

Ćwiczenia przygotowawcze do lekcji wychowania fizycznego z elementami boks.

Opracowanie: mgr Dariusz Zalewski

Wstęp

Przedstawione ćwiczenia kształtujące wybrane cechy sprawności motorycznej uczniów mogą być stosowane w każdym wieku szkolnym. Młodszy uczniowie mogą uczestniczyć w treningach koordynacji, skoczności, poruszania, techniki bokserskiej, starsi w treningach siłowych i walk umownych.

I. Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość:

Biegi przełajowe wprowadzane są do treningu na specjalnie dobranej trasie, urozmaiconej pod względem ukształtowania powierzchni, która najczęściej przebiega w pagórkowatym i lesistym terenie. Trasą biegu może być pętla 3-4 km, którą uczniowie pokonują 2-3 krotnie zależnie od wieku i możliwości biegowych grupy. Bieg po pętli ułatwia nauczycielowi kontrolę i pozwala regulować szybkość biegu. Uczniów łączymy w grupy pod względem możliwości biegowych i wagi ciała. Zajęcia z atletyki terenowej prowadzone są także w urozmaiconym terenie na trasie 5-6 km gdzie biegi w płaskim terenie przeplatane są wymijaniem, podbiegami, wbieganiem i zbieganiem z pochyłości, przeskokami, zwisami, pociągnięciami i podporami z wykorzystaniem drzew, wykonywaniem rzutów różnymi znanymi na trasie przedmiotami (szyszki, kamienie, większe kawałki drzewa).

Zabawa biegowa wprowadzana w trening wytrzymałości ogólnej uczniów upodobniona jest do zabawy biegowej stosowanej w lekkoatletyce tzw. małej zabawy biegowej. W pierwszej części (20 min) prowadzona jest rozgrzewka z ćwiczeniami kształtującymi, koordynacyjnymi i rozciągającymi mięśnie i stawy; w drugiej części (20-30 min) wykonywane są biegi powtórzeniowe z dużą szybkością na odcinkach 200-300m (4 razy), ćwiczenia siły dynamicznej ze współćwiczącym lub przyborami, ćwiczenia zwinności (przewroty, skoki) ćwiczenia imitujące poruszanie się boksera w walce, kroki bokserskie we właściwej postawie, walka z cieniem. Po każdym ćwiczeniu wykonywanym z dużą intensywnością (biegi, sprinty, walka z cieniem) w czasie 30-90 s następuje 90-180 s przerwa na czynny wypoczynek (ćwiczenie rozciągające, stretching, ćwiczenia oddechowe). Trzecia część zabawy biegowej (20 min) poświęcona jest na ćwiczenia rozluźniające i uspokajające prowadzone w biegu i marszu.

Uproszczone gry sportowe (koszykówka, piłka ręczna, piłka nożna). Upodabniane są one do gier właściwych – co do wielkości boiska, liczby graczy i czasu trwania, a przepisy dotyczące wykonywania niektórych elementów techniki (dwutakt w koszykówce, czy rzut w wyskoku w piłce ręcznej) traktowane są tolerancyjnie zależnie od sprawności grupy aby utrzymać tempo gry.

Ćwiczenia gimnastyczne, prowadzone w szybkim tempie w czasie 30-40 min – z podaniem liczby powtórzeń i częstymi zmianami rodzaju ćwiczeń. Wybieramy te ćwiczenia gdzie występują jednoczesne ruchy ramion i nóg, elementy ćwiczeń siły, zwinności, zręczności i szybkości.

II. Ćwiczenia kształtujące zwinność:

Trening obwodowy składa się zwykle z 8-10 stacji powtarzanych 2-3 krotnie przy podziale czasu pracy na 30s pracy i 30s wypoczynku.

- 1 stacja – bardzo częste rzuty piłkami lekarskimi ciężkimi o ścianę jednorącz,
- 2 stacja – bieg na 10 metrowej trasie jak największa ilość powtórzeń,
- 3 stacja – przewrót w przód z naskoku, obrót i przewrót w tył przez stanie na rękach,
- 4 stacja – ćwiczenia z handerkami (buteleczkami z piachem) 1-2 kg w podskokach na przemian skurcze i rzuty ramion w przód, w bok, w górę,
- 5 stacja – bardzo częste rzuty o ścianę piłeczką tenisową z odległości 2-3 m na wysokości głowy – chwytamy prawą i lewą ręką,
- 6 stacja – przeskoki tygrysie ponad przeszkodą na wysokości 80-120 cm,
- 7 stacja – bardzo częste rzuty oburącz piłką lekarską o materac w dół,
- 8 stacja – wyrzut piłki 2 kg w górę – siad i powstać zanim piłka opadnie, jak największa ilość powtórzeń,
- 9 stacja – bieg z wymijaniem chorągiewek po kopercie, jak największa ilość powtórzeń.

Tor przeszkód ustawiamy według istniejących warunków na sali lub w terenie. Przy czasie biegu ok. 30-40 s ustawiamy 4 ścieżki przeszkód wzdłuż sali :

I ścieżka – bieg po prostej 7 m, przewrót w przód na materacu, przeskok dowolny przez 5 części skrzyni i nawrót po okrążeniu chorągiewki,

II ścieżka – bieg z wymijaniem leżących wzdłuż ścieżki 5 piłek lekarskich na trasie 6 m, na materacu przewrót w tył przez stanie na rękach, sprint po prostej – 7m, nawrót po obiegnięciu chorągiewki i powrót biegiem po prostej,

III ścieżka – przeskoki nad leżącą wzdłuż odwróconą ławeczką, na materacu pompki 7 razy, przejście z nabiegu na czworakach pod koniem gimnastycznym, nawrót wokół chorągiewki i bieg po prostej,

IV ścieżka – z rozbiegu skok tygrysi przez 3-5 części skrzyni, przejście po odwróconej ławeczce, obiegnięcie chorągiewki i powrót biegiem po prostej.

Bieg po torze przeszkód prowadzimy dwoma sposobami :

- 1) przebiegamy tor z dużą szybkością tor 1 raz, następnie przy niepełnym wymiarze odpoczynku (w takim czasie w jakim przebiegł tor) i wykonuje kilka takich powtórzeń 6-10 razy, co zależy od stopnia wytrenowania. Przy takim układzie uczniowie zaczynają co 7-10 s bieg po torze.
- 2) Upodabniając w tym ćwiczeniu przebieg czasu pracy do czasu walki bokserskiej wprowadzamy bieg ciągły po torze przeszkód w okresie 3 min, po czym uczniowie odpoczywają 1 min i powtarzają cały cykl 2-3 krotnie. Przy tym ustawieniu ćwiczeń uczniowie wybiegają jednocześnie, będąc ustawieni na torze w różnych miejscach.

III. Ćwiczenia kształtujące siłę:

W boksie zawodnicy wykorzystują tzw. siłę zrywową (przy wyprowadzaniu ciosów) i siłę statyczną potrzebną do powstrzymywania przeciwnika. Te rodzaje siły kształtujemy poprzez dobór ćwiczeń siłowo-szybkościowych :

- ogólnych, obejmujących rozwój siły ogólnej wszystkich mięśni zawodnika,
- ukierunkowanych, w których rozwijana jest przede wszystkim najważniejsze dla boksera mięśnie prostujące (prostowniki) ramion,
- specjalnych, rozwijających siłę mięśni biorących udział w wykonywaniu elementów techniki i doskonalących jednocześnie przebieg pracy tych mięśni.

Z metod stosowanych w kształtowaniu siły u boksera wykorzystywana jest najczęściej metoda powtórzeniowa i szybkościowo-siłowa. Siłę możemy kształtować w szkole od najmłodszych lat, ale skokowy jej przyrost następuje w wieku dorastania u chłopców. W mikrocyklu treningowym dobieramy zestawy ćwiczeń, które powtarza się przez długi czas

zmieniając tylko obciążenie i liczbę powtórzeń. Takie zestawy stosowane są w treningach obwodowych, w których ulegają zmianie po 5-6 lekcjach. Ważne jest regulowanie przerw wypoczynkowych w treningu siły. Dla uczniów dobrze wytrenowanych przerwy powinny trwać 1 dzień, dla słabiej wytrenowanych (początkujących) 2-3 dni. W lekcji ćwiczenia siły powinny być umiejscowione w części głównej i stosowana powinna być przed nimi specjalna rozgrzewka. Po ich wykonaniu, celem utrzymania elastyczności mięśni, uczniowie powinni wykonywać ćwiczenia rozluźniające, a czasem ćwiczenia uderzeń bokserskich wykonywanych w bardzo szybkim tempie. Ćwiczenia siły w treningu bokserskim możemy sklasyfikować w grupach :

1. z pokonywaniem oporu stawianego przez duże ciężary,
2. z pokonywaniem ciężaru własnego ciała lub współćwiczącego,
3. z małymi ciężarkami i hantlami,
4. przez rzuty cięższymi przedmiotami (piłki lekarskie, kule, kamienie)
5. spotykane w sportach uzupełniających.

Wymienione ćwiczenia w treningu bokserskim dobierane są w zależności od potrzeb wynikających z okresu szkoleniowego i rozwoju zawodnika stosując ćwiczenia siły ogólnej, ukierunkowanej, lub specjalnej.

Ćwiczenia ze sztangą (dla starszych uczniów – powyżej 16 lat) dobieramy ćwiczenia upodabniane do ruchów wykonywanych w walce :

- w staniu – podrzut sztangi w górę, wypchnięcie w przód sprzed klatki piersiowej, skręty tułowia ze sztangą na barkach,
- podciąganie sztangi w opadzie tułowia w przód pod pierś,
- ćwiczenia w leżeniu – wypychanie sztangi sprzed klatki piersiowej.

Ćwiczenia na „atlasie” Za pośrednictwem dźwigni bloczkowych można ćwiczyć ruchy wyprowadzania ciosów prostych i sierpowych (w ustawieniu bokiem).

Ćwiczenia z oporem własnego ciała:

- pompki w podporze przodem,
- pompki w staniu na rękach,
- pompki podczas opadu w przód i odepchnięciu się od drabinek „ściany, podłogi (w klęku)
- uginanie ramion w podporze na poręczach,
- podciąganie na drążku lub drzewie,

Ćwiczenia tułowia:

- skrętoskłony w siadzie,
- wymachy nóg w górę, w bok i w tył, krążenia jednocześnie i naprzemianstronnie, skłony i wyprosty tułowia (scyzoryki, leżenie przewrotne i skłony tułowia w przód)
- w zwisie na drabinkach unoszenia i przenoszenia i krążenia nóg.

Ćwiczenia nóg:

- przysiady, wspięcia, wyskoki i przeskoki, wieloskoki – wykonywane na miękkim podłożu (materace, piasek).

Ćwiczenia siły w parach:

- unoszenie, dźwiganie i przeciąganie partnera w różnych formach rywalizacji i zabaw,
- uniesienie ćwiczącego z leżenia do stania (uchwytem pod kark),

- uniesienie i trzymanie współwiczącego z podłogi chwytem pod biodra z przodu, przy czym współwiczący robi opady w dół i odpycha się od podłogi w górę,
- dźwiganie ćwiczącego na barkach (przysiady, bieg z ciężarem)
- przeciąganie się ze współwiczącym po oparciu krawędzi stóp o siebie,
- stojąc na wprost siebie z partnerem uchwyt za dłonie i przepychanie ramion z oporem.

Ćwiczenia z ciężarkami:

- walka z cieniem – szybkie ruchy z ciężarkami (do 0,5 kg)
- skurcze i wyrzuty ramion w przód, bok, górę, (2-5 kg)
- wymachy ramion przodem i bokiem w górę, (2-5 kg)
- krążenia ramion w przód i w tył (jednorącz, oburącz, jednocześnie, naprzemianstronnie) (2-5 kg)
- wprowadzanie ciosów prostych, sierpowych i haków trzymając hantle (2-5 kg)

Rzuty (zależnie od ciężaru ciała uczniów piłkami lekarskimi, kulą, kamieniami)

- rzuty oburącz znad głowy w przód i w dół, (3-7 kg)
- oburącz z przed piersi wypchnięcie w przód i w górę, (3-7 kg)
- oburącz z dołu w przód, w górę, w tył, za siebie, (3-7 kg)
- jednorącz rzutem dyskowym, (3-7 kg)
- jednorącz jak w rzucie oszczepem. (3-7 kg)

Rzuty kamieniami i kulą prowadzimy w terenie. Podczas ćwiczeń z kamieniami wprowadzamy oprócz rzutów przenoszenie, wypychanie, kamieni trzymając je jednorącz i oburącz w różnych kierunkach. Dla rozwinięcia większej prędkości ręki stosujemy kamienie lekkie 40-50 dkg do rzutu na odległość.

IV. Ćwiczenia techniki bokserskiej:

Specjalną sprawność fizyczną w boksie kształtuje się poprzez ćwiczenia techniki powtarzanych na zajęciach w różnej formie. Doskonalimy przy okazji takie cechy sprawności jak : sprawność, wytrzymałość i siłę. Nauczanie techniki przebiega według schematu :

- wyobrażenie ruchu przez zawodnika,
- kształtowanie nawyku ruchowego,
- przechodzenie nawyku ruchowego w stereotyp ruchowy,
- automatyzacja stereotypu ruchowego.

Wyobrażenia zdobywa się oglądając pokaz trenera-nauczyciela, a także słuchając objaśnień, czy oglądając walki bokserskie. W początkach szkolenia technika nauczana jest w kolumnie ćwiczebnej. Na sygnał osoby prowadzącej uczniowie wykonują zadane ruchy. Dostrzeżone błędy są u trenujących zauważane i korygowane. Po wykonaniu dużej liczby powtórzeń danego ruchu elementy techniki bokserskiej przeradzają się w nawyki ruchowe podczas zróżnicowanych ćwiczeń stopniowo utrudnianych. Dalsze doskonalenie techniki boks odbywa się w treningu na tarczach, ze współwiczającym, na przyrządach.

Nauczanie boks na lekcji wychowania fizycznego w szkole powinno skupiać się na zagadnieniach :

- pozycja do walki,
- poruszanie się,
- wprowadzanie lewego prostego na górę i dół,
- prawego prostego,
- blokowania, zbitcia, uniki, odskoki,
- odchylenia.

Ćwiczenia techniki:

- uczniowie ustawieni w parach naprzeciwko siebie w pozycji boklerskiej na odległość wyciągniętej ręki. Jeden ćwiczący dotyka barku partnera symulując wyprowadzenie ciosu lewego prostego. Drugi stara się odpowiedzieć szybciej takim samym ruchem
- jak wyżej z dotknięciem wydłużonym ciosem sierpowym, partner odpowiada w tempo, na lewą rękę lewą ręką, na prawą, prawą ręką
- w ruchu w parach jeden uczeń atakuje dłonią w tułów, drugi odpowiada tak samo
- jeden uczeń wyprowadza cios w gore sierpowy drugi robi 2 uniki rotacyjne (od lewego sierpowego w lewo itp.) i odpowiada takim samym lewym sierpowym – partner – uniki rotacyjne itd.
- jeden partner –lewy prosty , drugi robi unik w prawo i oddaje lewy prosty – partner robi unik w lewo itd..

Lekcję boks w szkole można urozmaicać stosując różne ćwiczenia w części przygotowawczej jak i w głównej. Kolejność ćwiczeń można zmieniać nie stosując podziału trenujących na grupy.