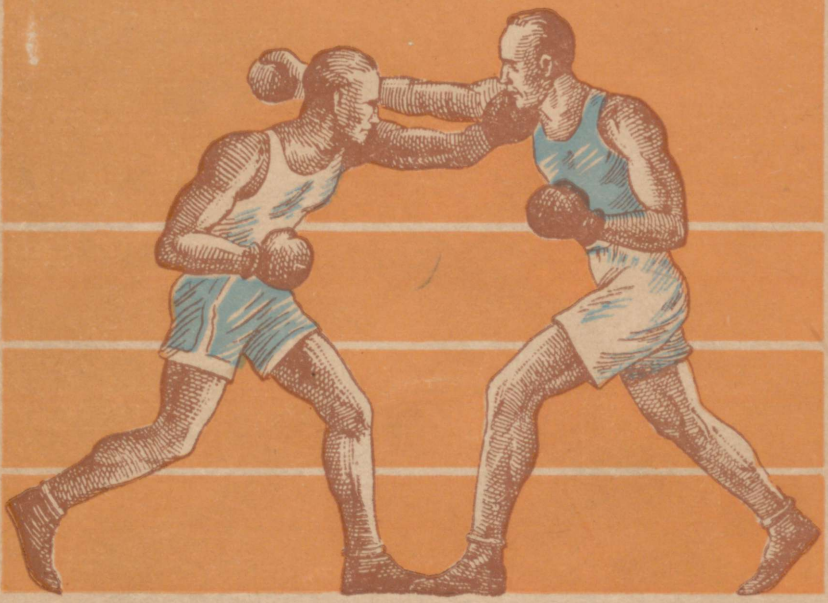
NIGUL MAATSOO



POKS

A-16364

KEHAKULTUURIÕPIKUTE
SARI

POKS

EESTI NSV MINISTRITE NÕUKOGU juures asuv
KEHAKULTUURI- ja SPORDIKOMITEE

NIGUL MAATSOO

POKS



RK

„PEDAGOOGILINE KIRJANDUS"
TALLINN 1949.

Bibliotheca
Universitatis
Tartuensis
1949. 01295

TARTU
ÜL.KOOL

12642
A-16364

EESSÕNA

Nõukogude ühiskonnas hinnatakse kehakultuuri väga kõrgelt. Rohkesti viljeldavate spordialade hulgas on Nõukogude Liidus erilist tähtsust ja tähelepanu omandanud poks, mis aitab suuresti kaasa mitmekülgsele kehalisele arenemisele, tugevate, julgete, vastupidavate ja otsusevõimeliste sotsialistliku ühiskonna liikmete kasvatamisele, kes suudaksid kõige edukamalt lahendada meie suure ülesehitustöö ülesandeid ja olla võimelised kaitsma selle suure töö tulemusi ja meie armastatud kodumaad igasuguste vaenlaste kallaletungide vastu.

Nõukogude poksitase on aasta aastalt tõusnud nii laiuses kui ka kõrguses. Statistika räägib kümneist tuhandeist järgupoksijaist ja neist, kes valmistuvad ette selle nimetuse saamisele. Nõukogude poksijate järjekindlad võidud rahvusvahelisel areenil räägivad nende kõrgeist võimeist.

Nõukogude poksitaseme kvantitatiivse ja kvalitatiivse arengu ja tõusu tulemusena on välja kujunenud nõukogulik poksistiil. Selles pole üleliigset jooksmist ringis, pole asjatut kätega vehkimist ega mingisugust tühist ilutsemist poosiga. Nõukogude poksijate iseloomustavaiks joonteks on heakaitseline seisang, lühikesed võimsad löögid ja suur ratsionaalsus kõigis liigutustes ning kogu liikumises. Tavaliselt on kõik üheksa minutit poksi tulvil kõige mitmepärasemaid ründe- ja kaitsevõtteid. Võitlustaktika põhineb kõrge tehnika võimalikult ratsionaalsel kasutamisel ja püüdel vastase moraalset tugevust murda, et saavutada otsustav võit. Oma panuse nõukoguliku poksistiili väljakujundamisele on andnud kõik meie väljapaistvamad nahkkindamehed, olles seda edukalt katsetanud rahvusvahelistel võistlustel.

Nõukogude poksikooli võib julgesti pidada kõige süstematiseeritu-

maks ja teaduslikult kõige paremini põhjendatuks maailmas. Peale selle, et seda võimaldab Nõukogude maailma kõige eesrindlikum kehalise kasvatuse süsteem, on selles suured teened meie suurte kehakultuuriinstituutide poksikateedreil ja teaduslikel töötajail.

Kuid kõigest hoolimata pole meil põhjust minna upsakaks. Isegi kõige veenvamad võidud rajataguste poksimeeskondade üle ei tohi anda põhjust niisugusele rahulolule endaga, kus unustataks poksi veel kiiretempolisem edasiarendamine.

Eriti käib see poksi edasiarendamise kohta Nõukogude Eestis. Kui räägitakse kahest-kolmest tuhandest kehakultuurlasest, kes Tallinnas, Tartus, Pärnus, põlevkivirajoonis ja mujal harrastavad poksi regulaarselt, on see ikkagi veel üpris väike arv. Ja et Nõukogude Eesti poks on maha jäänud üleliidulisest tasemest, on samuti selge. Näiteks on NSV Liidu poksitšempioniks seni suutnud tulla ainult üks Nõukogude Eesti poksija. Rõõmustavalt võrsub küll häid noori, kuid nende hulk peab olema suurem.

Peame otsustavalt viima poksi Nõukogude Eesti laiemaisse hulkadesse. Isegi linnades töötab praegu kehakultuurikollektiivide juures vähe poksisektsioone, rääkimata kehakultuurikollektiividest kolhoosides, külades. On vaja, et poksi harrastamise organiseerimisele asutaks kõikjal. Seejuures on väga tähtis, et kohe algusest peale õpitaks õ i g e s t i poksima, sest ainult siis on edasine areng kiire. Kuid poksiõpetajate kaader on Nõukogude Eestis esialgu alles väike ja selle puuduse osalisekski kaotmiseks puudus eesti keeles seni poksiõpik.

Käesoleva raamatu näol on eesti keeles ilmunud e s i m e n e p o k s i õ p i k. Selle autoriks ja koostajaks on meie tuntuim poksitreener ja -pedagoog Nigul M a a t s o o, kellel on seljataga ligi 30-aastane poksistaaž. Suure isiklike teadmiste ja praktiliste kogemuste pagasi kõrval on ta raamatu kirjutamisel lähtunud kõigist neist põhialuseist, millele rajaneb kaasaegne nõukogude poksikool. Ta on püüdnud kõike kokku võtta, et oma õpiku kaudu kaasa aidata Nõukogude Eesti poksi paremale arengule. Poksikriitikud ja õpiku praktilised kasutajad võivad leida raamatus puudusi, kuid üldiselt peaks Nigul Maatsoo töö ka käesoleval kujul leidma sooja vastuvõtu vähemalt seni, kuni töötatakse välja põhjalikum ja ulatuslikum poksiõpik.

Tallinnas 15. novembril 1949.

Eesti NSV Ministrite Nõukogu juures asuva
Kehakultuuri- ja Spordikomitee
vabariiklik poksisektsioon

AUTORILT

Ilma tööta, ilma võitluseta ei ole raamatulisel teadmisel mitte mingit väärtust.

V. I. LENIN

Algul oli mul kavatsus välja anda mahult praegusest umbes kolm korda väiksem raamat, et pakkuda kõige hädavajalikumaid juhendeid poksi algõppimiseks. Kuid käsikirja koostamise käigus küsimuste ring aina suurenes, millega koos tekkis vajadus neil veidi pikemalt peatuda, seda enam, et eesti keeles polnud varem ilmunud ühtki täielikumat tööd poksispordi kohta, veel vähem aga raamatut, mis rahuldaks poksiõpikuna. Vajadust aga veidigi täielikuma poksiõpiku järele nägin selles, et poks pole oma suurest populaarsusest hoolimata Nõukogude Eestis levinud sel määral, et see suudaks kas või ainult rahuldada. Kui minu poolt koostatud poksiõpik aitab osaliseltki kaasa poksijate hulga kasvule ja poksitaseme tõusule Nõukogude Eestis, loen oma vaeva tasutuks.

Raamatu koostamisel olen lähtunud nõukoguliku poksikooli praegustest põhialuseist. Selleks olen püüdnud uurida ja lugeda kõike seda, mida nõukogude kaasaegne poksiteadus on välja arendanud. Kogu töös olen toetunud Nõukogude Liidu suurimaile poksiautoriteetidele, nagu K. Gradopolov, B. Denissov, K. Nepomnjaštši jne. Üksikud osad minu raamatus on suures ulatuses võetud mainitud poksiasjatundjate teoseist, sest nende seisukohti ja asja sisulist edasiandmist pean ma päris õigeks. Samal põhimõttel olen kasutanud Nõukogude Liidu arsti- ja tervishoiuteadlaste, nagu prof. M. Ivanitski, prof. I. Sarkizov-Serazini, D. Djošin ja G. Kotov, töid. Rohkesti kasulikku materjali sain ka

N. Ozolini ja R. Toomsalu töödest, kuigi need kuulusid kergejõustiku valdkonda. Muidugi kasutasin muudki Nõukogude Liidus ilmunud kehakultuurikirjandust.

Peale tehnika, taktika, treeningu jne. täiendasin raamatut peatükkidega VTK kompleksist, järgupoksijate ettevalmistamisest ja tervishoiust, kusjuures viimasega liitsin veel teadmisi massaažist ja enesemassaažist, millest eestikeelne kirjandus on kasin, kuid mida poksijad peavad tundma. Peatükki poksivõistluste kohta täiendasin väljavõtetega tähtsaimaist poksimäärustest ja paaride koostamisega võistlusteks, milles olen tähele pannud eksimusi võistluste korraldamise puhul nii paljudegi kehakultuurikollektiivide poolt.

Pean veel rõhutama seda, et käesolev raamat on suurel määral kollektiivne töö. Nii aitasid mind selle kirjutamisel, koostamisel ja läbivaatamisel rohkesti M. Linnamägi, R. Kariste, A. Jaanisoo, V. Aedmäe ja ülesvõtete tegemisel veel R. Turja, R. Jürgens ja L. Maurer. Nende aktiivne kaastöötamine oli mulle suureks kasuks.

Karmid kriitikud võivad käesoleva raamatu mõningaiski osades leida puudusi, kuid julgen siiski loota, et üldjoontes raamat suudab rahuldada poksiõpiku järele valitsevat vajadust.

Kahtlemata tuleks meil poksi alal põhjalikult puudutada füsioloogilist, anatoomilist jm. külgi. Usun, et seda teevad uue ja täiuslikuma poksiõpiku väljaandmisel need Nõukogude Eesti poksijad, kes praegu õpivad poksiõpetajaiks NSV Liidu kõrgemais kehakultuuri-õpeasutistes.

N. MAATSOO

SISSEJUHATUSEKS

Nõukogude Liidu kehakultuuri- ja spordiliikumise suureks ülesandeks on töötajaid ette valmistada sotsialistlikuks tööks ja riigikaitseks. Spordilt nõutakse eeskätt seda, et see arendaks inimest vaimselt ja kehaliselt mitmekülgselt ja et see oma toimega mõjuks inimorganismile tervendavalt. Ses suhtes on poksil spordialana suured võimalused. Meil hinnatakse kõrgelt neid spordialasid, mille kaudu saab kaasa tõmmata laialdasi rahvahulki. Niisuguste spordialade hulka kuulub kahtlemata ka poks.

Poksitreening koosneb mitmekesiseist huvitavaist harjutustest, mis arendavad kogu keha. Poksiharjutused mõjuvad hästi vereringele ja hingamiselundeile, kuid ka närvisüsteemile. Poksi harrastamine arendab südametegevust, hingamist, eeskujulikku koostööd närvi- ja lihastesüsteemi vahel, liigutuste koordinatsiooni, painduvust, elastsust, kiirust, täpsust, silmamõõtu, vastupidavust, jõudu jne.

Väga suur on poksi rakenduslik tähtsus. See seisab selles, et poksi abil kasvatatakse võitlejavaimu. Poksiga tegelev inimene saab suurt enesekindlust, usku oma võimeisse ja oskust leida väljapääsu igasuguseist raskeist olukordadest.

Poksis võideldakse ainult looduslike relvadega, s. o. rusikatega, mis aga eriti teritab võitlusinstinkti. Poks arendab võitlusvaistu — oskust rakendada oma võitlustaktikat, varjata oma taktikat vastase ees, vajaduse korral taktikat muuta, mõista vastase kavatsusi, peale sundida vastasele oma võitlusviisi jne. Poks õpetab kergelt taluma lööke, kes-

kendama kogu tahtejõu võidu saavutamisele, säilitama igasuguses olukorras külma verd, kannatlikkust ja mehiselt ning kainelt hindama olukorda. Poksijale on võõras igasugune paanika.

Süstemaatiline poksi harrastamine koos ettevalmistusega kompleksi „Valmis tööks ja NSVL kaitseks" normide sooritamiseks võimaldab mitmekülgse kehalise arenemise. Omakorda on mitmekülgne kehaline areng suurima edu saavutamise aluseks poksis.

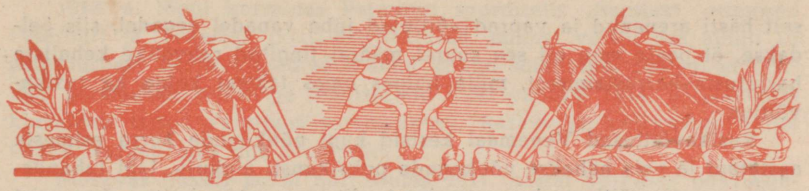
Spordialana on poks raske, kuid samal ajal väga lihtne. Kõrgeimate tippude ründamiseks poksikunstis on küll vaja rohkem vastavaid kehalisi eeldusi ja psühho-füüsilisi omadusi, pealegi veel seda, et poksija lakkamatult viimistleks oma kvalifikatsiooni ja rikastuks kogemuste poolest. Kuid teisest küljest pole poksi õ p p i m i n e raske. Põhiliste ründe- ja kaitsevõtete, samuti kombinatsioonide, s. o. poksija kooskõlastatud liigutuste hulk pole kuigi suur. Nende sooritamine pole keeruline, mispärast ka nende selgeksõppimine on lihtne. Peamiseks tingimuseks on, et nende sooritamine peab kujunema kui just mitte päris automaatseks, siis vähemalt peaaegu automaatseks. Selleks on vaja tähelepanu, visadust ja aega õppimiseks.

Ehkki igast algajast ei tule meistrit, kuid poksijaiks võivad ja peavadki saama kõik kehakultuurlased.

Tegeldes poksiga esimest aastat omandab algaja neid teadmisi, mis arendavad peamisi psühho-füüsilisi omadusi ja oskusi, nagu vastupidavust, osavust, kiirust, julgust, võidutahet, mehisust jne. Edasise poksi harrastamisega aga viimistellakse neid omadusi ja arendatakse poksitehnikat edasi.

Meie võrsuvat noorsugu kasvatatakse loosungi all „Ole valmis tööks ja NSVL kaitseks". Ja poksisport on noortele nagu loodud. Koolieas ilmneb eriti tugevasti kiindumus kehalistesse harjutustesse. Kasvavas noores tekib palav soov saada tugevaks, osavaks ja julgeks, s. o. saada meheks. Poks vastab täielikult sellele ihaldatavale eesmärgile ja juhib noore pulbitsevat, väljapääsu otsivat energiat õigeile radadele. Nahkkindad ja poksiring võluvad noori, mispärast haruldasemaks juhuks oleks see, kui terve ja tugev noor ei sooviks saada poksijaks.

Noorte kiindumust poksisse tuleb laialdaselt kasutada sõjalis-kasvatuslikeks eesmärkideks. Iga instruktor, kellele on usaldatud noorsoo sportlik kasvatus, peab noori juhtima õigeile spordiradadele. Ta peab noortest kasvatama mitmekülgselt arenenud, julgeid, energilisi ja distsiplineeritud sportlasi, kellest võrsuksid head võitlejad. Heaks abinõuks võitlusvaimu arendamisel on aga poks. Seepärast tuleb poksi noorte hulgas eriliselt propageerida.



NÕUKOGUDE POKSISPORDIST

Nõukogude rahvaste hulgas on vanima poksiajalooga suur vene rahvas. Venelaste poolt rahvusliku spordialana harrastatavaist rusikavõitlustest kirjutatakse esmakordselt Nestori kroonikas juba 1068. aastal. Seega on vene rusikavõitlused tunduvalt vanemad inglise poksist, mille ajalugu ulatub XVIII sajandi algusse, ja, nagu näitavad kõik ajaloolised andmed, vanemad ka tänavarusikavõitlustest Inglismaal.

Vene rusikavõitlust harrastati kolme viisi. Esimeseks võitlusviisiks oli, kus teineteise vastu võitlesid kaks meest. Teiseks oli niisugune hulgalise osavõtuga rusikavõitlus, kus kindlat vastaspoolt polnud, kuid igaüks võitles ettejuhtuva vastasega enda eest. Kolmandaks oli organiseeritud võitlus kahe leeri vahel, näiteks kahe tänava, kahe küla jne. vahel. Kõige rohkem korraldati rusikavõitlusi talvel jõe jääl, kuhu tulid kokku võitlevad pooled, keda rahvahulk jälgis kaldal. Võideldi muidugi paljaste rusikatega.

Rusikavõitlustel oli omaaegsel Venemaal suur populaarsus. Need on leidnud kajastust vene vanasõnades, rahvakunstis ja ilukirjanduses. Neist on kirjutanud ka M. Lermontov. Arvatakse, et just rusikavõitlustest on tekkinud vanasõnad, nagu „Maaslamajat ei lööda", „Võidab mitte jõud, vaid osavus", „Ka meie tänavas tuleb kord pidu" jne. Viimane tekkis arvatavasti sellest, et pärast rusikavõitlust tänav tänava vastu oli kombeks võitu pühitseda.

Vene ajaloolane N. Kostomarov ütleb, et rusikavõitlustega, kus tuli õppida lööma ja ise lööke taluma, muutusid venelased kartmatuiks ja vapraiks võitlejaiks sõjas. Kui vene soldatid ja ohvitserid olid kehali-

selt hästi arenenud ja vaprad võitlejad juba vanadel aegadel, siis öeldakse, et peale muu oli see suurel määral tingitud rahvalike kehaliste harjutuste harrastamisest, mille hulgas omas tähtsat kohta ka rusikavõitlus.

Rusikavõitlused Venemaal kestsid kuni nõukogude korra esimeste aastateni ja neis nähakse nõukogude poksikunsti algkuju. Ligi tuhandeaastane rusikavõitluste harrastamise traditsioon rahva hulgas, kes neist ei loobunud hoolimata tsaarivalitsuse keelust ja isegi seaduste väljaandmisest rusikavõitluste keelamise kohta, on väga suuresti kaasa aidanud sellele, et nõukogude poks on praegu kõrgel sportlikul tasemel. Inglise poksimääruste vastuvõtmine ja üleminek rusikavõitlustele kinnastega olid ainult uueks kestaks neile võitlustraditsioonidele ja spordikombeile, mis Nõukogude rahvaste hulgas olid välja kujunenud juba iidsest ajast saadik. Seega on ka täiesti väär niisugune vaatekoht, nagu oleksid Venemaale poksi toonud inglased või kes tahes välismaalased.

Esimese katse kinnastega poksi harrastamiseks Venemaal tegi Lustallo, hakates 1897. aastal Peterburis poksi õpetama väikesele raskejõustiklaste grupile. 31. mail 1898 peeti Peterburis Kamenoostrovski velodroomil esimene avalik poksivõistlus Venemaal. Seda tähtpäeva aluseks võttes tähistati 1948. aastal kogu Nõukogudemaal kinnastega poksi poolesaja aasta juubelit.

Hoolimata sellest, et rusikavõitlus omas Venemaal rahvuslike spordialade hulgas tähtsat kohta, levis ja arenes poks tsaariajal väga aeglaselt. Poksiga tegelesid väikesed grupid ainult Peterburis, Moskvas, Kiievis ja veel mõnes üksikus linnas, muuseas ka Tartus, kus esimene poksivõistlus peeti 1910. aastal.

Mis oli siis selle põhjuseks, et hoolimata rusikavõitluste harrastamise traditsioonist rahva hulgas poks kinnastega levis nii aeglaselt?

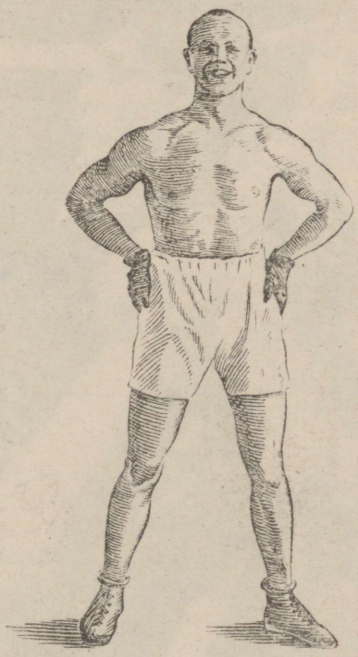
Üheks peamiseks põhjuseks selles võib nimetada seda, et valitsev ladvik ja tsaariametnikud, kes igati pidurdasid spordi arengut rahva hulgas, ei usaldanud noorsugu ja kartsid igasuguseid massilisi organisatsioone kui revolutsiooni võimalikke koldeid. Ise sportides ei läinud nad rahva sekka, et sellelt kehalisi harjutusi õppida, vaid, lömitades Lääne-Euroopa spordi ees, püüdsid importeerida rajataguseid kehalise kasvatuse süsteeme ja kutsusid õpetajaiks sealseid treenereid. Puudus side rahvaga, mida ei otsitudki, ja nii harrastas väike ladvik igasuguseid välismaa sporte, kuna rahvas jätkas oma rahvapäraseid kehalisi harjutusi. Ainult julgemad ja progressiivsemad pedagoogid ja spordiorganisaatorid pidasid kontakti ka rahvaga. Niisugune oli olukord tsaari-Venemaal ka poksi alal.

1913. a. lõpul korraldas Peterburi spordiselts „Sanitas" esimesed Peterburi ja Venemaa poksi-esivõistlused, millest võtsid osa ainult 15 peterburilast. Moskvalased ei saanud kokku sõiduraha, pealegi ei lubanud peremehed töölisi ja teenistujaid töölt vabaks. 1914. a. jaanuaris korraldati teised Peterburi esivõistlused. Raske- ja keskkaalus võitis Grave, kergekaalus aga Slonimski.

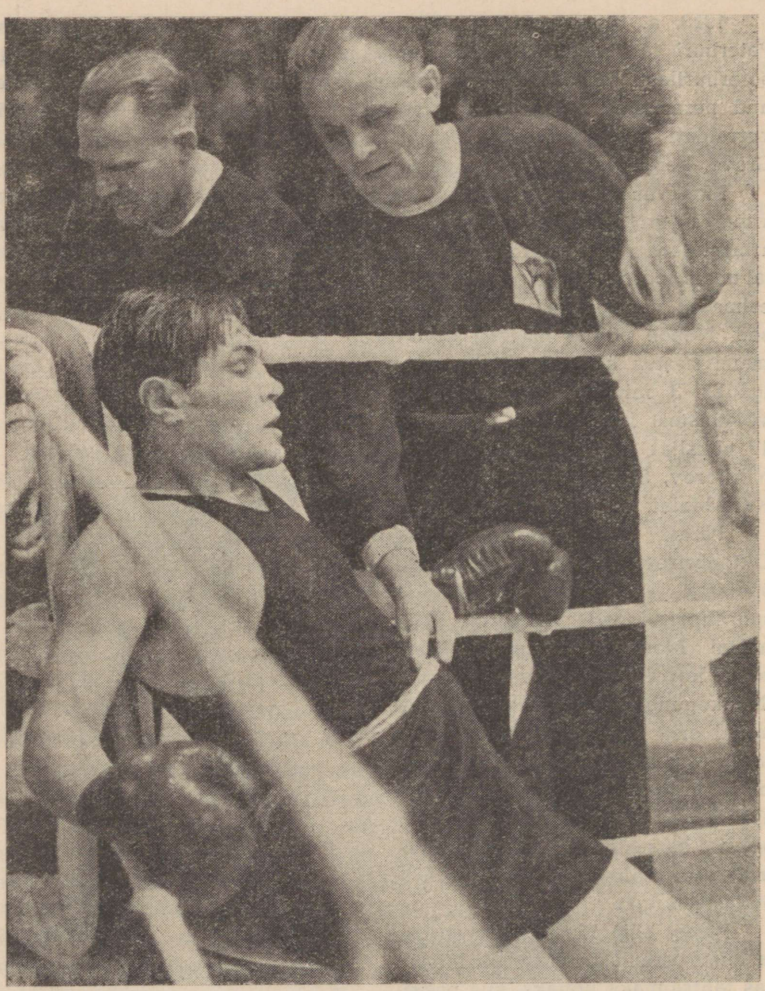
Moskvas hakati poksi harrastama 1911. aastal väikeses poksiasjaarmastajate grupis. Kaks aastat hiljem asutas Moskva suusaspordi asjaarmastajate seltsi juurde poksigrupi A. Harlampijev. 1915. aastal andis spordiselts „Sanitas" välja esimesed venekeelsed poksimäärused. Nende põhjal määrati poksimatši kestus kindlaks 4 roundile, igaüks 3 minutit. Venemaa esivõistlustest 1916. aastal võttis osa 17 poksijat ja tšempionideks tulid Nikiforov, Samoilov, Nikolajev ja Kara-Malai.

Pärast Suurt Sotsialistlikku Oktoobrirevolutsiooni hakati poksi õpetama kõigepealt Vsevobutši spordiinstruktorite kursustel 1919. aastal Moskvas. Järgmise aasta suvel korraldati Moskvas esimesed Nõukogude-aegsed poksivõistlused, millel eriti paistsid silma P. Nikiforov ja pärastine NSV Liidu tšempion kergekaalus K. Nikitin. Samal ajal hakati Petrogradis esimesena poksi harrastama tehnoloogilise instituudi tööliste teaduskonna üliõpilaste hulgas.

Pärast sõja lõppu interventide ja teiste vaenlaste vastu oli Moskvas tähtsaimaks kohaks, kus poksi harrastati, Töötajate Kehalise Hariduse Kõrgem Sõjakool. Siin võrsusid Nõukogude esimesed tuntud poksijad ja parimad poksiõpetajad, nagu Lebedev, Fomin, Mihhailov,



Arkadi Harlampijev oli esimesi, kes veel enne Esimest Maailmasõda hakkas poksispordi harrastamist organiseerima Moskvas. Ta pani aluse poksikoolile ka Tallinnas. (Toodud pilt on joonistatud vanaaegse foto järgi.)



Nõukogude Liidu esimesi poksitreenereid ja paljude poksiraamatute autor Konstantin Gradopolov ametiühingute üleliidulise vanemtreenerina tegutsemas sekundandina Raimond Turjale spordiühingutevahelistel üleliidulistel võistlustel Moskvas. Kolmandana näeme pildil ametiühingute treenerit Viktor Ogurenkovit.

Gradopolov, Petrov, Iljušin, Roždestvenski jt. Alustades tööd spordiseltside juures tuli neil iseseisvalt leida õige tee poksi õpetamise metoodikas ja treeningus. Nende uurimused, pedagoogiline tegevus ja meetodid panid aluse edaspidiseile kõrgeile saavutustele nõukogude poksis ja üldse nõukogude poksikoolile, mis praegu on üldtunnustatud kogu maailmas.

1923. a. asutatud VSS „Dünamo" organiseeris poksiharrastajate sektsiooni. K. Gradopolovi juhtimisel võrsusid siin NSV Liidu esimesed tšempionid, nagu Jezerov, Pavlov, Goldstein (nüüd Gruusia NSV vabariiklik treener), Braun (nüüd Stalini-nimelise Kehakultuuriinstituudi poksikateedri õppejõud), Brest, Bulõtšev, Rukštel jt. Sama aasta septembris korraldas „Dünamo" Moskvas esimesed linnadevahelised poksimatšid, mis äratasid juba laialdasema avalikkuse tähelepanu.

Nüüd algas poksi kiire tõus. Hakati korraldama linnade esivõistlusi, linnadevahelisi võistlusi jne., kusjuures poksisport tungis üha laialdasemaisse hulkadesse üle kogu Nõukogude Liidu. 1926. aastal Moskva Kehakultuurinõukogu juurde asutatud raskejõustikusektsioon, mis ühendas maadlust, tõstmist ja poksi, töötas välja esimesed nõukogude poksimäärused ja hakkas korraldama regulaarseid poksivõistlusi. Nii korraldati samal 1926. aastal esimesed üleliidulised esivõistlused, Tbilisis Taga-Kaukaasia esivõistlused, Moskvas Punaarmee esivõistlused ja esimene Moskva-Leningradi linnavõistlus. Moskvasse sõitis külla Braunschweigi töölisspordiliidu poksimeeskond, keda võideti 13:4. Poksiringi ilmusid niisugused esmaklassilised nahkkindamehed, nagu V. Mihhailov ja I. Ivanov, kes praegu on teenelised meistersportlased ja tunnustatud treenerid.

Uueks etapiks poksispordi arengus kujunesid partei XV konverentsi määrused kehakultuuri massikeskise töö arendamise kohta ametiühingute kaudu. Poksiringi ilmusid ametiühingute ja üliõpilaste meeskonnad. Parimad poksijad sõitsid poksi-demonstratsioonmatšideks ja loenguiks poksi alal Nõukogude Liidu mitmesuguseisse linnadesse, äratades poksi vastu üha suuremat huvi kogu Nõukogudemaal.

1928. aastal astusid Nõukogude poksijad rahvusvahelisele areenile sellega, et sõitsid Norra töölisspartakiaadile, kus nad saavutasid rea esimesi ja teisi kohti. Tagasisõidul võideti Stokholmis Rootsi meeskonda. Samal aastal Moskvas peetud II spartakiaadil võttis poksivõistlustest osa rida Euroopa riike. 88 matšist võitsid Nõukogude poksijad pooled. Saavutati veel rida rahvusvahelisi võite. Koos poksi kandepinna laiendamisega oli tõusnud ka tipp-poksijate hulk ja meisterlikkus.

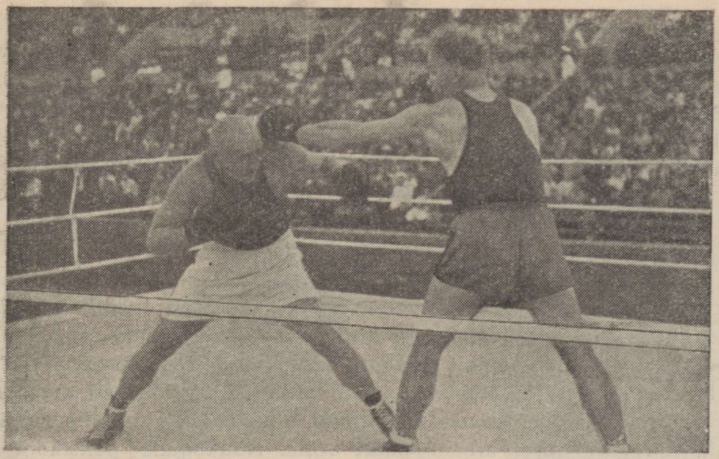
NSV Liidu Kesktäidesaatva Komitee määrusega 1930. a. aprillist

loodi kehakultuuriliikumise riikliku juhtiva organina Üleliiduline Kehakultuurinõukogu. Selle juurde asutatud poksisektsioon hakkas suunama ja ühtlustama poksi õppespordi-tööd kõigis vabariikides ja poksi rohkem populariseerima. Poks muutub järjest rohkem harrastatavaks. Seda hakati endisest rohkem kultiveerima vabrikute ja tehaste töölisklubides. Teistest üleliidulistest esivõistlustest 1933. aastal võttis osa 35 poksijat, kuid 1934. aastal juba 86. Kui varem hoidsid oma käes hegemooniat Moskva ja Leningrad, siis nüüd muutus konkurents tihedamaks, kus ka teised poksikeskused saavutasid häid kohti.

Koos Nõukogudemaa majandusliku võimsuse tõusu ja kultuuri õitsenguga tugevnes ka kehakultuuriliikumine. Seati uued ülesanded spordimeisterlikkuse tõstmiseks. Õpetajad ja treenerid hakkasid järele vaatama töömeetodeid ja koostasid ühisel jõul ühtse ratsionaalse õppe- ja treeningusüsteemi. Töötati välja ka metoodika, mis igati vastas Nõukogude poksijate kasvatamise nõudeile. 1936. aastal Stalini-nimelise Kehakultuuriinstituudi juurde loodud poksikateeder muutus nõukogude poksispordi metoodiliseks keskuseks. Siin koostati põhjapanevad õpikud, töötati välja õppekavad instituutidele, treenerite koolidele ja spordiühingute poksisektsioonidele. Ühtse metoodika printsiipide väljatöötamiseks korraldas üleliiduline poksisektsioon treenerite ja parimate poksijate õppelaagreid. Üleliiduline Ametiühingute Kesknõukogu korraldas kolm õppe-treeningulaagrit, millest võttis osa kakssada poksijat.

Kõige selle tulemused ei lasknud end kaua oodata. Nii oli 1937. aastal poksijate arv juba üle kümne tuhande. Üleliidulistele esivõistlustele hakati lubama ainult I järgu poksijaid. Nüüd aga kuulub poksisektsioonidesse ümmarguselt 50 000 liiget. Noorte poksijate teadlikuks kasvatamiseks on loodud ümmarguselt 150 linnas sadade laste- ja noorte spordikoolide juurde poksiosakonnad, kus võrsuvad andekad noored, meie tulevane poksikaader.

Nõukogude kehakultuuriliikumises omab poks töötajate kehalise tubliduse kasvatajana suurt rakenduslikku tähtsust, kasvatades kõrgeid võitlejaomadusi, nagu vaprust, külmaverelisust, visadust ja võidutahet. Neid omadusi demonstreerisid meie poksijad kõige ilmekamalt võitlustes Suure Isamaasõja rindeil ja partisaniüksustes kaugel vaenlase tagalas. Rohkete poksijate sõjalisi teeneid on hinnatud Nõukogude valitsuse kõrgemate autasudega. Nii on K. Korotkovile antud Nõukogude Liidu kangelase nimetus, Sergei Štšerbakov on saanud 8 ordenit ja medalit, Nikolai Koroljov neli, kuus autasu on saanud M. Ahhumjan ja L. Sokolov, viis autasu G. Stepanov, N. Ivanov, V. Kogan ja V. Semeškin. Rohkesti on autasustatud ka teisi poksijaid. Kustumatu kuulsuse on oman-



Poksimatš kümnete tuhandete vaatajate ees Moskva „Dünamo" staadionil vabaõhu-ringis. Kohtuvad NSV Liidu kaks suurimat rivaali raskekaalus: NSV Liidu mitmekordne tšempion Nikolai K o r o l j o v ja Eesti NSV mitmekordne tšempion Martin L i n n a m ä g i.

danud meie kodumaa vabaduse ja sõltumatuse eest elu ohverdanud endised NSV Liidu tšempionid N. Stein, L. Temurjan, J. Šeronin, V. Serov, A. Kajurov ja N. Kitassov. Nende palav isamaa-armastus näitab, et meie treenerid on peale tublide sportlaste suutnud kasvatada ka tõelisi nõukogude inimesi, kes ei kohku oma elu ohverdamast isamaa eest.

Nõukogude poksi arengu sõjajärgseid aastaid iseloomustab õpetajate ja treenerite püüdlus õppe-kasvatusliku töö kogemuste üldteatavaks tegemiseks, et valitseks ühtne süsteem, mis on rajatud sügavaile uurimustele nii poksi enda valdkonnas kui ka teistel spordialadel, mis aitavad kaasa poksija ettevalmistusele ja arengule. On asutud nõukoguliku poksistiili teaduslikule põhjendamisele.

Kui poksijate üldarv tõuseb nüüd iga aastaga, siis on ka meisterpoksijate tase tõusnud märgatavalt ja saavutanud kõrgeima rahvusvahelise klassi. Sõja tõttu katkenud rahvusvahelise spordisuhtlemise uuendamisel on Nõukogude poksijad saavutanud võite võitude järel. 1946. aastal Helsingis peetud Soome Töölisspordiliidu V spartakiaadil võitsid Nõukogude poksijad esikohad kõigis kaheksas kehakaalus. Samal

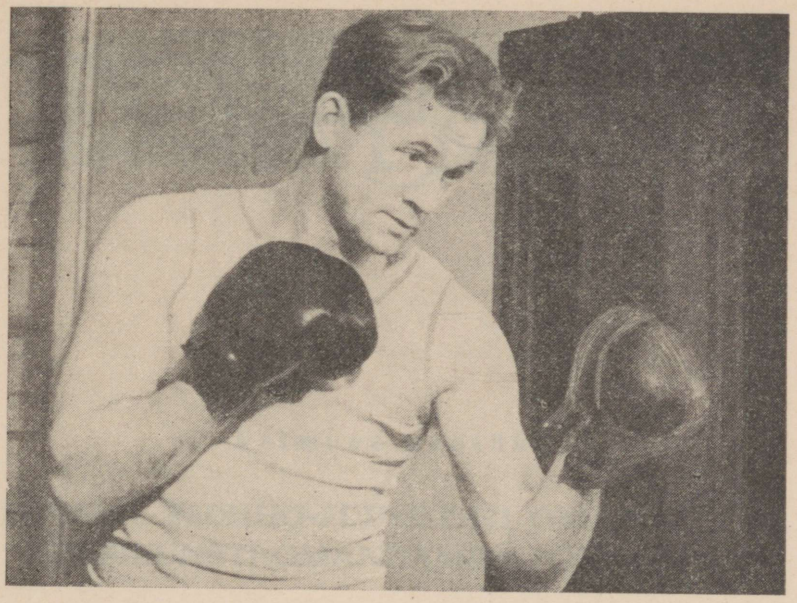
aastal Prahas peetud slaavi maade poksiturniiril, millest peale Nõukogude Liidu võtsid osa Poola, Tšehhoslovakkia ja Jugoslaavia, võideti 5 meistritiitlit, kaotades 27 matšist ainult 3. 1947. a. järgnes võistlusreis Poolasse, kus võideti sealne koondusmeeskond tulemusega 10:6, kuigi Poola oli omal ajal Euroopa tugevaim poksimaa. 1949. a. algul külastas Nõukogude Liitu Soome Töölisspordiliidu poksimeeskond. Kolme matškohtumise tulemuseks oli Nõukogude poksijate ülivõimas võit 22:2. Nõukogude poksijate võitude seeria aga jätkub.

Rajatagune spordiajakirjandus on pidevalt tunnustanud nõukogulikku originaalset poksistiili, mille väljapaistvaimaiks joonteks on tubli ja mitmekülgne kehaline ettevalmistus, viimisteldud tehnika, võitlusvahendite realistlik mõistmine ja kõrged moraalsed omadused. Nõukogude poksija võitleb julgelt ja suure visadusega. Ta otsustavad löögid on tugevajõulised ja tehniliselt hästi välja töötatud. Need omadused ja suur armastus oma isamaa vastu ongi Nõukogude poksijaile kindlustanud rahvusvahelisel areenil suuri võite. Nõukogude poksikool on hakanud avaldama mõju ka rajatagusele poksikoolile. Nii näeb kapitalistlike maade noorsugu Nõukogude Liidu kehakultuuriliikumises, sealhulgas ka nõukogulikus poksikoolis ideaali, mis on saavutatav ainult nõukogude sotsialistlikus ühiskondlikus korras.

Nõukogude poksikooli eesmärgiks on julgete, algatusvõimeliste, tahtejõuliste ja töövõimeliste noorte kasvatamine, kes kunagi ei unusta, et nad on tõelised Nõukogude kodanikud ja kes on alati valmis oma rinnaga välja astuma oma suure kodumaa kaitseks. Nõukogude treenerite pedagoogilised edusammud, meie poksistiili teaduslik uurimine ja viimistlemine, meie poksijate suured võidud ja poksi kandepinna järjekindel laienemine on aluseks nõukogude poksi edasisele veel suuremale arenemisele ja täiustumisele.

* * *

Kui lõpuks lühidalt peatuda eesti poksispordi arengul, siis selle tõeline algus on seotud vene tunnustatud poksija ja treeneri A. Harlampijevi nimega. Ta viibis aastail 1921—1922 Tallinnas, andes siin poksikursusi. Varsti sõitis ta küll Moskvasse, kuid ta oli eesti poksikoolile pannud hea aluse, millest edasi jätkas ta tööd ta parim kasvandik ja õpilane Nigul Maatsoo. Viimane koos oma venna Peeter Matsoviga olid peamisteks poksispordi innustajaiks kodanlikus Eestis. Tolleaegsest paarist sajast poksijast Eestis olid vähemalt pooled ja peaaegu kõik paremad poksijad tulnud N. Maatsoo koolist.

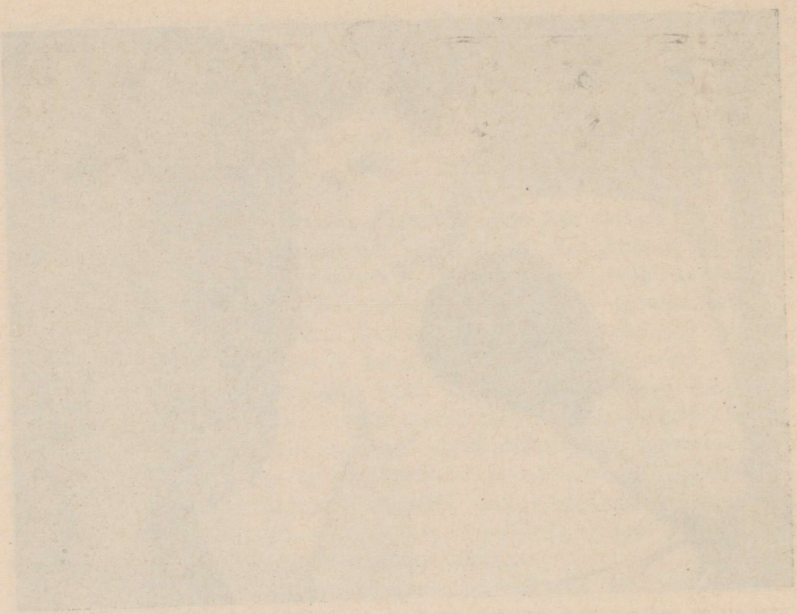


Nõukogude Eesti parimaid poksijaid Roman K a r i s t e, kes on kaks korda tulnud NSV Liidu tšempioniks keskkaalus.

Kuid kui kodanlikul ajal arvestati Eestis poksiharrastajaid ainult paarisaja piirides, siis Nõukogude Eesti ajal on nende arv tõusnud vähemalt kümnekordseks. Ka vabariiklikest esivõistlustest osavõtjate arv on suurenenud. Noorte poksijate hulk, keda kasvatatakse koolides, Tööjõureservides ja spordiühinguis, on hoolimata sellest, et pole kasutatud kõiki võimalusi, näidanud võimsat tõusu. Samuti tõuseb tipp-poksijate arv, kes on tunnustatud üleliiduliselt.

Võttes omaks nõukogude eesrindlikku poksikooli ja viimase kogemusi on Nõukogude Eesti poksijail oma kindel panus kogu nõukogude poksi viimase aja arengus. Kuid et paremini kaasa aidata nõukogude poksi kuulsuse tõusule, tuleb Nõukogude Eestis väsimatult parandada töös esinevaid organisatsioonilisi puudusi ja paremini kasutada neid kolossaalseid võimalusi, mida pakub nõukogude võim.

A. ADARI





Esimene peatükk

POKSIJA PSÜHHO-FÜÜSILISED OMADUSED JA POKSIKUNSTI OMANDAMISE PÕHIMÕTTED

LOOMUPÄRASED EELDUSED

Poks on abinõuks terve, tugeva ja julge inimese kasvatamiseks. Kuid kui poksijaks võib saada iga normaalselt arenenud noor, peab tal meistriks saamiseks, nagu igal teiselgi spordialal, olema vähem või rohkem teatavaid loomupäraseid eeldusi.

Iga treener, kes on kauemat aega tegelnud poksispordiga, on tähele pannud, et on poksijaid, kes tunnevad end ringis kodustena kohe esimesest momendist peale. Esmakordselt kindad kätte saanud, oskavad nad neid kohe otstarbekalt kasutada. Küllaldase poksipraktika juures, saamata erilist teoreetilist õppust, edenevad nad lühikese ajaga nii, et suudavad võistlustel avaldada tugevat vastupanu ka vilunud poksijaile.

Kõigil niisuguseil poksijail on loomupäraseid eeldusi poksi harrastamiseks. Nad erinevad teistest mitte ainult liigutuste kiirusega, vaid ka välkkiire ja täpse aja ja ruumi tajumisega löögi sooritamisel. Kui niisugused noored tõstavad oma üldhariduslikku taset, omandavad põhjalikult poksitehnika ja saavad juurde ka võistluskogemusi, võrsuvad neist suured poksimeistrid. Sellega pole aga öeldud, nagu teistest ei saaks häid poksijaid. Esimesed aga jõuavad edasi kiiremini, kuna teised peavad rohkem treenima ja kauem oma tehnikat viimistlema.

POKSIJA KIIRUS

Tihti mainitakse, et teatud poksija, kes on erakordselt kiire, peaks seetõttu võitma oma aeglasema vastase, kuigi viimane omab paremat võitlusstiili ja on ka löökides mitmekesisem.

Mida aga tegelikult mõeldakse poksija kiiruse all? Selle all tuleb mõista mitte ainult liigutuste sooritamise kiirust, vaid peamiselt kiiret otsustamist liigutuste valikul. See kiirus oleneb mitte ainult lihaseist, vaid suurel määral närvisüsteemi keskuste omadusest vastuvõetud otsust lihastesüsteemile kiiresti edasi anda.

Kiirus poksis ilmneb eriti kolmel viisil: 1) kiiresti taibata vastase rünnet, 2) kiiresti valida kaitseliigutust ja vasturündelöögi moodust tema ründele ja 3) kiiresti sooritada valitud võtteid.

Jälgides poksijate võistlust on väga kerge veenduda, et võistlejate kiirus määrab nende kuuluvuse teatavasse poksijate klassi. Kui näiteks üks poksija kiirendab võistluse tempot, kiirendab seda ka teine. Kuid kui üks on juba saavutanud oma kiiruse ülemmäära, läheb sellest hetkest alates ülekaal suuremat kiirust omavale poksijale, kes, lakkamatult muutes võitlusvõtteid, ennetab vastase lööke, mis ka otsustab võistluse käigu.

Kiirus poksis sõltub täiel määral närvisüsteemi ja lihaste kiirest reaktsioonist ja heast koordinatsioonist. Pidevate harjutuste abil võime küll suurendada reaktsiooni

kiirust, kuid igal inimesel on oma teatav reaktsiooni kiiruse ülemmäär.

Kiirus on poksija tähtsamaid loomupäraseid omadusi.

AJA JA RUUMI TAJUMINE

Järgmiseks tähtsaks loomupäraseks eelduseks, mis ühel poksijal on suurem, teisel aga väiksem, on oskus löögi- ja kaitseliigutuste sooritamisel õigesti hinnata aega ja ruumi, see tähendab omada „head silma". Nagu poksija kiiruse puhul, sõltub see omadus samuti närvisüsteemi täpsest ja kooskõlastatud tööst.

Omades küll näiteks eeskujulikku nägemist ja häid kehalisi eeldusi võidakse siiski hilineda kaitseliigutuste sooritamisel või avanenud märgi tabamisel löögiga, samuti eksida vahemaa hindamisel ründel või kaitsmisel.

On aga poksijaid, kes nii aja kui ka ruumi suhtes tajuvad vastase lööki nii täpselt ja kiiresti, et suudavad selle eest põigata sentimeetri täpsusega, samaaegselt vastates kas kohtamis- või vastulöögiga. Aja ja ruumi õige tajumine võimaldab neil anda vastasele kõige tugevamaid vastulööke, ilma et seejuures peaaegu jõudu kulutatakse.

KEHALISED EELDUSED

Kuigi poksija põhilisteks omadusteks loetakse kiirust ja silmamõõtu, on füüsilised eeldused ja temperament mitte vähema tähtsusega. Poks kuulub kõige pingelisemate spordialade hulka, mis annab suurt koormust niihästi lihaste- kui ka närvisüsteemile. Selletõttu otsustavad kõigi teiste omaduste võrdsuse puhul võidu paremad kehalised eeldused. Väsimustunne poksis suureneb proportsionaalselt võitluse tempole ja vastase võimeile. Treeninud poksija, võisteldes nõrgema klassi poksijaga, poksib mängeldes 20 roundi, kohtudes võrdvõimelisega väsib 10 roundiga, poksides aga tugevama vastasega väsib juba 3—4 roundi järele.

Sellest on selge, et tegeldes poksiga peab omama tugevat füüsilist konstitutsiooni. Poksija, kes ei oma tervet, töövõimelist südant, tugevaid kopse, elastseid veresooni ja häid seede-elundeid, jääb pingutuslikus võitluses varsti alla.

TEMPERAMENDI OSATÄHTSUS POKSIS

On ju olemas mitmeid ja mitmeid meetodeid võistlemiseks, kuid nende otstarbekohane valik sõltub suurel määral võistleja temperamendist ja tema kehaehitusest. Sundida võistlejat tarvitama säärast stiili, mis põhiliselt on vastuolus tema loomupäraste omadustega, tähendab juba ette ebaõnnestumist.

Harilikult võistlejad jagunevad kahte põhigruppi. Ühte gruppi kuuluvad need poksijad, kellel mängib otsustavat osa lahinguline temperament, teise gruppi aga need, kellel peale „lahingulise temperamendi" etendavad suurt osa ka teised psüühilised eeldused.

Esimesse gruppi kuulujate juures on esikohal peaaegu lakkamatu ründamine ehk pealetung, mis ühtlasi etendab kaitsevahendit, olles niisuguse võistleja põhiomaduseks. Ta läheb meeleldi löökide vahetamisele. Tema pearelvadeks on jõud, kiirus, löögi teravus ja omadus taluda vastase lööki.

Kahtlemata, ainult tulise ja agressiivse temperamendiga poksija on võimeline saadud hoope peaaegu mitte tundma. Ta võib lubada endale sellist võitlusviisi, ilma et ta arvestaks säärase taktika ohtlikkust. Niisuguse poksija esimeseks ja ainukeseks ülesandeks on lüüa vastane nokauti. Ta ründamise kiirus, otsustavus ja jõud masendavad vastast nii, et viimane kaotab orienteerimisvõime, muutudes nagu võitlusvõimetuks.

Teise gruppi kuuluvad aga niisugused poksijad, kes, omades täielikult ründe- ja kaitsetehnikat, püüavad matši võita nii, et õigel ajal kasutavad õigeid võtteid. Selleks et kogu matši vältel võidelda sääraselt ja et saavutada võitu, on vaja osavust, küllaldast vastupidavust ja julgust. Siin on peamiseks eesmärgiks matš võita punktidega, et

ainult siis, kui avaneb eriti soodus võimalus, lõpetada see nokaudiga. Niisugused poksijad ei pane nokaudi saavutamiseks kaalule kogu matši lõpptulemust ega lähe peaaegu kunagi löökide vahetamisele.

Puhtalt ühe või teise temperamendiga põhigruppi kuuluvaid poksijaid on muidugi väga vähe. Enamik poksijaid ühendab endas mitmesuguses proportsioonis mõlema põhigrupi omadusi, millega liitub veel teisi omadusi.

Loomulikult on kõige parem, kui ühes isikus on kooskõlastatud mõlema grupi poksijate p a r i m a d omadused. Niisuguseist poksijaist võrsuvad suurmeistrid.

POKSITEOORIA TUNDMISE OSATÄHTSUS

Poksiteooria tundmine hoiab poksijat suurel määral vigade tegemisest, aidates tal säästa aega ja vaeva nii treeningul, võtete õppimisel kui ka võistlusel. Igaüks peab teadma, et ainult poksiteooria tundmine ei abista poksijat võistluse ajal, kuid tundes teooriat koos praktikaga tehakse instinktiivselt seda, mida oleme endas koolitanud täie teadvusega.

Paljud noored poksijad, saavutanud teatavat edu, langevad tihti niisuguse eksiarvamise ohvriks, nagu poleks neil poksikunstis enam midagi juurde õppida. See vaatekoht on täiesti väär. Suured poksimeistrid väidavad, et poksikunsti salv on ammendamatu ja et poksija võib edeneda lakkamatult.

Võistlusspordina koosneb poks ehk poksimatš neljast järgmisest peaelemendist:

1) võitluse plaan ja taktika;

2) manööverdamine jalgade ja kere abil;

3) ründamine, osates kasutada mõlemaid käsi;

4) kaitse: vastulöögid, kohtamislöögid, sukeldumine, põikamine, kate, tõrje, äraminek taha ja külgedele.

Need põhielemendid jagunevad omakorda reaks liigutusteks ja võtteiks.

Võitluse plaani all mõistame lahingukava koostamist, arvestades nii oma kui ka vastase füüsilisi, psüühilisi ja tehnilisi omadusi.

Taktika all mõistame igasuguseid abinõusid, mille abil poksija muudab kas oma või vastase ajutisegi raskuse, mis tekib võitluse käigus, oma kasuks, kasutades oskuslikult kõiki oma võitlejaomadusi ja samaaegselt hävitades kõik vastase võimalused.

Manööverdamise all mõistame eeskätt säärast lähteasendi võtmist, mis võimaldaks soodsalt alustada rünnet. Samuti peab manööverdamine võimaldama kaitsehetkedel anda vastasele kohtamis- või vastulööke.

Ründamise all mõistetakse niihästi päris- kui ka pettelöökide ja -liigutuste sooritamist, kusjuures pettelöökide ja -liigutuste ülesandeks on rünnaku ettevalmistamine, vastase kaitse- ja ründevõimaluste avastamine, samal ajal ka vastase kaitse avamine otsustavaiks löökideks.

Kaitse all mõistame igasuguseid abinõusid, millega vastase ründe edu muudetakse võimalikult minimaalseks.



Teine peatükk

POKSIMETOODIKA

POKSIÕPETAJALE ESITATAVAD NÕUDED

Õpetaja või instruktor peab omama oskust töötada hulgaga, kollektiiviga ja ühtlasi arvestama iga üksiku õpilase omapärasusi. Tunniandja peab olema energiline ja oskama täielikult läbi viia oma tööplaani ja -süsteemi. Ainult tahtejõuline inimene omab kollektiivi ees autoriteeti. Õpetaja kõhklus, loidus ja tahtetus avaldavad õpilastele varsti halba mõju. Õpetaja ei tohi teha ühelegi erandit üldkohustuslike nõuete täitmise puhul, kuigi mõni õpilane võib olla väga edukas. Üldkorra suhtes peavad kõik õpilased olema võrdsed. Distsipliin ja hea kord olgu esiplaanil.

Peale poksi täieliku tundmise peab õpetaja suutma seletada ja tõestada igasuguse liigutuse või liigutuste kompleksi otstarbekust. Grupiharjutustel peab õpetaja andma käsklusi valjult, selgelt ja kindlalt.

Õpetajal olgu selge see põhimõte, et poks pole eesmärk omaette, vaid see aitab valmistada õpilasi ette tööks ja kaitseks.

ÕPPEMETOODILISI KÜSIMUSI

Kui andekas poksija ka on, kui ruttu ta ka õppetöös edeneb, kui laitmatut stiili ta ka omab juba algusest peale, ei saa ta siiski kunagi täiesti kindel olla oma võimeis, sest ikka leidub vigu ja puudusi, mis avastatakse katseil. Õpilased ise tihti ei märkagi neid vigu, ja kui nende vigu arvustatakse, ei mõista nad sageli, millest need võisid tekkida või kust tulla.

Õpetaja esimeseks ülesandeks on vead õigeaegselt avastada, et võtta tarvitusele abinõusid nende kõrvaldamiseks.

Poksijal on alatine ületreeningu oht. Seepärast peab õpetaja kategooriliselt keelama igasugused lisapalad, mis asjatult koormaksid õppeplaani. Kui treeninguvõistlus peaks muutuma liiga tuliseks, on õpetaja ülesandeks seda otsekohe jahutada.

Õppetöö algastmel ei tohi õpilastes ergutada tugeva löögi saavutamist. See on tihti kahjuks osavuse ja liigutuste kerguse omandamisele. Kui löögiliigutused on õigesti kätte õpitud, tuleb löögitugevus iseendast. Kuid teisest küljest oleks poksimine n. ö. ilma poksimiseta täiesti väär õppemeetod. Võistlus on ainuke õige abinõu õpilaste võimete ja teadmiste katsetamiseks.

Poksi õpetamise metoodikas ei tohi tehnika õpetamist eraldada taktika õpetamisest, sest taktika on lahutamatus seoses tehnikaga. Niipea kui tutvutakse poksitehnilise elemendiga, antakse igale niisugusele elemendile ka selle taktiline põhjendus, s. o. määratakse kindlaks tingimused, millal neid võib kasutada, ning näidatakse abinõud nende edukaks läbiviimiseks. Näiteks mõne löögi õppimisel seletatakse ühtlasi, missuguses olukorras ja missuguse eesmärgiga seda lööki võib kasutada. Samuti on see maksev kaitse, manööverdamise jne. kohta.

Kui õppimisel käsitellakse mõnd lööki ründelöögina, tuleb koos sellega õpetada selgeks ka pettelöögid ja -liigutused, mis võiksid soodustada ründelöögi ootamatut sooritamist, samuti kergendada vastase kaitse avamist.

Samal ajal tutvutakse sellega, kuidas teatava ründelöögi puhul end kindlustada (kaitsta) vastase võimalike vasturündelöökide vastu jne.

Niisugune õppemeetod võimaldab poksijal algusest saadik arendada oma taktilisi võimeid konkreetsel praktilisel materjalil.

Poksi õpetamisel kasutatakse järgnevalt kirjeldatavaid meetodeid.

SÜNTEETILINE MEETOD

Sünteetilist meetodit kasutatakse poksijate juures, kes juba omavad teatud teadmiste tagavara ja ka suurt vilumust. See meetod loob tingimused, mis ühtuvad tingimustega võistlustel, mille tõttu seda meetodit kasutatakse võistluste-eelsel treeningul.

Selle meetodi järgi asuvad poksijad kohe pärast tunni ettevalmistavat osa sparringusse (vabavõitlus), kus ilmnevad nende puudused nii tehnikas kui ka taktikas. Tähelepandud vigu parandab poksija varjupoksi-harjutustel. Edasi ta asub löögi läbitöötamisele kotil ja lõpuks kasutab üldarendavaid võimlemisharjutusi. Nii minnakse selle meetodi järgi raskemailt harjutustelt üle üha kergemaile.

ANALÜÜTILINE MEETOD

Analüütilise meetodi järgi õpitakse kõiki poksielemente, nagu üksiklöögid, kaitseliigutused, sammud jne., eraldi. Alles pärast seda, kui kõik on selgeks õpitud, hakatakse üksikuist elementidest koostama tervikuid.

Niisugune meetod on väga otstarbekas suurearvulise õpilaste grupi puhul. Juhatades gruppi, mis on rivistunud ja sooritab käskluse peale ühesuguseid liigutusi, paistavad õpetajale kohe silma iga õpilase vead või puudused, sest üldtaustal on need selgesti nähtavad.

Selle mooduse suureks puuduseks on, et õpilase teekond kuni kinnasteni on üsna pikk, mis annab seda rohkem tunda, mida paremini õpilased on poksis kehaliselt ette valmistatud. Analüütilise meetodi puhul peaks poksitehnika olema rajatud lihtsaile, loomulikele ja loogilistele liigutustele. Ja seepärast ei tohiks liigutusi liiga mehhaniseerida ega osadesse jagada.

Kui võrrelda toodud kaht meetodit, näeme, et esimeses on poks tunni peaosa, teises aga lõpposa. Esimeses võtab poks oma alla pool ja enamgi tunni kogukestusest, teises aga väga väikese osa. Esimeses on kogu töö jagatud roundidesse, teises see aga puudub.

ANALÜÜTILIS-SÜNTEETILINE MEETOD

Analüütilis-sünteetilise meetodi juures püütakse vältida mõlema eespoolmainitud meetodi puudusi. See meetod säilitab poksielementide osakaupa õppimise, kuid ühtlasi võimaldab kiiremat asumist tööle kinnastega. Pärast teatava liigutuse õppimist (näiteks vasak otselöök ja kaitse selle löögi vastu) lubatakse õpitud ründe- ja kaitseliigutuste piirides algul tingvõitlus ja pärast vabavõitlus. Sel teel läheneb õpilane tervikule, milleks on poksivõistlus. Pärast otselöökide omandamist põimitakse ting- ja vabavõitlusse järk-järgult alt- ja küljehaake, kaarlööke jne. See tähendab, et selle meetodi puhul töötatakse süstemaatiliselt läbi ründe- ja kaitseelemendid, säilitades seejuures õppetunni huvitavuse, ja eriti veel siis, kui elementide õppimine lõpeb harjutusmängudega, mis oma iseloomult meenutavad poksi või kus poks esineb mänguvormis.

KORD POKSITUNNIS

Tundi alustatakse rivistumise ja riviharjutustega käskluste peale, et kasvatada õpilastes distsipliini. Järgneb käimine, jooks ning vabaharjutused. Siis alustatakse üksikute poksielementide õppimist, millele järgneb paaridesse

jaotatud õpilaste vahel liigutuste ja kombinatsioonide läbitöötamine algul ilma kinnasteta ja pärast kindais.

Õpetaja esimeseks ülesandeks on õpetada poksitehnikat, et alles siis, kui seda juba enam-vähem täielikult osatakse, üle minna poksitaktikale, mitte aga ümberpöördult. On ju selge, et taktika on oskus kasutada tehnikat.

Paaridesse jaotamisel nimetatakse üks õpilane nr. 1-ks ja teine nr. 2-ks, kusjuures õpetaja määrab vaheldumisi ühe ründajaks ja teise kaitsjaks. Välja arvatud vabavõitlus, sooritatakse harjutuste läbiviimisel ründeliigutusi algul õpetaja käskluste järgi, hiljem aga lubatakse ründajal alustada lööki oma valikul. Sel teel rahuldatakse täielikult õpilaste tung võistluse järele ja ühtlasi säilitatakse poksi metoodiline õppimine.

Kinni pidades põhimõttest, et kergemaist harjutustest minnakse üle raskemaile, õpitakse ründe- ja kaitseliigutusi algul ilma kinnasteta ja rivis, siis aga paarides käskluste ja lugemise järgi, algul paigal, siis liikumisel jne.

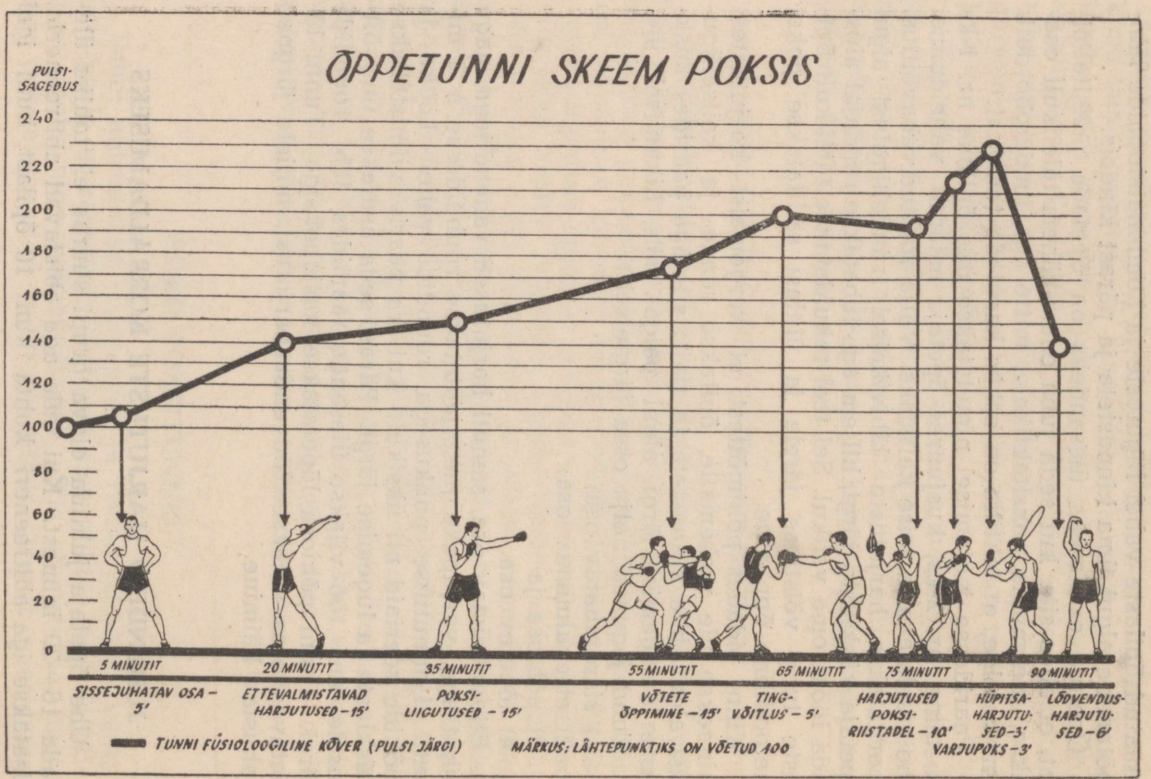
Tund jaguneb nelja ossa järgmiselt:

1) sissejuhatav osa;
2) ettevalmistav osa;
3) põhiosa ja
4) lõpetav osa.

Ettevalmistav osa, samuti harjutused vahenditega, nagu hüpitsaga, varjupoks jne., jaotatakse roundidesse à 3 minutit 1-minutilise puhkusega roundide vahel. Lööke ja löökide seeriaid nii üksikult kui ka paaris viimistellakse käskluste ja lugemise järgi. Pärast seda asutakse tingvõitlusele, kus töö viiakse ülesande raamides läbi roundide järgi. Tunni põhiosa lõpetatakse varjupoksiga. Tunni lõpetavas osas tehakse lõdvendusharjutusi, millele järgneb rahustav käimine.

JUHENDEID HARJUTUSTE KORRALDAMISEKS

Ühe õpetaja juhtida oleva grupi suurus ei tohiks ületada 16—20 inimest. Kui teda aga abistavad abitreenerid, lisatakse iga abitreeneri kohta kuni 10 õpilast, kuid igal


ÕPPETUNNI SKEEM POKSIS
PULSI-SAGEDUS
240
220
200
180
160
140
120
100
80
60
40
20
0
5 MINUTIT
SISSEJUHATAV OSA – 5'
20 MINUTIT
ETTEVALMISTAVAD HARJUTUSED – 15'
35 MINUTIT
POKSI-LIIGUTUSED – 15'
55 MINUTIT
VÕTETE ÕPPIMINE – 15'
65 MINUTIT
TING-VÕITLUS – 5'
75 MINUTIT
HARJUTUSED POKSI-RIISTADEL – 10'
VARJUPOKS – 3'
90 MINUTIT
HÜPITSA-HARJUTU-SED – 3'
LÕDVENDUS-HARJUTU-SED – 6'
TUNNI FÜSIOLOOGILINE KÕVER (PULSI JÄRGI)
MÄRKUS: LÄHTEPUNKTIKS ON VÕETUD 100

Pilt 1. Kõrvalleheküljel toodud skeemil näeme harjutuste järjekorda poksi õppetunnis ja selle füsioloogilist kõverat (pulsi järgi). Minutite arv jäneda joone all näitab, kui palju aega on möödunud tunni algusest. Kui aga liita minutite arv, mis on ette nähtud iga liiki harjutustele, tekib vahe pealpool oleva minutite arvuga. See on seletatav asjaoluga, et minutite arvude esimeses reas on võetud arvesse ka aeg, mis õpetajal-treeneril kulub harjutuste seletamiseks ning näitamiseks, samuti muudeks korraldusteks.

juhul ei tohi üldarv ületada 40 inimest. Töötades koos abitreeneritega õpetaja tutvustab viimaseile enne tunni algust tunniplaani ja tunni põhiosa, nagu löögi- ja kaitseharjutusi, kombinatsioone jne.

Õppetöö edukusele on väga kasulik, et grupp oleks enam-vähem ühtlane nii õpilaste vanuse ja kehalise ettevalmistuse poolest, samuti et õpilased oleksid enam-vähem võrdpikkused ja ühes kehakaalus. Niisugusele grupile on tunniplaani kergem valida ja edasijõudlust parem kontrollida, mis tunduvalt lühendab iga õpilase ettevalmistamise ja õpetamise aega. Tunni algul õpetaja tutvustab lühidalt tunni eesmärgiga ja seletab iga uue harjutuse eel viimase tähtsust poksis ja selle rakenduslikku ja sportlikku otstarbekust. Kõik harjutused võetakse läbi raskuse järjekorras — lihtsamaist keerukamaini. Üle minna teisele harjutusele ei tohi enne, kui eelmine on selgesti ja põhjalikult kätte õpitud. Teisest küljest ei tohi harjutuse juures peatuda liiga kaua, sest siis kaoks huvi selle vastu. Küll on aga kasulik vahetevahel korrata eelmisi harjutusi.

Algajate tundi tuleb tingimata võtta üldarendavaid harjutusi võimlemises, algul üldisi kõigile, edaspidi aga, kui ilmnevad iga õpilase individuaalsed omadused, tuleb igale õpilasele määrata niisuguseid võimlemisharjutusi, mis on talle kõige vajalikumad.

Õppematerjal poksi õppimiseks jagatakse skemaatiliselt järgmiselt (välja arvatud tunni sissejuhatav osa):

1) ettevalmistavad ja üldarendavad harjutused vahenditega ja ilma;

2) poksitehnika põhialuste läbitöötamine — seisang, liikumine, vasak ja parem otselöök ja kaitse nende vastu, kombinatsioonid, petteliigutused jne.;

3) löökide läbitöötamine poksiriistadel ja varjupoks;
4) ting- ja vabavõitlus, althaak, küljehaak, üleminek lähivõitlusse ja taandumine sellest. Klintš, kaarlöök jne.

Toodud skeem määrab üldjoontes õppematerjali ettekandmise korra.

Poksi põhialuste osas juhitakse eri tähelepanu seisangu ja liikumise läbitöötamisele, kuid veel suuremat tähelepanu pühendatakse ründe- ja kaitseliigutuste õppimisele. Niipea kui need elemendid on selged üksikult, hakatakse neid õppima liidetult.

Kui löök on õpilasele täiesti selge, selgitatakse talle kaitset selle löögi vastu, algul lihtsamat, edaspidi aga rohkem komplitseeritumat. Vastavalt löögi iseloomule lisatakse kaitsele kohtamis- või vastulöök, ja nii minnakse üle üha mitmekesisemaile kombinatsioonidele. See võimaldab omakorda üle minna löökide seeriaile.

Olgu veel kord meelde tuletatud, et ründe- ja kaitseliigutusi sooritatakse rivis — õpetaja käskluste ja lugemise järgi. Edasi töötatakse lööke läbi riistadel, veel hiljem paarides õpetaja lugemise järgi ja lõpuks varjupoksis, kusjuures neid viimistellakse tingvõitluses.

Mis puutub löökide õppimise järjekorda, siis tuleb eeskätt põhjalikult peatuda otselöökide õppimisel, sest nende tähtsus poksis on väga suur. Otselöökide ja nendega seoses olevate kaitse- ja kombinatsiooniliigutuste õppimisele pühendatakse kuni 3 kuud. Ei tohiks olla kuidagi põhjendatud kartus, nagu läheks nii pikk aeg igavaks. Otselöökidele rajanev õppus võimaldab nende löökide mitmekesisuse tõttu sisuka ja huvitava õppetöö läbiviimise.

Nüüd järgneb teiste põhilöökide õppimine, nagu althaak, küljehaak ja kaarlöök. Igasse uude läbitöötatud löögisse põimitakse varemõpitud löögi- ja kaitseliigutuste kombinatsioone. Kogu põhiliigutuste kava õppimisele kulub keskmiselt 6 kuud.

Järgnevalt asub õpetaja leitud puuduste kõrvaldamisele ja poksitehnika viimistlemisele.

Sel perioodil on eriti oluline tähtsus varjupoksil ja vabavõitlusel.

Varjupoksi kohta võiks öelda, et seda tuleks õppetöösse võtta võimalikult varem. Varjupoks mitte ainult viimistleb

poksija tehnilisi võimeid, vaid arendab ka poksija psüühilisi ja taktilisi omadusi. Juba siis, kui poksija õpib liikumist ja kui tal löökidest ja kaitsest on alles ähmane ettekujutus, võib treenida varjupoksi, seades eesmärgiks jälitada vastast, ja vastupidi, taganeda või eemalduda ettekujutatavast vastasest. Varjupoksi ajal tuleb rangelt kinni pidada seadusest, et selles on lubatud kasutada ainult õpitud liigutusi. Mis puutub varjupoksi-harjutuste läbiviimisse, peab õpetaja hoolega jälgima seda, et õpilane ei võtaks varjupoksis niisuguseid asendeid, mis kas pole tõelises võistluses üldse läbiviidavad või mis oleksid liiga ohtlikud võistlejale. Vastasel korral annaks selliste halbade kommete juurdumine end rängalt tunda võistluse ajal.

Samuti nagu varjupoksiga ei tohi hilineda ka tingvõitluse rakendamisega. Enamjaolt võib tingvõitlusele asuda 10—12 tunni möödumisel, arvates õpingu algusest. Vastasel korral võiks osavõtjate hulgas märgata huvi kadumist. Igaks tingvõitluseks õpetaja määrab ründe- ja kaitseviisid. Üldjoontes see meenutab liigutuste sooritamist paaris, kuid siin puuduvad käsklused ja jaotus pealetungija ja kaitsja vahel. Järgmiseks tingvõitluse harjutuseks on moodus, kus kas määratakse täpselt ründeviis, kusjuures kaitse valik on vaba, või lubatakse kasutada ainult üht teatavat kaitseviisi, kuid ründajal on vaba valik igasuguseiks löökideks. Ja lõpuks kolmandas järgus on vaba valik kombinatsioone niihästi ründamiseks kui ka kaitseks, kuid ainult õpitud liigutuste piirides.

Algul on tingvõitlus 2-roundiline à 1—1½ minuti kestusega ja 2-minutilise vaheajaga roundide vahel, kusjuures vaheajal õpetaja teeb märkusi peetud roundi kohta. Edasi on tingvõitlus 2-roundiline à 2 minutit ja 1-minutilise vaheajaga, ja lõpuks 3×2-minutilist roundi 1-minutiliste vaheaegadega roundide vahel. Tingvõitlusel peab õpetaja kohe tegema märkusi ja parandama tehtavaid vigu. Võitluse lõpul teeb ta lühikese kokkuvõtte ja arvustab nii häid kui ka halbu külgi, mida ta tähele pani.

Seni, kuni tingvõitlus pole veel võetud tunnikavasse, tuleb rohkesti kasutada poksiiseloomuga mänge. Kuid ka edaspidi ei tohiks neid mänge unustada, sest need elustavad suuresti tundi.

Õpetaja peab hoolt kandma ka selle eest, et tunnis ei tekiks nn. surnudpunkte. See tähendab, et kõik osavõtjad peavad olema pidevalt tegevuses. Selleks tuleb töö riistadel ja eriti ringis jaotada õpilaste vahel ratsionaalselt.

TREENINGU PÕHIMÕTTED

> Geniaalne väejuht Suvorov ütles: „Kerge õppusel, raske võitluses, raske õppusel, kerge võitluses. Higi säästab verd."

Poksitreeningu all mõistetakse mitmesuguste abinõude kooskõlastatud rakendamist, et organismi ette valmistada võistlusteks, psüühiliste ja füüsiliste omaduste kasvatamist, samuti tehnilist ettevalmistust, s. o. võtete selgeksõppimist ja nende viimistlemist.

Treeningu algperioodil peame taotlema lihaste, siseelundite ja närvisüsteemi pidevat arendamist ja tugevdamist, sportliku psüühika kasvatamist. Teiste sõnadega: peame organismi täielikult ette valmistama suuremaks koormuseks. See saavutatakse eestkätt võimlemise, käigu-jooksu, ronimise, hüpete, heidete ja muude harjutustega. Nende harjutustega arendatakse kiirust, jõudu, vastupidavust ja osavust. Äärmiselt suur tähtsus on koormuse otstarbekohasel rakendamisel harjutustel, et see poleks liiga suur ega ka liiga väike (ülearune ega puudulik).

Treeningu põhiosa lõpetatakse ettevalmistusega võistluseks. Selle treeninguosa eesmärgiks on viia organism võitlusvõime kõrgeima astmeni. Treeningu selle perioodi valesti käsitlemise tagajärjeks võiks olla näiteks ületreeningu oht. Väsimustunne tekib väära vahekorra tõttu harjutuste ja puhkuse vahel, mis põhjustab närvisüsteemi kurnatuse. Kui ületreening pole suur, tuleb treeningu pinget alandada, kasutades rohkem puhkust ja tegeldes rohkem ajaviitega, nagu kontserdid, teater jne. Kui aga ületreening annab end tugevasti tunda, tuleb treeningust ajutiselt loobuda. Treeningu jätkamisel tuleb alustada võimalikult ker-

gemaist harjutustest, mis ei nõua närvisüsteemilt suurt pinget.

Poksivõistlus nõuab maksimaalset enda kokkuvõtmist. Seepärast peab kogu treening olema hästi ette arvestatud, läbi mõeldud ja läbi viidud. Poksija peab valmistuma mitte ainult raskeiks ja väsitavaiks harjutusteks, vaid ka löökide talumise vastu. Vastane etendab suurima väsimuse tegurit. Mida vilunum ja tugevam on vastane, seda kiiremini kasvab oma väsimustunne ja seda rohkem annab see end tunda. Kolm roundi tugeva vastasega võivad rohkem „välja tuulata" kui kümme roundi nõrgema vastasega.

Treeningul on kaks konkreetset ülesannet: poksitehnika viimistlemine ning vastupidavuse ja teiste psühho-füüsiliste omaduste arendamine. On loomulik, et kõike seda saavutatakse ainult ennastsalgava tööga, mis nõuab kehalise jõu ja tahtejõu täit pingutamist. Harjutused valitagu nii, et need võimaldaksid mainitud eesmärkide saavutamist. Kõigepealt tuleb arvestada poksi spetsiifilisi nõudeid. Ületreening on palju kardetavam kui alatreening.

Umbes kaks nädalat enne võistlusi peab treening saavutama niisuguse intensiivsuse, et juba siis oleks organism võimeline andma kõike, milleks ta üldse on suuteline. Järgnevalt pühendatakse üks nädal selleks, et vajaduse korral muuta treeningu korda (režiimi), kas alandades või tõstes selle pinget.

Viimast nädalat enne võistlusi kasutatakse saavutatud võitlusvormi säilitamiseks. Ja siis poksija astub poksiringi täis elujõudu, värskust ja võidukindlust.

Treeningutöö iseloom sõltub ka vastase võimeist. Mitmekülgsuse saavutamiseks tuleb hoolt kanda, et sparringupartnerid oleksid erinevate võitlusstiilidega. Siis harjub poksija kiiresti muutma võitlusstiili, et kohe kohaneda vastasega. Et mitmekesisus stiilis töötatakse välja treeningul, on eriti tähtis omada tõesti häid sparringu-partnereid. Tihti võib öelda, et see või teine poksija võlgneb oma kuulsuse tänu oma partnereile. Hoidke oma partnereid, sest teie edu sõltub tihti nendest.

Varjupoks, s. t. võistlus kujuteldava vastasega omab omajagu tähtsust. Kuid selle harjutamisega tuleb olla väga ettevaatlik. Et varjupoksis rusikas jookseb tühjusse, s. t.

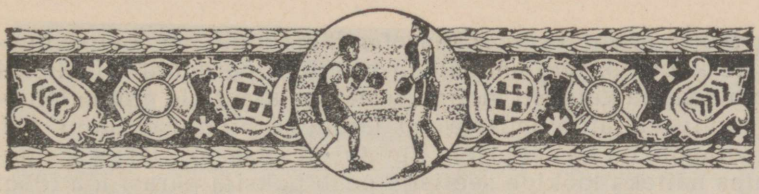
rusikas ei leia oma teekonnal mingisugust takistust, võib sellest tekkida halb harjumus, mis ilmneb suure puudusena võistlusel. Selle vältimiseks tuleb varjupoksis panna löögisse kogu kehakaal. Liigutusi tuleb võimalikult rohkem mitmekesistada. Kuid tuleb hoiduda igasuguste absurdsete ja ohtlike liigutuste sooritamisest, mis tihti võib muutuda harjumuseks ja mille tarvitamine võistlusel ei jää karistamata.

Peale teiste vooruste, mida sisaldab varjupoks, peitub selles veel üks tegur, millest tihti sõltub matši käik. Poksipraktikast on teada, et iga möödalöödud löök avaldab suurt kahju löögi sooritaja jõuvarudele, rääkimata moraalsest kahjust. Paljud poksijad rajavad oma võitlusviisi just vastase sellele nõrkusele.

Millest oleneb see tohutu jõukaotus möödalöömisel?

Eeskätt sõltub see lihaste töötoimest, see tähendab, et möödalöömisel asuvad tööle lihased-antagonistid, mis sel juhul etendavad pidurdaja osa. Seega kahekordistuks lihaste tööks kulutatav energia hulk, mistõttu väsimusained (laguained) paralüseerivad rutemini lihaste töö võimet ja just nende lihasrühmade arvel, mida on selleks tööks vähemal määral treenitud. Kui varjupoksis sooritatakse löök õigesti, s. t. sellesse rakendatakse kogu keharaskus, treenitakse just rusika tühjusse jooksmise tõttu hästi ka neid lihasrühmi, mis etendavad pidurdaja osa.

Harjutustel vahenditega ning võimlemisel tuleb hoiduda liigsest jõuharjutuste koormusest ja automaatsest rütmilisest tööst.



Kolmas peatükk

SISSEJUHATAVALT POKSITEHNIKASSE

POKSITEHNIKA PÕHIMÕTTEID

Poksitehnika põhjalik omandamine loob poksija liigutustesse ja tegevusse kindla korra, annab neile otstarbekohasust ja täpsust, võimaldades poksijal vähema energiakuluga saavutada kõrgeimaid sportlikke tagajärgi. Poksiringis peab poksija oskama vastase ees kergelt ja manööverdavalt liikuda, otsides võimalusi ründamiseks. Ta peab oskama jagada lööke kiiresti, täpselt ja õigeaegselt. Rünnates peab ta hoolitsema ka tõhusa kaitse eest. Võistluse initsiatiivi säilitamiseks peab ta oskama vastata vastase rünnakuile vasturündelöökidega. Ootamatute ja kiirete muudatuste tõttu kiiretempolises võistluses peab poksija oskama silmapilkselt reageerida vastase äkilisele tegevusele, et muuta olukord oma kasuks.

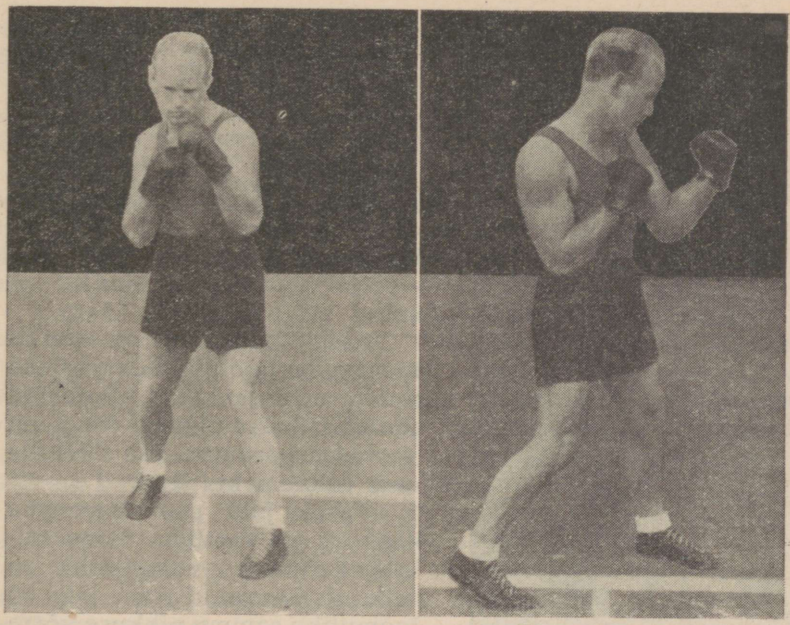
Suurt osa poksitehnikas etendab ründe- ja kaitseliigutuste koostöö, mis võimaldab poksijal paremini võistlusel tegutseda ja kergesti ning kiiresti rünnakult üle minna lähteasendite väljatöötamisele iga järgneva liigutuse jaoks nii, et viimane oleks eelmisele liigutusele otseseks järjeks. Rünnates näiteks löökide seeriaga peab poksija pärast iga löögi sooritamist võtma niisuguse lähteasendi, millest ta võiks kergesti sooritada järgmist taolist või muud tüüpi lööki, millele järgneks jälle uus löök, jne. See tingimus puhastab poksija tehnika nurgelisusest ja takerdumisest.

Teiseks näiteks ründe- ja kaitseliigutuste kooskõlast töös on võte, kus iga vastulöök on seoses kaitseliigutustega. Ükskõik missugust kaitsevahendit ka tarvitatakse, poksija sooritab alati ühteaegu kaitsega kas kohtamis- või vastulöögi. Seejuures sõltub kaitseliigutuste iseloom vastulöögi iseloomust, s. t. poksija kaitseb end eesmärgiga anda vastasele vastulöök. See tingimus aktiviseerib poksija kaitset ja võimaldab tal võistlusel säilitada initsiatiivi.

Poksitehnikas on välja kujunenud võtted, mis on kõige kohasemad võistluse olukorras. Need võtted võetakse läbi poksimise algul koos kogu grupiga. Edaspidi aga viimistellakse neid vastavalt iga poksija iseloomule, iseärasustele ja kehalisele konstitutsioonile.

VÕITLUSSEISANG

Võistlusel (ka treeningul) poksija säilitab pidevalt keha niisuguse lähteasendi, mis võimaldab tal kogu aeg olla valmis nii ründamiseks kui ka kaitseks. Niisugust kehahoidu nimetatakse võitlusseisanguks. See peab ühtlasi olema lähteasendiks sundimatuks liikumiseks igas suunas. Võitlusseisang (nimetatakse ka põhiseisanguks) peab olema poksijasse niivõrd juurdunud, et ta seda kas ründamisel, kaitsel või muu manöövri puhul muutes võiks hõlpsasti uuesti taastada. On väga tähtis, et võitlusseisang annaks maksimaalselt kasu, võimaldades töötamist mõlema käega. Võitlusseisang olgu vaba, loomulik ja ilma pingeta, nii et see ei takistaks poksija liikuvust.



Pilt 2. Mõlemal pildil näitab M. Linnamägi võitlus- ehk põhiseisangut — vasakul otse- ja paremal külgvaates. Juhime tähelepanu hästi tasakaalustatud seisangule. Valge ristjoon esimesel pildil näitab, et keharaskus pole viidud vasakule ega paremale, ja teisel pildil, et see pole viidud ka ette ega taha. Pea hoid on õige, lõug on alla surutud (kallutatud), rusikate ja õlavarte asend ratsionaalne jne. Jalad on põlvest kergelt kõverdatud, mis soodustab vetruvat liikumist igas suunas, ja parema jala kand on maast lahti.

Aktiivne ja manööverdav võitlusviis ei luba mingisuguseid liikumatuid, tardunud seisanguid. Seepärast muutub seisang võistluse käigul kogu aja: käed, jalad ja kere võtavad vastavalt tegevusele ringis igakord erineva lähteasendi. Kuid sellest hoolimata tuleb poksitehnika õppimise alguses anda kehale staatiline ehk liikumatu seisang, et õppiv noor saaks ettekujutuse käte, jalgade ja kere asendist võistluse ajal. Säärast seisangut õpitakse paigal püsides.



Pilt 3. Näeme jalgade täpsemat asendit võitlusseisangus. Valge joon põrandal näitab suunda vastase suhtes. Jalgade vahe on õlgade laiune ja jalgade pöiad rööbiti, varbad suunatud vastase poole. See meenutab suuskadel libistumist. Paljude algajate suurimaks veaks on hoida tagaoleva (parema) jala kand risti liikumissuunale.

Vasak kehakülg on soovitav hoida poolpöördes vastase poole, millega keha nõrgemad punktid (solar plexus, lõug) on vastase parema käe löökide eest rohkem kaitstud.

Vasak jalg peab asetsema eespool ja toetuma kogu tallale, kusjuures väike rõhk on talla siseserval. Parem jalg on loomuliku sammu pikkuse võrra tagapool ja veidi paremal. Paremat jalga toetatakse tallale nii, et kand ei puutu maha. Mõlema jala pöiad on teineteisega paralleelsed ja varbad suunatud vastase poole viimase keha püstitelje kohale. Mõlemad jalad on põlvest veidi kõverdatud, olles valmis ükskõik missuguses suunas liikumiseks ringis. Seepärast on ka keharaskus võrdselt mõlemal jalal. Kere on vaevaltmärgatavalt ettepoole kallutatud, õlad on lõua kaitseks. Samuti on veidi ettepoole suunatud pea. Lõug on surutud vastu rinda.

Küünarliigesest kergesti kõverdatult on vasak käsi suunatud rusikaga vastase poole, kusjuures küünarnukk on vabalt alla lastud külje juurde ja rusikas asetseb umbes õla kõrgusel. Vasaku käe säärane asend võimaldab hästi kaitsta vasakut pea ja kere poolt ja üheaegselt kiiresti lööke sooritada. Parem käsi hoidub allalastud küünarnukiga vabalt parema külje juurde, kaitstes seda. Rusikas on lõua läheduses, valmis kaitsma pead peopesa avamisega. Sellest sei-

sangust võib parem käsi sooritada lööke kehapöörde jõuga (pildid 2 ja 3).

Seisangus tuleb püsida pingevabalt, sest vastasel korral oleks liigutuste vabadus ja kiirus pidurdatud, pealegi väsitaks see poksijat täiesti asjatult.

Esitasime kõige tavalisema seisangu. Kuid tõtt öelda pole olemas mingisugust šabloonilist seisangut. Võib öelda, et tegelikult on niisama palju seisanguid kui palju on poksijaid. Kuid kirjeldatud põhiseisangu järgi arendab iga noor hiljem välja temale kõige sobivama seisangu.

Näiteks pikakasvuline poksija, kellel on pikad käed, võtab seisangu, mis võimaldab täielikult kasutada vasakut kätt, tarvitades ründamiseks ja vastulöökide andmiseks otselööke. Lühikasvuline võtab aga niisuguse seisangu, mis võimaldab lähivõitluses kasutada jõulisi lööke. Poksija, kes on tundlik löökide suhtes kõhtu, katsub võtta seisangu, mis rohkem kaitseb keret. Mõni aga kaitseb hoolega lõuga.

Kordame aga veel kord, et algul õppigu noored kõige tavalisemat võitlusseisangut. Alles sedamööda, kui see seisang on selge, kui poksitehnikas täienetakse ja kui hakkab tekkima o m a poksistiil, kujuneb igal poksijal välja kõige sobivam seisang.

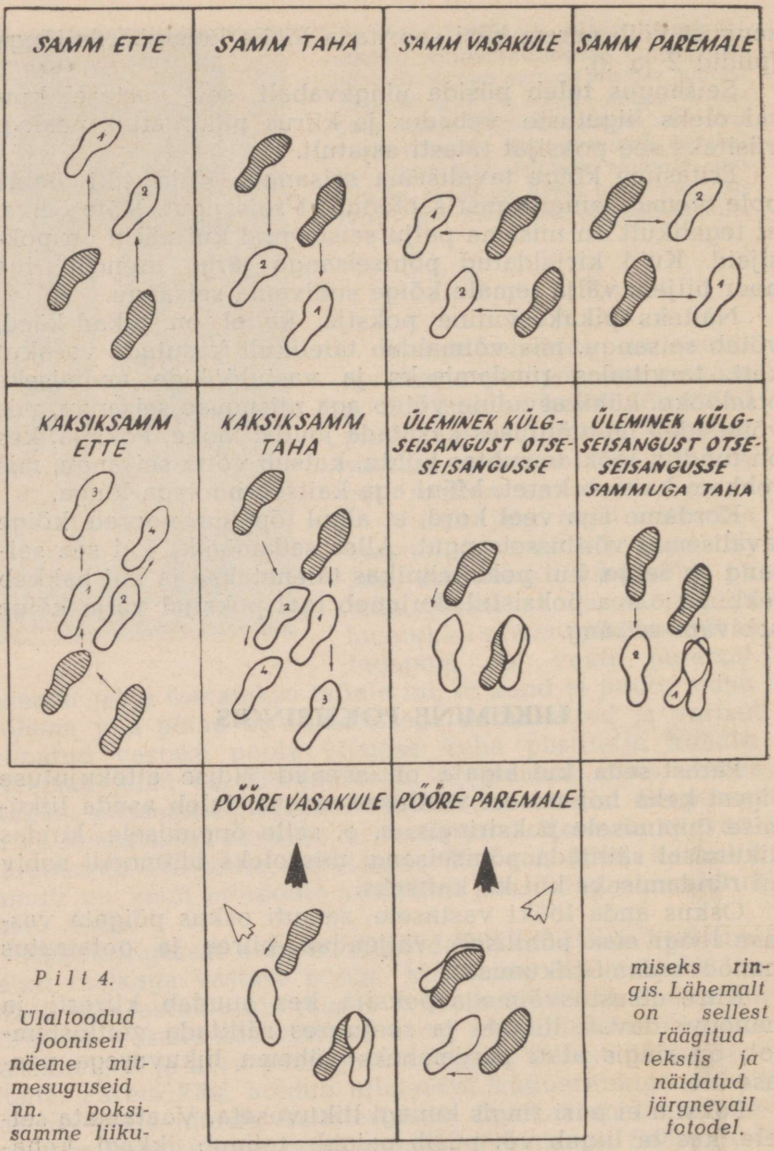
LIIKUMINE POKSIRINGIS

Pärast seda, kui algaja on saanud üldise ettekujutuse õigest keha hoidmisest võitlusseisangus, tuleb asuda liikumise õppimisele poksiringis, s. o. selle õppimisele, kuidas liikumisel säilitada põhiseisang, mis oleks ühtmoodi sobiv nii ründamiseks kui ka kaitseks.

Oskus anda lööki vastasele, samuti oskus põigata vastase löögi eest põhiliselt väljendub kiires ja ootamatus manööverdamisliikumises.

Kiire otsustusvõimega poksija, kes suudab kiiresti ja manööverdavalt liikuda ja seejuures säilitada võitlustempot, on ringis alati peremeheks vähema liikuvusega vastase üle.

Poksija ei püsi ringis kunagi liikuvuseta. Vaatamata sellele, kas ta liigub või püsib paigal, toimub ikkagi keha-



Pilt 4.

Ülaltoodud jooniseil näeme mitmesuguseid nn. poksisamme liikumiseks ringis. Lähemalt on sellest räägitud tekstis ja näidatud järgnevail fotodel.

raskuse üleviimine ühelt jalalt teisele. Niisugune rütmiline keharaskuse üleviimine ühelt jalalt teisele võimaldab lihasrühmadele vahelduvalt täielikku puhkust. Lihaste töö ja puhkuse rütmilise vaheldumisega säilitatakse või hoitakse kokku vastupidavust.

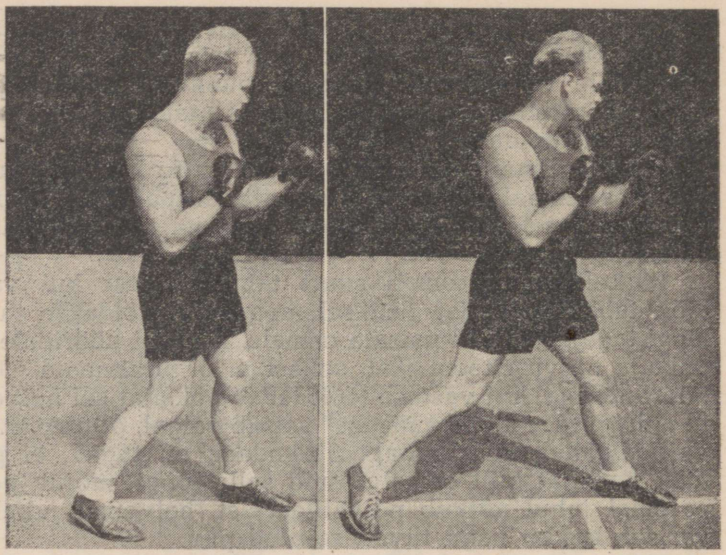
Analoogiline sellele on ka nn. p õ r k e l i i k u m i n e vastasest eemaldumisega, mida vilunud poksijad kasutavad ründe vaheaegadel rahvakeeles öelduna „hinge tagasitõmbamiseks".

Põrkeliikumine omab suurt tähtsust, sest kui vastase löök tabaks poksijat just sel momendil, võidakse ta selle löögi tagajärjel küll paisata eemale, kas või nööridele, kuid poksija närvisüsteem jääb sellest n. ö. puutumata. Ümberpöördult aga, kui vastase löök tabab poksijat sel hetkel, kui ta „hinge tagasitõmbamiseks" seisab paigal, olles n. ö. tugevail jalgadel, kus kontakt põrandaga on tugev, ei paiska löök poksijat küll eemale, kuid selle löögi mõjul poksija paremal juhul nõtkub põlveliigeseist, halvemal juhul aga variseb kokku nagu tüvelt raiutud puu.

Kõik need liikumised poksis on tuntud nimetuse all j a l g a d e m ä n g (jalgadetöö). Sellel on poksis nii suur tähtsus, et selle järgi otsustatakse isegi poksija taset.

Peaaegu kõik ründe- ja kaitseliigutused on seotud jalgadetööga. Nii rünnata kui kaitsta on parem ja kergem siis, kui poksija on liikvel. Jalgade abil suurendatakse löögi tugevust ja jalgade abil pehmendatakse ka vastase ründeja vasturündelöökide mõju. Alatine asendi muutmine ringis raskendab vastasel tabamist, sest liikuva märgi tabamine on ju alati raskem. Kergelt liikuva poksija peamiseks paremuseks on, et ta oma liikuvusega seob vastase tegevust, häirides ta keskendamist ja tehtud otsuste läbiviimist.

Poksiringis liigutakse kiiresti, täpselt, ökonoomselt ja tasakaalu säilitavalt. Neile tingimustele vastab kõige paremini liikumine o t s e s i h i s. Mis puutub aga r i n g l i i k u m i s s e, siis seda moodust tuleks vältida. Kui aga olukord sunnib teisiti, tuleb ringliikumises liikuda vastase nõrgema käe löögi suunas, harilikult vasakult paremale. Tasakaalu säilitamisel olgu seaduseks: hoidu hüppeist, sest hüppe ajal on hetkeks õhus mõlemad jalad. See aga oleks eriti ohtlik siis, kui vastane sel ajal juhtuks tabama.



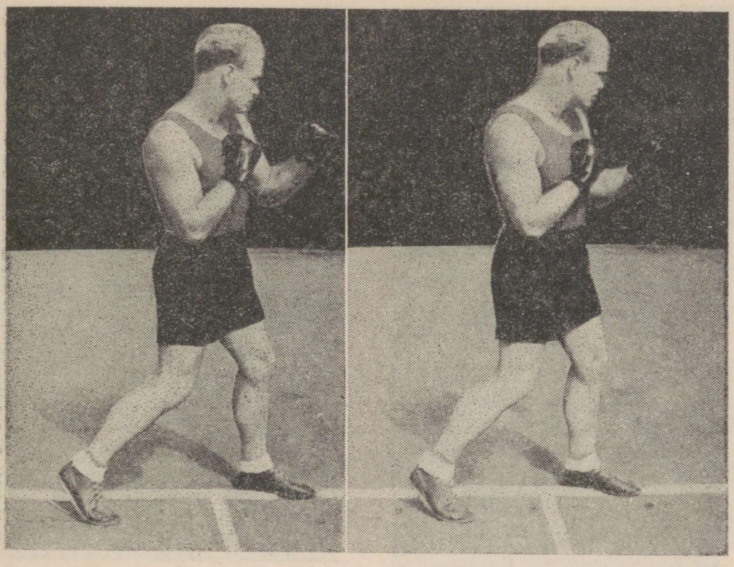
1 2

Pilt 5. Kahel leheküljel toodud piltidel näitab M. Linnamägi liikumist ette. Lähteasendis (1) on vasaku jala varbad valgete joonte ristumispunktil ja seejärel liigub vasak jalg veidi otse-ette (2), parem jalg

Liikumisel alustab esimesena liikumist see jalg, missuguses suunas liigutakse, seejärel teine jalg, tehes niisama pika sammu kui eelmine jalg. Sellega säilitatakse lähteseisang. Liikumisel ei tohi jalad ristuda, mis tähendab, et tagaseisev ei läheks mööda eesseisvast, vasak jalg ei läheks mööda paremast jalast, ja ümberpöördult.

Poksija liigub ringis libistuval, jalga juurdeasetaval sammul. Algul õpitakse sammud igas suunas üksikult, lähtudes põhiseisangust ja meeles pidades, et algseisang jääks muutmata.

Et liikuda ettepoole, viiakse ette vasak jalg (mitte rohkem kui umbes 15 sm) ja vasak jalg kas tuuakse silmapilkselt tagasi ta lähteasendisse (olukord ei muutu) või parem jalg libistub samavõrra kiiresti vasakule järele. Nii on teh-

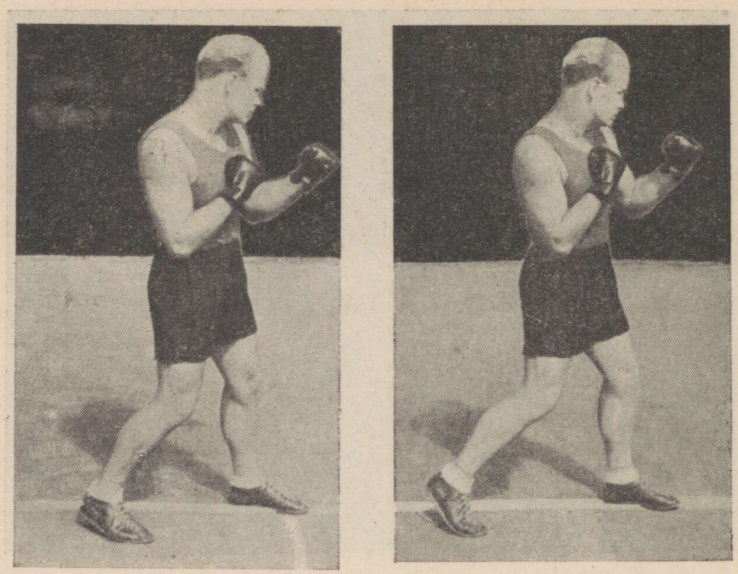


3 4

tuuakse samavõrra järele, kui palju vasak jalg eest ära liikus (3), ja viimasel (4) pildil on jälle saavutatud põhiasend, mis on eespool eelmist lähteasendit. Kogu liikumise ajal on keha säilitanud tasakaalu.

tud samm ette. Tahapoole liikumiseks alustab esimesena liikumist parem jalg (tagapoolseisev) ja parem jalg kas tuleb tagasi lähteasendisse (kui võitlusolukord ei luba taganemist) või vasak jalg libistub samavõrra silmapilkselt paremale jalale järele. Nii on tehtud samm taha. Vasakule liikumist alustatakse vasaku, paremale parema jalaga. Järeleliikumine on nagu liikumine ette või taha. (Vt. pilte 5, 6, 7 ja 8.)

Vigu ilmneb eriti liikumisel vasakule või paremale. Liikumist kiputakse alustama suunale vastupidise jalaga või liikumist vasakule teostatakse nagu vasakule-ette, kuna liikumist paremale tehakse nagu paremale-taha. Seda ei tohi mingil juhul lubada, sest põhiliikumise suundi on neli: ette, taha, vasakule ja paremale. Teised liikumised on aga



4 3

P i l t 6. Neid kahel leheküljel toodud pilte tuleb vaadata paremalt vasakule ja need näitavad liikumist taha. Muidu on kogu liikumine ana-

variandid, mida õpitakse selgeks koos ründe-, pette- ja vasturündelöökide sooritamisega. Ette- ja tahaliikumisel kipub jalgade vahemaa mõnikord venima pikaks. See on veel hullem, kui jalad jääksid liiga lähestikku. Liiga harkis asetsevate jalgade puhul kaob liikumise kiirus ja kergus, ühtlasi nõuab liikumine siis suurt jõukulu. Liiga lähestikku asetsevad jalad aga ohustavad tasakaalu. Sammu pikkus olgu loomulik, sõltudes poksija pikkusest. Suureks takistuseks liikumisel on ka kas liiga kõverdatud või liiga sirutatud jalad.

Samm olgu elastne ja libistuv. Pärast sammu tegemist tuleb keha kohe viia tasakaalu, et järgnevat sammu oleks võimalik teha vabalt ükskõik missuguses suunas.

Pärast seda, kui üksiksammude tehnika on enam-vähem selge, tehakse harjutusi, milles on liidetud kaks, kolm või



2



1

loogiline pildile 5. Jälgida, kuidas vasak jalg püsib kogu aeg valgel joonel. Ka tahaliikumisel on keha säilitanud tasakaalu.

enam sammu. Neid sooritatakse esmalt ette, siis taha jne. Et tõsta õpilaste manööverdamise oskust, mitmekesistatakse liikumist sammude kombinatsioonidega, näiteks: samm ette — samm paremale — samm vasakule — samm taha; või samm ette — samm taha — samm vasakule — samm paremale. Seda võib mitmekesistada veel sellega, et ühes suunas liigutakse mitme sammuga, vaheldades neid üksikute sammudega eri suunas. Palju raskem on algajaile järgmised liikumise kombinatsioonid: samm ette — samm vasakule — samm ette; või samm taha — samm paremale — samm taha. Nende sammude läbiviimisel ongi suur tähtsus keha tasakaalustatud hoidmisel.

Harjutusi sooritatakse algul pikaldases tempos, pannes rõhku puhtusele. Harjutuste läbiviimise kiirust tõstetakse järk-järgult.



1 2

P i l t 7. Liikumine vasakule. Vasakpoolsel pildil (1) on vasaku jala varbad valgete joonte ristumispunktil, kust vasak jalg liigub mööda põikjoont vasakule (2). Järgnevalt tuuakse juurde parem jalg, millega saavutatakse sama lähteasend, mis vasakpoolsel pildil.

Liikumisel poksiringis tarvitatakse sageli kahekordseid lühisamme. See väsitab jalgu isegi vähem, sest lühisamme on hõlpsam teha ja need aitavad kaasa tasakaalu säilitamisele. Sammu alustatakse liikumise suunale lähemal asetseva jalaga. Esimesena liikumist alustanud jalg teeb poolsammu ette (või vasakule, paremale või taha), sellele järgneb teine jalg, võttes asendi veidi lähemale, kui oli algseisus, kusjuures keharaskus püsib järeleliikuval jalal. Siis jalg, esimesena liikunud, teeb sammu, kuna järeletulev jalg liigub nii palju, et saavutada põhiseisang; sellele järgneb jälle poolsamm jne.

Võistlusel on väga tähtis liikuva vastase suhtes säilitada põhiseisanguks vajalik suund. See saavutatakse lihtsa pöör-



2 1

P i l t 8. Liikumine paremale. Parempoolsel pildil (1) on parema jala varbad valgete joonte ristumispunktil, kust parem jalg liigub mööda põikjoont paremale (2). Järgnevalt tuuakse juurde vasak jalg ja võetakse jälle põhiasend.

dega ühe jala varvaste osas, kuna teine jalg viiakse kõrvale, et taastada põhiseisang.

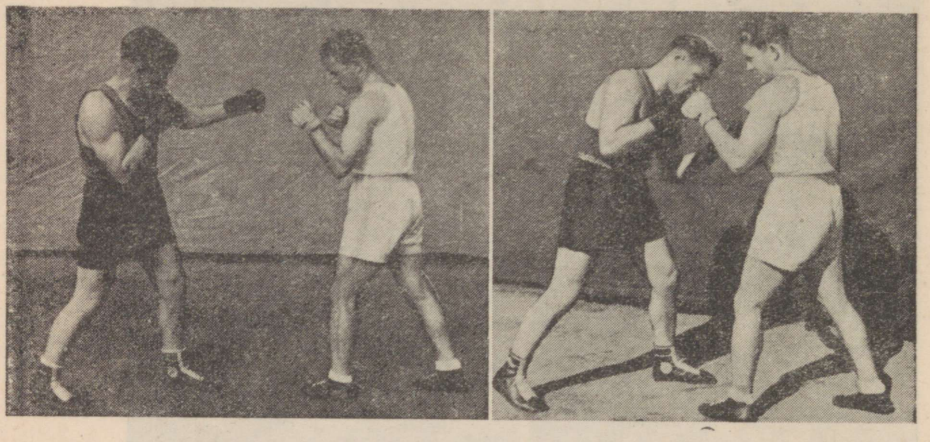
Koos liikumise oskuse viimistlemisega on tarvis selgeks teha ja viimistella kolme taktilist sammu, mida poksijad teevad seistes põhiseisangus vastamisi. Neiks sammudeks on:

1) Samm ette-vasakule vasaku jalaga. See on ründesamm, mille abil lähenetakse vastasele ja tungitakse tema seisangusse; see võimaldab ka jagada hoope mõlema käega.

2) Samm ette-paremale parema jalaga. See on kaitsesamm, mis ühtlasi võimaldab sammu tehes vastast rünnata parema käe althaagiga südame piirkonda ja vasaku käe haakidega pähe ja keresse. Selle sammu tegijal kaob küll

EX

R. Turja R. Kariste R. Turja R. Kariste



Pilt 9. Samm ette-vasakule vasaku jalaga. Vasakpoolsel pildil on lähteasend selle sammu tegemiseks. Mõlema poksija varbad on suunatud teineteisele vastastikku. Astudes nüüd sammu ette-vasakule (parempoolne pilt) tungib Turja Kariste seisangu sisse nii, et ta vasak jalg asetseb peaaegu ühel joonel Kariste vasaku jalaga (2). Mainitud sammu nimetatakse ründesammuks, millega lähivõitluses saavutatakse seespoolne asend, et töötada mõlema käega vastase käte vahel.

võimalus tarvitada paremini oma paremat kätt, kuid selle eest ta ise on väljaspool otsest ohtu. See samm nagu tugevdab seisangu kaitset, ja seetõttu on võistlusel kasulikum liikuda paremale poole.

3) Samm ette-paremale vasaku jalaga. Selle sammuga viib võistleja enda nagu võitlusest välja. Seda sammu tarvitatakse harvem. Kuid mõnel juhul, nagu ringinurgast väljapõikamiseks, on see asendamatu.

Need kolm taktilist sammu on poksiringis sagedamini tarvitatavad (vt. pilte 9, 10 ja 11).

Et pilt oleks selgem, vaatleme poksija nn. väärsammu, mis tihti esineb algajate juures ja mille tarvitamist tuleb kategooriliselt keelata. Selleks on samm vasakule-ette parema jalaga. Selle sammu tegija asetab enda ebakasu-

R. Turja R. Kariste R. Kariste R. Turja



Pilt 10. Samm ette-paremale parema jalaga. Nagu pildil näha, on Turja selle sammuga asunud Kariste kõrvale. Tegelikult on see kaitsesamm, kuid annab ühtlasi hea positsiooni tulemusrikkaks vasturündeks.



Pilt 11. Samm ette-paremale vasaku jalaga. Pilt näitab, et Kariste on teinud väljaaste paremale, kuid vasaku jalaga. See on puhtakujuline kaitsesamm, millega poksija tuleb nagu võitlusest välja, olles eriti asendamatu väljatulekuks ringinurgast. Kui järgnevalt pöörata vasaku jala varbail vasakule, on soodne võimalus ka vastase ründamiseks.

likku olukorda, kus tal puudub võimalus rünnata vastast ja kus ta asetab enda vastase parema käe löökide ette. Ka on selle sammu puhul võimalik jalgade ristumine ning tasakaalu kaotamine.

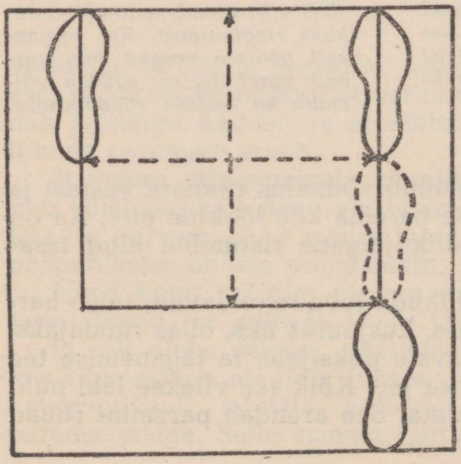
Kui õpilased oskavad liikuda juba rahuldavalt, tuleb harjutusi sooritada paaris olles, kusjuures üks, olles ründajaks, katsub läheneda end kaitsvale poksijale, ta taganemise tee sulgeda, ajada ta ringinurka jne. Kõik see viiakse läbi puht liikumise abil, ilma löökideta. See arendab paremini ruumi tajumist.

Nagu on öeldud eespoolgi, ei tohi jalgadetöö kunagi muutuda tühjaks kekslemiseks ja sihituks askeldamiseks. Poksija liigutused peavad olema ökonoomsed, sihikindlad ja matši olukorraga kooskõlastatud. Kogemusi selles saavutatakse harjutustes partneriga.

Eriti suur tähtsus on heal jalgadetööl niisuguste vastastega poksides, kes omavad võimsat lööki ja kes igal juhul tahavad matšile teha kiire lõpu. Manööverdamine on siin ainsaks õigeks vahendiks. Otsejoones pealetormava vastase vastu on kõige parem tarvitada samme kõrvale, mille tagajärjel vastane sageli tormab või vähemalt lööb mööda.

Kuid tähtis pole ainult oma jalgade hea töö, vaid ka vastase jalgade töö jälgimine. Poksija jalgade asendi järgi võib alati otsustada, mida ta kavatseb. Näiteks kui vastane hoiab põhiseisangus keharaskust eesoleval vasakul jalal, tähendab see tavaliselt, et ta kavatseb teha sammu taha. Ja vastupidi, kui keharaskus on paremal jalal, tähendab see ründamise kavatsust.

Eriti tähtis on vastase jalgu jälgida lähivõitluses, kus poksija on sunnitud oma kaitseks pead all hoidma, nii et tal puudub võimalus vastast jälgida silmadega. Jalgade asendi järgi võib kohe otsustada, mida vastane kavatseb. Peale kõige muu reedavad jalad ka seda, missuguses olukorras on vastane, s. t., kas ta on veel jõuline või on juba väsinud või on põlved nõtkunud tugeva löögi tagajärjel.



Kokku võttes ütleme, et jalgadetööl on suurem tähtsus kui paljud noored poksijad teavad aimata.

Pilt 12. Esimene asend näitab harkseisu õlgadelaiuselt, kus parem jalg on viidud sama laiuselt taha. Punktiirjoonega tehtud jala jälg näitab, kus parem jalg peab asetsema lähivõitluses.

VÕITLUSDISTANTSID

Poksitehnika rakendamine ringis sõltub oskusest kiiresti arvestada distantsi enda ja vastase vahel kui ka oskusest vasturündelööke sooritada. Võistluse kiires tempos õigesti hinnata distantsi, millelt oma löökidele saaks anda parima teravuse, on poksija suuresti hinnatavaid omadusi, mis saavutatakse pideva praktikaga nii treeningumatšidel kui ka võistlustel. Osates õigesti hinnata oma löökide ulatust, suudab poksija alati tabada täpselt ja mõjukalt. Distantsi pidev muutumine poksijate vahel põhjustab ka võitluse iseloomu ja tingimuste muutumise, ja mida lühem on distants, seda teravamaks muutub võistlus.

On olemas kaks põhilist võitlusdistantsi: d i s t a n t s - v õ i t l u s ja l ä h i v õ i t l u s. Võitlusdistantside tundmine on poksijale vajalik selleks, et paremini orienteeruda ja tegutseda teatavas võistluse olukorras.

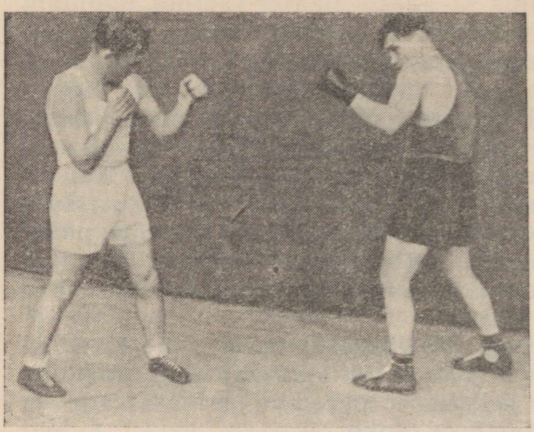
Siinkohal ütleme lühidalt, missugune vahe on lähi- ja distantsvõitluse vahel. Et vastast tabada distantsvõitlusel, selleks peab talle lähenema. Kui aga vastased ulatuvad tabama teineteist ilma lähenemise liigutuseta, siis see on lähivõitlus.

Tavaliselt valivad pikkade käte ja pika kasvuga poksijad distantsvõitluse, kuna lühemad ja jõulised otsivad lähivõitlust. Kuid on ka poksijaid, kes on võrdselt head mõlemas võitlusdistantsis ja kes oskavad vastase segadusse viimiseks distantse väga hästi varieerida.

DISTANTSVÕITLUS

Kõiki distantsvõitluses kasutatavaid tehnilisi võtteid tuleb õppida juba alguses. Distantsvõitluses on mõeldud selline distants poksijate vahel, kus sammu etteastumisega lähteasendist võib ulatuda vastaseni. See on r ü n d e d i s t a n t s. Asudes vastasest löögiulatuses varitseb poksija parajat momenti löögi sooritamiseks.

Distantspoksis on keha rohkem välja sirutatud ja hästi tasakaalustatud seisangus, mis kindlustab manööverdamise kerguse ja sundimatuse. Peamine töö distantspoksis langeb



Pilt 13. Distantsvõitluse asend. Ilma sammu etteastumiseta lähteasendist või teineteisele lähenemata ei ulata vastased teineteist tabama. Keha on sirutatud ja hästi tasakaalustatud seisangus, mis kindlustab manööverdamise kerguse.

vasakule käele[1]. Selle käega tehakse pettelööke, sellega alustatakse atakke ja sellega peatatakse vasturündelöögiga vastase lööke. Parem käsi asub tegevusse rohkem otsustavamail momentidel ja otsustavaiks löökideks, kui vastase kaitse on avatud. Just selle tõttu, et seisangust sõltuvalt parem käsi peab löögi puhul sooritama pikema teekonna, pole praktiline seda sageli tegevusse rakendada. Peale selle jääksid parema käega mittetabamise puhul kere ja pea kaitseta. (Pilt 13.)

Distantspoksija püüab tavaliselt jalgade kiire tööga ringis säilitada distantsi. Vastase katsete puhul kaitsest läbi murda, et peale sundida lähivõitlust, ta püüab distantsi uuesti pikendada ja peatada vastast vasturündelöökidega. Distantspoksija peamiseks relvaks on vasak otselöök pähe, millega ta sunnib vastast hoiduma kaugemale. Parema käe laseb ta „käiku" ainult neil puhkudel, kui ta märkab vastase kaitses lünki. Sama käega ta tugevdab ka oma kaitset, kasutades seda vastulöökideks ja vastase löökide blokeerimiseks. Seerialööke kasutab distantspoksija ainult eriti sobivail momentidel, kui vastane on kas väsinud või löögist rabatud.

[1] Kogu raamatus on arvestatud, et poksija poksib vasak külg ees.

Erineva pikkusega poksijate vahel on alati suur heitlus distantsi pärast. Lühike ja jõuline poksija püüab tulla võimalikult lähemale, et mõjuvamalt kasutada oma löögijõudu, pikakasvuline poksija aga püüab piirduda kaugelöökidega ja ise seejuures olla väljaspool vastase tabamise ulatust. Sellises heitluses võidab see poksija, kes oskab ringis paremini liikuda ja täpselt oma löögiulatust arvestada.

LÄHIVÕITLUS

Lähidistants tähendab niisugust distantsi vastasest, mis võimaldab poksijale ilma sellele eelneva sammuta sooritada lühilööke — külje- ja althaake.

Suurema edu seisukohast poksis peetakse lähidistantsi paremaks, sest see võimaldab lööke mõlema käega. Kuid lähivõitluses on soovitav püsida ainult seni, kuni initsiatiiv on o m a käes ja kuni on veel võimalusi aktiivsuseks, sest aktiivsuse kaotamine seab poksija lähivõitluses raskesse olukorda.

Astudes lähivõitlusse peab poksija võtma kaitseks kõige soodsama seisangu, kummardades kere ette ja kaitstes lõuga küljehaakide vastu õlgade ettetoomisega. Käed peavad olema vabad löökide sooritamiseks (pilt 14).

R. Kariste R. Turja



P i l t 14. Lähivõitluse asend. Vastased on teineteisest niisugusel kaugusel, mis võimaldab lööke (ka lühilööke) sooritada ilma lähenemiseta teineteisele. Kere on kummardatud ette. Pange tähele, et ühe poksija jalad on vastastikku teise poksija vastunimeliste jalgadega. Sellega on saavutatud üleminek külgseisangust otseseisangusse ründesammu abil.

Jalad peavad vastu põrandat toetuma kindlalt, kusjuures nende liigutuste tempo on tunduvalt aeglasem. Tihedas kokkupuutes vastase kehaga ei tohi poksija katkestada oma aktiivsust. Kuid poksija ei tohi vastase küljes rippuda või temasse klammerduda, sest see oleks passiivsuse tundemärgiks. Vastupidi: oma löögijõu mõju tuleb just suurendada.

Lähivõitlus on kasulik lühikasvulistele poksijaile, kes ei saa piirduda distantspoksiga. Et lähivõitluses on kogu tegevus rajatud lühilöökidele, siis on lühikasvulisel poksijal võimalusi kogu oma jõu tegevusse rakendamiseks. Kuid hoolimata kehalistest omadustest peab iga poksija, ka pikakasvuline, oskama lähivõitlust, et vajalikul momendil, kui lähivõitlus on talle peale sunnitud, osata selles hästi orienteeruda ja sellest välja tulla.

Hea tehnikapoksijaga võideldes on lähivõitleja alguses tavaliselt halvemas olukorras, sest tal on raske leida lähenemise võimalusi vastasele, mille tõttu ta ei saa kasutada oma löökide paremat mõjuvust. Kuid kui lähivõitlejal õnnestub vastane meelitada löökidevahetusse, siis viimane minetab oma tehnilise ülekaalu ja kaotab kehaliselt tugevamale ja jõulisemale lähivõitlejale. Lähivõitluse taotleja peab ise lööke hästi taluma, et vastane, kellel on tugev löök, ei sunniks teda alati tagasi tõmbuma.

Lähivõitlusega on väga suurel määral seotud klintš, kus üks vastaseist klammerdub teisesse, takistades tal lööke sooritada. Klintš on armastatuim relv neile poksijaile, kes hülgavad lahtist võitlusviisi. Ja kui sellisel poksijal õnnestub klintšida, oleks vastase poolt suureks veaks püüda klintšist välja rabelda. Kõigepealt nõuab vabanemine suurt energiat. Teiseks, klintšija, märgates vastase katseid klintšist vabaneda, püüab sihilikult teda tagasi hoida, teda sellega veel rohkem väsitades. Peale selle võib klintšija vastase eemaldumisel talle tagantjärele saata raske hoobi. Sellepärast on klintšis soovitav ära oodata ringikohtuniku käsklust „Lahti!"

Nagu juba eespool on märgitud, on ka niisuguseid poksijaid, kes on ühtmoodi head nii distants- kui ka lähivõitluses. Eriti kergemate kaalude poksijail, kellel on suur liikuvus, on soovitav põhjalikult tunda mõlemat põhidistantsi.

Poksimäärused lubavad sooritada lööke ainult rusikas oleva käega, mis asetseb eriliselt polsterdatud ja löögimõju pehmendavas poksikindas. Lüüa on lubatud pea ning kere ees- ja külgosadele — kõrgemal vööjoont.

Poksitehnikas tuntakse nelja põhilööki:

1) otselöök (rusikas paisatakse otse ette);

2) althaak (käsi on kõverdatud küünarliigesest terava nurga all, rusikas liigub alt-üles);

3) küljehaak (käsi on kõverdatud küünarliigesest täis- või, veel parem, terava nurga all, säilitades sellise kuju kogu liikumise teekonnal, kusjuures rusikas liigub vastavalt lööki sooritavale käele kas paremalt või vasakult);

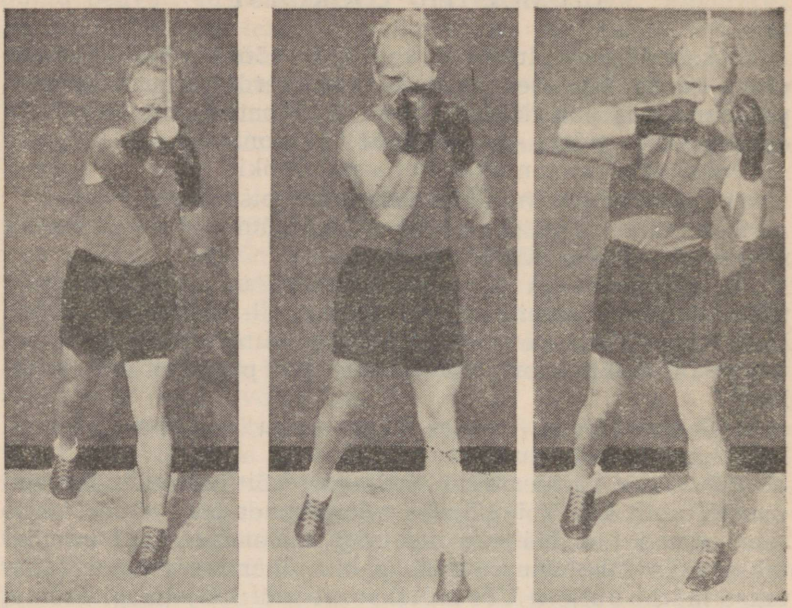
4) kaarlöök (rusikas liigub nagu küljehaagi puhul, kuid käsi on sirutatud).

Põhilööke varieeritakse vastavalt võitlusmomendi vajadusele, neid kas lühendades või pikendades, andes neile teise suuna jne. Näiteks otselöögi liikumise lõpul muudetakse selle liikumise suunda ja otsetabamise asemel tabatakse märki küljelt. Või näiteks: alt- või küljehaagi asemel liigub rusikas diagonaaljoones, s. o. althaagi ja küljehaagi liikumissuuna vahepeal. Sõltuvalt võitluse olukordadest võivad ühel ja samal löögil olla mitmesugused taktilised ülesanded.

Lööke tarvitatakse kas ründe-, vasturünde-, pette-, luurelöökidena jne. Samuti viiakse neid läbi kas üksik- või seerialöökidena.

Üsna tähtis on löögi sooritamise kiirus. Et täpselt ja kiirelt tabada märki, tuleb hetkeks pingutada ainult neid lihaseid, mis on otseselt seotud löögi sooritamisega. Iga löögi sooritamist alustatakse vabalt, pingeta, kiirendades löögi liikumist ning andes löögi lõpule täie teravuse. Löök peab olema järsk, s. t. et rusika kokkupuutumise aeg sihtmärgiga olgu minimaalne. Löögi sooritamine olgu vastasele ootamatu, mida saavutatakse eelnevate petteliigutuste abil.

Mingil tingimusel ei tohi löögi puhul teha hoovõttu, sest see hoiatab vastast, hõlbustades tal kaitsevahendite tarvituselevõtmist.



1 2 3

Pilt 15. Toodud seeria näitab, missuguse rusikaosaga sihtmärki tabatakse, kui see asetseb ees (1), kui seda tabatakse alt (2), kui seda tabatakse kõrvalt lühilöögiga (3) või kui seda tabatakse kõrvalt pika (kaar-) löögiga (4). Vastavalt löögi iseloomule muutub ka rusika asend. Paela otsas olev tennispall näitab, tabamispunkti.

Suur tähtsus löögi sooritamisel on rusika õigel kokkusurumisel, mis väldib rusika vigastamist. Nelja sõrme luud kõverdatakse nii, et sõrme otsad oleksid peopesas ja sõrme algluud moodustaksid kämblaluudega täisnurga. Sääraselt rusikaks kokku surutud neli sõrme lukustatakse pöidlaga nii, et see kataks kahe esimese sõrme keskmised liigesed. Rusika kämblaselg on küünarvarrega ühel joonel (mitte kõverdada randmest). Löögi hetkel rusikas on kõvasti kokku surutud, eelliigutuse ajal aga pingevaba, et mitte asjatult väsitada küünarliigese lihaseid. Rusikas tabab märki rusika



4

tugevama osaga — kämbla ja sõrmeluude ühenduskohtadega. Igati tuleb hoiduda sihi tabamisest pöidlaga, sest sel korral võib vigastus olla paratamatu, olgu see siis kas kergem või raskem. Et vältida rusika vigastamist, peab poksija hoolega valima tabamissihti.

Ilmtingimatuks nõudeks löögi sooritamisel on ründaja endajulgestamine ehk kindlustamine vastase võimalike vasturündelöökide vastu. Poksijale peab olema selge see tõsiasi, et kui ta sooritab lööki, on ta ka ise vastase löögi piirkonnas, ja just siis tuleb hoolega katta löögile tundlikemad kohad, kasutades selleks rünnakust mitte osavõtvat kätt.

Poksija löögi tugevus oleneb löögisse ülekantud keharaskusest, mis on korrutatud liikumise kiirusega. Algaja, kellel on löögitehnikast alles vähe aimu, sooritab lööke, milles on tegev ainult käsi. Et käe raskus ei ole kuigi suur ja selle lihaskond väike, siis sellest sõltuvalt on ka löögi tugevus üsna keskmine. Hea poksija ei teosta lööki ainult käega, vaid käsi on selles energia ülekandmises ainult viimane lüli. Poksija löök on järkjärguliselt töösse rakendatavate vastavate lihasrühmade koostöö tulemus.

Poksija alustab lööki jalavarvaste tõukega, kusjuures järgnevalt lülituvad töösse lainekujuliselt vaagnalihased, kere-, õlavöötme- ja lõpuks käelihased. Peale selle, et poksija löögis on kasutatud kogu keharaskuse viimine löögi suunas, põimitakse sellesse veel kere pööramist. Kogu see liigutuste jõud, mis on keskendatud löögisse ning mis on korrutatud suure kiirusega, annabki löögile mõjuva tugevuse.

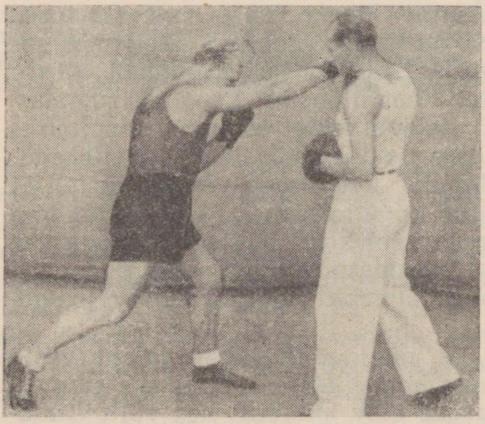
Eespool nimetasime, et lööki alustatakse jalavarvaste tõukega, mis annab kehale hoo, viies selle vastase suunas. Et aga poksijal on vastaseks elav inimene, kes võib viima-

sel hetkel veel löögi eest põigata, varitseb oht ka löögi sooritajat ennast tasakaalu kaotamise näol. Selle vältimiseks viib poksija löögi suunas eespool oleva jala natuke (umbes pool sellest vahemaast, mida sooritatakse liikumise puhul) ettepoole, millega ka keha raskuskese nihkub vastavalt löögi suunale ettepoole. Sama jala tõukega kergendatakse keharaskuse tagasitulekut lähteasendisse.

Otselöögi sooritamise meisterlikkus nõuab, et löök jõuaks sihile hetk enne seda, kui jalg toetub põrandale. Sel juhul aga, kui jalg puudutab põrandat enne, kui käsi jõuab sihile, pealegi veel siis, kui jalg on viidud liiga kaugele ette, amortiseeritakse selle tagajärjel suurem osa löögisse ülekantud keharaskusest, millega keharaskuse osatähtsus löögis on viidud peaaegu nullini, sest tekkis jõudude killunemine. Ühtlasi, kui jalg toetub põrandale pärast löögi lõpetamist, on sellega kindlustatud tasakaalu säilitamine ka mittetabamise korral. Vastasel korral oleks aga tasakaalu kaotamine kindel.

Iga ülearune keha kaldumine löögijoonest kõrvale põhjustab samuti jõudude killunemist, nõrgendades sellega löögi tugevust ja lühendades tublisti löögi ulatust. (Pilt 16.)

Võttes vaatluse alla löögi tugevuse kaks tähtsat elementi — keharaskuse ja kiiruse — ja püüdes selgitada, kumb neist on tähtsam, veendume, et kui löögisse on üle kantud



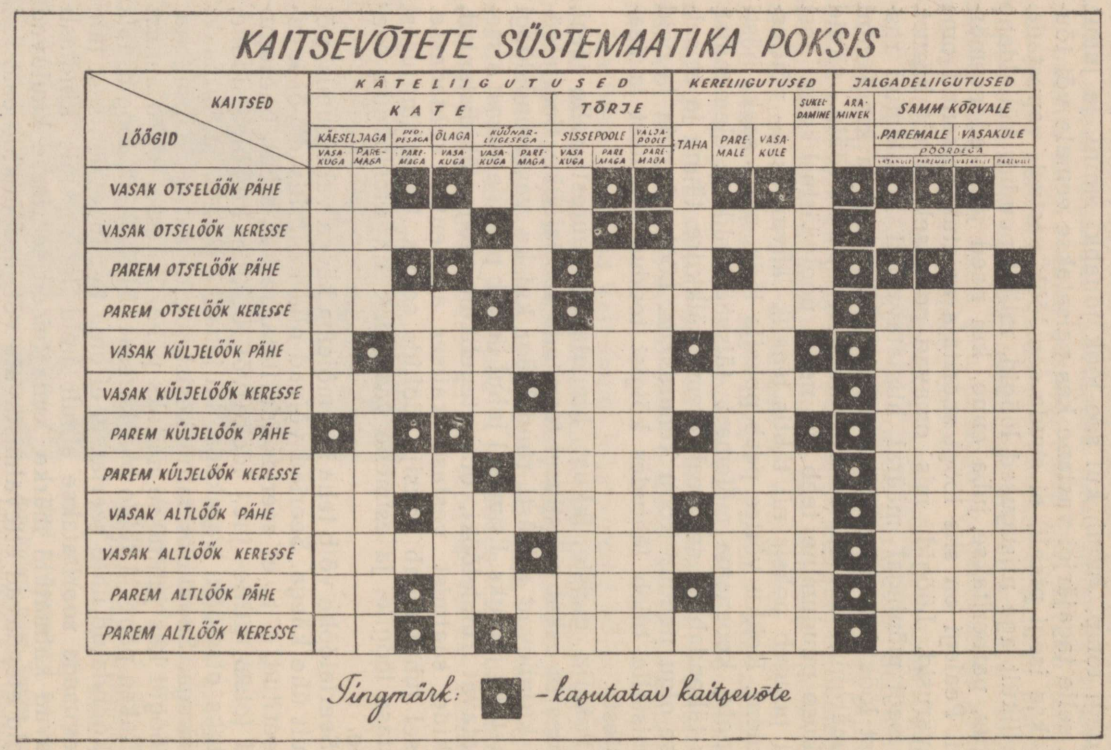
Pilt 16.

Ehkki löök on suunatud üles, liigub keharaskus kõverdatud parema jala tõttu alla, s. t. ei liigu löögi suunas. Niisugusest löögist tuleb hoiduda; et sellesse pole pandud keharaskust, on löök kaotanud oma kaalu ega oma seetõttu täit väärtust.

kogu keharaskus, kuid kiirus on kõrvaliseks jäänud, on löök kuidagi tömp. Juhul, kui see löök jõuabki sihini, ja juhul, kui selle tagajärjel vastane kas paisatakse eemale või tõugatakse isegi pikali, ei suuda see löök vastast vapustada. Harilikult aga niisugused löögid, millel puudub küllaldane kiirus, pareeritakse juba enne, kui need jõuavad eesmärgini. Pealegi on siis löögi sooritaja asjatult raisanud oma jõuvarusid. Löögid, mis omavad peamiselt ainult kiirust, on isegi mõningal määral hinnatavamad kirjeldatud raskeist löökidest. Need jõuavad alati kiiremini ja kindlamini eesmärgini, kindlustades vähemalt punktivõidu. Kuid raskuse puudumine teeb ka need poolväärtuslikeks, sest neil puudub poksis nii tähtis tegelik ähvardus — võitluselement. Kokku võttes peab poksija löök, mida saaks hästi hinnata, koosnema mõlemast täisväärtuslikust elemendist, mis tähendab, et see peab olema välkkiire, täpne ja et sellesse olgu pandud kogu keharaskus. Lööke õppida ja neid viimistella tuleb lähtudes kõigist toodud nõudeist ja seadustest.

Poksija meisterlikkust hinnatakse suuresti selle järgi, kuidas ta oskab võistlusel tarvitada seerialööke. Seerialöögid kujunevad niihästi ründelöögi kui ka vasturündelöögi vahetuks jätkuks. Esimesel juhul jätkab poksija pärast sissejuhatavat ründelööki, olles tegelikult seega lähidistantsil, löökide saatmist vastase kaitses avanenud kohtadesse. Teisel juhul algab poksija löökide seeria kaitseliigutusest vastase löögile, ja esimene vastulöök on aluslöögiks seeriale.

Seerialööke võib teha kas mõlema käega vaheldumisi või ainult ühe käega. Seeriad võivad olla kas lihtsad või kombineeritud, s. t., et seerias tarvitatakse kas ainult ühesuguseid (otse-, külje- jne.) lööke või löökide kombinatsioone, näiteks otselööki vasakuga, küljehaaki paremaga, althaaki vasakuga. Seejuures mitmekesistatakse seeriat veel sellega, et löögid kas juhitakse näiteks pähe (keresse) või osa neist juhitakse pähe ja teine osa keresse. Mitte kõik löögid, mis on koondatud ühte seeriasse, ei oma täit tugevust, sest täie tugevusega sooritatakse ainult neid lööke, mis kindlasti tabavad katmatuid märke, kuna teised seeriasse kuuluvad löögid etendavad ettevalmistavate või järellöökide osa.



Pilt 17. Skeem näitab mitmesuguseid kaitsevõtteid igasuguse löögi puhul.

ÜLDMÕISTEID KAITSEST

Suurt osa poksis etendab k a i t s e. Ilma kaitseta oleks poksikunst lihtsalt labane kaklus, kus võidu otsustavad kõva rusikas ja niisama kõva pea. Initsiatiivi säilitamiseks võistlusel, kus vastane püüab selle endale haarata või kui see on kaotatud, katsetavad parimad poksijad niisuguseid kaitsevõtteid, millele järgnev vasturündelöök viib segadusse vastase rünnaku ja annab poksijale võimaluse ise asuda ründaja osasse. Kuid pole kunagi soovitav laskuda kohtamisvõistluseni, s. t. löökide vahetamise või raiumiseni löök löögi vastu, sest see näitab toorest ja madala tehnilise tasemega võitlusviisi, millel pole midagi ühist poksimise meisterlikkusega.

Parimaks kaitsevahendiks on küll rünnak, kuid rünnak ilma endajulgestamiseta kaitse abil on lihtsalt seiklus. Võit võib säärasel juhul olla juhuslik, kaotus aga ette määratud.

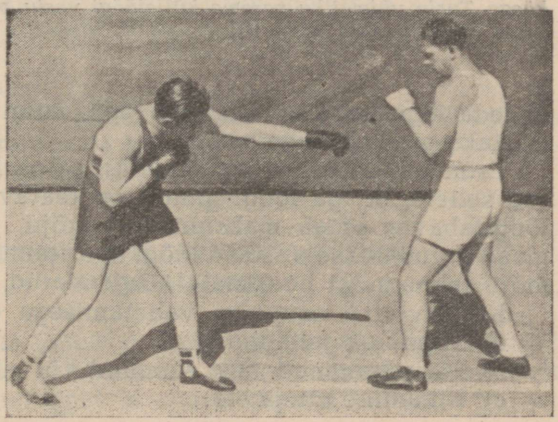
Kõik kaitsevõtted poksis on jagatud kahte suurde gruppi:

1) kaitsevõtted seoses paiga vahetusega ja
2) kaitsevõtted paigal olles.

Tihti aga kasutatakse ühteaegu mõlemasse gruppi kuuluvaid kaitsevõtteid.

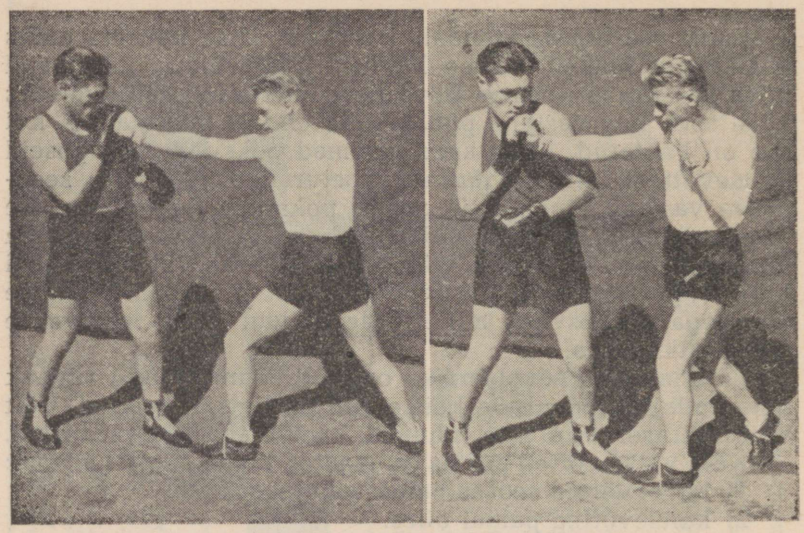
Kaitse, mis on rajatud asupaiga vahetamisele, taotleb kaht põhimõtet: 1) kas sunnib vastast mööda lööma või

R. Turja R. Kariste



P i l t 18.

Turja löök ei tabanud, sest Kariste tegi äraminekut tahapoole jalgade abil. Mittetabamine väsitab löögi tühjajooksmise tõttu vastast aga suuresti.



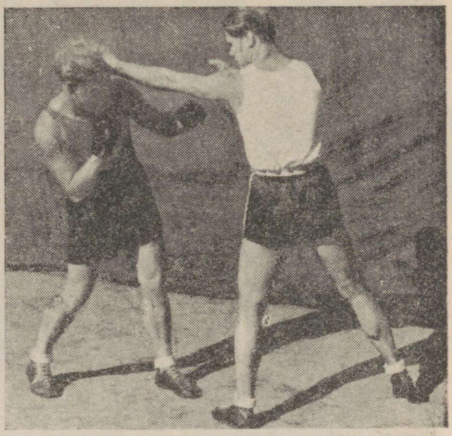
Pilt 19. Kaitsevõtteid: 1 — Turja kattis Rööding vasaku otselöögi parema käega eest; Rööding vasak jalg on maandunud enne sihtmärgi tabamist, mis põhjustas sama jala kõverdamise, mis omakorda põhjustas keharaskuse viimise löögisuunast allapoole ja löögi nõrgenemise; 2 — Turja kattis Rööding parema otselöögi parema käega ja ühtlasi tõrjus vasaku õlaga; pange tähele Rööding julgestuskaitset vasaku käega Turja võimaliku parema küljelöögi vastu pähe.

2) teda tegutsema nii, et tema löök, kuigi jõuab eesmärgini, kaotaks oma täistugevuse.

Esimene kaitseviis on iseendast selge. Teine viis on rajatud sellele, et iga löögi puhul on teatav vahemaa, millel löögitabavus omab maksimaalset mõju, ja kui seda vahemaad muudetakse vastase löögi sooritamise hetkel, on löögi mõju tabamusest hoolimata nõrgendatud.

Kaitsevõtted asupaiga vahetamisega on järgmised:

a) äraminek tahapoole,
b) kõrvalsammud ehk sammud kõrvale,
c) liikumine ettepoole.



P i l t 20. Linnamägi põikab Jürgensi vasaku otselöögi eest pähe kerega kõrvale (paremale). Pildil tuleb tähele panna veel seda, et Jürgens on sooritanud ründelöögi õigesti. Keharaskus on täielikult vasakul jalal ja parema jala kand on veidi sissepoole pööratud, mis annab löögile pikema ulatuse.

Kaitsevõtted paigal on samuti jaotatud kahte gruppi. Kui ühe grupi kaitsevõtted taotlevad välja kutsuda möödalöömist vastase poolt, kusjuures oma mõlemad käed jäävad vabaks kohtamis- või vastulöögi andmiseks, siis teise grupi kaitsevõtted kas ei lase lööki tabada või muudavad selle liikumise suunda. Et välja kutsuda vastase poolt möödalöömist, kasutatakse järgmisi võtteid:

1) äraminek taha pea, kerega või mõlemad koos;

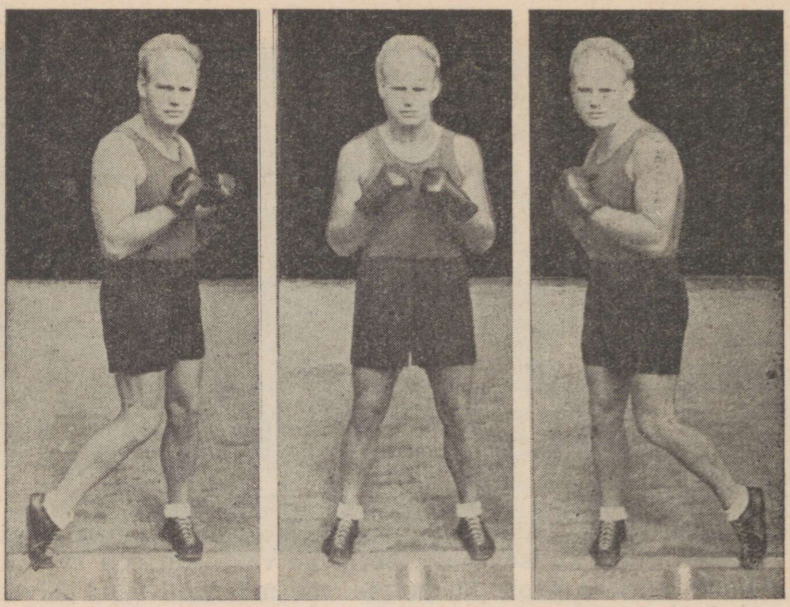
2) põikamine kõrvale (külgedele) pea, kerega või mõlemad koos;

3) sukeldumine.

Nagu eespool mainisime, vastase löögid annulleeritakse kaitse abil, et pärast seda haarata võitluse juhtimine vasturündelöökidega oma kätte. (Vt. pilte 19 ja 20.)

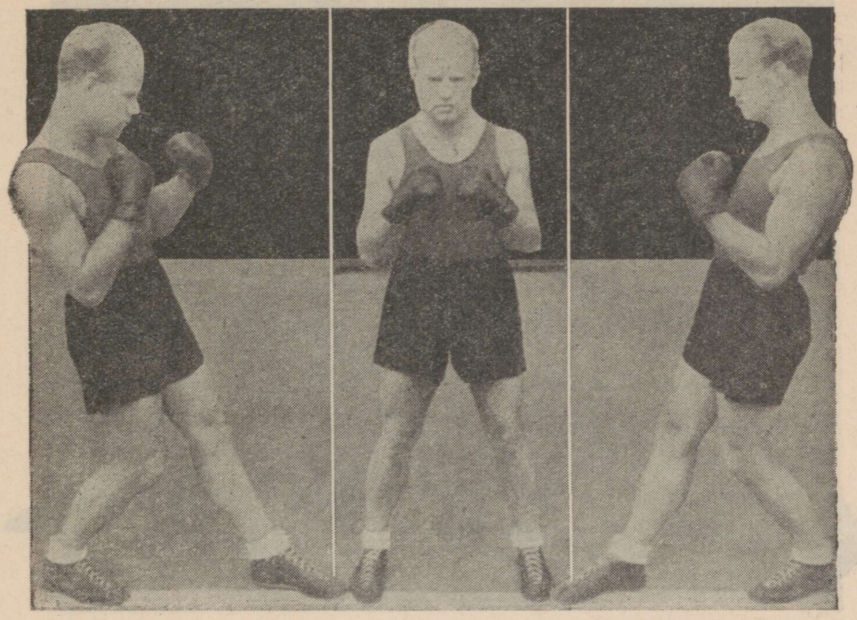
KEHARASKUSE ASUKOHA MUUTMISEST JA KOOLILÖÖGID

Enne kui asuda löögi- ja kaitsetehnika õppimisele, tuleb õpilastele õpetada keharaskuse asukoha muutmist, millele rajanevad eeskätt löögid ja suurel määral kaitse.



Pilt 21. Pildid näitavad õigete harjutuste sooritamist harjutuse puhul keharaskuse asukoha muutmiseks. Keskel on toodud lähteasend harjutuse alustamiseks, kõrvalpiltidel aga pöörded vasakule ja paremale, vastavalt missugusele jalale viiakse ka keharaskus. Pandagu tähele keha sirutatud asendit, kus õlavöönd ei õõtsu ja paigaloleva jala asend ei muutu, kuna aga teise jala kand on pööratud väljapoole.

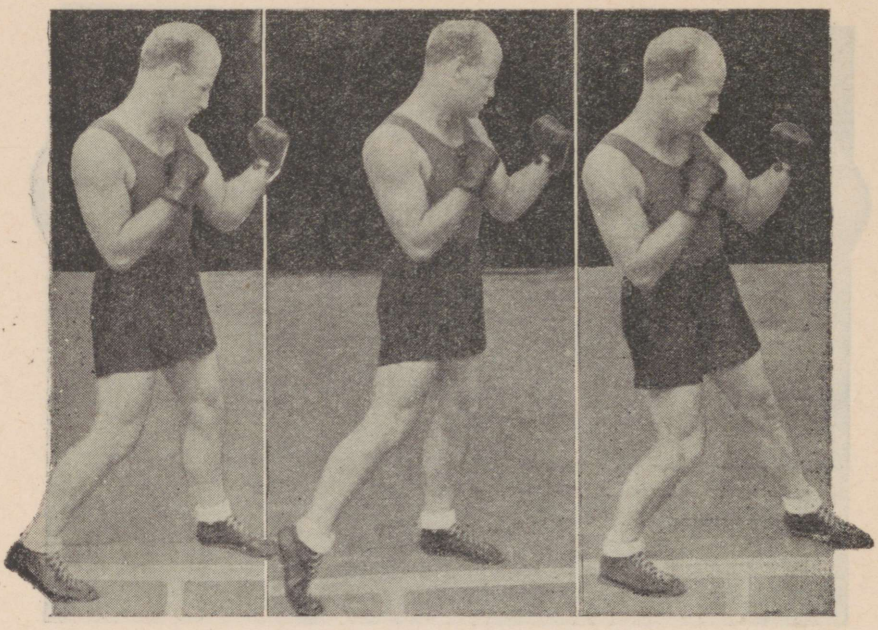
Asukoha muutmise all mõistetakse keharaskuse üleviimist ühelt jalalt teisele, erinevalt iga tegevuse iseloomule. Nende harjutuste abil õpilased kinnistavad liigutuste harjumust ning arendavad keharaskuse asukoha muutmise tajumist. Harjutuste läbiviimiseks õpilane võtab harkseisu, kus jalapöiad on umbes õlavöö laiuselt rööbiti, varbad ühel joonel, kehahoid sirge, käed põhiasendis, pea kergelt ette painutatud, lõug alla surutud, vaade kujuteldava vastase suunas, kusjuures pea püsib kogu harjutuse vältel paigal (ei pöörle kaasa). Õlavöönd ei õõtsu, ei kallutu üles-



Pilt 22. Harjutus keharaskuse üleviimiseks kõrvalsammude puhul. Keskel on lähteasend. Kõrvalpiltidel aga näeme, et mõlemad jalad teevad pöörde paigal ainult varvaste abil, kusjuures need võtavad asendi, mis on risti lähteasendile. Keharaskus viiakse tagaolevale jalale.

alla. Sellise asendi juures on keharaskus jaotatud mõlemale jalale ühtlaselt.

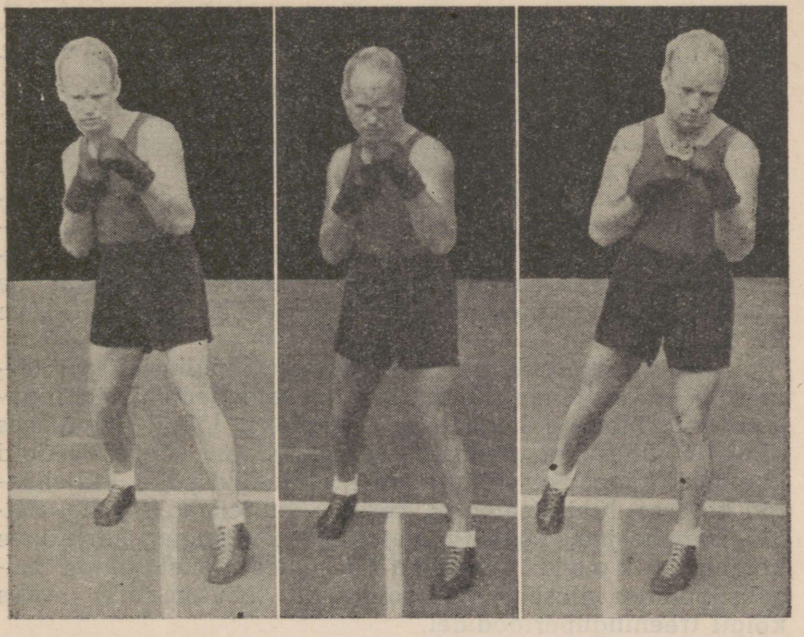
Harjutust alustatakse parema (vasaku) jala varvaste tõukega, millega keharaskus kandub üle vasakule, kusjuures vasaku jala pöid toetub asendit muutmata kogu tallaga põrandale. Samal ajal parema jala põlv, kõverdatuna liigesest, tuuakse vasaku jala põlve juurde, pöid aga, püsides paigal, pöördub varbail kannaga väljapoole. Ühteaegu kere pöördub tugevasti vasakus puusaliigeses, viies parema õla ette. Sellele järgneb viivitamata keharaskuse üleviimine paremale jalale, s. o. järgnevad samad liigutused, kuid vastupidises suunas.



P i l t 23. Harjutus keharaskuse üleviimiseks ette ja taha. Esimesel pildil on lähteasend, milleks on põhiseisang. Teisel pildil on keharaskus viidud ees- ja kolmandal pildil tagaolevale jalale. Kui jälgida valget ristjoont, on keharaskus algul täpselt keskel, edasi aga vastavalt ees- või tagapool seda joont.

Säärane keharaskuse asukoha muutmise harjutus on lähteliigutuseks kõrvalsammudele kere pööramisega, millele lisandub vastav löök, ja põhiliigutuseks kõigile küljelöökidele ning althaakidele, mille puhul keharaskus viiakse üle löögile vastaspoolsele jalale.

Järgmine harjutus keharaskuse asukoha muutmiseks sooritatakse samast seisangust, kuid kaasaskäivad liigutused on eelmistest erinevad. Siin pöördub kere keharaskuse üleviimisel vasakule jalale, vasakult paremale, tuues ette vasaku õla. Pööratakse mõlema jala varbail, mille tõttu jalapöiad on liigutuse lõpul suunatud varvastega pare-



P i l t 24. Harjutus keharaskuse üleviimiseks kere liikumisel ja põikamisel kõrvale. Keskel on lähteasend, milleks on jällegi põhiseisang. Kõrvalpiltidel on keharaskus viidud vastavalt paremale või vasakule ristjoont. Kui vastava jalaga teha veel väljaaste keharaskuse üleviimise suunas, saaksime väljaastesammu kas paremale või vasakule.

male (ristjoones oma lähteasendile), ja õpilane, toetudes kergelt kükkis olevale vasakule jalale, nagu vaataks sellele kohale, kus ta hetk enne seda seisis. Algasendist keharaskuse üleviimisel paremale jalale muutub vastavalt ka kere ning jalgade töö toime. See harjutus on põhiliigutuseks külgsammule ning klassilisele althaagile.

Kolmas harjutus keharaskuse asukoha muutmiseks töötatakse läbi, asetades õpilase põhiseisangusse. Sellest asendist viiakse keharaskus parema jala varvaste tõukega vasakule jalale. Seejärel viiakse keharaskus vasaku jala varvaste tõukega paremale jalale jne. Sel harjutusel

kere liigub otsejoones ette ja taha ja selle abil omandatakse liikumist ette ja taha, mis on aluspõhjaks otselöökidele.

Ka neljas harjutus keharaskuse asukoha muutmiseks algab põhiseisangust. Jalavarbad töötavad analoogiliselt eelmisele harjutusele, samuti keharaskuse ülekandmine, kuid kere ei liigu edasi-tagasijoont mööda, vaid vasakule ning paremale, kusjuures ka õlavöönd kallutub vastavalt liikumissuunale kas vasakule või paremale. See harjutus on omakorda lähteasendiks kõrvalsammudele ja aluspõhjaks kaitseliigutusele: põikamisele kõrvale. (Vt. pilte 21, 22, 23 ja 24.)

Lisades kere igakordsele liigutusele löögikujulise (otselöök pähe, küljehaak keresse jne.) samapoolse käe liigutuse, moodustame harjutuste kompleksi löögil tegevuses olevaile lihaseile. Sellesse kompleksi on võetud löögid kummagi käega: otselöögid pähe, althaagid pähe, küljehaagid keresse, lühi-otselöögid keresse, küljehaagid pähe, ristlöögid pähe jne. Poksis nimetatatakse niisugust harjutuste kompleksi k o o l i l ö ö k i d e k s. Olles poksilöökide selgeksõppimise aluseks on koolilöögid lahutamatuks osaks kõigil treeninguperioodidel.

Õppides löögisse panema kogu keharaskust ja õppides liigutuste kiirust arendatakse koolilöökide sooritamise põhimõttel ka löögiseeriate sooritamist kuni automatiseerimiseni. Kui koolilöökide puhul sooritati kere pöördliigutusega pidevalt kasvava kiirusega üht tüüpi lööki, näiteks otselööki pähe, siis seerialöökide arendamiseks vahetatakse iga või kahe pöörde järel löögi kuju vastavalt sellele, missuguseid lööke soovitakse seerias või kombinatsioonis anda. Võime tuua paar järgmist näidet: 1) vasak-parem otselöök jne.; vasak-parem haak, vasak-parem althaak jne.; 2) vasak otselöök, parem küljehaak, vasak althaak, parem otselöök jne.

Keharaskuse asukoha muutmise harjutus on peale aluse koolilöökidele ka lähteliigutuseks kõrvalsammudele kere pööramisega, millele lisandub veel vastav ründe- või vasturündelöök, ja põhiliigutuseks kõigile neile külje- ja althaakidele, mille puhul keharaskus viiakse üle jalale, mis on vastaspoolne löögikäele.



Neljas peatükk

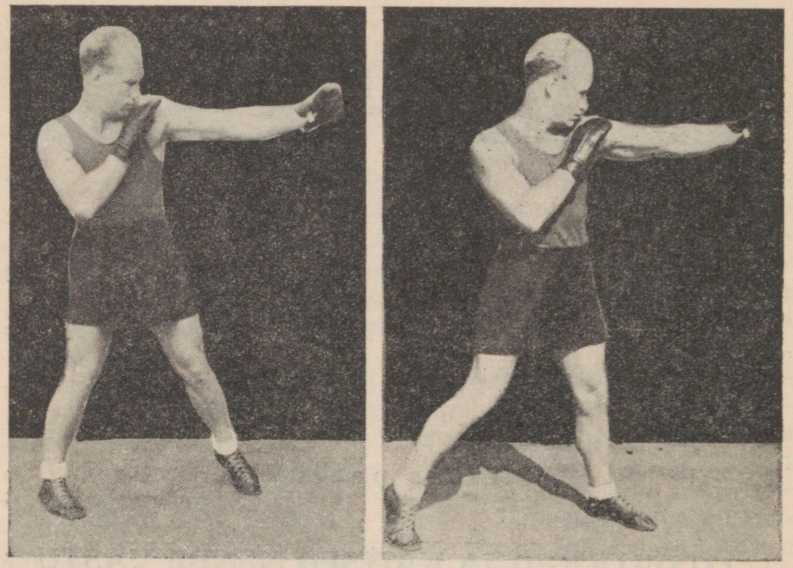
OTSELÖÖGID JA KAITSED NENDE VASTU

OTSELÖÖKIDE OSATÄHTSUS

Otselöögid etendavad poksis peamist ründeviisi. See asjaolu sunnib õpetajaid pöörama otselöökidele täit tähelepanu ja pühendama otselöökide õpetamisele ja nende tehnilisele viimistlemisele suurema osa löökide õppimise ajast.

Otselöögid võetakse läbi õppetöö alguses, sest nende käsitsemine toob algaja võitlusliigutustesse korrapärasuse, soodustades tehniliselt kõige laitmatuma võitlusviisi õppimist. Otselöögid on väga praktilised, olles sooritamisviisilt lihtsad, kiired ning täpsed.

Otselöökide iseloomulikuks jooneks on rusika sirgjooneline teekond nii tabamise märgi suunas kui ka tagasiliikumisel lähteasendisse. Löögi sooritamisel käsi n. ö. pai-



Pilt 25. Vasakpoolsel pildil on pette- ehk ettevalmistav vasak otselöök pähe, parempoolsel aga samasugune ründelöök. Mõlema pildi võrdlemine näitab, et pettelöögi puhul on küll kasutatud keha pöördliigutust ehk pööret, kuid keharaskust pole löögisse pandud, vaid see püsib tagaoleval (paremal) jalal. Ründava otselöögi puhul teisel pildil on aga löögisse täielikult rakendatud nii pöördliigutus kui keharaskus viimase viimisega vasakule jalale. Kui aga nüüd järgneks kohe parem otselöök, siis poleks keharaskust selles. Vasakpoolne pilt näitab iseendast ettevalmistust tugevaks paremaks otselöögiks pähe.

satakse vastase suunas, olles küünarliigesest maksimaalselt sirutatud. Selle tõttu on otselöökidel suur tabamusulatus, kusjuures eriti edukalt saab neid kasutada distantsvõitluses. Nende löökide peamiseks ülesandeks ongi rünnata kaugelt distantsilt.

Kuid niisama edukalt võib neid kasutada ühenduses kaitseviisidega kas kohtamis- või vastulöökidena. Otselöökidega pidurdatakse vastase rünnakut ja neid tarvitatakse luure- ning ettevalmistavate pettelöökidena.

Otselöökide nii suur mitmekesisus muudab need iga kõrgeklassilise poksija lahutamatuks relvaks. Noorele poksijale on need aga põhikooli omandamises absoluutselt hädatarvilikud ning asendamatud.

VASAK OTSELÖÖK PÄHE

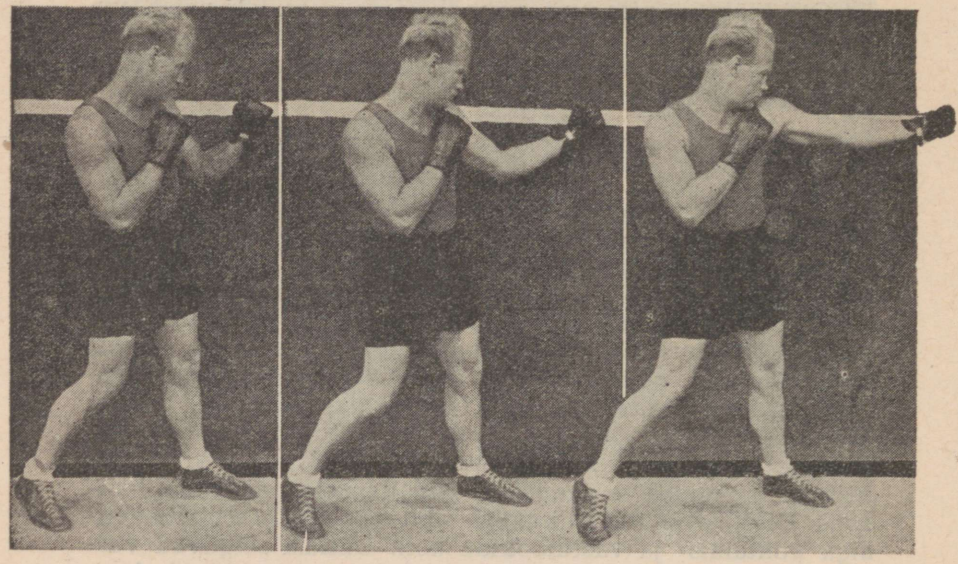
Otselöök vasaku käega pähe ehk vasak otselöök pähe on levinumaid lööke poksis. Sellel löögil pole küll suurt tugevust, kuid kiiruse ja täpsuse tõttu siiski suur mõju.

Poksija asend võitlusseisangus võimaldab alati valmis olla otselöögi sooritamiseks vasaku käega. Vasak otselöök on kõigepealt juhtivaks põhilöögiks rünnakul. Kasutades seda luurelöögina tehakse selle löögi abil kindlaks vastase kõige nõrgemini kaitstavad kohad ja tema võitlusviis, s. o. kuidas ta reageerib löögile, kas passiivse kaitsega käte, kere või liikumise abil või aktiivse kaitseviisiga kohtamis- ja vastulöökide abil. Ühtlasi selguvad vastase poolt tarvitatavate löökide kujud: otselöögid, haagid jne. Peale selle kasutatakse otselööki kui pettelööki, ette valmistades rünnakut parema käega, ja vastase rünnaku pidurdamiseks, kasutades vasaku käe otselöögi ulatust (pikkust).

LÖÖGI SOORITAMINE

Vasakut otselööki pähe sooritatakse põhiseisangust kaugelt distantsilt. Nagu kõigi löökide sooritamist alustatakse seda jalavarvaste, käesoleval juhul parema jala varvaste tõukega, millele järgneb reie sirutajalihaste töö, pannes kogu keharaskuse liikuma ettesuunas. Kere pööramisega vasakult paremale viiakse-paisatakse ette vasak õlg, millele järgnevalt vasak käsi liigub kiiresti märgi suunas.

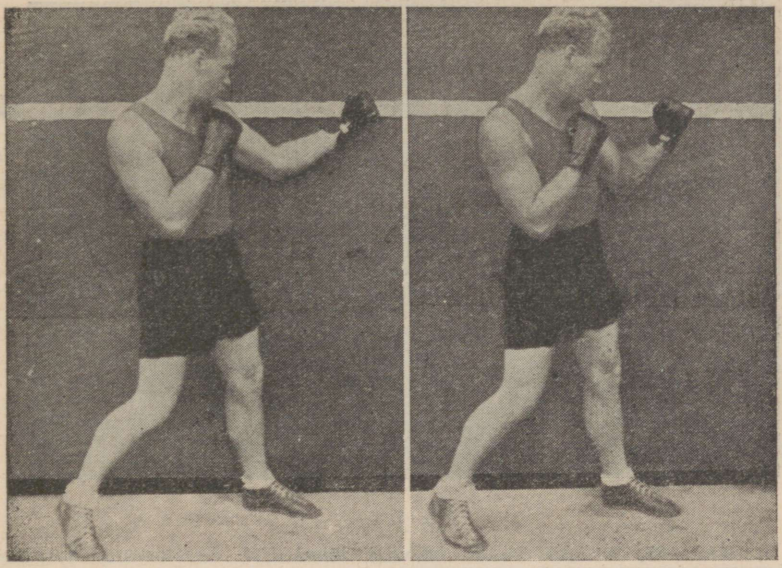
Rusikaga tabamise hetk ühtub kogu keharaskuse ülekandmise hetkega vasakule jalale. Parem käsi, olles algasendis, katab keret käevarrega, kuna ettepainutatud pead kaitseb vastase võimalike vasturündelöökide eest sama käe avatud kinnas, käeseljaga enda poole.



P i l t 26. Jälgige vasaku rusika teekonda sihtmärgi tabamisel vasaku otselöögi puhul pähe. Rusikas liigub vastase poole täpselt mööda valget

Pärast löögi sooritamist peab poksija uuesti asuma põhiseisangusse. See algab vasaku jala varvaste tõukega, kus keha liigub lõppasendist tagasi lähteasendisse. Vasak käsi liigub tagasi, kõverdudes küünarliigesest, mille tõttu küünarliiges vajub allapoole, kusjuures aga rusikas ei lasku karvavõrdki allapoole, vaid liigub tagasi lähteasendisse mööda sirgjoont.

Põhilist vasakut otselööki kasutatakse vastase rünnaku pidurdamiseks ning kohtamislöögina. Luurelöögi puhul lisandub, säilitades löögimehaanika üldisi põhialuseid, lühike väljaaste vasaku jalaga. Ründelöögi puhul säilitatakse luurelöögi läbiviimise moodus, kuid selle erinevusega, et, lõpetades löögi sooritamist, vasak jalg ei tule tagasi lähteasendisse, vaid parem jalg tõmmatakse põhiseisangu säilitamiseks ning osaliselt ka löögi ulatuse pikendamiseks vasakule jalale järele. (Pildid 25 ja 26.)



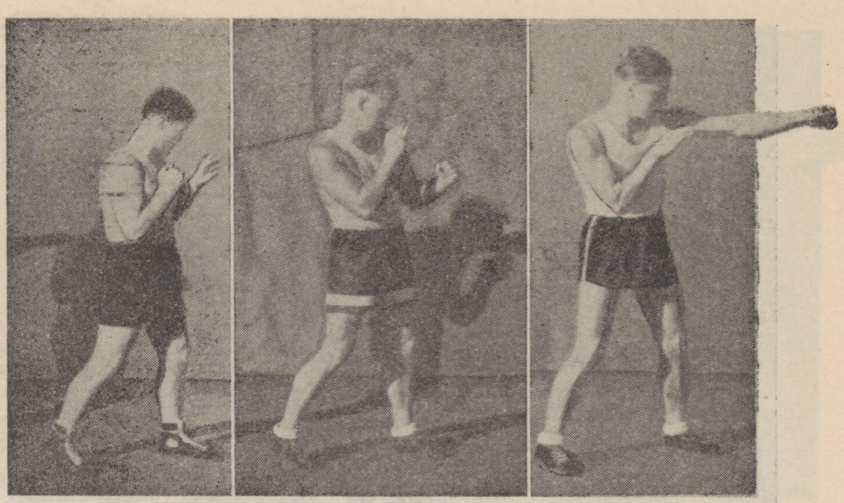
joont, kaldumata sellest kõrvale või üles-alla. See võimaldab lühimat teekonda kuni sihtmärgini, teiste sõnadega öeldes ka kiiremat tabamist.

HARJUTUS LÖÖGI ÕPPIMISEKS

Et vasakut otselööki pähe paremini omandada ründamiseks, kasutatakse järgmist harjutust:

Õpilased, rivistatuna ühekaupa kolonni, umbes 2-sammulise vahemaaga üksteisest, alustavad liikumist sammumisega ümber saali. Käte ja pea hoid vastavad põhiseisangule. Käsklusel „Üks!" teevad õpilased, sooritades sammu vasaku jalaga, parema jala varvastega tugeva äratõuke, pöörates seejuures kanna veidi sissepoole ja viies koos kere pööramisega vasaku õla ette. Pärast 2—3-ringilist niisugust liikumist lisatakse käsklusel „Kaks!" käte kaitseliigutus parema käega.

Pärast nende liigutuste omandamist võetakse juurde vasak otselöök pähe. Kujuteldavaks märgiks on eelkäiva õpilase kukal. (Pilt 27.)



1 2 3

Pilt 27. Piltidel kahel kõrvuti leheküljel on toodud harjutus vasaku otselöögi õppimiseks pähe — vasakpoolsel leheküljel rinna- ja parempoolsel seljapoolses vaates. Mõlema lehekülje esimesel (1) pildil on näidatud käte hoid ja liikumine, teisel (2) pildil on endajulgestamiseks võetud juurde kate parema käega ja kolmandal (3) pildil näeme löögi sooritamist. Pange tähele, kuidas kogu harjutuse sooritamisel parem kand pöördub piltidel nähtavalt sissepoole, mis võimaldab pikendada löögi ulatust.

KAITSED VASAKU OTSELÖÖGI VASTU PÄHE

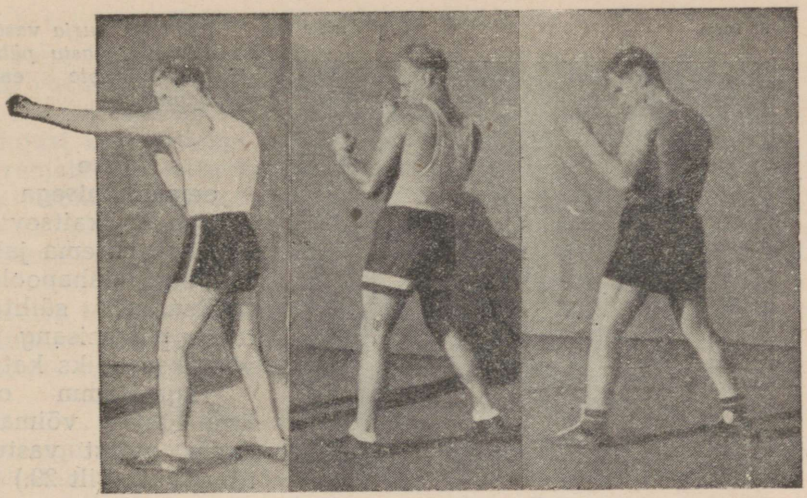
Rööbiti vasaku otselöögi tehnika õppimisega õpitakse ka kaitsevõtteid selle löögi vastu. Neid kaitsevõtteid on mitmesuguseid. Vaatleme neid üksikult.

Kate

Selle kaitsevõtte tehnika ja selle õppimine on üsna lihtne, kuid selle osatähtsus kaitsmisel on väga suur.

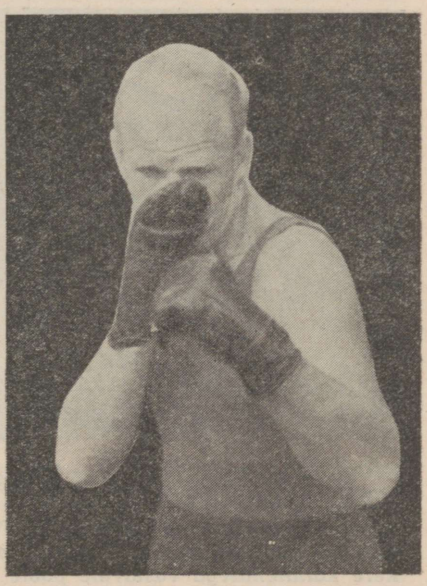
Katte põhimõte on järgmine:

Vastase vasaku käe löök (hoog) kohtub (mida lähemal näole, seda parem) poksija parema käe peopesaga, mille



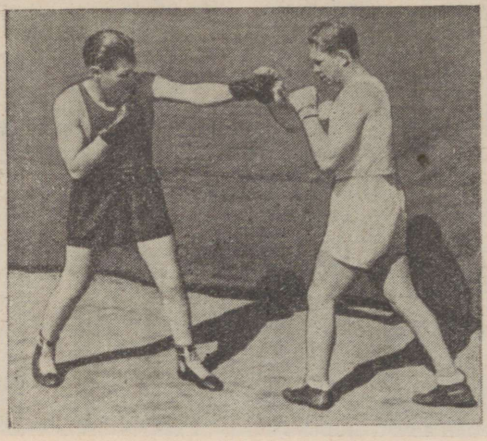
3 2 1

tulemusena vastase löök kas pidurdatakse või nihutatakse vasakule. Selle tulemusena ei jõua vastase löök märgini või libiseb isegi näost mööda (pilt 28).



P i l t 28. Kate vasaku otselöögi vastu pähe. Kattev (parem) käsi asetseb otse näo ees, mitte aga vasaku õla ja vasaku põse vahel, sest vasaku põse kaitseks tõstetakse tavaliselt üles vasak õlg. Parema käe küünarliiges on suunatud alla, mitte aga kõrvale, kattes maksa piirkonda.

R. Turja R. Kariste



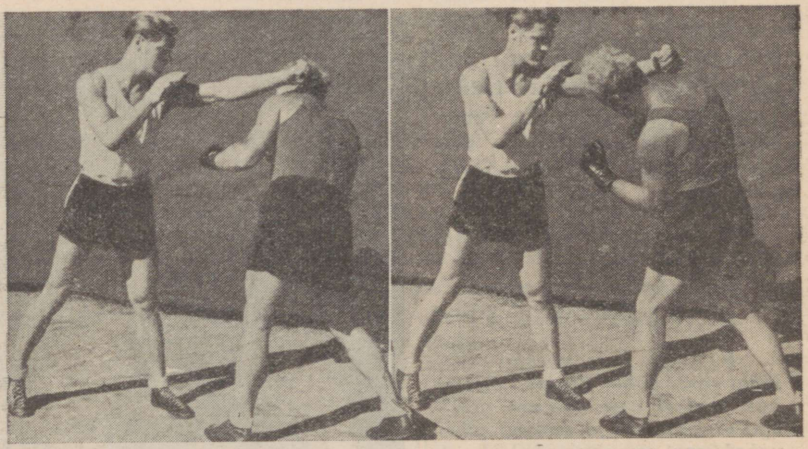
Pilt 29. Turja vasaku otselöögi vastu pähe kaitseb Kariste end eemaldumisega.

Kaitse eemaldumisega

See kaitseviis koosneb parema jala sammust tahapoole, kusjuures säilitatakse põhiseisang ja võetakse abiks kate.

Tagasisamm on üsna lühike, võimaldades otsest vasturünnakut. (Pilt 29.)

R. Jürgens M. Linnamägi R. Jürgens M. Linnamägi



Pilt 30. Kaitse põikamisega vasaku otselöögi vastu pähe — vasakpoolsel pildil põikamine paremale ja parempoolsel vasakule. Pange tähele Linnamäe õiget põikamist. Ta pole põiganud rohkem kui vaja. Vastase löök võib teda isegi riivata, kuid ohtu selles pole. Põigatakse kere kallutamisega vastavale poole ja samapoolse jala kõverdamisega.

Kaitse põikamisega paremale

Kere kallutatakse paremale, mille tagajärjel pea eemaldub vastase löögijoonelt.

Kaitse põikamisega paremale on üsna lihtne. Põhiseisangust kallutatakse kere kiire liigutusega natuke ette ja paremale, keharaskus püsib ühtlaselt mõlemal jalal või veidi rohkem paremal jalal, kuna pea kaitsmiseks tõstetakse vasak õlg kõrgemale ja kere pöördub natuke vasakult paremale. Pea asend on muutmatu, vaade vastase suunas.

Keret kallutatakse paremale ainult nii palju, kui on vaja vastase löögi möödalaskmiseks. Selle kaitseviisi hinnatavaimaks omaduseks on, et poksija mõlemad käed jäävad vabaks vasturündelöökide andmiseks.

Kaitse põikamisega vasakule

Liigutusi sooritatakse vastupidi eelmisele, s. o. kere kallutamisega vasakule-ette, kusjuures vasak käsi kaitseb katte abil näo vasakpoolset osa, kuhu võib tulla vastase parema käe löök.

See kaitseviis loob ühenduses sammuga vasakule-ette võimalusi rünnata vastast lähidistantsilt. Teisest küljest on see aga võrdlemisi ohtlik, sest liigutakse vastase tugevama käe suunas. (Pilt 30.)

Kaitse sukeldumisega

Sukeldutakse mitut moodi, kuid põhiosa jääb kõigi variantide puhul muutmatuks: pea kallutatakse alla, lõug on surutud rinnale ja sukeldutakse peamiselt jalgade kõverdamise arvel põlveliigesest koos selja painutamisega ainult ülaosast, mitte kunagi vaagnavööst.

Üks variant oleks järgmine:

Vastase löögi puhul painutub kere hetkeks taha ja jalgade kõverdamisega põlveliigesest viiakse kogu keha vastase löögikäe alla. Keharaskus kantakse üle vastavalt kavatsetavale vastulöögile. Tõustakse lihtsa jalgade sirutamisega.

Teine variant on järgmine:

Kere painutatakse hetkeks taha, millele järgneb pidev kallutamine paremale (vasakule) ja sealt ettepoole. Nüüd on võimalik kas tõusta üles või liikuda vasakule (paremale) ja seal tõusta püstiasendisse. Liikumist alustatakse algul vas-

tase löögikäe eest, siis liigutakse vastase löögile vastu, olles allpool löögikätt, ja tõustakse möödalöönud käe kohal.

Et selle variandi puhul oli kere liikumine ringikujuline, võib sukeldumist mitmekesistada veel sellega, et sukeldutakse poole ringi kujuliselt, nimelt järgmiselt:

Kere painutub natuke taha ning kohe sealt paremale (vasakule) ja ette. Tõustakse mitte vasakult (paremalt) poolt, vaid kere liigub paremale (vasakule) ja sealt püsti.

Sukelduste puhul on just väga tähtis keharaskuse ümberpaigutamine, mida põhjustavad jalgade varvaste tõuge ning järgnev ülekanne vaagnavöös. Sukeldutakse pideva sujuva liigutusena, kusjuures liigutus peab olema ülikiire, sest sellega ennetatakse vastase löögikiirust.

Kaitse tõrje abil

Tõrje eesmärgiks on vastase löögikäe eemaldamine märgi suunast, et seejärel anda kogu jõuga vastulöök. Löök tõrjutakse kas sisse- või väljapoole vastase löögikäele vastaspoolse (erinimelise) käega, s. t. vastase vasakut kätt tõrjutakse parema käega, paremat vasakuga.

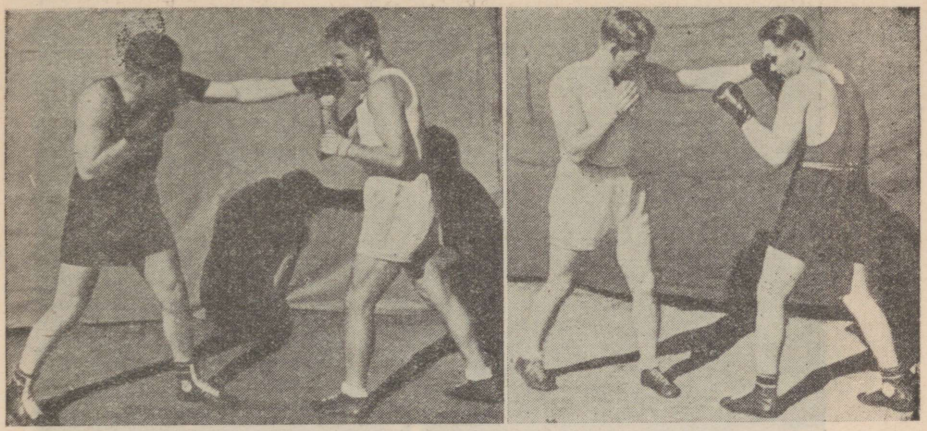
Ülespoole on kasulikum tõrjuda ristiasuva käega (samanimelise), s. t. vastase paremat kätt tõrjutakse ülespoole parema käega, vasakut vasakuga.

Sisse- ja väljapoole tõrjutakse põhiasendis püsiva käe (käsi liigub ainult küünarliigesest) löögiga vastu vastase käerannet hetk enne löögi jõudmist märgini. Ülespoole tõrjutakse aga õlavarre tõstmisega ette-ülespoole, kusjuures õlavars ja küünarvars moodustavad täisnurga ning küünarnukk on natuke madalamal kui rusikas.

Tõrje sissepoole paremaga. Selle kaitsega tõrjutakse vastase vasak otselöök pähe parema käe peopesaga vasakule. Tõrjel kandub keharaskus paremale jalale, kuna kere pöörab natuke vasakule. Sellega luuakse sobiv lähteasend vastulöögi sooritamiseks vasaku käega. (Pilt 31.)

Tõrje väljapoole paremaga. Tõrjutakse parema käega paremale, kooskõlastades seda keharaskuse samaaegse ülekandmisega vasakule jalale ning kere pööramisega vasakult paremale, millega üheaegselt sooritatakse kohtamislöök vasaku käega. (Pilt 31.)

R. Turja R. Kariste R. Kariste R. Turja

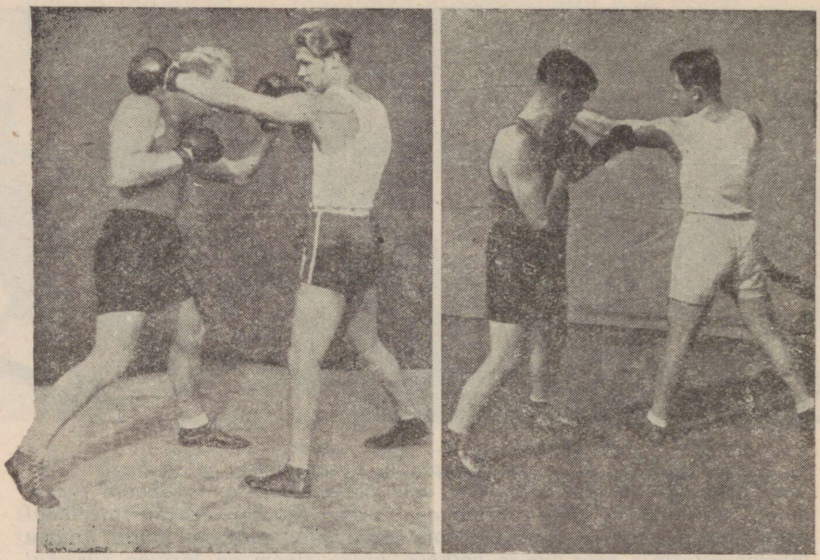


P i l t 31. Tõrje sisse- ja väljapoole. Vasakpoolsel pildil Kariste tõrjub Turja vasaku otselöögi pähe oma parema käega sissepoole (vasakule), parempoolsel pildil tõrjub aga Turja Kariste vasaku otselöögi pähe oma parema käega väljapoole (paremale). Mõlemal pildil juhime tähelepanu tõrje sooritamise hetkele: kõige õigem on tõrjuda siis, kui vastase löögikäsi on täielikult sirutatud.

Ilma kohtamislöögita pole sel kaitsel mõtet, sest seda kaitseviisi on küllaltki raske teostada, kuna see nõuab täpset silmamõõtu ning head otsustavust. Kuid kohtamislöögiga saavutatav edu tasub kõik raskused kuhjaga.

Kaitse sammuga kõrvale

Seda kaitseviisi kasutatakse selleks, et viia vastase löögijoonelt ära mitte ainult oma pea, vaid ka kogu keha, ajades sellega vastase rünnaku nurja. Võrreldes teiste kaitseviisidega on selle kaitseviisi eeliseks veel asjaolu, et poksija mõlemad käed on vabad vasturündelöökide andmiseks, pealegi just sealt poolt, kust vastane seda kõige vähem ootab. Kaitseks tehtava kõrvalsammu tagajärjel kaotab ründav vastane sageli tasakaalu, mis tingituna möödalöö-



P i l t 32. Vasakpoolsel pildil teeb Linnamägi Jürgensi vasaku otselöögi eest pähe väljaaste vasaku jalaga vasakule (sissepoole vastase löögikätt). Tähele panna, et Linnamäe vasak käsi on julgestuskaitseks asetatud Jürgensi löögivalmis paremale käele, kuna Linnamäel endal on hea võimalus vasturündelöögiks oma parema käega. Parempoolsel pildil teeb Turja Kariste vasaku otselöögi eest pähe äramineku põhisammuga paremale, millega ta on saavutanud soodsa positsiooni Kariste ründamiseks kõrvalt ükskõik kumma käega.

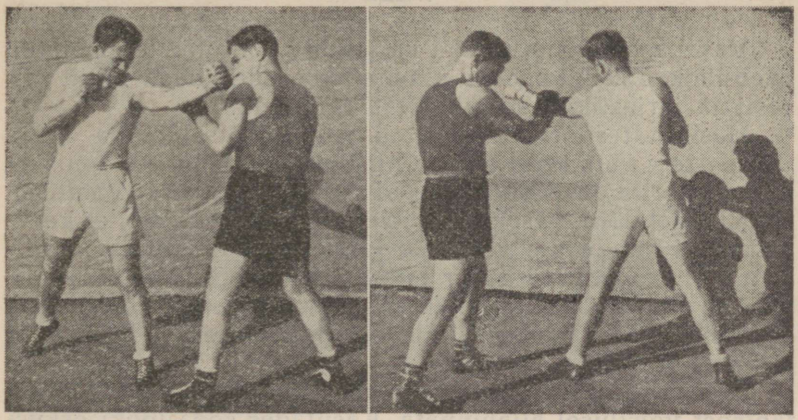
mise inertsi mõjust on seda suurem, mida suurem on rünnaku hoog. Kõige rohkem väsitavad poksijat aga just möödalöömised.

Et see kaitsevõte oleks eriti edukas, tuleb kõrvalsamm teha just viimasel hetkel ja välkkiirelt.

Kaitsta sammuga kõrvale on kõige kasulikum distantsvõitlusel.

Kõrvalsamm vasakule sooritatakse kas hariliku libistuva sammuga või väljaastega (pilt 32, vasakpoolne).

R. Kariste R. Turja R. Turja R. Kariste



Pilt 33. Kariste vasaku otselöögi eest pähe teeb Turja väljaaste parema jalaga paremale ja üheaegselt oma parema käe tõrjeliigutuse ning mõlema jala varbail pööramisega paremale saavutab soodsa võimaluse Karistet rünnata. Niisugune manööver on eriti tulutoov ringinööride ääres.

Kõrvalsammul paremale on vastase rünnaku puhul otselöögiga pähe kolm varianti:

Esimeseks on äraminek paremale põhisammuga, mille tagajärjel poksijale avaneb võimalus rünnata vastast igasuguste löökidega küljelt (pilt 32, parempoolne).

Teiseks on äraminek parema jala väljaastega paremale, kusjuures vasak jalg jääb endisse asendisse. Sel juhul on võimalik teha kohtamislööke vasaku käega.

Kolmandaks variandiks on samuti parema jala väljaaste paremale ette, kuid samal ajal pööratakse parema jala varbail vasakule. Parem käsi teeb seejuures tõuke vastase vasaku käe küünarliigesele või poksija võib sooritada lähteasendist vastulööke. Sama kaitse puhul on võimalik teha kohtamislöök parema käe althaagiga vastasele keresse. Peale kaitsesammu eduka tegemise avaneb võimalus vastulöögi andmiseks vasaku käega.

Vasaku otselöögi üheks variandiks on nõndanimetatud džeb-löök. Džebitamiseks nimetatakse ühe käega mitut kiiresti ja järjestikku sooritatavat kerget lööki.

Harilikult sooritatakse džeb vasaku otselöögina pähe. Sama džebi võib tarvitada ka niisuguses kombinatsioonis, et lööke sooritatakse vaheldumisi pähe ja keresse. Põhiliselt erineb džeb-löök vasakust otselöögist selle poolest, et keharaskus ei kandu üle vasakule jalale ning et kere pöördliigutus on vaevaltmärgatav ainult õlavööndis. Löök sooritatakse ainult vasaku käe järsu sirutamisega, kusjuures käsi ei tõmbu pärast iga lööki täiesti tagasi lähteasendisse, vaid jääb rohkem sirutatuks.

Hoolimata selle löögi vähesest tugevusest ei tohi džebi tähtsust võistlusel allahinnata. Kasutades seda lööki oskuslikult võib poksija teha oma vastase „elu mõruks", tüüdates teda lakkamatult kiirete täpsete löökidega. Sel puhul katkeb ka kõige külmaverelisema ja tasakaalukama vastase kannatus, nii et ta teeb kärsituses mõne järelemõtlematu liigutuse. Viimast selle löögiga aga just taoteldi.

Džebi abil poksija lahendab rea taktilisi ülesandeid: teostab luuret, pidurdab vastase rünnakut ja teeb vastase eksitusse viimiseks pettelööke, juhtides tema tähelepanu kõrvale kavatsetavast rünnakust parema käega.

Parimaks kaitseks džebi vastu on k a t e parema käega.

Džebi õppimiseks kasutatakse järgmist harjutust:

Õpilased rivistatakse ühte viirgu ringi, vaade suunatud ringi keskele. Liigutakse hüpleval sammul (lühike libistuv, hüpet meenutav samm) kellaosuti liikumise suunas. Parema jala igal tõukel teeb parem käsi katte-liigutuse ja vasaku jala puudutamisel vastu põrandat sooritatakse vasak otselöök. Keharaskus püsib rohkem paremal jalal.

Kui need liigutused on enam-vähem selged, jätkatakse harjutamist paarikaupa, kus õpilased vastastikku džebitavad teineteist, liikudes nii kellaosuti kui ka sellele vastassuunas. Sellega õpitakse nii ründe- kui ka kohtamisdžebit. Edasi järgnevad harjutused kombineeritud džebi õppimiseks: esialgu ainult keresse, pärastpoole vaheldumisi pähe-keresse-pähe jne.



P i l t 34. Vigu vasaku otselöögi sooritamisel pähe. Vasakpoolne pilt näitab, et küünarliiges on viidud kõrvale, mis ei võimalda löögikätt täielikult sirutada. Mõlema jala kannad on maas, kere on kallutatud löögijoonest kõrvale (paremale), julgestuskaitsel on parema käe laba viidud vasaku õla ja vasaku põse vahele, mille tagajärjel parem küünarliiges on tõusnud kõrgele, avades löökide vastu tundliku kereosa, pea aga on kallutatud ja pööratud paremale kõrvale. Parempoolsel pildil pole parema käe laba viidud julgestuskaitseks näo ette, kere on kallutatud liiga ette ja vasak jalg on kõverdatud.

VEAD

Vasaku otselöögi ja selle kaitse õppimisel esinevad algajate juures kõige sagedamini järgmised vead (pilt 34):

Löögi sooritamisel viiakse vasaku käe küünarliiges kõrvale. Rusika teekond märgi suunas ei lähe mööda sirgjoont, vaid teeb kõverusi, vajudes tagasitulekul tugevasti paremale alla. Pead kallutatakse kõrvale või taha.

Katte puhul viiakse parema käe küünarliiges kõrvale. Peopesa ei kata nägu, või kui katab, siis mitte otse eest, vaid ainult vasakut põske. See viga põhjustab teise veel

suurema vea: poksijal muutub harjumuseks löögi sooritamisel pöörata pead paremale (parema käe kinnas „topitakse" vasaku põse ja õla vahele) ning paremat kätt küünarliigesest kergitada.

Löögi sooritamisel ning katte puhul ei kallutata pead ettealla, vaid painutatakse taha, mille tagajärjel lõug tõuseb ülespoole.

Lööke sooritatakse ainult käe jõuga, unustades seejuures kere pöördeliigutuse ja keharaskuse viimise otse löögi suunas, mille tagajärjeks on nõrk löök.

Pärast löögi sooritamist unustatakse jalad viia põhiasendisse.

Sooritanud löögi, jäetakse rusikas pikemaks ajaks „märgile" peatuma. See halb harjumus omandatakse peaasjalikult harjutustel raskekotil. Sellepärast peab selle üle eriti valvama, sest sellest harjumusest on väga raske lahti saada. Poksija on kõige paremas olukorras just siis, kui ta hakkab lööki sooritama (vahemaa on paras, „märk" on avastatud jne.), ja kõige halvemas siis, kui löök on sooritatud, sest vastase kahe käe vastu on tal nüüd ainult üks käsi. Juba ainult sellepärast tuleb käsi silmapilkselt lähteasendisse tagasi tuua.

EDASINE VIIMISTLEMINE

Eelmise peatüki ja käesoleva peatüki toodud osa ülesandeks oli anda põhialused edaspidiseks tööks. Piinliku täpsusega tuleb õppida põhiseisangut, jalgadetööd, vasaku käe otselööki pähe ja kaitset selle löögi vastu. Kõik need poksi põhielemendid tuleb põhjalikult läbi töötada ja viimistella niihästi poksiriistadel, nagu raskekott, pirnpall, käpad jne., kui ka peale selle peamiselt partneriga, kuni löök on täielikult muutunud harjumuseks.

Harjutuste kiiremaks kätteõppimiseks tuleb harjutustel, ting- ja vabavõitluses treenida mitmesuguste partneritega. Vabavõitluses poksija ei tohi mõelda sellele, missugust äsjaõpitud võtet tuleks rakendada sel või teisel juhul. Võitlus peab arenema kergelt ning vabalt, mille tagajärjel poksija hakkab varsti kindlalt ja peaaegu automaatselt kasu-

tama edukalt just neid võtteid, mida ta õppis, kui töötas poksiriistadel ja partneriga.

Ting- ja vabavõitluses tuleb meeles pidada järgmisi põhireegleid:

1) igas olukorras tuleb säilitada õige seisang, vasaku käe töö olgu vaba ja loomupärane;

2) tuleb hoiduda ülearuseist hüplemistest ja askeldustest: liikumine olgu kiire ja kerge — ilma ülearuste liigutusteta;

3) hoiduda asjatust lihaste pingutamisest, sest lihaste pingulolek vähendab kiirust ja väsitab enam;

4) ei tohi pilgutada või sulgeda silmi, pöörata või kallutada pead kõrvale;

5) pea peab olema painutatud ette ja lõug surutud peaaegu vastu rinda.

VASAK OTSELÖÖK KERESSE

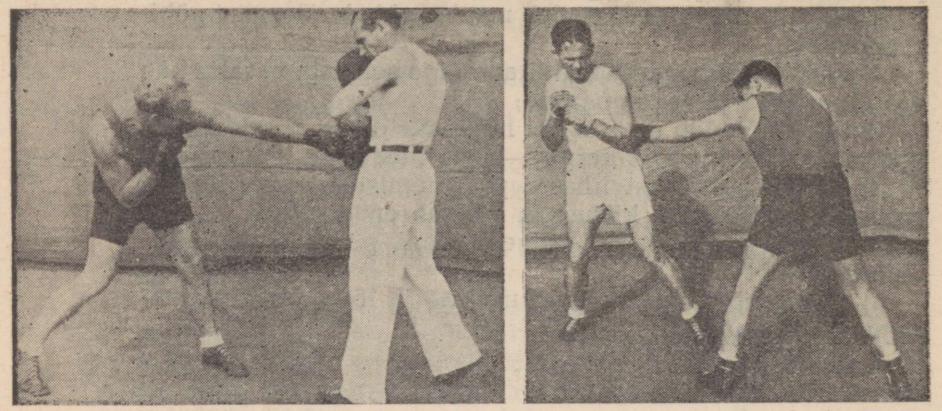
Kui seni oleme pühendanud tähelepanu poksitehnikale aluspõhja loomisele, püüame järgnevate ridadega anda poksitehnikale kui ehitusele kindlama ilme. Kõigepealt peatume vasakul otselöögil keresse.

Seda lööki hinnatakse esmajoones sellepärast, et sellega on kindlam võimalus tabada vastase solar plexust. Õigesti sooritatuna on vasak otselöök keresse üldse mõjuvamaid lööke poksis. Kuid selle edukus sõltub täielikult löögi sooritamise kiirusest ja selle ootamatusest vastasele. Et anda löögile suuremat tugevust, sooritatakse löök koos kere kallutamisega ette. Lööki võib käsitseda kui ründe-, pette- ja kohtamislööki.

KUIDAS SOORITADA LÖÖK

Löögi sooritamise moodus on järgmine:

Parema jala varvaste tõukega viiakse keharaskus ette libistuvale vasakule jalale, kusjuures koos kere painutusega ette viiakse välja vasak käsi. Ette-alla painutatud pea on lööki sooritava käega kindlalt kaetud vasakult poolt. Parem



P i l t 35. Vasakpoolsel pildil näeme vasaku otselöögi sooritamist keresse Linnamäe poolt, kuna V. Aedmäe hoiab käppi. Tähele panna, kuidas Linnamäe kere on kallutatud veidi paremale ja õigesti ette. Vasak jalg on teinud väljaaste ette-vasakule ja parem käsi on julgestuskaitseks. Parempoolsel pildil sooritab vasakut otselööki keresse Turja, kuid Kariste katab end parema küünarliigese etteseadmisega. Tähele panna veel seda, et üheaegselt katte tegemisega on Kariste liikunud paremale ja tahapoole, seega pehmendades löögi mõju.

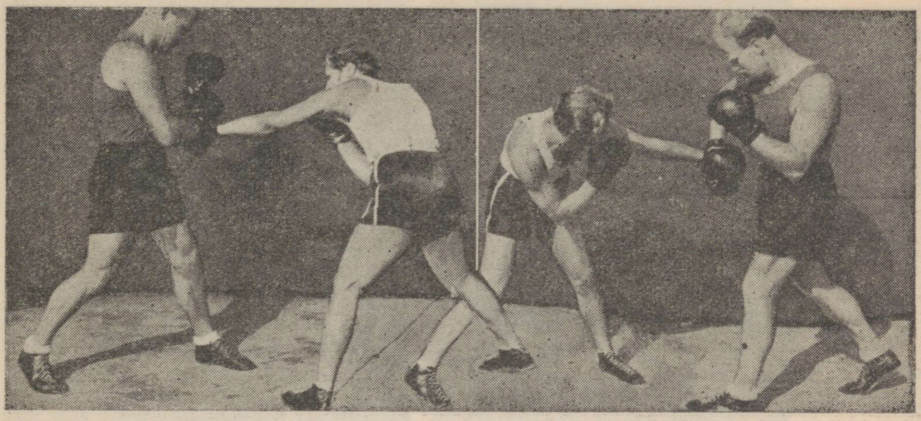
käsi on valmis nägu katma eest ja paremalt poolt. Kuid vajaduse ja võimaluse korral on parem käsi valmis sooritama ka järgnevaid lööke kas keresse või pähe (pilt 35).

Endajulgestamiseks vastase võimaliku löögi vastu põigatakse löögi sooritamisel kerega natuke paremale, kusjuures löögi mõju suurendamiseks on kasulikum põigata just sel hetkel, kui löök maandub märgile.

Põhiseisangu säilitamiseks asetatakse juurde parem jalg. Kuid veel parem on löögi lõpetamisel (kui sellele ei järgne lööke seeriat) tuua vasak jalg tagasi lähteasendisse. Seda tehakse vasaku jala varvaste tõukega, kergendades seega kogu põhiseisangu taastamist.

Lähivõitlusel sooritatakse vasaku käe otselöök keresse teisiti, kusjuures seda tuntakse kui l ü h i - o t s e l ö ö k i. Selle löögi juures moodustab küünarvars õlavarrega täis-

M. Linnamägi R. Jürgens R. Jürgens M. Linnamägi



Pilt 36. Näeme kaitset tõrje abil vasaku otselöögi vastu keresse. Mõlemal pildil Linnamägi tõrjub parema käe labaga, kuid vasakpoolsel pildil sisse-, parempoolsel aga väljapoole. Pandagu tähele nii Linnamäe kui ka Jürgensi julgestuskaitset vaba käega.

nurga ja löök sooritatakse kere pöördliigutusega vasakult paremale ning keharaskuse üleviimisega paremale jalale.

KAITSED VASAKU OTSELÖÖGI VASTU KERESSE

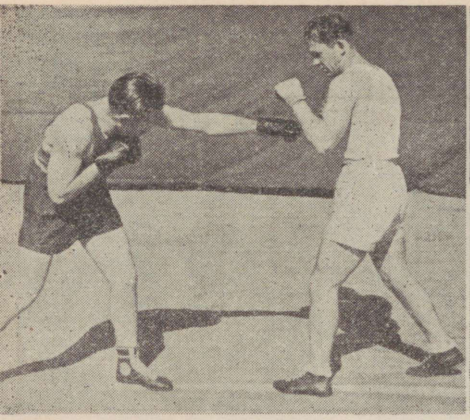
Vasaku otselöögi vastu keresse on mitmesuguseid kaitsevõtteid. Parimaiks on järgmised:

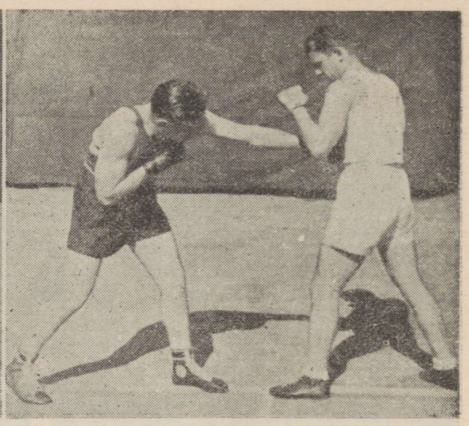
Kate vasaku käe kindaga või küünarnukiga, kusjuures kere pöördub veidi paremale ja keharaskus kandub paremale jalale (pilt 35, parempoolne).

Tõrje parema käega (vasakule) sisse-alla. Keharaskus kandub paremale jalale. Kere pöördub aga paremalt vasakule (pilt 36, vasakpoolne).

Tõrje parema käega (paremale) väljapoole sooritatakse parema käe poolringi-kujulise liigutusena vasakule-alla-paremale. Keharaskus kandub vasakule jalale ja kere pöörab vasakult paremale (pilt 36, parempoolne).

R. Turja R. Kariste R. Turja R. Kariste





2 1

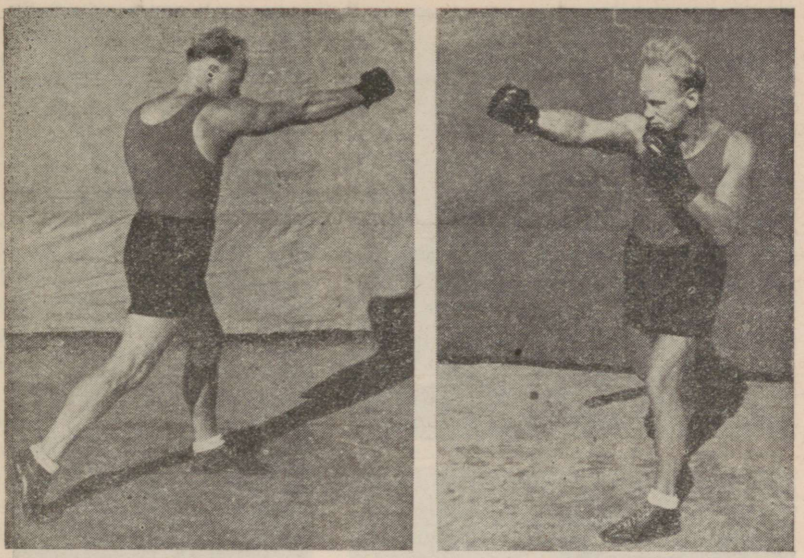
Pilt 37. Näeme kaitset eemaldumisega vasaku otselöögi vastu keresse. Lööki sooritab Turja, kaitseb aga Kariste. Pange tähele eemaldumise momenti: alles pärast seda, kui Turja on peaaegu jõudnud sihini (1), sooritab Kariste äramineku taha (2), olles nüüd soodsas positsioonis vasturündeks.

R. Kariste R. Turja

Kõige otstarbekamaks kaitseks on **äraminek taha,** mida tehakse hariliku libistuva sammuga. Kiirema vastulöögi andmiseks jääb keharaskus peatuma paremale jalale, mis vastulöögi puhul tõhustab hoogsat liikumist vastase suunas (pilt 37).



Pilt 38. Kaitse vasaku lühi-otselöögi vastu keresse: Turja lööki takistab Kariste oma parema käe asetamisega Turja löögikäele.

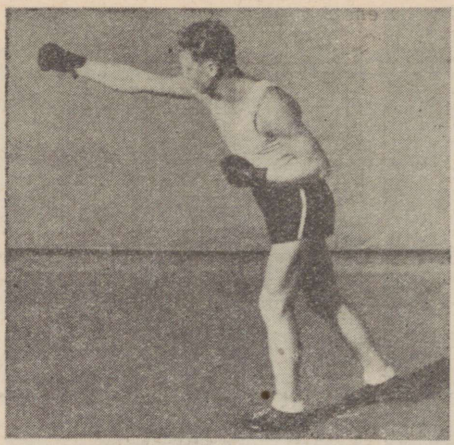


Pilt 39. Näeme parema otselöögi pähe sooritamise kaht moodust. Vasakpoolsel pildil tehakse see vasaku jala väljaastega, kus kere on pööranud paremast puusaliigesest vasakule. Tähele panna pea asendit, kus lõug on hästi kaitstud parema õlaga. Parempoolsel pildil on kere pööranud vasakust puusaliigesest. Tõukava parema jala põlv on juurde toodud vasaku jala põlvele, millega parem puus on saadud tuua päris ette. Julgestuskaitseks on vasaku käe laba toodud päris lähedale näole.

Takistuskaitseks lühi-otselöögi vastu on parema käe peopesa asetamine vastase löögikäe õlale või õlavarrele (pilt 38).

PAREM OTSELÖÖK PÄHE

Hoolimata sellest, et vasak käsi töötab poksimisel rohkem kui parem, on parem käsi palju ohtlikum. Vasaku käe otselöögid on küll kiiremad, kuid see-eest kergekaalulisemad. Parema käe otselöögid on tugevamad, sest löögisse rakendatakse kere täispööre paremalt vasakule (põhiseisangus on kere võtnud pöörde rohkem paremale). Seoses sellega on löögisse rakendatud suurem hulk lihaseid, mille tõttu see on tugevaimaks löögiks poksis.







Pilt 40. Vigu parema otselöögi sooritamisel pähe. Ülemisel vasakpoolsel pildil näeme, et vasak jalg pole keha tugiala suurendamiseks teinud väljaastet ette, keha on vaagnavööst liiga ette painutatud, mille tõttu keha raskuskese on nihkunud üle tugipunkti. Löögi sooritamisel on ette- ehk nn. läbikukkumine paratamatu. Tasakaalu saavutamiseks on poksija sunnitud ette tooma parema jala (vasakpoolne alumine pilt), mis aga põhjustab veel suurema vea sellega, et poksija asetab enda selles seisangus vastase tugevamate löökide mõjupiirkonda. Et aga mitte tuua ette paremat jalga, peaks poksija lähteasendi tagasisaamiseks rakendama suurel määral tööle seljalihased, mis põhjustaks aga kiiremat väsimist. Mõlemal vasakpoolsel pildil toodud olukorras peab poksija suuresti tegelema tasakaalu säilitamisega, mis on suureks miinuseks taktika läbiviimisel

jne. Peale mainitud vigade näeme parempoolsel pildil lisaks kõigele, et löögikäsi on alla vajunud, mistõttu pea on täiesti kaitsetu vastase löökide vastu. Piltidel toodud põhilistest vigadest parema otselöögi sooritamisel pähe tuleb eriti piinlikult hoiduda.

Lähtudes sellest on koostöö nende kahe löögi vahel jagatud erinevalt: sel ajal, kui vasak käsi teeb ettevalmistavat tööd, on parem käsi ootamas otsustava löögi andmist. Ei ole otstarbekas alustada rünnakut parema käe otselöökidega, sest parema käe rusikas asetseb põhiseisangu tõttu tabamismärgist kaugemal kui vasaku käe oma, mille tõttu selle teekond on pikem. Nii et vastasele jääb küllaldaselt aega kaitsevõtete valimiseks.

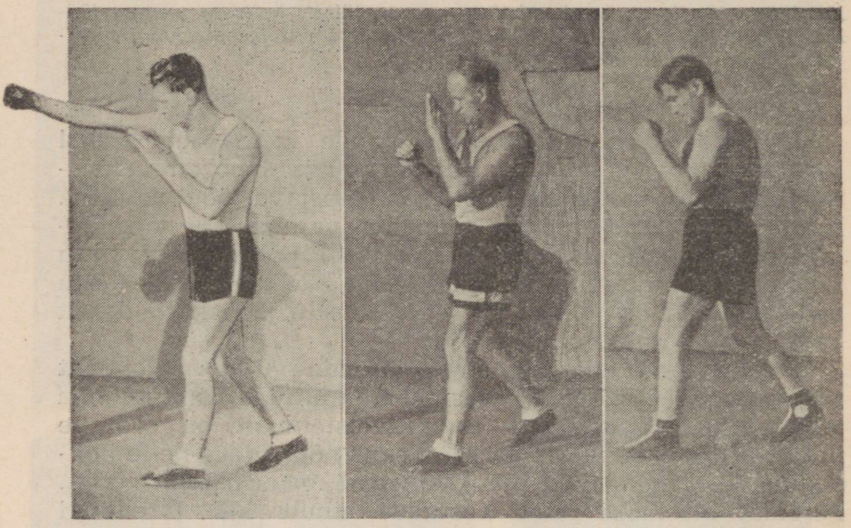
Poksijate hulgas on levinud järgmine ütlus: „Paremat kätt tuleb võistluse kestel kasutada ainult üks kord, millega võistlus ka lõpetatakse." Endastmõistetavalt on säärane ütlus äärmuseks, kuid olgu see heaks nõuandeks neile poksijaile, kes liiga pillavalt kasutavad oma paremat kätt. Paremat otselööki tuleb kasutada ainult kui järellööki vasaku käe löögile ja kui kohtamis- ja vastulööki vastase rünnaku puhul.

KUIDAS SOORITADA LÖÖK

Paremat otselööki pähe alustatakse parema jala varvaste tõukega, millele järgnevad kooskõlastatult järgmised liigutused:

Reielihaste sirutamine, millega kogu keharaskus viiakse ettepoole — väljaastuvale vasakule jalale. Järgneb kere pööramine paremalt vasakule (parema puusa liigesest) ning õlavöötme pööre, millega viiakse ette vasak jalg. Et võimaldada vaagnavööle suuremat pööret, pöörab parema jala pöid varbail olles kannaga väljapoole.

Kogu selle koostöö tulemusena paisatakse sirutatava parema käe rusikas otse vastase sihis. Pea on painutatud alla, olles seega parema õla kaitse all. Vasak käsi katab kindaga nägu eest- või vasakult poolt, kusjuures küünarliiges katab südame piirkonda (pilt 39, vasakpoolne).



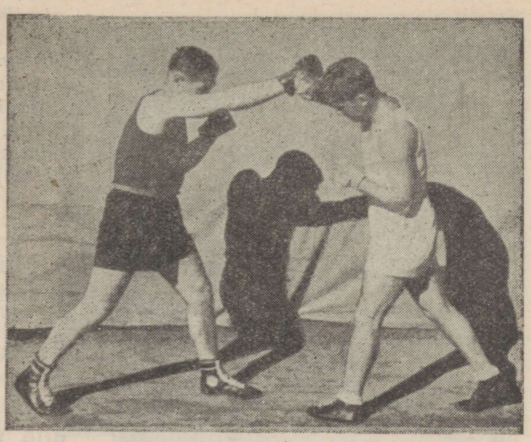
P i l t 41. Harjutus pähe tehtava parema otselöögi õppimiseks (pilte vaadata paremalt vasakule): 1 — poksija teeb ainult sammu ette; 2 — juurde lisatakse julgestuskaitse vasaku käe katte näol; 3 — sooritatakse löök. Kogu harjutuse sooritamisel on vasak küünarliiges all kere juures, kaitstes seda hästi.

Täisjõu andmiseks löögile ja keha parema tasakaalu säilitamiseks on tarvis, et löök tabaks märki ühteaegu vasaku jala maandumisega või, mis veel parem, hetk enne seda. Löök sooritatud, tuleb põhiseisangusse asumiseks kohe lähteasendisse tagasi tuua vasak jalg või tõmmata parem jalg vasakule jalale järele.

Veel üks parema otselöögi sooritamise moodus on järgmine:

Lähenemisel vastasele tehakse väljaaste vasaku jalaga, millele järgneb löök (peetakse silmas eespoolkirjeldatud üldnõudeid), kuid selle erinevusega, et rusikas tabab märki hetkel, kui parema jala pöid on viidud vasaku jala kannaga

R. Turja R. Kariste



Pilt 42. Kariste tõrjub Turja parema otselöögi pähe oma parema käega üles. Edasi on tal võimalus vasturündelöögiks vasaku käega.

ühele joonele (parem jalg ei nihku liikumisel vasakule, vaid otsejoones ette), kusjuures parema jala pöid, olles varvastega ühel joonel vasaku jala kannaga, pöördub varbail kannaga väljapoole. Sellega võimaldatakse kere suuremat pööret vasakust puusaliigesest, mis omakorda annab löögile suurema jõu ja pikema ulatuse (pilt 39, parempoolne).

Otselöökide puhul on äärmiselt tähtis, et rusikas alustaks oma teekonda kas otse põhiasendist või katte-asendist näo eest, ilma vähemagi hoovõtuta. Ainult range kinnipidamine sellest kindlustab, et löök tuleb vastasele ootamatult. Samuti tuleb vahet teha pöörde läbiviimise mooduses vaagnavöös ja nimelt: pööret teostatakse vasaku puusa liigesest, tuues juurde parema jala, paigalt või vasaku jala väljaastega sooritava löögi puhul aga parema puusa liigesest.

Paremat otselööki pähe on kõige parem harjutada järgmiselt:

Alustatakse harjutusega „samm kere pööramisega". Õpilased liiguvad sammul ühes viirus ringi ümber saali (kellaosuti liikumisele vastassuunas), olles üksteisest 2—3 sammu kaugusel, kusjuures käed on rusikas rinnal. Põranda puudutamisega vasaku jalaga ühtub parema õla ettetoomine, parema jala puudutamisel tuuakse aga ette vasak õlg. Kere iga pöördega vasakule pöördub parema jala kand järsult väljapoole, kere pöördel aga paremale teeb seda vasaku jala kand.

R. Turja R. Kariste



Pilt 43. Kariste parema otselöögi vastu kaitseb Turja end vasaku õla ettetoomise ehk kattega. Keha on pööranud vasakult paremale ja keharaskus viidud veidi taha paremale jalale. Nende kooskõlastatud liigutustega pehmendatakse löögi mõju.

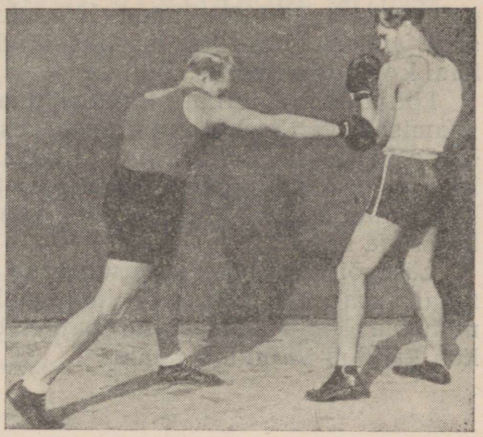
Niipea kui need liigutused on selged, tuleb kere iga pöördega vasakule katta vasaku käe labaga näo vasakpoolset külge (või eest), küünarnukiga aga südant. Lõpuks sirutatakse vasaku jala igal väljaastel löögiks välja parem käsi. (Pilt 41.)

KAITSED PAREMA OTSELÖÖGI VASTU PÄHE

Kaitsed parema käe otselöökide vastu oleksid järgmised: põikamine kere abil, tõrje sisse-, välja- ja ülespoole, kõrvalsammud, äraminek taha ja sukeldumine. Nende kaitsete sooritamise mooduseist oli juttu eespool (vasaku käe otselöögi puhul pähe), kusjuures pildil 42 näeme veel kaitseks parema otselöögi vastu tõrjet ülespoole.

Lisada võiks veel ühe kaitsemooduse, mida võib edukalt sooritada just vastase parema käe otselöögi puhul. Selleks on nn. kate õlaga. Vastase rusika lähenemisel tuleb nihkuda natuke tahapoole, viies keharaskuse paremale jalale ja pöörates ühtlasi vasaku õla ette- ja veidi ülespoole. Pea on painutatud ette-alla, lõug on kaitstud vasaku õlaga, parema käe laba katab näo paremat külge või eest, kuna küünarnukk katab maksa piirkonda. Vasak käsi on oma põhiasendis. Vaade on suunatud vastasele, tema rusikale. (Pilt 43.)

M. Linnamägi R. Jürgens



Pilt 44. Linnamäe parema otselöögi vastu keresse kaitseb Jürgens end vasaku küünarliigese etteseadmisega löögile. Juhime tähelepanu löögi eeskujulikule sooritamisele, kus kehamass on suunatud otse ette ja alla, parem jalg hästi sirutatud, kere õlavöötmest hästi ette painutatud, vaagnavööst aga kõverdamata. Vasak jalg on välja astunud ja kogu seisang hästi tasakaalustatud. Jürgens on peale otsese katte võtnud abiks keharaskuse viimise paremale jalale, põigates seega löögi eest ja pehmendades selle mõju. Vasaku jala kand on maast lahti, parema jala oma aga vastu maad.

PAREM OTSELÖÖK KERESSE

Seda sooritatakse nagu otselööki pähe, kuid selle erinevusega, et löök toimub koos kere painutamisega vasakule ette. Selle löögi taktiliseks eesmärgiks on vasaku käe ettevalmistava töö realiseerimine rünnakul ning vastase rünnakul vastulöögina.

KUIDAS SOORITADA LÖÖK

Rünnakul sooritatakse löök koos vasaku jala väljaastega (tulusam on vasakule ette), millega saavutatakse suuremat löögiulatust ja -tugevust. Kuid samuti võib lööki sooritada parema jala juurdetoomisega, tehes enne seda lähenemiseks vastasele väljaaste vasaku jalaga. Mida lähemale saadakse vastasele, seda parem, sest vastasel on siis võimatu põigata löögi eest äraminekuga taha; seetõttu kujuneb löök eriti tugevaks. Löögi jõu suurendamiseks viiakse kogu

keharaskus vasakule jalale. Keret pööratakse koos selle painutamisega. Kõik need löögielemendid sulavad löögi sooritamisel üheks kiireks liigutuseks. Seega lasub löögikäel kogu keharaskus. (Pilt 44.)

Lööja peab hoolikalt kindlustama kaitset, sest löögi sooritamisel avab ta kere pöördega vasakule vastase paremale käele kaitsmata kohti keres ja peas. Langetatud pea parem külg peab olema kaetud lööki sooritava käega, kuna vasak käsi katab avatud kindaga näo vasakut külge ning küünarliigesega keret.

Lähivõitluses sooritatakse parem otselöök keresse samuti nagu vasak otselöök, s. o. lühi-otselöögina. Kuid nüüd toimub õlavööndi pöörlemine paremalt vasakule ja keharaskus kandub vasakule jalale.

KAITSED PAREMA OTSELÖÖGI VASTU KERESSE

Kaitsed selle löögi vastu oleksid järgmised:

Kate. Vasaku käe küünarliigesega teostatakse kate kere pöördega paremale ja keharaskuse ülekandmisega paremale jalale, mille tagajärjel kere nihkub natuke tahapoole, eemaldudes löögist, seega pehmendades selle mõju. Vasaku käe küünarliiges seatakse löögile ette, kusjuures käelaba jääb näo kaitseks. (Pilt 44.)

Tõrjet sissepoole sooritatakse vasaku käega. Löök tõrjutakse alla paremale, kusjuures keharaskus kandub paremale jalale.

Äraminek tahapoole viiakse läbi samuti kui otselöögi puhul pähe.

Kõrvalsamm vasakule sooritatakse vasaku jala väljaastega koos kehapöördega vasakult paremale. Pööratakse mõlema jala varbail ja keharaskuse ülekandmisega vasakule jalale. Seda kaitset on kasulik ühendada vasaku käe tõrjega sissepoole.

KERESSE SOORITATAVATE OTSELÖÖKIDE MÕJUST

Keresse juhitavate otselöökide tähtsus võistlusel on väga suur. Nendega juhitakse vastase tähelepanu kere kaitsmisele, nõrgendades seega ta pea kaitsmist. Otselöök keresse on väga sobiv ründamisel, kuid veel tugevam on see vastulöögina. Pealegi on v a s a k otselöök keresse võrdlemisi ohutu löögi sooritajale. Kui esimesel roundil sooritada lööki täpselt ja tugevasti, annab see tingimata tulemusi võistluse lõpuosas.

Parem otselöök keresse võib vastast nii nõrgendada, et ta vaevalt on suuteline lõpuni võistlema. Paremal juhul võib sellega lüüa vastase isegi nokauti, tabades teda solar plexuse või maksa piirkonda.

OTSELÖÖKIDE SEERIAD

Eelmises peatükis puudutasime seerialöökide sooritamise põhimõtteid. Siinkohal meenutame veel kord, et löögid võivad olla kas üksikud või mitu lööki koondatud ühte seeriasse.

Seerialööke võib sooritada kas ühe käega (džeb) või mõlema käega vaheldumisi.

Seeriad võivad olla kas lihtsad või kombineeritud. Lihtsate seeriate all mõistame ühetüübiliste löökide sooritamist ühte paika, s. o. kas pähe või keresse. Kombinatsiooniks aga nimetame seda, kui osa lööke juhitakse pähe, osa aga keresse, või ümberpöördult. Kui kombinatsioon on üht tüüpi löökidest, näiteks otselöökidest, nimetatakse seda l i h t s a k s kombinatsiooniks. K o m p l e k t e e r i t u d kombinatsiooniks nimetatakse aga niisugust löökide seeriat, mis koosneb eritüüpi löökidest, näiteks otselöök — althaak — küljehaak. See kombinatsioon omakorda jaguneb kahte ossa: a) tabatakse ainult pähe või keresse, b) tabatakse pähe ja keresse vahelduvalt.

Õppides otselöökide sooritamist nii vasaku kui ka parema käega omandas õpilane kere pööramise, selle põhilise liigutuse poksis. Nüüd ta võib lööki dubleerida, s. o.

pärast vasaku otselöögi sooritamist kohe sooritada ka parema otselöögi. Seega oleme jõudnud seeriani, mis koosneb kahest otselöögist ja mida sooritatakse vahelduvate kätega.

Löökide liikumise järjestus selles seerias oleks järgmine: Niipea kui vasak otselöök on jõudnud sihini, avades lünga vastase kaitses ja valmistades seega teed otsustava löögi andmiseks, saadetakse välkkiirelt järele parem otselöök. Niisuguse skeemi järgi sooritatavat seeriat nimetatakse poksis seeriaks „üks-kaks". Peaaegu kõik kahelöögilised seeriad teostatakse „üks-kaks" skeemi järgi.

Distantsvõitluses on sissejuhatavaks löögiks alati vasaku käe löök, millega paremini kindlustatakse endakaitset rünnaku algul ning ühtlasi juhitakse vastase tähelepanu kõrvale. Lähivõitluses võib aga sõltuvalt olukorrast seeria sissejuhatavaks löögiks olla igasugune löök emma-kumma käega.

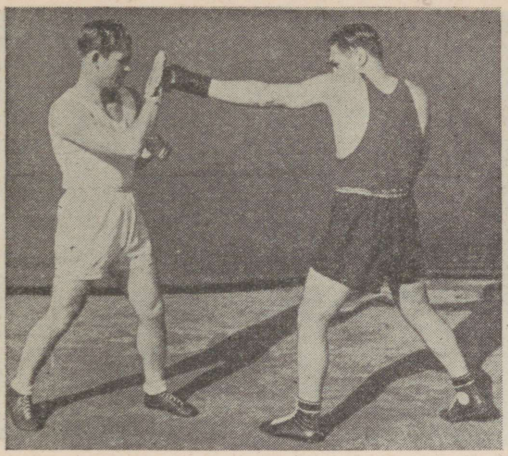
SEERIA „ÜKS-KAKS" PÄHE JA KAITSE SELLE VASTU

Kuigi kõiki kahelöögilisi seeriaid sooritatakse skeemi „üks-kaks" järgi, kuulub selle õige nimetus seeriale, mis koosneb kahest teineteisele kiiresti järgnevast otselöögist pähe, esimene neist vasaku, teine parema käega tehtuna. Selles seerias langeb löögi sooritamine vasaku käega ühte vasaku jala väljaastega ette (veel parem ette-vasakule). Parema jala juurdetoomise puhul lüüakse parema käega. Vasaku käega löömise hetkel kaitseb nägu parema käe laba, sama ülesanne on vasakul käel löögi puhul parema käega.

Vasaku käe löök ei pea olema kuigi tugev. Selle ülesandeks on ette valmistada tugeva löögi andmist parema käega, millesse on pandud kogu keharaskus. Seepärast ei viida löögi sooritamise puhul vasaku käega keharaskust vasakule jalale, vaid see jääb püsima paremale jalale ning kandub koos kere pöördega vasakule jalale alles löögi sooritamisel parema käega. (Pilt 45.)

Kirjeldatud seeria läbiviimine algab paigalt, kuid seda võib teha ka hüppega. Parema jala tõukega viiakse keha hästi madala, peaaegu libistuva hüppega ette. Üheaegselt

R. Kariste R. Turja R. Kariste R. Turja

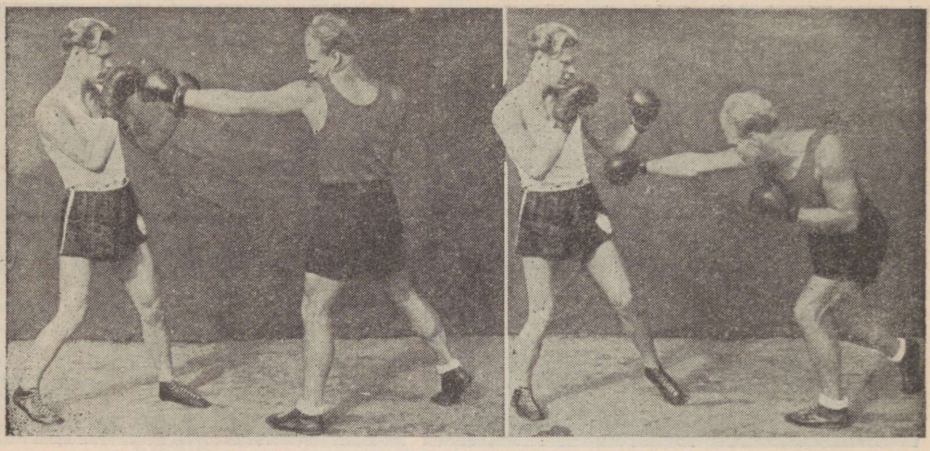




Pilt 45. Tüüpiline „üks-kaks"-seeria läbiviimise moodus. Esimese löögina seeriast sooritab Turja vasakpoolsel pildil vasaku otselöögi pähe, tehes vasaku jala väljaaste ette. Parempoolsel pildil järgneb parem otselöök pähe parema jala juurdetoomisega. Mõlemal pildil jälgida vaagna pööret. Esimesel pildil on Turja ette toonud vasaku puusa, millega kere on pööratud paremast puusaliigesest, kuna aga parema otselöögi sooritamisel on olukord vastupidine, s. o. tugevasti on ette toodud parem puus. Kummalgi pildil pole ta keret ristluust painutanud. Kariste seab esimesele löögile vastu parema käe laba, kuna teise löögi vastu kasutab ta vasaku õla etteseadmist koos sama õla tõrjega. Näeme, et Kariste keha on painutatud veidi taha ja pööratud vasakult paremale, millega keharaskus on viidud paremale jalale.

kere pöördega viiakse vasak käsi löögiks ette. Maandutakse paremale jalale, mille tõttu keharaskus jääb püsima paremale jalale, kuna vasak jalg toetub varvastega kergelt põrandale (kogu hüppe vältel jääb jalgade põhiasend muutmata).

Sellega on läbi viidud esimene osa seeriast: vasak käsi on jõudnud sihini ja algab parema käe teekond. Seda on võimalik teha kaht viisi: kas juba tuntud parema käe otselöögina parema jala juurdeasetamisega, keharaskuse üleviimisega vasakule jalale ja kere pööramisega vasakust puusalii-



Pilt 46. Näeme üht otselöökide kombinatsiooni. Sissejuhatavaks löögiks on Linnamäel vasakpoolsel pildil vasak otselöök pähe koos vasaku jala väljaastega ette. Teisel pildil järgneb parem otselöök keresse parema jala juurdetoomisega. Jürgens kaitseb esimese löögi vastu parema käe kattega, põigates kere abil ühtlasi taha. Teise löögi vastu kasutab ta äraminekut taha jalgade abil.

gesest või sooritada kere pööramist paremast puusaliigesest ja anda löök vasaku jala väljaastel. Ka see löök on meile tuntud, sest see on parem otselöök sammuga ette.

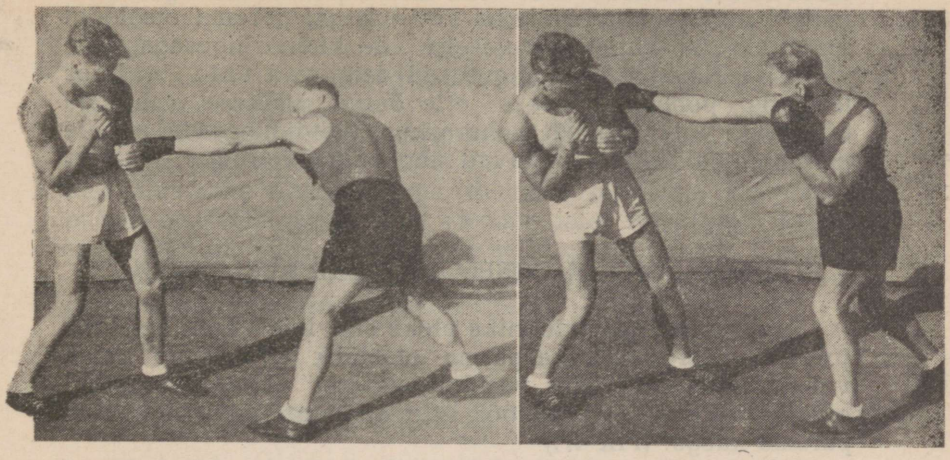
Kumba neist variantidest eelistada, sellel pole tähtsust, sest kõik sõltub täiel määral võistluse olukorrast. Tähtis on aga, et teine löök seeriast „üks-kaks" jõuaks sihini peaaegu üheaegselt esimesega, omades seejuures täit tugevust.

Kaitsed „üks-kaks" vastu on järgmised:

kerega põikamine paremale;

kõrvalsamm parema jalaga paremale;

kate, kusjuures nägu kaetakse parema käe labaga nii, nagu iga vasaku otselöögi vastu pähe, kuna järeletuleva parema käe vastu kaetakse pead ülespoole tõstetud vasaku õlaga, kusjuures see liigutus langeb ühte kere väikese painutusega, pöördega paremale ja väikese sammuga taha.



P i l t 47. See on eelmisele pildile (46) ümberpöördud kombinatsioon. Sissejuhatava löögina kasutab Linnamägi vasaku jala väljaastel vasakut otselööki keresse, kuna järgnev parem otselöök on parema jala juurdetoomisel sooritatud pähe. Maurer seab vasakule löögile vastu oma vasaku küünarliigese, viies ühtlasi keharaskuse rohkem paremale jalale, kuna parema otselöögi vastu kaitseb ta end vasaku õla ettetoomisega. Tähele panna, et teisel pildil on Maurer painutanud keret paremale, mis tõstab ta vasaku õla kõrgemale ja ühtlasi veidi tahapoole.

KOMBINATSIOON OTSELÖÖKIDEST PÄHE-KERESSE

Esimeseks kombinatsiooniks oleks seeria kahest otselöögist, kusjuures üks löök juhitakse pähe, teine aga, millesse on pandud kogu jõud, keresse (pilt 46).

Lähtudes sellest jääb vasakul otselöögil pähe keharaskus püsima paremale jalale, kandudes vasakule jalale alles parema otselöögi läbiviimisel. Samal põhimõttel talitatakse ka siis, kui kombinatsioon teostatakse mitte paigalt, vaid lähenemissammuga ette. Sel puhul on eriti tähtis sooritada väljaaste vasaku jalaga vasakule ette, mis võimaldab paremini avada kaitset vastase kere piirkonnas.

Kaitseks tarvitatakse k a t e t. Vasaku otselöögi vastu pähe kaetakse nägu parema käe labaga, parema otselöögi vastu keresse kaitstakse vasaku käe küünarliigesega, kusjuures mõlemad kaitseliigutused langevad ühte ja koos löögijõu pehmendamiseks ettevõetud väikese sammuga tahapoole või vähemalt keharaskuse üleviimisega tahapoole paremale jalale moodustavad ühe kaitseliigutuse.

KOMBINATSIOON OTSELÖÖKIDEST KERESSE-PÄHE

Teiseks kombinatsiooniks oleks see, kus vasak otselöök juhitakse keresse, kuna parem otselöök aga tabab kohe, vahest isegi ennetades vasakut, vastast pähe. Sel puhul oleks löök keresse pettelöök ettevalmistumiseks rünnakule parema käega. (Pilt 47.)

Selle kombinatsiooni edukus sõltub täiel määral õigest liikumise mehaanikast. Kõik detailid peavad olema põhjalikult selged. Väljaaste vasaku jalaga peab olema tehtud ette vasakule, millega keha tingimata nihutatakse vasakule, kusjuures vasaku otselöögi juures vastase keresse on lööja kere painutatud paremale ning sirutub alles parema käe löögi andmisel.

Kaitseks on k a t e. Löögi puhul keresse kaitstakse vasaku käe küünarliigesega, parema otselöögi vastu pähe aga vasaku õla etteseadmisega, kooskõlastades neid kaitseliigutusi äraminekuga tahapoole.

KOMBINATSIOON KOLMEST JA ENAMAST LÖÖGIST

Tutvunud toodud kahe kombinatsiooniga on kombinatsioone võimalik suurendada ühe või isegi kahe löögi võrra nii, et kombinatsioon koosneks kolmest või neljast otselöögist.

Nende kombinatsioonide läbiviimisel jääb peanõudeks, et kogu jõud rakendataks just viimasesse või ka eelviimasesse löögisse. Peale selle järgneksid kolmelöögilise kombinatsiooni puhul kaks viimast lööki teineteisele nii, et tun-

dub, nagu ennetaks parema käe löök vasakut. Rütm oleks sarnane: „üks... üks-kaks".

Mis puutub liikumisse, siis iga vasaku käe löögi puhul on väljaaste ette-vasakule ja parema käe löögi puhul parema jala juurdetoomine.

Et takistada vastase eemaldumist löökide eest, oleks otstarbekas pärast esimest ettevalmistavat lööki teha järgnevad „üks-kaks"-löögid kerge libistuva hüppega, kusjuures parem otselöök tuleks teha vasaku jala väljaastel. Seega suureneks nii löögi jõud kui ka selle ulatus.

Kaitseks võib eduga tarvitada eelmiste kombinatsioonide puhul kirjeldatud kaitsevõtteid.



Viies peatükk

TEISED PÕHILÖÖGID JA KAITSED NENDE VASTU

Otselöökide hulk ja nende tähtsus on nii suur, et pidime neile pühendama omaette peatüki. Käesolevas peatükis aga vaatleme ülejäänud põhilööke, mille õppimisele asutakse peamiselt alles siis, kui otselöögid on selgeks õpitud.

Järgnevalt kirjeldame althaaki, küljehaaki, viimast meenutavat ristlööki ja kõigist löökidest suuresti erinevat kaarlööki.

ALTHAAK

Järgmiseks löögiks poksitehnika võtete mitmekesistamiseks on a l t h a a k.

Esimeseks põhjuseks, miks järgmiseks löögiks valida just althaak, on see, et seda lööki ei saa asendada otselöö-

giga, nii nagu selle löögiga saab asendada teisi lööke, kus vastast tabatakse (määrusega lubatud piirkonnas) kas otse, küljelt või isegi ülalt, välja arvatud alt üles (üks võimalus vast on: tõusu juures otsesukelduste puhul, kuid see löök ei kuulu mõjuvate löökide hulka).

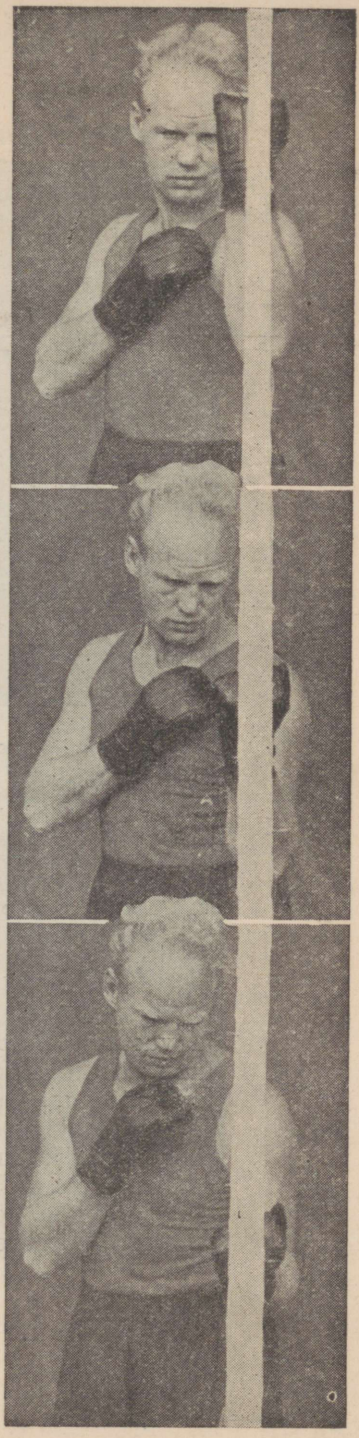
Teiseks: selle löögi sooritamise mehaanikal on palju ühist otselöögiga.

Kolmandaks: olles üheks põhilöögiks lähivõitluses ja mõjuvamaks ning raskesti kaitstavaks väärib althaak seda, et sellega tutvumine ja selle õppimine kestaks pikemat aega.

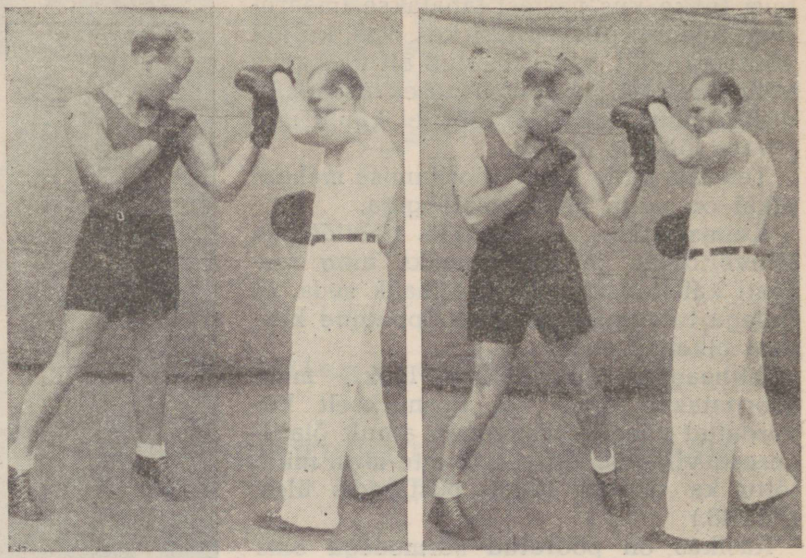
Althaagiks nimetatakse lööki, mida sooritatakse terav- või täisnurkselt kõverdatud käega. Käsi liigub ainult õlaliigesest, viies õlavarre otse ette-üles, mille tõttu ka rusikas liigub püstloodis üles. (Pilt 48.)

Rusikas on pööratud sõrmedega oma poole (käeselg väljapoole).

Althaaki sooritatakse nii vasaku kui parema käega ja ühtmoodi nii pähe kui ka keresse. Suure eduga võib seda lööki kasutada siis, kui vastane kummardub ettepoole. Althaaki tarvitatakse kas vastu- või kohtamislöögina. Seda saab väga hästi võtta kombineeritud seeriasse



Pilt 48. Kõrval näeme rusika teekonda althaagi puhul (piltide seeriat jälgida alt-üles). Rusikas liigub üles täpselt püstloodis mööda valget joont. Althaaki keresse näitavad alumine ja keskmine, althaaki pähe aga keskmine ja ülemine pilt. Piltidel näeme ühtlasi, et küünarvars pole algasendis viidud hoovõtuks tahapoole ja et küünarliiges liigub alt otse ette-üles.



Pilt 49. Näeme kaht varianti vasaku althaagi sooritamiseks pähe. Vasakpoolsel pildil on keharaskus löögi ajal koondatud vasakule jalale, kust see koos vasaku ja ühtlasi parema jala tõukega n. ö. paisatakse üles-ette. Parempoolsel pildil aga näeme, et keharaskus on vasaku jala tõukega viidud ülespoole ja kandunud paremale jalale, kuna kere on samal ajal teinud pöörde vasakult paremale. Harjutuse läbiviimisel treener V. Aedmäe määrab käpa etteseadmisega löögi kõrguse vastavalt kujuteldava vastase pikkusele.

nii rünnakul kui ka vasturünnakul, kuid rünnakut ei tohi kunagi alustada althaagiga. Selleks on althaak liiga lühike ja vastane ennetaks selle otselöögiga. Ainult poksitehnikast väheteadlikud tarvitavad althaaki rünnaku sissejuhatava löögina.

Althaagi jõud sõltub jalgade ning kere sirutajalihaste tööst keha järsul sirutamisel. Keha sirutamist täiendatakse samaaegse kere pööramise ja samapoolse puusa etteviimisega, millega koostöös lööki sooritav käsi viiakse märgi suunas. Seejuures peab vaba käsi kindlustama kaitset.

Et althaak oleks võimalikult edukas, tuleb vastast sellega üllatada. Selleks peab aga löök olema kiire, täpne ja tugev. Kui kõik need elemendid on rakendatud eeskujulikult, võib selle löögiga sageli lõpetada kogu võistluse.

VASAK ALTHAAK PÄHE

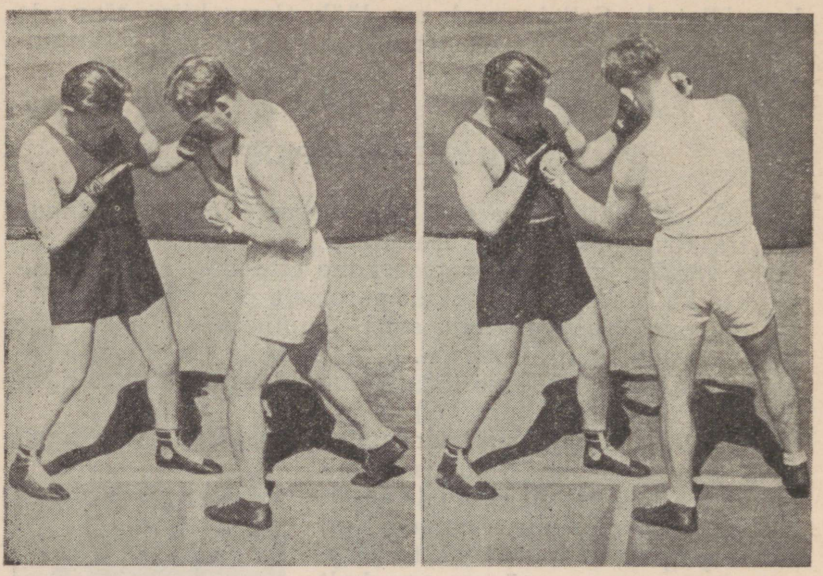
Lööki alustatakse parema jala varvaste tõukega, millega keharaskus viiakse üle vasakule jalale, kust keha tõugatakse vasaku jala sirutamisega kohe ette-üles. Järsult sirutatakse ka keret, mis vasakult paremale pöörates toob ette vasaku puusa ja õla. Kogu selle liigutuste ahela viimase lülina vasaku käe õlavars n. ö. paisatakse ette-üles. Rusikas liigub käe kõverduse tõttu küünarliigesest alt üles püstloodis. (Pilt 49, vasakpoolne.)

Kirjeldasime althaagi sooritamist paigal. Kuid seda lööki saab sooritada ka liikumisel, mil puhul see tehakse vasaku jala väljaastega ette-vasakule. Niipea kui vasak jalg on teinud väljaaste, järgneb kohe tugev tõuge vasakult jalalt, kuna edasi järgneb kõik nii, nagu kirjeldasime eespool.

Althaagi sooritamisel võib kasutada ka teistsugust moodust. Keharaskus viiakse vasaku jala tõukega paremale jalale, keha pöörab vasakult paremale ja järsu sirutamisega, millega kaasnevad mõlema jala sirutamine ja tõusmine varbaile,



Pilt 50. Kahekordne kate. Parem käsi kaitseb pead nii külgedelt kui ka eest, vasak käsi katab aga küünarliigese, küünarvarre ja käelabaga kere tundlikemaid kohti. Nii sugust kahekordset katet on eriti soovitav kasutada siis, kui ollakse surutud nööride juurde või ringinurka.



P i l t 51. Vasak althaak pähe ja kaitseid selle vastu. Vasakpoolsel pildil on Kariste Turja löögi eest astunud vasaku jalaga ette-vasakule. Et ta keharaskus on viidud vasakule jalale, avaneb tal hea võimalus vastulöögi sooritamiseks vasaku althaagiga. Parempoolne pilt näitab selle löögi läbiviimise üht momenti, kus keharaskus Karistel on vasakul jalal ja vasak rusikas liigub alt-üles. Puudub veel ainult tõuge vasakul jalal üles. Turja aga kaitseb selle löögi vastu oma parema käega, kattes vastase rusika liikumissuuna pealtpoolt.

paisatakse kogu keha ette-üles. Rusika, õlavarre ja õlavööndi töö on samasugune kui eelmises variandis. (Pilt 49, parempoolne.)

Seega võib althaaki sooritada keharaskuse üleviimisega kas lööki sooritava käe poolsele jalale või ka vastupidisele.

Kaitsed althaagi vastu pähe on järgmised:

Äraminek tahapoole. Kere painutatakse lihtsalt tahapoole, kusjuures lõug surutakse alla.

Katet althaagi vastu tehakse kas vasaku või parema

käe peopesa etteseadmisega löögile. Selleks kõverdatakse käsi randmest, kuna õla- ja küünarvars on kere lähedal.

Kahekordse katte puhul kaitseb vasak küünarvars solar plexust, sama käe õlavars ja küünarnukk südant ja käelaba maksa piirkonda. Parem käsi, kõverdatuna peaaegu täisnurga all, tõstetakse lõua kõrgusele. Selle käe õlavars kaitseb pea paremat, küünarvars koos käelabaga aga vasakut poolt. Seega on moodustatud küünarvarte kahekordne tõke või kate. (Pilt 50.)

Takistamine on kaitsevõte, kus just löögi algul pannakse käsi peale vastase löögikäele, kas õlavarrele või küünarliigesele, kõige parem aga õlale.

VASAK ALTHAAK KERESSE

Althaak keresse erineb althaagist pähe ainult löögikäe liikumise suunaga, kusjuures kere on rohkem ette painutatud kui althaagil pähe.

Kaitsed althaagi vastu keresse on järgmised:

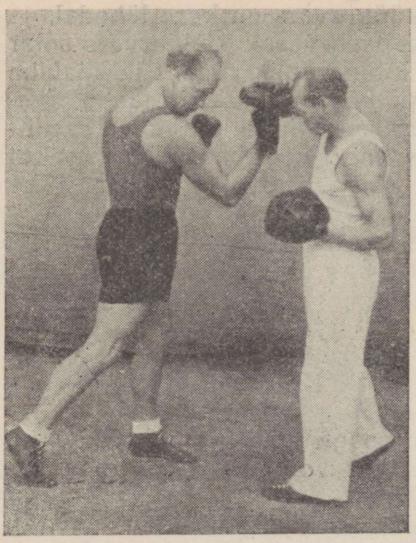
Kate. Tehakse parema küünarliigese vastuseadmisega, kusjuures käelaba kaitseb lõuga alt ja peab olema valmis katma käeseljaga, kui vastane kavatseb sama käega teha ka küljehaaki.

Takistamine on samasugune kui althaagi puhul pähe.

PAREM ALTHAAK PÄHE

Lööki alustatakse keharaskuse ülekandmisega paremale jalale, kust keha tõugatakse parema jala sirutamisega ette-üles. Sirutudes toob kere, pöörates paremalt vasakule, ette parema õla koos ülespoole liikuva rusikaga. Tegelikult on kogu tegevus vasaku althaagi kordamine, kuid liikumisega vastupidises suunas.

Et parema althaagiga tabada pähe paremini, peab lööja asend olema n. ö. seespool vastase käsi. Selleks tehakse väljaaste vasakule-ette, ja niipea kui vasak jalg on väljaaste lõpetanud, järgneb keharaskuse üleviimine paremale jalale, jne.



Pilt 52. Parem althaak pähe. Parema jala tõuke-sirutusega on keharaskus viidud ette-üles ja kandunud vasakule jalale. Vasak käsi on samal ajal julgestuskaitseks hästi lõua lähedal.

Nagu vasaku althaagi puhul pähe, võib ka parema käega kasutada teist varianti: keharaskus viiakse parema jala tõukel vasakule jalale, kere pöörab paremalt vasakule jne. (Pilt 52.)

Kaitsed parema althaagi vastu pähe on analoogilised kaitseile samasuguse löögi vastu vasaku käega.

PAREM ALTHAAK KERESSE

Sooritatakse analoogiliselt vasakule althaagile, kuid rusikas liigub üles mitte püstloodis, vaid kaldjoont mööda paremalt vasakule.

Kaitsed on analoogilised kaitsele vasaku althaagi vastu keresse.

KOMBINATSIOONID KAHEST ALTHAAGIST

Pärast üksikult althaakide kätteõppimist võib asuda samade löökide sooritamise õppimisele seerialöökidena.

Kõige paremini õnnestuvad kombinatsioonid kahest althaagist, näiteks: vasak althaak pähe — parem althaak keresse; vasak althaak keresse — parem althaak pähe. Toodud kombinatsioonide puhul kandub keharaskus löökide sooritamisel vasakule jalale. Keharaskuse viimise puhul paremale jalale võib aga koostada järgmised kombinatsioo-

nid: parem althaak keresse — vasak althaak pähe; vasak althaak keresse — parem althaak pähe.

Kombinatsioonide edukale sooritamisele aitavad kaasa hea tasakaalu säilitamine, jalgade õige asetsemine vastavas seisangus, keharaskuse vahelduv ülekandmine ning kere pööramine.

Üksiklöökide koondamisel seeriasse on suur tähtsus sellel, et liigutused järgneksid üksteisele katkemata.

KÜLJEHAAK

Kõigi küljehaakide põhitunnuseks on löögi suund, kus märki tabatakse küljelt ehk kõrvalt. Liikumismehaanikas on küljehaagi iseloomulikumaks jooneks, et keha paisatakse mitte ette-üles, nagu see oli otselöögi ja althaagi puhul, vaid kere pööramise momenti kasutatakse löögi suunas.

Küljehaak koosneb järgmistest üksikfaasidest:

a) keharaskuse ülekandmine,
b) pööre puusaliigesest,
c) kere pööre,
d) õlavööndi pööre ja
e) käe liikumine õlaliigesest.

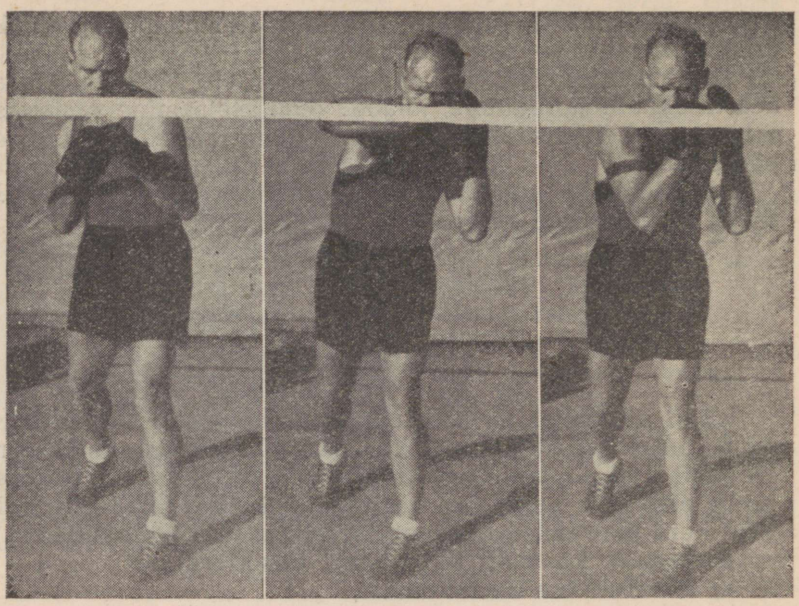
Üksteisele järgnevad kiired liigutused sulavad nagu üheks tervikuks. See annabki löögi tugevuse.

Löögi sooritamisel läbib rusikas üsna lühikese teekonna. Viimane asjaolu ja rinnalihaste kiire kokkutõmbumine muudavad löögi kiireks, täpseks ja teravaks.

Küljehaagi nimetus on tulnud sellest, et löögi ajal on käsi küünarliigesest kõverdatud haagikujuliselt (mida teravam nurk, seda parem). Rusikas hoitakse sõrmedega oma näo poole.

Löögi ajal liiguvad rusikas, küünarvars ja õla ühel joonel. Rusikas liigub peaaegu sirgjoont mööda (pilt 53), vastavalt lööki sooritavale käele kas paremalt vasakule või ümberpöördult.

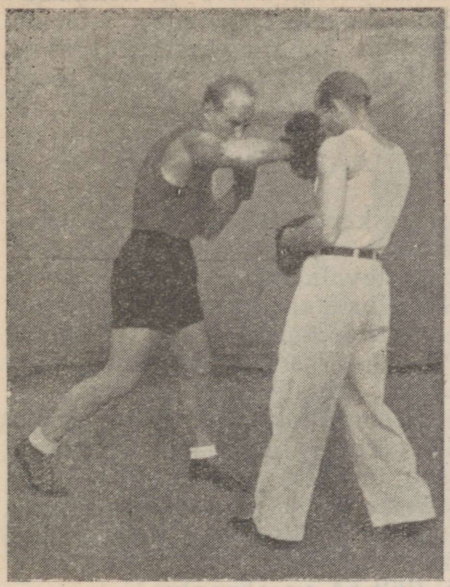
Uhtlasi liigub rusikas maapinnaga paralleelselt. Küljehaak kaotab sageli oma mõjuvuse ja teravuse just seetõttu, et



1 2

P i l t 53. Rusika teekond küljehaagi sooritamisel. Esimesel (1) pildil on lähteasend. Sellest ei saa kuidagi järeldada, missugune löök võiks järgneda. Varem nägime, et niisugusest asendist sooritati otselööke ja althaaki. Nüüd aga näeme teisel (2) pildil, et löök sooritatakse hoopis küljelt, kusjuures löök selle tõttu, et käsi on küünarliigesest kõverdatud, kannab haagi nimetust. Kahel esimesel pildil näeme, et rusika teekond on küljehaagi puhul väga lühike ja sooritatud peamiselt õlavarre tõstmisega üles ja ette-vasakule. Kolmandal (3) pildil on aga õlavars juba vajunud, hakates liikuma tagasi lähteasendisse (pildil on see juba alla liikunud, liikudes järgnevalt veel ainult tahapoole). Kogu piltide seerial näeme, et rusikas pole algfaasist kuni lõppfaasini peaaegu üldse muutnud oma kõrgust, s. o. pole vajunud alla, vaid on liikunud mööda valget joont paremalt vasakule (poksija suhtes). Sihtmärgi tabamise hetkel (2) on rusikas, küünarliiges ja õlavars ühel tasapinnal. Pange tähele veel vasaku käe asendit julgestuskaitse tegemisel haagi sooritamise ajal.

rusikas, küünarvars ja õlg ei asetse märgi tabamise hetkel ühel tasapinnal. Selle tagajärjel tekkiv vetruvus käeliigutuste süsteemis pehmendab lööki tunduvalt.





P i l t 54. Parema küljehaagi sooritamise kaks moodust. Vasakpoolsel pildil tehakse see vasaku jala väljaastega, kus ka keharaskus vajub vasakule jalale. Kere on peaaegu sirutatud, seda rohkem pöörab see aga paremalt vasakule, tuues ette parema külje. Parempoolsel pildil sooritatakse küljehaak aga parema jala juurdetoomisega. Seda kasutatakse tavaliselt seerialöökide läbiviimisel. Sellele löögile annab tugevuse peamiselt kiire kerepööre, sest keharaskus on juba viidud vasakule jalale ja keret pööratakse vasaku jala puusaliigesest. Pange tähele veel pea- ja kätehoidu löögi sooritamisel.

Pärast ründamist otselöögiga on küljehaak ründe edasiarendamises peamiseks relvaks. Samasugune osa on küljehaagil vasturünde puhul.

Suurt tähtsust omab küljehaak lähivõitluses. Kuid kuigi küljehaak on lühikese ulatusega, saab sellega väga hästi rünnata ka kaugemalt distantsilt, kuid siis tuleb teha kiire lähenemissamm vastasele.

Eriti suurt tähtsust omab küljehaak vastu- ja kohtamislöögina. Viimasel puhul võib löök olla eriti tugev: mõlema poksija poolt löögisse ülekantud keharaskused kohtuvad vastastikku liikumise tõttu, kahekordistades seega löögi jõudu.

PAREM KÜLJEHAAK PÄHE

Nagu iga teist lööki parema käega ei sooritata ka paremat küljehaaki kunagi esimese ründelöögina, vaid alles pärast vasaku käe pette- või ettevalmistavat lööki.

Paremat küljehaaki pähe alustatakse parema jala tõukega, millele järgnevalt keharaskus kantakse üle väljaastuvale vasakule jalale. Paremast puusaliigesest pöörab kere paremalt vasakule mööda ettekujuteldavat kaldtelge, mis läbib vasaku õla, parema puusaluu ja parema jalapöia. Toetudes suurele varbale viib jalapöid kanna väljapoole, millega ühteaegu tuuakse parema jala põlv vasaku jala põlve juurde. Koos keha pööramisega liigub parem õlavars üles-ette-vasakule ja üheaegselt vasaku jala maandumisega ja keharaskuse ülekandmisega või ka hetk varem tabab rusikas märki. (Pilt 54, vasakpoolne.)

Võib kasutada ka teist varianti, kus vasaku jala väljaastega minnakse vastasele lähemale ja kus löök langeb ühte parema jala juurdetoomisega. Sel puhul kere pöörab vasakust puusaliigesest, seistes kindlalt väljaastuval sammul. Koos löögi sooritamisega tuuakse parem jalg juurde nii, et selle jala varbad oleksid vasaku jala kanna joonel. (Pilt 54, parempoolne.)

Kui esimest varianti kasutatakse kas ründel või vasturündel üksiklöögina, kasutatakse teist kombinatsioonides, näiteks vasak otselöök — parem küljehaak.

Löögi andmisel katab vasak labakäsi näo vasakpoolset osa, sama käe küünarliiges aga südame piirkonda.

Parema küljehaagi kui väga tugeva löögi vastu tuleb end eriti hoolikalt kaitsta. Parimad kaitsevõtted oleksid järgmised:

Kate. Küünarliigesest kõverdatud vasak käsi katab käelabaga pea vasakpoolset külge pealpool kõrvalesta. Peaaegu kokkusurutud õla- ja küünarvars katavad vasakpool-



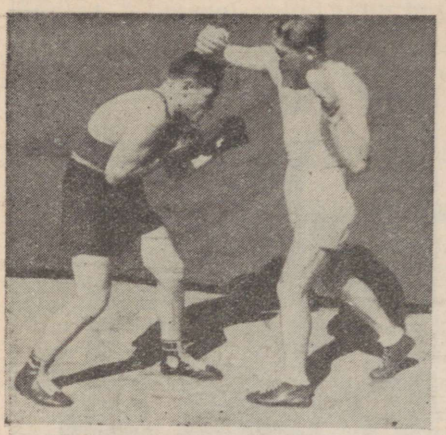


Pilt 55. Kaitsevõtteid parema küljehaagi vastu. Vasakpoolsel pildil näeme üht katte tegemise moodust. See asend pakub soodsat võimalust vastu- või kohtamislöögi tegemiseks parema käega. Tuleb jälgida, et katet tegeva vasaku käe ranne oleks tugevasti surutud vastu ajukoljut pealpool kõrvalesta, kusjuures küünarliiges olgu suunatud sissepoole (paremale). Parempoolsel pildil näeme, et Jürgens tahtis sooritada paremat küljehaaki, kuid Linnamägi takistas seda oma vasaku käe asetamisega ta õlale või õlavarrele. Niisugune kaitseviis on üks tõhusamaid vastulöögi sooritamiseks.

set lõuga. Vasak õlg on veidi kergitatud, pea aga seevastu alla painutatud, jälgides vastast üle vasaku küünarliigese. Ühtlasi kandub keharaskus paremale ja kere pöörab paremale. (Pilt 55, vasakpoolne.)

Takistamiseks pannakse vasak käsi vastase käe küünarliigesele või õlale. (Pilt 55, parempoolne.)

Äraminek taha. Selleks kas painutatakse kere taha või tehakse samm taha. Viimane kaitseviis on kindlam. Ükskõik





Pilt 56. Näeme kaht momenti kaitseks sukeldumisega. Vasakpoolsel pildil on Turja sukeldunud Kariste parema küljehaagi eest. Sukeldutud on peamiselt jalgade ja selja kõverdamisega, mitte aga painutusega vaagnavööst. Järgneb Turja liikumine Kariste löögikäele vastusuunas, s. o. vasakule. Parempoolsel pildil on Jürgens sukeldumisel juba liikunud Linnamäe parema küljehaagi alla vasakule ja alustab tõusmist. Kui esimesel pildil on sukelduja keharaskus kas mõlemal või rohkem paremal jalal, on see teisel pildil viidud koos kere liikumisega vasakule jalale. Tõustakse koos vasaku jala sirutamisega, millega koos võib anda vastulöögi vasaku käega.

kumma kaitseviisi juures tuleb end kindlustada veel emmakumma käe katte abil.

Sukeldumine. Selle kaitsevõtte juures tuleb meeles pidada, et niipea kui on sukeldatud, tuleb kohe alustada kerega liikumist vastase löögikäe suunas, olles allpool seda kätt. Keharaskus kantakse paremalt jalalt vasakule ja vastavalt edaspidisele olukorrale kas tõustakse vasakult jalalt algasendisse või liigutakse enne vastupidises suunas tagasi ja tõustakse paremalt jalalt. (Pilt 56.)

PAREM KÜLJEHAAK KERESSE

Seda lööki kasutatakse kõige sagedamini niisuguses lähivõitluses, kus ollakse vastastikku otseseisangus. Põhiseisangus on täpne tabamine selle löögiga suuresti raskendatud, sest vastase küljeti asendi tõttu võib löök kergesti sattuda keelatud piirkonda. Et vältida niisugust keelatud lööki, tuleb põhiseisangus see löök sooritada alati ainult vasaku jala väljaastega vasakule-ette.



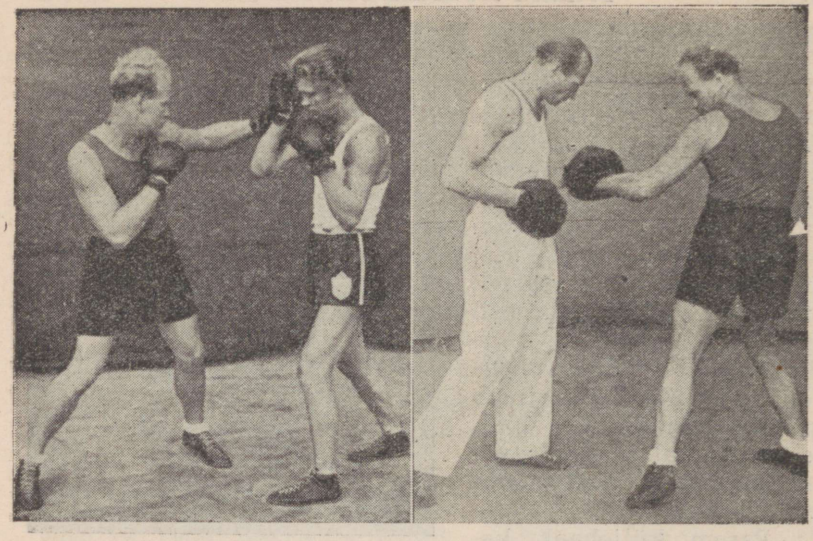
Pilt 57. Parema küljehaagi sooritamine keresse, kus keharaskus on parema jala tõukega viidud vasakule jalale ja selja kõverdamisega ühtlasi ette. Päris õigesti pole Linnamägi end kõverdanud ristluust.

Parem küljehaak keresse tehakse üldjoontes samuti kui sama haak pähe. Tegelikult on muutunud ainult märgi asukoht, mis enne oli kõrgemal, nüüd aga madalamal. Vastavalt sellele suunatakse ka rusikas madalamalt, kusjuures see sõltub suuremast või vähemast kõverdamisest põlveliigesest ja kere painutamisest ette-poole. (Pilt 57.)

Kaitseks kasutatakse kas k a t e t vasaku küünarliigesega või t a k i s t a m i s t vasaku käega.

VASAK KÜLJEHAAK PÄHE

Vastase tabamine vasaku küljehaagiga pähe on võrdlemisi kerge, eriti aga neil poksijail, kes vasaku käega töötavad hästi. Olles vastasele põhiseisangus väga lähedal on selle löögi sooritamisel vasaku käe teekond märgini üsna



P i l t 58. Vasak küljehaak. Vasakpoolsel pildil on vasaku küljehaagi sooritamisel pähe keharaskus ühtlasi vasakul jalal. Kere pöörab vasakust puusaliigesest ja vasaku jala kand väljapoole. Parempoolsel pildil vasaku küljehaagi sooritamisel keresse on keharaskus paremal jalal. Kui aga juhtida rusikat kõrgemale, võib vasaku küljehaagi asemel keresse selle sooritada pähe.

lühike. Selle tulemusena on löögil vajalik kiirus ja täpsus. Et löögi joon ja tabamise piirkond on otse vastamisi, on kaitsmine selle löögi vastu suuresti raskendatud.

Põhiseisangus on aga täie tugevusega küljehaagi andmiseks raskusi keharaskuse n. ö. koondamises vasakule jalale. Et seda siiski saavutada, tuleb kasutada rida pettelööke. Pärast üht, kaht või rohkem pettelööki viiakse siis kas parema käe löögi või vasaku käe tagasituleku ajal keharaskus vasakule jalale, vasak õlg tõmmatakse tahapoole ning järgneb täisjõuline vasak küljehaak pähe.

Vasaku küljehaagi andmiseks pähe on veel teisi võimalusi. Neil pole küll nii suurt võimsust kui kirjeldatud külje-

haagil, kuid nende toime on kiiruse ja täpsuse tõttu küllaltki mõjuv. Vaatleme nende sooritamise viise.

Vasak küljehaak pähe keharaskuse ülekandmisega vasakule jalale. Lööki alustatakse parema jala varvaste tõukega, millega üheaegselt vasak jalg teeb väljaaste vasakule-ette. Samal hetkel kandub keharaskus suurel varbal pööravale vasakule jalale. Tuues ette vasaku õla pöörab kere vasakult paremale vasakust puusaliigesest. Selle kooskõlastatud liikumise lõpetab koos õlaga etteliikunud vasak õlavars. Endakindlustamiseks katab parema käe laba pead, sama käe küünarliiges aga maksa piirkonda. (Pilt 58.)

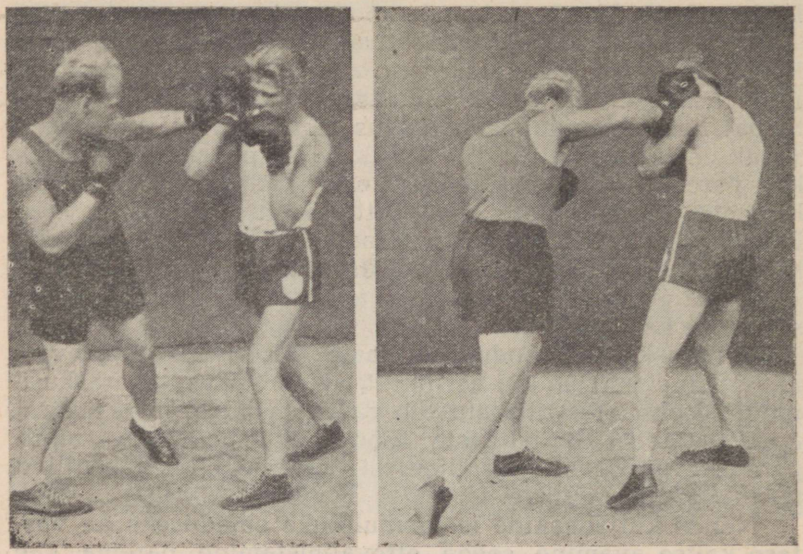
Samal põhimõttel, kuid erineva variatsioonina võib lööki sooritada ka järgmiselt:

Keharaskus on toodud paremale jalale, mis on põlvest kõverdatud rohkem kui harilikult, võimaldades keharaskuse üleviimiseks ette väljaastuvale vasakule jalale täiel määral ära kasutada sirutajalihaste tööd. Kere pöörab vasakult paremale paremast puusaliigesest. Kätetöö on analoogiline teistele küljehaakidele.

Nende küljehaakide iseloomulikuks omaduseks on vastase kaitse avamine, seega ettevalmistamine parema käe löögi andmiseks. Selle erakordse võimalusena vastase tähelepanu kõrvalejuhtimiseks kasutatakse seda lööki pette- või sissejuhatava löögina järgnevaile seerialöökidele, mille mõju võib olla väga suur. See asjaolu kohustab nende küljehaakide õppimisele pöörama suurt tähelepanu.

Vasak küljehaak pähe keharaskuse ülekandmisega paremale jalale. Petteliigutuste või -löökide abil koondatakse keharaskus vasakule jalale ja seejärel algab ilma mingisuguse eelneva hoovõtuta küljehaagi sooritamine. Vasaku jala varvaste algtõukega kandub keharaskus paremale jalale ja ühteaegu kere pöörab vasakult paremale mööda kujuteldavat telge, mis läbib parema õla, vasaku puusaluu ja vasaku jala pöia. Toetudes suurele varbale viib vasaku jala pöid kanna väljapoole. Kõverdudes põlveliigesest läheneb vasaku jala põlv paremale jalale, võimaldades seega paremat pööramist paremast puusaliigesest. (Pilt 58, parempoolne.)

Kaitseks on samad võtted mis parema küljehaagi puhul pähe; nüüd aga kasutatakse vasaku käe asemel paremat kätt.



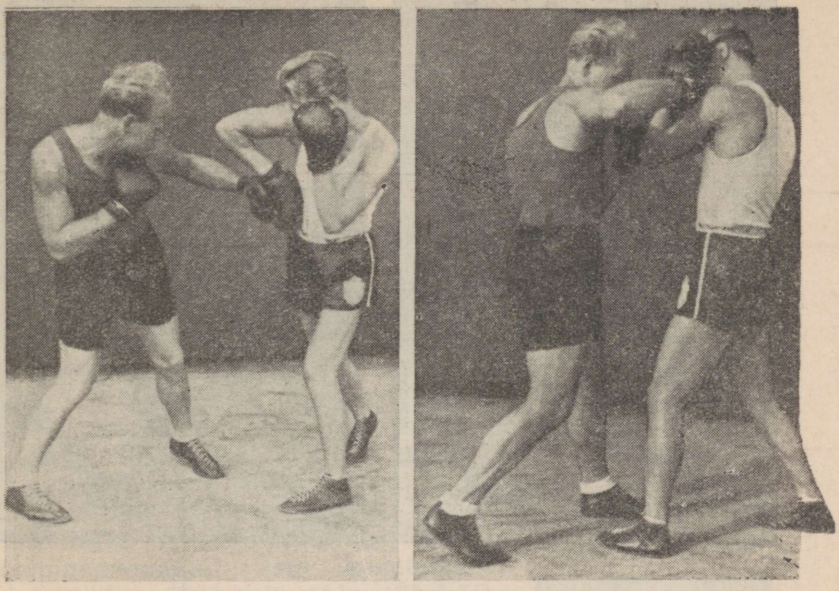
P i l t 59. Seeria vasakust ja paremast küljehaagist pähe. Vasakpoolsel pildil on Linnamägi vasaku haagi sooritamisel viinud keharaskuse vasakult jalalt paremale. Tähele panna vasaku kanna pööramist väljapoole. Parempoolsel pildil parema haagi sooritamisel kandub keharaskus vastupidises suunas, s. o. paremalt jalalt vasakule. Parem kand on tugevasti maast lahti ja pööratud väljapoole. Mõlema löögi vastu kasutab Jürgens katet, kusjuures tuleb tähele panna ka keharaskuse viimist löögi eest eemale, mis tunduvalt pehmendab viimase mõju.

VASAK KÜLJEHAAK KERESSE

Vasak küljehaak keresse sooritatakse samal põhimõttel kui samasugune haak pähe. Löögi suunamiseks keresse painutatakse kerest rohkem ette ja jalgu põlveliigesest kõverdatakse tublisti.

Kaitseks selle löögi vastu kasutatakse k a t e t parema käe küünarliigesega, ä r a m i n e k u t t a h a jalgade abil ja t a k i s t a m i s t parema käega.

M. Linnamägi R. Jürgens M. Linnamägi R. Jürgens

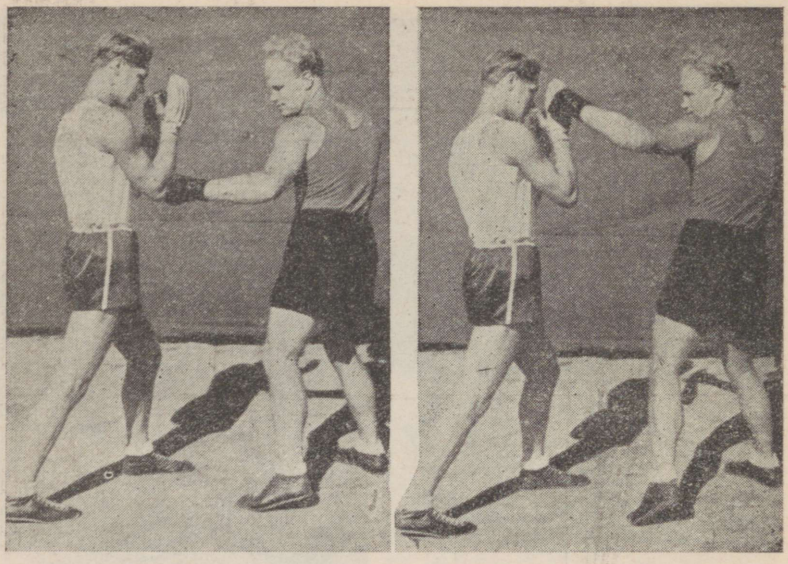


P i l t 60. Kombinatsioon kahest küljehaagist. Sissejuhatava löögina teeb Linnamägi vasaku käljehaagi keresse, kasutades enne seda vasaku jala väljaastet ette-vasakule. Parempoolsel pildil sooritab Linnamägi järgnevalt parema küljehaagi pähe, tuues juurde parema jala. Pange tähele Jürgensi kaitset. Vasakpoolsel pildil näeme üht erinevat moodust katta keret avatud kindaga, kusjuures parempoolset põske katavad parema käe õlg ja õlavars. Vasak käsi on aga julgestuskaitseks pea vasakule poolele. Seda läkski vaja, sest teisel pildil nähtavalt sooritas Linnamägi sinna parema haagi.

SEERIALÖÖGID KÜLJEHAAKIDEST

Pärast küljehaakide selgeksõppimist üksikult on lihtne asuda seerialöökidele ja kombinatsioonidele küljehaakidest. Küljehaak võimaldab rohkem kui ükski teine löök sama löögi otsest kordamist, sest ühe küljehaagi lõpetamine on ühtlasi signaaliks teise küljehaagi alustamiseks.

Lihtsamate seeriate või kombinatsioonide moodustami-



P i l t 61. Kombinatsioon ühe ja sama käe löökidest. Sissejuhatava löögina teeb Linnamägi vasaku küljehaagi keresse ja järgmisel pildil sama käe küljehaagi pähe. Esimese löögi sooritamisel on keharaskus vasakul jalal, kuid teiseks, aktsenteeritud löögiks on see löögi sooritamise hetkeks viidud paremale jalale, mis märksa tugevdab seda lööki.

seks tuleb üksikud haagid lihtsalt liita. Võtame näiteks kombinatsiooni, kus kaks küljehaaki tehakse pähe, esimene vasaku ja teine parema käega. Vasaku haagi lõpetamisel on keharaskus paremal jalal, kust seda on lihtne koos löögiga üle kanda vasakule jalale. Kergesti sooritatavaks ja otstarbekaks kombinatsiooniks oleks ka näiteks: vasak küljehaak keresse — parem küljehaak pähe. (Pildid 59 ja 60.)

Lisaks mainitud kombinatsioonidele nimetame veel kaht, kus sissejuhatava löögi teeb vasak käsi. Neiks oleksid: vasak küljehaak keresse — parem küljehaak keresse; vasak küljehaak pähe — parem küljehaak keresse.

Neid seeriaid ja kombinatsioone võib mitmekesistada sellega, et sissejuhatava löögi teeb parem käsi. Peale selle võib seeriaid ja kombinatsioone pikendada ühe või kahe löögi lisamisega.

Kõigi seeriate või kombinatsioonide puhul tuleb aga rangelt kinni pidada seadusest, et kõige tugevam ehk, nagu öeldakse, aktsenteeritum peab olema viimane või eelviimane löök.

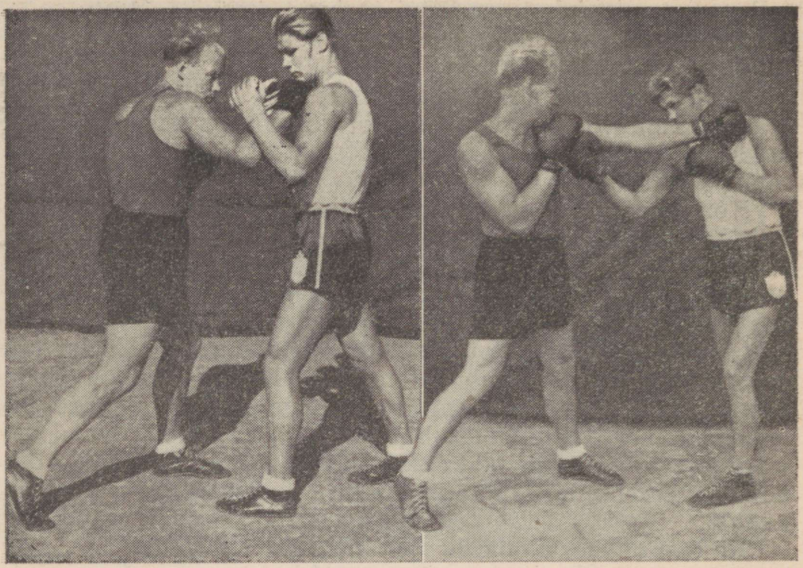
Kombinatsioone võib teha ka ühe ja sama käe löökidest, näiteks vasak küljehaak keresse ja sama küljehaak pähe. Selles kombinatsioonis tehakse löök keresse keharaskuse ülekandmisega vasakule jalale, kuna löögiks pähe kandub see paremale jalale (pilt 61). Lähivõitluses on see tõhusamaid kombinatsioone, pealegi siis, kui vastase kogu tähelepanu on keskendatud kaitsele parema käe löökide vastu. Seda kombinatsiooni võib täiendada kolmanda löögi juurdevõtmisega, kus viimane löök tabab maksa piirkonda, kuna sissejuhatav löök oli tabanud keresse. Teatavail olukordadel võib edukalt kasutada kombinatsioone ka löökidest parema käega.

Kaitseks seerialöökide ja löökide kombinatsioonide vastu kasutatakse nn. kombineeritud kaitset, kus ükskõik missugune kate ühendatakse äraminekuga taha. Edukalt võib kasutada ka takistuskaitset. Pähe juhitavate haakide seeria vastu võib hästi kasutada sukeldumist.

M. Linnamägi R. Jürgens.



Pilt 62. Kõrvaloleval pildil on Jürgens teinud vasaku otselöögi pähe, Linnamägi aga on põiganud kerega vasakule ja sooritanud üle Jürgensi vasaku käe parema ristlöögi pähe. Ristlöök on siin kohtamislöögiks.



Pilt 63. Vasakpoolsel pildil näeme ristlöögi sooritamist seestpoolt vastase kätt. Jürgens tahtis sooritada vasakut otselööki, Linnamägi aga põikas kõrvale ja, ennetades vastast, tegi mainitud ristlöögi. Siin oli ristlöök kohtamislöögiks. Parempoolsel pildil näeme aga ristlöögi sooritamist altpoolt vastase kätt: Linnamäe vasaku otselöögi eest pähe põikab Jürgens kõrvale ja sooritab ristlöögi altpoolt ründaja löögikätt. Siin on ristlöök vastulöögiks ja meenutab rohkem althaaki.

RISTLÖÖK

Ristlöögil on poksitehnikas suur tähtsus, sest selle löögiga tabatakse vastast erilise nurga all niisugusesse kohta, kuhu tabamine külje- või althaagiga on vastase pea ja käte asendi tõttu muidu täiesti võimatu.

Ristlöök on haaki meenutav löök ja sellega tabatakse küljelt. Lööki kasutatakse vastu- ehk kohtamislöögina, mille sooritamisel oma löök ristub vastase ründava käega kas

pealt- või altpoolt. Näiteks vastase vasakule otselöögile seatakse vastu parema käe ristlöök. Selleks tehakse kaitseliigutus — väljaaste vasakule-ette, kere põikab vasakule, millega koos tehakse küljehaaki meenutav löök parema käega üle vastase väljasirutatud vasaku käe (pilt 62). Parema käe rusika teekond on seejuures väga keerukas: algul ette-üles, siis ülalt-alla-vasakule.

Sageli aga tehakse ristlöök allpool vastase löögikätt. Siis meenutab ristlöök rohkem althaaki. Põigates kõrvale vastase otselöögi eest ja kandes keharaskuse üle põikamissuunas paisatakse põhiasendis olnud rusikas (paremale põigates vasak rusikas) kaldjoont mööda üles. Löögi sooritamise ajal vaba käsi peab kindlustama vastase järellöökide vastu. (Pilt 63.)

Parimaks **kaitseks** ristlöökide vastu on õige pea asend otselöögi sooritamisel. Pea peab alati olema alla kallutatud, kusjuures lööki sooritava käe õlg puudutagu samapoolset põske. Ei tohi olla mingisugust pea pööramist või kallutamist kõrvale.

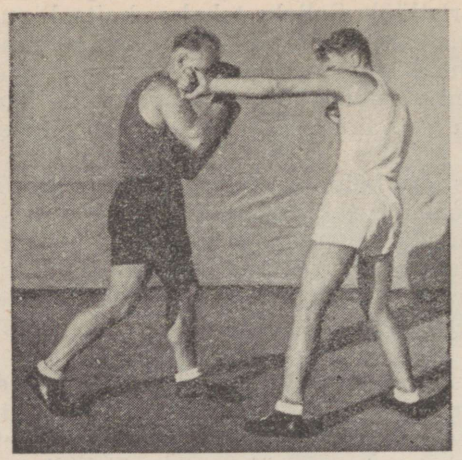
KAARLÖÖK

Kaarlöök kuulub nende löökide hulka, millega tabatakse küljelt, kuid küljehaagist erineb ta oma suurema ulatuse poolest, olles seega puht distantsvõitluse löök. Kaarlöögi iseloomulikuks tunnuseks on, et samasuguse käte- ja jalgadetöö juures nagu küljehaagi puhul k ä s i e i k õ v e r d u k ü ü n a r l i i g e s e s t, vaid liigub peaaegu sirgena k a a r e s märgi poole. Õhus tehtavast kaarest ongi löök saanud oma eestikeelse nimetuse.

Märki tabatakse sõrme-, kämbla- ja peopesaluude ühenduskohtadega, kusjuures rusikas on pööratud käeseljaga sissepoole, s. t. põial on allpool (pilt 64). Kuid rusikat võib hoida ka harilikult, s. o. põial ülespoole.

Hoolimata sellest, et löögi sooritamise hoovõtt ja liikumise mehaanika on väga loomupärased (kaarlööki kasutavad ju sageli ka need inimesed, kellel pole aimugi poksitehnikast, vehkides kätega vasakult ja paremalt), esineb kaarlöök

M. Linnamägi L. Maurer



Pilt 64. Maurer on teinud vasaku kaarlöögi pähe. Pange tähele käerandme pööret, kus sihtmärki tabatakse käeseljaga. Pildil on ründaja keharaskus paremal jalal, kuid seda lööki võib sooritada ka keharaskuse viimisega vasakule jalale, nagu küljehaagi puhul. Linnamägi kaitseb end tõkestamisega, s. o. küünarvars on risti vastase löögikäele.

võistlustel üha harvemini, olles kasutatav ainult erandjuhtudel. Et suurem osa matšist areneb tavaliselt lähivõitlusena, pole kaarlöögiga seal midagi ära teha. Distantsvõitluses saab aga vastane hõlpsasti võtta tarvitusele kaitse- või vastuabinõusid, sest rusika teekond kaarlöögi puhul on väga pikk. Pealegi ei võimalda poksija praeguseks ajaks väljaarenenud võitlusseisang vastase kaarlöökidel mõjule pääseda.

Nagu juba öeldud, kasutatakse kaarlööki erandjuhtudel. Näiteks saab seda edukalt kasutada siis, kui vastane põikab ringinurgast välja. Peale selle on kaarlöök oma suure ulatuse tõttu hästi sobiv pageva vastase tabamiseks ja sageli ka edukalt tarvitatava vastulöögina distansvõitluseks.

Kaarlöögi saab suunata kas pähe või keresse, muutes ainult rusika liikumise suunda kas kaares üles- või allapoole.

Kaitseks kaarlöökide vastu kasutatakse t õ k e t. Vastase vasaku kaarlöögi puhul pähe tõkestatakse küünarliigesest täisnurkselt kõverdatud käe küünarvarrega. See viiakse veidi ette paremale, käelaba kaitseb rohkem pead, küünarliiges aga maksa piirkonda. Parema kaarlöögi vastu kaitseb

samasuguselt vasak käsi. Löökide puhul keresse kas kaetakse küljelt küünarliigesega või tarvitatakse samuti tõkestamist, kuid selle erinevusega, et küünarvars käelabaga ei kaitse pead, vaid et õlavars on tõstetud õla kõrgusele, õlavarre suhtes täisnurga all kõverdatud küünarvars on aga koos käelabaga langetatud, kaitstes või kattes keret.

Peale selle võib kasutada varemkirjeldatud kaitsevõtteid, nagu s u k e l d u m i n e, t a k i s t a m i n e ja ä r a m i n e k t a h a.



Kuues peatükk

LÖÖKIDE KOMBINATSIOONID JA VASTURÜNDELÖÖGID

Seni tutvusime põhilöökidega üksikult ja ka ühte liiki kuuluvate põhilöökide kombinatsioonide ja seeriatega. Nüüd aga asume mitmesuguseist löökidest koostatud kombinatsioonide õppimisele ja vaatleme, kuidas seni õpitud põhilööke kasutada vasturündel.

See peatükk viib meid juba kõrgemale poksikunstile lähemale ja nüüd alles ilmneb, milleks keegi poksi õppija on võimeline.

KOMBINATSIOONID MITMESUGUSEIST LÖÖKIDEST

Pärast mitut tüüpi põhilöökide selgeksõppimist on järgmiseks astmeks nende löökide ühendamine seeriaisse ja algul lihtsamate kombinatsioonide loomine, et edaspidi

asuda komplitseeritumate kombinatsioonide õppimisele. Need kombinatsioonid koosnevad juba mitut tüüpi ehk liiki löökidest.

Nagu ikka, alustatakse õppimist kergemast, milleks on kahelöögilised kombinatsioonid. Järk-järgult suurendades löökide arvu seeriais või kombinatsioonides omandatakse põhiliste kompleks-kombinatsioonide täielik tehniline arsenal. Põhjalikult neid tundma õppides ja osates neid kasutamiseks valida taktiliselt õigeil momentidel võib poksija saavutada suurt edu. Põhiliste kombinatsioonide sulaselgeks õppimine laiendab poksija poksitehnilist silmaringi ja loob eeldusi iseseisvaiks otsinguiks ja loominguliseks tööks poksitehnikas.

Üksiklööke kasutavad peamiselt vähekogenud ja tehniliselt nõrgad poksijad, kogenud ja viimisteldud poksijad kasutavad aga seerialööke.

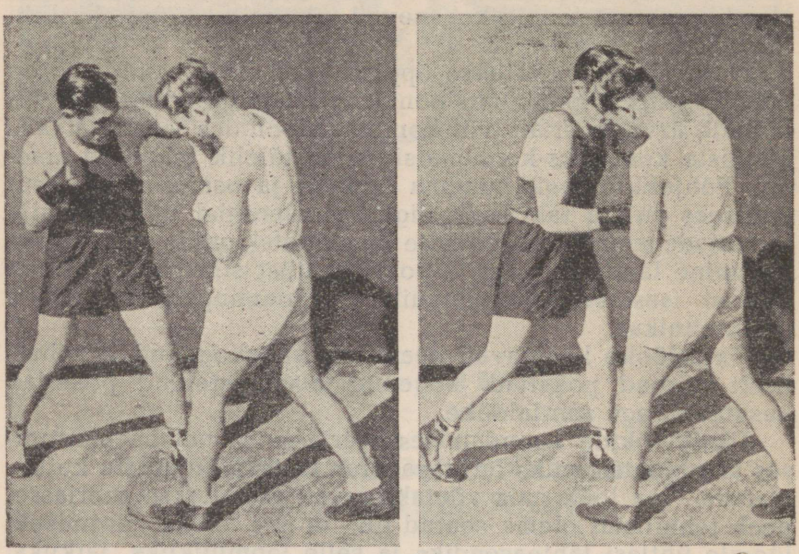
Üksiklöökide koondamises seeriasse ja nende muutmises kombinatsiooniks on väga suur tähtsus liigutuste katkematusel. Iga löök, mis võetakse või põimitakse seeriasse, peab tehniliselt olema seatud nii, et see oleks järgmisele löögile ühtlasi lähteasendiks ja selle loomulikuks jätkuks. Sellest põhimõttest kinnipidamine võimaldab poksijal kombinatsioonide läbiviimisel töötada katkestamatult, kergelt, sundimatult ja tempot pidurdamata. Toome näite: ettevalmistava vasaku otselöögi puhul kandub keharaskus paremale jalale, keha pööre võimaldab järgmise löögi sooritamist parema käega, kehaasend pärast parema käe lööki võimaldab kolmanda löögi teha vasaku käega jne.

Täielikuma selguse saamiseks vaatleme eri tüüpi löökidest koosnevate kombinatsioonide läbiviimise mooduseid.

KAHELÖÖGILISED KOMBINATSIOONID

Vasak otselöök pähe — parem küljehaak pähe

Vasak otselöök pähe on ettevalmistavaks löögiks. See sooritatakse kas paigalt või väljaastega ette-vasakule, kus keharaskus jääb püsima paremale jalale. Teisel, s. o. otsustaval paremal küljehaagil kandub keharaskus vasakule jalale.



Pilt 65. Kahelöögiline kombinatsioon. Lähivõitluses sooritab Turja esimese löögina (vasakpoolsel pildil) vasaku küljehaagi pähe, kusjuures ta keharaskus kandub paremale jalale. Järgnenud teise löögi — parema lühi-otselöögi — puhul keresse (parempoolsel pildil) on keharaskus viidud vasakule jalale. Mõlema löögi vastu kasutab Kariste katet — esimese löögi puhul parema ja teise puhul vasaku küünarvarre etteseadmist.

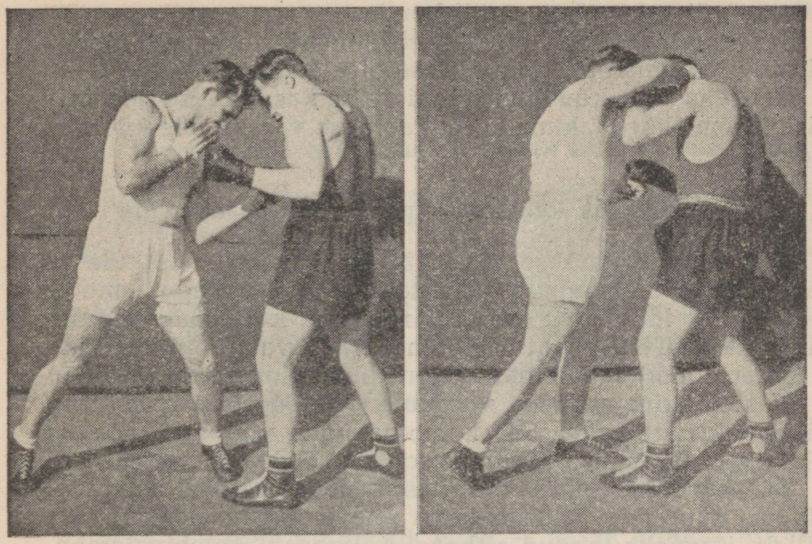
Kasutades teise löögina küljehaagi asemel ristlööki saame tõhusa vastulöögi kombinatsiooni vastase vasakule otselöögile.

Kaitseks on kõige kindlam kate labakäega otselöögi ja vasaku õla etteseadmine küljehaagi vastu.

Vasak küljehaak pähe — parem otselöök pähe

Tehakse vasaku jala väljaaste ette-vasakule, kus keharaskus kandub vasakule jalale ja parem õlg viiakse tahapoole rohkem kui harilikult. Küljehaak etendab siin pette-

R. Kariste R. Turja R. Kariste R. Turja



Pilt 66. Kahelöögiline kombinatsioon. Esimese löögina (vasakpoolsel pildil) teeb Kariste vasaku althaagi keresse, kusjuures me näeme, et löögi tabamise hetkel on keharaskus vasakul jalal. Hetk hiljem sooritatava parema küljehaagi puhul pähe (parempoolsel pildil) kandub keharaskus paremale jalale, et sealt koos löögi sooritamisega minna üle vasakule jalale. Pange tähele, kuidas sellel pildil on Kariste parema jala kand pööratud väljapoole. Turja kaitseb mõlema löögi vastu kattega — esimese löögi puhul parema ja teise puhul vasaku käe etteseadmist.

või ettevalmistava löögi osa, kuna kohe järgnev parem otselöök tabab vastase lõuga.

Kaitseks on nagu seerialöökide puhul kate koos eemaldumisega.

Vasak küljehaak pähe — parem otselöök keresse

Kombinatsioon algab küljehaagiga pähe koos väljaastega ette-vasakule ja keharaskuse üleviimisega vasakule jalale. Siin etendab küljehaak jälle pettelöögi osa, ja niipea, kui

see on sooritatud, tehakse parema käega otsustav löök südame või solar plexuse piirkonda.

See kombinatsioon on ühteviisi tagajärjekas nii ründamisel kui ka vastulöögina vastase otselöögile.

Kaitseks selle kombinatsiooni vastu kasutatakse pea katmist parema käega, kuna keret kaetakse vasaku käe küünarliigesega.

Vasak althaak keresse — parem küljehaak pähe

Althaak sooritatakse kiire väljaastega ette-vasakule ja keharaskuse ülekandmisega vasakule jalale. Nagu ennetades esimest lööki tehakse seejärel kohe küljehaak parema käega pähe. Tähtsaimat osa etendab siin vastase üllatamine ja mõlema löögi lahutamatu järgnemine teineteisele. (Pilt 66.)

Vastulöögina vastase vasakule otselöögile asendatakse küljehaak ristlöögiga. See kombinatsioon võib eriti edukas olla siis, kui vastase liikumine on raskendatud, näiteks kui ta on surutud nurka või vastu nööre. Kombinatsiooni edukust suurendavad kaks-kolm ettevalmistavat džeb-lööki, millele järgneks toodud althaagi-küljehaagi kombinatsioon.

Kaitseks on kate parema käe küünarliigesega althaagi ja vasaku õlaga küljehaagi vastu. Veel kindlam oleks kahekordne kate.

Vasak otselöök keresse — parem küljehaak pähe

Otselöök sooritatakse koos väljaastega ette-vasakule, kuid keharaskus jääb püsima paremale jalale. Seejärel sirgudes antakse parem küljehaak pähe.

Kui seda kombinatsiooni kasutatakse vastulöögina vastase vasakule otselöögile, on küljehaak kasulikum asendada ristlöögiga.

Kaitseks on kate vasaku käe küünarliigesega otselöögi ja õlaga küljehaagi vastu.

Vasak küljehaak keresse — parem otselöök pähe

Küljehaak tehakse väljaastega ette-vasakule ja keharaskuse üleviimisega vasakule jalale. Järgneb otsustav parema käe löök.

Eriti hästi võib see kombinatsioon õnnestuda vastulöögina vastase vasakule otselöögile, pealegi kui kombinatsioon järgneb vastase vasaku käe tõrjumisele sissepoole.

Kaitseks on kate parema käe küünarliigesega küljehaagi ja õlaga otselöögi vastu.

Parem küljehaak pähe — vasak althaak keresse

Erandina teistest kombinatsioonidest algab see p a r e m a käe löögiga, kuid enne selle käe küljehaaki tehakse vasaku käega mitu ettevalmistavat džeb-lööki. Küljehaak tehakse koos väljaastega ette-vasakule ja kere painutamisega vasakule, kus keharaskus viiakse vasakule jalale. Jalgade järgneva tõukega ülespoole ja kere sirutamisega tabatakse vasaku althaagiga vastase maksa piirkonda.

Kaitseks on kahekordne kate.

MITMELÖÖGILISED KOMBINATSIOONID

Vasak ja parem küljehaak pähe — vasak althaak keresse

Esimene küljehaak sooritatakse väljaastega ette-vasakule, teine koos parema jala juurdetoomisega ja kolmandana althaak jällegi vasaku jala väljaastega ette-vasakule. Esimesed kaks haaki on pettelöökideks, sundides vastast kaitsma pead, millega kere jääb kaitsmata. Kolmas, aktsenteeritud löök, vasak althaak, tabab maksa piirkonda.

Kaitseks on kahekordne kate koos äraminekuga tahapoole.

Vasak küljehaak pähe — vasak althaak keresse — parem küljehaak pähe

Kombinatsiooni alustamisel vasaku küljehaagiga viiakse keharaskus ette-vasakule väljaastuvale vasakule jalale. Sellele järgneb vasak althaak keresse ja koos parema jala juurdetoomisega küljehaak pähe. Pettelöögiks on siin vasak küljehaak pähe.

Kaitseks on kahekordne kate koos äraminekuga tahapoole.

Parem ja vasak althaak keresse — parem küljehaak pähe

Seda kombinatsiooni kasutatakse peamiselt lähivõitluses ja see koosneb paremast ja vasakust althaagist keresse, mille puhul keharaskus kandub vastaspoolsele jalale, ja paremast küljehaagist pähe, mille puhul keharaskus viiakse vasakule jalale. Althaagid on ettevalmistavaks osaks, kuna küljehaak on aktsenteeritud.

Mainitud kombinatsiooni võib sooritada ka teisiti. Alustatakse vasaku althaagiga, millele järgneb parem althaak, ja lõpetatakse vasaku küljehaagiga.

Kogu kombinatsioon viiakse läbi kiires tempos. Eriti häid tulemusi võib anda korduv seeria, kus kombinatsioonile, mis algab parema althaagiga, järgneb kohe kombinatsioon, mille alglöögiks on vasak althaak.

Kaitsena võib soovitada kahekordset katet koos äraminekuga või takistamist.

Vasak ja parem küljehaak pähe — vasak althaak keresse — parem küljehaak pähe

Tegelikult koosneb see kombinatsioon kahest ühendatud kombinatsioonist: 1) vasak küljehaak pähe — parem küljehaak pähe; 2) vasak althaak keresse — parem küljehaak pähe. Peab meeles pidama, et ka siin tehakse kõige jõulisemalt viimane löök, kuna kolm esimest on pette- või ettevalmistavad löögid.

Kombinatsiooni alustatakse vasaku käe küljehaagi puhul väljaastega ette-vasakule, parema küljehaagi puhul tuuakse juurde parem jalg. Järgnevalt sooritatav vasak althaak on ühenduses jällegi väljaastega ette-vasakule ja kombinatsiooni lõpetava küljehaagi juures kantakse keharaskus vasakule jalale.

Kaitseks on eespoolnimetatud kaitsevõtted.

*

Sääraselt koostatakse kombinatsioone mitmelöögilistest seeriaist. Igal poksijal peab olema varus vähemalt kolmneli automaatselt sooritatavat kombinatsiooni. Vastavalt poksija kehalistele ja psüühilistele eeldustele võivad need koosneda kahe-kolme- või neljalöögilistest seeriaist.

Oleme seni vaadelnud põhilööke ja nende kombinatsioone peamiselt otsese ründamise arendamisel. Nüüd on aga meie järgmiseks ülesandeks vaadelda, missugust osa samad põhilöögid etendavad vasturündel ehk vasturündelöökidena. Nagu ütleb juba nimetus, on vasturündelöögiks löök või ka nende seeria, millega vastatakse vastase rünnakule. Seejuures peab tähendama, et igale ründelöögile on oma vasturündelöök. Teisiti öeldes võib iga löök poksis olla kas ründe- või vasturündelöögiks.

Vastavalt nende sooritamise taktilistele tingimustele jagame vasturündelöögid kahte ossa:

a) v a s t u l ö ö g i d, millega poksija vastab vastase löögile pärast ükskõik missugust kaitseliigutust;

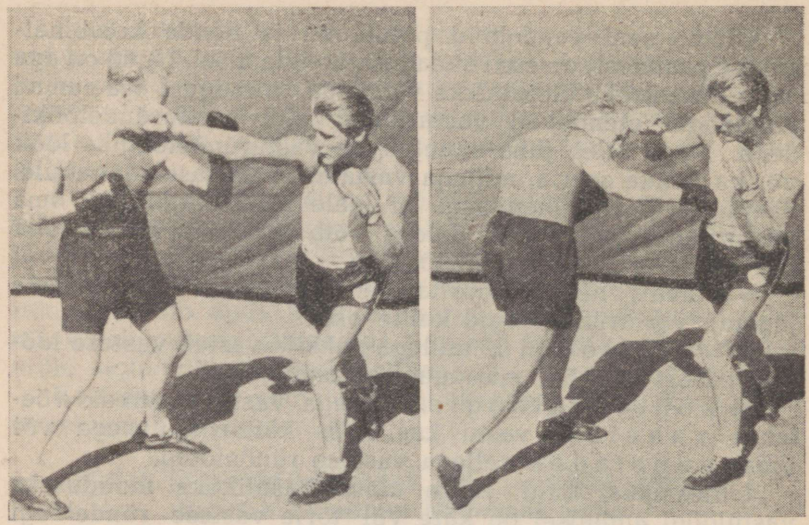
b) k o h t a m i s l ö ö g i d, millega vastase rünnak võetakse v a h e t u l t vastu kas koos kaitseliigutusega või ilma, e n n e t a d e s sellega vastase ründelöögi.

Lihtsamaks, kuid mitte alati kasulikuks mooduseks vastulöögi andmisel on kate või tõrje vastase ründelöögi vastu. Kuid sageli on vastulöögi andmisel kasulikum kõrvale põigata, minna jalgade abil taha (eest ära) või sukelduda. Mõlemal juhul antakse vastulöök pärast ettevalmistavat kaitseliigutust või kaitseliigutusi.

Kohtamislöök seevastu sooritatakse k o o s kaitsevõttega, kusjuures kaitsevõttel on rohkem endakindlustamise iseloom, sest tehtav löök peab ennetama vastase ründelöögi.

Kui vastulöök tehakse kahes taktis, nagu lugemisel „ükskaks", s. o. enne kaitse, siis löök, sooritatakse kohtamislöök ühes taktis: kohtamislöök ennetab ründelöögi. Nüüd peaks olema selge, missugune erinevus on vastu- ja kohtamislöögil.

Sageli otsustavad vasturünnakud rohkem võistluse tagajärje, kui seda suudavad otsesed rünnakud. Head vasturünnakud laostavad vastase moraalselt, kaotades viimasel usu oma võimeisse. Rünnaku edukus kas vastu- või kohtamislöögiga sõltub suurel määral sellest, millest oleme kõnelnud juba korduvalt, s. t., et iga ettevõetud liigutus, olgu see rünnakul, kaitses või vasturünnakul, peab olema üht-



Pilt 67. Vastulöök parema otselöögi puhul pähe. Jürgens tegi vasaku jala väljaastega ette-vasakule parema otselöögi pähe, Linnamägi aga, põigates vasakule, tõrjus vasaku käega vastase löögikäe sissepoole. Selle tagajärjel on Jürgens tasakaalust veidi välja viidud (vasakpoolne pilt). Enne kui Jürgensi parem käsi jõuab tagasi lähteasendisse, teeb Linnamägi vastulöögina parema otselöögi keresse (parempoolne pilt). Pange tähele Linnamäe jalgade asendit löögi tabamise hetkel.

lasi ettevalmistuseks sellele järgnevale liigutusele. Seejuures peavad kõik liigutused olema vabad, sundimatud. Kõrge klassiga poksijad teevad vajalikke liigutusi vajalikul hetkel rahulikult, kuid ühtlasi kiiresti. Sellel põhinebki hea stiil poksis. See saavutatakse aga suure praktika ja pideva teoreetilise endatäiendamisega.

VASTULÖÖGID

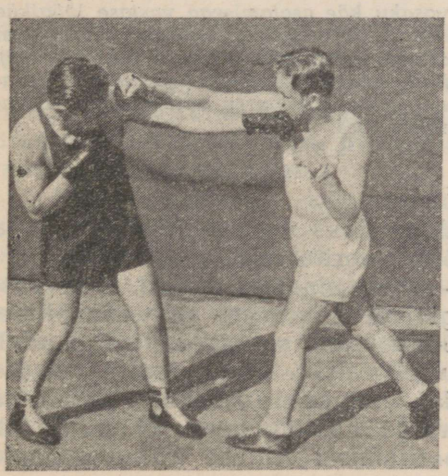
Vastulööke ei sooritata kunagi n. ö. huupi. Enne kui üldse võtta kasutusele vastulöögid, tehakse luure- ja pette-

Pilt 68. Kariste on teinud vasaku otselöögi pähe, kuid vasturündelöögina teeb Turja kohtamislöögi — parema althaagi pähe. Heikel, kui Kariste vasak käsi liikus Turja suunas, tegi viimane väljaaste vasaku jalaga vasakuleette ja ühtlasi viis parema jala tõukega parempoolse kereosa etteüles. Tähele panna Turja parema õla pööret ette. Turja kohtamislöögi vastu kaitseb Kariste end parema käe kattega ja ühtlasi kere põikamisega tahapoole. Turjal on soodus võimalus rünnaku jätkamiseks oma vasaku käega.

R. Kariste R. Turja

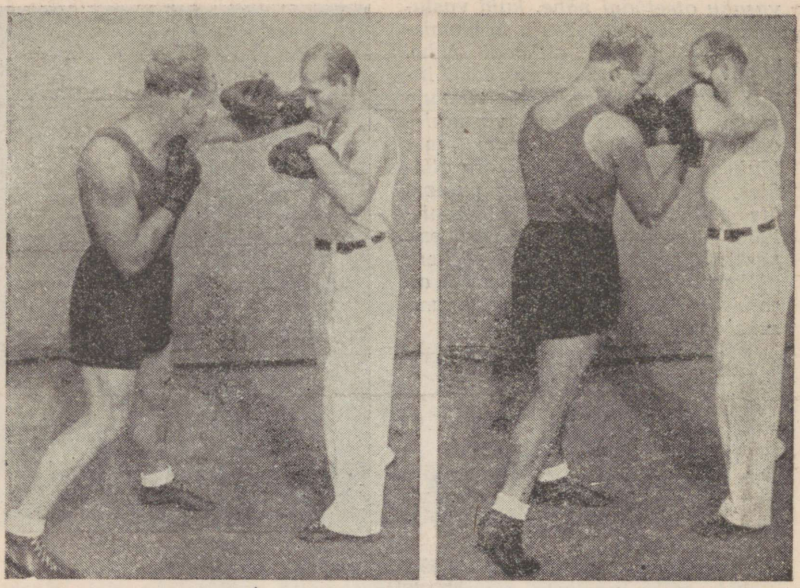


R. Turja R. Kariste



löökide abil kindlaks, kuidas vastane reageerib löögile. Tuleb teada, kas ta katab end, ja kui ta katab, siis missugust kohta eriti kindlalt. Võib-olla vastane tõrjub lööke, kasutab põikamist kere või jalgade abil, vastab löögile vastulöögiga jne. Samuti tehakse luure- ja pette-

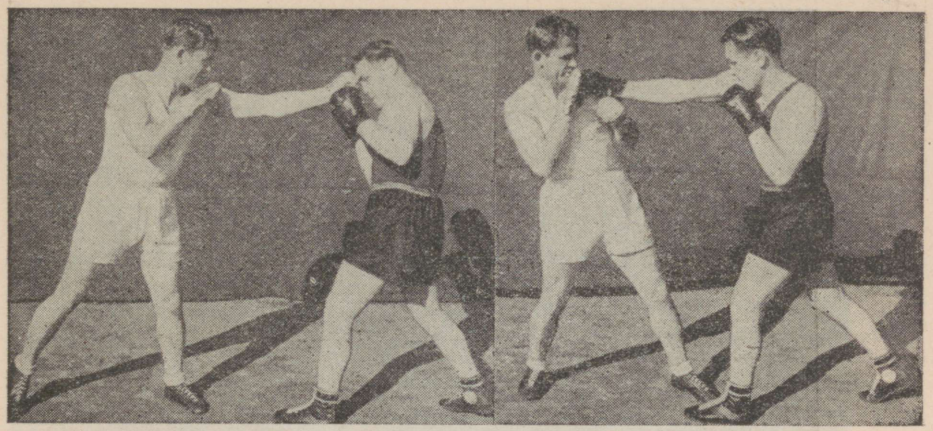
Pilt 69. Kariste ründab vasaku jala väljaastel ette parema otselöögiga, Turja aga ennetab seda lööki oma vasaku otselöögiga pähe.



Pilt 70. Vastase (treener V. Aedmäe) kavatsetud paremat haaki pähe takistab Linnamägi oma vasaku käe asetamisega vastase löögikäe õlavarrele, pidurdades seega vastast ja viies ta hetkeks tasakaalust välja, et siis vastulöögina sooritada parem althaak pähe (või keresse). Nagu on näha parempoolsel pildil, sooritab Linnamägi vastulöögi keharaskuse ülekandmisega vasakule jalale, kusjuures parema jala sirutamisega keharaskus n. ö. paisatakse üles.

löökide ja -liigutuste abil kindlaks vastase ründelöögid ja endakindlustamise viis löögi sooritamisel.

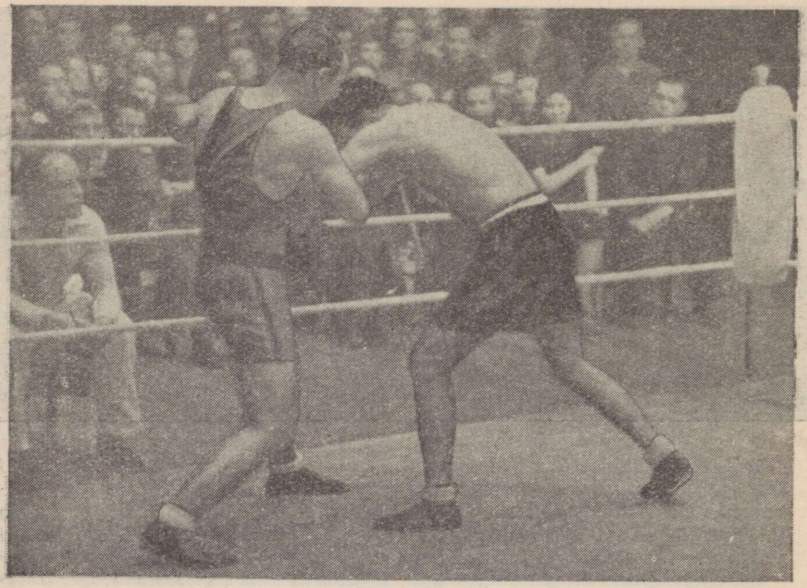
Kui see kõik on enam-vähem kindlaks tehtud, tuleb vastane meelitada pettelöögi või -liigutuste abil rünnakule. Sõltuvalt vastase ründelöögist valib poksija kaitse ja juhib siis oma vastulöögi luurel väljavalitud märgile vastase keresse või pähe. Näiteks: rünnakul vasaku otselöögiga pähe katab vastane käelabaga hoolega pead. Nüüd tõrjub poksija vasturünnaku sooritamisel vastase käe sissepoole



Pilt 71. Vastulöögi sooritamine eemaldumisel. Vasakpoolsel pildil Kariste ründab vasaku otselöögiga pähe, Turja aga eemaldub, viies keharaskuse paremale jalale, et otsekohe (parempoolne pilt) vasaku jala väljaastel sooritada vastulöögina parem otselöök pähe. Viimase löögi vastu kaitseb Kariste end parema käe kattega.

ja vastab vasaku otselöögiga keresse. Kui aga vastane katab vasaku otselöögi sooritamisel parema käe küünarvarre ja labaga hoolega südame, solar plexuse ja maksa joont, teeb poksija kaitseks kõrvalsammu parema jalaga ette-paremale koos kere pööramisega vasakule ja vastab vasaku althaagiga pähe.

Võtame teise näite, kus vastane ründab kombinatsiooniga vasak otselöök pähe — parem küljehaak pähe. Otselöögi vastu poksija katab end parema käelabaga, küljehaaki aga takistab vasaku käe pealepanemisega. Kohe pärast takistamist poksija sooritab vastulöögina althaagi vastase pähe või keresse. Niisama hästi võib sel puhul anda küljehaagi keresse või pähe või lühikese otselöögi südame ja solar plexuse piirkonda jne. Kõik sõltub sellest, kus ja missuguse asendi võttis vastase vasak käsi pärast otselöögi tegemist.

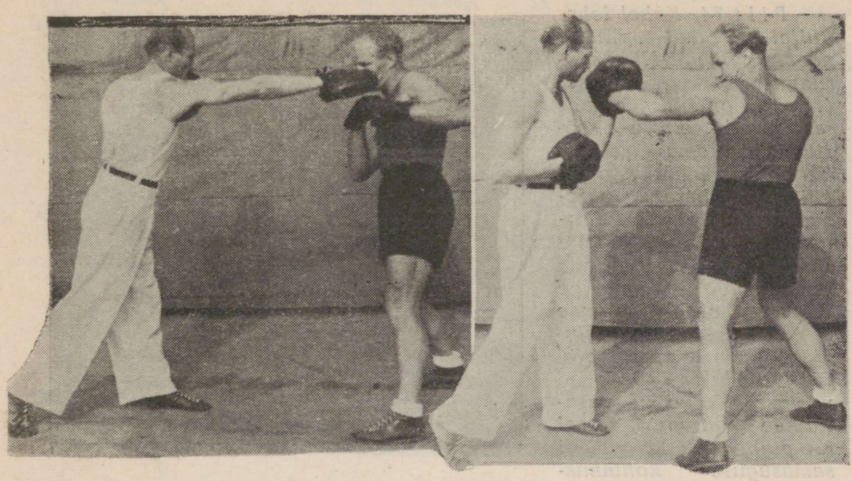


P i l t 72. Moment võistluselt. Ründajaks pooleks oli Pitšugin, kuid Salong tegi sammu paremale ja Pitšugin kukkus inertsi tõttu poksi keeles öelduna läbi, mida Salong kasutab vastulöögi andmiseks.

Niisiis, vastavalt olukorrale vastatakse igale ründelöögile kõige sobivama vastulöögiga.

KOHTAMISLÖÖGID

Kohtamislöögid rajatakse nende kiirele sooritamisele: löök peab eesmärgile jõudma enne vastase ründelööki. See saavutatakse mitte sellega, nagu peaks kohtamislöögi alustamine algama enne vastase ründelööki, justkui ette aimates selle tegemist, vaid kohtamislöögi k i i r e m a soo-



Pilt 73. Vasakpoolsel pildil Linnamägi eemaldus Aedmäe parema otselöögi eest pähe, tuues sel ajal oma vasaku jala paremale lähemale kui harilikult, millega keharaskus kandus vasakule jalale, ja tõstes vasaku käe hoovõtuks (erakordselt) üles. Parempoolsel pildil on ta viinud keharaskuse etteastuvale vasakule jalale, et sooritada vastulöögina vasak küljehaak. Pange tähele Linnamäe jalgade asendit ja kätehoidu vastulöögi sooritamise hetkel.

ritamisega. Kui vastased on ühesuguse kiirusega, saab kohtamislöögina eduga kasutada niisugust lööki, millel on suurem ulatus (näiteks otselöök on pikem küljehaagist), või kasutatakse koos kohtamislöögiga põikamist, sukeldumist jne. Kui aga poksija kohtab vastasega, kellel on väiksem kiirus, võib ta kohtamislööke kasutada vastase iga rünnaku puhul.

Sageli näib, nagu ründaks just kaitsev poksija, sest tema löögid jõuavad eesmärgile varem, kuigi vastane alustas rünnakut tegelikult varem. Kõigist kaitseviisidest on kohtamislöök kõige täiuslikum ja seejuures aktiivne kaitsevahend. Tegelikult on kohtamislöögis koos nii kaitse kui ka rünnak, mistõttu vastane kaotab usu oma rünnaku edukusse.

M. Linnamägi R. Jürgens



1

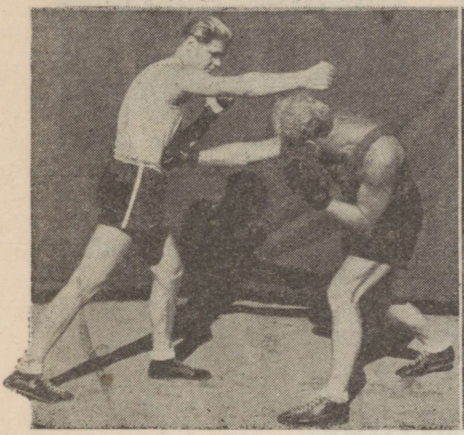
Pilt 74. Kahel leheküljel toodud piltidel näeme kohtamislöögi sooritamist keresse. Esimesel (1) pildil on Jürgens koos jala juurdetoomisega sooritanud parema otselöögi pähe, kuid Linnamägi on põiganud kerega paremale ja parema jala sirutamisega viinud keharaskuse ette, et sooritada kohtamislöök. Pange tähele, et Linnamäe parem käsi püsib vastulöögi sooritamise ajal ülal, et julgestada pead vastase võimaliku vasaku käe löögi vastu. Teisel (2) pildil teeb Linnamägi samasuguse kohtamislöögi parema käega, põigates selleks vasakule. Kolmandal (3) pildil näeme kohtamislööki vasaku otselöögi puhul pähe. Jürgensi löögi eest vasakule põigates teeb Linnamägi parema otselöögi keresse. Seejuures pandagu tähele, et kui Linnamägi põikas vasakule vastase löögikäe suunas, julgestab ta end vasaku käe tõstmisega.

Head kohtamislöökide kasutajad näitavad kuuluvust poksijate kõrgemasse klassi, sest nad on vastaseist üle nii aja ja ruumi tajumises kui ka kiiruses. Pealegi pole neil tarvidust kasutada harilikke kaitsevõtteid. Eestlastest võib niisuguse poksijana näiteks tuua Roman Kariste.

Võib tuua hulgana näiteid kohtamislöökide sooritamisest nii vasaku kui ka parema käega. Kui rünnakut pole peaaegu kunagi soovitav alustada parema käega, siis kohtamislöökidena on parema käe löögid just kõige mõjuvamad ja enam kasutatavad.

Toome näite, kus vastane ründab vasaku kaarlöögiga. Niipea kui vastane tõstis löögi sooritamiseks oma vasaku käe, tehakse kohtamislöögina kohe parema käe otselöök. Otselöögi teekond on alati lühem kaarlöögist, jõudes

R. Jürgens M. Linnamägi M. Linnamägi R. Jürgens



2



3

enne pärale. Kui vastane ründab parema küljehaagi või kaarlöögiga, kohatakse neid lööke vasaku otselöögiga või sukeldumisel tabatakse vastase keresse parema küljehaagiga jne.

VASTURÜNNAKU SKEEMI KOOSTAMINE

Parema selguse saamiseks vastu- ja kohtamislöökide tarvitamise kohta vastase ründelöökide puhul on kasulik võtta abiks skeem. Toome ühe niisuguse skeemi. Vasturündelöögi taga toodud numbrid tähendavad, kas vasturündelöök viiakse läbi ühes (1) või kahes (2) taktis. Esimesel juhul on see kohtamis-, teisel aga vastulöök. Olgu veel märgitud, et kõigil skeemis toodud juhtudel ründab vastane vasaku otselöögiga pähe. Skeem sel puhul on järgmine:

Kaitse	Vasturündelöök
Kate parema käe labaga	Vasak otselöök pähe (1)
" " " "	Vasak otselöök keresse (1)
" " " "	Vasak kaarlöök pähe (1)

Kaitse	Vasturündelöök
Kate parema käe labaga	Vasak kaarlöök keresse (1)
Põikamine kerega paremale	Vasak otselöök pähe (1)
" " "	Vasak otselöök keresse (1)
" " "	Vasak otselöök pähe (1)
Põikamine kerega vasakule	Parem otselöök pähe (1)
" " "	Parem otselöök keresse (1)
Tõrje sissepoole parema käega	Vasak otselöök keresse (2)
Tõrje väljapoole parema käega	Vasak otselöök pähe (1)
" " " "	Vasak otselöök keresse (1)

Niisuguseid skeeme võib koostada igasuguste ründelöökide puhul.



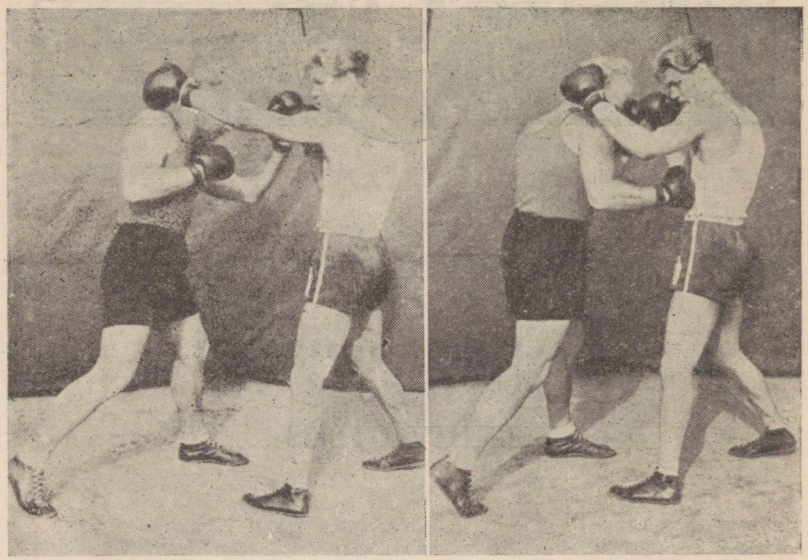
Seitsmes peatükk

LÄHIVÕITLUS

LÄHIVÕITLUSE TÄHTSUSEST

Lähtudes edu saavutamise ja suurendamise seisukohalt on lähivõitlus väga tähtis ja, võib öelda, kõige kasulikum olukord poksivõistluse käigus. Lähivõitluses on hea võimalus lakkamatult lööke jagada mõlema käega, pealegi, nagu ütleb ka nimetus „lähivõitlus", areneb siin heitlus niisugusel distantsil teineteisest, kus võib lööke, peaasjalikult kiireid ja tugevaid lühilööke, nagu haagid jt., sooritada ilma neile eelnevate lähenemissammudeta vastasele. Seega kaovad aegaviitvad manööverdamised, võitlus muutub kiireks ja omandab terava iseloomu.

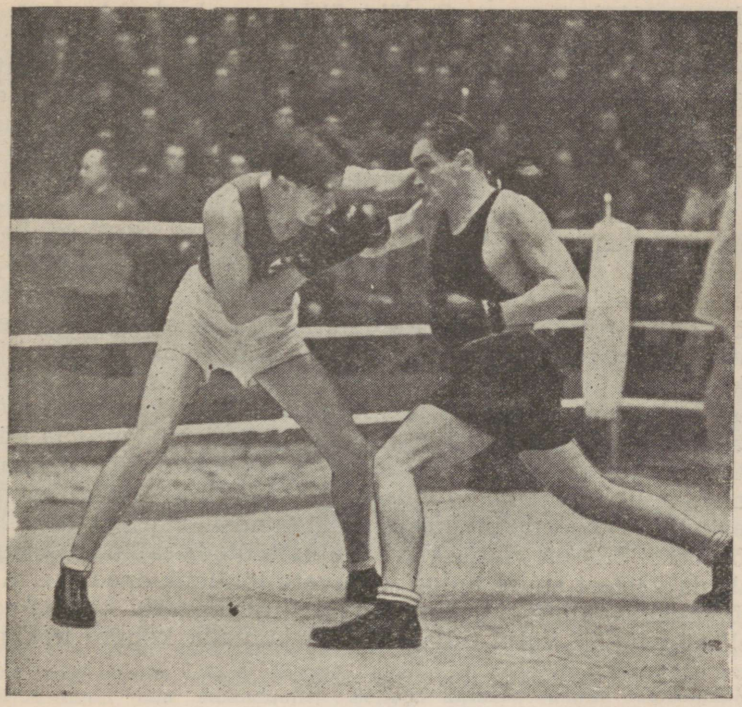
Kuid lähidistantsil poksimine on kasulik ainult siis, kui säilitatakse initsiatiiv ja ollakse aktiivsem. Viibida aga vastase kõige lähemas löökide ulatuses siis, kui on kaotatud aktiivsus ja initsiatiiv, pole enam kuigi kasulik, vaid, õigemini öeldes, on isegi ohtlik.



Pilt 75. Lähivõitlusse asumise mooduseid. Jürgensi ründamisel (vasakpoolne pilt) vasaku otselöögiga teeb Linnamägi lähenemissammu, astudes vasaku jalaga ette-vasakule ja ühtlasi takistades Jürgensit sooritamast lööki parema käega, pannes sellele peale oma vasaku käe. Sellega on Linnamägi astunud lähivõitlusse. Järgmisel hetkel (parempoolne pilt) on Linnamägi avalöögina lähivõitluses sooritanud parema lühiotselöögi Jürgensi südame piirkonda. Nagu pildil näha, sooritas Linnamägi selle löögi parema jala juurdetoomisega ja keharaskuse viimisega vasakule jalale. Lühi-otselöögi asemel võib niisama hästi teha parema althaagi, ristlöögi seespool vastase käsi jne.

Käesoleva peatüki ülesandeks on valgustada lähivõitluse tähtsust poksivõistlusel.

Nagu selgus juba eespool, on lähivõitlus poksivõistluse tähtsaimaid faase, mille mittetundmine ja selles mitte oskamine tegutseda tähendaks peaaegu kindlat sammumist kaotuse poole. Väga tähtsat osa lähivõitluses etendab tajumise (ka kompamise) meel, sest sageli on lühikese distantsi tõttu teineteisest võimatu selgesti näha vastase kaitsmata



Pilt 76. Moment Nõukogude poksijate kohtumiselt Soome töölisspordiliidu poksijatega 1949. aastal Moskvas. Vasaku jala väljaastega sooritab Turja soomlase vasaku otselöögi eest pähe põigates parema ristlöögi seespool vastase käi. Järgneb veel vasaku käe löök ja Turja on asunud lähivõitlusse.

ehk, nagu poksikeeles öeldakse, avatud kohti pea või kere suhtes. See meel vastase „tunnetamiseks" omandatakse ja arendatakse välja peamiselt treeningul, pidades lähivõitlust mitmesuguste erinevat tüüpi ja erinevate võimetega sparringu-partneritega.

Tähtsaimaiks löökideks lähivõitluses tuleb pidada alt- ja küljehaake ning lühikesi lööke keresse, kuid niisama

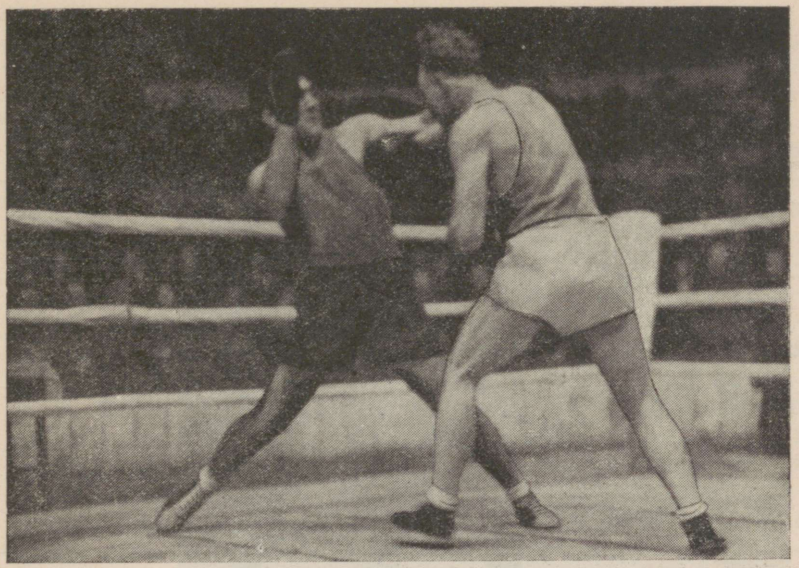
suur tähtsus on alt- ja küljehaakidel ning ristlöökidel pähe. Mis puutub kaitsesse, siis lähivõitleja peab alati teadma, et hea ning kindel kaitse on niisama tarvilik kui tugev ja kiire rünnak. Kui kaitsel on suur tähtsus juba distantsvõitluses, kus ollakse teineteisest kaugel, on lähivõitluses, kus eranditult kõik löögid omavad suurt jõudu ja kiirust, sellel isegi tunduvalt suurem tähtsus.

Kuigi on teada, et lähivõitlus on kõige kasulikum võitlusviis lühikasvulistele, n. ö. jässakaile poksijaile, kes just lähivõitluses saavad näidata oma löökide täpsust ja tugevust, peab selles osav olema ka pikakasvuline poksija, vähemalt sel määral, et olla temale ebasoodsas olukorras võimeline taastama kasulikumat võitlusdistantsi. Sellest järeldub, et pikakasvuline poksija peab võimalikult põhjalikult õppima töötamist lähidistantsil. Näiteks distantsvõitluses pikakasvulise poksija vastu ulatub lühikasvulise löök vaevu vastaseni, kuna aga viimane pidurdab tänu oma käte pikemale ulatusele vasaku käe džebide abil ilma suure vaevata lühikasvulise rünnakud. Kuid pilt muutub hoopis vastupidiseks, kui lühikasvulisel õnnestub pääseda lähivõitlusse. Siis on viimasel võimalus töötada mõlema käega, tabada vastast suure hulga mõjuvate lühilöökidega jne. Kui siis pikakasvuline ei oska end lähivõitluses hästi kaitsta ega sellest edukalt välja tulla, võib ta kaotada koguni nokiga.

ASUMINE LÄHIVÕITLUSSE

ÕIGE MOMENDI VALIMINE

Õiget momenti lähivõitlusse asumiseks tuleb valida piinliku tähelepanuga, jälgides vastase liigutusi. Ja kui siis saabub õige moment, tuleb tegutseda väga kiiresti. Mõned vastase asendid on eriti soodsad, et asuda lähivõitlusse. Üheks niisuguseks asendiks on näiteks, kui vastane painutab löögi mõjul oma kere tahapoole, loomusunnil kaitstes oma pead. Ka poksijale, kes lakkamatult taganeb, saab kergesti peale sundida lähivõitluse, sest teda saab ajada



Pilt 77. Moment võistluselt. Grusiinlase Navassardovi vasaku otselöögi eest on Linnamägi põiganud vasakule ja ründab parema otselöögiga, et asuda lähivõitlusse. Pange tähele, et üheaegselt löögiga teeb Linnamägi vasaku jalaga väljaaste, kusjuures löök tabab eesmärki enne väljaastunud jala maandumist. Sellega antakse löögile maksimaalne tugevus, mittetabamise korral aga säilitatakse tasakaal.

nurka või nööridesse, kus tal pole pääsu lähivõitluse vastuvõtmisest.

Lähivõitleja peab hoolega jälgima vastase liigutusi ja mitte huupi peale tormama. Vastane võib teha kiire kõrvalsammu, mis asetab pealetormaja väga raskesse olukorda. Samuti kui kohtutakse kiire ja pikakäelise poksijaga, kes hästi tunneb liikumistehnikat ringis ja kes omab tugevat vasaku käe lööki, võib püüe talle otseselt läheneda äparduda. Sel juhul on ainukeseks võimaluseks lähivõitlusse pääse-



Pilt 78. Moment võistluselt. Turja lähivõitluses soomlasega.

miseks meelitada pikakasvuline vastane rünnakule, et siis n. ö. asuda tema seisangu sisse. Harilikult võib see juhtuda järgmiselt: lähivõitleja asub pikakasvulist vastast ründama nn. kinnises seisangus, sundides vastast taganema. Kui viimane on taganenud viimase võimaluse piirini, s. o. nööorideni, on ta sunnitud sooritama lööke, et pidurdada lähivõitleja pealekäimist. Seda lähivõitleja just ootaski. Ta põikab löögi eest, astub vastase seisangu sisse, võtab lähivõitluse asendi ja alustab vastase kere läbitöötamist, ühtlasi takistades teda lähivõitlusest välja pääseda.

Paremaks selgitamiseks, kuidas asuda lähivõitlusse, vaatleme mõningaid erinevaid olukordi, mis on seotud vastase ründamisega üht või teist liiki löökidega. Toome vastavad näited:

1. Kui vastane sooritab vasakut otselööki pähe, võib lähivõitlusse asumiseks teha parema jalaga väikese väljaaste ette-paremale ja ühtlasi tõrjuda oma parema käega vastase vasaku käe umbes küünarliigese kohalt sissepoole. Olles tasakaalust välja viidud ei saa vastane nüüd tarvitada paremat kätt. Selle manöövri tulemusena on paljastatud vastase kere piirkond, poksijal on kerge asuda lähivõitlusse ja vastast tabada vasaku haagi või lühi-otselöögiga maksa, roiete või südame piirkonda.

2. Tõrje asemel võib eelmises näites toodud alguse puhul teha kõrvalsammu paremale ja samaaegselt vastast vasaku haagi või lühi-otselöögiga tabada südame piirkonda ja järgnevalt teha parema althaagi. Rünnakut alustanud poksija ainsaks pääsmiseks jääb otsida klintši, seega tegelikult vastu võtta lähivõitlus. Juhul aga, kui vastane püüab taganeda, tuleb teda viivitamata rünnata ja suruda nööride juurde.

Toodud kahes kombinatsioonis on raskeimaks hetkeks kõrvalsammu tegemine vastase vasaku otselöögi eest. Kui aga see õnnestub korralikult, on ülejäänu juba lihtne.

3. Vastase vasaku otselöögi puhul pähe on mõnikord väga otstarbekas teha vasaku jalaga väljaaste ette-vasakule, ühtlasi kallutades selles suunas veidi ka keret, põigates seega vastase löögi eest. Sellega on saavutatud lähidistants. Et aga lähivõitleja viib enda selle manöövriga vastase parema käe löögi piirkonda, on vaja, et üheaegselt põikamissammuga asetataks oma vasaku käe avatud peopesa vastase parema käe õlavarrele, takistades sellel käel tegutseda. Selliselt vastasele lähenenud, sooritab lähivõitleja kiiresti parema lühi-otselöögi südame piirkonda, millele järgnevad teised lähivõitluse löögid.

4. Vastase parema kaarlöögi puhul pähe lähivõitleja tavaliselt sukeldub, samaaegselt astudes sammu lähemale vastasele, et vastata parema althaagiga pähe ja vasaku lühi-

otselöögiga kõhtu. See kombinatsioon lähivõitlusse asumiseks on läbiviimise mõttes üks huvitavamaid. Ebaõnnestunud kaarlöök viib vastase tavaliselt tasakaalust välja, nii et tal harvadel juhtudel õnnestub end kaitsta althaagi vastu pähe, millele veel järgneb vasak lühi-otselöök kõhtu.

Selle kombinatsiooni õnnestumine sõltub õigeaegsest ja õigesti tehtavast sukeldumisest vastase parema käe löögi eest. Seepärast tuleb sukeldumine treeningul hästi välja töötada, et see oleks täiesti automaatselt sooritatav.

5. Kui vastane ründab parema otselöögiga pähe, teeb lähivõitleja väikese sammu paremale, kallutades ja pöörates samas suunas ka oma kere. Selle manöövri tagajärjel ründaja löök läheb mööda või ainult riivab lähivõitleja õlga. On loomulik, et ründaja kaotab tegutsemise tasakaalu ja lähivõitleja on saavutanud soovitud vahemaa. Sunnitud vastu võtma lähivõitluse, püüab ründaja selle tõttu, et ta parem käsi on hetkeks tegutsemisest välja lülitatud, sooritada lühikese vasaku haagi pähe. Arvestades ette niisuguse situatsiooni tekkimist peab lähivõitleja oma parema käega takistama vastase vasakut kätt, samaaegselt sooritades vasaku lühi-otselöögi kõhu piirkonda. See kutsub omakorda välja ründaja kaitseliigutuse. Ta parem käsi tõmbub kere kaitseks, mis aga võimaldab lähivõitlejal sooritada vasaku küljehaagi pähe, jne.

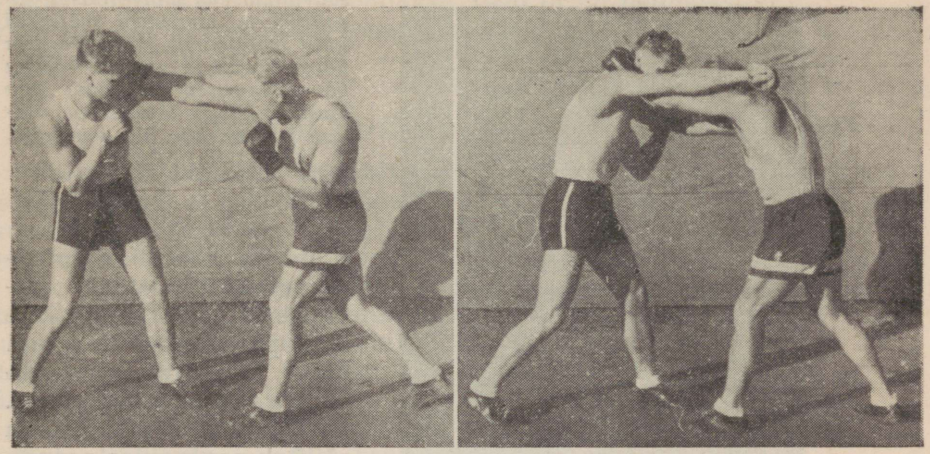
VÕITLUS SEESPOOLSE ASENDI PÄRAST

ASENDI SAAVUTAMINE JA SÄILITAMINE

Kõigepealt märgime, et seespoolne asend tähendab lähivõitluses olles töötamist vastase käte vahel.

Seespoolse asendi saavutamine on lähivõitluses üheks tähtsamaks eesmärgiks. Selle ülesande lahendamisele aitavad suuresti kaasa hea ründekaitse kasutamine ja eeskujulik sukeldumine ning põiklemine. Seespoolne asend annab poksijale suuri paremusi nii ründamisel kui ka kaitsmisel.

Tõsi küll, igakord pole seespoolset asendit kerge saavutada, kuid tehniliselt heal poksijal õnnestub see sageli, just



Pilt 79. Seespoolse asendi saavutamine lähivõitluseks. Maureri ründamisele vasaku otselöögiga vastab Linnamägi oma parema käe väljasirutamisega seespool vastase vasakut kätt. Maureri järgnenud paremat otselööki on Linnamägi ennetanud oma vasaku käe väljasirutamisega samuti seespool Maureri käsi. Parempoolsel pildil näeme, et Linnamäe mõlemad käed on Maureri käte suhtes seespool. Tal on nüüd soodne võimalus rünnaku jätkamiseks juba lähivõitluses, olles saavutanud seespoolse asendi. Parempoolsel pildil toodud käte asend Linnamäel on väga otstarbekas ka eemaldumiseks lähivõitlusest, mida tehakse vastasele lähenemise asemel eemaldumisega vasaku jala äratõukel.

tema oskuse tõttu vastast meelitada rünnakule. Kui mainitud eesmärk on saavutatud, on järgmiseks ülesandeks õigete kaitsevõtete rakendamine.

Seespoolse asendi võib saavutada järgmiselt:

Vastase ründamise puhul kaarlöökidega: a) tõkestamisega, b) kiire lähenemisega löökide seespoolsesse piirkonda ja c) kohtamislöökide sooritamisega.

Vastase ründamise puhul otselöökidega või seeriaga „üks-kaks" piisab kohtamislöökidest ründekaitses, et olla seespoolses asendis.

R. Turja M. Linnamägi



Pilt 80. Seespoolse asendi saavutamiseks lähivõitluses surub Turja Linnamäe mõlemad käed kaldjoones laiali. Parema käega surub ta vastase vasaku käe alla-paremale, kuna aga vasaku käega tõukab ta vastase parema käe üles-vasakule.

Nagu nähtub eespooltoodust, võimaldab distantsvõitluse klassiline stiil paremini kui mingi muu lähivõitluses seespoolse asendi saavutamise.

Ja niikaua kui poksija säilitab seespoolse asendi, pole vastane suuteline midagi erakordselt kardetavat korda saatma.

Seespoolses asendis olija on aga, ümberpöördult, võimeline sooritama seeriaid lühikesi lööke vastase keresse.

Juhul, kui väljaspoolses asendis olev vastane püüab sooritada mõnd lööki kere piirkonda, on kaitse nende löökide vastu väga lihtne. Selleks tuleb ainult säilitada kokkupuude vastase kätega, mis liiguvad hoovõtuks tahapoole. Näiteks, kui vastane tahab sooritada haaki, liigub lähivõitleja küünarvars või peopesa, asetatud vastase käe küünarliigesele või õlavarrele, hoogu võtva käega kaasa. Vastane, nähes, et kõik katsed haaki sooritada nurjuvad, katsetab lühi-otselöögiga, kuid ka seda lööki on küünarvarre või -liigese etteseadmisega kerge pareerida. Pealegi avaneks vastase käte eemaldumise tõttu hoovõtuks võimalus sooritada talle haaki pähe või takistada käte liikumist ettepoole eespoolkirjeldatud takistamisega. Nähes, et ta ei suuda vastase parema asendi tõttu lähivõitluses midagi korda saata, püüab väljaspoolses asendis olev poksija lähivõitlusest vabaneda. Muidugi püüab lähivõitleja aga oma positsiooni säilitada, järgnedes vastasele, surudes ta kä-

tele ja sooritades lühi-otselööke keresse. Sellega väsitab ta vastast tugevasti ja, nagu öeldakse, teeb ta nii pehmeks, et võib parajal hetkel anda otsustava löögi.

KAITSE LÄHIVÕITLUSES

Parimaks kaitseks lähivõitluses on ise saavutada seespoolne asend, et edukalt takistada lähivõitluses vilunuma vastase käte tegevust. Tegelikult tähendab see võitlemist seespoolse asendi pärast rünnatava poolt.

Et vastane ei saaks asuda seespoolsesse asendisse, on kõige parem oma käsi suruda vastase käte vahele, kasutades selleks järsku tõuget alt-üles. Ka võib seda teha kaldjoones, kus üks vastase käsi surutakse oma käega üles-, teine aga allapoole.

Saavutanud kirjeldatud viisil seespoolse asendi, võib kaitsja, kasutades soodsat asendit, kas kohe rünnata vastast või, toetudes vastase õlgadele-õlavartele, hüppega tahapoole vabaneda lähivõitlusest, kui see talle ei meeldi.

Omades seespoolset asendit võib end kaitsta ka takistamise abil, asetades oma küünarvarred vastase küünarvartele. Tõhusaks kaitseks lähivõitluses võib olla ka kahekordne kate.

Ringinurka surutuna on väljapääs lähivõitlusest suuresti raskendatud.

Et pääseda lähivõitlusest ringinurgas, tuleb, kaitstes end kahekordse kattega, kasutada vastase vasaku käe lööki pähe, et sukelduda lööki sooritava käe alla. Koos sukeldumisega tehakse vasaku jalaga väljaaste ette-paremale. Kohe järgneb sellele pööre vasakule ja vastasele sooritatakse parema käe löök pähe. Selle tagajärjel muutub olukord tavaliselt diametraalselt.

Nurka surutuna võib niisama edukalt teha väljaaste ette-paremale parema jalaga, samal ajal toetudes oma parema käega vastase vasakule õlale, sest vasakut kätt on sel puhul otstarbekam hoida vastase parema käe ja külje vahel. Toetudes paremale jalale tehakse nüüd pööre vasakule. Selle manöövri tulemusena vastane nagu aetakse ringinurka, kus hetk tagasi oli kaitsja.

LÄHIVÕITLUSE PIDEVUSEST

Tekib küsimus, kui pidevalt peaks poksija matši vältel otsima lähivõitlust ja kui pidevalt ta peaks püüdma püsida lähivõitluses.

Sellele küsimusele vastavad kõige paremini poksija kehalised võimed ja vastase väsimuse määr. Kui poksija on füüsiliselt tugev ja suure vastupidavusega või kui vastane on väsinud, peab poksija täielikult ära kasutama oma üleoleku, töötades lähivõitluses mõlema käega. Kui vastane teeb katse eemalduda, järgneb lähivõitleja talle, säilitades kogu aja talle sobivat vahemaad. Kui aga vastane põikleb kõrvalsammudega, tehakse temaga need sammud kaasa, püüdes ikka säilitada lähi- või vähemalt keskdistantsi.

Kui vastase juures ilmnevad väsimuse tundemärgid, ei tohi vähendada pealesurumist. Et kindlaks määrata vastase väsimuse määra, püüab vilunud poksija lähivõitluse sees või, veel parem, klintši ajal vastast endast eemale lükata (ainult mitte pärast käsklust „Lahti!"), ja siis selgub sageli, et vastane on palju rohkem väsinud kui seda võib arvata. See on selgeks signaaliks, et vastane tuleb veel rohkem siduda lähivõitlusse.

KINNIHOIDMISEST LÄHIVÕITLUSES

Suurimaks paheks lähivõitluses on kinnihoidmine. Selle asemel, et kasutada soodsat distantsi töötamiseks mõlema käega, poksijad teevad sageli katseid vastast pidurdada temast kinnihaaramisega. Veel suuremaks ja täiesti hukkamõistetavaks paheks on ühe käega haarata vastasest ja teise käega talle samal ajal hoope jagada. Viimane teguviis on poksis absoluutselt keelatud.

Vastasest kinnihoidmine ja sellega seoses olev saamatus ja tegevusetus esineb peamiselt ainult algajate juures, kus see võib tunduda isegi loomupärasena, arvestades noorte poksijate oskamatust ja n. ö. pea kaotamist võitluse hoos.

Poksiõpetajate väga tähtsaks ja vastutuslikuks ülesandeks on teineteisest kinnihoidmine poksimise ajal välja juurida algusest peale. Selleks seatakse noori kunstlikult mitmesuguseisse lähivõitluse asendeisse ja sunnitakse neid kordamööda ründama teineteist. Algajad sageli pelgavad lähivõitlust, püüdes säilitada distantsvõitlust. Õpetaja peab aga õpilastesse järelejätmatult sisendama teadmist, et lähenemine vastasele ongi selleks igatsetud ja kauaoodatud hetkeks, milles saab löökide näol vastase pihta välja valada kogu kogutud energia.

Peab aga tunnistama, et sageli ei suuda ka kõiksugu psüühilised mõjutused ja kunstlikult loodud olukorrad poksitehnilistes raames õpilasi kinnihoidmise suhtes surnudpunktilt edasi viia. Neil juhtudel siiski ärgu heitutagu, teades, et tulemusi annavad ikkagi aeg ja püsivus ja et õpilane jõuab aja jooksul ise poksi õigele mõistmisele ja selles esinevate olukordade õigele hindamisele.

LÄHIVÕITLUSE ÕPPIMISE PARATAMATUS

Kuigi lähivõitlus pole pealtnäha nii efektne kui distantsvõitlus, peab ütlema, et lähivõitlus on väga terav, olles rajatud otsustava tulemuse (nokaut) saavutamisele. Lähivõitluses on jõul niisama suur tähtsus kui osavusel, kiirusel aga niisama suur tähtsus kui külmaverelisusel. Iga poksija peab lähivõitlust tundma kui mitte selleks, et seda ise otsida, siis vähemalt selleks, et end kaitsta pealesunnitud lähivõitluse puhul. Oskust end kaitsta lähivõitluses võib viia kõrge meisterlikkuseni, mida vähem aga poksijal on eeldusi lähivõitluse vastuvõtmiseks, seda täiuslikum peab olema tema kaitsetehnika. Teisiti poksija läbi ei saa.

Kuid kui täielikud ka poksija võimed liikumisoskuses ringis on ja kui täielikult ta ka oskab lööke vasaku käega, tekib ikka olukordi, kus vastast on võimatu pidurdada lähivõitlusse asumast. Seepärast: kes ei oska lähivõitlust või vähemalt end tõhusalt kaitsta lähivõitluses, ei saavuta poksiringis suuremat edu. Lähivõitlust tuleb õppida paratamatult.



Kaheksas peatükk

POKSIJA TREENING

TREENINGU JAGUNEMINE

Treeningu põhimõtteist rääkisime II peatükis, mispärast me sellel enam ei peatu.

Treeningul on kolm konkreetset ülesannet:

1) mitmekülgne kehaline ettevalmistus,
2) poksija psühho-füüsiliste omaduste arendamine ja
3) poksitehnika ja -taktika viimistlemine.

Seejuures poksija treening koosneb õigupoolest kahest osast, millest ühena võib võtta elamiskorda-elukombeid (režiim), kuna teiseks on puht treening. Viimane omakorda jaguneb a) välistreeninguks (maastikul jne.) ja b) eritreeninguks.

Vaatleme neid treeningu üksikosasid.

ELAMISKORD

Elamiskorra all mõeldakse poksija päevakava õiget jaotamist, kus töö ja puhkus vahelduvad kindla korra ja plaani kohaselt. Tähtis koht elukorras on muidugi eluviisidel. Ainult korralike eluviiside ja kõrge moraaliga poksijad väärivad tõelise kehakultuurlase ja uue elu ülesehitaja nimetust.

Alkohol ja suitsetamine ei mahu ühte korraliku ja eeskujuliku poksija-kehakultuurlase mõistega. Alkoholi ja suitsetamist pole vaja üldse tarvitama hakata, kui tahetakse välja areneda kõrgete võimetega poksijaks, kes oleks alati heas kehalises vormis ja parima tervise juures. Võib öelda, et treeninguperioodil pole poksijale soovitav isegi kohvi ja kange tee joomine. Viimaseid saab väga hästi asendada suhkruvee ja piimaga. Söögi juurde tarvitatagu rohkesti puu- ja aedvilja.

Suurt tähelepanu tuleb pöörata unele. Ööpäeva kohta magatagu vähemalt üheksa tundi, heites magama hiljemalt kella 10—11 paigu õhtul. Endastmõistetavalt tuleb jälgida tervishoiulist korda ja tervishoiulisi nõudeid. Igahommikused võimlemisharjutused ja jalutuskäigud on heaks ergutuseks-värskenduseks ka eritreeningu perioodil, millal niikuinii saadakse kehalist koormust.

Puhkuse aeg ei tohi olla tühjaks vedelemiseks ja logelemiseks, vaid seda kasutatagu kinode, teatrite ja kontsertide külastamiseks. Nii sel ajal kui ka muudel n. ö. jõudetundidel on soovitav lugeda raamatuid. Tutvutagu ja uuritagu mitte ainult Nõukogude ja klassikalist ilukirjandust, vaid süvenetagu ka poliitilisse kirjandusse, et tõsta oma poliitilist teadlikkust ja taset. Endastmõistetavalt uuritakse ka poksiteooriasse jne. puutuvat kirjandust.

VÄLISTREENING

Välistreeningu all on poksija suhtes mõeldud peamiselt käigu-jooksuharjutusi maastikul. Neid tehakse vastavalt treeningukavale 2—6 korda nädalas. Harjutusi maastikul

mitmekesistatakse hüpete, rippharjutustega jne. Kuid poksija võtab maastikuharjutustesse ka varjupoksi. Maastik olgu võimalikult mitmekesine, kusjuures väga soovitav on viibida ka metsas. Igakordne marsruut valitagu ise suunas, siis on vahelduvam ja huvitavam.

Välistreening ühtub üldise vastupidavuse treeninguga (vt. XI peatükki).

ERITREENING

Eritreeningu mõiste on väga lai. See hõlmab mitte ainult sihtharjutusi ettevalmistusena poksitreeninguks, vaid ka viimast ennast.

Eritreening peab olema mitmekesine, sõltudes poksija individuaalseist omadustest ja iseärasustest, puhtsisetreeningu sagedusest, treeninguaja pikkusest ja intensiivsusest ja harjutusvahendite tarvitamise hulgast.

Suvel võib eritreeningut teha muidugi vabas õhus, seades selleks sisse vastava poksi harjutusväljaku. Viimast on seda rohkem vaja, et meil, Nõukogude Liidus, harrastatakse poksi ja korraldatakse selles vastutuslikke võistlusi kogu aasta kestel, mitte piirdudes ainult hooajaga aasta külmemal poolel. Treening vabas õhus on isegi kasulikum.

Vastav koht (talvel ruum) peab olema võimalikult hästi sisustatud, et oleksid käepärast kõik poksitarbed, mida aga suudetakse muretseda või ise valmistada.

Treeningukava ise peab olema koostatud teaduslikul alusel, kasutades selleks kõike, mida nõukogulik eesrindlik poksiteadus ja -metoodika on välja töötanud.

KOLM TÄHTSAT ELEMENTI

Eritreeningul 1) peab poksija saavutama täieliku kehalise vormi, 2) ta peab nii põhjalikult kui võimalik omandama poksitehnikat ja 3) tal peab olema jõudu ja vastupidavust kuni viimase võimaliku piirini.

Sellega oleme maininud treeningu kolme tähtsat elementi. Ideaalne treening peabki koosnema nende kolme ele-

mendi kombinatsioonist. Harjutused peavad olema koostatud nii, et need haaraksid mitte üht või kaht neist elementidest, vaid kõike kolme, sest vastasel korral ei saavuta poksija kunagi oma kõrgeimat vormisõlekut.

Poksija võib olla näiteks hea tervise juures, kuid kui ta on treenimata või vähe treeninud (puudub kinnaste-töö), ei saavuta ta midagi head. Poksija võib hiilgavalt esineda demonstratsioonvõistlusel, kuid vastupidavuse puudumisel suudab ta samal ajal tõelises võistluses vaevalt paar roundi vastu pidada. Ta oli tervise juures, ta oli poksitehnikas tubli, kuid tal, nagu öeldakse, tuli puudus õhust, s. o. vastupidavusest. Lõpeks võib poksija olla heas tehnilises vormis, kuid kehalise alavormi tõttu ei tunne ta end päris tervena ja eelseisev matš tundub talle vastumeelsena.

Seega: täieliku võistlusvormi annavad ainult kolm mainitud elementi koos.

Mõni algaja poksija on arvamisel, et kui ta kehal puudub liigne rasvakiht ja kui ta tunneb end tervena, olevat kavakindel treening ülearune. Säärase vaate ekslikkus on käegakatsutav. Tehnika täielikku rakendamist võistlustel kindlustavad ainult vastupidavus ja jõud. Viimased aga sõltuvad südame ja kopsude harmoonilisest tööst ja lihaste tugevusest ja elastsusest. Kõike seda saavutatakse ainult korrapärase, pideva ja küllaldase pinge ehk koormusega toimuva treeningu abil.

Lihaste tugev pingutamine ja suurt kiirust nõudvate harjutuste sooritamine suurendavad hapniku tarvidust organismis. Viimast annab aga südame ja kopsude töötamine. Mida tugevam on süda ja mida elastsemad on kopsud, seda paremini need töötavad ja seda rohkem on poksijal võimalust vastu pidada ja väsimuse üle võitu saada.

Harjutuste võimalik koormus on iga poksija kohta väga isikupärane, nii et selle täpset piiri on raske kindlaks määrata.

Kuid arvesse tuleb võtta seda, et tähtis pole, k u i p a l j u, vaid k u i d a s treenida. Treening ei tohi poksijale kunagi muutuda raskeks kohustuseks, sest säärasena tooks ta kasu asemel ainult kahju. Kuidas muuta treening mitmekesisemaks ja huvitavamaks, sõltub suurel määral treenerist.

VÕISTLUSTE-EELSE TREENINGU KESTUS

Kõigepealt on võistluste-eelses treeningus tähtis isegi koha valik. Siin peab arvestama iga poksija maitset ja harjumust. Ühed eelistavad treenimist üksilduses, kuskil linnast eemal olevas paigas. Teistele aga, kes on harjunud linna käraga, mõjuks niisugune eraldumine halvavalt.

Võistluste-eelset eritreeningut tuleb iga võistluse puhul alustada aegsasti, et seda mitte läbi viia lühikese aja vältel. Treeningu kestus sõltub omakorda sellest, k e s treenib ja m i s s u g u s e i k s võistlusteks treenitakse. Siin eraldatakse viis juhtu: 1) algaja poksija, 2) treenimata poksija, 3) treeninud poksija, 4) ettevalmistumine üksikmatšiks ja 5) ettevalmistumine turniiriks.

Esimesel juhul peab treening kestma vähemalt kuus kuud, teisel juhul 2—3 kuud ja kolmandal juhul, arvestades, et viimane võistlus oli 2—3 kuud tagasi, piisab 1—$1^1/_2$ kuust. Kui aga võistlus toimub võistluste perioodil, s. t. et võistluste vaheaeg ei kestnud üle ühe kuu, aitab 20—25-päevasest treeningust.

Mis puutub neljandasse ja viiendasse juhusse, siis siin on erinevus ainult treeningu koormuse ja pinge alandamises enne võistlusi. Matš-võistluse eel on soovitav treeningukoormust 7—8 päeva enne võistlust vähendada, kusjuures 2—3 viimast päeva oleksid täielikuks puhkuseks. Turniiri eel alaneb treeningukoormus alles 4—5 päeva enne seda, kuna täielik eemalolek treeningust on lubatud ainult võistluste päevadel, millal võistlused ise asendavad treeningut.

TREENINGU KOORMUS

Treeningu läbiviimise „kuldne seadus" nõuab, et treeningu koormus suureneks järk-järgult. Kogu lihaskond, kaasa arvatud süda, peavad koormuse suurenemisega harjuma pikkamööda. Lihaste funktsionaalsete häirete vältimiseks peab iga järgmine treening toimuma eelmisest treeningust täiesti väljapuhanud lihastega. Eriti kahjulik on suure koormusega treeningut alustada neil poksijail, kes millegipärast olid vahepeal eemal korrapärasest treeningust.

Julguse, algatusvõime ja võidutahte kasvatamiseks ja tugevdamiseks, lihaste töö arendamiseks, südame ja kopsude tegevuse parandamiseks, vastupidavuse saavutamiseks on mitmesuguseid kehaliselt ja vaimselt arendavaid harjutusi.

Kuid tugevasti mõjuvaid harjutusi, mille ülesandeks on organism kohandada eelseisvate võistluste pinge ja koormusega, tuleb, nagu on juba korduvalt mainitud, alustada nii, et nende koormus suureneks järk-järgult ja alaneks enne võistlusi nii, et poksija asuks võistlustele täiesti puhanuna ja värskena, olles tulvil energiast ja omades kõigutamatut usku oma võimeisse.

VÕISTLEJA KEHAKAAL

Treeningukava koostamisel omab peale muu suurt tähtsust poksija kehakaal, s. t. see kehakaal, mille järgi ta võistlustel määratakse kaalukategooriasse.

Väga laialdaselt on levinud arvamine, et kui poksija esineb võistlustel kergemas kehakaalus (kaalukategoorias) kui on ta tegelik kehakaal, olevat tal üldises paremusjärjestuses väljavaateid paremaile kohtadele. Tõsiasjad tõendavad aga, et niisugune arvamus on väär. Igas kehakaalus on häid võistlejaid, kes on ammu kindlaks teinud oma n. ö. parima võistluskaalu, ja niisugused poksijad tõrjuvad halastamatult oma kaalukategooriast välja need, kes sinna on pugenud kunstlikult.

Võistleja parimaks kehakaaluks võistluste ajal võiksime nimetada niisugust kehakaalu, mis kindlustab ta parima võitlusliku ehk lahingulise vormi. See tähendab, et vastavalt kehakaalule peavad olema arenenud ka lihaskond ja elundid, mis suudaksid vastavat kehamassi maksimaalse kiirusega ja pidevalt ühest punktist teise kanda või viia.

Oma tõelisest kehakaalust võistlusteks võiksime kõnelda alles siis, kui pärast eeltreeningut ja sellele järgnenud põhitreeningut oleme ülemineku võistluste-eelsele eritreeningule saavutanud oma parima kehalise vormi ja koos sellega enam-vähem stabiilse kehakaalu. Selle saame kindlaks teha,

kui eritreeningu perioodil kontrollime oma kehakaalu enne hommikeinet.

Noorte juures on veidi teisiti. Nende kehakaal tõuseb alatasa, mille üle nad peavad rõõmu tundma; selles avaldub ju kehalise kasvatuse toime organismile, sest koos kehakaalu suurenemisega muutuvad nad tugevamaks, vastupidavamaks, samuti kiiremaks, osavamaks ja koos kõigega tehniliselt viimisteldumaks.

Noortel olgu alati meeles, et kunstlikult ei tohi nad oma kehakaalu grammigi võrra vähendada. See peaks olema absurdne rumalus, kui noor, kes on näiteks jõudnud kärbeskaalu, kuid kes kehaliselt veel edasi areneb, kavatseks eluks ajaks sellesse kehakaalu jääda võib-olla ainult sellepärast, et ta on mõned korrad selles kaalus võite saavutanud. Pidage meeles, et ka parimad raskekaalu-poksijad on kunagi olnud kärbeskaallased, kuid nad ei kahetse, et võistlevad nüüd raskekaalus.

Täisealine poksija, leidnud eespoolkirjeldatud viisil oma kehakaalu võistlusteks, peab nüüd otsustama, missuguses kehakaalus tal oleks kasulikum esineda. Kui ollakse ainult 0,5—1 kg üle kergema kehakaalu ülempiiri, võib minna kergemasse kaalu. Kui aga kergemasse kehakaalu pääsemiseks tuleks 2—3 kg kaalu maha võtta, on soovitavam sellest loobuda, koostades selle asemel niisuguse treeningukava, mis võimaldaks kehakaalu veel 1—1,5 kg juurde võtta.

Kehakaalu tõusu soodustavad vastav toitumine ja jõuharjutused. Toit olgu üldiselt mitmekesine, sisaldades eeskätt putru, piima ja praetud loomaliha. Käigu-jooksuharjutused maastikul mitte liiga kiires tempos olgu kestvamad. Treeninguruumis pööratagu suuremat tähelepanu tööle raskekotil. Kogu treeningu ajal mitte kanda villast kampsunit.

Kui aga poksija on siiski otsustanud 2—3 kg kaalu maha võtta, et võistelda kergemas kaalus, peab ta treeningukava koostama peaaegu vastupidiselt eelmistele põhimõtteile. Teadupärast on inimorganismi põhiliseks kooste-osaks vesi, mispärast kehakaalu mahavõtmisel on suur tähtsus sellel, et organism osaliselt vabaneks selles leiduvast veehulgast. Tähtsaks teguriks on vedelainete tarvitamise piiramine ja soola nõudvate toitude söögikaardilt väljajätmine.

Muidugi peab ka treeningu iseloom olema teistsugune. Treeningutunni kestust ei pikendata, vaid treening ise muutub intensiivsemaks. Igahommikused käigu-jooksuharjutused kestku lühemat aega, kuid need tuleb sooritada elavalt ja kiires tempos. Sisetreeningul pannakse rõhku kiirust arendavaile harjutustele, nagu seda on sparringud kiirete partneritega, töötamine pneumaatilisel pirnpallil ja kergekotil, varjupoks jne.

Treenida tuleb villases kampsunis. Sagedamini käiakse vihtlemissaunas.

Seega kehakaalu vähendatakse intensiivsemat laadi treeninguga ja niisuguse dieediga söömisel, mis ei aja janutama. Kaalu ei tohi mitte mingil juhul maha võtta passiivse näljutamisega, sest see ainult nõrgendaks poksija organismi, ja vahel isegi nii suurel määral, et poksija ei suuda pärast võistluste-eelset kontrollkaalumist sooritada lühikest jooksu või võimlemisharjutusi selleks, et higistada maha veelgi järele jäänud liigsed 100—200 grammi. Näljutamisega oma organismi nõrgendada oleks kuritegu tervise vastu.

Vastav kehakaalu piir tuleb saavutada mõni päev enne võistlusi, et siis normaalselt toitudes ja treenides taastada oma jõuvarud, kui need olid vastava režiimi tõttu võib-olla nõrgendatud.

ETTEVALMISTAV TREENING

Rööbiti poksikooli tehnilise külje omandamisega arendab poksija ka oma psühho-füüsilisi omadusi. Kuigi poksija liigutused öeldakse olevat loomupärased ja kuigi nende sooritamise viisid on otstarbekad ning ökonoomsed, tuleb organism pidevaks treeninguks ja võistlustest osavõtuks ette valmistada.

Nagu eespool juba oli mainitud, tuleb suurema kehalise ja vaimse võimsuse saavutamiseks rangelt alluda korrapärasele režiimile. Kehalisest küljest olgu ettevalmistaval perioodil suur tähelepanu pööratud südamele ja kopsudele, sest poksijas peavad olema ühendatud sprinteri teravus ja kiirus ning keskmaajooksja vastupidavus.

Parimaks abinõuks südame tugevdamisel ja hingamise korrastamisel on suvel käigu-jooksuharjutused maastikul ja talvel suusatamine. Harjutatakse 2—3 korda nädalas, kusjuures läbitav distants olgu 2—3 km.

HARJUTUSTE VALIK

Poksija peab omama jõudu, kiirust ja painduvust. Et algaja saavutaks poksiringis suure liikuvuse, peab ta eeskätt arendama neid omadusi. Tal peab olema hästiliikuv õlavöönd ja vaagnavöö, mis aga algajal just puudub. Samuti on algajal tasakaalutunne nõrgalt arenenud. Kõiki neid omadusi saab välja töötada üldarendavate harjutuste abil.

Üldarendavad harjutused jagunevad kahte peagruppi:

1) harjutused ilma vahenditeta;
2) harjutused vahenditega ja riistadel.

Julguse, algatusvõime, võidutahte ja teiste psüühiliste omaduste kasvatamiseks, samuti poksitehnika viimistlemiseks kasutatakse sihtharjutusi, mis jagunevad kahte gruppi:

1) sihtharjutused poksiriistadel,
2) sihtharjutused poksiringis.

Neist harjutustest räägitakse pikemalt XI peatükis.

POKSITUND ETTEVALMISTAVAL PERIOODIL

Poksiruumis (või harjutusväljakul) on ettevalmistaval perioodil kõige parem treenida 2—3 korda nädalas. Treeningukava koostatagu nii, et saalitreening vahelduks matkadega maastikul. Kui ühel päeval sooritati matk, treenitagu teisel päeval saalis. Vastavalt edasijõudlusele tehnilises õppetöös mitmekesistatakse treeningutundi üldarendavate ja sihtharjutuste vaheldamisega, s. o. asendades sagedamini ühtesid harjutusi teistega.

Treeningu paremaks läbiviimiseks koostame harjutuste nimestiku ja iga treeningu- või poksitunni plaani.

Tund koosneb neljast järgmisest osast:

1) sissejuhatav osa,
2) ettevalmistav osa,

3) põhiosa ja
4) lõpetav osa.

1) Sissejuhatavas osas on pärast rivistumist, loendust ja eelseisva tunni eesmärkide tutvustamist tähtis koht riviharjutustel, mis arendavad distsipliini ja keskendavad harjutajate tähelepanu eelseisva tunni ülesannete täitmisele. Sissejuhatav osa kestab 5—15 minutit.

2) Ettevalmistavat osa alustatakse südame ja kopsude tegevust elustavate harjutustega, milleks on käigu- ja jooksuharjutused. Seejärel toimub kogu lihaskonna tööle-rakendamine jõutoimeliste harjutuste abil, mis kutsuvad esile lihaste n. ö. soojenemise ning muudavad need elastsemaks. Järgnevad tasakaalu-, koordinatsiooni-, painutus- ja hüppeharjutused. Kõiki neid harjutusi sooritatakse liikumisel, kusjuures harjutused käigul vaheldugu kerge jooksuga, viimased lühispurtidega jne. See elustav osa lõpetatakse rahustava käiguga ja lõdvendusharjutustega, et järgnevalt asuda põhivõimlemisele, mis koosneb jõu-, painutus-, liikumis-, kiirus-, koordinatsiooni-, tasakaalu- ja lõdvendusharjutustest. Neid sooritatakse püsti-, iste- ja lamaasendis. Järgnevad veel harjutused rööbaspuudel, kurikate ja topispallidega. Kogu see osa kestab 25—30 minutit.

3) Järgneb tunni pea- ehk põhiosa, mis kestab 50—60 minutit. Ründe- ja kaitsevõtete, manööverdamise ja kombinatsioonide õppimisele võib eraldada 30 minutit, sihtharjutustele löögil tegevuses olevaile lihaseile (nn. koolilöökidele) 5 minutit, harjutustele hüpitsaga 5 minutit, harjutustele poksiriistadel (raskekott, pirnpall jne.) 10—15 minutit ja harjutusvõistlusele 5—8 minutit. Nende harjutuste sooritamise järjekorda on soovitav vahete-vahel muuta, asudes näiteks harjutusvõistlusele kohe pärast kombinatsioonide õppimist ja vaheldades harjutusi poksiriistadel, näiteks raskekotil töötamise asemel tõuklemine kahekesi, kergekotil töötamise asemel töötamine punktpallil jne.

4) Lõpetavale osale eraldatakse kuni 10 minutit, sellest varjupoksile 3 minutit, kergele jooksule 2 minutit ja lõdvendusharjutustele 5 minutit. Seejärel minnakse duši alla.

Seega on kogu tunni kestus 90—120 minutit.

Nii harjutatakse tavaliselt 2—3 kuud, kuni algab põhitreening.

Valmistanud organismi ette järjest suuremale koormusele ja täiendanud end poksitehnilises osas, poksija nagu tasandab põhitreeninguperioodil teed üleminekuks võistluste-eelsele treeningule, arendades edasi psühho-füüsilisi omadusi ja viimistelles tehnilisi oskusi kuni automaatsuse saavutamiseni neis. Treeningu keskseks osaks on nüüd vabavõitlus koos selles ilmnevate puuduste ja vigade kõrvaldamisega.

Sel perioodil on poksija hommikused matkad maastikul 3—5 km pikkused. Liikumistempo on kiirem, kusjuures ohtrasti kasutatakse hüppeid üle kraavide, põõsaste jne. Tehakse sagedamini vahespurte, varjupoksi ning niisuguseid jõu- ja osavusharjutusi, nagu ronimine, ripped, tõuklemine kahekesi, viskamine (pildumine) jne. Tagasi lähtekohta tullakse aga rahulikumas tempos, et organism saaks hästi rahuneda.

Niisuguseid matku sooritatakse 3—4 korda nädalas, kusjuures peale marsruudi muutmise võib neid mitmekesistada veel sel viisil, et kaks korda nädalas tehakse lühemaid ja kiirematempolisi ja kaks korda pikemaid ja aeglasema tempoga matku.

Ka eritreeningut (saalitreeningut) tehakse 3—4 korda nädalas. Kuid võrreldes ettevalmistava treeninguperioodiga erinevad treeningutunnid kestuselt, harjutuste sooritamise tempolt ja ka harjutuste järjekorralt. Tund kestab maksimaalselt 90 minutit, kusjuures kõik tunni põhiosa harjutused on jaotatud 3-minutilistesse roundidesse üheminutiliste pausidega nende vahel. Sellega harjutakse roundi ajalist kestust paremini tajuma ja vastavalt sellele ratsionaalsemalt jagama oma jõudu roundi kestusele. Näiteks Martin Linnamägi tajub 5—10-sekundilise täpsusega roundi pikenemist või lühenemist.

Tunni ettevalmistavale osale kulub põhitreeninguperioodil 15—20 minutit. Tööaja lühenemist kompenseerib harjutuste sooritamise tempo suurenemine.

Tunni põhiosa kestab 60 minutit. Erinevaks on siin kinnastega töötamise toomine tunni keskele. Põhiosa alustatakse hüpitsaharjutustega 1 roundi kestusega, samuti

kulub 1 round koolilöökidele, kombinatsioonide viimistlemisele eraldatakse 5 roundi ja harjutus- või vabavõitlusele 3 roundi. Poksiriistadel töötatakse järgmiselt: raskekotil 1—2 roundi, kergekotil 1 round, pneumaatilisel pirnpallil 2 roundi, topispallidega 1 round, tõuklemist 1 round. Roundi kestuseks on tavaliselt 3 minutit.

Harjutusi riistadel vaheldatakse, kusjuures roundide arvu võib vastavalt poksija individuaalseile vajadustele kas suurendada või vähendada. Sama on maksev vabavõitluse kohta, mida peale muu võib vahel tunniplaanist välja jätta või nihutada tunni põhiosa alguse või lõpu poole.

Tunni lõpetav osa koosneb kolmest roundist — varjupoks, käik, kerge jooks ja lõdvendusharjutused — igaüht üks round.

Põhitreninguperioodi kestus sõltub sellest, kuivõrd poksija jõuab valmisolekuni üleminekuks võistluste-eelsele treeningule.

Kuid põhitreening on mõeldud ka poksija vormi säilitamiseks võistluste vaheaegadel.

VÕISTLUSTE-EELNE TREENING

Sõltuvalt eelseisvate võistluste tähtsusest ja tugevusest poksijad kas koondatakse treeningulaagrisse või treening toimub harilikes tingimustes. Viimane on täiesti mõistetav algajate ja noorte juures, kus puudub terav vajadus eritreeninguks. Harilik põhitreening, mille läbiviimisel pannakse rõhku poksija võitlusvõime tõstmisele ja korralikule režiimile, on küllaldane, et algaja või noor suudaks edukalt esineda kvalifikatsioonivõistlustel.

Vanemaile poksijaile on aga vaja erilisemat võistlusteeelset treeningut.

Nagu juba eespool oli märgitud, sõltub treeningulaagri koha valik poksijate elu-olulistest harjumustest. Kõige parem on laagrikoht valida kuhugi linna lähedale, kus maastikul oleks männimetsa ja maastik ise künklik. Veel parem on, kui läheduses leidub jõgi, järv või meri, et poksijail oleksid pärast tugevat treeningut paremad võimalused veeta oma jõudeaega.

Treeningu iseloom sõltub neist ülesandeist, mida seavad eelseisvad võistlused. Nagu juba eespool märkisime, on väga oluline, kas poksijal tuleb ette valmistuda üksikmatšiks või ulatuslikemaiks võistlusteks, s. t., kas tal tuleb kohata ainult ühe talle tuntud või tundmata vastasega või mitme erinevate võimete ja temperamendiga vastasega, kas kogu energia ja võimed tuleb rakendada ühe vastase võitmisele või tuleb püüda iga matš võita minimaalse jõu kulutamisega, et säilitada energiavarusid võitmiseks ka teistel matšidel. See kõik tingib olukorra õiget hindamist.

Võistlusel peab iga poksija eeskätt purustama vastase võitlusplaani, kasutades selleks mitmesuguseid ja vastasele ootamatuid võtteid ja püüdes vastast kogu aja hoida närvitsevas pinges.

Et harjutada niisugust võitlusviisi, peab poksija treeningul vabanema mehaanilisusest. Sparringu-partnereid valib ta nii, et nad tublisti erineksid üksteisest, vahetades neid isegi ühe roundi kestel, millega õpib kiiresti kohanema erinevate võimetega vastastega. Ka kõik muud harjutused olgu võimalikult mitmekesised. Niisugune töömeetod võimaldab poksijal oskuslikult kohaneda igasuguste üllatustega, mis võivad ette tulla võistlustel.

Treeningu ajal poksija pöörab suuremat tähelepanu just neile harjutustele, mis aitavad täiendada ja viimistella ta võitlusvõimet ehk võitluslikku oskust, et viia organism kõrgeimasse võitlusvormi.

Selle eesmärgi saavutamiseks peavad kõik harjutused olema suunatud järgmiste väga tähtsate ülesannete täitmiseks:

1) julguse ja [illegible]gatusvõime arendamiseks ja võidutahte tugevdamiseks;

2) olukorra kiire analüüsimise arendamiseks ja selle oskuse viimistlemiseks võitlusolukorras, et leida taktiliselt parimaid lahendusi ning neid realiseerida;

3) tehniliste oskuste viimistlemiseks ja nende väljaarendamiseks kuni automaatsuseni;

4) organismi ettevalmistamiseks töötamiseks suurima koormuse ja pingega.

Nende ülesannete täitmisel on kinnaste-töö (töötamine kinnastega) treeningu põhilisemaks elemendiks. Sel ajal peab õpetaja rohkem kui kunagi arvestama iga poksija isikupäraseid omadusi, sest igal poksijal on eelseisvail võistlustel erinevalt lahendada mitmesuguseid ülesandeid. Selgemini kui mõnel muul harjutusel ilmnevad poksija isikupärased jooned ja ta head ning halvad küljed vabavõitluses. Vabavõitluse najal tulebki poksija ühtesid harjumusi parandada ja viimistella, teisi aga kõrvale jätta.

Sel treeninguperioodil etendab suurt tähtsust poksija tähelepanuvõime ja kriitilise meele arendamine. Kui poksija kõigi harjutuste puhul treeningul jälgib hoolega hea stiili omandamist, on loomulik, et tema lahingulised võimed tõusevad. Kui aga poksija on treeningul hooletu ja lohakas, omandades selle tõttu halbu harjumusi, tuleb tal seda varem või hiljem kibedalt kahetseda poksiringis.

Hea stiili mõõdupuuks poksis on võimalikult sagedamini sooritada tugevaid ja tabavaid lööke, ise aga neid võimalikult vähe saada. Niisuguse stiili väljatöötamiseks ongi treeningu erinev läbiviimise moodus. Kui poksikooli omandamisel ettevalmistaval perioodil oli kinnaste-töö (ting- ja harjutusvõitlused) paigutatud tunni lõppu ja treeningu põhiperioodil kas tunni keskpaika või lõpu poole, siis võistluste-eelsel perioodil on see võetud kohe tunni algossa, et poksija sooritaks kinnaste-tööd värske ergukava juures, kus ta tähelepanuvõime ja kombineerimise meel on suurimal määral suutelised loominguliseks töötamiseks.

Tehnilisi oskusi viimistella ja ilmnenud vigu parandada on kõige parem varjupoksi ja käppadel töötamise ajal. Ka uuritagu vahetevahel poksiteooriat.

Et organism eelseisvail võistlustel suurele töökoormusele ette valmistada, tuleb suurendada harjutuste sooritamise tempot nii käigu-jooksuharjutustel kui ka sihtharjutustel, nagu vabavõitlus, treening poksiriistadel jne. Vabavõitluses võib vahete-vahel partnereid vahetada iga minuti möödumisel. Ka on soovitav mõnikord lasta võistelda kahe sparringu-partneriga korraga. Viimane viis suurendab märgatavalt poksija võitluspinget, arendab reaktsioonivõimet nii ründamisel kui ka kaitses ja aitab palju kaasa vastupidavuse arendamisele.

Ka töötamine poksiriistadel olgu mitmekesine. Sagedamini tuleb muuta töötamise järjekorda riistadel, töötamise viisi ja selle eesmärki. Kord töötatagu algul raskekotil, siis kergekotil ja lõpuks pneumaatilisel pirnpallil, teine kord olgu järjekord ümber pöördud, kolmandal korral aga vahetada ühe roundi kestel kõiki poksiriistu, töötades igaühel neist ½—1 minut, jne.

Poksiriistadel töötatakse tavaliselt nii, nagu poksitaks vastasega. Kuid mõnikord tuleb töö poksiriistadel muuta sihtharjutuseks, kas jõu või kiiruse arendamiseks. Ja lõpuks võib töötamist riistadel kasutada mõnede soovitud löökide või kombinatsioonide parandamiseks või nende viimistlemiseks kuni automaatsuseni.

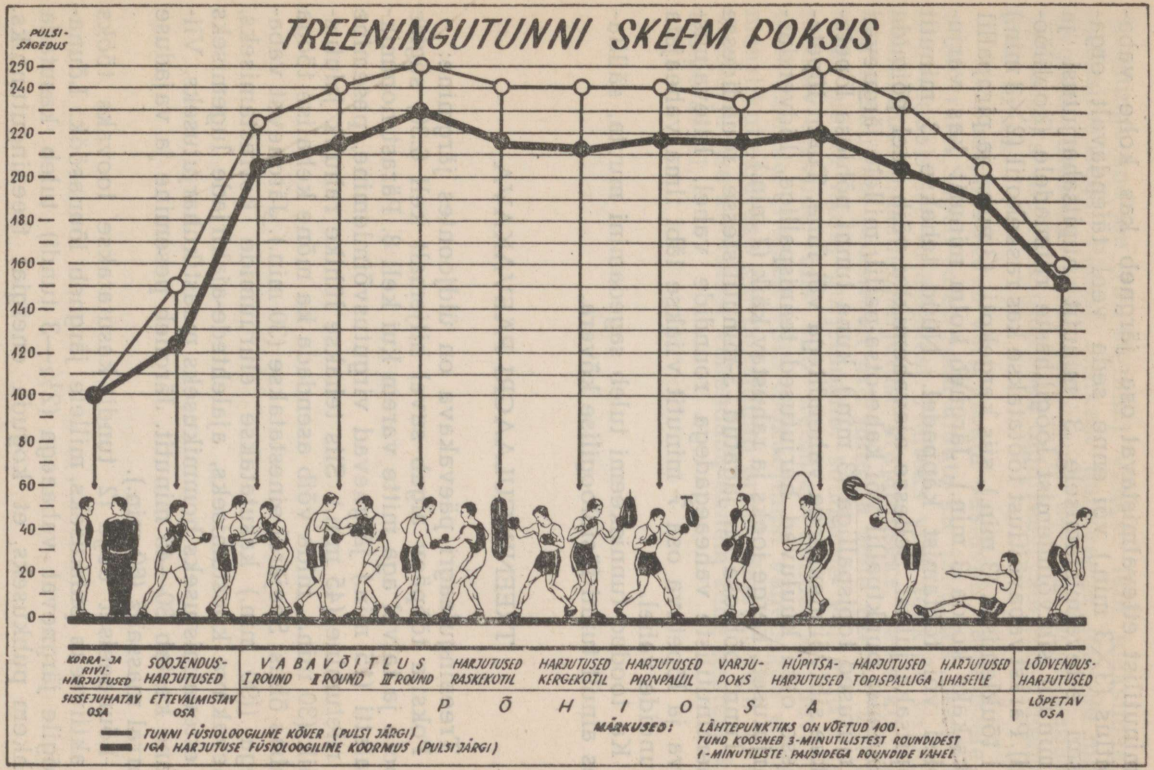
Igapäevased treeningud erinevad erinevail päevadel. Nii on ühel päeval peamine rõhk vabavõitlusel. Teisel päeval on aga rõhk käigu-jooksuharjutustel ja töötamisel poksiriistadel, kuna vabavõitlus on sel päeval kavast välja jäetud.

Peale kõige muu peab igapäevane treeningukava muutuma nii harjutuste hulga, iseloomu kui ka nende kestuse suhtes. Pealegi sõltub igapäevane treeningukava iga poksija individuaalseist omadustest ja vajadustest. Toome siinkohal poksijate hulgas suuresti levinud lause: „Ei ole tähtis, kui palju sa treenid, vaid tähtis on see, kuidas sa treenid." Igale poksijale peab olema selge treeningu mõiste ja vahetevahel ta teatagu treenerile, kuidas on ta enesetunne, kas tal on mõningaid soove korra, dieedi või treeningutöö suhtes. Vilunud poksija, kes on korduvalt osa võtnud ettevalmistavast eritreeningust, peaks olema teadlik sellest, mis on tema võitlusvormile kasuks ja mis kahjuks. Ilma niisuguse konsulteerimiseta poksija ja treeneri vahel võib ka kõige vilunum treener eksida.

TREENINGUTUNNI SKEEM

Poksitund ehk saalitreening on treeningulaagri peamise tähtsusega osaks. Toome selle tunni skeemi (pilt 81):

Sissejuhatavale osale tunni eesmärgi ja läbiviimise kohta ja partnerite määramisele kulub 5—6 minutit. Pärast kuni


TREENINGUTUNNI SKEEM POKSIS
PULSI-SAGEDUS
250
240
220
200
180
160
140
120
100
80
60
40
20
0
KORRA- JA SIVI-HARJUTUSED
SOOJENDUS-HARJUTUSED
SISSEJUHATAV OSA
ETTEVALMISTAV OSA
VABAVÕITLUS
I ROUND
II ROUND
III ROUND
HARJUTUSED RASKEKOTIL
HARJUTUSED KERGEKOTIL
HARJUTUSED PIRNPALLIL
VARJU-POKS
HÜPITSA-HARJUTUSED
HARJUTUSED TOPISPALLIGA
HARJUTUSED LIHASEILE
LÕDVENDUS-HARJUTUSED
LÕPETAV OSA
P Õ H I O S A
TUNNI FÜSIOLOOGILINE KÕVER (PULSI JÄRGI)
IGA HARJUTUSE FÜSIOLOOGILINE KOORMUS (PULSI JÄRGI)
MÄRKUSED:
LÄHTEPUNKTIKS ON VÕETUD 100.
TUND KOOSNEB 3-MINUTILISTEST ROUNDIDEST
1-MINUTILISTE PAUSIDEGA ROUNDIDE VAHEL

Pilt 81.

7-minutilist ettevalmistavat osa järgneb kas kohe vabavõitlus (3×3 min.) või enne seda veel täiendavalt organismi ettevalmistamisele 3 minutit hüpitsaharjutusi ja 3 minutit sihtvõimlemist löögilihaste rühmadele (koolilöögid). Pärast vabavõitlust töötatakse kas raskekotil (2×3 min.) või tõuklemises (3 min.), siis kergekotil (3 min.) ja pirnpallil (üks-kaks korda 3 min.). Järgneb kolm minutit kas varjupoksi või töötamist käppadel. Nüüd tehakse 3 minutit hüpitsaharjutusi. Sellesse ajavahemikku võib veel põimida töötamist punktpallil või kahe-otsa-pallil, millele järgnevad harjutused topispalliga (3 min.), kuna tunni põhiosa lõpetatakse sihtvõimlemisega vahenditega või ilma. Tunni lõpetavasse ossa kuuluvad harjutused tennispalliga, lõdvendusharjutused, kerge jooks ja rahustav käik (7 min.).

Tunni põhiosa on jagatud 3-minutilistesse roundidesse üheminutiliste vaheaegadega roundide vahel. Ettevalmistava ja lõpetava osa 7 minutit viiakse läbi ilma vaheajata roundide vahel.

Ka toodud tunniskeemi tuleb sagedamini muuta, säilitades ainult tunni füsioloogilise kõvera.

TREENINGULAAGRI PÄEVAKAVA

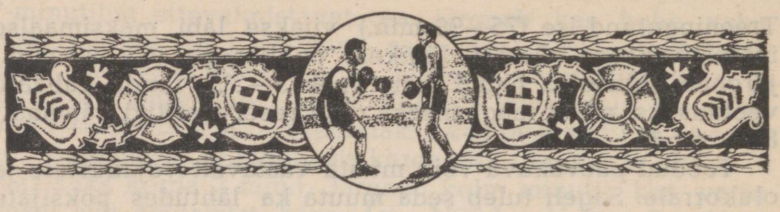
Treeningulaagri päevakava on üldjoontes järgmine:

Poksija tööpäev algab suvel hiljemalt kell 6.30, sügise poole ja talvel aga mitte varem kui kell 8. Pärast hommiktualetti (15 min.) järgnevad virgutusvõimlemine, pesemine ja riietumine (45 min.). Siis tehakse lühike rahulik jalutuskäik (30 min.), mida võib asendada ka mõne kehalise tööga vabas õhus. Seejärel einestatakse (30 min.). Järgnevat vabaaega ((90 min.) kasutatakse eluruumide korrastamiseks, päevakava koostamiseks, ajalehtede-ajakirjade lugemiseks ja ettevalmistuseks hommikuseks maastikuharjutuseks. Viimane kestab 30—45 minutit. Järgneb pesemine ja vajaduse korral massaaž (60 min.).

Lõunaeelset aega (2 tundi) kasutatakse loovaks tööks ja aktiivseks puhkuseks, millele järgneb lõunasöök. Lõunasöögile järgnevat vabaaega (2½—3 tundi) tuleb kasutada rohkem puhkuseks, et koguda energiat treeningutunniks.

Treeningutund ise (75—90 min.) viiakse läbi maksimaalse intensiivsusega. Pärast lühikest puhkeaega (60—90 min.) järgneb õhtusöök. Nüüd jääb veel 3—3½ tundi vabaaja veetmiseks, nii et magamiseks olgu reserveeritud vähemalt 8—9 tundi.

Toodud päevakava võib muuta vastavalt vajadustele ja olukorrale. Sageli tuleb seda muuta ka lähtudes poksijate individuaalseist vajadustest. Näiteks võib tekkida vajadus hommikuse maastikuharjutuse ärajätmiseks. Teine kord on aga kasulikum poksitund ära jätta ja selle asemel korraldada pikem matk, purjetamine, sõudmine või muu huvipakkuv ajaviide, mis viib treenijad nende igapäevasest tööst eemale. Üldiselt võib töökoormust vähendada ennem maastikuharjutuse kui poksitunni arvel. Samuti võib maastikuharjutuse koormust vähendada ennem selle kestuse kui tempo arvel.



Üheksas peatükk

POKSISTRATEEGIA JA -TAKTIKA

ÜLDISELT

Kuigi maa-ala lahingulisteks operatsioonideks poksivõistlusel piirdub ainult 25—36 ruutmeetriga ja kuigi mõlemal pool esineb võrdselt üks võistleja, pole poksilahing, nagu võistlused teistelgi spordialadel, hoopiski lihtne. Poksilahingu saatust ei otsusta isegi see, kui omatakse otse hiilgavat tehnikat, vaid selleks on vaja veel palju midagi muud. Nii oleme sageli olnud tunnistajaks, kus poksivõistluse tulemuse otsustavad täielikult ühe poksija parem strateegia ja taktika.

Mõlemat, s. o. strateegiat ja taktikat, tavatsetakse nimetada kokku taktikaks, kuid tegelikult võime neid eraldada selgete piirjoontega. See selgub järgnevast.

VÕISTLUSTE-EELNE STRATEEGIA

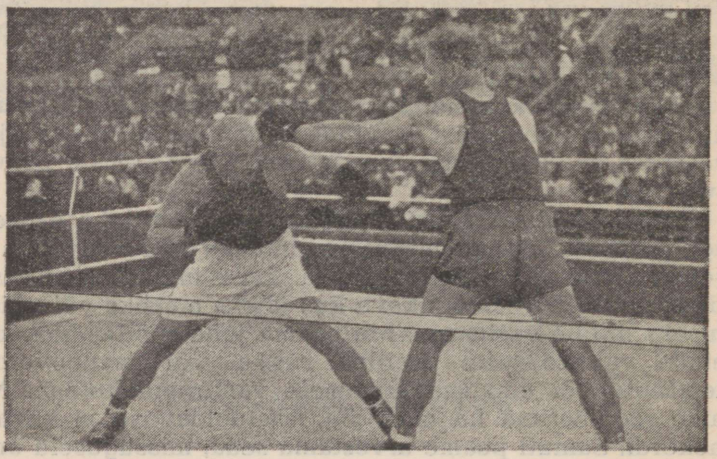
Poksivõistlusel nimetatakse strateegiaks üldtegevust, võitlusplaani koostamist ja viimase täitmist võistluse ajal, arvestades seejuures nii oma kui ka vastase oskusi ja võimeid.

Võitlusplaani koostamine algab tegelikult juba eritreeningu-perioodil, kus me määrame kindlaks oma sobivaima ja õigeima kehakaalu võistlusteks ja koostame nn. eelluure andmete põhjal treeningukava kas üheks matšiks või võistlemiseks mitme vastasega. Me peame juba siis teadma, kas asetada vabavõitlusel pearõhk ründe- või manööverdavale stiilile või edu saavutamisele vasturünnakutega. Me peame reguleerima ka oma jõu, vastupidavuse ja kiiruse vahekordi. Samuti peame arvestama seda, missuguseid oma tehnilisi ja kehalisi võimeid sel perioodil rohkem viimistella. Võib-olla tuleb viimistella rohkem lööki vasaku käega, kui see pole veel täiuslik, või täiendada löögikombinatsioone või rohkem välja töötada kaitseliigutusi ja vasturündelööke. Kuid võib-olla tuleb rohkem arendada löögitugevust. See kõik kuulub võitlusstrateegiasse juba enne võistlusi.

STRATEEGIA VÕISTLUSEL

Strateegiaks nimetasime võitlusplaani, mis koostatakse, arvestades nii oma kui ka vastase omadusi ja oskusi.

Kõik poksijad erinevad üksteisest nii füüsiliselt arengult kui tehnilistelt oskustelt. Õigesti rajatud strateegia koosnebki sellest, et, arvestades neid erinevusi, sundida vastast tegutsema vastupidiselt sellele, mida ta tahaks, et sel kombel panna vastane „tantsima oma pilli järgi". Näiteks kui vastane ihkab lähivõitlust, tuleb teda sundida poksima kaugemalt distantsilt, kui vastane püüab arendada võitlusviisi „löök löögi vastu", tuleb talle peale sundida manööverdav võitlusviis, kui vastane tahab poksida aeglases tempos, tuleb peale suruda kiire tempo, jne.



P i l t 82. Põigates Linnamäe vasaku otselöögi eest on Koroljov saavutanud soodsa positsiooni vasturünnaku alustamiseks. Paistab silma mõlema poksija suur meisterlikkus. Nii on Linnamäel ründelöögi sooritamisel hea kehaasend, kusjuures parem käsi julgestab pead. Koroljov omakorda on teinud väljaaste parema jalaga, olles löögi eest põiganud mitte vähem ega rohkem, kui selleks oli vaja. Selle manöövriga on ta mõlemad käed vabad vasturündeks.

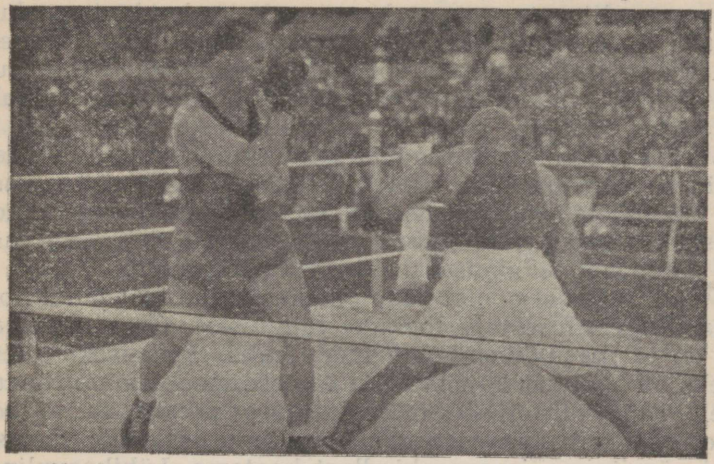
VÕITLUSPLAANI KOOSTAMINE

Järgnevalt toome näitena mõned võitlusplaani koostamise skeemid, lähtudes kõige diametraalsemaist erinevustest kahe poksija vahel, nagu pikakasvuline lühikasvulise ja aeglaste liigutustega poksija kiire poksija vastu. Need on tegelikult põhilisemad erinevused kahe poksija vahel.

Pikakasvulise võitlusstrateegia lühikasvulise vastu

Kõigepealt vaatleme võitlusplaani pika- ja lühikasvulise poksija vahel p i k a k a s v u l i s e seisukohalt.

Pikakasvuline püüab arendada distantsvõitlust, et löökide sooritamiseks täielikult ära kasutada oma käte pikemat



Pilt 83. Koroljovi oodatava ründamise vastu haakidega kasutab Linnamägi ründe ohutukstegemiseks kahekordset katet, et järgnevalt asuda omakorda ründamisele. Pange veel tähele seda, et oodatavate löökide pehmendamiseks kavatseb Linnamägi teha ühtlasi äramineku taha, mida võib järeldada ta jalgade asendist, kus parem jalg toetub põrandale kergelt, vasak jalg aga alustab tõuget tahapoole.

ulatust ja et ise olla väljaspool vastase löökide piirkonda. Loomulikult pingutab lühikasvuline kõik selleks, et minna lähivõitlusse, kus pääsevad maksvusele tema tugevad haagid ja kus ta saab neutraliseerida pikakasvulise ülekaalu löögiulatuses. Et aga lähivõitlust vältida, peab pikakasvuline suuresti kasutama jalgadetööd ja lööke vasaku käega. Kogu võistluse kestel püüab ta säilitada vasakpoolset seisangut (vasak külg ees), mis võimaldab paremat töötamist vasaku käega just selle parema ulatuse tõttu ja osaliselt ka kaitseks lühikasvulise parema käe löökide vastu.

Kasutades distantsvõitlust pikakasvuline astub kiiresti lahingusse, kuid niisama kiiresti taandub ta sellest, olles kogu aeg liikuvuses, põigeldes võistlusest „löök löögi vastu", sooritades pettelööke ja -liigutusi ning sundides

põikamistega vastast mööda lööma. Pettelöökide ja -liigutustega meelitab ta vastast ka rünnakule, kuid niipea kui viimane tormab rünnakusse, pikakasvuline kas taganeb rünnaku eest äraminekute või kõrvalsammudega või kasutab kaitseks kohtamislööke või põikamisi, tarvitades ainult erakordseil juhtudel katet, tõrjet või tõkestamist.

Miski muu ei väsita tugevat vastast niivõrd, kui möödalöögid, s. o. löögid õhku. Igal juhul peab pikakasvuline vastase möödalöögi puhul valvama, et viimane tasakaalu kaotamisel ei vajuks temale peale. Kõige parem oleks, kui vastane jääks möödalöömisel takerduma nööridesse.

Matši esimesel poolel peab pikakasvuline igal juhul hoiduma lähivõitlusest ja löökide vahetusest. Oma paremat kätt on tal kasulikum hoida tagavaraks. Peamiseks ülesandeks on hoolikas kaitsmine ja vastase meelitamine ründamisele. Kuigi niisuguse strateegia juures pikakasvulise löögid ei oma täit mõjuvust, paneb selline võitlusviis vastase siiski närvitsema ja enesekindlust kaotama. Lühikasvuline, kes peab lakkamatult ründama, hakkab aga seetõttu varsti avaldama väsimuse tundemärke ja katsetab aega võtta „hinge tagasitõmbamiseks". Seda ei tohi aga pikakasvuline lubada, vaid peab ise asuma ründama nii vasaku kui ka parema käega. Kui lühikasvuline on nüüd uuesti meelitatud rünnakule, jätkab pikakasvuline oma endist mängu põikamiste ja sukeldumistega.

Niisugune võitlusviis võib lühikasvulise poksija viia arvamusele, et vastasel pole kuigi suurt löögijõudu ja et piisaks vahest ainult veel ühest marulisest rünnakust, ning võistlus oleks otsustatud. Kuid mäng jätkub.

Niipea kui lühikasvuline on end tublisti välja tuulanud, võtab pikakasvuline rohkem frontaalse seisangu, mis võimaldab paremat töötamist mõlema käega, rakendab mõlemad käed töösse ja vahete-vahel läheb isegi lähivõitlusse. Selle tagajärjel muutub võitluse käigu pilt märgatavalt. Lühikasvuline on niivõrd välja tuulatud, et pikakasvuline võib vabalt vastu võtta isegi võitlusviisi „löök löögi vastu".

Niisugune peaks olema pikakasvulise võitlusplaan lühikasvulise vastu, kuid ainult eeldusel, et lühikasvulisel on väiksem kiirus, mille tõttu pikakasvulisel on kerge põigelda lühikasvulise rünnakute eest. Kui aga lühikasvuline on nii-

sama kiire ja võib niisama kiiresti asuda lähivõitlusse kui pikakasvuline sellest taanduda, nõuab võitlusplaan muutmist.

Võrdse kiirusega vastaste puhul on pikakasvulise ainsaks õigeks võitlusviisiks põikamised koos vastulöökidega. Eeskätt tuleb lühikasvulise rünnakute eest püüda taanduda äraminekute ja kõrvalsammude abil. Juhul aga, kui see on võimatu, tuleb vastase rünnakud vastu võtta kohtamislöökidega ja astuda isegi löökide vahetusse. Ülearune ettevaatus tekkinud olukorra juures tooks kindla kaotuse. Pikakasvuline peab taotlema võitu, kombineerides äraminekute ja kohtamislöökidega. Kuid mingil juhul ei tohi ta mõlemat ajastada, s. o. sooritada lööki üheaegselt taganemisega. Enne tuleb teha löök ja alles siis taganeda. Nii tehakse kaks iseseisvat ja teineteisele kiiresti järgnevat liigutust. Kui aga sooritada löök üheaegselt taganemisega, ei taga see kumbagi — ei äraminekut ega vastase pidurdamist löögiga.

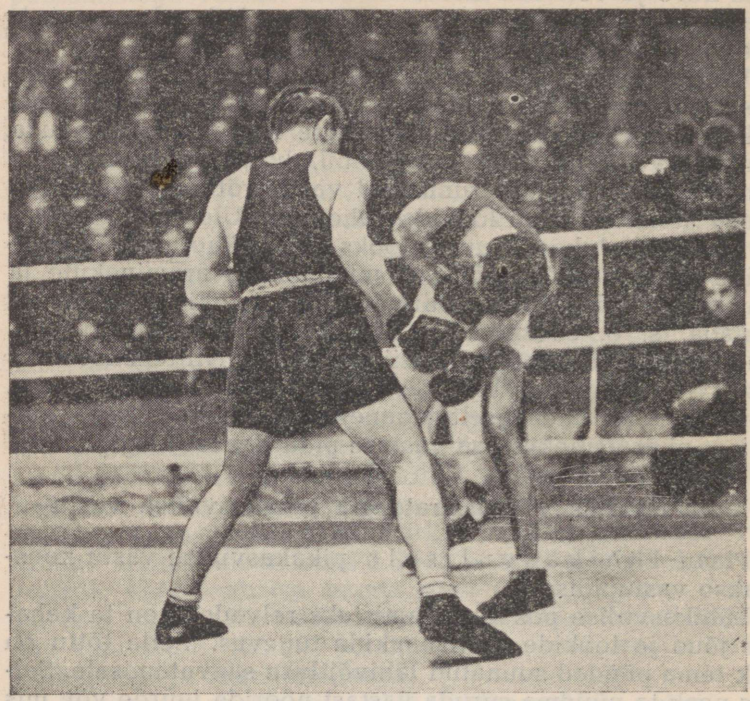
Lühikasvulise võitlusstrateegia pikakasvulise vastu

Plaan lühikasvulisele pikakasvulise vastu koostatakse vastupidiselt.

Lühikasvulise poksija peamisteks relvadeks on ta kehaline jõud ja löökide, eriti haakide tugevus. Selle tõttu on kõik tema püüded suunatud lähivõitluse saavutamisele. Selleks peab ta püüdma suruda vastast nööride juurde või, mis on veel parem, ajada ta ringinurka, kust väljapääs on igati raskendatud.

Hoolimata oma kehalisest tublidusest peab lühikasvuline olema ettevaatlik jõu raiskamises nii möödalöökide näol kui ka sihitute rünnakute arvel vastase tagaajamisel.

Edu sõltub suurel määral sellest, kas lühikasvuline suudab liikuda vastasest kiiremini või vähemalt niisama kiiresti kui vastane taandub. Kui ta seda suudab, on ta plaan selge: ta peab jälitama vastast ja püüdma sooritada võimalikult rohkem lööke. Tõstes õlad pea kaitseks lühikasvuline ründab vastast otsustavalt, ehkki vastasel õnnestub teatava aja vältel põigelda rünnakute eest ja sooritada vasaku käe lööke. Varsti saabub aga jällegi hetk, millal pikakasvuline on sunnitud rünnakuid vastu võtma, sooritades kohtamis-

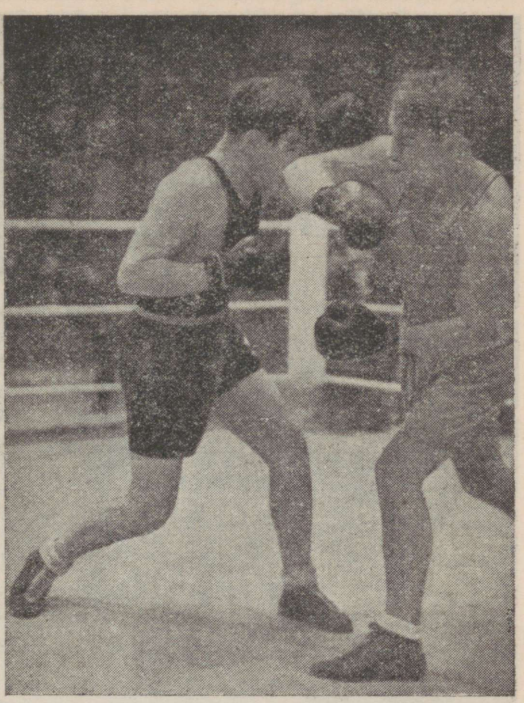


Pilt 84. Turja kui lühemakasvuline on surunud pikemakasvulise soomlase nööride juurde, kus pääsevad mõjule Turja jõulised lühihaagid. Nendega töötas ta vastase põhjalikult läbi. Soomlane püüab küll pääseda löökide eest sukelduse abil, kuid kohe järgneb Turja parem althaak, mis otsustas võistluse nokaudiga.

lööke. See annab lühikasvulisele võimaluse löökide vahetuseks ja, arvestades tema suuremat löögitugevust, luua alus võidu saavutamiseks.

Kuid hästi sidudes jalgadetööd kohtamislöökidega võib pikakasvuline poksija teatava aja jooksul siiski saavutada suuremaid eeliseid. Lühikasvuline peab aga teadma, et tema löökide mõju on märksa suurem kui pikakasvulisel, mispä-

R. Turja K. Rõkunov

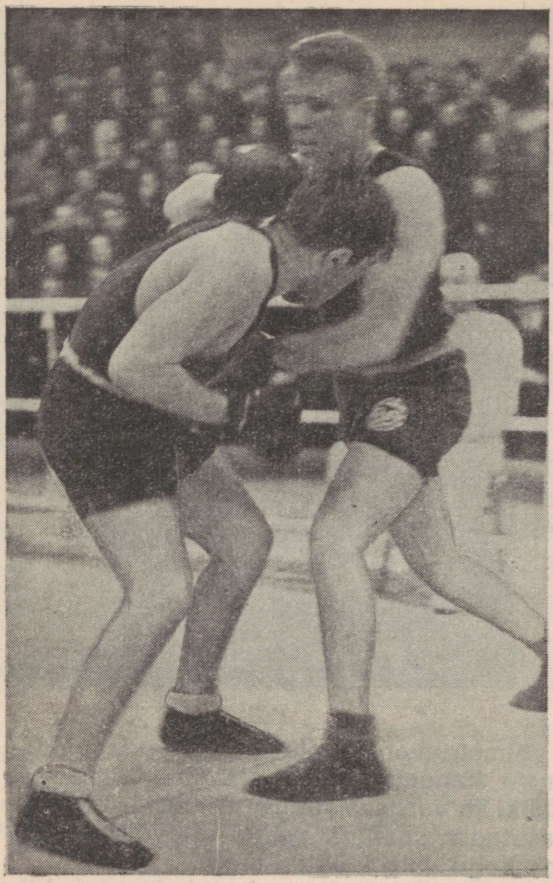


Pilt 85. Moment võistluselt, kus Turja on tagajärjekalt sukeldunud vastase parema haagi eest. Pildil näeme Turjat sukeldusest tõusnuna ja sooritamas vasakut küljehaaki pähe. Et löök tehakse üle vastase käe, võib seda nimetada ka ristlöögiks.

rast pikakasvulise võimete mahasurumise parimaks mooduseks on lakkamatu ja kangekaelne ründamine. Seepärast lühikasvuline ründabki ja varitseb juhust, et vastase hilinenud taandumist kasutades sundida peale lähivõitlus, kus saab maksma panna kogu oma löökide mõju.

Nii võib tugev lühikasvuline poksija, kasutades oma kiirust, saavutada võidu hoolimata vastase ülekaalust löögiulatuses ja isegi tehnilistes oskustes. Olgu veel kord tähendatud, et niisuguse võitlusplaani koostamisel peab energia kulutamises olema säästlik.

Kui pikakasvuline poksija on lühikasvulisest kiirem, tuleb viimasel oma võitlusplaan muuta. Maruline ründamine oleks siis otstarbetu, sest, nagu lugesime eespool, see ainult



Pilt 86. Turja näitab kujukalt lähivõitleja võitlusviisi. Ta surub enda pikakasvulise vastase lähedale. Nagu pildil näha, sukeldub ta Jegorovi parema küljehaagi eest, ja et Jegorovi vasak käsi on all, on Turjal soodne võimalus sooritada paremat haaki pähe.

soodustaks pikakasvulise võitlusviisi. Ei tohi kunagi unustada, et rünnak, mis ei anna tulemusi, tuulab kõigepealt välja ründaja enda.

Kõigele vaatamata jääb lühikasvulise ainsaks võidu saavutamise võimaluseks tema kehaline jõud ja löögitugevus. Seepärast peab ta pärast omapoolseid vastulööke perioodi-

liselt teostama välkrünnakuid selle eeldusega, et ühega neist ta saavutab oodatud edu. Nende perioodiliste välkrünnakute vahel peab ta aga töötama energiat säästvalt. Kui aga lühikasvuline märkab, et vastane avaldab väsimuse tundemärke või on saanud sisse mõjuva löögi, on ta kohustatud koguma kõik oma jõuvarud, et rünnata otsustavalt, pidades meeles, et niisuguse võimaluse möödalaskmine võib tähendada kogu võistluse kaotamist.

Kiirema poksija strateegia

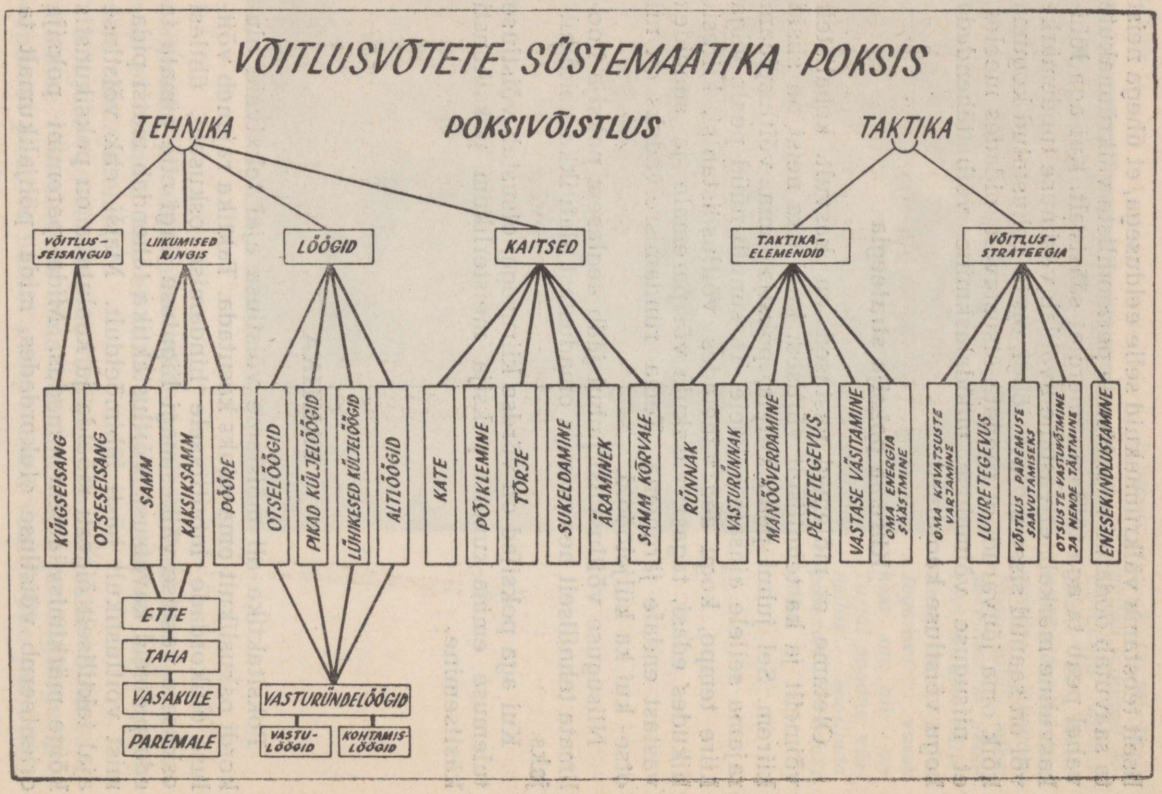
Oletame, et mõlemad vastased on kasvult, kehalistelt võimeilt ja ka tehniliselt võrdsed, kuid üks neist on siiski kiirem. Sel juhul peab kiirem poksija oma võitlusplaani rajama sellele ainsale eelisele. Ta sunnib nüüd peale väga kiire tempo, kogu aeg vahetades võitlusdistantsi, kiiresti liikudes edasi, tagasi, vasakule või paremale ja sundides vastast endale järgnema. Tema ründamisrelvadeks on nii otse- kui ka küljelöögid.

Niisuguse võitlusviisi puhul jääb aeglasem poksija hoolimata tehniliselt hea poksija omadustest alati ikka veidi hiljaks.

Kui aga poksijad on võrdse kiirusega, otsustab võistluse tulemuse emma-kumma poksija meisterlikum poksikunsti käsitsemine.

TAKTIKA

Poksitaktika all mõistame võistluse ajal tekkivaid olukordi oskuslikult oma eduks kasutada. Taktika rajaneb võitluse olukordade intuitiivsele hindamise oskusele, ühtlasi oskusele vastase väikesimagi liigutuse järgi ette aimata ta edaspidiseid kavatsusi. Võitlustaktika tähendab matši pidamist võitluslikult hästi läbimõeldult. Matši ehk võistluse ajal taktiliselt õigesti mõelda ja kaalutella on poksikunstis kõige märkimisväärsem omadus. Mida paremini poksija orienteerub võistluse olukordades, mida põhjalikumalt ta


VÕITLUSVÕTETE SÜSTEMAATIKA POKSIS
TEHNIKA
POKSIVÕISTLUS
TAKTIKA
VÕITLUS-SEISANGUD
LIIKUMISED RINGIS
LÖÖGID
KAITSED
TAKTIKA-ELEMENDID
VÕITLUS-STRATEEGIA
KÜLGSEISANG
OTSESEISANG
SAMM
KAKSIKSAMM
PÕÖRE
OTSELÖÖGID
PIKAD KÜLJELÖÖGID
LÜHIKESED KÜLJELÖÖGID
ALTLÖÖGID
KATE
PÕIKLEMINE
TÕRJE
SUKELDAMINE
ÄRAMINEK
SAMM KÕRVALE
RÜNNAK
VASTURÜNNAK
MANÖÖVERDAMINE
PETTETEGEVUS
VASTASE VÄSITAMINE
OMA ENERGIA SÄÄSTMINE
OMA KAITSUSTE VARJAMINE
LUURETEGEVUS
VÕITLUS PAREMUSE SAAVUTAMISEKS
OTSUSTE VASTUVÕTMINE JA NENDE TÄITMINE
ENESEKINDLUSTAMINE
ETTE
TAHA
VASAKULE
PAREMALE
VASTURÜNDELÖÖGID
VASTU-LÖÖGID
KOHTAMIS-LÖÖGID

Pilt 87.

neid mõistab ja lahendab ja mida paremini ta kõike teostab, seda täiuslikum on ta tegevus poksiringis.

Taktikat õpitakse koos tehnika omandamisega. Poksitehnika on ainult n. ö. lahinguline relvastus, mida poksija kasutab taktika alusel, s. t., et ta kasutab seda vastavalt tekkivaile olukordadele matši ajal ja vastavalt vastase iseärasustele. Teiste sõnadega: taktika praktilisus seisab oskuses kasutada koos sellega tehnikat.

Poksitehnika omandamise käigus tuleb iga tehnikaelementi nii kaua viimistella, et selle sooritamine muutuks harjumuseks, automaatseks. Niisugune suhtumine poksitehnika omandamisse võimaldab matši ajal kogu tähelepanu keskendamist matši taktilisele läbiviimisele. Iga poksija valib temale sobivaima taktika, seda igati kasutades võitluse käigus.

Praktikat ja kogemusi matši taktiliselt õigeks ülesehitamiseks saab poksija treeningumatšidel partneritega ringis, kuid tema tõelised omadused võitlejana ilmnevad peamiselt ainult tõelistes ametlikes matšides. Neis omandab poksija vajalikku vilumust ja kogemusi ning saab kinnitust oma võitlusstiilile.

Järgnevalt tutvume võitlustaktika läbiviimise põhitingimustega (vt. ka pilti 87):

OMA KAVATSUSTE VARJAMINE

Et matš taktiliselt õigesti üles ehitada, on tähtsaimaks tingimuseks oskus oma kavatsusi varjata. Lahtise võitlusviisiga, milles puudub igasugune kavalus, on raske edu saavutada, sest et vastane, tehes varsti kindlaks partneri võitlusvõimed, oskab alati leida võimalusi vastutegevuseks. Osata oma kavatsusi varjata tähendab vastast pidevalt teadmatuses hoida ja võimalust teda oma rünnakutega üllatada.

Poksija puhul, kes oskab hästi varjata oma kavatsusi, on võimatu ette aimata või mõistatada nii tema üksikaktsiooni kui ka kogu võitlusplaani. Seetõttu ei saa tema vastane võitluse käigus õigesti orienteeruda. Igal poksiliigutusel on oma lähteasend, mille järgi võib ette aimata poksija kavatsust, et vastavalt sellele olla valmis vastutegevuseks. Kuid kes

oskab hästi varjata lähteasendit, võib olla kindel vastase üllatamiseks nii rünnakul kui ka kaitses.

Ründamise puhul peab poksija alati mõtlema sellele, kuidas vastase eest varjata rünnaku alguse momenti ja rünnaku iseloomu. Et vastast löögiga üllatada ootamatult, selleks ei tohi löögi puhul hoogu võtta. Viimane reedaks kavatsetava löögi otsekohe. Teiseks eduka ründamise tingimuseks on petteliigutuste ja -löökide kasutamine, mis juhivad vastase tähelepanu kavatsetavast löögist ja selle eesmärgist kõrvale, omakorda aga avades vastase kaitse.

Peale oskuse oma tegevust maskeerida peab iga poksija oskama vastase eest varjata oma tundeid ja kehalist seisukorda. Oskus vastase ees varjata oma väsimust, nõrkust ja saadud löögi mõju on sageli olnud heaks päästerõngaks, mis on takistanud vastasel tema poolt saavutatud edu edasi arendada.

LUURETEGEVUS

Luure all mõistetakse niisugust tegevust, mille abil poksija püüab kindlaks teha vastase võimeid, tema füüsilisi ja moraalseid omadusi, taktikat ja võitlusviisi.

Matši puhul juba tuntud vastasega on luure ülesanded tunduvalt kergemad selle tõttu, et iga poksija säilitab oma stiili, tegutsedes enam-vähem temale harjumuseks saanud tava kohaselt. Niisuguse vastasega poksides võib kohe algul võtta kindla seisukoha ja vastavalt sellele tegutseda kindlalt.

Matšis tundmatu vastasega peab aga luure olema eriti hoolikas ja enne, kui alustada otsusekindlalt, tuleb vastase võimeist ja oskustest saada enam-vähem selge ettekujutus. Kasutades temaga poksides matši algperioodil ettevaatlikke ja n. ö. katsuvaid petteliigutusi ja -lööke, tuleb püüda kindlaks teha tema reaktsiooni kiirust (oskust kiiresti reageerida vastutegevusega), võitluse pidamise viisi, lemmiklööke ja kaitseoskust.

Sooritades näiteks vasaku otselöögi vastase pähe või keresse, end seejuures hoolikalt kaitstes, võime kohe saada aru vastase tegevusviisist või reageerimisest. Vastane kas

taandub, põikab jalgade või kere abil, katab või tõrjub käte abil. Seejuures võib tema tegevusviis olla kas passiivne, s. o. ta kasutab ainult kaitset, või aktiivne, s. o. ta sooritab kas koos kaitsevõtetega või ilma vasturünnaku. Viimasel puhul tuleb hoolega jälgida ja kindlaks teha, missugust lööki vastane kasutab, kuhu ja kumma käega sooritab vasturündelöögi ja missuguseid võtteid ta kasutab endakindlustamiseks, s. o. missugust kohta katab hoolikamalt, kas pead või keret. Kuid kõige tähtsam on kindlaks teha, kui kiiresti vastane reageerib löögile.

Omades juba täielikku pilti vastase reageerimise võimest tuleb võtta abiks pettetegevus, millega vastane seatakse niisugusesse olukorda ja asendisse, mis oleks kõige sobivam otsustava löögi andmiseks.

Algajatevahelistel lühikese kestusega matšidel ei jätku aega vastase uurimiseks. Seepärast tuleb siin luurata matši ajal, püüdes hoida algatust oma käes ja jätmata vahele võimalusi ründamiseks. See tähendab, et tuleb tegutseda n. ö. algatuslikult, samal ajal uurides vastast võitluse käigu ajal.

PETTETEGEVUS

Pettetegevus on taktilise abinõuna poksivõistluses laialdaselt kasutatav. Ilma selleta ei saagi olla head poksi.

Pettetegevuseks nimetatakse iga liigutust, mille eesmärgiks on viia vastane eksitusse, juhtida tema tähelepanu kõrvale või suigutada tema valvsust. Vaatleme pettetegevuse võimalusi lähemalt.

Teeseldes näiteks taandumist, äraminekut asutakse selle asemel tegelikult välkkiirele rünnakule.

Meelega jäetakse katmatuks oma pea vasakpoolne osa, millega vastane meelitatakse parema käe otselöögile või haagile. Varitsedes aga vastase löögi algust ennetatakse see oma vasaku või parema otselöögiga.

Tihti petetakse lihtsalt silmade vaate suunamisega. Sooritades näiteks parema käe löögi vastase südame piirkonda juhitakse sinna ka terav pilk. Seejärel suunatakse koos kehaliigutusega pilk uuesti südame piirkonda, kuid tehakse parem otselöök hoopis pähe, jne.

Ka löökide seeriad koosnevad nii pette- kui ka n. ö. pärislöökidest. Nende omavahelist järjekorda seerias võib alatasa muuta, millega vastase kaitset raskendatakse pärislöökide vastu. Näiteks kui vastane on harjunud, et kõige tugevam on seeria viimane löök, üllatame teda sellega, et kõige tugevam on just esimene löök. Järgmine kord võib aga selleks olla vahepealne löök jne.

Nagu ütlesime, viiakse vastane pettetegevuse abil niisugusesse olukorda ja asendisse, kus on kõige parem anda otsustav löök. Selleks kasutatakse pettelööke ja pettetegevusega vastase meelitamist rünnakule. Seega on mõlemal juhul vastase kaitse avatud, mis võimaldab otsustava löögi andmist. Osates hästi varieerida pettetegevuses sunnib poksija oma tahtmise järgi vastast käsi kõrgemale tõstma, laiali viima, kokku tooma või langetama. Niisuguse pettetegevusega võib vastase viia täielikku segadusse ja teda väsitada nii, et vastane võib olla võidetud juba enne pärislahingu algamist. Kombineerides ja varieerides pette- ja pärislööke viiakse vastane niisugusesse seisukorda, kus ta enam ei suuda pettelööke eraldada pärislöökidest. Pidades pettelööki pärislöögiks tõstab vastane käed pea kaitseks, kuid saab pärislöögi keresse. Pidades aga pärislööki pettelöögiks ei tõsta ta käsi pea kaitseks ning saab löögi pähe.

Pettetegevusel on suur tähtsus matši algperioodil, kui vastane on alles täiesti värske ja pärislöögi sooritamiseks on vaja avada tema kaitsesüsteem. Kuid niisama suur tähtsus on pettetegevusel matši lõppjärgus. Viimase vastu patustavad sageli ka vilunud poksijad. Selle asemel, et juba tublisti väsinud vastane seada pettetegevusega otsustava löögi ette, tormatakse huupilöökidega matši lõpetama. See on tegelikult suur taktiline viga.

Suhteliselt tähtsaimat osa pettetegevuses etendab oskus vastast rünnakule meelitada, sest selle õnnestumisel on võimalus vastast tabada kõige tugevamate kohtamislöökidega. See oskus seisab oma kaitse näilikus avamises. Kui vastane suunab nüüd oma löögi näilikult kaitsmata kohale, sooritab poksija selle eest põigates kohtamis- või vastulöögi. Niisuguse löögi mõju suurendab vastase hoogne liikumine löögi suunas. Andes eesõiguse otsesele ründamisele peab siiski mainima, et kõrgemaks astmeks poksimeisterlikkuses on

oskus vastast meelitada löögile, et sellele vastata kohtamis- või vastulöögiga.

Kuigi on vana tõde, et julge algus on pool võitu, võib see algus seista just selles, et vastane välja kutsuda rünnakule. Teoreetiliselt on poksija kõige paremas olukorras siis, kui ta just alustab lööki, sest eesmärk on avastatud, distants löögi sooritamiseks paras ja kõik võitlusvahendid on koondatud löögi andmiseks ja endakindlustamiseks. Kui aga löök ei taba vastast mõjuvalt, satub poksija ise väga raskesse olukorda. Ta üks käsi on kasutatud löögiks ja kuigi teine käsi on julgestuskaitseks, ei suuda see käsi korraga katta kõiki kohti peas ja keres. Vastasel on aga vastulöökideks vabad mõlemad käed. Et poksis on võimatu sooritada lööki, ilma et jääks kaitsmatuid kohti vastase vastulöökideks, avab end esimesena see, kes alustab rünnakut. Seega on praktiliselt kasulikum sundida rünnakut alustama vastast. Suure meisterlikkusega poksijad taotlevadki seda alati.

Oskusel vastast meelitada rünnakule on eriti suur tähtsus kohtumisel niisuguse poksijaga, kes igal võimalikul juhul kasutab oma teatavat lemmiklööki. Osaval poksijal pole kuigi raske seda lööki välja provotseerida, et siis suure kindlusega suunata oma vastulöök luurega kindlakstehtud kaitsmata kohta vastase peas või keres. Seega kasutatakse vastase peamist relva ta oma kahjuks.

MANÖÖVERDAMISE TAKTIKA

Manööverdamise oskus on poksija taktiliste vahendite kogus samuti väga tähtsal kohal. Manööverdamine seisab põhiliselt selles, et vastase liikumist piirates olla ise ses suhtes väljaspool igasuguseid kitsendusi.

Poksija peab püüdma ringis liikuda alati nii, et tema selja taga ja kõrval (külgedel) oleks poksiringi suurem pindala, mitte aga ringi piiravad nöörid või, mis veel hullem, ringi nurk. Sellest põhimõttest rangelt kinni pidades on poksijal vastase ründamise puhul alati võimalik taanduda oma äranägemisel kas tagasi või kõrvale.

Osavalt manööverdades saab poksija võtta soodsaima asendi nii ründamiseks, taandumiseks kui ka vasturünna-

kuiks. Osava manööverdamisega takistatakse ka vastase kavatsusi tema tegevuse arendamises.

Manööverdamine on suuresti seotud pettetegevusega. Näiteks et vastasele läheneda ja talle peale sundida lähivõitlust, kasutavad poksijad lakkamatut pealekäimist eesmärgiga suruda vastane ringi nurka või nööride äärde. Poksija aga, kes oskab hästi ja osavasti manööverdada, saavutab sama eesmärgi hoopis lihtsamini: ta teeb mõned sammud paremale ja siis kas koos pettelöögiga või ilma kiire väljaaste vasaku jalaga ette-vasakule, ja soodne asend lähivõitluse arendamiseks ongi loodud. Poksija vastu, kes hoidub lähivõitlusest, on kasulik tarvitada järgmist manöövrit: vahetades vastasega pettelööke taandutakse märkamatult nööridele lähemale, meelitades vastase endale järgnema, kuid niipea kui ollakse peaaegu nööride ääres, tehakse vasaku jalaga välkkiire väljaaste ette-paremale, millele järgneb niisama kiire pööre vasakule, ja vastane ongi suletud nööride äärde.

Sama manöövrit võib teha ka parema jala väljaastega ette-paremale.

Üldtuntud, kuid siiski peaaegu alati edukalt kasutatavaks manöövriks on pettetaandumine. Poksija taandub mõned sammud, kuid teeb siis koos löögiga ootamatu väljaaste ette.

Olles surutud ringi nurka poksija pääseb sealt harilikult manöövriga — väljaaste parema jalaga ette-paremale. Ükskaks korda võistluse jooksul võib see õnnestuda, kuid järgnevail katseil on selle manöövri läbiviimine juba raskendatud, sest vastane, olles muutunud valvsamaks, võtab tarvitusele vastuabinõud. Nüüd tuleb nurgast pääseda juba pettemanöövriga: esmalt tehakse petteliigutus kerega paremale, sellele järgnevalt aga vasaku jala väljaaste ette-vasakule. Kuid selle manöövri kasutamisel tuleb siiski olla ettevaatlik, sest sellega võidakse sattuda vastase tugevama käe löögi alla.

Peamine tähtsus manööverdamisel on jalgadetööl. Liigutakse peaasjalikult kergel libistuval juurdeastuval või põikaval sammul, kus suurem töö lasub säärelihaseil. Kerega manööverdamisel saavutatakse parimat edu siis, kui osatakse keret kogu võitluse ajal maksimaalselt lõdvendada.

Hea manööverdamine raskendab vastasel sooritada täpseid lööke, sest liikuvat sihtmärki on alati raskem tabada kui paigalseisvat. Peale selle hoitakse otstarbeka manööverdamisega kokku oma jõuvarusid ja, vastupidi, sunnitakse vastast neid rohkem kulutama, eriti näiteks siis, kui vastane on sunnitud mööda lööma. Kuid otstarbekalt manööverdada oskab kõige paremini see poksija, kes on võistluse ajal rahulik, valitseb end ja suudab taktiliselt õigesti mõelda.

JULGESTUSKAITSE EHK ENDAKINDLUSTAMINE

Julgestuskaitse ehk endakindlustamise all mõeldakse võitlustaktikas ettevaatusabinõusid ootamatuste ja juhuste vastu. Seda võib ka nimetada malemänguks poksiringis.

Julgestuskaitset on esijoones vaja oma rünnaku puhul, et kaitsta end vastase võimalike vasturündelöökide vastu. Kõige rohkem kasutatakse pea katmist kämblaga ja kere katmist käsivarrega. Nii ründe- kui ka vasturündelöögi puhul on see ülesanne pandud löögivabale käele, välja arvatud juhtudel, kui sel käel on eriülesanded kas pettelöögi, takistamise jne. näol.

Pea eesküljele julgestuskaitset tehakse käe avatud kämblaga, kus peopesa on pööratud vastase poole. Pea külgede julgestamisel on kämmal enam-vähem surutud rusikasse. Keret julgestatakse samal ajal küünarliigese piirkonnaga. Et vastase vastulöögid on tavaliselt n. ö. äkilised, nii et neid on raske ette aimata, vähendab niisugune julgestuskaitse tunduvalt igasuguste ebameeldivuste tekkimist. Löögivaba käe alatine valmisolek julgestuskaitseks võimaldab poksijal rünnaku alustamisel tegutseda enesekindlamalt ja vähema ohuga.

Julgestuskaitse süsteemis on üheks väga tähtsaks nõudeks, et löögi sooritanud käsi ei vajuks lähteasendisse tagasipööramisel karvavõrdki allapoole. Sellega katab tagasituleva käe kinnas pead. Seerialöökide sooritamisel, kus on tegevuses mõlemad käed, tuleb pead kaitsta sellega, et see painutatakse ette ja tõstetakse õlgu. Seda kasutatakse peamise kaitsena ka lähivõitluses.

Väga tähtis on julgestuskaitse tasakaalu kaotamisel möödalöögi puhul. Möödalöök nõuab tasakaalu tagasisaamiseks palju energiat, asetades poksija pealegi vastase ees ebasoodsasse asendisse. Hästi välditakse tasakaalu kaotamist sellega, et löögi suunas eespoololev jalg viiakse löögi sooritamise hetkel veidi ettepoole. Samuti ei tohi löögisse igakord rakendada kogu keha raskust, vaid tuleb pidada meeles, et on tegemist elava vastasega, kes samuti suudab taktiliselt mõelda ja kasutada vastuvõtteid. Siin poksija tegutsemine erineb tublisti näiteks kuulitõukajast või kettaheitjast, samuti nagu maadleja tegutsemine erineb raskustõstja omast. Raskeid olukordi võistluse käigus tuleb lahendada osava manööverdamisega, mitte aga löökide tugevusega.

Julgestuskaitse süsteemi loomisel tuleb poksijal alati meeles pidada, et kui temal on soodus asend mingisuguse löögi sooritamiseks, võib tema vastasel olla samal ajal võimalus just samasuguse löögi sooritamiseks.

VASTASE SIDUMINE

Selle mitmekesise taktilise võtte alla on koondatud rida tegevusi, mis taotlevad vastase tegutsemise piiramist.

Nii kuuluvad vastase sidumise alla vastase surumine nööride juurde või ringi nurka, pidev võitlusdistantsi muutmine, mis sunnib vastast tõmbuma uutesse lähteasendeisse, ja lähivõitluses käte asetamine vastase õlavartele ja küünarliigeseile.

Samuti võib vastase tegutsemist siduda lakkamatute omapoolsete ründeähvardustega ja lõpuks vastase kardetavama käe sidumisega julgestuskaitse teostamisel, sooritades korduvaid tugevaid lööke ühte ja samasse kohta.

OMA JÕU SÄÄSTMINE JA VASTASE VÄLJATUULAMINE

Oma jõuvarude säästmise ehk kokkuhoidmise oskus intensiivse võitluse pidamise juures etendab poksitaktikas väga suurt osa. Seepärast on oskus ökonoomselt ja ratsio-

naalselt oma jõudu kasutada poksija üheks väga tähtsaks omaduseks. Vanemal ning kogenud poksijal võimaldab see sageli võitu saavutada heade võimetega, kuid jõudu pillava noore poksija üle.

Üheks paremaks mooduseks oma energiat kokku hoida on oskus vastast meelitada lakkamatuile, kuid tagajärjetuile rünnakuile, ise aga samal ajal sooritades ainult kindlalt märki tabavaid lööke. Mitte väiksem tähtsus ses suhtes on kaitseviisi valikul. Nii tuleb katte- ja tõrjekaitset tarvitada võimalikult vähemal määral, sest see väsitab tublisti käsi. Selle asemel on palju otstarbekam ja ratsionaalsem kasutada ründekaitset ja igasuguseid põikamisi. Poksijat vähem väsitades väsitavad need vastast aga rohkem, eriti vastase möödalöökide puhul, nagu sellest mitmel puhul varem oli juttu.

Kõige juures tuleb hoiduda vastase peale vajumisest. Kuid klintšimise puhul talitatagu ümberpöördult. Siis najatatagu vastasele rohkem või, mis veel parem, vastastikusel klammerdamisel tehtagu põrkeliigutusi, mis sunnivad vastast tugevamini klammerdama ja seega rohkem jõudu kulutama.

Lähivõitluses ja ka vastase klammerdamise puhul tuleb tingimata sooritada võimalikult rohkem lööke kere pihta, sest iga löök, ka kõige kergem, avaldab ikka mõju, häirides vastase korrapärast hingamist, mille tõttu ta väsib kiiremini.

Niisama suur tähtsus kui jõu säästmisel on oma väsimuse varjamisel. Kui ollakse väsinud, tuleb püüda teeselda vastupidist ja omapoolsete ründeähvarduste ja samaaegse manööverdava taandumisega hoiduda võitluse teravamaks muutmisest.

Saades väsimuse ajal löögi, mis viib põrandale, ei tule, toetudes ühele põlvele, tõusta enne, kui ringikohtunik on lugenud kaheksani, ja kohe pärast tõusmist tuleb sooritada ründelöök esimesena. See viib vastase eksitusse poksija tõelise seisukorra suhtes. Teisiti tuleb aga tegutseda siis, kui tugev löök on poksijat tabanud siis, kui ta oli veel värske, ja on teinud n. ö. pehmeks. Sel puhul võetagu pärast tõusmist kahekordne kaitse ja püütagu kohe klintšida. Pärast seda, kui ringikohtunik on klintši lahutanud, järg-

negu manööverdav põikamine ja vastase eemalhoidmine džeb-löökidega.

Algajad poksijad, saades tugeva löögi, kasutavad enda päästmiseks sageli passiivset ehk umbkaitset, kus nad võtavad kägarasendi, kusjuures pea ja osa keret (või ka ümberpöördult) on kaetud mõlema käega. Niisama sageli leidub neile niisuguseid vastaseid, kes selle asemel, et tegutseda otstarbekalt, alustavad korratut lahmimist vastu umbkaitses oleva poksija kindaid või, mis veel hullem, vastu küünarliigeseid, riskides vigastada oma käsi. Umbkaitses oleva vastasega tuleb aga talitada teisiti. Võttes julgestuskaitse ootamatuste vastu tuleb sõltuvalt vastase käte hoiust nihutada vastase kätt oma vasaku käega ja oma parema käe löök juhtida tekkinud avausse. Saanud tugeva löögi, nihutab kaitsev poksija kaitse kas alla- või ülespoole, millele vastavalt teda rünnatakse uue löögiga, jne.

Umbkaitsega annab poksija enda täielikult vastase võimusesse, mispärast tõelised poksijad ei tee seda kunagi. Umbkaitse tähendab initsiatiivist loobumist, mis omakorda toob kindla kaotuse. Pealegi võib ringikohtunik umbkaitse puhul katkestada võistluse ja lugeda selles süüdlase kaotanuks vastase ilmse ülekaalu tõttu.

Hea taktikaga poksija talitab vastupidiselt. Sundides vastast pettetegevusega esimesena ründama jõuab ta oma löögiga vastast ennetada. Kuigi ta nüüd piirdub aktiivse kaitsevõitlusega, säilitab ta ikkagi initsiatiivi, olles seega olukorra peremees.

Hea taktikaga poksija oskab kõiki võistluse ajal tekkivaid olukordi kasutada oma kasuks, oskab säästa oma jõudu ja oskab vastast sellesama võrra välja tuulata.



Kümnes peatükk

POKSIVÕISTLUSED

Poksivõistlusel on pandud kaalule või katsele eeskätt poksija võitluslikud omadused. Selles mõttes pole poksivõistlus ainult kahe kehaliselt hästi ettevalmistatud ja tehniliselt viimisteldud sportlase vaheline võitlus, vaid suuremal määral just kahe isiku tahtejõu vaheline võitlus. Kuigi kohtuvad kaks poksijat, kes võivad olla võrdsed või erinevad näiteks kasvus, jõulisuses, võitluse pidamise viisis, poksitehnikas, vastupidavuses, kiiruses, löögi tugevuses või löögi mõju talumises, temperamendis jne., on siiski tähtsaimaks ja mõõduandvaimaks teguriks, mis sageli otsustab võistluse käigu, just poksija moraalne tugevus.

Sellest teadlik olles peab poksija kasvatama ja arendama oma moraalseid omadusi.

POKSIJA KÄITUMISKULTUURIST

Tugev moraal baseerub teadlikul ideelis-poliitilisel kasvatusel, kommunistliku ideelisuse kasvatusel. Kommunistliku moraali kasvatamine tähendab inimeste kasvatamist nõukogude patriotismi vaimus, armastuse ja ustavuse vaimus töörahva tõelise kodumaa vastu. See tähendab kõrgete moraalsete omaduste süvendamist. Kommunistliku ühiskonna ülesehitaja üheks tähtsamaks tunnuseks on kõrge käitumiskultuur. See seisab selles, et inimene omab bolševistlikku ideelisust, tõelist patriotismi, sotsialistlikku humanismi, kollektivismi, õiglust, ausust, tööarmastust ja distsiplineeritust.

Sügav sisemine kultuur omakorda peab väljenduma ka välises käitumises.

Kõrge käitumiskultuuriga poksija ei eksi kunagi distsipliini ja spordieetika vastu, sest see pole omane nõukogude kehakultuurlasele. Talle on võõrad alkoholi tarvitamine, suitsetamine, väljakutsuv ja labane esinemine. Ta ei hiline treeningule, kaalumisele ega võistlusele. Ta on alati elurõõmus, seltsimehelik, otsusevõimeline, abivalmis ja viisakas. Kuid kogu ta esinemine, kogu ta viisakus peab olema siiras, mitte aga teesklev või põhinema puhtväliseile maneeridele ja žestidele, et selle kaudu varjata oma hingelist julmust ja tühjust, oma mõtete ja tunnete armetust. Mis kasu oleks näiteks sellest, kui te pärast matši lõppu aitate oma väsinud vastase talutada nurka või rutate teda põrandalt üles tõstma, kui te teete seda ainult žestina pealtvaatajate ees, ise aga südames mõeldes, et „paras vastasele, kes käskis teda minu vastu tulla".

Käitumiskultuur on orgaanilises seoses tagasihoidlikkusega. Tõeline nõukogude poksija pole kunagi suureline temast nõrgemate vastaste ees, ta pole ülbe ega upsakas, ta ei kiitle oma võitudega ega ole ka liigselt familiaarne, vaid ta teab, kellega ta oma lähimaist inimestest tohib olla familiaarne. Kõik niisugused halvad omadused on omased ainult piiratud mõistusega inimesele.

Poksija igapäevane riietus, samuti võistlusdress ja varustus on alati puhas ja korralik. Ta nägu on raseeritud ja juuksed pügatud.

Nõukogude poksija suhtub kohtunikesse suurima lugupidamisega. Nende korraldusi täidab ta vastuvaidlematult. Nende autoriteetne otsus võidu määramisel poksiringis olgu talle suunavaks kriitikaks tehtud tööle, et parandada üht või teist detaili ja kõrvaldada tehtud vigu kas treeningul või võistlusel. Ignoreerivalt ei tohi kohtunikesse suhtuda ka siis, kui nad kogemata on eksinud, sest sel korral lohutagu vähemalt teadmine, et moraalselt kannatavad eksinud kohtunikud ise ja et teie olete neist oma viisaka käitumisega moraalselt üle.

Samasuguse lugupidamisega tuleb suhtuda pealtvaatajaisse, kes juba oma kohalviibimise ja teie esinemise jälgimisega austavad teid.

Oma vastasesse poksiringis tuleb suhtuda kui võitluspartnerisse ja vastavalt käituda. Vastase kätt pigistatakse enne ja pärast matši mitte sellepärast, et seda nõuavad võistlusmäärused, vaid et vastast tahetakse siiralt ja südamlikult tervitada ja teda tänada koos peetud võistluse eest. Võidelda tuleb aumehelikult. Vastase õnnetusi, nagu näiteks kukkumist libisemise tõttu, sattumist nööride vahele jne., ei tohi mingil juhul kasutada löögi andmiseks, rääkimata veel sihilikust määrustes keelatud tegevusest. Vastane tuleb võita ausas mängus, kasutades selleks kehalist paremust, tehnilist ja taktilist oskust ning moraalset tugevust.

Poksija, kellele need põhimõtted on selged, läheb võistluste paigale täie teadmisega eelseisva võistluse tähtsusest ja raskustest, et pärast selja taha jäänud õpingute perioodi ja võistluste-eelset treeningut sooritada oma võimete tuleproov.

ENNE VÕISTLUST

POKSIJA TEGEVUS KUNI VÕISTLUSE ALGUSENI

Saabunud võistlustele, kontrollitakse oma kehakaalu kuni 2 tundi enne ametliku kaalumise algust. Määruste järgi võimaldatakse kohapeal kontrollkaalumisi üks tund

enne ametliku kaalumise algust. See tähendab, et kui tahetakse oma kehakaalu kontrollida veel varem, tuleb selleks leida teisi võimalusi.

Kontrollkaalumisega teataval määral rahustatakse närvisüsteemi, mis on tähtsaks teguriks võidu saavutamisel. Poksija teab, et ta on kaalus ja et miski ei takista teda võistlusest osa võtta. Pärast ametlikku kaalumist tuleb otsekohe minna einestama, välja arvatud juhul, kui pärast kaalumist on kuni võistluse alguseni aega vähem kui neli tundi. Kui kuni oma minekuni ringi jääb aega alla nelja tunni, tuleb seda ajavahemikku kasutada ainult puhkuseks.

Einestamisel kasutatagu harjumuskohaseid sööke ja piiratud koguses jooki. Igasuguste „jõu"-söökide ja vägijookide tarvitamine, pealegi veel suurtes kogustes, on kohe pärast kaalumist kahjulik, eriti aga neile, kes olid kaalu maha võtnud. See koormaks dieediga harjunud seedeelundeid üleliigselt.

Pärast einestamist on võimaluse puhul soovitav teha lühiajaline jalutuskäik, millele järgneksid igapäevased toimingud ja siis ajakirjanduse lugemine, vestlused, kerged ajaviitemängud jne.

Kui nüüd rääkida lõunastamisest, mis on enne kaalumist, siis see peab lõppema hiljemalt 6 tundi enne matši algust, arvestades nii, et ametlik kaalumine toimus, nagu see on tavaliselt, juba hommikul. Lõunasöögile järgnegu pooletunniline jalutuskäik. Pärast seda reserveeritagu puhkamiseks kuni neli tundi. Pärast puhkust sooritatagu virgutusvõimlemist. Kui võistluste paik ei asetse liiga kaugel, on 15—20-minutiline jalutuskäik sinna kõigiti soovitav.

Igal juhul peab võistluste paigal olema hiljemalt 45—50 minutit enne võistluste algust. Sellest kasutatakse 10—15 minutit võistluste paigaga tutvumiseks, esinemise täpse aja kindlakstegemiseks ja ümberriietumiseks. Kõik see soodustab rahuliku ja kindla tegevusplaani koostamist.

15—20 minutit enne matši algust tuleb oma keha läbi töötada ettevalmistavate harjutuste abil, mis olgu igati intensiivset laadi ja kestku 5—6 minutit.

Lõpetanud harjutused, tõmmatagu soojuse säilitamiseks jalga treeningpüksid ja peale selle mähitagu end supelmantlisse. Istudes nüüd võimalikult mugavalt hakatakse

mähistama käsi. Seda tehakse suure hoolega. Tavaliselt kulub mähistamiseks 5—6 minutit.

Seejärel käed kinnastatakse ja sooritatakse mõned löögid ja löökide seeriad ning jäädakse rahulikult istudes ootama kutsumist poksiringi.

KEHA SOOJENDAMISEST ENNE VÕISTLUST

Keha soojendamisel enne võistlust on sama põhimõte mis treeningu ettevalmistaval osal. Keha tuleb soe hoida pidevate liigutuste ja liikumisega, mitte aga passiivse soojendamisega. Siia kuuluvad kerge jooks, võimlemine ja harjutused, mis annavad tegevust võistlusel suurimat tähtsust etendavaile lihaseile. Edasi järgneb kerge massaaž (massaažist loe lähemalt XIV peatüki lõpus).

Gongilöök kõlanud, algab tavaliselt pingerikas ja palju jõudu nõudev lihaste töö, mis vajab lihaseist läbivoolavalt verelt rohkem hapnikku ja tekkinud laguainete ärakandmist. Kui keha pole eelnevalt soojendatud, ei suuda organism hapnikuvajaduse rahuldamiseks maksast ja põrnast enam verd välja tuua, mille tagajärjel tekib hapniku ja toitainete järsk puudujääk ja laguainete kuhjumine. See avaldub üldtuntud „surnudpunkti" nimetuse all, millest vabanetakse organismi kohanemisel intensiivsema tegevusega.

„Surnudpunkti" iseloomustavad valutunne lihaseis, pigistav ehk ängistav tunne rinnas, lämbumistunne, tahtmine katkestada võistlust jne. Võidutahe nõrgeneb ja kaob orienteerumise võime.

Olen tähele pannud, et kui poksija on vähe treeninud, pole kehaliselt küllaldaselt ette valmistatud ja kui ta pole enne võistlust teinud korralikult soojendusharjutusi, tekib „surnudpunkt" kas juba esimese roundi lõpul või teise roundi algul. Poksimatši jälgides on paljudki pealtvaatajad hämmastanud selle üle, kuidas mõni poksija ei suuda end teise roundi algul enam koguda ja tõstab varsti käe üles edasipoksimisest loobumise märgiks. Siin ongi põhjuseks, et loobuv poksija pole hästi ette valmistatud ega end korralikult soojendanud enne võistlust. Ja kui nüüd

hästi ette valmistatud vastane asub pidevale ründamisele, ei suuda ta sellele vastu pidada just „surnudpunkti" tekkimise tagajärjel. Kui seejuures „surnudpunkt" venib pikale, ei jätku nn. teise hingamise tekkimiseks (saavutamiseks) enam aega ja poksija loobub. Vilunud poksijad, kes teavad, et vastane pole hästi ette valmistatud, varitsevad just seda, et esimese roundi lõpul või teise roundi algul ägedalt rünnata, mitte andes vastasele mahti „surnudpunktist" üle saada.

Niipea aga, kui poksija suudab „surnudpunktist" üle saada ja tal tekib nn. teine hingamine, kaovad kõik ebameeldivad tunded, mõistus selgineb, tahtejõud kõveneb, liigutused muutuvad täpseks ning automaatseks. See kõik kestab seni, kuni algab organismi üldine väsimine. Teise hingamise alguse tunnuseiks on, et selle eel algab intensiivne higistamine, kus lihaskoed vabanevad liigsest veest, kaob lihaste tursumine ja koos sellega valutunne neis.

Kokku võttes, „surnudpunkti" algus, selle kestus ja intensiivsus sõltuvad poksija treneerituse astmest, eelsoojendusest jne. Mida paremini poksija on treeninud, mida korralikumalt ta on teinud eelsoojendust, seda hiljem tekib „surnudpunkt", seda lühemat aega see kestab ja seda kergemini saadakse sellest üle.

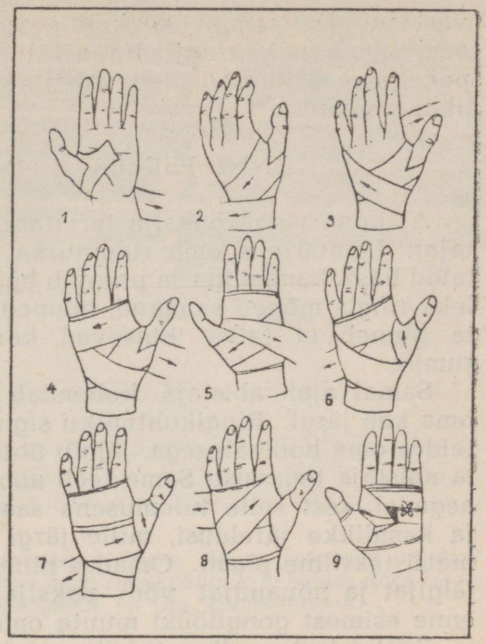
On juba ammu iganenud kunagi valitsenud vaade, et poksija ei tohi enne võistluse algust õlekõrtki tõsta, et end mitte „väsitada" võistluseks. Siis ootasid poksijad liikumatult nagu muumiad kutsumist poksiringi. Nüüd teevad poksijad enne võistlust tugevaid soojendusharjutusi ja kuigi nad mõnd aega püsivad puhkuseks liikumatult, hoides saavutatud soojust end supelmantlisse mähkides, astuvad nad poksiringi higistena. Ja neil pole karta, et nad kaotaksid matši „surnudpunkti" tekkimise tagajärjel, sest nad on matšiks hästi ette valmistatud.

POKSIJA KOOSTÖÖ ABISTAJA EHK SEKUNDANDIGA

Alates hetkest, millal võistleja hakkab käsi mähistama, lähevad treeneri funktsioonid üle võitsleja abistajale ehk sekundandile. Viimane peab oma hoolealust

tundma niisama hästi kui treener, sest ainult siis on ta tõeliselt suuteline täitma oma abistamise ülesandeid.

Kõigepealt abistaja kontrollib poksija varustust ja vaatab, et kohal oleksid kubeme- ja huultekaitse. Ta abistab poksijat käte mähistamisel, jälgides et elastne mähis oleks mähistatud ühtlaselt ja paraja pingega, kusjuures mähis lõppegu poksija peopesas. Käte kinnastamisel jälgib ta, et käsi „istuks" kindas hästi mugavalt. Selleks tuleb kindapaelad enne kinnastamist alati hästi lahti teha ja kinnastatud käsi paraja pingega kinni nöörida, kusjuures kinnitussõlm, mis peab olema võimalikult väike, jäägu käerandme välispoolele.



Pilt 88. Käe mähistamine.

Pärast käte kinnastamist abistaja vabastab poksija ta treeningpükstest ja poksija sooritab mõned manööverdused nii jalgade kui ka kerega. Hoides siis oma käsi sihtmärgina poksija ees abistaja laseb sooritada mõned üksiklöögid ja seejärel ka mõned ettekavatsetud löökide seeriad. Lõpetanud löökide sooritamise, jääb poksija, hoolikalt mähitud supelmantlisse, ootama kutset ringi ilmumiseks. Hoides huultekaitse ja käteräti käepärast abistaja vestleb seni rahulikult poksijaga eelseisva matši plaani üle ja poksija soovidest roundide vaheajal. Ta meenutab esimeseks roundiks kokkulepitud taktikat ja teadaolevaid andmeid

vastase tegutsemisviisi kohta esimesel roundil. Saabub aeg minna poksiringi. Ka sel lühikesel teekonnal hoiab poksija oma lihased pingevabalt, kõndides kergel ja rahulikul sammul.

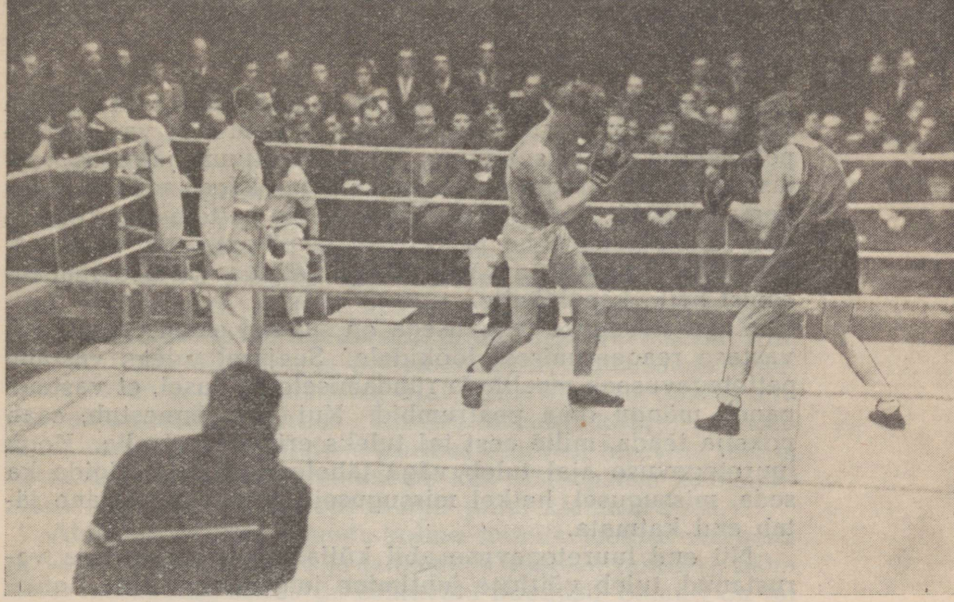
ENNE ESIMEST GONGILÖÖKI

Astunud ringi, poksija tervitab oma vastast ja ta abistajat. Läinud siis oma ringinurka, ta hõõrub oma saapataldu hästi kampoliga ja proovib hõõrumise mõju, tehes selleks ringis mõned sammud, hüpped ja kõrvalsammud. Kui ta tunneb, et tallad libisevad, kordab ta kampoliga hõõrumist.

Samal ajal abistaja kohendab tarvisminevad esemed oma käe järgi. Ringikohtuniku signaali ootel abistaja, vesteldes oma hoolealusega, jälgib ühtlasi vastaspoole poksija ja abistaja tegevust. Sama teeb abistaja ka roundide vaheaegadel, sest selle tulemusena saab sageli teha tähtsaid ja kasulikke järeldusi, mille järgi mõnikord muudetakse matši taktiline plaan. Omades niimoodi abistaja näol head jälgijat ja nõuandjat võib poksija vajaduse korral veel enne esimest gongilööki muuta oma võitlustaktikat.

Esitlemisel pealtvaatajaile astub poksija paar sammu ringi keskpaiga poole, võtab kohtuniku poole hetkeks valvelseisangu ja astub siis tagasi oma ringinurka. Igasugused käetõstmised, sügavad kummardused ja familiaarsed viiped või noogutused pealtvaatajate poole esitlemisel on ülearused ega sobi nõukogude kehakultuurlase tagasihoidliku käitumisega.

Tulles tagasi oma ringinurka loputab poksija värskenduseks suud, asetab suhu huultekaitsja ja vabastab enda supelmantlist. Mõned ettevaatusele manitsevad sõnad abistajalt ja poksija astub ringikohtuniku märguandel poksiringi keskele. Ta tervitab südamlikult oma vastast ja kuulab ära ringikohtuniku seletused võistluse kohta. Ringikohtuniku uuel märguandel lähevad mõlemad poksijad tagasi oma nurga poole, kuid enne sinna jõudmist võib kõlada gongilöök, mis tähistab matši algust. Ilma et vastased teineteist uuesti kätleks, alustavad nad võitlust võidu pärast.



Pilt 89. Moment poksimatšist. Näeme, kuidas poksiring on üles seatud, kuidas võistlejate suhtes asub ringikohtunik ja kuidas ühes ringinurgas on valvel abistaja. Esiplaanil on üks küljekohtunik.

POKSIVÕISTLUSE KÄIK

ESIMENE ROUND

Kohe pärast gongilööki peab poksija kiiresti võtma temale soodsaima võitluspositsiooni ringi keskpaigas ja viivitamata arendama tegevust, et haarata initsiatiiv endale. Igasugune viivitus või kõhklemine tähendaks aja kaotust ning vastase soodustamist.

Iga võistlus algab luuretegevusega, et enne, kui algab päris lahing, kindlaks teha sobivaim võitlusdistants ringis oleva vastase suhtes, tema lemmiklöögid, rohkem tarvitatavad kaitsevahendid ja põhilisemad puudused. Seega poksija õpib pettetegevuse abil põhjalikult tundma vastast, samal ajal säästes oma jõuvarusid. Manööverdades ja teraselt jäl-

gides vastast sooritatakse mõned pettelöögid vasaku käega nii pähe kui keresse. Näiteks võib teha mõned vasaku käe pettelöögid pähe, seejuures tähelepanelikult jälgides vastase tegevust. Järgnevalt tehakse sama käega mõned tugevamad löögid. Veel mõned vasaku käe pettelöögid keresse või vaheldumisi pähe ja keresse ja pärast seda võib katsetada mõnd parema käe lööki ja jälgida vastase reageerimist selle käe löögile.

Kogu niisuguse tegevusega on saadud enam-vähem pilt vastase reageerimisest löökidele. Seejärel tuleks vastane pettetegevusega meelitada ründamisele eeldusel, et vastane paneb mängu oma peatrumbid. Kui see õnnestub, saab poksija teada, mille eest tal tuleks eriti valvel olla. Kogu luuretegevuse ajal tuleb väga tähelepanelikult jälgida ka seda, missugusel hetkel missuguseis kohtades vastane jätab end katmata.

Nii end luuretegevuse abil küllaldaselt andmetega varustanud, tuleb võitluse juhtimine julgelt oma käes hoida, süvendades nüüd luuretegevust veelgi, et näha vastase reageerimist kombinatsioonidele — seerialöökidele. Võttes arvesse katmata jäänud punktid vastase peas ja keres ning tegevust, mis selle esile kutsub, tuleb viivitamata otsustada, missugune koht valida oma otsustava löögi andmiseks. Selle löögi andmisega ei tohi esialgu siiski rutata. Selle asemel rünnatagu vastast, avades pettelöökide ja -liigutustega ta kaitse ning saates sinna tugevaid aktsenteeritud lööke, kuid mitte sinna kohta, kuhu on otsustatud anda lõplik löök. Alati on kasulikum pettelööke sooritada pähe, tugevamaid lööke aga keresse. Niisuguse tegevusega nõrgendatakse vastast tugevasti, kusjuures selle täielik mõju avaldub viimasel roundil.

Erinevalt kirjeldatust võitleb tugev ründav poksija tehniliselt hea, kuid väikese aktiivsusega vastase vastu. Siis alustab poksija kohe esimesest minutist alates energilist ründamist, püüdes saavutada otsustavat tagajärge enne, kui tehniliselt parem vastane suudab kohaneda tema võitlusviisiga. Kuid niisugune lakkamatu ründamine ei või kesta lõpmatuseni, välja arvatud juhul, kui vastast saadakse kohe algul tabada mõne tõesti raske ning mõjuva löögiga. Vastasel korral ründaja kas väsib ise või võib saada selle võit-

lusviisiga kohanenud vastaselt tugeva vastulöögi. Selle tõttu poksijad piirduvad esimesel roundil tavaliselt ainult vastase tundmaõppimisega, kasutades avanevaid võimalusi vastase võitlusvõime nõrgendamiseks.

Et luuretegevus on tavaliselt mõlemapoolne, siis poksijad sageli klintšivad. Isegi seda tehakse rohkem luure mõttes, püüdes tundma õppida vastase tegevust klintšimise ajal. Klintšinud, ei tohi sellest mingil juhul välja tulla enne ringikohtuniku käsklust „Lahti!", sest vastasel korral, eriti kui see oli vastase pettemanööver, võib saada ootamatu tabamuse. Klintšimise ajal tuleb vastase tähelepanu põrkeliikumisega juhtida kinnihoidmisest kõrvale, sooritades samal ajal võimaluse piirides lühikesi teravaid lööke. Samuti tuleb talitada vastasega, kes otsib pääsu klintšimisest, kusjuures ise ei tohi mingil juhul klammerduda.

Abistaja suudab roundi kolme minuti jooksul kergesti ja objektiivselt hinnata ja lahendada vastase taktikat, näha tema lahingulisi oskusi ja esinevaid puudusi. Samuti on tal kerge arvustada ringikohtuniku tegevust ja kindlaks teha tema nõudeid võistlejate suhtes, mille tulemusena võib tekkida tarvidus koguni võitlustaktika muutmiseks. Roundi lõpu poolel abistaja jälgib ka ajamõõtjaid, et gongilöögi kõlamisel olla kohe valmis ringi hüppamiseks oma hoolealust abistama.

Kui poksijal on hästiarenenud aja tajumine, tõmbub ta roundi lõpetava gongilöögi ajaks oma ringinurga lähedusse, millega ta võidab puhkuseks juurde nii mõnedki väärtuslikud sekundid.

ESIMENE VAHEAEG

Vaheajal on poksija täielikult oma abistaja hoolitsuse all. Enne veel, kui poksija jõuab istuda, piserdab ta poksija nägu veega, kasutades selleks käsna. Kuid peab ütlema, et piserdamine on rangelt individuaalne asi, sest mõnele poksijale võib see mõjuda väga erutavalt.

Poksija istub ringi tõstetavale või lükatavale istmele selg sirge, kergelt najatades ringinurga kaitsepadjale. Jalad on sirutatud, käelabad asetsevad reitel ja küünarnukid

on kõrvale viidud. Veel parem on, kui pöidlad pistetakse pükste värvli vahele, millega vähendatakse survet kõhule, mis omakorda võimaldab täishingamist kõhu piirkonnas. Poksija istumise hetkel eemaldab abistaja ta suust huultekaitsja. Kõike seda ta teeb kiiresti, kuid rahulikult. End täielikult lõdvendanud, hingab poksija rahulikult ja sügavalt. Isegi ta silmad on suletud. (Vt. pilt 14. lk-l.)

Täielik rahu peab valitsema umbes pool minutit. Seejärel niisutatakse poksija kukalt, tuiksooni kaelal, kaenlaaluseid näärmekohti ja põlvekindraid (põlveõõnsusi) külma veega. Pärast seda antakse vett suu loputamiseks (mitte joomiseks) ja vajaduse korral vehitakse (lehvitatakse) tuult.

Alles seejärel annab abistaja oma hoolealusele juhendeid. Pikad seletused on ülearused, sest samal ajal on poksija aju tugevas tegevuses, püüdes iseseisvalt leida parimaid lahendusi matši võitmiseks. Juhendid olgu lühikesed, täpsed ja selgesti meeldejäävad.

Ajamõõtja käskluse peale „Ring vabaks!", mis antakse 5 sekundit enne vaheaja lõppu, asetab abistaja poksijale suhu huultekaitsja, kuivatab ta näo ja vaatab, et kindad oleksid kuivad. Gongilöögi kõlades tuletab ta veel meelde ettevaatust.

TEINE ROUND

Teist roundi tuleb kõigi reeglite järgi alustada mitme üksteisele järgneva terava löögi ja rünnakuga. Sel roundil püütakse lahendada need taktilised ülesanded, mis kerkisid esile esimesel roundil. Sel roundil peab poksija püüdma vastasele ilmtingimata peale suruda oma taktikat ja oma tempot, et igal juhul panna maksma oma paremus. Mõjuvate löökide abil püüab ta luua korrapärasuse vastase vereringe- ja hingamissüsteemis, n. ö. riisudes sellega ta vastupidavuse.

Kui aga rünnakud ei avalda vastasele soovitavat mõju, tuleb üle minna manööverdavale võitlusviisile, millega ise saadakse puhkust jõu kogumiseks. Seejuures ei tohi aga mingil juhul lubada, et võitluse juhtimine, s. o. initsiatiiv kalduks vastasele. Just vastupidi: manööverdamine peab olema ehitatud üles ja arenema nii, et vastane hoitakse

kogu aja suure pinge all. Sel võitluse perioodil tuleb vastane oskuslikult meelitada rünnakule, endal aga kasutada vasturünnakute sooritamiseks põikamisi. Vastane viiakse harvade, kuid tugevate löökidega segadusse, nii et tal kaob usk rünnakute jätkamiseks.

Roundi viimast minutit püütagu igal juhul kasutada tugevaks ründamiseks, et vastane suruda nööride juurde või ringinurka ja et ta üle külvata iga liiki seerialöökidega. Kui samal ajal tekib poksijal võimalus oma lemmiklöögi sooritamiseks, tuleb seda teha kogu otsustavusega. See löök ei tohi mingil juhul ebaõnnestuda.

Teine round peab jahutama vastase südiduse ja laostama ta võitleja moraali, nii et round kujuneks võistluse lõpu ettevalmistamiseks.

TEINE VAHEAEG JA KOLMAS ROUND

Sel vaheajal peab poksija saama täielikku puhkust. Teda ei tohi tülitada muu kui kõige hädavajalikumaga.

Kahe peetud roundi najal peab abistaja suutma anda õiget nõu tegevuseks kolmandaks ehk viimaseks roundiks. Põhjalikult analüüsides nii oma kui vastase moraalsete ja füüsiliste varude tugevust tuleb otsustada, kas olukord on küps otsustava rünnaku alustamiseks kohe esimesel minutil või tuleb tarvitada „põhjaliku läbitöötamise" meetodit.

Esimese variandi järgi peab kohe pärast gongilöögi kõlamist vastast otsustavalt ründama, sidudes ta lähivõitlusse, ja arendama võitlust „löök löögi vastu".

Teise variandi järgi tuleb pärast gongi märguannet söösta vastase suunas. Et aga vastane toimib viimasel roundil tavaliselt samuti, on tulusam söösta vastase suunas, kuid siis ootamatult põigata kõrvale. Üllatatud vastane kordab kohe rünnakut, kuid nüüd tuleb põigata teises suunas ja enne, kui vastane suudab kolmandat korda rünnata, r ü n n a t a i s e, haarates võitluse juhtimise otsustavalt enda kätte.

Edasi rünnatagu vaheldumisi seerialöökide ja üksikute aktsenteeritud löökidega, kusjuures viimaseid, sooritades neid vaheldumisi kummagi käega, suunatagu nii keresse

kui pähe, kuid võimalikult ikka ühte ja samasse punkti. Rünnakute tihedus peab kuni võistluse lõpuni kogu aeg tõusma.

Mõistagi, praktiliselt on ettekavatsetud plaani kuni lõpuni väga raske läbi viia. Peamiseks takistuseks selles on vastase tahtejõud, tema moraalne tugevus. See tähendab, et kõik pingutused ja kogu tehniline ja taktiline oskus peab olema suunatud just vastase tahtejõu murdmiseks, tema moraalse tugevuse kõigutamiseks. Kui see õnnestub, on võit käes.

Igal juhul peab poksija viimasel roundil (kui võit pole saavutatud juba eelmiste roundidega) panema võidu saavutamiseks välja kõik oma jõuvarud. Kui võistleja, kes on saanud kaotuse, lahkub ringist värskena, tähendab see, et ta polnud võistluseks nii tehniliselt, taktikaliselt kui moraalselt küllaldaselt ette valmistatud. Neist jõuvarudest, mida pole õigel ajal osatud kasutada edu saavutamiseks, pole mingisugust kasu. Kui aga võistleja lahkub ringist, olles sunnitud kasutama abistaja toetust, võib öelda, et ta oli osanud välja panna kõik oma jõuvarud. See tähendab, et ta tuli ringi selleks, et saavutada võit. Ja kas ta nüüd lahkub ringist võitjana või kaotajana, tuleb teda mõlemal juhul hinnata t u b l i v õ i t l e j a n a, nagu seda on t õ e l i n e n õ u k o g u d e p o k s i j a, kes võitleb viimse hingetõmbeni.

PÄRAST LÕPPGONGI

Pärast lõppgongi kõlamist värskendab abistaja oma hoolealuse nägu käsna abil veega, paneb talle supelmantli selga ja hakkab lahti nöörima kindaid.

Kui võistluse tagajärg on välja kuulutatud, suruvad mõlemad poksijad, kes äsja olid vastased, nüüd parimate sõprade-seltsimeestena teineteise kätt, kuid veelgi südamlikumalt kui enne matši algust. Aus ja tugev võistlus loob samasuguse sõpruse.

Enne duši alla minekut peab organism täielikult rahunema. Nii jääb poksijal küllaldaselt aega oma varustuse

korralikuks kokkupanekuks, muljete vahetamiseks võistluse üle jne. Duši alla minnakse enne, kui higi on jõudnud kuivada. Pestakse seebi ja kuuma veega. Lõpetanud pesemise, loputatakse ennast värskendava külma veega.

Enne õhtusööki on soovitav teha lühike, pärast õhtusööki aga pikem rahulik jalutuskäik, mis oleks kogu organismile tõeliseks puhkuseks ja värskenduseks. Mingisuguste alkoholiste jookide tarvitamine võidu ega kaotuse puhul pole millegagi põhjendatud. See pole kohane kehakultuurlasele ja mõjub laostavalt ta võitleja-moraalile.

Poksija võib kaotada või võita kas juhuse tõttu või pahemuse-paremuse puhul. Mõlemal juhul jääb võimalus seda järgmine kord parandada või veelgi rohkem kindlustada oma paremust. Kuid mõlemal juhul tuleb veel põhjalikumalt ja pingelisemalt enda edasiarendamiseks ja viimistlemiseks õ p p i d a ja t ö ö t a d a.

MISSUGUNE PEAB OLEMA TUBLI ABISTAJA

Lisaks abistaja ehk sekundandi neile kohustustele, mida kirjeldasime eespool, vaatleme siinkohal lähemalt ta ülesandeid.

Abistaja peaülesandeks võistlusel on võimaldada oma hoolealusele poksijale roundide vahel täielikku kosutust ja puhkust ning nõuannetega korrigeerida ta võitlusviisi ja -taktikat. Poksija edukus sõltub suurel määral abistajast.

Et anda poksijale õigeid ja tulusaid nõuandeid, peab abistaja täielikult olema teadlik poksija strateegilisest plaanist. Peale selle peab ta tundma oma hoolealuse psühho-füüsilisi võimeid, taktilisi omadusi ja tehnika käsitsemise oskust. Vastasel korral võib ta kasu asemel tuua kahju, sest ka kõige paremad soovitused ja nõuanded on niisugusele poksijale, kes vähese tehnilise suutlikkuse, vähese vastupidavuse või muu tõttu ei suuda neid ringis täita, täiesti ülearused ja isegi kahjutoovad.

Abistajaks peab olema rahulik, olukorda objektiivselt hindav, poksitehnikat ja -taktikat hästi tundev ja leidlik ning kiire orienteerumisvõimega poksija. Kuid kaugeltki

mitte kõik poksijad pole ega saa olla tublideks abistajaiks, ja nimelt selle tõttu, et mõned hindavad võitluse käiku oma võimete kohaselt, andes vastavalt ka nõu, arvestamata seda, et nende hoolealune pole suuteline seda kunagi teostama. Eriti ohtlikeks nõuandjaiks on need poksijad, kes omavad erilist neile omapärast võitlusstiili. Nähes läbi selle luubi ka oma hoolealust viivad nad hoolealuse ainult täielikku segadusse. Öeldakse, et ka halvad ja ebakohased nõuanded ja juhendid aitavad kaasa võidu saavutamisele, kuid selles on ainult väike konks: need aitavad võitu saavutada vastaspoolel.

Nagu ütlesime, on pikad seletused poksijale roundide vaheajal ülearused. Need olgu lühikesed, täpsed ja poksijale meeldejäävad. Nimetatagu vastase katmatuid kohti, mida poksija ise pole suutnud tähele panna. Vastase ülekaalu puhul juhitagu tähelepanu neile tehnilistele abinõudele ja niisuguseile taktilistele võtteile, millega hoolealune oma võimete kohaselt suudaks annulleerida vastase edu. Ja see olekski kõik. Kui aga võitlus hargneb soovi kohaselt, pole vaja hoopiski rääkida, välja arvatud mõni kiidu- ja julgustussõna.

Psühholoogiliselt seisukohalt täiesti vääraks tuleb pidada seda, kui abistaja kriipsutab roundide vaheajal alla vastase paremust kiiruses, tehnikas, löögitugevuses või muus. Niisugust abistajat ei ole kellelegi vaja, kes roundide vaheajal „julgustab" oma hoolealust umbes sääraste lausetega, nagu „Küll aga su vastane lööb tugevasti!", „Noh, kas võttis põlved nõtkuma?", „Kas su pea ei kumise?", „Lööb kuidas tahab mõlema käega!", või jälle soovitab „Tee nii, nagu vastane seda teeb!" Säärasest abistajast pole üldse tulu, kahju aga kuhjaga.

Peale nõuandmise oskuse peab abistaja olema teadlik inimese anatoomia ja füsioloogia küsimustest ning esmaabi andmisest, sest niisama tähtis kui nõuandmine on täieliku puhkuse võimaldamine oma hoolealusele roundide vaheajal.

Siin on eriti tähtis individuaalne suhtumine igasse poksijasse. Üheminutilist vaheaega roundide vahel tuleb osata täiel määral ära kasutada poksijale puhkuse ja kosutuse pakkumiseks. Kuidas seda teeb mõistlik ja tubli abistaja,

seda kirjeldasime eespool. Tihtilugu võib aga selles toimingus näha üliagarust ja tühja askeldamist. Mis puhkus see on, kui poksijat näiteks raputatakse ja hõõrutakse, asetatakse ta kägarasendisse ülestõstetud käte ja jalgadega, valatakse ta üle külma veega ja asetatakse siis lamaasendisse, kuid samas käsutatakse ta istuli, sest pakutakse vett suu loputamiseks, ja enne kui poksija suudab piiskagi suhu saada, topitakse tal kuivatamise eesmärgiga suu ja nina kinni käterätiga! Siis „tehakse tuult", parimal juhul põlvedele lüües nii, et kampolitolm keerleb üles, halvemal juhul aga pekstakse käteräti otstega vastu nägu. Kas pole seda juba pealt vaadata koomiline! Kuid lisaks kogu sellele „pühalikule" toimingule muudkui räägitakse, räägitakse ja räägitakse, püüdes ühe minuti jooksul poksijale pähe tuupida kogu poksikool kõigi ründe- ja kaitsevõtetega ning taktiliste põhimõtetega. Mõistagi, et poksija asub pärast säärast „puhkust" ja „kosumist" järgmisse roundi mitte puhanuna, vaid roidununa.

Väga ettevaatlik tuleb olla külma vee kasutamises, sest rääkimata külma vee halvavast mõjust lihaseile varitseb poksijaid ka külmetumise oht.

Eriti ohtlikuks võib kujuneda poksimise ajal sageli tekkivate lahtiste haavadega hoolimatu talitamine. Täiesti lubamatuks tuleb pidada, kui verejooks tahetakse sulgeda (takistada) sellega, et haava pestakse külma veega, asetatakse peale käsn või käterätt jne.

Kui haav on nii suur, et selle tagajärjel ei saa matši jätkata, on abistaja kohuseks veremürgituse (infektsiooni) vältimiseks haava ümbrus puhastada vesinikülihapendiga niisutatud marli- või vatitükiga ja katta haav steriilse marliga. Ülejäänud toiming jäägu meditsiinilise personali hooleks.

Pisivigastused, mis küll ei sunni matši lõpetama, kuid mis sageli mõjuvad tülikalt matši edukale jätkamisele, tuleb likvideerida või viia need vähemalt niisugusesse seisundisse, et need ei teeks tüli. Näiteks ihunaha kerge rebestumise puhul kulmu või põseluu kohal, mida juhtub sageli, tuleb haavakese ümbrus roundide vaheajal kohe puhastada desinfitseeriva vedelikuga, nagu piiritus, vesinikülihapend jne., ja kui puudub verd tarretama panev vahend, nagu andrio-

liin jne., katta haavake steriilse marliga. Minuti jooksul veri tarretub ja tekib kaitsev kooruke.

Verejooksu ninast takistatakse sellega, et ninasõõrmeisse topitakse tropid, kuna aga ninale ja kuklale asetatakse külma vee käsn. Poksijal tuleb hoiduda nuuskamisest, mis ainult suurendaks verejooksu. Samuti ei tohi mingil juhul nina nuusata siis, kui löök on tabanud silma piirkonda. Vastasel korral on silma kinnipaistetamine vältimatu. Nagu iga põrutuse puhul, nii tarvitatagu ka sel puhul külma suruvat sidet.

Üldiselt peab abistaja rangelt pidama profülaktilis-hügieenilist korda. Selleks peab abistamisel tarvisminev varustus olema sanitaarselt puhas. Varustuse hulka kuuluvad: 1) külma vee nõu, 2) puhta vee kauss, 3) pudel või peeker, 4) käsn, 5) tuulutamisrätt, 6) kuivatamisrätt, 7) musta vee ämber ja 8) süljekauss. Peale selle olgu abistajal kaasas piiritust või vesinikülihapendit, nuuskpiiritust, steriilset marlit ja vatti ja võimaluse puhul ka muid tarvisminevaid ravimvahendeid.

Lõpuks vaatame, mida ütlevad sekundandi õiguste ja kohustuste kohta võistlusmäärused:

1. Igal poksijal on õigus kasutada enne matši, roundide vaheaegadel ja pärast matši ühe abistaja ja abiabistaja abi.

2. Abistajal on õigus viibida ringis enne ja pärast matši, roundide vaheajal aga kuni ajamõõtja käskluseni „Ring vabaks!"

3. Abistajat lubatakse ringi ainult spordidressis: püksid, spordisärk või sviiter, kerged kingad või tuhvlid.

4. Abiabistajat lubatakse ringi juurde ainult spordidressis, ja ta abistab ainult abistajat, mitte aga poksijat.

5. Abistajal või tema abil on p o k s i m i s e ajal keelatud kuidagi abistada oma poksijat või talle nõu anda (see ei puutu nõuandmisse enne matši või roundide vaheajal). Selle määruse rikkumise puhul saab poksija, keda emb-kumb mainituist abistas, hoiatuse või ta diskvalifitseeritakse.

VÄLJAVÕTTEID TÄHTSAIMAIST POKSIMÄÄRUSTEST

Iga poksija, kes tahab esineda võistlustel, peab hästi tundma võistlusmäärusi, sest vastasel korral ähvardab teda

kaotus määruste rikkumise pärast. Määrused on eraldi brošüürina ilmunud trükis, siinkohal teeme aga kokkuvõtlikke väljavõtteid tähtsaimaist poksimäärustest, mitte enam peatudes neil, millest varem rääkisime.

Kehakaalud. Kõik võistlejad jagunevad kehakaaludesse. Kui võistlused kestavad mitu päeva, kaalutakse kõiki poksijaid, välja arvatud raskekaallased, iga päev. Kui poksija keharaskus ületab kordamiskaalumisel vastava kehakaalu normi, langeb ta võistlustest välja. Kehakaalud on järgmised:

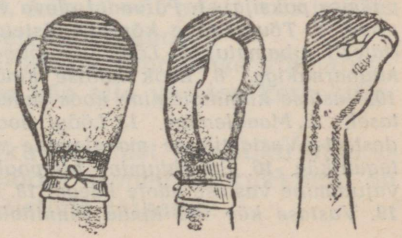
17-aastased ja vanemad		Noored 15—16 aastased	
Kärbeskaal . .	48—51 kg	Sääskkaal . . .	42—45 kg
Kukk-kaal . .	51—54 „	Helveskaal . .	45—48 „
Sulgkaal . . .	54—58 „	Kärbeskaal . .	48—51 „
Kergekaal . . .	58—62 „	Kukk-kaal . . .	51—54 „
Kergekeskkaal .	62—67 „	Sulgkaal	54—58 „
Keskkaal . . .	67—73 „	Kergekaal . . .	58—62 „
Poolraskekaal .	73—80 „	Kergekeskkaal .	62—67 „
Raskekaal . . .	üle 80 „	Keskkaal . . .	67—73 „

Matši kestus. Matši kestuseks on algajail ja 15—16-aastastel noortel 2 roundi à 2 minutit, 17—18 aasta vanuseil ja III järgu poksijail 3 roundi à 2 minutit ja vanemail poksijail 3 roundi à 3 minutit. Lisaroundid on keelatud. Roundide vahel on 1-minutiline vaheaeg.

Ühel ja samal päeval võib poksijal olla ainult üks matš.

Kui üks poksija pole ringikohtuniku arvates võimeline matši jätkama, lõpetatakse matš. Matši katkestamise või lõpetamise õigus on ainult ringikohtunikul.

Kinnihoidmine. Kui üks poksija hoiab teisest kinni, tohib kinnihoitav sooritada lööke, kinnihoidjal on see aga keela-



Pilt 90. Löök loetakse määrustepäraseks, kui see on sooritatud kinda sees oleva rusika selle osaga, mis vastab sõrmede esimestele liigeseile.



Pilt 91. Keelatud löögid ja tegevus (eksijaks on mustades spordipükstes poksija): 1. Põrandal oleva vastase ründamine. 2. Löök allapoole vööd. 3. Tõuklemine kõrgele tõstetud jala või põlvega. 4. Löök selga (täiesti lubamatu). 5. Löök või tõuge peaga. 6. Löök kuklasse. 7. Löök küünarnukiga. 8. Löök lahtise kindaga. 9. Haaramine vastase peast. 10. Vastase kinnihoidmine koos samaaegse löömisega. 11. Rippumine vastasel. 12. Maadlemine. 13. Löögi sooritamine, hoides kinni ringinööridest. 14. Vastastikune maadlemine või klinšimine. 15. Löök käeseljaga tagantkäe. 16. Sukeldumine allapoole vastase vööd. 17. Surumine ehk vajutamine vastase näole käega. 18. Käte surumine vastase käte alt läbi. 19. Vastase käe või kinda kinnihoidmine. 20. Umbkaitse.

tud. Vastastikuse kinnihoidmise ehk klintši lahutab ringikohtunik. Tema käskluse peale „Lahti!" peavad mõlemad vastased vabastama käed, astuma lööke tegemata kiiresti ühe sammu tagasi ja siis jätkama poksimist ilma käsklust ootamata.

Määrustepärased löögid. Löök loetakse määrustepäraseks (õigeks), kui see on sooritatud kinda sees oleva rusikaga ja seejuures rusika selle osaga, mis vastab sõrmede esimestele liigeseile (pilt 90). Lüüa tohib ainult pea või kere (ülalpool vööd) ees- ja küljeosade pihta.

Keelatud löögid ja tegevus. Kui poksija poksib määrustevastaselt või ei täida ringikohtuniku korraldusi, saab ta sõltuvalt süüteo suurusest kas hoiatuse või ta diskvalifitseeritakse. Juhul, kui ta pärast teistkordset hoiatust rikub uuesti määrusi, diskvalifitseeritakse ta. Määruste jämeda (toore) rikkumise puhul võib poksija otsekohe diskvalifitseerida.

Keelatud on (pilt 91):

a) lüüa vastast allapoole vööd või haarata temast allpool vööd, samuti sukelduda (kummarduda) allapoole vastase vööd;

b) lüüa või tõugata pea, õla, küünarvarre või küünarnukiga, suruda vastu vastase nägu või suruda tema pead tagasi ja lüüa kuklasse;

c) lüüa lahtise käe või pihuga (kassilöök), käeservaga (küülikulöök), käeseljaga ja tagantkäe;

d) astuda vastase jalgadele, tõugata vastast jala või põlvega ja kõrgele tõsta põlve;

e) hoida kinni ringinööridest endakaitseks või kasutada neid ründamisel;

f) maadelda või tõugelda;

g) rünnata põrandal olevat vastast;

h) haarata vastast kindaist, kätest või peast või hoides vastasest kinni talle samaaegselt lööke anda;

i) passiivselt poksida, kasutamata ründamise võimalusi;

j) suruda oma käsi vastase käe alla vastase kere külgjoone taha;

k) ära oodata ringikohtuniku lugemist juhusliku kukkumise puhul (s. o. vastaselt lööki saamata); kukkunu on kohustatud kohe tõusma ja võistlust jätkama;

l) keerata vastase poole seljaga;

m) lüüa vastasele selga, suruda vastu vastast kere või peaga ja rippuda vastasel;

n) kõnelda poksimise ajal, välja arvatud teatamine võistlusest loobumise või dressi või kinnaste korratuse kohta.

Põrandal. Poksija loetakse põrandal (nokdaun) olevaks, kui ta:

a) puudutab põrandat mingisuguse kehaosaga peale jalataldade;

b) ripub jõuetult ringinööridel;

c) kukub nööride vahelt välja;

d) hoiab nööridest kinni käega (kätega).

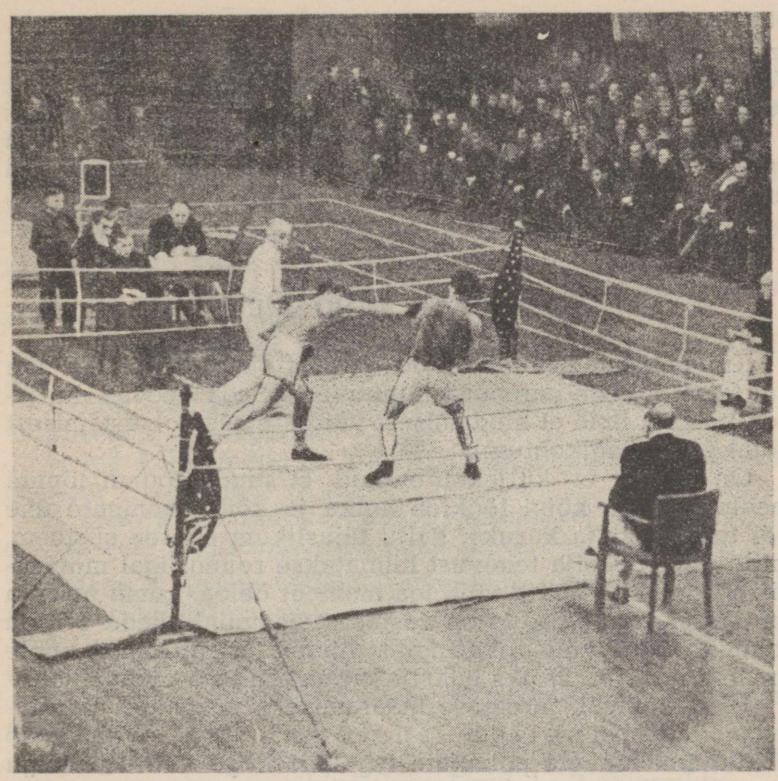
Kui poksija, saanud tugeva löögi, ei toetu küll nööridele, kuid on ilmselt võitlusvõimetu, loetakse ta põrandal olevaks. Kui üks poksijaist on põrandal, peab vastane aega viitmata minema kaugeimasse erapooletusse ringinurka, enne seda ringikohtunik ei alusta lugemist. Kaugeimas ringinurgas olles ei tohi poksija toetuda ringinööridele kätega või puudutada neid mingisuguse kehaosaga.

Nokaut. Kui poksija on langenud põrandale või ta loetakse põrandal olevaks, alustab ringikohtunik kõvasti lugemist kuni kümneni (sekundini), kusjuures ta märgib iga sekundi möödumist käeliigutusega. Kui poksija pole pärast kümneni lugemist võimeline matši jätkama, kuulutab ringikohtunik vastase võitjaks. Lugemine katkestatakse roundi lõppemise puhul, kui on antud vastav signaal. Kui poksija on põrandal sügavas nokis, katkestab ringikohtunik otsekohe lugemise ja kuulutab vastase võitjaks. Kui roundi lõppemisel põrandal olnud poksija ei jätka matši pärast vaheaja möödumist, loetakse ta kaotanuks.

Võitja kindlakstegemine. Ühe poksija võidu teise üle võib otsustada: a) nokaut; b) ilmne üleolek (paremus); c) vastase loobumine matši jätkamisest; d) vastase diskvalifitseerimine; e) vastase võimetus matši jätkata; f) vastase mitteilmumine ringi; g) paremus punktidega.

Kõigil neil puhkudel peale paremuse punktidega teeb otsuse ringikohtunik.

Võit punktidega ehk punktivõit antakse küljekohtunike kolmiku enamuse otsusega.



Pilt 92. Poksimatši arenemine. Näeme, kuidas pealtvaatajaist eraldatuna on asetatud küljekohtunikud (eesmisel kolmel küljel). Neljandal küljel asub ajamõõtja-kohtunik. Ringikohtunikuna tegutseb käesoleva raamatu autor Nigul Maatsoo, olles määrustepäraselt valges dressis.

Poksimatši juhtimine. Iga poksimatši puhul tegutsevad kohtunikena üks ringi- ja kolm küljekohtunikku, kellest ainsana viibib ringis ringikohtunik. Küljekohtunikud peavad olema pealtvaatajaist eraldatud ja asuma ringi kolmel küljel.

Küljekohtunikud peavad kohtunikusedeleid, hinnates matši vastavalt hindamise määrustele punktidega. (Pilt 92.)

Hästi lähedal ringile asub ajamõõtja-kohtunik, kes kuulutab roundi algamist ja lõppemist tavaliselt gongilöögiga. Viis sekundit enne vaheaja lõppu annab ta käskluse „Ring vabaks!"

Kui üks poksija on põrandal, näitab ajamõõtja käega iga sekundi möödumist, kuna ringikohtunik loeb samal ajal sekundeid.

POKSIMATŠI HINDAMINE

Kui poksimatš on kestnud normaalaja, hinnatakse ühe või teise poksija paremust punktidega. Seda teevad küljekohtunikud, ilma et hindamisest või paremuse otsustamisest võtaks osa ringikohtunik.

On selge, et küljekohtunikud ei suuda roundi lõpuni meeles pidada kõigi löökide hulka ja kõiki momente ühe või teise poksija kasuks. Palju täiuslikum on see süsteem, mille järgi poksija tegevust hinnatakse roundi igal momendil. Vilunud kohtunik võib iga moment öelda, kumb poksija on parem ja kuivõrd ta on vastasest ees punktidega. Nii on roundi käigus võimalikud kaks hinnet: 1) ülekaalus pole kumbki poksija; 2) üks poksija on punktidega ülekaalus.

Ülekaalu või paremuse määramiseks punktides kasutatakse abipunktide süsteemi, mis võimaldab kohtunikel hinnata poksijate tegevust kogu võitluse käigu kestel.

Kohtunikud alustavad poksijate tegevuse hindamist kohe roundi algusest saadik. Kui üks poksija on saavutanud roundi teatavaks momendiks paremuse, arvutatakse see kohe ümber allpooltoodava abipunktide tabeli järgi. Vastavalt sellele, kuidas matši jätkudes selle poksija ülekaal tõuseb, suureneb ka abipunktide arv. Kui aga vahepeal näitab paremust teine poksija, siis vastavalt sellele vähendatakse eelmise poksija abipunktide arvu. Lõpuks võib mõlema poksija abipunktide arv võrduda ja nüüd hakatakse abipunkte arvutama selle poksija kasuks, kes saavutab paremuse. Järelikult on roundi lõpuks ühe poksija kasuks teatav arv abipunkte. See arv jagatakse kolmega ja

lahutatakse 20-st. Saadud arv näitabki poksijate paremuse vahekorda punktides.

Võitjale loetakse 20 punkti, kaotajale aga see arv, mis saadi pärast abipunktide jagamist kolmega ja selle lahutamist 20-st.

Alljärgnevast selgub, kui kõrgelt iga tegevust ringis tuleb hinnata abipunktides:

1. Iga tabamuse eest, mis on sooritatud puhtalt ja määrustepäraselt, antakse 1 abipunkt.
2. Iga tabamuse eest, mis on sooritatud puhtalt ja mis viib vastase põrandale, antakse 2 abipunkti.
3. Hoiatuse puhul määruste rikkumise eest saab vastane 3 abipunkti.
4. Lähivõitluses saab juhtiv poksija sõltuvalt üleoleku suurusest 1—2 abipunkti.
5. Iga kahe puhta ja tulemusrikka kaitsetegevuse eest antakse 1 abipunkt.
6. Hea stiili, taktika, puhta poksimise, initsiatiivi ja oskuse eest ringis antakse roundi lõpul 1—2 abipunkti.

Poiste ja noorte matšide puhul hinnatakse iga tegevust abipunktides järgmiselt:

1. Iga tabamuse eest, mis on sooritatud puhtalt ja määrustepäraselt, antakse 1 abipunkt.
2. Hoiatuse puhul määruste rikkumise eest saab vastane 3 abipunkti.
3. Paremuse eest lähivõitluses antakse sõltuvalt üleoleku suurusest iga lähivõitluse lõpul 1—2 abipunkti.
4. Iga kahe puhta ja tulemusrikka kaitsetegevuse eest antakse 1 abipunkt.
5. Hea stiili, tehnika, puhta poksimise ja oskuse eest ringis olla antakse roundi lõpul 2—3 abipunkti.

Abipunktid arvutatakse ümber täispunktideks nende jagamisega kolmega. Kui abipunktide üldarv ei ole jagatav ilma jäägita (näiteks 7, 8, 11), tuleb see arv ümardada järgnevale või eelnevale lähemale arvule (6, 9, 12), et saada jäägita tulemus.

Matši lõpuks peavad kohtunikud kohustuslikult näitama võitja ja kandma ta nime kohtunikusedelile. Kirjutanud sedelile alla, ulatab kohtunik selle kas ringikohtuni-

kule või sellele, kellele on tehtud ülesandeks korjata kohtunikusedeleid.

Toome mõned näited poksimatši hindamise kohta. Neis näiteis on üheks poksijaks A ja teiseks B.

	1. näide		2. näide		3. näide		4. näide	
	A	B	A	B	A	B	A	B
1. round	18	20	20	16	20	19	20	18
2. round	20	18	18	20	20	19	20	20
3. round	20	19	19	20	17	20	18	20
Kokku	58	57	57	56	57	58	58	58

Esimeses näites poksija A kaotas esimese roundi, kuid tegi kaotuse tasa juba teise roundiga, kindlustades kolmandas roundis endale võidu.

Teises näites poksija A võitis suuresti esimese roundi, vastane oli küll parem mõlemas ülejäänud roundis, kuid ei suutnud kaotust tasa teha.

Kolmandas näites poksija A oli napilt parem kahes esimeses roundis, kuid viimases oli tugevas ülekaalus poksija B, kes oli jõudu hoidnud otsustavaks roundiks, ja poksija B võitiski.

Neljandas näites poksija A oli parem esimeses ja poksija B samavõrra viimases roundis, kuna teine round oli lõppenud viigiga. Ka lõpptulemuseks olid punktid viigilised. Nüüd peab kohtunik võitjaks märkima selle, kes oli kas pealetungivam, või, kui see ei võimalda otsustamist, kes poksis puhtamini.

Peab juurde lisama, et punktikohtunik tohib hinnata ja fikseerida ainult seda, mida ta ise oma silmaga näeb. Näiteks võivad poksijate tegevust teatud momendil varjata kas poksijad ise või ringikohtunik. Sel momendil võib üks poksija sooritada löögi. Kui nüüd küljekohtunik, tabamust ise mitte näinud, hindab seda umbkaudselt, näiteks kas või pealtvaatajate reageerimise järgi löögile, võib ta rängasti eksida. Kõigepealt võis löök, tabanud ainult vastase õlga, jne., olla mõjutu, sest vastane põikas hästi löögi eest. Teiseks võis löök olla sooritatud kinda keelatud kohaga või tabada vastast niisugusesse kohta, kuhu on keelatud lüüa.

Seega võis löök või tabamine olla määrustevastane. Võttes aga kõike „puhta kullana" võib küljekohtunik teha ühe poksija suhtes ränka ülekohut.

Tavaliselt küljekohtunik suudab jälgida peaaegu kogu matši käigus esinevaid momente. Kuid mõnikord võib juhtuda, et ühel kohtunikul jäi tasavägise matši käigus varjatuks just niisugune tugevaid punkte andnud moment, mis otsustas matši hoopis teise poksija kasuks. Sellest kõige rohkem tulebki ette seda, kus ühe poksija paremust matši lõpuks kõik kolm küljekohtunikku ei hinda üksmeelselt, vaid nende hääled jagunevad 2:1. Niisuguse paratamatusega tuleb vahel leppida, ilma et oleks isegi põhjust süüdistada lahkarvamusele jäänud kohtunikku.

Peab veel rääkima sellest, et mõnikord üks poksija ainult näib paremana. Ta ründab pidevalt ja sooritab lööke, mis jätab mulje tema üleolekust ja paremusest. Kuid tegelikult tuleb jälgida, kuidas ta tabab. Võib-olla ta peksab ainult vastase õlgu ja käsivarsi, sest vastane kaitseb end hästi, põigeldes löökide eest. Sel puhul on tegelikult paremuses vastane, sest, nagu lugesime eespool, annab puhas ja tulemusrikas kaitsetegevus samuti punkte, pealegi võib end kaitsev poksija poksida puhtamini ja hoida oma käes initsiatiivi hoolimata teise poksija ründamisest. See annab omajao punkte juurde. Teoreetiliselt võib võita koguni see, kes ei soorita ühtki lööki, vaid annulleerib vastase ründamise oma eriti hea kaitsetegevusega.

Seda peavad eriti silmas pidama pealtvaatajad, kes on sageli hämmastunud ja avaldavad koguni protesti, kui kohtunikud tunnistavad poksija, kes peaaegu kogu aeg ründas, ikkagi kaotanuks. Kohtunikud nägid kindlasti paremini, millest koosnes ühe poksija ründamine ja kui palju osavamalt oma kaitsetegevusega sellele reageeris teine poksija.

MIDA POKSIJA PEAB TEADMA RINGIS

Lisaks kõigele senitoodule anname veel mõningaid juhendeid poksija käitumise kohta ringis.

Kui vastane hoiab kinni või kui on tegemist vastas-

tikuse kinnihoidmisega (klintš), ei pea poksija ootama, et ringikohtunik poeb nende lahutamiseks nende vahelt läbi. Seda ei tee hea ringikohtunik iialgi. Kui hoiab kinni ainult vastane, pidagu poksija meeles, et ta ise võib vabalt lööke sooritada, kuid kui aga lööb ka vastane, saab viimane selle eest ringikohtunikult karistada. Kui on vastastikune kinnihoidmine, tuleb oodata ringikohtuniku käsklust „Lahti!" ja siis kohe käed vastasest vabastada, astuda samm tagasi ja alles pärast seda jätkata poksimist, ilma et oodata ringikohtuniku käsklust poksimise jätkamiseks. Hoiduge sel ajal, kui vastane astub pärast ringikohtuniku lahutamise käsklust tagasi, sooritamast vastasele lööki. Sõltuvalt süüteo suurusest võib ringikohtunik teile selle eest teha hoiatuse, mis tähendab ühe terve punkti kaotamist, või teid koguni diskvalifitseerida.

Vastast ei tohi kunagi haarata või hoida teda kinni nii, et ta ei saa sooritada lööke või neid pareerida. Niisuguse teguviisi eest võib kohtunikult saada hoiatuse, eriti kui seda tehakse süstemaatiliselt.

Oma kätt ei tohi kunagi sihilikult ajada vastase kaenla alla, takistades vastase vaba tegutsemist. Kui ringikohtunik veendub, et vastane ei klammerda kaenla alla aetud kätt, teeb ta poksijale hoiatuse. Mõned poksijad, ajades käe vastase käe alla, püüavad seda kohe järskude liigutustega tagasi tõmmata, et vastane kaotaks selle tagajärjel tasakaalu. Siin juba otsustab ringikohtunik ise, kumb on suurem süüdlane, s. t., kas see, kes ajas käe vastase käe alla, või see, kes klammerdas vastase käe, nii et see ei saa oma kätt tagasi tõmmata.

Kui poksija surub vastu vastast kas kere või peaga, võib ringikohtunik teda selle eest o t s e k o h e diskvalifitseerida. Ärgu mindagu sellest julgeks, et ringikohtunik sageli ei pane tähele niisugust määruste rikkumist, eriti kui surumine kere või peaga on kerge, sest seda halvem võib olla tagajärg, kui ringikohtunik diskvalifitseerib poksija. Löögid, mida poksija sooritab siis, kui ta sihilikult surub peaga vastu vastase õlga, ei tule mingil juhul arvestamisele, löökide sooritajale tehakse aga hoiatus.

Kunagi ei tohi teha lööke peaga või tõugata vastast peaga. Niisuguse määruste rikkumise eest karistab ringi-

kohtunik süüdlast rangelt ka siis, kui see nähtus ei esine korduvalt. Kui sihilikult tõukamisel peaga tekitatakse vastasele vigastus (näiteks lüüakse kulm puruks), diskvalifitseeritakse süüdlane otsekohe.

Kui poksija kasutab mõnd maadluse iseloomuga liigutust (võtet), saab ta ringikohtunikult hoiatuse isegi siis, kui ringikohtunik pole veendunud, et maadlusvõte oli tehtud sihilikult. Kui aga ringikohtunik on veendunud sihilikkuses ja kui vastane langes maadlusvõtte tagajärjel kõigele lisaks põrandale, diskvalifitseeritakse süüdlane.

Tuleb hoiduda niisugusest halvast kombest, nagu ründamisel või kaitsmisel madalalt sukelduda, eriti kui selle tagajärjel tekib oht lüüa vastasele peaga kõhtu või koguni kubemesse. Niisuguse tegevuse puhul saab poksija hoiatuse isegi siis, kui ta pole veel jõudnud tõsiselt määrusi rikkuda.

Poksija pidagu ringis meeles seda, et peale muude juhtude võidakse ta diskvalifitseerida ilma eelneva hoiatuseta otsekohe siis, kui ta a) ründab põrandal olevat vastast; b) lööb vastasele allapoole vööd; c) tõukleb kõrgele tõstetud jala või põlvega; d) lööb vastasele selga (välja arvatud juhul, kui vastane ise pöörab selja ette ja lööja ei saa lööki tagasi hoida); e) lööb või tõukab peaga, f) lööb vastasele kuklasse (välja arvatud juhul, kui vastane sukeldumisel või selja pööramisel ise seab kukla ette ja lööja ei saa lööki tagasi hoida); g) lööb vastast küünarnukiga.

Poksija pidagu meeles, et ring pole jutuajamiste ja vestluste koht. Rääkimise eest ringis saab poksija hoiatuse, pärast teistkordset rääkimist ta aga diskvalifitseeritakse. Kui aga poksija astub vaidlusse ringikohtunikuga, diskvalifitseeritakse ta otsekohe. Rääkida poleks vaja isegi siis, kui võistlusdressis või -varustuses on juhtunud mingisugune korratus (näiteks kinda pael on läinud lahti). Korratust dressis või kinda paela suhtes märkavad juba kohtunikud, ja kui mitte, siis juhitagu poksimisest kõrvale tõmbudes (vastast selle liigutusega millelegi mitte provotseerides) sellele vaikselt ringikohtuniku tähelepanu. Kui aga poksija kavatseb edasipoksimisest loobuda mingisuguse vea tagajärjel, tõstku ta juttu tegemata käsi üles.

Poksija ärgu kippugu määruste rikkumise puhul vastasele vabandamiseks kätt (kindaid) ulatama. Peetagu mee-

les, et kätt ulatatakse teineteisele ainult matši algul ja lõpul, isegi mitte iga roundi algul ja lõpul. Kui muul ajal ulatatakse vastasele kätt, ärgu siis pahandatagu, kui vastane, määrustest kinni hoides, seda vastu ei võta või, käe pakkumisest mitte aru saades, teda sel ajal ründab.

Poksija ei tohi kunagi kasutada vetrumist ringinööridest löögi sooritamiseks. Kui ta aga seda teeb ja vastane saab selle tagajärjel ränga tabamuse, diskvalifitseeritakse süüdlane.

Kui vastane on löödud põrandale, peab poksija kohe ruttama ringi kaugeimasse erapooletusse nurka. Ringikohtunik alustab küll vastase väljalugemist kohe, ainult silmadega jälgides, kas teine poksija täidab nõutavalt määrust, kuid kui poksija viivitab nurkaminekuga või jääb paigale, katkestab ringikohtunik väljalugemise. See on aga kahjuks poksijale endale, sest viivitamisega annab ta vastasele rohkem aega toibumiseks.

Nõukogude poksija ei tarvita ringi minnes mingisugust doppingut või muud taolisi süstimisi. Selle avastamise puhul järgneb otsekohe diskvalifitseerimine, ja mitte ainult peetavaks matšiks, vaid võib-olla kestvamaks ajaks.

PAARIDE KOOSTAMINE VÕISTLUSTEKS

Võistlustesse puutuvalt peatume lõpuks veel sellel, kuidas koostada paarid. Nagu on võidud tähele panna, satutakse selle üldiselt lihtsa toimingu juures paljudes kehakultuurikollektiivides raskustesse.

Kui võistluste juhend ei näe ette parimate poksijate hajutamist (seda juhtub ainult erilaadseil võistlustel), toimetab võistluste kohtunikekogu kohe pärast ametliku kaalumise lõppemist võistlejate loosimist, mille juurde kutsutakse ka meeskondade esindajad. Loosimisel on kõigil võistlejail võrdsed õigused. Igas kehakaalus saavad kõik võistlejad loosinumbrid, mis jäävad neile kuni võistluste lõpuni.

Vastavalt loosinumbreile jagatakse iga kehakaalu poksijad paaridesse, kusjuures paarid koostatakse loosinumbrite järjekorras, mis tähendab, et nr. 1 poksib nr. 2-ga,

nr. 3 nr. 4-ga, nr. 5 nr. 6-ga, nr. 7 nr. 8-ga jne., vastavalt poksijate arvule. Kui poksijaid on kehakaalus paaritu arv, jääb vabaks suurima loosinumbriga poksija, kuid sõltuvalt võistlejate arvust võib esimeses voorus vabaks jääda ka rida poksijaid.

Peamiseks põhimõtteks paaride koostamisel ja esimese vooru paaride arvu kindlaksmääramisel on, et teises voorus oleks paaride arv kas 2, 4, 8 või n. e., seega vastavalt kahele mingisuguses ruudus. See tähendab, et teises voorus ei tohi olla mitte ainult paaritu arv paare (näiteks 3 või 5), vaid isegi niisugune paarisarv, nagu 6 või 10.

Erandjuhu moodustab see, kui kehakaalus on ainult kaks poksijat. Siis on esimeses ning viimases voorus ainult üks paar. Kolme poksija puhul on esimeses voorus üks samuti teises voorus ainult üks paar.

Muidugi on kõige lihtsam siis, kui poksijate arv kaalus on näiteks 8 või 16, siis saadakse esimeses voorus vastavalt 4 või 8 paari, kusjuures ükski poksija ei jää vabaks, ja teises voorus võistleb 2 või 4 paari.

Võtame aga näiteks, et kehakaalus on 6 poksijat. See on paarisarv ja ei oleks midagi lihtsamat, kui lasta esimeses voorus poksida kolmel paaril. Kuid siis pääseks teise vooru edasi paaritu arv (3) poksijat, kellest saaks koostada ainult ühe paari, kuna kolmas poksija jääks teises voorus vabaks. Teises voorus peab olema aga kas 2, 4, 8 jne. paari, nii et enam ei jääks vabaks ühtki poksijat. Et sellest üle saada, tuleb esimeses voorus lasta poksida ainult kahel paaril, teises voorus võistlevad aga kolmas paar ja esimese kahe paari võitjad, seega kokku kaks paari.

Kuue poksija puhul oleks voorude tabel järgmine:

1. voor	2. voor	3. voor
1—2 (kaotaja)	5—6 (kaotaja)	5—1 (kaotaja)
3—4 (kaotaja)	1—3 (kaotaja)	

Teisena on igas paaris näidatud poksija, kes on arvatud kaotajaks. Näeme, et esimeses voorus jäävad vabaks kaks suurima loosinumbriga poksijat, kes lähevad omavahel kokku alles teises voorus. Selle näite järgi tuleb kaalu võitjaks poksija nr. 5.

Kui aga kehakaalus on paaritu arv poksijaid, näiteks 11, koostatakse paarid järgmise näite järgi:

1. voor	2. voor	3. voor	4. voor
1—2 (kaotaja)	7— 8 (kaotaja)	7—9 (kaotaja)	7—11 (kaotaja)
3—4 (kaotaja)	9—10 (kaotaja)	11—3 (kaotaja)	
5—6 (kaotaja)	11— 1 (kaotaja)		
	3— 5 (kaotaja)		

Näeme, et esimeses voorus võistleb 11 poksijast ainult 6, kusjuures vabaks jäävad jällegi suuremate loosinumbritega poksijad. Viimased lähevad omavahel kokku teises voorus, kusjuures üksikuks jäänud suurima loosinumbriga (11) poksija võistleb esimese vooru esimese paari võitjaga. Selle näite järgi tuleb kaalu võitjaks poksija nr. 7.

Huvitava pildi saame siis, kui paaritu arv on 9 või paarisarv 10. Sel juhul võistlevad esimeses voorus ainult üks (9 poksija) või kaks (10 poksija puhul) paari, teises voorus aga kõik ülejäänud poksijad ja esimese vooru paaride võitjad.

Parema selguse saamiseks toome voorude tabeli 9 poksija puhul.

1. voor	2. voor	3. voor	4. voor
1—2 (kaotaja)	3—4 (kaotaja)	3—5 (kaotaja)	3—7 (kaotaja)
	5—6 (kaotaja)	7—9 (kaotaja)	
	7—8 (kaotaja)		
	9—1 (kaotaja)		

Selle näite järgi kohtub teises voorus üksikuks jäänud poksija (9) esimese vooru ainsa paari võitjaga.

Et saada üldpilt igasuguse arvu (kuni 33) võistlejate puhul ühes kehakaalus, toome järgmisel leheküljel paaride jagunemise tabeli voorude järgi. Nii see tabel kui ka eespool toodud näited on võistluste kohta ühe miinuse süsteemis, kus kaotaja langeb võistlustest välja.

Toodud tabeli järgi on väga lihtne kokku võtta, kui mitu matši tuleb igasuguse võistlejate arvu puhul igas kehakaalus üldse korraldada. Selleks liidetagu põikireas

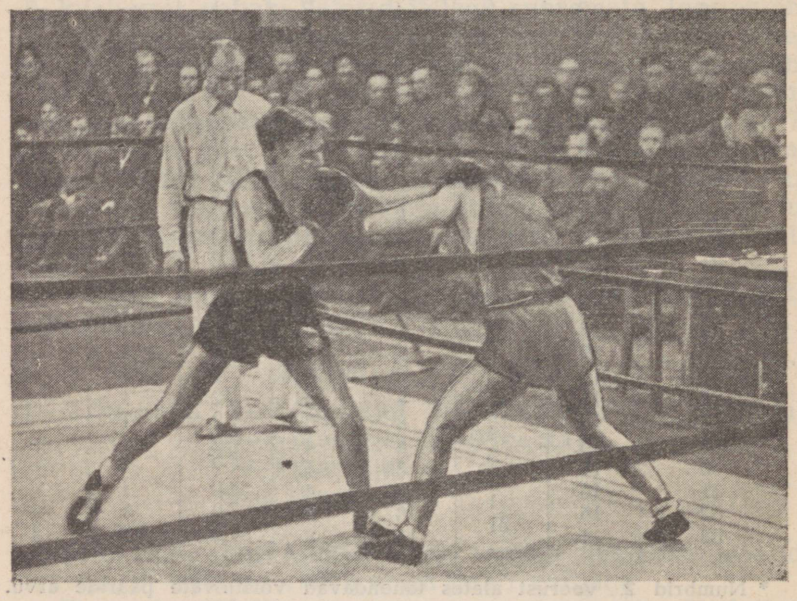
Võistlejate arv	1. voor		2. voor	3. voor	4. voor	5. voor	6. voor
	Võistleb paare	Vaba on poksijaid					
3	1	1	1*	—	—	—	—
4	2	—	1	—	—	—	—
5	1	3	2	1	—	—	—
6	2	2	2	1	—	—	—
7	3	1	2	1	—	—	—
8	4	—	2	1	—	—	—
9	1	7	4	2	1	—	—
10	2	6	4	2	1	—	—
11	3	5	4	2	1	—	—
12	4	4	4	2	1	—	—
13	5	3	4	2	1	—	—
14	6	2	4	2	1	—	—
15	7	1	4	2	1	—	—
16	8	—	4	2	1	—	—
17	1	15	8	4	2	1	—
18	2	14	8	4	2	1	—
19	3	13	8	4	2	1	—
20	4	12	8	4	2	1	—
21	5	11	8	4	2	1	—
22	6	10	8	4	2	1	—
23	7	9	8	4	2	1	—
24	8	8	8	4	2	1	—
25	9	7	8	4	2	1	—
26	10	6	8	4	2	1	—
27	11	5	8	4	2	1	—
28	12	4	8	4	2	1	—
29	13	3	8	4	2	1	—
30	14	2	8	4	2	1	—
31	15	1	8	4	2	1	—
32	16	31	8	4	2	1	—
33	1	—	16	8	4	2	1

* Numbrid 2. voorust alates tähendavad võistlevate paaride arvu.

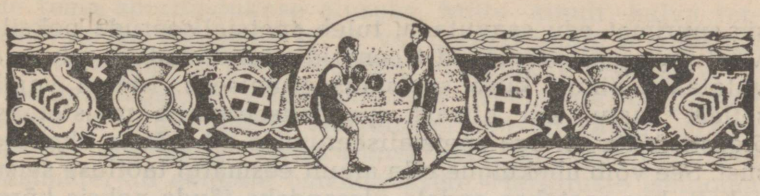
paaride arvud. Kuid tuleb arvestada, et ka ühe miinuse süsteemi puhul selgitatakse veel kolmanda koha omanik. See annab juurde ühe matši, milles kohtuvad mõlemad eelviimase vooru kaotajad.

Nii oleme selgitanud nelja esimese koha omanikud. Kaalu võitjaks ehk esimeseks tuleb viimase vooru võitja,

teiseks viimase vooru kaotaja, kolmandaks eelviimase vooru kaotajate vahelise matši võitja ja neljandaks sama matši kaotaja. Kehakultuurikollektiivi poksisektsiooni poolt korraldatavail tavalistel võistlustel peaks juba piisama nelja esimese koha omaniku selgitamisest. Kui on aga tarvis jätkata paremusjärjestuse kindlakstegemist, võib vastava arvu võistlejate puhul lasta kohtuda veel varemate voorude võitjaid ja kaotajaid, kuni selgitatakse täpne paremusjärjestus esimesest kohast kuni viimaseni.



Pilt 93. Kogu treeningu eesmärgiks on ettevalmistumine osavõtuks poksivõistlustest. Poksivõistlused ise on aga kooste-osaks treeningus, et olla valmis tööks ja kaitseks.



Üheteistkümnes peatükk

POKSIJA ÜLDARENDAV JA SPETSIAALNE ETTEVALMISTUS

ÜLDISELT

Väljapaistvate resultaatide saavutamiseks ükskõik missugusel spordialal on tingimata vaja mitmekülgset psühhofüüsilist ettevalmistust. Endastmõistetavalt käib see ka poksi kohta. Edu poksis otsustab kogu keha hästi kooskõlastatud tegevus. Poksijale pole vaja mitte ainult käsi, mis sooritavad lööke, või jalgu, mis peavad poksiringis manööverdama, vaid kogu organismi aktiivset töötamist. See tähendab, et edu otsustab mitte ainult käte või jalgade lihaste töö, vaid kogu organismi töö. Organismi aga arendatakse mitmekülgse ehk üldarendava kehalise ettevalmistusega.

Selle kõrval ei tohi aga unustada ka spetsiaalset või ütleme koguni spetsiifilist kehalist ettevalmistust. Et pok-

sis suurimat edu saavutada, tuleb spetsialiseeruda poksile. Veel praegugi on mõned treenerid veendunud, et edu saavutatakse ainult kitsa spetsialiseerumisega. Me ei vaidle sellele vastu, kui kitsast spetsialiseerumist mõistetakse õigesti. Väär on aga spetsialiseerumise all mõista ühekülgsust. See võib ühekülgne olla ainult eesmärgi taotluse seisukohalt, kus seatakse endale ülesandeks jõuda poksis kõrge spordimeisterlikkuseni, kuid selleni jõutakse ainult suure hulga mitmepäraste harjutuste kaudu, mis annavad mitmekülgse ettevalmistuse. Niisuguse ettevalmistuse puudumine ei vii kõige suuremast spetsialiseerumisest hoolimata kuigi kaugele.

Tean oma praktikast poksijaid, kellel oli suuri eeldusi tõusta poksiredelil kõrgele. Nad omasid vägevat lööki ja kiiret reageerimist, kuid tahe tõusta kiiresti suureks poksitäheks varjutas nende pilgu tulevikku. Minu hoiatustest hoolimata toimus nende treening meetodi järgi „ainult poksida", mille tulemusena jäid oma arengus maha jõud, vastupidavus ja teised niisugused omadused, mida ei saa viimase võimaluseni arendada ainult poksimise abil, kuigi see poksimine koosnes järjekindlaist harjutusmatšidest. Sääraseist poksijaist ei saanud üle keskpäraste võimetega poksijaid ja mõne aja pärast loojenes nende „poksipäike" hoopis.

Samal ajal on mul kasvandikke olnud, kes spetsiaalse poksitreeningu kõrval ei hoolinud mingisuguseist raskustest, et ainult suurendada oma jõudu ja vastupidavust, et arendada kiirust, ja nemad jõudsid tõesti väärikale „haljale oksale".

Üldarendav ja spetsiaalne ettevalmistus on teineteisega tihedalt seotud. Mida mitmekülgsem on üldarendav ettevalmistus, seda paremini aitab see kaasa spetsiaalsele ettevalmistusele, ja mida mitmepärasemad on spetsiaalsesse ettevalmistusse võetavad sihtharjutused, seda paremini arendatakse neid psühho-füüsilisi omadusi, mida poksis on eriti vaja, aidates kaasa ka üldarendavale ettevalmistusele.

Mitmekülgne kehaline ettevalmistus tugevdab ka tervist. Ühekülgne spetsialiseerumine poksile, ilma et kasutataks mitmepäraste harjutuste hulka, tugevdab tervist vähemal määral. Kuid tervis on poksijale nagu igale teisele sportla-

sele tema spordiedukuse aluseks. Mitte ainult halva tervise, vaid ka vähemagi häire või defekti puhul organismis ei saavuta poksija potentsiaalselt võimalikke resultaate.

Mitmekülgsesse ettevalmistusse võetavate harjutuste valikul on suur tähtsus. Harjutused peavad kaasa aitama poksija organismi väljakujunemisele ja sporditehnilise poksimaterjali edukale omandamisele. Harjutuste iseloomu määrab poksiringis läbivõetava töö iseloom. Poksija tegevuses tõusevad eriti esile niisugused elemendid, nagu jõud, vastupidavus, kiirus, osavus, tahtepingutused ja kesknärvisüsteemi pingeline tegevus.

Töö poksiringis nõuab poksijalt head keha valitsemist, liigutuste täpsust ja otstarbekust ja oskust vajalikul momendil õigesti kasutada oma lihasjõudu.

Kõik see saavutatakse süstemaatiliste sihtharjutustega, eesotsas vabavõitlusega. Viimasele järgnevad harjutused tingvõitluses, varjupoks ja igasugused harjutused poksiriistadel, nagu raskekott, pneumaatiline pirnpall, punktpall jne.

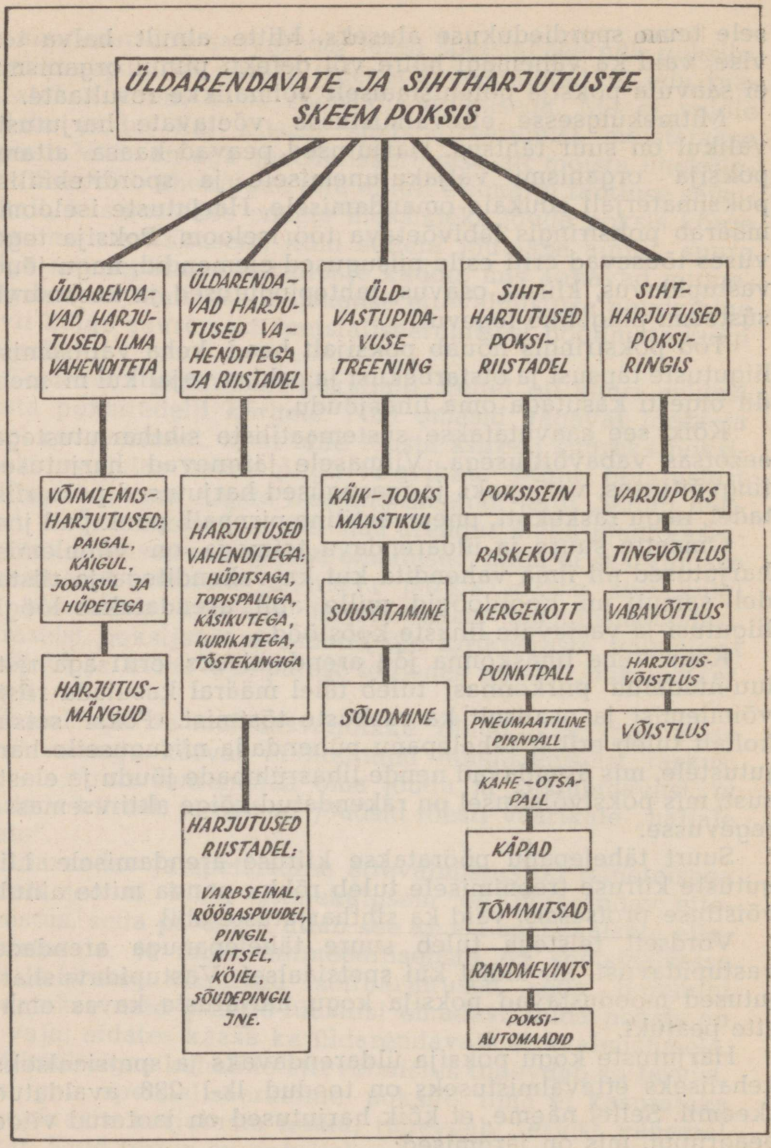
Omaette suure ja üldarendava toimega on võimlemisharjutused nii ilma vahendita kui ka vahenditega ja riistadel, samuti nn. koolilöögid, mille abil arendatakse löögiliigutusi ja vastavate lihaste koostööd.

Kogu keha lihaskonna jõu arendamiseks, eriti aga ristluu-niudeluu piirkonnas, tuleb täiel määral kasutada riistvõimlemist ja osaliselt ka raskuste tõstmist. Poksi seisukohalt tuleb erilist tähelepanu pühendada niisuguseile harjutustele, mis arendavad nende lihasrühmade jõudu ja elastsust, mis poksivõistlusel on rakendatud kõige aktiivsemasse tegevusse.

Suurt tähelepanu pööratakse kiiruse arendamisele. Liigutuste kiiruse treenimisele tuleb rõhku panna mitte ainult võistluse protsessis, vaid ka sihtharjutuste abil.

Võrdselt teistega tuleb suure tähelepanuga arendada vastupidavust, nii üldist kui spetsiaalset. Vastupidavusharjutused moodustavad poksija kogu harjutuste kavas omaette peatüki.

Harjutuste kogu poksija üldarendavaks ja spetsiaalseks kehaliseks ettevalmistuseks on toodud lk-l 238 avaldatud skeemil. Sellel näeme, et kõik harjutused on jaotatud viide peagruppi, mis on järgmised:


ÜLDARENDAVATE JA SIHTHARJUTUSTE SKEEM POKSIS
ÜLDARENDAVAD HARJUTUSED ILMA VAHENDITETA
ÜLDARENDAVAD HARJUTUSED VAHENDITEGA JA RIISTADEL
ÜLDVASTUPIDAVUSE TREENING
SIHTHARJUTUSED POKSIRIISTADEL
SIHTHARJUTUSED POKSIRINGIS
VÕIMLEMISHARJUTUSED: PAIGAL, KÄIGUL, JOOKSUL JA HÜPETEGA
HARJUTUSMÄNGUD
HARJUTUSED VAHENDITEGA: HÜPITSAGA, TOPISPALLIGA, KÄSIKUTEGA, KURIKATEGA, TÕSTEKANGIGA
HARJUTUSED RIISTADEL: VARBSEINAL, RÖÖBASPUUDEL, PINGIL, KITSEL, KÕIEL, SÕUDEPINGIL JNE.
KÄIK-JOOKS MAASTIKUL
SUUSATAMINE
SÕUDMINE
POKSISEIN
RASKEKOTT
KERGEKOTT
PUNKTPALL
PNEUMAATILINE PIRNPALL
KAHE-OTSAPALL
KÄPAD
TÕMMITSAD
RANDMEVINTS
POKSIAUTOMAADID
VARJUPOKS
TINGVÕITLUS
VABAVÕITLUS
HARJUTUSVÕISTLUS
VÕISTLUS

Pilt 94.

1) üldarendavad harjutused ilma vahenditeta;
2) üldarendavad harjutused vahenditega ja riistadel;
3) üldvastupidavuse treening;
4) sihtharjutused poksiriistadel;
5) sihtharjutused poksiringis.

Iga grupi kohta on näidatud, missuguseid harjutusi kasutada.

Vaatleme neid harjutuste gruppe lähemalt.

ÜLDARENDAVAD HARJUTUSED ILMA VAHENDITETA

Nende harjutuste hulk on õigupoolest väga suur, sest saab kasutada kõiki võimlemisharjutusi, mida me tunneme vaba- ja sihtharjutuste all. Peale selle kuuluvad siia gruppi mitmesugused harjutusmängud, mida võib nimetada ka liikumismängudeks.

VÕIMLEMISHARJUTUSED

Siinkohal ära tuua kõiki võimlemisharjutusi, mida poksija saab edukalt kasutada, tähendaks suurel määral võimlemisraamatu kordamist. Seepärast soovitame kasutada otseselt vastavat kirjandust; siinkohal anname aga valitavaile harjutustele üldise iseloomustuse ja tutvustame nende otstarbega.

Võimlemisel on poksija kehalises ettevalmistuses tähtis koht.

See kindlustab mitmekülgse kehalise arengu, mis on tingimata vajalikuks aluseks teel kõrge poksimeisterlikkuse saavutamisele, nagu sellest on kirjutatud ka eespool.

Võimlemisharjutuste mitmepärasus võimaldab arendada väga mitmesuguseid kehalisi omadusi, nagu jõudu, vastupidavust, kiirust, painduvust, osavust, liigutuste koordinatsiooni jne. See omakorda kergendab poksitehnika omandamist.

Mainitud omadusi on vaja igale poksijale. Kuid kuigi iga omaduse arendamiseks on ette nähtud selleks valitud vasta-

vad harjutused, mis on ka süstematiseeritud, on kõik need omadused omavahel mitmekesiselt seotud, üksteist vastastikku n. ö. toetades. Öeldakse, et pole omadust ainult omaduse pärast. Omadust on selle sõna kõige laialdasemas psühho-füüsilises mõistes õigem defineerida kui niisugust organismi võimet, mis väljendub suutes täita mitte ainult mingisugust üksikut ülesannet, vaid enam-vähem laialdast ülesannete ringi, mida ühendab psühho-füsioloogiline üldsus.

Psühho-füüsilisi omadusi n. ö. puhtal kujul pole üldse olemas. Kõik omadused on omavahel seotud üldise psühho-füüsilise väljendusena kui omaduste kompleks. Ainult selle järgi, kuidas üks või teine omadus on prevaleeriv, loetakse vastav kompleks kitsalt spetsialiseeritud omaduseks.

Seega, harrastades näiteks jõuharjutusi me arendame peale jõu ka teisi omadusi, kuigi jõu arendamine on nende harjutuste puhul esikohal. Sooritades kiirusharjutusi me arendame peale kiiruse ka jõudu ja vastupidavust, kuigi prevaleerivaks on kiiruse arendamine. Kui me nüüd edaspidi räägime üksikult jõu-, vastupidavus- jne. harjutustest, on selles lähtutud ühe või teise omaduse ülekaalust ehk prevaleerimisest.

Harjutuste süstematiseerimine selle järgi, missuguseid omadusi need prevaleerivalt arendavad, võimaldab igal poksijal (või ta õpetajal) välja valida individuaalselt kõige vajalikemaid harjutusi. Näiteks suhteliselt nõrgema kehalise arenguga poksija võtab läbi jõudu arendavaid harjutusi, tugevakehaline valib aga painduvust ja liigutuste koordinatsiooni arendavaid harjutusi.

Kogu võimlemisharjutuste kompleks võetakse läbi järkjärgult vastavalt sellele, kuidas omandatakse poksitehnikat.

Näiteks ringis manööverdamise ehk liikumise õppimisel võetakse tunni ettevalmistavasse ossa harjutusi jalgadele ja tasakaaluharjutusi, kaitse õppimisel põiklemise ja sukeldumisega painutusharjutusi ja lähivõitluse õppimisel vastastikku tõuklemise jne. harjutusi.

Vaatleme üksikuid harjutuste gruppe.

Lihaste põhifunktsiooniks on luua kokkutõmbamise ja pingutamisega jõudu, mille abil täidetakse üht või teist liigutust või poosi. Inimene ei saa teha ühtki liigutust ega sooritada ühtki harjutust väljaspool lihaste jõuavaldusi, s. o. ilma lihaste pingutamise ja kokkutõmbamiseta. Selles mõttes on eranditult kõik harjutused jõuharjutusteks. Muidugi on hoopis iseasi, k u i v õ r d iga harjutus nõuab või arendab jõudu.

Inimese poolt ühe või teise liigutusega loodav jõud tekib tegelikult luu-lihaskonna süsteemi seisukorra ja asendi muutmise tagajärjel. Nende lihaskiudude pingutamine või kokkutõmbamine, mis on otstega kinnitatud luude külge, hoiab neid ja ümbritsevat lihasmassi teatavas asendis või muudab nende asendit, kusjuures tuleb võita mitte ainult keha vastava luu-lihaslüli kaal, vaid ka seejuures tegevusse asuvate antagonistide vastupanu.

Me teame, et mida kiiremad on liigutused, seda mõjuvamad nad on. Mida kiirem on poksija löök, seda mõjuvam see on. Liigutuse kiirus sõltub aga suurel määral lihasjõust. Ja mida tugevamad on lihased, seda edukamalt tulevad need tööga toime mitte ainult kiirete liigutuste sooritamisel, vaid väga sageli ka seal, kus on vaja vastupidavust, sest kui tugevnenud lihaste töö on muutunud suhteliselt kergemaks, võib suureneda ka töö kestus. Nii võib järeldada, et jõud peab olema poksija üheks põhiomaduseks, mis üsna suurel määral määrab liigutuste kiiruse ja etendab tähtsat osa vastupidavuses ja osavust nõudvais liigutustes.

Jõuharjutuste rakendamisel tuleb erilist tähelepanu pöörata nende lihasrühmade tugevdamisele, mille pingutustel on poksiliigutustes otsustav tähtsus. Kõik otsustavad liigutused algavad aga niisuguste suurte ja võimsate lihasrühmade kokkutõmbumisest, nagu seljalihased, ristluuogajätkelihas, rühmlihased, selja lailihas, kõhu sirg- ja põikilihas jne. Need lihased ja palju teisi lihaseid, samuti sirutajalihased vaagnaliigeste piirkonnas teevad esialgse pingutuse kehaosa nihutamiseks paigalt, andes edaspidise liigutuse kiirendamise edasi teistele, kuigi mitte just nii võimsaile, kuid see-eest palju kiiremaile lihaseile. Endast-

mõistagi tuleb poksijal eriti arendada ka käte- ja jalgadelihaseid.

Lühidalt: jõuharjutuste eesmärgiks on lihaste tugevdamine, sest koos sellega arendatakse suuremal või vähemal määral ka kiirust, vastupidavust, osavust jne. Peale üldise lihaskonna tugevdamise on jõuharjutuste teiseks eesmärgiks nende lihasrühmade tugevdamine, mis on tegevad poksi põhilöökide sooritamisel.

Järgnevalt loeteldavad jõuharjutused on rajatud suhteliselt pikaldastele ja peatusteta liigutustele, mida sooritatakse liigeste täieliku väljasirutamisega:

1) toenglamangus, nägu allapoole, käte kõverdamine ja sirutamine;

2) selililamangus jalgade tõstmine ja nende viimine üle pea, kuni varbad puudutavad põrandat;

3) selililamangus kere tõstmine ja selle painutamine ette, kusjuures jalad on sirutatud ja koos;

4) selililamangus, käed kõrval, toetudes peopesadega vastu põrandat, jalgade tõstmine vertikaalasendisse ja nende viimine kõrvale alla ühele ja teisele poole;

5) selililamangus, käed piki keret ja jalad tõstetud, jalgade laialiviimine ja kokkutoomine;

6) käimisel pikal sammul, käed kõrval, kerepöörded mõlemale poole: igal sammul kere teeb energilise pöörde etteastunud jala poole.

Jõuharjutuste sooritamise arv sõltub poksija ettevalmistuse astmest. Noored kordavad iga harjutust mitte üle viie korra.

Muidugi on veel rohkesti teisi jõuharjutusi, milleks on näiteks rida üldarendavaid harjutusi vahenditega ja riistadel, samuti sihtharjutused poksiriistadel. Tegelikult on lihasjõu arendamiseks vaja nii aeglasi kui kiireid harjutusi. Missuguses järjekorras ja kui suure koormusega mitmesuguseid jõuharjutusi läbi võtta, selles suhtes peab iga poksija pöörduma treeneri poole, kes oskab kõige paremini arvestada iga poksija iseärasusi. Vanemad poksijad on aga sellest juba ise teadlikud.

Kiirus on poksija tähtsamaid omadusi. Seda on tal vaja löögi sooritamisel, manööverdamisel ringis, kaitsetegevuses jne.

Poksija liigutuste kiiruse järgi võib sageli otsustada, kui suured võimed poksijal üldse on.

Liigutuste kiirus sõltub paljudest tegureist, nagu lihaste kokkutõmbumise kiirus, jõud ja elastsus, lõdvendamise oskus ja teised omadused. Samuti sõltub see poksija liigutuste tehnilisest täiusest. Peale kõige muu otsustab liigutuste kiiruse kesknärvisüsteemi, eriti aga selle n. n. kiirusfunktsioonide seisund.

Kuid kõik mainitud tegurid, mis nii või teisiti määravad liigutuste kiiruse, avalduvad lihaste jõufunktsioonide kaudu. Seega tuleb rääkida lihasjõu mõjust liigutuste kiirusele. Esimesel pilgul näib, et lihasmahu suurenemine, mis teeb lihased tugevaks, ei saa kaasa aidata liigutuste kiiruse suurendamisele. Kuid samal ajal on paljud asjatundjad näidanud, et lihase läbimõõt ei etenda lihase kokkutõmbumise kiiruses nii väga suurt osa. Kaks erineva jämedusega lihast, kui need pole millegagi koormatud, võivad kokku tõmbuda ühesuguse kiirusega, kusjuures n. ö. peenem lihas võib sageli arendada isegi suuremat kokkutõmbumise kiirust. Kuid nähtavasti ei seisa küsimus lihasmahus, vaid kesknärvisüsteemi kiirusfunktsioonides. Sõltuvalt aga sellest, milleks läheb vaja kiiremat liigutust, näiteks kas vabadeks kiireiks liigutusteks või tõstekangi kiireks rebimiseks, on vaja ka suuremat lihasmahtu.

Lihasjõudu saab peale lihasmahu suurendamise tõsta ka lihaste-kõõluste elastsuse kasutamise abil. Elastsemad lihased tõmbuvad kiiremini kokku. Liigutuste kiirusele mõjuvad teataval määral ka poksija painduvus, ta võime lõdvendada neid lihaseid, mis teatavast liigutusest ei võta osa aktiivselt, jne. Kuid on päris kindel, et nooremas eas ja umbes 25. eluaastani saab iga atleet koos üldise kehalise arenguga oma liigutuste kiirust edasi arendada, kuid hiljem liigutused enam ei kiirene, vaid hakkavad pikkamisi aeglustuma, sellest hoolimata, et kehaline areng jätkub ja et kõik muud atleedi võimed alles jõuavad oma õitsengule.

Seepärast ei saa vanemad poksijad enam olla nii kiired, kui nad olid nooremana, kuid nad kompenseerivad kiiruse alanemise parema kehalise arengu, suurema löögijõu, parema tehnika ja oma suurema poksikogemuste pagasiga.

Toome näitlikke harjutusi kiiruse arendamiseks:

1) püstiasendis, jalad asetatud sammu laiuselt paralleelselt, käed kõrval, käte toomine ette horisontaalasendisse ja nende viimine kõrvale;

2) püstiasendis, jalad sammu laiusel, kere järskused painutused ühele ja teisele poole, kusjuures käsi, mille poole painutatakse, kõverdatakse selja taha, teine käsi aga pea kohale; vahepealne kere sirutamine toimub aeglaselt;

3) kiire üleminek pikaldaselt sammumiselt paigal kiirele jooksule paigal, kusjuures kere on kallutatud veidi ette ja jalad ning käed töötavad nagu sprindis;

4) põhiseisangus kiire mõlema käe löökide sooritamine mitmesuguses järjestuses;

5) püstiasendis, jalad laias harkis ja käed kõrval, järskused pöörded ühelt poolt teisele poole;

6) püstiasendis, kere painutatud ette ja jalad harkis, kiired käteliigutused vahelduva küünitamisega vastupidise jala varbaini;

7) kiired poksisammud ristlevas suunas (ette, taha, paremale ja vasakule);

8) selililamangus, käed piki keret, jalgadega väntamine;

9) selililamangus tõusta turiseisu ja vändata jalgadega.

Painutusharjutused

Painduvuseks ehk nõtkuseks nimetatakse spordipraktikas oskust liigutusi sooritada võimalikult suurima amplituudiga kõigis liigeseis. Poksijale on painduvust eriti vaja, sest sellel baseerub suurel määral kogu ta tegevus ringis, nagu põiklemine kerega, väljaasted, löögitehnika jne. Et aga arendada painduvust, tuleb arendada lülisamba ja liigeste painduvust ja liikuvust, lihaste, kõõluste ja sidemete elastsust jne. See saavutatakse vastavate harjutuste abil, mille eesmärgiks on painduvuse arendamine lihaste venitamise ja liigeste liikuvusega, mis suurendab liigutuste ulatust (amplituudi).

Kõik need harjutused rajatakse liigutustele täieliku väljasirutamisega. Sirutusharjutuste kompleksis peab olema liigutusi kõigile kehaosadele.

Toome näitlikke harjutusi:

1) seistes painutada keret ette-alla, puudutades peopesadega põrandat; jalad jäävad sirgeks;

2) maksimaalselt painutada kere kõrvale, langetades samapoolse käe painutuse suunas ja kõverdades teise käe, tõstes selle küünarnuki kõrgele;

3) püstiasendis, käed randmeseongus pea kohal, kere pikaldane ringitamine;

4) seistes ühel jalal teise jala hooglemised ette-taha;

5) jalad laias harkis ja kere painutatud ette; peopesade vahelduv küünitamine vastupidise jala varbaini ja koos sellega kehapööre;

6) püstiasendis, käed kõrval, kätevibutused taha;

7) paigal või liikumisel vabalt langetatud kätega õlavööndi liigutused ette-taha suunas;

8) paigal õlgade pööramine;

9) maadleja sild.

Koordinatsiooniharjutused

Koordinatsiooniharjutusi tavatsetakse mõnel pool nimetada osavusharjutusteks või vähemalt nendega samastada. Siin kohal toodavaid koordinatsiooniharjutusi ei saa aga vahetada osavusharjutustega, mille mõiste on peale muu veidi segane.

Koordinatsiooniharjutused kooskõlastavad poksija liigutusi, tõhustades samal ajal poksitehnika omandamist. Põhiliselt on neil harjutustel samad liigutused mis poksitehnikas.

Koordinatsiooni viimistlemiseks suunatud harjutusi sooritatakse kas paigal või liikumisel. Toome mõningad näited:

1) liikumisel ringis (mitte poksiringis) vasaku otselöögi sooritamine vasaku jala sammul; parem jalg teeb pärast iga lööki vaba vahesammu;

2) liikumisel ringis kere pööramine paremale ja vasakule ristkoordinatsiooni põhimõttel (vasaku jala sammul pööre vasakule ja parema jala sammul paremale);

3) liikumisel ringis vasaku (parema) haagi sooritamine

(parem haak sooritatakse vasaku jala ja vasak haak parema jala sammul);

4) vahelduvad väljaasted kõrvale kere pööramisega kuni 180°-ni (liigutused kaitse puhul „samm kõrvale"); liigutusi sooritatakse paigal ja kiires tempos, kusjuures väljaastete vahel tehakse kaks lühikest vahesammu;

5) põhiseisangus paigal vahelduv põhilöökide sooritamine mõlema käega (seerialöögid) mitmesuguses järjestuses ja kiires tempos.

Poksija koordinatsiooni arendatakse poksiharjutuste materjali põhjal (varjupoks jne.), mitte aga lahus sellest.

Tasakaaluharjutused

Oma iseloomult vastavad need poksija liigutustele võistlusel, kus tuleb pidevalt säilitada tasakaalu, mis saavutatakse kiire jalgade tööga. Harjutused on rajatud poksija libistuvale sammule päkkadel.

Tasakaalu säilitamisest võtab osa kogu keha. Käed hoitakse kõverdatult kere kõrval, küünarnukid vabalt all, võttes osa keha balansseerimisest.

Soovitatakse järgmisi harjutusi:

1) liikumine ringis (mitte poksiringis) lühikeste libistuvate sammudega;

2) liikumine ringis juurdevõtusammul vasak või parem külg ees;

3) kiire liikumine ringis külg ees ja vahelduval sammul, s. o. asetades jalga ette- ja tahasuunas;

4) kiire liikumine ringis külg ees ja libistuval juurdevõtusammul kere vahelduvate pööretega kuni 180°-ni;

5) liikumine ettepoole võitlusseisangus ja juurdevõtusammul;

6) liikumine paremale (vasakule) juurdevõtusammul;

7) pidevalt vahelduvad sammud: samm ette, taha, vasakule ja paremale.

Lõdvendusharjutused

Nende harjutuste eesmärgiks on teadlikult muuta pingevabaks need lihased, mis ei võta liigutusest või tegevusest

aktiivselt osa. Poksimisel on see eriti tähtis lihaste energia säilitamiseks. Neid harjutusi sooritatakse kohe pärast jõuharjutusi ja tunni lõpetavas osas. Suuresti aitavad lõdvendusharjutused kaasa keha hästi lõdvendada puhkusel roundide vaheajal.

Toome mõned lõdvendusharjutused:

1) püstiasendis järsult lõdvendada selja- ja õlavööndilihased: kere langetamisel ette teha kätega ristlevaid ja pingevabu hooliigutusi, kusjuures jalad kõverduvad ja sirutuvad liigutuse juures;

2) seistes ette-alla langetatud kerega ja lõdvendusega õlavööndis õlgade pingevaba raputamine;

3) käerandmete vedel raputamine käte mitmesuguses asendis;

4) pingevabalt langetatud käte hooglemised kerepööretega ja keharaskuse üleviimisega ühelt jalalt teisele;

5) istudes taburetil ja toetudes seljaga vastu ringinurka panna käed keskmistele nööridele: kogu keha lihaskonna maksimaalne lõdvendamine.

Käte- ja õlavööndiharjutused

Lõpuks toome need harjutused veel sellepärast, et poksijal tuleb neid käte- ja õlavööndilihaseid löögitugevuse arendamiseks eriti arendada. Vastavad harjutused on peaaegu ühesugused enamikel spordialadel.

Nimetame järgmisi harjutusi:

1) käed kõrval õlgade kõrgusel: käte vibutamine taha (pead ja käsi mitte langetada);

2) käed ees: käte viimine ette ja ristitamine rinna ees ning viimine kõrvale;

3) käed ees, veidi langetatud ja ristitatud, peopesad all: kätehood kõrvale-üles, tõustes päkkadele ja siis tagasi lähteasendisse; sama harjutus, kuid harkistes;

4) käed kõrval: käte vibutused taha (hoides käed kõrval), kõverdades käsi küünarliigesest, peopesad rinna ees; käte sirutamine neljandal taktilöögil;

5) harkseisus, käed ees-vasakul: järgneb lõtv kätehoog altkaarega kõrvale ja kere pöördega samale poole (käsi võib tõsta õlgadest veidi kõrgemale);

6) harkkallutusseisus (kere täisnurga all) käed kõrval; kere hoogne pööramine paremale ja vasakule pea pöördega samale poole;

7) harkkallutusseisus käed kõrval, sõrmed rusikas: sama harjutus, kuid kere järelvibutamisega ja käe rebimisega üles;

8) parem käsi ülal, vasak taga: käteasendi vahetus katkestamata liikumisega (rütmiliselt);

9) väljaaste ees, käed ülal: kere painutamine ette, käte hooga taha ja kere sirutamisega käed ette-üles;

10) paarisharjutus; rinnati kallutusasendis, käed teineteise õlgadel — kere vibutusliigutused (alla-üles);

11) paarisharjutus; käed ülal, käed sõrmseongus peopesadega üles: kaaslane asetab (selja taga olles) parema käe kaaslase abaluude vahele, vasaku käega aga haarab kaaslase käteseongust ja abistab teda vetruva ülesirutusliigutuse, s. o. tahapoole tehtud sirutusliigutuse sooritamisel;

12) harkseisus; käed sirutatud taha sõrmseongusse tuharail: käte vetruv rebimine taha (kaaslase abiga) kere ülesirutamisega rinnaosas;

13) käed kõrval, sõrmed rusikas: käte ringitamine õlaliigesest;

14) lõdvendusharjutus; käed tõstetakse vabalt üles: langetada käed lõdvalt alla;

15) „tuulik"; harkseis, parem käsi ülal, vasak all: käte ringitamine, alates paremaga ette ja taha, vasakuga taha ja üles; alustada aeglaselt, kiirendades järk-järgult tempot; hingamine vaba;

16) sama harjutus, kuid kätega vastupidises suunas;

17) käed kõverdatud küünarliigesest, ees, sõrmed rusikas: käte ringitamine alla-taha üheaegselt mõlema käega (iga liigutuse järel paus);

18) sama harjutus, kuid kätega vastupidises suunas.

Harjutuste sooritamise viis

Kõiki toodud harjutusi sooritatakse kas grupis õpetaja juhtimisel või üksikult individuaalse kava järgi, et rohkem arendada üht või teist arengus mahajäänud omadust või tugevdada neid või teisi lihaseid.

Edasi toome harjutuste sooritamise viisid, mida peetagu silmas nii eespooltoodud kui järgnevate harjutuste puhul. Harjutuse sooritamine toimub neljal viisil.

1. Aeglaselt või sujuvalt sooritatakse peaaegu kõiki harjutusi, mis arendavad jõudu. Näiteks kükki võib sooritada pingega — laialiviidud põlvedega, sirge kerega ja kindlaksmääratud käteasendiga, ja lõdvendatult — suletud või kergelt laialiviidud põlvedega, lõdvendatud kerega ja vabalt lõdvendatud kätega.

2. Tõukega, s. o. kiiresti sirutades või järsult tõstes (löögiga) jäset. Siia kuuluvad elastsuse arendamise harjutused ja järsud harjutused, näiteks löögid, mida sooritatakse rusikas kätega, pingutatud kätelihastega, suurima jõukulutusega liigutuste algul, või harjutused, mida sooritatakse lõdvalt vabade kätega jõu suurema kulutusega löögi lõpul ja viivitamatu asumisega lähteasendisse.

3. Vedrutades ja vibutades harjutuste sooritamine toimub tõuketaoliste lühikeste liigutustega ja väikeste rebimistega, mis järgnevad üksteisele. Sõna „vedrutamine" tarvitatakse tavaliselt jalgadeharjutuste sooritamisel ja sõna „vibutamine" kere- ja käteharjutuste sooritamisel. Sel viisil sooritatakse enamik harjutusi lihaste venitamiseks ja lõdvendamiseks.

4. Rütmiliselt, s. o. harjutuste sooritamine õiges järjekorras, kiikudes (painutades) küljelt küljele. Siia kuuluvad venitus- ja lõdvendusharjutused ning jõudu arendavad harjutused. Kere pööramist paremale ja vasakule sooritatakse kas pingega, hoides käed kõrval rusikas, või lõdvendatult, vabalt lõdvendatud kätega.

Kõik järsud ja tõuketaolised liigutused sooritatakse algul aeglaselt ja ettevaatlikult selleks, et valmistada lihaseid ja kõõluseid ette jõulisteks ja pingelisteks liigutusteks. Sama võib öelda kõigi harjutuste kohta, mida sooritatakse kaaslasega (partneriga), kus tuleb osata kohaneda kaaslasega, eriti harjutuste juures vastusurvega.

Vastusurvega harjutuste eesmärk saavutatakse ainult siis, kui kaaslane avaldab painduvat vastupanu, mis on kohandatud vastase jõuga; tema liigutused peavad olema aeglased ja pidevad, aga mitte kiired ja järsud.

Hingamisharjutuste sooritamisel tuleb loomulikult koha-

neda liigutustega, mille juures tuleb silmas pidada alljärgnevat:

a) harjutuste sooritamisel ei tule hingamist katkestada üle kahe sekundi (aeglaste harjutuste juures tuleb kogu aeg hingata ühtlaselt ja rahulikult);

b) peamiselt tuleb rõhutada väljahingamist;

c) harjutuse sooritamisel peab hingamine vastama kereasendile (sisse hingata rinnakorvi laienemisel, näiteks kere sirutamisel, ja välja hingata rinnakorvi ja kõhulihaste kokkutõmbumisel, näiteks kere painutamisel ette);

d) harjutuste pingelisema osa juures tuleb hingata välja (sellise harjutuse lõpetamisel on vaja pausi selleks, et rahustada hingamist ja südametegevust).

HARJUTUSMÄNGUD

Harjutusmängudena poksis kasutatavad mitmesugused spordi- ja liikumismängud on mõeldud eeskätt noorte poksijate arendamiseks. Mängud arendavad kehaliselt mitmekülgselt, olles, eriti noortele, ka heaks vastupidavusharjutuseks. Peale selle annavad mängud liikumisharjumusi, arendavad kiiret reageerimist, aktiivsust, tahtejõudu, taiplikkust ja teisi tähtsaid psühho-füüsilisi omadusi.

Spordimängudest võib noortele eriti soovitada korvpalli, võrkpalli, kurnimängu ja tennist. Neid mänge tuleb praktiseerida suvel vabas õhus.

Talvel võimlas, kus alati pole küllaldaselt ruumi spordimängude korraldamiseks, võib korraldada lihtsamaid liikumismänge, mis ei nõua suurt ruumi. Kuid liikumismänge on soovitav harrastada ka suvel, et mitmekesistada poksitundi. Igal juhul peetakse mänge tunni lõpus pärast poksitööd.

Liikumismängude hulk on väga suur. Eeskätt tuleb aga valida niisuguseid mänge, mis aitavad arendada spetsiaalselt poksijale vajalikke omadusi. Liikumismängude valikuks kasutagu poksiõpetaja vastavat kirjandust. Eriti rikkalikult liikumismänge (üle poole saja) pakub eesti keeles ilmunud „Maasportlase käsiraamat".

Eeskujuks toome mõned mängud, mille järgi poksiõpetaja võib valida ka teisi mänge.

Väljatõukamine ringist

Seda liiki mänge on mitu ja neid võib ka ise juurde mõelda. Esitame mõned niisugused mängud:

Väljatõukamine teibaga. Mänguks on vaja 2—3 m pikkust teivast. Maapinnale tõmmatakse 3—4-meetrilise läbimõõduga ring. Kaks mängijat haaravad teibast nii, et see jääb ühe käe kaenla alla, kuna teise käega surutakse teibale eestpoolt. Mõlemad võistlejad on teineteisest nii kaugel, kui palju seda võimaldab teiba pikkus. Märguande peale püüab kumbki, surudes teibale, vastast ringist välja tõugata. Kes astub üle ringjoone mõlema jalaga, on kaotanud.

Väljasurumine. Samasuguse läbimõõduga ringi asuvad kaks mängijat, asetades käed teineteise õlgadele ja ühe jala toeks taha. Märguande peale algab võitlus. Toetudes vastase õlgadele püüab kumbki pool teist ringist välja suruda. Võidab see, kes sunnib vastast kas või ühe jalaga ringist välja astuma.

Grupis väljatõukamine. Ringi asub umbes kümmekond mängijat. Märguande peale hakkavad nad üksteist käte ja õlgade abil ringist välja suruma. Haarded kätega on keelatud. Ringjoone taha surutud mängija langeb mängust välja. Iga väljalangemist fikseerib poksiõpetaja vilega, mille peale kõik mängijad peavad jääma seisma kuni uue vilesignaalini. Mäng jätkub seni, kuni ringi jääb ainult üks mängija, kes kuulutatakse võitjaks.

Vedamismängud

Need mängud rakendavad lihaseid tööle eelmistele mängudele vastupidiselt, sest surumise asemel on vedamine, mis muudab lihased elastsemaks.

Vedamine kurni pärast. Kaks mängijat võtavad kinni jämeda köie vastasotstest ja lähevad teineteisele vastupidises suunas, tõmmates köie pingule. Ühe meetri kaugusele kummastki mängijast asetatakse maapinnale kurn või mingisugune muu ese, mida saab pihku haarata. Märguande peale püüab kumbki mängija vastast enda poole vedada, et haarata vaba käega kurn. Võidab see, kes saab

kurni kätte esimesena. Vedamise ajal ei tohi mingil juhul köit käest lahti lasta.

V ä g i k a i k a v e d a m i n e. See on tuntud rahvapärane mäng. Kaks mängijat istuvad maapinnale teineteise vastu, kõverdades põlved nii, et ühe võistleja jalavarbad puudutavad teise võistleja jalavarbaid. Mõlemad mängijad hoiavad kinni umbes meetripikkusest kaikast. Sellest peab kinni haarama õlgade laiuselt ja hoidma seda horisontaalselt. Märguande peale hakkab kumbki mängija kaigast enda poole vedama, püüdes sel viisil vastast maast lahti kergitada ja vedada teda enda poole. Võidab see, kes suudab vastase maast lahti rebida. Vedamise ajal ei tohi kaigast käest lahti lasta, sest kukkumisel võib vastane end vigastada.

V a s t a s t i k u n e v e d a m i n e. Maapinnale tõmmatakse 6—8-meetrilise läbimõõduga ring ja selle sisse veel üks ring, mille läbimõõt on 1½ m. Mõlemal ringil peab olema ühine keskpunkt. Mängijad jagatakse kahte võrdsesse meeskonda, 5—10 mängijat kummaski. Kaitsja meeskond asub suurde ringi, õigemini sellele alale, mis on suure ja väikese ringi vahel. Ründaja meeskond asub laiali ümber suure ringi. Ründajad peavad kaitsjad ringist välja vedama, kuna viimased aga püüavad neid omakorda ringi sisse vedada. Kogu mäng kulgeb lühikeste heitluste näol kahe või rohkema mängija vahel. Mängijad veavad teineteist enda poole. On lubatud haarata kätest ja keha vöö kohalt. Haarata üht vastast kahekesi on keelatud, kuid on lubatud aidata oma meeskonna seltsimeest, kui ka vastasmeeskonna mängijale tuleb appi seltsimees. Nii võib moodustada koguni pika aheliku, kus ollakse üksteise taga, võttes eesseisva seltsimehe ümbert kinni. Vastase maa-alale on lubatud minna sel juhul, kui piirist üleastunud mängijat hoiavad tagant kinni seltsimehed, kes on oma maa-alal. Ringitõmmatud mängija loetakse vangiks ja ta asub väikesse ringi, kus ei tohi osa võtta mängust. Samuti loetakse vangiks mängija, kes on ringist välja veetud. Võidab meeskond, kes on üle vedanud kõik vastased.

K ö i e v e d u. See on jällegi populaarne rahvapärane mäng. Mänguks on vaja viiemeetrilist köit, mille keskkoht on märgitud punase paelaga ja millele on 50 sm kaugusele keskkohast mõlemale poole pandud valge pael. Maapinnale

tõmmatakse kolm joont, 2 m kaugusele üksteisest. Keskmist joont nimetatakse algjooneks ja teist kaht otsjooneks. Mängijad jagatakse kahte meeskonda, kummaski 8—10 mängijat. Mõlemad meeskonnad haaravad köie kaenla alla, üks meeskond parema ja teine vasaku kaenla alla. Mõlema meeskonna esimesed mängijad haaravad köiest valge paela kohalt.

Maast tõstetud köie keskkoht peab olema maapinnale tõmmatud algjoone kohal. Mõlema meeskonna mängijad püüavad köit vedada enda pole nii, et selle keskkoht tuleks üle otsjoone. Kumb meeskond seda suudab, see on võitnud köieveo. Kogu mäng koosneb aga kolmest köieveost, millest igaüks kestab ühe minuti. Kui ühe minuti jooksul pole saadud otsustavat tulemust, loetakse köievedu lõppenuks viigiga. Iga veo järel on pooleminutiline vaheaeg. Kui kõik kolm vedu on lõppenud viigiliselt või kui üks vedu on lõppenud viigiliselt, teisest kahest aga kumbki on võitnud ühe, antakse võitja selgitamiseks veel üks vedu.

Võitlus eseme pärast

Võitlus eseme pärast arendab hästi painduvust, jõudu ja ka vastupidavust. Need on iseendast lihtsad, kuid kasulikud mängud.

V õ i t l u s p u l k a d e p ä r a s t. Kaks mängijat asuvad teineteise vastu ja võtavad kinni kahe pulga otstest. Kumbki pulk on 20 sm pikkune ja umbes kahe sõrme jämedune. Märguande peale alustavad mängijad teineteise käest pulkade ärarebimist. On lubatud rebimised kätega, pulkade väljakeeramised, käte viimine taha, kõrvale, kükitamine, pöörded jne. On keelatud jala tahapanemised, tõuked, müksud ja teised toorused. Kui ühel mängijal õnnestus üks pulk kätte saada, jätkub võitlus teise pulga pärast, kusjuures aga ei tohi abiks võtta vaba kätt. Võidab see, kes rebib vastaselt ära mõlemad pulgad. Kui kumbki on saanud ühe pulga, loetakse mäng viigiliselt lõppenuks ja seda korratakse veel kord. See mäng on peale muu huvitav ses mõttes, et vastase tugevama käe vastu on teisel mängijal ühe pulga suhtes nõrgem käsi (muidugi kui üks mängijaist pole vasakukäeline), nii et sellega arendatakse seda rohkem nõrgemat kätt.

Võitlus kepi pärast. Hoides keppi mõlema käega otstest enda ees püüavad mängijad seda teineteise käest ära rebida. Muus osas on kehtivad samad nõuded mis eelmise mängu puhul.

Võitlus topispalli pärast. Asudes ettepainutatud seisangus püüavad kaks mängijat saada palli endale, haarates sellest mõlema käega ja püüdes palli teineteise käest ära rebida. Selle mängu juures on kohalt lahkuda keelatud.

Võitlus poksikinda pärast. Mängijad jagatakse kahte meeskonda, kes rivistuvad ühte viirgu teineteise vastu. Mõlemast rivist astub välja üks mängija, asudes viirgude vahele tõmmatud 2 m läbimõõduga ringi. Nende vahele pannakse ringi keskkohta maha poksikinnas. Ühe grupi mängijate ülesandeks on kinnas „varastada", teisel aga „varas" tabada, lüües ta kulliks. Enne kui haarata kinnas, teeb varas igasuguseid poksiliigutusi, mida valvur peab matkima. Kui varas arvab, et valvuri tähelepanu on liigutuste matkimisel kõrvale juhitud, püüab ta kiiresti haarata kinda ja enne, kui valvur ta kulliks lööb, ringist välja astuda. Punkti oma meeskonna kasuks toob see, kellel õnnestub kinnas „varastada" või „varas" õigeaegselt tabada.

Muid mänge

Kukevõitlus. Asetades käed rinnale või selja taha (vastavalt kokkuleppele), hüpeldes emmal-kummal jalal (vastavalt kokkuleppele) ja tõugeldes õlaga püüab kumbki mängija sundida vastast toetuma mõlemale jalale.

Mustlasemaadlus. Kaks mängijat heidavad end murule või matile selili ja kõrvuti, jalad vastupidises suunas. Lähemal olevate kätega võetakse teineteise käe alt kinni. Seejärel kumbki mängija tõstab üles naabrile ligemal oleva jala. Nad asetavad jalad kinnerseongusse. Pärast lugemist „Üks, kaks, kolm!" algab võitlus. Kumbki mängija püüab oma jalaga suruda vastase jalga vastu maad, sundides teda tegema „kukerpalli" üle pea. Seda maadlust võib korraldada ka nii, et jalgu ei asetata seongusse, vaid hoogeldes jalaga üles-alla kumbki mängija varitseb parajat momenti, et teisele järsult kanna taha lüüa ja nii sundida

teda „kukerpalli" tegema. Ühel puhul on see jõu-, teisel puhul aga ühtlasi osavusmäng.

Mainitud kaht mängu võib korraldada ka meeskondadevahelisena. Kummastki meeskonnast astub üks mängija ühe vastu või alustatakse rivi otsast, kusjuures iga mängija püsib nii kaua võitluses, kuni ta kaotab, mis puhul teda asendab samast meeskonnast teine mängija. Esimesel puhul võidab see meeskond, kellel on rohkem võite, teisel juhul aga see, kes esimesena „võtab läbi" kogu vastaste rivi. Et veel selgitada parim kukevõitleja või mustlasemaadleja, võib võitja meeskond jätkata võistlust oma nende mängijate vahel, kes on püsinud kaotusteta.

ÜLDARENDAVAD HARJUTUSED VAHENDITEGA JA RIISTADEL

Neid harjutusi võib nimetada ka k o o r m u s e g a harjutusteks, sest liigutused on koormatud kas käes (kätes) olevate esemetega, nende heitmise ja viskamisega, nende tõstmisega või tuleb harjutuse sooritamisel koormusena ületada oma (harjutused riistadel) või vastase kehakaal.

Nagu ütleb ka pealkiri, on siin tegemist kaht alaliiki harjutustega:

1) harjutused vahenditega (esemetega) ja
2) harjutused riistadel.

Vaatleme neid lähemalt.

HARJUTUSED VAHENDITEGA

Harjutused hüpitsaga

Öeldakse, et hüpits olevat poksijale palju lahutamatumaks kaaslaseks kui poksikindad. Kus poksija ka treenib, teeb ta ikka hüpitsaharjutusi.

Harjutused hüpitsaga arendavad kogu keha, eriti jalalihaseid, ja vastupidavust.

Hüpitsa nöör peab olema umbes sõrme jämedune ja vas-

tavalt poksija kasvule 2—2,5 m pikkune. Hüpitsa otsad kinnitatakse peenikese nööriga selleks, et need ei hargneks.

Hüpitsat keerutatakse peamiselt käerandmega, vähemal määral küünarliigesega. Õlaliiges liigub väga vähe.

Suurt tähtsust omab hüplemise juures õige kehahoiak (rüht). Pead ei tohi kummardada ega langetada.

Peaaegu igasse poksitundi võetakse harjutusi hüpitsaga. Peale selle on hüpits heaks vahendiks igapäevases individuaalvõimlemises. Harjutusi alustatakse hüpitsa õige ja ühtlase keerutamise väljatöötamisega.

Poksija harjutab hüpitsaga järjest kiirenevas tempos, kuni 120 keerutamiseni minutis. Seejuures peavad harjutused kogu aeg vahelduma.

Harjutatakse roundide järgi, s. o. üheminutiliste puhkustega pärast iga roundi. Roundide arvu ja harjutuse intensiivsuse määrab poksija treneeritus.

Materjal harjutusteks hüpitsaga. Üleastumisega (keerutada hüpitsaga ette ja astuda üle hüpitsa). Hüpped mõlemal jalal vahepealsete üleshüpetega ja ilma. Harkis jalu hüplemine ette, taha ja kõrvale. Hüplemine ühel jalal, teine jalg vahelduvalt ette ja taha. Hüplemine jalalt jalale (vahelduvalt). Hüplemine mõlemal jalal liikumisega kõrvale, ette, taha, mööda diagonaali ja mööda ringi. Hüplemine ühel jalal liikumisega mitmesuguses suunas. Hüplemine ristseisus. Risthüplemine. Hüplemine paigal joostes põlvetõstesammul. Hüplemine vahelduval jalakaartõstesammul. Hüplemine pööretega (90°, 180° jne.). Hüplemine harkis jalu õhus (ette ja taha). Sulghüplemine. Käärishüplemine õhus. Kükishüplemine mõlemal ja ühel jalal (hüpits on kolme- või neljakordselt kokku pandud ja seda keerutatakse ühe käega horisontaalselt jalgade alt läbi). Kükis- või poolkükishüplemine. Kükkjalasirutushüplemine. Hüplemine jalgade kokkulöömisega õhus. Harkishüplemine õhus kõrvale. Jalatõstehüplemine kõrvale. Hüpped hüpitsa kahekordse keerutamisega. Kahekesi hüplemine ühe hüpitsaga (näoga vastastikku). Hüplemine kahekesi, olles teineteise taga. Kahekesi hüplemine vahelduva välja- ja sisseastumisega. Kahekesi hüplemine ühe partneri pööretega hüpete ajal. Kahekesi hüplemine, olles teineteisele küljeti. Kolmekesi hüplemine.

Harjutused topispalliga

Need harjutused tugevdavad kogu keha lihaskonda, arendavad täpsust ja liigutuste painduvust. Harjutused koosnevad palli söötmisest üksteisele, milleks kasutatakse mitmesuguseid kehaasendeid.

Harjutustel tuleb hoiduda sõrmede vigastamisest, eriti palli püüdmisel, kus sõrmed võivad jääda kahekorra. Palli raskus ei tohi noorte poksijate puhul ületada 3 kg, kuid vanemad poksijad võivad kasutada ka raskemaid palle, eriti kui nad nende harjutustega tahavad arendada ka käte- ja õlavööndilihaste jõudu.

Materjal harjutusteks topispalliga. Tõuge ühe käega, heide ühe käega, heide kukla tagant mõlema ja ühe käega ja heide rinnalt. Topispalli püüdmine enda ees ja kõrval ühe ja mõlema käega; püüdmine pea kohal. Püüdmine istu- ja lamaasendis. Heitmine harkis jalgade vahelt. Heitmine istuasendis ja selililamangus rinnalt üles ja püüdmine. Heitmine selililamangus õla kohalt ühe käega ülesette. Heitmine selililamangus kukla tagant üles-ette. Heit-



Pilt 95. Võimalikult rohkem harjutatagu vabas õhus. Pildil näeme poksijaid mererannas harjutamas topispalliga.

mine selililamangus parema käega (käsi on sirutatud kõrvale) vasakule (ja vastupidi). Heitmine selililamangus parema käega üle pea (ja vastupidise käega). Heitmine üle pea mõlema käega. Heited „Kes kõrgemale?" ja „Kes kaugemale?" Töötamine partneriga. Mitmesugused heited ja söötmine kiiruse peale. Topispalli heitmine mitmesuguste piiravustega (pall ei tohi kukkuda põrandale jne.).

Harjutused väikese palliga

Väga huvitavad on harjutused ka väikese palliga, milleks tavaliselt on tennispall. Asudes teineteisest 5—10 m kaugusel partnerid viskavad ja püüavad palli nii parema kui ka vasaku käega. Palli püüdmine on kohustuslikuks tingimuseks. See mäng nõuab poksijailt tähelepanu keskendamist ja kiiret liigutuste reageerimist. Harjutada võib ka ilma partnerita, visates palli vastu seina.

Harjutused käsikutega

Käsikutega harjutuste eesmärgiks on võimalust mööda proportsionaalselt arendada neid lihasgruppe, mis peamiselt on tegevuses löökide sooritamisel. Arendatakse peaasjalikult käte- ja õlavööndilihaseid.

Käsikutega võib sooritada ka igasuguseid võimlemisharjutusi, mille tõttu suureneb märgatavalt nende toime lihasrühmade arengule.

Kasutatakse mitte üle 0,5 kg raskusi käsikuid, millel on jalgratta käepideme kuju.

Materjal harjutusteks käsikutega, kui nende harjutuste abil tahetakse arendada ka jõudu, on järgmine:

Langetatud käte kõverdamine — peopesad ette-, taha- või sissepoole. Käsikute surumine järgmistest asendeist: a) käed on kõverdatud õlgade juurde, küünarnukid pingevabalt langetatud ja käerandmed pööratud sisse- või ettepoole; b) käed kõverdatud, küünarnukid tõstetud õlgade kõrgusele ja kõrvale pööratud. Peopesad on pööratud sisse- või ettepoole. Sirutatud käte tõstmine alt kõrvale-üles või alt ette-üles (käerandmete asend mitmesugune). Käte tõst-

mine üles järgmistest asendeist: a) käed kõrval; b) käed ees (käerandmete asend mitmesugune). Käte kokkuviimine ette ja nende laialiviimine kõrvale (käerandmete asend mitmesugune). Käte laialiviimine kere painutusel ette (käerandmete asend mitmesugune). Selililamangus käte kokku- ja laialiviimine. Selililamangus käte tõstmine ette-üles kukla taha ja tagasi. Ülestõstetud käte kõverdamine ja sirutamine (käsikute surumine kukla tagant). Käte sirutamine ja kõverdamine kere painutusel ette (küünarnukid on surutud vastu keret). Käte tõstmine ja langetamine piki keret kere painutusel ette. Kere painutused kõrvale või ette ülestõstetud kätes olevate käsikutega.

Harjutused kurikatega

Harjutused koosnevad kurikate ringitamisest mitmesuguses tasapinnas ja suunas.

Kombinatsioonide koostamisel kasutatakse kolme kurikate liikumise tasapinda: horisontaalset, külgset ja enda ees. Neis tasapindades võib kurikat ringitada ükskõik kummas suunas. Kurikatega sooritatav ringide raadius võib olla väike, keskmine või suur.

Harjutatakse nii ühe kui kahe kurikaga. Keerulisemate harjutuste puhul võib ringitamise tasapind ja suund järjest vahelduda. Niisuguste kombinatsioonidega rakendatakse tegevusse mitmesuguseid lihasgruppe.

Harjutused tõstekangiga

Harjutused tõstekangiga on mõeldud peamiselt jõu arendamiseks. Seejuures tekib aga küsimus, kui suure koormusega need harjutused peavad olema. Põhimõtteks tuleb võtta, et mida võimsamad lihased, seda suuremaid raskusi tohib tõsta, sest vastasel korral ei arendata jõudu edasi, vaid paremal juhul säilitatakse selle endine tase.

Maksimaalset raskust poksija jaoks ei saa määrata kilogrammides, sest see on võimatu sellepärast, et pole ette teada, kui tugev keegi on ja missugune on tema treneerituse aste. Arvestades aga enam-vähem keskmise treneeritusega poksijat, kes ei tohi jõult olla alla keskpära, võiks p r o t -

sentuaalselt poksija kehakaalule soovitada maksimaalselt järgmiste raskuste tõstmist: tõukamises ja rebimises kahe käega kuni 100%, tõukamises ja rebimises ühe käega kuni 60%, surumises kahe käega kuni 80% ja surumises ühe käega kuni 35% kehakaalust. Seejuures aga pidagu poksija silmas ka neid tõstenorme, mida tal tuleb saavutada VTK märgi sooritamisel, millest räägime järgmises peatükis.

Soovitav on mitte piirduda klassiliste tõstetega, vaid harjutusi tõstmises tuleb mitmekesistada nii tõstekangi tõstmise viisis kui tõstekangi asendamises mõne muu raskusesemega. Nii võiks sooritada mitmesuguseid kükke, painutusi, keha pööramist ja keeramisi kang õlgadel, kangi surumist jalgadega selililamangus jne. Väga kasulikud võivad olla ka mitmesugused harjutused elava kandamiga ja muud taolised harjutused. Siin võiksid „normid" vastavalt kehakaalule ja treneerituse astmele olla järgmised: 1) kükid tõstekangiga õlgadel, tõstekangi raskus 25—55 kg, 2) painutamine ja kerepöörded kangiga õlgadel, raskus 15—30 kg, 5—15 korda; 3) kangi surumine jalgadega selililamangus (tuleb hoolitseda ka julgestuse eest, et harjutaja ei vigastaks end), raskus 40—60 kg, suutlikkuse viimase piirini, 4) kükid partneriga õlgadel, kükkida 3—10 korda; 5) elava kandami kandmine käies — kuni 60 m; 6) elava kandami kandmine joostes — kuni 40 m.

Vahelduseks võib harjutada ka sangpommidega (1, 1,5 ja 2 puuda).

Poksija ei tohi tõsteharjutustega, eriti surumisega, siiski liiale minna, vaid peab püsima mõõdukuse piirides, sest tal on jõu arendamiseks ju rida teisi harjutusi.

HARJUTUSED RIISTADEL

Riistvõimlemine

Riistvõimlemine kui mitmekülgselt arendav ala on poksijale muidugi vajalik, kuid sellel alal ette dikteerida harjutuste koormust on väga raske, pealegi moodustaks riist-

võimlemine peaaegu omaette peatüki, mille siin äratoomine koormaks käesolevat õpikut. Noortele peab riistvõimlemises andma juhendeid poksiõpetaja, vanemad omavad aga juba ise teataval määral kogemusi.

Valida võib riistvõimlemisharjutusi kõigil riistadel, mis on käepärast.

Kui on raske anda harjutuste mahtu riistvõimlemises, siis miinimumina peab iga poksija võtma läbi need harjutused, mis on ette nähtud VTK kompleksi normide sooritamiseks.

Harjutused sõudepingil

Nagu edaspidi näeme, on sõudmine poksijale väga tähtsaks alaks vastupidavuse arendamisel. Talvel, kui sõudesporti ei saa harrastada vabas vees, kasutatakse võimaluse puhul selleks eriti konstrueeritud sõudepinki võimlas.

Igakordne harjutuse kestus sõudepingil olgu 10—15 min.

ÜLDVASTUPIDAVUSE TREENING

ÜLDISEST VASTUPIDAVUSEST

Vastupidavuseks nimetatakse organismi võimet võidelda pealetuleva väsimusega. Vastupidavus sõltub liigutuste tehnikast, treeneritusest, tehtava töö võimsusest ja närvilihassüsteemi seisundist, kusjuures viimase hulka arvatakse ka mõiste tahtejõu kohta.

Üldiselt tuleb eraldada üld- ehk üldist vastupidavust ja spetsiaalset vastupidavust.

Üldvastupidavus, mis sõltub eeskätt vereringe- ja hingamissüsteemi treneeritusest ja oskusest ratsionaalselt täita liigutusi, määrab suurel määral atleedi üldise töösuute. Oma tähelepanekuist tean, et paljudki poksijad ei pööra küllaldast tähelepanu üldvastupidavuse arendamisele, pidades seda liigseks „endakulutamiseks". Kuid nad unustavad, et üldvastupidavus on aluseks poksija spetsiaalsele vastupidavusele, mis aitab kõige paremini kindlustada ülimat töösuudet üheksaminutilises poksimatšis, mis on tulvil kii-

ret liikumist ja kiireid liigutusi, jõu ja närvisüsteemi pingutamist ja võitlust väsimusega.

Spetsiaalne vastupidavus on teaduslikult öeldes kohanemise reaktsioonide kompleksi resultaat teatavale kitsalt spetsialiseeritud tööle. Spetsiaalse vastupidavuse arendamine kulgeb mööda kolme peamist rada: 1) sporditehnika omandamine; 2) organismi järkjärguline kohanemine järjest tõusvaile nõudeile treeningus; 3) organismi funktsionaalse töösuute tõstmine. Sama kolme rada mööda kulgeb ka treneerituse tõstmine. Nii näeme, kui tihedas vastastikuses seoses on vastupidavuse arendamine ja treneerituse tõstmine.

Täiusliku tehnika omandamise tähtsus töö juures, mis nõuab vastupidavust, peaks olema päris selge. See loob ökonoomsuse, mis võimaldab sellest vabaks jäävat vastupidavust rakendada muuks poksitreeninguga seotud otstarbeks. On selge, et mida oskuslikumalt ja automatiseeritumalt sooritada liigutusi, seda vähem end väsitatakse ning seda vähem tuleb võidelda väsimusega.

Vastupidavus on, nagu märkisime, organismi võime võidelda pealetuleva väsimusega, et seda lükata võimalikult kaugele. See tähendab, et parima vastupidavuse saamiseks on väga tähtis organismi täiustada kõigis neis elundeis, süsteemides ja funktsioonides, millele treeningu jooksul esitatakse järjest kõrgendatavaid nõudeid, kuid samal ajal ka spetsiifilisi nõudeid, mis on seotud vastava tööga, käesoleval juhul poksiga.

Sõltuvalt töö iseloomust on vaja vastavat üldist vastupidavust. Seda arendatakse treeninguga ja treneerituse tõstmisega. Treeningu mõjul organismi lihaskond areneb, kusjuures eriti arenevad need lihasrühmad, mis on tööle rakendatud intensiivsemalt. Ühteaegu keha lihasmassi ja -jõu suurenemisega suurenevad kopsude e l u l i n e m a h t ja rindkere ümbermõõt. Skeleti lihaskonna võimas areng nõuab niisama võimast ning ühtlasi t e g e v u s v õ i m a s t südant, mis suudaks tõrkumatult ja korralikult teenindada töötavat lihaskonda. Pulsisagedus on treeninud sportlasel väiksem. Seega on väiksem pulsisagedus sportlase treenituse üheks selgemaks näitajaks. Ka vererõhk on treeninud sportlasel madalam kui treenimata inimesel. Mis puu-

tub kopsude elulisse mahtu, mida mõõdetakse spiromeetriga, on see treeninud sportlasel alati suurem. Kopsude elulise mahu suurenemine on omakorda seoses rindkere liikuvuse suurenemisega. Näiteks pikamaajooksjail on rindkere ekskursioon 14—17 sm.

Kõik see loob suurema treneerituse ning suurema vastupidavuse.

Vastupidavuse arendamise treeninguprotsessi võib seoses treneerituse tõstmisega jagada õigupoolest nelja etappi.

E s i m e n e e t a p p, mis on kohustuslik kõigile vastupidavuse mõttes ette valmistamata poksijaile, sisaldab endas küllaldase kestusega toimet (mõju) poksija organismile töötamisel mõõduka võimsusega. Selle etapi ülesandeks on parandada vereringe- ja hingamissüsteemi funktsionaalset tegevust ja ka teisi elundeid, mis kindlustavad kestvamat töötamist. Samal ajal toimub nende närvide ja regulatoorsete mehhanismide täiustamine, mis suunavad ja koordineerivad kõigi elundite ja süsteemide tegevust. Sisuliselt on see etapp organismi järkjärguliseks tõmbamiseks vastupidavust nõudvasse töösse.

T e i s e e t a p i ülesandeks on organism pikkamisi ette valmistada juba suuremale tööle, mis siiski veel kas püsib mõõdukuse piirides või veidi ületab selle. Selleks tõstetakse töötamise tempot ja intensiivsust, kuid vähendatakse töötamise kestust, et mitte luua ülemäärast pingutust, mis võibolla pole jõukohane vähetreeninud poksijale. Kõik harjutused poksiriistadel, varjupoksis, vabavõitluses jne. viiakse läbi kiirendatud tempos, kuid lühendades roundide kestust 2, 1½ või koguni 1 minutini. Ka jooksus ja muul taolisel kestustreeningul suurendatakse tempot, kuid treening kestab lühemat aega kui esimesel etapil.

Siia tuleb juurde veel teine moment, nimelt et treeningud on lühema kestusega, kuid neid peetakse sagedamini. Seda nimetatakse meetodiks kordustöö või intervallidega töö põhimõttel ja seda rakendatakse ka vastupidavuse kolmandal treeninguetapil.

Edasi arendatakse vastupidavust k o l m a n d a l e t a p i l, millal poksija organismile esitatakse veel rohkem kõrgendatud nõudeid. Kaasaegne nõukogude treeningumetoodika näitab, et sportlased, kes tahavad vastu pidada suurele

pingutamisele, saavutavad suuremat vastupidavust tugevamate, mitte aga kas või pika rea aeglaste harjutustega. Selles mõttes on kolm üheminutilist roundi intensiivset tööd parem kui ei tea kui palju ja pikki rounde aeglast töötamist. Pealegi on töötamisele poksis iseloomustav just kiirus, kuna aeglane töötamine ei arenda poksijale vajalikke liikumisharjumusi.

Töövõimsus sellel etapil võib mõnikord ületada isegi need nõuded, mida on vaja võistlustel, sest kui harjutakse taluma suuremat pingutust kui võistlustel, siis on võistlustel seda kergem. Et aga töö toimub kordustöö põhimõttel ja väga suure intensiivsusega, võib puhkeaegu treeningupäevade vahel vajaduse puhul mõnikord tunduvalt pikendada, et organism saaks vabaneda neist väsimus- ehk laguaineist, mis tekkisid treeningul suure koormusega. Puhkeaegu tuleb siiski mõistlikult reguleerida, sest kui need venivad üleliia pikaks, ei tõsta see treneerituse taset.

N e l j a n d a e t a p i ülesandeks on poksija organismi edasine funktsionaalne kohandamine ja täiustamine, et võidelda väsimusega sel ülimal töövõimsuse piiril, mida nüüd läheb vaja tegelikul võistlemisel. Nüüd võetakse treeningusse pidevalt niisugust tööd, mis on võrdne töövõimsusega võistlustel, kuid ka niisugust tööd, mis võimsuselt selle ületab, kuid kestab lühemat aega.

Vastupidavuse neljanda treeninguetapi ülesande lahendab suuresti töö, mida sooritatakse võistlustel. Võistlused on poksija organismile esitatavaks k õ r g e i m a k s n õ u d e k s, sisuliselt tööks kuni suutlikkuse viimase piirini.

Võistlused ise on ka tegelikult treening ja kui kõige olulisem osa vastupidavuse arendamise treeningust ühtlasi loogiliseks lõpuks sellel teekonnal, mis treeninguprotsessis läbi käidi. Nüüd peab poksija olema juba võimsalt relvastatud võitluseks väsimuse vastu võistlustel, nii et ta saab kestvalt töötada võimalikult suurema töövõimsusega. Sellepärast ongi võistlustel treeningu neljandal etapil eriti suur tähtsus kui t r e e n i n g u k o o s t e - o s a l, ja sellepärast parimad poksijad võistlevadki sageli, kui neid ainult ei takista kõrvalised asjaolud. Kui aga sel etapil ei saa sageli võistelda, tuleb vastava vormi säilitamiseks seda intensiivsemalt treenida.

Ajaliselt on mainitud treeninguetappe raske piiritella, sest et nende kestus võib muutuda sõltuvalt töötamise laadist ja võimsusest, poksija ettevalmistuse astmest ja reast teistest tingimustest. Pealegi korraldatakse Nõukogude Liidus poksivõistlusi kogu aasta kestes, mispärast tuleb valida, missuguseile vastutuslikele võistlustele olla kõige paremini ette valmistatud.

Kuid kuigi vastupidavustreeningu igal etapil on küllaltki suured ülesanded, ei tohi see segada teiste ülesannete täitmist. Nii ei saa vastupidavustreeningust välja jätta jõu, kiiruse ja painduvuse arendamist ega tehnika viimistlemist.

Tuleb siiski juhtida tähelepanu sellele, et treeningumeetodid treeningu mitmesuguseil etappidel ei tarvitse just tingimata olla niisugused, nagu neid kirjeldasime. Näiteks vahelduv töötamine, mis koosneb suure võimsusega töötamise vaheldumisest töötamisega väikese võimsusega, läheneb oma toimelt suurel määral kordustööle ja tööle puhkevaheaegadega, nii et seda võib samuti väga edukalt rakendada. Kõige paremini ja ilmtingimata sobib säärane meetod juhul, kui vastutuslikud võistlused, millest poksija peab osa võtma, ei koondu ühte võistluste perioodi, vaid jagunevad teatavate vaheaegadega kogu aastale.

Seni oleme vastupidavuse arendamisest rääkinud suurel määral seoses spetsiaalse vastupidavusega. Kuid me rõhutasime, et spetsiaalne vastupidavus baseerub üldvastupidavusel, mida peab tingimata arendama iga poksija.

Milleqa aga tõsta üldvastupidavust?

Poksijad kasutavad selleks peale muu suuresti käikujooksu maastikul, suusatamist ja sõudmist. Vaatleme neid alasid, kohaldatuna poksija üldvastupidavuse arendamisele jne.

VAHENDEID ÜLDVASTUPIDAVUSE ARENDAMISEKS

Käik-jooks maastikul, suusatamine ja sõudmine on üldvastupidavustreeningus tähtsal kohal sellepärast, et need arendavad vereringe- ja hingamissüsteemi ning teisi elundeid, mille korralikust ja häireteta funktsioneerimisest sõltub kogu vastupidavuse tõstmine. Kuigi niisugune vastu-

pidavus on saavutatav ainuüksi käigu-jooksuharjutustega, on soovitav vahelduseks harrastada suvel käiku-jooksu ja sõudmist, talvel aga suusatamist ja sõudepingil töötamist.

Nende alade harjutamine on ühtlasi ettevalmistuseks vastavate VTK kompleksi normide sooritamiseks, pealegi kui maastikujooks (kross) ja suusatamine kuuluvad kompleksi kohustuslike normide hulka.

Käik-jooks maastikul

Poksitreeningu all me juba tutvusime maastikujooksu läbiviimise põhimõtetega. Siinkohal märgime veel kord, et tuleb kinni pidada üldisest reeglist, mis räägib, et harjutused peavad muutuma kergemaist järjest raskemaiks, s. t., et treeningu koormus peab tõusma järkjärguliselt, nagu sellest oli veidi eespool juttu üldiselt vastupidavuse all. Alustatakse 2—3 km käigu-jooksu katmisest 10—15 minutiga, kuni jõutakse 6—9 km katmiseni 30—40 minutiga.

Ergas jooks vaheldub kerge jooksuga, kerge jooks kiiremate vahespurtidega.

Vastupidavuse suurendamiseks võetakse maastikujooksu mitmekesistamiseks sellesse hüppeid, ronimisi, rippeid puuokste jne. küljes, vabaharjutusi ja isegi varjupoksi, kuid põhiharjutuseks jääb ikkagi jooksmine.

Kellel on sooritamata vastavad VTK kompleksi normid, koostagu maastikujooksuharjutuste plaan nii, et järkjärgulise ettevalmistusega sooritada ka vastav norm jooksu-krossis.

Suusatamine

Ka suusatamises kasutatagu võimalikult vahelduvat maastikku, kuid parem on siiski, kui see oma reljeefilt on rohkem lauskmaa ilma eriti järskude tõusude ja laskumisteta.

Suusatamisviisidest kasutatagu rohkem vahelduvatõukelist sammu, sest sellel on isegi teataval määral ühist libistuva poksisammuga ringis. Vahelduseks mindagu perioodiliselt üle ka sammuta paaristõukele.

Distants olgu 8—15 km või ajaliselt suusatatagu 40—70 minutit. Muidugi ei tohi tempo liiga lõdvaks minna, sest kui

organismile ei esitata kõrgendatud nõudeid, ei arendata ka vastupidavust. Tasapisine jalutussõit suuskadel muutub harjumuslikuks, mis ei arenda organismi, olles ainult meelelahutuseks. Vahel võib ka sel eesmärgil suusatada, kuid vastupidavustreening nõuab organismi suuremat pingutamist.

Sõudmine

Väga vähesed teiste alade sportlased harrastavad nii palju sõudmist kui poksijad. On teada, et kopsude suurimat elulist mahtu omavad sõudjad, kellele järgnevad ujujad jt.[1] Et rindkere arendamisel ja koos sellega kopsude elulise mahu suurendamisel on poksija seisukohalt suur tähtsus, sellepärast poksijad harrastavadki intensiivselt sõudmist. Peale selle sõudmine arendab hästi käte-, õlavööndi-, kõhu- ja seljalihaseid, mis etendavad poksis suurt osa. Kuivõrd tähtsaks peetakse poksis sõudmise harrastamist, näitab see, et hästi sisustatud poksiruumis on tingimata seadeldis, mida nimetatakse sõudepingiks ja millel saab sõudeliigutusi teha ka talvel.

Sõudmisel kasutatakse liikuva istmega paati, võimaluse puhul skif-tüüpi võidusõidupaati.

Distants sõudmisel olgu 2—5 km, mis sõltuvalt paadi tüübist kaetakse 15—60 minutiga.

Sõudmine on võetud ka VTK kompleksi II astme valik normide hulka, kus 2-kilomeetriline distants tuleb tavalisel

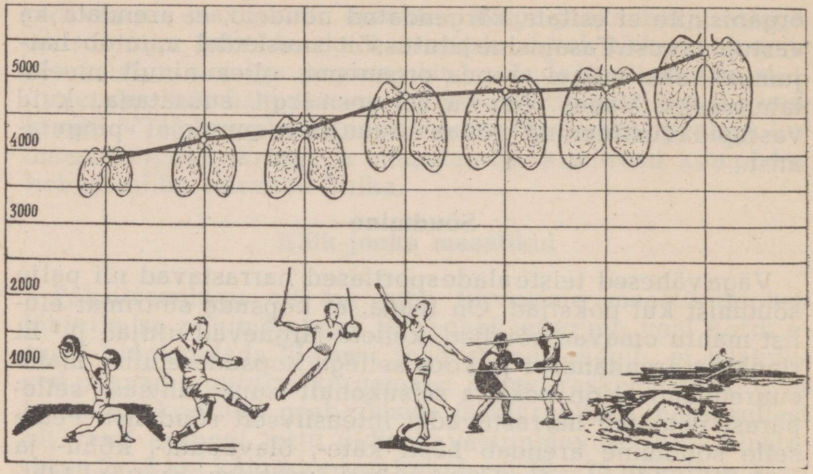
---

[1] Erinevad spordialad avaldavad erinevat mõju hingamissüsteemile. Järgmisel leheküljel on toodud joonis, mis näitab mitmesuguseid spordialasid harrastavate inimeste kopsude elulist mahtu.

Kopsude elulise mahu suurenemine tavaliselt põhjustab vastavat muutumist ka kehakaalus. Kaalu allavõtmise puhul treeningul, kus inimese organism kaotab palju vett, suureneb kopsude eluline maht. Ja vastupidi, pärast harjutuste katkestamist, kui sportlane võtab kehakaalu juurde, langeb kopsude eluline maht.

Lihaskonna kasvamise perioodil, millal toimub kehakaalu pikaldane suurenemine, suureneb kopsude eluline maht.

Korrelatsioon keha pikkuse ja kopsude elulise mahu vahel on 68—70%, kehakaalu ja kopsude elulise mahu vahel aga 60—62%. (D. F. Djošin ja G. I. Kotov „Arsti töö spordiorganisatsioonis", RK „Kehakultuur ja sport", 1947, vene keeles.)



Pilt 96. Erinevaid spordialasid harrastavate inimeste kopsude võrdlev eluline maht. Esikohal on sõudjad, kellele järgnevad ujujad, poksijad jt. Sõudmise harrastamisega poksijad suurendavad oma kopsude elulist mahtu.

paadil läbida alla voolu sõites (kui see on aga tugev, siis pöördega distantsil) 19 minutiga, hindele „väga hästi" aga 18 minutiga.

SIHTHARJUTUSED POKSIRIISTADEL

POKSIRUUM JA POKSIRIISTAD

Enne kui asuda sihtharjutuste tutvustamisele poksiriistadel, peame tutvuma poksiruumi ja poksiriistadega.

Kuigi tavaliseks poksi harrastamiseks pole tingimata vaja erilist poksiruumi, kusjuures suvel on soovitav õppetreeningutööd korraldada vabas õhus lahtise taeva all, seades sisse vastava poksiväljaku, on edasiarenenud poksijaile, kes taotlevad kõrgeimat poksimeisterlikkust, vaja sisse seada täiuslik poksiruum, mis vastaks kõigile mõõteile ja mis

oleks poksiriistadega sisustatud võimalikult täielikult. Nagu näiteks meistertennisistid ei saa treenida ükskõik missuguste pallidega ja ükskõik missugusel väljakul, ei saa ka meisterpoksijad harjutada ükskõik missuguste riistadega ja ükskõik kuidas sisustatud ruumis.

Poksiruumi pindala peaks olema vähemalt 8×15 m suur ja vähemalt 4 m kõrge. Küllaldase loomuliku valguse saamiseks peab ruumi pindala ja akende suhe olema 1:5 kuni 1:6. Kunstlik valgustus (elektervalgustus) peab ühtlaselt hajuma, kusjuures selle tugevus olgu 40—50 luksi põrandapinna ühe ruutmeetri kohta. Temperatuur püsigu 14°—16° C piirides ja õhuniiskuse protsent olgu 60—80. Ruumi õhuventilatsioon peab suutma kogu ruumi õhu vahetada 10—15 minuti jooksul.

Ruumis eraldatakse 6×6 m suurune põrandaala 5×5 m suuruse poksiringi ülesseadmiseks, silmas pidades, et ükski ruumisein ei tohi poksiringi nööridele olla lähemal kui 1 m. Poksiringi põrand kaetakse 6×6 m suuruselt (seega ka väljapoole poksiringi ulatuvalt) 1½—2 sm paksuse vildiga, mis kaetakse purjeriidega nii, et see oleks pingul ega kortsuks sellel liikumisel. Poksiringi nöörid peavad olema 2—3-sentimeetrilise jämedusega ning mähistatud pehme, võimaluse puhul valge riidega. Ringi ääres olgu puhta vee nõud ja süljekausid.

Ruumi muu sisustus olgu järgmine:

Kõigepealt peavad olema plokisüsteemi abil ülestõmmatavad ja allalastavad 4 raskekotti, 4 kergekotti, 4 punktpalli, 1 ronimisköis ja 2 kahe-otsa-palli. Seinte külge olgu monteeritud 4 horisontaallauda pneumaatiliste pirnpallidega, üks polsterdatud poksisein (padi), 2 tõmmitsat (ekspender) plokkraskuste, vedrude või kummidega ja võimlemise varbsein.

Väga soovitav on, kui ruumis oleksid 1—2 põrandani ulatuvat seinapeeglit, üks sõudmispink ja mitmesuguse konstruktsiooniga poksi-automaate.

Omapäraseks seadeldiseks on nn. randmevints, mis on samuti monteeritud seina külge.

Lahtisi poksiriistu olgu järgmisel määral: 4 topispalli, 20 tennispalli, 20 paari kurikaid, 20 paari võimlemiskeppe, 10 paari käsikuid (kuni 0,5 kg raskused, millel on jalgratta

käepideme kuju), 20 erineva pikkusega hüpitsat, 4 paari käppi, 10 kaitsemaski näole ja 10 paari 10-untsilisi, 6 paari 12-untsilisi ja 4 paari 14-untsilisi treeningkindaid, peale selle veel 20 paari nn. kotikindaid (töötamiseks kottidel).

Aja mõõtmiseks olgu kohal üks stopperkell ja mitu ühe-, kahe- ja kolmeminutilist liivakella, ühtlasi gong, vile või elektrikell ajasignaali andmiseks.

Riistvõimlemise jaoks oleks soovitav, et ruumis oleksid rööbaspuud, kits, kang ja võimlemispink.

Niimoodi sisseseatud ja sisustatud poksiruum oleks peaaegu ideaalne. Harjutada saaksid selles korraga 16—20 poksijat.

Niisugune oleks n. ö. esinduslik poksiruum. Kuid väiksemad kehakultuurikollektiivid ei suuda saada niisugust ruumi. Teiseks, kõikjal pole vajagi nii eeskujulikku poksiruumi, eriti kui on tegemist noorte või algajate poksijate õpetamisega. Siis saab harjutusi korraldada ka kõige lihtsamas ruumis, kus harrastatakse teisigi spordialasid.

Peale poksikinnaste saab kõige vajalikumat poksiinventari ka ise valmistada. Kui ruum ei võimalda suuremat, võib olla ainult 4×4 m suurune poksiring, mida on lihtne keset ruumi üles seada pingule tõmmatavate köitega, mille neli otsa oleksid kinnitatud ruumi seinte külge. Ringi põrand peab olema aga tingimata kaetud mingisuguse pehme vaibaga. Harjutusteks 16-liikmelise grupiga jätkub, kui omatakse järgmisi poksiriistu: 1 raskekott, 1 kergekott, 1 kahe-otsa-pall, 2 pirnpalli ja hüpitsaid vastavalt harjutajate arvule. Kogu inventar peab olema ruumist kergesti äratorjatav, et see ei segaks teisi, kui ruumi kasutatakse ka muuks otstarbeks.

Vajalikemaid poksiriistu võib ise valmistada järgmiselt:

Raskekott valmistatakse tugevast riidest ja tuubitakse villatopiseid täis. See peab olema silindrikujuline ja omama ülal otsas aasa koti ülesriputamiseks. Et kott ei tolmuks löökide ajal selle pihta, on soovitav, et see oleks valmistatud kahekordsest riidest. Kui on võimalik, valmistatagu mitu erineva kaaluga raskekotti.

Pirnpalle võib valmistada vanadest kulunud pallikestadest, õmmeldes need pirnitaoliselt kokku ja asetades neisse õhukummi nr. 6, mis täidetakse veega ja pumbatakse õhku

täis. Ülal peab olema aas koti ülesriputamiseks rõhtsalt asetatud laua külge.

Kahe-otsa-pall valmistatakse samuti vanadest pallikestadest. Sisekummi täis pumbatud, kinnitatakse kahe-otsa-pall nööride abil kas lae ja põranda või kahe seina (posti) vahele.

Hüpitsaid võib valmistada 5 mm jämedusest nöörist, kusjuures nööri pikkus olgu vastavalt harjutaja kasvule kuni 2,5 meetrit.

Harjutajate riietuseks olgu suvel spordipüksid ja -särk, talvel treeningpüksid ja sviiter. Jalatseiks võivad olla tavalised spordituhvlid.

TÖÖTAMINE POKSIRIISTADEL

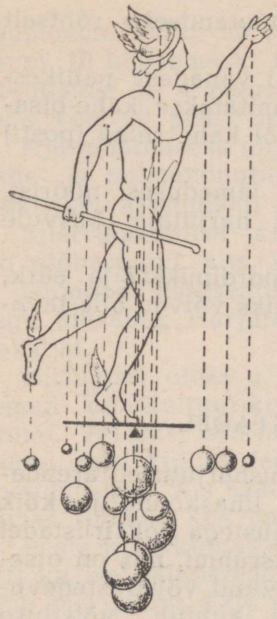
Kui üldarendavad ja üldvastupidavusharjutused arendavad kogu organismi, muutes tugevaks lihaskonna ja kõik elundid ning süsteemid, siis sihtharjutustega poksiriistadel arendatakse ja viimistellakse neid lihasrühmi, mis on otseselt ja peaasjalikult (domineerivalt) seotud võistlustegevusega poksiringis. Sellesse tegevusse kuulub võistluse tempole ja rütmile vajaliku vastupidavuse saavutamine, närvi- ja lihassüsteemi koordinatsiooni arendamine, liigutustele vajaliku kiiruse ja täpsuse väljatöötamine, liigeste ja sidemete tugevdamine ja vastupanu avaldamise arendamine tugevaile löökidele (löökide talumine ehk n. ö. seedimine).

Kuigi ühel või teisel poksiriistal võib vastavalt tarvidusele töötada lühemat või pikemat aega, on siiski soovitav, et ühel ja samal treeningul töötataks kõigil poksiriistadel kokku 5—6 roundi.

Poksiriistu on rohkesti ja igaühel neist töötamisel on oma eesmärk ja otstarve. Vaatleme, kuidas poksija töötab mitmesuguseil erinevail riistadel.

Poksisein

Poksiseina või õigemini seina külge kinnitatud laia patja või matti kasutavad peaasjalikult algajad poksijad, et välja



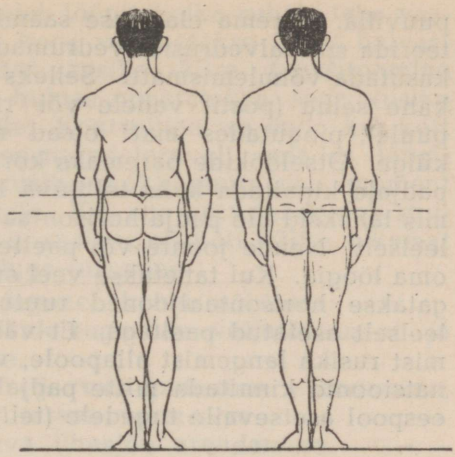
Pilt 97. Skeem, mis näitab Merkuuri kujutleva kuju tasakaalu-asendit. Keha üksikosade raskus on märgitud erineva suurusega keradega, mis on nagu riputatud vastavate kehaosade külge. Kogu keha raskuskese läbib keha tugipunkti.

töötada õiget rusika hoidu ja otselööke. Seinal on parem kui teistel riistadel tutvuda oma otselöökide mõjuga kauge- ja lühidistantsil. Riista liikumatus ja selle lame pind võimaldavad hästi arvestada oma löökide ulatust nii paigalt kui ka sammude tegemisega.

Poksisein on kõigiti vajalikuks abinõuks, millel töötamise abil saab selgitada ja ära hoida üht suurimat tehnilist viga, mis esineb algajate (vahel ka vanemate) poksijate juures. Selleks veaks on löögi sooritamisel kere tunduv painutamine ette, mille eesmärgiks näiliselt on löögiulatuse suurendamine. Kuid poksivõistlustel on see ebaökonoomseks ja koguni ohtlikuks liigutuseks või kehaasendiks.

Olgu siinkohal meelde tuletatud, et püstiasendis inimene kuulub n. ö. mittepüsiva tasakaaluga objektide hulka, sest tema raskuskese asetseb pealpool tugi-pindala (veidi kõrgemal keha üldpikkuse keskkohta [1]). On aga teada, et mittepüsiva tasakaaluga objektid, olles välja viidud tasakaaluseisundist, ei tule sellesse tagasi ilma kõrvalise abita.

[1] Kui teha kindlaks keha raskuskeskme kõrgus põrandast, s. o. jalataldadest, ja võrrelda seda keha pikkusega, saame indeksi, mis näitab keha raskuskeskme asetsemist suhteliselt keha pikkusega. Korrutades selle indeksi tuhandega, saame arvu 555—565, kuigi selle indeksi individuaalset kõikumist esineb palju suuremais piirides. Seega asetseb keharaskuskese keha pikkuse keskkohast veidi kõrgemal. (Prof. M. F. Ivanitski „Inimese anatoomia lühikursus", RK „Kehakultuur ja sport", Moskva, 1946, vene keeles.)



Pilt 98. Keha raskuskeskme asukoht erineva kehaehitusega inimestel. Lühema kere ja pikemate jalgadega inimestel (vasakpoolne kuju) asetseb keha raskuskese kõrgemal (absoluutselt ja suhteliselt) kui pikema kere ja lühemate jalgadega inimestel (parempoolne kuju).

Lähtudes sellest füüsikaseadusest peab poksija iga liigutuse sooritamisel säilitama tasakaalu. Mitte kunagi ei tohi keharaskuse püstjoon nihkuda tugi-pindalast väljapoole, välja arvatud kindla kavatsuse puhul liikuda selles tasapinnas. Poksija, kes löögi sooritamisel painutab kere tugevasti ettepoole, viib end seega tasakaalust välja (rääkimata sellest, et ta seab end ühtlasi vastase löögi ette, isegi löögi peale) ja on sunnitud tasakaalu säilitamiseks tugi-pindala suurendama vasaku jala väljaastega kaugele ette (veel halvem, kui ta viib ette parema jala). Mõlemal juhul on manööverdamine suuresti pidurdatud, ja et viia keha tagasi lähteasendisse, see nõuab seljalihaseilt tugevat pingutamist. Seega ei saa siin juttugi olla liigutuse ökonoomsusest, küll aga ökonoomsuse pillamisest.

Harjutusi poksiseinal sooritatagu järgmiselt:

1) Harkseis, sirutatud käte rusikate kaugus seinast umbes 25—30 sm. Keha pöördliigutusega (mitte painutades keret) viia kord üks, kord teine rusikas vastu seina.

2) Harkseis, käed küünarliigesest kõverdatud (nagu koolilöökidel). Otselöögid seina pihta nii vasaku kui parema käega.

3) Otselöökide sooritamine võistluse põhiseisangust jne.

Poksiseina suurusena arvestatakse ühe isiku kohta 80×125 sm. Seina paksus on 20 sm. Materjalina kasutatakse nahk- või purjeriiet, padja täiteks hobusejõhvi või

puuvilla. Parema elastsuse saamiseks võib padjasse monteerida spiraalvedrusid (vedrumadrats). Hädaabinõuna võib kasutada võimlemismatti. Selleks tõmmatakse matt pingule kahe seina (posti) vahele või riputatakse nöörile (rõhtpuule), pingutades mati otsad nööriga põranda (seinte) külge. Otselöökide paremaks korrigeerimiseks on soovitav padjale kinnitada kaks tellitava kõrgusega värvilist paela, mis läheksid üle padja horisontaalselt ja teineteisega paralleelselt. Nende joonte või paelte vahele poksija suunabki oma löögid. Kui tahetakse veel suuremat täpsust saada, jagatakse horisontaaljooned ruutudesse vertikaalselt paralleelselt asetatud paeltega. Et vältida pärast löögi sooritamist rusika langemist allapoole, võib toodud paelte kombinatsioonid kinnitada mitte padjale, vaid sellest 15—20 sm eespool asetsevaile tugedele (tellinguile).

Raskekott

Raskekott on universaalseimaks poksiriistaks, sest sellel töötamine võimaldab treenida ja viimistella mitmesuguseid omadusi. Raskekotil on võimalik läbi töötada kõiki poksitehnikas tuntud lööke ja niihästi üksiklööke kui ka kombineeritud seerialööke.

Kuigi raskekott omab võrdlemisi väikest liikuvust, mille tõttu poksijad tavaliselt ise liiguvad mõlemas suunas ümber koti, kujutades, et on tegemist tõelise vastasega, ei luba raskekott oma kiiklemise tõttu pendelköiel (mida pikem köis, seda suurem on kiikumise raadius) poksijat siiski püsida paigal, vaid sunnib teda liikuma ja isegi asendit muutma, et leida õiget distantsi löögi sooritamiseks. Seega on harjutused raskekotil heaks abinõuks distantsitunde arendamisel.

Harjutused raskekotil õpetavad poksijat ratsionaalseit rakendama oma lihaste jõudu ja teravust, eriti aga seerialöökide sooritamisel, aktsenteerides üht lööki seeriast.

Õigesti sooritatud tugev ja terav löök paneb koti nagu vabisema ning kott eemaldub lööjast, pendeldades tagasi lühikese kaarega. Kui aga löök oli kas teravuse või õige distantsi puudumisel sooritatud valesti, meenutades pigemini tõuget või koguni surumist, paneb see koti kiikuma

pikemas kaares. Sellest tuleb löögitehnika suhtes teha vastavad järeldused, millega koos vabanetakse ühest halvast harjumusest — „unustada" rusika kiire tagasitoomine lähteasendisse. Poksijate hulgas nimetatakse seda rusika „külgekleepumiseks" kotile. Kontrollige ise end: kui kott ainult vappus, oli löök sooritatud teravalt, omades löögijõudu, ja tähendab, et rusika kokkupuutumise moment kotiga kestis minimaalse aja. Kui aga kott pendeldub suures kaares, tähendab see, et rusikas oli koti küljes pikemat aega ja et toimus järeltõuge-surumine.

Töötamine raskekotil jaguneb kolme põhiossa:

1) Üksik- ja seerialöökide tugevuse väljatöötamine ja löögitehnika viimistlemine.

2) Märgi tabamise jõu ja vastupidavuse arendamine, matkides võitlust ettekujutatava vastasega.

3) Löögisse rakendatava lihasjõu arendamine.

Kott tõmmatakse reguleeriva plokk-seadeldise abil nii kõrgele, et koti põhi oleks harjutaja vööjoone kõrgusel. Sellega harjutatakse poksijat mitte lööma allapoole vastase vööd.

Kõik löögid tuleb suunata koti püstteljesse, kuna löögi horisontaalne kõrgus sõltub sellest, kas tahetakse tabada kujuteldava vastase pead või lüüa talle keresse. Kõik löögid tuleb juhtida koti omapoolsele esiküljele nii, et rusikas tabaks alati üht ja sama kohta, olgu siis kas otselöök, külje- või althaak. Täiesti lubamatu on sooritada küljehaake koti külgedele, sest nii võidakse harjutada vastase tabamist kas kuklasse või selga.

Lööke kotile tuleb sooritada kas võitluse põhiseisangust, kui tahetakse kotil töötada kui tõelise vastasega, või teatavast löögi sooritamise asendist, kui töötatakse läbi ja viimistellakse mõnd üksiklööki või löökide kombinatsiooni. Kui aga kotti kasutatakse löögi lihasjõu arendamiseks, on otstarbekam vaheldada asendeid, võttes kord põhiseisangu, kord aga olles harkseisus. Löögi lihasjõu arendamiseks kasutatakse koti raskust, viies koti vertikaalsest rippasendist kord-korralt suurenevasse kallakasendisse. Seda tehakse nii, et kuni teise käega sooritatakse lööki, toetub löögi sooritanud käe rusikas vastu kotti, säilitades koti kallakasendi. Ja kui teine käsi on sooritanud löögi, jääb selle käe rusikas

vastu kotti, esimese käega asutakse aga löögi sooritamisele.

Sel viisil saab raskekotil läbi töötada kõik poksi põhilöögid, varieerides nii ühe- kui segatüübiliste löökidega, seisangu ja asendiga, löögi sooritamise tempoga ja koormuse suurendamisega koti kallakuse suurendamise abil.

Üksik- ja seerialöökide tehnika viimistlemisel tuleb piinlikult jälgida, et löögid oleksid kooliliselt õigesti sooritatud, sest sageli kiputakse unustama jalgade ja kehahoiu õiget asendit.

Harjutades kotil kui tõelise vastasega tuleb ka kotisse suhtuda kui tõelisse vastasesse, keda tabatagu jõuliselt ja täpselt ja kelle vastu end hoolega kaitstagu, põigeldes vastase eest ja uuesti teda rünnates, mitte unustades ka endakindlustamist ehk -julgestamist katte abil. Kogu tegevuses ei tohi olla mingisugust mehaanilist ühekülgsust ega absurdsust.

Raskekotil töötatakse treeningu ajal 2—3 roundi.

Raskekott omab silindrilist kuju pajataolise põhjaga. Selle kõrgus on 80—120 sm, läbimõõt 30—40 sm ja raskus 35—60 kg. Ülaotsas on aas koti ülesriputamiseks.

Kott on nahast või purjeriidest ja täidetakse elastse ainega, nagu puuvilltopised ja muu taoline aine.

Vabrikutoodangu raskekotid valmistatakse kolmest üksteise sisse asetatud kotist. Kõige väiksem kott täidetakse kotile raskuse andmiseks liivaga. Väikese ja keskmise suurusega koti vahe täidetakse villtopistega ja asetatakse kõige suuremasse kotti, täites vahe viltainega.

Kuid kõige otstarbekamad on kummiballoon-kotid. Sisemine kummikott täidetakse veega ning pumbatakse õhku täis. Väliskest on aga tavaliselt kas nahast või purjeriidest, omades aasa ülesriputamiseks. Niisugune kott peab olema kinninööritava kaanega. Selline kott ei tolma, omab vee tõttu reguleeritava raskuse ja seinte elastsust võib reguleerida õhusurve suurendamise või vähendamise teel. Ka transportimiseks on niisugune kott hõlpus, sest tühjakslastuna veest ja õhust võtab kott kokkupanduna vähe ruumi.

Kergekott

Sellel laialdaselt tarvitataval poksiriistal on enamasti pirni kuju. Pikkus (kõrgus) on 25—45 sm ja läbimõõt kõige laiemas osas 20—30 sm. Kergekott valmistatakse peamiselt nahast, kuna täiteks kasutatakse herneid, kruusaliiva või maisi, mispärast seda kotti nimetatakse sageli ka herne- või maisikotiks. Nüüd aga valmistatakse kergekott sisekummist (kummi nr. 6 või eriline pirnikujuline kummi) ja nahkkestast. Sisekummi täidetakse kotile raskuse andmiseks veega ja pumbatakse peale selle elastsuse saamiseks õhku täis.

Sellel pead meenutaval riistal on võimalik läbi töötada kõiki pähe suunatavaid lööke, isegi seerialöökidena. Eriti otstarbekas on sellel kotil viimistella althaake pähe. Peale selle oma suure pendeldamise tõttu liikumisel on kergekotil töötades hea arendada manööverdamist. Ühtlasi soodustab see vajaliku tunde arendamist kohtamislöökide sooritamiseks. Ja lõpuks arendatakse kergekotil löögiteravust ja tugevdatakse rusika luid ja sidemeid.

Kergekotil töötatakse tavaliselt 2—3 roundi.

Punktpall

See riist kujutab endast harilikku väikest palli (tennispalli), mis on nahkkestas. Pall kinnitatakse tugeva aasaga nööri külge ja riputatakse kas lakke või erilise toendi (konsooli) külge.

Punktpallil saab sooritada kõige mitmepärasemaid lööke, kusjuures eriti arendatakse silmamõõtu ja löögitäpsust. Punktpalli, mis kiigub nööri otsas või lendab löögi mõjul kõrgele üles, on vastu- või kohtamislöökide sooritamiseks võrdlemisi raske tabada. Just selle tõttu töötatakse punktpallil välja vasturündelöögi täpsust.

Harjutusi punktpallil võib muuta huvitavamaks, võttes neisse liikumise ja endajulgestamise elemente, samuti pettelööke ja kaitset.

Nagu kõigi võitluslikku laadi harjutuste puhul tuleb ka harjutustel punktpallil sooritada kõiki võitluslikke liigutusi tehniliselt täpselt. Eriti täpselt valvatagu seda, et palli

tabataks kämbla ja sõrmeluude ühenduskohaga. Seda on väga kerge kontrollida selle tõttu, et harjutusi punktpallil sooritatakse tavaliselt palja käega.

Pneumaatiline pirnpall

Nii nimetatakse kerget täispuhutud pirnikujulist palli, mis oma kitsama osaga on liigendi (šarniiri) abil kinnitatud horisontaalselt asetatud laua (plaadi) külge. Kõigist poksiriistadest on pneumaatilist pirnpalli kõige raskem üles seada. Seina külge kinnitatakse horisontaalne laud, mille suurus on 80×80(90) sm. Laua keskpaika pannakse liigend ja selle külge kinnitatakse pirnpall. Pirnpall ise koosneb sisekummist ja nahkkestast. Kummi pumbatakse õhku täis, kuna kest peab olema valmistatud heast kroomnahast.

Mida lühem on ühendav aas ja mida kõvemini on pall täis pumbatud, seda kiirem on selle pendeldamine. Mida tugevamini pirnpalli lüüa, seda kiirem on selle pendeldav tagasipõrkamine vastupõrkamise jõu tõttu laua külge. Selle tõttu on pirnpall kahtlemata kõige „kiiremaks" poksiriistaks.

See poksiriist omab poksija treeningus erilist tähtsust ja eesmärki, sest kiirus, millega pirnpall sooritatud löögi mõjul lauast tagasi põrkab, sunnib poksijat tahes-tahtmata järgnema sellele kiirusele ja seda isegi ületama.

Töötamine pirnpallil arendab liigutuste kiirust, löögi sooritamise täpsust ja silmamõõtu. Tegevusse on rakendatud kogu keha lihaskond, kuid eriti vastupidavaks arendatakse õlavööndi, käte ja jalgade lihaskond. Tugevat ventilatsiooni saavad ka kopsud.

Pidades kinni poksija õigeist liigutustest ja arenedes töötamises pirnpallil suunab poksija palli tugevate löökidega, jagades palli liikumise ühte või teise rütmi ja muutes liikumise tempot oma äranägemisel. Löögid juhitakse keset pirnpalli laiemat osa.

Peale teiste omaduste arendatakse pirnpallil tähelepanuvõimet ja rütmitunnet.

Algaja peab meeles pidama, et ta alustagu õpingut pirnpallil tasases tempos, võttes pirnpalli ees harkseisu ja sirutades käed nii kaugele ette, et rusikad vaevalt puudutа-

vad palli. Algul tuleb palli ainult kergelt puudutada ühe käega ja edasi juba mõlema käega vahelduvalt. Esialgu see hästi küll ei õnnestu, kuid püsivus teeb meistriks.

Esimesena peab algaja õppima „üks-kaks-kolm"-rütmi, kusjuures esimesel taktil sooritatakse löök, kuna kaks järgmist takti jäetakse vahele. Selle aja jooksul põrkab pall kaks korda vastu lauda. Pärast kolmandat põrget püütakse pall uuesti löögi otsa jne. Selles rütmis sooritatakse ainult otselööke. Vahelduvate kätega sooritatavate küljelöökide puhul on rütmiks „üks-kaks-kolm-neli" või „üks-kaks". Viimasel juhul on pallil ainult üks vaba põrge lauast. Kui poksija on selgeks õppinud rütmi, võib ta juba harjutada mitmesuguseid lööke ja mitmesuguses järjestuses, muutes ühtlasi löökide tempot. Pealegi tuleb nüüd, seistes poksija põhiseisangus, liikuda pirnpallist mõlemale poole, töötades kui tõelise vastasega poksiringis.

Algajal ei ole soovitav asuda pirnpallil harjutama enne, kui poksikooliga omandatud liigutused pole muutunud harjumuseks, sest vastasel korral võidakse moonutada löökide läbiviimise puhtust. Tavaliselt püüavad algajad tabada pirnpalli igal juhul ja nagu kiuste peaasjalikult just siis, kui pall põrkab laua eesserva külge. Selle tagajärjel harjutatakse endale külge nn. kassilöökide (lahtise peopesaga löökide) sooritamist.

Teiseks suureks veaks, mida tuleb vältida, on rusika langetamine allapoole pärast palli tabamist. Enamasti on see esimese kassilöögi järeldus.

Tabada tuleb igal juhul otsejoones palli alumisse ossa, nagu kavatsetaks pirn läbi lõigata. Pärast tabamist peab rusikas sama otsejoont mööda tagasi liikuma.

Suureks põhiliseks veaks on ka küünarnukkide laialiviimine.

See on tingitud sellest, et algaja tahab palli tabada ikka ülalt-alla. Ja lõpuks esineb veel niisugune viga, et algaja püüab lööke sooritada ainult käte liigutustega. Pirnpalli tuleb aga tabada, nagu seda nõuab poksikool, kogu keha kaastööl jalavarvaste algtõuke, keharaskuse ülekandmise ja kere pöördliigutusega.

Treeninguperioodil harjutatakse pirnpallil iga kord 2—4 roundi.

Kahe-otsa-pall

See on kerge jalgpallisarnane täispumbatud pall, millel aga enamasti on rohkem või vähem piklik kuju, meenutades siis rugby-palli. Pallil on kahes vastupidises otsas aasad palli kinnitamiseks kummist või vedrust pingutajate vahele. Pall tõmmatakse nende abil pingule kas lae ja põranda või kahe seina vahele. Esimesel juhul harjutatakse kahe-otsa-pallil otse- ja küljelööke, teisel juhul aga otse- ja altlööke.

Kahe-otsa-pall on heaks täienduseks raskekotile, omades löögi puhul selle pihta suurt liikumise kiirust ja liikuvuse ulatust. Harjutused sellel pallil arendavad liigutuste kiirust, silmamõõtu, täpset ja kiiret lööki, kiiret reaktsiooni aja ja distantsi tajumisel ja tähelepanu keskendamist.

Töötamine kahe-otsa-pallil on kerge, huvitav ja kaasakiskuv. Kuid just seda huvitavust ja kaasakiskuvust võib nagu pirnpalligi puhul pidada selle palli puuduseks, sest alati varitseb oht, et eesmärk ise vahetatakse palliga, kui hakatakse sellel pallil harjutama mitte poksi, vaid palli enda pärast.

Poksiõpetajad peavad seda silmas pidama.

Kahe-otsa-pallil võib harjutada nii üksik- kui seerialööke, igasuguseid ja igasuguselt distantsilt.

Käpad

Käppadeks on erilise lõikega sõrmkindad, millel on polsterdus peopesal. Õigemini on need väikesed nahast padjakesed, mis elastsuse saavutamiseks täidetakse vildi, hobusejõhvide ja villtopiste kihtidega, kusjuures padjakese peale on õmmeldud sõrmkinnas, mille abil käppa hoitakse käes.

Käppade puudumisel võivad nende aset täita harilikud poksikindad, kuid ainult ajutiselt. Vastasel korral võib poksikinnaste tarvitamine sihtmärgiks põhjustada soovimatuid nähtusi, eriti kui seda moodust kasutatakse pidevalt ja pikemat aega. Asi seisab selles, et õpilasel tekib harjumuse tõttu tabada etteseatavaid poksikindaid harjumus ka võistlusel tabada vastase kindaid selle asemel, et tabada vastase kaitsmatuid kohti peas või keres. S. t., et ta hakkab instinktiivselt lööma vastu vastase kindaid.

Käppadel poksiõpetaja viimistleb ja loob lööke ja löökide kombinatsioone ning kontrollib nende läbiviimise moodust. Teiste sõnadega, ta „seab" löögitehnikat, samal ajal jälgides löögi läbiviimise detaile, käte ja jalgade asendit ning hoidu, nende koostööd löögi sooritamisel, julgestuskaitse käsitlemist jne. Käppadel saab tegelikult tunda harjutaja löögi tugevust-mõjuvust, rusika maandumise nurka sihtmärgile, tasakaalu säilitamist löögi sooritamisel ning löögiteravust.

Poksiõpetaja käes on käpad universaalseks abinõuks nii üksik- kui seerialöökide ja kombinatsioonide arendamiseks ning viimistlemiseks.

Poksiõpetaja kinnitab käpad oma mõlemale käele ja, hoides neid poksija suhtes igasuguste nurkade all, sunnib sellega poksijat sooritama igasuguseid lööke. Samal viisil töötatakse läbi pette-, ründe- ja vasturündelöögid, kasutades käppa löögi andmiseks. Nii arendatakse poksija kaitsetegevust. Ründelööke viimistellakse koos liikumisega. Nii õpib treenitav kõige paremini sooritama lööke liikumisel ja liikuva sihtmärgi pihta. Sellega koos arendatakse poksija õiget distantsi tajumist löögi sooritamiseks, seega aja ja ruumi tajumist.

Kõike seda võib keerukamaks muuta sel teel, et treener seab manööverdamisel poksija ette kas ühe käpa või mõlemad korraga, andes seega märki, kas tuleb teha üksiklöök või sooritada seerialöögid. Muutes seejuures käppade asendit, seades need kas otse, küljeti või alla, dikteerib poksiõpetaja ette löögi sooritamise mooduse, s. o., kas tuleb tabada otse-, küljelöögiga või althaagiga. Sellega tuuakse töösse ootamatuse momente, et arendada reaktsiooni kiirust liikumisel.

Vasturündelöökide täpsuse ja tugevuse arendamiseks poskiõpetaja kasutab üht käppa ründelöögi sooritamiseks oma poolt, kuna teist hoiab sihtmärgina, kuhu poksija peab tabama vastu- või kohtamislöögiga.

Käppade kasutamisel on peamine tähtsus poksiõpetaja osavusel ja oskusel luua tõelisi ja reaalseid olukordi, mis vastaksid tegeliku võistluse mitmesuguseile faasidele. Seega peab poksiõpetaja olema peale hea pedagoogi ka hea ringipraktik.

Tõmmitsad

Löögisse rakendatava lihasjõu arendamiseks kasutavad poksijad lisakoormuse loomiseks poksikäsikuid ja tõmmitsaid (ekspender). Seejuures tuleb valvata, et lisakoormus ei oleks liiga suur, sest siis võiks selle all kannatada poksija liigutuste kiirus, koos sellega ka löögiteravus.

Poksikäsikute tarvitamise eesmärgiks on, nagu sellega tutvusime üldarendavate harjutuste all vahenditega, suurendada õlavööndi ja käte lihasrühmade koormust. Seejuures arendatakse võimalust mööda proportsionaalselt neid lihasrühmi, mis löögi sooritamisel on peamiselt tegevad. Poksikäsikute kaal on 250—500 grammi.

Tõmmitsate kasutamise eesmärgiks on luua lisakoormust löögisse rakendatavate lihasrühmade kogu süsteemile, kusjuures see koormus avaldub vastusurve avaldamises löögilihaste tööle.

Tõmmitsaiks on kas seina külge kinnitatud vedrud või pikad täiskummiköied või plokkide kombinatsioon, millele on raskuse andmiseks kinnitatud malmrõngad.

Poksija asub tõmmitsate poole seljaga, võtab kummassegi kätte tõmmitsa käepideme ja vastavalt töö iseloomule kas harkseisu või võitlusseisangu. Hoides käepidemeid rusikas poksija võib sooritada igasuguseid poksilööke ja igasuguselt manööverdada.

Tuleb meeles pidada, et tõmmitsate aparaadil töötatagu niisama kiirelt kui pirnpallil või kottidel, sest ainult siis on kindlustatud edukus töötamisel, vastasel korral võib aga saavutada tühipaljast efekti.

Randmevints

Et taluda löögisse rakendatava jõu survet, peavad poksijal olema tugev käeranne ja tugevad sõrmed. Vastavate lihaste arendamiseks kasutatakse eriharjutusi riistadel. Selleks otstarbeks on konstrueeritud ka isesugune seadeldis, mida nimetatakse randmevintsiks. Selleks on 35—40 sm pikkune ja 3—4 sm jämedune puust toru, mis on seina külge monteeritud üles-alla tellitava kahe horisontaalses asendis toendi (konsooli) vahele, nii et toru liigub kuullaag-

reil. Toru keskpaika on kinnitatud 1 m pikkuse nööri või vaieri üks ots, kuna selle teise otsa on konksu-haagi abil kinnitatud raskus, mis võib olla 3—10 kilogrammi.

Harjutusteks poksija seab keerleva toru umbes oma küünarliigese kõrgusele, kinnitab konksu külge soovitava raskuse, võtab harkseisu ja hakkab käerandmelihaste jõuga toru pööramisega sellele kerima raskuse tõttu ripnevat nööri või vaierit. Kui raskus on tõusnud peaaegu toru kõrgusele, keritakse nööri järeleandmisega tagasi jne.

Randmevintsi võib edukalt asendada vastava jämedusega kepp, mille keskkohta on kinnitatud nöör selle otsas ripneva raskusega.

Heaks abinõuks kämbla-sõrmede luude lihaste arendamiseks on ka tennis- või muu väike kummist pall, mida peos pigistatakse. Niisugust palli saab taskus endaga alati kaasas kanda.

Poksi-automaadid

Poksi-automaatide all on mõeldud igasugused kombinatsioonid kottide või pallide kinnitusviisidega, kas teras-, bambus- jne. vardaile, spiraalvedrudele või pajakujulistele alustele.

Löögid niisuguseile automaatidele meenutavad tööd elava vastasega.

KOOLILÖÖGID

Põhiliseks harjutuseks löögitehnika arendamiseks on nn. koolilöögid. Nende abil rakendatakse tegevusse kõik löögi sooritamisel kaasatöötavad lihasrühmad. Koolilöökide sooritamise rütm tõhustab lihaste arenemist nii jõus, vastupidavuses kui ka kiiruses.

Koolilöökidega töötatakse läbi poksitehnika põhilöögid ja viimistellakse-koordineeritakse keharaskuse ülekandmise ning kere pöördliigutuste kui löögijõu põhialuste koostööd.

Iga eraldi löökide kompleksi sooritamine on jagatud kolme faasi — pikaldane, mõõdukas ja kiire. Iga faas kes-

tab 7—9 sekundit, kusjuures pärast iga kompleksi sooritamise lõppu järgneb 2—3 sekundit täielikku lõdvendust. Seega kulub igale löökide kompleksile aega umbes 30 sekundit. Kõigi koolilöökide harjutamine kestab iga kord 3—3½ minutit.

Harjutuseks võtab poksija harkseisu, jalapöiad täiesti rööbiti ja varbad ühel joonel. Alustatakse keharaskuse ülekandmise ja keha pöördliigutuse töö kooskõlastamist. Algul on tempo pikaldane, kuid lõpuks üha kiireneb. Seejärel sooritatakse otselööke pähe, althaake, küljehaake keresse, lühikesi otselööke keresse, küljehaake pähe ja lõpuks ristlööke pähe. Kõiki lööke tehakse vahelduvalt kummagi käega.

Harjutusel peab löögi läbiviimine olema tehniliselt laitmatu.

Piltlikult öeldes harjutatakse koolilööke hällist kuni hauani, s. t. et nendega alustatakse poksi õppimist ja et neid tehakse kuni poksist loobumiseni. Vahe seisab ainult harjutuse tempos. Kui see on ettevalmistaval perioodil võrdlemisi tagasihoidlik, muutub see võistluste perioodiks ülikiireks, kusjuures löögid muutuvad jõuliseks.

Koolilöökide puhul pole küll tegemist poksiriistadega, kuid et need kuuluvad siiski poksija sihtharjutuste hulka, olles nendega orgaaniliselt seotud, tutvustasime neid käesolevas osas.

SIHTHARJUTUSED POKSIRINGIS

Sihtharjutuste alla poksiringis kuuluvad varjupoks, tingvõitlus, harjutusvõistlus ja vabavõitlus. Neil oleme pidevalt peatunud õpikus juba eespool, kõige põhjalikumalt aga II peatükis. Seepärast me ei hakka neid siinkohal enam kordama.

Sihtharjutuste hulka poksiringis kuuluvad ka tegelikud võistlused ise, sest ka võistlused on poksija kogu treeningus ainult kooste-osaks, seda enam, et põhimõtteliselt pole võistlused nõukogude sportlastele omaette eesmärgiks, vaid abinõuks mitmekülgsel kehalisel arendamisel, et olla valmis tööks ja kaitseks.



Kaheteistkümnes peatükk

TÖÖ POKSISEKTSIOONIS

ÕPPESPORDITÖÖ ORGANISEERIMINE

Õppesporditööd poksis võib organiseerida kõikjal — pioneeriorganisatsioonides, koolides, seltsides jne. Töö läbiviimiseks asutatakse vastava kehakultuurikollektiivi juurde p o k s i s e k t s i o o n. See kujutab iseseisvat kollektiivi, kes võtab osa kõigist spordikalendris ettenähtud üritustest.

Poksisektsiooni tööd juhib b ü r o o, kes valitakse sektsiooni liikmete üldkoosolekul. Büroo valib oma koosseisust esimehe ja jagab kohustused ülejäänud liikmete vahel. Büroo koosseisu võib kuuluda 3—5 inimest[1]. Kui poksist huvitatuist saab koostada ainult ühe grupi (15—20 inimest),

[1] Lähemalt loe sektsiooni organiseerimisest ja ülesandeist brošüürides: M. Jarošev „Töö kehakultuurikollektiivis" (RK „Pedagoogiline Kirjandus", 1946) või „Käitise kehakultuurikollektiiv" (RK „Rakendustrükiste Kirjastus", 1949).

moodustatakse kollektiivi juurde ainult poksigrupp, eesotsas grupi organisaatori või poksiõpetajaga (-instruktoriga).

Kui poksisektsioonis on rohkesti liikmeid, võib nad jagada gruppidesse vastavalt vanusele, kehalisele ettevalmistusele ja poksioskustele. Vanuse järgi võivad grupid olla järgmised: noorem grupp — 12—14-aastased, vanem grupp — 15—17-aastased ja täiskasvanute grupp — 18-aastased ja vanemad. Täiskasvanuid võib omakorda olla kaks gruppi — algajad ja edasijõudnud. Meistrite grupp töötab kõigist eraldi oma individuaalsete treeningukavade järgi. Kui kohapeal on laste või noorte spordikool, on soovitav alla 18-aastased suunata sinna või moodustada seltsi (sektsiooni) juurde noorte poksikool.

Harjutajate arv ühes grupis olgu normaalselt 16 inimest (võib ka olla kuni 20). Kui ühesuguse vanuse või ettevalmistusega harjutajaid on üle selle arvu, jagatagu nad omakorda eraldi gruppidesse, püüdes jällegi teha vahet vanuse või ettevalmistuse astme järgi.

Kogu poksisektsiooni õpinguid ja treeninguid juhib vilunud poksitreener või -õpetaja, kellel gruppide suure arvu puhul peavad olema abilised. Koolides võib sektsiooni või gruppi juhtida vanem õpilane, kes on läbi teinud poksiinstruktorite kursused. Iga grupp valib endi hulgast grupivanema, kes on vahendajaks poksiõpetaja ja grupiliikmete vahel ja kellele grupi teised liikmed alluvad.

Harjutajate tervise ja kehalise arengu üle peab olema süstemaatiline kontroll. Ses suhtes töötavad arst ja poksiõpetaja käsikäes. Poksiõpetaja peab arstilt saama andmeid ja juhendeid iga harjutaja tervisliku seisundi ja selle kohta, kui suure koormusega üks või teine sektsiooni liige tohib harjutada.

Neid, kelle tervislik või kehaline seisund ei luba poksi harrastada võistlusspordina, lubatakse siiski õppida poksi, kuid pikaldases tempos ja väikese koormusega, pühendades samal ajal erilist tähelepanu nende mitmekülgsele kehalisele arendamisele. Neist harjutajaist moodustatakse omaette grupp. Peab meeles pidama seda, et inimese tervislik seisund ei ole mingisugune sünnipäraselt tekkinud ning muutumatu olukord, vaid see kujuneb inimese elu vältel. Nõu-

kogude eesrindlik teadus on tõestanud, et see, mida nimetatakse inimese konstitutsiooniks, ei ole jääv ega muutumatu, see ei ole täpselt ning lõplikult määratud sünnipäraselt, vaid konstitutsiooni on võimalik muuta. Mitmekülgne kehaline ja vaimne tegevus just karastavadki inimese tervist ja tugevdavad organismi. Nõrga kehaehitusega lapsest võib süstemaatilise kehalise kasvatuse abil saada tugev, terve ja mitmekülgselt arenenud inimene. Küsimus on selles, et ainuüksi poksi ja sellega kaasas käiva kehalise üldarenemisega võib-olla ei saavutata kõike seda, kuid kui kehaliselt nõrgalt arenenud noor tunneb huvi poksivõtete õppimise vastu, ei ole põhjust teda selles keelata. Nagu ütlesime, ei tohi teda aga lasta poksi harrastada võistlusspordina, kui arst ei pea seda soovitavaks.

Sektsiooni töö eesmärgiks on noortele poksikunsti õpetamine mitmekülgse kehalise arendamise ja VTK kompleksi alusel, et noortest kasvatada poksi järgusportlasi, kes võiksid tõusta järgusportlase redelil üha kõrgemale, kui neil on selleks tahet ja indu.

Toodud ülesandeid saab edukalt täita ainult siis, kui õppetreeningu- ja kasvatuslik töö sektsioonis on kogu aasta kestel hästi organiseeritud. Selleks koostatakse vastavad treeninguplaanid ja hästi läbimõeldud võistluste kalender, mis on kooskõlastatud kehakultuurikollektiivi jne. kalendriga.

Paralleelselt sellega peab arenema poliitiline ja ideoloogiline kasvatustöö. Nõukogude sportlane teab, et kehaline kasvatus on ainult üks kommunistliku kasvatuse lahutamatu osa. Temast peab võrsuma vaimselt ja kehaliselt mitmekülgselt arenenud inimene, eesrindlane uue ühiskondliku korra ülesehitamisel.

Et noorsugu kaasa tõmmata poksi süstemaatilisele harrastamisele, peab sektsioon kõigepealt propageerima poksi laialdastes rahvahulkades, eeskätt noorte hulgas, kasutades selleks kõiki käepärast olevaid vahendeid. Sektsioon korraldagu ka mitmesuguseid demonstratsioonvõistlusi poksis koos ettekannetega poksi kohta, et sel viisil värvata sektsiooni uusi liikmeid.

Õppesporditööks noorematega, kes alles alustavad õppimist, on sektsioonide jaoks välja töötatud ühtsed riiklikud

plaanid ja kavad, mida võib aga muuta ja täiendada vastavalt kohapealseile tingimustele. Nõukogude Eestis on poksitraditsioonid võrdlemisi sügavalt juurdunud. Tuleb ainult organiseerida poksi süstemaatilist harrastamist, luua sektsioonis hea materjal-tehniline baas ja pöörata tähelepanu sellele, et õppetöö oleks metoodiliselt õige ja noori haarav.

Noortega tuleb praktiseerida poksi õpetamise kiirendatud meetodit, s. o. niisugust meetodit, mille varal harjutajad kiiresti omandaksid vabavõitluse ja võistlustel esinemise oskuse. Õppetöö nendega võib planeerida kahele aastale. Esimese aasta ülesandeks on vajalike poksitehniliste oskuste õpetamine ja teadmiste andmine poksiteoorias ja -praktikas. Teisel õppeaastal viimistellakse poksitehnilisi oskusi ja püütakse välja kujundada poksija individuaalne stiil. Muidugi käib koos sellega mitmekülgne kehaline arendamine, ilma milleta üldse ei tohi poksi harrastada.

Ühtlasi peavad noored enne 16-aastaseks saamist omandama OVTK märgi. Kes on aga vanemad, peavad teise õppeaasta lõpuks olema vähemalt VTK I astme märgi omanikud. Samaks ajaks peab poksija sooritama noorte spordijärgu normi, mida võib saada vähemalt 15-aastane poksija ja enne 18-aastaseks saamist. Kes aga on saanud 18-aastaseks, peavad omandama vähemalt III järgu sportlase nimetuse.

Need, kes on saavutanud noorte või III spordijärgu, tõusevad vastavalt vanemasse gruppi ja hakkavad end poksis edasi viimistlema poksiõpetaja juhendite kohaselt.

POKSITREENER KESKSE KUJUNA SEKTSIOONIS

Poksisektsioonis on keskseks kujuks poksitreener ehk -õpetaja, sest temal on kõige tihedam kontakt kõigi sektsiooni liikmetega ja temal lasub pearõhk poksijate kasvatamisel. Kasvatades oma õpilasi kehaliselt mitmekülgselt, aidates neil tugevdada tervist, valmistades neid ette tööks ja kodumaa kaitseks ja ergutades neid saavutama kõrget spordimeisterlikkust, lahendab treener riiklikult tähtsat ülesannet.

Loomulikult peab treener oma tööd armastama. Kui suured ka ta kogemused ja praktika on, jätkab ta ikkagi endatäiendamist. Oma pedagoogiliste ülesannete täitmiseks treener õpib arstlikku kontrolli, tervishoidu, anatoomiat, füsioloogiat, pedagoogikat ja psühholoogiat. Kuid kõige tõsisemalt ja süstemaatilisemalt õpib treener marksismi-leninismi. See süvendab ta ideelis-poliitilist haridust, avardab ta materialistlikku maailmavaadet ning on talle tugevaks aluseks oma õpilaste kasvatamises kommunistlikus vaimus.

Treener on kohustatud lugema ja õppima kõike, mis ilmub poksi kohta. Kuid samal ajal tutvub ta ka teiste alade õppeja treeningumeetoditega, et leida midagi, mida saaks rakendada või kasutada ka poksis. Nõukogude treener õpib ja tõstab oma kvalifikatsiooni pidevalt.

Suurt kasvatuslikku mõju avaldab treener oma isikliku eeskujuga, oma käitumisega ja suhtumisega töösse ja inimestesse. Temale on omased kõrged moraalsed omadused. Need moraalsed omadused, kommunistlik maailmavaade, poksi põhjalik tundmine ja suured pedagoogilised kogemused loovad treenerile suure autoriteedi nii oma õpilaste hulgas kui ka ühiskonnas.

Treener peab oskama liita kogu sektsiooni liikmeskonna monoliitseks tervikuks. Kõige paremini tugevneb sektsioon siis, kui harjutatakse ühiselt, ehkki individuaalsete plaanide järgi, ja kui viiakse läbi kollektiivseid üritusi, nagu ekskursioonid, teatrite ja kinode ühiskülastamised jne., ja kui korraldatakse õppusi ja vestlusi ideelis-poliitilistel ja sportlikel teemadel. Sektsioonis on kollektiivselt hõlpsam võidelda ebaeetilisuse ja amoraalsuse juhtude vastu. Niisugused juhud, kui need esinevad, arutatakse läbi kollektiivselt ja tehakse vastavad järeldused. Sellel on suur kasvatuslik tähtsus.

Hästiliidetud meeskond esineb edukamalt ka võistlustel, kus poksijad toetavad üksteist moraalselt. Poksijad on oma sektsiooni, oma kehakultuurikollektiivi, oma spordiühingu, oma linna suured patrioodid, kuid üle kõige on nad oma Nõukogude kodumaa patrioodid, mida nad kõige rohkem näitavad esinemistel rahvusvahelisel areenil.

Treener peab tutvuma oma õpilaste tervisliku seisundiga, uurides põhjalikult kõiki arstlikul järelevaatusel saadud

andmeid. Treener peab tundma oma õpilaste iseloomu, tööja elutingimusi ja edasijõudlust tootmis- või õppetöös.

Treener ei tohi oma kasvatuslikus töös piirduda ainult treeningutundidega, vaid kasutab selleks ka võistlusi, vestlusi ja ideelis-poliitilise kasvatuse alal korraldatavaid tunde. Ideelis-poliitilist kasvatustööd arendab ta ka seoses spordipraktikaga, selgitades treeningu käigus, õppe-treeningulaagreis, võistlustel ja vestlustel nõukogude kehalise kasvatuse süsteemi ideelist suunda, selle kasvatuse suurt riiklikku tähtsust, ühtlasi näidates, kuidas valitsus, partei ja isiklikult seltsimees Stalin hoolitsevad kehakultuuri ja spordi arenemise eest meie sotsialistlikul kodumaal. Samuti tuleb õpilastele tuua näiteid nõukogude rahva suurest patriotismist, mis kõige selgemini avaldus Suures Isamaasõjas. Ta jutustagu oma õpilastele sportlaste-võitlejate, nende hulgas ka poksijate kangelastegudest Suure Isamaasõja rindeil ja tagalas.

Praktilistel harjutustel sektsioonis ja võistluste ning nõukogude parimate poksijate jälgimisel treener jutustagu ning andku seletusi tehnikast, taktikast ja oskusest esineda võistlustel. Ta toob ka näiteks nõukogude parimaid poksijaid, kes on saavutanud võite rahvusvahelistel võistlustel ja kes on välja paistnud oma suure patriotismiga, järeleandmatuse ja visadusega treeningul, julguse ja võidutahtega, aususe ja õilsusega tegudes, distsiplineerituse ja seltsimehelikkusega käitumises. Treener peab ergutama noori järgnema nende eeskujule.

Kuid tuues näiteid nõukogude sportlastest ja nõukogude kehakultuuriliikumisest peab treener tutvustama ka kodanlikku sporti kogu selle variserlikkuse, äraostetavuse ja autu mänguga. Ta peab õpilastele jutustama sellest, kuidas sport kapitalistlikes maades on vahendiks suurtükiliha ettevalmistamiseks agressiivsete sõdade jaoks, äritsemisvahendiks ja kuidas seal spordi abil püütakse töötajate tähelepanu eemale juhtida poliitikast ja klassivõitlusest. Ta seletagu ka, missuguseks äritsemise ja inimeste kurnamise vahendiks on elukutseliste poks eeskätt Ameerikas.

Õilsad ja tänurikkad on nõukogude treeneri ülesanded oma õpilaste mitmekülgsel kasvatamisel. Rängasti eksib see poksitreener, kes arvab, et tal tuleb noortele õpetada

ainult poksitehnikat ja neid treenida. Lõhe ideelis-poliitilise ning moraalse kasvatuse ja kehalise kasvatuse vahel ei võimalda edukat sportlikku ettevalmistust, takistab spordieetika väljakujunemist ja rikub nõukogude kehalise kasvatuse süsteemi põhiprintsiipe — mitmekülgsust kasvatamises.

Kui rääkida eriliselt poksijaist, siis poksimeisterlikkuse tõstmises etendab väga suurt osa õppetöö planeerimine ja ülesehitamine, samuti treeningu individuaalne planeerimine igale edasijõudnud või kõrgemaid saavutusi taotlevale poksijale. Õppetöö ja treeningu plaanid ja kavad peavad olema hästi teada ka harjutajaile-treenijaile, sest eesmärgi, ülesannete, harjutuste treeningulise mõju ja nende sooritamise iseloomu mõistmine annavad õppe- ja treeningutööle sihiteadlikkuse. Vastasel korral oleks kõik ainult selle mehaaniline täitmine, mida näitab ette treener. Seda kõike peavad treener ja sektsiooni büroo arvestama õppetöö ja treeningu planeerimisel sektsioonis.

ÕPPE- JA TREENINGUTÖÖ PLANEERIMINE

ÕPPETÖÖ PERIOODID

Õppetöö sektsioonis toimub kogu aasta kestel. See jagatakse kolme perioodi, mis vastavalt ühtseile riiklikele õppekavadele on järgmised:

1) ettevalmistav periood,
2) põhiperiood ja
3) üleminekuperiood.

Spordijärku omavate poksijate õppetreeningutööd tutvustasime VIII peatükis. Noortel või algajail, kes alles õpivad poksi, on perioodide ülesanded järgmised:

Ettevalmistav periood algab umbes oktoobris ja ulatub järgmise aasta sisse. Sel perioodil pannakse erilist rõhku mitmekülgsele kehalisele ettevalmistusele, et olla valmis taluma põhiperioodi töökoormust. See algab sügisese maastikujooksuga, millega vahelduvad ja millele järgnevad õppused võimlas või poksiruumis, kus võetakse läbi üldarendavaid harjutusi ilma vahenditeta ja vahenditega ning võim-

lemisriistadel. Sel ajal valmistatakse ette ja sooritatakse VTK kompleksi norme maastikujooksus ja võimlemises. Kui saabub lumi, asutakse ette valmistama kompleksi norme suusatamises, kuid nende sooritamine võib Nõukogude Eesti ilmastikuoludes, kus lumi saabub sageli võrdlemisi hilja, kanduda ka põhiperioodile.

Paralleelselt kehalise ettevalmistusega õpitakse ka poksitehnikat — võistlusseisanguid, liikumist ringis, poksilööke (ründe- ja vasturündelööke) ja kaitsetegevust. Esimesel õppeaastal algab juba aegsasti otselöökide õppimine, milleks teatavasti kulub mitu kuud.

Ühtlasi peetakse sel perioodil rohkesti ka loenguid-vestlusi, mis on ette nähtud teooria osas.

Põhiperiood algab umbes jaanuaris-veebruaris ja kestab peaaegu juuni lõpuni, millal poksihooaeg lõpeb üleliiduliste esivõistlustega. Üldarendavaid harjutusi sooritatakse ka sel perioodil, kuid peamine raskus poksitunnis lasub siiski poksitehnika viimistlemisel, harjutades eriti intensiivselt poksiriistadel ja -ringis. Samal ajal algab osavõtt võistlustest, muidugi vastavalt sellele, kui kaugele on jõutud poksitehnika ja -taktika omandamises. Ka võistlused ise kuuluvad treeningu hulka. Noored peavad hooaja jooksul sooritama vähemalt 8—10 matši, et neil oleks võimalus täita noorte spordijärgu norm (vähemalt viiest matšist tuleb võita kolm).

Samal ajal õpitakse poksiteooriat, kuid juba seoses poksipraktikaga.

Üleminekuperiood langeb suvele, kestes kuni sügiseni, mille lõpul (tavaliselt septembris) peetakse üks kuu puhkust, piirdudes sel ajal peamiselt hommikvõimlemise ja jalutuskäikudega.

Üleminekuperioodil järjest vähendatakse põhiperioodil olnud töökoormust. Esialgu tehakse veel poksiharjutusi, kuid üldiselt kasutavad poksijad seda perioodi VTK normide sooritamiseks suvistel spordialadel, nagu VTK takistusala läbimine, kergejõustik ja ujumine, vajaduse korral ka võimlemine.

Kui talvel on lume nappusel jäänud sooritamata normid suusatamises, siis suvel asendatakse neid normide täitmisega kiirrännakus.

Sel perioodil saab kõige paremini korraldada loenguid üldteoreetilistel teemadel.

Muidugi, mida kaugemale poksija on arenenud, seda intensiivsemaks iga aastaga muutub ta töö kõigil neil perioodidel. Vanemad poksijad, kes on sooritanud ka VTK kompleksi II astme normid, ja peavad treeningut neile individuaalselt koostatud treeningukavade järgi, arvestagu seda, et neil tuleb ka suvel esineda võistlustel.

ÕPPEPLAAN NOORTELE JA ALGAJAILE

Kõigepealt töötatakse välja üldine õppeplaan noortele ja algajaile. Selle kohta esitame näitliku tööplaani 294. leheküljel. See olgu eeskujuks, kuidas üles ehitada kogu õppetreeningutöö käik. Selle plaani alusel koostab poksitreener konkreetsema tööplaani kõigile poksigruppidele, kuid mitte muutes õppematerjali üldisi põhimõtteid.

Nagu plaanist nähtub, jaguneb kogu õppematerjal kolme peamisse ossa:

1) teooria,
2) poksipraktika ja
3) töö VTK kompleksi alal.

Vaatleme neid osasid lähemalt.

Teooria

Õppetöö teoreetilise osa võib omakorda jagada kaheks: 1) üldteoreetilised teadmised ja 2) poksiteooria. Kuid me ei hakka enam vahepealkirju tooma, vaid tutvustame järjekorras kõigi teemadega ja nende kokkuvõtliku sisuga. Tunde teooria alal peetakse loengute ja vestluste näol, vahel ka seoses praktilise õppusega.

Soovitav on läbi võtta järgmised teemad:

1. VTK kompleks. Kehakultuuri riiklik tähtsus Nõukogude Liidus. ÜK(b)P Keskkomitee määrused 13. juulist 1925 ja 16. oktoobrist 1929 kehakultuuri tähtsuse kohta. Üleliiduline kehakultuurikompleks „Valmis tööks ja NSVL kaitseks" (VTK) nõukogude kehalise kasvatuse süsteemis. VTK kompleksi asutamine 1931. aastal kommunist-

Õppematerjal	I õppeaasta				II õppeaasta			
	Ettevalmistav periood	Põhiperiood	Ülemineku-periood	K o k k u	Ettevalmistav periood	Põhiperiood	Ülemineku-periood	K o k k u
Teooria								
1. VTK kompleks	—	—	2	2	—	—	2	2
2. Kehakultuuriliikumine Nõukogude Liidus	—	—	4	4	—	—	4	4
3. Tervishoid, enesekontroll ja esmaabi	—	—	6	6	—	—	6	6
4. Poks kehalise kasvatuse süsteemis	1	—	—	1	1	—	—	1
5. Poksispordi ajalugu	—	—	1	1	—	—	1	1
6. Poksija tervishoid	3	—	—	3	2	—	—	2
7. Poksimäärused	2	—	—	2	1	—	—	1
8. Poksitehnika ja -taktika	1	3	—	4	—	4	—	4
9. Poksisekundandi kohustused	—	—	—	—	—	2	—	2
10. Poksi õpetamise metoodika	2	—	—	2	5	—	—	5
11. Kohtuniketöö võistlustel	1	1	2	4	1	1	2	4
Poksipraktika								
1. Üldarendavad ja spetsiaalsed harjutused vastavalt XI peatükile	60	120	20	200	90	120	30	240
2. Osavõtt võistlustest (võistluste kalendris ettenähtud päevadel väljaspool õppeplaani tunde)	—	—	—	—	—	—	—	—
Töö VTK kompleksi alal								
1. Kergejõustikuharjutused	—	5	20	25	—	5	20	25
2. Maastikujooks (krossid)	10	20	—	30	10	25	—	35
3. VTK takistusala läbimine	—	—	6	6	—	—	8	8
4. Võimlemine ja akrobaatika	15	—	5	20	15	—	5	20
5. Suusatamine	15	5	—	20	15	5	—	20
6. Ujumine	—	—	10	10	—	—	10	10
	110	154	76	340	140	132	88	390

Märkused kõrvalleheküljel toodud tabeli juurde:

1. Üldvastupidavust võib treenida ka väljaspool toodud õppeplaani tunde.
2. Kui VTK kompleksi norme suusatamises ei saadud lume nappusel sooritada talvel, võetakse umbes samas ulatuses tunde kiirrännaku treenimiseks üleminekuperioodi.

liku noorsooühingu initsiatiivil. NSV Liidu RKN määrus 26. septembrist 1939. aastast VTK uue kompleksi sisseseadmise kohta. Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee käskkiri nr. 418 — 22. VII 1946 töö kohta VTK kompleksi alal. VTK kompleksi metoodiline arutelu.

2. Kehakultuuriliikumine Nõukogude Liidus (materjal vastavalt VTK kompleksi normide sooritamise tingimustele). Kehakultuuriliikumise ülesanded ja organiseerimine NSV Liidus. Kehakultuur ja sport abinõudena ettevalmistuses sotsialistlikuks tööks ja kodumaa kaitseks. OVTK ja VTK kompleksi struktuur ja kehakultuurlaste ülesanded kompleksi omandamisel. Nõukogude kehakultuurlased võitluses kodumaa eest. Stalinlik Konstitutsioon ja mitmekülgse kehalise kasvatuse ülesanded. ÜK(b)P ja Nõukogude valitsuse otsused kehakultuuri ja spordi arendamise kohta. Kommunistliku noorsooühingu osa kehakultuuriliikumise juhtimisel ja arendamisel. VTK kompleksi osa ja tähtsus nõukogude kehakultuuriliikumise alusena. NSV Liidu vabatahtlike kehakultuuriorganisatsioonide ülesanded.

3. Tervishoid, enesekontroll ja esmaabi (materjal vastavalt VTK kompleksi normide sooritamise tingimustele). Teadmised ja oskused tervishoiu alal: suu, naha, juuste ja küünte ravi. Hoolitsemine jalgade eest. Vee kasutamise tähtsus (pesemine, dušš, saun ja kümblemine). Karastamine. Õhu- ja päikesevannid (kasutamise juhendid). Elamise kord. Une tervishoid. Riiete ja jalatsite vastavus tervishoiunõudeile. Nakkushaiguste äratundmine (nakatamine, levitamine). Isikliku ja ühiskondliku profülaktika vahendid. Kehaliste harjutuste tervishoid: Harjutuspaikade, sisustuse, spordiinventari jne. sanitaar-tervishoiulised nõuded. Temperatuuri, õhuniiskuse

ja ventilatsiooni tähtsus. Sportlase isiklik tervishoid. Treeningu kord. Söögi ja joogi kord. Põhilised teadmised sportlikust massaažist. Enesemassaaž. Sporditraumatismi vastu võitlemise alused: Trauma ja traumatismi mõiste. Sporditraumatismi iseärasused, traumatismi põhjused ja profülaktika vastava spordiala harrastamisel. Enesekontroll: Arstliku kontrolli ja enesekontrolli ülesanded ja tähtsus. Enesekontrolli kasutamise oskus. Objektiivsed andmed: kehakaal, dünamomeetria, spiromeetria ja pulss. Subjektiivsed andmed: enesetunne, uni, isu, meeleolu, töövõime, üldine seisund. Treeningu, väsimuse, ületreeningu ja alavormi mõisted ja nende tundmine. Esmaabi: Esmaabi andmine lahtiste ja kinniste luumurdude puhul, samuti liigeste nihestumise, venitamise ja trauma puhul. Verejooksu sulgemine sisselõikamiste ja haavamiste korral: kokkupigistamise, kummivoolikuga keerutamise ja mähisega sidumise teel. Esmaabi andmine põletushaavade ja külmumise korral. Esmaabi andmine uppunuile ja kunstliku hingamise sooritamise meetodid (Silvestri, Schäferi ja Laborda meetod).

4. Poks kehalise kasvatuse süsteemis. Poksi kasvatuslikud ülesanded: kehaline arendamine, mehisuse, distsipliini, algatusvõime, leidlikkuse ja enda üle valitsemise oskuse kasvatamine. Poksi sõjarakenduslik tähtsus. Poksija kehalise ettevalmistuse tähtsus poksitehnika omandamises. Poksiharjutuste toime närvide, lihaste, vereringe- ja hingamissüsteemile.

5. Poksispordi ajalugu. Vene rahva rusikavõitlused iidsel ajal ja nende mõju nõukogude poksispordi arengule. Vene rusikavõitlused on vanemad kui inglise paljaste rusikatega poksi sünd. Kinnastega poks tsaari-Venemaal. Poksi algperiood (1919—1925) Nõukogude Liidus. Poks üldises sõjalises õppuses. Poksi võtmine nõukogude kehakultuurisüsteemi. Üleliidulised võistlused ja Nõukogude poksijad rahvusvahelistel võistlustel. Eesti poksispordi ajalugu.

6. Poksija tervishoid. Päeva üldkord. Toitumise kord. Kehapuhtus. Karastumine. Arstliku ja enesekontrolli tähtsus. Kontroll kasvu, kehakaalu, kopsude mahu, hingamise ja südametegevuse üle. Kehakaal ja kehakaalu allavõtmine. Enesekontrolli päevik. Üldmõisted massaaži kohta ja tervis-

hoiuline enesemassaaž. Vigastused poksis ja nende vältimine: a) tüüpilised vigastused poksi harrastamisel ja vigastuste mehhanism; b) vigastuste põhjused; c) vigastuste vältimine; poksija kaitsevarustus (kaitsemask, käte mähistamine, kubemekaitse, huultekaitse); d) esmaabi (põhimõtted) äralöömiste, marrastuste, kriimustuste, kulmuvigastuste, noukaudi minestuse jne. puhul; veremürgituse (infektsiooni) vältimine; lihtsamaid sidumisi.

7. Poksimäärused (vastavalt ametlikele poksi võistlusmäärustele).

8. Poksitehnika ja -taktika (vähemalt vastavalt käesolevale õpikule).

9. Poksisekundandi kohustused (vastavalt poksimäärustele ja käesolevale õpikule).

10. Poksi õpetamise metoodika. Poksija kehalise kasvatuse metoodika põhiprintsiibid (mitmekülgsus, rakenduslikkus ja tervistumine). Poksija kehaharjutuste iseloomustus. Poksi õppematerjali süstematiseerimine ja materjali läbivõtmise järjestus õppimisel. Poksitund, tunni koostamine ja sisu (sissejuhatav, ettevalmistav, põhi- ja lõpetav osa). Metoodilised võtted poksi õpetamisel (seletamine, näitamine, vigade korrigeerimine, töötamine vastavalt antud ülesandeile, harjutuste analüüsimine, kinofilmide ja võistluste vaatamine). Poksitreeningu metoodika: a) poksitreeningu tähtsus vormi säilitamiseks ja parandamiseks; b) treeninguprintsiibid; c) treeninguabinõud; d) treeningu planeerimine.

11. Kohtunikutöö võistlustel. Võistluste juhend. Kohtunikekogu koosseis ja abistajate personaal. Võistlejate loosimine, paaride kokkuseadmine, võistluste süsteemid ja võistluste läbiviimise kord. Matši hindamine (abipunktide süsteem) ja võitja kindlaksmääramine.

Poksipraktika

Esialgu tuleb praktiline õppetöö korraldada nii, et noored õpiksid kõike seda, mida on vaja teada osavõtuks poksivõistlustest. Sellele järgnegu treening, mille ülesandeks on poksitehnika ja -taktika põhjalikum viimistlemine, võitluslike omaduste kasvatamine ja kogemuste saamine süste-

maatiliseks osavõtuks võistlustest. Vastav materjal on toodud käesolevas raamatus.

Noortel tuleb poksisse suhtuda eeskätt kui huvitavasse võitlusmängusse, mis on rajatud peamiselt poksitehnika ja -taktika õppimisele. Noorte poksis on palju kõrvaldatud, mis on otsustavaks teguriks võidu saavutamises täiskasvanute poksiringis, nagu nokilöök, matši pikk kestus (noortel on kaks 2-minutilist roundi) ja muud kasvavale noorele mittesobivad momendid. Kuid poksi võitluslik iseloom on jäänud muutmatuks.

Õppetöö noortega tuleb rajada sellele, et noored suhtuksid poksisse kui spordialasse, milles ei võida toores jõud, vaid visadus, suur võidutahe ja hea poksitehnika ja -taktika.

Töö VTK kompleksi alal

Sellel peatume lähemalt XIII peatükis „Töö VTK kompleksi alal ja järgupoksijate ettevalmistamine".

SEKTSIOONI ÜLDINE TÖÖPLAAN

Sektsiooni üldine tööplaan, mis haarab kogu sektsiooni tegevust, koostatakse kehakultuurikollektiivi üldise tööplaani alusel. Selle töötab välja sektsiooni büroo ja seda arutellakse ja see kinnitatakse sektsiooni liikmete üldkoosolekul.

Sektsiooni üldisse tööplaani võetakse õppuste, harjutuste ja treeningute organiseerimine, VTK märgi omanike ja järgupoksijate ettevalmistamine, massikeskine sporditöö, kehakultuuriõhtute korraldamine, kultuur-kasvatuslik töö, poliitiline haridustöö, majanduslik töö, arveldus ja teised üritused või küsimused.

Üldplaan kantakse vastavasse vihikusse nii, et sellel oleksid järgmised lahtrid:

1) järjekorranumber,
2) asja sisu,
3) täitmise kord,
4) tähtaeg,

5) vastutav isik ja
6) märkmed täitmise kohta.

Umbes samal eeskujul võib koostada võistluste kalendri, kooskõlastades selle kollektiivi üldise võistluste kalendriga. Lahtri 2 asemel on võistluste nimetus, mille korraldab sektsioon ise või millest ta võtab osa teiste organisatsioonide poolt korraldatuna.

TUNNIPLAAN

Tunniplaan näitab õppematerjali ja harjutuste jagunemist üksiktundide kaupa. Seda saab koostada alles siis, kui õppeplaan ja õppekavad on juba olemas. Selles peab olema ette nähtud õppematerjali läbivõtmise kord, harjutuste kordamised, koormuse aste jne.

Tavaliselt koostatakse sektsiooni tunniplaan üheks kuuks ette ja, kui poksigruppe on palju, eraldi igale grupile. Tunniplaanil võib olla järgmine kuju:

..... **kuu tunniplaan**

Tunni jrk.-nr.	Kuu-päev	Kella-aeg	Tunni kokkuvõtlik sisukirjeldus	Märkmed

Lahtrisse „Tunni kokkuvõtlik sisukirjeldus" kantakse õppematerjal tunniosade järgi (sissejuhatav, ettevalmistav, põhi- ja lõpetav osa). Lahter „Märkmed" täidetakse kohe pärast tundi. Sellesse võib kanda, kuidas grupp üldiselt täitis läbivõetud materjali, kas kasutatud metoodilised võtted õigustasid end jne.

SEKTSIOONILIIKME ISIKLIK KAART

Perekonna-, ees- ja isanimi .....
Sünniaeg ja -koht .....
Rahvus .....
Perekonnaseis .....
Parteilisus .....
OVTK märgi nr. ..... VTK I astme märgi nr. ..... VTK II astme märgi nr. .....
Spordijärk, klassifikatsioonipilet nr. .....
Missuguse ametiühingu liige .....
Haridus (alg-, kesk- või kõrgem) .....
Mis ajast tegeleb spordiga ja sealhulgas poksiga (täidab poksiõpetaja) .....
.....
.....
Missugust ühiskondlikku tööd teeb kehakultuuri alal .....
.....
Töökoht ja -amet (telefoni number) .....
.....
Kodune aadress (telefoni number) .....

.....
(liikme allkiri)

.....
(poksiõpetaja allkiri)

Antropomeetrilised andmed ja arstlik järelevaatus sektsiooni astumisel

(täidab arst)

Kuupäev .....
Pikkus .....
Kehakaal .....
Spiromeetria .....
Dünamomeetria .....
Arstliku järelevaatuse tulemused .....
.....
.....

.....
(arsti allkiri)

.....
(kaardi täitja allkiri)

Nende märkmete järgi järeldatakse, kas on vaja muuta järgmise tunni sisu, missuguseid individuaalseid ülesandeid anda ühele või teisele poksijale, mida arvestada järgmise kuu tunniplaani koostamisel jne. Märkmed võimaldavad poksiõpetajal avastada puudusi, et need õigeaegselt parandada või kõrvaldada.

TÖÖ ARVELDUS

Sektsioon on kohustatud pidama kogu oma töö süstemaatilist arveldust, mis aitab paremini organiseerida tööd ja kõrvaldada puudusi.

Arveldust peavad poksiõpetajad ja sektsiooni büroo. Süstemaatilist arveldust tuleb pidada iga poksigrupi kohta. Selleks on grupil vastav päevik, millesse kantakse iga tunni sisu, harjutustest ja võistlustest osavõtt, edasijõudlus, VTK kompleksi ja järgusportlaste normide sooritamine.

Sektsiooni iga üksiku liikme kohta peab sektsiooni büroo sektsiooniliikme isiklikku kaarti, mida hoitakse sektsiooni büroos. Selle võib koostada nii, nagu on toodud kõrvalleheküljel.

Peale isiklike kaartide, gruppide päevikute, töö- ja muude plaanide peetakse sektsiooni päevikut. Sellesse kantakse sektsiooni büroo koosseis, poksiõpetajate ja teiste õpetajate koosseis, sektsiooni liikmete nimestik, üldine osavõtt harjutustest, võistlustest jne., sportlikud üritused, mida korraldas sektsioon ise või millest ta võttis osa, ja muud üritused.

POKSIJA ISIKLIK PÄEVIK

On tingimata nõutav, et iga poksija seaks juba esimestest harjutustest alates sisse isikliku päeviku. Seda on teinud kõik paremad poksijad ja nad ütlevad, et isiklik päevik on väga palju kaasa aidanud nende arenemisele.

Mida peab sisaldama isiklik päevik?

Kõigepealt kantakse sellesse muidugi oma nimi ja sünniaeg, ühtlasi kuupäev, millal päevikut on alustatud.

Peetud poksimatšide nimestik (näitlik)

Matši jrk.-nr.	Missugustel võistlustel, kellega võisteldud ja missuguses kehakaalus	Kehakaal		Matši ettenähtud kestus	Võidetud (kuidas)	Kaotatud (kuidas)
		endal	vastasel			
1.	Tallinna esivõistlused noortele 25. aprillil 1948. Kärbeskaal. Ruudi Mäeots	48,2	50,8	2×2 min.	—	punktidega
2.	Vabariiklikud esivõistlused noortele 20.—31. maini 1948. Kärbeskaal. Mart Toomel	50,6	50,7	2×2 min	punktidega	—
3.	Jüri Soodla	—	49 1	„	punktidega	—
4.	Enn Roots	—	50,0	„	—	punktidega
5.	Lahtise ringi võistlused 30. novembril 1948. Kukk-kaal. Ruudi Mäeots	52,0	53,2	3×3 min.	punktidega	—
6.	Katsevõistlused 20. detsembril 1948. Kukk-kaal. Enn Roots	52,8	52,5	3×3 min	punktidega	—
7.	Uhingu esivõistlused 3.—5. jaanuarini 1949. Kukk-kaal. Mihkel Kaaristo	53,2	53,0	3×3 min	punktidega	—
8.	Jaan Tammark	—	53,6	„	punktidega	—
9.	Ants Soomets	—	53,1	„	—	punktidega
10.	Lahtise ringi võistlused 23. veebruaril 1949. Kukk-kaal. Peeter Koort	53,9	51,2	„	nokaut 3. roundil	—

Edasi märgitakse sellesse järjekindlalt oma antropomeetrilised andmed, nagu pikkus, kehakaal, spiromeetria ja dünamomeetria. Märgitud olgu ka arstlikud järelevaatused ja arsti otsused.

Väga tähtis on päevikusse sisse kanda õppetöö käik ja treeningukavad ning nende täitmine. Muidugi ei hoia poksija oma päevikut saladuses. Eeskätt peab seda nägema tema poksiõpetaja, kes teeb päevikusse märkmeid treeningu ja oma tähelepanekute kohta ja kes kirjutab sellesse ka juhendeid poksijale edaspidiseks tegevuseks.

Päevikusse kantakse ka kõigi peetud võistluste tulemused, eraldades selleks eraldi leheküljed, nii et kõik peetud võistlused oleksid järjekorras näha.

Peetud võistlused võib registreerida sel kujul, nagu eeskuju on toodud kõrvallehekülje.

Lõpuks märgitakse päevikusse isiklikud järeldused ja kokkuvõtted hooaja treeningust ja peetud võistlustest. Saadud kogemused on aluseks järgmise aasta plaani koostamisel.

Isikliku päevikuga võib ühendada enesekontrolli-päeviku, mille eeskuju on toodud 330. leheküljel.



Kolmeteistkümnes peatükk

TÖÖ VTK KOMPLEKSI ALAL JA JÄRGUPOKSIJATE ETTEVALMISTAMINE

ÜLDTEADMISI VTK KOMPLEKSIST

Üleliiduline kehakultuurikompleks „Valmis tööks ja NSV Liidu kaitseks" on NSV Liidu kehalise kasvatuse riikliku süsteemi aluseks. VTK kompleks on tõhusaks abinõuks, mille abil me kasvatame sotsialistliku ühiskonna aktiivseid ülesehitajaid ja valmistame neid ette sotsialistlikuks tööks ja meie kodumaa kaitseks. Kogemused näitavad, et seal, kus on hästi läbimõeldud plaan kehakultuurlaste ettevalmistamiseks VTK kompleksi alusel ja kus on organiseeritud süstemaatiline arveldus töö kohta VTK kompleksi alal, saavutatakse kehalise kasvatuse taseme tõstmisel suurimaid edusamme.

VTK kompleksi ideelis-poliitiline suund ja selle organisatsioonilised ja metoodilised printsiibid on kasvanud välja

töötajate mitmekülgse kehalise kasvatuse ülesandeist. Just need kõrged printsiibid seavadki VTK kompleksi nõukogude kehakultuuriliikumise aluseks ja annavad kogu tegevusele VTK kompleksi alal sügava nõukoguliku patriootilise mõtte. Kompleksi seda poliitilist tähtsust peab mõistma iga kehakultuurlane, seega ka iga poksija.

Kui kogu Nõukogude Liidu kehakultuuriliikumine on rajatud teaduslikule alusele, on ka VTK kompleks ja selle nõuded ning normid kestvate ja mitmekülgsete teaduslike uurimuste tulemus, mida on sooritanud füsioloogid ja arstid, pedagoogid ja bioloogid, tervishoidlased ja treenerid. Nende aastate kestel, kui kaua meil on eksisteerinud VTK kompleks, on see läbi teinud mitu etappi. Kuid tehtud ja ka edaspidi tehtavad muudatused VTK kompleksis on samuti pideva teaduslik-uurimusliku töö tulemus, mis järjekindlalt viib edasi suurema progressi poole inimeste mitmekülgses kasvatamises.

Leninlik-stalinliku kommunistliku noorsooühingu algatusel sisseseatud VTK kompleks asutati NSV Liidu Kõrgema Kehakultuurinõukogu otsusega 11. märtsist 1931. Esialgu oli kompleksis ainult üks aste. Et võimaldada selle astme märgi sooritanuile edasist täienemist, asutas sama kehakultuurinõukogu oma otsusega 7. detsembrist 1932 juurde kompleksi II astme, mille nõuded olid juba suuremad.

Otsusega 15. juunist 1934 seati sisse ka „Ole valmis tööks ja NSVL kaitseks" (OVTK) märk nooremaile. Viimane on kogu kompleksis n. ö. algastmeks.

Umbes kaheksa aastat pärast asutamist VTK kompleks ei muutunud peaaegu üldse. Siis aga tekkis tarvidus anda kompleksi kehalistele harjutustele rohkem sõjarakenduslik iseloom ja võtta sellesse peaaegu kõik spordialad. Kinnitades oma määrusega 26. novembrist 1939 uue kompleksi normatiivid, tuli NSV Liidu Rahvakomissaride Nõukogul anda seadusandlik jõud dokumendile, mis määras kindlaks täiuslikumad meetodid noorsoo ettevalmistamiseks tööks ja kaitseks ja kehakultuuriliikumise tõstmiseks kõrgemale astmele.

1941. a. märtsis suurendati kompleksis veelgi sõjarakenduslike harjutuste osatähtsust. Suurema rõhu pane-

mine harjutuste sõjarakenduslikule iseloomule oli vägagi ettenägelik samm, sest sellest oli suur kasu Suures Isamaasõjas, kus Nõukogude noorsool tuli kogu rahvaga asuda kaitsele saksa fašistlike anastajate vastu. Sõja ajal tehti kompleksis veelgi muudatusi.

Pärast sõda tekkis vajadus kompleksi uuesti muuta, seda enam, et VTK kompleksil on ettevalmistamises tööks oma osatähtsus ka NSV Liidu rahvamajanduse taastamise ja arendamise stalinliku viisaastaku (1946—1950) suurte ülesannete täitmisel. Kompleks muudeti Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee käskkirjaga nr. 418 — 22. augustist 1946. Selles jäeti välja sõjaaegsed normatiivid ja võeti sisse sõjaeelsed.

Ühtlasi muudeti kogu kompleks palju lihtsamaks, mis peale muu avaldub valiknormide gruppide arvu vähendamises.

POKSIJA KOHUSTUSED VTK KOMPLEKSIS

Poksijale on VTK kompleksi normide sooritamine ja VTK märgi omandamine samasuguseks patriootlikuks kohustuseks nagu kõigile nõukogude kehakultuurlastele. Peale muu tuleb meeles pidada, et Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee otsusega 22. augustist 1946 peavad kõigi spordi erialade, seega ka poksisektsiooni liikmed kohustuslikult sooritama vähemalt VTK I astme normid. Samuti ei saa ükski kehakultuurlane järgusportlase nimetust enne, kui ta on sooritanud VTK kompleksi vastava astme märgi. Meeles tuleb pidada ka seda, et 1948. aastast alates ei lubata vähemalt linna ulatusega võistlustele ühtki niisugust kehakultuurlast, kellel puudub VTK märk. VTK märgi sooritamine on kohustuslik ka igale kommunistlikule noorele, kelle tervis on korras.

Poksisektsioonil on tähtis pidada üldist graafikut, kuidas ta liikmed on sooritanud VTK norme. Samasugust graafikut peab ka poksija ise.

Järgnevalt vaatleme, kuidas poksija sooritab VTK kompleksi norme.

KUIDAS POKSIJA SOORITAB VTK KOMPLEKSI NORME

Enne kompleksi normide sooritamisele asumist tuleb ennekõike koostada graafik, missugusel ajal missuguse normi sooritamisele ette valmistuda, et norm ise sooritada seatud tähtaja lõpuks. Sektsioonis töötades tuleb ette valmistuda kogu sektsioonile koostatud graafiku kohaselt, sest kuigi võib koostada ka isikliku graafiku, on siiski näiteks ujumist, suusatamist jne. parem koos harjutada sektsiooni poolt kutsutud vastava instruktori juhatusel.

VTK NORMIDE SOORITAMISE GRAAFIK

Allpooltoodava graafiku järgi saab ette valmistuda nii I kui ka II astme normide sooritamisele, sest põhilised alad on mõlemas astmes ühesugused, erinedes ainult üksikalade ja normide suhtes.

Nõukogude Eesti kliimalistes tingimustes võib näitlikuna soovitada järgmist graafikut:

Normid ja nõuded	Ettevalmistamise ja sooritamise tähtaeg
Kohustuslikud normid	
1. Võimlemine	november-detsember-jaanuar.
2. VTK takistusala	juuli-august.
3. Jooksukrossid	aprill-mai, peamiselt september-oktoober.
4. Ujumine	juuli-august, talibasseini puhul enimsobivamalt talvel.
5. Suusatamine	jaanuar-veebruar-märts.
Valiknormid	
1. Kergejõustikualad	juuni-juuli-august.
2. Maastikujooks (kross)	aprill-mai, peamiselt aga september-oktoober.
3. Ronimine latil või köiel ja rippes käte kõverdamine	november-detsember-jaanuar.
4. VTK takistusala läbimine	juuli-august.
5. Muude alade valiku puhul	vastavalt selle ala hooajale.

Kui on tegemist noortega, kes kas kooli kehakultuurikollektiivis või mujal sektsioonis valmistuvad ette OVTK

märgi sooritamisele, on vastavalt aladele üldiselt kehtivad samad tähtajad, mis VTK I ja II astme puhul.

Normide sooritamise järjekorra dikteerivad muidugi graafikus toodud tähtajad, kuid tuleb rõhutada, et toodud graafik on näitlik. Vastavalt konkreetseile oludele võib selle tähtaegu muuta, kuid tingimusel, et VTK märk sooritatakse selle sooritamiseks ettenähtud tähtaja jooksul. Neiks tähtaegadeks on: OVTK — kogu vanusejärgu kestus, s. o. kuni 16-aastaseks saamiseni, VTK I aste — üks aasta ja VTK II aste — poolteist aastat. Aega arvestatakse esimese normi sooritamisest alates.

KOHUSTUSLIKUD NORMID

Võimlemine

OVTK astmes on valida virgutustüüpi harjutuste ja ronimise vahel mööda köit või latti käte ja jalgade abil, VTK I astmes aga virgutustüüpi harjutuste ja rippes käte kõverdamise vahel.

Ronida tuleb hindele „täitnud" 3 m ja hindele „väga hästi" 5 m, käsi rippes kõverdada kolm korda, virgutusharjutusi aga sooritada kaheksa takti. Need harjutused on kirjeldatud brošüüris „Üleliiduline kehakultuurikompleks „Valmis tööks ja NSVL kaitseks"".

VTK II astmes tuleb sooritada võimlemise üleliidulises klassifikatsioonis ettenähtud III järgu vabaharjutusi. Need muutuvad iga 1—2 aasta järel.

VTK takistusala läbimine

Takistusala distantsiks on OVTK astmes 100 m, VTK mõlemas astmes aga 150 m. Distantsi läbimise kord ja tingimused on toodud eespoolmainitud brošüüris lk-del 84—87 ja 138—144.

Normid on järgmised:

OVTK — „täitnud"	28 sek.
OVTK — „väga hästi"	24 sek.
VTK I aste	1 min. 30 sek.

VTK II aste — „täitnud" . . . . 1 min. 25 sek.
VTK II aste — „väga hästi" . . . 1 min. 15 sek.

Jooksukrossid

Normi sooritada võib iga-aastastel ametiühingute ja kommunistlike noorte jooksukrossidel, kuid ka oma kehakultuurikollektiivi poolt korraldatud maastikujooksuvõistlustel, mis on ametlikult registreeritud, või muudel vastavail võistlustel.

OVTK astmes pole jooksukrossi, VTK astmeis on aga distantsid ja normid järgmised:

VTK I aste 1000 m . . . . . 3 min. 25 sek.
VTK II aste 3000 m — „täitnud" . . 12 min. — sek.
VTK II aste 3000 m — „väga hästi" 11 min. 40 sek.

Ujumine

Ujumine on kohustuslikuks normiks VTK kompleksi kõigis astmeis, muutudes iga kõrgema astmega raskemaks. Nii on OVTK märgi saamiseks nõutav ujuda aega arvestamata 50—100 m (vastavalt hinde taotlemisele). VTK I astmes on valida, kas ujuda aega arvestamata 100 m või igapäevases riietuses, kuid ilma jalatsiteta, samuti aega arvestamata 50 m. VTK II astmes võib valida, kas ujuda spordidressis 300—400 m või riietuses koos vintpüssiga 50—75 m.

Kohustuslikult peavad VTK II astme märgi sooritajad tundma uppuja päästmise võtteist uppuja haardeist vabanemist ja uppuja pukseerimist vees.

Suusatamine

OVTK ja VTK I astmes on ette nähtud harilik suusatamine, VTK II astmes aga sõjaline suusatamine.

Distantsid ja normid on järgmised:

OVTK 3 km — „täitnud" . . . . 22 min.
OVTK 3 km — „väga hästi" . . . 18 min.
VTK I aste 10 km . . . . . 1 tund 05 min.
VTK II aste 10 km — „täitnud" . . 56 min.
VTK II aste 10 km — „väga hästi" . 52 min.

Neil aastail, kui on olnud lumevaene talv, võib Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee vastava loa puhul suusatamise asendada jalgsi kiirrännakuga, mida poksijad võivad sooritada suvekuudel. Pealegi on kiirrännak poksijaile heaks üldvastupidavuse arendamise treeninguks ja ettevalmistuseks jooksukrossi sooritamisele sügisel.

Kiirrännaku rada tuleb valida keskmise raskusega murdmaastikul, kusjuures on lubatud kasutada ka ringrada, mille pikkus on vähemalt 1 km. Rada peab olema täpselt mõõdetud ja varustatud kontrollpunktidega. Normide sooritamine võib toimuda tänavriietuses või treeningdressis, jalatsitena on lubatud kasutada ka suusasaapaid. Distantsi läbimisel on peakatte kandmine kohustuslik.

Distantsiks on 8 km, mis tuleb VTK I astmes katta 55 minutiga, VTK II astmes hindele „täitnud" 50 minutiga ja hindele „väga hästi" 48 minutiga.

VALIKNORMID

Valiknorme on OVTK astmes kolm ja VTK mõlemas astmes neli gruppi, kusjuures igast grupist tuleb valida üks norm. Siin tuleb poksijal ise otsustada, missuguse normi ta missugusest grupist valib, kuid grupid on juba nii seatud, et tal tuleb valida ühe kiirust, teise osavust, kolmanda vastupidavust ja neljanda jõudu arendav spordiala. Loeteldud omadused on aga vajalikud igale poksijale.

I. Kiirusharjutuste grupp

Siin valib poksija sprindi, sest ettevalmistumine sprindis normi täitmiseks arendab kiirust.

Sprindi distantsina figureerivad OVTK astmes 60 ja 100 m jooks, teistes astmeis ainult 100 m jooks. Viimasel distantsil on normid järgmised:

OVTK — „täitnud"	14,6 sek.
OVTK — „väga hästi"	13,8 sek.
VTK I aste	13,6 sek.
VTK II aste — „täitnud"	13,2 sek.
VTK II aste — „väga hästi"	12,6 sek.

VTK II astmes võib I valikgrupi normidest valida ka 110 m tõkkejooksu. Normiks on hindele „täitnud" 21 sek. ja hindele „väga hästi" 19 sekundit.

II. Osavusharjutuste grupp

Osavusharjutuste grupist on soovitav valida eeskätt kõrgushüpe. Valida võib aga ka mõne teise kergejõustikuhüppe. Hüpetes on normid järgmised:

	OVTK aste		VTK
	„täitnud"	„väga hästi"	I aste
kõrgushüpe	1,15 m	1,25 m	1,25 m
kaugushüpe	3,80 m	4,30 m	4,50 m

	VTK II aste	
	„täitnud"	„väga hästi"
kõrgushüpe	1,40 m	1,50 m
kaugushüpe	5,10 m	5,40 m
kolmikhüpe	9,50 m	11,20 m
teivashüpe	2,40 m	2,80 m

Need aga, kes tegelevad võimlemisega, võivad soovi korral sellest grupist valida võimlemise kolmevõistluse (harjutused kangil ja rööbaspuudel ja toenghüpe, mis vastavalt astmelt erinevad täitmise raskuselt) või akrobaatikaharjutused.

III. Vastupidavusharjutuste grupp

VTK mõlemas astmes võib valida maastikujooksu (krossi), mille distantsid ja normid on järgmised:

VTK I aste — 3 km . . . . . 12 min. 15 sek.
VTK II aste — 5 km: „täitnud" . 20 min. 30 sek.
„väga hästi" 19 min. 30 sek.

Kuid et VTK II astmes on ühe valiknormina ka poks, siis poksijad tõenäoliselt valivad selle. Normi täitmiseks on sel alal nõutav hindele „täitnud" osa võtta vähemalt viiest ametlikust poksimatšist, hindele „väga hästi" aga peab olema vähemalt III järgu sportlane poksis. Kuidas aga järgusportlaseks saada, sellest kirjutame tagapool.

VTK II astmes on üheks valiknormiks ka sõudmine. Poksija, kes ei taha selle valikgrupi normi sooritada just oma alal ja kes on tugev sõudespordi harrastaja, mis on soovitav igale poksijale, võib sooritada normi sel alal. Distantsiks on 2 km. Harilikul paadil tuleb see katta hindele „täitnud" 19 minuti ja hindele „väga hea" 18 minutiga, üksikvõidusõidupaadil aga hindele „täitnud" 9 minuti 40 sekundiga ja hindele „väga hästi" 9 minutiga.

IV. Jõuharjutuste grupp

OVTK astmes on jõuharjutused tegelikult kolmandas grupis, kusjuures valida saab kergejõustiku tõugete-heidete ja kurnimängu vahel.

VTK mõlemas astmes pole aga palju valida. Nii saab valida kas ronimise mööda köit või latti ilma jalgade abita või tõstmise, I astmes lisaks veel rippes käte kõverdamise.

Tavaliselt valitakse ronimine, mille normiks on I astmes 3 m ja II astmes 5 m. Kuid eriti jõulised poksijad võivad valida tõstmise, mille normid ja nõuded on järgmised:

Sooritaja kehakaal	VTK I aste		VTK II aste	
	Surumine kahega	Tõukamine kahega	Surumine kahega	Tõukamine kahega
kuni 55 kg . . .	40	50	45	65
„ 60 „ . . .	45	60	55	70
„ 67,5 „ . . .	50	65	60	80
„ 75 „ . . .	55	75	65	85
„ 82,5 „ . . .	60	80	70	90
üle 82,5 „ . . .	65	85	75	95

2. Hindele „täitnud" sooritatakse üks aladest vastavalt toodud tabelile.

2. Hindele „väga hästi" nõutakse VTK II astme mõlema ala (kahevõistlus) sooritamist samade normidega.

Sooritamise tingimused:

1. Normid sooritatakse määrustepärase lahtivõetava kangiga. 2. Sooritajale on lubatud 6 katset, s. t., et tal on võimalik tõsta normi järgi nõutavast raskusest väiksemat raskust 5 korda. 3. Normide tabelis märgitud raskust (sõltuvalt sooritaja kehakaalust) peab tõstma (suruma, tõukama) esimesel katsel.

KOHUSTUSLIK VESTLUSTE KUULAMINE

VTK kompleksi kõigi astmete normide sooritajad on kohustatud kuulama vestlusi kahel järgmisel teemal: 1) kehakultuuriliikumine Nõukogude Liidus; 2) tervishoid, enesekontroll ja esmaabi.

Ametlikes tingimustes nõutakse, et vestlusteks esimesel teemal tuleb eraldada 2—4 ja teisel 4—6 tundi, seega kokku 6—10 tundi. Millest vestlused peavad koosnema, on toodud eelmises peatükis lk-del 295—296.

KUS SOORITADA VTK KOMPLEKSI NORME

Et poksijal tuleb peale oma ala kõik normid sooritada teistel spordialadel, saab ta norme katsetada just teiste spordialade sektsioonide poolt korraldatavail võistlustel.

Seda tuleb aga teha tõsises sportlikus võistluses, millele korralikult ette valmistutakse, sest normi juhuslik sooritamine ei anna mitmekülgse kehalise arenemise suunas midagi juurde.

Kõige soovitavam on kaasa teha massilise osavõtuga korraldatavail VTK mitmevõistlustel.

JÄRGUPOKSIJATE ETTEVALMISTAMINE

JÄRGUNÕUDED

Järgunõuded poksis on võrdlemisi lihtsad. Mõõdupuuks on siin võitude arv ühe või teise spordijärguga poksijate üle.

Toome järgunõuded vastavalt sellele, kuidas poksija järgusportlase redelil üha kõrgemale tõuseb.

N o o r t e s p o r d i j ä r g u saab poksija, kes enne 18-aastaseks saamist on noorte võistlustel saavutanud vähemalt viiest ametlikust matšist kolm võitu. Selge ja lihtne.

III j ä r g u s p o r t l a s e n i m e t u s e s a a m i s e k s tuleb aasta jooksul saavutada vähemalt viis võitu erinevate

algajate üle või vähemalt kaks võitu erinevate III järgu poksijate üle.

II järgu sportlase nimetuse saamiseks tuleb aasta jooksul saavutada vähemalt viis võitu erinevate III järgu või vähemalt kaks võitu erinevate II järgu poksijate üle.

I järgu sportlase nimetuse saamiseks tuleb aasta jooksul saavutada vähemalt kuus võitu erinevate II järgu või vähemalt kolm võitu erinevate I järgu poksijate üle.

Kõigil neil juhtudel tähendab üks võit oma järgust kõrgema järgu poksija üle kaht võitu.

Meistersportlase järgu nõuded on täidetud siis, kui üleliidulistel esivõistlustel tullakse esimesele või teisele kohale või kolme aasta jooksul kaks korda kolmandale kohale. Samuti loetakse nõuded täidetuks siis, kui aasta jooksul võidetakse vähemalt kolme niisugust meistersportlast, kes hooaja edetabelis on arvatud kümne parima hulka või kui tullakse samas edetabelis vähemalt kolmandale kohale. Kuid meistersportlase järgu nõuete täitmine ei tähenda veel automaatselt meistersportlase nimetuse saamist, vaid selle andmisel võtab Üleliiduline Kehakultuuri- ja Spordikomitee arvesse veel seda, kas poksija teeb ühiskondlikku tööd spordiorganisatsioonides (kehakultuurikollektiivis, spordiühingus, kehakultuuri- ja spordikomitees jne.) ja annab noortele edasi oma kogemusi ja teadmisi.

Ükskõik missuguses järgus saavutatud järgusportlase nimetuse säilitamiseks tuleb aasta jooksul oma järgu sportlaste üle saavutada vähemalt kaks võitu.

Erinevalt neist spordialadest, kus resultaate mõõdetakse sekundeis, sentimeetreis, kilogrammides või punktides, saab poksis kuni poksija 18-aastaseks saamiseni anda talle ainult noorte järgu sportlase nimetuse ja alles pärast 18-aastaseks saamist kõrgemad spordijärgud.

JÄRGUPOKSIJA NIMETUSE ANDMISE KORD JA VORMISTAMINE

Järgusportlase nimetuse võib saada vähemalt 15-aastane kehakultuurlane, kes on mingisuguse kehakultuuriorganisatsiooni liige ning on täitnud vastavad järgunõuded.

Meistersportlase nimetuse annab Üleliiduline Kehakultuuri- ja Spordikomitee liiduvabariigi kehakultuuri- ja spordikomitee taotlusel ja Üleliidulise Komitee Õppespordivalitsuse ettepanekul. Selleks tuleb Üleliidulisele Kehakultuuri- ja Spordikomiteele saata selle kehakultuurikollektiivi taotlus, kuhu poksija kuulub, kinnitatud vormis ankeet, vabariikliku kehakultuuri- ja spordikomitee õiendus vastava sportlase saavutuste kohta ja tema karakteristika.

I järgu sportlase nimetuse annab vabariiklik kehakultuuri- ja spordikomitee vabariikliku alluvusega linna või maakonna kehakultuuri- ja spordikomitee ettepanekul. II järgu sportlase nimetuse võivad anda vabariikliku alluvusega linnade kehakultuurikomiteed, III ja noorte järgu sportlase nimetuse ka nende maakondade ja linnade kehakultuurikomiteed, kellele selleks annab õiguse vabariiklik kehakultuurikomitee.

Järgusportlase nimetus antakse ainult ametlikel võistlustel saavutatud tagajärgede põhjal.

Poksijad, kes pole kahe kalendriaasta jooksul kinnitanud oma kuuluvust ühte või teise spordijärku, viiakse ühe võrra madalamasse järku ja nad ei saa edaspidi enam esineda nende endisele spordijärgule korraldatavail võistlustel. III järgu poksijad langevad sel puhul järgusportlaste nimekirjast üldse välja. Sama on kehtiv ka nende noorte spordijärgu poksijate kohta, kes on 18-aastaseks saanud ega täida III järgu nõudeid.

Meistersportlane, I, II ja III järgu poksija, kes on täitnud järgunõuded, saab vastava rinnamärgi ja ühtset kuju klassifikatsioonipileti. Meistersportlasele annab need välja Üleliiduline Kehakultuuri- ja Spordikomitee, I, II ja III järgu sportlasele aga vastav kehakultuurikomitee, kes andis järgusportlase nimetuse.

Noorte järgu poksijad saavad ainult klassifikatsioonipileti.

Sportlased, kes omavad spordijärku mitmel spordialal, saavad siiski ainult ühe klassifikatsioonipileti, kuid sellele kantakse tagajärjed kõigil spordialadel. Järgumärgi saavad nad aga kõigil spordialadel, milles normid või nõuded on täidetud. Üleviimisel kõrgemasse spordijärku saab sportlane uue rinnamärgi, kuid klassifikatsioonipilet jääb endine.

Klassifikatsioonipilet registreeritakse kehakultuurikollektiivis (organisatsioonis, spordiühingus jne.), mille liige poksija on. Ilma selleta pole pilet kehtiv. Klassifikatsioonipilet on ühtlasi tõendiks õiguse kohta võistlustest osa võtta oma kehakultuurikollektiivi nimel. Poksija saab esineda ainult selle kollektiivi nimel, mis on märgitud ta klassifikatsioonipiletile. Elukoha, töö- või õppekoha muutmisel uude kehakultuuriorganisatsiooni üle minnes peab enda eelmise kollektiivi arvelt maha võtma. Vastav märkus tehakse klassifikatsioonipiletile.

Rinnamärgi või klassifikatsioonipileti kaotamise korral tuleb oma kehakultuurikollektiivi kaudu esitada avaldus vastavale kehakultuuri- ja spordikomiteele. Pärast seda antakse sportlasele uus rinnamärk ja pilet.

Väga tähtsaks tingimuseks järgusportlase nimetuse saamisel on vastavate VTK kompleksi normide sooritamine, kusjuures noorte järgu sportlased sooritavad OVTK, III ja II järgu sportlased VTK I astme ja I ja meistersportlase järgu sportlased VTK II astme normid. Ilma selleta ei saa järgusportlase nimetust hoolimata sellest, kui kõrged järgunõuded on sooritatud. Kui aga puudub järguklassifikatsioon, ei saada osa võtta esivõistlustest.

JÄRGUPOKSIJATE KASVATAMINE

Õigupoolest pole selle kohta midagi erilist öelda. Järgupoksijad võrsuvad juba sektsiooni õppe- ja treeningutöö normaalses käigus. Üheaegselt poksitehnika ja -taktika õppimisega sooritavad poksijad VTK kompleksi norme ja valmistuvad ette osavõtuks võistlustest. Ja edasi sõltub kõik sellest, kui edukas on olnud õppe- ja treeningutöö ja kui hoolsasti poksija ise on edasi püüdnud, et saavutada järgunõuete täitmiseks vajalikke võite. Muidugi tuleb pok-

sijat kõiges selles ergutada, missugune ülesanne langeb poksiõpetajale ja -sektsioonile.

Kuid võistluste puududes ei saa ükski poksija täita järgusportlase nõudeid. Sellepärast peab poksisektsiooni ülesandeks olema võimalikult sagedamini ise korraldada poksivõistlusi, kutsudes neist osa võtma ka teiste sektsioonide kõrgema spordijärguga poksijaid. Samuti tuleb ohtrasti kasutada oma poksijate lähetamist teiste organisatsioonide poolt korraldatavaile võistlustele, eeskätt näiteks nn. lahtise ringi võistlustele.



Neljateistkümnes peatükk

POKSIJA TERVISHOID

KAKS PALET

Poksisporti tavatsetakse pidada veriseks ja tervist rikkuvaks spordialaks. Nii see ka on kapitalistlikes maades, eriti seal, kus on suuresti levinud elukutselise poksispordi kultus. Õigupoolest ei saagi seal poksist rääkida kui spordist, sest poks, mitte ainult elukutseliste oma, vaid suurel määral ka nn. asjaarmastajate poks, on kapitalistlikes maades suureks äriallikaks raha ahnitsevaile äritsejaile. Ja neile on ükskõik, mis juhtub inimesega, peaasi, kui tema arvel on taskud raha täis aetud. Seepärast pole mingi ime, kui kapitalistlike maade spordihaid sunnivad poksilavale minema puuduliku ettevalmistusega, mittetreeninud, haigeid ja kurnatud inimesi. Viimased on aga seda sunnitud tegema kas lepingute põhjal, millega nad sageli on mitmeks aastaks aheldatud ühe peremehe külge, kapitalistlikes maa-

des valitseva kroonilise tööpuuduse tagajärjel, et kas või peksupoisina hinge seeshoidmiseks mõned dollarid teenida, või muudel taolistel põhjustel.

Rasked vigastused kõige selle tagajärjel on aga väldi-tamatud, ja mitte ainult rasked vigastused, vaid isegi sage-dased surmajuhud kas otse poksiringis või ringis saadud vigastuste tagajärjel. Veel sagedasemad on muidugi juhud, kus eluajaks jäädakse vigaseks.

Poksiga äritsejad ei ole huvitatud oma „hoolealuste" kauasest võistlusvõimest ja tervise säilitamisest. Neile on vaja poksija kas või kunstlikult suureks puhuda, teha te-mast „nokkide kuningas", mõnd aega selle „kuninga" ar-vel dollareid kokku kraapida, ja kui sensatsioonihimuline vaatajaskond on sellest poksisuurusest tüdinud, välja ot-sida uus „kuningas", et jätkata kõike endist rada mööda. Vana suurus heidetakse aga üle parda ja jäetakse saatuse hooleks. On hea, kui ta peremehe pidulaualt on raasu-kestena ka endale veidi tagavara soetanud. Vastasel korral saab temast heidik, kes kuhugi ei kõlba. Oma noorusaas-tad on ta müünud ärihaidele, mingisugust tööd ta pole õp-pinud ja kõigele lisaks on ta ülepingutava treeningu ja võistlemisega oma tervise rikkunud. Mõneks ajaks ta ehk veel saab endale nuruda sparringu-partneri ameti uuele suu-rusele, kuid varsti ta hakkab langema üha sügavamale, kuni kaob elu vaatepiirist. Teda ei meenuta enam ükski neist, kes talle omal ajal poksiringis hallootasid ja kes talle aja-kirjanduses pöörast reklaami tegid. Siiski me veidi eksime. Aastaid hiljem toovad ajalehed kuhugi peidetult paar rida selle kohta, et see või see omaaegne poksikuulsus on kus-kil agulis surnud viletsusse või on enda tapnud.

Ei ole sportlase tervise eest hoolitsemist sel ajal, kui ta veel poksib ja raha kokku toob, veel vähem pärast seda, kui ta poksiringis enam ei „tõmba". Just vastupidi. Veri-sed poksimatšid ja toorused, kus üks poksija lüüakse lavalt või läbi nööride publiku hulka, meeldivad mandunud pealt-vaatajaile üsna hästi. Nad ju maksavad pääsmete eest kallist raha ja tahavad selle eest näha midagi eriti kõdita-vat. Kui pole nina ja luude murdmist, kui pole verd, siis niisugune matš on kuiv ja argipäevane. Kui aga poksirin-gis on suurus, kes talle ohvriks toodud vastased sõna täie-

likus mõistes läbi kolgib, näo „segi lööb", möirgab kogu hallitäis rahvast. Seda pealtvaatajate „maitset" teavad poksi antreprenöörid väga hästi, püüdes ka niisuguseid „naudinguid" pakkuda.

Mida rohkem vigastusi, seda põnevam poksimatš. Teinekordki tullakse vaatama.

Palju parem pole lugu kapitalistlikus maailmas nn. asjaarmastajate poksispordiga. Kõigepealt pole juba nimetus asjaarmastaja ehk amatöör nende kohta õige, sest vahe elukutseliste ja parimate asjaarmastajate vahel on ainult selles, et ühed saavad tasu avalikult, teised aga varjatult. Kui spordiühing teeb kassat oma parimate poksijate arvel, on ta sunnitud ka neile veidi maksma. Kuid tervishoiulist hoolitsust poksijate eest selle täielikus mõistes pole olemas. Ei teostata arstlikku kontrolli poksija kehalise ja hügieenilise seisundi kohta ei enne ega pärast võistlusi. See on iga poksija oma asi. Tagajärjeks on sagedased õnnetusjuhud ja vigastused, kusjuures isegi asjaarmastajate poksis ei puudu surmajuhud. Kiideldakse ainult veel sellega, et statistilistel andmeil olevat poksisport vigastuste suhtes alles kolmandal-neljandal kohal, sest „eesrindlikumad" vigastuste alal olevat jalgpall ja suusatamine.

Niisugune on kapitalistliku maailma pale poksis. Hoopis teistsugune on see Nõukogude Liidus. Nagu igal teisel kehakultuurialal, on ka poksijate suhtes seatud sisse range arstlik järelevaatus ja kontroll. Töötavad spordiarstlikud kabinetid vilunud tervishoidlaste juhtimisel, kõigis spordibaasides ja kõigil võistlustel on arstlik teenindamine. Kõik see on tasuta. Ja mitte ainult tasuta, vaid sportlast ei lubata üldse võistlustele, kui tal puudub vastav arstiviisa. Treener ja arst töötavad käsikäes, hoolitsedes igati sportlase arenemise, tervisliku seisundi ja saavutusvõime tõusu eest. Seepärast pole ime, et meil püsivad sportlased parimas vormis võrdlemisi pika ea, sest nende spordivõimsust on kõigi abinõude kasutuselevõtmisega pikendatud, mitte aga nii, nagu kapitalistlikes maades, kus avastatakse „sporditähti", pigistatakse neist nagu sidrunist viimane välja ja heidetakse siis kõrvale.

Meil tutvustatakse ja propageeritakse sporditervishoiu põhimõtteid spordikirjanduses ja ajakirjanduses, teosta-

takse süstemaatilisi uurimusi sportlase arenemise kohta ja antakse saadud kogemusi edasi.

Muidugi esineb ka nõukogude sportlaste, sealhulgas ka poksijatega spordivigastusi ja -kahjustusi, kuid mitu korda vähemal määral kui kapitalistlikes maades, kusjuures nende arv järjest väheneb, langedes miinimumini. Igatahes raskeid vigastusi ja kahjustusi esineb harva, kusjuures neilgi juhtudel on tegemist olnud inimese enda hoolimatusega ja ettevaatuse puudumisega. Kuid kohe on ka kindlustatud ravi ja riiklik hoolitsemine inimese eest, nii et ta jääb edasi väärtuslikuks ühiskonnaliikmeks.

VIGASTUSED POKSIS JA NENDE VÄLTIMINE

Bioloogiliselt on poks hinnatavaimaks spordialaks. Tal on kõrge toime närvi-, vereringe- ja hingamissüsteemile, verele ja koemahladele, ainevahetusele, seedimisele ja liikumisaparaadile. Võiks öelda, et isegi vähe on neid spordialasid, mille bioloogiline väärtus oleks täiel määral kõrvutatav poksi omaga.

Nõukogude Liidus on poks ka üheks ohutumaks spordialaks, mida kindlustavad kehakultuuriliikumise igakülgne meditsiiniline kontroll ja sporditervishoiu kõrge tase.

Kuid nagu iga töö juures, on ka poksis vigastused ja kahjustused võimalikud. Meie ülesandeks on aga neid võimalikult rohkem vältida ja neid õigesti ning kiiresti ravida.

Tõsisemaks vigastuseks, millega poksijal tuleb riskida, on ninaluu vigastus. See võib juhtuda siis, kui vastane ründab tormakalt ja puskleb hoolimatult peaga, tabades sellega partneri ninaluud. Et niisuguseid juhte juba eos vältida, peab ringikohtunik kohe algul poksijat hoiatama tormakalt poksimise ja peaga löömise või tõuklemise eest. Kui poksija ei hooli hoiatusest, tuleb ta diskvalifitseerida. Ninaluuvigastust tuleb ravida kohe.

Samuti kuuluvad tõsisemate hulka käerandme- ja kämblavigastused. Selles on enamjaolt süüdi poksija ise või ka ta sekundant. Poksija võib süüdi olla selles, et ta käehoiak on löögi ajal olnud vale või ta on tabanud vas-

tasel niisugust kõva kohta, nagu puusaluu. Sekundant võib süüdi olla selles, et ta pole küllaldaselt mähistanud oma hoolealuse kätt või on teinud seda valesti. On soovitav, et poksija mähistaks ise oma käsi, sest ta saab tavaliselt seda paremini teha, võttes seega ka vastutuse endale.

Peaegu kõik ülejäänud vigastused, mis oma verisuse tõttu võivad kõrvalolijale ja mitteasjatundjale jätta halva mulje, on keha pinnapealsed, mis paranevad paari päevaga. On ju õigus, et poksija võtab võistluselt sageli kaasa „mälestused" näol, kuid tõsiseid vigastusi, nagu ninaluu vigastus, esineb harva.

Isegi kõige negatiivsemana näiv moment poksivõistlusel, nagu nokaut, ei mõju organismile kuigi halvasti, kui peetakse silmas vajalikke ettevaatusabinõusid. Kõigepealt ei tohi poksija minna ringi ettevalmistamatult või vähetreeninuna. Teiseks ei tohi ta salata, kui tal on tervises mingisuguseid häireid, sest arstlik kontroll ei toimu ju just enne matši. Poksija hea ettevalmistuse juures on nokauti langemise võimalused väga väikesed. Matšide puhul, kus kasutatakse 8-untsilisi kindaid ja kus matši kestus pole üle kolme roundi, kannab nokaut võrdsete vastaste vahel täiesti juhuslikku iseloomu.

Põhjusi vigastusteks on muidu ju mitmesuguseid, kuid peaaegu kõigist neist saab hoiduda. Näiteks ei tohi lasta poksiga tegelda isikul, keda selleks ei luba tervislik seisund. Siin on oma kategooriline sõna öelda arstil. Tingimused harjutusteks ja võistlusteks peavad olema täiesti rahuldavad. Ruumide sisustus ja poksijate varustus peavad olema korralikud. Õppetunde tuleb läbi viia korralikult ja mitte liiga suure osavõtjate arvuga. Kui neis asjades ei esine puudusi, viib see vigastuste võimalused kuni miinimumini.

Paljude vigastuste vältimine sõltub õigesti läbiviidud õppetreeningutööst. Nii võib põhjustada vigastusi hooletu ja vale poksitehnika, eeskätt harjumus keha ja käsi valesti hoida. Näiteks viiakse löögi sooritamisel pea koos kerega ette-üles, mille tagajärjel pead põrkavad kokku, põhjustades võistlustel kõige rohkem esineva vigastuse, nimelt kulmu- või põseluu pealse naha rebenemise. Randmeja kämblaluude, samuti sõrmede, eriti aga pöidla vigastu-

sed on eranditult tingitud valest käte hoiakust, löögi sooritamise tehnikast ja sellest, et tabatakse niisuguseid kõvu kohti, nagu kolp, küünarnukk, puusaluu jne. Osa neist vigastustest langeb aga käe halvale mähistamisele või sellele, et kasutatakse halvalõikelisi ja vanu deformeerunud poksikindaid. Käte mähistamiseks tarvitatagu alati pehmeid ja elastseid marlisidemeid, mitte aga kõvu ja karme.

Mõnikord, ehkki harva, vigastab kätt see lihtne asjaolu, et käsi ei talu löögisse rakendatud jõudu, käsi „lüüakse ära". See tähendab, et kätt pole küllaldaselt treenitud. Valesti sooritatud löögi tagajärjel esinevaks tüüpilisemaks vigastuseks on kõrvalesta krõmpsluu vigastamine, mille tagajärjeks on verine paistetus *(hematoma)*. See juhtub siis, kui kõrvalesta tabatakse kinda sisepoolega või küünarvarrega, samuti kui kinda polsterdus on paigalt nihkunud. Tekkinud paistetusest tuleb veri kõrvaldada ja vigastatud kohale asetada suruside. Siis ei jäta vigastus märki järele.

Kõige rohkem esineb poksis verejooksu põhjustavaid vigastusi. Enamjaolt tuleb ette verejooksu ninast, mis tekib limanaha rebestumisest löögi tagajärjel. Niisugused verejooksud, ehkki verd tuleb mõnikord ohtrasti, lakkavad pärast võistlust nagu iseendast või pärast kõige lihtsamate abinõude tarvituselevõtmist, nagu vatitropid ninasse jne. Peab märkima, et paljudel poksijail ei esine verejooksu ninast peaaegu kunagi. See võib olla mõnele loomupärane või seda võib juhtuda siis, kui veresoonekesed on treeningu tagajärjel muutunud väga elastseks. Kuid on ka vastupidiseid näiteid. Mõnel poksijal hakkab ninast verd jooksma ka üsna kerge löögi tagajärjel, seejuures seda ei saa kuigi palju pidurdada enne matši lõppemist. Pealtvaatajaile jätab see küll väära mulje, kuid poksija ise, olles teadlik sellest, et nina hakkab kergesti verd jooksma, ei pane seda harjumuse tõttu tähelegi.

Teiseks verejooksu tekkimise kohaks on kulmu ja põse piirkond. Alumise lõualuu pihta suunatud löögid lähevad sageli mööda ja, tabades kulmu või põsenahka, rebestavad selle. Suurem süü langeb siin halvalõikelistele kinnastele, mis oma teravate õmbluskohtadega nagu lõikavad naha lahti. Kuid samuti võib see juhtuda siis, kui kinda

kinninöörimise sõlm on asetatud valesse kohta. Sõlm peab olema kinda pealmisel poolel ehk seljal.

Verdjooksvaks kohaks on sageli ka huuled, mis saadud löögi tagajärjel lõikuvad katki vastu hambaid. Selle vigastuse ärahoidmiseks tuleb treeningul partneriga ja võistlustel hoida suus huultekaitset.

Vastase valelöökide ja -tegevuse tagajärjel võivad raskesti kannatada saada neerud, alates vere tekkimisest uriinis ja neerupõletikust kuni neeru nihkumiseni kohalt. Niisama kardetavad on löögid allapoole nabavööd ehk madallöögid, sest siin on lihaskilp palju nõrgemini arenenud kui pealpool nabavööd. Eriti kardetavad on löögid kubeme ja suguosade pihta. Et vastane sihilikult teeks madallööke, ei ole nõukogude poksija kohta tõenäoline. Kuid juhuslikult võib see ikkagi esineda. Siiski pole midagi lihtsamat, kui kaitsta end niisuguste löökide vastu kubemekaitsega. Et harjuda kubemekaitsega võistlustel, kantagu seda, kui mitte just alati, ka treeningul. Muide, võistlustel ei lubatagi esineda ilma kubemekaitseta. Peale muu peavad poksiõpetajad treeningul ja ringikohtunikud võistlustel rangelt kõrvaldama vähimagi kardetava olukorra, kus on karta madallööki.

Poksiõpetajad ja -kohtunikud peavad eeskätt meeles pidama oma ülesandeid poksijate kasvatustöös ja seda oskuslikult teostama. Nende suureks taotluseks olgu, et treeningul ja võistlustel ei tekiks mingisuguseid võimalusi õnnetusjuhtudeks ja spordivigastusteks.

Selleks on vaja:

a) kasvatada poksijais nõukogude sportlastele omast eetikat ja ausust võistlustes;

b) tõsta huvi poksitehnika, samuti korrektsuse vastu võistlustel ja kasvatada poksi õiget mõistmist spordina;

c) nõuda õppetundidel ja treeningul kasvandike õiget suhtumist poksimaterjali omandamisse ja valvata, et tugevamad poksijad ei kuritarvitaks oma kehalise üleolekuga nõrgemate vastu ega arendaks üleliigset tulisust vabavõitluses;

d) tutvustada harjutajaid poksimäärustega ning nõuda nende täpset täitmist, millega takistatakse keelatud löökide sooritamist ja tervisele kahjulikku tegevust;

e) lubada vabavõitluses tarvitada ainult neid võtteid, mida õpilased on omandanud eelmistel harjutustel;

f) valvata, et poksija varustus, nagu kindad ja treeninguvahendid, oleks täiesti korras ja et riietuses poleks niisuguseid esemeid, nagu metallpandlad, nõelad, nööbid jne., mis võiksid tekitada kriimustusi;

g) tõsta harjutuste koormust ainult vastavalt iga õpilase vanusele ja edasijõudlusele;

h) tutvustada poksija tervishoidu ja esmaabi andmist;

i) nõuda käte õiget mähistamist ja huulte- ning kubemekaitse tarvitamist nii vabavõitlustel kui ka ametlikel võistlustel;

j) ranget vahetegemist poksijate vanuseastmes, spordijärkudes ja kehakaalus, et tugevamaid ja rohkem ettevalmistatud poksijad ei läheks ringi nõrgemate vastu;

k) nõuda, et võistlusi juhiksid kõrge kvalifikatsiooniga kohtunikud;

l) et õppetreeningutöö ja võistluste paigad vastaksid kõigile nõudeile.

TERVISHOIULISI MÄRKMEID POKSIJAILE

Üheks nõudeks poksijale, kes tahab terve olla, on käia arsti juures, et lasta end vahetevahel põhjalikult läbi vaadata. Seda tuleb teha ka siis, kui end tuntakse parima tervise juures olevat, sest on ka uinuvaid või peituvaid defekte või haigusnähtusi, mida suudab avastada ainult arst. Regulaarselt tuleb arsti juures käia vähemalt kaks-kolm korda aastas, peale selle enne vastutuslikke võistlusi. Varjatud haigusega minna ringi võib tähendada enda ohverdamist kui mitte just nokaudile, siis vigastuste või kahjustuste saamisele. Ei ole mingit põhjust vanamoeliste inimeste kombel kiidelda, et eluaeg pole käidud arsti juures, kuid siis avastada enda juures raske iseloomu võtnud haigus, mille oleks võinud põhjalikult ravida juba eos.

Enne võistlustele minekut küsitagu ka treeneri arvamust. Treener teab kõige objektiivsemalt öelda, kuidas poksija on ühtedeks või teisteks võistlusteks kehaliselt ja

poksitehniliselt ette valmistatud võistlustel arvatava koormuse talumiseks. Nii mõnigi kord poksija hindab oma võimeid üle, kuid treeneri silm ei peta. Kui aga poksija võimed ei küüni eelseisvate võistluste tasemini, võib temaga juhtuda ebameeldivusi, mis võib-olla ei luba teda kaasa teha real teistel võistlustel.

Poksimist alustatakse tavaliselt noore poisina, näiteks juba 14-aastasena. On palju noori, kes 16-aastaseks saades on pidanud juba umbes poolsada matši. Muidugi ei ole see arv mingisuguseks normiks, vaid tundub koguni üleliia suurena. Tähtsam on, et noor poksija areneks ühteaegu mitmekülgselt ka kehaliselt, sest ainult poksile spetsialiseerudes võib niisugune poksimatšidega liialt koormatud noor, nagu öeldakse, kiiresti läbi põleda. Võib imestella nii mõndki 16-aastast poksijat, kelle tehnika on juba hästi viimisteldud ja kes oskab ringis hästi liikuda, kuid hea oleks, kui meil paar aastat hiljem ei tuleks imestella selle üle, kuhu see andekas noor on kadunud. Poksimine poisiaastais peab olema mõõdukas ja sõltuma eeskätt sellest, kuivõrd täiuslik ja mitmekülgne tal samal ajal on kehaline areng. Alates 17. eluaastast võib paljudel spordialadel üle minna juba täiskasvanutega võistlemisele. Kuid siin on tähtsaimaks tingimuseks, et noore kehaline areng oleks selleks ajaks enam-vähem täiuslikkuseni jõudnud, eriti, et süda ja kopsud oleksid kehakasvuga sammu pidanud. Siis võib noor julgesti poksida, ilma et oleks karta tervisrikkeid.

Poksija isikliku tervishoiu hulka kuulub rida nõudeid, mida tuleb rangelt silmas pidada.

Alustame toitumise režiimist. Et toitumisvigade all kannatav sportlane ei saa toime tulla suursaavutustega, on tähtis, et toit vastaks toitumisteaduse nõudeile. Erilist sportlase dieeti pole olemas ja vististi ei saagi olema, sest toitumisviisid erinevad juba rahvastel, sõltudes neil väljakujunenud harjumustest. Saab kinni pidada ainult sellest nõudest, et toit peab organismile andma vajaliku hulga kaloreid, muidugi vastavalt kehakaalule, harrastatavale spordialale ja reale inimest ümbritsevaile tingimustele. Peale selle peab toit sisaldama kõiki põhitoitaineid, nagu valku, rasva, süsivesikuid, samuti mineraale ja vitamiine.

Üldiselt öeldakse, et sportlase päevane toit peab andma 3500—4000 suurt kalorit, tugeva treeningu ja võistluste perioodil aga 4500—5000 kalorit. Seejuures soovitatakse süüa kolm korda päevas, nii et hommikune toit sisaldab 35%, lõuna 40% ja õhtusöök 25% kogu päevase toidu kalorite hulgast. Need poksijad, kelle kehaline areng on jõudnud sellesse etappi, kus nad juba võivad mõelda püsimisele stabiilses võistlusteks vajalikus kehakaalus, saavad seda, kas söödud toit tõesti katab toidutarviduse, otsustada just oma kehakaalu järgi. Kui kehakaal on stabiilne, siis on toit paras, kehakaalu langemisel on toit puudulik ja kehakaalu tõusul on tegemist ülesöömisega. Muidugi teine lugu on nendega, kes võtavad võistlusteks kehakaalu alla. Missugused häired ja defektid kaalu kunstlikul allavõtmisel võivad tekkida ja kuidas üldse suhtuda kehakaalu allavõtmisesse, sellest kirjutasime VIII peatükis „Poksija treeningu" all. See on just väga suuresti seotud tervishoiuga.

Päris kindel on, et poksijal tuleb nagu igal teisel sportlasel hoiduda alkoholi tarvitamisest ja suitsetamisest.

Alkohol on eelkõige mürgiks närvisüsteemile. Rohked psühhotehnilised katsed on näidanud, et juba väikesed alkoholihulgad häirivad peenemat lihastöö koordinatsiooni, liigutuste täpsust ja kiirust, kauguse täpset mõõtmist jne. Poksis on aga just eriti tähtsal kohal täpsus, kiirus, õige silmamõõt ja liigutuste koordinatsioon. Näiteks mis puutub silmamõõtu, on poksijale mõjuvaks takistuseks juba lühinägevus. Alkoholi mõjul on inimene peaaegu paratamatult optimistlikumalt meelestatud, ülehinnates oma ja alahinnates vastase võimeid. See põhjendamatu optimism võib poksis kujuneda eriti saatuslikuks. Peale selle võib alkohol põhjustada puhtkehalisi vigastusi. Me oleme aga veendunud, et nõukogude poksija ei lähe ringi isegi niivõrd kergelt viinastatuna, et teised sellest aru ei saa.

Suitsetamine vähendab samuti poksija võimeid, kuigi väiksemal määral. Peale kõige muu suitsetamine häirib hingamiselundeid. Kui poksija võtab abiks sõudmise, et just eriti oma kopsude mahtu tõsta, milleks peaks ta siis teisest küljest hingamist häirima suitsetamisega?

Kehakultuuri lahutamatuks osaks on ihupuhtuse eest hoolitsemine. See tõstab mitte ainult tervise ja heaolutun-

net, vaid aitab suurel määral kaasa ka kehavõimete tõstmisele. Minimaalseks puhtusenõudeks on vähemalt üks kord (soovitavalt aga rohkem kui üks kord) nädalas keha üleni pesta kas saunas, vannis, duši all või muul viisil. Muidugi tuleb end üleni pesta ka nii enne kui pärast võistlust. Igaüks muidugi teab, et nägu, käsi ja jalgu tuleb pesta vähemalt kord päevas; käsi aga ka iga kord, kui need mustaks on läinud. Eriti higistavaid kohti pestakse sagedamini kui üks kord nädalas.

Kehapuhtuse eest hoolitsemisele aitavad palju kaasa ka enda karastamine hõõrumisega külma veega, jahedad ja külmad dušid järgneva kuivatamise ja naha hõõrumisega kuni punetuseni ja soojatunde tekkimiseni, suplus jne. Kuid suplus, mida harrastatakse suvel, ei asenda siiski täiel määral saunaskäimist või sooja veega pesemist, sest ainult soe vesi avab ihul kõik poorid, kõrvaldades neist mustuse. Nii tuleb supluste perioodil vahete-vahel ikkagi saunas käia.

Lõpuks mõni sõna veel riietusest. Sportlased peavad loobuma niisuguse riietuse kandmisest, mis takistab liigutusi, tõkestab vereringet või avaldab survet mõnele kehaosale. Seepärast ei tohi riided olla kitsad. Samuti ei tohi kanda sukahoidjaid, vöörihmu ja kõvu ning kitsaid kraesid. Peale selle ei tohi riietus põhjustada higistamist või, vastupidi, ka külmetamist. Spordiriietusest peetakse ideaalseks treeningdressi, kusjuures selle muude paremuste hulgast võiks välja tõsta selle pestavust. Uued spordisärgid ja -püksid tuleb enne tarvitamiselevõtmist läbi keeta ja pesta, sest on esinenud juhte, kus uued spordisärgid või -püksid on põhjustanud nahahaigusi, eriti aga naha hellemais kohtades. Pärast higistavat treeningut või võistlust tuleb muidugi spordidressi vahetada. Jalatsid peavad vastama aastaajale ja ilmastikule. Need ei tohi olla kitsad, sest kitsad jalatsid hõõruvad ning on otseseks põhjuseks konnasilmade, hõõrdumiste, kõõlustupepõletike ja muude hädade tekkimisele. Ka sokid peavad olema avarad, eriti varvaste osas, nii et need ei takistaks jala liikumist ega vereringet.

Kui pole just karta päikesepistet, käidagu suvel ilma peakatteta.

ENESEKONTROLLI-PÄEVIK

Nagu iga teise ala sportlane peab ka poksija enesekontrolli-päevikut. Me ei hakkagi enesekontrolli-päeviku suhtes midagi uut leiutama, vaid kordame mõninga kohandamisega poksi erilistele nõudeile sama, mis Nõukogude Liidu spordiarstide järgi on toodud R. Toomsalu õpikus „Kergejõustik".

Nii sportlasele enesele kui ka treenerile ja arstile on õige treeningu süsteemi loomisel ja kahjustuste vältimisel väärtuslikuks materjaliks need andmed, mida kehakultuurlane kogub ja jäädvustab pideva ning süstemaatilise enesekontrolli abil.

Seepärast on väga vajalik, et iga kehakultuurlane seaks sisse enesekontrolli-päeviku. Päevikuks võib võtta tavalise vihiku või kaustiku. Esimesele leheküljele märgitakse päevikupidaja nimi, ajavahemik, mille vältel päevikut on peetud, treeneri ja arsti nimed. Päeviku järgnevad leheküljed lineeritakse lk-l 330 toodud skeemi kohaselt.

Vastavalt antud skeemile on soovitav andmed üles märkida kas iga päev või kord kahe päeva tagant. Märkmed olgu napisõnalised, kuid selged ning täpsed.

Üksikuis jaotustes võib märkmeid teha näiteks järgmiselt:

E n e s e t u n n e — hea; halb; nõrkus, loidus; meeleolu erutatud; jne.

U n i — une kestus, selle iseloom (püsiv ning rahulik; katkendlik; unepuudus; palju unenägusid; jne.).

S ö ö g i i s u — hea; puudulik; tugev janu; kalduvus teatavate toitude poole jne.

T e g e v u s t a h e — huvi tegevuse vastu; tegevus enesesundimisega; tegevus treeneri või kaaslaste pealekäimisel; ükskõiksus jne.

T ö ö s u u d e — hea; keskmine; nõrk; võrreldes eelmiste päevadega langenud või tõusnud jne.

E d u k u s k u t s e t ö ö s — tavalisest parem või halvem; tavaline; karistused; sotsialistliku töövõistluse tulemused; töönormide täitmise protsent jne.

S u i t s e t a m i n e — ei suitsetanud; suitsetatud paberosside või sigarettide arv ja mark.

Enesekontrolli-päevik

Kuupäev .....
Enesetunne .....
Uni .....
Söögiisu .....
Tegevustahe .....
Töösuude .....
Edukus kutsetöös .....
Suitsetamine .....
Režiimi rikkumised .....
Hommikvõimlemine .....
Karastus .....
Massaaž .....
Kehakaal .....
Hingamine .....
Spiromeetria .....
Pulss:
a) lamades .....
b) seistes .....
Haigused .....
Spordivigastused või -kahjustused .....
Lühike treeningu kirjeldus .....
Lühike võistluse kirjeldus ja saavutatud tulemused .....
.....
Treeneri märkmed .....
Arsti märkmed .....

R e ž i i m i r i k k u m i s e d — ei esinenud; alkoholi tarvitamine, kui palju ja millist jooki; väsitav tantsupidu, liialdused toitude või joomisega, puudulik toitumine jne.

H o m m i k v õ i m l e m i n e — millised harjutused, nende kestus, vee ja õhu temperatuur.

M a s s a a ž — mis liiki, millises piirkonnas ja kestus.

K e h a k a a l — jätkub kaalumisest üks kord kümne päeva või kahe nädala tagant, kuid regulaarsete vaheaegadega.

H i n g a m i n e — hingamissagedus minutis; hingamise iseloom (sügav, „õhupuudus", hingeldamine jne.).

Spiromeetria — jätkub kopsumahu mõõtmisest spiromeetri abil kord kahe nädala vältel regulaarsete vaheaegade järele.

Pulss — löökide arv minutis; rütm (korrapärane, kui esineb korrapäratus, siis mis iseloomuga).

Haigused — diagnoos (arsti andmeil), kestus, iseloom, ravi jne.

Spordivigastused või -kahjustused — millised, esmakordsed või korduvad, nende tekkimise põhjused, millist ravi teostati.

Lühike treeningu kirjeldus — treeningukava ja selle täitmine, treeningu intensiivsus, kestus.

Lühike võistluse kirjeldus ja saavutatud tulemus — kellega võisteldi, kus võisteldi, tagajärg, võistlustaktika, erilised õnnestumised või äpardumised.

Treeneri märkmed, samuti arsti märkmed teeb treener või arst üks-kaks korda kuus, kui mitte sagedamini.

Päevik esitatakse treenerile ja arstile üks-kaks korda kuus, vajaduse korral ka sagedamini.

Enesekontrolli teostamine ja päeviku pidamine nõuab küll mõningal määral aega, kuid loob ühtlasi hea ülevaate poksija arenemisest, võimaldab analüüsida senise treeningu ja võistluste tulemusi ja nende põhjal leida õigeid treeningumeetodeid edaspidiseks, luua otstarbeka töö-, toitumis- ja puhkusrežiimi, distsiplineerib päeviku pidajat ja kasvatab tema teadlikkust. Päeviku andmed võimaldavad nii sportlasel enesel kui arstil ja treeneril märgata aegsasti ületreeningu või alatreeningu nähtuste tekkimist ja korrigeerida selle põhjal edaspidist tegevust.

SPORDIMASSAAŽI ALUSED JA HUGIEENILINE ENESEMASSAAŽ

Et eesti keeles puudub kirjandus spordimassaaži kohta, kuid et iga poksija peab seda vähemalt üldjoontes tundma, tutvustame siinkohal spordimassaaži aluseid ja hügieenilist

enesemassaaži, kasutades selleks kaht vene keeles ilmunud tööd — D. F. Djošin ja G. F. Kotov „Arsti töö spordiorganisatsioonis" ja prof. I. M. Sarkizov-Serazini „Enesemassaaži metoodika" (esimene on ilmunud 1947. ja teine 1946. aastal).

Spordimassaažil on suur tähtsus treeningu produktiivsuse ja spordisaavutuste tõstmisel.

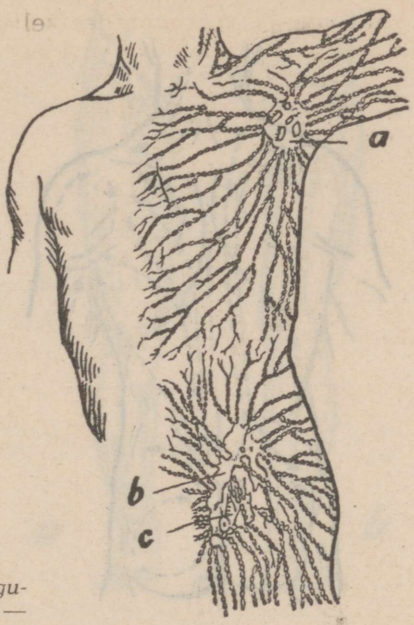
Massaaž mõjub vahetult ihunahale ja seejärel sügavamal asetsevaile kudedele, nagu nahaalused rasukoed, kõõlused, sidemed ja lihased, ja vere- ning koemahlade (lümfide) ringele. Masseerimise liigutused peavad kulgema mööda lümfaatilisi kapillaare ja veene (pildid 99—103).

Masseerimise põhivõtteiks on silumine, hõõrumine, muljumine-surumine, kloppimine ja väristamine.

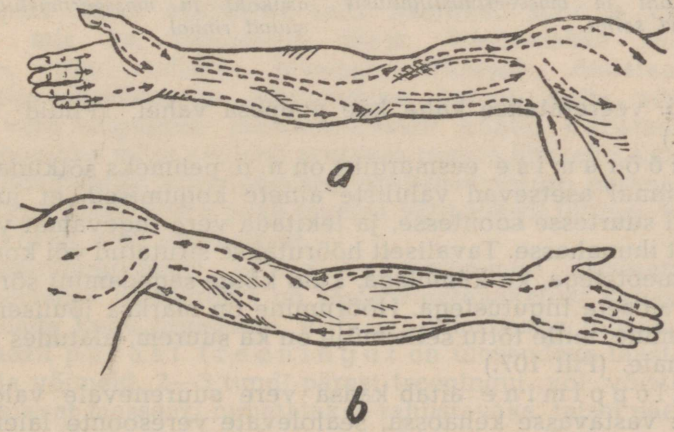
Silumist teostatakse peo, sõrmede või käeseljaga, seejuures masseeritava kehaosa soonest sooneni, sõrmed ees ja pidevalt. Õrn silumine põhjustab vere juurdevalgumise ja koemahlade ringe ihunaha pealispinnas, tugev silumine aga aitab kaasa vere ja koemahlade edasiliikumisele mööda suuremaid sooni. Algul silutakse õrnalt, siis tugevamini ja lõpuks jälle õrnalt. Silumisega alustatakse ja lõpetatakse masseerimine. (Pilt 104).

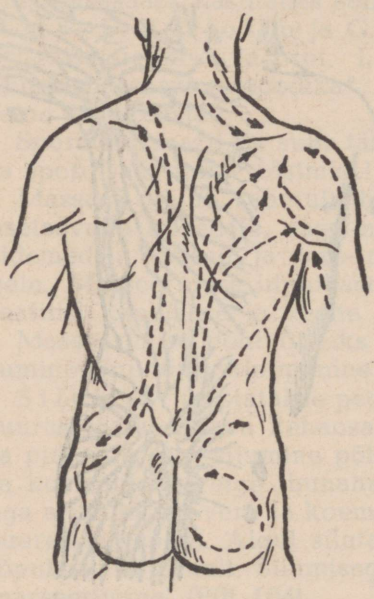
Muljumine-surumine on spordimassaažis põhiliseks ja kõige tähtsamaks võtteks. Selle järgi just otsustatakse, kuidas keegi oskab masseerida. Muljumisele vaadatakse ka kui lihaskiudude passiivsele võimlemisele. Lihaste toitumise suurenemisele ja laguainete eemaldamisele lihaseist avaldab see masseerimise viis kõige suuremat mõju. Muljumisvõtted kutsuvad esile lihaskimpude energilise kokkutõmbumise ja selle tõttu, et lihaskimbud satuvad muljumise ajal neid suruvate sõrmede vahele, eemalduvad kudedest lagu- ja väsimusained. Lihas haaratakse sõrmede vahele, tõstetakse üles ja veidi eemale, ja surudes-muljudes seda osakaupa elastselt, pehmelt ja kiirustamata, liiguvad sõrmed pikkamisi lihase teise otsa poole. Muljumisvõtteid tehes peab massööril olema sama mulje, nagu sõtkuks ta tainast. Muljumisel on kaks erivarianti: surumine, missuguse võtte puhul üks või mõlemad käed, haarates tihedalt jäseme ja nõrgendades pigistamist (muljumist), liiguvad mööda lihaskiude, ja rullimine, kus lihast rullitakse või

Pilt 99. Suuremate lümfaatiliste kapillaaride ja veenide asukoht naha all: a — kaenlaalused lümfaatilised näärmed; b — lümfaatilised kubemenäärmed; c — jala suur nahaalune veen (läbi lõigatud).

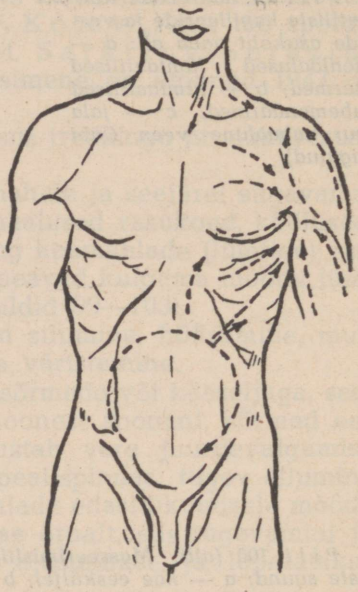


Pilt 100 (all). Masseerimisliigutuste suund: a — käe eesküljel; b — käe tagaküljel.





Pilt 101. Tähtsaimate lihaste asukoht ja masseerimisliigutuste suund seljal.

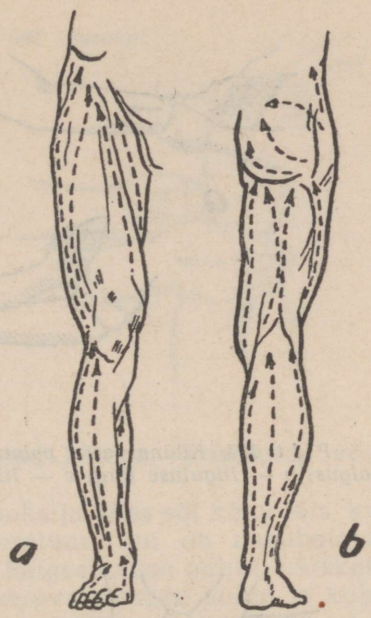


Pilt 102. Tähtsaimate lihaste asukoht ja masseerimisliigutuste suund rinnal.

n. ö. veeretatakse kahe käe peopesa vahel. (Pildid 105—106.)

H õ õ r u m i s e eesmärgiks on n. ö. pehmeks sõtkuda pealispinnal asetsevad valuliste ainete kogumised, et juhtida neid suurtesse soontesse, ja tekitada vere tugevamat valgumist ihunahasse. Tavaliselt hõõrutakse sirutatud või konksus sõrmeotstega, ka kämblaga, kuid kõige sagedamini sõrmede spiraalsete liigutustega. Hõõrumine on märksa jõulisem kui silumine, mille tõttu selle mõju on ka suurem, ulatudes sügavamale. (Pilt 107.)

K l o p p i m i n e aitab kaasa vere suurenevale valgumisele vastavasse kehaossa, sealolevate veresoonte laienemisele, suurendab lihaste kokkutõmbumise võimet ja vähen-

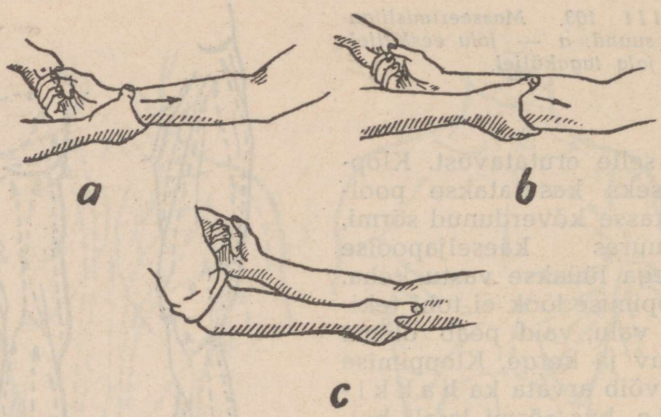


Pilt 103. Masseerimisliigutuste suund: a — jala eesküljel; b — jala tagaküljel.

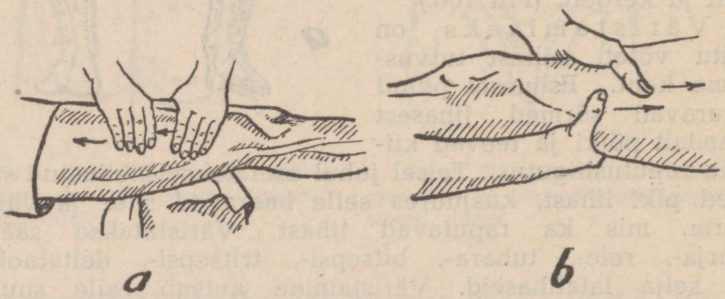
dab selle erutatavust. Kloppimiseks kasutatakse poolrusikasse kõverdunud sõrmi, kusjuures käeseljapoolse küljega lüüakse vastu keha. Kloppimise löök ei tohi tekitada valu, vaid peab olema vetruv ja kerge. Kloppimise alla võib arvata ka hakkimise, kus sõrmi laiali hoides klopitakse väikese sõrme välisäärega kehale elastselt ja kergelt. (Pilt 108.)

Väristamiseks on mitu võtet, millest tutvustame kaht. Esimesel puhul haaravad sõrmed lihasest tihedalt põiki ja teevad kiireid raputusliigutusi. Teisel juhul asetatakse õieliaetud sõrmed piki lihast, kusjuures selle haaravad suur ja väike sõrm, mis ka raputavad lihast. Väristatakse sääremarja-, reie-, tuhara-, bitsepsi-, tritsepsi-, deltataolisi ja selja laialihaseid. Väristamine kutsub esile suureneva vere valgumise masseeritavasse kohta. Väristamise füsioloogiline mõju avaldub erutavas toimes lihaseile, lihaste kokkutõmbumise kiirendamises ja verevarustuse paranemises. Väristamisvõtteid peab tegema võimalikult ühtlase tempoga kiirelt ning ühetasaselt.

Treeninguperioodil enne treeningut tarvitatava masseerimise eesmärgiks on tõsta ainetevahetust kehas ja parandada kogu organismi, eriti aga lihaskonna töösuudet. Massaažil pärast treeningut on ülesandeks taastada poksija võimeid. 2—3 tundi pärast treeningut või võistlust kasutatavat massaaži nimetatakse rahustavaks, teisel päeval kasutatavat aga taastavaks massaažiks.



Pilt 104. Küünarvarre painutajalihaste silumine: a — liigutuse algus; b — liigutuse järg; c — liigutuse lõpp.

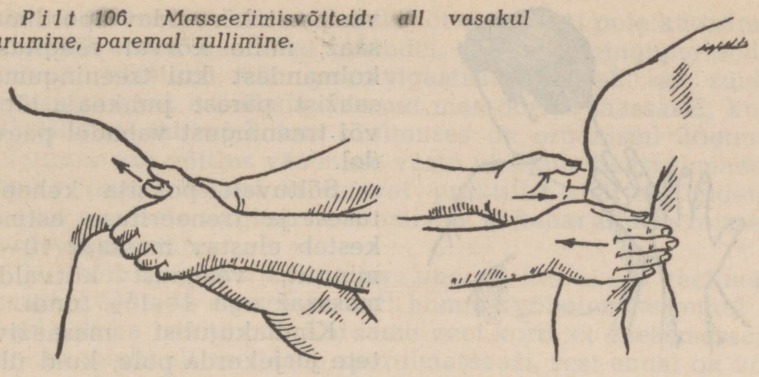


Pilt 105. Reielihaste muljumine: a — mõlemad käed pealt; b — üks käsi pealt, teine alt.

Enne võistlusi tehtava massaaži eesmärgiks on tugevdada vere ja koemahlade ringet lihaseis. Roundide vaheajal tehtav massaaž ergutab närvide ja lihaste aparaati.

Hooaegade vaheajal ja sunnitud pauside ajal poksitegevuses massaaž nagu asendab treeningut, kusjuures seda tehakse muljumise, kloppimise, väristamise ja liigeste passiivsete-aktiivsete liigutustega.

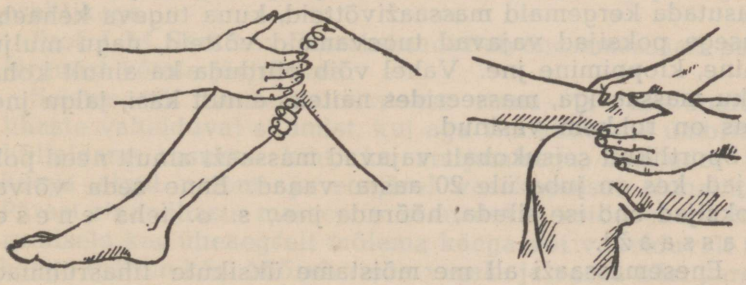
Pilt 106. Masseerimisvõtteid: all vasakul surumine, paremal rullimine.



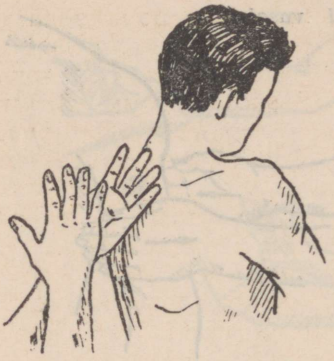
Masseerida tuleb hästi pestud kätega, kusjuures võib kasutada ka talki või vaseliini.

Masseerida ei tohi siis, kui poksija alles sõi kõhu täis, kui tal on kõrgenenud keha temperatuur, kui on nahahaigusi või -rikkeid, kopsude aktiivse haigestumise puhul, värskete vigastuste, verejooksude või verevalgumiste puhul ja kohe pärast üleväsimust, kui on lihaseis valutunne (viimasel juhul on soovitav ainult silumine).

Nagu saime aru eespool, on olemas kaht või kolme liiki masseerimist. Üheks on elustav või ettevalmistav ja teiseks



Pilt 107. Masseerimisvõtteid: vasakul hõõrumine kõigi sõrmedega, paremal hõõrumine pöidlaga.



Pilt 108. Kloppimine.

väsimust kõrvaldav spordimassaaž, mille kõrval räägitakse kolmandast kui treeningumassaažist pärast puhkeaja lõppu või treeningust vabadel päevadel.

Sõltuvalt poksija kehaehitusest ja treneerituse astmest kestab elustav massaaž 10—15 minutit, väsimust kõrvaldav massaaž aga 1—1½ tundi.

Kindlakujulist masaaživõtete järjekorda pole, kuid üldiselt on soovitav alustada silumisega, et pikkamisi minna sügavatoimeliste võtete juurde, nagu hõõrumine, kloppimine ja viimaks väristamine, vahepeal jällegi siludes, kui seda nõuab olukord.

Ka sõltub masseerimisviis poksija iseloomust. Külmaverelised poksijad vajavad ettevalmistusmassaažiks rohkesti muljumist ja hõõrumist, mis neid rohkem ergutab, kuumaverelised seevastu aga tugevat silumist kogu seljal, et nahk muutuks tulipunaseks. Hästi mõjub siin ka sõrmeotstega tehtav siksakikujuline selja hõõrumine. Väsimust kõrvaldavat massaaži tehakse pärast suurt vastupidavust nõudnud pingutust ja vanemaile poksijaile, et kiirendada töösuute taastumist. Nõrgema kehaehitusega poksijate juures võib kasutada kergemaid massaaživõtteid, kuna tugeva kehaehitusega poksijad vajavad tugevamaid võtteid, nagu muljumine, kloppimine jne. Vahel võib piirduda ka ainult kohaliku massaažiga, masseerides näiteks ainult käsi, jalgu jne., mis on rohkem väsinud.

Sportlikult seisukohalt vajavad massaaži ainult need poksijad, kes on juba üle 20 aasta vanad. Enne seda võivad poksijad end ise siluda, hõõruda jne., s. o. teha e n e s e m a s s a a ž i.

Enesemassaaži all me mõistame üksikute lihasrühmade või kogu keha masseerimist oma kätega, s. o. ilma kellegi teise isiku abita. Kehaharjutuste efektiivsuse tõstmiseks omab enesemassaaž suurt praktilist tähtsust. Enesemassee-

rimise tähtsus tõuseb veel selle tõttu, et alati pole käepärast vilunud massööre. Real juhtudel, nagu treeninguperioodil, pärast võistlusi või spordivigastuste puhul, ei suuda enesemassaaž asendada vilunud massööride massaaži, kuid ülejäänud juhtudel, kus küsimuses on organismi toonuse tõstmine või võitlus väsimuse vastu üksikuis lihasrühmades, omab enesemassaaž iseseisvat praktilist väärtust, aidates kaasa soodsate tingimuste loomisele kehaharjutuste toimele organismi suhtes.

Nii võib iga poksija, eriti aga noored, kes ei saa veel massaaži, kasutada enesemassaaži hommikvõimlemise puhul ja osaliselt ka treeningul. Kordame veel kord, et enesemassaaž ei saa täielikult asendada spordimassaaži, sest endal on võimatu teha kõiki masseerimisvõtteid, ka on keha enesemassaaži puhul meie tahtest hoolimata pingutatud seisundis jne. Kuid sellest hoolimata tuleb enesemassaažile pöörata suurt tähelepanu. Enesemassaaži tundmine on võetud ka VTK kompleksi nõudeisse.

Üldised põhimõtted enesemassaažis on samad mis spordimassaažis, kuid enesemassaaži metoodikasse puutuvalt tuleb öelda, et kui spordimassaaži puhul on nõutav kindel tugialus masseeritava kehale, nii et kõik lihased oleksid lõdvendatud, siis enesemassaaži puhul peab võtma vähemalt niisuguse kehaasendi, mille puhul lihased oleksid kas või suhteliselt võimalikult rohkem lõdvendatud. Masseeritava kehaosa lihaste lõdvendamisele tuleb pöörata tähelepanu kogu aja. Täielik lõdvendus saavutatakse pikaajalise praktikaga.

Prof. I. M. Sarkizov-Serazini soovitab enesemassaaži puhul järgmist võtete järjekorda:

Seistes või istudes alustatakse rinna- ja rangluualuste lihaste vahelduvat silumist, kui aga rinnalihaseid ümbritseb küllaldane rasukoe kiht, ka muljumisega, muljudes ühe käega algul parem- ja seejärel vasakpoolset rinnalihast. Pärast rinnalihaste masseerimist asutakse roidevahede hõõrumisele kas üheaegselt mõlema käega või vahelduvalt ühe käega (parem käsi hõõrub rinna vasak- ja vasak käsi parempoolseid roidevahesid). Jätkub kahest hõõrumisvõttest — sirgjoonelisest ja spiraalsest. Pärast hõõrumist algab rindkere eesmise osa energiline kloppimine ja hakkimine, mis

aitab kaasa sügavamale hingamisele ja rindkere elastsuse tõstmisele. Pärast seda, kui on muljutud selja lailihaseid, viiakse käed kaela taha ja asutakse silitama ja muljuma kaelalihaseid, et seejärel hõõruda kokkusurutud rusika nukkidega selga mõlemal pool lülisammast. Selja masseerimine lõpetatakse nimmelihaste hõõrumisega. Pärast seda tehakse mõned energilised pöörded, painutused ja sirutused kaela ja nimme piirkonnas.

Ülemiste jäsemete masseerimist alustatakse sõrmede ja randmeliigese hõõrumisega. Esimesena silutakse ja muljutakse (surutakse) painutaja- ja seejärel sirutajalihaseid. Pärast küünarliigese hõõrumist masseeritakse silumise, muljumise ja energilise kloppimisega kakspea-, kolmpea- ja deltalihast, kusjuures viimast ka väristatakse. Trapetslihast muljutakse. Masseerinud üht kätt, hakatakse masseerima teist.

Pärast liigeste hõõrumist tehakse energilisi aktiivseid liigutusi vastavaid telgi pidi.

Jalgade masseerimist alustatakse varvaste hõõrumise ja kogu pöia muljumisega vajutamise kujul. Seejärel hõõrutakse Achilleuse kõõlust ja sääreliigest. Pärast vahelduvat silumist kummagi käega järgneb sääremarjalihaste muljumine ja seejärel väristamine. Säärelihast silutakse, surutakse ja muljutakse.

Lõpetanud põlveliigese hõõrumise, asutakse reielihaste masseerimisele. Algul masseeritakse reie ees- ja siis tagaosa. Põlveliigese hõõrumiselt ei minda reielihaste masseerimisele üle kohe. Eriti hoolsasti hõõrutakse kõõluste kinnistuspunkte põlveõndras ehk kindralohus. Siia kinnistuvad lähendajalihaste, nagu kakspea-, rätsepa-, poolkõõluslihase jne., kõõlused. Neid kinnistuskohti hõõrutakse kõige energilisemalt kuni vastavate kõõluste üleminekuni lihaseiks. Reie masseerimist alustatakse kummagi käe vahelduva silitamisega, reie eesmise pinna koormatud surumisega ja kahekordse ringitaolise muljumisega, välja arvatud reie alumine osa, mida muljutakse ühe käega. Reielihaste masseerimine lõpetatakse kõige energilisema kloppimise, hakkimise ja väristamisega.

Pärast tuharalihaste silumist ja muljumist (tuharaid võib masseerida ka pärast nimme hõõrumist) masseeritakse

kõhtu, algul silumise ja seejärel kahekordse ringitaolise muljumisega.

Kõike seda nimetatakse hügieeniliseks enesemassaažiks. Selle kestus on 15—20 minutit, kusjuures iga võtet korratakse 4—5 korda.

Hügieeniline enesemassaaž on soovitav pärast hommik- või üldse pärast kodust võimlemist. Kuid toodud võtetega võib kohalikku enesemassaaži teha ka treeningu puhul, enne seda siiski põhjalikumalt tutvudes kogu enesemassaažiga, milleks poksija teoreetilistel õppustel sektsioonis on ette nähtud vastavad loengud („Tervishoid, enesekontroll ja esmaabi").

SISUKORD

Lk.

Eessõna 5
Autorilt 7
Sissejuhatuseks 9
Nõukogude poksispordist (A. Adari) 11

Esimene peatükk

POKSIJA PSÜHHO-FÜÜSILISED OMADUSED JA POKSIKUNSTI OMANDAMISE PÕHIMÕTTED

Loomupärased eeldused 21
Poksija kiirus 22
Aja ja ruumi tajumine 23
Kehalised eeldused 23
Temperamendi osatähtsus poksis 24
Poksiteooria tundmise osatähtsus 25

Teine peatükk

POKSIMETOODIKA

Poksiõpetajale esitatavad nõuded 27
Õppemetoodilisi küsimusi 28
Sünteetiline meetod 29
Analüütiline meetod 29
Analüütilis-sünteetiline meetod 30
Kord poksitunnis 30
Juhendeid harjutuste korraldamiseks 31
Treeningu põhimõtted 36

Kolmas peatükk

SISSEJUHATAVALT POKSITEHNIKASSE

Lk.

Poksitehnika põhimõtted 39
Võitlusseisang 40
Liikumine poksiringis 43
Võitlusdistantsid 55
Distantsvõitlus 55
Lähivõitlus 57
Üldmõisteid löökidest 59
Üldmõisteid kaitsest 65
Keharaskuse asukoha muutmisest ja koolilöögid 67

Neljas peatükk

OTSELÖÖGID JA KAITSED NENDE VASTU

Otselöökide osatähtsus 73
Vasak otselöök pähe 75
Löögi sooritamine 75
Harjutus löögi õppimiseks 77
Kaitsed vasaku otselöögi vastu pähe 78
Džeb 86
Vead 87
Edasine viimistlemine 88
Vasak otselöök keresse 89
Kuidas sooritada löök 89
Kaitsed vasaku otselöögi vastu keresse 91
Parem otselöök pähe 93
Kuidas sooritada löök 95
Kaitsed parema otselöögi vastu pähe 98
Parem otselöök keresse 99
Kuidas sooritada löök 99
Kaitsed parema otselöögi vastu keresse 100
Keresse sooritatavate otselöökide mõjust 101
Otselöökide seeriad 101
Seeria „üks-kaks" pähe ja kaitse selle vastu 102
Kombinatsioon otselöökidest pähe-keresse 105
Kombinatsioon otselöökidest keresse-pähe 106
Kombinatsioonid kolmest ja enamast löögist 106

Viies peatükk

TEISED PÕHILÖÖGID JA KAITSED NENDE VASTU

Althaak 108
Vasak althaak pähe 111
Vasak althaak keresse 113

Lk.
Parem althaak pähe 113
Parem althaak keresse 114
Kombinatsioonid kahest althaagist 114
Küljehaak 115
Parem küljehaak pähe 118
Parem küljehaak keresse 121
Vasak küljehaak pähe 121
Vasak küljehaak keresse 124
Seerialöögid küljehaakidest 125
Ristlöök 128
Kaarlöök 129

Kuues peatükk

LÖÖKIDE KOMBINATSIOONID JA VASTURÜNDELÖÖGID

Kombinatsioonid mitmesuguseist löökidest 132
Kahelöögilised kombinatsioonid 133
Mitmelöögilised kombinatsioonid 137
Vasturündelöögid 139
Vastulöögid 140
Kohtamislöögid 144
Vasturünnaku skeemi koostamine 147

Seitsmes peatükk

LÄHIVÕITLUS

Lähivõitluse tähtsusest 149
Asumine lähivõitlusse 152
Õige momendi valimine 152
Tegutsemine erinevais olukordades 155
Võitlus seespoolse asendi pärast 156
Asendi saavutamine ja säilitamine 156
Kaitse lähivõitluses 159
Lähivõitluse pidevusest 160
Kinnihoidmisest lähivõitluses 160
Lähivõitluse õppimise paratamatus 161

Kaheksas peatükk

POKSIJA TREENING

Treeningu jagunemine 162
Elamiskord 163
Välistreening 163

Lk.
Eritreening 164
Kolm tähtsat elementi 164
Võistluste-eelse treeningu kestus 166
Treeningu koormus 166
Võistleja kehakaal 167
Ettevalmistav treening 169
Harjutuste valik 170
Poksitund ettevalmistaval perioodil 170
Põhitreening 172
Võistluste-eelne treening 173
Treeningu iseloom 174
Treeningutunni skeem 176
Treeningulaagri päevakava 178

Üheksas peatükk

POKSISTRATEEGIA JA -TAKTIKA

Üldiselt 180
Strateegia 181
Võistluste-eelne strateegia 181
Strateegia võistlusel 181
Võitlusplaani koostamine 182
Taktika 189
Oma kavatsuste varjamine 191
Luuretegevus 192
Pettetegevus 193
Manööverdamise taktika 195
Julgestuskaitse ehk endakindlustamine 197
Vastase sidumine 198
Oma jõu säästmine ja vastase väljatuulamine 198

Kümnes peatükk

POKSIVÕISTLUSED

Poksija käitumiskultuurist 202
Enne võistlust 203
Poksija tegevus kuni võistluse alguseni 203
Keha soojendamisest enne võistlust 205
Poksija koostöö abistaja ehk sekundandiga 206
Enne esimest gongilööki 208
Poksivõistluse käik 209
Esimene round 209
Esimene vaheaeg 211
Teine round 212
Teine vaheaeg ja kolmas round 213

Lk.
Pärast lõppgongi 214
Missugune peab olema tubli abistaja 215
Väljavõtteid tähtsaimaist poksimäärustest 218
Poksimatši hindamine 224
Mida poksija peab teadma ringis 227
Paaride koostamine võistlusteks 230

Üheteistkümnes peatükk

POKSIJA ÜLDARENDAV JA SPETSIAALNE ETTEVALMISTUS

Üldiselt 235
Üldarendavad harjutused ilma vahenditeta 239
Võimlemisharjutused 239
Harjutusmängud 250
Üldarendavad harjutused vahenditega ja riistadel 255
Harjutused vahenditega 255
Harjutused riistadel 260
Üldvastupidavuse treening 261
Üldiselt vastupidavusest 261
Vahendeid üldvastupidavuse arendamiseks 265
Sihtharjutused poksiriistadel 268
Poksiruum ja poksiriistad 268
Töötamine poksiriistadel 271
Koolilöögid 283
Sihtharjutused poksiringis 284

Kaheteistkümnes peatükk

TÖÖ POKSISEKTSIOONIS

Õppesporditöö organiseerimine 285
Poksitreener keskse kujuna sektsioonis 288
Õppe- ja treeningutöö planeerimine 291
Õppetöö perioodid 291
Õppeplaan noortele ja algajaile 293
Sektsiooni üldine tööplaan 298
Tunniplaan 299
Töö arveldus 301
Poksija isiklik päevik 301

Kolmeteistkümnes peatükk

TÖÖ VTK KOMPLEKSI ALAL JA JÄRGUPOKSIJATE ETTEVALMISTAMINE

Üldteadmisi VTK kompleksist 304
Poksija kohustused VTK kompleksis 306

Lk.
Kuidas poksija sooritab VTK kompleksi norme 307
VTK normide sooritamise graafik 307
Kohustuslikud normid 308
Valiknormid 310
Kohustuslik vestluste kuulamine 313
Kus sooritada VTK kompleksi norme 313
Järgupoksijate ettevalmistamine 313
Järgunõuded 313
Järgupoksija nimetuse andmise kord ja vormistamine . . 315
Järgupoksijate kasvatamine 316

Neljateistkümnes peatükk

POKSIJA TERVISHOID

Kaks palet 318
Vigastused poksis ja nende vältimine 321
Tervishoiulisi märkmeid poksijaile 325
Enesekontrolli-päevik 329
Spordimassaaži alused ja hügieeniline enesemassaaž 331

*

Kasutatud kirjandus 348

KASUTATUD KIRJANDUS

К. Градополов «Бокс для подростков» (Пособие для инструктора). ФиС, 1944 г.

Б. С. Денисов «Бокс» (Учебное пособие для секции коллективов физкультуры). ФиС, 1946 г.

К. Непомнящий «Бокс» (Учебное пособие для секции коллективов физкультуры). ФиС, 1940 г.

Проф. М. Ф. Иваницкий «Краткий курс анатомии человека» ФиС, 1946 г.

Д. Ф. Дешин, Г. И. Котов «Работа врача в спортивной организации». ФиС, 1947 г.

Проф. И. М. Саркизов-Серазини «Методика самомассажа». ФиС, 1946 г.

И. Г. Чудинов «Об извращениях в учебных пособиях по истории физической культуры». «Теория и практика физической культуры» вып. 12, 1948 г.

К. Градополов «Нашему боксу 50 лет». «Советский спорт», № 39 (1435), 1948 г.

N. Ozolin „Kergejõustikutreeningu alused". RK „Pedagoogiline Kirjandus", 1949.

R. Toomsalu „Kergejõustik" (Kehakultuuriõpikute sari). RK „Pedagoogiline Kirjandus", 1948.

G. M. Pavlov „Inimese anatoomia ja füsioloogia". RK „Pedagoogiline Kirjandus", 1948.

„Üleliiduline kehakultuurikompleks „Valmis tööks ja NSVL kaitseks"". RK „Pedagoogiline Kirjandus", 1947.

„Poks". Võistlusmäärused. RK „Pedagoogiline Kirjandus", 1947.

„Poks". Õppekavad laste spordikoolidele. RK „Pedagoogiline Kirjandus", 1947.

„Maasportlase käsiraamat". RK „Pedagoogiline Kirjandus", 1949.

MÄRKMEIKS:

Kaanejoonise valmistanud V. Tomassov.

Illustratsioonid ja joonised valmistanud D. Tiikvee.

Fotod: E. Kree ja teised.

Vastutav toimetaja M. Linnamägi.

Keeleline toimetaja L. Randman.

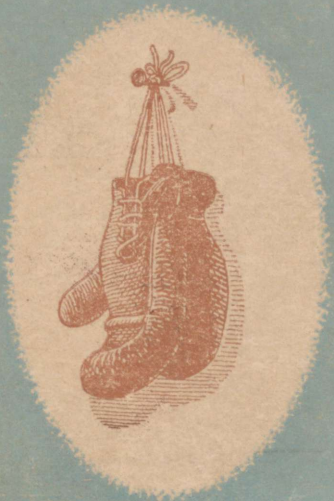
Ladumisele antud 9. VII 1949. Trükkimisele antud 23. XI 1949. Trükiarv 1200. Trükipoognaid 22,0. Trükitähti trükipoognas 41 300. Arvutuspoognaid 23,0. MB-07545. Tellimise nr. 1147. Trükikoda „Punane Täht", Tallinn, Pikk 54/58.

На эстонском языке.

Нигул Маатсоо: «БОКС», учебные пособие.

A-16364

Rbl. 7.—



TÜ RAAMATUKOGU
1 0300 00478175 5