

Учет соревновательной деятельности, самоанализ боксера

Анализ соревновательной деятельности боксера предполагает комплексный подход, осуществляемый на многоуровневой основе.

Уровни анализа характеризуются количественными и качественными показателями и напрямую зависят от уровня подготовки и мастерства спортсмена.

Анализ включает в себя оценку:

- тактических действий боксера, их результативности, своевременности и адекватности ситуациям, возникавшим на ринге;
- перестройки ведения тактики боя;
- двигательного качества быстроты;
- действий в зависимости от ситуации;
- выносливости.

Анализ соревновательной деятельности позволяет выявлять сильные и слабые стороны боксеров и устранять недоработки.

Для самоанализа боксера необходимо вести дневники самоконтроля спортсменами. Это давно известный метод повышения мастерства в любом виде спорта и позволяет эффективно работать над ошибками, контролировать самочувствие, анализировать влияние физических нагрузок на организм, что способствует обнаружению ранних признаков утомления, перенапряжения и, соответственно, коррекции тренировочного процесса, и многое другое, необходимое для познания себя спортсменом. Ведение дневника боксера, оценка боя, разбор поединка с тренером.