

# Boksen

Boksen is een tactische vechtsport waarbij ringinzicht, de coördinatie van voeten, ogen en handen, en conditie centraal staan. Twee tegenstanders proberen punten te scoren door elkaar op de juiste trefvlakken te raken. Dat kan door enkele stoten of combinatie van verschillende stoten; de directe stoot, de opstoot en de hoek. Kracht is hierbij minder nodig, wel pure snelheid. Daarom is boksen geen krachtsport. Naast het traditionele mannenboksen worden ook bokskampioenschappen voor vrouwen gehouden.

## ??Wedstrijdverloop

?Een bokswedstrijd verloopt over meerdere ronden van enkele minuten. De hoeveelheid ronden en minuten is afhankelijk van het type wedstrijd: amateur, professioneel of kampioenschap. Elke wedstrijd wordt geleid door een scheidsrechter, die met de deelnemers in de ring staat. Een jury kent punten toe; wie de tegenstander knock-out slaat of de meeste punten verzamelt, is de winnaar. Er wordt tijdens de meeste amateursbokswedstrijden gewerkt met de "boxpointer". De boxpointer is een computersysteem dat de punten telt wanneer de juryleden op hun kastje drukken voor een bepaalde bokser (rode of blauwe hoek). Wanneer er meerdere juryleden, 3 van de 5 of meer, op hetzelfde moment drukken wordt er een punt toegekend. Wanneer het puntenverschil voor de laatste ronde oploopt tot groter dan 20 bij de mannen of groter dan 15 bij de vrouwen, wordt de wedstrijd gestaakt en is de bokser die achter staat "overclassed".

## ??Kleding en bescherming

?Boksers zijn verplicht bokshandschoenen te dragen en ook de overige kleding is aan voorschriften onderworpen. Voor amateur-boksers is een bokshelm verplicht. Bij wedstrijden in het Olympisch boksen is het dragen van een hoofdbeschermer en handschoen die verplicht. Ook zijn boksers verplicht om een bitje in te doen. Dit beschermt de kaken en de tanden. Ook wordt meestal het gebruik van bandage aangeraden. Dit is voor de versteviging van de polsen en voor de bescherming van belangrijke botjes in de hand. Op een zak moeten speciale handschoenen worden gebruikt, de zogenaamde zakhandschoenen. Voor gevechten worden stoothandschoenen gebruikt, die iets groter en sterker zijn. Meestal worden er in een wedstrijd stoothandschoenen gebruikt met

veters. Hierdoor blijft de handschoen op zijn plaats en kan hij beter worden aangetrokken. Het gewicht van de wedstrijdhandschoenen is 10 oz, dat staat gelijk aan 0.284 kg. Handschoenen die tijdens de training gebruikt worden wegen meestal 14 of 16 oz, dat is 0.397 of 0.455 kg.??

## **Harde sport**

?Boksen is een harde sport en laat niemand je wijs maken, dat dat niet zo is. In een wedstrijd wordt getracht de tegenstander door stoten te treffen en, als het kan, hard te treffen om hem zo te dwingen op te geven. Bovendien probeer je gebruik te maken van de zwakke kanten van de tegenstander en zwakke momenten van hem te benutten ten gunste van jezelf. Verder zul je zelf proberen om niet te laten merken, dat je tegenstander je goed heeft getroffen. Voor mensen, die niet tegen een stootje kunnen of niet tot het uiterste van hun kunnen willen gaan, is in de bokssport dus geen toekomst weggelegd. En toch is het zo, dat het aantal blessures bij onze bokscub vrijwel nihil is en zeker beduidend minder is dan bij een gemiddelde voetbalclub met hetzelfde aantal leden. En ja, dan bedoel ik ook eventuele hersenschade. Dit heeft vooral te maken met de opstelling van onze hoofdtrainer. Als iemand zich aanmeldt als lid wordt eerst gekeken welke vaardigheden hij op boksgebied al heeft. En zeker wordt er niemand toegelaten tot een partijtje sparren, die nog niet bewezen heeft over voldoende bokstechniek te beschikken om dat zonder onnodig risico te kunnen. Er wordt beslist niet blind gevaren op allerlei verhalen, die soms opgehangen worden over de bokservaring in het verleden. "Laat eerst je techniek maar eens zien en dan praten we wel verder" is het standpunt. Ben je inderdaad technisch goed en wil je na verloop van tijd wedstrijden gaan boksen dan zal ook weer de trainer beslissen of dat kan, ja of nee.

## **?Zware training**

?Als je wilt gaan boksen moet je bereid zijn daarvoor een zware training te ondergaan. Je uithoudingsvermogen wordt zwaar op de proef gesteld en door training vergroot. Soepelheid en snelheid van bewegen en coördinatie van de beweging worden uitgebreid getest en steeds weer verbeterd, want daarvan hangt een groot deel van je bokstechniek af. Deze dingen zijn van meer belang, dan van, zoals vaak ten onrechte wordt gedacht, spierkracht. Die is ook nodig, maar dan wel in combinatie met de eerder genoemde eigenschappen. Door brute kracht wordt je geen goede

bokser! ??Discipline ?Wil je een goede bokser worden dan is discipline een van de belangrijkste vereisten. Die discipline geldt voor diverse facetten. Zo zal een goede bokser opletten met wat hij eet en in welke hoeveelheden. Roken en alcohol drinken kan een bokser maar beter achterwege laten. En ook bij zijn training is discipline nodig. Praten tijdens de training verstoort de concentratie en dient dus achterwege te blijven. Luisteren naar wat de trainer zegt is belangrijk, niet de kletspraat van anderen. En voor een wedstrijdbokser zijn drie avonden per week trainen eigenlijk te weinig. Hij moet de discipline op kunnen brengen om op twee of drie andere dagen voor zichzelf een loop- en trainingsprogramma af te werken. Lichamelijke conditie bouw je namelijk niet op door niets te doen! Is het tijdens een training al belangrijk om naar de trainer te luisteren, bij een wedstrijd is het van cruciaal belang. Doen wat de trainer zegt, beslist vaak een wedstrijd in je voordeel. Hij heeft buiten de ring vaak een beter overzicht over de situatie, dan de wedstrijdbokser zelf. ??

## **Risico?**

Dat je als bokser risico's loopt is een uitgesproken zaak en voor een deel is dat ook de aantrekkingskracht van de sport. Gevaar onder ogen zien en zo goed mogelijk daarop anticiperen is, zowel bij skiën en bergbeklimmen, als bij het boksen, een essentieel aspect van de sport. Het brengt spanning in je leven. Als je in je training zover bent, dat je van de trainer de ring in mag voor een partij sparren, dan weet je, dat je daar tegen een klap aan kunt lopen. En dat kun je echt voelen. Dat risico aanvaard je of je doet dat niet. Neem je het besluit om het toch te doen, dan heb je op jezelf al een overwinning behaald en dat geeft een goed gevoel. Ben je in je training nog verder en wil je wedstrijden gaan boksen, dan zijn de risico's natuurlijk wat groter. Zoals al eerder gezegd zal een tegenstander proberen van jouw zwakke kanten gebruik te maken om je tot opgave te dwingen. Hetzelfde zul jij met de tegenstander doen. Was sparren nog training, nu wordt het een krachtmeting en daarmee ook nog spannender. Maar een verhoogd adrenaline gehalte in je bloed is niet onprettig. Bovendien is een bokser medisch beter af dan menig andere sporter, want waar wordt je elk jaar medisch gekeurd en bovendien ook nog eens voor elke wedstrijd? En mocht er tijdens een wedstrijd iets gebeuren, dan is er altijd een dokter aanwezig om te beoordelen wat je moet doen om geen blijvend letsel op te lopen. Verder zijn er van tevoren al diverse voorzorgen genomen om letsel tot een minimum te beperken. Zo is het dragen van een goedgekeurde hoofdbescherming verplicht, hebben boksers een mondbeschermer in en dragen ze bokshandschoenen en een tok.

