# METODIKA POUČAVANJA OSNOVNIH ELEMENATA U BOKSU

**Tkalčić, Filip**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2020**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:641435

*Rights / Prava:* Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International/Imenovanje-Nekomercijalno-Dijeli pod istim uvjetima 4.0 međunarodna

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-03-28**




*Repository / Repozitorij:*

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP








**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**
**KINEZIOLOŠKI FAKULTET**
(studij za stjecanje akademskog naziva:
magistar kineziologije)

**Filip Tkalčić**

# METODIKA POUČAVANJA OSNOVNIH ELEMENATA U BOKSU

diplomski rad

**Mentor:**
**prof. dr. sc. Boris Neljak**

Zagreb, srpanj 2020.

# METODIKA POUČAVANJA OSNOVNIH ELEMENATA U BOKSU


## Saţetak

Metodički slijed poučavanja elemenata boksa i njegova sistematizacija danas imaju veliku vaţnost. Razlog tomu jest sve šira primjena tehničkih elemenata u profesionalnom, amaterskom te rekreacijskom boksu. Uz navedeno, elementi tehnike boksa, ali i opći elementi treninga boksa imaju sve veću primjenu u kondicijskoj pripremi mnogih sportova. Međutim, sustavne promjene pravila, prostora i zabrane određenih udaraca populariziraju ovaj sport. Uzevši sve ovo u obzir, prvotni je cilj rada opisati i objasniti osnovne tehničke elemente kretanja, udaraca, blokada i izmicanja u boksu te njihovu povezanost s primjenom u drugim sportovima. Nakon toga navest će se određeni postupci koji olakšavaju proces poučavanja elemenata i razvoj sposobnosti nuţnih za ekonomičan i funkcionalan obrazac izvođenja tehničkih elemenata.



**Ključne riječi: boks, metodika poučavanja, tehnički elementi**


# METHODOLOGY OF TEACHING BASIC ELEMENTS IN BOXING


## Abstract

The methodical sequence of teaching the elements of boxing and its systematisation are of great importance today. The reason for this is the increasing use of technical elements in professional, amateur and recreational boxing. In addition to the above, the elements of boxing technique, but also the general elements of boxing training have an increasing application in the fitness preparation of many sports. However, systematic changes in the rules, space and prohibition of certain strikes popularize this sport. Of course, the change in the rules changed the technique and tactics of this sports activity, which is why these changes and improvements are the main problem of this paper. Taking all this into account, the primary goal of the paper is to describe and explain the basic technical elements of movement, punches, blocks and deflections in boxing and their connection with the application in other sports. After that, certain procedures should be presented that facilitate the process of teaching the elements and the development of skills that are necessary for an economical and functional pattern of performing technical elements.



**Key words: boxing, teaching methodology, technical elements**

**SADRŢAJ**

**1. UVOD** ..... 1

**2. METODIKA POUČAVANJA ELEMENATA U BOKSU** ..... 4

**3. OSNOVNI ELEMENTI BOKSA I METODIČKI PRISTUP POUČAVANJU** ..... 6

3.1. Osnovni gard; opis izvođenja ..... 6

3.2. Kretanje u osnovnom gardu naprijed-nazad; opis izvođenja ..... 7

3.3. Kretanje u osnovnom gardu lijevo-desno; opis izvođenja ..... 8

3.4. Kretanje ulaz-izlaz (feder, pikanje); opis izvođenja ..... 8

3.5. Kretanja kruţno i polukruţno u jednu i drugu stranu; opis izvođenja ..... 9

3.6. Pivotiranje na prednjem i straţnjem stopalu; opis izvođenja ..... 10

**4. OSNOVNI UDARCI I METODIČKI PRISTUP POUČAVANJU** ..... 11

4.1. Osnovni udarac direkt; opis izvođenja ..... 11

4.2. Osnovni udarac aperkat; opis izvođenja ..... 13

4.3. Osnovni udarac kroše; opis izvođenja ..... 14

**5. OSNOVNE OBRANE (BLOKADE) I METODIČKI PRISTUP POUČAVANJU** ..... 16

5.1. Blokada od lijevog ili desnog direkta, lijevom ili desnom rukom u glavu ili tijelo; opis izvođenja ..... 16

5.2.Blokada od lijevog ili desnog krošea u glavu i tijelo, lijevom ili desnom rukom; opis izvođenja 17

5.3. Blokada od lijevog ili desnog aperkata u glavu i tijelo, lijevom ili desnom rukom; opis izvođenja ..... 18

5.4. Dvostruko blokiranje; opis izvođenja ..... 19

**6. OSNOVE OBRANE I METODIČKI PRISTUP POUČAVANJU** ..... 20

6.1. Izmicanje otklonom trupa unatrag, izlaz-ulaz i kontranapad; opis izvođenja ..... 20

6.2. izmicanje u stranu od lijevog i desnog direkta; opis izvođenja ..... 21

6.3. Izmicanje od lijevog i desnog krošea; opis izvođenja ..... 21

6.4. izmicanje od lijevog i desnog direkta pivotiranjem; opis izvođenja ..... 22

**7. OSNOVNE TEHNIČKO - TAKTIČKE KOMBINACIJE** ..... 24

**8. OSNOVNA TRENAŢNA POMAGALA U TRENINGU BOKSA** ..... 27

8.1. Pilates lopta ..... 27

8.2. Teniska loptica ..... 27

8.3. Balans ploča ..... 28

8.4. Spuţva za plivanje ..... 28

8.5. Bučice ..... 29

8.6. Gumene trake ..... 29

8.7. Medicinke ..... 30

8.8. Fokuseri ..... 30

8.9. Štap za mobilnost ..... 30

8.10. Rukavica, lopta ..... 30

8.11. Vijača ..... 30

**ZAKLJUČAK** ..... 31

**LITERATURA** ..... 32

# 1. UVOD

Boks se tijekom povijesti razvijao vrlo dinamično i njegova uloga u društvu poprimala je različite oblike usko povezane s razvojem društva. U početcima razvoja boksa karakterizira ga vrlo surov pristup koji se poslije profilira razvojem pravila i tehnike. Boks se razvio od antičkoga šakanja, koje je bilo poznato prije 4000 godina. Stari zapisi o šakanju pronađeni su u Perziji, Egiptu, na otocima Egejskoga mora, u Mikeni, Sparti, Rimu. Otada se šakanje razvijalo od šakanja u mjestu do borbe neprestanim kretanjem, od ucrtanoga kruga do ringa, od golih šaka preko zavoja za šake do zaštitnih rukavica i maski, od dugih iscrpljujućih borbi do ograničenja trajanja. Suvremeni boks potječe iz Engleske, gdje se neka vrsta prvenstva spominje još 1719. Prva pravila o boksu napisao je Jack Broughton 1743. godine kako bi se zaštitili boksači u ringu jer su se ponekad događali i smrtni slučajevi. Broughton je i uveo pravila da se ne smije udarati ispod pojasa te da se ne smije udarati oboreni boksač. Poticao je i korištenje podstavljenih rukavica.

Pravila su se mijenjala sve do 1838. godine kada nastaju Londonska pravila koja definiraju prostor za borbu i zabranjene udarce pa se boks zbog toga često i naziva „plemenitom vještinom". Moderna pravila boksa pod nazivom Pravila Markiza od Queensberryja nastaju 1867. godine. Pravila su tako nazvana jer ih je predstavio i patentirao John Douglas, deveti markiz od Queensberryja, iako ih je napisao John Graham Chambers, velški sportski djelatnik. Chambers ih je napisao za potrebe amaterskog prvenstva odrţanog na terenu Lillie Bridge smještenog u blizini današnjeg stadiona FC Chelsea.

Moderne Olimpijske igre imaju boks u programu od 1904. (osim 1912.). Prvo amatersko europsko prvenstvo organizirano je 1924., a svjetsko 1974., dok je prvo sluţbeno svjetsko prvenstvo profesionalaca u teškoj kategoriji odrţano još 1892. U profesionalnom boksu postoji danas više svjetskih udruga koje organiziraju borbe i proglašuju svjetske prvake, a glavne su: World Boxing Association (WBA), World Boxing Council (WBC) i International Boxing Federation (IBF).

U našim su krajevima boksačke borbe zabiljeţene u XVI. st. u Dalmaciji na javnim svečanostima. Dragutin Šulce, prednjak u Hrvatskom Sokolu u Zagrebu, podučavao je boks početkom XX. st. Teškoatletski klub Herkules iz Zagreba, utemeljen 1920. godine, prvi je

osnovao boksačku sekciju, a 1923. takve sekcije imali su i drugi klubovi. Prve javne borbe odrţane su u Zagrebu na igralištu HAŠK-a u Maksimiru i u restauraciji *Nova pivana* u Draškovićevoj ulici. Prvo drţavno prvenstvo odrţano je u Zagrebu 1927. Hrvatski boksački savez osnovan je 1939. u Banovini Hrvatskoj. U prijeratnom razdoblju istaknuti boksači bili su N. Adamović, J. Devčić, I. Hladni, Z. Hrbić, I. Kovačević, E. Krleţa, E. Matejin i dr. Nakon Drugoga svjetskog rata u Hrvatskoj djeluje desetak boksačkih klubova: u Zagrebu (3 kluba), Osijeku (2 kluba), Puli, Rijeci, Splitu, Slavonskom Brodu i Borovu. Hrvatski boksački savez osnovan u Republici Hrvatskoj član je Međunarodne amaterske boksačke organizacije od 1992.

Najuspješniji hrvatski boksač bio je Mate Parlov, koji je u poluteškoj kategoriji bio olimpijski pobjednik 1972., svjetski prvak 1974., a europski prvak 1971. i 1973. Kao profesionalac bio je prvak Europe 1976., a prvak svijeta 1978. u verziji WBC. U istoj kategoriji Damir Škaro treći je na svjetskom prvenstvu 1986. i na OI-ju 1988. Brončane medalje na europskom prvenstvu osvajali su Milivoj Bulat u lakoj, Tomislav Krizmanić u teškoj i Pero Tadić u poluteškoj, dok je Ivan Prebeg 1969. postao europski prvak u poluteškoj kategoriji(https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=8497). Od osamostaljenja RH boks je doţivio ponovni uspon. Ţeljko Mavrović tri puta zaredom postaje europski profesionalni prvak od 1995. Godine, te drţi naslov prvaka sve do 1997. Godine u teškoj kategoriji(https://hr.wikipedia.org/wiki/%C5%BDeljko_Mavrovi%C4%87), Stipe Drviš istu titulu osvaja 2003., u poluteškoj kategoriji, a 2007. u istoj kategoriji postaje svjetskim prvakom u profesionlnom boksu (https://hr.wikipedia.org/wiki/Stipe_Drvi%C5%A1). Stjepan Boţić 2005. postaje europski profesionalni prvak u supersrednjoj kategoriji te 2007. Interkontinentalni prvak u profesionalnom boksu (https://hr.wikipedia.org/wiki/Stjepan_Bo%C5%BEi%C4%87), a Marijo Šivolija-Jelica osvaja druga mjesta na europskom prvenstvu 2004. i svjetskom prvenstvu 2005. Godine u amaterskom boksu. Brončane medalje osvaja na Europskom amaterskom prvenstvu juniora 1999. Godine i Mediteranskim igrama 2005. Godine u amaterskom boksu(https://hr.wikipedia.org/wiki/Marijo_%C5%A0ivolija-Jelica). Također valja istaknuti kako je Filip Hrgović osvojio brončanu medalju na Olimpijskim igrama u Riju de Janeiru 2016. godine te nastavio uspješan put i u profesionalnom boksu.

Boks se u današnje vrijeme dijeli na profesionalni i amaterski, ali i na rekreacijski boks. Amaterski boks provodi se na Olimpijskim igrama, dok profesionalnim boksom upravlja šest različitih federacija (W.B.A., W.B.C, W.B.O, I.B.F., I.B.O, W.P.B.F.). Rekreacijski boks okuplja najširu skupinu ljudi, onu koja ţeli naučiti osnove ove plemenite vještine, utjecati pozitivno na zdravlje, smanjiti rizik od mnogih bolesti kao i mentalno se dobro osjećati te razviti samopouzdanje. Ljudi koji su obiljeţili ovaj sport u svojim su početcima također morali proći određene metodičke postupke kako bi razinu svoje izvedbe automatizirali i stvorili siguran obrazac pokreta i kretanja, koji im je poslije omogućio da svoje znanje situacijski demonstriraju i aktualiziraju te kapitaliziraju svoj talent i rad, jer većina stručnjaka smatra kako je upravo rad 80 % uspjeha, a bez sistematiziranog treninga to bi bilo mnogo teţe. Velikana u ovome sportu bilo je mnogo jer je boks aktivnost u kojoj je varijabilnost pokreta velika i koja omogućuje sportašima da se istaknu u nekom segmentu tehnike i taktike. Profesionalni boks potvrđen je kao najteţi sport u svijetu (Schoenfield i sur., 2004). ESPN, Entertainment and Sports Programming Network okupio je tim stručnjaka, koji čine znanstvenici sporta iz Olimpijskog komiteta Sjedinjenih Američkih Drţava te članovi akademije koja proučava znanost o mišićima i pokretima. Napravili su usporedbu između 60 sportova po više kriterija, a neki su od njih izdrţljivost, snaga, brzina, koordinacija itd. Na prvo mjesto probio se boks kao najzahtjevniji sport, odnosno sport koji najviše traţi od sportaša koji se u njemu natječu.

# 2. METODE POUČAVANJA ELEMENATA U BOKSU

Prije nego što se ukaţe na osnovne elemente tehnike u boksu, valja istaknuti kako postoje određene faze i načini učenja istih.

Proces motoričkog učenja u sportu
Faza usvajanja – temelji se na formiranju osnovne predodţbe o kretanju i grube koordinacije pokreta, uz punu svjesnu kontrolu sportaša. U ovoj fazi učenja trener stalno daje dodatne informacije koje sportašu pomaţu da shvati i ispravi motoričke pogreške.
Faza usavršavanja – u ovoj fazi znanje se proširuje i postaje kvalitetnije, a posebice je vaţno fino koordiniranje pokreta. Uspijeh je povezan s brojem ponavljanja uz stalnu svjesnu kontrolu izvedbe. Javlja se potreba sa verbalnim i misaonim reproduciranjem motoričkog zadatka koje sportaš uči.
Faza stabilizacije – obuhvaća razdoblje učenja tehničko-taktičkih zadataka u varijabilnim situacijama. Motorička znanja se učvršćuju, dopušta se individualan pristup, što pridonosi formiranju stilskih specifičnosti.
Faza automatizacije – nastupa kada mnogobrojna ponavljanja izvedbe ispravnih tehničko-taktičkih elemenata rezultiraju automatiziranom razinom njihove koordinacijske strukture, što stvara mogućnost da motorička vještina prijeđe u naviku(automatizam). Takva razina motoričkog znanja dovodi do tog da se program kretanja moţe aktivirati automatski, bez potrebe za svjesnom, misaonom kontrolom izvedbe. Aktivnost se moţe odvijati refleksno, uz podsvjesnu kontrolu tijekom , bez mogućnosti da se znatnije remeti „sa strane“. To je u biti i konačni cilj informacijskog treninga, odnosno procesa učenja tehničko-taktičkog znanja.

Metode poučavanja se dijeli prema prenošenju i prema svladavanju motoričkog zadatka. Prema prenošenju informacija: vizualna, verbalna, demonstracija, problemska. Prema svladavanju: sintetička, analitička, ideomotorička, igra, situacijska (Milanović D. (2013). Teorija treninga – Kineziologija sporta. Kineziološki fakultet, Zagreb).

Prijenos informacija ovisi o pristupu samog trenera, a moţe biti: vizualni, verbalni, demonstracijski, problemski. U boksu se vrlo često primjenjuje metoda kombiniranog prijenosa, gdje se prvo boksačima verbalno prenose osnovne informacije, nakon čega se prelazi na vizualnu demonstraciju gdje im se ističu najvaţnije komponente, a nakon što im je

demonstrirana određenu boksačku tehniku, upućuje im se još nekoliko vaţnih informacija kako bi stvorili cjelovitu predodţbu o izvedbi elementa. Nakon prijenosa informacija dolazi se do načina usvajanja samog elementa koji moţe biti: sintetički, analitički, ideomotorički. Način usvajanja ovisi o kompleksnosti same tehnike te o predznanjima boksača kao i stupnju odmorenosti boksača. Elementi kao što su osnovna kretanja provodit će se u cijelosti sintetičkom metodom jer nisu prezahtjevni i nema potrebe za daljnjim analizama i segmentiranjima tehnike. Elementi poput udaraca mogu se provoditi sintetički ili analitički, ovisno o preduvjetima koji su navedeni prije u tekstu. Ako se odabrana analitička metoda, svaki udarac započinje se usvajanjem pokreta iz donjeg dijela tijela jer je to pravilan slijed stvaranja sile i rotiranja nakon što boksač uspješno svladava izvođenje udarca donjim djelom tijela, usmjeravanje sila, rotiranje, prijenos teţišta tijela… Tek se tada prelazi na gornji dio tijela te u konačnici spaja čitav pokret. U sintetičkoj metodi pokret se izvodi u cijelosti, a nakon što ga boksač izvede u konačnoj varijanti, dakle, kada je stvorio određen obrazac gibanja, korigira ga se i ukazuje na tipične pogreške te ga usmjerava na njihovo ispravljanje. Elementi boksačke tehnike poučavaju se tako da trener predstavlja problemski zadatak sportašu te kombinacijom vizualne i verbalne metode opisuje tehnički element nakon čega ga i demonstrira. Nakon što je zadatak demonstriran, boksač kreće u izvođenje zadatka sintetičkom metodom, što znači da izvodi zadatak u cijelosti, a trener za to vrijeme neprestano upućuje i usmjerava boksača na osnovne komponente pazeći da pritom ne preoptereti boksača velikim brojem informacija. Naravno da i o početnom stanju boksača ovisi hoće li boksač biti sposoban izvesti zadatak u cijelosti ili će ga biti potrebno segmentirati kako bi lakše usvojio pojedine faze udarca te ih na kraju bio sposoban spojiti u cjelinu. Tada se govori o analitičkoj metodi. Vrlo primjenjiva metoda u sportu, pa tako i u boksu, jest ideomotorička gdje boksač misaono reproducira faze elemenata tehnike te ih vizualizira kako bi na što učinkovitiji način mogao izvesti određenu tehniku.

# 3. OSNOVNI ELEMENTI BOKSA I METODIČKI PRISTUP POUČAVANJU

## 3.1. Osnovni gard; opis izvoĎenja

Osnovni gard boksač zauzima s obzirom na to je li ljevak ili dešnjak. Bez obzira na to je li riječ o jednom ili drugom, metodički slijed poučavanja boksača započinje od dolje, od poloţaja stopala, pa prema gore do poloţaja ruku i glave. Poloţaj stopala boksača koji je dominantno dešnjak određuje se tako što boksač postavlja stopala u širinu ramena jer se na taj način nalazi u optimalnom poloţaju što se tiče širine samog stava, odnosno u poloţaju u kojem ima najveću sposobnost stvaranja sile prema gore što će biti od velike vaţnosti u izvedbi određenih udaraca. Također, boksač se ujedno nalazi u stavu koji mu omogućuje da se velikom brzinom kreće lateralno u jednu i u drugu stranu. Sljedeći korak jest određivanje prednje i straţnje noge; ako je riječ o dešnjaku, tada prednja noga mora biti lijeva, a straţnja desna. Lijevo stopalo postavlja naprijed na način da je peta prednjeg stopala u istoj liniji s prstima straţnjeg stopala. Ne mora značiti da će boksač u tom poloţaju biti najfunkcionalniji i najefikasniji, ali za početak u tom će poloţaju bit sposoban reagirati u svim smjerovima u što kraćem vremenu. Nakon što je definiran poloţaj stopala vaţno je naglasiti kako pete moraju biti blago podignute od poda što će zajedno s fleksijom koljena boksaču omogućiti da bude mekši i brţi u prijenosu sile, bilo da je riječ o udarcu ili kretanju.

Nakon toga prelazi se na poloţaj leđa koji je u blagom pretklonu kako bi projekcija samog teţišta tijela pala na prednji dio stopala što je od osobite vaţnosti tijekom kretanja boksača, ali i odrţavanja same ravnoteţe kao jedne od vaţnijih motoričkih sposobnosti u boksu. Ako je boksač previše u zaklonu, to znači da projekcija teţišta pada na pete te ga samim time usporava tijekom stvaranja pritiska na protivnika ili tijekom defanzivne borbe (izbjegavanje protivnika i borbe). Što se poloţaja ruku tiče, vaţno je objasniti sam stisak šake gdje se prsti

pruţaju prema podlaktici ruke te ih se skuplja kako bi činili čvrstu formu šake, na kraju palac boksač postavlja bočno uz medijane falange kaţiprsta. Desna šaka postavlja se u razinu brade, nekoliko centimetara udaljena od nje te blago rotirana (supinacija) prema van, što omogućuje uspješno izvođenje raznih varijanti blokova. Prednja odnosno lijeva šaka postavlja se u nešto viši poloţaj, malo prema naprijed što će omogućiti samom boksaču da tom rukom radi češće i više te da pritom minimalno ulazi u rizik od kontranapada protivnika. Podlaktice su paralelne, s laktovima ispred tijela koji bi trebali biti postavljeni u neposrednoj blizini radi odrađivanja defanzivnih zadataka obrana od udaraca u tijelo. Poloţaj ramena je u depresiji, a poloţaj je glave s pogledom prema naprijed te spuštenom bradom kako bi se maksimalno osigurala jedna od meta koja najčešće dovodi do klasičnog nokauta.

Metodički pristup poučavanju osnovnoga garda:

1. Postavljanje u osnovni gard
2. Dolazak u gard iz kretanja na znak u što kraćem vremenu
3. Dolazak u gard iz različitih vrsta kretanja (skakanje, trčanje, kretanje četveronoške).

### 3.2. Kretanje u osnovnom gardu naprijed-nazad; opis izvoĎenja

Nakon što je boksač usvojio osnovni gard slijedi poučavanje osnovnoga kretanja naprijed nazad. Prvi korak prema naprijed čini prednjom nogom (lijevom nogom u dešnjaka). Nakon prvoga koraka, drugi je vaţniji jer određuje poloţaj vjeţbača te stabilnost samoga stava. Ako previše pribliţi straţnju nogu prednjoj smanjuje oslonačnu površinu i samim time gubi ravnoteţu, sposobnost brza kretanja naprijed-nazad, ali i mogućnost da zada jedan ili više snaţnih udaraca. Kretanje unatrag započinje straţnjom nogom (desnom u dešnjaka), pri čemu mora paziti na jednaka pravila kao i kod kretanja naprijed. Ako prilikom kretanja unatrag teţište tijela boksača ostane dominantno na straţnjoj nozi, izgubit će sposobnost maksimalnoga generiranja sile udarca jer nećemo moći zarotirati petu straţnjeg stopala prema van, a samim time ni pravilno započeti sam udarac. Upravo zbog toga boksač mora nakon što je pomaknuo straţnju nogu kod kretanja unatrag u što kraćem vremenu primaknuti i prednju nogu kako bi se teţište tijela ravnomjerno rasporedilo na obje noge i kako bi u svakoj situaciji bio najfunkcionalniji, ali i bio u mogućnosti izvesti brzi kontranapad ako to situacija u ringu dopušta.

Metodički pristup poučavanja kretanja:

1. Kretanje naprijed-nazad do označene linije
2. Kretanje na zadani tempo
3. Kretanje u limitiranom prostoru
4. Varijabilno kretanje, doziranje tempa trenera

### 3.3. Kretanje u osnovnom gardu lijevo-desno; opis izvoĎenja

Boksač se kreće lateralno na način da zadrţava svoj osnovni gard i prati smjernice koje su mu objašnjene u prvom poučavanju kretanja naprijed-nazad. Ako se boksač kreće lijevo, onda svoj prvi korak započinje lijevom nogom, a nakon toga u što kraćem vremenu privlači desnu nogu. Desnu nogu mora primaknuti u širinu stava u kojoj je bio prilikom poučavanja osnovnog poloţaja u mjestu. Ako previše pribliţi desnu nogu ili se ona nalazi iza lijeve, dovest će se u situaciju gdje neće bit funkcionalne ni u jednom taktičkom aspektu boksa. Kretanje udesno boksač započinje desnom nogom i pazi na detalje vezane uz samu širinu stava i širinu oslonačne površine.

Metodički pristup poučavanja kretanja:
1. Kretanje lijevo-desno do označene linije
2. Kretanje s kombiniranjem prvog kretanja(naprijed-nazad)
3. Kretanje na zadani tempo
4. Kretanje u limitiranom prostoru
5. Varijabilno kretanje, doziranjem tempa trenera

### 3.4. Kretanje ulaz-izlaz (feder, pikanje); opis izvoĎenja

Ova vrsta kretanja vrlo je učinkovita u različitim segmentima boksačke borbe, a navest će se samo neke od njih: brzi izlaz iz bliske borbe na poludistancu ili distancu, brzi ulaz s distance na poludistancu ili blisku borbu, kontranapad (nakon neuspješno izvedene akcije protivnika), metoda izmicanja od udaraca protivnika pri čemu se boksač odguruje s prednje na straţnju nogu. Samu tehniku izvođenja ovoga kretanja započinje u osnovnom poloţaju s fokusom na petama podignutim od podloge. To znači da će boksač lagano poskakivati gore – dolje koristeći se kontrakcijom mišića potkoljenice, fleksijom i ekstenzijom samog stopala. Iz tog

osnovnog stava boksač se eksplozivnom kontrakcijom prednje noge, ekstenzijom natkoljenice te odguravanjem stopala potiskuje na stražnju nogu, apsorbira silu i u što kraćem vremenu prenosi silu u prvotni poloţaj, pri čemu silu odraza naprijed vrlo učinkovito moţe prenijeti u sami udarac.

Metodički pristup poučavanja kretanja:

1. Kretanje pikanjem preko zadane crte
2. Kretanje s kombiniranjem prva dva kretanja
3. Kretanje na zadani tempo
4. Kretanje u limitiranom prostoru
5. Varijabilno kretanje, doziranjem tempa trenera

### 3.5. Kretanja kruţno i polukruţno u jednu i drugu stranu; opis izvoĎenja

Kako bi se shvatilo kretanje i postojanje mnogih oblika u borbi, vrlo je vaţno istaknuti kako kretanje ne sadrţi samo ova osnovna nego da postoje brojne varijacije koje nije potrebno poučavati i s kojima se boksač susreće u situacijskim uvjetima u varijabilnom izvođenju tehničkih elemenata na sparingu ili u borbi. Prilikom kretanja kruţno vaţno je znati da je uvijek prednje stopalo malo pomaknuto prema naprijed te da se nikad ne spajaju noge, što će omogućiti boksaču da u bilo kojem trenutku usmjeri svoju silu djelovanja u bilo kojem smjeru bez obzira na to radi li se o nekoj inačici napada ili obrane.

Metodički pristup poučavanja kretanja:

1. Kretanje polukruţno, kruţno oko zadane mete
2. Kretanje s kombiniranjem prva tri kretanja
3. Kretanje na zadani tempo
4. Kretanje u limitiranom prostoru
5. Varijabilno kretanje, doziranjem tempa trenera

### 3.6. Pivotiranje na prednjem i straţnjem stopalu; opis izvoĎenja

Kao jednu od najučinkovitijih taktičkih inačica navodi se pivotiranje. Prilikom naleta protivnika na boksača, najlakši i najjednostavniji način za izbjegavanje udarca, a pritom postavljanja u idealan poloţaj za ostvarenje svojih taktičkih zamisli, jest pivotiranje. Pivotiranje izvodi u dva smjera, prvi se izvodi na prednjem dijelu prednjeg stopala prilikom čega zadrţava svoj stav, širinu stopala i sve ostale komponente, te rotira tijelo udesno oko uzduţne osi. Rotaciju na straţnjem stopalu također izvodi na prednjem dijelu prilikom čega rotira tijelo oko uzduţne osi ulijevo, zadrţavajući svoje prednje stopalo i nogu na tome istom poloţaju kako nebi narušio sam stav i stabilnost tijekom rotacije.

Metodički pristup poučavanja kretanja:

1. Kretanje pivotiranjem s prelaskom noge preko zadane linije
2. Kretanje s kombiniranjem prvih četiriju kretanja
3. Kretanje na zadani tempo
4. Kretanje u limitiranom prostoru
5. Varijabilno kretanje, doziranjem tempa trenera

# 4. OSNOVNI UDARCI I METODIČKI PRISTUP POUČAVANJU

Svi ovi udarci mogu se izvesti gađajući protivnika u glavu ili u tijelo. U uspravnome stojećem stavu izvode se udarci koji su usmjereni prema glavi. Primarna meta svakog boksača jest vrh brade protivnika. Nokaut udarac, a najčešće je to udarac u vrh brade, izaziva trzaj protivnikove glave unatrag te ruši protivnika na pod gdje borac ima 10 sekundi kako bi odlučio moţe li nastaviti daljnju borbu ili je za njega po njegovoj procjeni ili sudčevoj procjeni kraj borbe. Ovakav udarac narušava centar teţišta tijela i sposobnost uspješnog iskorištavanja usavršenih motoričkih sposobnosti. Mišići vrata mogu odigrati veliku prednost kod boksača koji ih treniraju jer će na taj način povećati sposobnost apsorpcije samog udarca i otpornost na nokaut. Vrlo je vaţno da se nakon nokauta boksač odmori od primanja udaraca na mečevima u roku od 45 do 90 dana kako ne bi došlo do teţih ozljeda. Također udarci se mogu plasirati u tijelo spuštanjem teţišta prema dolje gdje su nam glavne mete jetra ili pleksus. Kod udarca u jetru oko koje se nalazi mnogo ţivčanih stanica povezanih sa središnjim ţivčanim sustavom dolazi do dilatacije krvnih ţila, osim u mozgu, a istovremeno se smanjuje broj otkucaja srca. Suprotan je to učinak od onoga kod kojeg srce inače radi s ciljem podizanja krvnog tlaka, a prilikom udarca tlak srca naglo pada. Mnogi borci navode i nemogućnost uzimanja daha te osjećaj oštrog rezanja kroz cijeli abdomen, na sreću po njih ova reakcija traje svega 20 do 30 sekundi. Sljedeća je meta pleksus koji se nalazi odmah ispod prsne kosti, u sredini prsnoga koša. To je područje puno ţivčanih završetaka i čvorova, a udarac u njega moţe dovesti do nesvjestice. Mnogi boksači opisuju ovaj udarac s nemogućnosti dolaska do zraka i bola koji se proteţe po čitavim prsima (http://workout.ba/kako-udarac-u-bradu-dovodi-do-nokauta).

## 4.1. Osnovni udarac direkt; opis izvoĎenja

Direkti se izvode na način da sijeku frontalnu ravninu. Prednji direkt jedan je od najčešće korištenih udaraca u boksačkoj borbi zbog svoje taktičke vaţnosti i mogućnosti vezanja čitavog niza udaraca na njega te minimalnom otkrivanju kao i maloj mogućnosti od primanja udaraca od protivnika. Udarac boksač započinje rotacijama koje se veţu jedna na drugu, a naposljetku pruţanjem ruke i rotacijom šake. Kod izvedbe lijevog direkta (prednjeg direkta kod dešnjaka) udarac započinje blagom rotacijom stopala prema van na što se nadodaje blaga rotacija kuka, također prema van, nakon toga slijedi pruţanje ruke u zglobu lakta ravno prema

naprijed te u zadnjem dijelu pruţanja rotiramo šaku kako bi udarac ostvario udarnom površinom kostiju prvih dvaju članaka prstiju. To je način na koji prenosimo silu od dolje prema gore. Valja naglasiti kako će rotacija pete i kuka prilikom kretanja i izvođenja lijevog direkta biti nemoguća jer bi mu teţište tijela u bilo kojem trenutku kretanja trebalo biti podjednako raspoređeno na obje noge. Prilikom izvođenja lijevog direkta i kretanja naprijed poţeljno je iskoristiti silu inercije koja nam daje više brzine i snage. Izvedba desnog direkta (straţnjeg u dešnjaka), započinje također rotacijom pete straţnjeg stopala prema van. Mora se naglasiti da zbog specifičnosti stava kod boksača, gdje boksač stoji blago ukoso s desnim kukom i ramenom blago natrag, i mora desnom rukom prijeći veći put da bi došao do istog cilja. Kod rotacije desnog direkta, koja mora biti naglašenija, treba pojačati pozornost. Nakon te naglašene rotacije pete prema van, sila rotacije prelazi na kuk kojim također moramo napraviti veću rotaciju, koja će mu omogućiti da udarac bude jači i da dođe do iste mete kao i udarac odnosno lijevi direkt. Nakon što je boksač zarotirao kuk, teţište tijela dominantno prebacuje na lijevu nogu koja postaje stajnom, a ruku eksplozivno pruţa koristeći generiranu silu i naposljetku rotiramo šaku. Vrlo je vaţno naglasiti i poloţaj ruke koja ne izvodi udarac u trenutku udarca. Dakle, prilikom izvođenja lijevog direkta pazi da je desna ruka u razini brade te da je ne „napinje" kao što to rade u nekim drugim borilačkim sportovima (karate). Ta ruka u spomenutom poloţaju ima obrambenu funkciju i vrlo uspješno moţe blokirati bilo kakav protivnikov kontranapad u trenutku njegovog napada lijevim direktom. Ista stvar vrijedi i za desni direkt gdje je lijeva ruka visoko u razini lica i tako fiksirana isprati udarac do kraja.

Metodički pristup poučavanja direkta:

1. Izvođenje, imitacija rotacije skočnog zgloba
2. Nadogradnja rotacije kukova, nakon uspješno izvedene rotacije pete
3. Nadogradnja pruţanja ruke nakon izvedene rotacije donjeg dijela tijela
4. Završetak poučavanja izvedbom rotacije šake prema unutra
5. Izvođenje zadatka u cijelosti uza zid, kako bi se spriječilo odvajanje laktova od tijela
6. Izvođenje zadatka u cijelosti s dodatnim opterećenjem
7. Izvođenje zadataka u cijelosti u kombinaciji s osnovnim kretanjima
8. Izbacivanje teniske loptice i odbijanje u pod te izvođenje udarca i hvatanje, razvoj tajminga
9. Izvođenje zadatka u varijabilnim uvjetima (trener određuje smjer kretanja te hoće li sportaš izvesti direkt dominantnom ili nedominantnom rukom i kojim redoslijedom, visinu te blizinu mete)

### 4.2. Osnovni udarac aperkat; opis izvoĎenja

Aperkat se izvodi na način da siječe transverzalnu ravninu. Aperkat je udarac koji boksač usmjerava prema gore. U metodici poučavanja aperkata vaţno je razdvojiti tri osnovne faze ovoga udarca. Poloţaj boksača tijekom izvedbe aperkata je jednak kao i kod direkta, a detalj na koji valja obratiti pozornost jest poloţaj straţnjeg stopala koje malo pribliţavamo prema prednjem. Na taj će način još više dobiti na stabilnosti i mogućnosti generiranja sile prema gore. Početak izvođenja lijevog aperkata započinje blagim otklonom ulijevo te blagom fleksijom lijevoga koljena. Obje ruke i dalje su u gardu, a teţište je tijela na lijevoj nozi. Pripremni poloţaj omogućava mu da iskoristimo dodatnu koncentričnu kontrakciju donjeg djela tijela i na taj način povećamo snagu udarca. Neće uvijek i u svakom trenutku biti moguće izvesti pripremni poloţaj, a to ponajviše ovisi o poloţaju protivnika te o razini usvojenosti naše tehnike. Što je tehnika usvojena na višoj razini, to će imati veću sposobnost brze izvedbe. Nakon pripremnog poloţaja slijedi udarac. Vaţno je istaknuti kako rotaciju stopala i kukova boksač čini prema gore, a ne prema naprijed kao kod direkata. Dakle, rotira donji dio tijela prema gore s ciljem da usmjeri što više sile u tom smjeru, u trenutku kada rotacija dođe do kuka, teţište tijela prebacuje s lijeve na desnu nogu koja nam postaje stajnom, nakon toga slijedi pokret rukom koja se odmiče od glave, čini zamah te šaka koja se rotira prema unutra i zaustavlja na meti. Završni poloţaj trebao bi izgledati tako da je teţište tijela preneseno na desnu nogu, lijevo stopalo i kuk maksimalno zarotirani prema gore i ruka koja čini kut između podlaktice i nadlaktice od 90 stupnjeva, moţe i više i manje, ovisno o tome je li protivnik bliţe ili dalje, šaka je u razini mete, odnosno naše brade ako radimo pred ogledalom.

Nakon izvedenog udarca potrebno je da se boksač vratiti u gard iz kojeg kreće u daljnje kombinacije. Najkraćim putem vraća se u osnovni poloţaj. Vaţno je da boksač nakon pripremnog poloţaja ne ide u dodatni zamah rukom prema dolje i natrag pri čemu izvodi pokret grabljenja ili teniski forhend, zbog čega se dodatno otkriva i omogućava protivniku da izvede napad ili kontranapad. Nakon što je došla preko stopala i kuka do ruke, rotaciju samo nastavlja prema gore uz minimalan zamah rukom. Ovdje je također vaţno napomenuti kako ruka koja ne izvodi udarac mora biti gore i štititi tijelo i glavu od protivnika.

Budući da je već u početnom poloţaju u svojevrsnoj rotaciji, desni aperkat lakše uči i izvodi od lijevog: pripremni poloţaj, otklon tijela udesno i blaga fleksija koljena te teţište tijela na

desnoj nozi, rotacija stopala (pete), kuka prema gore, prebacivanje teţišta na lijevu nogu koja postaje stajnom i lagani zamah rukom uz rotaciju šake prema unutra. Faza udarca gdje mora paziti na metu, kut između podlaktice i nadlaktice, maksimalno zarotirano tijelo prema gore i lijevu ruku koja je ispred glave i štiti ga od potencijalnog napada protivnika.

Metodički pristup poučavanja aperkata:

1. Izvođenje rotacije pete prema van i usmjeravanje sile prema gore
2. Nadogradnja rotacije kukova prema gore
3. Izvođenje samo udarca nedominantnom rukom, dominantnom rukom, kombinacija
4. Rad u parovima (udarci samo jednom rukom, drugom, naizmjenično, proizvoljno)
5. Postavljanje lopte između podlaktice i nadlaktice kako bi vjeţbač shvatio da udarac mora imati određen kut te kako je cilj da sila bude usmjerena prema gore
6. Izvođenje udarca uz pomoć gume, kako bi sportaš shvatio u kojem smjeru udarac mora ići i kako najlakše svladati otpor
8. Cilj zadati metu, kako bi sportaš bolje mogao vizualizirati samu tehniku izvedbe
9. Izvođenje zadatka u cijelosti s većim ili manjim kutom (bliţom ili daljom metom)
10. Izvođenje zadatka u cijelosti s produţenim ili skraćenim pokretom (višom ili bliţom metom)
11. Izvođenje zadatka u cijelosti s kretanjem i dodatnim opterećenjem (bučice)
12. Izvođenje zadatka u cijelosti u varijabilnim uvjetima i omeđenom prostoru (manjem, većem)

### 4.3. Osnovni udarac kroše; opis izvoĎenja

Kroše se izvodi tako da siječe središnju ravninu. Kroše je posljednji od osnovnih triju udaraca u boksu. Izvedba krošea započinje u osnovnom stavu kao i kod prethodnih dvaju udaraca, također kao i kod aperkata postoje tri faze udarca, a to su: pripremna faza (zamah), osnovna faza (udarac) i završna faza povratak ruke na početno mjesto (osnovni gard). Lijevi kroše boksač započinje tako da uz blagu rotaciju desnog ramena prema naprijed i u lijevu stranu dodaje i rotaciju desne strane tijela te prenosi teţište tijela na lijevu nogu, dakle, čini blagi zasuk, čime će povećati sama amplitudu udarca, odnosno put, a povećavanjem puta udarca automatski se unosi i više sile u njega. Nakon zasuka ruke ostaju u gardu bez pomicanja. Sljedeća faza jest faza udarca, dakle iz pripremne faze krećemo s rotacijom lijeve pete prema van, na što doda rotaciju kuka koji usmjerava u stranu (desnu) tek nakon što je rotacija došla

do kuka, odvaja lijevu ruku od tijela, podiţe lakat, rotira lijevo rame naprijed dok istovremeno čini kontrarotaciju desnog ramena unatrag kako bi maksimalno iskoristio silu te prebacio teţište tijela na desnu nogu koja mu nam postaje stajnom. U poloţaju u kojem je boksač ostvario udarac, poloţaj ruku je takav da je lakat u razini ramena ili niţe, kut između podlaktice i nadlaktice tvori 90 stupnjeva, a kontra ruka (desna) visoko je postavljena i sluţi za izvođenje tehnika obrane, šaka poprima blagu rotaciju s palcem prema dolje, a udarna površina kao i kod svih ostalih udaraca jesu metakarpalne kosti kaţiprsta i srednjeg prsta. Nakon što je izveo udarac vraća se najkraćim putem u osnovni poloţaj iz kojeg moţe spremati sljedeću taktičku inačicu udarca ili bloka…

Desni kroše izvodi na sličan način, prvu fazu moţe i ne moramo dodati u udarac ovisno o tome gdje se protivnik nalazi i u kakvu je stanju. Specifičnost osnovnog stava omogućava boksaču da ne radi dodatnu rotaciju jer je tijelo već na samom početku rotirano udesno, međutim, ako ţeli dodati još sile, onda započinje s rotacijom lijevog ramena i lijeve strane tijela udesno te prebacuje teţište na desnu nogu, nakon toga eksplozivnom kontrakcijom rotira stopalo desne noge prema unutra, i kuk, te odmiče desnu ruku od tijela na način da su lakat i rame u istoj ravnini, kut u laktu 90 stupnjeva, a šaka u produţetku podlaktice s teţištem tijela na lijevoj nozi.

<u>Metodički pristup poučavanja krošea:</u>

1. Zauzimanje osnovnog poloţaja
2. Izvođenje rotacije skočnog zgloba, koljena, kuka, povezivanje rotacije donjeg dijela tijela
3. Izvođenje udarca rukom bez rotacija
4. Izvođenje udarca s rotacijom donjeg dijela tijela
5. Izvođenje krošea u cijelosti s prelaţenjem ruke preko stalka, kako bi se automatizirao pokret podizanja lakta
6. Povezivanje više udaraca nedominantnom rukom, dominantnom, kombinacija
7. Rad u parovima – jedan drţi ruke, a drugi izvodi udarce, imitacija udaraca (jedan izvodi kombinaciju, a drugi je ponavlja)
8. Povezivanje udaraca u osnovnom kretanju
9. Rad u varijabilnim uvjetima i ograničenom prostoru (cilj je pratiti trenera ili se udaljavati od njega te na znak izvoditi krošee)
11. Rad u oteţanim uvjetima (bučice, utezi, hvatanje teniske loptice, rad s gumenim trakama)

# 5. OSNOVNE OBRANE I METODIČKI PRISTUP POUČAVANJU

## 5.1. Blokade od lijevog ili desnog direkta, lijevom ili desnom rukom u glavu ili tijelo; opis izvoĎenja

Obrambene mogućnosti boksača u ringu su mnoge, navest će se neke školske verzije blokova koje se najčešće primjenjuju te na koje se mogu vezati sloţenije i situacijski učinkovitije tehnike. Boksač koji je defanzivno bolje pripremljen vrlo često ima mnogo veće sposobnosti u ringu, koje će mu omogućiti da uđe u manji rizik od primanja udaraca, a istodobno brzom reakcijom i učinkovito izvedenom blokadom moţe potencijalno ugroziti protivnika koji je napadački dobro pripremljen, međutim, nema usvojenu razinu izvedbe blokova kao ovaj prvi. Blokada prednjeg ili straţnjeg direkta, lijevom ili desnom rukom, započinje anticipacijom i brzom reakcijom koja se također moţe istrenirati, nakon što protivnik izvede prednji direkt blok moţemo odraditi desnom ili lijevom rukom. Samu izvedbu blokade karakterizira brz i eksplozivan, kratak pokret podlaktice kojom snaţno odgurujemo ruku protivnika te u što kraćem vremenu vraćamo ruku gdje je i bila. Prevelika amplituda pokreta dugotrajno ostavlja glavu otkrivenom što znači da ako boksač ima brzog protivnika sa suprotne strane, neće moći obraniti sljedeći udarac, koji vrlo često slijedi nakon prednjeg direkta. Sljedeća pogreška jest nedovoljna brzina i snaga odguravanja ruke protivnika što konkretno znači da će protivnik svojim udarcem probiti boksačevu obranu. Ako blokadu boksač izvede desnom rukom otvara si mogućnost za brzo povezivanje i izvođenje jednog od udaraca, lijevom ili još bolje desnom rukom, ovisno o tome gdje je mu je protivnik u tom trenutku otkriven. Ako odradi blokadu lijevom rukom, a kako mu je lijeva ruka malo slabija i s koordinacijskog je aspekta zahtjevnije izvesti tehniku blokiranja lijevom rukom, što predstavlja svojevrstan rizik, međutim otvara mogućnost za brzo povezivanje desne ruku u kontranapad, što je za njega bolja opcija jer udarac izveden desnom rukom znatno moţe izazvati veću štetu protivniku. Jednaka pravila vrijede i za blokiranje protivnikove straţnje ruke. Budući da je taj udarac jači, boksač koji izvodi blokadu mora biti za nijansu odlučniji kako bi s maksimalnom učinkovitošću uspješno izveo blok i eventualno odradio jednu od ofenzivnih kombinacija.

Kako je navedeno u početku, same blokade i kontranapadi, koji mogu i ne moraju slijediti, ponajviše ovise o situacijskim uvjetima u kojima se tog trenutka boksači nalaze, jer je broj samih kombinacija i načina na koji će sportaši reagirati nebrojiv. Što se tiče blokada od

prednjeg i stražnjeg direkta koji su usmjereni u tijelo, način je blokiranja drukčiji. Kada bi se blokirali udarci koji su bačeni u tijelo na jednak način kao što ih se blokira kada su usmjereni u glavu, to bi ostavilo mnogo prostora i vremena za protivnika da ponovi udarac ili izvede neki drugi koji će pronaći svoj put do glave. Izvođenje blokada od lijevog ili desnog direkta može se izvoditi na više načina. Prvi način jest taj da prilikom upućivanja udarca u tijelo boksač zatvara i približava laktove i podlaktice što je moguće bliže i na taj način smanjuje prostor za udarac. Sljedeća je varijanta blokiranja s blagom rotacijom, ako protivnik izvodi lijevi direkt onda boksač blokadu odrađuje desnom rukom, blagom rotacijom lakta i podlaktice prema unutra te odguruje protivnikovu ruku koja u tom trenutku gubi silu. Ako protivnik izvodi desni direkt, tada boksač rotira lijevu ruku prema unutra i na jednak način neutraliziramo napad protivnika.

Metodički pristup poučavanja blokada od direkta:

1. Izvođenje unutarnje rotacije podlakticom, nedominantnom, dominantnom, kombinacija
2. Samostalno izvođenje zadatka pred ogledalom, jednom, drugom rukom, kombinacija
3. Izvođenje blokada na znak iz garda, različitih položaja
4. Rad u parovima, izvođenje blokada na udarce nedominantnom, dominantnom rukom, kombinacijom u zadanom ritmu
5. Izvođenje blokada na proizvoljan ritam u mjestu, zatim u kretanju
6. Izvođenje blokada od aviona, fokusera, u limitiranu prostoru
7. Izvođenje blokada, gađanjem vježbača loptom
8. Izvođenje u otežanim uvjetima (bučice)

## 52. Blokada od lijevog ili desnog krošea u glavu i tijelo, lijevom ili desnom rukom; opis izvoĎenja

Sljedeći vrlo važna i veoma primjenjiva blokada jest onaj od krošea izveden u glavu ili tijelo. Tehnika blokiranja lijevoga krošea u glavu izvodi se desnom rukom tako da se podiže lakat i podlakticu prema gore, ne šireći i odvajajući lakat u stranu. Završni položaj blokade jest sa šakom iznad položaja uha te podlakticom nekoliko centimetara odvojenom od same glave kako bi boksač mogao kompenzirati bačeni udarac, dakle, cilj je da pokrije što veću površinu glave. Blokadu od desnoga krošea izvodi lijevom rukom na istovjetan način. Blokade od krošea u tijelo zahtijevaju usvajanje drukčije tehnike blokova. Nakon što je protivnik izveo lijevi kroše u tijelo vrlo se često događa da boksač spušta ruku uz tijelo zatvarajući bočni dio

trupa. Dakako da ova tehnika nije dobra jer zatvaranjem donjeg dijela tijela ostavlja glavu nezaštićenom te protivnik nakon cima i nakog što boksač spusti ruke moţe promijeniti put i metu te usmjeriti svoj udarac prema glavi, što se vrlo često događa u mečevima. Da bi se boksač obranio od napada krošeom u tijelo potrebno je pristupiti na drukčiji način, a to je da ne spuštajući ruke iz gornjeg poloţaja radi otklon tijela ulijevo tako da laktom dodiruje gornji dio zdjelice i na taj način osigurava i tijelo i glavu. Blokove od krošea izvedenih desnom rukom boksač zaustavlja svojom lijevom rukom i otklonom u lijevu stranu.

Metodički pristup poučavanja blokada od krošea:

1. Izvođenje pokreta podizanja lakta uz tijelo te podlaktice prema gore kako bismo zaštitili što veću površinu glave
2. Samostalno izvođenje zadatka pred ogledalom, jednom, drugom rukom, kombinacija
3. Izvođenje zadatka u mjestu, kretanju
4. Izvođenje zadatka na znak iz garda, različitih poloţaja
5. Rad u parovima, blokiranje jedne ruke, druge, kombinacije, u zadanom ritmu
6. Izvođenje zadatka proizvoljno, u mjestu, kretanju, limitiranom prostoru
7. Izvođenje blokova od aviona, fokusera

## 53. Blokada od lijevog ili desnog aperkata u glavu i tijelo, lijevom ili desnom rukom; opis izvoĎenja

Kod blokiranja aperkata jednako kao i kod izvođenja drugih blokada vrlo je vaţna brzina reakcije te izvođenje bloka na način da se uspori udarac protivnika, da ga se neutralizira te otvori prostor za napad. Metoda blokiranja lijevog aperkata započinje snaţnim i eksplozivnim spuštanjem desne ruke te stvaranjem kontakta sa šakom, koju boksač moţe otvoriti kako bi povećao samu površinu bloka. Vrlo je slična prethodno navedenu blokiranju direkta, samo što je pokret usmjeren prema dolje. Nakon što je udario protivnikovu ruku i spriječio njegov napad, vraća se u gard u što kraćem vremenu. Desni aperkat protivnika blokira svojom lijevom rukom na jednak način.

Metodički pristup poučavanja blokada od aperkata:

1. Izvođenje pokreta ruku
2. Izvođenje blokova u mjestu, kretanju, jednom, drugom rukom, kombinacijom pred ogledalom
3. Izvođenje blokada na znak iz garda, različitih poloţaja
4. Rad u parovima, blokiranje jedne, druge ruke, kombinacije u zadanom ritmu
5. Izvođenje blokada proizvoljno u mjestu, kretanju, limitiranom prostoru
6. Izvođenje blokada od fokusera, aviona

## 54. Dvostruko blokiranje; opis izvoĎenja

Dvostruko blokiranje je naziv za defanzivnu tehniku blokiranja koju odlikuje čvrsto postavljena blokada s mogućnošću uspješna suprotstavljanja gotovo svim udarcima koje protivnik izvede. Prednost ove tehnike upravo je ta što je ovaj blokada univerzalan, dok je negativna strana što ovim blokadama smanjuje svoju napadačku učinkovitost – dok protivnik skuplja bodove boksač nema mogućnosti brzoga kretanja i pikanja protivnika te slaganja kombinacija. Dvostruko blokiranje karakteriziraju dvije oslonačne površine na koje oslanjamo naše laktove i šake, što će omogućiti i dati boksaču karakterističnu čvrstoću. Poloţaj tijela u ovom bloku započeo bi opisom leđa i kraljeţnice koja poprima blagu zakrivljenost u torakalnom i cervikalnom dijelu, lopatice su u poloţaju protrakcije, a brada spuštena na sternum. Šake boksača postavljene su visoko na čelo tako da ga dodiruju falangama kaţiprsta i palca u blagoj supinaciji. Podlaktice su paralelne jedna u odnosu na drugu, a laktovi svoje uporište pronalaze u trbušnoj regiji ispod rebara. U trenutku upućivanja udaraca koji dolaze u čeonu ravninu boksač se zatvara, vršeći dodatnu supinaciju ruku te približaţavajući podlaktice jednu drugoj, koristeći silu kontrakcije mišića gornjeg dijela tijela. Ako udarci dolaze u sagitalnu ravninu vjeţbač pomicanjem ruku zatvara područje u koje je udarac upućen, ako udarac ide u tijelo koristi gibanje i otklone kako bi se zatvorio.

Metodički pristup poučavanja dvostrukog blokiranja:

1. Zauzimanje osnovnoga garda
2. Uvjeţbavanje pokreta ruku, oslonačne površine, zatvaranje ruku
3. Izvođenje zadatka (otvaranje, zatvaranje) pred ogledalom, u mjestu, u kretanju
4. Rad u parovima, izvođenje blokada od zadanih kombinacija, proizvoljnih kombinacija, u mjestu, kretanju
5. Situacijski rad s trenerom u ograničenom prostoru (fokuseri)

# 6. OSNOVE OBRANE I METODIČKI PRISTUP POUČAVANJA

## 6.1. Izmicanje trupa unatrag, izlaz-ulaz i kontranapad; opis izvoĎenja

Kao jedna od inačica u defanzivnoj borbi vrlo se često koristi izmicanje trupa unatrag pri čemu se teţište tijela prebacuje na straţnju nogu. Na taj način se izmiče od protivnikovih udaraca, što boksaču također otvara dovoljno prostora i vremena da u što kraćem vremenu vrati teţište na prednju nogu i započnemo određenu akciju. Kao drugu veoma sličnu metodu moţe se primijeniti izlaz-ulaz-izmicanje. Ova metoda podrazumijeva da se boksač nalazi na prstima kako bi se što brţe mogao potisnuti prednjom nogom, koristeći kontrakciju mišića potkoljenice prednje noge na straţnju, na taj je način izbjegao protivnikove udarce. Nakon što je kompenzirao silu prenesenu na straţnju nogu, boksač koristi elastičnu silu i brzom kontrakcijom straţnje noge potiskuje svoje teţište prema naprijed te koristi silu inercije kao dodatan impuls u izvođenju svog udarca. S pomoću ovih tehnika moţe uspješno izbjeći sve protivnikove udarce, međutim, jedino uz pomoć njih moţe uspješno izbjegavati aperkate, jer ne postoji drugi način kojim moţe uspješno izvesti otklon od ovog udarca. Stoga su ove metode primarno posvećene metodici poučavanja otklona od aperkata.

Metodički pristup poučavanja izmicanja trupa unatrag:

1. Izvođenje otklona unatrag u mjestu
2. Izvođenje otklona od štapa, vreće
3. Izvođenje otklona unatrag, izmičući se od različitih udaraca
4. Izvođenje otklona u varijabilnim uvjetima
5. Izvođenje elementa s bučicama u rukama (oteţani uvjeti)

Metodički pristup poučavanja izmicanja od aperkata:

1. Zauzimanje osnovnoga garda
2. Izvođenje zaklona (otklon tijela unatrag)
3. Prebacivanje teţišta s prednje noge na straţnju nogu
4. Kombinacija stečena znanja
5. Izvođenje elementa pred ogledalom
6. Rad u parovima, jedna, druga ruka, kombinacija, u zadanom ritmu, proizvoljno
7. Izvođenje otklona u mjestu, kretanju
8. Korištenje plivaćeg aviona, trenerov je cilj dotaknuti glavu vjeţbaču, a vjeţbaču pravilno izvesti element.

## 6.2. Izmicnje trupa u stranu od lijevog i desnog direkta; opis izvoĎenja

Vrlo učinkovita i često korištena metoda jest izmicanje u stranu. Tijekom poentiranja lijevog direkta protivnika, boksačeva je zadaća napraviti kratak otklon trupa kako ne bi gubio vrijeme tijekom izvođenja duţe amplitude otklona. Izmicanje vrši otklonom trupa u desnu stranu i blagom fleksijom desnoga koljena kako bi se našao u povoljnom poloţaju u kojemu moţe vrlo lako realizirati čitav niz kombinacija, a kao jednu od njih navodi se desni kroše u tijelo ili glavu protivnika jer se nalazimo u početnom poloţaju udarca, prenošenjem teţišta i rotacijom kuka realizira sam udarac. Ako otklon napravi u suprotnu stranu, ulazi u poloţaj u kojemu će se teško uspjeti obraniti od svih mogućnosti koje su u tom trenutku na raspolaganju kod protivnika. Otklon od desnog direkta, boksač radi u suprotnu stranu na jednak način.

Metodički pristup poučavanja izmicanja od direkta:

1. Postavljanje u gard
2. Gibanje u kukovima, mobilnost kukova
3. Dodirivanje ramenom dvaju postavljenih stalaka (s lijeve i desne strane)
4. Izvođenje otklona pred ogledalom
5. Rad s gumom, svladavanje otpora u jednu stranu
6. Rad u parovima: jedan izvodi direkt jednom rukom u zadanom ritmu, drugom, kombinacija
7. Rad u parovima u proizvoljnom ritmu
8. Postavljamo vjeţbača leđima okrenutim prema zidu, vjeţbač zauzima gard, trener ili asistent stoje udaljeni od vjeţbača 1,2 m te baca loptu prema njemu, gađajući glavu, vjeţbač izvodi otklone
9. Rad s bučicama, proizvoljno u duţim intervalima

## 6.3. Izmicanje trupa od lijevog i desnog krošea; opis izvoĎenja

Za tehnike otklona vrlo je vaţna fleksibilnost gornjeg dijela tijela, ali i snaga mišića trbušnog zida koji će omogućiti boksaču gibanja u svim smjerovima i brze kontrakcije. Izmicanje od lijevoga krošea boksač izvodi spuštanjem teţišta tijela prema dolje, flektirajući koljena, pazeći da spuštajući tijelo ne spusti i ruke. Također tijekom spuštanja prenosi teţište na desnu nogu i usmjerava tijelo u desnu stranu, slično kao i u opisu prethodnog izmicanja, kako bi se postavio u optimalan poloţaj s minimalnim rizikom od primanja udaraca. Prije nego što se uspravi tijelo otvara si mogućnost poentiranja aperkata, stvaranjem sile donjeg dijela tijela

prema gore. Izmicanje od desnoga krošea boksač vrši spuštanjem teţišta tijela prema dolje i izvlačenjem u lijevu stranu.

Metodički pristup poučavanja izmicanja od krošea:

1. Zauzimanje osnovnoga garda
2. Izvođenje fleksije u koljenom zglobu
3. Izvođenje fleksije u zglobu kuka
4. Kombinacija fleksije zglobova
5. Prenošenje teţišta lijevo-desno-izlazak na vanjsku stranu udarca
6. Izvođenje elementa pred ogledalom
7. Izvođenje otklona ispod uzduţno postavljene gume
8. Rad u parovima, jedna ruka, druga, obje na zadani tempo
9. Avion, jedan vjeţbač rotira se oko svoje osi s podignutim rukama u visini ramena, drugi izvodi zadatak otklona, u mjestu pa u kretanju.

### 6.4. Izmicanje od lijevog i desnog direkta pivotiranjem; opis izvoĎenja

Visoka razina usvojenosti pivotiranja omogućava boksaču da bude nadmoćan u svim prostornim ravninama u odnosu na protivnika, na napad protivnika u jednoj ravnini on mu odgovaramo kontra napadom u drugoj. Tijekom upućivanja desnog direkta od protivnika, boksač rotira na prednjem dijelu stopala prednje noge prema natrag, rotirajući tijelo koje je ostaje u nepromijenjenom gardu čitavo vrijeme rotacije u desnu stranu. Rotacija ovisi o tome u kolikom je nasrtaju protivnik na nas te o samoj percepciji prostora, cilj je svakako napraviti rotaciju u kojoj će u sljedećem potezu biti najučinkovitiji. U tom poloţaju nakon izvedenog desnog direkta, brzim izvođenjem pivota u stranu otvara mu se prostor za realizaciju kontra udaraca u tijelo ili u glavu. Ukoliko protivnik napada lijevom rukom, rotira na prednjem dijelu stopala straţnje noge pri čemu se boksač krećem unatrag i ulijevo, zadrţavajući jednak poloţaj tijekom cijele rotacije.

Vrlo je vaţno naglasiti da nije poţeljno mijenjati prednju i straţnju nogu za vrijeme izvođenja pivotiranja. Ako boksač promijeni nogu, automatski je promijenio i gard, a ako se u njemu ne snalazi, neće moći iskoristiti ostvarenu prednost i kapitalizirati je. Stoga je vaţno da tijekom rotacije lijeva noga čitavom amplitudom ostane ispred desne (u slučaju da je osoba dešnjak). Nakon nasrtaja i bačenog direkta protivnika, pivotiranjem ga izbacuje iz ravnoteţe, a budući

da je izveo udarac u prazno, ako pravovremeno reagira ostvariti će ţeljeni bod te plasirati udarac u otvoren prostor protivnika.

Metodički pristup poučavanja pivotiranja:

1. Izvođenje rotacije tijela na prednjem stopalu u jednu i drugu stranu
2. Izvođenje rotacije tijela na straţnjem stopalu u jednu i drugu stranu
3. Izvođenje rotacije do postavljenih markacija
4. Izvođenje pivotiranja na zadani tempo

# 7. OSNOVNE TEHNIČKO - TAKTIČKE KOMBINACIJE

Boksačke kombinacije razvijale su se tijekom cijele povijesti boksa te ih je danas u suvremenom sportu bezbroj. Zbog svoje antropometrije i stila boksa boksačima su neke kombinacije primjerenije i prihvatljivije nego druge, stoga će te kombinacije uvježbavati više nego ostale. Vrhunski boksač mora imati sposobnost izvođenja i kombiniranja svih kombinacija koje mu situacija u ringu u tom trenutku nametne. Neki su boksači po svom stilu, a samim time i svojim kombinacijama, ostali prepoznatljivi za sva vremena. Važno je još i da je boksač univerzalan i svestran kako bi se prije meča što bolje taktički pripremio na sve protivnikove najčešće kombinacije. Postoje određene kombinacije koje su nešto sigurnije i primjerenije prvim rundama borbe kada se boksači preispituju i prilagođavaju jedan drugomu. Postoje i one kombinacije koje vrlo često dovode do nokauta, njih karakterizira manji broj eksplozivnih udaraca kojima je cilj pogoditi jednu od vitalnih točaka ljudskoga tijela. U ovom dijelu teksta navest će se osnovne kombinacije s tri udarca u kojima početak svake započinje nedominantnim direktom jer je direkt nedominantnom rukom najsigurniji način započinjanja kombinacije. Direktom nedominantnom rukom boksač se najmanje otkriva zbog brzine istog te mogućnosti pozicioniranja i izvođenja udaraca dominantnom rukom koji vrlo često mogu biti opasni za protivnika. Razlog navođenja ovakvih kombinacija jest i taj što je udarca i kombinacija bezbroj i ne bi imalo smisla navoditi sve jer je, kao što je već navedeno u tekstu, izbor kombinacija iznimno je osjetljiv i subjektivan odabir. Sve ove kombinacije mogu se izvoditi samo u glavu protivnika, tijelo ili kombinacijom glave i tijela. Ovo su kombinacije koje u metodici dolaze prve i skladno se nadograđuju jedna na drugu. Nakon usvajanja ovih osnovnih kombinacija oteţane verzije mogu se postići dodavanjem većeg broja udaraca ili tako da se započne kombinacija nekim drugim udarcem dominantnom ili nedominantnom rukom. Morfološka komponenta i stil boksa kao i urođena eksplozivna snaga igraju najveću ulogu u odabiru i uvježbavanju pojedinih kombinacija.

Boksači koji su viši i imaju duge ekstremitete, zbog tih navedenih „prednosti" moraju održati svojevrsnu distancu i onemogućiti protivniku da uđe u neki bliži tip borbe. Takvi boksači najčešće će se koristiti direktima jer njima mogu najbolje kontrolirati distancu, ponajviše prednjim direktom, koji bi trebao biti najfrekventniji udarac. Nakon njega može uputiti stražnji direkt kojim vrlo često visoki boksači završavaju borbu ili ovisno o reakciji protivnika na prednji direkt mogu uputiti neki razorniji udarac dominantnom rukom; kroše ili aperkat.

Viši boksači izbjegavat će blisku borbu otklonom tijela unatrag ili samim kretanjem unazad, a ako dođe do bliţe borbe, nastojat će uhvatiti protivnika i provocirati reakciju sudca da razdvoji borbu i samim time ponovno krene od sigurne distance. Ovo su neke od kombinacija kojima raspolaţu viši boksači:

1. Lijevi direkt – desni direkt – lijevi kroše
2. Lijevi direkt – desni direkt – lijevi aperkat
3. Dva lijeva direkta – desni kroše
4. Dva lijeva direkta – desni direkt
5. Dva lijeva direkta – desni aperkat
6. Lijevi direkt – desni kroše – lijevi aperkat
7. Lijevi direkt – desni aperkat – lijevi kroše
8. Lijevi direkt – desni kroše – desni aperkat
9. Lijevi direkt – desni aperkat – desni kroše
10. Lijevi direkt – lijevi aperkat – desni kroše
11. Lijevi direkt – lijevi aperkat – desni direkt
12. Lijevi direkt – lijevi kroše – desni aperkat
13. Lijevi direkt – lijevi kroše – desni direkt.

Niţi boksači moraju se fokusirati na manji broj razornijih udaraca, zatim usavršiti blokove, otklone te sposobnost brzog kretanja i napada iz različitih kutova kako bi već na prvi udarac višeg boksača osigurali primjereniji poloţaj bliţe borbe (poludistancu, klinč). Takvi će boksači najčešće kombinirati krošee i aperkate koje će bolje moći realizirati u bliskoj borbi. Nakon što je viši boksač izveo udarac, slijedi napad niţeg boksača koji mora brzom reakcijom u što kraćem vremenu smanjiti distancu kretanjem prema naprijed i s nekoliko brzih otklona kako bi minimizirao broj primljenih udaraca. Nakon toga slijedi kombinacija glava – tijelo gdje pokušava širokim spektrom udaraca gađati otvoren prostor protivnika. Vrlo je vaţno da takav boksač ne bude jednodimenzionalan kako bi mogao uputiti i kombinirati razne udarce, ponajviše krošee i aperkate upućene u glavu i tijelo. Evo nekih kombinacija koje će niţi boksači moći primijeniti u borbi s višim protivnikom, vaţno je napomenuti kako prije izvođenja udaraca, ali i tijekom same realizacije treba ukomponirati blokove i otklone kako ne bi postao statična meta za protivnika:

1. Lijevi direkt (tijelo) – desni kroše (glava) – lijevi kroše (glava)
2. Desni direkt (tijelo) – lijevi kroše (tijelo) – lijevi aperkat (glava)
3. Lijevi kroše (tijelo) – lijevi aperkat (glava) – desni kroše (tijelo) – desni aperkat (glava)
4. Lijevi kroše (glava) – desni kroše (glava) – lijevi kroše (tijelo) – desni kroše (tijelo)
5. Lijevi aperkat (tijelo) – desni aperkat (tijelo) – lijevi kroše (glava)
6. Lijevi aperkat (tijelo) – desni aperkat (tijelo) – desni kroše (glava)
7. Lijevi direkt (tijelo) – desni direkt (tijelo) – lijevi aperkat (glava)
8. Lijevi direkt (tijelo) – desni direkt (tijelo) – lijevi kroše (glava)
9. Lijevi direkt (glava) – desni kroše (tijelo) – lijevi aperkat (glava)
10. Lijevi direkt (glava) – desni aperkat (glava) – lijevi kroše (tijelo).

# 8. OSNOVNA TRENAŢNA POMAGALA U TRENINGU BOKSA

## 8.1. Pilates lopta

Ova se pomagala mogu koristiti u mnogim aspektima metodičkog poučavanja, od osnovnoga kretanja preko otklona pa sve do usvajanja tehnika blokova u klinču. Pilates lopta sredstvo je poduke osnovnoga kretanja. Boksač se postavlja u osnovni gard te ga se upućuje na to da se kreće osnovnim koracima naprijed, natrag, lijevo, desno, kao pomoć pri tome stavljama mu se pilates loptu između bedara. Na taj je način boksač prilikom bilo kojeg pomaka u idealnom poloţaju, u kojem moţe iskoristiti najveću silu za udarac i biti najučinkovitiji u tehnikama kretanja kako defanzivnim tako i ofenzivnim. Boksač će na taj način osvijestiti poloţaj nogu i pravilnost kretanja, jer ako previše raširi noge, lopta će pasti na pod, što znači da gubi sposobnost kretanja i da mu centar teţišta tijela nije u točki u kojoj bi mogao biti još bolji i učinkovitiji. Slijedi vjeţba korištenje lopte s ciljem uvjeţbavanja izmicanja. Vjeţba započinje tako da boksača postavlja u osnovni poloţaj leđima okrenutim zidu tako da je u neposrednoj blizini s njim. Nakon što je boksač zauzeo osnovni stav, trener baca loptu gađajući glavu boksača pri čemu simuliramo udarce na koje on reagira izvođenjem jedne od tehnika izmicanja, eskivaţa ili blokada. Na taj način trener ga priprems na defanzivne tehnike za situacijske uvjete u koje će on doći spremniji nego što bi došao bez metodičkog poučavanja. Također minimizirati će nepotrebno primljene udarce do kojih je došlo zbog nedovoljno stabiliziranog ili automatiziranog pokreta. Još jedna tehnika koja se moţe usavršavati koristeći se pilates loptom jest izvedba blokova u klinču. Boksač se postavlja u osnovni poloţaj tako da je okrenut prema zidu s rukama u gardu. Između zida i boksača trener postavlja pilates loptu te je zadatak boksača da se giba i kreće pomičući ruke u svim smjerovima s ciljem da lopta ostane gore, radi stvaranja osjećaja u bliskoj borbi, povećanja koncentracije i fokusa te automatizacije pokreta ruku.

## 8.2. Teniska loptica

Teniska loptica vrijedno je pomagalo koje koristi boksaču za razvoj brzine reakcije i ostvarenja pravog trenutka udarca kao i tajming reakcije percepcije i izvođenje udarca u cijelosti. Također boksaču sluţi i za razvoj koordinacije ruku i nogu. Tenisku lopticu trener moţe koristiti na način da postavi boksača u osnovni gard, te mu ukazuje da odbija lopticu od poda te u trenutku povoljnom za realizaciju udaraca, pruţa ruku i hvata lopticu u dlan pritom izvodeći pravilnu tehniku. Drugi način za razvoj koordinacije ruku i nogu jest taj da se boksač

kreće te odbija lopticu o pod rukama kako bi stekao potrebnu sposobnost kretanja. Najbolji način da obuhvati sve u jednoj vježbi jest da se kreće i odbija lopticu te da izvodi udarce i hvata je u dlan, kombinirajući pritom prvu i drugu vježbu. Također kao i kod pilates lopte može na jednak način uvježbavati izvođenje eskivaţa, blokova i otklona stojeći leđima okrenutim prema zidu. Naravno da nakon što je boksač pokazao dovoljnu razinu sposobnosti zadatak možemo učiniti težim dodajući broj loptica kojima sportaš mora rukovati ili koje mora eskivirati, blokirati.

### 8.3. Balans ploča

Balans ploča veoma je upotrebljivo pomagalo u raznim segmentima kondicijske pripreme. Balans pločom boksač se može koristiti u boksu za usavršavanje same kontrole pokreta, kinestetičkih receptora i propriocepcije, odnosno ravnoteže i osjećaja za prostor. Nakon što je boksač stekao određenu vještinu izvođenja udaraca na ravnoj podlozi, kao napredniji aspekt usavršavanja, postavlja se na balans ploču. Osim što će dodatno aktivirati stabilizatore mišića trbušnog zida razvit će prethodno navedene komponente, stojeći na ploči te izvodeći udarce, pritom spuštajući i podižući težište tijela u smjeru gore-dolje, usavršavat će svoju tehniku koja će postajati sve ekonomičnijom. Samu izvedbu na balans ploči može još dodatno otežati primjerice smanjenjem oslonačne površine boksača gdje boksač podiže jednu nogu u zrak i aktivira sposobnost održavanja ravnoteže na još višoj razini.

### 8.4. Spuţva za plivanje

Upotreba ovog pomagala najviše pronalazi svoju primjenu u defanzivnim komponentama. Ovdje je vrlo vaţna uloga samog trenera koji će znati prilagoditi ove tehnike individualnoj razini sposobnosti boksača, dozirati ih i približiti što je više moguće situacijskim uvjetima boksačke borbe. Cilj je da se trener i boksač kreću unutar označenog područja koristeći se do sad usvojenim tehnikama, a zadatak je boksača da blokira ili eskivira trenerove udarce. Ovaj zadatak boksač može podignuti na višu razinu na način da se boksač prilikom blokiranja smije koristiti samo jednom rukom ili se ne smije koristiti rukama kako bi ga se dodatno potaknulo da razvija tehnike otklona. Sve ove zadatke također može izvoditi u mjestu gdje će više do izraţaja doći same defanzivne tehnike, dok kod kretanja boksač ima više slobode te niz udaraca može izbjeći krećući bez korištenja ruku kao obrane.

### 8.5. Bučice

Bučice veličine pola kilograma, kilogram ili više primjenjuju se kod boksača koji se prvi put susreću s tehnikama boksa, ali i kod iskusnih boksača gdje će one imati sasvim drugu svrhu. Kod početnika će se koristiti pri usvajanju osnovnih udaraca i kretanja gdje će bučice dodatno osvijestiti poloţaj ruku u prostoru i potaknuti boksača da drţi ruke u gardu i tako se štiti od udaraca protivnika. Bez tog pomagala boksači vrlo često zaboravljaju na poloţaj ruku zbog previše ostalih informacija koje primaju i zbog koncentracije na ostale dijelove tijela. Međutim, vraćanje ruku u osnovni poloţaj nakon izvedene akcije predstavlja ključnu stvar i bez tog osnovnog elementa teško je prelaziti na ostale zahtjevnije zadatke. Kod iskusnijih boksača bučice im koriste kako bi stvorili dodatan otpor, razvili mišiće ruku čija će im kontrakcija omogućiti da generiraju više sile u udarac te kako bi utjecali na eksplozivnu snagu koja je jedna od najvaţnijih motoričkih sposobnosti u boksu. Dakako da priprema boksača na višoj razini i priprema boksača za meč mora u pripremnom razdoblju sačinjavati elemente koji prepokrivaju intenzitet natjecateljske aktivnosti, koji su subliminalnoga karaktera. Na taj će se način organizam sportaša adaptirati na višoj razini, povećat će energetske kapacitete, ţivčano-mišićnu koordinaciju, fiziološki presjek mišića i omogućiti sportašu da u najteţim situacijama bude najučinkovitiji. Sve se svodi na kratkotrajne i dugotrajne prilagodbe organa i organskih sustava na različite aspekte motoričkih aktivnosti, energetskih zahtjeva te različite oblike ţivčano-mišićnih reakcija boksača. Ako se to provodi u kontinuitetu, a znamo da sportaš svaki trening percipira kao bol, stres, nelagodu, jer je organizam samoregulirajući i samoorganizirajući sustav, on će se nastojati pripremiti za sljedeći trening na način da poveća razinu mišićne aktivacije, energetskih procesa što će omogućiti da se pred boksača stavlja sve veća i veća razina opterećenja na koje će on reagirati adaptacijom i povećanom radnom sposobnosti.

### 8.6. Gumene trake

Primjena gumene trake vrlo je slična bučicama gdje kod iskusnijih boksača stvara dodatna sila koja će im omogućiti da podignu svoju izvedbu realizacije udaraca na višu razinu. Gumenu traku fiksiramo iza leđa te je hvatamo u prostor između palca i kaţiprsta, na taj način moţemo uvjeţbavati tehnike lijevog i desnog direkta pritom stvarajući dodatan otpor koji ćemo osjetiti u kasnijim rundama boksačke borbe. Ako boksač stane na gumenu traku objema nogama, silu tada moţe usmjeravati prema gore, što mu je od velike vaţnosti za uvjeţbavanje aperkata, a

ako gumenu traku fiksira za neki nepokretni predmet ili spravu, u razini ramena, tada će bočnim postavljanjem u odnosu na nju moći izvoditi krošee. Gumene trake su različite elastičnosti, tako da progresivno moţe boksaču oteţavati zadatak s čvrstim gumenim trakama kojima će dodatno razvijati različite aspekte snage.

### 8.7. Medicinke

Medicinke teţine od 1 kg. do 5 kg. pa sve do 10 kg. mogu se primijeniti u sličnu svrhu kao i gumena traka, odnosno za podizanje razine sposobnosti boksača na višu razinu. Medicinku boksač moţe rabiti u više aspekata, primjerice za izvođenje direkata, krošea i aperkata u parovima, s izbačajem medicinke iz ruke te generiranjem sile u smjeru mete, odnosno svog para. Na sličan način moţe upućivati medicinku prema zidu, pri čemu se ona odbija nama u ruke i tako nastavi ponavljati zadatak. Medicinku kao i ostala pomagala moţe primijeniti i za razvoj snage, jakosti, brzine samog boksača. Rotacijom medicinke kako bi jačali mišiće trbušnog zida, klasičnim trbušnjacima s izbačajem lopte te nabijanjem medicinke u pod, kako bi uvjeţbali boksača da bude sposoban iskoristiti što više mišića i njihovu silu u jednom smjeru.

### 8.8. Fokuseri

Najprimjenjivije pomagalo u poučavanju tehnika izvođenja udaraca jesu fokuseri. Na taj način trener moţe na najrealističniji način približiti situacijske uvjete iz ringa svojem boksaču. Osim što se njime koriste vrhunski boksači kako bi izvjeţbali određene kombinacije i tehnike za borbu, mogu ih koristiti i početnici gdje oni imaju određenu metu koju moraju gađati (fokusere), a trener im tijekom izvedbe upućuje najvaţnije informacije i trudi se da on automatizira tehniku izvođenja udaraca na najvišoj razini. Osim samih ofenzivnih tehnika, prema boksaču trener moţe uputiti i pokoji udarac kako bi primijenio odgovarajuću tehniku blokada i izmicanja. Uza sve to poţeljno je da na višoj razini usvojenosti trener ne stoji u mjestu već da se kreće i na taj način aktivira boksača da izvodi udarce u različitim poloţajima te da ih povezuje u kretanju i na taj način razvija koordinaciju.

### 8.9. Štap za mobilnost

Štap je vrlo primjenjivo pomagalo za poučavanje najosnovnijih zadataka, od samog kretanja pa sve do izvođenja otklona. Trener oslanja štap jednim rubom na pod i nastoji dotaknuti štapom nogu boksača. Na taj način boksač aktivira usvojene tehnike kretanja te ih primjenjuje kako bi izbjegao štap, trener opominje boksača na poloţaj ruku jer vrlo često zbog prevelika fokusa na noge i kretanje zaboravljaju na poloţaj ruku te ih spuštaju u nisku poziciju. Ovaj zadatak moţe se oteţati na različite načine, primjerice kretanje na jednoj nozi ili spojene noge, također trener moţe zahtijevati od boksača da se kreće poskocima. Što se otklona tiče, korištenje je slično kao i spuţva za plivanje gdje ga se najbolje moţe primijeniti i upotrijebiti kod izmicanja od krošea spuštanjem teţišta tijela te izlazom prema van, u stranu. Štap se moţe primijeniti i u svrhu povećanja mobilnosti ramenog zgloba, kako bi se smanjio rizik od ozljeda, jer je ramenski zglob iznimno angaţiran u treningu i boksačkoj borbi.

### 8.10. Rukavica, lopta

Vaţna sposobnost za učinkovitost boksača u ringu i detalj koji moţe pridonijeti prevagu u borbi jest brzina reakcije koju moţemo istrenirati raznim vjeţbama. Vjeţba koja je opisana radi se u parovima ili je trener izvodi sam s boksačem. Boksač koji izvodi zadatak stoji u gardu te poskakuje u mjestu, trener je od njega udaljen 1 do 3 metra, ovisno o trenerovoj ţelji. Zadatak je trenera bacati u rukavicu (loptu) u raznim smjerovima, a da je boksač pokuša uloviti, te mu je vratiti u ruke. Ovaj zadatak moţe se još dodatno oteţati tako da se promijeni poloţaj boksača u kojem čeka bacanje rukavice – to moţe biti osnovni stav, ali leđima okrenut prema treneru, izdrţaj na dlanovima, zatim trčanje lijevo-desno ili naprijed-nazad ili u krug, skokovi, poskoci itd.

### 8.11. Vijača

Najzastupljenije je pomagalo koje se koristi na različitim razinama boksa. Vijača u treningu boksača pronalazi svoje mjesto u razvoju različitih funkcionalnih sposobnosti od anaerobnih do aerobnih, zatim koordinacije ruku i nogu koja će nam omogućiti da se boksač kreće po ringu a da ne trošimo višak energije. Postoje različite metode skakanja vijače, a navest će se samo neke: skakanje vijače u mjestu, na jednoj nozi, u kretanju, na jednoj nozi, u dubokom čučnju, s kriţanjem ruku, sunoţno, u visokom skipu, krećući se naprijed, nazad, lijevo, desno, skakanje s grčenjem nogu.

## ZAKLJUČAK

U ovom radu opisane su osnove boksačkog sporta na jednostavan i prihvatljiv način koji moţe biti dostupan trenerima mlađih dobnih kategorija kao i trenerima u području sportske rekreacije. Sasvim logično je da nakon automatizacije osnovnih elemenata nadograđujemo one kompleksnije i situacijski primjenjivije elemente. Za tu namjenu navedeno je 107 metodičkih vjeţbi i 23 osnovne boksačke kombincije. Ovaj diplomski rad koncipiran je na sljedeći način:

- Direktu je pridruţeno 9 metodičkih postupaka
- Aperkatu je pridruţeno 12 metodičkih postupaka
- Kroše ima 11 metodičkih postupaka
- Blokada od direkata ima prezentiranih 8 metodičkih postupaka
- Blokada od krošea ima prezentiranih 7 metodičkih postupaka
- Blokada od aperkata ima prezentiranih 6 metodičkih postupaka
- Dvostruko blokiranje je opisano s 5 metodičkih postupaka
- Izmicanja trupa unatrag ima navedenih 5 metodičkih postupaka
- Izmicanje od aperkata ima navedenih 8 metodičkih postupaka
- Izmicanje od direkta ima navedenih 9 metodičkih postupaka
- Izmicanje od krošea ima navedenih 9 metodičkih postupaka
- Izmicanje pivotirnjem je opisano s 4 metodička postupka
- Osnovni gard ima dodana 3 metodička postupka
- Osnovno kretanje ima 9 metodičkih postupaka

**LITERATURA**

https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=8497

https://hr.wikipedia.org/wiki/%C5%BDeljko_Mavrovi%C4%87

https://hr.wikipedia.org/wiki/Stipe_Drvi%C5%A1

https://hr.wikipedia.org/wiki/Stjepan_Bo%C5%BEi%C4%87

https://hr.wikipedia.org/wiki/Marijo_%C5%A0ivolija-Jelica

http://workout.ba/kako-udarac-u-bradu-dovodi-do-nokauta

Milanović D. (2013). Teorija treninga – Kineziologija sporta. Kineziološki fakultet, Zagreb

Neljak B. (2013). Opća kineziološka metodika. Gopal d.o.o., Zagreb

Ovim potpisima se potvrđuje da je ovo završena verzija diplomskog rada koja je obranjena pred Povjerenstvom, s unesenim korekcijama koje je Povjerenstvo zahtijevalo na obrani te da je ova tiskana verzija istovjetna elektroničkoj verziji predanoj u Knjiţnici.

Mentor:

_____

Student:

_____