Методи за подготовка на състезателки по бокс

Евтим Лефтеров

Methods for preparation in female boxing *In the year 2008 in Bulgaria held an European Championship in boxing for female juniors. Until then we have not an experience in the general work with girls at this age.*

In the present report I propose in brief some ideas and methods, which we used in the preparation of the national team for their participation in the Championship.

Key words*: female boxing, techniques, tactics, variable intensity*

ВЪВЕДЕНИЕ

През 1998 година един от бастионите на мъжките спортни дисциплини – бокса, развя бял флаг и ЕАБА /европейска асоциация по бокс за аматьори/ включи в спортния си календар турнири за жени. Още следващата година БФБ /българска федереция по бокс/ допусна демонстративни женски срещи, които се провеждаха по време на мъжките турнири. Постепенно броя на “мъжките” момичета нарастна дотолкова, че от 2001г. имат самостоятелно отборно и индивидуално първенство, [1].

ИЗЛОЖЕНИЕ

През 2007г. по наша инициатива и ръководство се сформира женски национален отбор. През същата година записахме и първото си участие на голямо първенство, а именно – Четвъртото европейско първенство за жени в гр. Вейле, Дания. Резултатите бяха доста окуражаващи – сребърен медал за Севда Асенова и пето място за Стойка Петрова. Тези постижения позволиха на БФБ да кандидатства и спечели домакинството и организацията на Първото европейско първенство за девойки, младша възраст – 15-16год. и старша възраст – 17-18год.

След личното първенство за 2008г. подбрахме 12 момичета, отговарящи на възрастовите условия и притежаващи качества, според нас, за участие в първенството.

В екип с Алексей Василев от Русе и Стефко Стефанов от Разград планирахме и практически апробирахме цялостна методика за подготовка на елитни състезателки.

Поставените цел и задачи на подготовката бяха следните:

Цел:

Подбор и обиграване на състав с перспектива ОЛ игри 2012г. и два – три медала на предстоящото първенство.

Задачи:

1. Повишаване на общата и специална издръжливост.
2. Повишаване сигурността на защитните действия.
3. Изграждане на стандартни и индивидуални модели на поведение по време на игра.

Условно разделихме подготовката на три етапа:

I. Общо подготвителен етап – в рамките на 4 седмици работа за развиване на общата издръжливост, тактическа и индивидуална техническа подготовка.

Основни средства:

Кросово бягане, спортни игри, скачане с боксьорско въже, бой със сянка.

Условен бой, свободна игра, работа на уреди, индивидуална работа на “лапи”.

При двуразово трениране заниманията имаха най-общо следния вид:

Сутрин – подготвителна част – 20 мин., специална подготвителна – 10мин., в това число – 2 рунда по 2 мин. – бой със сянка.[2]

Основна част: между 2500 и 3000м за двете възрастови групи кросово бягане през ден, а от средата на втората седмица – 3500м и 4000м, бой със сянка – между 4-6р., чиято интензивност се контролира от треньора.

В дните без бягане - футбол или друга спортна игра, скачане на въже, бой със сянка и индивидуална работа на "лапи".

При работата на "лапи" се разучават и усъвършенстват стандартни и индивидуални техники, съобразени с възможностите на състезателките.

Вечер – тренировки с технико-тактическа насоченост[2]

Общо подготвителна част – 15мин.

Специално подготвителна – 10мин.

Основна част – бой със сянка – 2 - 4р., условен бой – 6-10р., свободна игра – 2-4р., уреди – 2-4р.

В условния бой се разучават и усъвършенстват с партньор единични и серийни удари, защитни и тактически действия. В упражненията с условен бой поставихме специално ударение на защитата, което бе и една от основните ни задачи при планиране на подготовката.

Пример: В началото на рунда атакуващата състезателка изпълнява поставената задача с ниска бързина и сила, но от такава дистанция, че да достигне набелязаната цел, ако защитаващата се не приложи предварително посочената защита. След сигнал силата и бързината на изпълнение постепенно се увеличават, за да достигнат в края на рунда до максимални стойности.

В свободната игра с партньор се използват атакуващи и защитни действия без предварително поставено условие, със сила и бързина над средните възможности на състезателките.

При работата на уреди се затвърдяваха и усъвършенстваха техниките, използвани в условния бой.

По тази схема протече работата през този етап, която в различните дни варираше като обем и интензивност в зависимост и емоционално състояние на момичетата.

II. Специално подготвителен етап – времетраене 6 седмици.[2] През този етап намалихме обема на работата за сметка на повишената интензивност.

В сутрешните занимания включихме елементи на интервалната тренировка.

Пример: 600м гладко бягане, 1м. почивка, 1р. бой със сянка. Брой на повторенията – 4-5.

Увеличихме и индивидуалната работа на "лапи" като едно от основните средства за развиване на специалната издръжливост.

Във вечерните тренировки включихме като партньори при работа с ръкавици няколко по-леки състезатели от мъжкия състав на НСА, които си партнираха с момичетата от старша възраст. Като друго средство за развиване на скоростната издръжливост включихме и рундове на уредипроменлива интензивност[3].

Прилагахме ги през ден в три варианта по следната схема:

Първи вариант – 4р.

20сек. максимална работа, 40сек. нормална работа, 20сек.м.р., 40сек.н.р., 20сек.м.р. – общо 140сек. Почивка между рундовете – 1мин и 30сек.

Втори вариант – 4р.

10сек.м, 20сек.м., 10сек.м, 20сек.н., 10сек.м, 20сек.н., 10сек.м, 20сек.н., 10сек.м.р.- общо 130сек. Почивка между рундовете – 1мин.

Трети вариант – 4р.

5сек.м, 15сек.н., 5сек.м., 15сек.н., 5сек.м, 5сек.н., 5сек.м., 20сек.н., 5сек.м, 15сек.н., 5сек.м, 15сек.н., 5сек.м. – общо 120сек. Почивка между рундовете – 1мин.

Рундовете с променлива интензивност в трите варианта се провеждат след работата с партньор.

В последните две седмици на този етап работата с условен бой постепенно намаля за сметка на свободната игра с различни партньори, в това число и с момчета, където беше възможно. Последната седмица проведохме 5 спаринга със съдии в условия, максимално близки до състезателните. Схемата на спарингите – 2 дена спаринг, 1 ден почивка, 2 дена спаринг, 1 ден почивка, 1 ден спаринг.

III. Състезателен етап – Състоеше се от 6-дневен въвеждащ микроцикъл и участие в самото състезание.[3]. По време на въвеждащия микроцикъл, чиято цел бе психическо и физическо разтоварване, обема и интензивността на тренировките бе много ниска.

Средства – крос разходка по самочувствие сутрин, лека свободна игра, уреди, "лапи" и сауна вечер. Всяка състезателка сама избираше какво и колко да тренира според собственото си самочувствие и тегло.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Началото на първенството се характеризираше с несигурност и неувереност. Имахме само две състезателки с международен опит, а останалите с опит придобит от 3 - 15 мача във вътрешно първенство. След първия мач самочувствието и увереността се подобриха постепенно. Като резултат се достигна до крайното класиране по медали – трето място за България.

Индивидуално класиране:
категория 51кг – Грета Георгиева – златен медал
категория 57кг – Светлана Каменова – златен медал
категория 42кг – Тонка Шалакова – сребърен медал
категория 54кг – Таня Илиева - сребърен медал
категория 64кг – Станислава Ангелова – бронзов медал

ЛИТЕРАТУРА

[1] Желязков, Цв. Д.Дашева. Основи на спортната тренировка.2002.
[2] Левтеров, Е. Кикбокс. 2005.
[3] Левтеров, Е. Приложение на променливата интензивност в бокса., Наука и спорт. 1/2010.

За контакти:

Доц. Евтим Лефтеров, НСА "Васил Левски", Катедра "Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички", e-mail: effo1@abv.bg, тел. 0889 321418

Докладът е рецензиран.