



Бим Бэкман

**Бокс. Тренировки чемпионов**

«Неоглори»

2006

## **Бэкман Б.**

Бокс. Тренировки чемпионов / Б. Бэкман — «Неоглори», 2006

Тренировки чемпионов – это лучшее, что существует в мире теории и методики бокса. Если бои лучших боксеров могут служить великолепным учебным пособием по тактике бокса, то тренировочные программы чемпионов – это великолепные учебные пособия по общей и специальной физической подготовке боксера. Конечно, далеко не каждому дано стать чемпионом мира по боксу. Но любой боксер – от начинающего до мастера – может позволить себе тренироваться так же самоотверженно и упорно, как лучшие из лучших – чемпионы мира по боксу среди профессионалов. В книге «Бокс. Тренировки чемпионов» представлены не только индивидуальные программы тренировок лучших мировых звезд профессионального ринга, но и упражнения гимнастики боксера, позволяющие развить основные функциональные и двигательно-координационные качества.

© Бэкман Б., 2006

© Неоглори, 2006

# Содержание

Предисловие	5
Часть I	7
Костя Цзю	8
Тренировочная программа Кости Цзю	9
Рой Джонс	18
Тренировочная программа Роя Джонса	19
Фернандо Варгас	25
Тренировочная программа Фернандо Варгаса	26
Майк Тайсон	32
Тренировочная программа Майка Тайсона	33
Рикки Хаттон	36
Конец ознакомительного фрагмента.	38

# **Бим Бэкман**

## **Бокс. Тренировки чемпионов**

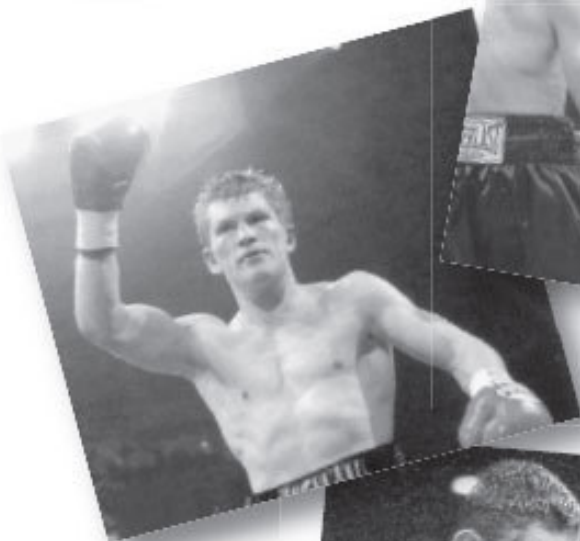
### **Предисловие**

Современный бокс – агрессивно-наступательная форма поединка, а для этого боксеру нужно обладать большим запасом физической и психической выносливости. Физическая подготовка – важнейшая составная часть тренировочного процесса как в любительском, так и в профессиональном боксе. Необходимо отметить, что отличительной особенностью методики подготовки в профессиональном боксе является отсутствие групповых тренировок. В профессиональном боксе для спортсмена составляется индивидуальная программа подготовки его личным тренером: объем и плотность физических нагрузок, основной стиль ведения боя, наиболее эффективные удары, характерные именно для этого боксера и т. д.

Общая и специальная физическая подготовка занимает особое место в тренировочном процессе мастеров профессионального ринга, ведь от ее уровня зависит выбор технических и тактических средств ведения боя, а значит и уровень поединка в целом, класс боксера.

В первой части книги представлены тренировочные программы звезд мирового бокса. Тренировки чемпионов – это лучшее, что существует в мире теории и методики бокса. Если бои лучших боксеров могут служить великолепным учебным пособием по тактике бокса, то тренировочные программы чемпионов – это великолепные учебные пособия по общей и специальной физической подготовке боксера. Конечно, далеко не каждому дано стать чемпионом мира по боксу. Но любой боксер – от начинающего до мастера – может позволить себе тренироваться так же самоотверженно и упорно, как лучшие из лучших – чемпионы мира по боксу среди профессионалов.

Во второй части книги представлены упражнения гимнастики боксера для развития основных функциональных и двигательных-координационных качеств.



## Часть I Тренировки чемпионов



## Костя Цзю



**Во сколько вы встаете утром?**

В 7 часов утра.

**Вы растягиваетесь перед утренней пробежкой?**

Да, всегда.

**Сколько вы пробегаете утром?**

Сначала в течение 25 минут я бегаю вверх и вниз по холму, потом еще 30 минут трусцой по дороге.

**Во сколько вы приходите в зал?**

В 2 часа дня и ухожу примерно в 4–5.30.

**Во сколько вы ложитесь спать?**

В 10 часов вечера.

**Какое ваше любимое упражнение?**

Любое упражнение, после которого я чувствую усталость. В принципе мне нравится всё, но больше всего я люблю упражнения с тяжестями.

**Сколько дней в неделю вы тренируетесь?**



Шесть дней.

## **Тренировочная программа Кости Цзю**

### **ПРОГРАММА НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ И УЛУЧШЕНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Костя использует данную программу, чтобы улучшить силовые показатели, перед тем как переходить непосредственно к традиционной тренировочной программе боксеров, включающей работу с мешком, грушей, лапами, спаррингу и так далее.

#### **РАЗМИНКА**

наклон к пальцам ног и задержка в конечном положении до 10 секунд, в течение минуты наклоны в стороны, попеременное вращение руками вперед и назад в течение 1 минуты, сгибание коленей и касание пола пальцами рук

#### **ОТЖИМАНИЯ**

50 раз на кулаках

#### **ПОДТЯГИВАНИЯ**

10 раз узким хватом (после упражнения перерыв 30 секунд)

#### **СКАКАЛКА**

20 минут в среднем темпе (после упражнения перерыв 1 минута)

#### **ПОДТЯГИВАНИЯ**

4 подхода по 10 раз (перерыв 30 секунд после каждого подхода)

#### **ГАНТЕЛИ**

сгибание рук с гантелями: 4 подхода по 1 минуте с гантелями разного веса (30 секунд перерыв после каждого подхода, в конце всего упражнения перерыв 1 минута)

#### **ШТАНГА**

сгибание рук со штангой: 4 подхода по 15 повторений (после каждого подхода перерыв 30 секунд, в конце всего упражнения перерыв 1 минута)

#### **ДИСК ОТ ШТАНГИ**

3 подхода по 20 подъемов (30 секунд перерыв после каждого подхода): обеими руками подтяните диск к груди и позвольте ему снова опуститься к бедрам

#### **ЖИМ ЛЕЖА НА СКАМЬЕ**

70 повторений с весом 35 килограмм

#### **ТРЕНИРОВКА ШЕИ**

лежа на спине, приподнимите голову от пола и двигайте ею вверх и вниз, затем по кругу, в течение 1 минуты

#### **ПОДЪЕМЫ НОГ**

1 минута, затем 30 секунд отдых лежа на спине, вытяните ноги, приподнимите их над полом и удерживайте в течение 1 минуты

#### **ПОДЪЕМЫ НОГ**

4 подхода по 1 минуте (после каждого подхода отдых 30 секунд), аналогично предыдущему упражнению, только в течение минуты ноги медленно поднимаются вверх

#### **ПРИСЕДАНИЯ**

3 подхода по 50 повторений (после каждого подхода отдых 30 секунд) перед окончанием тренировки спокойно походите в течение 1 минуты, выпейте воды и идите в душ

## **ТРЕНИРОВКА НА РАЗВИТИЕ БОКСЕРСКИХ НАВЫКОВ**

### **РАЗМИНКА**

аналогична программе на развитие силы

### **ОТЖИМАНИЯ**

50 раз на кулаках

### **СКАКАЛКА**

20 минут

### **ТЯЖЕЛЫЙ МЕШОК**

10 минут

### **БОЙ С ТЕНЬЮ**

3 раунда по три минуты (после каждого раунда отдых 30 секунд)

### **СПАРРИНГ**

6–12 раундов по три минуты (после каждого раунда отдых 30 секунд)

(Костя доводит количество раундов до 12, работая с 3 разными спарринг-партнерами.

Вы можете заменить спарринговые отработки работой на тяжелом мешке.)

### **РАБОТА НА ЛАПАХ**

отработка комбинаций ударов: 6 раундов по три минуты (после каждого раунда отдых 30 секунд)

### **БОЙ С ТЕНЬЮ**

один 3-минутный раунд в медленном темпе (после упражнения отдых 30 секунд)

### **ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

встаньте на голову в середине ринга, задача сохранять концентрацию внимания и удерживать равновесие (примерно 3 минуты)

затем кувырки по рингу без остановки, примерно 25 кувырков

### **РАБОТА НА СКОРОСТНОЙ ГРУШЕ**

3 минуты (после упражнения перерыв 30 секунд)

### **РАБОТА С ТЕННИСНЫМ МЯЧОМ**

у Кости есть свой собственный способ тренировки координации действий рук и глаз. Для этого он использует специальную ленту, которую одевает вокруг головы и к которой крепится резиновый шнурок. К другому концу резинки прикрепляется обычный теннисный мяч, по которому Костя наносит удары руками. Задача сохранять постоянный ритм, руки и мяч находятся в непрерывном движении на протяжении всего выполнения упражнения

## **СКАКАЛКА**

10 минут

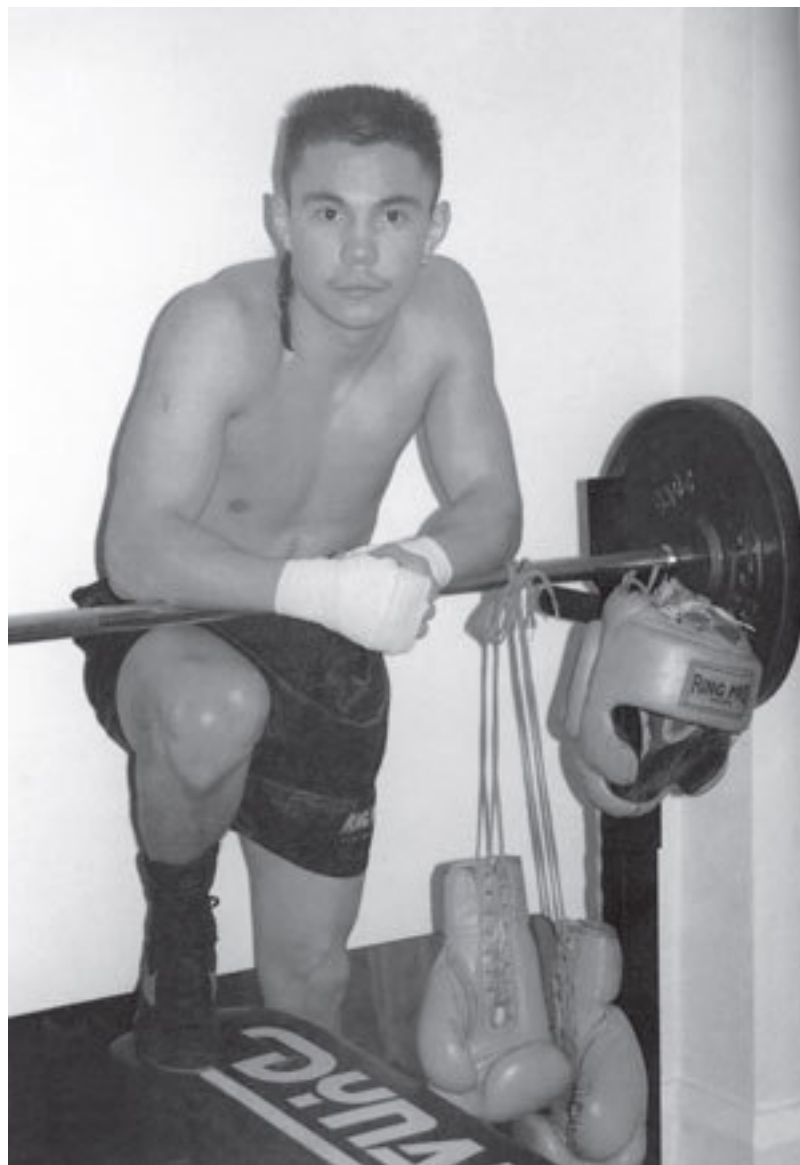
## **ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ**

обтереться досуха, выпить немного воды, душ

















## Рой Джонс



**Во сколько вы просыпаетесь?**

В 5.30 утра.

**Вы растягиваетесь перед утренней пробежкой?**

Да, я провожу полную разминку, затем делаю растягивающие упражнения для мышц ног, спины, боковых поверхностей туловища.

**Сколько вы пробегаете?**

Примерно 3–5 миль.

**Во сколько вы приходите в зал?**

В полдень.

**В котором часу вы заканчиваете тренировку?**

В 15.30.

**Во сколько вы ложитесь спать?**

В 10.30 вечера.

**Какое ваше самое любимое упражнение?**

Мне вообще нравится тренироваться, но больше всего я люблю упражнения на пресс.

**Сколько дней в неделю вы тренируетесь?**

Пять или шесть.

## **Тренировочная программа Роя Джонса**

### **РАЗМИНКА**

наклон к пальцам ног и задержка в конечном положении

наклоны в стороны

скрутки туловища

отжимания

полная растяжка тела

прыжки на носках по кругу

### **БОЙ С ТЕНЬЮ**

4 раунда по четыре минуты (перерыв 30 секунд после каждого раунда)

### **ТЯЖЕЛЫЙ МЕШОК**

4 раунда по четыре минуты (перерыв 30 секунд после каждого раунда)

### **РАБОТА НА СКОРОСТНОЙ ГРУШЕ**

16 минут (перерыв 30 секунд)

### **РАБОТА С ГРУШЕЙ НА РАСТЯЖКАХ МЕЖДУ ПОТОЛКОМ И ПОЛОМ**

16 минут (по завершении упражнения перерыв 30 секунд)

### **СКАКАЛКА**

25 минут с постоянной скоростью (перерыв 1 минута)

### **РАБОТА НА МЫШЦЫ ПРЕССА**

4 подхода по 100 подъемов туловища из положения лежа (после каждого подхода перерыв 30 секунд)

4 подхода по 100 подъемов ног (после каждого подхода перерыв 30 секунд)

4 подхода по 100 складок (после каждого подхода перерыв 30 секунд)

### **ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ**

массаж, душ, выпить воды

В своих тренировках Рой не использует работу с отягощениями.















## Фернандо Варгас



**Во сколько вы встаете утром?**

В 7 часов утра.

**Вы растягиваетесь перед утренней пробежкой?**

Да, полная растяжка мышц ног и спины.

**Сколько вы пробегаете?**

4–7 миль.

**В котором часу вы приходите в зал?**

В 9 часов утра.

**Когда вы заканчиваете тренировку?**

В 11.30.

**В котором часу вы ложитесь спать?**

Около 10 часов вечера.

**Какое ваше самое любимое упражнение?**

Мне нравится тренироваться и выкладываться по полной программе. Мне нравятся все упражнения.

**Сколько дней в неделю вы тренируетесь?**

Шесть дней.

## **Тренировочная программа Фернандо Варгаса**

### **РАЗМИНКА**

15 минут растягивающие упражнения для всего тела и разминка

### **БОЙ С ТЕНЬЮ**

3 раунда по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)

### **РАБОТА НА ЛАПАХ**

6 раундов по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)

### **ТЯЖЕЛЫЙ МЕШОК**

6 раундов по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)

(если в тренировку включены спарринги, то количество времени на работу с лапами и мешком уменьшается)

### **РАБОТА С ГРУШЕЙ НА РАСТЯЖКАХ МЕЖДУ ПОЛОМ И ПОТОЛКОМ**

5 минут (после работы перерыв 30 секунд)

### **РАБОТА НА СКОРОСТНОЙ ГРУШЕ**

5 минут (после работы перерыв 30 секунд)

### **УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛУ**

упражнения на мышцы пресса:

подъемы туловища из положения лежа

8 подходов по 50 подъемов ног (различные типы подъемов)

3 подхода по 20 разгибаний туловища в положении лежа на скамье лицом вниз

3 подхода по 20 подтягиваний

упражнения на сопротивление с медицинскими эластичными бинтами

### **СКАКАЛКА**

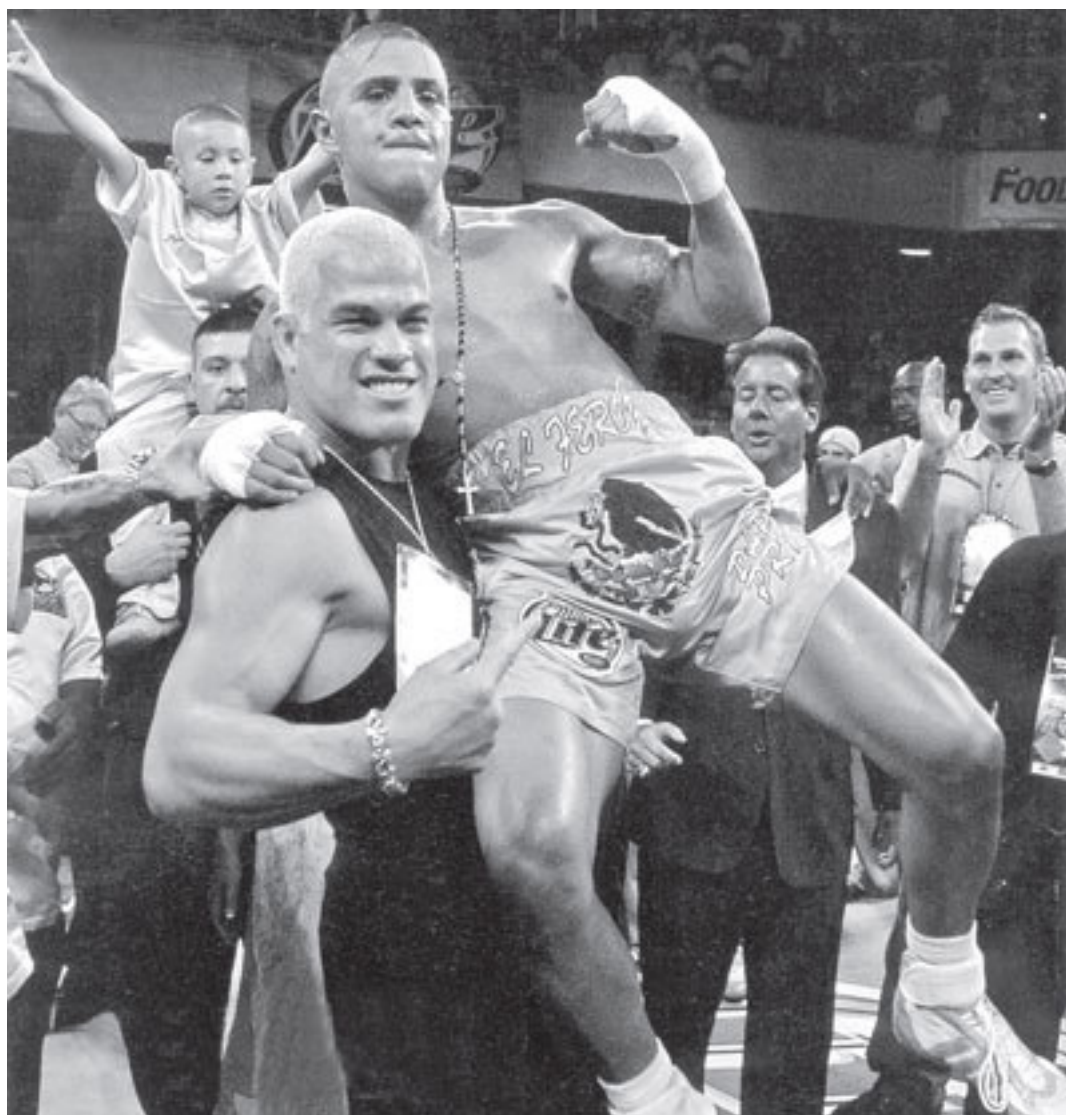
20 минут

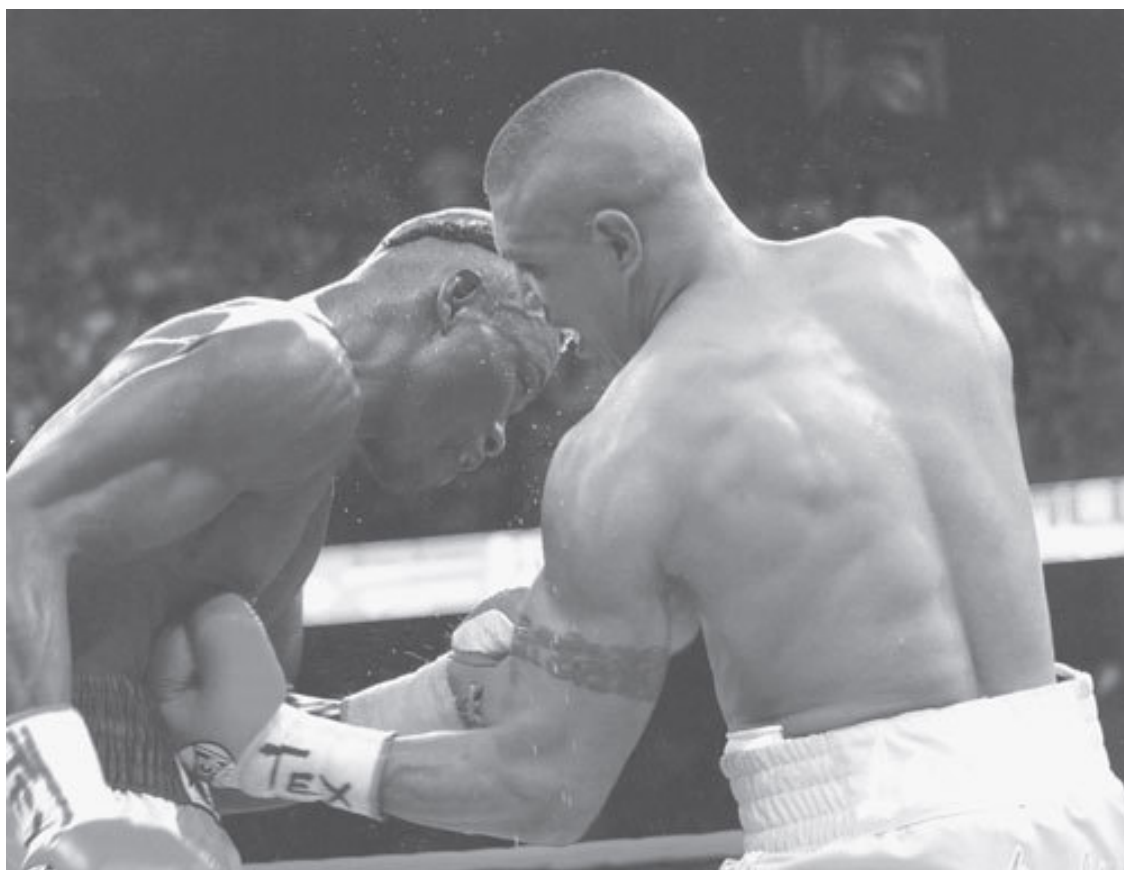
### **ЗАМИНКА**

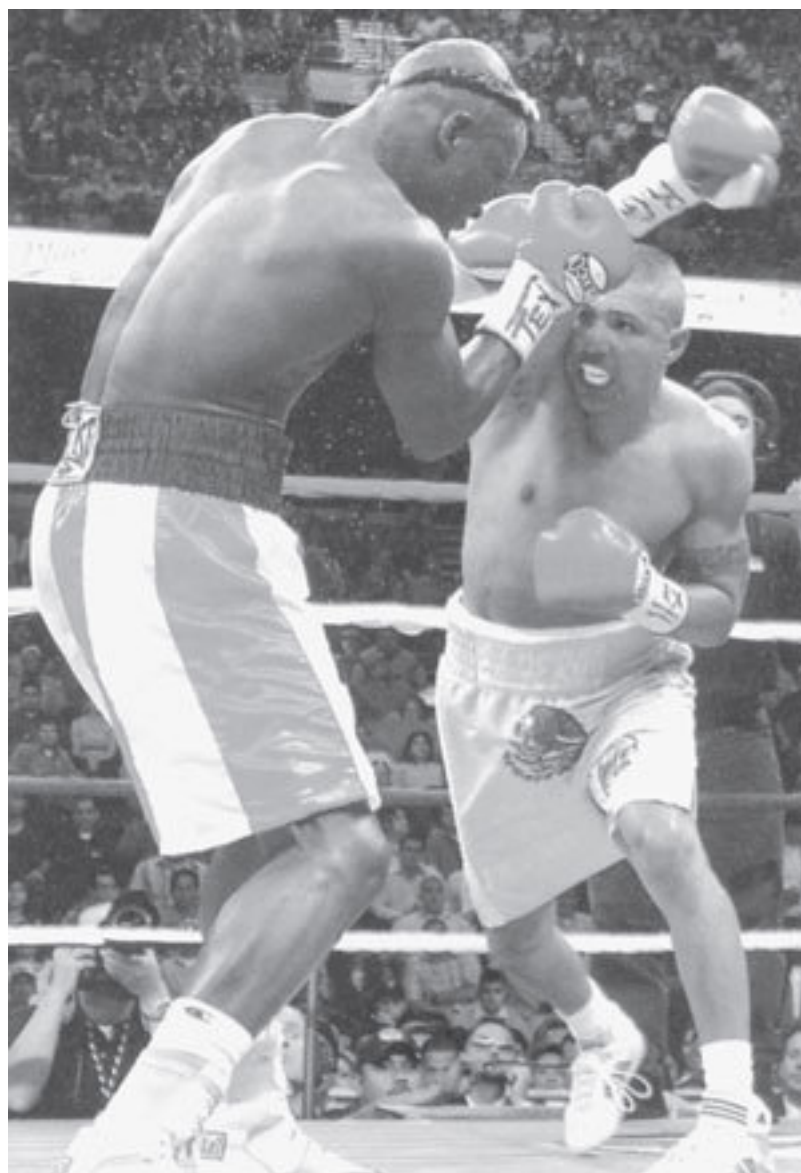
растягивающие упражнения в течение 5 минут, несколько раз пройти по залу

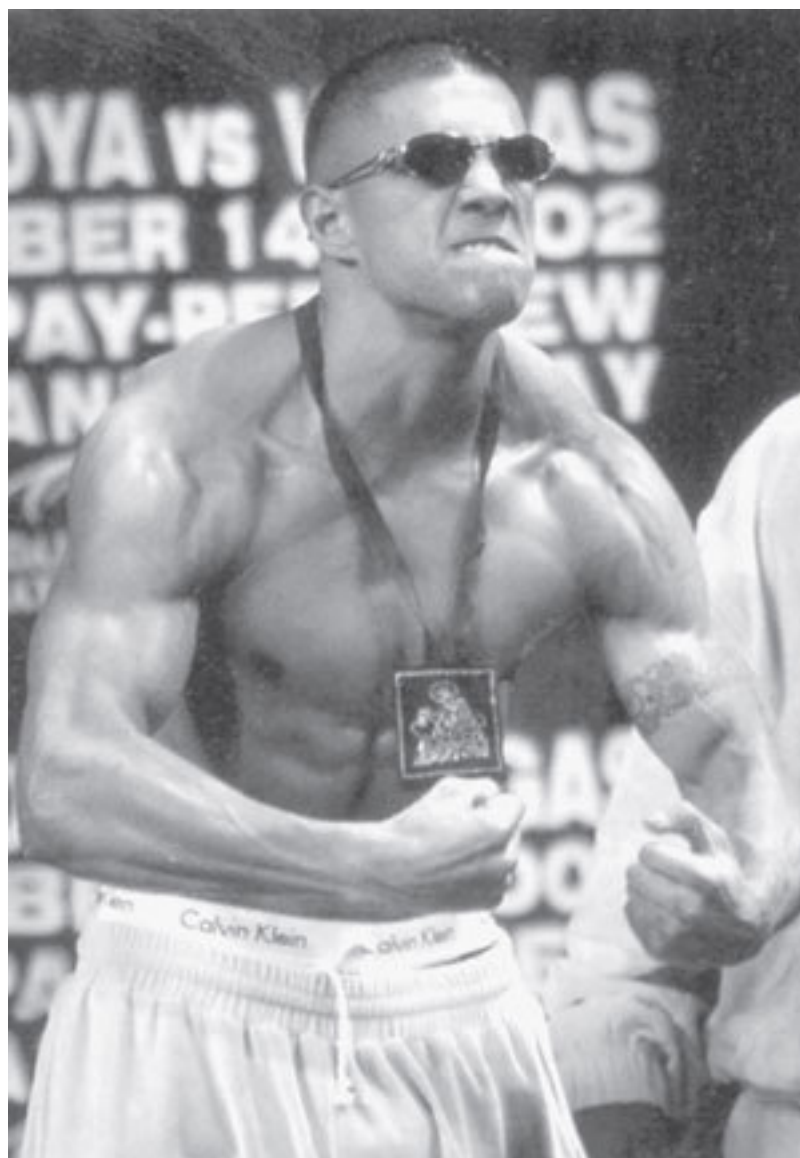
### **ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ**

массаж













## Майк Тайсон



**Во сколько вы просыпаетесь?**

В 9 часов утра.

**Вы растягиваетесь перед утренней пробежкой?**

Нет, никогда.

**Сколько вы пробегаете?**

5–7 километров по пересеченной местности.

**Во сколько вы приходите в зал?**

В 2 часа дня.

**Во сколько вы уходите из зала?**

В 4 часа дня.

**Во сколько вы ложитесь спать?**

В 9.30 вечера.

**Какое ваше любимое упражнение?**

Мне очень нравится отрабатывать удары и спарринговать в зале.

**Сколько дней в неделю вы тренируетесь?**



Шесть дней.

## **Тренировочная программа Майка Тайсона**

### **БОЙ С ТЕНЬЮ**

4 раунда по три минуты (между раундами перерыв 30 секунд)

### **РАБОТА НА ЛАПАХ**

6 раундов по три минуты (между раундами перерыв 30 секунд)

### **СПАРРИНГ**

в недели, предшествующие бою, Майк больше времени посвящает непосредственно спаррингам, постепенно доводя количество раундов с 3 до 12 по три минуты каждый (между раундами перерыв 30 секунд)

### **РАБОТА С ГРУШЕЙ НА РАСТЯЖКАХ МЕЖДУ ПОЛОМ И ПОТОЛКОМ**

9 минут, с последующим перерывом в 30 секунд

### **ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ**

20 минут (в конце упражнения перерыв 1 минута)

### **ТЯЖЕЛЫЙ МЕШОК**

6 раундов по 3 минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)

### **РАБОТА НА СКОРОСТНОЙ ГРУШЕ**

5 минут (после работы перерыв 30 секунд)

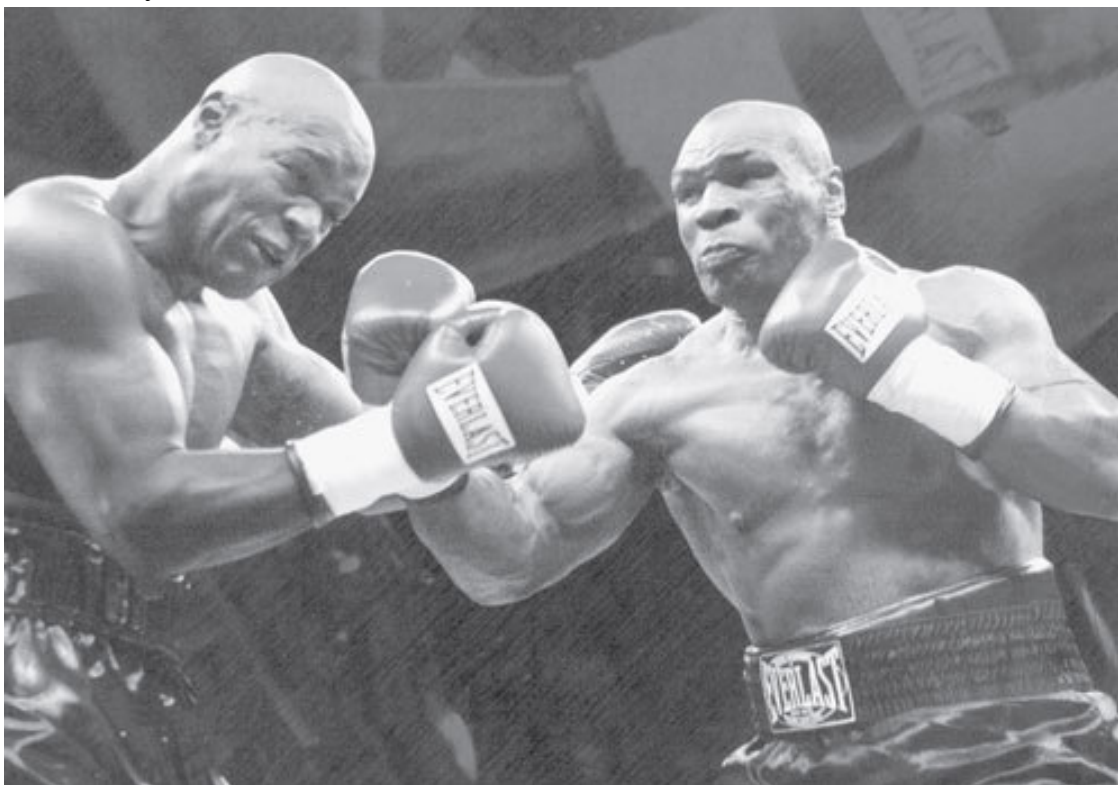
### **УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛУ**

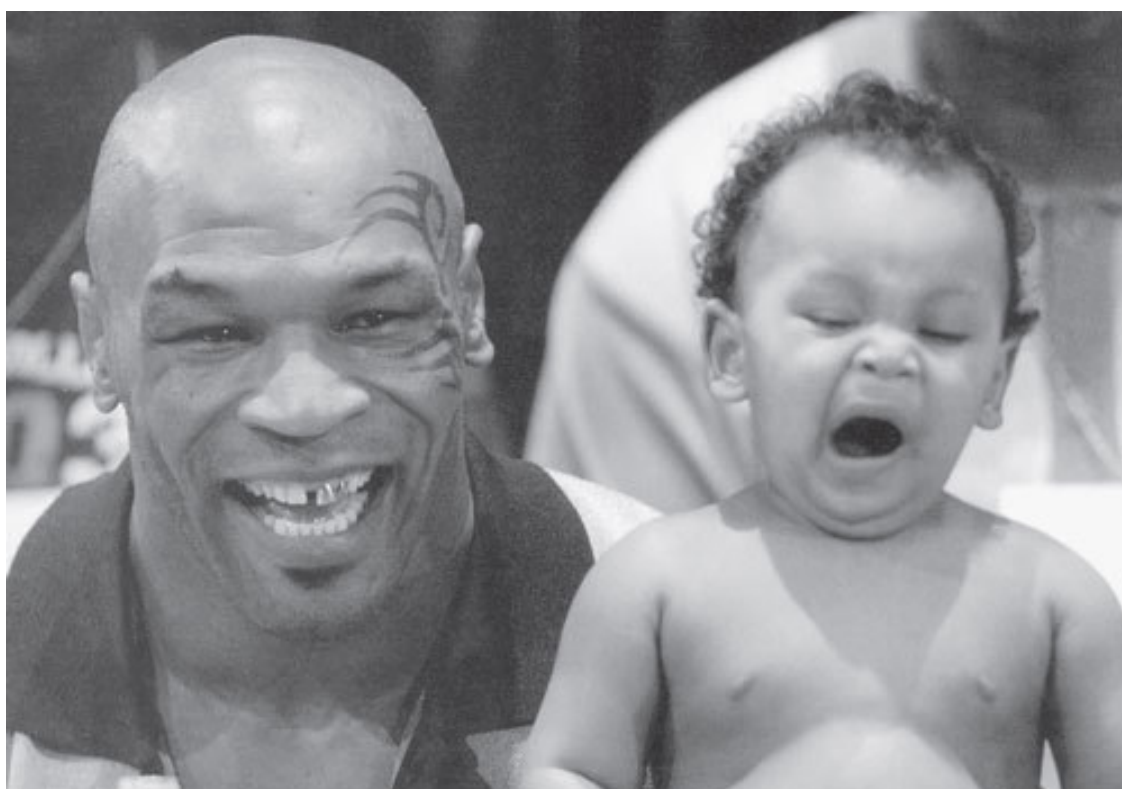
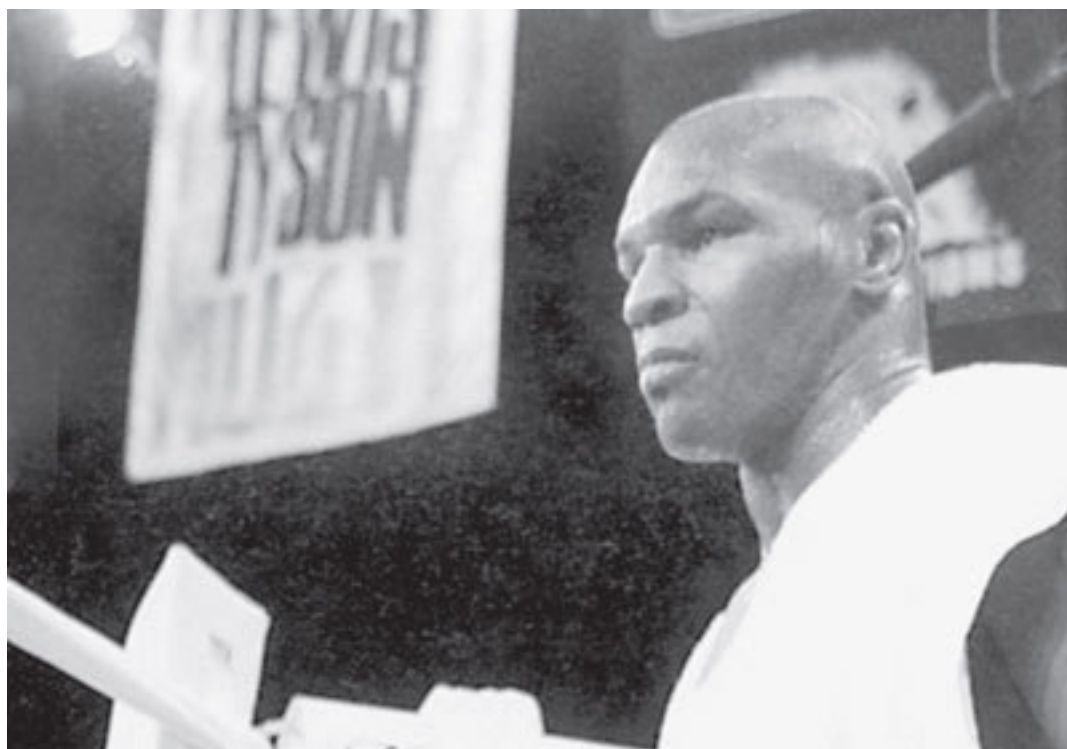
5 подходов по 20 отжиманий (между подходами перерыв 30 секунд)

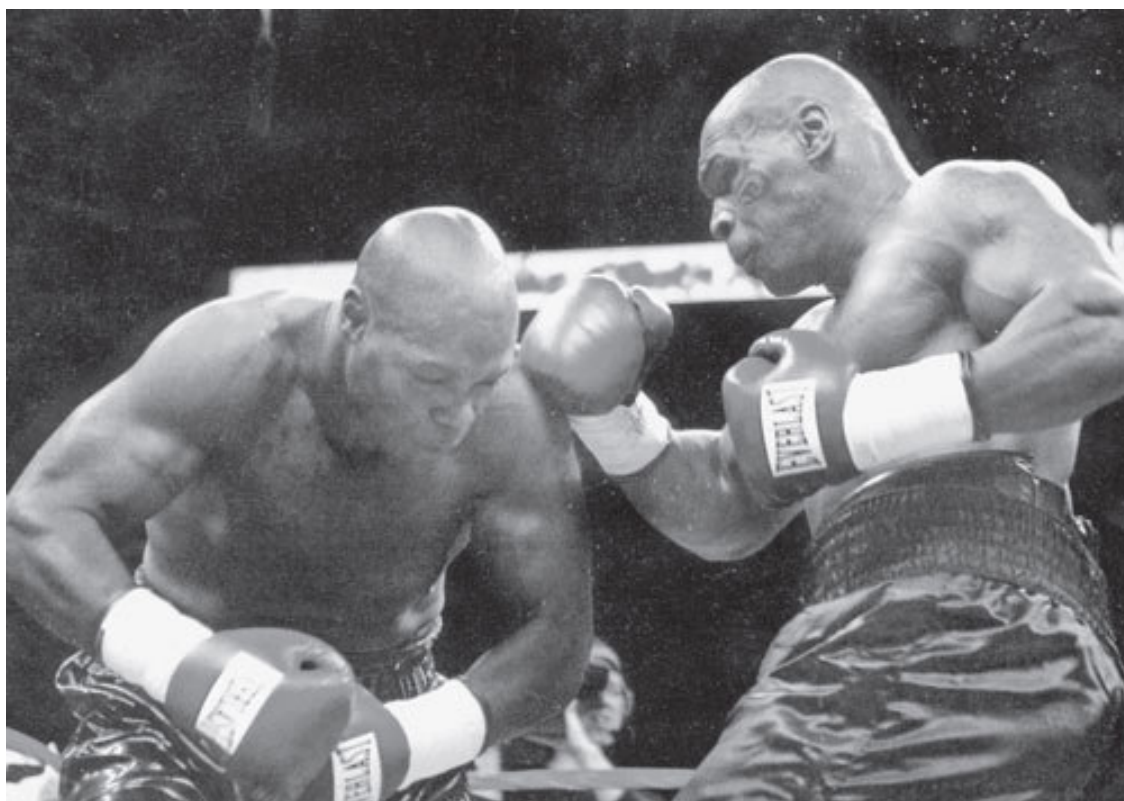
15 подходов по 20 подъемов туловища из положения лежа (между подходами перерыв 30 секунд)

### **ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ**

массаж, душ, выпить воды







## Рикки Хаттон



**В котором часу вы встаете утром?**

В девять часов утра.

**Вы растягиваетесь перед пробежкой?**

Да, полная растяжка и разминка.

**Сколько вы пробегаете за один раз?**

5–6 миль. Я бегаю в семь часов вечера.

**В котором часу вы приходите на тренировку?**

В половине первого дня.

**Во сколько вы заканчиваете тренировку?**

В 15.30, иногда немного позже, если раздаю автографы для фанатов.

**В котором часу вы ложитесь спать?**

В десять часов вечера.

**Какое упражнение вам нравится больше всего?**

Бэг Бар (стойка с мешком).

**Сколько дней в неделю вы тренируетесь?**

Я занимаюсь в зале с понедельника по пятницу, в выходные дни только бегаю. В понедельник, среду и пятницу провожу очень тяжелые тренировки; при этом занятия во вторник и четверг тоже нельзя назвать легкими (традиционная боксерская подготовка, упражнения на полу и т. д.), но все же в эти дни я тренируюсь не так интенсивно.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.