

FEDERAZIONE PUGILISTICA ITALIANA

LA PREPARAZIONE DEL PUGILE

NICOLAS TRIPODIS

TORINO 1980

## INTRODUZIONE

Prima di affrontare l'argomento specifico del mio lavoro che riguarda in particolare "la preparazione del pugile", ritengo opportuno spiegare i motivi che mi hanno spinto a questa scelta.

Il mio primo contatto diretto col pugilato risale al 1978, anno in cui ho frequentato a Roma un corso per insegnanti diretto dalla Federazione pugilistica italiana.

Ebbi l'occasione di fruire dell'insegnamento di Steve Klaus, personaggio significativo del mondo pugilistico italiano, oggi direttore del Centro Nazionale Insegnanti di Pugilato.

A questa prima importante esperienza è seguita quella relativa agli "stages" cui ho successivamente partecipato.

## IL PUGILATO: SPORT FORMATIVO

Sono ormai vari anni che il pugilato nella sua parte "addestrativa" rientra tra le attività sportive praticate nei "Giochi della Gioventù" cui partecipano adolescenti tra i dieci e i quattordici anni circa.

Genitori e autorità didattiche sono ormai convinti della funzione educativa che questa disciplina sportiva comporta sebbene ci siano ancora da parte di alcuni, resistenze nei confronti di questa pratica sportiva derivate sia dalla apparente brutalità che lo sport presenta, sia da una scarsa informazione e conoscenza dello sport stesso.

Si può invece affermare che il pugilato può essere considerato tra gli sport più idonei alla formazione del giovane in quanto "corregge gli istinti, stimola i riflessi, impone autocontrollo e razionale coraggio, esige rigorosa disciplina fisica e morale che inizia dal rispetto del competitore di cui è tenuto a valutare la forza, il valore, la capacità" (Decio Lucarini ne "Il libro del pugilato"

Garzanti 1978)

## LA PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

In base alle più recenti esperienze pratiche ed alle più aggiornate ricerche scientifiche si reputa conveniente suddividere il ciclo annuale di preparazione in tre periodi:

- periodo preparatorio
- periodo competitivo
- periodo transitorio
- Il periodo preparatorio è dedicato al condizionamento fisico generale, al potenziamento organico e muscolare, al perfezionamento della tecnica e della tattica, alla preparazione psicologica.
- Il periodo competitivo è principalmente dedicato alla preparazione specifica dei singoli incontri e dei tornei intermedi, senza trascurare ovviamente l'insegnamento e l'addestramento tecnico, il mantenimento e l'incremento delle qualità fisiche.

In questo periodo si cerca di migliorare il livello tecnico delle prestazioni agonistiche, incrementandole gradualmente fino a giungere al livello

massimo in occasione della competizione obiettivo.

- Il periodo transitorio è la fase di passaggio tra una stagione agonistica e la successiva. E' un periodo di riposo attivo ed ha lo scopo fondamentale di rigenerare le energie fisiche e psichiche dell'atleta.

Per i pugili novizi considerando una frequenza media di 3 volte alla settimana e la durata di ogni singola seduta a 90 minuti effettivi il programma prevede un periodo preparatorio di cinque mesi, quello competitivo di otto mesi e circa 40 giorni di periodo transitorio.

Durante il periodo preparatorio la preparazione atletica generale raggiunge il 49% dell'allenamento, la preparazione atletica specifica il 12%, l'addestramento tecnico il 29%, l'addestramento tattico il 6% mentre l'allenamento specifico il 4%.

Nel periodo competitivo l'allenamento specifico raggiunge il 24%, la preparazione atletica generale il 28%, la preparazione atletica specifica il 13%, l'addestramento tecnico il 16% mentre l'adde

stramento tattico il 19%.

Per i pugili dilettanti considerando una frequenza media di quattro volte alla settimana e la durata di ogni singola seduta a 105 minuti effettivi, il programma prevede un periodo preparatorio di almeno due mesi, quello competitivo di nove mesi e circa 30 giorni di periodo transitorio.

Durante il periodo preparatorio la preparazione atletica generale raggiunge il 39%, la preparazione atletica specifica il 18%, l'addestramento tattico il 14,5% mentre l'allenamento specifico il 3,5%.

Nel periodo competitivo l'allenamento specifico raggiunge il 21,5%, la preparazione atletica generale il 28,5%, la preparazione atletica specifica il 18%, l'addestramento tecnico il 13% mentre l'addestramento tattico il 19%.

A questo punto, è opportuno analizzare le varie attività enunciate nel programma annuale; che cosa intendiamo cioè per:

- preparazione atletica generale
- preparazione atletica specifica

-addestramento tecnico

-addestramento tattico

-allenamento specifico

## PREPARAZIONE ATLETICA GENERALE

La preparazione atletica generale comprende le seguenti metodiche di allenamento:

- Preatletismo generale
- Corsa di durata, Fartlek
- Body Building
- Giochi e altri sports complementari
- Il Preatletismo comprende tutti quegli esercizi che hanno lo scopo di conferire alla muscolatura in generale una migliore condizione di efficienza e di acquisire ottimi risultati anche sotto il profilo psicologico.
- La Corsa di durata, il Fartlek se da un lato servono alla riduzione di un eventuale peso eccedente dell'atleta, dall'altro sono tra le metodiche più idonee al miglioramento della resistenza aerobica.

Nel pugilato infatti, essendo questo una disciplina sportiva di confronto individuale, l'atleta ha a che fare con un lavoro che varia continuamente sia sotto l'aspetto dell'intensità che della quan



tità. Le capacità aerobica e anaerobica rivestono quindi un'importanza fondamentale dal momento che, se durante i momenti più intensi il lavoro viene svolto essenzialmente grazie ai processi anaerobici, la velocità di recupero durante i periodi di calma relativa o di riposo è determinata dal grado di efficienza dei processi aerobici.

- Il Body Building ha lo scopo di incrementare la massa muscolare generale e settoriale e di conseguenza la forza del pugile.
- Il gioco sportivo e la pratica di altri sport complementari assumono un ruolo fondamentale in quanto contribuiscono efficacemente a completare la preparazione globale del pugile.

## PREPARAZIONE ATLETICA SPECIFICA

La preparazione atletica specifica comprende le seguenti metodiche di allenamento:

- Preatletismo specifico
- Circuit Training
- Power Training
- Il Preatletismo specifico migliora la coordinazione neuromuscolare e l'abilità motoria specifica; rappresenta un ottimo mezzo propedeutico all'apprendimento tecnico.

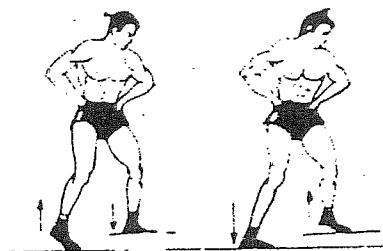
E' indispensabile impostare l'allievo fin dal principio nella posizione di guardia del pugilato con il peso del corpo ben bilanciato sugli avampiedi.

Si procede quindi ai seguenti esercizi che dal principio devono essere ripetuti: non meno di dieci volte per parte, poi gradatamente vanno aumentati in rapporto alle condizioni fisiche dell'allievo:

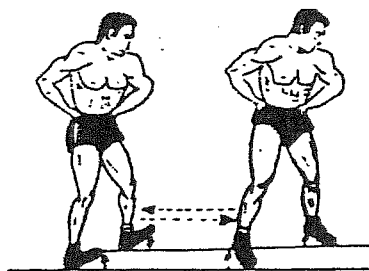
I Ginnastica per sviluppare l'equilibrio e la stabilità delle gambe

In posizione di guardia sugli avampiedi

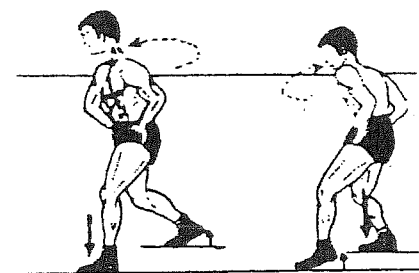
ES. 1 - sollevare il tallone destro spostando il peso del corpo sull'avampiede sinistro; ripetere dall'altro lato.



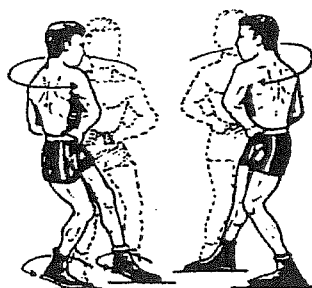
ES. 2 - sollevare al massimo i talloni e le punte dei piedi.



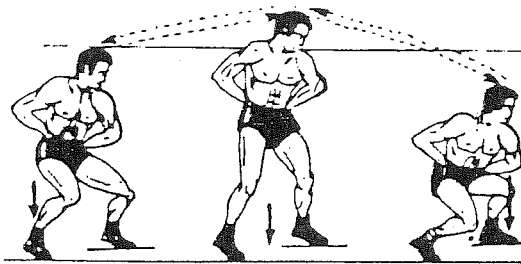
ES. 3 - sollevando il tallone destro, torsione del busto a sinistra spostando il peso sull'avampiede sinistro; ripetere dall'altro lato.



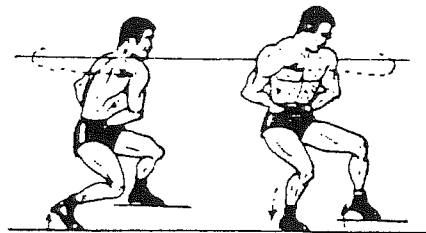
ES. 4 - panno sugli avampiedi girando verso sinistra; piegare leggermente il ginocchio destro in modo da spostare il peso sull'avampiede destro; ripetere dall'altro lato.



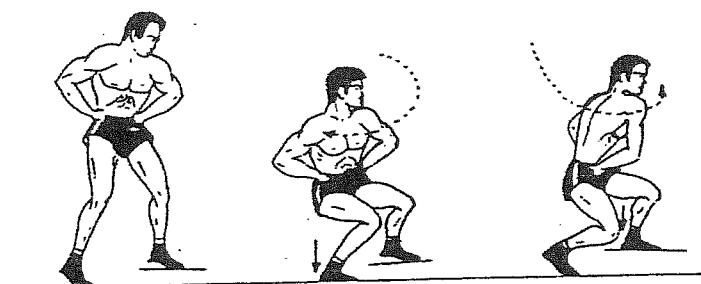
ES. 5 - piegando le gambe portare il peso del corpo sull'avampiede sinistro; ripetere dall'altro lato.



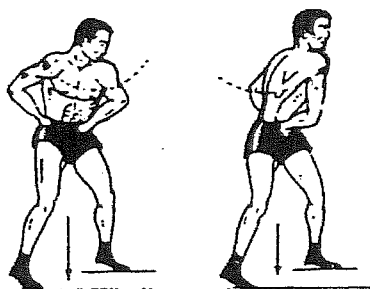
ES. 6 - gambe piegate, torsione del busto a sinistra spostando il peso sull'avampiede sinistro; ripetere dall'altro lato.



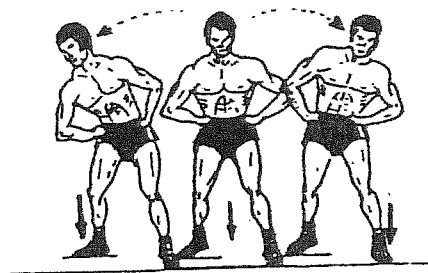
ES. 7 - piegando le gambe, torsione del busto a sinistra spostando il peso sull'avampiede sinistra; ripetere dall'altro lato.



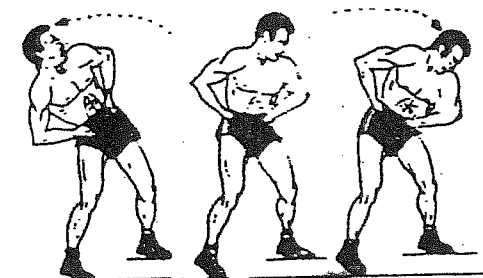
ES. 8 - torsioni del busto a sinistra ed a destra in modo che, quando la spalla è in avanti prenderà contatto con il mento, senza spostare la testa.



ES. 9 - flessione del busto a sinistra spostando  
il peso del corpo sull'avampiede sinistro;  
ripetere dall'altro lato.



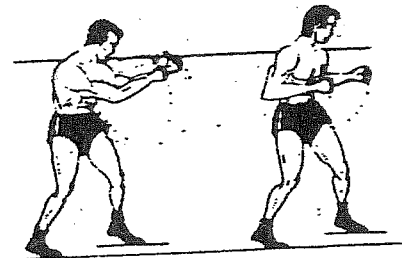
ES.10 - leggera flessione del busto in avanti  
spostando il peso sull'avampiede sinistro;  
ripetere dall'altro lato.



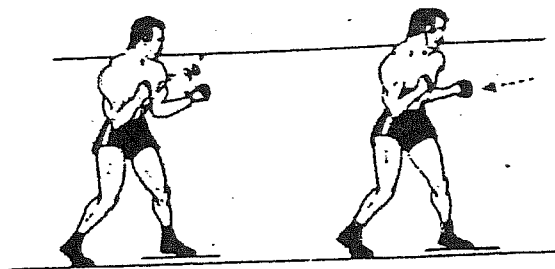
## II Ginnastica preparatoria per i colpi

Ginnastica preparatoria per i colpi diretti

ES. 1 - braccia flesse ad angolo retto aderenti ai fianchi; oscillare contemporaneamente le braccia in avanti.

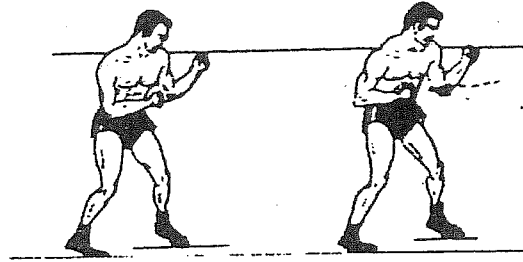


ES. 2 - braccio sinistro flesso ad angolo retto; oscillare ripetutamente il braccio in avanti senza distenderlo, ruotando il polso di un quarto di giro verso l'interno.

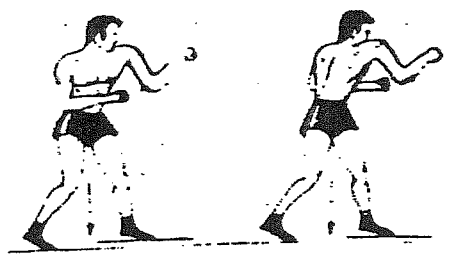




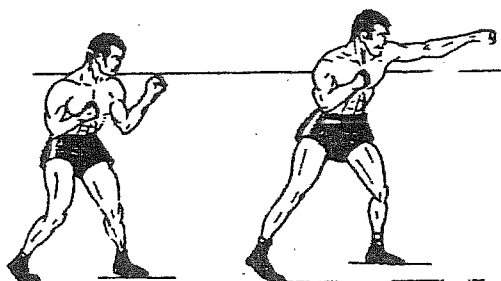
ES. 3 - ripetere l'esercizio precedente con il braccio destro.



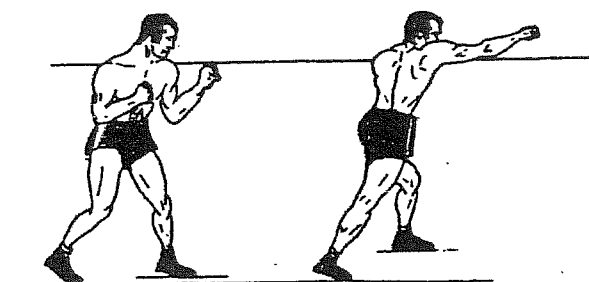
ES. 4 - torsione del busto a destra portando la spalla sinistra in avanti senza distendere il braccio; il destro rimane vicino al petto; ripetere dall'altro lato.



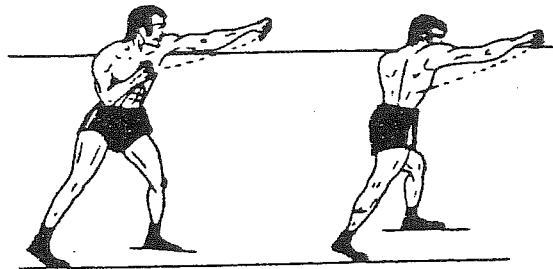
ES. 5 - torsione del busto a destra, portando la spalla sinistra in avanti, distendere la gamba destra sollevando leggermente il tallone e simultaneamente il braccio sinistro "scatta" in avanti; il peso del corpo è spostato sull'avampiede sinistro.



ES. 6 - torsione del busto a sinistra portando la spalla destra in avanti, distendere la gamba destra sollevando il tallone e simultaneamente il braccio destro "scatta" in avanti; il peso del corpo è spostato sull'avampiede sinistro.

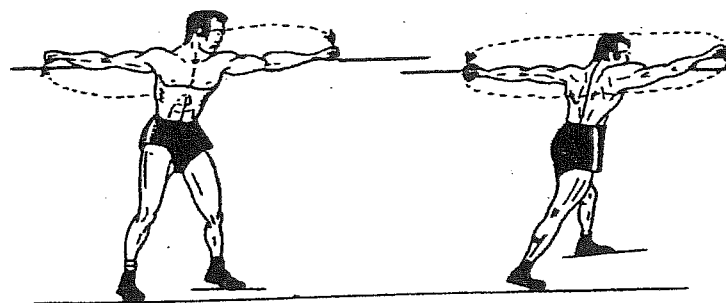


ES. 7 - far "scattare" in avanti le braccia alternati-  
vamente come negli esercizi precedenti.

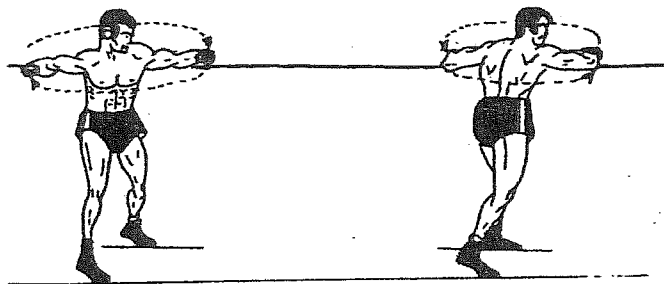


Ginnastica preparatoria per i ganci

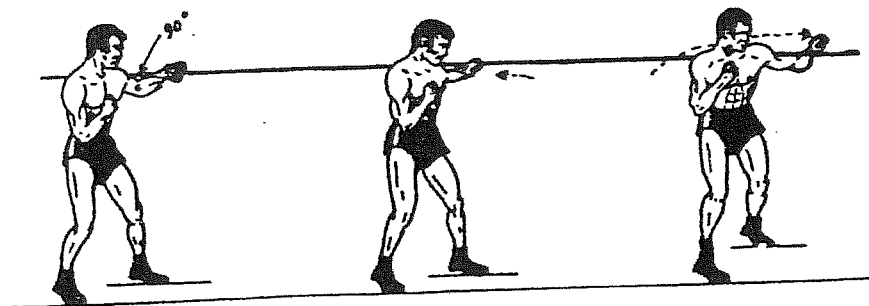
ES. 1 - braccia distese in fuori all'altezza delle  
spalle; torsioni del busto a sinistra ed a  
destra in modo che, quando la spalla è in  
avanti prenderà contatto con il mento, sen-  
za spostare la testa.



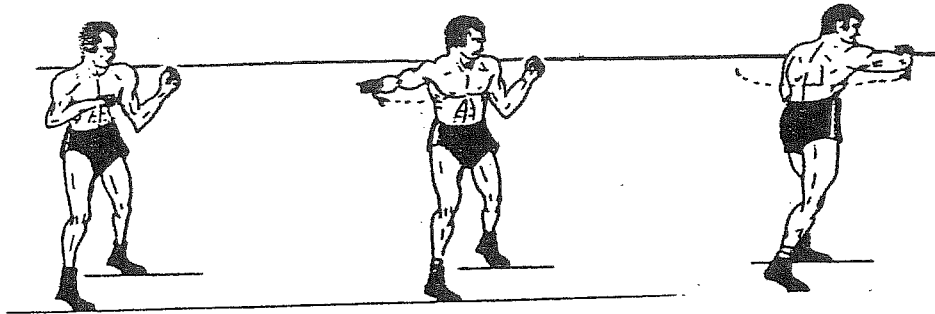
ES. 2 - braccia flesse ad angolo retto gomiti in fuo  
ri leggermente più in basso dei pugni; tor-  
sione del busto a sinistra spostando il peso  
dal corpo sull'avampiede sinistro; ripetere  
dall'altro lato.



ES. 3 - braccio sinistro flesso ad angolo retto; o-  
scillare il braccio in avanti senza oltrepas-  
sare con il pugno la linea del mento ruotan-  
do il polso di un quarto di giro verso l'in-  
terno; ogni tanto far "scattare" il braccio  
spostando il peso sull'avampiede destro.



ES. 4 - ripetere l'esercizio precedente con il braccio destro.

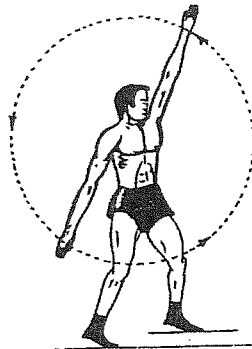


ES. 5 - far "scattare" in avanti le braccia alternativamente come negli esercizi precedenti.

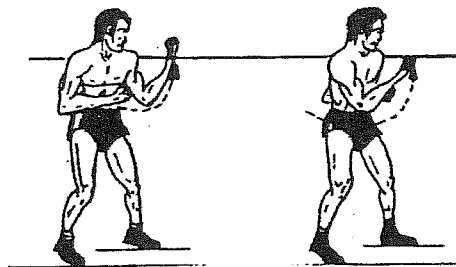


Ginnastica preparatoria per i montanti

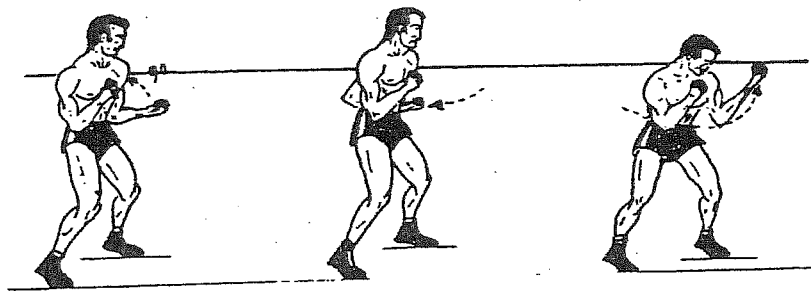
ES. 1 - Circondazioni delle braccia per avanti.



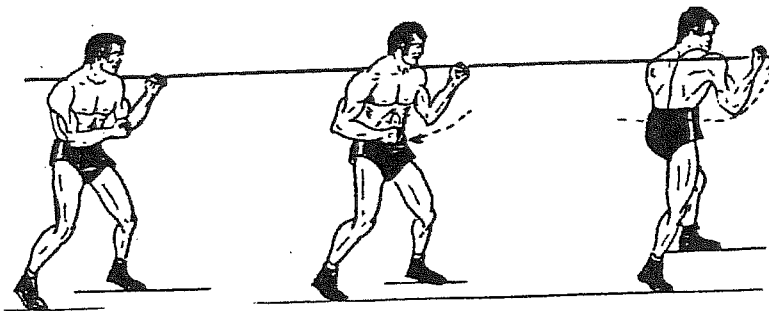
ES. 2 - braccia flesse ad angolo retto aderenti ai fianchi; oscillare alternativamente le braccia in avanti.



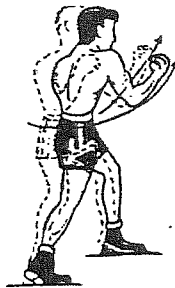
ES. 3 - braccio sinistro flesso ad angolo retto; oscillare il braccio in avanti senza oltrepassare con il pugno l'altezza dal mento, ruotando il polso di un quarto di giro verso l'esterno; ogni tanto far "scattare" il braccio spostando il peso sull'avampiede destro.



ES. 4 - ripetere l'esercizio precedente con il braccio destro.



ES. 5 - far "scattare" in avanti le braccia alt  
ertivamente come negli esercizi precedenti.



- Il Circuit Training è un'ottima metodica di allenamento per sviluppare la resistenza ana  
erobica del pugile.
- Il Power Training consente di migliorare la pot  
enza stimolando la muscolatura in modo ot  
timale sia secondo il parametro della forza  
che secondo quello della velocità.



## ADDESTRAMENTO TECNICO

L'Addestramento tecnico va suddiviso secondo il valore tecnico del pugile: a livello novizi può comprendere l'insegnamento delle nozioni tecniche fondamentali, elementi fondamentali di difesa ed e lementi fondamentali di difesa - offesa.

A livello dilettanti dipende dalla serie e dalla categoria: l'allenatore deve stabilire queste differenziazioni in quanto l'evoluzione tecnica è un obiettivo che si raggiunge gradualmente attraverso una progressiva e determinata programmazione dell'addestramento.

## ADDESTRAMENTO TATTICO

L'Addestramento tattico deve adeguarsi ai livelli tecnici del pugile, esso comprende principalmente:

- l'addestramento a coppie
- le figure con l'insegnante
- lo sparring condizionato

## ALLENAMENTO SPECIFICO

L'Allenamento specifico indica solitamente tutte quelle attività che si svolgono agli attrezzi specifici della palestra durante la preparazione al combattimento ed hanno la durata di una ripresa per portare l'atleta al massimo rendimento.

## L'ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO

Lo svolgimento della seduta, che deve sempre rispettare il principio della varietà e dell'alternanza, senza sprechi di tempo o lunghe interruzioni, si articola in tre parti fondamentali:

- la parte preparatoria
- la parte principale
- la parte finale
- La parte preparatoria predispone il pugile a sostenere, sia psicologicamente che fisicamente, il lavoro della parte principale.

All'inizio di seduta il pugile deve essere informato sul tipo di lavoro che dovrà svolgere, su come dovrà svolgerlo, sulle finalità che il lavoro prestabilito si prefigge, sulla successione crongologica delle diverse attività.

Queste informazioni stimolano l'interesse e la volontà dell'atleta.

Cinque minuti sono più che sufficienti per assolvere questo compito.

La prima attività fisica di ogni seduta di allenamento è rappresentata dal riscaldamento.

Con dieci minuti di riscaldamento si prepara adeguatamente l'organismo agli impegni fisici successivi.

- La parte principale rappresenta la seduta di allenamento vera e propria. In base al piano di allenamento si analizzano le attività da svolgere durante la seduta.

Ai primi posti della parte principale devono essere inserite quelle attività che riguardano l'addestramento tecnico-tattico perchè richiedono una elevata capacità di concentrazione e non possono essere effettuate quando l'atleta è stanco.

Es. 5 minuti di introduzione

10 minuti di riscaldamento

20 minuti di figure

2 riprese di guanti

20 minuti di Interval Training

1 ripresa di sacco

1 ripresa di pugil sacco

1 ripresa di corda

1 ripresa di vuoto

30 minuti di Preatletismo generale

(riprese di 2 o 3 minuti)

- La parte finale deve riportare le condizioni del  
l'organismo alla normalità funzionale.

Per quanto è necessario che le ultime attività  
abbiano una intensità decrescente.

Esercizi di rilassamento muscolare, fino al com-  
pleto riposo facilitano il ristabilimento delle  
condizioni generali.

## BIBLIOGRAFIA

1. STEVE KLAUS: INSEGNAMENTO TECNICO DEL PUGILATO. FEDERAZIONE PUGILISTICA ITALIANA ROMA 1978
2. BOXE COLPI COMBINATI. SPERLING & KUPFER EDIDORI MILANO
3. OTELLO BONI: TECNICA E DIDATTICA DELLA EDUCAZIONE FISICA. EDIZIONE C. S. E. F. BOLOGNA 1971
4. JENO KOLTAI: DIDATTICA DELL' ATLETICA LEGGERA. SOCIETA STAMPA SPORTIVA ROMA 1978
5. DIETRICH HARRE: TEORIA DELL ALLENAMENTO. SOCIETA STAMPA SPORTIVA ROMA