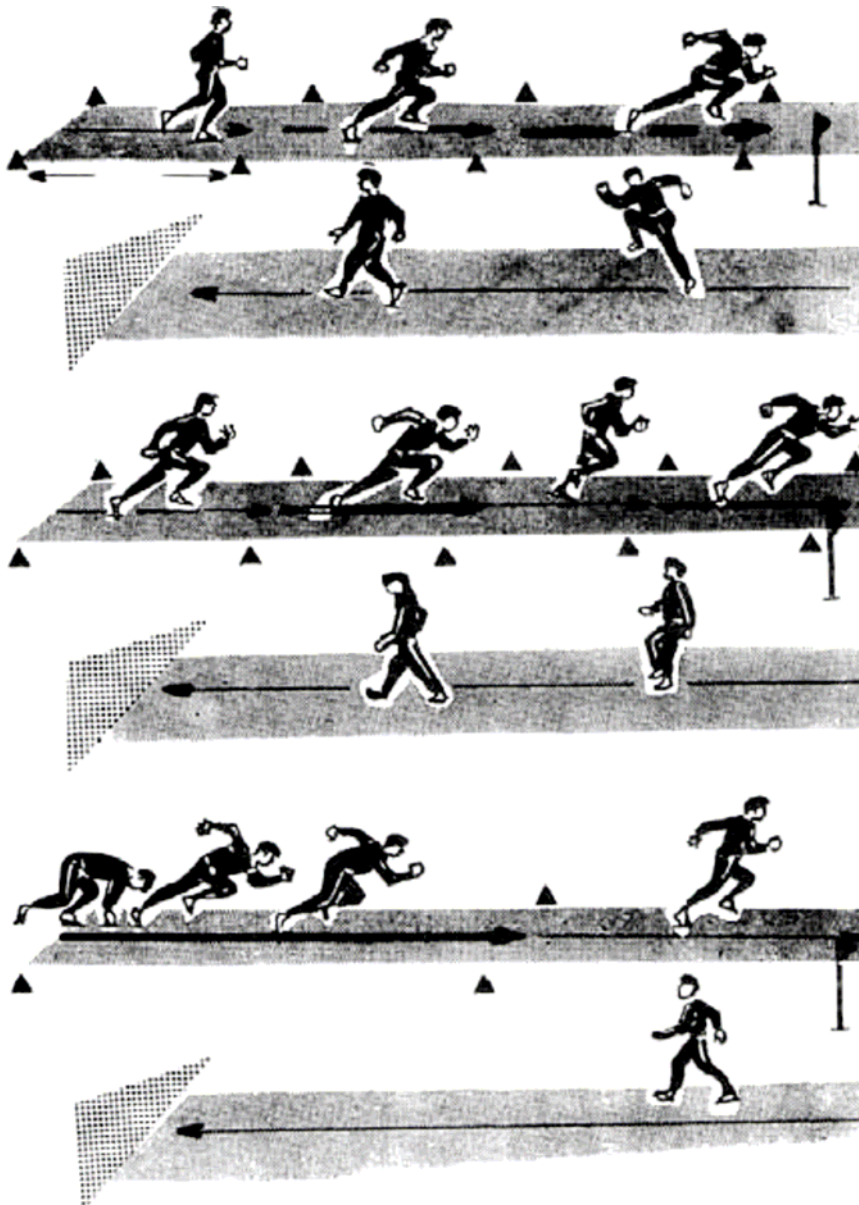
Eesmärk: käte ja torso jõu arendamine.

Vahendid: ühe meetri pikkused pulgad. Topispallid kaaluga 5-8 kg.

Partnerit ei tohi tõugata ega talle jalga ette/taha panna.







1. Erineva kiirusega jooksud 15-20 m pikkustel lõikudel: kerge jooks (*a*) maksimaalsele lähedasel kiirusel (*b*), c maksimaalsel kiirusel (*c*).

Stardikohta naastakse kerge jooksuga või vabade hüpetega (*d*). Käimine hingamisharjutustega (*e*).

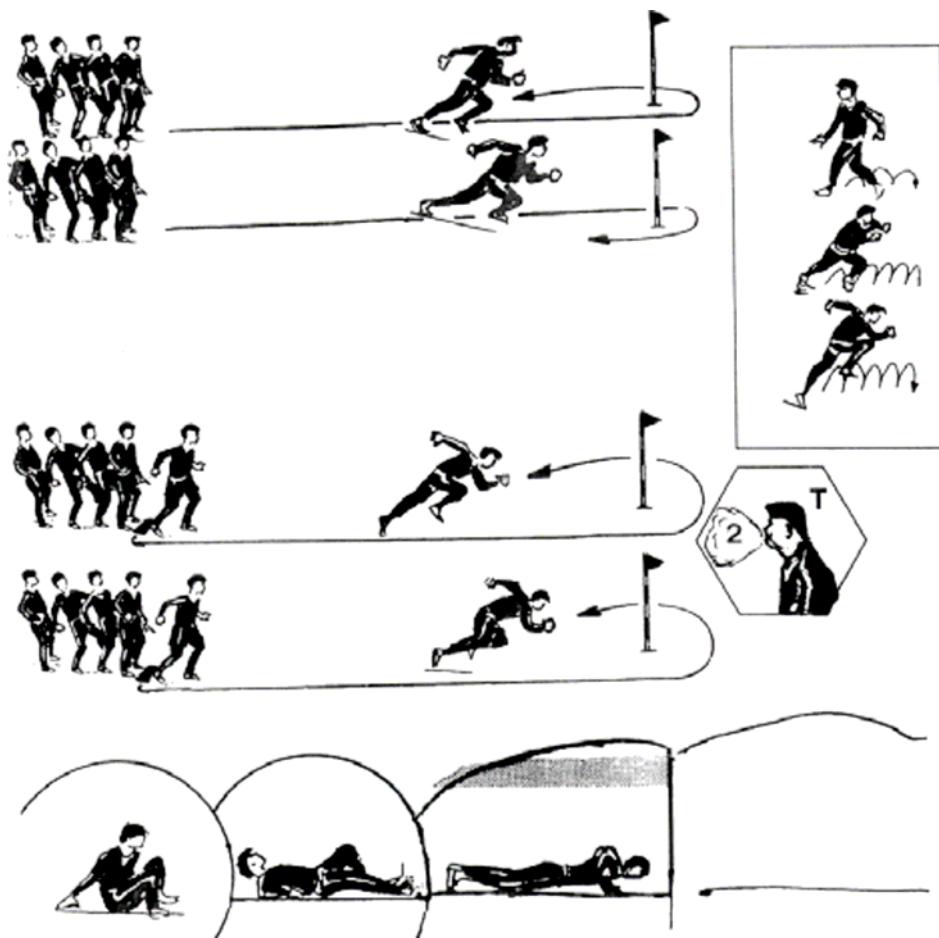
2. Stardispurdid 15-20 m pikkustel lõikudel. Üleminek kergest jooksust (*a*) sprindile (*b*), kergele jooksule (*c*), uuesti sprindile (*d*). Stardikohta naastakse kerge jooksuga või vabade hüpetega (*e*).

3. Paarides. Stardispurdid 15-20 m pikkustel lõikudel erinevatest asenditest, pärast stardispurti (*a*) minnakse üle kiirele jooksule (*b*). Stardikohta naastakse käies, tehes hingamisharjutusi (*c*). Starditakse treeneri signaali peale.

Variandid: A – start küljega seisust, B – madal start, C – start istuvast asendist, D – start selili lamades, jalad liikumise suunas.

Harjutused kõigile vanusegruppidele

Eesmärk: kiiruse ja osavuse arendamine



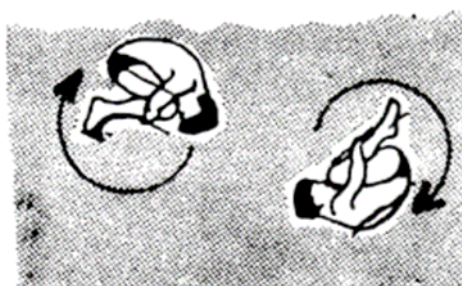
Teatejooks neljas etapis. Mängijad on meeskondadeks jagatud. Signaali peale jooksevad esimesed märgini *(a)*, jooksevad ümber selle ja annavad teatepulga järgmistele üle. Ilma peatuseta jooksevad osalejad teisel etapil selg ees *(b)*, kolmandal etapil siksakis *(c)*, neljandal etapil põlvetoostejooksuna *(d)*. Võidab meeskond, kes esimesena stardikohta tagasi jõuab.

Teatejooks numbrite järgi. Mängijad on meeskondadeks jagatud, igal meeskonnal on oma number. Treener näitab numbrit ja selle numbriga mängijad stardivad, jooksevad kiiresti ümber märgi ja naasevad stardikohta. Võitja toob oma meeskonnale punkti.

Variandid: A – start istuvast asendist, B – start lamavast asendist, E – start toenglamangust jne.



Harjutused veekogus, basseinis



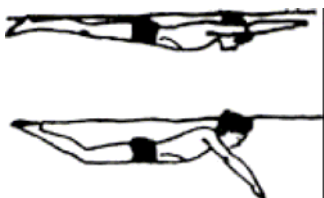
Rinnuni vees seistes hingake sügavalt sisse ja kükitage, püüdes võimalikult kaua vee all olla.

Lähteasend: rinnuni vees seistes. Hingake sügavalt sisse, tehke vees kukerpall ja (põhjast tõugates) naaske lähteasendisse.

Võistlus: kes suudab kauem hinge kinni hoida?



Tagaajamine (vaheldumisi piiratud alal ja kogu veepinnal)



Basseini pikkuse ujumine vee all. Võistlused kiiruses ja vastupidavuses. Krooli ujumine. Selili ujumine. Rinnuliujumine, liblikujumine.

Mängud, mis arendavad jõudu koos kiirusega



Palli ajamine jalgade all ja pea kohal

Võitlus palli pärast

Eesmärk: jõu arendamine.

Vahendid: topispall kaaluga 3-5 kg.

Ettevalmistus: kõik mängijad jagatakse kahte võrdsesse meeskonda. Väljaku otstes 30-50 m kaugusel teineteisest joonistavad meeskonnad maapinnale 1 -1,5 m läbimõõduga ringi, kuhu visatakse palli. Mängus tohib topispalli visata. Palliga käimine ja jooksmine või jalaga edasi ajamine on keelatud. Palliga tohib teha 1 sammu. Kui kaks mängijat eri meeskondadest võitlevad palli pärast, siis ei tohi kolmas mängija võitlusse vahele segada.

Ameerika jalgpall

Eesmärk: jõu arendamine.

Vahendid: topispall kaaluga 3-5 kg.

Ettevalmistus: mängijad jagatakse kahte võrdsesse meeskonda. Kummagi meeskonna ülesanne on viia pall vastase väljakujoonest üle, hoides palli käes või pall maha pannes või lüüa pall jalgpallivärvasse. Mängus tohib palli visata, jalaga lükata, pall vastase käest ära tõmmata, palli hoidvast vastasest kinni haarata, palliga joosta.



Vastas-teatejooks topispallidega.

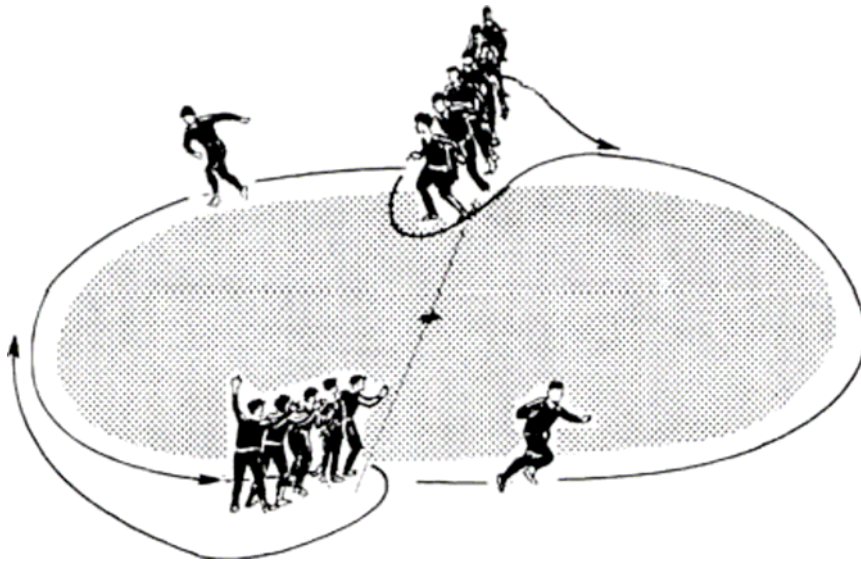
Eesmärk: jooksukiiruse ja liikumisreaktsioonide arendamine.

Vahendid: 2 topispalli kaaluga 3-5 kg.

Ettevalmistus: mängijad jagatakse kahte võrdsesse meeskonda ja rivistatakse kahte kolonni. 80-100 meetri kaugusele meeskondadest paigutatakse lipp. Esimestena seisvate mängijate ette tõmmatakse jooned. Neile mängijatele antakse kummalegi 1 topispall.

Sooritamise: treeneri signaali peale jooksevad pallidega mängijad lipuni, ümber lipu ja tagasi ning annavad palli uuele esimesena seisjale, ise aga lähevad oma meeskonna kolonni viimaseks. Palli saanud mängijad jooksevad lipuni jne. Pallidega teatejooks võib jätkuda pidevalt ja ilma pausita, kuni meeskonna kõik liikmed on 3-4 korda palliga jooksnud, seejärel tehakse kindlaks võitja, s.t. meeskond, kes jooksu varem lõpetab.

Osalejate ettevalmistuse taseme tõustes võib teatejooksu keerulisemaks muuta, suurendades jooksukaugust, korduste arvu, asendada jooksmine ühel jalal hüppamisega, kükiskäimisega, kükishüpetega, partneri kandmisega, topispalli käega veeretamisega jne.



Teatejooks ringis.

Mängijad jagatakse meeskondadeks, kes asetuvad joonisel näidatud viisil. Treeneri käskluse peale jookseb iga rivi esimene liige poolringis ümber vastase meeskonna ja naaseb oma meeskonna juurde. Käepuudutusega antakse "teatepulk" edasi. Võidab meeskond, kes esimesena täies koosseisus stardiasendisse naaseb.

Harjutused osavuse arendamiseks, kõigile vanusegruppidele



Lõdvestusharjutused





Treening intervallmeetodil

3. tase

Intervallmeetodil treeningu meetodit kasutatakse kiirusealase vastupidavuse ja erivastupidavuse arendamiseks. Intervalltreeninguks on erinevaid variante.

Esimeses variandis jagatakse kolmeminutiline raund 30 sekundi ja 1 minuti pikkusteks lõikudeks (arvestame 3-minutiliste raundidega, sest pärast Pekingi olümpiamänge koosneb matš ametlikult kolmest 3-minutilisest raundist). Üheminutilises lõigus sooritatakse harjutus maksimaalse intensiivsusega, kolmekümnesekundilises lõigus aga poksijad puhkavad. Ühes treeningus võib olla 2-3 kolmeminutilist raundi.

Teises variandis on maksimaalse intensiivsusega lõigud ja puhkuse lõigud võrdselt 30 sekundi pikkused. Selle variandi puhul on treeningu kogukestuseks 6 kuni 10 minutit.

Mõlemad intervalltreeningu variandid on väga jäigad, sest esitavad poksija organismile ja tema treenitusele väga kõrgeid nõudmisi. Südame-veresoonkonna kokkutõmmete sagedus tõuseb 192–198 löögiini minutis ja suurema osa ajast, vahel isegi puhkuse ajal, püsib see 180 löögil minutis.

Lisaks eeltoodud intervalltreeningute variantidele on end tõestanud veel üks variant, milles igas üheminutilises lõigus hakatakse harjutust sooritama alles siis, kui südame-veresoonkonna kokkutõmmete sagedus on langenud 126–132 löögi tasemele. Selleks on vajalik puhkuse kestuse pikendamine 3-4 minutini. Seda varianti saab kasutada poksija aeroobsete võimete arendamiseks, kuid treening ei tohi olla liiga intensiivne. On soovitatav, et südame-veresoonkonna kokkutõmmete sagedus ei ületaks 180 lööki minutis.

Intervallmeetodit saab kasutada nii varustusel kui partneriga treenides, et täiustada kiirusvõimet lähidistantsil või pooldistantsil matši pidamiseks. Samas tuleb seejuures rakendada profülaktilisi meetmeid, keelata tugevad löögid ja piirata poksijate tegevusi rangelt määratletud võtete valikuga, et partneril oleks kergem end nende eest kaitsta.

Intervallmeetodi abil saab lahendada ka poksija anaeroobsete võimete arendamise ülesandeid, sest neil võimetest on kiirusealase vastupidavuse ja erivastupidavuse arendamisel oluline roll. Sama meetodiga saab täiustada poksija kiirusealast tehnilist meisterlikkust ja saavutada isegi kõrgem tase kui võistlustase, mis soodustab kõrge tehnika taseme stabiilset püsimist ka ekstreemsetes tingimustes. Seda meetodit tuleks kasutada üldarendaval etapil kiiruse ja jõu võimete arendamiseks ning eriettevalmistuse etapil kiirusealase vastupidavuse arendamiseks. Samas ei tohiks seda meetodit liiga sagedasti rakendada ja tuleks olla väga ettevaatlik. Nende tingimuste rikkumine võib tuua kaasa poksija liiga kiire sportlikku vormi jõudmise või isegi kurnatuse.

Ringtreening

3. tase

Ringtreeningu üldine iseloomustus

Ringtreening kujutab endast kompleksset füüsiliste võimete arendamist, mille aluseks on koormuste kestuse, intensiivsuse ja suuniluse arvestamine ja reguleerimine saavutamaks maksimaalse koormuse, individuaalse reaktsiooni ja treeningefekti.

Selle treeningmeetodi puhul sooritab poksija järgemööda treeningkohtades (harjutuste sooritamise kohtades) rea lihtsaid harjutusi varustusel ja ilma varustuseta ning liigub ringi mööda

edasi järgmisele treeningkohale. Seejuures korratakse iga harjutust tavaliselt pooleni maksimaalsetest võimetest. Iga ringi läbimise järel poksija puhkab 1-2 minutit ja alustab siis järgmist harjutuste ringi. Ringitreeninguga alustavad poksijad siis, kui nad on ülesanded selgeks õppinud ja igas harjutuste tüübis oma maksimaalsed võimed välja selgitanud. Treening võib kesta 10 kuni 60 minutit, olenevalt poksija ettevalmistuse tasemest. 4-6 nädala pärast korraldatakse kontrolltestid, mis võimaldavad poksija maksimaalsete võimete kasvu hinnata.

Ringitreeningu korraldus ja läbiviimine hõlmab 4 etappi.

1. Programmi koostamine:

- 1.1. harjutuste valimine,
- 1.2. harjutuste sooritamise järjestuse määramine,
- 1.3. koormuste orienteeruv välja arvestamine,
- 1.4. treeningkohtade paigutamine,
- 1.5. treeninggruppide suuruse määramine (kaalukategooriate järgi).

Programm koostatakse treeningu ülesandeid, poksijate ettevalmistuse taset ja olemasolevat materiaalselt baasi arvesse võttes.

2. Programmi proovimine (1-2 harjutust).

Ülesanded:

- õppida harjutused selgeks,
- täpsustada harjutuste koosseisu ja hulka (treeningkohad),
- määratleda ühelt treeningkohalt teisele ülemineku kord,
- panna paika lödvestumise kohad,
- täpsustada treeninggruppide koosseis.

3. Koormuste testimine ja arvestus (2-3 harjutus).

Ülesanded:

- selgitada välja maksimaalne koormus (harjutuste maksimaalne kordamiste arv aja peale ja ilma aega arvestamata) iga harjutuste tüübi kohta,
- täita individuaalsed ringitreeningu kaardid,
- täpsustada koormuste arvestus (individuaalselt) igas treeningkohas,
- määrata ringi läbimise aeg poole maksimaalse koormusega,
- määrata igale harjutusele ülesanne.

4. Treeningu vahetu läbiviimine, ülesannete täitmise kontrollimine ja koormuste reguleerimine (3-6 nädalat).

Ülesanded:

- treeningu protsessi juhtimine,
- konsultatsioonid ja abi, sooritamise kontrollimine,
- koormuste arvestamise muutmine individuaalsel treeningkaardil.

Individuaalsele treeningkaardile tuleb märkida järgnevad andmed:

- harjutuste järjekord,
- maksimaalne koormus,
- lähteülesanne,
- sihtülesanne,
- koormuste arvestus,
- iga harjutuse ülesanne,
- nende täitmine,
- treeningu ja puhkuse aeg,
- ringi läbimise aeg.

Ringtreeningu individuaalne treeningkaart võib näha välja järgnevalt.

Ringtreeningu organisatsioonilis-metoodiline iseloom

1. Poksijad jagatakse väikestesse gruppidesse (1-4 liiget), treeningkohtade arv on 4 kuni 12.
2. Harjutusi sooritatakse samaaegselt või järk-järguliselt.
3. Ühelt treeningkohalt teisele üleminek toimub signaali peale samaaegselt või ülesande täitmise järel iseseisvalt.
4. Iga harjutuse jaoks määratakse koormus testimise teel individuaalselt.
5. Ringtreeningu programm jääb pikema aja vältel (kuni 4 kuud) samaks.
6. Harjutuste maht ja intensiivsus muutuvad pidevalt.
7. Muutuste suurus ja iseloom määratakse eelneva arvestuse teel, võttes arvesse individuaalset reaktsiooni ja treeningefekti.
8. Treeningute mahtu võib suurendada kuni kolme ringini.
9. Intensiivsust võib suurendada kuni 30%.
10. Harjutuste sageduseks on 1 kuni 3 korda nädalas.
11. Ühe harjutuse kestuseks on 10 kuni 60 minutit.

Ringtreeningul on rida metoodilisi variante poksijale vajalike füüsiliste võimete arendamiseks ja täiustamiseks. Kõige laiemalt kasutatakse ringtreeningu korduvat intervallmeetodit ja intensiivset intervallmeetodit.

Ringtreening korduvate harjutuste meetodil

Seda ringtreeningu meetodit on kasulik rakendada ettevalmistusperioodi eriettevalmistuse etapil ja seda iseloomustatakse järgnevate parameetritega:

1. Harjutuste sooritamise intensiivsus on 90 kuni 100% maksimaalsest või kõrgem.
2. Pulssi arvestatakse individuaalselt.
3. Harjutuste sooritamise kestus (korduste arv) on 4 – 6.
4. Puhkus on aktiivse iseloomuga (puhkuse ajad täidetakse lõdvestusharjutustega, hingamisharjutustega ja soojendusefekti säilitamise harjutustega) ning puhkuse kestuseks on vastavalt:
 - 4.1. jõuharjutuste puhul 3 – 4 minutit,
 - 4.2. jooksuharjutuste puhul 10 kuni 20 minutit, s.t. täiskestusega puhkus.
5. Treeningkohtade arv on 4 kuni 6.
6. See meetod on suunatud peamiselt jõualaste, kiirusealaste ja nii kiiruse kui jõu võimete arendamisele.

Ringtreeningute korduvate harjutuste meetodil on kolm sooritamise varianti.

Esimene variant:

1. Lähtekoormus on 8 kordusmaksimumi, s.t. niisugune raskus, mida poksija suudab ühe harjutusena 8 korda ületada.
2. Harjutused sooritatakse järgneva seeriana: 8-6-4-2-4-6 kordusmaksimumi. Märkus: selles seerias on igal harjutusel ühesugused raskused. Erinevad korduste arvud tagatakse harjutuste sooritamise kiiruse muutmisega.
3. Selle variandi puhul on ülesandeks harjutuste sooritamise kiiruse suurendamine.

Teine variant:

Maksimaalne koormus

1. Lähtekoormus ----- (s.t. 50% maksimaalsest kaalust).

2

2. Seeria: 50-60-70-3x 80-60-50%, sellel juhul on kaal muutuv.

3. Teise variandi puhul on ülesandeks korduste arvu suurendamine igal harjutusel.

Kolmas variant:

1. Lähtekoormus ja seeria on samad nagu teises variandis, kuid igal nädalal tuleb iga harjutuse koormust 2,5 kg võrra suurendada.
2. Ülesanne: eelmise nädala korduste arvu säilitamine.

Ringtreening intensiivsel intervallharjutuste meetodil

Seda meetodit on soovitatav kasutada ettevalmistuse võistluste eelsel etapil ja seda iseloomustatakse järgnevate parameetritega:

1. Harjutuste sooritamise intensiivsus on 30-90% maksimaalsest.
2. Pulss 180-200 lööki minutis.
3. Harjutuste sooritamise kestus on 10-30 sekundit.
4. Puhkus on passiivse iseloomuga ja selle kestuseks on 30 kuni 180 sekundit.
5. Treeningkohtade arvuks on 6-8.
6. Suunitluse järgi eristatakse:
 - 6.1. lühikest puhkust (30-45 sekundit), kui arendatakse erivastupidavust, s.t. jõualast, kiirusealast ja nii kiiruse kui jõu alast vastupidavust.
 - 6.2. suhteliselt pikka puhkust (90–180 sekundit), kui arendatakse jõualaseid, kiirusealaseid ja nii kiiruse kui jõu alaseid võimeid.
7. Ülesanne: iga harjutuse korduste arvu suurendamine. Märkus: selle meetodi puhul peab treening olema üles ehitatud seeriatena. Seeriade arv määratakse poksija ettevalmistuse taseme järgi.

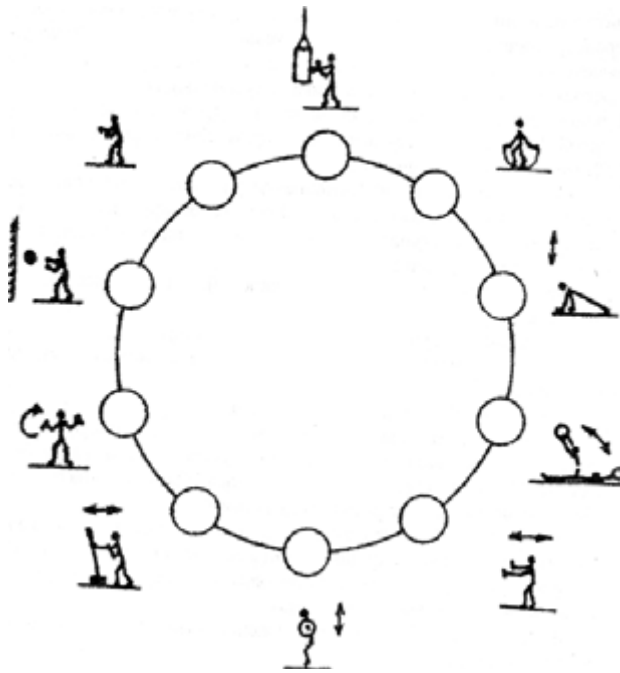
Koormuse reguleerimine

Koormuse reguleerimine harjutuste sooritamisel toimub järgnevatel viisidel:

1. harjutuse iga korduse sooritamise aja vähendamine,
2. puhkuse kestuse vähendamine,
3. korduste arvu suurendamine standardses ajaühikus,
4. harjutuste keerukuse ja/või raskusastme suurendamine,
5. tsükli arvu suurendamine igal treeningul (kuid mitte üle kolme ringi).

4-6 nädala pärast tuleb läbi viia maksimaalse koormuse kontrolltestid, et selgitada välja treeningefekti suurenemise tase.

Joonis 37. Ringtreeningu variant (H. A. Barajev 2005)



Kiirusealase erivastupidavuse täiustamisele suunatud ringtreening on koostatud intensiivse intervalltreeningu meetodil. Sellist treeningut kasutatakse ettevalmistuse võistluste eelsel etapil ning see nõuab poksijalt kõrget teadlikkuse ja aktiivsuse taset. Ringtreeningu programmi koostamiseks viiakse läbi maksimumkoormuse testimine. Igal treeningkohal sooritas poksija harjutusi intensiivsusega 75% maksimaalsest.

Igal treeningkohal kestis harjutuste sooritamine 30 sekundit, sellele järgnes aga 30 sekundi pikkune puhkus. Selline ring kordub 2 või 3 korda. Pärast ringi läbimist jätkatakse treeninguga siis, kui pulss on langenud 120 löögini minutis.

Näitlik harjutuste kompleks treeningkohtadel:

Treeningkoht nr. 1 - löögid poksikoti pihta. Ülesandeks on sooritada võimalikult palju lööke poksikoti pihta, löökide arv tuleb kokku lugeda ja üles kirjutada.

Treeningkoht nr. 2 – hüpped hüppenõoriga. Ülesanne – teha võimalikult palju topeltkeerutusi või hüpata maksimaalses tempos. Puhkuse ajal tuleb lihased lõdvestada. Subjektiivne hinnang: "õppis kiiresti töötempot muutma, suurenes liikumiste kiirus".

Treeningkoht nr. 3 – käte kõverdamine ja sirutamine toenglamangus. Subjektiivne hinnang: "tugevdas ülemisi õlalihaseid".

Treeningkoht nr. 4 – üleminek selili lamavast asendist istuvasse asendisse, hoides väljasirutatud kätes topispalli. Ülesanne: sooritada võimalikult suur arv istuma tõusmisi, ilma seejuures palli maha pillamata.

Treeningkoht nr. 5 - hantlid (kaal 3-5 kg) (kasutada võib ka kangi vart). Sooritamine: jalad harkis seistes tõugata hantleid järsult ettepoole ja samal ajal üles hüpata, seejärel naasta lähteasendisse. Ülesanne: sooritada maksimaalne arv tõukeid, tõugete arv tuleb kokku lugeda ja üles kirjutada.

Treeningkoht nr. 6 – kükitamine raskusega õlgadel. Ülesanne: sooritada maksimaalne arv kükke. Sooritamine: seistes, jalad õlgade laiuselt harkis, kükitada koos kangi varrega õlgadel. Subjektiivne hinnang: tugevdas jalalihaseid.

Treeningkoht nr. 7 – ühe käega tõugatakse endast eemale kangi varre ülemist otsa (alumine ots toetub maha). Sooritamine: poksiasendis imiteeritakse otselööke.

Subjektiivne hinnang: harjutus aitab leida löögi lõpp-punkti, arendab erivastupidavust.

Treeningkoht nr. 8 – kõverdatud käte ringid kuni 2-3 kg raskustega.

Treeningkoht nr. 9 – topispalli tõukamine vastu seina koos palli mõlema käega püüdmisega. Sooritamine: poksisendis imiteeritakse otselööke ja altlööke. Subjektiiivne hinnang: suurendas löögi kiirust ja jäikust.

Treeningkoht nr. 10 - varjupoks. Sooritamine: sooritada võimalikult palju löökide seeriaid.

Ringtreeningu tähendus

Ringtreening on kõige efektiivsem füüsiliste võimete kompleksse arendamise meetod, sest see:

1. võimaldab tagada harjutuste optimaalse tiheduse suure hulga osalejate ja ebapiisava varustuse puhul,
2. tagab treeningkoormuste intervall-tüüpi doseerimise ja reguleerimise,
3. stimuleerib osalejate aktiivsuse ja iseseisvuse harjumusi,
4. suurendab harjutuste emotsionaalsust ja võimaldab kasutada suuremaid koormusi väiksema psühholoogilise kurnatusega,
5. kergendab osalejate tegevuse juhtimist ja tagab individuaalse lähenemise,
6. tagab regulaarse kontrolli treeningefekti üle.

POKSIJA PSÜHHOLOOGILINE ETTEVALMISTUS

Poksija varane psühholoogiline ettevalmistus võistlusteks

3. tase

Poksija psühholoogiline ettevalmistus võistlusteks koosneb järgnevalt:

1. varane psühholoogiline ettevalmistus, mis algab kaks-kolm nädalat enne võistlusi,
2. vahetu ettevalmistus võistlusteks (võistluste päeval),
3. psühholoogiline ettevalmistus turniiri käigus,
4. psühholoogiline ettevalmistus raundide vahepeal,
5. psühholoogilised toimingud pärast matši.

Kõrge kvalifikatsiooniga sportlaste varane psühholoogiline ettevalmistus võistlusteks toimub reeglina treeningkoondistes. Koondiste tingimustes tekib lisaks võistlusteks ettevalmistumisele iseloomulikele treeningraskustele veel rida täiendavaid probleeme, mis sageli tekitavad sportlastes negatiivseid psüühilisi seisundeid (ärritus, masendus, ohutunne, emotsionaalne pinge jne.) ja need omakorda mõjuvad halvasti koondise liikmete ettevalmistusele ja funktsionaalsele seisnudile. Sportlastes võivad ajutist või püsivat psüühilise seisundi halvenemist tekitada järgnevad põhjused:

- * tavaliste tingimuste ja eluviisi muutumine,
- * vajadus kohaneda uue suhete ja seoste süsteemiga,
- * vajadus kohaneda uue režiimiga, režiimi monotoonsus ja ühekülgsus,
- * saadava informatsiooni mahu vähenemine jne.

Tänase seisuga ei ole treeneritel ühtset arusaama sportlaste psühholoogilise ettevalmistuse sisust ja suunitlusest sellel etapil, puudub sportlaste psüühiliste mõjude ja enesedistsipliini meetodite range individuaalne planeerimine. Treenerid ei võta võistlusteks ettevalmistumise käigus alati arvesse poksijate psüühilist pinget ja emotsionaalset tasakaalu, ei soodusta nende intellekti arengut, ei loo neis süstemaatiliselt vajalikke arusaamu, huvisid, motiive, õiget suhtumist ümbritsevasse inimestesse, ei arenda neis oskust oma psüühilist seisundit reguleerida.

Poksija psühholoogilise ettevalmistuse õige organiseerimine koondise tasemel võistlusteks ettevalmistumise varases etapis eeldab järgnevat:

1. normaalsete psühholoogiliste tingimuste loomine seoses treeningutega, režiimiga, olmega ja puhkusega,
2. ettevalmistuse vahendite ja meetodite optimaalne planeerimine vastavalt sportlase individuaalsetele võimetele,
3. sportlastele piisava informatsiooni andmine,
4. võistlustingimuste õige modelleerimine,
5. psühhoreguleeriva treeningu organiseerimine ja läbiviimine.

On teada, et sportlaste psüühilisele seisundile, meeleolule ja aktiivsusele avaldavad suurt mõju koondise treeningute asukoht, olmetingimused, teenindussüsteem, päevakava. Näiteks koondise treeningute korraldamine suvel kuurordi tingimustes on äärmiselt ebasobiv, sest inimesi on sel ajal väga palju, spordibaaside heakorra tase on madal ja treeningrežiimist on raske kinni pidada (seda enam, kui puudub ööpäevaringne treeneri poolne kontroll).

Võistluste eelse ettevalmistuse kohta valides tuleb kindlasti eelnevalt välja selgitada, kas seal saab teha harjutusi spetsiaalses hästi varustatud treeningsaalis, mis asub poksijate mugava ööbimiskoha lähedal, kas seal pakutakse tasakaalustatud toitlustamist, mis võimaldab täisväärtuslikke treeninguid. Koondise tasemele võistlusteks ettevalmistumisel ei tohi vaadata ainult spordibaasi asukoha positiivseid omadusi (looduslähedane asukoht), vaid kindlasti tuleb arvesse võtta kogu tingimuste kompleksi, mis sportlaste meeleolule mõjuvad (pole harvad juhused, kus koondise treeningud korraldatakse linnalähedases kaunis kohas, kuid sportlased on sunnitud bussiga eritreeningute saali sõitma, mis mõjub halvasti nende psüühikale, kutsudes esile ärritust ja enneaegset kurnatust).

Poksijate positiivset psühholoogilist seisundit soodustab õigesti organiseeritud puhkus treeningute vahel ja puhkepäevadel. Selles küsimuses ei saa olla mingit šablooni, vaid tuleb eesmärgipäraselt valida selline režiim, mille puhul on tagatud töödistsipliin ja sisekorra eeskirjade täitmine, kuid samal ajal on poksijatel võimalik kasutada meelelahutuseks ja puhkuseks oma lemmikviise.

On kasulik, kui treener märgib kogu informatsiooni poksijate psühholoogiliste (ja ka füüsiliste) omapärade kohta eripäevikusse. Poksijate psühholoogiliste (ja füüsiliste) omaduste väljaselgitamiseks peab treener neid süstemaatiliselt ja varem väljatöötatud skeemide kohaselt jälgima.

Treeningu vahendite ja meetodite kõige optimaalsemaks valimiseks peab treener poksijatega avameelselt rääkima ja esmajoones välja selgitama nende arvamuse ettevalmistuse, pakutava treeningsüsteemi ja puhkuse kohta, füüsilise üldise ja eriettevalmistuse erinevate vahendite ja meetodite kohta, sportlaste jaoks kõige tähtsamate probleemide kohta, nende hinnangu kohta eelseisvatele võistlustele ja oma seisundile pärast nende lõppu, eelseisvate võistluste võiduvõimaluste kohta jne.

Psühholoogilise ettevalmistuse osas tuleb objektiivselt välja selgitada järgnevad asjaolud:

1. poksija kõige olulisemate psüühiliste funktsioonide, sealhulgas eritajude arengutase: distantsitaju, oskus poksiringis orienteeruda, keha asendi tajumise, liigutuste vaba sooritamise võime, löögitunnetus, reaktsiooni, tähelepanuvõime ja mõtlemise kiirus,
2. sportlase moraalsete ja tahteomaduste ning emotsionaalsete joonte arengutase, positiivsete omaduste arendamise ja negatiivsete omaduste kõrvaldamise võtted, treeningute ja võistluste käigus tekkivate kõige tähtsamate probleemide iseloom ning ülesannete (võistlusmudelite) süsteem, mille täitmise käigus need probleemid ületatakse,
3. psüühilise seisundi juhtimise võtted, mis aitavad sportlasel end võistluste eelse ettevalmistuse käigus täiustada.

Koondise taseme treeningute puhul sõltub sportlaste psüühikale avaldavate mõjude efektiivsus paljuski sellest, kui õiget ja õigeaegset informatsiooni nad saavad. See hõlmab nii informatsiooni eelseisvate ettevalmistuste, võistluste kui võimalike vastaste kohta. Erilist tähelepanu tuleb pöörata informatsioonile mitmesuguste eneseregulatsiooni viiside kohta (tähelepanu suunamise ja ümberlülitamise viisid, enese julgustamine, enesekindluse tõstmine, enesesisenduse võtted, autogeenne treening jne.)

Informatsioon eelseisvate võistluste kohta hõlmab teadmisi võistluste süsteemist, võistluste asukoha kliimatingimustest ja ajavööndist, osalejate vastuvõtmisest, elamistingimustest, vaatajate reaktsioonidest jne.

Poksijate psühholoogilise mõjutamise võtted võistluste eelse ettevalmistuse käigus, viisid nende positiivseks häälestamiseks eelseisvale turniirile on väga mitmekesised ja neid saab edukalt rakendada ainult juhul, kui võetakse arvesse iga poksija psüühilisi eripärasid. Ei ole olemas üldisi, kõigile poksijatele ühtemoodi mõjuvaid efektiivseid psühholoogilise ettevalmistuse retsepte, eriti kui arvestada erinevate inimeste isiksuste ja psüühiliste omaduste tohutut mitmekesisust.

Samas on selge, et peab olema üldine lähenemine poksijate psühholoogilisele häälestamisele võistluste eelse ettevalmistuse käigus. Esiteks tuleb võistluste eelse treeningu alguses valmistada poksijad psühholoogiliselt ette vajaduseks ületada suuri koormuseid, osaleda rasketes sparringutes, kohtuda võimekate vastastega. Teiseks tuleb tekitada neis püüdlus saavutada treeningutel ja võistlustel kõigi jõudude maksimaalne mobilisatsioon, ületada mis tahes ootamatud takistused, astuda vastu mis tahes matši pidamise maneeriga vastastele. Edaspidi, eriti koondise treeningute lõpupoole, on kasulik rakendada kõiki võimalikke võtteid, hoidmaks poksijaid enne võistlusi matšidest eemal. Väga tähtis on häälestada poksijad treeningutes maksimaalsele pingutusele. Seetõttu tuleb kindlasti kasutada neid motivatsioone, mis poksijaid võistlustel osalema panevad.

Sportlaste psüühilise häälestamise juures on nendes oma jõusse usu tekitamiseks väga tähtis osa võistlustingimuste modelleerimisel ja ootamatuteks takistusteks ettevalmistumisel.

Võistlustingimuste modelleerimiseks peab treener kõigepealt üksikasjalikult analüüsima järgnevaid tegureid:

1. eelseisvate võistluste korraldamise tingimused (kaalumine, paaride loosimine, matšide graafik jne.),
2. vastaste eripärad, kui need on teada (matši pidamise maneerid, füüsilised näitajad jne.),
3. välised tingimused (ajavöönd, kliima, ilmastik, kõrgus merepinnast, pealtvaatajate suhtumine, matšide pidamise koht, poksiringi asukoht jne.).

Seejärel luuakse treeningutel võimaluse korral sarnased võistlustingimuste mudelid, mis sisaldavad võistlustele analoogseid tingimusi, matšiolukordi, erinevate vastaste matši pidamise maneere.

Kõik need harjutused tuleb sooritada mitte stiihiliselt, vaid range programmi järgi vastavalt iganädalastele treeningtsüklikele ja poksijate individuaalsetele treeningplaanidele, kusjuures poksijad peavad neile kõige vajalikumate mudelite valimisel ka ise aktiivselt osalema.

KIRJANDUSE LOETELU

Monograafiad:

1. **К. С. Ашляев и другие** (2005): Бокс. Вопросы психологической подготовки боксёра. Казахская академия спорта и туризма. Алматы. 109 стр.
2. **Х. А. Бараев** (2005): Бокс. Особенности развития выносливости и рекомендации по проведению круговой тренировки. Академия спорта и туризма. Алматы. 82 стр.
3. **А. И. Булычев** (1965): Бокс. Учебное пособие для секций коллективов физической культуры для занятий с начинающими. Физкультура и спорт. Москва. 200 стр.
4. **А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин** (2004): Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе. Красноярск. 117 стр.
5. **К. В. Градополов** (1963): Бокс. Физкультура и спорт. Москва. 285 стр.
6. **В. П. Губа** (2003): Основы распознавания раннего спортивного таланта. Terra-Спорт. Москва. 207 стр.
7. **Г. О. Джероян** (1970): Тактическая подготовка боксёра. Физкультура и спорт. Москва. 110 стр.

8. **Г. О. Джероян, Н. А. Худадов** (1971): Предсоревновательная подготовка боксёров. Физкультура и спорт. Москва. 141 стр.
9. **В. М. Клевенко** (1968): Быстрота в боксе. Физкультура и спорта. Москва. 94 стр.
10. **В. Л. Лесенко, М. Н. Матвеев** (1999): Бокс. Совершенствование техники. 151 стр.
11. **Г. И. Мокеев, А. Г. Ширяев, Р. М. Мулашов** (1989): Бокс: проблемы и решения. Башкирское книжное издательство. Уфа. 138 стр.
12. **Ю. Б. Никифоров, И. Б. Викторов** (1978): Построение и планирование тренировки в боксе. Физкультура и спорт. Москва. 216 стр.
13. **Е. Огуренков** (1969): Ближний бой в боксе. Физкультура и спорт. Москва. 186 стр.
14. **Е. Огуренков** (1986): Современный бокс. Физкультура и спорт. Москва. 247 стр.
15. **С. П. Писков** (2001): Для тех, кто хочет заниматься боксом. Санкт-Петербург. 80 стр.
16. **В. Н. Остьянов, И. И. Гайдамак** (2001): Бокс (обучение и тренировка). Олимпийская литература. Киев. 233 стр.
17. **В. М. Романов** (1959): Подготовка боксёров-юношей. Физкультура и спорт. Москва. 140 стр.
18. **В. М. Романов** (1979): Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. Физкультура и спорт. Москва. 189 стр.
19. **М. И. Романенко** (1960): Мастерство боксёра. Физкультура и спорт. Москва. 124 стр.
20. **М. Романенко** (1968): Молодому боксёру. Физкультура и спорт. Москва. 128 стр.
21. **Г. И. Савин** (1991): Ринг России. Информационный сборник №2. Государственный комитет РСФСР по физической культуре и спорту. Москва. 90 стр.
22. **В. Степанов, Ю. Соколов, Ю. Радонюк** (1967): Бокс. Москва. 117 стр.
23. **В. И. Филимонов** (2001): Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. Инсан. Москва. 400 стр.

24. **Н. А. Худадов** (1963): Говорят мастера спорта. Физкультура и спорт. Москва. 247 стр.
25. **Н. А. Худадов** (1970): Бокс. Ежегодный сборник материалов для тренера. Физкультура и спорт. Москва. 134 стр.
26. **Н. А. Худадов** (1971): Бокс. Ежегодник. Физкультура и спорт. Москва. 127 стр.
27. **З. М. Хусяйнов** (2000): Тренировка нокаутирующего удара боксёров высокой квалификации. Москва. 65 стр.
28. **В. А. Чудинов** (1971): Физическая подготовка начинающего боксёра. Физкультура и спорт. Москва. 44 стр.
29. **Анатолий Ширяев** (2002): Бокс. Учителю и ученику. Санкт-Петербург. 190 стр.
30. **А. М. Якимов** (2003): Основы тренерского мастерства. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. Terra-спорт. Москва. 173 стр.
31. **Vello Kade, Ville Sonn** (2000): Tartu poksist ja poksijatest 1910-2000. Salon Painokeskus Reiole Oy 2000, Soome. 126 lk.
32. **Nigul Maatsoo** (1949): Poks. Pedagoogiline kirjandus. Tallinn. 348 lk.
33. **V. Novoskoltsev** (1978) Pierre de Coubertin, Eesti Raamat, Tallinn, 240 lk.
34. **Rein Pajur** (1997): Eesti poksi raamat 1. Spordiklubi Poring. Tallinn. lk 159.
35. **Rein Pajur** (2005): Poksimeistrid maailmas ja Eestis 1719-2000. Kirjastus Revelex. Tallinn. 450 lk.

Muud allikad:

1. **Бокс 2000. Актуальные вопросы подготовки высококвалифицированных боксёров.** (2000). Научный редактор В. А. Кузьмин. Красноярский государственный университет. Красноярск. 40 стр.
2. **Бокс. Совершенствование техники** (1999). Составители В. Л. Лесенко, М. Н. Матвеев. 151 стр.
3. **Бокс. Энциклопедия** (1998). Составитель Н. Н. Тараторин. Terra-Спорт. Москва. 320 стр.
4. **Правила соревнований Союза Бокса Эстонии** (2008). Составитель Борис Малиновский. Союз Бокса Эстонии. Таллинн.

5. **Mässav monument** (1974), kirjastus „Eesti raamat”, Tallinn, 183 lk.
6. **Olümpiateatmik II** (2006), koostaja ja toimetaja Kalle Voolaid, Eesti Olümpiaakadeemia, Eesti Olümpiakomitee.