

#FUORICLASSE



La nobile sfida della **boxe** Si vince con cuore e testa

In visita alla palestra dove allena il campione "Momo" Duran
Storie di riscatto sociale con tanta attenzione per le donne

Nel pugilato non è presente la componente razzista e neppure quella sessista. È un'attività di valore e sport olimpico

Accompagnati dalle professoressa Doretta Preti e Federica Biolchini, ci siamo unite alla classe 5S dell'indirizzo dei Servizi per la Sanità e l'assistenza sociale con "Curvatura sport e inclusione" nella visita alla palestra pugilistica di Massimiliano Duran al Palapalestre di Ferrara.

La visita fa parte di quelle attività che l'istituto Einaudi organizza proprio per questo indirizzo specifico e ha come finalità la socializzazione, l'integrazione e la promozione del benessere bio-psicosociale, affinché gli studenti diplomati siano di supporto logistico alle figure professionali che operano in ambito sportivo e ricreativo, dando vita a iniziative che incentivano il movimento e il benessere psico-motorio del-



Momo Duran all'angolo nel suo ruolo di allenatore e in alto il ring al Palapalestre di Ferrara dove i pugili si allenano

le categorie sociali "fragili". In palestra troviamo l'ex pugile di fama internazionale Massimiliano "Momo" Duran, già campione mondiale di WBC dei pesi massimi nel 1990 e campione europeo nel 1993. Ora fa l'allenatore e ci ha raccontato un po' le origini di questo sport affascinante.

Il pugilato è uno degli sport da combattimento più antichi al mondo, partendo dai greci, ma probabilmente anche da molto prima. La boxe nacque in Inghilterra, e il primo a dargli una forma riconducibile alla boxe moderna è stato un barone per evitare i duelli fatti con spade e altre armi da difesa. Oltretutto è detta anche "nobile" proprio per il fatto che i primi ad approcciarsi furono solo coloro che discendevano da una famiglia privilegiata.

Duran ci ha presentato tre atleti tra cui una ragazza che ci ha illustrato abbastanza dettagliatamente tutte le particolarità di questo sport dal punto di vista femminile: per esempio, le donne prima di salire sul ring devono fare sempre il test di gravidanza e usare le dovute protezioni anche al seno e, cosa molto

curiosa, è che possono tenere ciglia finte e le ricostruzioni alle unghie.

Molto interessante e d'impatto è stato anche l'incontro con uno dei due pugili che ha raccontato la propria storia personale. È riuscito a far confluire l'aggressività e la rabbia che gli stavano dando molti problemi comportamentali nella vita quotidiana in uno sport che, attraverso regole e disciplina permette di sfogare e liberare ogni preoccupazione trasformandola in grinta, energia e passione.

Per molti la boxe potrebbe sembrare solo uno sport violento, senza regole e scorretto, invece basta guardare anche film famosi, seppur romanziati, come "Rocky" o il più recente "Creed", per

comprendere che è fondamentale per recuperare socialmente persone che si stavano perdendo nella società.

Ma torniamo ad analizzare la storia della boxe e l'arte che vi sta alle spalle. Come dicevamo, il pugilato è uno degli sport da combattimento più antichi, che prevede l'incontro tra due atleti diversi dentro un campo da combattimento chiamato "ring". Gli atleti che praticano questo sport sono denominati pugili, ma anche pugilatori o pugilisti. Quest'ultimo è chiamato anche boxer, che deriva dal termine francese. L'obiettivo finale è sconfiggere l'avversario o mandandolo ko, knock out, a terra per 10 secondi oppure superarlo nel punteggio finale che viene assegnato dai giudici, posizio-

nati ai margini del ring su cui si combatte.

La boxe nasce in Inghilterra, ma ha origini fin dall'antichità, partendo dagli egizi. Il primo a dargli una forma riconducibile alla boxe moderna è stato un barone per evitare i duelli fatti con spade e altre armi da difesa. La boxe è uno sport che è tanto legato alla questione mentale oltre che fisica, può essere praticato in maniera agonistica e non, tanto che è entrato a far parte delle discipline olimpiche, partendo dai dilettanti fino ai professionisti. Spesso a fine combattimento ci sono complimenti tra avversari dal quale nascono anche amicizie durature nel tempo. Può capitare che si finisca ad allenarsi con l'avversario ma anche con l'arbitro

e l'allenatore. Molte volte sul ring emerge la propria personalità mostrandosi a nudo inconsapevolmente e si è sempre se stessi, ma, spesso, prende sopravvento l'istinto e di conseguenza bisogna sempre avere la prestazione fisica e mentale pronta per tenere frenati i riflessi primordiali.

Nel pugilato non è presente la componente razzista come quella sessista nei confronti della donna. La boxe femminile è molto protettiva a livello medico e in fase di preparazione, tanto che prima di affrontare il primo round si sottopongono al test di gravidanza oltre che alla prova peso. In questa tipologia di incontri il KO non si verifica spesso, dato che la forza ferrante dal pugno femminile è minore rispetto a quella maschile. Concludendo: questo sport aiuta molte persone, indipendentemente da sesso ed etnia, ad affrontare problemi e situazioni difficili, e a imparare a gestire lucidamente tante emozioni provate tutte insieme.

Anastasia Milan
Callegari Anna
Vincenti Sara



Sono riuscito a far confluire **aggressività e rabbia** che mi stavano dando molti problemi comportamentali nella vita in uno sport che, con regole e disciplina, permette di liberare ogni preoccupazione trasformandola in grinta, energia e passione