
RING STRATEGY FOR BOXING

*by Coach Dimitris Papazoglou
BSc Sports Science*

ΓΕΝΙΚΑ

13 Σημεία στρατηγικής που μπορείς να εφαρμόσεις μέσα στο ρίνγκ, για το αγώνισμα της πυγμαχίας.

1.Χρησιμοποίησε το μυαλό σου!!

Αγωνίσου έξυπνα χρησιμοποιώντας το μυαλό και την εξυπνάδα σου και όχι τα «χέρια» σου. Προσπάθησε να κατάλαβεις το παιχνίδι του αντιπάλου σου. Με αυτό τον τρόπο θα επιβάλεις το δικό σου «παιχνίδι».

2.Να βρίσκεσαι πάντα σε καλή φυσική κατάσταση.

Τίποτα δεν μπορεί να εφαρμοστεί στον αγώνα αν δεν βρίσκεσαι σε καλή φυσική κατάσταση.



3.Να είσαι χαλαρός.

Αν είσαι «σφιγμένος» κατά την διάρκεια του αγώνα σπατάλας ενέργεια άσκοπα.

4.Κάνε κτήμα σου τα βασικά στοιχεία του αθλήματος της πυγμαχίας.

Θα υπάρχουν πολλές ευκαιρίες να τα χρησιμοποιήσεις.

5.Δείχνε πάντα ότι έχεις εμπιστοσύνη στον εαυτό σου.

Αν είσαι κτυπημένος ή πονάς μην το δείχνεις.



6.Μην ξεχνάς

Μην ξεχνάς πως και ο αντίπαλός σου είναι τόσο κουρασμένος όσο και εσύ.

7.Χρησιμοποίησε το «αριστερό»

Με το αριστερό ξεκινούν με ασφάλεια οι πιο πολλοί συνδυασμοί χτυπημάτων. Να το χρησιμοποιείς συχνά.

8. Να βρίσκεσαι συνέχεια σε κίνηση.

Το να μένεις στατικός σημαίνει ότι γίνεσαι εύκολος στόχος για τον αντίπαλό σου. Παρόλα αυτά μην κάνεις άσκοπες κινήσεις ξοδεύοντας ενέργεια.

9. Ψηλά τα χέρια!

Κράτα τα χέρια σου πάντα ψηλά!!!

10. Χτύπα όταν «βρείς» απόσταση



Αν περιμένεις τότε δίνεις την ευκαιρία στον αντίπαλο να σε χτυπήσει πρώτος.

11. Άμυνα

Αν αστοχήσεις σε κάποια επίθεση ή βρεθείς εκτός ισορροπίας «κλείσου» στην άμυνα και

προστάτευσε τον εαυτό σου.

12. «Δούλεψε» τον αντίπαλο

Προσπάθησε να μπερδέψεις τον αντίπαλό σου με ποικιλία κινήσεων. Σπάνια να εκτελείς τον ίδιο συνδυασμό χτυπημάτων δύο φορές.

13. Χάλασε το παιχνίδι του αντιπάλου σου



Όταν ο αντίπαλος στήνεται για να σε χτυπήσει, άλλαζε θέση. Έτσι δεν τον αφήνεις να αναπτύξει την στρατηγική του και να επιβάλλει το παιχνίδι του.