

## Motivazione tramite gli incontri

Grazie ai rischi ridotti della boxe light-contact, si può iniziare già presto a introdurre forme di gioco in cui gli allievi lottano 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!».

Se ci si allena tirando colpi forti, come nel pugilato tradizionale, prima del primo vero incontro, è imperativo perfezionare la tecnica integrando tante correzioni e allenamenti severi al fine di evitare i colpi duri. Nella boxe light-contact, invece, una copertura lacunosa comporta al massimo la sconfitta. Per questo, è possibile iniziare a lottare contro un avversario già molto prima. La tensione di come finirà l'incontro e la volontà di vincere portano gli allievi a migliorare la loro prestazione. Il compito del docente è scegliere una forma di gioco che sostiene nel modo ottimale gli allievi nella ricerca individuale di soluzioni.

### ***Seguono alcuni esempi:***

#### **Torso rigido**

Invece di allenare gli allievi con esercizi in cui si usa in modo più attivo il torso per la difesa, è possibile applicare la seguente forma di gioco: ridurre la zona di impatto alla fronte. L'allievo B può solo eseguire diretti singoli, non combinazioni. B cerca di toccare A sulla fronte. A tiene il piede davanti in un cerchio e non può usare le braccia per difendersi. In questo modo, A deve schivare i colpi facendo dei movimenti di difesa con il torso. Dopo tre colpi andati a segno si cambia ruolo.

#### **Lavoro di gambe troppo passivo**

Per concentrarsi su un lavoro di gambe più attivo, aggiungere per esempio le braccia (a parte i guantoni) alle zone di impatto. In questo modo, gli allievi non possono semplicemente restare in piedi e bloccare i colpi, ma devono schivare facendo dei passi indietro o laterali.

#### **Difesa insufficiente dell'addome**

Per migliorare la difesa dell'addome, si può variare il sistema di punteggio di un incontro. Ogni colpo che raggiunge l'addome vale tre volte di più.

#### **Colpi troppo duri**

Invece di correggere ripetutamente gli allievi che colpiscono troppo forte, è possibile variare la forma di gioco. Gli arbitri non dichiarano vincitori gli allievi che colpiscono di più bensì quelli che colpiscono in modo più delicato. Un'altra variante è scambiare ruolo con l'arbitro quando uno dei due pugili ha raggiunto tre colpi riusciti oppure direttamente quando l'avversario ha commesso un fallo (p. es. colpo troppo forte). L'arbitro affronta il vincitore. Affinché tutti possano giocare abbastanza, bisogna boxare in modo più consapevole e controllato.

→ *Le varianti di gioco e di incontro sono illimitate: basta essere un po' osservatori e creativi!*