

БОКС – ТАКТИКА, ТЕХНИКА И ЕФЕКТИВНОСТ

Евтим Лефтеров, Петя Дикова

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“, e-mail: effol@abv.bg, petiamilanova@gmail.com

Резюме

Тактиката, техниката и ефективността в бокса са неразривно свързани и взаимозависими. Целта на настоящото изследване е да се установи ефективността на различните ударни и защитни техники в различните етапи на двубоя. Използваните методи са видео и статистически анализ. Изследвани са 10 елитни състезатели, шампиони в категориите си, и 10 състезатели, подбрани на случаен принцип. Резултатите от изследването са отразени в таблици 1, 2, 3 и 4 и подсказват за определени съдийски тенденции при отчитането на нанесените удари. В заключение смятаме, че тези тенденции намаляват атрактивността и привлекателността на бокса като спорт и атракция за любителите.

Ключови думи: бокс, техники, резултати, ефективност

BOXING – TECHNIQUE AND EFFICIENCY

Evtim Lefterov, Petia Dikova

National Sports Academy “Vassil Levski”, Department Heavy athletics, boxing, fencing and sport for all, e-mail: effol@abv.bg, petiamilanova@gmail.com

Abstract

Tactics, technique and efficiency in boxing are inextricably linked and interdependent. The purpose of this study is to determine the effectiveness of different striking and defense techniques at different stages of the match. The methods used are video and statistical analysis. 10 elite competitors, champions in their categories and 10 randomly selected competitors were surveyed. The results of the study are reflected in Tables 1, 2, 3 and 4 and indicate certain refereeing trends in the reporting of the punches. In conclusion, we believe that these trends reduce the attractiveness of boxing as a sport and an attraction for amateurs.

Key words: boxing, techniques, results, efficiency

Въведение

Бойните дисциплини (джудо, самбо, бокс, карате и др.) се отличават със сложната си двигателна дейност, която се проявява в постоянно изменящите се екстремни условия на тренировката и състезанието (А. Божичков, 2019). Състезателите в тези дисциплини през цялата си спортна кариера развиват и усъвършенстват сложни двигателни умения, които прилагат в остър конфликт с противник, който активно им противодейства (А. Божичков, Св. Димитрова, 1983). Изграждането на тези умения от технико-тактически характер върви паралелно с развиването и на другите необходими качества – като обща физическа подготовка, специална физическа подготовка, психическа устойчивост и мотивация за състезателна реализация (Е. Лефтеров, М. Георгиев, 2001). Синхронът между тези качества и изборът на рационална тактика, която е различна за всеки отделен противник, определят нивото на ефективност на всеки състезател.

Оформянето на конкретния тактически замисъл се определя от няколко фактора:

1. Противникът е познат, знаят се неговите силни и слаби страни – Важното в този случай е да се приложи тактика, която да отслаби основните му техники, да се играе така, че противникът да се чувства неудобно, да не му се позволява да наложи любимия си стил.

2. Противникът е непознат – На базата на неговия ръст и структура на тялото се прави тактически замисъл, който е условен и в процеса на проучването в първия рунд се коригира.

Основното и в двата случая е, че побеждава този състезател, който успява да наложи своя стил на игра.

Методология

Нашето изследване е насочено към техническата страна на ефективността. Констатира ефективността на отделните удари и защиты, прилагани на ринга.

Изследването обхваща две групи състезатели:

I група – 10 състезатели, класирали се на I място в Държавния личен шампионат за 2016 г.

II група – 10 състезатели, избрани на случаен принцип, като единственото условие е да са победители в срещите, обект на настоящото изследване.

Изследването е осъществено чрез видео и статистически анализ на отделните срещи, като в резултатите са отразени всички техники в атака и защита, при които е имало съприкосновение с противника. Хаотичните и недостигнали до противника удари не са включени.

Анализ на резултатите

За анализ на ефективността на отделните атакуващи и защитни действия приложихме модифицираната формула за определяне на ефективността на боксьора (Ю. Никифоров, 1987).

Формула:

КЕА – коефициент на ефективността на атаката

$\text{КЕА} = (\text{попаднали в целта удари}) / (\text{общ брой удари})$

КЗД – коефициент защитни действия

$\text{КЗД} = (\text{успешно парирани удари}) / (\text{общ брой удари})$

Таблица 1

*Първа група
Атакуващи действия*

№	Изпълнени удари	Общо	Чисти	КЕА %
1	Ляв прав в главата	226	78	34,51
2	Десен прав в главата	248	64	25,80
3	Ляв прав в трупа	65	8	12,30
4	Десен прав в трупа	76	16	21,05
5	Ляво кроше в главата	191	48	25,13
6	Дясно кроше в главата	111	31	27,92
7	Ляво кроше в трупа	108	36	33,33
8	Дясно кроше в трупа	77	32	41,55
9	Ляв ъперкът в главата	59	16	27,11
10	Десен ъперкът в главата	109	11	10,09
11	Ляв ъперкът в трупа	154	24	15,58
12	Десен ъперкът в трупа	116	36	21,68

Таблица 2

*Първа група
Защитни действия*

Защити	Брой защиты	КЗД %
Подлагане	748	47,04
Отбиване	96	6,03
Отклони	184	11,57
Крачка встрани и назад	168	10,56
Ескиваж	26	1,63

Таблица 3

Втора група
Атакуващи действия

№	Изпълнени удари	Общо	Чисти	КЕА %
1	Ляв прав в главата	248	64	25,80
2	Десен прав във главата	231	51	22,07
3	Ляв прав в трупа	70	9	12,85
4	Десен прав в трупа	80	17	21,25
5	Ляво кроше в главата	169	45	26,62
6	Дясно кроше в главата	102	26	25,49
7	Ляво кроше в трупа	99	24	24,24
8	Дясно кроше в трупа	68	15	22,05
9	Ляв ъперкът в главата	61	14	22,95
10	Десен ъперкът в главата	119	14	11,76
11	Ляв ъперкът в трупа	162	26	16,09
12	Десен ъперкът в трупа	106	23	21,69

Таблица 4

Втора група
Защитни действия

Защити	Брой защиты	КЗД %
Подлагане	805	52,89
Отбрана	74	4,86
Отклони	169	11,10
Крачка встрани и назад	142	9,32
Ескиваж	18	1,70

Резултатите от анализа на атакуващите действия (табл. 1 и 3) при двете групи са близки и извеждат като най-често прилагани ударите, насочени към главата. Това се обяснява до известна степен с електронното отчитане на ударите, при което се отчитат предимно силните, плътни удари, насочени към главата. По-леките удари към главата и ударите в трупа много често се пропускат от съдиите и не влияят на резултата. Въпреки схващането на част от състезателите, че прилагането на атакуващ стил с много удари е по-ефективен, резултатите от индивидуалните протоколи показват, че се оценяват положително само чистите удари, попаднали в целта, а не по-активният състезател.

Изследването показва, че съществува известен баланс между точните удари в главата и трупа, въпреки че последните невинаги се точкуват.

При защитните действия (табл. 2 и 4) безспорен фаворит при двете групи е защитата „подлагане“ – 47,04% и 52,89%, като другите защиты остават далеч назад с между 1,63% и 11,57%. Смятаме, че това фаворизиране на защитата „подлагане“ се дължи на скъсената дистанция между състезателите и високата интензивност на двубоя. Всички защиты, без „подлагането“, обикновено се прилагат на единични силни удари, докато съвременният стил на боксиране налага многоударни комбинации, в които се редуват силни и по-леки удари, срещу които е трудно да се приложи защита, различна от „подлагането“.

Дискусия

Както споменахме вече, ефективността на техниката зависи от тактиката, а тя от своя страна зависи от противника, срещу който се играе. В нашето изследване установихме ефективността на отделните удари и защиты, без да взимаме предвид стилът и възможностите на противниците, срещу които играят изследваните от нас лица.

Анализът на ефективността показва отчетлива тенденция за по-висока ефективност на ударите, насочени към главата. Това, според нас, е грешка в тактическия избор, защото ударите в трупа понижават издръжливостта, а оттам и боеспособността на противника и би трябвало да има равнопоставеност между ударите, насочени към главата и трупа. При двете групи се наблюдават едни и същи удари, носещи точков актив. Тази унификация води до обедняване на техниката и тактиката, а от тук и до намаляване на привлекателността на бокса като публично зрелище. От друга страна това кара състезателите да се съсредоточават само върху няколко основни удара, насочени към главата, и да пренебрегват защитите срещу ударите, насочени в трупа. Разнообразието в подбора на ударни техники би довело до затруднения в защитата на състезателя, към който са насочени. Установихме и друг проблем: състезателите, повели в резултата в първите два рунда, често в третия рунд играят пасивен, затворен стил, пазейки резултата, което довежда до намаляване на интереса на публиката.

Бихме препоръчали да се обърне много сериозно внимание към началното обучение на подрастващите, в което да бъде включен един богат арсенал от ударни и защитни техники, от които всеки от тях да подбере тези, които са най-подходящи за неговия стил на игра и са съобразени със структурата на тялото и психическата му нагласа. В тактически аспект подготовката да бъде насочена към изучаване и усъвършенстване на различните стилове и игра срещу противници с различни технико-тактически особености.

Налагат се и промени в изискванията към съдийския апарат, които да се съобразяват с направените промени на последния конгрес на AIBA, които възстановяват и стимулират техническото и тактическото разнообразие и зрелищен стил на игра.

Литература

- Божичков, А. (2019). Джудо като спорт. Монография. Джули експрес, С.
- Божичков, А., Св. Димитрова. (1983). Опит за диагностика на технико-тактическата реализация на състезатели по джудо. Научни трудове на ВИФ, кн. II, С.
- Лефтеров, Е., М. Георгиев. (2001). Анализ на техническите възможности в атака и защита при напреднали кикбоксъори. В: Усъвършенстване на методиката на обучение по кикбокс, НСА ПРЕС, С.
- Никифоров. Ю. (1987). Ефективност на боксовите тренировки. ФиС, М.