# Tema del mese 12/2014: Boxe light-contact

Mentre la fitboxe permette di allenare la condizione fisica in modo diverso e attrattivo, la boxe light-contact offre un campo di competenze molto più vasto. In questa disciplina si affronta infatti in modo consapevole la lotta tra due avversari per inserirla in un quadro pedagogico.



La fitboxe è un'attività di tendenza già da diversi anni. Nelle palestre e nei club di boxe, i corsi di fitboxe sono frequentatissimi. Gli appassionati di sport la praticano perché permette di allenare intensamente tutto il corpo, migliorare la condizione in modo variato, scaricare le tensioni e lo stress oppure rafforzare l'autostima. Ma misurarsi gli uni con gli altri è escluso.

## Il pugilato a scuola: un rischio?

La fitboxe permette di sfogarsi e colpire con forza sacchi, colpitori e altri attrezzi. Tuttavia, questa disciplina non prevede la lotta contro un avversario in carne e ossa. Ciò che rappresenta un vantaggio dal punto di vista pubblicitario, ma comporta il rischio di non confrontarsi con la questione di come si può o potrebbe applicare quanto si impara anche al di fuori dalla palestra. In molte scuole, il pugilato è scartato dall'educazione fisica per paura che gli allievi applichino le tecniche apprese anche nel cortile della ricreazione.

Nella boxe light-contact, si affronta in modo consapevole la lotta tra due avversari per inserirla in un quadro pedagogico. I colpi duri sono vietati e l'avversario è solo toccato. Da una parte si promuove la determinazione e la grinta, dall'altra si deve sempre avere riguardo per gli altri.

#### Controllo delle emozioni

Le esperienze raccolte durante le lezioni rappresentano un'opportunità per tematizzare il proprio comportamento in situazioni di stress. Il rischio di infortuni e il pericolo di situazioni violente sono estremamente ridotti se le lezioni sono svolte in modo serio. Spesso i colpi troppo duri sono da ricondurre alla mancanza di coordinazione o di concentrazione. Cercare di non prendersela con il compagno e non rispondergli subito per le rime è un esercizio ideale per imparare a controllare le proprie emozioni.

Questo tema del mese si rivolge agli insegnanti che desiderano far scoprire questo mondo ai propri allievi. Grandi e piccini vivono l'esperienza delle regole e della loro utilità a favore di un combattimento corretto assumendo a, turno, il ruolo di giocatore e di arbitro.

I contenuti di questo fascicolo, accompagnati dai <u>filmati</u> realizzati da due studenti della Scuola politecnica federale di Zurigo, garantiscono anche un rafforzamento globale del corpo e un miglioramento della coordinazione fra braccia e gambe, necessaria per praticare correttamente questo sport.

#### Tema del mese

· Boxe light-contact (pdf)

#### **Filmati**

Esercizi e forme di gioco (Fabienne Hüppin & Mario Jacky, ETH Zurigo)

#### **Articolo**

· Regolamento e varianti

#### **Aiuti**

- Materiale
- Tecnica
- · Aspetti metodologici

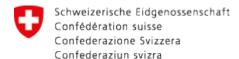
### Esercizi

- · Lavoro di gambe
- · Movimenti di difesa
- Esercizi di sensibilizzazione
- Forme di gioco

#### Lezioni

- Imparare i movimenti della boxe senza guantoni (pdf)
- Applicare i movimenti del pugilato in un percorso di condizione (pdf)
- Introduzione alla boxe light contact (pdf)
- Varianti di gioco (pdf)

Fonte: Stefan Käser



Ufficio federale dello sport UFSPO