



Rīgas bērnu un jauniešu sporta skola «Rīdzene»

# BOKSS





# IEVADS

- **Bokss** (angļu: *boxing*, izcelsme no *box* — ‘kārba, kaste, nodalījums, slēgta telpa’), arī **dūru cīņa**, ir sporta veids, kurā notiek divcīņa starp diviem bokseriem. Tā notiek speciālā ringā un rokās bokseriem ir speciāli cimdi, amatieriem papildus ir jānēsā aizsargķivere.
- Boksa ideja un būtība ejot gadsimtiem nav mainījusies. Ir mainījušies noteikumi, ekipējums, norises vieta, bet ideja ir palikusi iepriekšējā - tā ir divu sportistu dūru cīņa.
- Boksa aizsākumi meklējami Ziemeļāfrikā 4000. g.p.m.e., Vidusjūras baseinā boksa pirmsākumi ir datējami ar 1500. g.p.m.ē.





# BOKSA PIRMSĀKUMI

- Bokss ir sporta veids, kura saknes ir meklējamas pat pirms mūsu ēras. Tajā laikā gan cīņa bija daudz nežēlīgāka, jo netika izmantoti cimdi, turklāt, atkarībā no valdnieka vēlmēm, tā varēja norisināties pat līdz mirklim, kad viens no dalībniekiem ir nosists.
- Bokss ir viens no pirmajiem sporta veidiem, kas tika iekļauts Olimpisko spēļu pamatsastāvā. Pirmās ziņas par papild ekipējuma izmantošanu boksā ir no 1743. gada. Mērķis bija kaut nedaudz samazināt sportistu traumatismu.
- 19. gadsimta beigās radās bokss, kādu to pazīstam mūsdienās. Daudzi bokseri – amatieri savu karjeru turpina profesionālajā boksā. Atšķirība amatieru bosam no profesionālā ir ne tikai tajā, ka amatieri cīņas laikā velk aizsargķiveres, bet arī cīņas mērķis ir savākt vairāk punktu.
- Profesionālajā boksā sportisti cīnās līdz nokautam.

# BOKSA VĒSTURE LATVIJĀ



- Latvijā ar boksu sāka nodarboties 19. gs. beigās – 1899. g. Rīgas Atlētu klubā nodibināja boksa sekciju.
- Pirmās Latvijas meistarsacīkstes notika 1921. g. II Latvijas Vispārējo sporta svētku ietvaros. Tikai 1993. gadā Latvijas Boksa federāciju uzņēma AIBA biedru rindās.
- No 1920. g. līdz Otrajam pasaules karam latviešu bokseriem iespaidīgu uzvaru starptautiskajā arēnā nebija. Notika gan regulārās valstsacīkstes ar Igaunijas, Lietuvas un Polijas bokseriem, kā arī Baltijas valstu meistarsacīkstes.
- Olimpiskajās spēlēs latviešu bokseri piedalījās tikai reizi – 1924. g. Parīzē, taču abi bokseri zaudēja saviem pretiniekiem jau pirmajā cīņā.
- Pēckara gados sākās straujš boksa popularitātes un arī meistarības uzplaukums. Treneri izaudzināja veselu plejādi teicamu bokseru.
- Visslavenākais bija Aloizs Tumiņš, kurš bija 1961. g. Eiropas čempions un 1963. g. vicečempions (līdz 63,5 kg), 1961. un 1962. g. PSRS čempions. Savukārt Jurijs Vauļins uzvarēja 1987. gada Eiropas čempionātā. Kopš 1950. g. Rīgā notiek Arnolda Kniša piemiņas sacensības – lielākais un prestižākais starptautiskais bokseru turnīrs Latvijā.



# BOKSA LEĢENDAS

- **Valdis Šķēle** savulaik kļuva par četrkārtēju Latvijas čempionu vairākās svara kategorijās, sākot no vidējā svara. Tāpat viņš bija Arodbiedrību meistarsacīkšu bronzas laureāts, PSRS studentu čempions, Baltijas Kara apgabala čempions.
- **Jānis Rovičs** Latvijas boksa vēsturē atstājis vairākus neaizmirstamus ierakstus. Pietiks jau vien ar to, ka minēsim, ka lielajā ringā viņš aizvadījis 206 cīņas, no kurām 185 guvis uzvaras. Vēl ievēribas cienīgi ir tādi fakti, ka Rovičs ir deviņkārtējs Latvijas čempions, izcīnījis divas PSRS čempionātu sudraba medaļas un vienu bronzu.
- **Aloizs Tumiņš** Karjeras laikā izcīnījis uzvaru 1961. gada Eiropas čempionātā Belgradā un otro vietu 1963. gada Eiropas čempionātā Maskavā. Viņš kļuva par pirmo Latvijas bokseri, kas uzvarējis Eiropas čempionā. Tāpat uzvarējis 1956. gada PSRS jauniešu čempionātā un 1960. gada PSRS čempionātā. Boksera karjeru viņš beidza 1963. gadā, kad apprecējās, vēlāk kļuva par treneri.
- **Jānis Lancers** bija PSRS vicečempions smagajā svarā. Par Latvijas čempionu Lancers kļuva 11.reizes, bet no savām 300 cīņām viņš guva 249 uzvaras.



# FAKTI

- Bokss ir viens no pirmajiem olimpiskajiem sporta veidiem. Jau antīkajās grieķu olimpiādēs (tostarp 668.g.p.m.ē.) dūru cīņa jeb bokss bija viena no pamatdisciplīnām. Cimdus vietā rokas tika tītas ar ādas siksnām, lai mazinātu traumatismu, bet tas protams nemazināja pretinieka traumas no sitiena.
- Antīkajā grieķu kultūrā par boksa izgudrotāju un aizstāvi tika dēvēts dievs Apollons - Zeva dēls, pār daļajām mākslām valdošo mūzu aizgādnieks, dziedātāju un dzejnieku patrons. Sākotnēji ganāmpulku aizgādnieks, pamazām viņš arvien vairāk kļuva par gaismas dievu. Vēlāk viņu sāka uzskatīt par izceļotāju un jaundibināto grieķu koloniju aizstāvi un pēc tam arī par mākslas, dzejas un mūzikas aizgādnieku.
- Boksa cimdi sportā sāka parādīties ap 1890. gadu. Cīnīties ar cimdiem rokās patiesībā sākotnēji bija daudz bīstamāk nekā bez tiem. Tieši cimdu dēļ šajā sportā ir notikuši vairāki nāves gadījumi. Kā izrādās, cimds boksa nemaz neieviesa drošības apsvērumu dēļ, bet gan lai palielinātu sitienu pa galvu skaitu un dramatiskus nokautus, kas noteikti arī izdevās. Tiesa, skrāpējumu un noberzumu uz rokām kļuva daudz mazāk. Savukārt mūsdienu cimdi jau ir krietni draudzīgāki pašiem bokseriem.
- Bokss Olimpisko spēļu programmā ir iekļauts kopš 1904. gada Olimpiskajām spēlēm. Bokss netika iekļauts 1912. gada Olimpiskajās spēlēs, jo tajā laikā Zviedrijā, kur notika spēles, šis sporta veids bija aizliegts ar likumu.
- Britu bokseris Lens Vikvars uzskatāms par pasaules visu laiku produktīvāko bokseri. Viņš savas 19 gadus ilgās karjeras laikā (no 1928. gada līdz 1947. gadam) aizvadīja 470 cīņas. Viņš arī vienlaikus visveiksmīgākais un visneveiksmīgākais bokseris, jo izcīnījis 340 uzvaras, bet piedzīvoti arī 127 zaudējumi.



# NOTEIKUMI

- Atļautie cimdi. Bokseri sacensībās lieto sarkanus vai zilus cimdus - saskaņā ar viņa stūri ringā. Cimdus apstiprina AIBA un izsniedz sacensību organizatori. Bokseriem nav atļauts lietot savus cimdus.
- Atļautas apģērbs - Viegli apavi bez skrūvēm un bez papēžiem, zeķītes, šorti, kuri nenosedz ceļgalu un krekliņš, kas nosedz krūtis un muguru. Bokserim ir jālieto mutes aizsargs. Tam ir jāatbilst zobu formai.
- Sacensību dalībniekiem jānēsā cietā bandāža, kā arī papildus var būt mīkstā bandāža.
- Tas ir individuāls boksera aizsargaprīkojuma elements, kas ir izgatavots pēc viņa galvas formas. Dalībniekam ir jābūt vienam sarkanam un vienam zilam galvas aizsargam.
- Aizliegts uzziest uz sejas, rokām un citām ķermeņa daļām jebkādas smērvielas, eļļas, vazelīnu, ierīvēšanai paredzētās ziedes vai citus produktus.
- Visu svaru kategoriju bokseriem jābūt gataviem svara pārbaudei pirmajā sacensību dienā noteiktā laikā - no rīta starp 8.00 un 10.00.
- Starptautiskajās sacensībās raundu skaits un ilgums ir analogs augstāk minētajām, tomēr saskaņā ar iepriekšēju visu pušu vienošanos var notikt trīs (3) vai četri (4) raundi pa trim (3) minūtēm vai seši (6) raundi pa divām (2) minūtēm. Starp raundi jābūt pārtraukumiem pa vienai (1) minūtei.
- Galvenais ringa tiesneša uzdevums ir rūpēties par boksera veselību.
- Uzvara pēc punktiem, uzvara ja pretinieks ir atteicies no cīņas, uzvara ja ringa tiesnesis aptur cīņu.





# TIESNEŠU ŽESTI

1. Hitting with the elbow



Hitting below the belt



4. Hitting with an open glove







# TIESNEŠU ŽESTI

9. Holding (body)



10. Holding opponent's arm



11. Holding and Hitting



12. Clinching with straight arms





# TIESNEŠU ŽESTI

13. Pulling Boxer in close



14. Hanging onto the opponent



15. Wrestling



16. Stepping on toes





# TIESNEŠU ŽESTI

21. "Listen"



22. Turning around



25. Ducking below the beltline

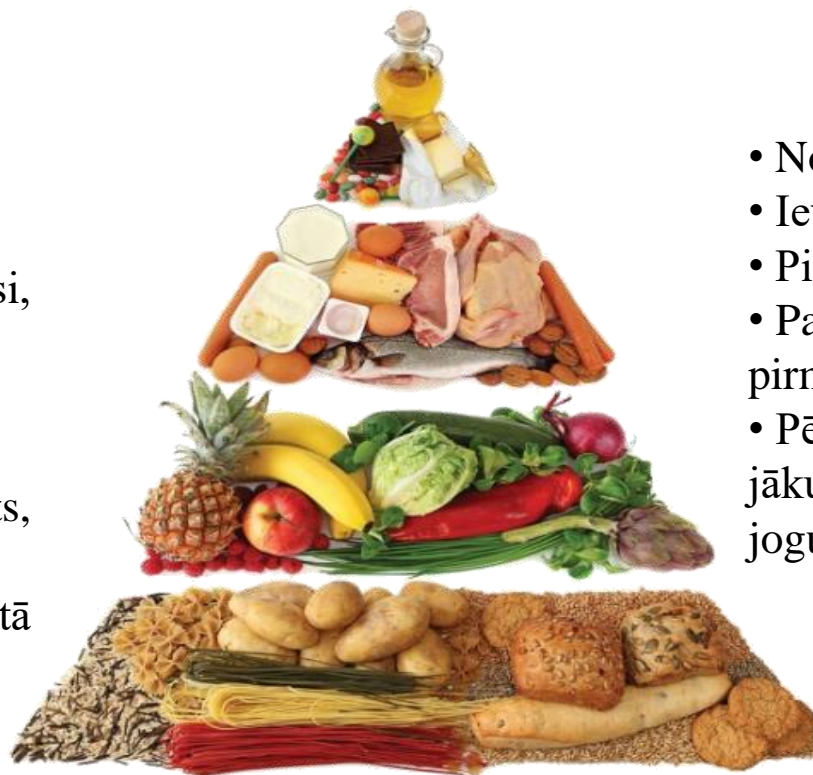




# ESI VESELS, STIPRS UN IZTURĪGS

## Kuri produkti sportistam ir vissvarīgākie?

- Graudaugu produkti – makaroni, rīsi, griķi, rudzu vai graudu maize
- Dārzeņi – pēc iespējas dažādāki
- Augļi – uzkodām starp ēdienreizēm
- Piena produkti – piens, kefīrs, jogurts, biezpiens, siers
- Gaļa – dažāda, taču ar nosacījumu, ka tā nav trekna
- Zivis – gan ceptas, gan sautētas
- Rieksti
- Ūdens – dienā jāizdzer 1,5 – 2 litri un vairāk, ja ir sporta nodarbība



## Ēšanas padomi:

- No rīta brokastis un glāze ūdens vai sula
- Ievērot regulāras ēdienreizes
- Pilnvērtīga maltīte ne retāk kā 3 reizes dienā
- Pamata ēdienreizei jābūt ne vēlāk kā 90 minūtes pirms sporta treniņa sākuma
- Pēc slodzēs jāsāk organisma atjaunošanos – jākustās, jādzēr un jāuzkož kādu augli vai apēd jogurtu ar zemu tauku saturu

## Organisma atjaunošanās faktori:

- Uzturs = ūdens+ēdiens
- Nosacīts miers = atpūta, bet ne gulēšana, jo tā apstādina vielmaiņu, kas svarīga organisma atjaunošanās procesos
- Pilnvērtīgs miegs naktī
- Atjaunošanās līdzekļi: ar uzturu uzņemtie vitamīni, minerālvielas





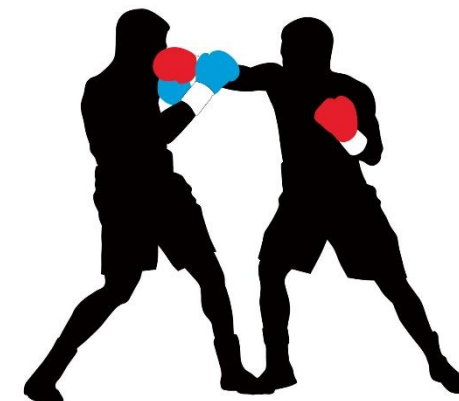
# AIZLIEGTĀS VIELAS

1. Aizliegtas vielas, tās metabolītu vai marķieru klātbūtne paraugā, kas ņemts no sportista ķermeņa.
2. Sportists lietojis vai mēģinājis lietot aizliegtu vielu vai aizliegtu metodi.
3. Izvairīšanās no paraugu vākšanas, atteikšanās ierasties vai neierašanās uz paraugu vākšanu.
4. Informācijas nesniegšana par sportista atrašanās vietu.
5. Falsifikācija vai falsifikācijas mēģinājums kādā no dopinga kontroles posmiem.
6. Aizliegtas vielas vai aizliegtas metodes glabāšana.
7. Aizliegtas vielas vai aizliegtas metodes izplatīšana vai izplatīšanas mēģinājums.
8. Aizliegta vielas ievadīšana un ievadīšanas mēģinājums vai metodes lietošana vai lietošanas mēģinājums.
9. Līdzdalība.
10. Aizliegta biedrošanās.



# PASAULES LABĀKĀS FILMAS PAR BOKSU

- Rocky / Rokijs
- Million Dollar Baby / Miljons dolāru mazulīte
- Raging Bull / Satrakotais vērsis
- The Fighter / Cīnītājs
- The Boxer / Bokseris
- Creed / Krīds
- Бой с тенью / Ēnu cīņa
- Southpaw / Kreilis
- Бой с тенью / Cīņa ar ēnu
- Ali / Ali
- Cinderella Man / Cerība uzvarai
- Lefty / Kreilis
- Боец / Cīnītājs





# IZMANTOTĀ LITERATŪRA

1. Bokss - <https://lv.wikipedia.org/wiki/Bokss>
2. Informācija par dopingu - <https://www lov.lv/par-dopingu/informacija-par-dopingu>
3. Latvijas Boksa federācija  
<http://www.latboxing.lv/lbf/dokumenti/item/100-noteikumi>
4. J. Razgalis. Rokasgrāmata skolu sporta skolotājiem.
5. Tiesnešu žesti -  
<file:///C:/Users/Santa/Downloads/Referee%20and%20Judges%20Manual.pdf>