

Boks üzrə Məşqçi Təlimatı

Məşqçinin birinci və ən vacib vəzifəsi boksçunun təhlükəsizliyini təmin etməkdir.

Məşqçi boksçunun hər zaman sağlam olması üçün bütün zəruri tədbirləri görməlidir.

Boksçu üçün - təlim-məşq toplanışı, yarışlar, səyahətlər və boksla əlaqəli digər fəaliyyətlər üçün təhlükəsiz mühit təmin edilməlidir.

Müvafiq tədris proqramı sui-istifadə etmədən tətbiq edilməlidir.

Nəzərə alınmalıdır ki, bütün boksçuların qavrama qabiliyyəti eyni deyil.

Təlimlərdən əvvəl proqramlar planlaşdırılmalı və hazırlanmalıdır.

Planlaşdırma zamanı yarış cədvəli mütləq nəzərə alınmalıdır.

Boksçularla və iştirak edən bütün digər insanlarla (həkim, fizioterapevt, köməkçi məşqçilər) ünsiyyət qurulması vacib şərtlərdəndir.

Təlim-tədris proqramı həyata keçirərkən, boksçunun irəliləyişi və yarış zamanı boksçunun performansı qiymətləndirilməlidir.

WB-nin yarış qaydalarını və qaydalarını bilməli, onlara əməl etməli və Davranış Kodeksinə tabe olmalıdır.

Məşqçilik üslubları

AVTORİTAR MƏŞQÇİLİK

Boksda məşq və bütün digər aspektlərlə bağlı bütün qərarları məşqçi verir. Boksçunun əmri yerinə yetirməsi, dinləməsi və əməl etməsi gözlənilir. Boksçulara çox intizamlı və strukturlu olmağa imkan verir. Bununla belə, bu məşq tərzini boksçunun öz düşüncə bacarıqlarını inkişaf etdirməsinə də mane ola bilər. İlk mərhələdə çox effektiv hesab olunur.

Demokratik MƏŞQÇİLİK

Məşqçi boksçunun təklifləri və rəyləri əsasında qərarlar qəbul edir. Boksçunun məşq prosesinə və boksdakı bütün digər aspektlərə töhfəsi var. Məşqçilərə boksçu ilə əla münasibət qurmağa imkan verir. Bununla belə, bu üslub məşqçinin effektiv işləməsi üçün yüksək bilikli və təcrübəli olmasını tələb edir. Boksçu ən azı bir il məşğul olduqdan sonra bu məsələyə baxıla bilər.

QARIŞIQ MƏŞQÇİLİK

Məşqçinin məşqlərə və boksun digər aspektlərinə kiçik bir töhfəsi var. Boksçulara öz məşq proqramını öz tempi və vəziyyətinə uyğun icra etməyə icazə verilir. Boksçuların məşqindən həzz almağa imkan verir və düşünmə bacarıqlarının inkişafına kömək edir. Bununla belə, bu üslub boksçunun boksun texniki və fiziki aspektlərində inkişafını ləngidə bilər. Bu metod ən azı bir il məşğul olan boksçulara tətbiq edilir və yarışlara hazırlıqda məşqçi ilə boksçu arasında təmas qurmağa yardımçı olur.

Məşqçilik

Yeni başlayanlar üçün

- Yaşından və təcrübəsindən asılı olmayaraq, yeni başlayan boksçu üçün ümumi hazırlığın inkişafı prioritet olmalıdır (təbii ki, yaş amili nəzərə alınmalıdır).
- Bu xüsusi mərhələdə koordinasiya və sürəti inkişaf etdirmək də vacibdir (koordinasiya və sürət təliminin inkişafı həyata keçirilməlidir).
- Xüsusilə gənc boksçular üçün ağır çəkilərlə güc məşqləri tövsiyə edilmir. Belə məşq onların fiziki inkişafına mane ola bilər.
- Hər bir məşq həm fiziki, həm də texniki elementləri öyrətmək və öyrətmək üçün müvafiq olaraq planlaşdırılmalıdır.
- Daim sadə tapşırıqlardan mürəkkəb tapşırıqlara qədər tədrisə başlanılmalıdır (tapşırıqlar nə qədər mürəkkəb olsa, boksçunun diqqətini və marağını itirmək bir o qədər asan olur) ;
- Əyləncəli və maraqlı məşq mühiti yaratmaq üçün məşq sessiyaları üçün müxtəlif oyunlar və tamaşalar daxil edilməlidir.

Məşqlərin mərhələləri

- Məşqlərə yeni başlayan boksçularla işləyərkən məşqçi yadda saxlamalıdır ki, nəticələr (bu mərhələnin necə mənimsənildiyindən asılı olaraq) sonrakı mərhələlərdə mümkün olacaq. Bütün məşq prosesi boksçunun fiziki inkişafı və yaşına, fiziki hazırlığının yüksəldilməsinə və texniki bacarıqların mənimsənilməsinə uyğun olaraq ayrıca mərhələlərə bölünməlidir.
- Təşəbbüs mərhələsi
- Əsas mərhələ
- İxtisaslaşma mərhələsi
- Yüksək Performans Mərhələsi

Təşəbbüs (3-6 ay)

- Çoxşaxəli fiziki və texniki təlimlər keçirərək yeni başlayan boksçuları müxtəlif hərəkətlərə və texniki bacarıqlara yönləndirmək
- Harmonik bədən quruluşunun və düzgün bədən duruşunun inkişafı
- Əsas aerobik dözümlülüyü inkişafı
- Təbii hərəkətlər vasitəsilə sürəti, koordinasiyanı, çevikliyi, tarazlığı və qavrayışın inkişafı

Əsas mərhələ (6-18 ay)

- Ümumi və xüsusi fiziki məşqləri tətbiq etməklə iş bacarıqlarını inkişaf etdirilməsi
- Koordinasiya, çeviklik və aerobik dayanıqlığı inkişaf etdirilməsi və təkmilləşdirilməsi
- Düzgün texnikanın icrasını inkişaf etdirilməsi
- Konsentrasiyanın, qətiyyətin və motivasiyanı inkişaf etdirilməsi
- Müdafiəyə diqqət yetirərək fərdi taktikaların hazırlanması

İxtisaslaşma mərhələsi (12 ay +)

- Koordinasiya, sürət və dozumluluğun təkmilləşdirilməsi
- Texnikanın inkişafı
- Taktiki bacarıqların təkmilləşdirilməsi
- Psixoloji qabiliyyətlərin inkişafı
- Rəqabət strategiyası və taktikasını inkişafı

Yüksək Performans

- Daha yüksək performans səviyyəsinə nail olunması
- Psixoloji qabiliyyətləri inkişaf etdirilməsi
- Boksçunun boksla bağlı biliklərini təkmilləşdirilməsi

TƏLİM MƏQSƏDLƏRİ

- Ümumiyyətlə, yeni başlayan boksçunu müxtəlif hərəkətlərə və texniki bacarıqlara tətbiq edərək çoxtərəfli fiziki və texniki hazırlıq
- Harmonik bədən quruluşunu və düzgün bədən duruşunu inkişafı
- Yeni başlayan boksçunu stresli məşq yükünə məruz qoymadan əsas aerobik dozumluluğu inkişaf etdirilməsi
- Təbii hərəkətlər vasitəsilə sürəti, koordinasiyanı, çevikliyi, tarazlığı və qavrayışı inkişaf etdirilməsi

Həyata keçirilməsi

- Boks texnikasının əsas elementlərinə giriş
- Qaçış, tullanma və atma məşqlərini yerinə yetirilməsi
- Ağırliq avadanlığı ilə deyil, öz bədən çəkisi və ya tərəfdaşı ilə güc məşqləri edirilməsi
- Müxtəlif zərbələrlə texniki sparringdə iştirak etmək; düz yumruq üzərində vurğu

- Müxtəlif boks tədbirlərində iştirak etmək; Təcrübə qazanmağa, əylənməyə və qalib gəlmək üçün motivasiyaya diqqət yetirilməsi, ancaq qələbə üçün stress yaradılmaması
- Müxtəlif idman növlərində iştirak, sadələşdirilmiş qaydalarla idman oyunları, məsələn, basketbol, futbol və digər komanda idman növlərinin tətbiqi
- Boksçunun marağını artırmaq üçün müxtəlif məşqlər

Əsas mərhələ

- Ümumi və xüsusi fiziki məşqləri tətbiq etməklə çalışma bacarıqlarını inkişaf etdirilməsi
- Koordinasiya, çeviklik və aerobik dözümlülüyü inkişaf etdirilməsi və təkmilləşdirilməsi
- Düzgün texnikanın icrasını inkişaf etdirilməsi
- Konsentrasiyanı, qətiyyəti və motivasiyanı yaxşılaşdırılması
- Müdafiəyə diqqət yetirməklə fərdi taktikaların hazırlanması

Həyata keçirilməsi

- Fitness məşqləri, qaçış, atlanma və s.
- Koordinasiya və çeviklik üçün məşqlər
- Bütün komanda idman növləri, uzun məsafələrə qaçış və alternativ qaçış və müxtəlif şəraitdə yerimə ilə dözümlülük məşqləri
- Özünün və ya tərəfdaşın bədən çəkisini aradan qaldırmaq üçün güc məşqləri
- Boks texnikasının öyrənilməsi və əsas texniki bacarıqların təkmilləşdirilməsi
- Fərdi imkanlara uyğun olaraq bəzi sərgi yarışlarında iştirak

İxtisaslaşma mərhələsi

- Koordinasiya, sürət, dözümlülük kimi boksa üstünlük təşkil edən motor bacarıqlarını inkişaf etdirilməsi
- Texniki bacarıqların inkişafı
- Taktiki bacarıqların təkmilləşdirilməsi
- Psixoloji qabiliyyətləri inkişaf etdirmək - məsələn, səbrli olmaq, narahatlığı aradan qaldırmaq, qərar qəbul etmək və s.
- Rəqabət strategiyası və taktikasını inkişaf etdirilməsi

Həyata keçirilməsi

- Xüsusi boks məşqləri, məsələn, ağır çanta yumruqları, sparringlər, yastıqçılar və s.
- Fitnes məşqlərinin davamı
- Koordinasiya və sürət üçün məşqlər
- Ümumi dözümlülüğü artırmaq üçün məşqlər
- Xüsusi dözümlülüğün tətbiqi
- Ağırlıqlarla güc məşqləri
- Müxtəlif rəqiblərə qarşı müxtəlif yarışlarda iştirak
- Tam yorğunluğa çatmadan məşq iş yüklərinin həcmi və intensivliyini artırılması

Yüksək Performans

- Daha yüksək performans səviyyəsinə nail olunması (mənfi və müsbət tərəflər)
- Həm məşqdə, həm də rəqabətdə təşəbbüskarlıq, özünə nəzarət, stresslə mübarizə kimi psixoloji qabiliyyətləri təkmilləşdirilməsi
- Boksçunun boksla bağlı biliklərini təkmilləşdirilməsi
- Qələbə istəyi

Həyata keçirilməsi

- Fərdi potensiala və ehtiyaclara diqqət yetirməklə motor bacarıqları üçün məşqlərin davam etdirilməsi
- Təlimin həcmnin və intensivliyinin artırılması
- Şəxsin fiziki qabiliyyətlərini inkişaf etdirmək üçün məşqlərin tətbiqi
- Davamlı texniki və taktiki təlimlər
- Qələbəyə fokuslanmaq
- Adekvat bərpanı təmin edilməsi

Qrup məşqləri

- Qrupu məşq edərkən məşqçilər tərəfindən - boksçuların bütün hərəkətlərini və hərəkətlərini müşahidə edə biləcəyi və bütün boksçuların görə biləcəyi yerdə yerləşdirmələri vacibdir.
- Fərqli bacarıq dəstləri və fiziki xüsusiyyətləri olan boksçular qrupunu məşq edərkən, bacarıq dəstləri və fiziki xüsusiyyətlərə əsasən qrupları bölmək tövsiyə olunur. Məsələn, qabaqcıl bacarıqlı boksçular, qısaboşlu uşaqlar, qısaboşlu boksçular, uzunboşlu boksçular və çəki kateqoriyalarına görə.

TƏLİM VƏ TƏDRİS METODLARI

Təbris Metodu

Nümayiş metodu

İmkan daxilində, dəqiq fiziki prosedurlardan istifadə edərək, addım-addım nümayiş etdirilməsi. Nümayiş edilərkən, hər bir addımın səbəbini və əhəmiyyətini izah edilməlidir. Effektiv olmaq üçün nümayiş elə planlaşdırılmalıdır ki, məşqçi addımları düzgün ardıcılıqla göstərəcəyinə və bütün addımları daxil edəcəyinə əmin olsun.

Bu üsul texnika ilə bağlı bacarıqların öyrədilməsi üçün tövsiyə olunur, çünki o, effektiv öyrənmə qaydasında bütün zəruri addımları əhatə edir. Nümayiş – texnikanı öyrənənlərə görmək, eşitmək imkanı verir.

Effekt

Texniki təlimlər

Fiziki Məşqlər

İZAH METODU

İzahat - sualları və ya aydın olmayan kontekstləri aydınlaşdırmaq üçün faktları təsvir etmək üçün ifadələr toplusudur. Təlimdə izahat metodundan səmərəli istifadə etmək üçün məşqçi və ya təlimatçı izah ediləcək faktlar və ya mövzu haqqında aydın surətdə anlatmalıdır.

Bu üsul nümayiş metodundan fərqlidir. Nümayiş metodu fiziki prosedurları aydınlaşdırmaq və ya başa düşmək üçün yaxşı olsa da, izahat şagirdə mövzuları başa düşməyə kömək edir.

Effektiv

- Taktiki təlim
- Təlim proqramını başa düşmək
- Qidalanma və çəki idarə etmə anlayışı

MÜZAKİRƏ METODU

Müzakirə açıq forumdur ki, burada məşqçi və təlimatçı öz fikirlərini və faktlarını bildirir, həmçinin öyrənənlər də öz fikirlərini bildirirlər. Müzakirə metodu şagird və məşqçi üçün qarşılıqlı əlaqə yaratmaq və anlaşma qurmaq üçün təbii fürsətdir. Müzakirə metodu məşqçi və idmançıya münasibətlər, fikirlər, anlayışlar və istedadlar da daxil olmaqla müxtəlif məlumatları bölüşməkdə fayda verə bilər.

Effektiv

- Taktiki təlim
- Zehni təlim
- Motivasiya

ANALİZ ÜSULU

Təhlilin tədrisi metodu, öyrənənə mövzu və ya məlumatı daha yaxşı başa düşməyə kömək etmək üçün mürəkkəb mövzu və ya məlumatı daha kiçik hissələrə ayırır. Effektiv olmaq üçün məşqçi mövzunu və ya məlumatı planlaşdırmalı və əvvəlcədən öyrənməlidir.

Bu üsul boksçunun məşqini, yarış performansını və boksçunun inkişafını nəzərdən keçirərkən tövsiyə olunur.

Effektivdir:

- Texniki təlim
- Fiziki hazırlıq
- Məşq sessiyasına baxış
- Yarış performansının nəzərdən keçirilməsi

VİZUAL ÜSUL

Vizual materiallar tədrisdə çox mühüm vasitədir. Fərqli vasitələrdən asılı olaraq, vizual üsul idmançılara fiziki aspektdən zehni aspektlərə qədər öyrədilə bilər. Məşqçi effektivliyi artırmaq və məqsədə çatmaq üçün uyğun vizual məhsulu seçməlidir.

Bununla belə, vizual metodun dezavantajı qarşılıqlı əlaqənin olmamasıdır və ola bilsin, vizual material xüsusi məsələlərə diqqət yetirmək üçün ümumi hazırlanıb

Effektivdir:

- Texnika hazırlığı
- Fiziki hazırlıq
- Taktiki hazırlıq
- Əqli hazırlıq

TƏLİM METODU

Təlim prosesində tətbiq oluna bilən təlim üsulları - fasiləsiz və fasiləli üsul olmaqla iki qrupa bölünür. Fasiləsiz metod, dəstlər arasında istirahət müddəti olmadan müəyyən məşqləri məşq etməkdir. Fasiləli metod dəstlər arasında istirahət dövrləri ilə məşq məşqləridir.

Terminologiyalar

- Dəstlər: təkrarlar qrupu
- Təkrarlar: məşq sayı
- İstirahət müddəti: istirahət vaxtı
- Ürək döyüntüsü: müəyyən vaxtda ürək döyüntülərinin sayı
- İş dövrü: məşq müddəti

FASILƏSİZ METOD

Fasiləsiz metodun əsas prinsipi məşqlər arasında istirahət dövrünün olmamasıdır. Fasiləsiz metodu da iki kateqoriyaya bölmək olar; sabit intensivliyi və dəyişkən intensivliyi ilə. İntensivlik idmançıların məşqlərə nə qədər iş və ya səy sərf etməsinə aiddir.

İntensivlik idmançının ürək döyüntüləri ilə ölçülə bilər. Ürək döyüntüsü normadan yüksək olduqda (iki dəfəyə yaxın) məşq intensivliyi yüksək idi, döyüntü normala yaxın olduqda isə aşağı intensivlikdə həyata keçirilir.

Sabit intensivliklə fasiləsiz metod

Çətinlikləri və ya intensivliyi dəyişmədən məşqlər. Məsələn, uzun məsafələr yumşaq səthləri olan kursda sabit sürətlə qaçış.

Təlim effektləri: Ümumi dözümlülük və güc dözümlülüğünün inkişafı.

Dəyişkən intensivliyə malik fasiləsiz metod.

İntensivliyi dəyişdirmək üçün daim dəyişkən çətinliklərlə məşqlər. Məsələn, uzun məsafələr yoxuş, eniş, yumşaq səthlər və sərt səthlər olan kursda qaçır.

Təlim effektləri: İrəli dərəcədə ümumi dözümlülük və güc dözümlülüğünün inkişafı.

Fasiləli METOD

Fasiləli metodun əsas prinsipi məşqin intensivliyi, müddəti və istirahət müddəti arasında birləşmə və nisbətdir.

Təkrarlama üsulu

- Təkrarlama metodu üç elementin birləşməsidir: məşqin müddəti, məşqin təkrar sayı və istirahət müddəti. Təkrar məşq metodunda məşqin intensivliyi maksimum olmalıdır, ona görə də ən yaxşı nəticə əldə etmək üçün aparılan məşq idmançıya tanış olmalıdır.

- Təkrarlama metodunda istirahət müddəti idmançının tam sağalmasına nail olmaq üçün kifayət qədər uzun olmalıdır (normal ürək döyüntüsünə yaxın). İdmançının tam sağalmağa nail olmasının səbəbi odur ki, o, eyni məşqi yenidən maksimum intensivliklə davam etdirəcək. Tam bərpa olmadan təkrarlama üsulu ilə məşq düzgün yerinə yetirilə bilməz.
- Təkrarlama metodunda bir məşq dərsi 6-8 saat təkrardan, 3-4 dərsdən çox olmamalıdır.
- Təlim effektləri: Sürət, sürət dozumlulüyü, maksimum güc və dinamik gücün inkişafı.

İnterval metodu

- İnterval metodu üçün məşqçi məşqin müddətini, məşqin intensivliyini və istirahət müddətini diqqətlə nəzərə alaraq, məşq sessiyasını proqramlaşdırmalıdır. Təkrarlama metodundan fərqli, idmançı tam bərpa üçün kifayət qədər istirahət müddəti almayacaq. Məsələn, 30 saniyə maksimum intensivliklə qısa məsafəyə qaçış, 30 saniyə istirahət, sonra 30 saniyə maksimum intensivliklə başqa bir qısa məsafəyə qaçış, növbəti 30 saniyə istirahət, qaçışa başlamaq və s. Məşqin məqsədi əsasında məşqçi düzgün müddəti və təkrarların sayını seçməlidir.
- Təlim effektləri: Xüsusi dozumlulük, sürət dozumlulüyü, güc dozumlulüyünün inkişafı.

TƏLİM SESSİYASININ TƏŞKİL EDİLMƏSİ

TƏSİS

- Dörd kanatlı boks rinqi (minimal ölçü: 4,9 m x 4,9 m)
- Ağırlığı 20 kq olan boks kisələri (minimal ölçü 120 sm x 40 sm)
- 8 kq boks kisəsi
- İki asılqanlı kisələr
- Sürət kisələri
- Müxtəlif növ əlcəklər
- Tatami (minimal ölçü 2 m x 1 m x 0.05 m)
- Taxta nərdivanlar (minimal ölçü: 2.5 m x 1 m)
- Divar yastıqları və divar güzgüləri
- Kiçik sürət topları (müxtəlif çəkilərdə)
- Əllə sərbəst qaldırıla bilən çəkilər və dumbbelllər (müxtəlif çəkilərdə)
- Tennis topları (xizək topları), tullanmaq üçün iplər
- Elektron tərəzi
- Saat/Vaxt

TƏHLÜKƏSİZLİK TƏLİMATLARI

- Boks idman zalı idman zalının döşəmə materialı sürüşməyən materiallar olmalıdır.
- İdman zalının hər tərəfinin düzgün işıqlandırılması, havalandırılması, havanın keyfiyyəti və sanitariya problemlərinin olmaması.
- Kişilər və qadınlar üçün ayrıca soyunub-geyinmə otaqları.
- Boks halqası divarlardan minimum 2 metr aralıda yerləşdirilməlidir.
- Hər bir boks halqası üçün künclər yaxşı yastıqlanmalı, iplər və kətan yaxşı vəziyyətdə olmalıdır (aşınma olmamalıdır).
- Ağır çanta etibarlı şəkildə asılmalıdır.
- Çoxlu ağır kisələr olduqda bir-birindən 2 metr məsafədə və divardan uzaqda asılmamalıdır.
- Bütün avadanlıq etibarlı şəkildə bərkidilməli, divara və ya tavana asılmalıdır.
- Bütün avadanlıq yaxşı vəziyyətdə olmalıdır (aşınmasına diqqət edilməlidir). İdman zalındakı bütün idmançılar idman və ya düz dabanlı ayaqqabı geyinməlidirlər
- Məşqçi tərəfindən təhlükəsizlik yanaşma idman zalında və paltardəyişmə otaqlarında fəaliyyətlərə özü və ya köməkçilər tərəfindən nəzarət edilməlidir.
- Bütün avadanlıqlar daim yoxlanılmalıdır. Gün ərzində idmançı haqqında, o cümlədən - təcili əlaqə məlumatları; boksçunun fiziki məlumatları (boyu, çəkisi və s.); ilk tibbi müayinənin tarixi; keçmiş xəsarətlər və xəstəliklər qeyd edilməlidir.
- Cari tibbi vəziyyətlər (yaralanmalar, xəstəliklər, allergiyalar).

Avadanlıqlar

BOKSÇUNUN TƏLİM Avadanlıqları

Yanaq və çənə qoruyucusu olan dəbilqə

12-16 nömrəli boks əlcəkləri

Qum kisələri və bintlər

Kişilərdə qasıq, qadınlarda döş qoruyucusu

Şəxsi ləvazimatlar (maqaj, jilet və ayaqqabı)

MƏŞQÇİ AVADANLIĞI

Fokus kisələri, məşqçi fiti

Bədən qoruyucusu, vaxtölçən

İdman dəsti

Qaçış ayaqqabıları

Məşqçinin gündəliyi

TƏLİM PROQRAMININ HAZIRLANMASI

GÜNLÜK TƏLİM PROQRAMI

Məşq proqramı idmançının inkişafı üçün vacib elementdir. Məşq proqramı gündəlik, həftəlik, aylıq və illik və s. kimi planlaşdırıla bilər. Məşqçi idmançının irəliləyişinə nəzarət etməli və məşq proqramını inkişaf edənlərə uyğun fərdi olaraq dəyişdirməlidir.

Hər bir təlim proqramına aşağıdakılar daxil edilməlidir:

- Təlim sessiyasının məqsədi
- Təlim metodu • Məşqlər
- **İş yükü: Məşqlərin müddəti, məşqlər arasında istirahət müddətləri və təkrar məşqlərin sayı**
- Təlimin təşkili (yer, avadanlıq)

Effektivliyi maksimuma çatdırmaq üçün məşq proqramları yaxşı təşkil edilməli və əvvəlcədən planlaşdırılmalıdır. Hər bir məşq zamanı xəsarətlərin qarşısını almaq, bərpanı dəstəkləmək üçün düzgün isinmə və sonluq seansları daxil edilməlidir.

Giriş – İsinmə, dartınma, qaçış

- Əsas – Məşq, texniki-taktiki təlim, fiziki hazırlıq
- Yekun – məşqin sonu (bədənin boşalması), dartınma, qaçış, istirahət

Gündəlik məşq proqramı

Ad, Soyad	Məkan	Vaxt	Ləvazimat
			Əlcək Kapa Bandaj (sarğı) Şlem
<p>Hədəflər-</p> <p>Düz arxa əl yumruqlarını öyrənmək və məşq etmək</p> <p>Düz arxa əl zərbələrinə qarşı müdafiəni öyrənmək və məşq etmək</p> <p>Düz aparıcı əl zərbələrini nəzərdən keçirmək və öyrətmək</p> <p>Dözümlülüyü inkişaf etdirmək</p>			
Məşğələ	Müddət	Intensivlik	qeyd
Ümumi isinmə hərəkətləri	10 dəqiqə		
Qaçış		Aşağı	
Dartınma		Aşağı	Qurşaqdan aşağı və yuxarı
Xüsusi isinmə hərəkətləri	10 dəqiqə		
Kölgə boksu		orta	
İp atlama		orta	
Məşqlər	60 dəqiqə		
Texnikanın nümayişi			Başa sağ əllə düz zərbə
Texniki məşqlər		aşağı	Dayanma mövqeyində
Müdafiə elementləri		aşağı	Dayanma mövqeyində
Texnikanın nümayişi		aşağı	Hərəkətlə sağ əllə düz zərbə
Texniki məşqlər		orta	Hərəkətlə sağ əllə düz zərbə
Zərbələrin		orta	Bədənə sağ əllə

kombinasiyası			düz zərbələr
Sparinqlər		Yüksək	Alternativ hücum və müdafiə
Boks üçün xüsusi dözümlülük məşqi		Yüksək	Ağır kisə məşqləri
			5 raund 3 dəqiqə
			Raundlararası 1 dəqiqə istirahət
Özünə gəlmək (bərpa)	10 dəqiqə		
İp atlama		orta	
Dartınma		aşağı	Bütün bədən

Həftəlik məşq proqramı

Ad, soyad		Tarix	
-----------	--	-------	--

Çalışmalar	Müddət (dəqiqə)	Məqsədlər	Məkan	Qeyd
Bazar ertəsi	90 dəqiqə	Başa düz zərbələr (quruluş və zərbələr)	Zal	
Çərşənbə axşamı	60 dəqiqə	Dözümlülük və sürəti inkişaf etdirmək	Açıq hava (stadion) Qaçış zalı	
Çərşənbə	90 dəqiqə	Başa birbaşa zərbəyə qarşı müdafiəni öyrənmək və məşq etmək	Zal	
Cümə axşamı	60 dəqiqə	Ümumi dözümlülüüyü inkişaf etdirmək (qaçış)	Açıq hava (stadion) Qaçış zalı	
Cümə	90 dəqiqə	Başa sağ əllə zərbələr	Zal	

BOKS TEXNİKASI

Duruş

Düzgün boks mövqeyi boksçuya rinqdə effektiv hərəkət etməyə və daim balanslı vəziyyətdə qalaraq həm hücum, həm də müdafiə etməyə imkan verir.

Boksçu yan tərəfə meyilli dayanır (təxminən 45 dərəcə bucaq).

Ayaqlar çiyin genişliyindən ayrı qoyulur.

Bədən çəkisi hər iki ayağa bərabər paylanılır.

Dizlər bir az aşağı və içəri bükülür.

Qabaq ayağın barmaqları bir qədər içəriyə, arxa ayağın barmaqları isə irəli baxır.

Bədən (gövdə) içəriyə doğru fırlanır.

Sağ ayağın dabanını bir az qaldırılır.

Aparıcı əl göz səviyyəsinə qədər yerləşdirilir.

Çənə aşağı tutulur və aparıcı çiyinlə qorunur.

Sağ qolun dirsəyi bədənə yaxın çəkilir (demək olar ki, qabırğa nahiyəsinə toxunur).

Sağ qol yumruğu çənənin yanında saxlanılır.

Bilək düz saxlanılır ki, əlin arxası ön bilək ilə düz bir xəttə olur.

Boks duruşunda ümumi səhvlər

Ayaqlar çox geniş qoyulduqda sürətli hərəkətə mane olur.

Ayaqlar çox dar qoyulduqda tarazlığı pozur.

Hər iki daban düz qoyulduqda səlis hərəkətə mane olur

Düz duruş rəqib üçün daha böyük və asan hədəf yaradır.

Çənə yuxarı olduqda çənəyə vurulma ehtimalı daha yüksəkdir, bu, nokaut nöqtəsidir.

BOKS ADDIMLARI

Boks addımları - boksçuların ringdə hərəkət etmə üsulu.

Hərəkət istiqamətinə ən yaxın dayanan ayaq pəncədə hərəkət etməyə başlayır.

Boks addımlarında ümumi səhvlər

Ayaqları çox dar və ya çox geniş olan boks mövqeyi

Ayaqla düz hərəkət

Dabanlarda hərəkət

Bədən çəkisinin hər iki ayağa bərabər paylanmaması

İrəli addımlar

Boks mövqeyində duruş

Aparıcı ayaq çox az qaldırılır

Bədən arxa ayaqla irəli verilir

Aparıcı ayağın barmaqları yerə toxunduqdan sonra arxa ayağı irəli sürüşdürülür

Ayaqlar çiyin genişliyindən aralı saxlanılır və hər iki ayaqda çəki paylanmasını təmin edilir

Geri addımlar

Boks mövqeyində duruş

Arxa ayaq çox az qaldırılır

Aparıcı ayaq ilə bədən geriyyə verilir

Arxa ayağın ön tərəfi yerə toxunduqdan sonra aparıcı ayaq arxaya sürüşdürülür

Ayaqları çiyin genişliyindən aralı saxlanılır və hər iki ayaqda çəki paylanılır

Sol yan tərəfə addımlama

Boks mövqeyində duruş

Aparıcı ayaq çox az qaldırılır

Arxa ayaqla bədənini sol tərəfə çevirir

Aparıcı ayağın barmaqları yerə toxunduqdan sonra arxa ayaq aparıcı ayağı izləyir

Ayaqlar çiyin genişliyində ayırılır və hər iki ayaqda çəki paylanılır

Sağ yan tərəfə addımlama

Boks mövqeyində duruş

Arxa ayağı çox az qaldırılır

Aparıcı ayaq ilə bədənini sağ tərəfə çevirir

Arxa ayağın barmaqları yerə toxunduqdan sonra aparıcı ayaq onu izləyir

Ayaqlar çiyin genişliyindən aralı saxlanılır və hər iki ayaqda çəki paylanılır

ƏSAS BOKS ZƏRBƏLƏRİ

Öyrənmə üsullarının ilkin mərhələlərində boks addımları ilə məşq etməzdən əvvəl bütün yumruqlar, düz yumruqlar, qarmaqlar və appercutlar ayaq üstə vəziyyətdə məşq edilir və mənimsənilir. Sonra boks addımları ilə birlikdə yumruqları məşq edilir. Zərbələr üçün təlim və təlim yanaşması aşağıdakı ardıcılıqla olmalıdır:

Dayanmış vəziyyətdə yumruqla zərbələr

İrəli və geri addımlamaqla yumruqla zərbələr

Yan addımlarla yumruqlarla zərbələr

Boks duruşunda sabit tək yumruğu, sonra eyni şey hərəkətlə öyrənilir, boks mövqeyi və hərəkəti ilə növbəti zərbəni öyrənilir. Ən azı iki zərbəni həm ayaq üstə, həm də hərəkətlə mənimsədikdən sonra bu iki zərbəni ayaq üstə, sonra hərəkətlə kombinasiya kimi istifadə etməyi öyrədilir.

Əsas Boks Zərbələrində Ümumi Səhvlər

Bədəni fırlatmadan yumruqlama

Bədən çəkisinin yanlış tərəfə keçidi

Çənənin yuxarı qaldırması

Çənənin qorunmaması

Başın irəli, geri və ya yan tərəfə əyilməsi

Addımlarla yumruq vurmadan əvvəl və sonra ayaqları yanlış vəziyyətdə olması

Yumruqların düzgün yönləndirilməməsi

Zərbədən sonra qolun aşağı və ya yan tərəfə çəkilməsi

Əlin duruş vəziyyətinə gec qaytarılması

Düz Zərbələr

TƏLİM MƏQSƏDLƏRİ

Düz yumruqlar uzaq məsafədə dayanan rəqibə qarşı çox faydalıdır. Uzun məsafə, iki boksçu arasındakı məsafənin kifayət qədər uzaqlığına aiddir ki, boksçu irəli addım atmadan yumruq vura bilməz.

Düz yumruq mühüm yumruqdur, çünki ondan döyüşdə əsas hücum hazırlaşmaq üçün istifadə edilə bilər. O, həmçinin rəqibə lazımi məsafəni ölçmək, rəqibin hərəkətlərini pozmaq və zərbələr vurmaq üçün istifadə edilə bilər.

Başa düz yumruq və bədənə düz yumruq olan iki növ düz yumruq var. Həmçinin, bunlar aparıcı əl ilə baş və ya bədənə düz yumruq və sağ qoldan istifadə edilərək baş və ya bədənə düz yumruqla bölünür.

Boksçunu effektiv məşq etmək üçün aşağıdakı təlim və məşq ardıcılığı tövsiyə olunur:

Qabaq əllə duruş vəziyyətində rəqibin başına düz zərbə vurulur;

İrəli addımla sol əllə rəqibin başına düz yumruq vurulur;

Sol əllə irəli addım və yan addımlarla başa düz yumruq vurulur;

Sağ əllə duruş vəziyyətində rəqibin başına düz zərbə vurulur;

İrəli addımla sağ əllə rəqibin başına düz yumruq vurulur;

Sağ əllə irəli addım və yan addımlarla başa düz yumruq vurulur;

Sol əllə duruş vəziyyətində rəqibin bədənə düz zərbə vurulur;

Sol əllə irəli addım və yan addımlarla başa düz yumruq vurulur;

Sol əllə irəli addım və yan addımlarla bədənə düz yumruq vurulur;

Sağ əllə duruş vəziyyətində rəqibin başına düz zərbə vurulur;

Sağ əllə irəli addım və yan addımlarla bədənə düz yumruq vurulur;

Sağ əllə irəli addım və yan addımlarla bədənə düz yumruq vurulur;

Boksçu yumruqları hərəkətlə mənimsədikdən sonra məşqçi öyrəndiyi zərbələrə qarşı əsas müdafiəni öyrətməyə başlamalıdır. Əsas müdafiəni mənimsədikdən sonra məşqçi əks-hücumu öyrətməyə və məşq keçməyə başlayır.

Qabaq əllə bədənə düz zərbələr

Boks mövqeyində duruş

Rəqibin bədən hədəfinə uyğun olaraq aparıcı çiyini eyni səviyyəyə gətirmək üçün dizləri bükülür;

Gözlər rəqibin hədəf bölgəsinə yönləndirilir;

Bədən çəkisini aparıcı ayağa yönləndirilir;

Omba və çiyini bir az aparıcı tərəfə doğru çevirilir;

Aparıcı (sol əl) əl düz hədəfə doğru uzadılır;

Yumruq düz sıxılır və dirsək düzgün yönləndirilir;

Çənə aşağı tutulur və aparıcı çiyinlə qorunur;

Hədəfi vurduqdan sonra eyni hərəkətlə qolu sürətlə geri çəkilir;

Duruş mövqeyinə qayıdılır.

Arxa əllə bədənə düz zərbələr

Boks mövqeyində duruş;

Rəqibin bədən hədəfinə uyğun olaraq aparıcı çiyini eyni səviyyəyə gətirmək üçün dizləri bükülür;

Çənə aşağı tutulur;
Başı qorumaq üçün aparıcı əl yuxarı və sərt saxlanılır;
Gözlər rəqibin hədəf bölgəsində yönləndirilir;
Bədən çəkisi aparıcı ayağa yönləndirilir;
Bədəni zərbə vuracaq tərəfə yönləndirilir;
Sağ əl düz hədəfə doğru yönləndirilir;
Yumruq düz sıxılır və dirsək düzgün yönləndirilir;
Hədəfi vurduqdan sonra sürətlə əl geri çəkilir;
Duruş vəziyyətinə qayıdılır.

Yan zərbələr

Təlimin məqsədləri

Yan zərbələr əsasən orta məsafələrdə istifadə olunan zərbələrdir. Orta məsafə, boksçuların yumruqları çatdırmaq üçün irəli addım atmaq məcburiyyətində qalmadığı diapazonda iki boksçu arasındakı məsafəyə aiddir.

Düz zərbələr kimi, yan zərbələr də 4 müxtəlif növə malikdir. Sol qolundan istifadə edərək başına yan zərbə, sağ qolu istifadə edərək başına yan zərbə, sağ əldən istifadə edərək bədənə yan zərbə və sağ əldən istifadə edərək bədənə yan zərbə.

Yenə də, düz yumruqlara bənzər, boksçunu effektiv şəkildə məşq etmək üçün aşağıdakı təlim-məşq ardıcılığı tövsiyə olunur:

Sol qolla duruş vəziyyətdə başa yan zərbə;

İrəli addımla başa yan zərbə;

Geri addımla başa yan zərbə;
Sağ əllə duruş vəziyyətində başa yan zərbə;
İrəli addımla sağ əllə başa yan zərbə;
Geri addımla sağ əllə başa yan zərbə;
Sol əllə duruş vəziyyətində bədənə yan zərbə;
İrəli addımla bədənə yan zərbə;
Geri addımla bədənə yan zərbə;
Sağ əllə duruş vəziyyətində bədənə yan zərbə;
İrəli addımla sağ əllə bədənə yan zərbə;
Geri addımla sağ əllə bədənə yan zərbə;

Sol əllə başa yan zərbə

Boks mövqeyində duruş;
Bədən bir az ön tərəfə fırladılır;
Bədən çəkisi aparıcı ayağa keçir;
Sağ əl yuxarı, çənəyə yaxın və möhkəm saxlanılır;
Qolu düz uzatmadan, aparıcı qolu hədəfə yönləndirilir (qolu yelləyərkən dirsəyi 90 dərəcəyə yaxın əyilmiş vəziyyətdə saxlanılır);
Diqqətinizi hədəfə yönləndirin (mütləq əlin üstündən baxılmalıdır, altından yox);
Dirsəklər rəqibə işarə edir, düyünlər heç vaxt yuxarı və ya aşağıya yönəlməməlidir;
Zərbə endirildikdən dərhal sonra müdafiə vəziyyətinə qayıtmalıdır;
Dərhal geri çəkilir;

Sağ əllə başa yan zərbə

Boks mövqeyində duruş;

Aparıcı əlin arxa düyünləri ilə rəqibin çənəsinə nişan alın;

Bədən bir az arxa tərəfə fırlanılır;

Bədən çəkisi aparıcı ön ayağa keçir;

Aparıcı əl yuxarı, çənəyə yaxın və möhkəm saxlanılır;

Sağ qolu tam düz açmadan hədəfə yönləndirilir;

Qolu yelləyərkən dirsəyi 90 dərəcəyə yaxın əyilmiş vəziyyətdə saxlanılır;

Diqqət rəqibə yönləndirilir;

Dirsəklər rəqibə işarə edir, düyünlər heç vaxt yuxarı və ya aşağıya yönəlməmir;

Zərbə endirildikdən dərhal sonra müdafiə vəziyyətinə qayıdılır;

Dərhal geri çəkilir.

Sol əllə bədənə yan zərbə

Boks mövqeyində duruş;

Çiyin hədəfə uyğun gələncə qədər dizləri bükür;

Diqqət rəqibə yönləndirilir;

Sağ əli möhkəm və bədənə yaxın saxlanılır;

Bədəni ön tərəfə biraz fırladılır;

Bədən çəkisini aparıcı ayağa yönləndirilir;

Qolu tam açmadan sol əl hədəfə doğru yönləndirilir;

Dirsəkləri 90 dərəcə bucaqla əyilmiş və yaxın saxlanılır;

Dirsəklər rəqibə işarə edir, düyünlər heç vaxt yuxarı və ya aşağıya yönəlmir;

Zərbə endirildikdən dərhal sonra müdafiə vəziyyətinə qayıdılır;

Dərhal geri çəkilir.

Sağ əllə bədənə yan zərbə

Boks mövqeyində duruş;

Çiyin hədəfə uyğun gələnə qədər dizləri bükülür;

Bədən bir az arxa tərəfə fırladılır;

Bədən ağırlığı aparıcı ayağa yönləndirilir;

Başı qorumaq üçün sol əl yuxarı çənəyə yaxın və möhkəm saxlanılır;

Qolu tam düz açmadan sağ əli hədəfə yönləndirilir;

Qolu yelləyərkən dirsəyi 90 dərəcəyə yaxın əyilmiş vəziyyətdə saxlanılır;

Diqqət rəqibə yönləndirilir;

Aşağıdan deyil, qolun üstündən baxmaq vacibdir;

Dirsəklər rəqibə işarə edir, düyünlər heç vaxt yuxarı və ya aşağıya yönəlməməlidir;

Zərbə endirildikdən dərhal sonra müdafiə vəziyyətinə qayıtmalıdır;

Dərhal geri çəkilin.

Alt zərbələr

Bu zərbələr əsasən, qısa və orta məsafədə istifadə olunan zərbədir. Qısa məsafələr iki boksçu arasındakı qısa məsafəyə aiddir. Boksçuların əlcəkləri az qala və ya bir-birinə toxunur.

Yenə də alt zərbələrin 4 fərqli növü var, sol qolundan istifadə edərək başın üst kəsimi, sağ qolu istifadə edərək başın üst hissəsinin, sol qolu istifadə edərək bədənə və arxa qolu istifadə edərək bədənə alt zərbələr.

Yenə də digər əsas zərbələr kimi, boksçunu effektiv şəkildə məşq etmək üçün tədris və məşq ardıcılığına riayət etmək tövsiyə olunur:

Duruş vəziyyətdə sol əllə başa alt zərbə;

İrəli addımla sol əllə başa alt zərbə;

Geri və yan addımla sol əllə başa alt zərbə;

Duruş vəziyyətdə sağ əllə alt zərbə;

İrəli addımla sağ əllə alt zərbə;

Geri və yan addımlarla alt zərbə;

Duruş vəziyyətdə sol əllə bədənə alt zərbə;

İrəli addımla sol əllə bədənə alt zərbə;

Geri və yan addımla bədənə sol əllə alt zərbə;

Duruş vəziyyətdə sağ əllə bədənə alt zərbə;

İrəli addımla sağ əllə bədənə alt zərbə;

Geri və yan addımla sağ əllə bədənə alt zərbə;

Sol əl ilə başa alt zərbə

Boks mövqeyində duruş;

Dizləri bir az bükülür;

Bədənin qurşaqdan yuxarı hissəsi aparıcı tərəfə çox az çevirilir;

Bədən çəkisi aparıcı ayağa yönləndirilir;

Sağ qol baş və bədəni qorumaq üçün yuxarı və möhkəm vəziyyətdə qalır;

Rəqibi görmək üçün sol qolu bir az çevirilir;

Sol əl yuxarıya doğru rəqibin çənəsinə yönləndirilir;

Dirsəkləri əyilmiş vəziyyətdə saxlanılır;

Hədəfi vurduqdan sonra əl sürətlə geri çəkilir;

Duruş vəziyyətinə qayıdılır.

Sağ əllə başa alt zərbə

Boks mövqeyində duruş;

Dizləri bir az bükülür;

Bədənin qurşaqdan yuxarı hissəsi aparıcı tərəfə çox az çevirilir;

Bədən çəkisi sağ ayağa yönləndirilir;

Sol qol başla bədəni qorumaq üçün yuxarı və möhkəm qalır;

Sağ əl bir az döndərilir ki, oynaqlar aşağıya doğru yönəlsin;

Sol əl yuxarıya doğru rəqibin çənəsinə doğru uzadılır;

Dirsəkləri əyilmiş saxlanılır;

Bədən çəkisini aparıcı ayağa yönləndirilir;

Hədəfi vurduqdan sonra qol sürətlə geri çəkilir;

Duruş vəziyyətinə qayıdır.

Sol əllə bədənə alt zərbə

Boks mövqeyində duruş;

Dizləri bir az bükülür;

Bədənin qurşaqdan yuxarı hissəsi aparıcı tərəfə çox az çevirilir;

Bədən çəkisi aparıcı ayağa yönləndirilir;

Sağ qol başla bədəni qorumaq üçün yuxarı və möhkəm vəziyyətdə saxlanılır;

Yumruğun istiqaməti yuxarıya baxır və sol əl qolu bir az çevirilir;

Sol əl irəli və bir az yuxarı, rəqibin bədənindəki hədəfə doğru yönləndirilir;

Dirsəkləri əyilmiş vəziyyətdə saxlanılır;

Hədəfi vurduqdan sonra qolu sürətlə geri çəkilir;

Duruş vəziyyətinə qayıdır.

Sağ əllə bədənə alt zərbələr

Boks mövqeyində duruş;

Dizləri bir az bükülür;

Bədənin qurşaqdan yuxarı hissəsi arxa tərəfə çevirilir;

Bədən çəkisi arxa ayağa yönləndirilir;

Sol qol başla bədəni qorumaq üçün yuxarı və möhkəm qalır;

Yumruğu yuxarıya doğru yönəltmək üçün arxa əl bir az çevirilir;
Sağ əl irəli və bir az yuxarı, rəqibin bədənindəki hədəfə doğru yönləndirilir;
Dirsəklər əyilmiş saxlanılır;
Bədən çəkisini aparıcı ayağa yönləndirilir;
Hədəfi vurduqdan sonra əl sürətlə geri çəkilir;
Duruş vəziyyətinə qayıdılır.

ƏSAS MÜDAFİƏ

Öyrənmə üsullarının ilkin mərhələlərində xüsusi zərbələri mənimsədikdən sonra bütün müdafiələr öyrədilməli və məşq edilməlidir. Hər bir əsas müdafiə xüsusi zərbələrdən müdafiə üçün nəzərdə tutulub. Əsas müdafiə üsullarını effektiv şəkildə öyrənmək və öyrətmək üçün təlim müdafiəsinə ayaqüstə, sonra isə rəqiblə başlanılır. Partnyor əsas zərbələri yerinə yetirə bilər, boksçu isə əsas müdafiədən istifadə edərək özünü müdafiə etməlidir.

Əsas Boks Müdafiəsində Ümumi Səhvlər

Rəqiblə göz təması olmur;
Gözlər bağlanır və/və ya ağız açılır;
Müdafiə çox erkən/çox gec həyata keçirilir;
Yanlış müdafiə üsulu seçilir;
Rəqibin növbəti (ikinci) zərbəsinə qarşı müdafiə yaddan çıxır;
Müdafiə hərəkətləri çox geniş və ya çox aşağı, yaxud çox uzaqdır;
Donub yerində qalmaq;
Müdafiədən sonra boksçu mövqeyinə qayıdılmır.

İKİ ƏLLƏ QORUNMA

Boks mövqeyində duruş;

Dirsəklər və yumruqlar birləşdirilir ki, onlar demək olar ki, bir-birinə toxunsunlar;

Çənə aşağı tutulur;

Qollar möhkəm saxlanılır;

Duruş vəziyyətinə qayıdılır.

Müdafiəyə aşağıdakı kimi həyata keçirilir

Sol əllə başa/bədənə düz yumruğa qarşı

Sağ əllə baş/bədənə düz yumruğa qarşı

Tutmaq - Blok

Boks mövqeyində duruş;

Sağ əlin ovucu açılır və sonrakı yumruğu tutmaq üçün çənə səviyyəsinin önünə yerləşdirmək üçün irəli aparılır;

Sağ əl bərk saxlanılır ki, əlcək yenidən üzə sıxılmasın;

Rəqibin zərbəsi tutulur;

Duruş vəziyyətinə qayıdılır.

Müdafiəyə aşağıdakı kimi həyata keçirilir

Sol qolla başa düz zərbəyə qarşı;

Sol qolla alt zərbəyə qarşı;

Sağ əllə alt zərbəyə qarşı;

Sağ əllə blok

Boks mövqeyində duruş;

Bədəni bir az ön tərəfə çevirin;

Sağ qolu yuxarı qaldırın və möhkəm saxlayın;

Sol qolu möhkəm və yuxarı saxlayın;

Diqqətinizi rəqibə yönləndirin;

Duruş vəziyyətinə qayıdın;

Müdafiəyə hazır olun;

Sol əllə kənar zərbəyə qarşı;

Dirsək Bloku

Boks mövqeyində duruş;

Bədəni üstünlük verilən tərəfə çevirin;

Sol dirsəklə blok eləmək üçün bədəni arxa ələ tərəf çevirin;

Sağ dirsəklə blok eləmək üçün bədəni sol ələ tərəf çevirin;

Müdafiəyə hazır olun

Sol əllə bədənə düz zərbəyə qarşı;

Sağ əllə bədənə düz zərbəyə qarşı (blok etmək üçün aparıcı qolun dirsəyindən istifadə edin);

Sol əllə bədənə yan zərbələrə qarşı;

Sağ əllə bədənə yan zərbəyə qarşı;

Sol əllə bədənə aşağı zərbələrə qarşı;

Sağ əllə bədənə aşağı zərbəyə qarşı;

Çiyin vasitəsi ilə blok

Boks mövqeyində duruş;

Bədəni arxa tərəfə çevirin;

Bədən çəkisini arxa ayağa yönləndirin;

Diqqətinizi rəqibə yönləndirin;

Çiyin arxasında gizlənmək üçün çənəni aşağı tutun;

Sol dirsəyi qabırğa nahiyəsinin yanında möhkəm, sağ qolu isə çənə nahiyəsində yüksək vəziyyətdə saxlayın;

Rəqibin zərbəsini sol çiyin ilə bloklayın;

Boksçu irəli əyilməməlidir;

Duruş vəziyyətinə qayıdın .

Müdafiəyə hazır olun

Arxa əllə düz zərbəyə qarşı

Sağ qol zərbəni yayındırmaq

Boks mövqeyində duruş;

Bədəni bir az ön tərəfə çevirin;

Rəqibin aparıcı əlini dəf etmək üçün sağ əlin kənarından istifadə edin;

Sağ qolla zərbəni dəf edərkən qolu uzatmayın və ya bədəni irəli aparmayın;

Rəqibin zərbəsini dəf etdikdən sonra sağ əli üzdən çəkməyin;

Duruş vəziyyətinə qayıdın.

Müdafiəyə hazır olun

Sağ əllə başa düz zərbəyə qarşı

Ördək duruşu

Boks mövqeyində duruş;

Dizləri aşağı və içəriyə doğru bükün;

Diqqətinizi rəqibə yönləndirin;

Sol qol və dirsəklər vasitəsi ilə bədəni qoruyun;

Başın rəqibin belindən aşağı olmadığından əmin olun;

Duruş vəziyyətinə qayıdın.

Müdafiəyə hazır olun

Sol əllə başa düz zərbəyə qarşı

Sağ əllə başa düz zərbəyə qarşı

Sol və sağ əllə başa yan zərbəyə qarşı

Ön tərəfə ördək duruşu

Boks mövqeyində duruş;

Hər iki dizini bükün, bədən və arxa diz ilə önə tərəfə dönün;

Diqqətinizi rəqibə yönləndirin;

Sol qol və dirsəklər vasitəsi ilə bədəni qoruyun;

Duruş vəziyyətinə qayıdın.

Müdafiəyə hazır olun

Sağ əllə başa düz zərbəyə qarşı

Sağ tərəfə ördək duruşu

Boks mövqeyində duruş;

Hər iki dizi bükün, bədən və ön diz ilə arxa tərəfə dönün;

Diqqətinizi rəqibə yönləndirin;

Sol qolla dirsəklər vasitəsilə baş və bədəni qoruyun

Duruş vəziyyətinə qayıdın.

Müdafiəyə hazır olun

Sol əllə başa düz zərbəyə qarşı

Sağ əllə başa düz zərbəyə qarşı

Sol əllə başa yan zərbə

Sağ əllə başa yan zərbə

Geri əyilmək

Boks mövqeyində duruş;

Bədən çəkisini arxa ayağa yönləndirin;

Müdafiə üçün hər iki qolu yuxarı vəziyyətdə saxlayın;

Geriə əyilmək üçün yalnız bədənin qurşaqdan yuxarı hissəsindən istifadə edin;

Duruş vəziyyətinə qayıdın.

Müdafiəyə hazır olun

Sol əllə başa düz zərbəyə qarşı
Sağ əllə başa düz zərbəyə qarşı
Sol əllə başa yan zərbəyə qarşı
Sağ əllə başa yan zərbəyə qarşı
Sol əllə başa aşağı zərbəyə qarşı
Sağ əllə başa aşağı zərbəyə qarşı

Fırlanma

Boks mövqeyində duruş;
Dizləri aşağı bükün;
Dizləri aşağı əyərkən bədənin qurşaqdan yuxarı hissəsini rəqibin çəngəlinə doğru hərəkət etdirin
Rəqibin zərbəsi başın üstündə hərəkət edərkən yuxarı bədəni əks istiqamətə aparın
Duruş vəziyyətinə qayıdın
Müdafiəyə hazır olun
Ön əl ilə başa yan zərbəyə qarşı
Arxa əl ilə başa yan zərbəyə qarşı

Geri addım

Boks mövqeyində duruş
Cəld olaraq geri addım atın

Müdafiəyə hazır olun

Bütün əsas zərbələrə qarşı

Geri tullanmaq

Boks mövqeyində duruş

Geri hoppanma

Geri addımdan fərqli, hər iki ayaq eyni anda birlikdə hərəkət etməlidir

Boksçu yerə enərkən boks mövqeyində olmalıdır

Müdafiəyə hazır olun

Bütün əsas zərbələrə qarşı

Zərbələrin kombinasiyası

İki və ya üç yumruq kombinasiyası yaxşı koordinasiya bacarıqları ilə həyata keçirilə bilər. Zərbələrin birləşməsi ayaq üstə və ya irəli/geri addımla hərəkətlə həyata keçirilə bilər. Zərbələrin birləşməsini öyrədərkən və ya məşq edərkən, əvvəlcə təkbaşına, sonra sınaqçı rəqiblə hərəkətlərlə öyrədin və məşq edin. Məşqçi diqqətini boksçunun omba və çiyinlərinin hərəkətlər arasında fırlanmasına, düzgün boks mövqeyinə yönəltməlidir.

İKİ ZƏRBƏ KOMBİNASYASI NÜMUNƏLƏRİ

Sol əllə başa düz yumruq - Sağ əllə başa düz yumruq

Sol əllə bədənə düz yumruq - Sağ əllə bədənə düz yumruq

Sol əllə başa yan zərbə - Sağ əllə başa düz zərbə

ÜÇ ZƏRBƏ KOMBİNASYASI NÜMUNƏLƏRİ

Sol əllə başa düz yumruq – Sol əllə başa düz yumruq - Sağ əllə başa düz yumruq

Sol əllə baş düz yumruq - Sağ əllə başına düz yumruq – Sol əllə başına düz yumruq

Sol əllə başa düz yumruq - Sağ əllə bədənə düz yumruq – Sol əllə başına düz yumruq

Sol əllə başa düz yumruq - Sağ əllə başa düz yumruq – Sol əllə başa yan zərbə

Yalançı hücum

Yalançı hücum rəqibi aldatmaq üçün əllər, bədən, ayaqlar və başdan istifadə edərək saxta hərəkətlərdir. Süniliklər hər hansı bir bədən hissəsi və ya bir neçə bədən hissəsinin birləşməsindən istifadə edərək tək bir hərəkət ola bilər;

Bu metod hücumun hazırlanması kimi qəbul edilməlidir;

Bu hərəkətlər hər hansı yumruqları yerinə yetirməzdən əvvəl gəlməlidir;

Bu metod zamanı irəli, geri və ya yana doğru hərəkət edilə bilər;

Bu metod çox sürətli hərəkət olmalıdır və sonrakı hərəkət də sürətli olmalıdır;

Boksçu davamlı olaraq bu hərəkətləri məşq etməlidir;

Sürət və effektivliyi yoxlamaq üçün güzgüdən istifadə edin.

Yalançı hücum nümunələri

Başa düz yumruq vururmuş kimi davranmaq üçün davamlı olaraq bir qədər uzadın və aparıcı qolu geri çəkin;

İrəli addımlayırmış kimi görünmək üçün aparıcı ayağın dizini bükün.

MÜXTƏLİF MƏSAFƏLƏRDƏ BOKS

Boksçunun güclü və zəif tərəflərindən və ya rəqibin güclü və zəif tərəflərindən asılı olaraq, boksçular taktiki olaraq müxtəlif məsafələrdən istifadə edərək yarışa bilər. Məsafələr üç formada müəyyən edilə bilər - uzun məsafə, orta məsafə və qısa məsafə. Bu müxtəlif məsafələrdə zərbələri uğurla endirmək üçün müxtəlif zərbələr və hərəkətlər edilir.

UZUN MƏSAFƏ

Uzun məsafə, rəqibdən olan məsafənin kifayət qədər uzaq olduğu məsafədir ki, boksçu irəli addım atmadan yumruqları çatdıra bilməz. Buna görə də, boksçu uzun məsafədə yumruq vurmaq istəyəndə irəli addım atmalıdır.

Uzun məsafədə boks zamanı əsasən düz yumruqlardan istifadə olunur. Buna görə də, uzun məsafəyə əsasən uzun qollu uzun boylu boksçulara üstünlük verilir. Uzun məsafəli boks adətən rinqin mərkəzində gedir və hərəkətlər hakimlərə daha çox görünür.

ORTA MƏSAFƏ

Orta məsafə irəliləmədən zərbələri çatdıra biləcəyiniz məsafədir. Buna görə də, boksçular bir-birinə qarşı orta məsafədə döyüşərkən, qolları və ya qarmaqları tam uzadılmadan düz yumruqlardan istifadə olunur.

Bu üslub boksçulardan daha çox hərəkət tələb edir, çünki zərbələr irəliləmək üçün əlavə səy olmadan dəyişdirilə bilər. Buna görə də, bu üslub fiziki cəhətdən yaxşı hazırlanmış və yaxşı fiziki hazırlıq səviyyəsi olan boksçular üçün tövsiyə olunur.

QISA MESAFƏ

Qısa məsafə boksçuların əlcəklərinin demək olar ki, bir-birinə toxunduğu məsafədir. Bu zaman boksçular yalnız qısa upperkutlar və ya yuxarı zərbələr kimi qısa məsafəli zərbələr dəyişdirə bilirlər.

Bu üsluba əsasən, qısa boylu və fiziki cəhətdən güclü boksçular üstünlük verirlər. Həmçinin, orta məsafəli boksda olduğu kimi, qısa məsafədəki boks da yaxşı fiziki hazırlıq və hazırlıq səviyyəsi tələb edir.

Fiziki məşqlər

Fiziki məşqlər boksçular üçün vacib olan dözümlülük, güc, sürət və koordinasiya kimi motor bacarıqlarını inkişaf etdirir. Fiziki məşq texnika məşğələləri ilə bərabər aparılmalıdır. İdmançılar üçün bədən tərbiyyəsi çox vacib bir məşqdır.

Dözümlülük təlimləri

Ümumi dözümlülük təlimləri

Aşağı və orta sürətlə uzun məsafəyə qaçış

Uzun məsafəyə üzmək

İplə atlanma

Müxtəlif məşq üsulları ilə hər hansı bir məşq - interval və s

Komanda oyunları

Boks üçün Xüsusi Dözümlülük Təlimləri - nümunələr

Bütün kisələrdə yumruq, digər boks avadanlığına yumruq

Sparringlər

Kölgə boks

Lapalarda işləmək

GÜC MƏŞQLƏRİ

Güc əzələlərdən istifadə edərək fiziki cisimlərə güc tətbiq etmək qabiliyyətidir. Fiziki gücə əzələ gücü də deyilir. Güc məşqlərini çəki məşqləri ilə əlaqələndirmək asandır. Bununla belə, təlimin ilkin mərhələlərində ağır çəkilərlə çəki məşqləri tövsiyə edilmir.

Ümumi güc məşqləri - nümunələr

Yerdən jim hərəkətləri

Ümumi jim

Əl çalmaqla jim

Turnikdə dartınma

Şaquli uzantılar (təkərlə)

Qantellərlə zərbələr

Paralel qollar

Daş atmaq

Öz çəkisi və rəqibin çəkisindən istifadə edərək güc məşqləri

Müxtəlif hoppanma hərəkətləri

Xüsusi Güc Təlim nümunələri

Çox yüngül çəkilərlə kölgə boks

Yumşaq səthlərdə kölgə boks (ayaq gücü)

Yüngül çəkilərlə suda kölgə boks və digər məşqlər

Daha ağır əlcəklərlə məşqlər

Jqutlarla məşqlər

SÜRƏT TƏLİMİ

Sürət hərəkətləri ən qısa müddətdə ən sürətli şəkildə yerinə yetirmək qabiliyyətidir. Sürət təlimi reaksiya müddətini, sürətli hərəkətləri və hərəkətlərin tezliyini inkişaf etdirmək üçün edilə bilər.

Ümumi sürət məşqləri - nümunələr

Qısa məsafəyə (20 - 60 m) qaçış

Təkrar məşq üsulu ilə qaçış və fiziki məşqlər – sprintlər

Aşağı qaçış - daha asan şərtlər

Sürətlə atlama (ip atlama)

Komanda oyunları

Boks üçün Xüsusi Sürətli Təlim - nümunələr

Məşqçi ilə lapa işləmək

Məşqçinin signalı ilə fərqli templə kölgə boksu

Məşqçinin signalına əsasən, bütün çantalar fərqli sürətlə yumruqlanır

Aşağı çəki kateqoriyasından olan tərəfdaşla boks texnikası məşqləri

Məhdud hərəkət məkanında kölgə boksu

Koordinasiya

Koordinasiya öz bədəninin məkan və zamanda hərəkətini idarə etmək bacarığıdır və bura tarazlıq, məkan oriyentasiyası ilə ritm daxildir.

Koordinasiya təlimi zamanı məşqçi nəzərə almalıdır ki, bəzi insanlar təbii olaraq koordinasiya olunan insanlardan daha az koordinasiyalı və daha yavaş irəliləyiş göstərir. Koordinasiya bacarıqları təkmilləşdirilə bilər. Buna görə də, koordinasiya inkişafında daha yavaş irəliləyiş göstərən idmançıları təşviq etməyə çalışın.

Ümumi Koordinasiya Təlimləri

Qolları yelləməklə gəzmək

Gəzinti ilə düz yumruqlar yerinə yetirmək

Giriş və çıxış yellənərək hərəkətlər

Tennis topu məşqləri (tərəfdaşla və ya tərəfdaşsız) - At və Tut

Bir ayaq tarazlığı məşqləri

Oyunlar (futbol, mini hokkey, basketbol və ya voleybol)

İrəli, geri və hər iki tərəfə yuvarlanmaq

Mayallaq aşmaq, hoppanmaq

İplə hoppanmaq (müxtəlif üsullarla – geriyə, bir ayaqla və s)

Boks üçün Xüsusi Koordinasiya Təlimləri - nümunələr

Fərqli boks mövqeyində kölgə boksu

Müxtəlif boks mövqeyinə malik boksçulara qarşı sparring (sağ və sol əlli boksçu və əksinə)

Yumruqlarla boks addımları (eyni qol və ayaq, fərqli qol və ayaq)

Müxtəlif texniki kombinasiyalar

TAKTİKİ TƏLİMLƏR

Taktikalar yarışlarda istifadə olunan strategiyalardır. Məşqçilər boksçunun boks tərzinə, güclü və zəif tərəflərinə əsaslanaraq taktika qura və planlaşdırı bilər; rəqibin boks üslubları və onun güclü və zəif tərəfləri.

Boksçular taktikadan faydalana bilər, çünki yaxşı taktika boksçulara döyüşlərdə daha az fiziki səy və texnikadan istifadə etməyə imkan verəcək. Bu, boksçulara fiziki və psixoloji cəhətdən yaxşı vəziyyətdə qalmağa imkan verəcək. Bununla belə, taktika tək-cə məşqçilərin öhdəsində deyil. Məşqçilər

və boksçular boksçulara uyğun güclü və taktika qurmaq üçün təcrübə və bilikləri müzakirə edə və paylaşa bilərlər. Bu taktikalar məşq zamanı hazırlanmalıdır ki, boksçular yarışlar zamanı yadda saxlasınlar və həyata keçirsinlər.

Yarışda məşqçilər və boksçular yadda saxlamalıdırlar ki, buna uyğun olaraq müxtəlif taktikalardan istifadə etməlidirlər. Rinqdə taktikaya uyğunlaşmaq üçün

Rahat olun, gərginliyə yol verməyin;

Heç vaxt rəqibi aşağı qiymətləndirməyin və ya həddən artıq təsirlənməyin;

Rinqdə inamlı davranın;

hər hansı bir narahatlıq və ya yorğunluq təzahüründən çəkinin;

Əllərinizi hər zaman rinqdəki vəziyyətə uyğun olaraq yüksək tutun;

Rəqibinizi göz qaşlarından seyr edərək çənənizi aşağı tutun;

Mümkün qədər tez bir zamanda rəqibin səhvlərini və ya zəif tərəflərini tapın;

Enerji qorumaq üçün lazımsız hərəkətlər etməyin;

Həmişə tarazlığı qoruyun, yalnız rəqib sizin əhatə dairənizdə olduqda və açılışı görəndə yumruqlayın;

Kombinasiyanı aparıcı əllə başlayın və bitirin;

Müxtəlif hərəkətlərlə dinamik zərbələr endirin;

Bütün zərbələr müdafiə zamanı əks zərbə kimi yerinə yetirilə bilər;

Hər zaman hərəkət edin, xüsusən də rəqib yumruq atmağa başlayanda;

Rəqibiniz də yorulur;

Təslim olmayın - döyüşü dəyişmək üçün yalnız bir yumruq lazımdır.

MÜXTƏLİF BOKS NÖVLƏRİNƏ QARŞI

Məşqçilər və boksçular bilməlidirlər ki, hər boksçunun fərqli xüsusiyyətləri var və bu rəqiblərə qarşı düzgün taktikanın tətbiqi döyüşdə qalib gəlmək şansını artırma bilər.

UZUN RƏQİBƏ QARŞI

Hər iki tərəfə hərəkət etməyə davam edin

Sol əli çəkin daha qısa məsafəyə keçin

Qısa məsafəyə keçdikdən sonra, yan və aşağı zərbələrdən istifadə edin

QISA RƏQİBƏ QARŞI

Düz bir xəttə geri addım atmayın, yan addımlardan istifadə edin və yanlara doğru işləyin

Düz yumruqlar və üst kəsiklərdən istifadə edin

Ayaq işi tez yerinə yetirilməlidir

Rəqib bir yumruq vurmağa çalışdıqda geri çəkilin, sonra əks zərbə endirin

Daim uzaq məsafəyə - geriyə doğru hərəkət edin

Müntəzəm zərbələr endirin

Zərbə rəqibə dəyirsə, başqa bir zərbə ilə davam edin

Zərbə rəqibə dəymirsə klinç edin

Sol əldən istifadə edən rəqibə qarşı

Bədəni aşağı tutun

Rəqibin düz yumruqları altında hərəkət edin

Hər iki tərəfə hərəkət edin

Bədənə müxtəlif yumruqlardan istifadə edin

Sərt zərbəli boksçuya qarşı

Hərəkət etməyə davam edin

Rəqibin yumruq vurmağa hazır olmasını çətinləşdirin

Qəfil hücumla keçin

Zərbələr mübadiləsindən qaçın, dərhal uzaqlaşın

Bütün istiqamətlərdə rinqdə hərəkət edin

Əks hücumla keçən rəqibə qarşı

Rəqibi müxtəlif aldadıcı manevrlərə hücumla məcbur edin və sonra əks hücumla keçin

Rəqib əks zərbədən istifadə etdikdə, ona qarşı davamlı əks hücumdan istifadə edin

Hücum üslubu tətbiq etməyə çalışın və rəqibin əks yumruq vurmasına imkan verməmək üçün daim hücum edin

Rəqibə qarşı əks istiqamətdən hücum

Rəqibi irəli gəməyə təşfiq edin

Dominant əllərdən uzaq olmaq üçün rəqibin passiv tərəfinə çevirilin

Həmişə sol ayağı rəqibin sol ayağından kənara qoyun, bu, rəqibin hücumundan qaçmağı asanlaşdıracaq

Başınızı və gövdənizi qorumaq üçün sağ qolunuzdan istifadə edin

Çox tez-tez aparıcı qolla zərbə endirin

Hücum edərkən sağ qolla vuraraq ikiqat zərbələrdən istifadə edin

Künc və Kanatlarda taktikalar

Kanat və küncdə sıxışdıqda, boksçu tez qaçmağı öyrənməlidir.

Kanatta və ya küncdə tələyə düşməmək üçün boks rinqinin içindəki boşluqdan istifadə edin

Dinamik hücum tətbiq edin və rəqibinizlə mövqeyi dəyişdirməyə çalışın

Hər iki tərəfə yan addımlarla səpməklə əks zərbə

Rəqibi özünü çəkin və onu aldatmaq üçün hiylələrdən istifadə edin, sonra tez küncdən çıxın.

Avadanlıqsız təlim

Bir çox məşq məşğələləri idman zalı və ya məşq avadanlığı olmadan edilə bilər

Dözümlülük məşqləri;

İstənilən səthdə uzun məsafəyə qaçış;

Üzgüçülük;

Müxtəlif oyunlar;

Güc (fiziki məşqlər)

Ağırliqlar, daş və ya tərəfdaşın qaldırılması və daşınması

Ağac budaqlarında və ya hər hansı bir çubuqda dartınmalar

Ağaca dırmanma

Maneələrdən hoppanmalar

Sürət məşqləri

Qısa məsafəyə (20 – 60 m) istənilən səthdə qaçış - sprintlər

Asan şəraitdə qaçış, məsələn, aşağı istiqamətə

Müxtəlif, fərqli məşq üsulları ilə qaçış

Kiçik əşyalardan istifadə etməklə məşqlər - daşlar, konuslar və s.

Maneələrlə qaçış, məsələn, ağaclar arasında qaçış

KOORDİNASYA TƏLİMİ

Balans məşqləri, məsələn, bir ayağın tarazlaşdırılması

Güzgü oyunları (idmançılar bir-birinin hərəkətini əks etdirir)

Məşqlər - məsələn, əks qol dairələri (sağ qol geriyə, sol qol irəli və əksinə yellənir)

Daşlar və digər maneələr üzərində balans məşqləri

İdman zalında məşq etmək kimi, boksçular da məşqçinin hər kəsin hərəkətini görə biləcəyi və müşahidə edə biləcəyi yerdə və boksçuların məşqlərin nümayişini və izahını eşidə biləcəyi yaxınlıqda olmalıdır.

İdmançıların motivasiyası

Özünə hörmətin aşılması

Kiçik uğurlar vasitəsilə özünə inamı inkişaf etdirmək

Cəsarət prinsiplərini aşılamaq

Güclü tərəfləri qabartmaq

Həmyaşıdlarının və ətrafının onun haqqında müsbət fikirlərindən istifadə edilməsi

Mükafatlardan və mənfi qiymətləndirmədən 50-nin 50-yə nisbəti ilə düzgün istifadə edin

Əldə edilə bilən məqsədləri müəyyənləşdirin

İş yükünü fərdin imkanlarına uyğunlaşdırın

Təlim məşqlərinin çətinliklərini tədricən artırın

İdmançılar uğur qazana bilməyəndə daha çox dəstək olun

Məğlubiyyətlərdən motivasiya kimi istifadə etməyi öyrədin

Boksçuya məğlubiyyəti ləyaqətlə qəbul etməyi öyrədin

Döyüşdə məğlub olan boksçudan imtina etməyin. Boksçu məğlubiyyətlərdən dərs götürə və təcrübə qazana bilər

Ailə üzvləri və onun dostlarını və s. məşq prosesinə cəlb edin və idmançıları motivasiya etməkdə sizə kömək edəcək bir valideynə sahib olun

BƏRPA

Bərpa, hətta başlanğıc mərhələsi də təlimin çox vacib hissəsidir. Təlimin ilkin mərhələlərində idmançıların xüsusi vasitələrdən və ya üsullardan istifadə etməkdənsə, yuxudan, istirahətdən və aktiv istirahətdən bərpası vacibdir.

İdmançılar bərpa səylərini maksimum dərəcədə artırma bildikdə, bu, idmançılara gələcək vəzifələri yerinə yetirmək və uğur qazanmaq üçün adekvat hazırlığa kömək edir.

Boksçular üçün yaxşı bərpa vasitələri

YUXU

Yuxu hər bir idmançı üçün ən yaxşı bərpa vasitəsidir və o, bərpa prosesini hər hansı digər bərpa alətlərindən daha yaxşı sürətləndirir. Boksçular üçün 8-10 saat yuxu kifayətdir.

AKTİV İstirahət

Üzgüçülük, gəzinti, stolüstü tennis, velosiped sürmək və s. kimi aktiv istirahət idmançıların fiziki və psixoloji cəhətdən bərpasına kömək edə bilər.

İstirahət

Fiziki istirahət zamanı musiqi, televiziya və hər hansı media mənbəsindən istifadə rahatlığa, psixoloji gərginliyi azaltmağa və müsbət münasibət yarada bilər.

MASAJ

Masaj bədəndəki əzələləri rahatlaşdırmaq üçün bədəni təzyiqlə idarə edir. Bütün bədənə və ya ağırlı bölgələrə tətbiq oluna bilər. Masajı başqaları və ya özü tətbiq edə bilər. İdmançı özü və ya özü masaj edərsə, masaj edilən əzələ qrupları üçün məhdudiyət var. Masaj, bərpa prosesini sürətləndirmək üçün istiləşmənin bir hissəsi kimi döyüşdən əvvəl və döyüşdən sonra tətbiq oluna bilər. Masaj istiləşmədən əvvəl və sonra eyni şəkildə tətbiq oluna bilər. Düzgün edilən masaj bərpa prosesini təxminən 30 faiz sürətləndirə bilər.

SAUNA

Sauna, temperaturu 60°C ilə 100°C arasında olan kiçik otaq və ya yerdir.

Saunada oturmaq əzələlərin rahatlamasına, qan axınının artmasına və zəhərli tullantıların tərlə sərbəst buraxılmasına səbəb ola bilər. Sauna istirahət üçün yaxşı bir vasitə olsa da, zərərli ola bilər. Saunada uzun

müddət qalmaq susuzluğa və istilikvurmaya səbəb ola bilər. Saunadan istifadə etməyin ən yaxşı yolu uzun müddət qalmamaq, hər dəfə 15-20 dəqiqə idealdır və saunada qalarkən mütəmadi olaraq qurtumla su və ya idman içkiləri içilməlidir.

BUZ VANNALARI

Buz paketlərinin tətbiqi boksçuları ayıq və təravətli saxlayacaq və hər hansısa ağırlı əzələlərin sağlmasına kömək edəcək. Buz paketinin üstünlüyü ondan ibarətdir ki, ondan yarış döyüşləri və sparring zamanı istifadə oluna bilər. Raundlar arasında boyun arxasına buz qoymaq isə boksçunun sağlmasında fayda verəcək.

QIYMƏTLƏNDİRMƏ

TƏLİM SESSİYALARI

Təlim hazırlığının bir hissəsi kimi bütün məşqçilər öz işini planlaşdırmalıdır. İş bitirdikdən sonra o, məqsədə nail olub-olmadığını təhlil etməli və qiymətləndirməlidir ki, nailiyyət və ya uğursuzluğun səbəbini tapsın. Qiymətləndirmə təlim keyfiyyətinin və məşq qabiliyyətinin inkişafı üçün gözəl alətdir. Qiymətləndirmə məşq sessiyasını tamamlamır, boksçular üçün daha yaxşı məşq sessiyaları hazırlamaq və ona məşq etmək üçün qiymətləndirmədən istifadə edilməli və növbəti məşqlərə göndərilməlidir və s. Beləliklə, məşqçi aşağıdakı suallara cavab tapmalıdır:

Təlim-məşq toplanışında məqsədə çatdı?

Müvafiq iş yükü seçilib?

Məşq çox çətin və ya çox asan idi?

Təlim sessiyası düzgün təşkil olunub (avadanlıq, qrup və s.)?

Məşq zamanı zədələr olub?

Boksçunun müsbət və ya mənfi rəyi nədir?

Buna uyğun olaraq boksçularla ünsiyyət quruldu?

Təlim-məşq toplanışı plana uyğun oldu?

Təlim sessiyası maraqlıdır?

Hərəkətlilik fəaliyyətini inkişaf etdirmək üçün düzgün metodlardan istifadə edildi?

Tədris texnikaları üçün düzgün təlim metodu istifadə olundu?

TEXNİKİ İNKİŞAF

Boksda texnikaların düzgün icrası vacibdir. Məşqçilərin boksçunun texnikasını dəqiq qiymətləndirməsi üçün o, qiymətləndirmə sessiyasını qeyd etmək üçün videokameradan istifadə edə bilər.

Təlimin ilkin mərhələlərində texnikaların qiymətləndirilməsi çox vacibdir, çünki boksçular səhv vərdişlər və ya hərəkətlər əldə edib qura bilərlər və əgər məşqçi ilkin mərhələdə bu səhv hərəkətləri görməzdən gəlsə, sonrakı mərhələlərdə onları düzəltmək çətin olacaq. Ona görə də məşqçi hər bir hərəkətə xüsusi diqqət yetirməli, diqqətlə və vicdanla dəyərləndirməlidir.

Qiymətləndirmədən sonra məşqçi boksçunun texnikalarının icrasındakı problemlərini müzakirə etməli, onlara düzgün yolları öyrətməli və daha yaxşı olmağa təşviq etməlidir.

Boksçunun texnikasını qiymətləndirərkən məşqçi aşağıdakılara xüsusi diqqət yetirməlidir

Boks mövqeyi (stoyka);

Ayaqların vəziyyəti;

Boksçunun mövqeyi (yaxın, orta, uzaq);

Boks addımları;

Qolların vəziyyəti;

Zərbələrdə qol hərəkətinin dəqiq yerinə yetirilməsi;

Əllərlə müdafiə vəziyyətləri;

Qol yumruqlardan sonra eyni yollar boyunca geri çəkilməsi;

Bədənin fırlanması;

Müxtəlif zərbələrə qarşı düzgün müdafiədən istifadə;

Müdafiədə hərəkətin dəqiq yerinə yetirilməsi;

FİZİKİ İNKİŞAF

İdmançıların fiziki inkişafını qiymətləndirmək üçün məşqçi qiymətləndirmə alətlərini tətbiq etməlidir. Məşqçi sadə fiziki testlər keçirə bilər. Bu fiziki sınaq idmançının məşqinin ən başlanğıc mərhələlərində, bəlkə də məşqin ilk həftəsində aparılmalıdır. Məşqin başlanğıc hissəsində idmançının fiziki vəziyyətinin qiymətləndirilməsi məşqçilərə məşq proqramlarını effektiv şəkildə tərtib etməyə imkan verəcək. Fiziki inkişafın qiymətləndirilməsi ildə üç (3) və dörd (4) dəfə qiymətləndirilə bilər.

Fiziki inkişafın qiymətləndirilməsi ilə idmançıların dözümlülüyünə, gücünə, sürətinə və koordinasiyasına nəzarət edilir. Dəqiq nəticələr əldə etmək üçün qiymətləndirmə metodu əvvəlki qiymətləndirmələrlə eyni olmalıdır.

Məsələn, əgər məşqçi əvvəlki qiymətləndirmədə sürət üçün qiymətləndirmə metodu kimi 100 m qaçışdan istifadə edibsə, gələcək qiymətləndirmələrdə də 100 m qaçış metodu olmalıdır.

Testin nəticəsi qeyd edilməli və uzun müddət – karyerasını bitənə kimi saxlanılmalıdır. Qeydə alınmış test nəticələri təkə idmançının köhnə rekordu ilə deyil, həm də müxtəlif idmançıların test nəticələri ilə müqayisə oluna bilər. Məşqçi idmançının güclü və zəif tərəflərini tapmaq üçün testin

nəticəsini təhlil edə, məşq proqramını tənzimləyə və idmançıları həvəsləndirmək və marağını saxlamaq üçün idmançılarla paylaşa bilər.

Fiziki inkişafın qiymətləndirilməsi metodlarına nümunələr:

Dözümlülük;

Uzun məsafəyə qaçış (1 km);

Güc;

Jim (1 dəqiqə);

Turnikdə dartınma;

Pres 1 dəqiqə;

Sürət;

50 m sprint qaçış;

Koordinasiya;

Maneələrlə qaçış, məsələn zərf (ziq-zaq) formasında qaçış;

TAKTİKİ İNKİŞAF

Boksçuların ringdəki rəqibinə qarşı tək döyüşçü olduqlarını təbiətinə görə boksda taktiki aspektləri öyrənmələri vacibdir. Taktiki inkişafın qiymətləndirilməsi müxtəlif üsullardan istifadə etməklə qiymətləndirilə bilər.

Qiymətləndirmə üsullarından biri də filmlər və video lentlər kimi vizual metodlardan istifadə ola bilər. Məşqçi bu vizual alətlərə baxarkən boksçuya edilən və istifadə oluna biləcək taktiki yanaşmalar haqqında fikirlərini soruşa bilər.

Vizual metoddan başqa, məşqçi boksçunu müxtəlif boks üslublarından istifadə edən partnyorlara qarşı sparringə yerləşdirməklə onun taktiki inkişafını qiymətləndirə bilər. Heç bir taktiki təlimat olmadan sparring aparın

və sparring zamanı boksçu öz taktikasını yaratsın, məşqçi sparringdə boksçunun istifadə etdiyi taktikanı qiymətləndirə və müxtəlif taktikalardan istifadəni və icranı qiymətləndirə bilər.

Qiymətləndirmədən əvvəl məşqçi aşağıdakı kimi qiymətləndirmə meyarlarını planlaşdırmalı və hazırlamalıdır:

Boksçu öyrədilən taktikanı tam başa düşür?

Boksçu rəqibinin boks tərzini tez və düzgün müəyyən edir?

Boksçu taktikanı dəyişməyi bacarır?

Boksçu rəqibinə qarşı hansı taktikadan istifadə ediləcəyini bilir?

Boksçu taktikanı düzgün yerinə yetirir?