



АРВ - РЪКОВОДСТВО ЗА ТРЕНЬОРИ

Допълнение към „АИВА - РЪКОВОДСТВО ЗА ТРЕНЬОРИ“
публикувано август 2011 г.

ПРЕДГОВОР

„AIBA професионален бокс – ръководство за треньори“ е предназначено като добавка към „AIBA – ръководство за треньори“, за да помогне на треньора да разбере основите на „AIBA професионален бокс“ (APB).

„AIBA професионален бокс – ръководство за треньори“ спомага за развитието на треньора и подобрява качеството на трениране, като предоставя на треньора знанията и личните умения, нужни за менажирането на успешна кариера в „AIBA професионален бокс“.

AIBA треньорска комисия

СЪДЪРЖАНИЕ:

ПРЕДГОВОР	2
Част 1. За треньорската дейност в АРВ	5
1.1. Определение за Боксьор в АРВ	5
1.2. Разлика между АОВ и АРВ, треньорски аспекти	5
1.3. Кои са основите в АРВ	6
Част 2. Треньорът в АРВ	7
2.1. Ролята на треньора в АРВ	7
2.2. Отговорности преди, по време и след състезанието	7
2.2.1. Ролята на треньора в АРВ	7
2.2.2. Ролята на Секунданта	7
2.2.3. Ролята на Лекаря на отбора	9
Част 3. Структура на тренировъчния процес в АРВ	11
3.1. Планиране на тренировките	11
3.2. Пример за тренировъчен план за Седмица 4 (Седмица 2 от интензивния период)	15
3.3. Пример за тренировъчен план за Седмица 9 (2 седмици преди състезанието)	16
3.4. Пример за тренировъчен план за Седмица 10 (1 седмица преди състезанието)	17
3.5. Точно преди състезанието	18
Част 4. Тренировъчна методология	19
4.1. 10 принципа на трениране	19
4.2. Обща подготовка	20
4.2.1. Трениране на интервали	20
4.2.2. Сила и кондиция	22
4.3. Специфична подготовка	23
4.3.1. Техническа	23
4.3.2. Тактическа	23
4.4. Умствена и психическа подготовка	24
Спаринг в АРВ	25
Част 5. Медицински аспекти	26
5.1. Хранене	26
5.1.1. Хранителни факти	26
5.1.2. Функции на хранителните вещества (нутриенти)	26
5.1.3. Енергийни нутриенти	27
5.1.4. Балансирана диета	27
5.1.5. Разпределение на хранителния прием	27
5.1.6. Дехидратиране	28
5.1.7. Съвети за регулиране на теллото	28
5.1.8. След претеглянето	29
5.2. Травми	29
5.2.1. Различни видове травми	30
5.3. Предотвратяване на травми	30
5.4. Лекуване на травми	31

5.4.1. Аркада	31
5.4.2. Хематоми	31
5.4.3. Фрактури	32
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	33
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	34
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	35
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	36

Част 1. За треньорската дейност в АРВ

Треньорът трябва да притежава способността да разбира индивидуалните възможности на боксьора във връзка с неговите силни и слаби страни. Важно е да идентифицира слабостите и предимствата му и постоянно да работи върху тях. Треньорът трябва да има способността да изгражда тренировъчните планове в съответствие с всеки отделен боксьор. Във връзка с това, той трябва да разбира, че това, което е полезно за един боксьор, може да не е полезно за друг.

1.1. Определение за Боксьор в АРВ

- АРВ е работа и кариера за боксьора
- АРВ Боксьорът тренира на пълно работно време
- АРВ Боксьорът търси съвършенство
- Главната на цел на АРВ Боксьора е да достигне върха и да спечели Титла, за може да бъде успешен боксьор
- АРВ Боксьорът е боксьор, който представлява страната си в света на Професионалния бокс
- Компоненти на представянето на боксьора:
 - Координация – способността да преминава от един вид движение към друго, което зависи от подвижността на тялото на атлета
 - Издържливост – способността да издържа на умора
 - Гъвкавост – обхвата, в който може да се движи една става
 - Мощ – приложението на сила за период от време
 - Сила – количеството сила, което може да бъде упражнено от даден мускул
 - Бързина – комбинация от координация, издържливост, гъвкавост, мощ
 - Технически умения
 - Тактически умения
 - Умствена подготовка

1.2. Разлика между АОВ и АРВ, треньорски аспекти

АОВ	АСПЕКТ	АРВ
Групово трениране и отборна атмосфера	Тренировка	Индивидуален фокус
Кратки двубои от по 3 рунда	Двубои	По-дълги двубои
Множество двубои през годината	Интензивност на състезанията	Макимум 6 двубоя на година
Целта на боксьора е да отбележи точки и да спечели рунда като реализира чисти удари в позволените зони на опонента	Цел	Професионалният боксьор се стреми да реализира прецизни удари, за да нанесе физически щети на опонента, както и да спечели рунда

Готовност да се бие много пъти по време на състезание/турнир срещу различни опоненти	Начин на подготовка	Стреми се да опознае опонента си по-добре през по-дълъг период от време
Нисък риск от сериозни наранявания	Безопасност	По голяма опасност
Информацията за опонента и добрия игрови план дават на боксьора нужната увереност	Умствена подготовка	Боксьорът е по-напрегнат преди самия двубой, поради продължителността му
Трениране за 4-5 опонента в рамките на една седмица	Стратегия	Трениране за един опонент
Поради по-краткия времеви интервал, тактиката не винаги е ясна	Тактика	Тактиката и стратегията са уточнени, тъй като двубоят е по-продължителен
Треньорът избира боксьор	Треньор	Боксьорът избира треньор
Предпазители за глава, ръкавици, бинтове и потници	Екипировка	Професионални бинтове (виж Приложение 1), различен вид и размер ръкавици от използваните в АОВ
Компютъризирана точкова система, записваща само ударите	Точкова система	Съдиите използват ръчни точкови карти и оценяват повече компоненти на двубоя (не само ударите)

1.3. Кои са основите в АРВ

- Структуриран и ясен план на състезанието
- Боксьорът остава в рамките на Националната федерация, поради което получава пълна подкрепа от своята Национална федерация, което включва отбора (треньор, лекар, специалист по храненето, медицински съветник, физиотерапевт, психолог), финансиране, тренировъчни съоръжения, пенсионен план и здравна осигуровка.
- Боксьорът има възможността да тренира ефективно, за да избягва травми и да води успешна кариера
- Повече мотивация за боксьора; възможности за финансови възнаграждения при успех в боксовата му кариера
- Боксьорът се чувства комфортно в тази структура
- Повече фенове и зрители, повече телевизионно време
- Боксьорът запазва правото си за участие в Олимпийски игри

Част 2. Треньорът в АРВ

2.1. Ролята на треньора в АРВ

Да предостави адекватна подготовка и възможности за усъвършенстване на боксьора си. Целта му трябва да бъде да отведе боксьора до най-високото ниво.

Качества на треньора:

- Лидерство
- Технически познания
- Умение да обучава
- Комуникатор
- Мотиватор
- Дисциплинира
- Физиолог
- Адаптивност към стрес
- Организатор
- Гъвкав

2.2. Отговорности преди, по време и след състезанието

2.2.1. Ролята на треньора в АРВ

- Здравето и безопасността на боксьора винаги трябва да са първа грижа на треньора.
- Треньорът трябва да търси начини да изгради връзка с боксьора, за да спечели доверието му.
- Треньорът трябва да действа в най-добра полза за боксьора във всички ситуации и да го съветва правилно.
- Треньорът трябва да предпазва боксьора от всякакви отрицателни влияния.
- Да разработи тренировъчна програма за боксьора, която ще му осигури подходящите технически, физически, тактически и психологически елементи, нужни за успеха му.

2.2.2. Ролята на Секунданта

- **Преди двубоя**
 - Да заведе боксьора на мястото на състезанието навреме, с необходимата екипировка
 - Да се увери, че боксьорът е готов и във форма да се състезава.
 - Да се увери, че съблекалнята е с ограничен достъп и е удобна зона за боксьора
 - Да е наясно колко време остава преди двубоя, като често проверява часа, за да подготви боксьора за двубоя и да избегне допълнителен стрес.
 - Да бинтова ръцете на боксьора и да се увери, че ръцете му са защитени.

- Трябва да съпроводи официалния представител в съблекалнята на опонента, който да наблюдава бинтоването и да се разпише на бинтовете, ако е удовлетворен от тях.
 - Да загрее и да подготви боксьора да успее тактически.
 - Да подготви психологически боксьора и да се увери, че той е спокоен и фокусиран (треньорът трябва да държи собствените си емоции под контрол).
 - Да направи така, че боксьорът да е напълно подготвен да излезе на ринга на време.
 - Да се увери, че всичката необходима екипировка е занесена до ринга (кърпа, бутилки с вода, торба с лед).
- **По време на двубоя**
 - Безопасността на боксьора трябва да бъде приоритет във всички етапи на състезанието. Ако боксьорът е в опасност, тренерът трябва да има увереността да спре двубоя.
 - Трябва да напътства боксьора по време на двубоя относно какво се случва, да му дава правилни съвети и да му припомня тактики и техники по всяко време
 - Да наблюдава опонента и да взема съответни решения. Да съветва боксьора относно физическите, техническите и тактическите слабости на опонента по време на двубоя.
 - Трябва да осигури адекватни количества вода за хидратация на боксьора.
 - Трябва да държи боксьора колкото е възможно по-спокоен.
 - Трябва да е наясно с нагласата на боксьора и да го окуражава по всяко време с разумни съвети.
- **След двубоя**
 - Да се увери, че боксьорът е в добро здравословно състояние и няма опасност за него
 - Да поздрави боксьора след двубоя
 - Да отстрани ръкавиците и бинтовете на ринга
 - Да придружи боксьора да отиде при лекаря
 - Ако от боксьора бъде поискано да бъде тестван, да го придружи за допинг контрола.
 - Да съпроводи боксьора до съблекалнята
 - Да хидратира боксьора
 - Да даде на боксьора време да се адаптира психически, независимо дали е спечелил или е загубил
 - Ако боксьорът ви е бил нокаутиран или е получил сериозни удари, след като е бил при лекаря на състезанието, вие, член на отбора или член от семейството му трябва да го наблюдавате поне в продължение на следващите 24 часа.

2.2.3. Ролята на Лекаря на отбора

За да има идеална хармония в отбора, всеки член на отбора трябва да е наясно с ролята си преди и по време на двубоя. Лекарят на отбора обикновено е посредник между треньора и боксьора. Понякога Лекарят на отбора е отговорен за бинтовете преди двубоя. Всеки Лекар има своя любима техника, за да подсигури боксьора с максимална защита от наранявания по време на двубоя.

- **Преди двубоя**

- Да се увери, че разполага с цялата необходима екипировка и продукти за третирането на травми по време на състезанието.
- Да бъде подготвен да бинтова ръцете на боксьора за състезанието, когато секундантът изиска това от него.
- Да приложи необходимото количество вазелин на лицето на боксьора.
- Да се увери, че има достатъчно лед и вода за двубоя.
- Да носи Медицински ръкавици поради хигиенни причини и да не ги сваля по време на двубоя

- **По време на двубоя**

- Да действа бързо и адекватно
- Лекарят на отбора е много важен в ъгъла на боксьора, тъй като му носи спокойствие, увереност и сигурност в случай на инцидент: той третира аркади, спира кървенето и редуцира хематомите.
- Да даде най-доброто от себе си, за да предотврати спиране на двубоя от рефера или от лекаря на състезанието.
- Да може да спре кървене на носа или аркада на лицето за много кратко време (по-малко от 1 минута).
- Да третира хематом, който може да поречи на зрението на боксьора.
- Да има предвид, че физическото състояние на боксьора трябва да е приоритет и затова трябва да се пази.
- Не трябва и не може да е зрител на двубоя, нито да заема мястото на треньора, а трябва непрестанно да гледа за потенциални травми.
- Всъщност, очакването и времето за реакция са едни от основните силни страни на Лекаря. Позицията му в ъгъла е стратегическа, в зависимост от сериозността на травмата. Например, Лекарят може да заеме позицията на треньора вътре на ринга, ако е необходимо.
- Не трябва да счита себе си за доктор. Единствено лекарят на състезанието, заради медицинската си квалификация, може да посъветва Рефера да спре двубоя.

- **Материалите на Лекаря на отбора**

Лекарят използва продукти, които му помагат да спира и да редуцира аркади и подувания.

- Адреналин (коагулант)
- Вазелин

- Всички допълнителни материали, използвани от Лекаря на отбора, трябва да бъдат от разрешения списък с продукти

В допълнение, Лекарят използва тампони, компреси, Enswell (биметал; метален уред във формата на ютия, който се държи върху леда и се използва за намаляване на хематоми) и лед.

Винаги е отговорност на Секунданта да прецени сериозността на травмата и да спре двубоя, или да позволи той да продължи. Лекарят на отбора носи отговорността да посъветва Секунданта да спре двубоя, ако смята, че здравето на боксьора е в опасност.

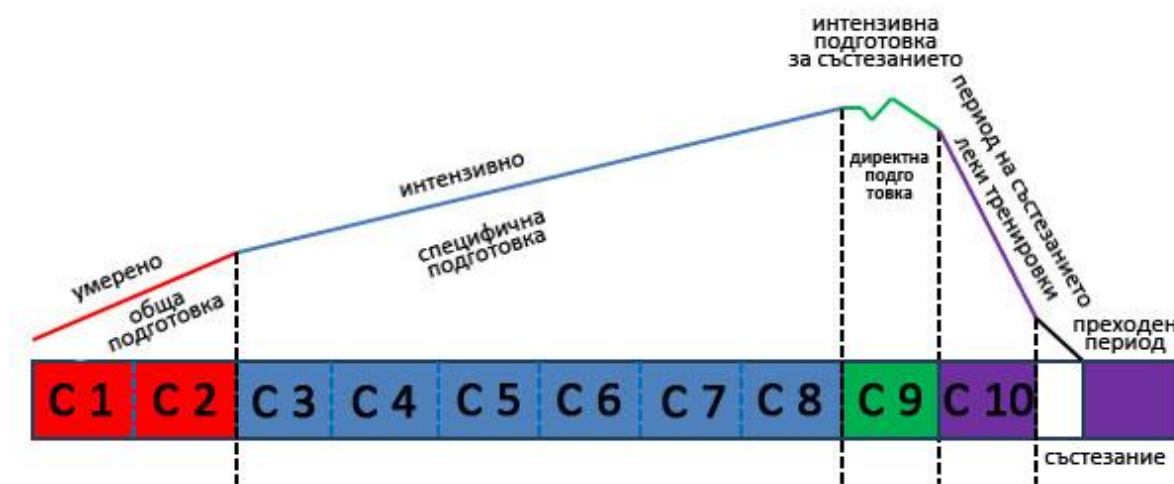
Част 3. Структура на тренировъчния процес в АРВ

3.1. Планиране на тренировките

10 седмичен тренировъчен цикъл преди състезанието

Предсъстезателна тренировка и индивидуален план за боксьора. Показаният по-долу тренировъчен план е за 12 рундов двубой.

Подготовка за 12 рундов двубой – общо 10 седмици (2-6-1-1)



Фаза 1: 2 седмици (Обща подготовка)

Всеки тренировъчен ден трябва да се състои от следните сесии:

- Сутрешна сесия (напр. 07:00 – 08:00) – Бягане – 1 час (Пример за планиране на тренировка с бягане в Приложение 2)
- Сесия 2 (напр. 10:30 – 11:30) – Сила, кондиция и боксови техники (бой със сянка) – 1 час
- Сесия 3 (напр. 16:00 – 18:00) – Бокс сесия – 2 часа

Между сесиите боксьорът трябва да почива.

Кондиция (Основна физическа подготовка):

- Сила и кондиция (да включва тренировка с тежести)
- Аеробни упражнения (бягане, упражнения за експлозивност)
- Хранене
- Работа в боксовия салон – употреба на подходяща боксова екипировка
 - Бързи циклични упражнения

- Спаринг (разработена стратегия за състезанието)
- Работа с боксов чувал и екипировка
- Важни основи и техника
- Тренировка за бързина
 - Бързина на ръката
 - Движение на ринга
- Психическа нагласа на боксьора и треньора

Фаза 2: 6 седмици – интензивна подготовка

Всеки тренировъчен ден трябва да се състои от следните сесии:

- Сутрешна сесия (напр. 07:00 – 08:00) – Бягане – 1 час
- Сесия 2 (напр. 10:30 – 11:30) – Сила, кондиция и боксови техники (бой със сянка) – 1 час
- Сесия 3 (напр. 16:00 – 18:00) – Бокс сесия – 2 часа

Между сесиите боксьорът трябва да почива.

- Бягане за издръжливост – да се подобри сърдечно-съдовата система

Първата седмица бягането трябва да бъде за дистанция, за настройка към тренировъчното разписание. Не вкарвайте тренировки за бързина през първата седмица.

През втората седмица въведете тренировки на интервали, които включват следното:

- Работа с боксов чувал и бой със сянка, боксови лапи, боксьор с боксьор, работа с боксови лапи – треньор и боксьор
 Заучените комбинации и елементи могат да се правят по време на бой със сянка, работа с боксов чувал и спаринг
 Тематични тренировки за практикуване на комбинации от удари, работа с краката, движения и защитни положения на ръцете
- Боксова екипировка
- Тренировка за сила
- Технически спаринг и практика със спаринг партньор (не отворен или свободен спаринг)
- Основни тактики (анализ на представянето, изучаване на записи, позиция на опонента, видео анализ)
- Упражнения за техника

Фаза 3: 2 седмици – финален интензивен период на тренировка

По време на седмица 9 всеки тренировъчен ден трябва да се състои от следните сесии:

- Сутрешна сесия (напр. 07:00 – 08:00) – Бягане – 1 час
- Сесия 2 (напр. 10:30 – 11:30) – Сила, кондиция и боксови техники (бой със сянка) – 1 час
- Сесия 3 (напр. 16:00 – 18:00) – Бокс сесия – 2 часа

Между сесиите боксьорът трябва да почива.

Фаза 4: Период на състезанието

Седмица 10 – лека тренировка през финалната седмица, която да включва бой със сянка, работа с екипировка и работа с боксови лапи. Без тренировки за сила и кондиция, без спаринг. Бягане за бързина на къси разстояния.

Фаза 5: Преходен период

Боксьорът трябва да почива една седмица.

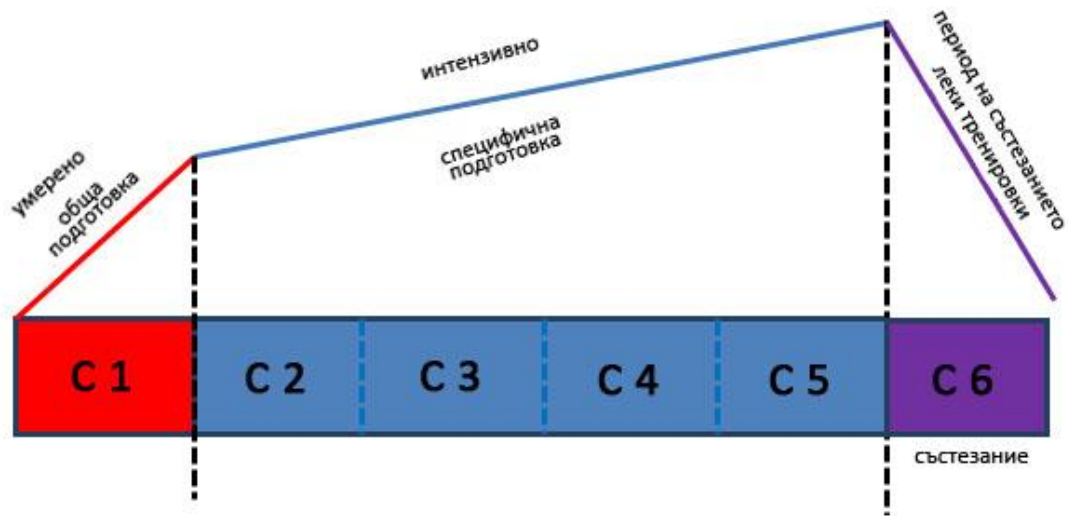
Три дни почивка след двубоя. Боксьорът трябва да се възстанови. Боксьорът трябва прави леки, дълги разходки, да посети физиотерапевт, лек джогинг към края на седмицата.

В понеделник след едноседмичната почивка, боксьорът трябва да възобнови тренировките.

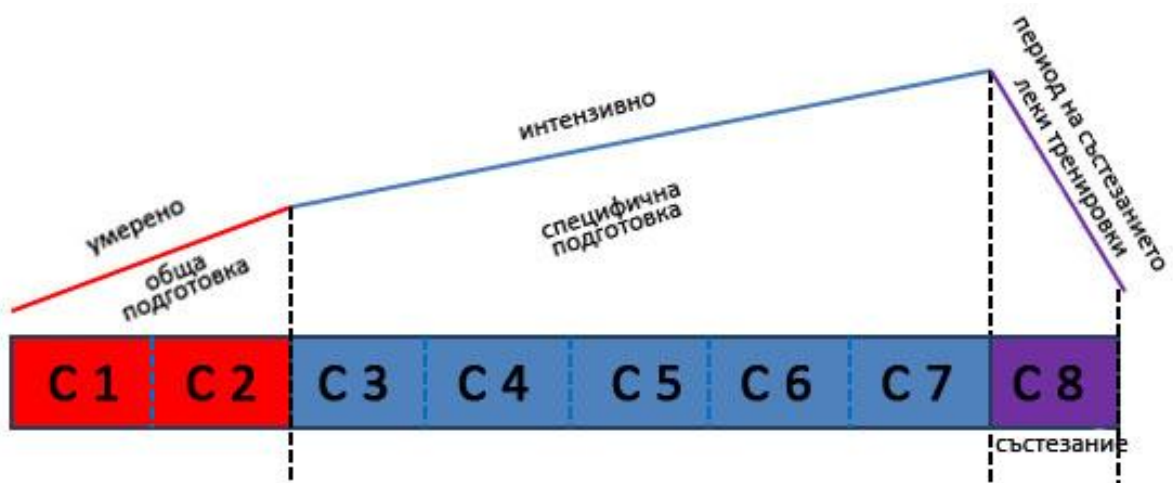
Между двата тренировъчни цикъла, по време на възстановителния период, боксьорът трябва да се коцентрира върху поддържане на цялостно добро състояние (начин на живот).

Тренировъчният план и преходният период трябва да бъдат адаптирани от Треньора, в зависимост от продължителността на състезанието. Вижте по-долу пример за планиране на подготовка за 6 рундов двубой и 8 рундов двубой.

Подготовка за 6 рундов двубой – общо 6 седмици (1-4-1)



Подготовка за 8 рундов двубой – общо 8 седмици (2-5-1)



3.2. Пример за тренировъчен план за Седмица 4 (Седмица 2 от интензивния период)

Час	Пон	Вт	Ср	Чет	Пет	Съб	Нед
07:00	- минимум 40' бягане за дистанция (8 км)	- ок. 1,6 км джогинг замявка - 3 x 3'бяг./1'поч. бягане в темпо (ускорения) - 800 метра охлаждане	- ок. 1,6 км джогинг замявка - спринт на увеличаващи се и намаляващи интервали 4x200 м при 40 сек. за 200 м и 2x60 м максимален спринт = 1 сет 4 сета с 1' почивка между тях - 800 метра охлаждане	- лека замявка - лек джогинг	- ок. 1,6 км джогинг замявка - 8x400 метра за 90 секунди с 400 метра почивка	- леко бягане в свободно избрано време	Почивка
10:30	Сесия за сила и кондиция: - 10' замявка - технически бой със сянка 5 x 3'раб./1'поч. следвано от тренировка за сила и кондиция	Сесия за сила и кондиция (използване тежестта на тялото) - 10' замявка - набирания, лицеви опори, упр. за корем - охлаждане - разтягане	- 10' замявка - 2 x 3'раб./1'поч. бой със сянка - 3 x 3'раб./1'поч. работа с боксови лапи - охлаждане	Сесия за сила и кондиция - 10' замявка - медицинска топка - работа със съпротивление - трениране с тежести - охлаждане	- 10' замявка - 5 x 3'раб./1'поч. бой със сянка - охлаждане	Почивка	Почивка
16:00	Бокс сесия: - 10' замявка - 10' скачане на въже за замявка, 1 мин. почивка - 2 x 3' бой със сянка в огледало (комбинации, движение), 1 мин. почивка - 6 x 3'раб./1'поч. технически спаринг с партньор, 1 минута почивка - 4 x 3'раб./1'поч. рунда усилена работа с боксов чувал - охлаждане - разтягане	Бокс сесия: - 10' замявка - 8 x 3'раб./1'поч. работа с боксов чувал/лапи с инструктаж от треньора, 1 мин. почивка - 4 x 3'раб./1'поч. циклични упражнения за бързина - охлаждане - разтягане	- 10' замявка - 4 x 3'раб./1'поч. свободен спаринг - 2 x 3'раб./1'поч. работа с боксов чувал (комбинации, движения) - 15' работа на земята – за основни мускули, напр. сетове от коремни преси, лицеви опори - охлаждане	- 10' замявка - 2 x 3'раб./1'поч. бой със сянка (комбинации, движения) - 6 x 3'раб./1'поч. технически спаринг - 4 x 3'раб./1'поч. свободен спаринг - охлаждане - разтягане	- 10' замявка - 4 x 3'раб./1'поч. работа с боксови лапи - 6 x 3'раб./1'поч. усилена работа с боксов чувал (комбинации, движения) - 2 x 3'раб./1'поч. циклични упражнения за бързина - 5' скачане на въже - охлаждане	Почивка	Почивка
22:00	Препоръчително време за лягане						

3.3. Пример за тренировъчен план за Седмица 9 (2 седмици преди състезанието)

Час	Пон	Вт	Ср	Чет	Пет	Съб	Нед
07:00	- 10' замявка - бягане 36': добро темпо – в зависимост от способностите на атлета	- 10' замявка - бягане на интервали - 4 x (3'бяг.+1'поч.) - висока скорост - охлаждане	- 10' замявка - бягане с ускоряване – спринт на интервали - 4 x 60 м - 4 x 40 м - бягане 10' - охлаждане	- 10' замявка - бягане 4 мили - охлаждане	- 10' замявка - спринтове - 4 x 40 м - 4 x 60 м - 4 x 80 м - 6' бягане - охлаждане	Ден за почивка	Ден за почивка
10:30	- 10' замявка - сила и кондиция 10 упражнения x 10 повторения 3 сета с 1' почивка между тях Редуване на мускулни групи, напр. набирания, клякания, коремни преси - бой със сянка 3 x 3'раб.+1'поч.	- 10' замявка - сила и кондиция – гъвкавост (медицинска топка, еластична екипировка ...) - 8 x (3x(1'раб.+30''поч.) - 4 упражнения, 1'поч. - охлаждане - разтягане	- разтягане	- 10' замявка - сила и кондиция – съпротивление, тяло, крака, ръце, китки ... - 5 x (3x(8повт.+40''поч.)	- разтягане		
16:00	- скачане на въже 10' - замявка 10' - свободен спаринг - 10x(3'раб.+1'поч.) - охлаждане - разтягане	- 10' замявка - работа с боксови лапи 6 x 3'раб.+1'поч. - боксов чувал 4 x 3'раб.+1'поч. - бой със сянка 2 x 3'раб.+1'поч. - скачане на въже 6' - работа на земята - охлаждане	- 10' замявка - бой със сянка 2 x 3'раб.+1'поч. - работа с боксов чувал 10 x 3'раб.+1'поч. - интензивно 10'' - работа на земята - разтягане	- 10' замявка - бой със сянка 4 x 3'раб.+1'поч. - работа с боксови лапи 6 x 3'раб.+1'поч. - работа с боксов чувал 2 x 3'раб.+1'поч. - интензивно 10'' - работа на земята - разтягане	- 10' замявка - свободен спаринг - 12 x 3'раб.+1'поч. - охлаждане - разтягане		
Забележка	ЛАПИ/ЧУВАЛ/БОЙ СЪС СЯНКА = РАБОТА В ТЕМПО						
Забележка	План за ЗАГРЯВКА = Адаптира се преди всяка Тренировъчна сесия						

3.4. Пример за тренировъчен план за Седмица 10 (1 седмица преди състезанието)

Час	Пон	Вт	Ср	Чет	Пет	Съб	Нед
07:30	- замявка 10' - бягане 3 мили – бързо темпо	- замявка – 1 мили - спринтове - 3 x 30 м - 3 x 40 м - 3 x 60 м - 1 x 80 м - охлаждане	- замявка 10' - бягане 2 мили – интервали, добро темпо - охлаждане	Почивка	- леко ходене 30' - ден за претегляне	- замявка: - зърнена замявка / овесена каша / мляко / плодове / препечен хляб - ходене 30'	Почивка
10:30	- замявка 10' - разтягане - тактически бой със сянка - 3 x 3'раб.+1'поч.	- замявка 10' - леки упражнения за сила и кондиция - 30' - разтягане	Почивка	- леко ходене 30'		- обяд: - ориз / кафява ориз / пиле / риба / салата - без люти храни - без кожа	
16:00	- замявка 10' - скачане на въже 10' - боксови лапи 6 x 3'раб.+1'поч. - боксов чувал 2 x 3'раб.+1'поч. - охлаждане - работа на земята	- замявка 10' - работа с боксови лапи 4 x 3'раб.+1'поч. - боксов чувал 4 x 3'раб.+1'поч. - бой със сянка 4 x 3'раб.+1'поч. - скачане на въже 6' - лека работа на земята - разтягане	- замявка 10' - работа с боксови лапи 6 x 3'раб.+1'поч. - бой със сянка 2 x 3'раб.+1'поч. - скачане на въже 6' - разтягане	- леко ходене 30'	16 ч.: Официално претегляне Хидратация <u>Вечеря:</u> ориз / кафяв ориз / пиле / риба / салата Без люти храни Без пилешка кожа	21 ч.: СЪСТЕЗАНИЕ 12 x (3'раб.+1'поч.)	
Забележка	Всички спаринг сесии: БЕЗ сила, само работа за БЪРЗИНА						

3.5. Точно преди състезанието

- **70' преди състезанието:** преобличане
- **1 час преди състезанието:** бинтове/ръце (25' до 30')
- **30' преди състезанието:** бавна замявка – разтягане (повишаване на темпото, повторения с бой със сянка 30'', и т.н. ...)
- **15' преди състезанието:** РЪКАВИЦИ, лека работа с боксови лапи (5' = 4/5 пъти x 30'' работа)
- **10' преди състезанието:** 5' лапи по 30'' бързо
- **5' преди състезанието:** бой със сянка (2x(30''раб.+1'поч.)
- **2' преди състезанието:** пълна почивка и концентрация
- **Състезание**

Част 4. Тренировъчна методология

4.1. 10 принципа на трениране

- Индивидуален подход – атлетите реагират различно на една и съща тренировка: наследствеността, диетата, сънят и други фактори от околната среда и от лично естество оказват влияние върху способностите на атлета и отношението му към тренировката.
- Адаптация – тънки промени настъпват в тялото, когато то се адаптира към изискванията, наложени му от тренировката. Подобрения на сърдечно-съдовата система, натрупване на мускулна сила и издържливост и т.н.
- Свръхтовар – тренировката трябва да наложи изисквания или свръхтовар върху телесната система, за да се появят подобрения. Когато тялото се адаптира към увеличеното натоварване, трябва да се добави още натоварване.
- Прогресивност – за да се получат адаптациите от принципа на свръхтовара, тренировките трябва да са прогресивни. Ако тренировъчното натоварване се увеличи твърде бързо, тялото не може да се адаптира и ще откаже. Внимателният контрол върху тренировъчните натоварвания ще осигури стабилен растеж и ще предотврати опасностите от претоварване.
- Специфичност – анаеробният спорт (бокса) трябва да се концентрира върху анаеробен фитнес. Фокусирайте се върху кратки тренировки. Времето, отделено за бягане на дълги разстояния, най-вероятно няма да доведе до по-добро представяне.
- Вариативност – програмите трябва да включват разнообразие, за да може атлетите да останат заинтересувани и да се избегне отегчението. Концепцията за работа/почивка, трудно/лесно е основата на принципа на вариацията.
- Загряване/охлаждане – всяка тренировка трябва да включва време за загрявка и охлаждане. Загрявката ще намали риска от травми. Охлаждането помага на тялото да отстрани отпадъчните продукти, натрупани по време на тренировката, и връща тялото към нормалното му състояние.
- Дългосрочна тренировка – атлетите придобиват дългосрочни ефекти от тренировката като редовно и прогресивно натоварват телесните си системи. Треньорите трябва да са търпеливи и трябва да следят прогреса на атлетите си. Избягвайте твърде силното натоварване, твърде бързо и твърде скоро. Изследванията показват, че атлетите шампиони тренират от осем до десет години преди да са на върха на възможностите си.
- Обратимост – адаптацията, стимулирана от тренировките, е обратима. Когато атлетите спрат да тренират, постепенно губят физиологичните качества, които допринасят за спортното им представяне. Треньорите трябва да разработят тренировъчни програми, които поддържат формата, придобита през годината, особено в несъстезателния сезон.
- Умереност – дългосрочният успех се постига чрез умереност във всичко, включителни и тренировките. Гледайте на тренировките в перспектива. Дайте шанс на атлетите да изпълняват семейните и учебните си ангажименти и да имат време за социален живот. Нищо не отказва атлет от спорта така, както твърде голямото наблюдение на физическата кондиция.

4.2. Обща подготовка

Треньорът трябва да подготви боксьора за по-дълготрайните двубои. Боксьорът трябва да придобие физическата форма, която ще му позволи да се боксира през по-дългото състезание и да прилага техниките и тактиките си по време на 12 рундовия двубой.

Треньорът трябва да се концентрира върху по-интензивна тренировка, която да включва издръжливост, силова тренировка и умствена подготовка. Това означава повече трениране на интервали и повече повторения.

Треньорът трябва да има добри познания и разбиране за тренировъчното натоварване на боксьора и съответно да пригоди тренировъчното разписание и натоварването.

4.2.1. Трениране на интервали

Препоръчително е боксьорът да прави три интензивни бягания на интервали на седмица, смесени с бягания по наклон или на разстояние в редуващи се дни (виж Приложения 3).

Въпреки че повечето тренировки на интервали се правят на пистата за бягане, препоръчва се да се включат и бягане на трева и по наклон. За някои от тренировките се изисква хронометър, но за много от тях не е нужен такъв.

Интервалите са серии от бягания, при които разстоянията и скоростта са предварително установени, в темпо, което обикновено е по-бързо от нормалното за атлета при бягане на разстояния. Всяко от скоростните бягания се редува с измерени периоди на лек джогинг или ходене. Подходящата употреба на интервални тренировки несъмнено ще ускори сърдечно-съдовото развитие на атлета и издръжливостта му.

Интервалите, или техниката „стоп-старт“, ще позволи на атлета по-бързо да напредне, отколкото непрекъснатата тренировка. Сесията с бягане на атлета трябва да се разработи така, че да включва бягане на дистанция, работа с темпо и работа със скорост, което варира от 50 ярда (ок. 45 метра) до 5 мили (8 км). Всяка сесия трябва да бъде планирана относно дистанцията (общ брой мили, които атлетът трябва да покрие); време за възстановяване и тип (джогинг или ходене); дистанция за възстановяване и регулиране на нивата на пулса; брой изпълнени интервали и честотата на интензивност. (Бягането в спринт сегментите, например, трябва да увеличи сърдечния ритъм на атлета до 180 удара в минута. След това на сърцето се дават 90 секунди, за да се върне до минималното ниво от 120-125 удара в минута.) Ако атлетът е във форма, а нужното време за възстановяване е повече от 90 секунди, това означава, че положеното усилие е прекалено голямо или разстоянието е прекалено дълго. Понякога на атлетите, които са във форма, не са им необходими пълни 90 секунди за възстановяване. В тези случаи атлетът трябва да започне да бяга веднага щом пулсът му е достигнал минималните 120-125 удара.

Тези тренировки ще увеличат способността на атлета да се бори с недостига на кислород, да прави усилие в състояние на умора и ще увеличи способността му да поддържа бързо темпо на ринга, заради знанието за измерената си издръжливост.

Основните интервални дистанции са 50, 100, 200 и 400 метра. Важно е всички интервали да се правят с едно и също темпо. Това означава, че атлетът трябва да контролира ранните интервали така, че дори и последните няколко интервала да са трудни, поддържането на равно темпо да позволи изпълнението на всички тренировки.

Разбиране на тренировките на интервали

1. След използването на подготвителен период от аеробни тренировъчни бягания на дълги разстояния за вкарване на атлета в кондиция до ниво, в което физическата му сила ще му позволи да се справи с работа на интервали, треньорът може да започне да използва добре планирана програма за анаеробно бягане, която ще развие силата на атлета до състезателно ниво.
2. Основният замисъл е да се постави тялото под значителни количества физически стрес с използването на серии от по-кратки бягания, като разстоянията и времената (скоростта) са предварително определени от треньора.
3. С увеличаването на нивата на издръжливост и сила на атлета се наглася и програмата, за да се поддържа този стрес в съответствие с физическия напредък на атлета. Тези тренировки продължават докато тялото влезе във форма доста над състезателното ниво.
4. Този вид тренировки могат да се планират и в салона с използването на екипировка като тежки боксови чували, скачане на въже, медицински топки и т.н. Прилага се същата теория като при бягането. Периоди на експлозивен стрес на кратки порции ще изградят сърдечно-съдовата и мускулната сила.

Предимства на тренирането на интервали

1. Може да се постигне повече за по-кратък период от време.
2. Програмите могат да се променят, за да паснат на индивидуалните нужди и стресови нива на всеки атлет.
3. Програмата развива както сърдечно-съдовата система, така и мускулната сила.
4. Треньорът има пълен визуален и физически контрол над всяка тренировка и може да прави промени, ако е необходимо.

Тренирането на интервали включва:

1. Покритата дистанция или тренировъчен сегмент
2. Скоростта или времето за всеки от тях
3. Брой повторения
4. Продължителност на възстановяването

Неща, които да се помнят

1. Всеки атлет е физически различен. Това, което е добре за един, може да не е добре за друг.
2. Програмата на всеки атлет трябва да бъде разработвана спрямо индивидуалните му способности
3. Опитвайте се тренировките да протичат гладко и комфортно. Помнете, атлетът тренира, не се състезава.
4. Целта е да се подобри формата на атлета без да се губи интерес в тренировката. Поддържайте забавлението от програмата.
5. Поддържайте нивото на тренировката в темпо равно или малко по-бързо от нивото на издръжливост, нужно за постигане на състезателното време.
6. По време на тренировката атлетът трябва да:
 - a. поддържа високо ниво на енергия
 - b. поддържа високо ниво на интерес
 - c. избягва претоварване, травми или прилошаване
 - d. си постави достижими цели и да поддържа тези нива, когато са постигнати
7. Резултатът от подходяща тренировка на интервали няма да бъде единствено физически, но с добрата форма ще дойде и добра състезателна нагласа и увереност.
8. Умствената сила, която се развива, няма равна на себе си. Комбинацията от тази сила и уменията на атлета ще роди шампион.

4.2.2. Сила и кондиция

Пълната телесна сила и работа за кондиция са жизненоважни за модерния боксьор – това включва трениране на всички аспекти и зони, като: сила и мощ на долната част на тялото, важна за подобряване на мощта на удара и поддържане на силни крака за бягане; горна част на тялото за придобиване на здравина за поемане на удари, подобряване на вътрешната работа. Що се отнася за трупането на мускулна маса, това е много труден процес и обусловеното мислене, че се ‘напомпваш’ чрез вдигане на тежести е погрешно; поддържане на малък брой повторения (под 6 повторения) при голяма тежест ще спомогне за това. Силата на коремните мускули не се увеличава само с повторения на коремни преси – коремните мускули също имат нужда от увеличаване на тежестта, за да станат по-силни. Точно както всички мускули.

Кондицията и темпото на работа са много важни в новия стил на бокс, особено в WSB и APB; можете да ги подобрите с изпълнението на различни циклични упражнения, при които боксьорът прави повторения с висока интензивност не само с тежестта на тялото, а също и движения с подходящи тежести.

Намирането на начини за предотвратяване на травми е ключово – боксьорът може да използва таланта си само ако е във форма и е здрав.

Като цяло, упражненията за сила и кондиция са с цел да се изгради по-завършен атлет, който треньорите могат да превърнат в по-добър боксьор.

(Пример за тренировъчния план виж в Приложение 4)

4.3. Специфична подготовка

4.3.1. Техническа

Принципно, техниките са същите както в АОВ.

В АРВ, треньорът трябва да наблегне повече на следното:

- Ръкавиците са по-малки и затова ударите могат да имат по-голяма сила. Треньорът трябва да наблегне върху защитата с движение и позиционирането на ръцете.
- Боксьорът трябва да навлезе, за да удари и да излезе, за да се защитава. Боксьорът не трябва да стои в една и съща позиция за дълго, защото ще получи твърде много удари.
- Боксьорът трябва да се стреми да отвръща на ударите (контраудар) на опонента. Боксьорът трябва да се стреми да вкарва удари; например, може да вкара по-слаб удар с леко движение на главата и да включи ъперкът. Боксьорът може също да блокира удари и да връща удари като стои в правилна позиция, може и да парира удари.
- Финтирането е важна част от бокса, тъй като може да подведеш противника си, преструвайки се, че удряш, докато вкарваш други силни удари. Финтирането е нужно, за да се изведе опонента в уязвима позиция. То дава предимство на боксьора.
- Треньорът трябва да наблегне на силата на удара. Боксьорът трябва да завърши комбинацията със солиден удар. Не всички удари е нужно да са мощни.
- Ръкавиците на боксьора трябва да са вдигнати, когато е в контакт с главата на опонента и той трябва да се премести настрана и да избягва ударите и главата на опонента, за да се защити.

4.3.2. Тактическа

Треньорът трябва да предостави план на боксьора и тренировъчна програма, за да го подготви да се пребори със силните страни на опонента и да се възползва от слабостите му.

Важно е да гледа заедно с боксьора записи на двубоите на опонента и да формулира план, базиран на тактика за победа над опонента. Скорошно проучване показва, че боксьори, които са били запознати със стила на опонента, са имали по-добри резултати.

След това треньорът трябва да намери подходящ спаринг партньор или партньори, които да отговарят на стила на опонента, за да успее тактически. Спаринг партньор със сходен стил ще помогне на боксьора да се подготви адекватно за опонента си. Треньорът трябва да работи заедно с боксьора за разработване на тактика/стратегия.

4.4. Умствена и психическа подготовка

- Треньорът трябва да вдъхва увереност у боксьора. Боксьорът не може да е 100% отдаден, ако не е уверен в себе си или в треньора си и тренировъчната си програма.
- Треньорът винаги трябва да набляга на силните страни на боксьора и на слабостите на опонента.
- Треньорът никога не трябва да има отрицателно отношение към боксьора и трябва да се фокусира върху потенциала на боксьора.
- Треньорът трябва да развива умствените способности на боксьора през цялото време и по време на всички тренировки.
- Треньорът трябва също да показва по време на тренировките примери за това защо боксьорът ще спечели двубоя.
- Полезно е видео обзорът да се прави съвместно и да се похвали боксьора за представянето му (тренировка и състезание)

Спаринг в АРВ

Разписанието за спаринг трябва да бъде нагласено от Треньора да е подходящо за тренировките, докато трае състезанието. За по кратки двубои е необходим по-малко спаринг.

Следният пример е план за 12 рундово състезание.

Седмица 1:	Без спаринг
Седмица 2:	Технически спаринг (не повече от 6 рунда) по време на следобедните сесии По време на техническия спаринг, боксьорът трябва да практикува следните елементи: <ul style="list-style-type: none">• Боксови комбинации и защиты• Контраудар• Фазите включват<ul style="list-style-type: none">○ Нападение (комбинации, позиция на ръцете, очакване на удари, движения)○ Защита (контраудари, блокиране, вкарване и парирание на удари, защитни движения)○ Работа с тяло и вътрешно нападение
Седмица 3: Седмица 4:	Интензивен спаринг от 6 рунда (3 пъти през седмицата: понеделник, сряда, петък)
Седмица 5:	Два интензивни спаринга по 8 рунда (напр. понеделник и петък) и един спаринг от 6 рунда (напр. сряда)
Седмица 6:	Без спаринг
Седмица 7:	Три спаринг сесии от 8 рунда
Седмица 8: Седмица 9:	Имитация на състезанието. Един спаринг от 10 рунда в началото на седмицата и един спаринг от 12 рунда в края на седмицата
Седмица 10:	Без спаринг. Състезание

Част 5. Медицински аспекти

5.1. Хранене

5.1.1. Хранителни факти

- Типът, количеството и времето на консумиране на храни и течности от атлетите играе важна роля за представянето им и адаптацията им към тренировъчния стрес.
- По правило, няма добри или лоши храни, единствено лоши диети.
- Какво са нутриентите? – Протеини, мазнини, въглехидрати, витамини и минерали
- Нутриентите дават енергия на атлета и осигуряват изграждащите елементи, нужни на тялото да расте, да възстановява повредените тъкани и да регулира метаболизма.
- Атлетите трябва да открият правилния баланс в диетата си, за да си осигурят нутриентите, нужни за набавяне на енергия и възстановяване от тренировка и състезания, да поддържат силна имунна система и да предотвратят претоварване и умора.
- Също, диетата е жизненоважна за представянето на боксьорите, защото с нея се поддържа теглото.
- Витамините и минералите не доставят енергия, но са нужни, за да помагат на тялото да използва енергията и метаболизма. Обикновено атлетите си набавят достатъчно витамини и минерали от балансирана диета, която, обаче, може да има нужда от добавки по време на периоди на регулиране на теглото.

5.1.2. Функции на хранителните вещества (нутриентите)

- Протеини – не се изискват големи количества за да се поддържа мускулната маса (1,2 - 1,6 г / кг телесна маса на ден). По-голям прием може да е нужен по време на периоди на качване на тегло (хипертрофия), или да се намали мускулното разграждане (атрофия) по време на регулиране на теглото; също, когато тялото е инфектирано, контузирано или подложено на друг вид стрес.
- Въглехидрати – те са жизненоважни за високоинтензивно натоварване и ако се консумират в правилните количества и в правилното време, за да подпомагат тренировката, не би трябвало да причинят покачване на теглото. Обикновено съставляват 50% от енергийния прием на атлета и боксьорите трябва да се стремят да постигат между 4-10 г / кг телесна маса дневно, в зависимост от тренировъчното натоварване.
- Мазнини – важни за набавянето на редица основни мастни киселини и витамини, разтворими в мазнини. Атлетите трябва да се фокусират върху набавянето на достатъчно хранителни източници, богати на омега 3 мастни киселини в диетата си всяка седмица.
- Фибри – важни за регулиране на перисталтиката и за засищане на глада (пълнозърнести, хляб, бобови, грозде, царевица, сушен боб, трици, моркови)
- Витамини – не съдържат нито калории, нито енергия, но са нужни за голям брой телесни функции. Помагат при преобразуването на въглехидратите, мазнините и протеините в енергия, устояване на инфекции и помагат за абсорбирането на калций и желязо.

- Минерали – служат при телесни функции на изграждане, активиране, регулиране, предаване и контролиране.

Примери:

- Желязо – основен компонент на кръвта
- Калций/фосфор – главен компонент на зъбите и костите
- Сяра – важен компонент на протеина

Минералите са компоненти на ензимите и хормоните, които помагат за кръвосъсирването, съкращаването на мускулите и баланса на течности в тялото.

5.1.3. Енергийни нутриенти

НУТРИЕНТИ	ИЗТОЧНИК	ФУНКЦИЯ
Протеини	Месо, риба, птици, мляко, яйца, сушен грах и боб, фъстъци, други ядки	Градивни елементи за растеж, възстановяване на повредена телесна тъкан, помага за произвеждането на хормони, ензими и антитела
Мазнини	Масло, маргарин, пълномаслено мляко, яйца, месо и сирена	Обгражда и предпазва органите, помага за регулиране температурата на тялото, осигурява мастни киселини
Въглехидрати	Захар, мед, хляб, паста, юфка, ориз, сушен боб/грах	Главен източник на енергия за високо интензивна работа. Поддържане на нормални телесни функции и метаболизъм

5.1.4. Балансирана диета

- 10% - 15% мазнини
- 65% - 75% въглехидрати
- 15% - 20% протеини

5.1.5. Разпределение на хранителния прием

- 2 порции – месо, птичешко месо, риба
- 2 порции – плодове, зеленчуци
- 5-10 чаши вода
- 2 порции – мляко, сирене
- 2 порции – житни, зърнени
- Включете калий

5.1.6. Дехидратация

Факти за дехидратацията:

- Водата съставлява повече от 50% от телесната маса
- Загуба на само 2% телесна маса води до ограничаване на представянето на атлета
- Водата предоставя средата, в която стават химичните реакции
- Служи като компонент на охладителната система на тялото
- Дехидратацията оказва стрес на сърцето и кръвносните съдове
- Нужни са няколко часа, за да се възстанови и постигне водния баланс
- Не използвайте солени таблетки:
 - може да раздразнят стомаха
 - причиняват диария
 - увеличават дехидратацията
- Дехидратацията може да причини топлинни удари. Симптомите на топлинен удар са следните:
 - Повишена температура, схващане, главоболие
 - Повишен пулс, слабост, припадане
- Не тренирайте в гумени или синтетични екипи
- Не влизайте в парни бани и сауни

Намаляване на дехидратацията

- Носете свободни дрехи по време на тренировките
- Планирайте паузи и почивки за вода
- Сменете мокрото облекло със сухи дрехи, за да спомогнете за охлаждането чрез изпарение

5.1.7. Съвети за регулиране на теглото

- Ограничете качването на тегло между двубоите до приблизително 5% от лимита си за тегло
- Планирайте целите относно теглото предварително и се придържайте към тях за период от 5-6 седмици.
- Ограничете загубата на тегло до не повече от 0,5 кг на седмица. Колкото по-малко, толкова по-добре. Повече от 0,5 кг на седмица ще ограничи способността ви да се възстановявате от тренировките, ще намали имунната функция и рискувате разграждането на мускулна маса.
- Целта по време на тази фаза е да се гори телесна мазнина и да се запази мускулната маса. Намаляването на приема на въглехидрати на 500 kCal на ден би трябвало да постигне това без трудности. Поддържането на добър прием на протеини от 1,5 - 2 г на кг телесна маса на ден ще помогне за запазване на мускулната маса и мускулното възстановяване от тренировките. Увеличаването на приема на плодове и зеленчуци по време на тази фаза

може да помогне за намаляване на апетита, ще увеличи приема на фибри, витамини и антиоксиданти.

- Ограничете опасната дехидратация до не повече от 2-3% от лимита си за теглото. Избягвайте ползването на сауна, синтетички и упражнения в гореща среда!
- Дехидратирайте само в рамките на последните 12 до 24 часа! Ако се дехидратирате преди това (напр. 1 седмица преди състезанието), единствено ще ограничите способността си да тренирате правилно и да горите мазнини. Това ще ви направи уморени, изтощени и рискувате болест или травма!

5.1.8. След претеглянето

- След претеглянето, рехидратирането е първият приоритет. Веднага консумирайте 500 мл течност с висок гликемичен индекс, съдържаща въглехидрати и електролити.
- Изпийте още 500 мл бавно през следващия час. Ако боксьорите са се дехидратирали значително, трябва да се даде 1 час за рехидратация на храносмилателната система, преди да се консумират твърди храни.
- Не преяждайте след претеглянето, това единствено ще ви накара да се подуете, да се чувствате бавен и тежък. Тялото ви може да абсорбира определени количества храна и напитки! Останалото е 'мъртва тяга'!!
- Консумирайте малко храна начесто, на всеки 3 часа. С високо съдържание на въглехидрати, с умерено съдържание на протеин и ниско съдържание на мазнини.
- Продължавайте да пиете течности на глътки през деня, за да задоволите жаждата си. Продължавайте да добавяте електролити, ако дехидратацията е значителна.
- Станете рано в деня на двубоя и излезте на разходка преди или след закуска, за да ви напече слънцето, да регулирате биологичния си часовник, ако е нужно, и да стимулирате апетита.
- Продължете с нормалната си рутина по време на дните на състезанието. Консумирайте редовно малки количества храна и пиете течности на глътки, за да задоволите жаждата и да поддържате хидратацията.
- В този момент вие ядете само за да поддържате кръвната захар и запаса на въглехидрати в черния дроб, да задоволите апетита си и да се чувствате добре.
- Боксьорите трябва да избягват мазни храни през деня.
- Последното ядене преди двубоя трябва да се фокусира главно върху въглехидрати с нисък до среден гликемичен индекс, 3-4 часа преди гонга.
- В последните часове фокусът трябва да се върне към малки количества течности и въглехидратни храни или напитки с висок гликемичен индекс.

5.2. Травми

Най-честите причини за травми:

- правилен удар
- неправилен или преднамерен удар (удар в главата или лакътя)
- Неправилни движения (навехнат глезен, коляно)

- Неправилна екипировка (обувки с лошо качество, лошо нагласен назъбник)
- Лоша физическа форма

5.2.1. Различни травми

Най-честите травми:

- Аркада
 - вежда
 - клепач
 - скула на лицето
 - скалп
 - чело
 - долна/горна устна
 - нос
 - спукано тъпанче на ухото
 - отлепяне на ретината
- Хематоми (следват най-честите хематоми в бокса)
 - челен
 - външно ухо
 - скула на лицето
 - субдурален и епидурален:
 - **Внимание:** този хематом е много сериозен и може да е опасен за здравето на боксьора. Важно е да се идентифицира този тип хематом възможно най-бързо.
 - Други хематоми
- Фрактури
 - нос
 - челюст (внимавайте и за напрежение в челюстта)
 - ребра (фрактура, скъсване в междуребрието)
 - ръце

5.3. Предотвратяване на травми

За да предотврати травми лекарят на отбора трябва да направи следното:

- да нанесе вазелин на лицето (клепачите, ушите и скулите)
- правилното бинтоване на ръцете намалява риска от травми на ръцете.
- Масажиране на боксьора ще помогне за загреването му, подготовката на мускулите за усилието и ще намали още риска от травми на мускулите. Масажът трябва да се направи заедно със загревката на боксьора и е в допълнение към класическата загревка.

5.4. Лекуване на травми

Важно е да се има предвид, че всички травми трябва да се считат за важни и трябва да се лекуват веднага щом се появят.

5.4.1. Аркада

- Използвайте различни размери тампони и бинтове в зависимост на размера на аркадата (по-дълбоки, по-големи аркади).
- Почистете зоната около аркадата с мокра кърпа преди да третирате раната
- Когато се получи аркада, се използва продуктът адреналин (1/1000).
 - на видими аркади: адреналинът трябва да се приложи с постоянен натиск на раната. Моля, повторете същия процес за големи аркади. Прилагайте съответния натиск. За кървене на носа е добре да се използва адреналин, тъй като той ще спре кървенето.
 - 10 секунди преди старта на рунда прекратете натиска върху аркадата и сложете вазелин
 - повтаряйте процеса по време на всички едноминутни почивки между рундовете

Необходимо е боксьорът да отиде при лекар за шевове максимум един час след края на двубоя. Също ще е необходимо да се сложат лепенки на аркадите преди заминаването за болницата, за да се намали риска от инфекции. Не слагайте вода или течности на аркадата и не позволявайте на боксьора да се изкъпе преди да е зашита аркадата, тъй като това ще омекоти кожата и тя няма да бъде в подходящо състояние за шевове.

Моля, имайте предвид, че има зони на тялото, които са по-деликатни (като клепачите). Веднага щом се забележи травма на клепача, близо до очната ябълка и роговицата на окото, лекарят на отбора трябва да уведоми секунданта за сериозността на нараняването. Важно е да се разбере разликата между аркада на веждата, която може да се оправи, и нараняване близо до клепача, което може да застрашава здравето и зрението на боксьора. Секундантът носи отговорността да реши дали аркадата може да се третира или не и да вземе съответните мерки.

5.4.2. Хематоми

- Хематомите могат да се контролират с помощта на екипировката на лекаря на отбора, като Enswell (биметал). Биметалът трябва да е току-що изваден от леда, за да намали хематома.
- Добре е да се приложи лек натиск на хематома, за да може студът да разпръсне хематома и той да не пречи на боксьора, когато се боксира.
- Въпреки че върху хематома се работи, той няма да спре да се подува. Моля, помнете, че целта на лекаря на отбора е да предотврати спиране на двубоя поради травма.

5.4.3. Фрактури

- **Фрактурата на челюстта** не винаги е видима. Но лекарят на отбора ще може да я забележи по няколко признака:
 - почернели вени (не винаги)
 - позицията на челюстта (отворена челюст)
 - речта на боксьора

Ако боксьорът се оплаква от силна болка поради фрактура на челюстта, трябва секундантът да информира лекаря на състезанието за проблема незабавно.

- **Фрактура на носа:** в зависимост от фрактурата (открита или вътрешна фрактура; цялостна фрактура или леко спукване) лекарят на отбора ще я установи по цвета на кръвта, която излиза от носа. След появяването на фрактурата е нужно да се използва адреналин със силен натиск на едната или другата ноздра за 10-15 секунди, за да се намали или спре кървенето.
- **Фрактура на ребрата:** това трябва да се счита за сериозна фрактура. Фрактурата може да е съпроводена от хематома и остра болка.
- **Фрактура на ръцете:** фрактурата не се вижда, тъй като я закриват ръкавиците. Информацията от боксьора ще помогне на неговия ъгъл да прецени ситуацията и да вземе съответните мерки.

От фрактурите по-горе, единствената, която може да се третира по време на двубоя, е фрактурата на носа, тъй като кървенето може да се намали или да се спре. Ситуацията трябва да се анализира по време на целия двубой. Двубоят трябва да бъде спрял, ако лекарят на отбора смята, че здравето на боксьора е в опасност. Крайното решение се взема от лекаря на състезанието.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

БИНТОВЕ (според състезателните правила на АРВ)

1. Употреба на бинтове (еластични боксови бинтове)

Бинтовете се слагат в съблекалнята в присъствието на упълномощени АРВ инспектори. АРВ инспекторите се разписват директно върху бинта, удостоверявайки съответствието му със Състезателно правило 11.2 на АРВ.

2. Спецификации

Във всички категории бинтът ще е съставен от не повече от дванадесет (12) метра на пет (5) сантиметра ширина еластичен боксов бинт и не повече от два и половина (2,50) метра хирургическа лента с два и половина (2,50) сантиметра ширина за всяка ръка.

За всички категории, хирургическа лента с не повече от пет (5) милиметра ширина може да се прилага между пръстите.

Залепването на хирургическата лента не трябва да се поставя на по-малко от два и половина (2,50) сантиметра от кокалчетата на ръцете на състезателя. Боксьорът може да използва бинтовете си както прецени, стига кокалчетата на ръката му да не са покрити с хирургическа лента. Забранена е употребата на каквито и да е вещества върху бинтовете.

3. Бинтова екипировка (за двете ръце):

- Бинт: три ролки от 5 см x 4 м
- Бинт (горната част на ръката и защита на метакарпалните кости): 2 ролки от 10 см x 4 м
- Лента: 3 ролки от 2,5 см x 10 м

4. Основни правила за бинтовете в АРВ:

Дебелината на бинта, който ще бъде поставен на метакарпалните кости, ще бъде преценена от треньора и боксьора. Лентата, която преминава между пръстите, за да придържа бинта, не трябва да е по-голяма от 5 мм. Лентата трябва да покрива бинта до 2,5 см разстояние от кокалчетата на ръцете, никога по-близо. Доброто бинтоване дава гаранция за максимална защита на ръката на боксьора.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ПРИМЕРНА НАЧАЛНА ДВУСЕДМИЧНА ПРОГРАМА ЗА БЯГАНЕ И СИСТЕМА ЗА ЗАПИСВАНЕ

Седмица	1					2				
Ден	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Сесия	30 мин	2x15	4x8 мин	3x10	30 мин	60 мин	3x15	5x8 мин	4x10	45 мин
	бягане леко до средно темпо	мин / 3 мин почивка бягане средно до стабилно темпо	/ 2 мин почивка бягане стабилно темпо	/ 3 мин почивка бягане средно до стабилно темпо	бягане леко до средно темпо	бягане леко до средно темпо	бягане леко до средно темпо	мин / 3 мин почивка бягане средно до стабилно темпо	/ 2 мин почивка бягане стабилно темпо	/ 3 мин почивка бягане средно до стабилно темпо

Примерен протокол за запис			
Име:		Дата:	
Тип сесия:	Изберете подходящ тип бягане		
Покрита дистанция:	'x' мили/км		

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ПРИМЕРНА ПРОГРАМА ЗА БЯГАНЕ НА ИНТЕРВАЛИ И СИСТЕМА ЗА ЗАПИСВАНЕ

Примерна седмица за интензивно бягане					
Ден	Понеделник	Вторник	Сряда	Четвъртък	Петък
Съдържание на сесията	Интервалово бягане на писта 100 м бягане / 100 м ходене x 5 3 мин почивка Повтори x 2	Бягане по наклон 20 мин, най-големия наклон от участъка да се избяга 5 пъти	Интервали за време 30 сек бягане/15 сек ходене x 6 2 мин възстановяване Повтори x 5	Бягане за дистанция 3 мили с добро темпо	Бягане тип боксови рундове 3 мин бягане/1 мин почивка x 6

Примерен протокол за запис			
Име:		Дата:	
Тип сесия:	Изберете подходящ тип бягане		
Използвайте подходящото поле по-долу			
Време за изпълнение:	'x' мин	Покрита дистанция:	'x' мили

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

ПРИМЕРЕН 10 СЕДМИЧЕН СИЛОВ ПЛАН

Седмица	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Основна цел	Основна лагерна подготовка		Основна фаза на подготовка					Фаза на специфична подготовка		Двубой	
Фокус на тренировките	Подобряване на нивото на цялостната кондиция		Изграждане на сила, мощ и подобряване на цялостната кондиция					Скорост и цел на движението			
Основни точки	Общи упражнения с телесно тегло; или с добавени дъмбели и полски лостове		Основен блок за физическо развитие, използвайки основни упражнения за сила – клякане, упражнения с тяга, тежести от лежанка, набирания и т.н.; Целта е да се увеличава тежестта при всяко упражнение по време на 6 седмичния блок.					По-специфични упражнения за скорост – лицеви опори с пляскане, клякания със скачане, набирания с пляскане			
	3-4 сета x 8-12 повторения		3 сета x 8 повт.	4 сета x 6 повт.	5 сета x 5 повт.	3 сета x 6 повт.	4 сета x 4 повт.	5 сета x 3 повт.	3-4 сета x 3-5 повторения		

ИЗДАТЕЛ/ПРОИЗВОДИТЕЛ:

AIBA – Международна боксова асоциация

РЕДАКТОР:

AIBA треньорска комисия

ПОДГОТВЕНО ОТ:

AIBA централен офис

КООРДИНАТОРИ:

Адам Кусиор, председател на AIBA треньорска комисия

Александра Волкова Юрема, старши мениджър развитие на AIBA

ДАТА:

Януари 2013 г.

СЪС СЪДЕЙСТВОТО НА:

Адам Кусиор (Полша)

Томас Коултър (САЩ)

Робърт МакКракен (Англия)

Лорен Буше (Франция)