

SHADOW-BOXING

Vorrei chiederti una cosa. Cosa faresti se:

- a) Non c'erano compagni di allenamento disponibili con cui allenarti ?
- b) Non avevi accesso ad alcun tipo di attrezzatura per l'allenamento da utilizzare?
- c) Il tuo tempo di allenamento era limitato a soli 10 minuti al giorno?

Posso dirti cosa farei io. Passerei quei dieci minuti a fare shadow-boxing . Lo shadow-boxing (o shadow-kickboxing, come vuoi chiamarlo) è uno dei migliori esercizi di allenamento che puoi usare per sviluppare caratteristiche come la facilità di movimento, la buona tecnica e l'economia dei movimenti. Lo shadow-boxing può anche aiutare a sviluppare la capacità cardiovascolare, aumentare la velocità e l'agilità, fornire idee e aiutare la mente e il corpo a preparare i movimenti quando sono più necessari. Aiuta anche a sciogliersi prima di impegnarsi in attività più impegnative.

Oltre allo sparring vero e proprio, la shadow boxing è probabilmente la tecnica più importante per l'acquisizione delle abilità di combattimento di un artista marziale. Ma il vantaggio principale della shadow boxing o della shadow kickboxing è che non servono compagni di allenamento o attrezzature particolari per praticarla. Non serve nemmeno molto spazio. L'unica cosa di cui hai veramente bisogno è la tua immaginazione.

Le opzioni disponibili per lo shadow boxing sono infinite. Ad esempio, potresti lavorare sul gioco di gambe, sulle tue abilità di pugni e colpi, sulle tue abilità di calci, sulle tue abilità di ginocchiate o gomitate, persino sulle tue abilità di presa o lotta. Puoi allenare le tue abilità di attacco, contrattacco o difesa, scegliendo di isolare e concentrarti su un aspetto particolare o combinandole tutte. Puoi eseguire movimenti shadowbox a lungo raggio o lavorare su movimenti ravvicinati e serrati. Puoi concentrarti su azioni singole o lavorare su azioni composte. Puoi combattere contro più avversari. Puoi persino essere improvvisamente sopraffatto da un avversario e dover schivare, coprire o difenderti dalla raffica di colpi dell'avversario.

Una cosa importante da ricordare riguardo allo shadow boxing è che è tanto mentale quanto fisico. Usi letteralmente la tua mente per creare gli avversari più pericolosi, poi esci, li combatti e li batti. Questo richiede che tu usi al massimo la tua immaginazione e le tue capacità di visualizzazione. Ad esempio, come reagisce l'avversario ai tuoi attacchi e contrattacchi? Si ritira e si nasconde, o cerca di schivare avanzando continuamente verso di te? Ti sta attaccando? Devi vedere le sue reazioni con la stessa chiarezza come se avessi un vero avversario di fronte a te.

La maggior parte dei principianti ha difficoltà a visualizzare per lunghi periodi di tempo, quindi quando si inizia a praticare lo shadow boxing, consiglio di iniziare con periodi di lavoro più brevi (da 30 secondi a 1 minuto) e di aumentare gradualmente la durata man mano che ci si sente più a proprio agio. È anche possibile adattare la durata di ogni round di shadow boxing a ciò che si intende fare. Ad esempio, se si sa che si faranno cinque round di sparring da tre minuti, è possibile fare shadow boxing per cinque round da tre minuti. È anche importante riposarsi adeguatamente tra un round e l'altro. Inoltre, se necessario, è possibile utilizzare qualcosa di statico che funga da avversario immaginario e che funga da punto focale per sé. Può essere qualsiasi cosa si desideri: una sedia, un sacco da boxe, persino un semplice pezzo di corda appesa andrà bene. Un altro metodo di allenamento consiste nell'elencare gli oggetti specifici

che si desidera utilizzare per lo shadow boxing su un foglio di carta e attaccarlo al muro in modo da poterli vedere mentre ci si allena . Assicurarsi che la scritta sia abbastanza grande da non dover continuare a fermarsi per guardarla.

Molte persone amano usare uno specchio durante la shadow boxing, e va bene così. Tuttavia, gli specchi hanno sia vantaggi che svantaggi. Possono essere un valido aiuto quando si desidera perfezionare azioni molto specifiche o correggere difetti nei movimenti, poiché forniscono un feedback immediato. Lo svantaggio del loro utilizzo è che a volte ci si può concentrare così tanto sul "guardarsi bene" da dimenticare il vero scopo della propria presenza .

Puoi anche combinare diversi tipi di musica con il tuo allenamento di shadowboxing. Personalmente, mi piace il jazz e il rock ritmati, preferibilmente senza parole, perché trovo che possano distrarre. Per te potrebbe essere hip-hop, rap o qualcos'altro. Di seguito sono riportati due esempi di appunti di Bruce Lee sullo shadowboxing, che mi sono stati forniti dal mio insegnante, Dan Inosanto . Il primo esempio descrive come tre round di shadowboxing possano integrarsi tra loro in un allenamento.

ESEMPIO 1

Rd. 1 Rilassati, lavora su una buona forma economica, tutti i tipi.

Rd. 2 Lavora di più (velocità e ancora velocità)

Rd. 3 Spingiti oltre (il più veloce, ma economico)

La seconda descrive come si può suddividere un particolare round di shadow boxing.

ESEMPIO 2

Girare ()

a) allentare

b) veloce

c) purosangue

Girare ()

a) allentare

b) purosangue

c) rilassarsi

Infine, ecco alcuni strumenti di allenamento riguardanti l'uso dello shadow boxing nel tuo allenamento:

- Impara a usare al massimo la tua immaginazione e le tue capacità di visualizzazione.
- Iniziare con periodi di tempo più brevi (da 30 secondi a un minuto) e aumentare gradualmente il tempo.
- Inizia con lo shadow boxing in modo semplice e aumenta gradualmente velocità e intensità man mano che i muscoli si riscaldano.
- Sii "aritmico" nei tuoi movimenti: interrompi il ritmo, regola la velocità, ecc.
- Se stai lavorando su una particolare abilità, lavoraci quando sei fresco, non quando sei stanco.

