

# Koliko je boks primjenjiv kao oblik rekreacije

---

**Knežević, Matej**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2021**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Split, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:221:443181>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-12**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Split](#)



UNIVERSITY OF SPLIT



SVEUČILIŠTE U SPLITU  
KINEZILOŠKI FAKULTET

Usmjerenje: Fitness i rekreacija

# **KOLIKO JE BOKS PRIMJENJIV KAO OBLIK REKREACIJE**

ZAVRŠNI RAD

**Student:**

Matej Knežević

**Mentor:**

Dr. sc. Mia Perić, doc

Split, rujan 2021.

# SADRŽAJ

1. UVOD .....	1
2. ZNAČAJ REKREACIJE.....	2
2.1. ZAŠTO VJEŽBATI, REKREIRATI SE?.....	2
3. BOKS KAO OBLIK REKREACIJE .....	4
3.1. POVIJEST BOKSA .....	4
3.2. POTREBNA OPREMA.....	4
4. OSNOVE BOKSA .....	8
4.1. OSNOVNI BOKS UDARCI .....	8
4.2. NAJČEŠĆE GREŠKE .....	10
4.3. OSNOVNE OBRAMBENE TEHNIKE .....	11
5. POSTUPAK UČENJA TEHNIKA U BOKSU .....	12
5.1. NA MJESTU BEZ GIBANJA .....	12
5.1. BOKSANJE SA SVOJOM SJENKOM (shado boks) .....	12
5.2. VJEŽBA S BOKS VREĆOM .....	12
6. FITNESS BOKS .....	13
6.1. TAE BO AEROBIK.....	14
7. DOPRINOS KVALITETI ŽIVOTA.....	17
7.1. SPORTSKA REKRACIJA.....	18
8. ZAKLJUČAK.....	20
9. LITERATURA.....	21

## SAŽETAK

Kao posljedice sjedilačkog načina i smanjenog fizičkog aktiviteta. života najčešće se javljaju pad mišićne jakosti, mišićne mase, česte ozljede lokomotornog sustava, gubitak funkcionalnih sposobnosti, kardiovaskularne bolesti i razne druge. Organiziranjem aktivnog načina života i umjerenog stupnja kardio-respiratornih sposobnosti višestruko se smanjuje stopa smrtnosti poradi koronarne bolesti. Osviještene, tjelesno aktivne osobe lakše održavaju i reduciraju željenu tjelesnu masu u dužem vremenskom periodu što uvelike doprinosi u svakodnevnom obavljanju zadaća i aktivnosti te samom funkcioniranju organizma. U promociji zdravog života i rekreacije u posljednje vrijeme istakao se rekreativni boks ili takozvani fitness boks. Naravno, važno je naglasiti da je u prvom redu riječ o zabavi, unaprjeđenju zdravlja i funkcionalnosti kako se ne bi stvarale predrasude o posljedicama profesionalnog boksa. Također, čest oblik prakticiranja boksa je u obliku aerobika. Riječ je o boksanju u zrak uz plesne pokrete u ritmu s određenom glazbom što je iznimno primamljivo ženskoj i starijoj populaciji. Ovom vrstom tjelesne aktivnosti izaziva se niz pozitivnih reakcija na fizičko i mentalno stanje. Nadasve, dolazi do sprječavanja mišićne atrofije, gubitka stečenih motoričkih znanja i sposobnosti te najvažnije smanjenja rizika od kardiovaskularnih oboljenja.

**Ključne riječi:** rekreativni program, boks, fizička aktivnost

## ABSTRACT

As a consequence of sedentary lifestyle and reduced physical activity, the most common consequences reflect in decreasing muscle strength, muscle mass, frequent injuries of the locomotor system, loss of functional abilities, cardiovascular disease and various others. By organizing an active lifestyle and a moderate degree of cardio-respiratory activity, the mortality rate due to coronary heart disease is decreased. Physically active people find it easier to maintain the desired body weight over a longer period of time, which greatly contributes to the daily tasks performance and activities. In the promotion of healthy lifestyle, recreational boxing or so-called fitness boxing has recently stood out. Of course, it is important to emphasize that it is primarily about fun, improving health and functionality so as not to create prejudices about the consequences of professional boxing. Also, a common form of boxing practice is in the form of aerobics. It is about boxing in the air with dance movements in rhythm with certain music, which is extremely tempting for women and the elderly population. This type of physical

activity causes a number of positive reactions to the physical and mental state. Above all, it prevents muscle atrophy, loss of acquired motor skills and abilities, and most importantly, reduces the risk of cardiovascular disease.

**Keywords:** recreational program, boxing, physical activity

## 1. UVOD

Važan faktor životnog vijeka jest kronološka dob koja se ne mora uvijek podudarati sa samim starenjem ili biološkom dobi. Većina zapadnoeuropskih zemalja dob od 65 godina uzima kao relativnu vrijednost za starosnu dob koju označavaju razne promjene, kako u samom funkcioniranju organizma tako i u socijalno-ekonomskim vezama. Znanost i tehnologija uvelike su promijenile standarde života, a to potvrđuje i sve veći broj starijih osoba koji svoju životnu snagu duguju boljim uvjetima življenja, sedentarnom načinu života, ali i suvremenijem poimanju starenja. Štoviše, prisutnost zdravstvenih problema te smanjenje adaptacijskih sposobnosti imaju najveći udjel u skraćanju životnog vijeka. Također manjak znanja je jedan od uvjeta za stvaranje stereotipa o starenju, koje osobe srednje i starije životne dobi pozicioniraju u negativan kontekst. Klasične predrasude prikazuju ih kao onemoćale i bolesne, smanjenih mogućnosti, neaktivne, ekonomski nekompetentnima i socijalno neprihvatljivima. Negativni stavovi prema osobama srednje i starije životne dobi otežavaju kvalitetno i djelotvorno viđenje problema i stvaranje programa koji mogu efikasno i uspješno zadovoljavati potrebe tih osoba, ali i društva u cjelini. Za što zdravije i aktivnije starenje stil života mora sadržavati široki spektar fizičkih, psihičkih i socijalnih aktivnosti koje pozitivno utječu na procese starenja. Uz tjelesne aktivnosti, zdravo i aktivno starenje zahtijeva odgovarajuće prehrambene navike, adekvatnu pristupačnost zdravstvene službe, sigurnu obiteljsku podršku, financijsku stabilnost, eliminiranje stresa, te ekološki očuvanu okolinu. Tjelovježba predstavlja poželjan model funkcioniranja osoba „u godinama“ u skladu s teorijom aktivnog i zdravog starenja. U praksi je sve prisutnija kineziološka rekreacija s izrazitom vrijednosti za pojedinca i društvo u cilju podizanja kvalitete života. Pored velikog broja grupnih i individualnih programa koje nam nudi fitness industrija sve popularniji postaju razni sportovi kao oblici rekreacije.

## 2. ZNAČAJ REKREACIJE

U antropološkom kontekstu, rekreacija se odnosi na čovjeka i značenje se povezuje s obnovom, kvalitetnim odmorom, rekuperacijom, revitalizacijom. Svakako, podrazumijevaju se sve ljudske sposobnosti, tjelesne i mentalne. Pojmom rekreacije definiramo svaku aktivnost izvan profesionalnog djelovanja koju osoba bira za svoje potrebe u cilju relaksacije, regeneracije, razonode i zabave. Sadržaj rekreacije bi trebao nadoknaditi one potrebe koje nam manjkaju u dnevnim obvezama. Tjelesna aktivnost omogućuje čovjeku da održava stečena te izgrađuje nova motorička znanja i sposobnosti kao što su snaga i fleksibilnost mišića, ravnoteža, brzina i koordinacija. Preduvjet je dobre mobilnosti što čovjeku olakšava ostvarivanje osnovnih bioloških potreba. Sama aktivnost, bilo da se radi o obliku sportske rekreacije ili fizičke aktivnosti vezane uz posao, mora biti takva da joj pojedinac pristupa samovoljno, da aktivnost učinkovito djeluje na njegovo fizičko zdravlje, lakše integrira u društvenu zajednicu i tako mu daje osjećaj samopouzdanja i unutarnjeg mira. Fiziološka posljedica vježbanja je i lučenje endorfina što također doprinosi osjećaju sreće i zadovoljstva. Prema sudjelovanju stanovništva u sportskim i rekreacijskim aktivnostima, Hrvatska je pri dnu ljestvice europskih zemalja. Dobra navika bavljenja sportskom rekreacijom proizlazi iz načina života i potreba, ali i iz obitelji, škole, djelovanja društveno-političkih organizacija, ulaganja u infrastrukturu, stručnjake, tradiciju i sl.

### 2.1. ZAŠTO VJEŽBATI, REKREIRATI SE?

Kontinuirana tjelesna aktivnost optimalnog intenziteta presudan je faktor zdravog života jer unapređuje zdravlje i kvalitetu života, smanjuje rizik od kroničnih bolesti (bolesti srca i krvnih žila, šećerna bolest, psihičke i maligne bolesti i sl.) i produljuje očekivano trajanje života.

Pozitivni utjecaji fizičke aktivnosti na zdravlje ogledaju se kroz:

1. utjecaj na morfološka obilježja – u cilju formiranja skladne tjelesne građe s primarnom namjerom redukcije masnog tkiva
2. utjecaj na aerobna (funkcionalna) obilježja – s naglaskom na razvoj transportnog sustava u cilju prevencije srčano-žilnih bolesti
3. utjecaj na mišićno-koštana obilježja – u vidu prevencije različitih oboljenja sustava za kretanje, te povećanje gustoće kostiju i sprečavanje osteoporoze, osobito u starijoj životnoj dobi

4. utjecaj na motorička obilježja – s naglaskom na razvoj i održavanje snage, ravnoteže, koordinacije i fleksibilnosti kao glavnih čimbenika pravilnog držanja tijela i očuvanja funkcionalne pokretljivosti

5. utjecaj na psihosocijalna obilježja – kroz samoaktualizaciju i realizaciju te zadovoljenjem socijalnih potreba potiče se smanjivanje rizičnih faktora za nastanak psihičkih poremećaja.



### **3. BOKS KAO OBLIK REKREACIJE**

#### **3.1. POVIJEST BOKSA**

Boks je jedna od najstarijih sportskih aktivnosti iz najranijih razdoblja ljudskog razvoja, ljudi su boks koristili kao sredstvo samoobrane i opstanak. U početku je to bilo sredstvo borbe za opstanak, no kasnije je to postalo sredstvo tjelesnog razvoja i razvilo se u vještinu i sport. Organizirali su i boksačke borbe u razdoblju klasične Grčke, gdje je boks bio dio obrazovanja mladih. U davna vremena nazivali su se borbe šakama pugilism, što znači borba. Pojam boks razvio se u Engleskoj, kad se stisne šaka, dobivamo oblik kutije ili na engleskom box. Ovako dolazimo do engleskog izraza boks. Prve borbe poznate su i u Rusiji i Italiji.

Moderni boks nastao je u Engleskoj, čiji je začetnik bio James Figg, koji je također prvak Engleske 1719. Njegov nasljednik prvaka John Broughton je 1743. godine izdao prva tiskana pravila, nazvana Broughtonska pravila, koja su bila na snazi do 1838. godine. Queensberry je 1865. izdao nova pravila u kojima je prvo ograničio trajanje runde na tri minute s jednominutnim pauzama. Prije toga runda je završila, kada je jedan od boraca pao pod udarcima i bio u takozvanom nokdaunu. Engleska je osnovala prvu boksačku federaciju. Boksači su bili podijeljeni u kategorije: papir do 48 kg, muha od 48 do 51 kg, bantam od 51 do 54 kg, perolaka od 54 do 57 kg, laka od 57 do 60 kg, poluverter od 60 do 64 kg, velter od 64 do 69 kg, srednja od 69 do 75 kg, poluteška od 75 do 81 kg, teška od 81 do 91 kg, superteška od 91 kg i više.

Suparnici su se počeli dijeliti u profesionalce i amatere. Prvo amatersko prvenstvo održano je u Engleskoj 1867. godine, a prvi amaterski savez je osnovan u Engleskoj 1880. Odavde se moderni boks proširio na SAD, Australiju i Novi Zeland. U Europi se prvi put pojavio u Francuskoj, a kasnije i drugdje.

#### **3.2. POTREBNA OPREMA**

Sva sportska odjeća prikladna je za boksačke treninge. Ovisi samo o temperaturi i okruženju u kojem treniramo, ako treniramo u zatvorenom prostoru gdje su relativno umjerene temperature, tada su najprikladnije kratke hlače i kratka majica. Ako treniramo na otvorenom i temperature su nešto niže, ima smisla nositi dugu sportsku odjeću poput trenirke, majice dugih rukava, sportske veste ili čak sportske jakne. Obuća ovisi o podlozi na kojoj ćemo trenirati. Ako

treniramo u zatvorenom prostoru, prostor kao što su sportske dvorane, garaže, onda su prikladne klasične zatvorene sportske cipele. U nekim slučajevima također možemo trenirati bosu, ali povećavamo šanse za ozljede nogu, osobito gležnjeva. Međutim, u treninzima na otvorenom možemo koristiti sve vrste tenisica za vanjsku uporabu.

Vreća za udaranje glavna je i osnovna pomoć u boksačkom treningu. Postoje vreće različitih oblika, veličina i težina. Za početnike, klasične, veće i nešto teže vreće od 40 kilograma. Neke vreće se mogu pričvrstiti za tlo ili za uteg postavljen na tlo ispod vreće. Ovo se posebno preporučuje početnicima i starijim vježbačima jer smanjuje amplitudu kretanja vreće i olakšava vježbanje.

Na vrećama možemo vježbati sve vrste udaraca pojedinačno, u setovima i kombinacijama. Možemo razviti praktički sve tehničke elemente boksa, osim obrambenih tehnika. Moguće je uvježbavanje tehnika udaraca te kretanja nogu i tijela. Razvijamo aerobni i anaerobni kapacitet, radimo na snazi, eksplozivnosti i brzini udarca. Treningom boksa koji obiluje raznolikošću i opsežnošću osiguran je rad svih mišića tijela, a također jedan je od najučinkovitijih metoda za mršavljenje i oblikovanje tijela, održavanja lokomotornog sustava te kardio-respiratornih sposobnosti.



Slika 1. Vreća za boks

Izvor: <https://www.pride.hr/vrece>

Boksačke rukavice i zavoji neizostavan su dio boksačke opreme. Postoji više vrsta rukavica, ali najprikladnije su klasične boksačke rukavice od 10 do 16 unci. Veličine rukavica podijeljene su uglavnom na dječje, ženske i muške univerzalne veličine. Veličina i oblik mogu se malo

razlikovati ovisno koja je marka rukavice. Zavoji se razlikuju po duljini i elastičnosti, a njihova prikladnost opet ovisi o veličini zgloba i šake pojedinca.



Slika 2. Zavoji ili bandaže

Izvor: <https://www.pride.hr/pride-bandaze-protectx-freshcool>



Slika 3. Boksачke rukavice

Izvor: <https://polleosport.hr/fighter-kozne-boksacke-rukavice-crvene-12-oz>

Osnovna boksačka oprema koju smo do sada naveli sasvim je dovoljna za rekreacijski trening boksa i boksačkih vještina. Kao dodatak možemo još navesti gumicu za zaštitu zuba koja je neizostavan dio opreme u sparingu.

## 4. OSNOVE BOKSA

Ispravan gard tj. položaj tijela, nogu i ruku omogućuje pravilnu ravnotežu u kretanju i učinkovito izvršenje napada ili obrane. Borbeni položaj mora osigurati obranu vitalnih dijelova kao što su brada, trbušna šupljina, vratna vena i srce. Najvažnija je stvar kod garda da se uvijek osjećamo stabilno i da možemo prenositi težinu s noge na nogu tako da ne gubimo ravnotežu pri kretanju (Taraniš, 1997.).

Počinjemo sa sunožnim položajem, zatim postavljamo noge nešto šire od širine ramena. Lijeva noga je postavljena jedan korak prema naprijed i stopalo lagano okrenuto prema unutra. Gornji dio tijela je blago nagnut prema naprijed. Peta stražnje noge malo je podignuta i težina tijela raspoređena je na prednji dio stopala. Koljena su blago savijena, a tjelesna težina ujednačeno raspoređena na obje noge. Lijeva šaka je blago stisnuta, postavljena 20 do 30 cm od brade. Desna šaka je blago stisnuta i postavljena uz bradu u visini desnog ramena. Lijevo rame postavljeno je nešto više od desnog. Šake su lagano savijene prema unutra. Glava je u prirodnom položaju i blago nagnuta naprijed tako da je brada skrivena uz lijevo rame. Laktovi su uz tijelo i spremni za obranu od udaraca (Gale, 1997; Taraniš, 1997).

### 4.1. OSNOVNI BOKS UDARCI

U boksu poznajemo tri osnovna udarca, dakle udarac ravno - DIREKT, udarac sa strane - KROŠE i udarac odozdo prema gore - APERKAT. Svi se udarci izvode lijevom i desnom rukom, mogu biti pojedinačni ili serijski tzv. kombinacije. U početku uvijek se prvi uči direkt, jer je to najvažniji i najčešći udarac u boksu. Za dešnjake prva ruka je lijeva, za ljevičare desna. Na većoj udaljenosti moramo napraviti boksački korak naprijed prije nego udarimo. Na srednjim i kratkim udaljenostima izvodimo udarce bez koraka (Gale, 1997; Taraniš, 1997.).

#### UDARAC DIREKT

Ovdje je važna brzina, a ne toliko snaga. Izvodimo ga jednostavnim pružanjem ruke. Pritom moramo paziti da nam lakat ne pobjegne iz pravog smjera i od tijela. Pružamo ruku brzo te lagano okrenemo kuk i tijelo udesno, a zatim gurnemo rame prema naprijed. Istodobno rotiramo podlakticu dok unutarnja strana šake ne bude okrenuta prema tlu. Kad dođemo do cilja, snažno

stisnemo šaku i prebacimo težinu tijela ulijevo na prednju nogu. Nakon udarca, otpuštanjem šake i vraćanjem ruke što prije se pokušavamo vratiti u početni položaj. Bitno je obratiti pozornost i na ispravan položaj suprotne ruke da ne bi došlo do klasične početničke pogreške, spuštanje desne ruke ispod brade.

## BOČNI UDARCI - KROŠEJI

„Kroše“ ili bočni udarci vrlo su moćna i učinkovita boksačka tehnika. Koristimo ih uglavnom na srednjim i kratkim udaljenostima. Međutim, ti su udarci rizičniji, jer mogu poremetiti našu ravnotežu i tako otkriti vitalne točke. Mogu se pojaviti i ozljede zapešća, palca i gležnja. Zato je potrebno prvo temeljito naučiti korištenje na srednjim i kratkim udaljenostima. Početnici moraju paziti na položaj ruke pri učenju krošea. U trenutku kad stisnemo šaku te pogodimo metu, idealan kut između nadlaktice i podlaktice je 90 stupnjeva. (Gale, 1997; Taraniš, 1997.)



Slika 4. Učenje tehnike udarca kroše

Izvor: <https://www.recordgym.com/hr/boks/udarci-u-boksu/>

Bočni udarci također mogu pogoditi tijelo. Izvedba je ista kao i kod udarca u visini glave, osim što se pri udarcu moramo istodobno spustiti u polu-čučanj. Idemo dolje toliko da smo s glavom ispod crte protivničkih udaraca u glavu (Gale, 1997.; Taraniš, 1997.).

## APERKATI

Aperkati su vrlo moćna i učinkovita boksačka tehnika. Sam naziv govori da udarce izvodimo u smjeru odozdo gore. Ovo su potezi koje koristimo na srednjim i kratkim udaljenostima. Možemo udariti u glavu ili tijelo. Prilikom udaranja prema glavi kut između nadlaktice i

podlaktice je 90 stupnjeva dok pri ciljanju tijela kut je nešto veći, 110-120 stupnjeva. Moramo biti na izvršenju vrlo brzi i odlučni jer možemo biti vrlo ranjivi u trenutku udarca. (Gale, 1997 .; Taraniš, 1997.)

## 4.2. NAJČEŠĆE GREŠKE

Kad učimo boksačke tehnike, moramo biti jako oprezni da to učinimo u početku vrlo precizno i tehnički ispravno. Kasnije greške je mnogo teže ispraviti jer smo ih naučili i automatizirali. Stoga učenju boksa pristupamo polako, postupno i sa strpljenjem.

### OSNOVNE POGREŠKE U POLOŽAJU BORBE

- a) Previše ispružene noge. Ako nemamo blago savijene noge, ne možemo pravilno i učinkovito se kretati i izvoditi udarce.
- b) Težina tijela na stražnjoj nozi nije raspoređena na prednji dio stopala, peta je na tlu, te otežava brzo i učinkovito kretanje i udaranje.
- c) Podignuta brada te tako olakšavamo napad protivnika na vitalne točke.
- d) Nepravilan položaj ruke. Laktovi udaljeni od tijela i položaj šaka prenisko. S time otkrivamo vitalne točke na tijelu i glavi te onemogućujemo ispravno i učinkovito izvođenje udaraca.

### GREŠKE U PRVOM DIREKTU (za dešnjake lijeve)

- a) Prilikom udarca spuštamo suprotnu ruku i tako otkrivamo bradu.
- b) Prilikom udarca lakat je udaljen od tijela i ne putuje ravno. S tim gubimo brzinu i snagu udarca.
- c) Prilikom udarca prijenos težine ide previše naprijed preko prednjeg koljena. Tako gubimo ravnotežu i ne možemo učinkovito nastaviti niz poteza. Također trebamo više vremena za izbjegavanje ili obranu.

### POGREŠKE BOČNOG UDARCA (krošei)

- a) Kao i kod udarca direkt, i ovdje je najčešća pogreška spuštanje suprotne ruke izvođeci udarac te tako razotkrivamo bradu.

- b) Podizanje lakta iznad horizontale česta je pogreška pri izvođenju bočnih udaraca. S time gubimo snagu udarca.
- c) Početnici često imaju problema s uključivanjem rotacije tijela, rotacije prednje noge te stopala. Time gubimo ravnotežu te snagu udarca.

## GREŠKE KOD UDARCA APERKAT

Česta greška kod ovih udaraca je naginjanje tijela unatrag i podizanje brade. To uzrokuje da promašimo metu i izložimo glavu napadu protivnika.

## 4.3. OSNOVNE OBRAMBENE TEHNIKE

**DUPLI DEKUM** - Dvostruko pokrivanje karakterizira pasivna obrana. To je vrlo jednostavna tehnika pogodna za početnike. Koristimo ju u borbi kad smo u podređenom položaju. U ovoj tehnici gurnemo ruke uz tijelo štiteći lice šakama, podlakticama i laktovima u trupu. Istodobno s trupom, napravimo blagi nagib prema naprijed štiteći što je više moguće veći dio trupa. Ovom tehnikom branimo se od svih vrsta udaraca.

**OTKLONI I ZAKLONI** - Ove se tehnike najčešće koriste za obranu od udaraca ravno u glavu. Za početnike, vanjski otkloni su najbolji. To znači da uvijek pokušavamo odstupiti u stranu vanjskog ramena ili ruke kojom nas protivnik napada. Uobičajena greška početnika je da odstupaju predaleko u stranu i tako gube ravnotežu.

**OBRANA S KRUŽNIM KRETANJEM TIJELA – „ESCIVAGE“** - Ova metoda obrane koristi se za zaštitu od udaraca sa strane u glavu. Eskivažu počinjemo s laganim otklonom u suprotnom smjeru od udarca. Spustimo težište tijela sa savijanjem u zglobu koljena i kružnim pokretima tijela ispod ruke protivnika koja vrši udarac. Uobičajena početnička pogreška je prekomjerno savijanje u zglobu kuka što dovodi do gubljenja protivnika iz vida.



## 5. POSTUPAK UČENJA TEHNIKA U BOKSU

### 5.1. NA MJESTU BEZ GIBANJA

Sve se tehnike u početku uče bez kretanja. Izvodimo ih polako i precizno, kasnije možemo malo povećati brzinu izvođenja, ali ne bismo trebali tijekom učenja nikada žrtvovati tehniku na račun brzine. Svaki udarac i obrambenu tehniku učimo pojedinačno. Nakon što savladamo osnove, možemo početi povezivati poteze i obrambene tehnike u kombinacije. Možemo vježbati bilo gdje, ali se preporučuje vježbati pred ogledalom što olakšava ispravljanje pogrešaka ako je potrebno (Lachico, 2007).

### 5.2. BOKSANJE SA SVOJOM SJENKOM (shado boks)

Ovo je neizostavan dio boksačkog treninga. Može se koristiti za učenje tehnika, zagrijavanje, a i za stjecanje opće kondicije. Polako počinjemo s pojedinačnim potezima i tehnikama, kasnije povezujemo udarce u kombinacije i dodajemo tehnike kretanja i obrane. Kad postanemo malo vještiji, možemo povećati brzinu udaraca i intenzitet pokreta. U ovom slučaju, shado boks može postati vrlo intenzivna aktivnost. U većini slučajeva koristi se za zagrijavanje, ali se može koristiti i kao glavni dio treninga. Početnici često ne kontroliraju dobro svoju brzinu prilikom izvođenja udaraca. Za shado boks karakteristične su ozljede lakta i ramena koje su posljedica prekomjerne ekstenzije i nekontroliranih pokreta.

### 5.3. VJEŽBA S BOKS VREĆOM

Vreća za udaranje središnje je i najvažnije pomagalo za trening. Možete na njoj vježbati sve vrste udaraca, tehnike kretanja i obrane. Na početku vrlo je važno pokušati kontrolirati snagu udaraca i usredotočiti se na pravilno izvođenje. Također, ovdje počinjemo najprije s vježbanjem pojedinačnih poteza, a kasnije postupno kombiniramo udarce u kombinacije. Prvo s kombinacijama na osnovni gard zatim progresivno uključujemo tehnike kretanja i obrane.

## 6. FITNESS BOKS

Kontinuirana i umjerena tjelovježba kod osoba srednje i starije životne dobi manifestira se nizom benefita na organizam koji se primarno ogledaju kroz održanje ili povećanje stupnja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Dakako vođeni smo pretpostavkom da je ta tjelesna aktivnost programirana i stručno vođena. Tjelesna aktivnost stimulira rad probavnog sustava, što pospješuje izlučivanje toksina iz organizma te ubrzava metabolizam čime pridonosi smanjenju masnih naslaga i pridonosi održanju željene tjelesne težine. (Andrijašević i Jurakić, 2011.). Idealan primjer danas prijeko potrebne tjelesne aktivnosti ili rekreacije bi bio fitness boks. Radi se o aktivnosti koja efikasno eliminira negativne misli i osjećaje, tijelo dovodi u formu, a pritom vježbača i zabavlja. U toj primjerenoj disciplini nema agresivne borbe ni kontakta, nema ozljeda ni povrijeđenih arkada, glava i kojekakvih povreda. Dapače, riječ je u prvom redu o vježbama kretanja i koordinacije kojima možete poboljšati izdržljivost i snagu te znatno unaprijediti svoje cjelokupno psihofizičko stanje.

Boks je postao jedan od najaktualnijih fitness treninga u svijetu, ponajviše jer je veoma dinamičan i učinkovit. Težak je, zahtjevan, ali i poprilično zabavan. Tijekom prakticiranja ovakve vrste tjelesne aktivnosti dolazi do aktivacije svakog pojedinačnog mišića tijela. Boks je prije bio predviđen isključivo za muškarce, ali danas je situacija doista drugačija.

Jedan od glavnih motiva za odabir ovog interesantnog sporta jest povećana potrošnja kalorija. Boks je sport za cijelo tijelo jer pruža kombinaciju kardiovaskularnih treninga i treninga snage. To je i sport visokog intenziteta vježbanja koji ubrzava metabolizam i puls, a efekt traje dugo nakon treninga. Što bi teoretski značilo manju apsorpciju kalorija i masti tijekom dana, što je izuzetno važno za sprječavanje povećane tjelesne težine.

Osim što dovodi tijelo u formu, boks povećava koordinaciju, brzinu i fleksibilnost, podiže samopouzdanje, ubrzava reflekse, a izvrsno djeluje kao suvremeni način borbe protiv stresa i depresije.



Slika 5. Boksanje u vreću

Izvor: <https://www.fitness.com.hr/sport/indoor-sportovi/Savate-francuski-boks.aspx>

Kao i većina drugih fizičkih aktivnosti, boks potiče lučenje hormona sreće. Tijekom treninga dolazi do proizvodnje endorfina zbog čega se osjećamo bolje te istovremeno otpuštamo napetost iz mišića koja se nakuplja dok smo pod okruženjem koje nam izaziva stres. Boks zahtjeva i određenu strategiju, a ne samo nekontrolirane udarce. Zato kroz prakticiranje boksa upoznajemo bolje sami sebe i stvaramo vlastite kombinacije udaraca poput svojevrzne koreografije. Boksom otpuštamo ljutnju i anksioznost, a postajemo snažniji i hrabriji. Sjajan je način da iz sebe izbacimo sve frustracije i pomognemo tijelu da otpusti napetost. Uz fitness boks lakše je prebroditi negativne osjećaje i podsjetiti se zašto je toliko važno paziti i na svoje mentalno zdravlje.

## 6.1. TAE BO AEROBIK

Još jedan primjer prakticiranja boksa u obliku sportske rekreacije je tae bo aerobik. Općenito, aerobik podrazumijeva sustav vježbanja za poboljšanje funkcionalnih sposobnosti. Prvi put se pojavljuje u knjizi "Aerobics", izdanoj 1968. čiji je autor američki liječnik i fiziolog dr. Kenneth H. Cooper bio začetnik masovnog pokreta vježbanja u svrhu zdravlja. Spoznaja ljudi o važnosti vježbanja te masovno uključivanje u rekreativno vježbanje radi očuvanja zdravlja potaknulo je autora na izdavanje knjiga namijenjenih rekreativcima (Nova aerobika, Putovima aerobike i Aerobika za žene). Krajem 70-ih godina koreografkinja i plesačica Jackie Sorensen osmislila je dinamično vježbanje uz glazbu koje je u promociji glumice Jane Fonda i snažnu medijsku podršku velikom brzinom osvojilo svijet, osobito žensku populaciju. Tzv. plesna aerobika ubrzo je postala i trening namijenjen za razvoj aerobne izdržljivosti. Niz fitness trenera i stručnjaka uključilo se u novi pokret vježbanja, te nedostatke prvobitne plesne aerobike koja je

bila orijentirana na plesne pokrete nadopunili su razvojem novih oblika i vrsta fitness programa zasnovanih na znanstvenim načelima. Prvi fitness udžbenici nastaju početkom 80-ih. U 90-im sve se više pažnje poklanja metodici, koreografiji, novim sadržajima i formama te učincima treninga i obrazovanju voditelja. U drugoj polovici 90-ih veliku popularnost dobivaju programi s otporom tzv. Resistance training, poznati i pod nazivom Workout programi. Pojavljuju se Pump i Lift - vježbanje sa slobodnim utezima težine do oko 20 kg. Billy Blanks promovirao je Tae Bo - program zasnovan na elementima borilačkih sportova.

Aerobik tae bo, kardio/aerobni je sustav vježbi koji je razvio sedmerostruki svjetski prvak u borilačkim vještinama, Billy Blanks. Bio je to revolucionarni sistem tjelovježbe kada je devedesetih godina prošlog stoljeća pridobio nacionalnu i međunarodnu pozornost te je postao atrakcija. Osmišljen je tako da koristi tehnike borilačkih vještina, samoobrane, kickboxinga, plesa i boksa za udaranje kako bi povećao puls i kapacitet pluća, a istodobno održao tonus mišića. Riječ je o treningu visokog intenziteta koji omogućava osobi sagorijevanje od 500 do 800 kalorija u jednom satu, za razliku od standardnih 300 do 400 kalorija koje sagorijeva klasičnija vrsta aerobika. Cilj treninga je povećati snagu, pokretljivost, izdržljivost, fleksibilnost i kardiovaskularnu izdržljivost. Sama riječ je nastala iz početnih slogova dva sporta – **taekwando** i **boks**. Taekwondo, po Blanksu, predstavlja se u borilačkim segmentima vježbe, koji je osmišljen kako bi povećao samopouzdanje i samokontrolu. Kombinira se s kickboxingom i udarnim boksačkim pokretima integriranim s plesnim pokretima u ritmu radi poboljšanja fizičke i mentalne koordinacije te snage. Budući da je ovo kardio trening, uz uravnoteženu prehranu, uvelike pospješuje gubitak neželjenih kilograma. Intencija je pomoći vježbačima da potroše više kalorija i smanje tjelesnu težinu ukoliko se program dosljedno koristi. Tae Bo ne djeluje samo na gornji dio tijela (ruke, prsa, ramena) i donji dio tijela (bedra, listovi), već i na mišiće jezgre (trbušnjaci, erektori spinae). Jedan od ciljeva tae boa bio je povećati vrstu snage koja se koristi svakodnevno, funkcionalnu snagu. Jedan od najvećih benefita jest utjecaj na kardiovaskularni sustav. Dodajući plesne pokrete do tad već dosta energičnom treningu, Blanks je osmislio kardiovaskularni trening koji je postao najprodavaniji i najpopularniji oblik treninga. Oni koji uživaju u grupnim oblicima vježbanja mogu imati koristi od ovog programa. To se može učiniti u okruženju s 5 do 20 ili više sudionika. Tae Bo se također može primjenjivati kao individualni trening s trenerom, pa čak i kao samostalni trening nakon što se nauče tehnike.



Slika 6. tae bo aerobik

Izvor: <https://www.gaiamtv.com/billy-blanks/videos/tae-bo-cardio>

## 7. DOPRINOS KVALITETI ŽIVOTA

Fizička aktivnost u cilju promocije zdravlja prvi se put spominje 2500 godina pr.Kr. u Kini. Hipokrat je naglašavao da se tijelo razvija, ostaje zdravo i sporije stari ako je dovoljno fizički aktivno. Također, u Starom Rimu, čuveni ljekar Galenus je poticao fizički aktivan život u cilju očuvanja zdravlja. U knjizi Tjelesno vježbanje i zdravlje (Mišigoj-Duraković i sur.) navodi se da je tjelovježba kod osoba srednje i starije životne dobi zasigurno od zdravstvene koristi, a treba ju provoditi bar 2-3 puta tjedno u trajanju od minimalno 15 minuta.

Fizička aktivnost odraslog čovjeka se uvelike smanjila s tehnološkom revolucijom odnosno suvremenim načinom života, koja većinu profesionalnih poslova karakterizira pasivnim radom, sa sve manjim fizičkim naporom koji se ulaže u toku radnog vremena. Masovni mediji, internet i širenje društvenih mreža dovele su do znatnog smanjenja sportsko-rekreativnih aktivnosti u toku slobodnog vremena ljudi. Sedentarni način života poprima razmjere epidemije u cijelom svijetu, iako je svijest većine razvijenih zemalja o značaju bavljenja sportsko-rekreativnim aktivnostima veoma izražena. Tjelesna neaktivnost je prepoznata kao četvrti vodeći faktor smrtnosti u svijetu.

Starenje je neizbježan proces koji je određen nizom čimbenika kao što su spol, rasa, genetske predispozicije, zanimanje, stil života, razina fizičke aktivnosti, prehrana, socioekonomski status, okruženje, geografski položaj. Suvremena dostignuća omogućavaju ljudima lagodan i udoban život. Pritom, zbog nedostataka kretanja i smanjenja fizičke aktivnosti dolazi do narušavanja biološkog statusa organizma, samim tim i smanjenjem funkcionalnih sposobnosti. Kvaliteta života u uskoj je vezi s razinom dnevne tjelesne aktivnosti. Dokazano je da osobe srednje i starije životne dobi koje su često fizički aktivne imaju manje zdravstvenih smetnji nego što je to uobičajeno u toj dobi. Fizička aktivnost umanjuje pojavu potencijalnih tegoba koje se javljaju u svakodnevnom životu starijih ljudi (hodanje, penjanje po stepenicama, ustajanje sa stolice ili kreveta...). Kretanje kao optimalna fizička aktivnost predstavlja jednu od bitnih značajki za očuvanje čovjekovog zdravlja. Nedostatak kretanja najbolje i najlakše možemo nadoknaditi odgovarajućim programima sportske rekreacije.

## 7.1. SPORTSKA REKRACIJA

U suvremenom društvu sportsko-rekreativne aktivnosti predstavljaju aktivan način života i dio su najrazličitijih sportsko-rekreativnih programa koji sadrže elemente sporta i različite oblike kretanja i igre. Služe zadovoljavanju specifičnih potreba njihovih korisnika i usklađene su sa zdravstvenim stanjem, uzrastom, nivoom sposobnosti i zanimanjima. Znanstvenici ističu raznolike funkcije sportske rekreacije. Dumazedier (1963) naglašava tri funkcije sportske rekreacije: reproduktivnu, rekreativnu i edukacijsku. Serbus (1973) navodi četiri domene u kojima sportska rekreacija ima određenu ulogu: razvijanje i održavanje fizičkih sposobnosti, kompenzacija hipokinezije, tj. male količine kretanja u svakodnevnom životu, kao oblik aktivnog odmora, zabave i socijalnih kontakata. Blagajac (1994) grupira funkcije sportske rekreacije u pet cjelina: biološko-zdravstvene, edukacijske, ekonomske, sociološko-psihološke i funkcije sportske rekreacije u sistemu obrane i zaštite. Sportsko rekreativne aktivnosti trebaju biti zasnovane na unutrašnjoj motivaciji i da kroz njih osoba izražava svoju kreativnost i zadovoljava svoje želje, potrebe i zanimanja. Sportska rekreacija doprinosi obnavljanju fizičkih i psihičkih struktura čovjeka i kao takva postala je jedan od najznačajnijih aspekata slobodnog vremena suvremenog čovjeka.

Vrijednosni aspekti sportske rekreacije, sportsko rekreativnih aktivnosti:

Zdravstvene vrijednosti - sportsko-rekreativne aktivnosti doprinose razvoju i očuvanju fizičkog i mentalnog zdravlja, što ujedno utječe i na povećanje otpornosti na negativne utjecaje iz vanjskog okruženja. Znanstveno je dokazano da sportsko-rekreativne aktivnosti utječu na razvoj samopouzdanja, samopoštovanja i samoefikasnosti, kao i ne smanjenje stanja stresa, straha i depresije. Istraživanja su otkrila da se kontinuiranim vježbanjem povećava kondicija i opće zdravstveno stanje, a ljudi su ispunjeni osjećajem zadovoljstva i unutrašnje snage, što se pozitivno odražava i na ostale životne sfere.

Socijalne vrijednosti - Sportsko-rekreativne aktivnosti utječu na socijalni razvoj i predstavljaju važan udio suvremenog civiliziranog društva. Podrazumijevaju kvalitetno provođenje slobodnog vremena, komunikaciju i socijalizaciju. U pogledu odgojno obrazovnih vrijednosti, sportsko rekreativne aktivnosti djeluju na razvoj i unaprjeđenje discipline, poštivanje pravila, njegovanje solidarnosti, postojanje konkurencije i sl.

Estetske vrijednosti - kroz sportsko rekreativne aktivnosti utječe se na razvoj i očuvanje estetskih vrijednosti i oplemenjivanje čovjeka.

U političkom smislu sportsko-rekreativne aktivnosti mogu služiti u svrhu promocije mira, demokracije, očuvanja nacionalnih vrijednosti... Dok u ekonomskom području, umjerene sportsko-rekreativne aktivnosti dovode do manje opterećenosti zdravstva, kao i poboljšanja radne sposobnosti čovjeka.



## 8. ZAKLJUČAK

U ovom radu veliki značaj smo predali bitnosti bavljenja sportsko-rekreativnim aktivnostima. Iako je svijest ljudi o važnosti rekreiranja i aktivnog odmora na neočekivano visokom nivou, činjenica je da je sedentarni način života vremenom postao tihi ubojica. Sa sigurnošću možemo kazati da je najveći uzročnik bolesti danas prekomjerno sjedenje tj. neaktivnost. Pozitivni učinci sportsko-rekreativnih aktivnosti na zdravlje su višestruki, a očituju se u pozitivnom utjecaju na održanje i promicanje zdravlja, kvalitetno provođenje slobodnog vremena te emocionalne stabilnosti. Mnogi ljudi pronalaze različite hobije koji bi im pomogli ublažiti svakodnevne stresove te nezadovoljene emocionalne potrebe. Ponekad je glavni razlog zašto osoba razvija određeni hobi zaštita osobnog identiteta. Kao hobi ili oblik sportske rekreacije, boks je sport koji pomaže u poboljšanju samopouzdanja i svijesti o sebi. Usredotočuje se na vaše mentalne i fizičke potrebe. Trening boksa pomaže u podizanju samopoštovanja i kompetencija te pomaže u borbi protiv strahova. Tijekom boksačkih vježbi nestaje tjeskoba, stres, umor i depresija. Naravno pomaže i u očuvanju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Iziskuje brzinu, aerobnu izdržljivost, koordinaciju, ravnotežu i mobilnost. Predrasuda koja ovaj sport karakterizira agresivnim se isključuje jer uz stručno vođenje trenera vježbač se uči samokontroli, poniznosti, poštivanju protivnika, a prvenstveno pobjedi nad samim sobom. Bez obzira na predrasude, fitness boks je veoma dobar oblik sportske rekreacije ukoliko je stručno vođen i korišten u prave svrhe, a naglasak je na očuvanju zdravlja, promociji zdravog i aktivnog provođenja slobodnog vremena te zabavi.

## 9. LITERATURA

1. Allender, S., Hutchinson, L., & Foster, C. (2008). *Life-change events and participation in physical activity: a systematic review*. Health promotion international.
2. Andrijašević, M. (1996). *Sportska rekreacija u mjestu rada i stanovanja*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
3. Andrijašević, M. i Jurakić, D. (Ur.) (2011), Zbornik radova međunarodne znanstveno – stručne konferencije. *Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja*. Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet, Udruga kineziologa Grada Osijeka. Osijek.
4. Blagajac, M. (1994). *Teorija sportske rekreacije*. Beograd: Fakultet za fizičku kulturu.
5. Dumazedier, J. (1963). *Vers une civilisation du loisir?* Paris, Editions de Seuil.
6. Findak, V., Neljak, B. (2006). *Kvaliteta rada u područjima edukacije, sporta i sportske rekreacije : zbornik radova / Findak, Vladimir - Zagreb : Hrvatski kineziološki savez, 2006, 16-23*
7. Gale, J. (1997). *Boks: skrivnosti plemenite veščine*. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
8. Halbert, C. (2003). *The ultimate boxer*. Brentwood: ISI Publishing
9. Lachica, A. (2007). *Boxing's Ten Commandments: Essential Training for the Sweet Science*. Chula Vista: Tracks Publishing.
10. Malčić, B. (2017). *Korelati sportsko-rekreativnih interesovanja odraslih*. Doktorska disertacija, Novi Sad: Filozofski fakultet.
11. Mišigoj – Duraković, M. i suradnici (1999). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: FFK.
12. Serbus, L. (1973). *Teorie Pohybove rekreace (Vybrane kapitoly)*. Praha: Statni pedagogicke nakladatelstvi.
13. *Sportska rekreacija danas je nužnost u prevenciji bolesti*. (23.12.2015). Zagreb, Preuzeto 2.9.2021 sa Web stranice <https://www.zdravobudi.hr/clanak/fizijatrija/sportska-rekreacija-danas-je-nuznost-u-prevenciji-bolesti-16290>
14. Taraniš, S. (1997). *Boks: plemenita veščina obrambe*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
15. Tuskar, N. (2017). *Sportska rekreacija za osobe starije životne dobi*. Završni rad, Čakovec: Specijalistički diplomski stručni studij menadžmenta turizma i sporta.

Slika 1. Vreća za boks, izvor: <https://www.pride.hr/vrece>

Slika 2. Zavoji ili bandaže, izvor: <https://www.pride.hr/pride-bandaze-protectx-freshcool>

Slika 3. Boksачke rukavice, izvor: <https://polleosport.hr/fighter-kozne-boksacke-rukavice-crvene-12-oz>

Slika 4. Učenje tehnike udarca kroše, izvor: <https://www.recordgym.com/hr/boks/udarci-u-boksu/>

Slika 5. Boksanje u vreću, izvor: <https://www.fitness.com.hr/sport/indoor-sportovi/Savate-francuski-boks.aspx>

Slika 6. Tae bo aerobik, izvor: <https://www.gaiamtv.com/billy-blanks/videos/tae-bo-cardio>