

- PROGETTO BOXING-

in collaborazione con il Comune di Olgiate Molgora
Assessorato alle Tematiche Giovanili
2020

“Boxing Accademy”

I BENEFICI DELLO SPORT DA COMBATTIMENTO

Il progetto nasce **dalla volontà dell'Amministrazione Comunale** di accogliere ragazzi e ragazze presenti nelle piazze del nostro paese, e che trascorrono il proprio tempo, senza sapere cosa fare e senza un progetto strutturato.

Anche se questa disciplina possa apparire come controversa e con vari pareri contraddittori, questi sono dovuti, più che altro, alla conoscenza un po' superficiale di questo tipo di discipline.

Alcuni potrebbero pensare che siano sport pericolosi e promotori di “violenza”: in realtà si tratta di discipline di contatto molto controllate, basate su regole ben precise e nelle quali vengono insegnati valori importanti come: **autodisciplina, autocontrollo, capacità di concentrazione e rispetto.**

Obiettivi: dal punto di vista fisico → praticando uno sport da combattimento, si migliora sensibilmente l'**equilibrio** e la **coordinazione**; si rinforza così il fisico e diminuiscono fortemente le possibilità distorsioni e lesioni dei giovani.

Dal punto di vista psicologico → frequentando questo tipo di allenamenti, si formano nei ragazzi aspetti importanti dal punto di vista caratteriale, come la **determinazione**, la **sicurezza** nelle proprie capacità e soprattutto la **fiducia in sé stessi**, portandoli ad essere meno aggressivi.

Dal punto di vista sociale → un aspetto importante e da non trascurare nello sport da combattimento è che è una disciplina che porta vantaggi ai giovani anche a livello sociale: consente ai ragazzi di **imparare a conoscere e rispettare le gerarchie, di gestire le loro energie, di controllare l'aggressività e le inquietudini caratteristiche della loro età canalizzandole in modo sano.**

Un ragazzo o una ragazza che ha fiducia in sé stesso/a è sicuramente meno incline a provocare discussioni, risse o confronti accesi con altri: è importante sapere che non mantenere la calma in un combattimento porta inesorabilmente a un forte calo della concentrazione e di conseguenza alla forte possibilità di perdere l'incontro.

Destinatari: l'attività è rivolta a 10/13 ragazzi e ragazze del territorio.

Benefici per i partecipanti: I genitori, con figli iperattivi o con disturbi dell'attenzione che frequentano corsi di sport da combattimento, segnalano grandi miglioramenti nei loro ragazzi.

Questo è possibile proprio perché sono discipline che educano all'autocontrollo e alla capacità di concentrazione.

L'insegnamento dell'autodifesa, della disciplina e dell'autoprotezione, inoltre, porta i ragazzi ad una maggiore sicurezza in sé stessi e una maggiore conoscenza di sé e delle proprie capacità aiutandoli a gestire quell'aggressività adolescenziale che spesso si manifesta alla loro età, come già detto prima.

Se praticati in età giovanile queste discipline aumentano la fiducia in sé stessi, la fiducia negli altri, aiutano a sviluppare la determinazione e la padronanza di sé.

Tutte caratteristiche molto utili per affrontare al meglio la vita nel periodo adolescenziale e poi successivamente in quello adulto.

Laboratorio pratico in palestra: sotto la supervisione dell'allenatore competente, verranno realizzati allenamenti specifici e completi, che includono: corsa, cyclette, salto della corda, salti e saltelli, calci, stretching, esercizi mirati a coinvolgere e a sviluppare i muscoli di tutto il corpo e non meno importanti, esercizi finalizzati ad allenare i riflessi e la velocità nello schivare i colpi.

Anche quando in allenamento si simulano i combattimenti, l'obiettivo non è quello di danneggiare l'avversario, ma di mettere in pratica le tecniche apprese ed affinarne di nuove.

Gli allenatori conoscono le capacità, la resistenza e la forza di ogni ragazzo e si assicurano di accoppiare sempre ragazzi con compagni di combattimento allo stesso loro livello in modo da non metterli in difficoltà con atleti in quel momento troppo forti per loro.

L'uso di protezioni e di indumenti protettivi per la testa e per il corpo in base alla disciplina praticata come ad esempio caschetti, paradenti, para-tibie, guantoni ecc., rende la pratica dello sport da combattimento sicura

In concreto:

Gli allenamenti si svolgeranno nella Palestra di "Boxing Accademy" in via Monte Rosa di Olgiate Molgora, attrezzata opportunamente e verrà fornito a ciascun ragazzo e ragazza gli indumenti opportuni (es. bendaggio, guantoni, ecc.), grazie alla collaborazione con l'allenatore della palestra, il sig. Franco.

Gli incontri si svolgeranno due volte alla settimana, il martedì e il sabato pomeriggio, della durata di circa 90', sempre sotto la supervisione dell'allenatore competente.

Il ragazzo e la ragazza avranno l'obbligo di partecipare (massimo due assenze al mese – fa fede il registro dell'allenatore). Se supera questo limite massimo, ecco che l'allenatore è tenuto a segnalare immediatamente al Responsabile Affari Generali, il sig. Massimo Nobile, l'assenza dell'atleta e quindi si apre la possibilità di un ulteriore posto da assegnarsi a un altro ragazzo.

Dunque, si esige puntualità e rigore da parte dei ragazzi.

Costi:

Il corso "Boxing Accademy" è totalmente gratuito per i ragazzi, in quanto sostenuto dall'Amministrazione Comunale, secondo quanto segue:

- 35 € di iscrizione
- 150 € di corso bisettimanale della durata di 90' ciascuna incontro, per tre mesi

Successivamente ai tre mesi, si valuterà la possibilità di continuare a sostenere il corso per altri tre mesi, qualora l'Amministrazione comunale abbia possibilità economiche. A carico delle famiglie il Certificato medico.