

## **PUGILATO**

### **DA UNO SPORT DI NICCHIA UNA PROPOSTA FITNESS ESTREMAMENTE EFFICACE**

La noble art, come è stata definita dagli Inglesi. Nata nell'antica Roma la boxe è stata codificata, modificata e "ingentilita" per arrivare ai giorni nostri come uno sport non avvicinabile da tutti. La preparazione fisica del pugile è elevata e completa, infatti il pugilato comporta un lavoro organico per il 50% aerobico e per il 50% anaerobico; permette di sviluppare forza, resistenza, velocità e elasticità. Dal punto di vista psicologico scarica le tensioni e lo stress, accresce l'autostima e la sicurezza in se stessi e, non per ultimo, ci dà uno strumento di difesa personale efficacissimo.

La pecca della boxe inglese, il motivo per cui negli ultimi decenni è stata messa da parte in favore di altre discipline di combattimento, è il suo attaccamento alla tradizione, il non volersi modificare in funzione della richiesta di mercato; voler rimanere uno sport duro per pochi duri.

Non ci sono dubbi che il pugilato e la preparazione che lo accompagnano siano fisicamente e mentalmente impegnativi ma, con la giusta programmazione e qualche modifica che comunque non snaturino l'essenza stessa della disciplina, le lezioni di boxe possono diventare accessibili ai più. Come possiamo proporre una lezione di pugilato a indirizzo fitness?

Proponiamo uno schema di lezione di un ora e mezza da proporre a una classe mista per quel che riguarda la preparazione atletica.

25'	preatletismo
15'	tecnica pugilistica
35'-40'	preparazione specifica
10'-15'	addominali e stretching

I tempi riportati possono variare in base al periodo di lavoro e al livello della classe.

90' sono la durata ideale per una lezione di questo tipo. Tuttavia se il tempo a nostra disposizione è inferiore possiamo adattare la lezione in base alle nostre esigenze.

#### Preatletismo

Definiamo in questo modo la fase iniziale che comprende il riscaldamento organico e una parte di potenziamento. Consiste in una serie di esercizi a corpo libero che vadano a far lavorare tutti i gruppi muscolari, con particolare attenzione alla parte superiore del corpo, corsa, saltelli, movimenti di slancio, balistici che preparano le articolazioni alle sollecitazioni successive. Inseriamo infine alcune serie di piegamenti sulle braccia.

Il preatletismo è molto importante, specialmente per chi è nuovo a questo genere di attività; ha il ruolo di mettere in condizioni la persona di sopportare il lavoro pugilistico vero e proprio.

#### Tecnica pugilistica

Nella boxe esistono tre colpi: diretti, ganci e montanti; sono possibili diverse varianti e moltissime combinazioni. Imparare la tecnica corretta è fondamentale per ricavare il massimo beneficio da questo tipo di allenamento e, soprattutto, evitare futuri infortuni. Per apprendere al meglio i colpi l'ideale è eseguirli davanti a uno specchio, sotto la supervisione di un istruttore che correggerà immediatamente gli eventuali difetti, in modo che non si strutturino vizi di forma. Soprattutto in fase iniziale dedicheremo all'apprendimento della tecnica tempo e attenzione, come investimento sulla qualità del lavoro futuro. Questo è un momento importante della lezione, infatti consente all'insegnante di accostare novizi e esperti senza sovrastimolare i primi o annoiare i secondi; la tecnica, dopo essere stata appresa, sarà continuamente migliorata e velocizzata, senza richiedere l'inserimento di passi sempre nuovi che metterebbero in difficoltà i neofiti come a volte succede nelle classi di aerobica.

### Preparazione specifica

Questa fase sarà la più divertente; le possibilità di allenamento sono molte e, combinate e alternate nel lungo periodo, ci permetteranno di rendere la lezione sempre nuova e stimolante.

I metodi di allenamento tradizionali sono il vuoto, il sacco, la corda e le passate; organizzate in riprese da 2-3 minuti con un minuto di recupero, a rappresentare le riprese di un incontro pugilistico. A questi si sono aggiunti metodologie utilizzate anche in altre discipline come il circuit training e l'interval training.

*Il sacco e la corda* non hanno bisogno di presentazioni.

*Il vuoto*, o combattimento figurato, può essere svolto da soli davanti allo specchio, utile per la persona che ha sviluppato una certa esperienza e vuole migliorare tecnica e velocità, o in coppia, uno di fronte all'altro a distanza di sicurezza; in questo caso meglio indossare i guantoni, per evitare traumi alle mani.

*Le passate* consistono nel portare le combinazioni di colpi sui colpitori appositi tenuti dall'istruttore o da un compagno esperto.

### *Circuit training*

Per organizzare l'allenamento in circuito stabiliremo un certo numero di tappe, variabili a seconda del numero dei partecipanti, che possono spaziare dai classici esercizi di potenziamento, a serie di colpi eseguiti con manubri o bilanciere. Naturalmente nulla ci vieta di inserire il salto della corda e il sacco, libero o con combinazioni obbligate.

Ogni persona eseguirà l'esercizio assegnato per 30"-40"; al segnale dell'insegnante si scalerà di stazione per ripartire immediatamente con un nuovo esercizio.

Si possono fare 3-6 giri, in base al numero di stazioni e al livello della classe.

Un esempio di stazioni per circuito può essere:

- |                       |                                     |                                |
|-----------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| - diretti con manubri | - jump squat                        | - alzate laterali con manubri  |
| - salto della corda   | - tricipiti tra la panche           | - slanci avanti del bilanciere |
| - vuoto allo specchio | - montanti con manubri              | - montanti al sacco            |
| - affondi alternati   | - distensioni con manubri alternate |                                |
| - diretti al sacco    | - ganci su guanti da passata        | - panca piana su step          |

Questa metodologia sviluppa in particolare la capacità di lavoro anaerobico lattacido

### *Interval training*

Questo tipo di allenamento nel pugilato si traduce con le ripetute al sacco. È necessario un sacco ogni due persone che lavoreranno alternativamente. Chi è di turno porterà colpi veloci senza pausa per un tempo decrescente scelto dall'insegnante che scandirà i cambi. Quando un allievo lavora l'altro riprende fiato. Uno schema di lavoro può essere:

45"-45"-40"-40"-30"-30"-35"-35"-25"-25"-20"-20"-15"-15"-10"-10"

I tempi riportati indicano le riprese che dovrà sostenere ogni singolo.

Ogni persona dovrà lavorare al massimo per ogni ripresa.

Riserviamo questo metodo di lavoro a classi già avanzate, in quanto è necessario aver acquisito una buona tecnica, una certa esperienza al sacco e una discreta preparazione di base.

L'interval training sviluppa la capacità di lavoro anaerobico lattacido e allattacido. Possiamo in oltre aumentare o diminuire il tempo delle riprese (l'intensità varierà di conseguenza), se vogliamo stimolare più una capacità o l'altra.

Oltre alle metodologie classiche di allenamento nella fase di preparazione specifica possiamo inserire periodicamente minisedute di body building, pump o di altre discipline di fitness in chiave combat, per rendere la lezione varia e stimolante.

### Addominali e stretching

Il lavoro degli addominali è fondamentale nella preparazione pugilistica, in quanto i colpi tecnicamente corretti sollecitano in modo sistematico l'addome; un corretto potenziamento di questo gruppo muscolare salvaguarderà la salute della colonna vertebrale.

Concludiamo ogni seduta di lavoro con un defaticamento progressivo e una sequenza di esercizi di allungamento per ogni gruppo muscolare che faciliterà il recupero e ridurrà i dolori post-allenamento.

Per quanto riguarda la programmazione a lungo tempo ci baseremo sul principio classico della preparazione atletica, che prevede un iniziale aumento del volume a intensità costante per poi decrescere in favore dell'aumento dell'intensità di lavoro.

Lo spazio ideale per questo tipo di corso è di 2-3 sedute settimanali.

Inserito nel calendario corsi del nostro centro fitness rappresenterà una valida alternativa alle discipline evergreen, oltre a costituire un'attrattiva per il pubblico maschile verso le lezioni di gruppo.