

Дальняя дистанция в боксе

Для начинающих спортсменов важно правильно выбрать дистанцию не только на тренировке, но и во время соревнований. Это может быть дальняя, средняя или ближняя дистанция. Этот урок тренеров школы бокса посвящен дальней дистанции и технике ведения боя.

Дальняя дистанция и особенности ведения боя

Дальняя дистанция во время ведения боя определяется правильным выбором расстояния между спортсменами. Именно правильно выбрав расстояние к сопернику, боксер может эффективно реализовать атакующие действия, медленно сокращая расстояние к противнику на ринге в зале для бокса. При этом спортсмен находится вне досягаемости ударов, то есть вне ведения самого боя. Систематические тренировки по боксу позволяют закрепить полученные навыки на практике. При этом важно, чтобы все действия комментировал опытный тренер по боксу, хорошо знающий не только технику, но и практику ее использования.

Спортсмены, ведущие бой с использованием дальней дистанции на ринге зала бокса школы олимпийского резерва по боксу, чаще бьют той рукой, находящейся в момент контакта ближе всего противнику. Заметим некоторые особенности в тактике ведения боя, например, в тактике проведения левосторонней стойки спортсмены отражают удар противника левой рукой, а во время правосторонней стойки – правой рукой. Чаще на практике, во время ведения контактного боя используются прямые, боковые удары в голову противника на ринге и в верхнюю часть его туловища.

Леворукие спортсмены, которые используют правостороннюю боевую стойку во время спарринга или боя на ринге школы бокса, предпочитают использовать дальние дистанции. Их правосторонняя стойка в ближнем бою переходит в так называемую полу-боевую или полу-фронтальную стойку. При этом постоянные занятия боксом помогают спортсмену, независимо от того какая рука ведущая, закреплять полученные навыки выбора правильной дистанции во время боя.

Дальняя дистанция и техника перемещения спортсмена

В зависимости от того, какую дистанцию выберет спортсмен во время проведения боя, меняется характер его перемещения по залу для бокса или рингу. Стоит также обратить внимание начинающих спортсменов на ритмичность движений. Например, чем дальше будут противники друг от друга во время спарринга, тем активнее должны быть их передвижения, а боксеры должны двигаться по всей плоскости зала, обращая внимание на перемещение противника. По мере итога, как соперники будут двигаться в направлении друг к другу, а также во время взаимодействий в средней дистанции, передвижения становятся несколько ограниченными, шаги делаются несколько короче, а площадь взаимодействия во время боя при этом несколько уменьшается. В ближнем бое передвижения спортсменов минимальные. Возникает общее сопротивление, постепенно бой приобретает больше силовой, чем стратегический характер. При этом боксеры передвигаются небольшими шагами не по всему, а на небольшом участке зала для бокса.

Это процесс ни одного урока. Чтобы научиться правильно боксировать в стойке сначала нужно хорошо научиться делать единичные шаги вперед/назад, а также небольшие шаги в сторону и по кругу. Отталкиваясь ногой, расположенной сзади спортсмен передней ногой делает шаг вперед, при этом его задняя нога подтягивается для принятия стойки. Во время уверенного шага назад отталкиваться нужно ногой, расположенной спереди, после этого следует подтянуть ногу назад, чтобы вернуться в прежнее положение. Сама по себе техника не сложная и требует только визуализации.

Важно обращать внимание на то, что шаг вправо спортсмен начинает делать правой ногой, а шаг влево - левой. Также необходимо следить, чтобы между стопами во время перемещения по рингу сохранялась необходимая для устойчивости спортсмена дистанция, иначе он будет терять

равновесие. При этом ноги не должны перекрещиваться. Что касается передвижений по рингу, то они должны происходить спокойными и умеренными шагами, без каких-либо рывков. Это необходимо чтобы сохранить устойчивость боксера во время подготовки, а также удобное положение тела, рук для проведения эффективных атак и контратак.