

## **Manualul antrenorilor**

Stimați antrenori,

Este o mare plăcere pentru mine să vă prezint Manualul Antrenorilor din cadrul Asociației Internaționale de Box/AIBA. Acest document este rezultatul unei munci realizate de-a lungul unui mare număr de ore de membrii Comisiei de Antrenori, reprezintă primul manual standardizat valabil pentru toți membrii federațiilor din AIBA, și va juca un rol important în dezvoltarea programului AIBA.

Putem să sperăm la dezvoltarea boxului din lumea întreagă, numai dacă avem suficienți antrenori calificați, la toate nivelurile. Până acum, antrenorii se bazuau în antrenamente pe manualele realizate în conformitate cu un stil local, folosind documentele propriilor lor federații naționale de box sau împrumutându-le pe cele ale altor federații. În cazul celor din urmă, antrenorilor adesea le-a venit greu să adapteze manualele realizate de diferite culturi, la nevoile lor specifice.

Pentru a rezolva această problemă, Comisia AIBA a antrenorilor de box și Academia AIBA au lucrat împreună, în iunie 2010, la Becancour, Canada, pentru a realiza acest prim manual al Antrenorilor AIBA.

Partea I a manualului este destinată antrenorilor începători, care sunt abia la începutul carierei de antrenori și care doresc să-și dezvolte abilitățile pentru a se putea califica ca antrenori AIBA de 1 stea.

Sunt incluse aici subiecte ca: stilurile de antrenament, metode de învățare și de antrenament, tehnici de bază, evaluarea, responsabilitățile în timpul competiției și problemele antidoping.

Partea a-2-a și partea a-3-a se adresează antrenorilor de 2 și 3 stele, care doresc să-și îmbunătățească aptitudinile și cunoștințele, permițându-le, în cele din urmă, să câștige experiență în diferite stiluri de box și să-și adapteze cunoștințele și aptitudinile la cultura lor locală, din domeniul boxului.

Manualul Antrenorilor AIBA a fost scris într-o formă și un limbaj simplu cu pictograme care să ajute la înțelegerea conținutului și care să permită antrenorilor să-și implementeze aptitudinile și cunoștințele din manual, fără dificultate.

Doresc cu această ocazie să mulțumesc tuturor celor implicați în acest proiect, în special membrilor Comisiei de Antrenori AIBA, pentru munca grea depusă.

Sunt convins că antrenorii aspiranți vor găsi că acest nou Manual al Antrenorilor este o indispensabilă lucrare de referință și îi încurajez să o studieze în profunzime, cu scopul de a-i ajuta să-și dezvolte cariera de antrenori.

Al dumneavoastră, boxer,  
Ching-Kuo Wu  
Președinte

## Cuvânt înainte

La inițiativa AIBA, acest Manual al Antrenorilor a fost realizat cu scopul de a ajuta antrenorii care lucrează cu sportivii tineri și cu începătorii.

Obiectivele urmărite prin acest manual sunt de a dezvolta atât cariera unui antrenor cât și abilitățile lui/ ei de la începător la avansat, de a standardiza metodele tehnice și de a crea un material de referință care să poată fi de folos antrenorilor.

Antrenamentul în boxul contemporan este un proces complex și compozit. Antrenorii începători trebuie să cunoască mulți factori fundamentali care determină și influențează rezultatele antrenamentelor. Pentru a putea controla și conduce corect procesul de antrenare, sunt necesare cunoștințe complete și aptitudini, antrenorul fiind pe deplin responsabil de dezvoltarea boxerului și de progresul sportiv. În final, dorim să amintim că antrenamentul în box este schimbător, un proces inconstant, care trebuie adaptat la diferite condiții.

În acest manual puteți găsi căile recomandate, verificate, metodic și rațional organizate, pentru a atinge obiectivele unui antrenament.

Este imposibil de cuprins toate cunoștințe din domeniul boxului, într-un singur manual. De aceea, prezentul manual acoperă numai cele mai importante aspecte din domeniul antrenării, cum ar fi de exemplu organizarea procesului de antrenament, tehnica, tactica și pregătirea fizică. Ilustrațiile selectate și partea descriptivă a acestui manual prezintă tehnici elementare de box într-o manieră ușor de înțeles.

Câteva aspecte suplimentare sunt prezentate pe scurt. Exemplele cu metodele de bază ce trebuie asimilate, din acest manual, vor fi de folos antrenorilor și îi vor ajuta să devină mai buni antrenori.

Comisia Antrenorilor AIBA

## Capitolul 1: ANTRENORII

### 1.1. Definiții

#### 1.1.1. Antrenorul

Antrenorul este un profesor, cu rol de model și prieten în box, care va organiza, superviza și conduce astfel antrenamentul sportivului încât acesta să ajungă la maximum potențialului său.

„Tot ceea ce înseamnă antrenament înseamnă de fapt să-l duci pe jucător acolo unde nu se poate duce singur.”

*Bill McCartney (Antrenor de fotbal american)*

„Cred că a fi părinte și a antrena sau a învăța pe alții înseamnă același lucru. Acestea sunt două dintre cele mai importante profesii din lume.”

*John Wooden (Antrenor de baschet)*

„Un bun antrenor își va face mai degrabă jucătorii să vadă ceea ce ei pot fi, față de ceea ce sunt deja”.

*Ara Parasheghian (Antrenor de fotbal american)*

#### 1.1.2. Secundul

Când antrenorul intră pe **FOP (locul de desfășurare)**, lui/ei i se va atribui rolul de secund. Secundul trebuie să fie un antrenor care are grijă de jucător înainte, în timpul și după luptă. El/ea trebuie să urmeze regulile AIBA. Prioritatea secundului o reprezintă viața sportivului.

**Field of Play (FOP)** se referă la locul de desfășurare al

competiției, care se extinde cu cel puțin 6 metri în afara platformei ringului

### 1.2. Sistemul de management al antrenorilor AIBA

#### 1.2.1. Politica de calificare a antrenorilor

Toți antrenorii AIBA trebuie să fie membri ai Federațiilor Naționale

AIBA recunoaște numai antrenorii afiliați Federațiilor Naționale

Doar antrenorii confirmați de AIBA vor primi toate beneficiile de la fondurile de solidaritate ale IOC (International Olympic Committee) și li se va permite să-și îndeplinească atribuțiile în cadrul AIBA și în cadrul competițiilor confederației.

Antrenorii AIBA pot deveni antrenori WSB (**World Series of Boxing**) numai după ce urmează programul WSB pentru antrenori.

Antrenorii WSB pot fi antrenori AIBA fără nicio restricție.

Antrenorilor AIBA le este de asemenea permis să aibă o poziție în Federațiile Naționale, ca membrii aleși.

#### 1.2.2. Managementul creșterii calității antrenorilor

Noile inițiative din sfera dezvoltării noilor competiții și sistemul Antrenorilor, implementarea sistemului de management **R&J** și normele de aprobare de evenimente ale AIBA cresc necesitatea dezvoltării unui plan global de competiții de box.

Se constată o lipsă în creșterea calității Antrenorilor, atât la nivel național cât și continental. Educația antrenorilor, antrenarea și certificarea lor nu sunt implementate. Ei ar trebui să fie educați în probleme ca cele legate de etică, cod vestimentar, etc.

#### 1.2.3. Managementul performanței antrenorilor - evaluarea antrenorilor

Pentru a deveni un antrenor clasificat de AIBA, trebuie ca datele acestuia să fie supuse aprobării AIBA care le va evalua în cadrul Comisiei de Antrenori AIBA. În anexa E veți găsi un model de fișă de aplicare (formular de date).

Vor fi luate în considerație doar propunerile trimise de Federația Națională. Toate propunerile trimise de o Federația Națională vor avea un statut oficial. Evaluarea se va face în funcție de următoarele criterii:

##### Antrenori de 3 stele

- Un Antrenor Național Coordonator, în activitate
- Un Fost Antrenor Național Coordonator, în ultimii 10 ani
- Un Antrenor care posedă un certificat de la cea mai înaltă școală națională de antrenori
- Un Antrenor care are o experiență de peste 20 de ani de activitate, fără întrerupere  
(\*)orice Antrenor care îndeplinește cel puțin 3 din aceste 4 condiții

##### Antrenori de 2 stele

- Un Antrenor Național Coordonator, în activitate
- Un Fost Antrenor Național Coordonator, în ultimii 10 ani
- Un Antrenor care posedă un certificat de la cea mai înaltă școală națională de antrenori sau de la o a doua școală ca importanță pe plan național
- Un Antrenor care are o experiență de peste 20 de ani de activitate, fără întrerupere  
(\*)orice Antrenor care îndeplinește cel puțin 2 din aceste 4 condiții sau
- Antrenor Național Asistent în activitate
- Un Antrenor care posedă un certificat de la o școală națională de antrenori
- Un Antrenor care are o experiență de peste 10 de ani de activitate, fără întrerupere

##### Antrenori de 1 stea

- Un Antrenor Național în activitate
- Un Antrenor care are o experiență de peste 5 ani de activitate, fără întrerupere
- Un Antrenor care posedă un certificat de la o școală națională de antrenori
- (\*)orice Antrenor care îndeplinește cel puțin 2 din aceste 3 condiții

#### 1.2.4. Managementul antrenorilor în competiție

Pentru evenimentele de 3 stele ale AIBA fiecare federație participantă trebuie să aibă cel puțin un antrenor de 3 stele, pentru că numai antrenorilor de 3 stele le este permisă poziția de secunzi. În acest caz, fiecare țară(federație) poate avea un Antrenor de 3 stele împuternicit, alături de ceilalți antrenori de la alte niveluri.

Alături de formularul de înregistrare al echipei delegației, trebuie să se prezinte și o copie a certificatului antrenorilor de 3 stele; antrenorii vor aduce cu ei cardul valid AIBA cu ID său.

De asemenea toate înregistrările de evenimente de 3 stele vor fi verificate în baza noastră de date AIBA, pentru a fi siguri că subscripția este valabilă.

Până când noul Sistem de management al antrenorilor este pus în aplicare, o perioadă de grație este valabilă până la sfârșitul lunii decembrie 2012 pentru toți antrenorii.

Antrenor de Nivelul 1 stea:

Toți antrenorii care sunt calificați la nivel național și sunt activi în Națională și la evenimentele de 1 stea ale AIBA

Antrenor de Nivelul 2 stele:

Toți antrenorii care sunt calificați la nivel național și internațional și sunt activi pe continent și la evenimentele de 2 stele ale AIBA

Antrenor de Nivelul 3 stele:

Toți antrenorii care sunt calificați ca Antrenor Național și sunt activi la evenimentele de 3 stele ale AIBA.

### **TESTUL DE CONTROL AL ANTRENORILOR**

Pentru a fi siguri că Antrenorii rămân activi și corespund normelor antrenorilor AIBA, aceștia trebuie să fie activi la evenimentele AIBA aprobate, corespunzătoare nivelurilor lor de stele, cu o ritmicitate, menționată mai jos. În caz contrar, antrenorul își pierde statutul și trebuie să dea un Test de Control pentru Antrenorii AIBA

- Antrenor de 1 stea: la fiecare 4 ani
- Antrenor de 2 stele: la fiecare 3 ani
- Antrenor de 3 stele: la fiecare 2 ani

#### **1.2.5. Evidența antrenorilor**

Toate formularele de înregistrare a Antrenorilor transmise de Federațiile Naționale vor fi înregistrate în baza de date a antrenorilor AIBA.

În acest caz, Federațiile Naționale trebuie să trimită fișele (Cfr. Anexa E) completate cu datele personale ale Antrenorilor, la AIBA HQ Office. Toți antrenorii înregistrați, vor primi un certificat AIBA, după ce vor fi evaluați.

#### **1.2.6. Managementul Academiei Antrenorilor**

Comisia Antrenorilor AIBA trebuie nu numai să evalueze nivelul actualizat al antrenorilor, dar trebuie de asemenea să inițieze cursuri de antrenament și examinări la fiecare nivel. Aceasta hotărâre permite ca toți Antrenorii să poată parcurge procesul obținerii certificatului pentru nivelul potrivit.

- Promovarea de la Antrenor 2 stele la Antrenor 3 stele:  
toate cursurile și examinările vor fi organizate de Comisia Antrenorilor și vor avea loc doar la Academia de Box AIBA.
- Promovarea de la Antrenor de 1 stea la Antrenor 2 stele:  
examinările vor avea loc în fiecare regiune diferită și vor fi ținute de instructorii Academiei desemnați de examinatori AIBA.
- Detalii despre cursurile, examinările și antrenamentele instructorilor Academiei sunt încă în curs de elaborare, deschiderea porților Academiei de Box pentru Antrenarea constituie unul dintre stâlpii cei mai importanți ai acitivității Academiei.

#### **1.2.7. Managementul Antrenorilor WSB**

Lansarea Seriilor Mondiale de Box, în 2010, a fost urmată de dezvoltarea sistemului de coordonare al Antrenorilor implicați în acest nou și interesant program. Următoarele reguli se aplică Antrenorilor WSB:

\*toți Antrenorii WSB vor fi antrenați de actualii antrenori AIBA

\* toți Antrenorii WSB vor fi promovați din rândurile Antrenorilor de 3 stele

\*AIBA va pregăti o echipă de Antrenori WSB pentru fiecare întâlnire care trebuie asigurată

\*Antrenorii AIBA pot deveni Antrenori WSB, doar după ce urmează programul WSB de antrenament

\*AIBA va permite Antrenorilor WSB să se întoarcă la AIBA, fără nicio restricție.

### 1.3. Aptitudini și responsabilități

#### Aptitudini

- Pentru a putea comunica efectiv cu boxerii și cu alte persoane implicate în procesul de antrenament, sunt necesare aptitudini de comunicare.
- Cu scopul de a putea transmite efective cunoștințele necesare și pentru ajutor în înțelegerea boxerului, sunt necesare aptitudini didactice.
- Pentru a putea planifica și conduce efectiv antrenamentul, pentru a putea pregăti boxerii pentru competiție sunt necesare aptitudini organizatorice.

#### Responsabilități

- Prima și cea mai importantă îndatorire a antrenorului este sănătatea boxerului. Antrenorul trebuie să se asigure că boxerul este tot timpul sănătos.
- Antrenorul trebuie să-i asigure un mediu sigur boxerului pentru antrenament, competiții, călătorie și alte activități de acest gen.
- Antrenorul aproape că trebuie să predea, dar nu într-un mod abuziv. Nu toți boxerii au aceeași capacitate de a învăța.
- Planificarea și pregătirea programelor de antrenament sunt prioritare ședințelor de antrenament. În această planificare antrenorul trebuie să aibă în vedere și grila competițiilor.
- Antrenorul trebuie să comunice cu boxerii și toți cei implicați.
- Antrenorul trebuie să evalueze programul de antrenament, progresele boxerului cât și performanța din timpul competiției
- Antrenorul trebuie să urmeze regulile de competiții AIBA, reglementările acestora și să respecte Codul de Conduită

### 1.4. Stiluri de antrenament

#### 1.4.1. *Stilul de antrenament despot/autocratic*

Antrenorul ia toate deciziile legate de antrenament și pentru toate celelalte aspecte referitoare la box. Boxerul trebuie să-i respecte comenzile, să fie ascultător și să se supună.

Acest stil permite boxerului să fie distins, disciplinat și organizat. Cu toate acestea, acest stil de antrenament nu permite boxerului/boxerului să-și dezvolte capacitatea de a gândi.

#### 1.4.2. *Stilul de antrenament democratic*

Antrenorul ia decizii bazate pe sugestiile și opiniile boxerului. Boxerul are o contribuție importantă la antrenament și în toate aspectele legate de box.

Acest stil permite antrenorului să construiască o relație excelentă cu boxerul. Totuși, pentru acest stil, i se cere antrenorului o înaltă pregătire și multă experiență în activitatea efectivă.

### 1.4.3. Stilul de antrenament ocazional

Antrenorul are o contribuție redusă în procesul de antrenament și în celelalte aspecte legate de box. Boxerului/boxeriței îi este permis să-și programeze după cum dorește atât antrenamentul cât și momentele de repaus și celelalte condiții.

Acest stil permite boxerilor să se bucure de antrenament și îi ajută să-și dezvolte aptitudinile.

Totuși, acest stil încetinește dezvoltarea boxerului în ceea ce privește aspectele tehnice și fizice din box

## **CAPITOLUL 2:ANTRENAMENTUL**

### 2.1. Antrenamentul cu începătorii

\*Dezvoltarea generală a unei bune condiții fizice ar trebui să fie prioritară pentru un începător în box,raportată la vârstă și experiență.

\*În cazul special al acestui stadiu, este de asemenea important să se dezvolte coordonarea și rapiditatea. Dezvoltarea coordonării și rapidității prin antrenament va fi astfel pusă în aplicare.

\*Antrenamentul forțat cu greutate mari nu este recomandat, în special pentru boxerii foarte tineri. Un astfel de tratament le poate dăuna dezvoltării fizice.

\* Fiecare curs de antrenament are trebui astfel conceput încât să includă învățarea și exersarea de elemente fizice și tehnice.

\* Întotdeauna procesul de învățare trebuie să pornească de la elemente simple spre cele complexe; cu cât elementele sunt mai complexe, cu atât mai ușor este să se piardă atenția și interesul boxerului.

\* Trebuie incorporate diferite jocuri și acțiuni în cursurile de antrenament, pentru a realiza un cadru plăcut și interesant antrenamentului.

#### 2.1.1. Stadiile antrenamentului

Când lucrează cu boxerii începători, antrenorul ar trebui să se gândească mereu că rezultatele vor apărea mai târziu și că întregul proces de antrenare ar trebui împărțit în diverse secțiuni, în funcție de dezvoltarea fizică și vârstă, dezvoltarea fizică și acumularea de abilități tehnice.

\* Stagiul de inițiere

\*Stagiul principal

\*Stagiul de specializare

\*Stagiul de înaltă performanță

#### **INIȚIEREA**

\*Boxerii începători sunt puși să execute diverse mișcări și exerciții tehnice, conducând astfel la o multilaterală antrenare fizică și tehnică.

\*Dezvoltarea atât a unei structuri armonioase a corpului cât și a unei poziții corecte a acestuia

\*Dezvoltarea în principal a rezistenței aerobice

\* Dezvoltarea rapidității, a coordonării, flexibilității, echilibrului și percepției prin mișcări naturale

#### \* **BAZA**

Dezvoltarea prin muncă a capacităților de aplicarea generală și specifică a exercițiilor fizice

Dezvoltarea și perfecționarea coordonării, flexibilității și rezistenței aerobice

\* Dezvoltarea executării tehnice corecte

\*Dezvoltarea tacticii individuale cu accent pe apărare

#### **SPECIALIZAREA**

\* Perfecționarea coordonării, vitezei și rezistenței

\* Dezvoltare tehnică

\* Perfecționarea aptitudinilor tactice

\*Dezvoltarea abilităților psihologice

\*Dezvoltarea strategiei și tacticilor competiționale

### **ÎNALTA PERFORMANȚĂ**

\*Atingerea celui mai înalt nivel de performanță

\*Perfecționarea abilităților psihologice

\*Perfecționarea cunoștințelor boxerului în domeniul boxului

#### **2.1.1.1.OBIECTIVELE STADIULUI DE INIȚIERE ALE ANTRENAMENTULUI**

\*În general antrenarea fizică și tehnică prin expunerea boxerului începător la mișcări variate și tehnic specifice

\*Dezvoltarea atât a unei structuri armonioase a corpului cât și a unei poziții corecte a acestuia

\*Dezvoltarea rezistenței aerobice, fără expunerea începătorului la stresul antrenamentului tensionat

\* Dezvoltarea rapidității, a coordonării, flexibilității, echilibrului și percepției prin mișcări naturale

#### **IMPLEMENTAREA**

\*Introducerea elementelor de bază ale tehnicii de box

\*Implementarea de exerciții ca alergarea, săriturile, aruncările

\*Exerciții de forță cu greutatea corporală proprie sau cu partener, dar nu cu echipament greu

\*Participarea la exerciții tehnice de rezervă cu diferite lovituri de pumn; accent pe loviturile de pumn directe.

\*Participarea la diverse evenimente de box. Accent pe câștigarea experienței, pe relaxare și motivarea de a învinge, dar nu inducerea stresului de a câștiga

\*participarea la diverse sporturi, jocuri sportive cu reguli simplificate, ca baschetul, fotbalul și alte sporturi de echipă.

\*Diverse exerciții care trezesc interesul boxerului.

#### **2.1.1.2. OBIECTIVELE STADIULUI PRINCIPAL DE ANTRENAMENT**

\* Dezvoltarea prin lucru a capacităților generale și specifice de aplicare a exercițiilor fizice.

\*Dezvoltarea și perfecționarea coordonării, flexibilității și rezistenței aerobice

\*Dezvoltarea tehnicii corecte de execuție

\*Perfecționarea puterii de concentrare, a determinării și motivării

\*Dezvoltarea tehnicilor individuale, cu accent pe apărare.

#### **IMPLEMENTAREA**

\*Exerciții de rezistență fizică, ca de exemplu:alergarea, săriturile, etc.

\*Exerciții de coordonare și flexibilitate

\*Exerciții de rezistență cu echipa de sportivi, alergări pe distanțe lungi, alergări alternate cu plimbări în diferite condiții.

\*Exerciții de forță pentru a depăși propria greutate sau pe cea a partenerului

\*Învățarea tehnicilor de box și perfecționarea tehnicilor specifice

\*Participarea la câteva competiții, conform capacităților individuale

#### **2.1.1.3. OBIECTIVELE STADIULUI DE SPECIALIZARE**

\*Perfecționarea abilităților motorii, care sunt dominante în box, cum ar fi coordonarea, viteza, rezistența.

\* Dezvoltare tehnică

\*Perfecționarea aptitudinilor tactice

\*Dezvoltarea abilităților psihologice, ca de exemplu anticiparea, stăpânirea anxietății, luarea de decizii, etc

\*Dezvoltarea strategiei competiționale și a tacticilor



## IMPLEMENTAREA

\*Exerciții specifice de box, cum ar fi: lovirea cu pumnul a sacului greu, lovituri de rezervă, de apărare, etc.

\*Continuarea exercițiilor pentru o bună condiție fizică/fitness

\*Exerciții pentru coordonare și viteză

\*Exerciții pentru creșterea rezistenței generale

\*Introducerea de exerciții pentru rezistența specifică

\*Antrenament puternic cu greutatea

Participarea la diverse competiții contra unor diverși opozanți

### **2.1.1.4. OBIECTIVELE ANTREMANENTULUI PENTRU PERFORMANȚE DE TOP**

\*Atingerea celui mai înalt nivel de performanță

\*Perfecționarea abilităților psihologice, ca de ex: inițiativa, autocontrolul, rezistența la stress, atât în timpul antrenamentelor cât și a competițiilor

\*Perfecționarea cunoștințelor boxerului în domeniul boxului

\*Dorința de a câștiga

## IMPLEMENTAREA

\*Continuarea exercițiilor pentru abilitățile motorii cu accent pe potențialul și nevoile individuale

\*Creșterea volumului și intensității antrenamentelor

\*Exercițiu pentru perfecționarea abilităților fizice

\*Focus pe dorința de a învinge

\*Administrarea adecvată a recuperării

## **2.2. Grup de antrenament**

Când antrenează un grup, este important pentru antrenor ca el/ea să se așeze într-un loc de unde să poată vedea toate mișcărilor și acțiunile boxerilor și să poată fi văzut/văzută de toți boxerii.

Când e antrenat un grup de boxeri care au aptitudini și caracteristici fizice diferite, se recomandă împărțirea grupului în funcție de aptitudinile și caracteristicile fizice ale fiecăruia. De exemplu, boxerii cu aptitudini avansate cu cei avansați, copiii cu înălțime mică, alături de ceilalți cu înălțime mică, boxerii înalți, cu cei înalți, ca și în funcție de categoriile de greutate.

Boxerii scunzi de înălțime

Boxerii înalți

Boxerii cu aptitudini avansate

## **2.3. METODE DE PREDARE ȘI ANTRENARE**

### **2.3.1. METODA DE PREDARE DEMONSTRATIVĂ**

Să demonstrezi, pas cu pas, folosind, dacă e posibil, exact, procedurile fizice. În timpul demonstrației, trebuie explicat motivul și semnificația fiecărui pas. Efectiv, planificați demonstrația astfel încât antrenorul să fie sigur că arată corect pașii fiecărei etape și că a inclus toți pașii.

Această metodă este recomandată pentru a preda tehnica legată de aptitudini, pentru că acoperă toți pașii necesari într-o ordine efectivă de învățare. Pașii demonstrației permit celor care învață să vadă și să audă.

Efectiv:

\*Tehnică antrenamentului

\*Antrenamentul fizic

#### **EXPLICAREA METODEI**

Explicarea metodei este folosită în declarații pentru a descrie fapte care clarifică întrebări sau contexte neclare. Pentru a folosi efectiv metoda explicației în predare, antrenorul sau instructorul trebuie să aibă o înțelegere clară a faptelor sau a subiectului care trebuie explicat. Această metodă este diferită de metoda demonstrației. În timp ce metoda demonstrației este bună pentru a clarifica sau ajuta procedurile fizice, explicarea ajută pe cel care învață să înțeleagă subiectele.

Efectiv:

\*Antrenament tactic

\*Înțelegerea programului de antrenament

\*Înțelegerea managementului nutriției și al greutății

#### **DISCUTAREA METODEI**

Discutarea este un forum deschis în care antrenorul și instructorul își exprimă opiniile lor, tot așa cum și cei care învață își pot exprima opiniile lor. Metoda discuției este o oportunitate naturală pentru cel care învață și antrenor de a interacționa și de a se înțelege.

De această metodă pot beneficia antrenorul și sportivul, care împart astfel o varietate de informații ce includ atitudini, opinii, observații și talente

Efectiv:

\*Antrenament tactic

\* Antrenament mental

Motivare

#### **METODA DE PREDARE ANALITICĂ**

Analizarea metodei de predare împarte un complex de teme și informații în părți mai mici pentru a ajuta pe cei care învață cu o mai bună înțelegere a problemelor sau a informațiilor. Pentru eficiență, antrenorul trebuie să planifice și să studieze în prealabil topica sau informațiile

Metoda este recomandată în timpul revizuirii antrenamentului boxerului, a performanței competiționale și a dezvoltării progresului boxerului.

Efectiv:

\*Antrenament tehnic

\*Antrenament fizic

\*Revizuirea ședinței de antrenament

Revizuirea performanței competiționale

#### **METODA VIZUALĂ**

Materialele vizuale sunt instrumente foarte importante în predare. În funcție de diferitele instrumente, metoda vizuală poate ajuta la instruirea atletului de la aspectul fizic până la

aspectele mentale. Antrenorul trebuie să selecteze produsul vizual cel mai potrivit, cu scopul de a crește eficiența și de a a-și atinge ținta.

Cu toate acestea, există totuși un dezavantaj al metodei vizuale, în faptul că în acest caz lipsește interacțiunea și există riscul ca materialul vizual, care este prea general, să se aplice unor probleme specifice.

Efectiv:

- \*Antrenament tehnic
- \*Antrenament fizic
- \*Antrenament tactic
- \*Antrenament mental

### **2.3.2. METODA DE ANTRENARE**

Metodele de antrenare, care se aplică în timpul procesului de antrenament, se împart în două grupuri. Metoda întreruptă și metoda neîntreruptă. Metoda neîntreruptă constă în antrenarea cu anumite exerciții, fără perioadă de repaus între seturile de exerciții. Metoda întreruptă constă în antrenarea cu anumite exerciții, cu perioade de repaus între seturile de exerciții

Terminologii

- \*Seturi:grupuri de repetiții
- \*Repetiții:număr de exerciții
- \*Perioadă de repaus:perioadă de odihnă
- \*Bătăile inimii:numărul de bătăi de inimă în timpul unei anumite măsuri de timp
- \*Perioadă de lucru:durata exercițiului

#### **METODA NEÎNTRERUPTĂ**

Principiul esențial al metodei neîntrerupte constă în lipsa perioadei de repaus între exerciții. Metoda neîntreruptă poate fi de asemenea împărțită în 2 categorii: cu intensitate constantă de efort și cu intensitate variabilă. Intensitatea se referă la cât de multă muncă sau efort depune atletul în timpul exercițiilor.

Intensitatea poate fi măsurată și prin bătăile inimii. Când bătăile inimii sunt mai mari, aproape dublu ca număr față de bătăile normale de referință, înseamnă că intensitatea exercițiului a fost înaltă, în timp ce, dacă bătăile inimii sunt aproape de bătăile normale de referință, înseamnă că exercițiul a fost condus la intensitate joasă.

#### **Metoda neîntreruptă cu intensitate constantă de efort**

Să conduci un exercițiu fără schimbarea intensității sau a dificultăților. De exemplu, o cursă de alergare pe distanță lungă, pe o suprafață lină, cu intensitate liniștită, redusă.

Efectele antrenamentului: Dezvoltarea rezistenței generale și a rezistenței la oboseală

#### **Metoda neîntreruptă cu intensitate variabilă**

Să conduci un exercițiu cu schimbări constante de dificultăți, care schimbă intensitatea. De exemplu, o cursă de alergare pe distanță lungă, cu urcușuri și coborâșuri, pe o suprafață când lină, când accidentată.

Efectele antrenamentului: Dezvoltarea cu un grad avansat al rezistenței generale și al rezistenței la oboseală.

#### **METODA ÎNTRERUPTĂ**

Principiul esențial al metodei întrerupte constă în combinarea și raportul dintre intensitatea și durata exercițiului, pe de o parte și perioada de odihnă, pe de altă parte.

#### **Metoda repetiției**

Metoda repetiției este o combinație de trei elemente: durata exercițiului, numărul de reluări al exercițiului și perioadă de odihnă. În cazul metodei repetiției, intensitatea exercițiului va fi

maximă, dar, cu toate acestea, pentru a obține cel mai bun rezultat, exercițiul coordonat trebuie să fie cunoscut atletului.

Perioada de repaus în cazul metodei repetiției ar trebui să dureze atât de mult cât să permită atletului o recuperare integrală (apropiată bătăilor de inimă normale). Rațiunea pentru care atletul trebuie să se recupereze integral este că el sau ea trebuie să poată duce același exercițiu din nou, cu maximă intensitate. Fără refacerea integrală, exercițiul prin metoda repetiției nu poate fi efectuat corect.

În cazul metodei repetiției, un set de exerciții nu trebuie reluat de mai mult de 6-8 ori și nu trebuie să conțină mai mult de 3-4 grupuri de exerciții.

Efectele antrenamentului: Dezvoltarea vitezei, o rezistență rapidă, o forță maximă și o forță dinamică.

### **Metoda cu repaus**

Pentru metoda cu repaus, antrenorul trebuie să planifice ședința de antrenament cu atenție, ținând cont de durata exercițiului, intensitatea exercițiului și perioadă de odihnă. Spre deosebire de metoda repetiției, sportivul nu va avea destule perioade de odihnă pentru recuperarea integrală. De exemplu, o alergare pe distanță scurtă, cu o intensitate maximă pentru 30 de secunde, urmată de un repaus de 30 de secunde, urmat de o altă alergare de pe distanță scurtă, cu maximum de intensitate pentru 30 de secunde, un alt repaus de 30 de secunde, o altă alergare, etc. Principiul obiectiv al acestui antrenament, e determinat de antrenorul care trebuie să stabilească durata corectă a efortului, a perioadei de odihnă și numărul repetițiilor.

Efectele antrenamentelor: Dezvoltarea rezistenței specifice, o rezistență rapidă, rezistența la oboseală

## **2.4. ORGANIZAREA ȘEDINTELOR DE ANTRENAMENT**

### **2.4.1. ECHIPAMENTUL SĂLI DE ANTRENAMENT**

- \* Ringul de box cu 4 corzi (dimensiuni minime 4,9m x 4,9)
- \* 20 Kg saci de greutate (dimensiuni minime 10 cm x 40 cm)
- \* 8 Kg sac de mălai
- \* saci cu două capete
- \* saci de viteză
- \* diverse tipuri de mănuși
- \* saltele de podea (dimensiuni minime 2m x 1m x 0,05m)
- \* scări de lemn (dimensiuni minime 2,5m x 1m)
- \* pereți căptușiți și pereți cu oglinzi
- \* mingii medicinale (diferite greutăți)
- \* greutăți și haltere (diferite greutăți)
- \* mingii de tenis
- \* corzi (corzi pentru sărituri)
- \* afișaj electronic
- \* ceas/cronometru

### **GHID DE SIGURANȚĂ**

- \* sala de antrenament
- \* podeaua sălii de antrenament nu trebuie să fie făcută din materiale alunecoase
- \* aerisirea în sala de antrenament este esențială, nu numai pentru mirosul din sală, dar și pentru calitatea aerului și pentru condiții sanitare - igienice.

- \*în conformitate cu codurile locale, regionale sau naționale ale unei țări, trebuie să existe vestiare separate pentru bărbați și femei.
- \*ringul de box trebuie să fie plasat la cel puțin 2 metri distanță de pereți
- \*pentru fiecare ring de box, colțurile trebuie bine captușite, corzile și prelatele trebuie să fie bine întreținute (să nu fie uzate sau rupte)
- \* sacul de greutate trebuie bine ancorat, asigurat
- \*În ceea ce privește sacii de greutate, aceștia trebuie plasați fiecare la o distanță de 2 metri unul de celălalt și departe de perete
- \*întregul echipament trebuie bine strâns și agățat pe perete sau de tavan. Întregul echipament trebuie să fie într-o condiție bună (să nu fie uzat sau rupt)
- \* în sala de antrenament toți sportivii trebuie să fie încălțați cu încălțăminte sport sau fără tocuri
- \*aceleași recomandări sunt valabile și pentru Antrenor
- \*toate activitățile din sala de antrenament și din vestiare trebuie supervizate tot timpul de antrenor sau de asistenți
- \* tot echipamentul trebuie constant examinat de-a lungul zilei
- \*trebuie să existe informații despre sportiv, printre care:
  - cine poate fi contactat în caz de urgență?
  - date despre condiția fizică a sportivului (înălțime, greutate, etc)
  - datele primului examen medical
  - răniri sau boli din trecut
  - starea medicală actuală (răni, boli, alergii)

#### 2.4.2. ECHIPAMENTUL

##### \* ECHIPAMENTUL DE ANTRENAMENT AL BOXERULUI

Casca de protecție cu protectoare pentru obraji și bărbie  
 12 până la 16 perechi de mănuși de box cauciucate și bandaje  
 Cochilie de protecție pentru bărbați și protector de sâni pentru femei  
 Echipament personal (pantaloni scurți, maiou, pantofi)

##### ECHIPAMENTUL ANTRENORULUI

Fluier, vestă de protecție, cronometru, îmbrăcăminte sport, pantofi sport-pentru alergat, jurnalul antrenorului

#### 2.4.3. PREGĂTIREA PROGRAMELOR ZILNICE DE ANTRENAMENT

Programul de antrenament este un element esențial în dezvoltarea sportivului. Programul de antrenament poate fi planificat zilnic, săptămânal, lunar, anual, etc. Antrenorul trebuie să monitorizeze sportivul ca să progreseze și să schimbe programul de antrenament, în concordanță cu dezvoltarea sa.

Fiecare program de antrenament trebuie să includă:

- \*obiectivul unei ședințe de antrenament
  - \*metoda de antrenament
  - \*exercițiile
  - \*volumul de muncă: durata exercițiilor și a perioadelor de repaus dintre exerciții și numărul de repetiții
  - \*organizarea antrenamentelor (locația, facilitățile, echipamentul)
- Programele antrenamentelor trebuie bine organizate și planificate în avans, pentru a maximiza beneficiul; fiecare ședință de antrenament trebuie să conțină inclusiv încălzirea și calmarea, pentru a evita accidentele și a asigura refacerea de după antrenament.

##### \*Introducerea –încălzirea

Stretching, Jogging

##### \*Antrenamentul principal

Antrenament tehnic, antrenament tactic, antrenament fizic

**\*Încheierea**

Calmarea, destinderea, joggingul, relaxarea

**PROGRAMUL DE ANTRENAMENT ZILNIC**

NUME

Boxer Joe

DATA

15 Iunie, 2010

LOCAȚIA

Sala de antrenament

**ECHIPAMENTUL**

Mănuși 14oz

- apărătoare de cauciuc

- bandaje

- cască

**OBIECTIVE**

1. Învățarea și antrenarea pentru loviturile directe cu mâna din spate
2. Învățarea și antrenarea pentru apărarea împotriva loviturilor directe cu mâna din spate
3. Recapitularea și antrenarea pentru loviturile directe cu mâna din față
4. Dezvoltarea rezistenței

**EXECIȚII DURATA(MIN)**

INTENSITATEA

COMENTARII

I. Încălzirea generală

10

Jogging

încet

Stretching /întinderi

Încet

Partea superioară și inferioară a corpului

II. Încălzire specifică

10

Mișcări de box

Mediu

Sărituri cu coarda

Mediu

II Exerciții

60

Demonstrație de tehnică

Pumn direct din spate, la cap

Exercițiu tehnic

Încet

Din poziția în picioare

Exercițiu de apărare

Încet

Din poziția în picioare

Demonstrație tehnică

Pumn direct din spate, cu mișcare

Exercițiu tehnic

Mediu

Combinăție de lovituri cu mișcare

Mediu

Pumn direct din față și spate, boxând cu partenerul

Maximum

Exerciții alternative de atac și apărare, specifice boxului, pentru rezistență

Maximum

Lovituri în sacul greu

5 runde de 3 minute

1 minut repaus, între lovituri

III Încheierea

10

Sărituri

Mediu

Stretching

Încet

Întregul corp

Calmarea, destinderea, jogging, relaxarea

## 2.5. TEHNICILE DE BOX

### 2.5.1. POZIȚIA ÎN BOX

O poziție corectă în box oferă boxerului posibilitatea de a se mișca lejer în ring și să poată ataca și să se apere în egală măsură, în timp ce rămâne într-o poziție stabilă.

CORECT

STÂNGACI

1. Boxer care stă lateral (aprox. 45 de grade)
2. Plasarea picioarelor cu deschiderea până la nivelul lățimii umerilor
3. Distribuie greutatea corpului în mod egal, pe ambele picioare
4. Genunchiul îndoit ușor și spre interior
5. Degetele de la piciorul din față sunt îndreptate spre interior în timp ce degetele de la piciorul din spate sunt îndreptate spre înainte
6. Trunchiul se rotește spre interior
7. Ridicați ușor călcâiul piciorului din spate
8. Așezați mâna din față la nivelul ochilor
9. Țineți bărbia în jos și protejați-o cu umărul din față
10. Țrageți cotul brațului din spate aproape de corp (să atingă zona coastelor)
11. Țineți pumnul brațului din spate până aproape de bărbie
12. Țineți încheietura mâinii drept, astfel încât partea din spate a mâinii să poată fi în mână dreaptă cu antebrațul

#### **Greșeli comune în poziția de box**

\*Picioarele prea îndepărtate –împiedică mișcarea rapidă

\*Picioarele prea apropiate-provoacă dezechilibrarea

\*Ambele călcâie pe podea - împiedică mișcarea fluentă

\*Ridicarea în picioare drept în sus-crează o țintă mai mare pentru adversar

\* Ridicarea bărbiei în sus-o șansă mai mare de a fi lovit în bărbie, care este un punct de knock-out în box

Postura vedere din unghi diferit

CORECT

STÂNGACI

### 2.5.2. PAȘII ÎN BOX

Pașii în box-reprezintă modul în care boxerii se mișcă în ring. Piciorul care se ridică cel mai aproape de direcția de mișcare este primul cu care se încep Greșeli comune în pașii din box.

Poziția de box ,cu picioarele prea îndepărtate sau prea apropiate

\*Mișcare cu picior plat

\*Mișcare pe călcâie

\* Greutatea corporală nu e distribuită uniform pe ambele picioare

Poziție de box cu vedere din unghi diferit

Pas înainte

1. Oprire în poziția de box
2. Mișcați piciorului din față, foarte ușor



3. Împingeți corpul înainte cu piciorul din spate
4. După ce degetele de la piciorul din față ating podeaua, piciorul din spate alunecă înainte.
5. Păstrați plasarea picioarelor cu deschiderea până la nivelul lățimii umerilor și

1. Oprește în poziția de box
2. Mișcați piciorului din spate, foarte ușor
3. Împingeți corpul înapoi cu piciorul din față
4. După ce degetele de la piciorul din spate ating podeaua, piciorul din față alunecă înapoi.
5. Păstrați plasarea picioarelor cu deschiderea până la nivelul lățimii umerilor și distribuția greutatei pe ambele picioare

#### CORECT

2. Mișcați ușor piciorului din față
3. Împingeți corpul spre stânga, cu piciorul din spate
4. După ce degetele de la piciorul din față ating podeaua, urmează piciorul din spate.
5. Păstrați plasarea picioarelor cu deschiderea până la nivelul lățimii umerilor și distribuția greutatei pe ambele picioare

#### STÂNGACI

2. Mișcați piciorul din spate, foarte ușor
  3. Împingeți corpul spre stânga cu piciorul din față
  4. După ce degetele de la piciorul din spate ating podeaua, urmează piciorul din față.
  5. Păstrați plasarea picioarelor cu deschiderea până la nivelul lățimii umerilor și distribuția greutatei pe ambele picioare
- PASUL SPRE DREAPTA

#### CORECT

2. Mișcați ușor piciorul din spate
3. Împingeți corpul spre dreapta, cu piciorul din față
4. După ce degetele de la piciorul din spate ating podeaua, urmează piciorul din față.
5. Păstrați plasarea picioarelor cu deschiderea până la nivelul lățimii umerilor și distribuția greutatei pe ambele picioare

#### STÂNGACI

2. Mișcați piciorul din față, foarte ușor
3. Împingeți corpul spre dreapta cu piciorul din spate
4. După ce degetele de la piciorul din față ating podeaua, urmează piciorul din spate.

5. Păstrați plasarea picioarelor cu deschiderea până la nivelul lățimii umerilor și distribuția greutateii pe ambele picioare

### **1.5.3. LOVITURILE PRINCIPALE ÎN BOX**

La începutul perioadei de învățare a tehnicilor, toate loviturile, directe, croșeu și upercut trebuie să fie practicate și învățate în poziția în picioare, înainte de antrenamentul cu pașii de box. Urmează apoi practica (combinată) de lovituri cu pași de box. Predarea și abordarea de instruire pentru loviturile cu pumnii trebuie să fie în următoarea succesiune:

\*lovitură din poziția în picioare pas înainte și înapoi

\*lovitură cu pași laterali

Învățarea unei singure lovituri din poziția de box, apoi, cu mișcare, învățarea următoarei lovituri din poziție de box și cu mișcare. După predarea a cel puțin două lovituri, folosind și ambele picioare și cu mișcare, trebuie învățat cum să se folosească cele două lovituri, ca o poziție combinată, apoi, cu mișcare.

Greșeli comune în cazul loviturilor principale din box

\*lovitura fără rotația corpului

\*Greutatea corpului lăsată pe partea greșită a corpului

\*Ridicarea bărbiei în sus

\*Bărbie neprotejată

\*Cap aplecat înainte, înapoi sau lateral

\*Picioare în poziție greșită, înainte și după lovirea cu pași

\*Pumni care nu sunt rotați corect

\*Retragerea târzie sau laterală a brațului după o lovitură de pumn

\*Înceata retragere a mâinii la poziția de bază

#### **2.5.3.1. LOVITURILE DIRECTE**

##### **OBIECTIVELE ANTRENAMENTULUI**

Loviturile directe sunt foarte folositoare împotriva unui adversar care se află la distanță mare. Prin distanță mare se înțelege o distanță între doi boxerii, care sunt atât de depărtați, încât, se pot lovi, doar dacă fac un pas înainte.

Lovitura directă este o lovitură importantă pentru că poate fi folosită pentru pregătirea atacului principal într-un meci. Poate fi de asemenea folosită pentru a măsura distanța corectă față de adversar, să împiedice acțiunile adversarilor și să marcheze lovituri.

Sunt două tipuri de lovituri directe, lovitură directă cu pumnul la cap și lovitură directă cu pumnul la corp. Acestea sunt de asemenea împărțite în lovitură directă cu pumnul la cap sau corp, prin folosirea brațului din față și lovitura directă cu pumnul la cap sau corp, folosind brațul din spate.

Pentru a antrena eficient boxerul se recomandă să se predea și să se antreneze în următoarea succesiune:

\*Cu brațul din față, directă de pumn la cap, din poziția în picioare

\* Cu brațul din față, directă de pumn la cap, cu pas înainte

\* Cu brațul din față, directă de pumn la cap, cu pas înapoi și pași laterali

\*Cu brațul din spate, directă de pumn la cap, din poziția în picioare

\*Cu brațul din spate, directă de pumn la cap, cu pas înainte

\*Cu brațul din spate, directă de pumn la cap, cu pas înapoi și pași laterali

\*Cu brațul din față, directă de pumn la corp, din poziția în picioare

\* Cu brațul din față, directă de pumn la corp, cu pas înainte

- \* Cu brațul din față, directă de pumn la corp, cu pas înapoi și pași laterali
  - \*Cu brațul din spate, directă de pumn la corp, din poziția în picioare
  - \*Cu brațul din spate, directă de pumn la corp, cu pas înainte
  - \*Cu brațul din spate, directă de pumn la corp, cu pas înapoi și pași laterali
- După ce un boxer învață loviturile cu pumni, în mișcare, antrenorul trebuie să înceapă să-l învețe principalele metode de apărare împotriva loviturilor de pumni pe care el/ea le-au învățat. După ce a învățat principalele metode de apărare, antrenorul trebuie să înceapă predarea și antrenarea tehnicii de contra-atac.

### **LOVITURĂ DREAPTĂ CU BRAȚUL DIN FAȚĂ LA CAP**

1. Din poziția de box
2. Țintește bărbia adversarului, cu degetele de la mâna din față!
3. Schimbați greutatea corpului de pe piciorul din spate pe piciorul din față!
4. Rotiți corpul spre partea din spate!
5. Țineți bărbia în jos!
6. Extindeți brațul din față drept spre țintă!
  - a. articulațiile pumnului în sus și palma în jos
7. După ce ați lovit ținta, retrageți-vă repede brațul pe aceeași cale ca și la atac.
8. Reveniți la poziția de box!

### **LOVITURĂ DREAPTĂ CU BRAȚUL DIN SPATE LA CAP**

1. Din poziția de box
2. Țintiți bărbia adversarului, cu degetele de la mâna din față!
3. Schimbați greutatea corpului pe piciorul din față!
4. Rotiți corpul spre partea din față!
5. Țineți mâna din față pentru a vă proteja capul și cotul pentru a vă proteja corpul!
6. Extindeți brațul din spate direct la țintă!
  - a. articulațiile pumnului în sus și palma în jos
7. După ce ați lovit ținta, retrageți-vă repede brațul pe aceeași cale ca și la atac!
8. Reveniți la poziția de box!

### **LOVITURĂ DREAPTĂ CU BRAȚUL DIN FAȚĂ LA CORP**

1. Din poziția de box
2. Îndoiiți genunchii pentru a avea umărul din față în conformitate cu ținta: corpul adversarului!
3. Țineți ochii spre țintă: zona adversarului!
4. Greutatea corpului trece pe piciorul din față
5. Rotiți șold și umăr spre partea din față!
6. Brațul din față se extinde direct la țintă
7. Articulațiile pumnului în sus și palma în jos

8. Bărbia este protejată de umărul mâinii din față și de mâna din spate ridicată în gardă.
9. După ce ați lovit ținta, retrageți-vă repede brațul pe aceeași cale ca și la atac!
8. Reveniți la poziția de box!

### **LOVITURĂ DREPTĂ CU BRAȚUL DIN SPATE , LA CORP**

1. Din poziția de box
2. Îndoiiți genunchii pentru a avea umărul din față în conformitate cu ținta: corpul advers!
3. Păstrați bărbia în jos!
4. Păstrați brațul din față sus și rigid, pentru a proteja capul!
5. Țineți ochii spre țintă: zona adversarului!
6. Greutatea corpului trece pe piciorul din față
7. Rotiți corpul spre partea din față!
8. Brațul din față se extinde direct la țintă
  - a. articulațiile pumnului în sus și palma în jos
9. După ce ați lovit ținta, retrageți-vă repede brațul pe aceeași cale ca și la atac!
10. Reveniți la poziția de box!

#### **2.5.3.2. CROȘEURILE**

##### **OBIECTIVELE ANTRENAMENTULUI**

Croșeurile sunt lovituri care se folosesc de cele mai multe ori la o distanță medie. Distanța medie se referă la distanța dintre doi boxeri în care nu este nevoie să faci un pas înainte pentru a lovi.

Ca și loviturile de pumni directe, croșeurile sunt de patru tipuri. Croșeu la cap, prin folosirea brațului din față, croșeu la cap prin folosirea brațului din spate, croșeu la corp, prin folosirea brațului din față și croșeu la corp, prin folosirea brațului din spate.

Ca și în cazul loviturilor de pumni directe, pentru a antrena eficient boxerul se recomandă să se predea și să se antreneze în următoarea succesiune:

- \*Cu brațul din față, croșeu la cap, din poziția în picioare
- \* Cu brațul din față, croșeu la cap, cu pas înainte
- \* Cu brațul din față, croșeu la cap, cu pas înapoi și pași laterali
- \*\*Cu brațul din spate, croșeu la cap, din poziția în picioare
- \*Cu brațul din spate, croșeu la cap, cu pas înainte
- \*Cu brațul din spate, croșeu la cap, cu pas înapoi și pași laterali
- \*Cu brațul din față, croșeu la corp din poziția în picioare
- \* Cu brațul din față, croșeu la corp, cu pas înainte
- \* Cu brațul din față, croșeu la corp, cu pas înapoi și pași laterali
- \*Cu brațul din spate, croșeu la corp, din poziția în picioare
- \*Cu brațul din spate, croșeu la corp, cu pas înainte
- \*Cu brațul din spate, croșeu la corp, cu pas înapoi și pași laterali

## **CROȘEUL LA CAP, CU BRAȚUL DIN FAȚĂ**

1. Din poziția de box
2. Rotiți corpul ușor spre partea din față!
3. Greutatea corpului trece pe piciorul din față
4. Țineți brațul din spate sus, aproape de bărbie și rigidă!
5. Balansați mâna din față spre țintă fără a extinde brațul înainte (când balansați brațul păstrați cotul îndoit la 90 de grade)!
6. Țineți ochii spre adversar!
7. Articulațiile pumnului îndreptate spre adversar, ar trebui ca niciodată să nu arate în sus sau în jos
8. După ce ați lovit ținta, retrageți-vă repede brațul pe calea cea mai scurtă posibil!
9. Retrageți-vă repede!

## **CROȘEUL LA CAP , CU BRAȚUL DIN SPATE**

1. Din poziția de box
2. Țintiți spre bărbia adversarului cu articulațiile pumnului mâinii din față 3. Rotiți corpul ușor spre spate!
4. Greutatea corpului trece pe piciorul din față
5. Țineți brațul din față sus, aproape de bărbie și rigidă!
6. Balansați brațul din spate spre țintă fără a extinde brațul înainte!
  - a. (când balansați brațul păstrați cotul îndoit la 90 de grade)
7. Țineți ochii spre adversar!
8. Articulațiile pumnului îndreptate spre adversar, ar trebui ca niciodată să nu arate în sus sau în jos
9. După ce ați lovit ținta, retrageți-vă repede brațul pe calea cea mai scurtă posibil!
10. Reveniți la poziția de box!

## **CROȘEUL LA CORP , CU BRAȚUL DIN FAȚĂ**

1. Din poziția de box
2. Îndoiiți genunchii până când umărul este aliniat cu ținta!
3. Țineți ochii pe adversar!
4. Țineți brațul din spate rigidă și aproape de corp!
5. Rotiți corpul foarte ușor spre partea din față!
6. Greutatea corpului trece pe piciorul din față
7. Balansați mâna din față spre țintă fără a extinde brațul înainte!
  - a. (păstrați cotul îndoit la 90 de grade sau închis)
8. Articulațiile pumnului îndreptate spre adversar, ar trebui ca niciodată să nu arate în sus sau în jos.
9. După ce ați lovit ținta, retrageți-vă repede brațul pe calea cea mai scurtă posibil!
10. Reveniți la poziția de box!

## **CROȘEUL LA CORP , CU BRAȚUL DIN SPATE**

1. Din poziția de box
2. Îndoiiți genunchii până când umărul este aliniat cu ținta!
3. Rotiți corpul foarte ușor spre partea din spate
4. Greutatea corpului trece pe piciorul din față
5. Țineți brațul din față sus, rigidă și apropiată de bărbie pentru a proteja capul!
6. Balansați brațul din spate spre țintă fără a extinde brațul înainte!

a. ( când balansați brațul păstrați cotul îndoit la 90 de grade)

7. Țineți ochii pe adversar!

Adversarul trebuie urmărit pe deasupra brațului, nu mai jos

8. Articulațiile pumnului îndreptate spre adversar, ar trebui ca niciodată să nu arate în sus sau în jos.

9. După ce ați lovit ținta, retrageți-vă repede brațul pe calea cea mai scurtă posibil!

10. Reveniți la poziția de box!

### **2.5.3.3. UPERCUTUL**

Upercutul este o lovitură care se folosește mai ales de la distanță mică sau medie.

Prin distanțe scurte se înțelege distanța scurtă dintre doi boxeri. Mănușile boxerilor aproape că se ating.

Upercutul este de asemenea de patru tipuri diferite: upercutul la cap, folosind brațul din față, upercutul la cap, folosind brațul din spate, upercutul la corp, folosind brațul din față și upercutul la corp, folosind brațul din spate.

La fel ca și în cazul celorlalte lovituri de pumni principale, pentru a antrena eficient boxerul se recomandă să se predea și să se antreneze în următoarea succesiune:

\*Cu brațul din față, upercut la cap, din poziția în picioare

\* Cu brațul din față, upercut la cap, cu pas înainte

\* Cu brațul din față, upercut la cap, cu pas înapoi și pași laterali

\*\*Cu brațul din spate, upercut la cap, din poziția în picioare

\*Cu brațul din spate, upercut la cap, cu pas înainte

\*Cu brațul din spate upercut la cap, cu pas înapoi și pași laterali

\*Cu brațul din față, upercut la corp din poziția în picioare

\* Cu brațul din față, upercut la corp, cu pas înainte

\* Cu brațul din față, upercut la corp, cu pas înapoi și pași laterali

\*Cu brațul din spate upercut la corp, din poziția în picioare

\*Cu brațul din spate, upercut la corp, cu pas înainte

\*Cu brațul din spate, upercut la corp, cu pas înapoi și pași laterali

### **UPERCUT LA CAP, CU BRAȚUL DIN FAȚĂ**

1. Din poziția de box

2. Îndoți ușor genunchii!

3. Rotiți ușor partea superioară a corpului spre partea din față!

4. Greutatea corpului trece pe piciorul din față

5. Brațul din spate rămâne ridicat și rigid, pentru a proteja capul și corpul

6. Rotiți brațul din față încet și țineți articulațiile pumnului îndreptate spre adversar!

7. Întindeți brațul din față în sus, spre bărbia adversarului!

a. păstrați coatele îndoite

8. După ce ați lovit ținta, retrageți-vă repede brațul, pe aceeași cale ca și la atac!

9. Reveniți la poziția de box!

### **UPERCUT LA CAP, CU BRAȚUL DIN SPATE**

1. Din poziția de box

2. Îndoți ușor genunchii!

3. Rotiți ușor partea superioară a corpului spre partea din spate!
4. Greutatea corpului trece pe piciorul din spate
5. Brațul din față rămâne ridicat și rigid, pentru a proteja capul și corpul!
6. Rotiți brațul din spate încet și țineți articulațiile pumnului îndreptate în jos!
7. Întindeți brațul din față în sus, spre bărbia adversarului!
  - a. păstrați coatele îndoite
  - b. Greutatea corpului trece pe piciorul din față
8. După ce ați lovit ținta, retrageți-vă repede brațul, pe aceeași cale ca și la atac!
9. Reveniți la poziția de box!

### **UPERCUT LA CORP, CU BRAȚUL DIN FAȚĂ**

1. Din poziția de box
2. Îndoți genunchii!
3. Rotiți partea superioară a corpului spre partea din față!
4. Greutatea corpului trece pe piciorul din față
5. Brațul din spate rămâne ridicat și rigid, pentru a proteja capul și corpul!
6. Rotiți brațul din față încet pentru a avea palmele îndreptate în sus!
7. Întindeți brațul din față înainte și țintiți încet spre corpul adversarului.
  - a. păstrați coatele îndoite!
  - b. Greutatea corpului trece pe piciorul din față
8. După ce ați lovit ținta, retrageți-vă repede brațul, pe aceeași cale ca și la atac!
9. Reveniți la poziția de box!

### **UPERCUT LA CORP, CU BRAȚUL DIN SPATE**

1. Din poziția de box
2. Îndoți genunchii!
3. Rotiți partea superioară a corpului spre partea din spate!
4. Greutatea corpului trece pe piciorul din spate
5. Brațul din față rămâne ridicat și rigid, pentru a proteja capul și corpul!
6. Rotiți brațul din spate încet pentru a avea palmele îndreptate în sus!
7. Întindeți brațul din spate înainte și țintiți încet spre corpul adversarului.
  - a. păstrați coatele îndoite!
  - b. Greutatea corpului trece pe piciorul din față
8. După ce ați lovit ținta, retrageți-vă repede brațul, pe aceeași cale ca și la atac!
9. Reveniți la poziția de box!

#### **2.5.4. TEHNICI PRINCIPALE DE APĂRARE**

Trebuie precizat de la bun început că procesul de învățarea a tehnicilor de apărare, ca și totalitatea metodelor de apărare, trebuie predate și învățate, numai după ce au fost predate și învățate categoriile de lovituri cu pumnii. Fiecare tehnică principală de apărare este astfel concepută încât să permită apărarea împotriva unor anumite categorii de lovituri de pumnii. Pentru a preda și antrena eficient tehnicile principale de apărare, începeți cu predarea apărării din picioare, apoi cu partener. Partenerul poate efectua loviturile de pumni principale, în timp ce boxerul, fie el sau ea, se apără folosind tehnicile principale de apărare.

După ce se învață tehnicile principale de apărare, antrenorul va preda mișcarea de contraatac, în cadrul căreia, boxerul se apără împotriva loviturilor de pumni ale partenerului, folosind o lovitură principală de contraatac.

Greșeli comune în timpul aplicării tehnicilor principale de apărare:

- Niciun contact vizual cu partenerul
- Ochii închiși și/sau gura deschisă
- Apărarea efectuată prea devreme/prea târziu
- Apărarea efectuată incorect
- Inexistența protecției împotriva pumnilor care vor urma, de la partener
- Mișcările de apărare sunt prea largi, prea joase sau prea de departe
- Mișcare rigidă
- Sportivul nu se întoarce la poziția de box după efectuarea apărării

#### **ACOPERIREA CU AMBELE BRAȚE**

1. Din poziția de box
2. Aduceți coatele și pumnii împreună, astfel încât acestea să se atingă!
3. Țineți bărbia în jos!
4. Țineți brațele rigide!
5. Reveniți la poziția de box

Folosește pentru apărarea împotriva:

loviturii directe cu brațul din față la cap/corp

loviturii directe cu brațul din spate la cap/corp

#### **OPRIREA/BLOCAREA**

1. Din poziția de box
2. Deschideți palma brațului din spate și împingeți - o în fața bărbiei, pentru a bloca lovitura următoare de pumn !
3. Țineți brațul din spate rigid, astfel încât mânușa să nu fie împinsă înapoi, spre față.
4. Prindeți pumnul adversarului!
6. Reveniți la poziția de box!

Folosește pentru apărarea împotriva:

\*loviturii directe, cu brațul din față, la cap

\*loviturii de upercut cu brațul din față, la cap

\*loviturii de upercut cu brațul din spate, la cap

#### **BLOCAREA CU BRAȚUL DIN SPATE**

1. Din poziția de box
2. Rotiți corpul ușor, spre partea din față!
3. Ridicați în sus și țineți rigid antebrațul din spate!
4. Țineți brațul din față rigid și în sus!
5. Fiți atenți la adversar!
6. Reveniți la poziția de box!

Folosește pentru apărarea împotriva:

\*Croșeului cu brațul din față, la cap

#### **BLOCAREA COTULUI**

1. Din poziția de box
2. Rotiți corpul ușor, spre partea preferată!
  - a. Rotiți corpul spre partea din spate, pentru a bloca cotul cu brațul din față!
  - b. Rotiți corpul spre partea din față pentru a bloca cotul cu brațul din spate!
3. Blocați lovitura de pumn cu antebrațul!



4. Reveniți la poziția de box!  
Folosește pentru apărarea împotriva:  
\*croșeului cu brațul din față, la corp  
\*croșeului cu brațul din spate, la corp  
\*upercutului cu brațul din față, la corp  
\*upercutului cu brațul din spate, la corp

### **BLOCAREA UMĂRULUI**

1. Din poziția de box
2. Rotiți corpul spre partea din spate!
3. Greutatea corpului trece pe piciorul din spate
4. Fiți atent la adversar!
5. Țineți bărbia în jos, pentru a o ascunde în spatele umărului!
6. Țineți cotul brațului din față în apropiere de coastă și ridicați brațul din spate în zona bărbiei!
7. Blochează lovitura de pumn a adversarului cu umărul brațului din față!
8. Reveniți la poziția de box!  
Folosește pentru apărarea împotriva:  
Loviturii cu brațul din spate la cap

### **EVITAREA/PARAREA CU BRAȚUL DIN SPATE**

1. Din poziția de box
2. Rotiți corpul ușor spre partea din față!
3. Folosiți marginea mâinii din spate pentru a para brațul din față al adversarului !
  - a. nu extindeți brațul și nu mișcați corpul înainte până nu ați parat!
  - b. după ce ați evitat brațul adversarului, brațul stâng nu trebuie să treacă dincolo de față!
4. Reveniți la poziția de box!  
Folosește pentru apărarea împotriva:  
Loviturii cu brațul din față la cap

### **SCUFUNDAREA**

1. Din poziția de box
2. Îndoți genunchii în jos și spre interior !
3. Fiți atent la adversar!
4. Antebrațul și coatele protejează organismul!
5. Asigurați-vă că nu aveți capul mai jos de talia adversarului!
6. Reveniți la poziția de box!  
Folosește pentru apărarea împotriva:  
Loviturii directe cu brațul din față, la cap  
Loviturii directe cu brațul din spate, la cap  
Croșeu cu brațul din față/spate la cap

### **APĂRARE CU BRAȚUL DIN FAȚĂ , PRIN METODA „SCUFUNDĂRII”**

1. Din poziția de box
2. Îndoți atât genunchii cât și corpul, apoi rotiți genunchiul din spate, spre față!
3. Fiți atent la adversar!
4. Antebrațul și coatele protejează organismul!
5. Reveniți la poziția de box!

Folosește pentru apărarea împotriva:  
Loviturii directe cu brațul din spate, la cap

### **APĂRARE CU BRAȚUL DIN SPATE, PRIN METODA „SCUFUNDĂRII”**

1. Din poziția de box
2. Îndoți ambii genunchii și roteți atât corpul cât și genunchiul din față, spre spate!
3. Fiți atent la adversar!
4. Antebrațul și coatele brațului din față protejează organismul!
5. Reveniți la poziția de box!

Folosește pentru apărarea împotriva:

Loviturii directe cu brațul din față, la cap  
Loviturii directe cu brațul din spate, la cap

\*croșeului cu brațul din față, la cap

\*croșeului cu brațul din spate, la cap

### **APĂRARE PRIN METODA „BAL ANS SPRE SPATE ”**

1. Din poziția de box
2. Greutatea corpului trece pe piciorul din spate
3. Păstrați ambele brațe sus pentru protecție!
4. Folosiți pentru aplecarea spre spate doar partea superioară a corpului!
5. Reveniți la poziția de box!

Folosește pentru apărarea împotriva:

\*Loviturii directe cu brațul din față, la cap

\*Loviturii directe cu brațul din spate, la cap

\*croșeului cu brațul din față, la cap

\*croșeului cu brațul din spate, la cap

\*upercutului cu brațul din față, la corp

\*upercutului cu brațul din spate, la corp

### **APĂRARE PRIN METODA ROTAȚIEI**

1. Din poziția de box
2. Îndoți genunchii în jos!
3. Mișcați partea superioară a corpului spre croșeul adversarului, în timp ce îndoți genunchii!
4. Mișcați partea superioară a corpului spre direcția opusă loviturii directe de pumn a adversarului, pe deasupra capului!
5. Reveniți la poziția de box!

Folosește pentru apărarea împotriva:

\*croșeului cu brațul din față, la cap

\*croșeului cu brațul din spate, la cap

### **APĂRARE PRIN METODA MERSULUI ÎNAPOI**

1. Din poziția de box
2. Un pas rapid înapoi!

Folosește pentru apărarea împotriva:

Tuturor loviturilor principale de pumni

### **APĂRARE PRIN METODA SALT ÎNAPOI**

1. Din poziția de box
2. Săriți înapoi!

- a. Spre deosebire de metoda pasului înapoi, prin metoda saltului trebuie ca ambele picioare să se deplaseze împreună, în același timp!
- 3. Boxerul ar trebuie să fie în poziție de box la aterizare!  
Folosește pentru apărarea împotriva:  
Tuturor loviturilor principale de pumni

### **2.5.5 COMBINAȚII DE LOVITURI**

Există două sau trei combinații de lovituri de pumni, care pot fi efectuate folosind bunele abilități de coordonare.

Combinațiile de lovituri de pumni pot fi efectuate, fie din poziția în picioare, fie cu un picior înainte sau înapoi. Când se predă sau se face antrenamentul, având ca obiect combinația de lovituri de pumn, întâi trebuie să se predea și să se efectueze antrenamentul pentru combinația de lovituri de pumni din poziția în picioare, apoi cea cu mișcări, fără parteneri.

Antrenorul trebuie să se concentreze în principal la antrenament, pe antrenarea pentru rotirea soldurilor și a umerilor dintre mișcări și pentru poziția corectă de box.

#### **EXEMPLU DE COMBINAȚII DE DOUĂ LOVITURI**

- \*Brațul din față lovește cu pumnul direct la cap - Brațul din spate lovește cu pumnul direct la cap
- \* Brațul din față lovește cu pumnul direct la corp - Brațul din spate lovește cu pumnul direct la cap
- \* Brațul din față dă un croșeu la cap-brațul din spate lovește cu pumnul direct la cap

#### **EXEMPLU DE COMBINAȚII DE TREI LOVITURI**

- \*Brațul din față lovește cu pumnul direct la cap - Brațul din față lovește cu pumnul direct la cap -brațul din spate lovește cu pumnul direct la cap
- \* Brațul din față lovește cu pumnul direct la cap-brațul din spate lovește cu pumnul direct la cap - brațul din față lovește cu pumnul direct la cap
- \* Brațul din față lovește cu pumnul direct la cap - brațul din spate lovește cu pumnul direct la corp - brațul din față lovește cu pumnul direct la cap
- \* Brațul din față lovește dă un la cap-brațul din spate lovește cu pumnul direct la cap-- brațul din față lovește cu pumnul direct la cap

### **2.5.6. FENTĂRILE/ESCHIVĂRILE**

Fentările/eschivările sunt mișcări false în care sunt folosite mâinile, corpul, picioarele și capul, în scopul de a înșela adversarul. Fentarea/eschivarea poate fi o singură mișcare, folosind orice parte a corpului sau o combinație de mișcări cu mai multe părți ale corpului.

- \* Fentarea/eschivarea poate fi considerată ca o pregătire de atac
- \* Fentarea/eschivarea trebuie efectuată înainte de executarea loviturilor de pumni (să le preîntâmpine)
- \* Fentarea/eschivarea poate fi executată în timpul deplasării înainte, înapoi sau laterale.
- \* Fentarea/eschivarea trebuie să fie o mișcare foarte rapidă, la fel ca și celelalte mișcări, care urmează.
- \*Boxerul trebuie să practice în permanență fentarea/eschivarea  
Pentru a verifica rapiditatea și eficiența mișcării folosiți o oglindă

Exemplu de fentări/eschivări

În permanență întindeți și retrageți încet brațul principal, pretinzând că efectuați o lovitură directă de pumn, la cap

Îndoți genunchiul piciorului din față, mimând un pas înainte.

### **2.5.7. BOXUL LA DISTANȚE DIFERITE**

Totul depinde de punctele forte și punctele slabe ale boxerului și ale adversarului.

Din punct de vedere tactic, boxerii pot alege să concureze folosind distanțe diferite. Pot fi delimitate trei categorii de distanțe: distanțe lungi, distanțe medii și distanțe scurte.

În cadrul acestor distanțe diferite, loviturile de pumni și mișcările pot fi executate cu succes.

#### **DISTANȚA MARE**

Poate fi considerată Distanță mare, atunci când distanța până la adversar este atât de mare încât boxerul poate lovi, numai dacă face un pas înainte. Deci, când boxerul vrea să lovească, în cazul distanței lungi, el/ea trebuie să facă un pas înainte. Cea mai mare parte a loviturilor directe sunt folosite în cazul în care se boxează cu Distanță mare. Boxul la distanță mare are loc de obicei la centrul ringului și boxând la Distanță mare, mișcările sunt mai vizibile judecătorilor.

#### **DISTANȚA MEDIE**

Poate fi considerată Distanță medie, atunci când boxerul poate lovi cu pumnii, fără a face un pas înainte. Deci, când boxerii luptă la Distanță medie, unul împotriva celuilalt, folosesc loviturile drepte de pumni, fără extensie, sau croșeurile.

Acest stil presupune boxeri apti de mai multe mișcare, deoarece schimbul de pumni se poate face fără efortul suplimentar de merge înainte. Prin urmare, acest stil este recomandat boxerilor care au o bună pregătire fizică și aptitudini la nivel înalt.

#### **DISTANȚA SCURTĂ**

Poate fi considerată Distanță scurtă, atunci când mânușile boxerilor aproape se ating reciproc. La Distanță scurtă, boxerii pot avea doar scurte schimburi de pumni, cum ar fi: scurte croșeuri sau upercuturi.

Stilul acesta este preferat, în special, de boxerii de mică înălțime și sunt puternici din punct de vedere fizic. De asemenea, ca în cazul Distanței medii, pentru boxul la Distanță scurtă este nevoie de o bună pregătire fizică și aptitudini la nivel înalt.

### **2.6. ANTRENAREA FIZICĂ**

Antrenamentul fizic dezvoltă abilitățile motorii, cum ar fi rezistența, forță, viteza și coordonarea, care sunt cruciale pentru boxeri. Antrenamentul fizic trebuie să fie efectuat adiacent antrenamentului tehnic.

Pregătirea fizică este un antrenament foarte important pentru sportivi.

### **2.6.1. ANTRENAMENT PENTRU REZISTENȚĂ**

Exemple de exerciții de antrenament, pentru dezvoltarea rezistenței generale.

\*alergare pe distanță lungă cu viteză mică și medie

\*înot pe distanță lungă

\* Sărituri (sărituri cu coarda)

\*orice fel de exercițiu cu diverse metode și la diverse intervale de timp

\*jocuri de echipă

Exerciții specifice de antrenament pentru rezistența în timpul jocului de box-exemple:

\*toate loviturile de pumni în sacii de box, loviturile de pumni în celelalte echipamente de box.

\* lupta

\* Boxul cu umbra

\* Lovitul pernei, cu antrenor

### **2.6.2. ANTRENAMENT PENTRU FORȚĂ/PUTERE**

Puterea este capacitatea de a aplica forțe obiectelor fizice, folosind mușchii. Rezistența fizică este de asemenea legată de forță mușchiulară. Este ușor să se asocieze antrenamentul pentru forță cu antrenamentul cu greutateți. Cu toate acestea, în primele etape ale antrenamentului, nu este recomandat antrenamentul cu greutateți mari.

Exemple de exerciții generale de dezvoltare a forței

\*Diferite forme de lovituri

- Lovituri generale

- Lovitură puternică \*\*\*

\*Lovitură la bărbie \*\*\*

\*Extensii verticale\*\*\*

\*Balansări de gantere\*\*\*

\*Afundarea în barele paralele\*\*\*

\*Aruncarea mingii\*\*\*

\*Aruncarea pietrelor

\*Exerciții cu folosirea de gantere

\*Exerciții cu folosirea propriei greutate sau a partenerului

\*Diferite forme de salturi, salturi multiple

Exemple de exerciții specifice de dezvoltare a forței

\*Box cu umbra, folosind greutate foarte ușoare

\*Box cu umbra, pe suprafețe moi (pentru rezistența picioarelor)

\* Box cu umbra și alte exerciții în apă, cu greutate ușoare

\*exerciții de lovituri de pumni cu mănuși grele

\* Exerciții cu obiecte de rezistență, cauciucate

\*\*\* *Vă rugăm să consultați Anexa B: Exemple de exerciții fizice de formare*

### **2.6.3. ANTRENAREA PENTRU VITEZĂ**

Viteza este capacitatea de a efectua mișcări în cel mai rapid mod și în cel mai scurt timp.

Antrenarea pentru viteză poate fi făcută pentru a accelera timpul de reacție, rapiditatea mișcărilor și frecvența mișcărilor.

Exemple de exerciții generale pentru dezvoltare a vitezei:

\*Alergări pe distanțe scurte (20-60m)

\*Alergări și exerciții fizice prin repetarea metodelor de antrenament – sprinturi

\*Coborâri în alergare - în condiții mai ușoare

\*Sărituri (sărituri de coardă) cu accelerare

\*Jocuri de echipă și interacțiuni

Exemple de exerciții specifice boxului pentru dezvoltarea vitezei:

\* Lovitul pernei, cu antrenor

- \*Boxul cu umbra, cu ritm diferit, conform semnalului antrenorului;
  - \* Toate loviturile de saci, cu ritmuri diferite, în funcție de semnalul antrenorului;
  - \* Exerciții de tehnică de box, cu partener, din categoria de greutate cea mai mică;
- Boxul cu umbra, cu mișcări în spațiu limitat

#### 2.6.4. COORDONAREA

Coordonarea este capacitatea de a controla mișcarea propriului corp în spațiu și timp și include: echilibrul, orientarea în spațiu și ritmul. În timpul antrenamentului pentru dezvoltarea abilităților de coordonare, antrenorul trebuie să ia în calcul faptul că unii oameni au capacități reduse de coordonare și fac progrese mai încet, față de cei care au, în mod natural, abilități de coordonare. Abilitățile de coordonare pot fi perfecționate. Prin urmare, încercați să încurajați sportivii care fac lent progrese în dezvoltarea abilităților de coordonare.

Exerciții de antrenament pentru dezvoltarea, în general, a capacităților de coordonare

- \* Mersul pe jos cu legănarea brațelor\*\*\*
- \*Mersul pe jos cu efectuarea de lovituri directe de pumni\*\*\*
- \*Răsucire spre interior - Răsucire spre exterior\*\*\*
- \* Exerciții cu mingea de tenis (cu sau fără partener)- aruncare și prindere
- \* Exercițiu cu un picior în echilibru\*\*\*
- \*Jocuri (fotbal, mini hochei, baschet sau volei)
- \* Rostogoliri înainte și înapoi, și pe ambele părți
- \* tumbe,sărituri, etc.
- \* Sărituri (sărituri cu coarda) în diferite feluri:înainte, înapoi, pe un picior, etc.

Exerciții de antrenament de box pentru dezvoltarea capacităților de coordonare specifice

- \*Boxul cu umbra, în diferite poziții de box
- \*Lupta împotriva boxerilor, în diferite poziții de box(boxeri dreptaci-stângaci și invers)

\*Pași de box cu lovituri de pumni (folosind același braț și picior, folosind un braț și un picior diferit)

\*Diferite combinații tehnice

\*\*\* *Vă rugăm să consultați Anexa B:exemple de exerciții fizice pentru antrenament.*

## 2.7. ANTRENAMENT TACTIC

Tacticile sunt strategii folosite în timpul competițiilor. Antrenorii pot construi și planifica tactici bazate pe stilul de box al boxerului, punctele forte și cele slabe ale acestuia, stilurile de box ale adversarului și punctele lui/ei forte și slabe. Boxerii pot avea beneficii de pe urma tacticii, pentru că, tacticile bune le vor permite acestora să facă un efort fizic mai mic și să nu aplice tehnici de criză. Tacticile nu sunt responsabilitatea exclusivă a antrenorilor. Antrenorii și boxerii pot discuta și pot să-și împărtășească din cunoștințele și experiențele fiecăruia, pentru a construi puncte forte și tactici care se potrivesc boxerilor. Pentru aceste tactici trebuie făcute antrenamente în cadrul ședințelor de antrenament, boxerii urmând să-și aducă aminte de ele și să le aplice în timpul competițiilor. În timpul competiției, antrenorii și boxerii trebuie să-și amintească că trebuie să utilizeze aceste tactici diferite, conform necesităților.

Pentru a se putea corecta aceste tactici în ring:

\*Boxerul trebuie să fie relaxat, nu tensionat

\* Niciodată boxerul nu trebuie să-și subestimeze adversarul sau să fie prea impresionat de acesta

\*Boxerul trebuie să fie încrezător în el, să evite orice manifestare de oboseală și disconfortul

\* Boxerul trebuie să aibă grijă să țină tot timpul mâinile ridicate și corespunzător la situația din ring

\*Boxerul trebuie să țină bărbia în jos, și să-și privească adversarul printre sprâncene

\*Boxerul trebuie să identifice greșelile adversarului și să acționeze în consecință, cât mai repede cu putință

\*Boxerul nu trebuie să facă mișcări inutile, pentru a nu pierde energie

\*Boxerul trebuie să-și păstreze echilibrul, să lovească numai atunci când adversarul este la distanța potrivită și când intuiește o bună oportunitate

\*Boxerul trebuie să înceapă și să termine o combinație cu brațul din față

\*Boxerul trebuie să dea lovituri energice, cu mișcări diferite



\*În timp ce se apără, boxerul trebuie să dea toate loviturile sub formă de contra-atac

\* Boxerul trebuie să se miște de jur împrejur, tot timpul, mai ales atunci când adversarul se pregătește pentru o lovitură

\*Boxerul nu trebuie să uite că și adversarul obosește

\*Boxerul nu trebuie să renunțe și să uite că este nevoie doar de un pumn, pentru a răsturna soarta concursului în favoarea lui

### **2.7.1.BOXUL ÎMPOTRIVA DIVERSELOR TIPURI DE BOXERI**

Antrenorii și boxerii trebuie să fie conștienți de faptul că fiecare boxer are caracteristici diferite și că, pot crește șansele de câștig ale meciului, dacă aplicarea tacticilor față de acești adversari este corectă.

#### **ÎMPOTRIVA ADVERSARULUI ÎNALT**

\*Boxerul trebuie să se miște în ambele părți

\*Boxerul trebuie să tragă brațul drept și să se miște pe o distanță mai mică

\*După ce s-a mișcat pe o distanță mai mică, boxerul trebuie să folosească diferite lovituri la cap, cum ar fi croșeurile și upercuturile.

#### **ÎMPOTRIVA ADVERSARULUI SCUND**

\*Boxerul nu trebuie să facă pași înapoi, în line dreaptă, el trebuie să folosească pașii laterali și să lucreze pe laterale

\*Boxerul trebuie să folosească loviturile de pumni directe și upercuturile

\*Boxerul trebuie să execute mișcările de picioare cu rapiditate

\*Boxerul trebuie să facă un pas înapoi, atunci când adversarul încearcă să lanseze o lovitură, apoi trebuie să inițieze un contra-atac

\*Boxerul trebuie să se miște constant înapoi, pentru a boxa la distanță mare

\*Boxerul trebuie să dea mereu lovituri

- Dacă lovitura ajunge la adversar, boxerul trebuie să continue cu alta

- Dacă lovitură ratează ținta, boxerul trebuie să țintească

#### **ÎMPOTRIVA ADVERSARULUI CARE FOLOSEȘTE CONTINUU LOVITURA DIRECTE DE PUMN**

\*Boxerul trebuie să țină corpul în poziție joasă

\* Boxerul trebuie să se miște sub loviturile directe ale adversarului

\*Boxerul trebuie să se miște repede dintr-o parte în alta

\*Boxerul trebuie să folosească diverse lovituri la corp

#### ÎMPOTRIVA ADVERSARULUI CARE DĂ LOVITURI GRELE

\*Boxerul trebuie să se miște

\*Boxerul trebuie să facă dificilă acțiunea adversarului de a da pumni

\*Boxerul trebuie să lanseze un atac surpriză

\*Boxerul nu trebuie să facă schimb de pumni, trebuie însă să se dea la o parte, imediat.

\*Boxerul trebuie să se miște în jurul ringului, în toate direcțiile

#### ÎMPOTRIVA ADVERSARULUI CARE FOLOSEȘTE CONTRA ATACUL

\*Boxerul trebuie să-și forțeze adversarul/adversara, prin fentări, să dea o lovitură dreaptă, apoi el trebuie să folosească contra atacul

\*Boxerul trebuie să contracareze și el, atunci când adversarul contra atacă

\*Boxerul trebuie să impună un stil ofensiv și să atace în mod constant, pentru a nu-i permite adversarului să contra atace

#### ÎMPOTRIVA ADVERSARULUI CARE ARE O POZIȚIE OPUSĂ

\*Boxerul trebuie să-și forțeze adversarul/ adversara să atace

\*Boxerul trebuie să-și încercuiască adversarul din partea din care acesta din urmă nu vede și să stea departe de brațul dominant

\*Boxerul trebuie să-și țină întotdeauna piciorul din față, în afara piciorului din față al adversarului, astfel se vor evita mai ușor atacurile adversarului

\*Boxerul trebuie să-și folosească mereu brațul din spate pentru a-și proteja capul și trunchiul

\*Boxerul trebuie să atace des cu brațul din față

\*Când atacă, boxerul trebuie să folosească întotdeauna lovituri duble de pumni, cu brațul din spate

## **i. ANTRENAMENT TACTIC PE CORZI ȘI LA COLȚ**

Când este prins pe corzi sau în colț, boxerul trebuie să învețe cum să scape mai repede.

\*Boxerul trebuie să folosească spațiul din interiorul ringului de box, pentru a nu fi prins pe corzi sau în colț

\* Boxerul trebuie să atace dinamic și să încerce să schimbe poziția cu adversarul său

\* Boxerul trebuie să contra atace când dintr-o parte, când din cealaltă

\* Boxerul trebuie să-l determine pe adversar să se îndrepte spre el, apoi să fenteze, pentru a induce în eroare adversarul/adversara, apoi să iasă cât mai repede din colț

## **2.8. ANTRENAMENTUL FĂRĂ ECHIPAMENT**

Multe ședințe de antrenament se pot face fără a avea sală de sport cu echipament sau echipament de antrenament

### **ANTRENAMENT PENTRU REZISTENȚĂ**

\*Alergare pe distanță mare, pe orice fel de suprafață

\*înot

\*Jocuri și interacțiuni

### **ANTRENAMENT PENTRU FORȚĂ**

\*Ridicarea și transportarea de lemn, pietre sau a unui partener

\* Ridicarea pe ramuri de copaci sau pe orice fel de bare

\*Cățărări în copaci

\*Salturi peste obstacole

### **ANTRENAMENT PENTRU VITEZĂ**

\*Alergări pe distanțe scurte(20-60m)-sprinturi

\* Alergare în condiții de dificultate reduse-exp. coborârea de pe un deal

\* Alergare folosind diferite metode de antrenament

\* Exerciții folosind diverse lucruri mici-pietre, pivoți, etc.

\* Sprinturi cu obstacole, de exemplu sprinturi printre copaci

## ANTRENAMENT DE COORDONARE

\*Exerciții de echilibru, exp – a sta într-un picior

\*Jocuri în oglindă( sportivii se imită unul pe altul în mișcări)

\* Exerciții-de exemplu, exercițiul cu răsucirea opusă a brațelor (brațul drept se răsucește înapoi, în timp ce brațul stâng se răsucește înainte și viceversa)

\*Exerciții de echilibru pe pietre sau pe alte obstacole

La fel ca și în cazul antrenamentului din sala de sport, boxerii trebuie să stea acolo unde antrenorii îi pot vedea și le pot observa fiecare mișcare a lor, dar și în imediata apropiere de locul de unde să poată auzi demonstrația și explicarea exercițiilor

### **2.9.MOTIVAREA SPORTIVULUI**

\* Ajutor pentru dezvoltarea respectului de sine

\* Ajutor pentru dezvoltarea încrederii de sine prin mici succese

\* Ajutor pentru dezvoltarea curajului

\* Evidențierea forței sportivului/sportivei

\* Antrenorul trebuie să –i facă cunoscute sportivului/sportivei opiniile pozitive ale colegilor sau ale celor din anturaj

\* Antrenorul trebuie să folosească laudele, dar și evaluările negative, într-un raport de 50:50

\*Trebuie stabilite obiectivele posibil de obținut

\*Trebuie ajustat volumul de muncă, în funcție de capacitățile individuale

\* Trebuie crescut treptat gradul de dificultate al exercițiilor de antrenament

\* Trebuie susținuți moral mai mult sportivii, atunci când nu au suficient succes

\* Trebuie învățați sportivii să folosească înfrângerile ca motivație pentru sporirea eforturilor

\* Trebuie ca sportivul/sportiva să fie antrenat/ antrenată să suporte cu demnitate înfrângerea

\*Antrenorul nu trebuie să renunțe la un sportiv care pierde lupta. Boxerul poate învăța din înfrângeri și câștiga experiență din acestea

\*Antrenorul trebuie să implice familia și prietenii sportivului/sportivei în procesul de antrenament; e bine ca un părinte să fie alături de antrenor, pentru a-l ajuta pe acesta în motivarea sportivului/sportivei

## **2.10. RECUPERAREA**

Recuperarea este o parte foarte importantă a pregătirii, chiar din stadiu de începător. În primele ședințe de antrenament, este mai importantă pentru atleți recuperarea prin somn, relaxare și odihnă activă, decât folosirea unor instrumente și metode speciale.

În cazul în care sportivii își pot maximiza eforturile de recuperare, aceasta îi ajută să aibă o pregătire adecvată, pentru a-și putea atinge țintele în viitor și pentru a obține succesul dorit.

Acestea sunt mijloacele cele mai bune pentru recuperarea boxerilor:

### **SOMNUL**

Somnul este cel mai bun instrument de recuperare pentru orice sportiv, el accelerează procesul de recuperare mai bine decât orice alt instrument de recuperare. 8-10 ore de somn sunt cele mai potrivite pentru boxeri.

### **ODIHNĂ ACTIVĂ**

Odihna activă, cum ar fi înotul, mersul pe jos, tenisul de masă, plimbarea cu bicicleta, cu viteză mică, etc. ar putea ajuta sportivii să se recupereze fizic și psihic.

### **RELAXAREA**

Muzica, privitul la televizor și contactul cu orice altă formă de media, poate ajuta în timpul odihnii, poate ajuta la relaxare, poate reduce tensiunea psihologică și poate crea o atitudine pozitivă.

### **MASAJUL**

Masajul se aplică corpului cu presiune, pentru a relaxa mușchii.

Acesta poate fi aplicat pe tot corpul sau doar pe zonele dureroase. Masajul poate fi făcut fie de alții sau poate fi făcut de sportivul însuși. În cazul aplicării masajului de însuși sau însăși sportiv/sportivă, acesta se poate face doar pe o grupă limitată de mușchi.

Masajul poate fi aplicat fie înainte de luptă, poate fi integrat antrenamentului de încălzire, ca o parte a acestuia, sau poate fi aplicat, după meci, pentru a accelera procesul de recuperare.

Masajul poate fi aplicat în același fel, înainte și după încălzire.

Corect aplicat, masajul poate grăbi procesul de recuperare cu aproximativ 30%

### **SAUNA**

Sauna este o cameră mică sau un loc cu temperaturi cuprinse între 60 -100 grade Celsius.

Ședința într-o saună poate induce relaxarea mușchilor, creșterea fluxurilor sanguine și eliberarea de deșeurii toxice prin piele, odată cu transpirația.

Dar, deși sauna este un loc bun pentru relaxare, ea poate fi și dăunătoare.

Petrecerea unui timp prea îndelungat în sauna, poate produce deshidratarea și accident vascular cerebral.

Cel mai bun mod de a folosi sauna, este de nu a sta mai mult de 15-20 de minute în interior și de a consuma, regulat, în acest interval, apă sau băuturi sportive .

### **PACHET DE GHEAȚĂ**

Aplicarea de pachete de gheață, va contribui atât la menținerea vigoriei sportivului, cât și la menținerea lui în alertă. De asemenea, aplicarea de pachete de gheață va contribui la îndepărtarea oricăror dureri musculare. Avantajul în cazul pachetelor de gheață este că ele pot fi utilizate în momentele de criză, din timpul competiției și luptei . Aplicarea pe partea din spate a gâtului, în intervalul dintre runde, va ajuta boxerului să se recupereze.

## **2.11. EVALUAREA**

### **2.11.1. ȘEDINȚELE DE ANTRENAMENT**

Toți antrenorii trebuie să includă, ca parte integrantă a ședințelor de antrenament, planificarea activității lor. După încheierea activității, antrenorul/antrenoarea trebuie să analizeze și să evalueze în ce măsură au fost atinse obiectivele propuse, pentru a găsi motivul pentru care obiectivul a fost realizat sau a eșuat. Evaluarea este un instrument foarte bun pentru dezvoltarea eficienței antrenamentelor și a abilității de antrenare. Evaluarea nu trebuie să fie o completare a ședinței de antrenament, ea ar trebui folosită și raportată la ședința următoare de antrenament. Astfel ea ajută la o mai bună pregătire a ședinței de antrenament, atât pentru boxeri, cât și pentru antrenor/antrenoare.

Prin urmare, antrenorul trebuie să răspundă la următoarele întrebări:

- \*a fost realizat obiectivul de formare al ședinței?
- \*a fost selectat volumul de muncă adecvat?
- \*au fost exercițiile prea grele sau prea ușoare?
- \*ședința de antrenament a fost organizată în mod corespunzător(echipamentul, grupul, etc)?
- \*au existat răniri în timpul antrenamentului?
- \*Boxerul are o reacție pozitivă sau negativă?
- \*Comunicarea cu boxerii a fost corespunzătoare?
- \*Ședința de antrenament s-a desfășurat conform planificării ?
- \*Ședința de antrenament a fost interesantă?
- \* S-au folosit metode de antrenament propice dezvoltării activității motorii?
- \*Metoda de antrenare a fost corectă pentru tehnicile predate?

### **2.11.2. DEZVOLTAREA TEHNICĂ**

Executarea corectă a tehnicilor este importantă în box. Pentru ca antrenorii să facă o evaluare corectă a tehnicilor unui boxer, el/ea poate folosi o cameră video pentru a înregistra ședința de evaluare.

Evaluarea tehnicilor în stadiile incipiente de formare, este foarte importantă, pentru că boxerii își pot însuși obiceiuri greșite sau o mișcare greșită, pe care antrenorul trebuie să le aibă în vedere pentru corectare, altfel va fi dificil să le corecteze în etapele ulterioare. Deci antrenorul trebuie să acorde o atenție deosebită fiecărei mișcări și să evalueze cu atenție și conștiinciozitate. După evaluare, antrenorul ar trebui să discute problemele boxerului în aplicarea tehnicilor, cu acesta din urmă, să-l învețe pe acesta căile corecte și să-l încurajeze pentru a deveni mai bun.

Când se evaluează tehnica boxerului, antrenorul trebuie să acorde atenție în principal la următoarele:

- \*poziția de box
- \*poziția picioarelor
- \*in poziție de box
- \*pașii de box
- \*poziția brațelor
- \*corecta executare a mișcării brațului când se lovește
- \*apărarea corectă cu brațele
- \*Dacă brațul a fost retras pe același drum, după lovituri
- \*Rotația corpului
- \*Utilizarea corectă a tehnicilor de apărare împotriva diverselor lovituri
- \*executarea corectă a mișcării de apărare

### **2.11.3. DEZVOLTAREA FIZICĂ**

Cu scopul de a evalua dezvoltarea fizică a sportivilor, antrenorul ar trebui să implementeze instrumentele de evaluare. Antrenorul poate efectua simple teste fizice simple. Un astfel de test fizic simplu ar trebui să determine de la bun început stagiile de antrenament, eventual, dacă este posibil, chiar din prima săptămână de antrenament. Evaluarea stării fizice a sportivului, încă de la începutul antrenamentelor, va permite antrenorilor să elaboreze

eficient programele de antrenament. Evaluarea condiției fizice se poate face de 3-4 ori pe an. Evaluarea dezvoltării fizice monitorizează implicit: rezistența, forța, viteza și coordonarea sportivilor. Cu scopul de a obține rezultate precise, metoda de evaluare trebuie să fie aceeași ca și evaluările anterioare. De exemplu, dacă antrenorul a folosit cursa de alergare de 100m , ca metodă de evaluare pentru viteză, într-o evaluare anterioară, cursa de alergare de 100m trebuie să fie aceeași metodă de evaluare pentru viteză și în evaluările ulterioare.

Rezultatele testului trebuie înregistrat și păstrate pentru o lungă perioadă de timp. De preferință până la retragerea sportivului din activitate. Înregistrările acestor rezultate pot fi comparate nu numai cu performanța mai veche a sportivului, dar poate fi de asemenea comparată cu performanțele altor sportivi.

Antrenorul poate analiza rezultatul încercărilor de a găsi punctele forte și punctele slabe ale sportivului, reglând programul de antrenament, după consultarea cu sportivii, pentru a-i motiva și a le păstra interesul

Metode de evaluare a dezvoltării fizice; exemple:

Rezistența

Alergare pe distanță lungă (1km )

Forță

\*Flotări, 1 minut

\* tracțiuni, 1 minut

\*ridicări, 1 minut

Viteză

Alergare pe distanță scurtă (50 de metri )

Coordonare

\*Alergare cu obstacole - de exemplu alergare cu o învelitoare

#### **2.11.4. DEZVOLTARE TACTICĂ**

Datorită naturii acestui sport - boxul, în care sportivii sunt luptători singuri în ring, împotriva adversarului/adversarei, este important pentru boxeri să învețe aspectele tehnice ale boxului. Evaluarea dezvoltării tacticii, poate fi făcută folosind diferite metode. Una dintre metodele de evaluare constă în folosirea metodelor vizuale, ca de exemplu filmele sau înregistrările video. În timpul vizionării, antrenorul poate întreba sportivul/sportiva despre ceea ce crede cu privire la abordările tactice care au fost făcute și care pot fi folosite. Pe lângă metoda vizuală, antrenorul poate evalua dezvoltarea tactică a sportivului prin aruncarea lui/a ei în lupta cu parteneri care folosesc diferite stiluri de box. Lupta sportivului/sportivei fără nicio pregătire tactică, care obligă sportivul/sportiva să-și folosească propriile tactici în timpul luptei, îl ajută pe antrenor să evalueze tacticile folosite de boxer/boxeriță în timpul luptei în raport cu tactici și execuții.

Înainte de efectuarea unei evaluări, antrenorul trebuie să planifice și să pregătească criteriile de evaluare, cum ar fi:

\*Înțelege sportivul pe deplin tacticile care trebuie învățate?

\* A înțeles boxerul repede și corect stilul de box al adversarului?

\*Poate boxerul să facă o modificare a tacticii?

\*Știe boxerul ce tehnici să folosească împotriva adversarului/ adversarei ?

\*Aplică boxerul corespunzător tacticile?

## **CAPITOLUL III**

### **COMPETIȚIA**

#### **3.1. ÎNAINTE DE COMPETIȚIE**

Când este boxerul pregătit să participe la competiție:

- \*Boxerul trebuie înregistrat în competiție cu sprijinul comitetului de organizare
- \*Programul de antrenament al boxerului trebuie ajustat la programul competiției
- \*Antrenorul trebuie să verifice greutatea corporală a boxerului
- \*Antrenorul trebuie să verifice programul competiției și să se familiarizeze cu el
- Antrenorul trebuie să se asigure că boxerul are toate elementele din echipament necesare pentru competiție, care include:
  - \*Înregistrarea și documentele aferente
  - \*Uniforma (maieuri albastre și roșii și șorturi)
  - \*Ghete de box și șosete
  - \* Cochilie de protecție pentru bărbați și protector de sâni pentru femei
  - \*proteze
  - \*Prosoape de șters, sticlă de apă personală
  - \*trening și geantă pentru echipament
  - \*Bandaje
  - \*Cască de protecție și mănuși de box (cu excepția cazului prevăzut de Comitetul de organizare)

#### **\*ÎNREGISTRAREA ȘI DOCUMENTELE**

În conformitate cu regulile tehnice AIBA și cele competiționale, boxerul trebuie să posede următoarele trei documente, pentru a putea participa la orice eveniment aprobat de AIBA:

- Pașaport
- Cartea de înregistrare a boxerului emisă de Federația Națională
- Cardul de acreditare la competiție

#### **UNIFORMA**

În timpul competiției, boxerii sunt obligați să poarte maieuri roșii sau albastre și șorturi, conform culorii colțului lor.

Dacă maieul și șorturile sunt de aceeași culoare, linia de centură trebuie clar indicată, iar șorturile nu trebuie să depășească lungimea genunchiului

#### **GHETE DE BOX ȘI ȘOSETE**

Ghete ușoare sau pantofi fără cuie sau tocuri, șosete. O genunchieră moale este acceptată, dar nu din metal sau plastic tare.

#### **PROTEȚIA**

Bărbații din competiție vor purta o cochilie de protecție în timpul tuturor meciurilor, la care se poate adăuga și un suspensor.

Femeile din competiție vor purta un protector de sâni și un protector pubian.

#### **PROTEZA/APĂRĂTOARE CAUCIUCATĂ**

O proteză dentară trebuie să fie purtată în orice competiție. Protezele trebuie să fie potrivite ca formă, dar nu sunt permise apărătoarele/protezele cauciucate complet roșii sau parțial roșii. Pentru mai multe detalii vă rugăm să consultați Anexa F: regulile tehnice și competiționale AIBA.

#### **EXAMENUL MEDICAL**

Toți boxerii care participă la competițiile aprobate de AIBA, trebuie să fie considerați apti pentru a concura și vor fi examinați de un medic oficial desemnat înainte de concurs.

Antrenorul trebuie să fie informat din timp de examinarea medicală și de locul unde are loc, conform deciziei comitetului de organizare. În ziua examenului medical trebuie să se radă pe față.

#### **CÂNTARUL GENERAL**

Trebuie verificată greutatea boxerului, înainte ca ea sau el să participe la ședința de cântărire generală. Un cântar poate sta la dispoziția participanților, la intrare, înainte de a intra la cântărirea generală. Toți boxerii care participă la competițiile aprobate de AIBA trebuie să participe la procesul de cântărire din dimineața din prima zi de concurs. La cântărirea generală, greutatea cu care este înregistrat boxerul nu trebuie să depășească valoarea maximă a clasei de greutate la care participă boxerul, dar nici să fie sub nivelul minim din clasa lui.

Boxerii sunt de asemenea obligați să se cântărească în fiecare zi în care urmează să boxeze, pentru a se verifica dacă greutatea reală a boxerului nu a depășit sau nu este sub categoria lui de greutate.



Cu ocazia multor evenimente, cântărirea are loc imediat după examenul medical. Cu toate acestea, cântărirea zilnică poate avea loc în locații diferite. Antrenorul trebuie să cunoască ora și locul unde urmează să se facă cântărirea generală și cea zilnică.

#### **TRGEREA LA SORTI OFICIALĂ**

Tragerea la sorti oficială pentru competițiile aprobate de AIBA va avea loc la scurt timp după ce medicul oficia termină examinarea generală și după ce cântărirea generală oficială s-a încheiat. Tragerea la sorti trebuie finalizată cu cel puțin 3 ore înainte de prima luptă din prima zi a competiției. Sistemul computerizat de tragere la sorti este folosit în toate competițiile AIBA aprobate și programarea confruntărilor va fi stabilită în funcție de rezultatul tragerii oficiale. Antrenorul trebuie să participe la tragerea oficială, pentru a confirma dacă boxerul este înscris la categoria de greutate corectă și să se asigure de rezultatul tragerii la sorti și de programarea meciului. Rezultatul tragerii la sorti trebuie înregistrat de antrenor și apoi informați boxerii.

#### **SELECTAREA CAPILOR DE SERIE, ÎN CADRUL TRAGERII OFICIALE LA SORTI**

Pentru a asigura soliditatea completă a tragerii la sorti și pentru a evita ca cei mai buni boxeri din Campionatul Mondial de Box să se întâlnească deja încă din primele tururi, în cadrul tragerii la sorti pot fi stabilite sau hotărâte unele amânări de intrare în concurs și capii de serii pentru fiecare competiție diferită AIBA, după cum urmează:

\*Campionatele Mondiale

- Opt capi de serie, pentru fiecare categorie de greutate, la Campionatul Mondial de Elită, bărbați.

\*Jocurile Olimpice

- Un număr de maximum doi capi de serie, în cazul în care există mai puțin de 16 participări la respectiva categorie de greutate

- Un număr de maximum 4 capi de serie, în cazul în care sunt 16, până la 31 de participări, la respectiva categorie de greutate

- Un număr de maximum 8 capi de serie, în cazul în care sunt 32, până la 63 de participări, la respectiva categorie de greutate

\*Campionatele Confederației

- Un număr de maximum 2 capi de serie, în cazul în care există mai puțin de 16 participări la respectiva categorie de greutate

- Un număr de maximum 4 capi de serie, în cazul în care sunt 16, până la 31 de participări, la respectiva categorie de greutate

- Un număr de maximum 8 capi de serie, în cazul în care sunt 31, până la 63 de participări, la respectiva categorie de greutate

Pentru competițiile aprobate de AIBA, selectarea capilor de serie, în cadrul procedurii de tragere oficială la sorti, va fi controlată de AIBA

#### **PROCEDURI DE TRAGERE LA SORTI**

Când numărul de boxeri este de 4, 8, 16,32,64,128 sau orice putere mai mare de 2, ei se vor întâlni în perechi, în ordinea trasă, că și în Diagrama 1, pentru 8 boxeri.

Pentru a se stabili ordinea intrării capilor de serie se vor selecționa cei mai buni din Campionatul Mondial de Box AIBA

#### **DIAGRAMA 1**

1 rundă	runda a 2 a	Finala	Câștigătorul
A	A		
B		D	
C	D		
D			D
E	E		
F		E	
G			

## H

### H

Când numărul de boxeri nu este par (o putere a lui 2), trebuie să existe sportivi scutiți de intrarea, „liberi”, în primul tur.

Numărul celor „liberi”, în primul tur este egal cu diferența dintre următorul cel mai mare număr par și numărul de boxeri (exemplu cu 17 boxeri:  $32 - 17 = 15$  sportivi „liberi”)

. În funcție de numărul de capi de serie, așa cum s-a arătat mai sus în capitolul **SELECTAREA CAPILOR DE SERIE, ÎN CADRUL TRAGERII OFICIALE LA SORTI**, capi de serie de top 2 și 4 vor intra în concurs după cum se arată în Diagrama 2 și Diagrama 3 (exemplu 1 cap de serie, 2 capi de serie 3, capi de serie, 4 capi de serie)

- Numărul 1, plasat în partea de sus a ordinei trase la sorți
- Numărul 2, plasat în partea de jos a ordinei trase la sorți
- Numărul 3, plasat în jumătatea de sus, a părții de sus, a ordinei trase la sorți
- Numărul 4 plasat în jumătatea de jos, a părții de sus a ordinei trase la sorți
- Numerele de la 5 până la 8 sunt desemnate de un grup independent de observatori, prin tragere la sorți, pentru restul până la 8, așa cum se poate vedea în Diagrama 2 și Diagrama 3 (ex. 5-8 capi de serie)
- Locurile rămase vor fi completate cu boxerii care nu sunt capi de serie, identificați aleatoriu de sistemul computerizat

#### **DIAGRAMA 2**

#### **DIAGRAMA 3**

#### **DIAGRAMA 3 (transfocare A)**

#### **DIAGRAMA 3 (transfocare B)**

### **3.2 ÎN TIMPUL COMPETIȚIEI**

#### **3.2.1. ÎNAINTE DE MECI**

În ziua meciului, antrenorul trebuie să se asigure că boxerii participă la examinarea medicală și la cântărirea zilnică. Antrenorul trebuie de asemenea să se asigure că boxerul are cu el tot echipamentul personal, inclusiv maieurile, (roșu și albastru, în cazul în care se schimbă colțurile, înainte de meci) și șorturile. Este benefic pentru boxer, fie el sau ea, să sosească cu o oră înainte la locul de concurs, acolo unde se va desfășura meciul de box. La sosirea la locul competiției, antrenorul trebuie să se asigure că programarea competiției a rămas aceeași cu cea pe care el sau ea o are. În unele cazuri, ordinea de concurs poate fi modificată, fără notificare. După confirmarea programului de concurs, antrenorul va ridica casca, mănușile de box și bandajele de la masa de verificare a echipamentului, dacă sunt considerate ca disponibile de comitetul de organizare.

Echipamentul odată ridicat, echiparea trebuie făcută cu 20-30 de minute înainte de meci.

#### **CASCA**

La toate competițiile aprobate de AIBA, boxerii trebuie să poarte o cască. Căștile ar trebui să fie de aceeași culoare ca și colțul lor. La toate competițiile aprobate de AIBA, comitetul de organizare asigură căștile.

#### **MĂNUȘILE DE BOX**

La toate evenimentele AIBA, boxerii trebuie să poarte mănuși de box care sunt confecționate de posesori de licențe, aprobate de AIBA.

Mănușile trebuie să fie de aceeași culoare ca și colțul lor. În cazul în care comitetul de organizare pune la dispoziție mănușile de box, boxerii nu au voie să poarte mănușile proprii.

#### **BANDAJELE**

Pentru toate cele trei competiții de 3 stele, comitetul de organizare va pune la dispoziție bandaje pentru fiecare meci. Bandajele pot fi luate de la masa de verificare a echipamentului. Bandajele pot fi aplicate în vestiar, în prezența Invitatului Oficial al Federației și trebuie controlate și marcate, la masa de verificare a echipamentului, de un Manager Oficial de Echipament.

Dacă bandajele nu sunt puse la dispoziție de comitetul de organizare, boxerul, fie el sau ea, își va folosi propriile bandaje.

Un bandaj nu trebuie să fie mai lung de 4,5m(14,76 picioare) și nici mai scurt de 2,5m(8,2

picioare). Bandajul va avea o lățime de 5,7 cm. (2 1/4 inci). El va fi confecționat din material elastic și va avea un sistem de prindere, aprobat de AIBA.

### **OBIECTE INTERZISE**

Orice alt obiect, în afară de uniformă, cască, mănuși de box, ghete și bandaje, nu este permis în timpul meciului. În categoria obiectelor interzise intră de asemenea: body piercing și accesorii corporale, care nu pot fi purtate în timpul meciului.

### **ÎNCĂLZIREA**

Până când boxerul atinge un nivel ridicat, antrenorul trebuie să rămână alături de boxer și să-l ajute să se încălzească corespunzător, înainte de meci. Antrenorul trebuie să asigure progresul continuu competițional și să desfășoare activități de încălzire corespunzătoare. Unele dintre activitățile de încălzire, înainte de meci, sunt:

\*Stretching

\*exerciții de gimnastică

\*boxul cu umbra

### **3.2.2. ÎN TIMPUL MECIULUI**

După cum s-a menționat în Capitolul 1, când antrenorul intră cu boxerul în spațiul de desfășurare (FOP), el va fi menționat cu un secund. Ca secund, el/ea sta în colțul atribuit, monitorizând performanțele boxerului și-l va asista pe boxer între reprize. Secundul va monitoriza evoluția meciului. Secunzilor le este permis să aibă un prosop și, în cazul în care consideră că boxerul este inapt să mai boxeze sau este **pedepsit** de boxerul advers, el/ea va retrage boxerul prin aruncarea prosopului în ring. Cu toate acestea, secundul nu-l va retrage niciodată pe boxer, în timp ce arbitrul numără. Când sună gongul, indicând sfârșitul rundei, secundului îi este permis să vină la platformă și într-una din cele două secunde, poate intra în ring pentru a asista boxerul. Asistarea boxerului între runde poate include:

\*Boxerul stă așezat în colțul său și respiră adânc

\*Verificarea stării fizice a boxerului și asigurarea că el/ea este apt să continue următoarea rundă

\*Consilierea cu tact, pe scurt, dar clar și într-o manieră ușor de înțeles.

\*Încurajarea boxerului

\*Asigurarea unei bune recuperări, prin:alimentarea cu apă, plasarea de pachet de gheață pe ceafa boxerului și ventilarea cu prosopul, pentru a reduce temperatura corpului.

Înainte de începerea următoarei runde, secunzii trebuie să facă un pas înapoi. Ei nu vor mai rămâne pe platformă. De asemenea, înainte de începerea rundei, totul (găleți, bureți, prosoape, etc.) va fi îndepărtat de pe platformă.

### **NEPREZENTAREA**

În cazul oricărei neprezentări, boxerul trebuie să fie în ring, complet echipat de box. Boxerul trebuie să urmeze în ring aceeași procedură ca și când adversarii săi ar fi ring.

### **3.2.3. DUPĂ MECI**

La sfârșitul rundei finale, secundul scoate mănușile, casca și proteza boxerului. Felicită boxerul pentru efortul lui/ei.

### **STRÂNGEREA MÂINII**

După ce rezultatul meciului a fost comunicat de arbitru, boxerii pot merge la colțul adversarului; la fel și secunzii, care vor strânge mâna sportivului adversar, ca o dovadă de sportivitate și rivalitate prietenoasă, în conformitate cu Regulamentul de box.

### **IEȘIREA DIN SPAȚIUL DE DESFĂȘURARE (FOP)**

\*La ieșirea din ring, secundul și boxerul vor fi direcționați spre Zona Mixtă.

\*Înainte de a părăsi spațiul de desfășurare, boxerul, care a pierdut, își va ridica certificatul de box.

\* După ce iese din spațiul de desfășurare, boxerul se va plimba prin Zona Mixtă. Aceasta este zona dedicată presei.

\*Imediat ce trece de Zona Mixtă, boxerul, el/ea, trebuie să viziteze cabinetul medical, înainte de a se întoarce la vestiar, chiar dacă nu sunt leziuni vizibile.

Oricare ar fi rezultatul meciului, antrenorul trebuie să aștepte mai multe ore, sau până a doua zi, pentru a discuta cu boxerul performanțele. În acest moment antrenorul trebuie să se concentreze mai mult asupra aspectelor legate de sănătatea boxerului decât pe performanță.

### **3.3 DUPĂ COMPETIȚIE**

Un antrenor, el/ea, trebuie să creeze o atmosferă pozitivă, în sala de antrenament și în timpul antrenamentului. De asemenea, un antrenor trebuie să se concentreze asupra emoțiilor boxerului, mai mult decât el/ea. Dacă boxerul este dezamăgit de rezultatul competitiv, antrenorul trebuie să stea cu boxerul și să se asigure că emoțiile lui/ei sunt ținute sub control și că ele nu afectează atmosfera generală sau creează o atmosferă negativă în sala de sport, în timpul antrenamentelor. Antrenorul trebuie să încurajeze boxerul ca să se pregătească pentru evaluarea performanțelor lui/ei competiționale. Analiza meciurilor trebuie făcută, fără a ține cont de emoțiile boxerilor, pentru că, atunci când antrenorul ține cont de emoțiile boxerului, antrenorul nu mai poate evidenția anumite lucruri pe care boxerul le-a făcut greșit.

Când se analizează meciurile, cu boxerii, trebuie acordată o atenție deosebită la întrebări ca:

\*Care au fost tehnicile și abilitățile cel mai mult folosite?

\*Care au fost tacticile folosite și cum au fost ele implementate de boxer?

\*Care au fost abilitățile de apărare, defensive, folosite în timpul atacului adversarului?

\*Care a fost motivația pentru rezultatul meciului?

### **3.4. REGULAMENTE ȘI REGLEMENTĂRI**

#### **3.4.1. CLASIFICARE DUPĂ VÂRSTĂ**

‘Vârsta unui boxer este determinată de anul lui/al ei de naștere

\*Băieții și fetele, cu vârsta cuprinsă între 15-16 ani, sunt clasificați la categoria “Boxeri Junior”

\*Băieții și fetele, cu vârsta cuprinsă între 17-18 ani, sunt clasificați la categoria “Boxeri Tineret”

\*Băieții și fetele, cu vârsta cuprinsă între 19-34 ani, sunt clasificați la categoria “Boxeri Elită”

#### **3.4.2. CATEGORII ÎN FUNCȚIE DE GREUTATE**

##### **Pentru bărbați la categoriile „Elită” și „Tineret”**

<b>Categoriile de greutate</b>	<b>greutate minimă (kg)</b>	<b>Greutate maximă (kg)</b>
Light Fly /semi-muscă	46	49
Fly /muscă	49	52
Bantam/cocoș	52	56
Light/semiușoară	56	60
Light Welter/ ușoară	60	64
Welter semimijlocie	64	69
Middle /mijlocie	69	75
Light Heavy/ semigrea	75	81
Heavy /grea	81	91
Super Heavy-super grea	91	

##### **Pentru femei la categoriile „Elită” și „Tineret”**

<b>Categoriile de greutate</b>	<b>greutate minimă (kg)</b>	<b>Greutate maximă (kg)</b>
Light Fly /semi-muscă	45	48
Fly /muscă	48	51
Bantam/cocoș	52	56
Feather/pană	54	57
Light/semiușoară	57	60
Light Welter/ ușoară	60	64
Welter semimijlocie	64	69
Middle /mijlocie	69	75
Light Heavy/ semigrea	75	81
Heavy /grea	81	

##### **Pentru băieții și fete categoria “Boxeri Junior”**

<b>Categoriile de greutate</b>	<b>greutate minimă (kg)</b>	<b>Greutate maximă (kg)</b>
<b>Pin</b>	-	46
Light Fly /semi-muscă	46	48
Fly / muscă	48	50
Light Bantam/semicocoș	50	52

Bantam/cocoș	52	54
Feather/pană	54	57
Light/ semiușoară	57	60
Light Welte/ușoară	60	63
Welter/ semimijlocie	63	66
Light Middle/mijlocie mică	66	70
Middle/mjlocie	70	75
Light Heavy/semigrea	75	80
Heavy/grea	80	

### 3.4.3 ELIGIBILITATEA BOXERILOR

\*Oricare boxer care participă la competițiile organizate de AIBA trebuie să fie cetățean al uneia din țările a căror Federație Națională participă la astfel de competiții.

\*Dacă un sportiv are dublă naționalitate sau mai multe, boxerul va selecta numai una din Federațiile Naționale, pentru a participa la competițiile aprobate de AIBA

\*Din momentul în care boxerul alege o Federație Națională, el nu se înscrie la nicio competiție aprobată de AIBA, pentru echipa Federației Naționale schimbate, timp de 3 (trei) ani.

### 3.4.4 DURATA ȘI NUMĂRUL DE RUNDE

	RUNDE	MINUTE	PAUZA DINTRE RUNDE
„Elită” bărbați și „Tineret” băieți	trei(3)	trei(3)	unu(1)
„Elită” femei și „Tineret” fete	patru(4)	două(2)	unu(1)
„Junior”	trei(3)	două(2)	unu(1)

### 3.4.5. DECIZIA

- \* Învingător la puncte
- \* Învingător prin retragere
- \* Învingător prin oprirea meciului de către arbitru (RSC)
- \* Învingător prin descalificare
- \* Învingător prin knockout
- \* Învingător prin RSCH
- \* Învingător prin neprezentarea adversarului
- \* Meci nedisputat

### 3.4.6. FAULTĂRI, LOVITURI NEPERMISE

- \* Lovirea sub centură, ținerea, punerea de piedică, lovirea cu genunchiul sau piciorul
- \* lovirea cu capul, umărul, antebrațul, cotul, strangularea adversarului și apăsarea feței adversarului cu brațul sau cotul, apăsarea capului adversarului înapoi peste corzi.
- \*lovirea cu mânușa deschisă, lovirea cu partea interioară a mânușii, lovirea cu încheietura sau latul mâinii.
- \* lovirea spatelui adversarului și, în special, orice lovitură pe ceafă sau pe spatele capului,lovirea în zona rinichilor.
- \* loviturile cu piruetă.
- \* atacuri prin ținerea de corzi sau folosind neregulamentar corzile
- \* sprijinirea, îmbrățișarea și împingerea într-un cinci
- \* atacarea adversarului întins pe podea sau care este pe cale de a se ridica
- \*ținerea, ținerea și lovirea sau împingerea și lovirea.
- \* ținerea sau blocarea brațului sau capului adversarului sau împingerea unui braț pe sub brațul adversarului.
- \* fentă sub nivelul centurii adversarului într-un mod periculos pentru adversar.
- \*apărarea complet pasivă, printr-o dublă acoperire și căzând intenționat, alergând sau întorcând

intenționat spatele pentru a evita o lovitură

- \*comportament nepotrivit, agresiv sau jignitor pe timpul unei reprizei
- \* neexecutarea pasului înapoi când se comandă „break”/ pauză sau încercarea de a lovi adversarul imediat după ce arbitrul a dat comanda de „break”/ pauză
- \*asaltarea sau comportamentul agresiv, în orice moment, față de un arbitru.
- \*. scuirea protezei
- \* ținerea brațului drept în față, cu scopul de a obstrucționa vederea adversarului.

### **3.4.7. SECUNZII**

- \*Fiecare boxer are dreptul de a avea doi(2) secunzi
- \*Secunzii trebuie să fie antrenori care sunt calificați în Federațiile lor Naționale și trebuie să urmeze și să respecte regulile și regulamentele AIBA.
- \*Doar un singur secund (1) poate intra în ring, în perioada de repaus, dintre reprize
- \* Când începe runda, secundului nu îi este permis să rămână pe platforma ringului. El/ea este de asemenea obligat să îndepărteze gălețile, bureții, prosoapele de pe platformă
- \*Oricare secund care încurajează sau incită spectatorii, în orice fel, va fi eliminat de la locul de desfășurare și nu i va mai permite să activeze ca secund, în timpul meciului.
- \*Dacă infracțiunea se repetă, secundul va fi eliminat din concurs
- \*Utilizarea oricărui dispozitiv de comunicare la locul de desfășurare, cum ar fi, telefoane, walkie-talkie, telefoane inteligente, căști, aparate radio pe unde scurte, etc., este interzisă

## **CAPITOLUL IV**

### **ASPECTE ADIȚIONALE**

#### **4.1. MEDICAL**

##### **4.1.1. LEZIUNI**

Leziunile pot apărea în orice moment al zilei, oriunde. Se poate întâmpla în timpul antrenamentului sau în timpul competiției. În timpul competiției, medicii de ring și personalul medical vor avea imediat grijă să protejeze leziunile boxerului, dar, cu toate acestea, revine antrenorului responsabilitatea de a avea grijă și de a proteja boxerul de leziuni și de asemenea, și aceea de a oferi un tratament de prim-ajutor, în cazul accidentelor care au loc în timpul antrenamentului.

##### **Tipuri de leziuni în box:**

- \* Sângerări nazale
- \* Fracturi nazale
- \* Maxilar fracturat
- \* Fractura Box
- \* Fractura Stave Bennett
- \*Leziuni intraorbitale
- \* Leziuni peri orbitale
- \*Rănire
- \*Hematom
- \* Tumefiere facială
- \*Inflamarea urechii
- \* Timpan perforat
- \*Comoție

##### **4.1.2. PREVENIREA LEZIUNILOR**

Cu scopul de a preveni leziunile, primul, și cel mai important lucru pe care un antrenor trebuie să îl facă, este acela de a oferi un mediu sigur pentru antrenament. De asemenea, următoarele criterii pot ajuta boxerii la evitarea rănilor în timpul antrenamentelor sau competițiilor:

- \*Folosirea conform regulamentului, a echipamentelor și dotărilor sălii de antrenament
- \* Dacă echipamentul este uzat sau are piese lipsă, nu trebuie folosit!
- \* În timpul antrenamentului tehnic, cu partener, este obligatoriu ca boxerul să fie complet îmbrăcat, să poarte cască, protectoare, pantofi de antrenament, etc.
- \* Când luptă, în timpul antrenamentului, boxerul trebuie să poarte o cască care acoperă cea

mai mare parte a capului și mănuși de box mai mari (16oz, de ex.)

\* În timpul confruntării, partenerul de luptă trebuie să aibă aceeași dezvoltare fizică, aceleași abilități sportive ca și boxerul și să se bazeze pe aceleași obiective de luptă.

\*Boxerul trebuie să fie bine încălzit înainte de antrenament și competiție.

\*Boxerului trebuie să i se acorde suficient timp pentru refacere înainte și după antrenament și concurs.

\* Pentru prevenirea rănirii, boxerul trebuie uns pe față cu creme grase sau vaselină, înainte de luptă.

#### **4.1.3. TRATAMENT PENTRU LEZIUNI MINORE**

În cazul în care leziunile sunt mai severe, decât niște mici tăieturi sau lovituri, antrenorul trebuie să solicite asistență medicală de urgență, înainte de efectuarea oricărui tratament de prim ajutor.

#### **Sângerare nazală**

\*Sportivul trebuie să stea drept și să încline ușor capul înainte.

-Nu trebuie să încline capul pe spate. Acest lucru poate să provoace o scurgere de sânge pe gât și înghițirea sângelui.

\* Sportivul trebuie să respire pe gură.

\*Trebuie aplicat o pungă de gheață pe nas, obraji și gât (gheața rece va opri sângerarea și inflamarea).

Trebuie apăsat cu degetul mare și cel arătător, zona care apare gri, în imaginea de mai jos, timp de 1-20 minute.

#### **Contuzie**

\*Trebuie aplicată pungă de gheață sau gheață în zona cu contuzie, pentru aproximativ 20 de minute, pentru a accelera vindecarea și pentru a reduce inflamația. După o pauză scurtă, procedeuul poate fi repetat.

Nu se aplică gheață direct pe piele. Pungă cu gheață trebuie învelită într-un prosop sau o pânză.

#### **Rană**

\*Rana trebuie bine curățată cu dezinfectanți sau alte substanțe similare.

\*Trebuie aplicat bandaj.

#### **Entorsă**

\*sportivul trebuie așezat jos, pe teren plat

\*Trebuie ridicată zona cu entorsă.

\*Trebuie aplicată gheață sau o pungă cu gheață pe partea vătămată.

- Nu se aplică gheață mai mult de 20 de minute, continuu.

\*Se folosește bandaj elastic, pentru a bandaja zona lezată, apoi se suprapune bandajul elastic parțial, peste jumătate din lățimea bandajului. Trebuie avut grijă ca bandajul să fie lejer și să nu strângă circulația sângelui. Dacă zona luxată devine rece, albastră sau se simt furnicături, trebuie refăcut bandajul.

#### **Fractură**

\*Dacă fractura pare severă, trebuie chemată asistența medicală sau persoana trebuie transportată la camera de gardă.

\*Sportivul trebuie așezat jos, pe teren plat.

\*În cazul în care există o hemoragie, trebuie aplicată presiune pe zona de sângerare, înainte de punerea atelei.

\*Pentru braț rupt sau oasele piciorului rupte se pune o atelă (din lemn, plastic, metal sau alte materiale rigide), căptușită cu tifon, în zona fracturată, pentru a bloca mișcarea.

\*Înfășurați atela din zona fracturată, folosind bandajul, apoi ridicați zona fracturată.

\*Trebuie transportați sportivii la camera de gardă sau trebuie așteptat până când ajunge personalul medical.

#### **Comoție cerebrală**

\*Aplicați pungă de gheață sau gheața pe zona afectată.

-Nu se aplică gheață direct pe piele. Pungă cu gheață trebuie învelită într-un prosop sau pânză.

- \*Trebuie aplicată gheață timp de 20-30 de minute.
- \* Sportivii trebuie transportați la camera de gardă.
- \*Atenție la semnele de avertizare, în cazul unei comoții mai grave:greață, vărsături, confuzie, amețeală!

În acest caz, sportivul trebuie transportat de urgență la spital sau trebuie sunat pentru asistență medicală.

#### 4.1.4. TRATAMENT PENTRU LEZIUNI GRAVE

În orice situație, în care, în timpul antrenării, are loc o accidentare gravă, antrenorul trebuie să sune imediat la numărul de urgență. Până când sosește personalul medical de urgență, antrenorul trebuie să rămână tot timpul cu boxerul rănit și să nu aplice niciun tratament sportivului.

În cazul unei prăbușiri la pământ, în timpul antrenamentului:

- \*Sportivul trebuie așezat într-o poziție confortabilă și sigură.
- \*Trebuie scoasă proteza din gură și ținut capul într-o poziție sigură, (*ar trebui, poate, adăugată ilustrarea poziției sigure*).
- \*Trebuie aplicați bureți reci la frunte și gât.
- \*Trebuie îndepărtată cu grijă casca.
- \*Dacă boxerul suferă o comoție, în urma prăbușirii la pământ, această situație trebuie consemnată în jurnalul antrenorului.
- \*Antrenorul trebuie să-l însoțească pe boxer când se prezintă la doctor și să verifice dacă el/ea este într-o stare satisfăcătoare.
- \*Boxerul trebuie să mai facă încă un control medical, în conformitate cu regulile și reglementările competiționale AIBA.

#### 4.2. NUTRIȚIA

- \*Scopul principal al dietei este de a furniza energia adecvată pentru recuperare și refacerea rapidă și eficientă a țesuturilor musculare, fără îngreșare.
- \*Cea mai bună strategie este aceea de a crea o strategie alimentară, pentru tot parcursul anului, care să includă și controlul greutății, astfel încât boxerul să nu ia mai mult de 10 % în greutate, față de greutatea lui competițională
- \*Se recomandă să se mănânce la aproximativ fiecare 3-4 ore, minimum 4 mese/zi, la intervale regulate
- \* Se recomandă să se bea apă sau o băutură pentru sportivi, pentru a menține o hidratare corespunzătoare, mai ales în timpul antrenamentelor.
- \*Nu se recomandă băuturile gazoase sau limonadele, pentru că aceste băuturi, pot conține nu numai apă sau anumiți carbohidrați, dar pot fi de asemenea sursa unei mare cantități de carbohidrați inutili.
- \* Nu trebuie uitate minerale și vitaminele
- \* Planul dietelor trebuie să conțină o mare varietate de alimente și să țină cont de grupele de alimente de bază. Aceasta este cea mai bună soluție pentru obținerea de substanțe nutritive necesare.
- \* Dieta pentru sportivii tineri trebuie să se bazeze pe o selecție adecvată de elemente nutritive ca de exemplu:
  - carbohidrați - orez brun, paste din făină integrală, fulgi de ovăz, pâine din făină integrală, legume, fructe și cartofi
  - Proteine - tofu, ouă, pește, carne de pui, carne de vită, de porc și brânză de vaci cu 50% grăsimi.
  - Grăsimi - unt, semințe, nuci, pește de mare, uleiuri vegetale și uleiuri de măsline
  - Vitamine-legume, fructe și alte produse, bogate în vitamine, cum ar fi: C, B, D, A, K
  - Minerale - sodiu, potasiu, magneziu și fier
- \* Este recomandat ca, pentru sportivi, dieta lor să se alcătuiască pe baza următoarelor raporturi (calorii):
  - 55 % din carbohidrați
  - \* 1 g de carbohidrați = 4 calorii



- \*Pe baza unui consum de 2000 de calorii, 1.100 de calorii obținute din carbohidrați
- \* 1.100 de calorii = 275 grame
- 15 % proteine
- \*Aportul zilnic de proteine: 1,6 - 1,8 g/ 1 kg de greutate corporală
- 30 % grăsimi
- \* 1 gram de grăsime = 9 calorii
- \* Pe baza unui consum de 2000 de calorii, 600 de calorii obținute din grăsimi
- \* 600 de calorii = aproximativ 66-67 grame
- \* Trebuie încercat să se consume suplimentar de la 300 până la 500 calorii, mai mult față de nivelul de greutate menținut în timpul antrenamentului.
- \*Trebuie să se bea lapte degresat, fără grăsimi, sau cu procent redus de grăsimi.
- \*Trebuie crescute proteinele până la 2g/1 kg masă corporală
- \* În extra sezon de antrenament și competiții, boxerii trebuie să se străduiască fie să crească masa musculară, dacă e redusă, fie să-și îmbunătățească condiția fizică.

#### **ÎNAINTE ȘI DUPĂ ȘEDINȚA DE ANTRENAMENT**

- \* Cu 30 - 40 de minute înainte de antrenament, trebuie să se consume 30-40 grame de carbohidrați și 20 de grame de proteine.
- \* În timpul antrenamentului și imediat după, trebuie să se consume băuturi sportive sau băuturi care conțin carbohidrați și proteine, pentru a evita deshidratarea și, de asemenea, pentru a preveni scăderea nivelului de glucoza din sânge și pentru a ajuta la menținerea rezervelor de glicogen din corp.

#### **4.3. MONITORIZAREA GREUTĂȚII**

În timpul competiției, greutatea corporală a boxerilor îi poziționează la categoriile de greutate corespunzătoare. În multe cazuri, boxerii încep să-și controleze greutatea corpului, cu câteva zile înainte de a începe competiția; astfel de obiceiuri pot fi riscante pentru buna stare fizică a boxerului și, în plus, există de asemenea riscul ca boxerul să nu fie capabil să atingă greutatea corespunzătoare.

Este esențial ca antrenorul să monitorizeze constant greutatea boxerului și să-l ajute, pentru ca el/ea să-și mențină greutatea până la competiție.

- \* Înainte și după fiecare ședință de antrenament sau competiție, va fi măsurată greutatea corporală, pentru a evalua impactul antrenamentului asupra greutății corporale.
- \* Este periculos să se reducă greutatea corporală prin deshidratare sau dietă accidentală.
- \* Antrenorul trebuie să monitorizeze consumul de lichide al boxerului și să-l ajute, pe el / pe ea ca să consume o suficientă cantitate de lichid în timpul antrenamentului.
- \* Pentru că pierderea în greutate poate provoca boxerului disconfort: obosește repede și ușor, antrenorul trebuie să propună un plan de mese adecvat, care să conțină ce și cât ar trebui să mănânce boxerul, la ce interval de timp și cât de frecvent.
- \* Dacă boxerul vrea să crească în greutate și să-și crească masa corporală, pentru a concura la o categorie de greutate superioară, antrenorul va propune un plan de alimentație cu un aport caloric mai mare.

\*Sportivii trebuie să reducă aportul de alimente nesănătoase, ca de exemplu: băuturile răcoritoare, uleiurile, untul, dulciurile, prea multă cafea și ceai, pâinea albă, mâncarea tip fast-food.

\*Planul de alimentație trebuie să se bazeze pe fructe / legume, orez, carne slabă, băuturi naturale, paste, cereale

#### **4.4. EDUCAȚIA ANTI-DOPING**

Programul anti-doping AIBA încearcă să păstreze ceea ce este intrinsec valoros pentru sport. Această valoare intrinsecă este adesea menționată ca "spiritul sportului". Aceasta este și esența spiritului olimpic, acesta este modul în care se joacă cu adevărat.

Dopajul este în mod fundamental contrar spiritului sportului.

Prin urmare, AIBA a acceptat în 2009 să revizuiască Codul mondial anti-doping.

Reglementările anti-doping sunt adoptate și implementate într-un mod profesionist și AIBA va continua eforturile sale de a eradică dopajul în sportul de box.

##### **4.4.1. TESTUL DE DOPING, ÎN TIMPUL CONCURSULUI**

Toți sportivii aflați sub jurisdicția unei Federații Naționale sunt supuși în timpul concursului

testării AIBA; Federația Națională a sportivului, precum și orice altă organizație anti-doping sunt responsabile pentru testarea sportivului în competiție sau la evenimentele la care acesta participă.

\* În cadrul evenimentelor aprobate de AIBA, AIBA este organizația responsabilă pentru testare.

\* În cazul celorlalte evenimente, Comitetul local de organizare este responsabil de testare.

#### **ALEGEREA SPORTIVULUI PENTRU TESTAREA, ÎN TIMPUL CONCURSULUI**

La evenimentele internaționale, va fi testat individual, fiecare sportiv finalist, aflat în unul dintre cele trei locuri de top, din toate categoriile de greutate ale competiției, plus un alt boxer din competiție, selectat aleatoriu.

#### **4.4.2. ALEGEREA SPORTIVULUI PENTRU TESTAREA DOPING, ÎN AFARA COMPETIȚIEI**

AIBA are înregistrată o Echipă de Testare, alcătuită din acei sportivi cărora li se cere să se conformeze cerințelor Standardelor Internaționale de testare. Scopul acestei echipe este de a identifica sportivii, de la cel mai înalt nivel internațional, cărora AIBA le cere să furnizeze informații, care să ușureze pentru AIBA și pentru alte organizații antidoping testele din afara competițiilor, cu jurisdicție asupra sportivilor.

#### **SELECTAREA SPORTIVILOR CARE POT SĂ FACĂ PARTE DIN ECHIPA DE TESTARE**

(Pot face parte din Echipa de Testare:)

\*Oricare atlet care, în timpul calificărilor pentru Olimpiadă, a obținut un loc pentru țara sa, independent de faptul dacă el va participa sau nu la Jocurile Olimpice.

\*Câștigătorii de elită ai ultimului concurs pentru Cupa Mondială, ai Campionatului Lumii și ai Campionatelor Continentale.

\* Câștigătorii de elită ai precedentelor Jocuri Olimpice.

\*Orice sportiv, membru al unei echipe naționale, selectate aleatoriu de către Comisia Medicală AIBA.

\* Lista sportivilor va fi disponibilă pe site-ul AIBA (<http://www.aiba.org>)

\* Chiar dacă sportivul nu mai îndeplinește niciunul dintre criteriile de mai sus, el / ea va rămâne în Echipa de Testare, până la sfârșitul anului calendaristic

#### **Responsabilitățile sportivi lor din Echipa de Testare Înregistrată la AIBA**

\* Necesitatea de a depune rapoarte trimestriale la AIBA, pe formularele puse la dispoziție de AIBA, în care se specifică, zilnic, locul unde locuiesc sportivii, când se antrenează și când concurează.

\* Necesitatea de a actualiza informațiile lui / ei, dacă este necesar, astfel încât AIBA să fie la curent în orice moment, cu aceste informații.

\* Necesitatea de a fi disponibili pentru orice testare,

Responsabilitatea finală pentru furnizarea oricăror informații revine fiecărui sportiv; cu toate acestea, este responsabilitatea fiecărui antrenor al Federației Naționale de a depune toate eforturile pentru a asista AIBA în obținerea tuturor informațiilor, așa cum aceasta a solicitat.

#### **Încălcarea reglementărilor anti-doping**

\* Prezența unei substanțe interzise, a metabolizilor sau marker-ilor în analizele atletului.

\*Utilizarea sau încercarea de utilizare de către un sportiv a unei substanțe interzise sau a unei metode interzise.

\*Refuzul de a se prezenta sau neprezentarea, nejustificată, la probele de colectare, după notificare, așa cum este ea autorizată de regulile anti-doping AIBA, sau sustragerea de orice fel de la colectarea de probe.

\* Imposibilitatea de a informa AIBA despre locul unde sportivul, el/ea se află.

\* Imposibilitatea sportivului de a fi disponibil pentru testarea lui / ei, din locul unde declară că se află

## **CAPITOLUL V TEHNICI AVANSATE**

În prima parte a Manualului Antrenorilor, au fost analizate competențele de bază în box, tehnicile

și informațiile legate de box, care se potrivesc cu nivelul de început al antrenorilor de 1 stea. În partea a-2-a a Manualului se vor explora tehnici de box și de antrenament folosite preferințial în patru țări diferite și regiune. Aceste țări și regiuni includ Europa, Rusia, SUA și Cuba.

În plus, în această parte a Manualului Antrenorilor, se vor prezenta exerciții de antrenament și metodologii pentru un nivel avansat de pregătire, alături de individualizarea antrenamentului, controlul și monitorizarea (evaluarea) performanțelor și abilităților boxerului.

Înainte de a trece la învățarea tehnicilor avansate, antrenorul trebuie să înțeleagă și să se asigure că boxerul și-a însușit poziția de bază în box, tehnica lovirilor de bază, tehnica de bază pentru apărare și mișcările de bază, cum ar fi deplasarea greutății corporale, mișcarea părții superioare a corpului, fără mutarea picioarelor, mișcarea picioarelor fără pierderea echilibrului, etc.

Stăpânirea acestor competențe de bază va permite boxerului să se lanseze concret, liber, în diferite atacuri.

Loviturile de bază învățate în prima parte a Manualului Antrenorilor constituie fundamentul competențelor de atac ale boxerului. Este foarte important pentru boxer să înțeleagă că atacurile și abilitățile prezentate, în continuare, la capitolul de tehnică avansată, sunt diferite de elementele de bază învățate anterior.

## **5.1. TEHNICI AVANSATE –EUROPA**

Europa este un continent, format din mai multe țări, iar stilul de box european a fost influențat de țări precum Anglia, Franța, Germania, Italia, Polonia, Rusia și altele. Fiecare țară își dezvoltă propriul sistem de tabere de antrenament, de concursuri, de analize, de evaluări, de control și monitorizare a antrenamentelor sportive. Cu toate acestea, după cel de-al doilea război mondial, aceste stiluri au fost amestecate și antrenorii din fiecare țară au adăugat elemente diferite din cunoștințele și experiența lor, în special cu scopul de a îmbunătăți abilitățile și pregătirea individuală a boxerilor.

Antrenorii europeni depun eforturi pentru a dezvolta abilitățile tehnice și tactice ale boxerului, bazate pe aptitudini fiziologice și fizice individuale ale acestuia din urmă, precum și pe nivelul său de pregătire psihologică. După acțiuni de apărare, boxerul execută o serie de lovituri scurte și dinamice, cu mișcări ale piciorului potrivit și combinații de lovituri de pumni.

### **5.1.1 POZIȚIA ÎN BOX**

Prin eforturile depuse de antrenori, pentru a dezvolta abilitățile tehnice ale boxerului, cu forțe proprii și pentru eliminarea punctelor slabe, fiecare boxer avansat are o poziție diferită în box. Cu toate acestea, toți boxerii alternează pozițiile de box cu o diferită distribuție a greutății pe picioarele lor sau folosind umărul, brațul

și pozițiile de șold, poziția în picioare sau aplecat. Decizia de a alterna poziția box este bazată pe ofensivă, situații defensive și tactici de criză.

### **GREUTATEA PE PICIORUL DIN FAȚĂ**

\*Este o poziție folosită când adversarul este pe cale de a ataca. Poziția permite boxerului să atace fără pregătirea mișcării și poate arunca în mod constant combinații de lovituri.

\* Poate fi folosit pentru a evalua adversarul.

\* Față de poziția clasică, folosind această poziție, este mult mai dificil pentru boxer să facă un pas sau o mișcare.

De aceea, este necesar ca boxerul să aibă bune abilități de apărare.

\* În unele situații, boxerul își poate distribui greutatea lui / ei pe ambele picioare.

Prin urmare, boxerul trebuie să exerseze schimbarea greutății lui / ei corporale, înainte și înapoi.

1. Din Poziția Box Clasic

2. Picioarele trebuie depărtate la o distanță mai mare decât lățimea umerilor.

3. Greutatea corporală este deplasată ușor spre piciorul din față, bine așezat pe podea.

4. Genunchii trebuie îndoiți ușor în jos.

5. Fața trebuie ținută direct spre adversar.

### **GREUTATEA PE PICIORUL DIN SPATE**

\* Această poziție de box este folosită în cazul unui boxer care preferă boxul la distanțe mari,

defensiv și care are pumni puternici pentru a para (pentru a evita loviturile).

\* Această poziție de box permite boxerului să stea departe de șirul de atacuri ale adversarului

\*• Boxer utilizează piciorul și mână din față pentru a măsura distanța până la adversar.

\* Boxerul poate schimba repede greutatea corpului pe piciorul din față, pentru a fi în poziție de atac, înainte ca adversarul să se pregătească pentru apărare.

1. Din Poziția Box Clasic

2. Greutate corporală trebuie deplasată, ușor, pe piciorul din spate, iar piciorul din față trebuie bine așezat pe podea.

3. Piciorul din spate trebuie rotit ușor spre interior.

4. Genunchiul piciorului din spate se îndoaie ușor în jos.

5. Fața trebuie ținută direct spre adversar.

6. Brațul din față trebuie ținut ușor în sus și înainte.

7. Mână din spate trebuie ținută aproape de bărbie.

### **UMĂRUL ȘI BRAȚUL DIN FAȚĂ RIDICATE**

\* Această poziție permite boxerului să-și protejeze bărbia pe partea mîinii din față.

\* Poziție potrivită pentru un boxer, cu un timp de reacție mai lent.

\* Poziție potrivită pentru un boxer care preferă să utilizeze mâna din față.

1. Din Poziția Box Clasic

2. Umărul brațului din față trebuie păstrat aproape de bărbie.

3. Brațul din față trebuie păstrat la un unghi de aproape 90 de grade, în linie cu partea superioară a cutiei toracice.

4. Trebuie adusă aproape de obraz mână din spate.

5. Genunchii se îndoaie ușor.

6. Greutate corporală trebuie distribuită în mod egal pe ambele picioare

### **MÂINILE JOS**

\* Această poziție permite boxerului să observe mișcarea adversarilor.

\* Această poziție e potrivită pentru un boxer cu viteză bună, timp scurt de reacție și o bună coordonare.

\* Această poziție e potrivită pentru un boxer cu lovituri de pumni rapide.

\* Această poziție e potrivită pentru un boxer, cu încredere în sine și cu o solidă pregătire psihologică.

1. Corpul trebuie rotit ușor, spre partea din spate, la un unghi de 45 de grade.

2. Distanța dintre picioare trebuie să fie puțin mai mare decât lățimea umerilor.

3. Greutate corporală trebuie distribuită în mod egal, pe ambele picioare.

4. Genunchii trebuie îndoiți ușor, în jos.

5. Trebuie ridicat ușor călcâiul piciorului din spate.

6. Trebuie rotite ambele călcâie cu aproximativ 45 de grade, spre partea din spate.

7. Mâna din spate trebuie plasată la nivelul pieptului și cotul trebuie ținut aproape de corp.

8. Brațul din față trebuie pus jos, cotul îndoit ușor, iar mână trebuie ținută aproape de talie.

9. Fața trebuie ținută direct spre adversar.

### **POZIȚIA DREPT ÎN PICIOARE**

\* Poziție potrivită pentru un boxer care preferă loviturile lungi și drepte și lupta în centrul ringului, pentru un boxer care are și o foarte bună mișcare a picioarelor.

\* Poziție periculoasă atunci când boxerul este împotriva corzii sau în colț.

1. Din Poziția Box Clasic

2. Boxerul trebuie să stea drept.

3. Ambele mâini trebuie ținute sus, aproape de nivelul ochilor.

4. Ambele călcâie trebuie ținute pe podea.

### **POZIȚIA GHEMUIT**

\* Poziție potrivită pentru un boxer care preferă boxul la distanță scurtă și medie.

1. Din Poziția Box Clasic

2. Greutatea corporală trebuie distribuită în mod egal pe ambele picioare.

3. Genunchii trebuie îndoiți ușor, în jos.

4. Piciorul din față trebuie așezat complet pe podea.

5. Ambele coate trebuie îndoite și ținute pe lângă corp.

6. Măinile trebuie ținute aproape de sprâncene și ambele brațe trebuie strânse, unul față de celălalt.

7. Bărbia trebuie ținută aproape de piept.
8. Fața trebuie ținută direct spre adversar.

### **POZIȚIA FRONTALĂ**

- \* Poziție potrivită pentru boxerii care preferă boxul la distanță scurtă.
- \* Poziție potrivită pentru boxerii cu pumni puternici.
- \* Poziție potrivită pentru boxerii care au pumni puternici și sunt rapizi în loviturile cu ambele brațe.

#### **1 Din Poziția Box Clasic**

2. Boxerul trebuie să stea drept și să-și rotească ușor partea superioară a corpului spre partea din spate.
3. Greutatea corporală trebuie distribuită în mod egal pe ambele picioare.
4. Cu ambele picioare trebuie făcut un pas înainte.
5. Genunchii trebuie îndoiți ușor, în jos.
6. Piciorul din față trebuie așezat complet pe podea.
7. Ambele coate trebuie îndoite și ținute pe lângă corp.
8. Măinile trebuie plasate în apropierea bărbiei.
9. Bărbia trebuie ținută aproape de piept.
10. Fața trebuie ținută direct spre adversar.

### **5.1.2. MIȘCAREA PICIORULUI**

În prima parte a Manualului Antrenorilor, au fost prezentați pașii de bază în box .

Boxerul trebuie să stăpânească tehnica pașilor înainte, înapoi, cea a pașilor la stânga și la dreapta, cu o bună coordonare și echilibru, cu scopul de a avea un nivel avansat de activitate a piciorului / de mișcare a piciorului.

Deoarece boxerul luptă într- un spațiu limitat, în ring, el trebuie să învețe să facă o mișcare circulară, așa cum se arată în diagramă, înainte de a învăța mișcări suplimentare de picior.

### **MIȘCARE SUPLIMENTARĂ**

#### **GLISANTĂ**

\*mișcare de bază utilizată atât pentru atac cât și pentru apărare

#### **MIȘCARE GLISANTĂ ÎNAINTE**

#### **MIȘCARE GLISANTĂ ÎNAPOI**

### **ATAC PRIN ALUNECARE**

\*Lovitura trebuie să se dea mai repede decât mișcarea glisantă

\* Se folosește în general pentru a contracara mișcarea adversarului și pentru a exercita presiune pe adversar

#### **ATAC PRIN ALUNECARE ÎNAINTE**

#### **ATAC PRIN ALUNECARE ÎNAPOI**

### **SĂRITURĂ PRIN ALUNECARE**

\* Săritura permite boxerului, ca, după atac, să se deplaseze rapid, departe de adversar.

\* Săritura permite crearea de pauze și de timp de recuperare, de relaxare după acțiuni, precum și asigurarea unui punct în avantaj.

#### **SĂRITURĂ PRIN ALUNECARE ÎNAINTE**

#### **SĂRITURĂ PRIN ALUNECARE ÎNAPOI**

### **5.1.3. ATACURI**

Atacul avansat constă din combinații de elemente diferite, cum ar fi mișcarea, fentările și diferite lovituri de pumni. Când boxerul stăpânește loviturile de pumni de bază, mișcările, fentările și apărările, antrenorul va combina elementele de box și va încerca diferite variante, în funcție de tacticile, situațiile specifice și de caracteristicile boxerului (forța și punctele lui slabe).

### **COMBINAȚIE DE LOVITURI DE PUMNI**

\*Serii scurte de lovituri de pumni - atac cu combinație de croșeuri și upercuturi, în mod constant, la mică distanță față de adversar.

\* Serii lungi de pumni - atac cu combinații de lovituri de dreaptă, în mod constant, împotriva

adversarului, de la distanță mare.

\* Lovituri de pumni accentuate - nu toate loviturile de pumni sunt date cu putere și viteză maximă. De-a lungul seriei de lovituri de pumni, boxerul alege să dea una sau două lovituri de pumni, cu putere și viteză maximă.

#### **ATAC CU PREGĂTIRE**

\* Pregătirea include orice acțiune de manevră pentru a atrage mișcarea adversarului. Aceasta include fentări, acțiuni de eliminare sau de manevră.

\* Când boxerul creează o deschidere, trebuie să-și atace imediat adversarul.

#### **ATAC FĂRĂ PREGĂTIRE**

\* Boxerul observă mișcarea adversarului, pentru a căuta pentru deschiderea.

\* Când boxerul vede o deschidere, trebuie să atace imediat adversarul.

\* Boxerul trebuie să utilizeze o combinație adecvată de lovituri de pumni, pentru a profita de deschidere.

#### **ATACUL**

##### **\*Atac la cap**

-Când adversarul intenționează să efectueze o lovitură directă de pumni cu brațul din față, la cap;

-boxerul trebuie, la rândul său, să efectueze o lovitură directă de pumni, cu brațul din față sau din spate, la capul adversarului, pe partea pe care acesta, el / ea, dă propria lovitură de dreaptă;

-Simultan, trebuie ferit capul de pumnul adversarului.

##### **\* Atac la corp**

-Când adversarul intenționează să efectueze o lovitură directă cu brațul din față la corp;

- boxerul trebuie, la rândul său, să efectueze o lovitură directă, cu brațul din față sau din spate, la corpul adversarului, pe partea pe care acesta, el / ea, dă propria lovitură de dreaptă.

#### **CONTRAATAC**

\*Acțiune sensibilă, după efectuarea mișcării de apărare, împotriva atacului adversarului.

#### **5.1.4. TIPURI DE APĂRARE**

##### **APĂRARE PASIVĂ**

\*Boxerul nu acționează imediat și urmărește adversarul după ce acesta a atacat.

##### **\* APĂRARE ACTIVĂ**

\* Boxer ia măsuri imediate după atacul adversarului, fie prin contraatac, fie printr-o acțiune anticipată.

#### **TIPURI DE MIȘCĂRI DEFENSIVE**

Acțiunea de apărare poate fi împărțită în trei categorii.

1. Apărarea cu mâna, brațul, umărul –boxerul trebuie să folosească mâna și umărul pentru a bloca sau pentru a para atacul adversarului.

-Apărare cu mâna prin dubla acoperire cu brațul.

-Prindere / blocare

-Blocare cu brațul / Blocare cu cotul / Blocare cu umărul

-Parare, eschivare

2. Apărarea organismului - boxerul trebuie să folosească partea superioară sau de jos a corpului pentru a face mișcări defensive.

-“Scufundare”

-Rotație

-Balansul înapoi

Mișcarea părții superioare a corpului spre stânga sau dreapta.

3. Apărarea cu piciorul - boxerul trebuie să folosească mișcarea piciorului, pentru a evita gama de atacuri a adversarului.

-Pas înapoi

-Săritură înapoi

-Pas sau săritură, la stânga sau la dreapta

#### **5.1.5. FENTĂRILE/ESCHIVĂRILE**

\*Trebuie să ascundă intenția boxerului prin acțiuni înșelătoare.

\* Pentru anumite tactici și situații trebuie să se aplice diferite tipuri de fentări.

- \* Fentările trebuie să fie rapide și provocatoare
  - \* Fentările trebuie să fie aplicate de la o distanță corespunzătoare.
  - \* Fentările trebuie să fie utilizate pentru micșorarea distanței.
- Boxerul folosește fentările pentru a ajunge mai aproape de adversar, prin mișcarea înainte, pentru a-l determina pe adversar să avanseze sau pentru a-l determina să se miște înapoi, spre coardă sau spre colț.
- \* Boxerul folosește fentările pentru a-l determina pe adversar să inițieze o acțiune de atac, care va crea o deschidere pentru contraatac.

### **TIPURI DE FENTĂRI**

- \*Fentare cu capul
  - Capul e deplasat înainte și apoi retras
  - Capul e mișcat dintr-o parte în alta
- \* Fentare cu ochii
  - Boxerul trebuie să privescă la zona abdomenului adversarului
  - Boxerul trebuie să privescă la picioarele adversarului.
- \* Fentare cu brațul
  - Boxerul trebuie să întindă brațul ușor spre capul sau corpul adversarului și să-l retragă, imitând o mișcare de atac.
- \* Fentare cu corpul
  - Boxerul trebuie să-și mute partea superioară a corpului (umerii) spre adversar sau lateral pentru a imita intenția de a da o lovitură și să revină la poziția inițială.
- \* Fentare cu picioarele
  - Boxerul trebuie să flexeze unul sau ambii genunchi ușor, pentru a micșora înălțimea corpului, apoi să stea în spate, pretinzând că se pregătește pentru o mișcare de atac.
  - Boxerul trebuie să-și fixeze un picior pe podea, în timp ce pe celălalt picior îl mișcă în diferite direcții.

### **COMBINAȚII DE FENTĂRI**

Fiecare tip de fentare poate fi aplicat în mod individual sau în combinație cu două sau mai multe elemente.

Ex: fentări cu mâna și cu ochii sau cu picioarele și cu mâna, etc

La efectuarea mișcărilor de fentare, boxerul trebuie să se gândească la propria-i apărare, anticipând orice posibil contraatac al adversarului. În același timp, un boxer trebuie să se gândească, de asemenea la acțiunea lui/ei de după fentare. Fentările trebuie folosite ca acțiuni de pregătire pentru un atac principal.

## **5.1.6 DEZVOLTAREA PLANULUI DE ANTRENAMENT**

Programul de antrenament este un element esențial pentru dezvoltarea boxerului. Programul de antrenament trebuie să fie bine planificat și organizat, dar și individualizat în funcție de nivelul de competențe și nivelul de pregătire al boxerului /boxeriței.

La elaborarea planului de antrenament, antrenorii trebuie să ia în calcul următoarele:

- \*Scopul și obiectivele boxerului
- \*Nivelul de competențe și de pregătire al boxerului
- \*Programul principalelor competiții

Una dintre metodele de dezvoltare al planului de antrenament, pentru anul I de antrenament al Grupului european, este de a diviza un an, în două cicluri de șase luni. La sfârșitul fiecărui ciclu, antrenorul alege o competiție pentru a deveni competiția țintă, pentru care boxerul își va concentra antrenamentul.

Ciclul 1	Ciclul 2
IANUARIE	DECEMBRIE
Perioada de pregătire generală	Perioada de pregătire generală
Perioada de pregătire specifică	Perioada de pregătire specifică
Țintă competițională -	Țintă competițională -
Perioada competiției	Perioada competiției
	Perioada competiției

## Perioada de tranziție

## Perioada de tranziție

Fiecare ciclul este format din patru (4) perioade, Perioada Generală de Pregătire, Perioada de Pregătire Specifică, Perioada Competiției și Perioada de tranziție. În fiecare din aceste perioade, boxerul se antrenează având obiective diferite de antrenament și obiectivele de pregătire pentru "Competiția țintă", de la sfârșitul fiecărui ciclu.

Când se realizează planul de antrenament pentru anul 1, trebuie avut în vedere că:

\*pentru acest nivel e puțin importantă evidența privind locul și data când urmează să se deruleze competițiile

\* antrenamentul trebuie derulat din spate spre față, de la sfârșitul calendarului (competiției țintă) spre prima zi

\*trebuie participat la competiții de nivel mic sau mediu, înainte sau între competițiile majore, pentru a controla și monitoriza/evalua nivelul de pregătire al boxerului și și progresele lui/ei

\* Selectarea competițiilor trebuie să se facă în conformitate cu nivelul de pregătire al boxerului. O competiție mai dificilă poate avea efecte psihologice negative asupra psihicului boxerului.

\*Programul de antrenament și programa trebuie schimbate, crescând sau scăzând intensitatea, exercițiile de antrenament trebuie combinate, pentru a păstra interesul boxerului și un înalt nivel motivațional.

## **PERIOADA DE PREGĂTIRE GENERALĂ**

În cadrul antrenamentelor de pregătire generală trebuie să se pună accentul pe dezvoltarea abilităților fizice, cum ar fi rezistența, forța, viteza, coordonarea și flexibilitatea care sunt fundamentale pentru ca un boxer să-și atingă obiectivul în cele mai importante și țintă competiții.

Cel mai important lucru de reținut

este că exercițiile de pregătire în această perioadă nu se limitează la abilitățile fizice ale boxerilor, deși accentul în această perioadă de pregătire generală se pune pe dezvoltarea abilităților fizice.

Antrenorul trebuie să includă aici atât elemente de formare specifică, precum și elemente tehnice și tactice. Antrenorul trebuie să-și amintească să programeze în cadrul antrenamentului exerciții de rezistență specifice în box, de putere, de viteza, de coordonare ș.a.

Perioada de pregătire generală poate dura în jur de 10 până la 15 săptămâni, însă trebuie să se țină cont de calendarul competițiilor, de progresul nivelului de abilității al boxerului, iar antrenamentul va fi ajustat în funcție de performanța sportivului. În fiecare program de antrenament, în această perioadă, pot fi incluse diferite exerciții în cadrul a 2 serii/zi, de câte două ore.

La elaborarea planului de pregătire pentru această perioadă, antrenorul trebuie să fie conștient de faptul că intensitatea antrenamentului din această perioadă va fi la un nivel scăzut, în timp ce volumul antrenamentului trebuie să fie mare.

EXERCIȚII	DURATA	ANTRENAMENT SOLICITĂRI	COMENTARII
1. Încălzire			
Exerciții de gimnastică * Îndoire * Întoarcere * Rotație * Săritură	25min	Moderat	Se exersează în timp ce se merge sau se aleargă
2. Antrenamentul principal			



*10 metri sprint (de 6 ori)			Metoda repetiției antrenamentului pentru antrenamentele de sprint.
*20metri sprint(de 6 ori)	50min	Moderat si Intens	Exercițiile de alergare vor fi efectuate cu maximum de viteză.
*Exercițiu cu mingea de tenis - aruncare la partener - dribling			Exercițiul cu mingea de tenis va fi efectuat prin doua aruncări singulare de mingii și/sau prinderi împreună cu alte exerciții sau mișcări adiționale
3.Relaxarea			
*Întindere	20min		
*Exercițiu de relaxare			

**PERIOADA DE PREGĂTIRE SPECIFICĂ** (cunoscută de asemenea ca perioada PRECOMPETIȚIONALĂ)

Perioada de pregătire specifică, cunoscută și sub numele de PERIOADA PRECOMPETIȚIONALĂ, este perioada în care boxerii fac pregătire directă pentru cele mai importante și țintă competiții. Prin urmare, accentul principal în antrenament se pune pe dezvoltarea abilităților fizice specifice în box, cum ar fi rezistența, puterea, viteza, coordonarea și flexibilitatea, cu mișcări de box, cu tehnică și tactică de box. Perioada de pregătire specifică poate dura de la 5 până la 7 săptămâni. Această durată poate fi ajustată în conformitate cu calendarul anual al competițiilor și nivelul de pregătire al boxerului pentru competiție. În fiecare program de antrenament, în această perioadă, pot fi planificate diferite exerciții de box specifice pentru 1 până la 1,5 ore, cu intensitate mare sau maximă.

EXERCIȚII	DURATA	ANTRENAMENT SOLICITĂRI	COMENTARI
1.Încălzirea			
* Exerciții generale	5min	Moderat	Se face o încălzire corectă, care să-i permită boxerului să se pregătească pentru eforturile viitoare
*Sărituri cu coarda	10min		
*Boxul cu umbra	10min		
2.Antrenamentul			
*Boxat - ul (mănuși 16oz)	3min/1min pauză(x4)	Foarte intens	Metoda antrenamentului
*Antrenament cu un sac greu	3min/1min pauză (X2)	Intens	

(mănuși 16oz) *Boxul cu umbra (cu gantere) *Sărituri cu coarda (cu schimbare de ritm)	3min/1min pauză (X2) 3min/1min pauză (x2)	Intens  Intens	cu pauze de odihnă
3.Relaxarea			
*Antrenarea mușchilor abdominali * Sărituri cu coarda	15min  10min	Intens	Se folosesc diferite poziții ale picioarelor și trunchiului, pentru antrenarea mușchilor abdominali

### PERIOADA COMPETIȚIEI

Perioada de competiție include perioadele care încep cu aproximativ 2 - 3 săptămâni înainte de importanta competiție țintă și se sfârșește în ultima zi a competiției. În timpul acestei perioade, fiecare ședință de antrenament e programată să dureze 1 - 1,5 ore, cu intensitate mare, dar volum mic, pentru a reduce oboseala boxerului înainte de competiție.

În perioada de concurs, antrenorul va lucra cu boxerul pentru a revizui și pentru a îmbunătăți abilitățile fizice specifice, tehnicile și tacticile boxerului. Boxerul va fi instrumentat cu unele mișcări tactice și se vor organiza ședințe de îmbunătățire a stării psihice, pentru a avea o bună pregătire finală pentru competiție.

EXERCIȚII	DURATA	ANTRENAMENT SOLICITĂRI	COMENTARIII
1.Încălzirea			
* Încălzirea generală *Întinderi  *Boxul cu umbra	15min  10min	Moderat  Moderat	Exerciții generale, simultane cu mers sau alergare Întinderi Repetarea de mișcări de apărare împotriva loviturilor de dreapta
2.Antrenamentul			
Tehnici de antrenament cu partener (3min x 6seturi/1min de odihnă, între seturi) *Antrenament pentru diferite mișcări de apărare  Exerciții cu mingea medicinală, cu partener. (3min x 6seturi/1min	25min	Moderat și Intens	Fiecare boxer va primi sarcini diferite alese de antrenor

de odihnă, între seturi) *Aruncare cu mâna stângă *Aruncare cu mâna dreaptă *Aruncare din diferite atitudini sau poziții	25min	Moderat și intens	
3.Relaxarea			
*Antrenarea mușchilor abdominali * Exerciții de relaxare	15min în total	Moderat	Se folosesc diferite îndoiri și diferite mișcări

### PERIODA DE TRANZIȚIE

După ce boxerul a concurat la competiții majore sau la cele dorite, antrenorul îi va permite boxerului să aibă o perioadă de tranziție, cunoscută de asemenea sub numele de perioada de repaus. Perioada de tranziție e în concordanță cu: programul de antrenament și calendarul competițional anual. Cu toate acestea, ea poate fi de două până la patru săptămâni.

Această perioadă poate fi împărțită în două faze, faza de odihnă activă și faza pregătitoare. În timpul fazei de odihnă activă, boxerul se va concentra pe recuperarea oboselii fiziologice și psihice, prin relaxare și participare la diferite sporturi sau la jocuri, alte decât boxul. Boxerul ar trebui să utilizeze această perioadă pentru îngrijirea sau tratamentul oricărei leziuni.

În faza de pregătire, boxerul va începe pregătirea fiziologică și psihologică, pentru următorul ciclu de antrenamente, prin efectuarea de antrenamente de rezistență generală și de putere, de mică intensitate.

EXERCIȚII	DURATA	ANTRENAMENT SOLICITĂRI	COMENTARIII
1.Încălzirea			
*Întinderi	15 min	Moderat	Trebuie făcută o încălzire adecvată, pentru a evita leziunile

2.Antrenamentul			
Baschet (2 x 25min)	50min	Moderat	3 pe 3/5 cu echipe de 5

3.Relaxarea			
	10 min	Moderat	

### Planul anual de antrenament

Tournament=Campionat

**Specific Preparation Period /SPP** = Perioada specifică de pregătire

**General Preparation Period**= Perioada de pregătire generală

**Competition period**=Perioada competiției

**Major Competition**= Competiția de mare importanță

**Target Competition**= Competiția țintă, dorită

**Rest/Transition Period**=Odihnă/Perioada de tranziție

### **5.1.7. PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ**

Pregătirea psihologică în box este foarte importantă. Boxul este un sport de luptă, care necesită abilități fizice și tehnico-tactice bune, dar și bune calități psihologice, cum ar fi curajul, capacitatea de a depăși temerile, durerea și alte circumstanțe.

S-a văzut de multe ori că un boxer cu pregătire psihologică slabă nu poate performa la capacitatea maximă a abilităților lui, în timpul competițiilor. De aceea, pregătirea psihologică a boxerului este un element foarte important pentru succes.

#### **PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ GENERALĂ**

\* Antrenorul trebuie să cunoască personalitatea boxerului și să conlucreze cu familia, profesorii, patronii, prietenii și cei apropiați;

\*Trebuie să se creeze o legătură și o relație puternică între antrenor și boxer. Dezvoltarea încrederii reciproce îi va permite boxerului să fie mai încrezător în ceea ce spune antrenorul .

\* Trebuie ghidat boxerul astfel încât să fie apt să-și dezvolte încrederea în propriile lui/ei puteri și în abilitatea de a lua decizii.

\* Nu trebuie permis boxerului să părăsească antrenamentul, înainte ca el/ea să-și termine antrenamentul de rutină.

\* Nu trebuie permis boxerului să nu-și facă corect exercițiile de pregătire.

- Dacă boxerului i se cere să alerge 4 km, trebuie ca antrenorul să fie sigur că boxerul a alergat 4km, nu 3-3,5km

- Dacă boxerului i se cere să facă 100 de flotării, trebuie ca antrenorul să fie sigur că boxerul a făcut în mod corespunzător și integral volumul de muncă dat.

\* Trebuie crescute treptat volumul de muncă și intensitatea, după unele ședințe de antrenament.

\*Trebuie complimentat boxerul în timpul ședinței de antrenament, aceasta va permite boxerului să câștige încredere și să-și dorească obiective mai mari

\*Trebuie făcută o critică obiectivă, pentru orice lucru făcut greșit. (înșelăciune,renunțarea la ședința de antrenament, fără motiv, renunțarea fără a încerca și etc);

\* În cazul în care e posibil, e recomandat ca antrenorul să ceară ajutorul psihologului pentru formarea caracterului boxerului. Cu toate acestea, antrenorul este cel care trebuie să lucreze cu un boxer pentru a-l instrui și pentru dezvoltarea profilului lui / ei psihologic;

\* Efectuarea antrenamentului psihologic este recomandat să se facă timp de aproximativ 30minute /ședință , 1- 2 ori pe zi săptămână

. Câteva exemple de pregătire psihologică sunt:

- Relaxarea

- Gândire pozitivă

- Imaginarea antrenamentului (Vizualizarea)

#### **PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ PENTRU PARTICIPAREA LA COMPETIȚIE**

\* Trebuie selectate concursurile și competițiile care se potrivesc cu nivelul de performanță al boxerului;

\* Trebuie încurajat boxerul pentru a avea încredere în abilitățile și performanțele lui / ei

\* Trebuie organizate ședințe similare competiției(o atmosferă asemănătoare și un mediu identic)

\*Înainte și după luptă, antrenorul trebuie să se asigure că boxerul nu se simte singur

\* Trebuie respectate preferințele, obiceiurile și ritualurile boxerului

#### **5.1.8.TACTICI**

La fel de mult ca aspectul fizic, tehnic și psihologic al boxerului, tacticile joacă un

rol important în fiecare concurs și competiție. Tacticile bune permit boxerilor să

câștige competiții, cu mai puțin efort fizic și să rămână în stare bună pentru următoarele competiții.

În general, aplicarea tacticii depinde de nivelul de competențe al boxerului, iar tacticile de lupte depind de nivelul de competențe al adversarilor. În Europa, datorită numărului mare de competiții

disponibile, boxerii au mai multe oportunități pentru a-și pune în aplicare tacticile învățate și pentru a câștiga experiență și se pot adapta mai rapid la schimbarea tacticii împotriva adversarului.

În stilul european de box, multe tactici nu au mai fost de mult aplicate sau modificate în concursuri și competiții, situație generată de schimbările de reguli și utilizarea de noi tehnologii, cum ar fi, mănușile, căștile de protecție a capului și sistemul de notare a scorului. De exemplu, înaintea, unii antrenori cereau boxerilor să fie mai agresivi de la începutul luptei și să lupte pasiv în finala celor două runde. Acum, această tactică a devenit inefficientă, datorită schimbării regulilor.

### **TACTICI GENERALE**

\*Trebuie obținute informații despre adversar prin:

- urmărirea adversarului la competiții și / sau pe video
- realizarea de scenarii cu tacticile adversarului

\*Trebuie să se boxeze cu un tempo crescut tot timpul rundelor

\* Knock-out-boxerul trebuie să caute momentul prielnic pentru a lovi puternic pe adversar și pentru a câștiga lupta prin knock - out

\* Apărarea-boxerul mai degrabă trebuie să se concentreze pe apărare și să aștepte greșelile adversarului.

\*Universal - boxerul trebuie să se adapteze și să execute tacticile, adaptate la situație

\*Ritm neregulat –Boxerul trebuie să controleze ritmul luptei, fie că e mai repede, fie că e mai lent;

\* A 3-a rundă - trebuie să se boxeze fie agresiv, fie defensiv (dacă, în acest din urmă caz, defensiva ajută boxerul să învingă);

\* Combinație – combinație de două sau mai multe tactici

Unele dintre cele mai recente tactici folosite de antrenorii și boxerii europeni în timpul competițiilor sunt:

\*Boxerul trebuie să țintească cu pumnii mai de grabă capul decât corpul (adversarului).

\* Boxerul nu trebuie să dea loviturile de pumni cu aceeași putere și viteză.

\* Boxerul trebuie să schimbe mereu viteza de mișcare și viteza de luptă.

\*Boxerul trebuie învățat să transforme în avantaj greșelile adversarului, din ring,

### **5.1.9. ACTIVITĂȚI ÎN TIMPUL COMPETIȚIEI**

#### **ÎNAINTE DE MECI**

\* Trebuie întocmit un plan de pregătire, bazat pe starea fizică, tehnică, tactică și psihică a boxerului;

\*Durata încălzirii individuale va fi de 30-40min.

- Alergare ușoară
- Exerciții de gimnastică
- Întindere
- Antrenament cu perna
- Sărituri cu coarda
- Box cu umbra

\*Dacă este posibil, munca cu un fizioterapeut, pentru masaj, sau masarea mușchilor boxerului, pentru întărirea mușchilor în vederea luptei;

\*Trebuie căutate locuri mai puțin aglomerate pentru încălzire, pentru a avea cât mai puține motive de neatenție, în special pentru pregătirea psihologică;

\* În timpul pregătirii psihologice, antrenorul trebuie să focalizeze pregătirea pe forța boxerului și pe punctele slabe ale adversarilor;

\*Antrenorul trebuie să discute pregătirea tacticilor pentru următoarea luptă;

\* Pentru încălzirea specifică de box, boxerul trebuie să lucreze pe baza strategiei pe care el/ea o va aplica în ring;

\* Înainte de a ieși din vestiar, antrenorul trebuie să se asigure că boxerul are tot echipamentul, este îmbrăcat integral și că e gata de boxat;

\* Pe drumul dintre vestiar și ring, antrenorul trebuie să fie sigur că boxerul e concentrat și focusat pe luptă( nu discută și nu se ceartă cu alți boxeri în drumul lui/ei spre ring).

#### **ÎN TIMPUL MECIULUI**

\*În colț

- În timpul rundelor, antrenorii trebuie să stea calmi și indiferenți în colț și să respecte performanțele boxerilor.

\* În ring

- Boxerul are nevoie să fie informat pe scurt despre puterea lui și oportunitățile ratate în rundele anterioare;
- Antrenorul trebuie să sfătuiască boxerul cu privire la aspectele pozitive și tacticile pentru viitoarea rundă;
- Antrenorul trebuie să vorbească concis;
- Antrenorul trebuie să fie sigur că boxerul a înțeles recomandările;
- Antrenorul trebuie să aducă argumente în timpul vorbirii;
- După fiecare rundă, antrenorul trebuie să regleze tacticile, în funcție de scoruri, de evoluția boxerului său și de starea adversarului;
- Antrenorul trebuie să ia în considerare faptul că fiecare rundă și fiecare meci sunt o extensie a sedințelor de antrenament.

### **DUPĂ MECI**

\*Trebuie să i se permită boxerului să aibă activități de relaxare, pentru 15-20 min minute, pentru a se recupera pentru următoarea confruntare.

- Întindere
- Boxul cu umbra
- Alergare

- Exerciții de gimnastică

\*Antrenorul trebuie să stea cu boxerul.

\*Trebuie să se facă controlul greutateii pentru următorul meci.

\*Trebuie urmărit meciul următorului adversar.

\* Înainte de a analiza meciul adversarului pe video și de a vedea împreună cu boxerul antrenorul trebuie să urmărească înregistrarea video singur. Antrenorul ar trebui să rețineți următoarele despre adversar:

- cum folosește atacul și apărarea?
- felul în care se mișcă
- felul în care aplică tacticile
- Nivelul de rezistență și aptitudinile fizice ale adversarului
- Forța și punctele slabe ale adversarului
- Ce atac al adversarului a fost punctat?
- Cum a terminat adversarul fiecare rundă?

### **5.2. TEHNICI AVANSATE-RUSIA**

Stilul de box rus, provenit de la stilul de box din fosta Uniune Sovietică, a păstrat multe din caracteristicile sale de la origine, fiind celebru ca stil abil box, cu lovituri precise, la zonele țintă ale adversarului. Stilul s-a schimbat treptat, ca și orientarea: de la un box de putere, la un box cu mișcare activă, de la un box agresiv, la stilul universal de box de acum, care conține combinații din toate stilurile de box anterioare. Din trecut și până astăzi, stilul de box rus este încă unul din stilurile de box dominante, cu tehnici avansate și abilități care au influențat multe țări vecine.

În Rusia pregătirea tehnică a boxerilor este competența cea mai importantă, față de celelalte; cu toate acestea, tehnicile sunt și ele individualizate de abilitățile fizice și aspectul fizic al boxerului; prin urmare, pregătirea fizică și aspectul fizic al boxerului joacă, de asemenea, un rol important în stilul de box rus.

La un nivel avansat de box rus, boxerii alternează pozițiile de box și aplică diferite lovituri, diferite mișcări și tehnici de apărare, prin schimbarea distribuției de greutatea corporală; boxerul folosește un transfer echilibrat de greutate corporală, pe piciorul din față sau pe piciorul din spate, în funcție de tacticile și situațiile de luptă. În plus, boxerii folosesc mâna din față pentru fentări, dar și alte pregătiri, iar atacul principal e urmat de o lovitură puternică cu mâna din spate, sau de o serie de lovituri.

#### **5.2.1. POZIȚIA DE BOX**

Odată cu schimbările graduale în stilul box și forma acesteia, astăzi, mulți boxeri își echilibrează distribuția greutateii corporale pe ambele picioare, pentru a folosi stilul universal de box. În funcție de adversar și tacticile sale, boxerii alternează poziția de box, prin schimbarea greutateii corporale și prin alternarea brațelor și a poziției mâinilor.

În etapa inițială, la nivel de învățare a pozițiilor de box avansate, boxerul poate învăța poziția de box frontală, înainte de celelalte poziții de box. Deoarece aceasta îi va permite boxerului să se dezvolte și să învețe:

- \*Să schimbe greutatea de pe un picior pe altul;
- \*Să corecteze poziția umerilor și a șoldurilor;
- \*Să crească numărul loviturilor la distanță, cu ambele brațe, prin mișcarea de rotație a corpului.

#### **MÂNA DIN FAȚĂ RIDICATĂ**

- \*Corpul trebuie rotit ușor spre partea din spate, la un unghi de 45 de grade.
- \*Picioarele trebuie așezate la o distanță puțin mai mare decât umerii.
- \*Greutate corporală este mai mult piciorul din spate.
- \*Genunchii trebuie îndoiți ușor în jos.
- \*Ambele picioare trebuie să stea pe podea.
- \*Ambele picioare trebuie rotite la aproximativ 45 de grade spre partea din spate
- \*Trebuie ca mâna din spate să fie așezată în apropiere de bărbie și cotul aproape de corp.
- \*Trebuie împins ușor înainte, brațul din față, cu cotul îndoit și mâna în apropiere de nivelul sprâncenelor.
- \*Fața trebuie ținută direct spre adversar.
- \*Trebuie păstrat umărul brațului din față, aproape de bărbie, pentru a o proteja

#### **MÂNA DIN FAȚĂ JOS**

- \*Corpul trebuie rotit ușor spre partea din spate, la un unghi de 45 de grade.
- \*Picioarele trebuie așezate la o distanță puțin mai mare decât umerii.
- \*Greutate corporală este mai mult piciorul din spate.
- \*Genunchii trebuie îndoiți ușor în jos.
- \*Ambele picioare trebuie să stea pe podea.
- \*Ambele picioare trebuie rotite la aproximativ 45 de grade spre partea din spate.
- \*Trebuie ca mâna din spate să fie așezată în apropiere de bărbie și cotul aproape de corp.
- \*Trebuie ca brațul din față să fie jos, cotul ușor îndoit și mâna în apropierea taliei.
- \*Fața trebuie ținută direct spre adversar.
- \*Trebuie păstrat umărul brațului din față, aproape de bărbie.

#### **BRAȚELE APROPIATE (CU GREUTATEA CORPORALĂ ÎN FAȚĂ)**

- \*Corpul trebuie rotit, ușor ridicat, spre adversar.
- \*Picioarele trebuie așezate la o distanță egală cu lățimea umerilor.
- \*Greutate corporală trebuie plasată încet pe piciorul din față.
- \*Genunchii trebuie îndoiți ușor în jos.
- \*Ambele picioare trebuie să stea pe podea.
- \*Ambele picioare trebuie rotite la aproximativ 45 de grade.
- \*Cotul trebuie îndoit și ascuns de corp.
- \*Măinile trebuie plasate la nivelul sprâncenelor și brațele trebuie ținute apropiate unul de celălalt
- \*Trebuie ținută bărbia aproape de piept
- \*Fața trebuie ținută direct spre adversar.

#### **BRAȚELE ÎN JOS (CU GREUTATEA CORPORALĂ ÎN FAȚĂ)**

- \*Corpul trebuie rotit, ușor ridicat, spre adversar.
- \*Picioarele trebuie așezate la o distanță egală cu lățimea umerilor.
- \*Greutate corporală trebuie plasată încet pe piciorul din față.
- \*Genunchii trebuie îndoiți ușor în jos.
- \*Ambele picioare trebuie să stea pe podea.
- \*Ambele picioare trebuie rotite la aproximativ 45 de grade.
- \*Brațele trebuie ținute în jos, cotul îndoit și mâinile trebuie lângă talie.
- \*Fața trebuie ținută direct spre adversar.

#### **MÂNA DIN FAȚĂ RIDICATĂ (CU DISTRIBUIREA GREUTĂȚII CORPORALE)**

- \*Corpul trebuie rotit, ușor, spre partea din spate, la un unghi de 45 de grade
- \*Picioarele trebuie așezate la o distanță egală cu lățimea umerilor.
- \*Greutate corporală trebuie distribuită în mod egal, pe ambele picioare.
- \*Genunchii trebuie îndoiți ușor în jos.
- \*Ambele picioare trebuie să stea pe podea.
- \*Ambele picioare trebuie rotite la aproximativ 45 de grade.

\*Trebuie ca brațul din spate să fie lângă bărbie și cotul aproape de corp  
\*Trebuie împins ușor înainte, brațul din față, cu cotul îndoit și mâna în apropiere de nivelul sprâncenelor.

\* Fața trebuie ținută direct spre adversar.

\*Umărul brațului din față trebuie ținut aproape de bărbie.

### **POZIȚIA FRONTALĂ CU BRAȚELE APROPIATE**

\*Boxerul trebuie să stea drept, fără să rotească capul.

\*Picioarele trebuie așezate la o distanță egală cu lățimea umerilor.

\* Degetele de la ambele picioare ar trebui să fie în linie.

\* Greutate corporală trebuie distribuită în mod egal, pe ambele picioare.

\* Genunchii trebuie îndoiți ușor în jos.

\* Ambele picioare trebuie să stea pe podea.

\*Cotul trebuie îndoit și ascuns de corp.

\*Mâinile trebuie să stea aproape una față de cealaltă, dar și aproape de nivelul sprâncenelor .

\*Trebuie ținută bărbia aproape de piept

\* Fața trebuie ținută direct spre adversar.

### **5.2.2. MIȘCAREA PICIORULUI**

În prima parte a Manualului Antrenorilor, au fost prezentați pașii de bază în box .

Boxerul trebuie să stăpânească tehnica pașilor înainte, înapoi, cea a pașilor la stânga și la dreapta, cu o bună coordonare și echilibru, cu scopul de a avea un nivel avansat de activitate a piciorului / de mișcare a piciorului.

Deoarece boxerul luptă într-un spațiu limitat, în ring, el trebuie să învețe să facă o mișcare circulară, așa cum se arată în diagramă, înainte de a învăța mișcări suplimentare de picior.

### **MIȘCĂRI SUPLIMENTARE DE PICIOARE**

#### **MIȘCARE A ALTERNATIVĂ /DE TRANSFER**

\* Din poziția de box

\* Boxerul trebuie să facă salturi mici spre partea din față și în spate, păstrând în același timp ambele picioare depărtate, la o distanță egală cu lățimea umerilor.

\*Boxerul trebuie să facă mișcări tip "pas înainte", cu o excepție, când face un salt mic

\*Doar piciorul din față trebuie să stea așezat pe podea.

\* În timp ce piciorul din spate este încă pe podea, boxerul trebuie să împingă corpul cu piciorul din față, spre spate, și să facă un mic salt.

\*Doar piciorul din spate trebuie să stea așezat pe podea.

\* În timp ce piciorul din spate este încă pe podea, boxerul trebuie să împingă corpul cu piciorul din spate, spre față, și să facă un mic salt.

\*Trebuie repetat constant pasul de 3-7 ori.

\*Distanța dintre cele două picioare trebuie să rămână aceeași.

\*Mișcarea alternativă/ de transfer este folosită pentru ca boxerul să se apropie sau să se depărteze de adversar.

\*Mișcarea alternativă/ de transfer este folosită pentru inducerea în eroare a adversarului.

### **PAȘII ÎNCORDAȚI**

\* Din poziția de box, boxerul face pași mici, rapizi, înainte;

\* Când se deplasează înapoi, boxerul face pași mici, rapizi, înapoi;

### **ROTIRI**

\* Din poziția de box,

\*Boxerul trebuie să stea fie pe piciorul din față, fie pe cel din spate, în timp ce se deplasează pe celălalt picior fie înainte, fie înapoi sau lateral;

\*Piciorul pe care stă, trebuie să rămână în același loc, fără a-l muta.

### **5.2.3. ATACURI**

Atacul avansat constă din combinații de elemente diferite, cum ar fi mișcarea, fentările și diferite lovituri de pumni. Când boxerul stăpânește loviturile de pumni de bază, mișcările, fentările și apărările, antrenorul va combina elementele de box și va încerca diferite variante, în funcție de tacticile, situațiile specifice și de caracteristicile boxerului (forța și punctele lui slabe).

### **COMBINAȚIE DE LOVITURI DE PUMNI**

\*Serii scurte de lovituri de pumni - atac cu combinație de croșeuri și upercuturi, în mod constant, la



mică distanță față de adversar.

\* Serii lungi de pumni - atac cu combinații de lovituri de dreaptă, în mod constant, împotriva adversarului, de la distanță mare.

\* Lovituri de pumni accentuate - nu toate loviturile de pumni sunt date cu putere și viteză maximă. De-a lungul seriei de lovituri de pumni, boxerul alege să dea una sau două lovituri de pumni, cu putere și viteză maximă.

#### **ATAC CU PREGĂTIRE**

\* Pregătirea include orice acțiune de manevră pentru a atrage mișcarea adversarului. Aceasta include fentări, acțiuni de eliminare sau de manevră.

\* Când boxerul creează o deschidere, trebuie să-și atace imediat adversarul.

#### **ATAC FĂRĂ PREGĂTIRE**

\* Boxerul observă mișcarea adversarului, pentru a căuta momentul pentru deschidere.

\* Când boxerul vede o deschidere, trebuie să atace imediat adversarul.

\* Boxerul trebuie să utilizeze o combinație adecvată de lovituri de pumni, pentru a profita de deschidere.

#### **ATAC FĂRĂ PREGĂTIRE**

\* Boxerul observă mișcarea adversarului, pentru a căuta momentul pentru deschidere.

\* Când boxerul vede o deschidere, trebuie să atace imediat adversarul.

\* Boxerul trebuie să utilizeze o combinație adecvată de lovituri de pumni, pentru a profita de deschidere.

#### **ATACUL**

##### **\*Atac la cap**

-Când adversarul intenționează să efectueze o lovitură directă de pumni cu brațul din față, la cap;

-boxerul trebuie, la rândul său, să efectueze o lovitură directă de pumni, cu brațul din față sau din spate, la capul adversarului, pe partea pe care acesta, el / ea, dă propria lovitură de dreaptă;

-Simultan, trebuie ferit capul, de pumnul adversarului.

##### **\* Atac la corp**

-Când adversarul intenționează să efectueze o lovitură directă cu brațul din față, la corp;

- boxerul trebuie, la rândul său, să efectueze o lovitură directă, cu brațul din față sau din spate, la corpul adversarului, pe partea pe care acesta, el / ea, dă propria lovitură de dreaptă.

#### **CONTRAATAC**

\*Acțiune sensibilă, după efectuarea mișcării de apărare, împotriva atacului adversarului.

### **5.2.6.DEZVOLTAREA PLANULUI DE ANTRENAMENT**

Programul de antrenament este un element esențial pentru dezvoltarea boxerului.

Scopul planului de antrenament este de a:

\* Stabili un proces de instruire eficient;

\* Controla și menține managementul procesului de antrenament;

\* Permite boxerilor să fie pregătiți pentru concurs;

\* Îmbunătăți abilitățile fizice, fiziologice, tehnice, tactice și psihologice ale boxerului;

În realitate, planul de antrenament, pe un an, dezvoltat pe baza calendarului competițional, contribuie la creșterea nivelului de pregătire a boxerului și la atingerea obiectivelor și scopului lui/ei, în acel an.

Scopul și obiectivele boxerului vor fi cele care vor stabili sarcinile de antrenament, participarea la concursuri și competiții;când elaborează planul de antrenament anual, antrenorul trebuie să ia în calcul locația și distanța până la locul unde concursul sau competiția are loc.

În afară de competițiile majore țintă, antrenorul trebuie să selecteze și diferite alte concursuri și competiții, pentru a se participa cu intenția de a evalua, monitoriza și controla scopul urmărit.

Oricum ar fi aceste concursuri, mari sau mici, importante sau nu, boxerul se va putea pregăti pentru ele la fiecare ciclu de antrenament ; teoretic, într-un an de antrenament, . pot fi șase cicluri.

Ciclul 1	Ciclul 2	Ciclul 3	Ciclul 4	Ciclul 5	Ciclul 6
		Competiția			Competiția

		țintă			țintă
Ianuarie					decembrie
FG FS PT C T	FG FS PT C T	FG FS PT C T	FG FS PT C T	FG FS PT C T	FG FS PT C T
Perioada	Perioada	Perioada	Perioada	Perioada	Perioada
de pregă	de pregă	de pregă	de pregă	de pregă	de pregă
tire	tire	tire	tire	tire	tire
GP: General Physical Phase –FG:Antrenare fizică generlă					
SP: Special Physical Phase – FS:Antrenare fizică specială					
DP: Direct Preparation Phase – PT:Pregătire țintă pentru competiție					
C:Competition Period– C:Competiția					
T: Transition Period–T:Perioada de tranziție					

Fiecare ciclu este format din perioada de pregătire, perioada de competiție și perioada de tranziție. În planificarea primului an de antrenament, numărul de cicluri va depinde de numărul de concursuri și /sau competiții la care boxerul participă. Pentru a pregăti boxerul pentru o formă optimă la competițiile majore, este recomandat ca boxerul să participe înainte la 2 sau 3 concursuri sau competiții. Prin urmare, înainte de o competiție majoră, boxerul ar putea avea 3 sau 4 cicluri de antrenament.

Când se realizează planul de antrenament pentru un an trebuie avut în vedere că:

- \*Nu e importantă evidența privind locul unde urmează să se deruleze competiția majoră țintă;
- \* Antrenamentul trebuie programat de la sfârșitul calendarului (competiției țintă) spre prima zi de competiție;
- \* Programul de antrenament și programa trebuie schimbate, crescând sau scăzând intensitatea, iar exercițiile de antrenament trebuie combinate, pentru a păstra interesul boxerului și un înalt nivel motivațional;
- \*Este important ca în perioadele de tranziție să existe multe etape de odihnă activă. După o muncă grea, oboseala rămâne în corpul uman, chiar și după o noapte bună de odihnă. Perioadele scurte de repaus sau duratele prea mici ale momentelor de odihnă îl vor uza pe boxer, din punct de vedere fizic și psihic, dar pot duce și la creșterea riscului de rănire.
- \* În funcție de pe nivelul de pregătire al boxerului se pot sări sau scurta anumite etape sau perioade de antrenament, dar se poate crește concentrarea în antrenament pentru îmbunătățirea zonelor slabe ale boxerului.
- \*Antrenorul trebuie să știe că boxerul poate câștiga atât o formă bună de joc cât și experiență, participând la cel puțin două sau trei concursuri de nivel mic, înainte de competițiile majore.
- \* Selectarea concursurilor trebuie să se facă în conformitate cu nivelul de pregătire al boxerului. Un concurs mai dificil poate avea efecte psihologice negative asupra psihicului boxerului.
- \*În funcție de oportunități, trebuie participat la concursurile internaționale sau interne. La concursurile internaționale, boxerul are posibilitatea de a câștiga experiență și de a observa nivelul internațional de box, dar și pe cel al viitorilor adversari.
- \*Antrenorul trebuie să folosească concursurile și competițiile mici pentru a monitoriza și evalua progresele boxerului în antrenament și pentru a evalua nivelul de pregătire pentru marile competiții țintă.
- \* Trebuie incluse în program participarea la diferite tabere de antrenament, cu o durată de aproximativ 14 -21 zile.
- \*După o lungă perioadă de tranziție sau o perioadă de odihnă activă este benefică participarea la o tabără de antrenament sau efectuarea antrenamentului la mare altitudine, la munte de exemplu.
- \* Ciclul de antrenament anterior mării competiții trebuie efectuat cu aproape maximă și maximă intensitate. Volumul de antrenament ar trebui însă redus. Este esențial pentru antrenor să-și amintească să evite antrenamentul în exces al boxerului.
- \* În timpul planului de antrenament anual, antrenorul trebuie să prevadă pentru boxer cel puțin două verificări medicale.
- \*Dacă sunt mai mult de două competiții majore într-o perioadă de un an, (asemănătoare cu grila pentru un an de antrenament, de exemplu), antrenorul decide două din cele

trei competiții pe care să se concentreze. Nu este recomandat un antrenament cu efort maxim, pentru mai mult de trei cicluri.

### **PERIOADA DE PREGĂTIRE**

Perioada de pregătire este împărțită în trei etape. Etapa pregătirii fizice generale, etapa pregătirii fizice speciale și etapa pregătirii fizice directe. Fiecare etapă poate fi de 6 până la 9 săptămâni sau mai puțin de 6 săptămâni, în funcție de calendarul competițional. Concentrarea în cadrul antrenamentului este diferită și are scopul și obiectivele sale. Între fiecare etapă, trebuie acordate boxerului câte o săptămână de odihnă activă și recuperare fizică și psihică; pentru a permite boxerului să aibă o bună recuperare fizică și psihică, se vor acorda aceste perioade de odihnă și de-a lungul anului întreg de antrenament.

### **PERIOADA DE PREGĂTIRE FIZICĂ**

În cadrul antrenamentelor de pregătire generală trebuie să se pună accentul pe dezvoltarea abilităților fizice, cum ar fi rezistența, forța, viteza, coordonarea și flexibilitatea. Aceste abilități sunt fundamentale pentru ca un boxer să-și atingă scopurile și sale; această etapă este foarte importantă pentru boxer. Antrenorul trebuie să includă aici atât elemente de formare specifică, precum și elemente tehnice și tactice. Antrenorul trebuie să includă în această etapă și antrenamentul pentru aspectele tactice, tehnice și psihologice.

Boxerul se va antrena două-trei săptămâni, cu două ședințe pe zi. Durata fiecărei etape poate fi ajustată în funcție de calendarul competiției și starea boxerului. Sunt recomandate 2- 3 ore/ ședința de antrenament, cu intensitate scăzută, dar cu volum mare.

### **PERIOADA DE PREGĂTIRE FIZICĂ, EXEMPLU DE ANTRENAMENT DE FORȚĂ**

EXERCIȚII	DURATA	ANTRENAMENT SOLICITĂRI	COMENTARIII
1. Încălzire			
*Instruire *Exerciții fizice generale	5 20min	Scăzut	Exerciții generale ca de ex:sărituri, balansări, etc
2. Antrenamentul principal			
Exercițiul nr 1 *Pas lateral, la stânga sau dreapta; la fiecare al 5-a pas se efectuează o lovitură de dreapta cu pumnul, un croșeu și un upercut (După 5 min de lovituri, se trece în direcția opusă). Exercițiul nr 2 * Pas înainte și croșeu la cap cu brațul din spate * Pas înapoi și croșeu la cap cu brațul din spate Exercițiul nr 3 *Pas înainte și mișcări îmbinate la	10 min  10 min  10 min	Moderat	După executarea exercițiului nr. 3, întoarcere la antrenor, prin alergare

dreapta și la stânga și lovitură de dreapta cu pumnul direct la cap. Antrenament de putere  *flotări cu pumnii (120-150) *Întinderi	20min 20min		
3.Relaxarea			
*Alergare *Întindere la bară și ridicarea picioarelor * relaxare	25min 10min 25 min		

### PERIOADA DE PREGĂTIRE FIZICĂ SPECIFICĂ

În timpul etapei specifice de antrenament fizic, accentul se pune pe dezvoltarea capacității fizice asociate cu boxul. Aceasta etapă nu este o etapă de dezvoltare tehnică. În timpul etapei fizice specifice de antrenament, boxerii se vor antrena pentru mărirea rezistenței, puterii, vitezei, coordonării loviturilor și mișcărilor. La fel ca și în etapa anterioară, cea a pregătirii fizice generale, antrenorul trebuie să includă un timp redus de antrenament pentru dezvoltarea și formarea de tehnici, tactici și pentru pregătirea psihică a boxerului.

Este recomandat ca etapa antrenamentului de antrenare fizică specifică să dureze de la 2 până la 3 săptămâni, cu două ședințe pe zi. Această durată poate fi ajustată de antrenor în conformitate cu calendarul competiției și condiția boxerului. Este recomandat un volum de muncă de 1,5 -2 ore, cu o intensitate mai mare decât în etapa de pregătire generală.

### PERIOADA DE PREGĂTIRE FIZICĂ SPECIFICĂ, EXEMPLU DE ANTRENAMENT

EXERCIȚII	DURATA	ANTRENAMENT SOLICITĂRI	COMENTARIII
1.Încălzirea			
*Instruire *Exerciții fizice generale  *Întindere	5min 10min 7min	Moderat  Moderat	Exerciții generale, ca de exemplu sărituri, balansări, etc.
2.Antrenamentul			
Îmbunătățirea tehnicii * Cu mâna din față se		Moderat și intens	Antrenorul va recomanda ce tactici

<p>dau lovituri de dreaptă și cu fentări (2 runde x 3.5 min)</p> <p>* Cu mâna din spate se dau lovituri de dreaptă la cap sau la corp și cu fentări (2 runde x 3.5 min)</p> <p>* Cu mâna din spate se dă upercut la cap cu fentări (2 runde x 3.5 min)</p> <p>* Combinație (upercut la cap cu mâna din spate și croșeu cu mâna din față, cu fentări (2 runde x 3.5 min)</p> <p>* Croșeu cu oricare braț și mișcări de apărare (2 runde x 3.5 min)</p> <p>* Tehnici recomandate de antrenor (2 runde x 3.5 min)</p> <p>Sărituri (Sărituri cu coarda)</p> <p>Antrenament de putere</p> <p>*Exerciții de forță cu greutate</p>	<p>10 min(2x 5 min)</p> <p>20 min</p>	<p>și tehnici trebuie perfecționate</p>
3.Relaxarea		
<p>*Alergare ușoară</p> <p>* Întindere</p> <p>*Relaxare</p>	<p>10min</p> <p>5 min</p> <p>8 min</p>	

### ETAPA DE ANTRENAMENT DIRECT

În timpul etapei de antrenament direct, antrenamentul boxerului se va axa pe îmbunătățirea abilităților individuale tehnice și tactice. În plus, boxerul se va antrena pentru îmbunătățirea forței specifice în box și creșterea suplimentară a vitezei. În această etapă, antrenorul va mări durata de timp destinată dezvoltării psihice a boxerului.

Se recomandă să se treacă prin etapa de antrenament direct timp de 2 până la 3 săptămâni, cu un total de 3 ore de antrenament, în două ședințe/ zi. Cu toate acestea, durata etapei și numărul de ședințe, pot fi ajustate, în conformitate cu programul din calendarul competițional și condiția boxerului. Se recomandă ca volumul de muncă să fie scăzut, dar intensitatea antrenamentului trebuie să fie mare.

EXERCIȚII	DURATA	ANTRENAMENT SOLICITĂRI	COMENTARIII
1.Încălzirea			
*Instruire * Exerciții generale fizice *Întinderi	5min 10 min 5min	Moderat	Exerciții generale fizice și exerciții de viteză
2. Antrenamentul			
Tehnici și tactici *Exerciții de lovituri de dreaptă cu ambele brațe (2runde x 3,5min) *Exerciții de apărare și de contraatac (2runde x 3,5min) *Lovitură de dreaptă și upercut la cap (2runde x 3,5min) *Folosirea tuturor tehnicilor Sărituri(Sărituri cu coarda)	2runde x 3,5min  2runde x 3,5min  2runde x 3,5min  2runde x 3,5min  7min(2 x 3,5min)	Intens	Antrenament cu partener și realizarea unei atmosfere asemănătoare cu cea competițională
3.Relaxarea			
*Alergare ușoară * Sărituri ca mingea *Întinderi	12min 3 min x 2 repr  10min	Moderat	

### PERIOADA COMPETIȚIONALĂ

Perioada de concurs începe în ziua sosirii la locul competiției. În timpul acestei perioade, boxerul va continua antrenamentul pentru a rămâne într-o formă bună de concurs. Antrenamentul trebuie să se desfășoare într-o perioadă scurtă de timp și redus ca volum. Intensitatea trebuie ajustată corespunzător stării boxerului. În cazul în care nivelul de încordare a boxerului este mare, atunci antrenorul ar putea planifica un antrenament cu o intensitate mai mare, pentru a reduce tensiunea. Dacă boxerul este calm și nivelul de încordare este scăzut, antrenorul va organiza un antrenament cu intensitate redusă.

EXERCIIII	DURATA	ANTRENAMENT SOLICITĂRI	COMENTARII
1.Încălzirea			
* Exerciții generale fizice	5min	Moderat	Exerciții generale fizice pentru întreg corpul (balansări, întinderi, sărituri, etc)
2.Antrenamentul			
*Box cu umbra	3min x 3 runde/1 minut repaus	Intens sau scăzut, în funcție de starea boxerului	Toate exercițiile trebuie efectuate cu maximum de efort
*Antrenament cu perne, cu antrenorul	3min x 3 runde/1 minut repaus		
3.Relaxarea			
* Întinderi * Relaxare *Masaj	5min 5 min 5min	Moderat	

### **PERIOADA DE TRANZIȚIE**

După ce a participat la concursuri sau competiții, boxerul are o perioadă de tranziție, de eliberare de tensiunea din concurs, de recuperare psihică și de tratament pentru orice rănire suferită. De asemenea, în funcție de numărul și duritatea luptelor la care boxerul a participat, antrenorul poate permite boxerului să stea și acasă, în timpul perioadei de tranziție. Perioada de tranziție va fi în jur de una sau două săptămâni, după competiție; în această perioadă, boxerul se poate antrena sau poate participa la diferite jocuri sau sporturi, altele decât boxul.

### **Planul anual de antrenament**

Active rest= Odihnă activă

Direct Preparation=Pregătire directă

Direct Physical Preparation/DPP= Pregătire fizică directă

Tournament/TNMT=Campionat

Specific Physical Period /SPP = Perioada specifică de pregătire fizică

Specific Physical Period& Direct Preparation Mix= Combinație între antrenamentul din Perioada specifică de pregătire fizică și cel din perioada de Pregătire directă

General Physical Period = Perioada de pregătire fizică generală

Major Competition= Competiția de mare importanță

Target Competition= Competiția țintă, dorită

Transition Period/TP=Odihnă/Perioada de tranziție

Notes=note, observații

### **5.2.7. PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ**

Pregătirea psihologică este un element important în acest sport de box . Este un factor fundamental pentru a obține un rezultat bun pentru cariera boxerilor în ring . Boxul este unul dintre cele mai fizice sporturi dintre sporturile olimpice și o bună pregătirea psihică apare ca o necesitate, atunci când un boxer folosește nu numai multă energie fizice, dar inițiază și acțiuni de ofensivă fizice, către adversar.

#### **PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ GENERALĂ**

\* Trebuie asimilate metodele de recuperare psihologică( ex. relaxarea )

\*Comportamentul antrenorului trebuie să devină un model pentru boxerii lui / ei; este foarte important pentru antrenori să se comporte într-un mod delicat , în orice loc și în orice ocazie.

\*Trebuie creat un mediu confortabil și prietenos de antrenament și cu asistența unui psiholog , dacă e posibil.

\*Un boxer trebuie provocat treptat, prin creșterea nivelului de dificultate a exercițiilor de antrenament și prin creșterea nivelului competițiilor la care participă.

\* Volumul de muncă în cadrul antrenamentului trebuie intensificat treptat și ținta trebuie să fie în funcție de pregătirea boxerului și capacitatea de a se adapta la volumul de muncă din cadrul antrenamentului.

\*Trebuie discutat cu boxerul despre ședința de antrenament și despre volumul de muncă.

\*Trebuie participat la concursurile mici, pentru a pregăti boxerul pentru competițiile țintă, majore.

\* Când discuta cu boxerul despre rezultatul performanței acestuia, antrenorul trebuie să laude boxerul pentru realizări , dar, în același timp, trebuie să-i acorde un sprijin puternic pentru orice rezultat bun din timpul antrenamentului sau competiției.

\*În loc să-l critice pe boxer, antrenorul mai degrabă îl ajută să învețe să-și învingă punctele slabe.

\*Trebuie menționat că, turneele și competițiile mici ca importanță au nu numai rolul de a ajuta boxerul să câștige încredere sau impact cu efecte psihologice pozitive , dar, de asemenea, îl ajută pe acesta să câștige experiență și să învețe să aplice în practică tacticile învățate.

\*Când boxer este în criză trebuie:

- Schimbată activitatea de antrenament

-Schimbat mediul în care se desfășoară antrenamentul.

#### **PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ PENTRU PARTICIPAREA LA COMPETIȚIE**

\*Pentru a-l ajuta pe un boxer să câștige trebuie, în primul rând, familiarizat cu atmosfera competițională, ca de exemplu:lumini, publicul, adversarii,etc.

\*Boxerul trebuie de asemenea familiarizat și învățat să facă față unor situații neobișnuite, care pot apărea în mediul competițional;trebuie pregătit boxerul pentru diverse scenarii, după modelul "ce-ar fi dacă"?

-"Ce se întâmplă dacă" boxerul este huiduit de public

"Ce se întâmplă dacă" boxerul are un adversar foarte puternic pentru o luptă care urmează să aibă loc.

\* După competiție trebuie organizată o ședință de recuperare la psiholog.

-odihnă activă

-Spa, saună, masaj

-Perioadă scurtă de câteva zile fără antrenament

### **5.2.8. TACTICI**

Tactica este arta de a câștiga o competiție cu ajutorul celor mai eficiente metode. Sunt multe tactici disponibile în prezent; cu toate acestea, nu toate tacticile sunt folosite și predate la fiecare boxer.

Predarea și învățarea tacticilor depind foarte mult de boxer și de adversarii ei / lui, de abilitățile individuale ale boxerului, cum ar fi cele anatomice, fizice, psihice și tehnice.

#### **TACTICI GENERALE**

\*Tempo intens, rapid-trebuie boxat cu intensitate crescută în timpul tuturor rundelor.



\*Trebuie obținute informații despre adversar prin:

- viziunea adversarului la competiții și / sau pe video;

-realizarea de proiecte de scenarii privind tacticile adversarului;

\*Tempo intens, rapid-trebuie boxat cu intensitate crescută în timpul tuturor rundelor.

\* Knock-out: trebuie încercate lovituri puternic spre adversar, pentru a câștiga prin knock-out.

\* Apărarea: e de preferat ca boxerul să se concentrează pe apărare și să aștepte ca adversarul să greșească.

\*Universal valabil:boxerul trebuie să se adapteze și să aplice o tactică bazată pe situația din ring.

\* Tempo neregulat: boxerul trebuie să controleze tempo-ul luptei, fie mai repede, fie mai încet.

\* A- 3-a rundă:trebuie boxat agresiv în runda a-3-a sau trebuie boxat în defensive (dacă ajută la victorie).

\* Combinație:combinație de două sau mai multe tactici.

Unele dintre cele mai recente tactici aplicate de antrenorii și de boxerii din Rusia, în timpul competiției sunt:

\*Porniri rapide-imediat ce se dă comanda “box”; boxerul trebuie să atace imediat adversarul; această tehnică permite ca:

- adversarul să fie luat prin surpriză și ca urmare, presat psihic;

- boxerul să inițieze și să conducă meciul;

-să se câștige puncte rapid.

\*Aplicarea constantă de lovituri laterale puternice către adversar, astfel încât, odată ce acesta își pierde concentrarea apărării pentru cealaltă parte, boxerul să poată da o lovitură puternică, pe partea rămasă fără apărare, rămasă deschisă.

\*Pregătirea poziției corecte de box, pentru contracararea loviturilor de pumni de la adversar .

### **5.2.9.**

#### **ÎN TIMPUL COMPETIȚIEI**

##### **ÎNAINTE DE MECI**

\*Înainte de luptă, antrenorul trebuie să analizeze tehnicile și tacticile folosite cel mai des de adversar și stilurile de box, urmărind naționalitatea adversarului și, de asemenea, analizând abilitățile fizice și constituția anatomică a lui / ei

Cu ajutorul acestei analize, antrenorul va elabora un plan preliminar și tacticile de luptă viitoare.

\* Antrenorul trebuie să comunice și să discute cu boxerul despre planul și tacticile sale și să-l încurajeze pe el/ea să-și folosească la maximum abilitățile

\*Antrenorul trebuie să conducă activitățile pentru încălzirea individuală timp de 20 până la 50 de minute.

-Alergarea sau jogging cu intensitate redusă

-Întinderi

-Sărituri (Sărituri cu coarda)

-Box cu umbra / Cu perne, cu antrenorul

- Box cu umbra, cu simulare de viitoare lovituri

\* Antrenorul trebuie să mențină calmul boxerului și să-l/să o motiveze pentru victorie.

\* Antrenorul trebuie să permită boxerului să-și facă singur o părere proprie despre ringul de box.

-unii boxeri preferă să alerge de la vestiar până la ring

##### **ÎN TIMPUL MECIULUI**

\*În colț

- În timpul rundeii trebuie făcută analiza puterii adversarului și a punctelor lui slabe;

-Antrenorul trebuie să se gândească la tacticile și sugestiile pe care dorește să i le recomande boxerului pentru următoarea rundă.

\* În ring

- În primele 30-40 secunde antrenorul trebuie să permită boxerului să se recupereze, prin orice acțiune de recuperare;

- Antrenorul trebuie să petreacă aproximativ 15 - 20 secunde pentru a instrui boxerul cu privire la tacticile ce urmează să le folosească sau să îl informeze cu ceea ce dorește.

- Când antrenorul îl instruește pe boxer cu privire la tactici, el trebuie să repete de mai multe ori, pentru a ajuta boxerul să rețină, ca apoi să-și amintească.
- Antrenorul trebuie să se arate total încrezător că boxerul, el / ea va câștiga, chiar dacă boxerul pierde.

## **DUPĂ MECI**

\*Trebuie făcută o analiză individuală a boxerului, în funcție de rezultatul meciului

Dacă boxerul câștigă meciul:

-În funcție de starea de tensiune a boxerului, antrenorul trebuie să conducă antrenamentul, chiar și după meci, pentru a elibera tensiunea și a calma boxerul. Cu toate acestea, în cazul în care, nivelul stării de tensiune a boxerului nu este mare, iar el / ea este calm/ă, atunci el / ea poate să nu mai facă antrenamentul imediat după meci.

-Dacă boxerul câștigă prin knock-out, care are loc înainte de sfârșitul celei de a treia rundă, antrenorul trebuie să conducă un antrenament după meci, în care boxerul să consume o energie similară cu cea pe care ar fi consumat-o, dacă ar fi boxat toate cele trei runde.

Dacă boxerul pierde meciul

-Antrenorul trebuie să calmeze boxerul și să-l /să o ajute pentru a îndepărta tensiunea și stresul meciului cu metode de recuperare psihologică;

-Antrenorul trebuie să discute și să instruiască boxerul cu privire la următoarea competiție.

### **5.3. TEHNICĂ AVANSATĂ -SUA**

În Statele Unite, stilul de box olimpic este divers, din cauza culturii, etniilor, metodelor de predare, filozofiilor și stilurilor predate de antrenorii americani, la rândul lor foarte diverși. Un element important de remarcat în stilul american este calitatea de atlet a boxerului. Atletismul permite boxerului/iței să –și utilizeze viteza, forța, puterea, rapiditatea și agilitatea proprie. Aceste atribute sunt dezvoltate de antrenori în cadrul Programului de Box al Statelor Unite ale Americii.

Un factor unic în boxul american îl reprezintă seria nesfârșită de concursuri interne, concursuri inițiate de organizații și unele unități, ca de exemplu: Mănușile de argint, Mănușile de aur, Liga de Atletism a Poliției Naționale, Forțele Armate, ca și de Programele Olimpice de Junior.

Aceste programe permit boxerului american să-și dezvolte experiența necesară, cum ar fi tehnicile și tacticile, necesare pentru a avea succes în concursuri, încă de la o vârstă fragedă.

#### **5.3.1. POZIȚIA ÎN BOX**

Majoritatea boxerilor americani boxează cu o poziție de box în balans, boxerul pregătind atacul lui / ei, prin utilizarea mâinii din față pentru lovituri directe de pumni, urmate de diferite combinații de lovituri de pumni și de elaborarea unui atac din diferite unghiuri și mișcări.

În poziția de box în balans, boxerul are picioarele poziționate la nivelul lățimii umerilor, cu distribuția egală a greutateii pe cele două picioare. Acest lucru permite boxerului să se deplaseze în ring cu o mai mare ușurință, în orice direcție, fără să-și piardă echilibrul.

În etapa inițială, poziția de box a boxerului este determinată de caracteristicile lui / ei fiziologice și de filozofia antrenorului. Pe parcursul dezvoltării, boxerii își pot ajusta poziția în funcție de factorii și situațiile din competiții.

#### **CLASIC**

\*Boxerul trebuie să stea cu mâna pe care o folosește mai puțin, la 45 de grade lateral și cu umărul înainte.

\*Boxerul trebuie să țină ambele picioare poziționate la nivelul lățimii umerilor, dar cu piciorul din față, înainte.

\* Boxerul trebuie să îndoie ușor ambii genunchi.

\* Boxerul trebuie să ridice călcâiul piciorului din față.

\* Boxerul trebuie să țină piciorul din față pe podea.

\* Boxerul trebuie să incline bărbia puțin înainte.

\* Boxerul trebuie să țină mâna din față în sus, la nivelul ochilor și cu cotul trebuie să acopere coasta părții corpului aflată în față

\* Boxerul trebuie să țină mâna din spate, la nivelul ochilor și cu cotul trebuie să acopere coasta părții corpului aflată în spate.

- \* Greutatea corpului trebuie să fie distribuită încet, mai mult pe piciorul din spate
- \* În timp ce greutatea corpului e lăsată încet, mai mult pe piciorul din spate, boxerul trebuie să învețe să-și ridice ușor corpul înainte, pentru a avea echilibru.

### **GARDĂ ÎNALTĂ**

- \* Din poziția de box
- \* Greutate corporală este distribuită mai mult pe piciorul din spate
- \* Genunchii sunt puțin îndoiți
- \* Boxerul trebuie să ridice ușor călcâiul piciorului din spate
- \* Boxerul trebuie să țină coatele strâns pe lângă corp, acoperind coastele și corpul
- \* Ambele mâini și brațe trebuie să acopere fața și partea superioară a corpului.

### **GARDĂ DUBLĂ**

- \* Boxerul trebuie să stea cu mâna din față ușor înclinată la un unghi de 45 de grade și cu umărul înainte, pentru a reduce riscul de a fi o țintă.
  - \* Boxerul trebuie să-și plaseze picioarele ca bază, cu distribuirea greutății pe ambele picioare.
- \* Boxerul trebuie să ridice ușor călcâiul piciorului din spate.
- \* Boxerul trebuie să ridice ușor umărul din față.
- \* Mână din spate trebuie ținută în dreptul părții din față a capului, ca un scut defensiv, cu cotul brațului din spate lângă cavitatea toracică.
- \* Mâna din față trebuie ținută peste stomac, mai sus de curea, mai jos de cotul mînii din spate, dar poate fi ridicată ușor, dacă boxerul dorește.
- \* Mână din spate prinde sau blochează orice lovitură de pumni, care vine spre partea din față a capului.
- \* Mână din față prinde sau blochează orice lovitură de pumni, care vine din partea din spate.

### **5.3.2. JOCUL DE PICIOARE**

În prima parte a Manualului Antrenorilor, au fost prezentați pașii de bază în box .

Boxerul trebuie să stăpânească tehnica pașilor înainte, înapoi, cea a pașilor la stânga și la dreapta, cu o bună coordonare și echilibru, cu scopul de a avea un nivel avansat de activitate a piciorului / de mișcare a piciorului.

Deoarece boxerul luptă într- un spațiu limitat, în ring, el trebuie să învețe să facă o mișcare circulară, așa cum se arată în diagramă, înainte de a învăța mișcări suplimentare de picior.

### **JOC DE PICIOARE SUPLIMENTAR/Mișcare de picioare suplimentară**

#### **SĂRITURĂ**

- \* Ridicări și coborâri pe acea porțiunea a tălpii piciorului, dintre degetele de la picioare și arc, pe care greutatea corpului se bazează atunci când călcâiul este ridicat, sărind alternativ pe piciorul drept, apoi pe cel stâng (ca în săriturile cu coarda).
- \* Se poate merge fie cu picioarele unul lângă celălalt, fie în afară sau în interior.
- \* Trebuie făcute mișcări în toate direcțiile, menținând echilibrul.
- \* Este foarte important să se mențină echilibrul.

### **PAS ȘI ALUNECARE**

- \* Din poziția de box
- \* Pas cu piciorul din față și alunecare cu piciorul din spate, spre direcția piciorului din față.
- \* Trebuie menținut echilibrul în cadrul mișcării.
- \* Revenire la poziția de box.

### **PAS ȘI SĂRITURĂ**

- \* Din poziția de box
- \* Pas cu piciorul din față, în timp ce boxerul alunecă cu piciorul din spate, spre direcția piciorului din față.
- \* Trebuie efectuată o săritură scurtă cu piciorul din față.
- \* Revenire la poziția de box.
- \* Trebuie menținut echilibrul în cadrul mișcării.

### **TÂRȘĂIRE/TĂRĂRE**

- \* Din poziția de box

- \* Trebuie târșăite ambele picioare printr-o săritură ușoară, alunecând în direcția dorită.
- \* Este important să se mențină echilibrul în cadrul mișcării.

### 5.3.3. ATACURI

Atacul avansat constă din combinații de elemente diferite, cum ar fi mișcarea, fentările și diferite lovituri de pumni. După ce boxerul stăpânește loviturile de pumni de bază, mișcările, fentările și apărările, antrenorul va combina elementele de box și va încerca diferite variante, în funcție de tacticile, situațiile specifice și de caracteristicile boxerului (forța și punctele lui slabe).

#### COMBINAȚIE DE LOVITURI DE PUMNI

- \* Serii scurte de lovituri de pumni - atac cu combinație de croșeuri și upercuturi, în mod constant, la mică distanță față de adversar.
- \* Serii lungi de pumni - atac cu combinații de lovituri de dreaptă, în mod constant, împotriva adversarului, de la distanță mare.
- \* Lovituri de pumni accentuate - nu toate loviturile de pumni sunt date cu putere și viteză maximă. De-a lungul seriei de lovituri de pumni, boxerul alege să dea una sau două lovituri de pumni, cu putere și viteză maximă.

#### ATAC CU PREGĂTIRE

- \* Pregătirea include orice acțiune de manevră pentru a atrage mișcarea adversarului. Aceasta include fentări, acțiuni de eliminare sau de manevră.
- \* Când boxerul creează o deschidere, trebuie să-și atace imediat adversarul.

#### ATAC FĂRĂ PREGĂTIRE

- \* Boxerul observă mișcarea adversarului, pentru a găsi locul potrivit pentru deschidere.
- \* Când boxerul vede o deschidere, trebuie să atace imediat adversarul.
- \* Boxerul trebuie să utilizeze o combinație adecvată de lovituri de pumni, pentru a profita de deschidere.

#### ATACUL

##### \* Atac la cap

- Când adversarul intenționează să efectueze o lovitură directă de pumni cu brațul din față, la cap;
- boxerul trebuie, la rândul său, să efectueze repede o lovitură directă de pumni, cu brațul din față sau din spate, la capul adversarului, pe partea pe care acesta, el / ea, dă propria-i lovitură de dreaptă;

- Simultan, trebuie ferit capul de pumnul adversarului.

##### \* Atac la corp

- Când adversarul intenționează să efectueze o lovitură directă cu brațul din față la corp;
- boxerul trebuie, la rândul său, să efectueze repede o lovitură directă, cu brațul din față sau din spate, la corpul adversarului, pe partea pe care acesta, el / ea, dă propria-i lovitură de dreaptă.

#### CONTRAATAC

- \* Acțiune sensibilă, după efectuarea mișcării de apărare, împotriva atacului adversarului.

### 5.3.4. APĂRĂRI

#### APĂRARE PASIVĂ

- \* Boxerul nu acționează imediat și urmărește adversarul după ce acesta a atacat.

#### \* APĂRARE ACTIVĂ

- \* Boxer ia măsuri imediate după atacul adversarului, fie prin contraatac, fie printr-o acțiune anticipată.

#### TIPURI DE MIȘCĂRI DEFENSIVE

Acțiunea de apărare poate fi împărțită în trei categorii.

1. Apărarea cu mâna - boxerul trebuie să folosească mâinile, brațele și umărul pentru a bloca sau pentru a para atacul adversarului.

- Apărare cu mâna prin dubla acoperire cu brațul.

- Prindere / blocare

- Blocare cu brațul / Blocare cu cotul / Blocare cu umărul

- Parare, eschivare

2. Apărarea organismului - boxerul trebuie să folosească partea superioară sau de jos a corpului pentru a face mișcări defensive.

-“Scufundare”

-Rotație

-Balansul înapoi

3. Apărarea cu piciorul - boxerul trebuie să folosească mișcarea piciorului, pentru a evita gama de atacuri a adversarului.

-Pas înapoi

-Săritură înapoi

MIȘCĂRI SUPLIMENTARE DE APĂRARE

SĂRITURI ȘI ÎMBINARE DE SĂRITURI

\*Din poziția de box

\* Trebuie îndoți ambii genunchi, în timp ce, simultan, se pășește pentru următoarea lovitură cu pumnul.

\*Boxerul trebuie să se miște mai jos de pumnul adversarului (capul trebuie să fie mai sus decât pumnul adversarului și trebuie păstrat contactul vizual cu adversarul)

\*Trebuie întors bustul la dreapta sau la stânga, cu scopul de a contracara.

\* Trebuie efectuată contracararea cu pumnul.

\*Revenire la poziția de box.

ROTIRE SPRE INTERIOR

\* Din poziția de box,

\*Boxerul trebuie să-și ancoreze piciorul din față; piciorul din spate e dus la 90 de grade în spate, în timp ce sportivul rotește tot corpul.

\*Trebuie menținut echilibrul și se revine la poziția de box.

ROTIRE SPRE ÎN AFARĂ

\* Din poziția de box,

\*Boxerul trebuie să-și ancoreze piciorul din față; piciorul din spate e dus la 90 de grade înainte, în timp ce sportivul rotește tot corpul.

\*Trebuie menținut echilibrul și se revine la poziția de box.

5.3.5. FENTĂRILE/ESCHIVĂRILE

\*Trebuie să se ascundă intenția boxerului prin acțiuni înșelătoare.

\* Pentru anumite tactici și situații trebuie să se aplice diferite tipuri de fentări.

\* Fentările trebuie să fie rapide și provocatoare

\* Fentările trebuie să fie aplicate de la o distanță corespunzătoare.

\* Fentările trebuie să fie utilizate pentru micșorarea distanței.

Boxerul folosește fentările pentru a ajunge mai aproape de adversar, prin mișcarea înainte, pentru a-l determina pe adversar să avanseze sau pentru a-l determina să se miște înapoi, spre coardă sau spre colț.

\* Boxerul folosește fentările pentru a-l determina pe adversar să inițieze o acțiune de atac, care va crea o deschidere pentru contraatac.

TIPURI DE FENTĂRI

\*Fentare cu capul

-Capul e deplasat înainte și apoi retras

-Capul e mișcat dintr-o parte în alta

\* Fentare cu ochii

-Boxerul trebuie să privească la zona abdomenului adversarului

-Boxerul trebuie să privească la picioarele adversarului.

\* Fentare cu brațul

-Boxerul trebuie să întindă brațul ușor, spre capul sau corpul adversarului, și să-și retragă brațul, imitând o mișcare de atac.

\* Fentare cu corpul

-Boxerul trebuie să-și mute partea superioară a corpului (umerii) spre adversar sau lateral pentru a imita intenția de a da o lovitură și să revină la poziția inițială.

\* Fentare cu picioarele

-Boxerul trebuie să flexeze unul sau ambii genunchi ușor, pentru a micșora înălțimea corpului, apoi să stea în spate, pretinzând că se pregătește pentru o mișcare de atac.

-Boxerul trebuie să-și fixeze un picior pe podea, în timp ce pe celălalt picior îl mișcă în diferite

direcții.

### COMBINAȚII DE FENTĂRI

Fiecare tip de fentare poate fi aplicat în mod individual sau în combinație cu două sau mai multe elemente.

Ex: fentări cu mâna și cu ochii sau cu picioarele și cu mâna, etc

La efectuarea mișcărilor de fentare, boxerul trebuie să se gândească la propria-i apărare, anticipând orice posibil contraatac al adversarului. În același timp, un boxer trebuie să se gândească, de asemenea, la acțiunea lui/ei de după fentare. Fentările trebuie folosite ca acțiuni de pregătire pentru un atac principal.

### 5.3.6. DEZVOLTAREA PLANULUI DE ANTRENAMENT

Planul de antrenament pentru un an este dezvoltat pentru a prognoza și pentru a pregăti antrenamentul pentru competiția țintă a boxerului. Scopul planului de antrenament este de a permite antrenorilor să planifice viitoarele antrenamente și competiții. Cu toate acestea, cel mai important plan de antrenament este

dezvoltat pentru a organiza și pentru a gestiona mai bine procesul de antrenament pentru boxer și pentru pregătirea boxerului pentru competiția majoră și / sau țintă, conform scopului lui / ei.

La elaborarea unui plan de antrenament pentru un an, unul dintre factorii care să iau în considerare este acela de sincronizare între o competiție și alta, antrenorul fiind obligat să calculeze timpul și să facă posibilă atât o perioadă adecvata de odihnă, cât și una pentru pregătirea boxerului. De asemenea, antrenorul trebuie să analizeze cu atenție calendarul competițional, să ia în calcul nivelul competițiilor programate pe tot parcursul anului, a cărui proiecție de antrenament o face și să se pregătească boxerul, pentru fiecare perioadă de antrenament și de cicluri.

Una dintre metodele pe care antrenori din SUA le folosesc pentru a dezvolta planul de antrenament pentru un an este împărțirea unui an, în două până la patru cicluri de antrenament, în funcție de nivelul boxerului și a competițiilor din program.

La sfârșitul fiecărui ciclu, boxerul va participa la concursuri sau competiții care îl pot ajuta să-și atingă scopurile.

Ciclul 1	Ciclul 2	Ciclul 3	Ciclul 4

Ianuarie

decembrie

*Competition*

*Competition*

*Competition*

*Competition*

PC GC SC PrC C R PC GC SC PrC C R PC GC SC PrC C R PC GC SC PrC C R

PC:Pre-Conditioning Period- Perioada dinaintea pregătirii

GC:General Conditioning Period- Perioada de pregătire generală

SC:Specific Conditioning Period-Perioada de pregătire specifică

PrC:Pre-Competition Period –Perioada Precompetițională

C:Competition Period– C:Competiția

R:Rest Period-Perioada de odihnă

Fiecare ciclu este format din șase (6) perioade: Perioada dinaintea pregătirii,

Perioada de pregătire generală, Perioada de pregătire specifică, Perioada Precompetițională,

Competiția, Perioada de odihnă.

În fiecare din cele șase perioade, boxerul se antrenează pentru scopuri diferite de formare și, la sfârșitul ciclului și a competiției țintă, are ca obiectiv, pregătirea pentru fiecare competiție viitoare, până la sfârșitul anului.

### CÂND SE DEZVOLTĂ PLANUL ANUAL DE ANTRENAMENT

Când se realizează planul de antrenament pentru un an, trebuie avut în vedere că:

\*pentru acest nivel e puțin importantă evidența privind locul și data când urmează să se deruleze competițiile majore și cele țintă;

\* antrenamentul trebuie derulat din spate spre față, de la sfârșitul calendarului (competiției țintă) spre prima zi ;

\*trebuie participat la competiții de nivel mic sau mediu, înainte sau între competițiile majore, pentru a controla și monitoriza/evalua nivelul de pregătire al boxerului și progresele lui/ei;

\* Selectarea competițiilor trebuie să se facă în conformitate cu nivelul de pregătire al boxerului. O competiție mai dificilă poate avea efecte psihologice negative asupra psihicului boxerului.

\*Programul de antrenament și programa trebuie schimbate, crescând sau scăzând intensitatea;

exercițiile de antrenament trebuie combinate, pentru a păstra interesul boxerului și un înalt nivel

motivațional.

#### PERIOADA DINAINTEA PREGĂTIRII

Scopul antrenamentului din perioada dinaintea începerii pregătirii este pregătirea fizică a boxerului pentru a trece la următorul nivel de antrenament care este Perioada de pregătire generală. Prin urmare, în această perioadă, multe activități de antrenament includ exerciții care consolidează și dezvoltă: sistemul cardiovascular al boxerului, puterea corpului, tehnicile de bază în box, tacticile și pregătirea psihologică, pentru a ajuta boxerul ca să se poată concentra la programul de antrenament.

Durata Perioadei dinaintea pregătirii, dintr-un ciclu de antrenament, poate fi de la o săptămână la trei săptămâni, în funcție de calendarul competiției și de nivelul de pregătire al boxerului. Numărul de ședințe de antrenament și numărul de ore de antrenament pot fi ajustate în consecință, de către antrenor; cu toate acestea,

nu este recomandat pentru antrenament mai mult de trei ore pentru o ședință de antrenament și mai mult de trei ședințe pe zi.

EXERCITII	DURATA	ANTRENAMENT SOLICITĂRI	COMENTARIII
1. Încălzire			
*Box cu umbra 3min activitate, 30 sec. repaus *Întinderi ușoare	15min 10 min	Intensitate scăzută Ușor spre moderat	Concentrare pe mișcare, tehnică și relaxare Concentrare pe flexibilitate
2. Antrenamentul principal			
*2 mile alergare  * 5-50 yarzi ascensiuni	14-20 min	Intensitate scăzută spre moderată  Intensitate moderată spre tare	Se crește treptat viteza de-a lungul celor 50 de yarzi distanță. Revenire la start și se reia pentru a 2-a oară cursa de 50 de yarzi de ascensiune
3. Relaxarea			
*Întindere	10- 15min	Moderat	

#### PERIOADA DE PREGĂTIRE GENERALĂ

Scopul antrenamentului în perioada de pregătire generală este de a ridica, de a fortifica și dezvolta nivelul de rezistență al sistemului cardiovascular al boxerului și nivelul de antrenare al forței. În plus, în perioada de pregătire generală, antrenamentul conține tehnici avansate de box, tactici și exerciții. Continua dezvoltare și pregătire psihologică a boxerului se va realiza printr-un program de antrenament mai dur și mai greu.

Durata perioadei de de pregătire generală, dintr-un ciclu de antrenament, este aceeași ca și în perioada dinaintea începerii pregătirii și durează de la una până la trei săptămâni, în funcție de calendarul competițional și nivel de pregătire al boxerului. Din nou antrenorul este cel care răspunde de intensitatea intermediară a programului de antrenament, cu numărul de ore și de ședințe pe zi.

EXERCITII	DURATA	ANTRENAMENT SOLICITĂRI	COMENTARII
1. Încălzire			
*Exerciții de încălzire dinamică	25min	Moderat	Necesare pentru încălzire: flexibilitate, forță explozivă și agilitate
2. Antrenamentul principal			
*2 runde box cu umbra	3 x 1min repaus	Intens	Concentrare pe tehnică
*4 runde de luptă ușoară	3 x 1min repaus	Intensitate scăzută spre moderată	Simulare de situații
*2 runde cu sacul greu	3 x 1min repaus	Intens	Secvențe Combo (combinații diverse)
*2 runde cu sacul cu fund dublu	3 x 1min repaus	Intens	Secvențe Combo
* lucru intermitent cu sacul	10 min	Intens	Muncă/odihnă - vor fi egale (ex. 10 secunde muncă=10 secunde odihnă)
3. Relaxarea			
*Întinderi	10- 15min	Moderat	Flexibilitate

### PERIOADA DE PREGĂTIRE SPECIFICĂ

În Perioada de pregătire specifică, programul de antrenament specific, cum ar fi formarea de forță musculară și energie se va intensifica. Exercițiile de alergare pe distanțe lungi din ultimele două perioade de antrenament sunt înlocuite cu programele de alergare cu interval de repaus și cu antrenamentele de forță,

consolidată prin dezvoltarea programului de haltere individualizat; astfel, individualizarea va permite consolidarea grupelor musculare specifice, care au nevoie și trebuie să fie dezvoltate. Mai mult decât atât, programe de antrenament pentru tehnicile și tacticile de box sunt mult mai precise și trebuie să se axeze, după caz, pe rezistență, forță, viteză și coordonare. Antrenorul trebuie să evalueze atent aspectul psihologic al boxerului, monitorizându-i capacitatea lui / ei de a rezista la volumul de muncă crescut și chiar de a -l depăși. Volumul de muncă trebuie crescut, iar boxerii care depășesc dificultatea pot câștiga încredere și concentrare.

Perioada de pregătire specifică, cu programele de instruire de înaltă intensitate poate avea loc timp de aproximativ una până la trei săptămâni, în funcție de calendarul competițional și de nivelul de pregătire al boxerului.

### EXEMPLE DE ANTRENAMENT FIZIC DIN PERIOADA DE PREGĂTIRE SPECIFICĂ

EXERCITII	DURATA	ANTRENAMENT SOLICITĂRI	COMENTARII
1. Încălzire			
Sărituri cu coarda	2min	Intensitate scăzută	Fără repaus



Sărituri cu coarda	2min	Moderat	Fără repaus
Sărituri cu coarda	2min	Moderat/crescător/descrescător	90sec. Repaus
Sărituri cu coarda	5min	Intens crescător/descrescător Genunchii ridicați/ritm/direcție	5min. repaus
<b>2. Antrenamentul principal</b>			
*Luptă(4x 3min, 1 min repaus	15min	Intens	Start la 10,20,30,40... până la 100yarzi apoi descreștere
* Sprinturi, crescător,descrescător	15-25min	Intens	100,90,80,70...până la 10
Întinderi	10 min	Moderat	
<b>3.Relaxarea</b>			
*vizionare video	30 min	Scăzut	Vizionarea înregistrării luptei/competiției pentru a permite boxerului să învețe în timpul vizionării.

### PERIOADA PRE- COMPETIȚIONALĂ

Perioada pre-competițională este cea mai grea perioadă de antrenament dintre toate. Toate exercițiile de antrenament trebuie să fie efectuate la intensitate maximă. Programele de alergare sunt înlocuite cu sprint pe distanțe scurte, de

exerciții de antrenament cu amestec de exerciții cu maximă rezistență aerobică ( cunoscută de asemenea sub numele de VO2 max). În exercițiile de putere, boxerul va folosi greutatea mai ușoară și va efectua fiecare reluare a exercițiilor cât mai repede posibil, pentru a-și dezvolta contracția rapidă a mușchilor din organism.

Toată tehnica și exercițiile de antrenament tactice vor fi formatate în mod individual, la nivel de elită a programelor de antrenament. Tacticile de antrenament constau din luptă intensă și munca intensă cu sacii și pernele și cu antrenorii. Boxerul trebuie să țină cont că programele de luptă și de antrenament

trebuie să fie efectuate cu aceeași intensitate și efort similar cu cele pe care el / ea l-ar folosi în competiții; acest lucru va aduce un efect psihologic pozitiv asupra boxerului.

Perioada pre-competițională începe, de obicei, cu o săptămână până la trei săptămâni înainte de începerea competiției și se sfârșește cu o zi înainte de competiție. Boxerul nu trebuie să se antreneze cu intensitate maximă

până în pre-ziua competiției; altfel, boxerul va fi obosit pentru competiție și el / ea nu va performa la capacitate maximă în concurs. De aceea, când antrenorul realizează planul de antrenament pentru perioada pre-competițională, trebuie să reducă intensitatea și volumul de exerciții, pe măsură ce se apropie data competiției, dar, în schimb, el va pune mai mult accent pe strategiile competiționale și pe tactici, relaxare și repaus.

### EXEMPLE DE ANTRENAMENT DIN PERIOADA DE PREGĂTIRE PRE-COMPETIȚIONALĂ

EXERCIȚII	DURATA	ANTRENAMENT	COMENTARII
-----------	--------	-------------	------------

		SOLICITĂRI	
1. Încălzire			
*Box cu umbra *Sărituri cu coarda	8-10min 2runde x 4min	Moderat Moderat spre intens	Antrenare de top aproape de competiție
2. Antrenamentul principal			
*lucru cu mănușa de baseball/ perna * lucru cu sacul greu * antrenament cu partener *lucru cu mănușa de baseball/ perna	3min x2runde 3min x2runde 3min x3runde 3min x2runde	Intens Intens Intens Intens	1 minut de repaus va urma tuturor rundelor. Antrenamentul va fi concentrat pe strategiile stabile anterior începerii antrenamentului zilnic
3. Relaxarea			
*Întindere și mișcare *Antrenorul și boxerul vor discuta strategia și tacticile folosite în timpul zilelor de antrenament	10-15min 20-30min	Moderat și relaxat	

### PERIOADA COMPETIȚIEI

Perioada competiției, începe și se termină odată cu concursul sau competiția.

În această perioadă, antrenorul va propune un plan de antrenament cu exerciții de mică intensitate, antrenament care va permite boxerului să rămână liber și încălzit pentru luptele viitoare din programul de concurs.

### ODIHNA

După concursuri sau competiții, antrenorul va permite boxerului să se odihnească timp de aproximativ o săptămână. Această perioadă oferă boxerilor un răgaz pentru relaxare și pentru tratarea și îngrijirea oricăror leziuni, din timpul concursurilor sau competițiilor. În plus, în timp ce boxerii sunt în perioada de odihnă și relaxare, e de așteptat ca ei să-și rezerve și scurte perioade de timp pentru antrenamente de rezistență redusă, cu exerciții, cum ar fi jogging, alergare pe distanțe lungi și sărituri cu coara ( sărituri peste obstacole)

Planul anual de antrenament

Pre-Conditioning =Perioada dinaintea pregătirii

General Conditioning =Perioada de pregătire generală

Dual=Dublu

Special Preparation =Perioada de pregătire specifică

Pre-Competition=Perioada Precompetițională

Major Competition= Competiția de mare importanță

Rest=Odihnă

Tournament=Campionat

Target Competition= Competiția țintă, dorită

Mixt of Rest and Pre-Conditioning = Combinație între Perioada de odihnă și Perioada dinaintea pregătirii

Notes=Note

### 5.3.7. PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ

Pregătirea psihologică, care include motivația, respectul de sine, sportivitatea, comunicarea efectivă

și disciplina boxerului, joacă un rol important în participarea lui în box. De exemplu, dacă motivația boxerului este mare, el / ea va continua într-un sport cu interes și entuziasm, însă cei cu motivație slabă, probabil, vor avea rezultate slabe în sport sau rezultatele se vor îmbunătăți foarte încet.

#### PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ GENERALĂ

- \*Antrenorul trebuie să înțeleagă de ce fac sport boxerii și, pentru a le reda respectul de sine, trebuie să discute cu aceștia despre obiectivele lor și să le explice responsabilitățile lor din sport.
- \* Boxerul este cel care stabilește obiectivul, asistat de antrenor.
- \* Trebuie stabilite obiectivele accesibile.
- \* Trebuie discutat în mod regulat situația care implică etica în box.
- \* Antrenorul trebuie să aibă așteptări realiste.
- \* Abilitățile deprinse și antrenamentul trebuie să facă din box o distracție.
- \* Trebuie date recompense și boxerul trebuie încurajat individual.
- \*O atenție specială, acordată fiecărui boxer, va duce la creșterea motivației sportivului.
- \* Boxerul trebuie să fie pregătit și ajutat să capete practică pentru prezentările în fața mediei (presă, tv, etc.)

#### PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ DIN TIMPUL COMPETIȚIEI

- \* Boxerii trebuie motivați, făcându-i conștienți de progresele lor, atât în antrenamente, cât și în competiții.
- \* Trebuie plănuite și formate într-un mod agreabil participările la antrenament și la competiții.
- \* Trebuie ajutat boxerul să înțeleagă semnificația conceptului de succes; " A câștiga, nu este totul ".
- \* Boxerul trebuie mereu încurajat.
- \* Boxerului trebuie să i se accentueze mereu importanța sportivității.
- \*Boxerul trebuie să aibă încredere reciprocă-respect,încredere, să coopereze cu antrenorul.
- \* Trebuie făcute antrenamente psihologice de rutină, cum ar fi concentrarea pe rezultatul pozitiv sau utilizarea de cuvinte cheie pozitive, care motivează boxerul, ca de exemplu " mai repede" "mai puternic" "acum" etc.
- \*Trebuie făcută vizualizarea (imagistica proprie)
- \*Trebuie făcută pregătirea mentală-care începe cu mult timp înainte de competiție.
- \*Vizualizarea este un instrument puternic
- Trebuie îndepărtată stare de tensiune, dar, în același timp, boxerul trebuie să învețe să lucreze sub presiune.
- Trebuie transformată presiunea în energie pozitivă, pentru rezultate importante.
- Antrenamentul trebuie făcut ca și când boxerul ar fi în timpul competiției,
- Trebuie găsite acele activități care funcționează, pentru relaxare.
- Fiecare boxer trebuie să-și dezvolte acele tehnici care se potrivesc individualității lui.

#### 5.3.8. TACTICI

Tacticile sunt folosite pentru a obține un avantaj, cu cel mai mic efort, într-un mod care oferă boxerului oportunitatea unui rezultat de succes al meciului. Tacticile se poate schimba, în funcție de individualitatea boxerului și a adversarului, dar și de abilitățile și experiența boxerului. Sistemul de notare, de asemenea, joacă un rol în tactici. De exemplu, loviturile la corp; acestea pot să nu fie bine recunoscute de către judecători și, de aceea, mulți boxeri încearcă să utilizeze mai puține lovituri la corp. Cu toate acestea, loviturile corporale nu ar trebui să fie eliminate din strategia boxerilor, deoarece sunt încă factori importanți în planul de joc.

#### TACTICA GENERALĂ

- \*Trebuie obținute informații despre adversar prin:
  - urmărirea adversarului la competiții și / sau pe video
  - realizarea de scenarii cu tacticile adversarului
- \*Trebuie să se boxeze cu un tempo crescut tot timpul rundelor
- \* Knock-out-boxerul trebuie să caute momentul prielnic pentru a lovi puternic pe adversar și pentru a câștiga lupta prin knock – out.
- \* Apărarea-boxerul mai degrabă trebuie să se concentreze pe apărare și să aștepte greșelile adversarului.
- \*Universal - boxerul trebuie să se adapteze și să execute tacticile, adaptate la situație.

\*Ritm neregulat –Boxerul trebuie să controleze ritmul luptei, fie că e mai repede, fie că e mai lent.  
\* A 3-a rundă - trebuie să se boxeze fie agresiv, fie defensiv (dacă, în acest din urmă caz, defensiva ajută boxerul să învingă).

\* Combinație – combinație de două sau mai multe tactici.

Unele dintre cele mai recente tactici folosite de antrenorii și boxerii americani, în timpul competițiilor, sunt:

\*Boxerul trebuie să ocupe centrul ringului și să-și țină adversarul cât mai aproape de frânghie și de colțuri.

\* Boxerul trebuie să facă mișcări în direcția părții opuse, părții puternice a adversarului.

\* Când adversarul folosește viteză și mișcare:

-boxerul trebuie să taie ringul pentru a restricționa sau pentru a limita mișcarea adversarului (nu trebuie urmărit);

-boxerul trebuie să crească tempo-ul ofensivei și, dacă va proceda astfel, adversarul va folosi mai multă energie;

-boxerul trebuie să aibă răbdare pentru a-l aduce sau pentru a-l face pe adversar să vină la el.

\*Boxerul trebuie să facă un pas spre partea exterioară a piciorului din față a adversarului, astfel el îi va încetini adversarului reacția și mișcarea.

\* Boxerul trebuie să aibă inițiativa unor lovituri de pumn, cât mai precise cu puțință sau a unor combinații succesive de lovituri, în funcție de lovitura precedentă.

\* Boxerul trebuie să-și utilizeze cât mai bine atributele și să-și transforme în avantaj punctele slabe ale adversarului.

\* Trebuie analizat cum judecă arbitrii lupta și cum sunt scorurile judecătorilor, mari sau mici.

### 5.3.9. PERIOADA COMPETIȚIEI

#### ÎNAINTE DE MECI

\* Trebuie începută pregătirea cu un avans de mai bine de 30-45 minute înainte de meci.

\*Pentru pregătirea psihologică și relaxare, încălzirea trebuie făcută într-o zonă neaglomerată, cât mai puțin supusă agitației.

\*Trebuie căutat un loc suficient de cald și larg, pentru o încălzire adecvată, care să includă:

- Întinderi

- Box cu umbra

- Antrenament cu perne

\*Trebuie discutat cu boxerul strategia.

\*Boxerul trebuie hidratat suficient, astfel încât să nu aibă de suferit de sete, în timpul meciului.

\*Trebuie evitat orice contact exterior, care ar putea scădea nivelul de concentrare al boxerului, concentrare necesară în timpul meciului.

#### ÎN TIMPUL MECIULUI

\*În colț.

- În timpul fiecărei runde, arbitrul trebuie să fie tot timpul concentrat pe acțiunile boxerului, cu scopul de a-i oferi o instruire și o consiliere adecvată;

- Trebuie urmărit cu atenție modul în care arbitrul apreciază stilul;

- Antrenorul trebuie să fie pregătit aproape de sfârșitul rundei, pentru a intra în ring;

\* În ring

- Antrenorul trebuie să-i ofere boxerului un minimum, dar important număr de sfaturi, cu privire la evoluția acestuia din urmă;

- Antrenorul trebuie să aibă o reacție pozitivă, cu privire la evoluția boxerului în timpul meciului.

#### DUPĂ MECI

\* Antrenorul trebuie să aibă o reacție pozitivă, în ambele situații: boxerul a pierdut sau a învins;

\* Antrenorul trebuie să-i asigure boxerului, după meci, un interval de timp de singurătate și abia apoi să discute cu el rezultatele.

\* Antrenorul trebuie să evite orice contact al boxerului cu media, imediat după meci.

\*Dacă boxerul a câștigat meciul, trebuie să i se acorde un scurt timp de odihnă, apoi poate urmări celelalte confruntări pentru a observa tacticile și performanțele eventualilor adversari.

\* După urmărirea celorlalte confruntări și boxeri, boxerul trebuie să consume alimente și nutrienți.

\*Antrenorul trebuie să-l laude pe boxer, când discută despre meciurile anterioare și despre tactici.

## **5.4. TEHNICĂ AVANSATĂ –CUBA**

Stilul de box cubanez e influențat de cultura proprie, inclusiv de muzică și de dans. Stilul de box cubanez este caracterizat ca ritmic, cu mișcări bine coordonate, ca un stil în care abilitățile tehnice și bunele cunoștințe tactice sunt intrinseci, similar dansului. Încă de la origini, stilul de box cubanez s-a dezvoltat în mai multe direcții, care au incorporat, combinat și bine mixat cele mai bune aspecte ale boxului din țările avansate. De exemplu, abilitățile de a da lovituri de pumn și tehnicile de forță au fost adoptate de boxul cubanez din stilul european de box, în timp ce mișcările de corp și de picioare au fost adoptate și apoi dezvoltate, din stilul de box al Statelor Unite ale Americii. Mai mult chiar, stilul de box cubanez a adoptat metodologiile de pregătire a antrenamentului și a competițiilor, de la fosta Uniune Sovietice.

### **5.4.1. POZIȚIA ÎN BOX**

Poziția clasică în boxul cubanez este unică, într-un mod în care oferă multă protecție boxerului, dar, în același timp, îi permite acestuia să atace eficient, folosind mișcarea picioarelor și a șoldurilor. Pe baza specializării și a caracteristicilor, boxerii învață poziția, dar și variațiile de la poziția clasică.

Avantajul pe care îl are poziția clasică, în boxul cubanez, constă în faptul că ea permite boxerului să execute lovituri, mult mai rapide și inclusiv mai lungi, ca traiectorie, cu ajutorul rotației șoldului și a piciorului din spate. Poziția brațelor le va permite boxerilor să se apere mai ușor de loviturile transversale și loviturile de dreaptă. În același timp, folosind această poziție, nu se obstrucționează vederea periferică a boxerului, care urmărește mișcarea adversarului.

#### **CLASIC**

- \*Boxerul trebuie să stea lateral, (la un unghi de 45 de grade).
- \*Boxerul trebuie să țină ambele picioare poziționate la nivelul lățimii umerilor.
- \* Boxerul trebuie să țină piciorul din față, în diagonală, față de cel din spate.
- \* Greutatea corpului trebuie să fie distribuită egal, pe ambele picioare.
- \* Boxerul trebuie să țină piciorul din față pe podea., în timp ce piciorul din spate este ușor ridicat, în zona de la mijlocul piciorului.
- \*Boxerul trebuie să lase ușor genunchii în jos.
- \* În funcție de pasele laterale pe care le are de dat, boxerul trebuie să învețe să-și ridice partea de sus a corpului, încet înclinată spre stânga sau spre dreapta.
- \* Boxerul trebuie să –și plaseze mâna din față, în fața feței, ușor sub nivelul ochilor.
- \* Boxerul trebuie să –și plaseze mâna din spate, mai sus de nas, atingând ușor bărbia.
- \* Boxerul trebuie să-și țină coatele îndoite, la un unghi, puțin mai mic de 45 de grade .

#### **POZIȚIA PENTRU DISTANȚĂ MARE**

- \* Boxerul va boxa la distanță mare, atunci când adversarul este mai scund și / sau are brațul mai scurt ca lungime.
- \*Din poziția clasică de box, boxerul trebuie să rotească ușor piciorul din spate spre exterior.

#### **POZIȚIA PENTRU DISTANȚĂ MEDIE**

- \*Se folosește atunci când boxerul deține abilități pentru atacuri combinate, reacții defensive și contraatac.
- \*Din poziția clasică de box, boxerul trebuie să rotească partea superioară a corpului, ușor, spre interior.
- \*Boxerul trebuie să-și aducă cotul brațului din față, aproape de corp.
- \*Boxerul trebuie să-și aducă cotul brațului din spate, aproape de corp și să-și atingă coatele.
- \*Boxerul trebuie să-și țină mâinile aproape de bărbie.
- \* Boxerul trebuie să-ți țină bărbia mai aproape de corp și să se uite la adversar.

#### **POZIȚIA PENTRU DISTANȚĂ SCURTĂ**

- \*Boxerul trebuie să boxeze la distanță mică, când adversarul este mai înalt și are lungimea brațului mai mare.
- \* Boxerul trebuie să rotească piciorul din spate , ușor spre interior și să ridice ușor călcâiul.
- \* Boxerul trebuie să tragă ambele brațe mai aproape de corp și coatele trebuie să atingă zona coastelor.
- \* Boxerul trebuie să-și țină bărbie înspre corp, să-și ridice umărul și să apropie brațele, pentru a avea protecție maximă.
- \*Boxerul trebuie să aibă mereu ochi îndreptați spre adversar.

## **POZIȚII CU DISTANȚE VARIABLE**

\* În situații diferite, boxerii trebuie să folosească diferite poziții de box, altele decât cele folosite în poziția clasică de box. Diferitele situații pot include:

- Nivelul de pregătire al boxerului
- Caracteristicile boxerului
- Punctele lui forte și slabe
- Experiență în domeniul competițiilor
- Caracteristicile adversarului

## **VARIANTA 1: POZIȚII CU GREUTATEA MUTATĂ PE PICIORUL DIN SPATE**

\* Din poziția clasică de box;

\* Trebuie deplasată ușor greutatea corporală spre piciorul din spate.

## **VARIANTA 2: POZIȚII CU GARDA ÎNCHISĂ**

\* Piciorul din spate trebuie rotit ușor spre interior și ridicat ușor călcâiul.

\* Ambele brațe trebuie trase mai aproape de corp, iar cotul trebuie să atingă zona coastelor.

\* Bărbia trebuie împinsă, iar umerii trebuie ridicați și ținuți aproape de brațe, pentru a avea protecție maximă.

## **VARIANTA 3: POZIȚII CU BRAȚELE JOS**

\* Piciorul din spate trebuie rotit ușor spre interior, iar călcâiul trebuie și el ridicat ușor.

\* Ambele brațe trebuie coborâte în jurul zonei taliei, cu mâna din față, puțin mai jos decât nivelul taliei, iar mâna din spate, puțin mai sus de zona taliei.

\* Brațul din spate trebuie ținut aproape de corp, iar cotul trebuie să atingă zona de coastă.

## **5.4.2. JOCUL DE PICIOARE/MIȘCAREA PICIOARELOR**

În prima parte a Manualului Antrenorilor, au fost prezentați pașii de bază în box.

Boxerul trebuie să stăpânească tehnica pașilor înainte, înapoi, cea a pașilor la stânga și la dreapta, cu o bună coordonare și echilibru, cu scopul de a avea un nivel avansat de activitate a piciorului / de mișcare a piciorului.

Deoarece boxerul luptă într-un spațiu limitat, în ring, el trebuie să învețe să facă o mișcare circulară, așa cum se arată în diagramă, înainte de a învăța mișcări suplimentare de picior.

## **MIȘCĂRI SUPLIMENTARE DE PICIOARE**

### **PAȘII PENDUL**

\* Trebuie făcută o mișcare continuă înainte și înapoi;

\* Mișcarea trebuie făcută într-un ritm susținut;

### **PAȘI SĂLTAȚI**

\* Mișcarea trebuie făcută într-un ritm susținut;

\* Boxerul trebuie să se deplaseze repede înainte sau înapoi, pentru a fi în afara razei de atac

\* Mișcarea trebuie făcută mai repede decât în cazul pașilor de pendul;

### **ROTIRI (Pivot)**

• Este o mișcare utilă în apărarea împotriva loviturilor de pumni de dreapta

• Este o mișcare utilă, de asemenea, pentru contraatac;

## **5.4.3. ATACURI**

Atacul avansat constă din combinații de elemente diferite, cum ar fi mișcarea, fentările și diferite lovituri de pumni. Când boxerul stăpânește loviturile de pumni de bază, mișcările, fentările și apărările, antrenorul va combina elementele de box și va încerca diferite variante, în funcție de tacticile, situațiile specifice și de caracteristicile boxerului (forța și punctele lui slabe).

## **COMBINAȚIE DE LOVITURI DE PUMNI**

\* Serii scurte de lovituri de pumni - atac cu combinație de croșeuri și upercuturi, în mod constant, la mică distanță față de adversar.

\* Serii lungi de pumni - atac cu combinații de lovituri de dreapta, în mod constant, împotriva adversarului, de la distanță mare.

\* Lovituri de pumni accentuate - nu toate loviturile de pumni sunt date cu putere și viteză maximă.

De-a lungul seriei de lovituri de pumni, boxerul alege să dea una sau două lovituri de pumni, cu putere și viteză maximă.

## **ATAC CU PREGĂTIRE**

\* Pregătirea include orice acțiune de manevră pentru a atrage mișcarea adversarului. Aceasta include fentări, acțiuni de eliminare sau de manevră.

\* Când boxerul creează o deschidere, trebuie să-și atace imediat adversarul.

## **ATAF FĂRĂ PREGĂTIRE**

- \* Boxerul observă mișcarea adversarului, pentru a căuta pentru deschidere.
- \* Când boxerul vede o deschidere, trebuie să-și atace imediat adversarul.
- \* Boxerul trebuie să utilizeze o combinație adecvată de lovituri de pumni, pentru a profita de deschidere.

## **ATAFUL**

### **\*Atac la cap**

- Când adversarul intenționează să efectueze o lovitură directă de pumni cu brațul din față, la cap;
- boxerul trebuie, la rândul său, să efectueze repede o lovitură directă de pumni, cu brațul din față sau din spate, la capul adversarului, pe partea pe care acesta, el / ea, dă propria lovitură de dreaptă;
- Simultan, trebuie ferit capul de pumnul adversarului.

### **\* Atac la corp**

- Când adversarul intenționează să efectueze o lovitură directă cu brațul din față la corp;
- boxerul trebuie, la rândul său, să efectueze o lovitură directă, cu brațul din față sau din spate, la corpul adversarului, pe partea pe care acesta, el / ea, dă propria lovitură de dreaptă.

## **CONTRAATAF**

- \* Acțiune sensibilă, după efectuarea mișcării de apărare, împotriva atacului adversarului.

## **ATAFURI SUPPLEMENTARE**

### **2-3 COMBINAȚII DE LOVITURI SIMPLE DE PUMNI**

- \* Boxerul trebuie să dea o lovitură de dreaptă, încrucișată, cu una de stânga, la față
- \* Boxerul trebuie să dea 2 lovituri drepte, cu mâna stângă, la față și un croșeu cu mâna stângă, la trunchi.
- \* Boxerul trebuie să dea o lovitură de dreaptă, cu mâna dreaptă și un croșeu, la față, cu mâna stângă.
- \* Boxerul trebuie să dea o lovitură de dreaptă, la față, o lovitură de dreaptă, cu mâna stângă, la trunchi, încrucișată cu o lovitură de stânga, la față.

## **COMPLEX DE LOVITURI**

- \* Boxerul trebuie să dea 3 lovituri cu aceeași mână, 1 lovitură cu alta;
- \* Boxerul trebuie să dea o lovitură de dreaptă, un croșeu și să facă o încrucișare cu o lovitură de stânga și cu o lovitură de dreaptă, date cu mâna dreaptă, la față.
- \* Boxerul trebuie să dea o lovitură de dreaptă, cu mâna stângă, încrucișată cu o lovitură dată cu mâna dreaptă, la față, apoi țintire cu stânga la trunchi, croșeu cu mâna stângă, la față.
- \* Boxerul trebuie să dea o lovitură de dreaptă cu mâna stângă, încrucișată cu o lovitură dată cu mâna dreaptă, la față, apoi țintire cu stânga la trunchi și țintire a feței, cu mâna stângă.

### **5.4.4. TIPURI DE APĂRARE**

#### **APĂRARE PASIVĂ**

- \* Boxerul nu acționează imediat și urmărește adversarul după ce acesta a atacat.

#### **APĂRARE ACTIVĂ**

- \* Boxer ia măsuri imediate după atacul adversarului, fie prin contraatac, fie printr-o acțiune anticipată.

#### **TIPURI DE MIȘCĂRI DEFENSIVE**

Acțiunea de apărare poate fi împărțită în trei categorii.

1. Apărarea cu mâna, brațul, umărul –boxerul trebuie să folosească mâna și umărul pentru a bloca sau pentru a para atacul adversarului.

- Apărare cu mâna prin dubla acoperire cu brațul.
- Prindere / blocare
- Blocare cu brațul / Blocare cu cotul / Blocare cu umărul
- Parare, eschivare

2. Apărarea organismului - boxerul trebuie să folosească partea superioară sau de jos a corpului pentru a face mișcări defensive.

-“Scufundare”

- Rotație
- Balansul înapoi

Mișcarea părții superioare a corpului spre stânga sau dreapta.

3. Apărarea cu piciorul - boxerul trebuie să folosească mișcarea piciorului, pentru a evita gama de atacuri a adversarului.

- Pas înapoi
- Săritură înapoi

#### **ATACURI SUPLIMENTARE**

#### **PRINDERE CU MÂNA DIN FAȚĂ**

Boxerul trebuie să rotească cu mâna din față, la stânga, încheietura, pentru a opri lovitura de pumn, cu o simplă mișcare a încheieturii.

#### **BLOCARE CU ANTREBRAȚUL**

Boxerul folosește antebrațul pentru a bloca loviturile

#### **5.4.5. FENTĂRILE/ESCHIVĂRILE**

- \*Trebuie să ascundă intenția boxerului prin acțiuni înșelătoare.
- \* Pentru anumite tactici și situații trebuie să se aplice diferite tipuri de fentări.
- \* Fentările trebuie să fie rapide și provocatoare
- \* Fentările trebuie să fie aplicate de la o distanță corespunzătoare.
- \* Fentările trebuie să fie utilizate pentru micșorarea distanței.
- \*Boxerul folosește fentările pentru a ajunge mai aproape de adversar, prin mișcarea înainte, pentru a-l determina pe adversar să avanseze sau pentru a-l determina să se miște înapoi, spre coardă sau spre colț.
- \* Boxerul folosește fentările pentru a-l determina pe adversar să inițieze o acțiune de atac, care va crea o deschidere pentru contraatac.

#### **TIPURI DE FENTĂRI**

- \*Fentare cu capul
  - Capul e deplasat înainte și apoi retras
  - Capul e mișcat dintr-o parte în alta
- \* Fentare cu ochii
  - Boxerul trebuie să privească la zona abdomenului adversarului
  - Boxerul trebuie să privească la picioarele adversarului.
- \* Fentare cu brațul
  - Boxerul trebuie să întindă brațul ușor spre capul sau corpul adversarului și să-l retragă, imitând o mișcare de atac.
- \* Fentare cu corpul
  - Boxerul trebuie să-și mute partea superioară a corpului (umerii) spre adversar sau lateral pentru a imita intenția de a da o lovitură și să revină la poziția inițială.
- \* Fentare cu picioarele
  - Boxerul trebuie să flexeze unul sau ambii genunchi ușor, pentru a micșora înălțimea corpului, apoi să stea în spate, pretinzând că se pregătește pentru o mișcare de atac.
  - Boxerul trebuie să-și fixeze un picior pe podea, în timp ce pe celălalt picior îl mișcă în diferite direcții.

#### **COMBINAȚII DE FENTĂRI**

Fiecare tip de fentare poate fi aplicat în mod individual sau în combinație cu două sau mai multe elemente.

Ex: fentări cu mâna și cu ochii sau cu picioarele și cu mâna, etc

La efectuarea mișcărilor de fentare, boxerul trebuie să se gândească la propria-i apărare, anticipând orice posibil contraatac al adversarului. În același timp, un boxer trebuie să se gândească, de asemenea la acțiunea lui/ei de după fentare. Fentările trebuie folosite ca acțiuni de pregătire pentru un atac principal.

#### **5.4.6. DEZVOLTAREA PLANULUI DE ANTRENAMENT**

Planul de antrenament pe un an este dezvoltat ca parte a planului de antrenament pe patru ani, al boxerului. Planul pentru fiecare an, se bazează pe performanțele individuale ale boxerului, pe dezvoltarea sa fiziologică, pe abilitățile sale și pe calendarul competițional. Planul este dezvoltat pentru a ajuta antrenorii să monitorizeze îndeaproape și să controleze evoluția boxerului, oferindu-le antrenorilor un mod flexibil de a gestiona și de a organiza antrenamentul, pentru a permite boxerilor să aibă o formă bună pentru competiții.



La elaborarea unui plan de antrenament, antrenorul trebuie să ia în calcul, obiectivul competițional al boxerului capacitatea de a se dezvolta și de a evolua în termen de patru ani. Apoi trebuie împărțiți cu atenție cei patru ani, iar pentru fiecare an, antrenorul trebuie să elaboreze un plan de antrenament și o hartă a dezvoltării, în funcție de programul de competițional și de dezvoltarea boxerului.

Unul dintre conceptele de dezvoltare ale planului de antrenament, pentru un an, este împărțirea în două cicluri, bazat pe nivelul boxerilor și programul competițional. La sfârșitul fiecărui ciclu, boxerul va participa la un concurs sau competiție, care va permite antrenorilor să controleze și să monitorizeze dezvoltarea abilităților boxerului și nivelul pe care acesta l-a atins.

Ciclul 1	Ciclul 2
<i>Competition</i>	<i>Competition</i>

Ianuarie

decembrie

Pregătire V.S.P. S.P. O.S. S.S. Pregătire V.S.P. S.P. O.S. S.S.

Generală Generală

Perioada de pre- Perioada Perioada Perioada de pre-Perioada Perioada  
gătire Competiției tranziției gătire Competiției tranziției

V.S.P: Variated Special Period=Pregătire Specială Variată

S.P.: Special preparation= Pregătirea specifică

O.S. : Shaping= Formare

S.S.: Stabilizing=Stabilizarea

Fiecare ciclu constă din trei (3) perioade, Pregătirea, Competiția și Tranziția. Fiecare perioadă este individualizată și axată pe antrenamentul boxerului, pentru consolidarea zonei de forță și corectarea punctelor slabe.

### **CÂND SE DEZVOLTĂ PLANUL ANUAL DE ANTRENAMENT**

Când se realizează planul de antrenament pentru un an, trebuie avut în vedere că:

\*pentru acest nivel e puțin importantă evidența privind locul și data când urmează să se deruleze competițiile majore și cele țintă;

\*Trebuie participat la competiții de nivel mic sau mediu, înainte sau între competițiile majore, cu scopul de a pregăti și fundamenta obiectivele, fiecare participare la un concurs având rolul său (Exemplu: pentru a monitoriza progresul, pentru a crește încrederea în forțele proprii, etc.)

\* Selectarea competițiilor trebuie să se facă în conformitate cu nivelul de pregătire al boxerului. O competiție mai dificilă poate avea efecte psihologice negative asupra psihicului boxerului.

\*Pregătirea tactică, teoretică, dezvoltarea psihologică și educația boxerului trebuie să înceapă de la începutul ciclului și trebuie incluse în fiecare perioadă de pregătire.

### **PERIOADA DE PREGĂTIRE**

Perioada de pregătire este împărțită în trei etape: Pregătirea generală, Pregătirea specială variată și etapa de Pregătire specială. Boxerul își petrece aproximativ 16 până la de 24 săptămâni, în perioada de pregătire în funcție de calendarul competițional. Accentul în antrenament este diferit, la fel și scopul și obiectivele sale. În primele două etape de antrenament, acesta se poate face în grup, cu boxeri care împărtășesc caracteristici similare sau au același nivel de competențe, însă, în ultima etapă de pregătire, această perioadă trebuie elaborată în mod individual, în funcție de caracteristicile fiecărui boxer.

### **ETAPA DE PREGĂTIRE GENERALĂ**

Accentul, în etapa de antrenament a Pregătirii generale, e pus pe dezvoltarea abilităților fizice, cum ar fi forța, viteza, coordonarea, etc: acestea devin o bază tehnică și abilități tactice. În această etapă, programele de antrenament includ două ședințe pe zi, de 2,5-3 ore, fiecare, cu un volum mare de exerciții, dar, cu un nivel de intensitate scăzută.

### **EXEMPLE DE ANTRENAMENT DIN PERIOADA DE PREGĂTIRE - ETAPA DE PREGĂTIRE GENERALĂ**

EXERCIȚII	DURATA	ANTRENAMENT SOLICITĂRI	COMENTARI
1. Încălzire			
Exerciții generale Exerciții de box	20 min	Moderat	Combinăție de diferite exerciții



*Scuturarea mâinilor și picioarelor		Intensitate scăzută	
* Ușoară alergare în sala de gimnastică sau pe teren	1 min 1 min	Intensitate scăzută	

### ETAPA DE PREGĂTIRE SPECIALĂ VARIATĂ

Această etapă este o etapă pregătitoare pentru o competiție viitoare, prin urmare, multe exerciții trebuie concepute pentru a-l ajuta pe boxer ca să atingă un anumit nivel, acceptabil, pentru ca el să poată concura la concurs sau competiție și să aibă o bună performanță. Volumul de muncă în timpul acestei etape este mai mic, comparativ cu etapa generală de pregătire, dar crește ușor în intensitate, până la nivel mediu. Antrenamentul se va face în două ședințe pe zi, timp de 1,5 -2 ore de-a lungul a trei - patru săptămâni, în funcție de numărul de zile al concursului sau competiției și de calendarul competițional.

### EXEMPLE DE ANTRENAMENT DIN ETAPA DE PREGĂTIRE SPECIALĂ VARIATĂ

EXERCIȚII	DURATA	ANTRENAMENT SOLICITĂRI	COMENTARII
1. Încălzire			
Exerciții generale Exerciții de box specifice	15 min	Moderat	Comparație de diferite exerciții
2. Antrenamentul principal			
*Lucru cu partener I -Atac: Lovitură de dreaptă cu brațul din față, spre cap și corp; -Apărare:prindere și blocarea antebrațului	10min	Mediu	fără mănuși
*Lucru cu partener II - Atac: Lovitură de dreaptă cu brațul din față, spre cap, upercut cu brațul din spate, la corp; - apărare:prindere și blocarea antebrațului	8min	Mediu	fără mănuși
*Lucru cu partener III - Atac: Lovitură de dreaptă cu brațul din față, spre cap, upercut cu brațul din spate, la corp, croșeu cu mâna din față la cap; - apărare:prindere și blocarea antebrațului	3,5min/ 1min repaus(x 3 runde)	Mediu	Cu mănuși

*Antrenament în circuit 1.Sărituri cu coarda (salturi) 2.Lovituri repezi cu sacul de box 3.Lovituri cu sacul de box greu 4. Box cu umbra *Joc de baschet *Ridicări, flotări, mersul piticului	3,5min/ 1min repaus(x 4 runde)     20min 10min	Mediu     Mediu Mediu	In echipă Antrenament în circuit
3.Relaxarea			
*antrenament autogenic	5min	Intensitate scăzută	

### ETAPA DE PREGĂTIRE SPECIALĂ

În această etapă, boxerul trebuie să înceapă antrenamentul complet pentru concursul și competiția viitoare. Exercițiile de antrenament se axează mai mult pe tehnică și tactici, în timp ce crește numărul de ședințe pentru box și sunt adăugate exercițiile adecvate. Această etapă durează de la 7 până la 8 săptămâni, cu 2 sau 3 ședințe de antrenament pe zi, timp de 1-1,5 ore/ ședința, cu volum mic, dar cu intensitate mare.

### EXEMPLE DE ANTRENAMENT DIN ETAPA DE PREGĂTIRE SPECIALĂ

EXERCIȚII	DURATA	ANTRENAMENT SOLICITĂRI	COMENTARIII
1.Încălzire			
*Exerciții generale *Exerciții de box specifice	15 min	Moderat	Combinăție de diferite exerciții
2. Antrenamentul principal			
*Fentări cu brațul, mai sus de corp și de picioare	2min 6min		Lucru pentru diferite fentări, condus de antrenor - fără mănuși

*Fentări, apoi lovituri de dreaptă cu brațul din față, apoi lovituri de dreaptă, cu brațul din spate, la cap, apoi apărare;	6min		fără mănuși
*Fentări, apoi lovituri de dreaptă cu brațul din față, la cap, apoi apărare;	3min/ 1min repaus(x 3 runde)		cu mănuși
*Fentări, apoi lovituri de dreaptă cu brațul din față, apoi lovituri de dreaptă, cu brațul din spate, la față, apoi apărare;	3min/ 1min repaus(x 3 runde)	Mediu	cu mănuși
*Fentări, apoi lovituri de dreaptă cu brațul din față, la cap, apoi apărare;	3min/ 1min repaus(x 3 runde)		cu mănuși
*Fentări cu brațele, mai sus de corp și de picioare și diferite lovituri	3min/ 1min repaus(x 3 runde)		cu mănuși
*Fentări cu atacuri	3min/ 1min repaus(x 2 runde)	Mediu	
*Antrenament în circuit	3/ 1min repaus(x 4 runde)	Mediu	
1.Box cu umbra			
2.Sărituri cu coarda (salturi)		Mediu	
3. Exerciții de lovituri cu sacul de box.			
*5 și 10 metri sprint (cursă)	4x 5 metri&4x 10metri		Boxerii organizează curse competitive, unii contra celorlalți, cu atmosferă competițională
*Ridicări, flotări, mersul piticului	5min		Antrenament în circuit

3.Relaxarea			
*Plimbare în sala de gimnastică sau în exterior și respirație profundă	3min	Intensitate scăzută	

### PERIOADA COMPETIȚIEI

Perioada competiției poate fi împărțită în două etape, modelare și etapa de stabilizare. Durata fiecărei etape este de aproximativ trei (3) săptămâni de antrenament, iar obiectivele și scopurile sunt diferite. Etapa de modelare se axează pe atingerea nivelului de calificare dorit; antrenamentul trebuie făcut pentru a obține o bună pregătire pentru viitoarele concursuri sau competiții. Etapa de stabilizare este destinată să realizeze antrenamentul, în timp ce se face și controlul condiției boxerului pentru concurs.

### ETAPA DE MODELARE

În etapa de modelare, numărul de exerciții de box specifice crește, acestea au o intensitate mai mare și antrenorul trebuie să programeze două (2) antrenamente/zi pentru aproximativ o oră. În plus, se presupune că boxerii fac antrenament individual pentru a corecta orice punct slabe sau zonă de slăbiciune.

În etapa de modelare, boxerul are multe ședințe de box și antrenorul trebuie să asigure ședințele de box, în funcție de caracteristicile și / sau programul de concurs sau competiție. De exemplu, dacă boxerul luptă o dată la două zile, conform programului viitoarei competiții, antrenorul va organiza un antrenament, la fiecare două zile

### EXEMPLE DE ANTRENAMENT DIN ETAPA DE MODELARE

EXERCIȚII	DURATA	ANTRENAMENT SOLICITĂRI	COMENTARIII
1.Încălzire			
*Exerciții generale *Exerciții de box specifice	15 min	Moderat	Combinăție de diferite exerciții
2. Antrenamentul principal			
*Exerciții de aptitudini pentru atac și contraatac *Exerciții pentru diverse forme de atac și de apărare *Antrenament în circuit 1.Box cu umbra 2.Sărituri cu coarda (salturi) . 3. Exerciții de lovituri cu sacul de box.	3min/ 1min repaus(x 3 runde)  3min/ 1min repaus(x 3 runde)  3min/ 1min repaus(x 3 runde)	Foarte intens  Maxim  Foarte intens Mediu  Intens	Se lucrează în grupuri, fiecare boxer păstrează distanța   Discreționar

3.Relaxarea			
*Plimbare în sala de gimnastică sau în exterior, cu activități de relaxare și discuții motivaționale	3min	Intensitate scăzută	

### **ETAPA DE STABILIZARE**

În etapa de stabilizare, boxerul este în competiție și obiectivul acestei etape este de a menține și condiționa boxer. Antrenamentul este orientat spre tactici și, fiecare ședință de antrenament poate dura de la 40 la 50 de minute, de două ori/ zi, dacă este posibil. În etapa de stabilizare, unele antrenamente fizice includ 1- 2 km de alergare sau sprinturi, pe distanțe scurte.

### **EXEMPLE DE ANTRENAMENT DIN ETAPA DE STABILIZARE**

EXERCIȚII	DURATA	ANTRENAMENT SOLICITĂRI	COMENTARII
1.Încălzire			
*Exerciții generale *Exerciții de box specifice	15 min	Moderat	Combinăție de diferite exerciții
2. Antrenamentul principal			

*Jogging	10min	Moderat	
*Sprinturi scurte	1min/ 1min repaus(x 5runde)	Maxim	
*Antrenament în circuit 1.Box cu umbra 2.Sărituri cu coarda (salturi) . 3. Exerciții de lovituri cu sacul de box.	3min/ 1min repaus(x 3 runde)	Foarte intens Mediu  Intens	
3.Relaxarea			
*Plimbare în sala de gimnastică sau în exterior, cu activități de relaxare și discuții motivaționale	3min	Intensitate scăzută	

### **PERIOADA DE TRANZIȚIE**

Perioada de tranziție este o perioadă de odihnă pentru boxer. Boxerul poate pierde din rezistență, forță, din viteză, dar și alte abilități fizice; cu toate acestea, este necesar ca boxerul să aibă o perioadă de tranziție, deoarece acest lucru va permite boxerului să se refacă, după oboseala fizică și psihică, acumulate în timpul antrenamentelor, al concursurilor și competițiilor. Mai mult decât atât, boxerul își va recupera foarte repede aptitudinile fizice pierdute, când va începe noul ciclu de antrenamente.

### **Planul anual de antrenament**

General preparation= Pregătire generală  
Special Preparation=Pregătire specială  
Variated Special Preparation= Pregătire specială variată  
Shaping=Etapa de modelare  
Stabilizing=Etapa de stabilizare  
Tournament=Campionat  
Major Competition= Competiția de mare importanță  
Target Competition= Competiția țintă, dorită  
Transition =Odihnă/Perioada de tranziție  
Notes=note, observații

### **5.4.7. PREGĂTIRE PSIHOLGICĂ**

Pregătirea psihologică în box este foarte importantă. Ea ajută boxerul să-și reducă nivelul ridicat de anxietate și totodată îi permite să evite supraîncărcarea mentală (stresul), care îi poate afecta evoluția în ring.

S-a demonstrat că de multe ori boxerul cu o pregătire psihologică slabă, nu are, în competiții, o evoluție la nivelul capacităților sale reale, de abilități. De aceea, starea psihică a boxerului este, de asemenea, un element foarte important pentru succes.



## **PREGĂTIRE A PSIHOLOGICĂ GENERALĂ**

- \* La începutul carierei de boxer, antrenorul trebuie să-l întrebe pe boxer o serie de date personale, cum ar fi istoria participării acestuia în sport, succesele din sport, relațiile cu familia, mediul și condițiile de viață, date pe care antrenorul trebuie să le rețină.
- \*Trebuie gândit un program zilnic , echilibrat, de antrenament, de asimilare, exerciții, odihnă și de activități personale.
- \*Antrenorii trebuie să pregătească psihologic boxerul, prin conversație, exerciții de relaxare și relaxare, toate combinate și cu alte metode, conform inspirației.
- \*Antrenorul trebuie să-l laude pe boxer pentru succesele sale, din timpul ședințelor de antrenament;aceasta va permite boxerului să câștige încredere și să țintească spre obiective mai mari.
- \*În timpul antrenamentelor și a altor activități, antrenorul trebuie să observe și să-și amintească caracteristicile boxerului.
- \*Antrenorul trebuie să organizeze ,în timpul ședințelor de antrenament, diferite situații de luptă, pentru a da boxerului ocazia de a avea curaj, în oricare situația s-ar afla, în luptele viitoare.

## **PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ PENTRU CONCURS**

- \*Antrenorul trebuie să selecteze mai întâi concursul sau competiția, care-i va permite boxerului să câștige. Aceasta îi va da boxerului sentimentul de învingător, încă de la începutul carierei sale.
- \*Trebuie încurajat boxerul pentru a avea încredere în abilitățile lui / ei și în performanțele sale.
- \* Boxerul trebuie să învețe regulile, astfel încât, orice problemă apare, el / ea să o poată rezolva singur(ă). Acest lucru va crea boxerului o imagine pozitivă cu privire la cât de importantă este încrederea antrenorului în boxer.

### **5.4.8. TACTICILE**

Tactici sunt considerate la fel de importante ca și tehnicile și aspectul fiziologic al boxerilor. Tacticile iau în considerare nu numai ceea ce boxerii vor și trebuie să facă în interiorul ringului, dar, de asemenea, ele ar trebui să includă și probleme de nutriție, de antrenament și de odihnă. Tacticile se pot modifica în funcție de modificările fiziologice ale boxerilor, de diverse condiții, dar, de asemenea și în funcție de regulile competiționale. Tacticile sunt predate și explicate permanent, pe parcursul ciclurilor de antrenament (de exemplu,tacticile sunt predate în 50% din timpul perioadei de pregătire generală, și procentul crește treptat, cu 10%, în perioadele de după). Tacticile pot fi variate, în funcție și de caracteristicile adversarilor, cum ar fi naționalitatea, fiziologia, tehnicile și anii de experiență ai acestora. De aceea nu este posibilă predarea lor într-o perioadă scurtă de timp, sau nu ar trebui să fie învățate superficial și pe scurt.

#### **TACTICILE POT FI PREDATE ÎN TREI ETAPE:**

- Fără mișcare de picioare;
- Cu pașii de bază;
- Cu mișcări diferite;

Este de preferat ca aceste tactici să devină , mai degrabă, mișcări obișnuite pentru boxeri, decât să se folosească ocazional. Antrenorul poate verifica dacă boxerul a folosit tehnicile, ca pe o mișcare obișnuită, acoperind ochii boxerului și cerându-i apoi acestuia să efectueze diferite mișcări tactice.

#### **TACTICĂ GENERALĂ**

- \*Trebuie obținute informații despre adversar prin:
  - viziunea adversarului la competiții și / sau pe video;
  - realizarea de proiecte de scenarii privind tacticile adversarului;
- \*Tempo intens, rapid-trebuie boxat cu intensitate crescută în timpul tuturor rundelor.
- \* Knock-out: trebuie încercate lovituri puternic spre adversar, pentru a câștiga prin knock-out.
- \* Apărarea: e de preferat ca boxerul să se concentrează pe apărare și să aștepte ca adversarul să greșească.
- \*Universal valabil:boxerul trebuie să se adapteze și să aplice o tactică bazată

pe situația din ring.

\* Tempo neregulat: boxerul trebuie să controleze tempo-ul luptei, fie mai repede, fie mai încet.

\* A- 3-a rundă:trebuie boxat agresiv în runda a-3-a sau trebuie boxat în defensive (dacă ajută la victorie).

\* Combinație:combinație de două sau mai multe tactici.

#### **UNELE DINTRE CELE MAI RECENTE TACTICI, CARE AU FOST DEMONSTRATE DE ANTRENORII ȘI BOXERII CUBANEZI, ÎN TIMPUL COMPETIȚIILOR, INCLUD:**

\*Boxerul este întotdeauna pregătit să câștige. El pregătește mai multe tactici și analizează caracteristicile adversarilor, selectând apoi tacticile corecte pentru a câștiga;

\* Boxat-ul în toate cele trei distanțe (lungă,medie și scurtă) trebuie să domine;

\* Boxerul trebuie să inițieze întotdeauna primul atac; boxerul trebuie să atace imediat adversarul, înainte de a fi atacat;

#### **5.4.9. ÎN TIMPUL COMPETIȚIEI**

##### **ÎNAINTE DE MECI**

\*E de preferat ca boxerii să ajungă la locul de desfășurare al competiției, cu aproximativ o oră înainte de începerea competiției, pentru a se familiariza cu atmosfera. De asemenea, în cazul în care este permis, este recomandat ca boxerii să meargă în ring și să se familiarizeze cu ringul.(materialul din care e făcută podeaua, frânghiile etc)

\*Boxerii trebuie învățați să respecte regulile competiției și R & Js

\* Antrenamentul pentru încălzire se va desfășura timp de 15- 20 de minute, în trei etape. În timp ce boxerii se antrenează, antrenorul va vorbi și îl va ghida pe boxer cu privire la tacticile pentru viitorul meci.

- Prima etapă e formată din exerciții generale de încălzire a întregului corp;

-A doua etapă, este etapa de încălzire specifică, când boxerii execută unele exerciții de box-specifice pentru încălzire;

- ultima etapă va fi încălzirea specială.

\*Atunci când se lucrează cu perne de antrenare, antrenorii trebuie să ia în considerare înălțimea adversarului și dacă boxerul este dreptaci sau stângaci.

\*Încălzirea dinaintea meciului va fi individualizată, în funcție de personalitatea și caracteristicile boxerului. Unii boxeri pot petrece mai mult timp la pregătirea psihologică, decât la pregătirea tehnică și tactică, și vice-versa;

\*Trebuie respectate ritualurile boxerului, dinainte de meci.

##### **ÎN TIMPUL MECIULUI**

\*În colț

- Antrenorul trebuie să fie mereu concentrat pe acțiunile boxerului, în timpul fiecărei runde,cu scopul de a oferi instruirea și consilierea adecvată;

- Antrenorul trebuie să dea comenzi, prin una sau două propoziții (de exemplu, "Păstrează-ți avantajul!" sau "Crește tempo!", etc);

- Antrenorul trebuie să fie pregătit ca, aproape de sfârșitul runde, să intre în ring;

\* În ring

- antrenorul trebuie să petreacă primele 15- 20 de secunde, numai pentru înviorarea boxerului;

- Când unul din secunzi dă comenzile, celălalt secund trebuie să repete și să confirme direcția și comenzile date;

- Antrenorul nu trebuie să se arate furios sau nefericit în fața boxerului;

- Antrenorul trebuie să dea boxerului recomandări pentru acele tactici care sunt conforme cu scorul;

- Antrenorul nu trebuie să spună boxerului nimic despre scor, trebuie să-i vorbească doar despre tehnici și tactici;

##### **DUPĂ MECI**

\* Antrenorul trebuie să aibă o reacție pozitivă, în ambele situații:boxerul a pierdut sau a învins;

\*Antrenorul nu trebuie să vorbească cu boxerul despre meci, până când acesta nu este recuperat;

\* În cazul în care, boxerul a câștigat meciul mai devreme, dintr-un motiv oarecare,

el / ea trebuie să rămână să se antreneze în vestiar, pentru tot atâtea runde, cât ar fi durat meciul(de exemplu, dacă boxer câștigă meciul din prima rundă, trebuie să se mai antreneze timp de încă alte 2 runde)

\* În funcție de personalitatea și caracteristicile boxerului, nu este bine ca acesta să-i vadă pe

viitorii adversari, , în cazul în care aceasta ar crea situații anormale;

\* În timpul analizei înregistrării video, antrenorul trebuie să se axeze pe ceea ce boxerul a făcut în timpul meciului, apoi să-i dea sfaturi despre cum să-și îmbunătățească jocul;

\* În cazul în care boxerul are un exces de greutate, după meci, el / ea trebuie să se antreneze;

\* Nu este recomandat ca boxerul să se scoale de dimineață și să facă exercițiile pentru scăderea în greutate. Boxerul trebuie să facă aceste exerciții înaintea ca el / ea să se ducă la culcare.

## **5.5. ANTRENAMENT AVANSAT**

### **5.5.1.ANTRENAMENTUL ISOMETRIC**

Antrenamentul izometric este un set de exerciții, efectuate fără nicio mișcare vizibilă a organismului (inclusiv cele musculare) ; aceste mișcări sunt cunoscute sub numele de exerciții statice, de exemplu întinderea. Acest program de antrenament este folosit pentru a dezvolta mușchii mai puternici ,prin rezistență. Antrenamentul izometric va îmbunătăți puterea, dar pentru un rezultat mai bun, antrenamentul de puterea ar trebui combinat cu exerciții de forță dinamice, cum ar fi antrenamentul cu greutate.

Într-o singură ședință de antrenament, pot fi integrate patru (4) până la șase (6) exerciții izometrice. Principiul de bază al exercițiului izometric nu îl reprezintă volumul, ci frecvența sau repetarea exercițiului. În cadrul acestui tip de antrenament , boxerul se concentrează mai mult pe durata exercițiilor. În cazul exercițiilor izometrice, boxerul poate lucra pe principiul suprasarcină. Se crește treptat greutatea sau rezistența, mai degrabă decât intensitatea exercițiilor.

#### **PROGRAMUL DE ANTRENAMENT ISOMETRIC**

\* Exercițiile pot fi făcute, fără niciun fel de echipament, oricând și oriunde;

\* Forța și puterea optime pot fi dezvoltate folosind patru (4) până la șase;

(6) reluări de exerciții, cu o durată de 20 - 40 secunde/reluare și cu un repaus adecvat, după fiecare reluare;

\* Pentru exercițiile de rezistență, boxerul își poate folosi propriul corp, structurile și greutatea existente;

\* Aceste exerciții permit lucrul fibrelor musculare, mai mult decât în cazul exercițiilor de forță normale. O activitate mai intensă pentru fibrele musculare permite boxerilor să-și dezvolte mușchi mai puternici, pentru întreg corpul.

\* Exercițiile de acest tip pot fi făcute în orice loc, la orice oră și în orice poziție.

\* Intensitatea, durată și reluările acestor exerciții depind de capacitățile boxerilor.

Pentru detalii, vă rugăm să consultați ANEXA B:EXEMPLE DE ANTRENAMENT ISOMETRIC

### **5.5.2. ANTRENAMENT PLIOMETRIC**

Antrenamentul pliometric constă într-un set de exerciții, efectuate pentru a dezvolta puterea în diferite părți ale corpului, cu reluări, și cu mișcări rapide și puternice. Acest tip de antrenament se bazează pe exerciții făcute

cu greutatea boxerilor, fără implicarea de greutate suplimentare. Doar două sau trei exerciții de antrenament pliometric pot fi integrate într-o singură ședință de antrenament și, de preferință, exercițiile trebuie să fie făcute dimineața, pentru a avea mai puțină oboseală musculară.

Principiul de bază de în exercițiile pliometrice este suprasarcina progresivă care, atunci când este folosit, a dovedit că asigură succesul în dinamica dezvoltării forței, puterii.

Suprasarcina

În cursul antrenamentului trebuie să se plaseze o suprasarcina asupra întregului organism, pentru a progresa.

Pe măsură ce, în timpul antrenamentului, organismul să adaptează la creșterea sarcinii, trebuie mărită sarcina, în timpul programului de antrenament.

Pentru a experimenta adaptările stimulate de principiul suprasarcină, sarcina de la antrenament nu trebuie să fi crescută rapid, pentru că, organismul nu se va adapta și va ceda. Suprasarcina trebuie să fie atent controlată și trebuie să existe asigurări că ea aduce o rată constantă de succes, tot așa cum trebuie evitate pericolele pe care le poate declanșa un antrenament în exces.

#### **PROGRAMUL DE ANTRENAMENT PLIOMETRIC**

\*Forța și greutatea optimă se pot obține efectuând șase (6)- zece(10) reluări de exerciții, cu trei (3) seturi / ciclu.

- \*Trebuie incluse și incorporate diferite circuite în programul de antrenament.
- \*În timpul încălzirii trebuie incluse și exerciții de flexibilitate.
- \* Când selectează exercițiile pentru antrenament, antrenorul trebuie să țină cont de necesitățile specifice ale boxerului.
- \* Exerciții trebuie prezentate cu tot ceea ce conțin: lupte, sărituri, salturi, rotații.
- \*Exercițiile trebuie să permită boxerului să schimbe direcția, mișcările corpului și pozițiile.
- \*Exercițiile trebuie să aibă intensitatea, durata și frecvența variabile. Accentuarea unor anumite exerciții, în timpul antrenamentului, trebuie să fie sub controlul antrenorului.
- \* Îmbunătățirea vitezei poate fi obținută prin efectuarea, de către boxer, unor mișcări, cu o viteză mai mare decât de obicei.

Pentru detalii, vă rugăm să consultați ANEXA C:EXEMPLE DE ANTRENAMENT PLIOMETRIC

### **5.5.3. ANTRENAMENT ÎN EXCES**

Antrenamentul în exces apare atunci exercițiile depășesc capacitatea fizică și limitele psihice ale boxerilor. Antrenamentul în exces poate apărea, de exemplu, din cauza unei slabe pregătiri anterioare, ca intensitate și volum, ce nu a fost adaptată la limitele boxerului, a unei selecții necorespunzătoare

de exerciții de antrenament, a unei proaste structurări a planului de antrenament pe termen scurt și pe termen lung, ca și datorită numărului greșit de concursuri planificat pentru boxer, etc. Este important pentru antrenori să evite antrenamentul în exces.

#### **SEMNELE FIZIOLOGICE ALE ANTRENAMENTULUI ÎN EXCES**

- \*Tulburări de somn, neliniște, excitabilitate;
- \* Pierderea coordonării
- \* Creșterea senzației de sete
- \*Pierdere poftei de mâncare
- \* Dureri de cap, greață, dureri musculare
- \* Pierderea dorinței de competitivitate

dorință

#### **SEMNELE PSIHOLOGICE ALE ANTRENAMENTULUI ÎN EXCES**

- \* Boxerul se simte deznădăjduit, îi scade stima de sine
- \* Boxerul prezintă sensibilitate în anturaj și stres emoțional
- \* Boxerului îi este frică de competiție și prezintă rezistență la provocări

Cu scopul de a evita antrenamentul în exces, cunoașterea boxerului de către antrenor este vitală, pentru că permite antrenorului să vadă o problemă înainte ca situația să scape de sub control, tot așa cum permite să se monitorizeze în permanență inima boxerului și starea lui .

Prevenirea este cheia pentru a evita antrenamentul în exces. O planificare bună, un program echilibrat, care să includă: efort, relaxare, sport, ședințe de antrenament ,atent monitorizate sau înregistrate, pentru a afla totul despre boxer, odihnă suficientă, toate acestea sunt vitale pentru reducerea incidenței de suprasolicitare.

## **CAPITOLUL 6**

### **6.1.INDIVIDUALIZAREA**

Când un boxer ajunge la un nivel avansat / de elită, cei mai mulți antrenori încep să realizeze un antrenament individualizat. Individualizarea antrenamentului permite boxerului nu numai să-și depășească orice stângăcie și puncte slabe, dar, totodată, permite acestuia să-și dezvolte abilitățile individuale.

Planul de antrenament individualizat trebuie să fie dezvoltat cu o întindere anuală, frecvent modificat și modernizat, intensitatea și volumul de muncă fiind determinate de nivelul de perfecționare al boxerului.

#### **SCOPUL ANTRENAMENTULUI PERSONALIZAT**

- \* Se dezvoltă capacitatea boxerului de a-și cunoaște și înțelege competențele;
- \*Se îmbunătățește pregătirea fizică, tehnică și tactica generală și specifică a boxerului;
- \* Se îmbunătățește pregătirea psihologică a boxerului;
- \* Crește nivelul de pregătire, conform calendarului competițional.

#### **PAȘII PENTRU DEZVOLTAREA PLANULUI DE ANTRENAMENT PERSONALIZAT**

Etapa 1

- \* Analiza puterii boxerului

- \* Analiza părților slabe ale boxerului
- \*Trebuie aflate cât mai multe lucruri despre boxer (antrenorul trebuie să petreacă cât mai mult timp cu boxerul și să discute cât mai mult)
- \*Trebuie aflate dorințele boxerului pe termen scurt și pe termen lung

#### Etapa 2

- \*Trebuie conceput, împreună cu boxerul, un program individualizat de antrenament
- \* Trebuie conceput un program individualizat de antrenament, special pentru competiții
- \* Trebuie conceput un program individualizat pentru îmbunătățirea capacităților fizice
- \* Trebuie conceput un program individualizat de îmbunătățire a tehnicii și a abilităților tactice
- \* Trebuie conceput un program individualizat pentru îmbunătățirea capacităților psihice
- \* Trebuie conceput un program individualizat pentru modelarea caracterului boxerului

#### Etapa 3

- \* Antrenorul trebuie să prezintă și să discute cu boxerul despre programul individualizat de antrenament
- \*Antrenorul trebuie să explice și să discute cu boxerul despre scopul și beneficiul programului de antrenament

Antrenorul trebuie să ajute boxerul să înțeleagă programul și să-și cunoască abilitățile lui /ei în box și capacitățile de performanță.

#### Etapa 4

- \*Se evaluează programul de antrenament, pe baza performanțelor de la antrenament și de la competiții;
  - \* Se modifică și se modernizează programul de antrenament, pe baza rezultatelor evaluării;
- În conformitate cu obiectivele țintă ale planului de antrenament personalizat, antrenorul trebuie să selecteze corespunzător exercițiile, volumul, intensitatea și volumul de muncă, pentru a maximiza efectele planului de antrenament și ale antrenamentului propriu-zis.

#### **PLANUL DE ANTRENAMENT INDIVIDUALIZAT, PENTRU TINERII BOXERI**

Pentru individualizarea programului de antrenament, pentru juniori și tineri boxeri, antrenorul trebuie să aibă în vedere următoarele :

#### **CARACTERISTICILE NATURALE ȘI CREȘTEREA, DEZVOLTAREA BOXERILOR**

- \*Antrenorul trebuie să știe și să înțeleagă limitele fizice și motrice, specifice vârstei boxerului;
- \*Antrenorul trebuie să intuiască potențialul de dezvoltare al juniorilor și boxerilor tineri
- \*Antrenorul trebuie să cunoască și să înțeleagă: în ce etapă de dezvoltare se află juniorii și boxerii tineri, modul în care aceștia se reportează la sport, limitele acestora, dar și condițiile prealabile în care au evoluat aceștia pentru performanță.

#### **EXPERIENȚA NECESARĂ PENTRU DEZVOLTARE**

- \*Antrenorul trebuie să pregătească obiectivele sezoniere care, la rândul lor, trebuie să reflecte nivelul de dezvoltare fizică și motrice al boxerilor.
- \*Antrenorul trebuie să selecteze abilitățile și activitățile specifice care permit boxerilor, de diferite niveluri, să aibă succes.
- \* Antrenorul trebuie să utilizeze o mare varietate de activități, pentru a ajuta boxerii, cu capacități diferite, să-și dezvolte abilitățile specifice.

#### **ANALIZA REZULTATELOR LEGATE DE DEZVOLTARE**

- \* Antrenorul trebuie să înțeleagă modul în care, nivelul de dezvoltare al boxerilor, determină performanțele lor.
- \*Antrenorul trebuie să stabilească obiectivele de performanță, care reflectă nivelurile de dezvoltare ale boxerilor.
- \* Antrenorul trebuie să pregătească evaluarea finalului de sezon de antrenament, care trebuie să reflecte progresul boxerului și nivelul lui de dezvoltare.

#### **IDENTIFICAREA ȘI UTILIZAREA METODELOR DE DEZVOLTARE, DE ANTRENARE ȘI CONDIȚIONARE**

- \* Antrenorul trebuie să cunoască nivel adecvat al condiției boxerului, legat de vârsta celui care se antrenează.

- \* Antrenorul trebuie să cunoască nivelurile adecvate de antrenament, adaptate la vârsta și nivelul de dezvoltare al boxerului.
- \* Antrenorul trebuie să recunoască acele activități care asigură nivelul de bază de adaptare.
- \* Antrenorul trebuie să distingă între începutul și niveluri avansate de antrenament și de adaptare ale boxerilor.
- \* Uneori, planul de antrenament conține prea multe obiective, față de predarea, antrenarea și stăpânirea fiecăreia dintre abilități.
- \* Antrenorul trebuie să distribuie practica în mai multe obiective . Apoi trebuie să se acorde timp suficient pentru fiecare obiectiv, astfel încât se va realiza o asimilare semnificativă și o bună stăpânire de competențe.

## **ANALIZA ABILITĂȚILOR ÎN BOX ȘI A INTERESULUI BOXERULUI**

- \* Trebuie ajutat boxerul să ajungă la o evaluare realistă a competențelor sale.
- \* Trebuie ajutat boxerul să aibă sentimentul că poate boxa oriunde, astfel încât, el să fie conștient de oportunitățile și beneficiile ce decurg din participare.

### **6.2. CONTROLUL ȘI MONITORIZAREA ANTRENAMENTULUI**

Controlul și monitorizarea antrenamentului este parte integrantă a întregului proces de antrenament . Fără control și etape de monitorizare , atât antrenorul cât și boxerul nu-și pot îmbunătăți performanțele.

Controlul este de fapt evaluarea programelor de antrenament și a rezultatelor sale asupra boxerilor . Controlul antrenamentului poate fi gestionat prin diferite evaluări; el măsoară nivelul de calificare în box al boxerului, după antrenament . Antrenorul va fi în măsură să evalueze îmbunătățirea competențelor boxerului, pe baza rezultatului controlului de antrenament; el modifică programul de antrenament, conform statutului boxerului, stabilit în procesul de control.

Monitorizarea antrenamentului este una din activitățile zilnice ale antrenorului. Antrenorul va monitoriza performanța boxerului, la fiecare ședință de antrenament și o va înregistra în jurnalul antrenorului . Un antrenor va folosi evidența cumulată, a performanței de la antrenament ,a boxerului, și o va folosi în procesul de control al antrenamentului . Antrenorul poate ,de asemenea, recomanda unui boxer să-și țină propriul ei / lui jurnal, pentru a înregistra performanța și pentru a-și monitoriza progresele realizate la antrenament .

### **PENTRU A MONITORIZA EFECTIV ANTRENAMENTUL, UN ANTRENOR TREBUIE SĂ:**

- \*Stabilească un ghid de măsurători standard, pentru toate performanțele legate de box;
- \*Analizeze capacitatea unui boxer de a urma instrucțiunile antrenorului;
- \* Analizeze zonele de slăbiciune ale unui boxer, în toate aspectele legate de box;
- \*Comunice și să discute cu un boxer despre performanțele acestuia;
- \*Să înregistreze în mod continuu , chiar și în afara activităților din sala de sport;

După efectuarea unui proces de control, antrenorul trebuie să analizeze planul de antrenament , nivelul volumului de muncă , capacitatea de adaptare a boxerului la sarcinile de antrenament și rezultatul evaluării. Odată concluzia analizei trasă, antrenorul trebuie să facă corecția corespunzătoare a planurilor de antrenament.

Este foarte important ca, procesul de control și monitorizare să fie un proces continuu, care trebuie efectuat de-a lungul carierei boxerului în ring. Acest proces nu are loc doar odată și nu este doar o activitate ocazională. Acesta este un proces de zi cu zi, continuu.

Pentru detalii, vă rugăm să consultați ANEXA D:EXEMPLE DE EXERCITII DE EVALUAREA A ABILITĂȚILOR BOXERILOR, PENTRU CONTROL ȘI MONITORIZARE