

**Izet Kahrović,
dr Benin Murić,
Oliver Radenković**

Departman za bio-hemijske i medicinske nauke, Državni univerzitet u Novom Pazaru

DIREKTNI UDARCI U BOKSU

1. Uvod

Jedan od osnovnih ciljeva fizičke kulture je stvaranje zdrave i snažne ličnosti, sposobne za rad, sportska takmičenja, kao i odbranu zemlje. Mali je broj sportova koji tako temeljno i sveobuhvatno doprinose realizaciji tog cilja, kao što to čini boks.

Iako postoje različita tumačenja kada i zašto je nastao boks, nama je najbliže tumačenje, da je boks nastao iz potrebe samoodbrane čoveka, kome su pesnice bile, u davnim vremenima, jedino oružje u surovim uslovima prirode.

Boks je jedna od najstarijih i najpopularnijih borilačkih veština, o čemu govori podatak, da je pesničenje, kao oblik nadmetanja, uvršteno u program drevnih olimpijskih igara još 648. godine pre nove ere.

Udariti direktno, dajući svakom udarcu maksimalnu mišićnu silu, je veština, i potrebne su godine vežbanja i učenja da se ona usavrši.

2. Istorijski podaci

2.1. Počeci boksa

Neki sačuvani i otkriveni crteži, koji prikazuju, naravno sasvim naivno i primitivno, borbe pesnicama, datiraju iz kamenog doba, ali su bogatija otkrića vezana za kasnije bronzano doba. Crteži po pećinama i posuđu, reljefi skulpture i slično, otkriveni su u Iraku, Egiptu, Grčkoj, Rimu i mnogim drugim mestima, iz čega se može zaključiti, da je borba slična boksu nastala spontano, svuda iz istih razloga, najpre u cilju samoodbrane, a nastankom civilizacije, zbog nadmetanja i rasonode.

2.2. Boks u staroj Grčkoj

O razvoju boksa u staroj Grčkoj postoje pouzdani izvori zahvaljujući razvitku pismenosti i mnoštvu očuvanih spomenika i dokumenata. Boks je imao veliki značaj u životu naroda, što potvrđuje postojanje boga pesničenja Poluksa, koji se slavio kao zaštitnik boksera. U Sparti je borba pesnicama bila sastavni deo sistema vaspitanja, a u Atini boks je bio stavni deo obuke u poluvojnim školama (Palestrama), u kojima su postojale posebne prostorije za vežbanje (Korikeon), gde su učesnici vežbali nagi.

2.3. Savremeni boks

Kolevka modernog boksa je Engleska. Tlo na kome je boks kao sport u svemu dobio današnje oblike, postao moderan sport i odatle se proširio po svetu. Ocem savremenog boksa smatra se Džek Broton, lađar sa Temze, koji je bio veliki šampion i reformator. Uveo je prve bokserske rukavice tzv. muflere, a boks je nazvo plemenitom veštinom.

Stvarnu, korenitu i za bokserski sport epohalnu reformu uveo je 1865. godine Markiz od Kvinsberija. Njegova pravila, sažeta u 16 tačaka, i danas predstavljaju temelj amaterskog i profesionalnog boksa.

3. Metodika obučavanja direktnih udaraca

3.1. Specifične metode u obuci tehnike boksa

Pored velikog broja metoda koje se koriste u procesu učenja motoričkih vještina kao što su: metod žive reči, metod praktičnog vežbanja, metod demonstracije, metod igre itd., u procesu usvajanja i usavršavanja tehnike boksa, koriste se i specifične metode kao što su: metod vežbanja bez partnera, metod rada na spravama, metod šado boksa i metod vežbanja sa partnerom (sparing).

3.1.1. Metod vežbanja bez partnera

Metod vežbanja bez partnera sastoji se u tome da svaki učenik individualno izvodi tehniku boksa, slobodno u prostoru. Sa ovom metodom počinje svaka obuka tehnike boksa.

3.1.2. Metod rada na spravama

Metod rada na spravama se koristi odmah posle prvih lekcija iz osnovne tehnike boksa. Pored toga što je naročito je efikasan kod obučavanja direktnih udaraca, ovo je ujedno i najomiljeniji metod u obučavanju.

3.1.3. Metod šado boksa

Ova metoda se koristi u individualnoj obuci tehnike boksa. Šado boks u prevodu znači borba sa sopstvenom senkom. Bokser zamišlja da se bori sa protivnikom zadajući udarce kao u zvaničnoj borbi u ringu.

3.1.4. Metod vežbanja sa partnerom

Ova metodase sastoji iz dva dela. U prvom delu se radi tzv. uslovni sparing, gde se, po zadatku trenera, uvežbavaju elementi tehnike napada i odbrane. Drugi deo ove metode podrazumeva tzv. slobodni sparing, u kome se borba odvija u realnim uslovima borbe na ringu. Ovu metodu je potrebno koristiti pred svako sportsko takmičenje.

3.2. Metodski postupak za obuku direktnih udaraca

Posle obučavanja osnovnog borbenog stava i kretanja, prelazi se na obučavanje direktnih udaraca, koje može biti grupno i individualno. Grupno obučavanje počinjemo tako što polaznike postrojavamo u jednu ili dve vrste, u zavisnosti od broja polaznika. Ukratko ih upoznajemo sa tehnikom koja će se raditi, koju povezujemo sa gradivom koje smo radili na prethodnim časovima. Izlaganje mora da bude kratko i jasno, da probudi pažnju polaznika. Osnovno je da učenik svati smisao, strukturu i krajnji cilj postavljenog zadatka.

Posle usmenog izlaganja, potrebno je stvoriti dobru predstavu o tehnici koja se usvaja. Najbolji način za stvaranje dobre predstave je dobra demonstracija, koja se koristi pored ostalih sredstava očiglednosti. Element tehnike koji se uči potrebno je demonstrirati u celosti, da bi učenici stvorili dobru predstavu, a zatim ga rastaviti na delove i naglasiti važnost pojedinih delova. Udarce, u početku na prvim časovima, izvoditi na više komandi, a kasnije izvršiti slivanje u jednu komandu.

Prilikom obučavanja direktnih udaraca u boks, potrebno je strpljenje i postupnost. Postoji veliki broj pomoćnih (uvodnih) vežbi, koje imaju direktan udeo u savladivanju direktnih udaraca. Opisat ćemo samo nekoliko najkarakterističnijih s obzirom da ih ima mnogo.

1. Iz dijagonalnog stava, sa spuštenim rukama pored tela, kružnim kretanjem oko partnera koji stoji u mestu, naglim pokretom podiže se leva ruka do partnerovog ramena, sa kojeg treba zgrabiti „ukrasti“ zamišljeni predmet što je moguće pre.

2. Radi se isto, s tom razlikom, što je kretanje svedeno samo u smeru napred-nazad.

3. Radi se isto, s tim što partner drži medicinku na koju se nanosi udarac.

4. Iz normalnog uspravnog stava, izvršiti što je moguće više rotiranje trupom oko vertikalne ose a da se noge ne pomeraju od stopala do kukova.

5. Kod ove vežbe kao i kod prethodne, vrši se rotacija trupom, samo što se sada u rad uključuju i ruke. Ruke su, kod ove vežbe, savijene u zglobu lakta i podignute u visini glave. Kod svakog rotiranja trupom, u krajnjoj tački rotacije, ispruža se ruka energično napred i istom putanjom vraća u polazni položaj.

6. Ista vežba se radi, ali sa partnerom. Partner drži svoje ruke savijene u laktu i podignute u visini ramena, sa okrenutim dlanovima prema napred, dok izvođač udara u partnerove dlanove. Levo rukom u levu, a desnom rukom u partnerovu desnu ruku.

4. Tehnika izvođenja direktnih udaraca

Udarci u boks su osnovno sredstvo napada i jedna od najvažnijih komponenti tehnike boksa. Osnovni cilj sportske borbe je udarac dozvoljenom tehnikom u dozvoljeni deo tela protivnika. Tehniku izvođenja udarca je veoma teško naučiti, jer zahteva visok nivo koordinacije celog tela. Međutim, treba istaći da bokser ne udara šakom (pencicom), nego telom. Ruka, koja predstavlja polugu, služi za prenošenje snage stvorene istovremenom „eksplozijom“ skeletnih mišića u pravcu udara.

4.1. Levi direkt u glavu iz mesta

Izvodi se iz osnovnog borbenog stava (garda), ispružanjem ruke, ali trzajem, koji je proizvod sistema skočni zglob-kolenokarlica i rame, prema napred horizontalno. U trenutku zadavanja udarca, težina tela prelazi na levu nogu, da bi se, po izvođenju udarca, težina tela vratila na obe noge podjednako. (sl. 1.)

4.2. Levi direkt na telo iz mesta

Koristi se onda kada se protivnik nalazi u tzv. neprobojnom borbenom stavu, pa je jedino moguće levim direktno na telo naterati protivnika da spusti ruke, bar na trenutak, što je cilj ovog udarca. Izvodi se kao i levi direkt u glavu iz mesta, samo što se vrši spuštanje tela u polučučanj, a trup se blago naginje u desno.



Slika 1

4.3. Desni direkt u glavu iz mesta

Pokret počinje od desne noge, ekscentričnim odraznim impulsom mišića opružaća u skočnom zglobu, zglobu kolena i zglobu kuka. Ovakav nagli pokret izvodi se uz istovremenu rotaciju tela oko uzdužne (vertikalne) ose, sa prebacivanjem težine tela na levu nogu. Pokret se dalje prenosi na ruku, koja služi kao poluga, preko koje se prenosi sila udarca. (sl. 2.)



Slika 2

4.4. Desni direkt na telo iz mesta

Izvodi se kao i direkt u glavu iz mesta, samo što se kod desnog direkta na telo iz mesta vrši spuštanje tela u polučučanj, pa se iz tog položaja upućuje udarac u predeo pleksusa.

Koristi se onda kada protivnik drži visoko podignuti ruke, da bi ih spustio, a onda se zadaje, najčešće, levi direkt ili levi kroše u glavu.

4.5. Levi direkt sa korakom napred, korakom nazad i korakom u levu i desnu stranu

Izvode se kao i levi direkt u glavu iz mesta, s tim što se najpre iskorači klizajućim pokretom, težina tela se prebaci na iskoračnu nogu sa istovremenim dovlačenjem druge noge, za rastojanje pokreta iskoračne noge.

4.6. Desni direkt sa korakom napred, korakom nazad i korakom u stranu

Izvodi se kao i desni direkt iz mesta, s tim što se najpre iskorači klizajućim pokretom, težina tela se prebaci na iskoračnu nogu, sa istovremenim dovlačenjem druge noge, za rastojanje pokreta iskoračne noge.

4.7. Levi direkt sa otklonom u levo

Levi direkt sa otklonom tela u levo izvodi se tako što se najpre izvrši otklon trupom, uz istovremenu malu rotaciju tela, u levo i prebaci težina na levu nogu. Iz tog položaja ispruža se leva ruka (levi direkt), sa istovremenom rotacijom tela u desno. Otklon u levo koristi se kao odbrana od protivnikovog desnog direkta, ili kao varka (finta).

4.8. Desni direkt sa otklonom u desno

Izvodi se tako što se najpre otklon trupom, uz malu rotaciju tela, u levo, najčešće kao odbrana od protivnikovog levog direkta ali i kao varka. Istovremeno se prebaci težina tela na desnu nogu. Iz tog položaja ispruža se desna ruka, sa istovremenom rotacijom tela u levo i prebacivanjem težine tela na levu nogu.

Napomena: kod učenja i uvežbavanja direktnih udaraca u boksu, u početku treba raditi bez rukavica, kako bi se ispravljale karakteristične greške u držanju prstiju šake i pesnice u odnosu na podlakat. Levoruki bokseri sve izvode obrnutim redosledom.

5. Zaključak

Koristeći takmičarsko i trenersko iskustvo višegodišnjeg bavljenja boksom, primenjujući teoretska znanja koja sam stekao kao student fakulteta fizičke kulture, i saznanja stručnih i iskusnih ljudi u boksu, pokušao sam da uobličim metodski postupak obučavanja, kao i tehniku izvođenja direktnih udaraca u boksu, poštujući pedagoško didaktičke principe i načela obuke.

Jedan od najtrofejnijih sportova na našim prostorima, boks je u konstantnoj stagnaciji, o čemu govore i rezultati sa međunarodnih takmičenja. Ovakvo stanje je posledica lošeg rada sportskih saveza, besparice u klubovima, ali i nedovoljne stručnosti trenera.

Ovaj rad bi trebalo da posluži mladim trenerima, da pomognu bokserskoj praksi i vrate bokseri sport na mesto koje mu pripada.

6. Literatura

1. Bratić, M. 2000. NIŠ „KARATE BOKS“ SKRIPTA
2. Savić, M. 2000. N.SAD, BOKS ZA OBRAZOVANJE TRENERA
3. Ćirković, Z. 2006. BEOGRAD, TEORIJA BORENJA
4. Roglić, M. 1980. BEOGRAD, ŠKOLA BOKSA
5. Pavlović, S. 2001. NIŠ, METODE OBUČAVANJA OSNOVNOG BORBENOG STAVA“

DIRECT KICKS IN BOXING

Hit directly, giving any impact maximum muscle strength is skill, and it is necessary to the exercise and learning to make it perfect.

Training begins with oral statement, so that students get to know with the technique that works. After oral exposure, it is necessary to create a good notion on technology that is adopted. The best way for the creation of good notion is a good demonstration.

In direct training kicks in the box, you need patience and gradualness and therefore uses a large number of additional exercises. In their work with beginners, in the first class, individual elements of technology, and also direct blow, it is necessary to separate the parts and run them on multiple commands, to later come to the confluence in one command.

Direct wounds, with left and right hand, can be run from the towns, on the head and body, from the movement, to step forward, step back and step aside, the remedy to the left and right side.

Left direct is taking out from a running protrusion hands, but kick, which is a product of the system, ankle-knee-pelvis and shoulder forward horizontaly. Set at the time of stripes, body weight over the left leg. Right direct from the place, starting ekscentrical

reflexive impuls of a extensor muscle in ankle, knee and joint of a hip. This kind of a sudden movement is running simultaneously with the rotation of the body around vertical (longitudinal) axis, with the transfer body weight on the left leg. Further movement to the hand which serves as a lever, which is transmitted through the power stroke.

Keywords: *box techniques, training methods, direct left, right, additional exercises, learning, training*

"Dan", 17. februar 2009.

У СУСРЕТ НАУЧНИМ СКУПОВИМА ЦРНОГОРСКЕ
СПОРТСКЕ АКАДЕМИЈЕ

Елита у „Палми“

Припреме за научне скупове Црногорске спортске академије, који ће се од 2. до 4. априла одржати у хотелу „Палма“ у Тивту, теку по плану. У претходном периоду објавили смо наслове првих 110 пристиглих радова, а у данашњем броју објављујемо још десет: 111. Примож Њори, Маја Њори (Факултет за спорт, Љубљана), Марко Сибила, Марко Заноскар: „Анализе психолошки промјена у два различита типа рукометних тренинга“; 112. доц др Милорад М. Дробац, доц др Милица Радовић (Факултет за правне и пословне студије, Нови Сад): „Појам , елементи и вредновање менаџмента људских ресурса у спорту“; 113. доц др Милица Радовић, доц др Милорад Дробац: „Препознавање, управљање и задржавање талента – фактор конкурентске предности“; 114. доц др Мурије Ђуг, проф. др Бранимир Микић, мр Јасмина Мехиновић (Факултет за тјелесни одгој и спорт, Тузла): „Парцијалне квантитативне промје-

не антрополошких карактеристика студенткиња под утицајем фитнес програма Тхај-бо“; 115. мр Ида Кабок (ШОСО „Милан Петровић“, Нови Сад): „Инклузија и диференцирано вредновање у физичком васпитању“; 116. доц др Драган Вукасовић, Шемсудин Џеко: „Линерна функција циља и минимизација трошкова исхране у спортом туризму“; 117. мр Адмира Кончанин (Гимназија, Тутин): „Равна стопала код дјеце предшколског узраста“; 118. Биво Бан (Свеучилиште у Дубровнику, Катедра за тјелесну и здравствену културу): „Стрес фактуре у спорту“; 119. доц др Бојанка Пенева (Национална спортска академија, Софија): „Функција олимпијске едукације у савременој школи“; 120. доц др Драго Милошевић (Факултет за спорт и физичко васпитање, Никшић): „Модел оцењивања васпитно-социјализацијских карактеристика у физичком васпитању“... 7.Б.