Light contact boxing: Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche

Le forme caratteristiche sono modelli di movimento, comportamento e/o di gioco che si osservano in situazioni sportive concrete. Le seguenti undici forme caratteristiche valgono per la disciplina sportiva light contact boxing a livello Foundation.

I link (vedi sotto) portano a una serie di forme di allenamento e video per ciascuna forma caratteristica. Questi servono come orientamento per l'allenamento e come supporto al manuale light contact boxing. Allo stesso tempo, incoraggiano l'elaborazione di altre forme.

1. Muoversi con leggerezza, mantenendo la stabilità e orientandosi a seconda della posizione dell'avversario
2. Colpire i bersagli autorizzati con delicatezza e precisione, usando la superficie corretta
3. Colpire i bersagli autorizzati in modi diversi
4. Collegare diversi colpi in modo fluido e mantenere elevato il ritmo dei colpi per tutta la durata della partita
5. Mantenere una posizione di pugilato stabile come posizione di guardia

© BASPO

6. Per difendersi, usare diversi movimenti per bloccare, schivare ed evitare
7. Difendersi in modo attivo ed efficace rispondendo ai colpi e contrattaccando
8. Curare un atteggiamento di base corretto
9. Eseguire il riscaldamento in modo autonomo e sicuro
10. Motivare e assistere i membri del team durante i tornei
11. Arbitrare una partita di allenamento in modo coerente e responsabile

Non conosci ancora le forme caratteristiche...

1. Muoversi con leggerezza, mantenendo la stabilità e orientandosi a seconda della posizione dell'avversario

Questa forma caratteristica sembra quasi descrivere lo stile di Mohammed Ali: «Float like a butterfly, sting like a bee» (che in italiano significa: «vola come una farfalla, pungi come un'ape»). Essa comprende tre aspetti: innanzitutto, il gioco di gambe come base della boxe. Muovendosi leggeri sulle punte dei piedi, i tuoi pugili aumentano la loro capacità di reazione. Il secondo aspetto è la stabilità. Muovendosi in modo stabile, i pugili migliorano la propria posizione di partenza. Il terzo elemento, la distanza ideale dall'avversario, permette loro di essere pronti sia per l'attacco che per la difesa.

2. Colpire i bersagli autorizzati con delicatezza e precisione, usando la superficie corretta

L'idea di base del light contact boxing è colpire con delicatezza senza essere colpiti. La delicatezza dei colpi garantisce la sicurezza di entrambi i pugili. Per colpire con le nocche i bersagli autorizzati (parte anteriore del torso, dalla cintura in su) nella boxe si usano i tre colpi classici: diretto, gancio e montante. Questi colpi rappresentano il modo più efficace per raggiungere il bersaglio e, allo stesso tempo, offrono la migliore protezione dall'avversario. In allenamento varia i bersagli in base al livello di formazione dei bambini e dei giovani: autorizza soltanto colpi a pancia e spalle oppure soltanto a pancia e fronte. Come esercizio preparatorio puoi includere anche altri bersagli, come una parete, un sacco o una pallina da tennis.

3. Colpire i bersagli autorizzati in modi diversi

Per gli avversari è più difficile difendersi se i pugili variano spesso bersaglio e tipo di colpo. Per essere imprevedibili bisogna cambiare la sequenza dei pugni (ad es. destro, sinistro, sinistro, sinistro) o scegliere con accortezza i bersagli (ad es. fronte, pancia, tempia sinistra).

4. Collegare diversi colpi in modo fluido e mantenere elevato il ritmo dei colpi per tutta la durata della partita

Collegando in modo fluido più colpi e variando al tempo stesso i bersagli in modo mirato, i pugili fanno sì che per l'avversario diventi più difficile difendersi. Spesso i primi due colpi vanno a vuoto o colpiscono la guardia, mentre il terzo colpo va a segno. Per ottenere un punto, per ogni scambio di colpi i pugili devono sempre mettere a segno almeno un colpo in più rispetto all'avversario. Per realizzare il maggior numero possibile di queste combinazioni in una partita, serve una buona resistenza.

5. Mantenere una posizione di pugilato stabile come posizione di guardia

La posizione di pugilato è la posizione di base ideale: protegge quasi tutta la testa e la pancia e rappresenta una buona posizione di partenza per l'attacco. La posizione di pugilato non andrebbe mai abbandonata, né in seguito a un attacco avversario, né con movimenti propri. A questo scopo, da un lato i pugili devono avere una muscolatura del tronco stabile e una buona resistenza sotto sforzo nelle braccia e nelle spalle, dall'altro dovrebbero sferrare i propri attacchi in modo da essere comunque ben protetti e da riportare immediatamente le

braccia nella posizione di pugilato.

6. Per difendersi, usare diversi movimenti per bloccare, schivare ed evitare

I blocchi sono il modo più semplice e meno faticoso per difendersi. Spostando leggermente il pugno o un gomito, i pugili bloccano efficacemente il pugno dell'avversario, impedendogli di colpire il bersaglio. Schivando si mandano a vuoto i colpi dell'avversario e allo stesso tempo si allena il tronco: i pugili muovono la parte superiore del corpo per portare la testa fuori dalla linea dei colpi dell'avversario. Con i passi all'indietro o laterali i tuoi pugili si tengono a distanza dall'attacco dell'avversario, ne evitano i colpi e si posizionano in modo da poter piazzare meglio i propri colpi. Incoraggia i tuoi pugili ad applicare in modo variato le diverse tecniche di difesa. In questo modo fanno sì che per gli avversari diventi più difficile colpirli e creano sempre nuove posizioni di partenza per mettere a segno i propri colpi.

7. Difendersi in modo attivo ed efficace rispondendo ai colpi e contrattaccando

Una buona difesa è sicuramente un vantaggio, ma di per sé non permette di ottenere alcun punto. I pugili devono quindi imparare a difendersi in modo intelligente. Mostra loro come possono sorprendere l'avversario colpendolo una o più volte (contrattacco) mentre riporta indietro il pugno.

8. Curare un atteggiamento di base corretto

Curare un atteggiamento di base corretto significa molto più che rispettare le regole: significa anche offrire opportunità equilibrate in allenamento e accettare gli errori degli altri.

9. Eseguire il riscaldamento in modo autonomo e sicuro

Il programma dei tornei di light contact boxing è sempre molto denso. A volte capita che più pugili della tua società sportiva siano impegnati su diversi ring nello stesso momento. Per questo insegni loro già in allenamento ad eseguire il riscaldamento da soli. Un riscaldamento efficace prepara velocemente legamenti, muscoli e pensieri alle situazioni che i pugili affrontano sul ring.

10. Motivare e assistere i membri del team durante i tornei

Durante i tornei i membri del gruppo si sostengono gli uni con gli altri, aiutandosi a vicenda e trasmettendo ai propri compagni tranquillità e fiducia. In questo modo imparano ad assumersi delle responsabilità e acquisiscono fiducia in sé stessi. Prima delle partite i membri del team aiutano i propri compagni nel riscaldamento e a indossare l'attrezzatura; li incoraggiano e li tranquillizzano. Durante le pause danno qualche consiglio, asciugano il sudore e offrono la borraccia. Dopo la partita aiutano a togliere l'attrezzatura, si complimentano e sottolineano cosa è stato fatto bene.

11. Arbitrare una partita di allenamento in modo coerente e responsabile

Come arbitri, i bambini e giovani sono responsabili della sicurezza e del rispetto di un atteggiamento corretto durante la partita. Il loro compito più importante è interrompere immediatamente la partita se vengono sferrati dei colpi troppo duri e assegnare le penalità. Per poterlo assolvere devono muoversi costantemente mantenendo la giusta distanza dai pugili, rimanendo concentrati al massimo e rispettando le principali regole del light contact boxing.

Fonte: Stefan Käser