

Aspetti metodologici

I seguenti punti si sono dimostrati fondamentali nella pratica e devono assolutamente essere presi in considerazione.

Misure di sicurezza generali

- **Buon riscaldamento:** un'attenzione particolare va rivolta alle articolazioni delle mani e delle spalle, che devono essere riscaldate a dovere. Per esempio correndo ed effettuando colpi di pugilato oppure con l'esercizio «[Mano aperta e chiusa](#)». In questo modo, gli allievi sono preparati alla parte principale anche a livello motorio.
- **Togliersi i gioielli.**
- **Concedere abbastanza spazio per le forme di gioco con lotta a coppie.** Visto che l'attenzione è rivolta verso l'avversario, si perde velocemente il controllo della situazione attorno a sé e non si sa dove si trovano gli altri compagni.

Misure di sicurezza per la boxe con i guantoni

- **Mantenimento dei guantoni:** i guantoni da allenamento devono essere mantenuti in buono stato e conservati in un luogo ventilato (p. es. rete o cesto per i palloni).
- **Guanti puliti:** se durante gli esercizi si tocca il suolo, occorre pulire i guantoni sulla maglietta affinché le particelle di sporizia non raggiungano l'avversario.
- **Posizione corretta del pugno:** non appena il pugno si avvicina all'obiettivo, chiuderlo bene e tendere la muscolatura del polso. Il pollice si trova al di fuori del pugno e circonda l'indice e il medio. Preparazione: esercizio «[Mano aperta e chiusa](#)».
- **Impiego della forza:** per i primi 6-8 colpi su un attrezzo impiegare solamente il 50-60 % della forza. Aumentare la forza passo per passo in seguito.

Metodica per la lotta contro un avversario

- **Sottolineare sempre i fattori divertimento, correttezza e rispetto:** la correttezza e il rispetto vengono sempre prima dell'interesse a una vittoria. Solo così tutti i partecipanti si possono divertire.
- **Regole e rituali:** già prima di infilare i guantoni per la prima volta occorre mettersi d'accordo chiaramente sul fatto di sedersi in una formazione particolare e che nessuno inizi a boxare (nemmeno verso oggetti) finché l'ultimo dei compagni è pronto. Le conseguenze del non rispetto di questa regola, p. es. togliere i guantoni per un determinato tempo, devono essere note a tutti. Prima e dopo ogni esercizio, gli allievi si toccano con il pugno in segno di saluto come i professionisti. Oltre a dare agli allievi l'opportunità di immedesimarsi nei rituali della boxe vera, si tratta di un momento che segnala che entrambi sono pronti e concentrati prima dell'esercizio. Dopo l'esercizio si ringrazia il partner per la collaborazione e la correttezza. Gli esercizi e gli incontri iniziano sempre con il segnale «boxe» e finiscono con «stop!».
- **Esercizi di sensibilizzazione:** i seguenti aspetti rappresentano i punti cardinali di una lezione di boxe LC riuscita. Durante ogni lezione, prima delle forme di gioco svolgere esercizi in cui gli allievi imparano in modo mirato a colpirsi e a farsi colpire con delicatezza. Iniziando con l'esercizio in cui un allievo resta fermo e si fa colpire, incrementare passo per passo la complessità degli esercizi (v. [esercizi di sensibilizzazione](#)). In questo modo, gli allievi possono aumentare la loro coordinazione (in particolare la capacità di differenziazione e la percezione della distanza), ridurre i riflessi di fuga e guadagnare fiducia verso il compagno. Il rischio di un colpo duro è così ridotto al minimo.

Per determinare se un colpo è troppo duro, è fondamentale la sensibilità del partner. Per questo, è importante fornire informazioni quando un colpo va nel vuoto o se è un po' troppo forte. Così, gli allievi imparano a essere consapevoli dei limiti degli altri e ad accettarli.

Il docente dovrebbe richiamare l'attenzione sul fatto che non si tratta di fare i duri e sopportare i colpi, ma di dare un feedback immediato al partner, affinché quest'ultimo si possa migliorare.

Osservato da fuori, si può dire che un colpo è troppo duro quando il viso del compagno si contrae e la testa è spinta indietro. Un altro indicatore è se si sente il colpo anche da lontano. Nonostante queste indicazioni, il limite tra un colpo duro e un colpo normale resta fino a un certo punto soggettivo. Per questo, tale limite va tenuto basso anche tramite frequenti richiami da parte del docente.

- **Individualizzazione:** siccome tutti hanno una disponibilità al rischio diversa, è raccomandato offrire un'opzione in cui non si mira alla fronte. Gli esercizi di sensibilizzazione possono per esempio essere eseguiti in due gruppi: un gruppo cerca di colpire la fronte e l'addome, l'altro gruppo si concentra sulla spalla e l'addome. Poi, gli allievi cambiano di gruppo e continuano a usare le stesse zone di mira anche durante gli incontri.

In caso di forme di gioco ed esercizi che prevedono squadre da tre, occorre formare i gruppi in funzione dell'altezza ma anche del temperamento degli allievi.

Per gli ultimi 10-15 minuti della lezione si può lasciare agli allievi la possibilità di scelta: disputare ancora 2-3 incontri o colpire un tappetone.

- **Inversione di ruolo, assumersi la responsabilità:** se possibile, impiegare forme in cui un allievo per gruppo si assume il ruolo di arbitro (o quello di allenatore). Così gli allievi capiscono meglio le regole e le rispettano. Questo tipo di impostazione funziona particolarmente bene nelle squadre da tre in cui è prevista un'interruzione dopo ogni colpo e il tempo di gioco è di 1-2 minuti. In seguito invertire i ruoli: l'arbitro affronta per esempio il vincitore e il terzo allievo diventa l'arbitro. Cambiando ruolo spesso è favorita la capacità di mettersi al posto degli altri. Inoltre, è relativamente facile assumersi il ruolo dell'arbitro nel pugilato visto che, contrariamente ai giochi di palla, ci si deve concentrare solo sulle azioni di due compagni. L'interruzione dopo ogni colpo obbliga l'allievo che fa l'arbitro a dire «stop!» regolarmente e a far ripartire l'incontro con il segnale «boxe». Non per tutti è facile dire «stop!». Tuttavia, grazie alla ripetizione gli allievi diventano meno timidi e imparano ad alzare la voce intervenendo sempre più naturalmente in caso di fallo. Introducendo il ruolo dell'arbitro, il docente può ripetutamente sottolineare quanto il compito sia importante e da prendere sul serio. Vigilando affinché le regole siano rispettate, l'arbitro è responsabile del divertimento e del benessere dei compagni. Per questo, durante i giochi seguenti il docente dirige la sua attenzione soprattutto sugli allievi che fungono da arbitri e fornisce loro un feedback.

- **Motivazione tramite gli incontri:** grazie ai rischi ridotti della boxe LC, si può iniziare già presto a introdurre forme di gioco in cui gli allievi boxano uno contro l'altro. In questo modo, gli allievi sono motivati e confrontati con aspetti come la correttezza, le vittorie ma anche le sconfitte. Invece di praticare esercizi puramente tecnici, che spesso sono capiti solo marginalmente dagli allievi, è possibile integrare elementi tecnici adeguati dal punto di vista metodico nelle forme di gioco per trasmettere i rispettivi requisiti. Cercare di seguire il motto: «variare invece di correggere!»

- **Ritorno alla calma alla fine della lezione:** terminando la lezione con la possibilità di colpire un tappetone, si dà agli allievi ancora una volta l'opportunità di sfogarsi come si deve. Il fatto di sapere che alla fine potranno colpire duro senza freni aiuta gli allievi a controllarsi meglio durante gli esercizi light-contact. Inoltre, in questo modo sarà possibile dare sfogo alla frustrazione e alla tensione e la dinamica della lezione assume una forma più completa.

Osservazione: questo esercizio, soprattutto gli [sprint di 10 secondi](#), si adatta perfettamente per smorzare l'energia in eccesso di una classe particolarmente irrequieta prima di proporre una lezione di LC o basata sulla tecnica.

È importante tuttavia proporre in seguito degli [esercizi di sensibilizzazione](#).

Da scaricare

→ [Motivazione tramite gli incontri](#) (pdf)