

Boks

sport walki, w którym dwóch zawodników walczy ze sobą jedynie przy użyciu pięści.

HISTORIA

Walka na pięści jest jednym z najstarszych sportów, znanym już w starożytnej Grecji i Rzymie. Znajdował się on w programie antycznych igrzysk olimpijskich. Statyczne bijatki dwóch zawodników były bardzo brutalne i czasem kończyły się śmiercią. Walki te, toczone z minimalną ilością reguł, niewiele miały wspólnego z boksem – sportem, jaki narodził się w 1719 roku w Anglii. Wówczas to James Figg, uznawany za pierwszego w historii mistrza Anglii, założył przy Tottenham Court Road w Londynie "akademię" boksu. Walczący nie nosili rękawic i zadawali ciosy dopóki któryś z nich nie został znokautowany lub opadł z sił. Jack Broughton, który w 1730 roku zastąpił Figga, przez 18 lat zachował mistrzowski tytuł i jako pierwszy skodyfikował podstawy zasad tego sportu. Wstrząśnięty śmiercią na ringu jednego ze swych przeciwników, George'a Stevensona, sformułował i wprowadził w życie zbiór zasad znany jako Broughton's Rules, które w I połowie XIX wieku zostały zastąpione przez London Prize Ring Rules.



Walka na pięści o mistrzostwo Anglii z 1811 roku: Tom Cribb kontra Tom Molineaux

Boks amatorski

Jako sport amatorski boks pojawił się w programie nowożytnych igrzysk olimpijskich już w 1904 roku, podczas igrzysk w Saint Louis, a nieobecny był tylko raz, w roku 1912 (ze względu na zakaz uprawiania tego sportu w Szwecji). Wielu zawodowych mistrzów świata wagi ciężkiej było wcześniej mistrzami olimpijskimi – między innymi Muhammad Ali, Joe Frazier, George Foreman, bracia Michael i Leon Spinks, Lennox Lewis i Wołodymyr Kłyczko.

W 1946 roku powstało Międzynarodowe Stowarzyszenie Boksu Amatorskiego (AIBA). Obecnie liczy ono ponad 190 członków (tj. krajowych związków bokserskich). Od 1974 roku pod jego egidą organizowane są amatorskie mistrzostwa świata.

Sankcjonowane przez AIBA walki od 2009 roku trwają trzy rundy po trzy minuty (mężczyźni), cztery rundy po dwie minuty (kobiety) albo trzy rundy po dwie minuty (juniorzy). W przeciwieństwie do zawodowców, amatorzy obligatoryjnie noszą ochraniacze głowy (kaski). Odmienny niż w boksie zawodowym jest również system punktacji (punkty przyznawane są na bieżąco przez sędziów za każdy celny cios).

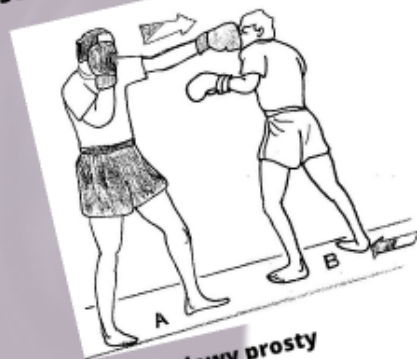


Zawodnicy boksu amatorskiego

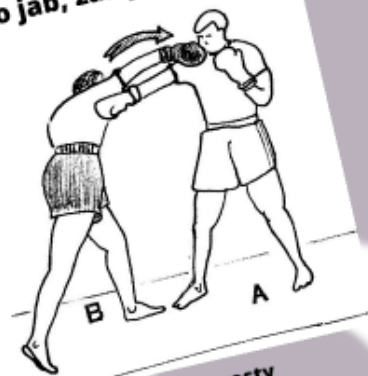
Ciosy

Ciosy bokerskie stanowią podstawowy element techniki w walce bokerskiej, ciosy bokerskie są prawidłowe jeżeli zadawane są przednią, wypchaną częścią zamkniętej rękawicy (często oznaczoną na biało) w przednie i boczne części głowy (do linii uszu) oraz powyżej pasa z przodu i z boku do linii ramion opuszczonych luźno wzdłuż tułowia, rozróżnia się: ciosy sierpowe, ciosy proste, ciosy z dołu. W zależności od tego która ręka zadaje ciosy rozróżnia się ciosy prawe i lewe; w zależności od celu, w który wymierzony jest cios, dzieli się je na ciosy na górę (w głowę) i ciosy na dół (w tułów); w zależności od ich zasięgu wyróżnia się ciosy krótkie i długie.

Ciosy proste - ciosy bokerskie najczęściej stosowane w walce, charakteryzujące się dużą szybkością i skutecznością, stosowane są w ataku na dystans i w półdystansie oraz jako kontrciosy w obronie, rozróżnia się cztery podstawowe ciosy proste: lewy prosty na górę (w głowę), lewy prosty na dół (w tułów), prawy prosty na górę (w głowę) oraz prawy prosty na dół (w tułów). W angielskiej terminologii bokerskiej cios wykonywany tą ręką, po której stronie znajduje się wysunięta do przodu noga określa się jako jab, zaś przeciwną ręką jako cross.



lewy prosty



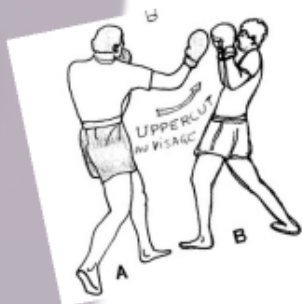
prawy prosty

Ciosy sierpowe - ciosy boczne które dochodzą do przeciwnika z boku, trafiając w boczne części głowy oraz tułów, stosowane najczęściej w półdystansie, ciosy sierpowe charakteryzują się silną pracą skrętną tułowia z przeniesieniem ciężaru ciała w kierunku ciosu przy współudziale pracy nóg, bioder i barków. Podstawowymi ciosami sierpowymi są lewy sierpowy, prawy sierpowy, lewy sierpowy wydłużony oraz prawy sierpowy wydłużony. W angielskiej terminologii określane jako hook.



lewy sierpowy

Ciosy z dołu (podbródkowe, haki) - ciosy bokserskie zadawane są ręką ugiętą w łokciu, stosowane w półdystansie i w zwarcu, w ataku i obronie, podstawowymi ciosami z dołu są prawy z dołu i lewy z dołu. W angielskiej terminologii określone jako uppercut.



Cios z dołu (podbródkowy)

Pozycje obronne

Odskok - element techniki stosowany w obronie, w którym bokser wychodzi poza zasięg ciosów przeciwnika przez odbicie z obu nóg. Odskok jest skuteczną obroną bierną przed każdym rodzajem ciosów.

Odchylenie - element techniki stosowany w obronie polegający na cofnięciu tułowia poza zasięg ciosów przeciwnika, przy czym nogi i biodra ustawione w pozycji bokerskiej pozostają nieruchome, odchylenie stosowane jest w obronie przed ciosami prostymi na górę oraz ciosami sierpowymi.

Garda - element techniki stosowany w walce bokerskiej jako obrona bierna; polega na takim ustawieniu rękawic i przedramion, by chroniły boksera przed ciosami przeciwnika.

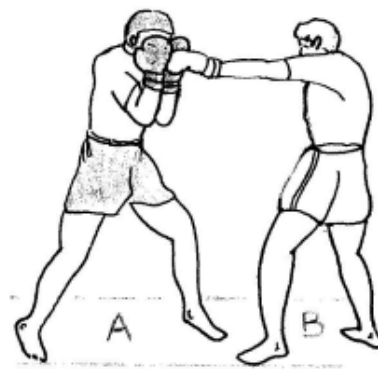
Zakrok - cofnięcie nogi do tyłu w celu uniknięcia ciosu i następnie wyprowadzenia kontry



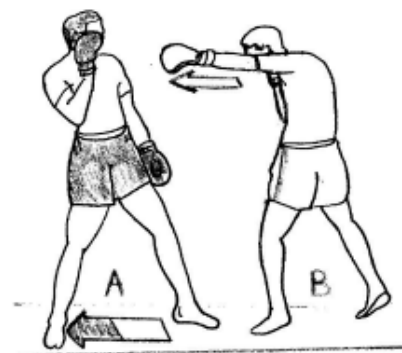
Podejście



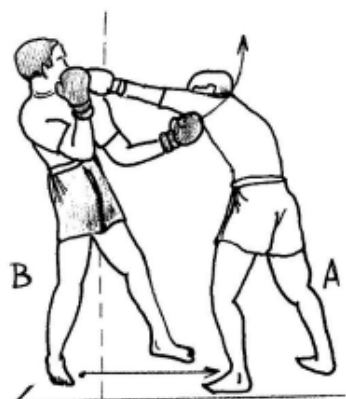
Blok (rękoma)



Blok (rękawicami)



Odskok



Odchylenie



Zwarcie



Garda