UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione - DPSS

Corso di laurea in Scienze Psicologiche dello Sviluppo,

della Personalità e delle Relazioni Interpersonali

Tesi di laurea triennale

TRA LE CORDE DEL RING E QUELLE DELLA MENTE:

PUGILATO E BENESSERE PSICOLOGICO

Between The Ropes Of The Ring And The Mind: Boxing And Mental Well-Being

Relatrice:

Prof.ssa Irene Leo

Laureanda: Ilaria Fornasaro

Matricola: 2074559

Anno Accademico 2024/2025

INDICE

INTRODUZIONE 1

CAPITOLO 1: LE ORIGINI DEL PUGILATO E IL CONCETTO DI BENESSERE PSICOLOGICO 3

1.1 ORIGINI E SVILUPPO DEL PUGILATO 3

1.2 BENESSERE PSICOLOGICO: COS'È E COME SI PROMUOVE 6

CAPITOLO 2: L'INFLUENZA DEL PUGILATO SUL BENESSERE PSICOLOGICO 11

2.1 GESTIONE E CONTROLLO DELLE EMOZIONI 11

2.2 LA DIFESA PERSONALE COME EMPOWERMENT PSICOLOGICO 14

CAPITOLO 3: IL PUGILATO COME STRUMENTO DI INCLUSIONE SOCIALE E SICUREZZA 17

3.1 IL SENSO DI APPARTENENZA: LA PALESTRA COME COMUNITÀ DI CRESCITA 17

3.2 UN LUOGO PER TUTTI: IL PUGILATO COME SPAZIO DI INCLUSIONE 20

CONCLUSIONE 23

BIBLIOGRAFIA 25

INTRODUZIONE

Il benessere psicologico, nella società contemporanea, è un tema di centrale importanza: l'attenzione non è più solo rivolta alla salute fisica, ma anche ad equilibrio emotivo, cognitivo e relazionale dell'individuo. Il concetto di benessere ha assunto un ruolo complesso e multidimensionale che integra, la capacità di affrontare le difficoltà, gestire le emozioni, sviluppare relazioni significative e la realizzazione personale e sociale.

In questo contesto si sta affermando il ruolo dello sport come strumento educativo e psicologico, capace di promuovere la salute mentale e rafforzare le competenze emotive e sociali. In particolare il pugilato, nonostante sia una pratica spesso oggetto di pregiudizi, offre numerosi spunti di riflessione per quanto riguarda il rapporto tra corpo e mente.

Il presente elaborato si propone di riportare una visione complessa e positiva del pugilato, non solo come sport da combattimento, ma come un potente mezzo di trasformazione personale e sociale.

La tesi propone di analizzare, come la boxe, possa essere uno strumento di promozione di benessere, esplorando come la sua pratica possa incrementare l'empowerment individuale, la regolazione emotiva, il senso di autostima e il rafforzamento delle risorse personali. Inoltre, propone di riflettere sul significato simbolico che assume il ring e come l'ambiente palestra abbia un ruolo nella costruzione dell'identità.

L'obiettivo principale è quindi sottolineare il valore educativo e trasformativo del pugilato, con particolare attenzione ai contesti in cui tale sport assume anche una funzione sociale. Verrà analizzato come la nobile arte possa essere utilizzata per interventi rivolti a soggetti in condizione di vantaggio e fragilità, e come le palestre possano rappresentare veri e propri spazi di inclusione, appartenenza e crescita.

CAPITOLO 1: LE ORIGINI DEL PUGILATO E IL CONCETTO DI BENESSERE PSICOLOGICO

1.1 ORIGINI E SVILUPPO DEL PUGILATO

Il termine pugilato deriva dal latino *pugilatus*, la quale risulta essere una derivazione da *pugil* che indica l'atleta che lotta con il *pugnus*, ovvero con il pugno. È uno sport che viene spesso identificato con l'espressione "noble art" (arte nobile), a sottolinearne la sua storicità e il valore codificato nel tempo come pratica marziale dalle antiche origini.

Le origini della disciplina pugilistica affondano le radici in epoche storiche arcaiche: incontri famosi sono descritti nell'Iliade e nell'Eneide. Le prime testimonianze risalgono al III millennio a.C. Fin dall'inizio della storia, gli esseri umani hanno praticato forme di combattimento a mani nude. Le prime prove storiche di incontri di pugilato con finalità sportive risalgono al Vicino Oriente, tra il III e il II millennio a.C. Il primo vero esempio di regolamento codificato per il pugilato si trova nell'Antica Grecia, dove questa disciplina fu introdotta tra le competizioni olimpiche nel 688 a.C. Si hanno testimonianze dell'usanza di tracciare un cerchio attorno ai combattenti, una forma primitiva di ring, da cui deriva il termine stesso.

Nell'antichità non erano previsti round poiché si combatteva fino alla resa di uno dei due combattenti o fino a che non ci fosse più la capacità di continuare. Inoltre, non erano previste suddivisioni per classi di peso, perciò gli atleti più pesanti avevano un netto vantaggio e prevalevano nella disciplina. Gli incontri si svolgevano principalmente negli anfiteatri e spesso si protraeva fino alla morte di uno dei due sfidanti, con l'obiettivo principale di intrattenere gli spettatori.

Successivamente, nel XVIII secolo in Inghilterra si svolsero i primi combattimenti noti come *bare-knuckle boxing*, ovvero boxing a mani nude, caratterizzati da una regolamentazione primitiva e poco strutturata. Le prime norme ufficiali furono introdotte da James Figg, considerato il primo campione documentato dalla disciplina e successivamente raffinate da Jack Broughton nel 1743 con l'emanazione delle Broughton Rules. Queste includevano un ring delimitato da corde, la presenza di due secondi che

potessero assistere il pugile, venne identificato un arbitro per il giudizio e un ulteriore arbitro che controllasse il tempo. Furono inoltre indicati i colpi vietati: colpi portati alla testa, colpi portati con i piedi, colpi portati con le ginocchia e colpi sotto la cintura. Quando uno o entrambi i pugili cadevano a terra, l'incontro veniva interrotto per 30 secondi. Al termine di questa pausa, seguiva un conteggio di 8 secondi, durante il quale chi non era in grado di riprendere il combattimento veniva dichiarato sconfitto.

Non esistevano limiti temporali prestabiliti per la durata del match, né restrizioni particolari: le scommesse erano ampiamente tollerate e persino gli stessi pugili potevano puntare su sé stessi. Nel 1825 si svolse un celebre incontro tra il campione americano Heenan e quello britannico Sayers, articolato in ben 42 riprese. L'evento fu caratterizzato da momenti di grande tensione: l'invasione del ring da parte del pubblico e la fuga dell'arbitro costrinsero a dichiarare un verdetto di parità, nel tentativo di placare, almeno in parte, l'irrequietezza degli spettatori.

Nel 1867 le *Queensberry Rules*, promosse dal Marchese di Queensberry, segnarono una svolta: introdussero l'obbligo dei guantoni, round di 3 minuti con 1 minuto di pausa e la possibilità per l'arbitro di prolungare l'incontro se uno dei pugili fosse in difficoltà. Da queste regole derivano i principi fondamentali su cui si basa il pugilato moderno.

Fu solo nei primi anni del Novecento che vennero introdotte nuove categorie di peso, tra cui medio-leggeri, piuma, gallo, mosca e medio-massimo. Gli incontri validi per i titoli europei e mondiali si disputavano su 15 riprese, quelli per i titoli nazionali su 12. La riduzione del numero di round rese necessario l'uso del punteggio per determinare il vincitore in assenza di KO. [1]

Tra la fine del XIX secolo e l'inizio del XX, il pugilato iniziò a diffondersi anche in Italia. A Milano, nel 1891, si svolse la prima dimostrazione pubblica di boxe, segnando l'inizio ufficiale della disciplina sul territorio nazionale. Nello stesso periodo, nacquero le prime palestre specializzate, dove gli appassionati potevano allenarsi sotto la guida di istruttori, spesso ex pugili o veri e propri pionieri della disciplina. [2]

Secondo quanto riportato dalla Federazione Pugilistica Italiana, un vero promotore del pugilato in Italia fu Pietro Boine che divenne il primo campione dei pesi massimi, nel

1912 fondò a Milano “Il Club Pugilistico Nazionale” e, fu fondata da James Rivers a Roma nello stesso periodo l’Accademia Pugilistica. La Federazione Pugilistica Italiana nacque a Milano nel marzo 1916 ed entrò a fare parte del CONI nel 1927.

Oggi il pugilato è definito uno sport di combattimento corpo a corpo, disarmato, in cui un atleta cerca di colpire il volto o la parte superiore del corpo dell’avversario con dei pugni, al fine di accumulare punti valutati da giudici, o costringere l’avversario a interrompere il match. Gli atleti sono divisi per età e per peso; il match è suddiviso in round la cui durata e numero variano a seconda della categoria di appartenenza. L’incontro può concludersi anticipatamente con il ritiro volontario di un pugile, a seguito di un knockout (KO) che si verifica nel momento in cui l’atleta risulta incapace di riprendere il combattimento entro il conteggio di dieci secondi regolato dall’arbitro, o nel momento in cui lo staff medico non ritiene più il pugile in condizioni di continuare l’incontro.

Nel regolamento ufficiale della Carta Olimpica (CIO) viene riportato che *“Il vincitore dell'incontro è il pugile che totalizza il maggior numero di punti. Alle Olimpiadi, ogni round è assegnato dai giudici: 10-9 per un leggero dominio, 10-8 per un netto dominio o 10-7 per un dominio totale. Alla fine dell'incontro, ogni giudice somma i punteggi di ogni round per decidere il vincitore. Il punteggio dell'incontro viene calcolato in base al numero di giudici che hanno designato un combattente come vincitore”.*

Se tutti e cinque i giudici assegnano la vittoria nei tre round allo stesso pugile, il verdetto è una “decisione unanime”. In caso contrario, si parlerà di decisione non unanime. Una criticità di questo sistema di punteggio è che, pur vincendo due riprese su tre per la maggioranza dei giudici la distribuzione dei voti può comunque determinare una sconfitta.

Il pugile può essere assistito da un team composto da un massimo di quattro persone: tre membri dello staff e un allenatore. Tuttavia, durante le pause tra un round e l’altro, solo uno di loro è autorizzato a salire sul ring per prestare assistenza diretta all’atleta.

La disciplina può essere esercitata a livello agonistico distinguendosi in attività dilettantistica e professionistica oppure a livello non agonistico caratterizzata dall’assenza di combattimenti reali. I pugili dilettanti partecipano a gare per spirito agonistico e non

per lucro. In alcune varianti regolamentate come la Boxe Light è previsto un contatto fisico limitato e controllato.

Alcuni dei pugili che hanno lasciato un'impronta indelebile nella storia del pugilato non solo a livello tecnico e professionale, ma anche per l'impegno sociale e personalità sono: Muhammad Ali, Sugar Ray Leonard, Julio César Chávez, Roberto Durán, e Joe Louis.

Per quanto riguarda la boxe femminile, sebbene le donne abbiano praticato la boxe sin dalle origini di questo sport, i combattimenti femminili sono stati a lungo proibiti. Le federazioni pugilistiche, infatti, per molti anni si sono rifiutate di rilasciare licenze alle atlete. Ancora oggi, in alcune nazioni, la pratica della boxe femminile risulta vietata. La prima pugile di cui si ha notizia è l'inglese Elizabeth Wilkinson, attiva tra il 1722 e il 1728.

La battaglia per la parità di diritti sportivi e per il diritto di tutte a praticare la boxe iniziò circa trent'anni fa, quando le donne salirono ufficialmente sul ring, affrontando numerosi sguardi ostili in quella che rappresentò una piccola, ma significativa rivoluzione. Il 7 dicembre 1993, la Federazione Mondiale dei Dilettanti concesse ufficialmente il via libera al pugilato femminile. Le donne furono autorizzate a boxare in modo competitivo per la prima volta alle Olimpiadi durante le olimpiadi estive del 2012, in cui si ebbero le prime 12 pugili, medaglie olimpiche al mondo [3]

1.2 BENESSERE PSICOLOGICO: COS'È E COME SI PROMUOVE

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha definito il benessere psicologico come la condizione in cui *"l'individuo è in grado di sfruttare le sue capacità cognitive o emozionali, esercitare la propria funzione all'interno della società, rispondere alle esigenze quotidiane della vita di ogni giorno, stabilire relazioni soddisfacenti e mature con gli altri, partecipare costruttivamente ai mutamenti dell'ambiente, adattarsi alle condizioni esterne e ai conflitti interni".*

È un concetto dinamico che integra funzioni cognitive, emotive e sociali, tutte indispensabili per una partecipazione attiva e sana alla vita personale e collettiva. Questa

descrizione evidenzia come il benessere psicologico vada oltre l'assenza di patologie mentali: si tratta della capacità dell'individuo di affrontare la quotidianità in modo consapevole, di mantenere rapporti interpersonali ed equilibrati, adattarsi in modo costruttivo sia ai cambiamenti esterni che interni.

Il benessere edonico trae origine da tempi molto antichi, il filosofo greco Aristippo sosteneva che il benessere fosse riconducibile al piacere. Gli studiosi hanno approfondito il concetto di benessere psicologico adottando due principali approcci interpretativi: benessere edonico e eudaimonico (Huta & Waterman, 2014). [4]

Nella prospettiva edonica il benessere e la felicità vengono identificati con la ricerca di piacere inteso come un insieme di esperienze soggettive positive, sia emotive che sensoriali. È uno stato di benessere soggettivo che può verificarsi a prescindere dal contesto sociale. Cicognani e Zani (1999), individuano che il benessere soggettivo comprende una componente cognitiva ossia la soddisfazione di vita, e due componenti affettive: affetto positivo e negativo. Bradburn (1969) sottolinea la prevalenza di quello positivo.

La prospettiva eudaimonica è centrata sul benessere psicologico, si ottiene da una consapevolezza profonda di sé che permette un'espressione autentica del proprio potenziale e la realizzazione di obiettivi di vita. Per l'eudaimonia il benessere non è uno stato finale, ma è una continua costruzione di significati che nasce dalla coerenza tra le attività quotidiane e i valori personali. Inoltre, il benessere individuale si intreccia con quello collettivo e si realizza attraverso con il contesto sociale (Delle Fave, Massimini & Bassi, 2011).

Martin Seligman, considerato il fondatore della Psicologia Positiva è di rilevanza storica e teorica. Nella sua teoria ha proposto una nuova struttura del benessere articolata in cinque dimensioni che integrano elementi edonici e eudaimonici: emozioni positive, impegno, relazioni positive, significato e realizzazione (PERMA). Ognuno di questi elementi va considerato in relazione con gli altri per considerare il raggiungimento di benessere completo, in riferimento a contesti diversi come quello psicofisico, sociale, umano, economico, legato all'ambiente lavorativo e organizzativo.

La teoria delle emozioni positive di Fredrickson mostra come sperimentare emozioni positive possa ampliare la gamma di pensiero e di comportamento, facilitando lo sviluppo di risorse personali utili ad affrontare le difficoltà, aumentando la creatività e rafforzando l'integrazione sociale. Ne consegue che le emozioni positive contribuiscono a rafforzare le risorse legate al benessere, alla felicità e al successo personale. [5]

Carol Ryff, psicologa e docente presso l'University of Wisconsin-Madison è una delle principali esperte internazionali nel campo del benessere psicologico ed ha proposto un modello multidimensionale basato su una solida ricerca empirica, dopo aver per anni osservato e revisionato le definizioni di filosofi e psicologi. Considera il benessere psicologico come insieme e integrazione di sei diversi fattori:

- Autonomia: riguarda la capacità di essere indipendenti, autodeterminarsi e valutarsi secondo i propri valori, resistendo alle pressioni sociali. La sua assenza può tradursi in eccessiva attenzione al giudizio altrui, difficoltà decisionali e al conformismo sociale.
- Padronanza del contesto: significa saper affrontare le difficoltà e cogliere le opportunità in linea con i propri valori. Al contrario, può emergere impotenza e difficoltà nella gestione della quotidianità e nella ricerca di nuove possibilità.
- Crescita personale: percepirsi in crescita ed essere capaci di esprimere il proprio potenziale ed essere aperti al cambiamento. Al contrario, può manifestarsi come inerzia e difficoltà a vivere in modo autentico.
- Relazioni positive con gli altri: costruire relazioni affettive e sociali fondate su fiducia, intimità, empatia e reciprocità. Al contrario, può emergere chiusura, isolamento e sfiducia nei verso gli altri.
- Scopi della vita: dirigere le proprie energie verso obiettivi prestabiliti che permettano di dare significato alla propria vita e continuità tra passato e presente. L'assenza di scopi e il non riconoscere il valore delle esperienze passate fa emergere la percezione di mancanza di significato della vita.
- Accettazione di sé: riconoscendo e accettando i propri pregi e difetti siamo in grado di mantenere un atteggiamento positivo verso sé. In alternativa, può manifestarsi il desiderio di cambiare, accompagnato da insoddisfazione e delusione riguardo a sé. [4]

Il concetto benessere è multidimensionale e risulta essere influenzato da fattori personali e culturali. L'aumento di benessere è correlato all'aumento di istruzione e stato lavorativo (Schütte et al., 2014; Xu et al., 2019), alcune evidenze dimostrano che in situazioni in cui le mansioni lavorative non sono qualificate, il benessere è inferiore. In merito alla cultura, numerosi studi evidenziano come le variazioni culturali del benessere siano legate alle diverse concezioni del sé e delle relazioni sociali: nelle culture individualiste il benessere si fonda sull'indipendenza e l'unicità, nelle società collettiviste prevale il senso di appartenenza e il benessere del gruppo precede quello individuale (Matud et al., 2019). Per quanto riguarda il genere, è emersa una differenza statisticamente notevole nel benessere tra donne e uomini: le donne tendono a riportare punteggi più elevati in crescita personale e relazioni positive, mentre gli uomini mostrano punteggi superiori in accettazione di sé e autonomia.

Le variabili che influenzano il benessere sono molteplici, tuttavia una grande quantità di studi evidenziano come il suo incremento sia un obiettivo concretamente realizzabile. [5]

CAPITOLO 2: L'INFLUENZA DEL PUGILATO SUL BENESSERE PSICOLOGICO

2.1 GESTIONE E CONTROLLO DELLE EMOZIONI

Le emozioni influenzano profondamente le prestazioni, sia nella vita quotidiana che nello sport. In ambito clinico si distinguono emozioni funzionali e disfunzionali, a livello sportivo questa distinzione è stata applicata solo recentemente. Secondo il modello IZOF (Individual Zones of Optimal Functioning) elaborato da Hanin (1997, 2000), l'attenzione è rivolta al rapporto tra performance sportiva ed emozioni, in particolare rabbia e paura. Questo approccio sostiene che ogni atleta possieda una "zona ottimale" di funzionamento entro la quale è più probabile raggiungere prestazioni di alto livello. Non viene valutata la singola emozione, ma la combinazione emotiva funzionale per ciascun individuo. Tale versione si avvicina al concetto di intelligenza emotiva definita da Salovey e Mayer (1990) come la capacità di riconoscere, comprendere e usare le emozioni altrui e proprie per guidare il pensiero e il comportamento.

Secondo Mayer (2008), vi è una suddivisione dell'intelligenza emotiva in quattro aspetti fondamentali, particolarmente rilevanti negli sport da combattimento:

1. Valutazione delle proprie emozioni: essenziale per regolare adeguatamente il livello di arousal.
2. Comprensione delle emozioni altrui: utile per anticipare le reazioni ed azioni dell'avversario.
3. Uso strategico delle emozioni: permette all'atleta di mascherare le proprie emozioni per poterle usare a proprio vantaggio.
4. Capacità di autoregolazione emotiva: permette il mantenimento del controllo sull'attivazione psicofisiologica, gestendola con efficacia.

Negli sport da combattimento è fondamentale riuscire a elaborare in tempi molto brevi una grande quantità di informazioni complesse, per poter reagire in modo efficace sia mentalmente che fisicamente. In questo contesto, il livello di arousal gioca un ruolo centrale: se ben regolato, consente all'atleta di rispondere rapidamente agli attacchi, bloccando o schivando l'attacco dell'avversario. Inoltre, la capacità di gestire le proprie

emozioni e di leggere quelle dell'altro richiede una forte competenza emotiva, elemento indispensabile per mantenere il controllo durante il combattimento.

Lane et al. (2009) stabilirono che le emozioni legate a performance di successo sono vigore, felicità e calma; quelle associate a performance scarse sono confusione, depressione e stanchezza. Uno dei temi centrali nello studio delle emozioni è la rabbia, spesso viene erroneamente considerata come componente di aggressività. Tuttavia, la rabbia deve essere gestita con attenzione in quanto, se troppo intensa può consumare energie preziose e compromettere il rendimento. Secondo Robazza, Bertollo e Bortoli (2006), è il controllo consapevole della rabbia, piuttosto che la sua soppressione, a renderla utile per migliorare la prestazione. [6]

La rabbia può svolgere una funzione adattiva, infatti se sfruttata nel modo corretto o gestita adeguatamente, può fungere da mezzo necessario al raggiungimento di un obiettivo. Risulta disadattiva, disfunzionale o patologica quando causa sofferenza personale o danneggia le relazioni sociali, inducendo comportamenti dannosi verso gli altri, gli oggetti o sé stessi.

Nella società contemporanea, la boxe viene spesso associata ad aggressività e viene vista negativamente, come incitazione alla violenza. In realtà, il ring è uno spazio in cui il conflitto è regolamentato, nel quale è necessario mantenere il controllo e in cui ogni errore comporta una conseguenza immediata. Non è associabile ad una semplice rissa: è una disciplina complessa che esige strategia, lucidità e una costante padronanza di sé. La sua vera essenza risiede nell'abilità di essere preparati ad affrontare il conflitto all'interno della prestazione sportiva, fornendo al contempo gli strumenti per evitarne l'utilizzo in contesti differenti.

Questa pratica si estende anche alla vita quotidiana, in quanto permette di sviluppare la capacità di gestire la paura, di mantenere la concentrazione sotto pressione e di conservare la calma nelle situazioni più critiche. Di fronte ad un conflitto, generalmente, vengono intraprese due reazioni opposte, ma in egual modo disfunzionali: da un lato l'aggressività incontrollata, dall'altro il blocco di fronte al pericolo. Viene offerta una terza opzione da questa disciplina: insegna a trasformare la paura in consapevolezza e l'aggressività in capacità strategica. [8]

La paura è un'emozione primaria che si manifesta quando ci troviamo davanti ad un pericolo reale e rilevante. Svolge un ruolo fondamentale, se attivata in modo equilibrato, perché ha una funzione adattiva e protettiva in quanto ha lo scopo di mettere in allerta e promuovere una reazione che permetta la sicurezza. Tuttavia, se troppo intensa o sproporzionata rispetto alla situazione può diventare dannosa e perdere la sua funzione originaria.

L'ansia è una condizione di tensione e vigilanza che nasce in previsione di una minaccia percepita come prossima, anche se non necessariamente reale. Si tratta, infatti, di un pericolo che viene generato dal modo in cui ognuno di noi interpreta le situazioni.

Queste due emozioni sono diverse ma in stretta correlazione tra loro e formano il Sistema Paura-Ansia. Se l'attivazione emotiva è troppo elevata può causare disagio e influenzare in modo negativo le nostre scelte, compromettendo molteplici aspetti della vita quotidiana e in alcuni casi può evolvere in disturbi d'ansia. La sofferenza che ne deriva può portare ad evitare situazioni in modo eccessivo e, in alcuni casi, a sviluppare sentimenti di rabbia. Così facendo, però, ci allontaniamo da ciò che desideriamo maggiormente: il raggiungimento di uno stato di serenità.

Il pugilato può assumere un ruolo significativo e rappresentare una possibile alternativa per imparare a gestire la paura nella sua forma più antica: quella fisica. Questo sport offre l'opportunità di affrontare direttamente la paura fisica, agendo in modo indiretto ma significativo sull'intero sistema Paura–Ansia, proprio attraverso l'esperienza controllata del confronto fisico. Esso contribuisce in modo significativo alla diminuzione della paura legata al contatto fisico. Affrontare situazioni di scontro in un ambiente controllato e regolato, come quello del ring, permette all'atleta di sperimentare e gestire gradualmente le proprie reazioni emotive. Questo processo promuove una riduzione della paura fisica e maggiore consapevolezza corporea ed emotiva. Imparare a gestire la paura in un contesto come quello pugilistico, dove è richiesta calma, concentrazione e rispetto delle regole, offre la possibilità di ripristinare nel tempo un equilibrio emotivo più stabile generando risultati postivi anche al di fuori del contesto sportivo. [7]

Ciò che viene insegnato è un addestramento a familiarizzare con le proprie emozioni, in primis paura e ansia, e ad investire risorse per decisioni più sapienti basate sul rispetto per sé stessi e per gli altri.

2.2 LA DIFESA PERSONALE COME EMPOWERMENT PSICOLOGICO

Il nostro benessere psicofisico può essere favorito dall'esercizio fisico. A livello del sistema nervoso risulta avere una funzione antidepressiva, ansiolitica, può avere effetti positivi sull'umore, sull'autostima e sulle capacità cognitive. La disciplina sportiva stabilisce degli scopi e richiede l'interazione reciproca tra diverse aree della nostra vita, aumentando autostima e senso di autoefficacia. Inoltre, occuparsi del proprio corpo favorisce un incremento della stima di sé. [15]

Quando parliamo di benessere psicologico, spesso vengono utilizzati due concetti differenti ma strettamente legati: autostima ed empowerment psicologico.

L'empowerment è un percorso di crescita e sviluppo personale e/o collettivo che si fonda sull'incremento di aspetti fondamentali come autostima, autoefficacia e autodeterminazione. Lo scopo è permettere all'individuo di acquisire maggiore consapevolezza del proprio potenziale facendo emergere risorse latenti che spesso non sono pienamente riconosciute o utilizzate. Lungo questo percorso vi è un vero e proprio cambiamento della percezione dei propri limiti: ciò che prima veniva interpretato come ostacolo, viene rivalutato e considerato come una sfida affrontabile e superabile. Il focus, nell'empowerment psicologico individuale, è su ciò che di positivo può essere sviluppato; si concentra sulla motivazione, sul desiderio di cambiamento e sulla volontà di migliorare portando così l'individuo a riconoscere e attivare le risorse interne come fiducia in sé, ambizione personale e desiderio di realizzazione. In seguito all'attivazione di queste risorse, aumenta la possibilità di crescita interiore in quanto il soggetto inizia a credere nelle proprie capacità e ad agire per esprimere completamente il proprio potenziale. [10]

È possibile rafforzare il self-empowerment rimanendo concentrati sui traguardi conseguiti, rivalutando la propria percezione dell'errore, che troppo spesso viene interpretato come un avvenimento da evitare categoricamente, mentre nella realtà può

rappresentare un'opportunità di apprendimento. È importante prefissare obiettivi raggiungibili e assumere un atteggiamento proattivo che permetta di controllare le proprie scelte anziché limitarsi a reagire agli eventi. Questo richiede un ascolto più profondo di sé stessi, perseguendo ciò che promuove il proprio benessere, accettando ciò che non può essere modificato e concentrarsi su ciò che invece è possibile cambiare. Infine, è di fondamentale importanza interrompere il flusso dei pensieri negativi e delle convinzioni che limitano attraverso un controllo consapevole del dialogo interno. Così facendo, si supera la zona di comfort, affrontando nuove sfide e ritrovare le risorse personali a disposizione. [11]

L'autostima, invece, è il valore che l'individuo attribuisce a sé stesso, seppur le evidenze scientifiche riguardanti questo ambito siano limitate, appare influenzata da due principali fattori: uno di natura psicologica e l'altro legato ad aspetti neuroanatomici. A seconda che essa sia alta o bassa, incide sul comportamento della persona e sulla sua modalità di rispondere agli eventi stressanti della vita. Un'alta autostima è associata ad una ridotta distanza tra l'immagine reale di sé e quella ideale. Chi possiede una visione positiva di sé è in grado di riconoscere i propri punti di forza e di debolezza, ha fiducia nelle proprie capacità e si impegna per migliorarsi. Rappresenta una risorsa preziosa per la salute fisica e mentale, favorisce la regolazione emotiva, l'adattamento e la resistenza allo stress. In tal senso, può essere considerata una strategia di coping utile a ripristinare le energie esaurite dalle difficoltà (Pyszczynski et al., 2004). Al contrario, possedere una bassa autostima, può portare a demotivazione, disimpegno, interesse e scarsa fiducia nelle proprie capacità, ostacolando l'adattamento e la realizzazione personale. Le persone che hanno una visione negativa di sé tendono ad arrendersi facilmente, risultano essere più vulnerabili allo stress e tendono a colpevolizzarsi dopo un fallimento.

Le evidenze scientifiche hanno comprovato una correlazione positiva tra esercizio fisico e aumento dell'autostima globale. Tra i molteplici benefici dell'attività fisica, oltre all'aumento dell'autostima, vi sono effetti positivi sul benessere fisico, cognitivo e sociale (Liu et al., 2015). [12]

Secondo l'OMS tali benefici si manifestano quando l'attività motoria viene praticata in modo regolare, moderata e costantemente: almeno 150 minuti a settimana per gli adulti e almeno 60 minuti al giorno per bambini e adolescenti.

Un potente strumento di empowerment psicologico e in grado di produrre effetti di cambiamento profondi sull'autostima e che permette di proteggersi da eventuali aggressioni, è la difesa personale. L'acquisizione di nuove tecniche, la capacità di superare ostacoli fisici e mentali, il raggiungimento di obiettivi legati al benessere corporeo determinano un senso concreto di efficacia personale e realizzazione che non rimangono confinati all'ambiente sportivo: la fiducia sviluppata durante l'allenamento tende a riflettersi anche nella vita quotidiana. Viene influenzata la percezione di sé, la qualità delle relazioni interpersonali e l'atteggiamento nei confronti delle sfide lavorative e personali. [13]

Questa pratica aumenta la fiducia in sé stessi e l'autostima in quanto la consapevolezza di saper reagire in modo efficace di fronte a situazioni di pericolo contribuisce a ridurre sentimenti di vulnerabilità e insicurezza, sostituendoli con un senso di controllo e padronanza. Inoltre, promuove l'autodeterminazione poiché permette alla persona di imparare a superare i propri limiti con impegno e coraggio: durante l'allenamento l'individuo si ritrova ad affrontare eventi carichi di tensioni e può rafforzare la sua capacità ad adattarsi, di reagire con lucidità e di gestire le emozioni in modo equilibrato.

Sebbene il concetto di empowerment psicologico sia applicabile a tutti, indipendentemente dal genere, uno degli ambiti in cui si concentra con maggiore attenzione è quello della boxe femminile. Questo fenomeno è in aumento in quanto, vi è l'urgenza da parte delle donne di rafforzare la sicurezza e l'autoefficacia, in risposta ad una società in cui sono numerosi gli episodi di violenza di genere e femminicidi. In quanto disciplina legata all'autodifesa, contribuisce a contrastare il senso di inferiorità che alcune donne percepiscono nei confronti degli uomini. Acquisire competenze nella difesa personale dona un senso di autonomia e libertà: in seguito a qualche mese di allenamento, molte donne riferiscono di sentirsi più sicure nei contesti pubblici, consapevoli di possedere gli strumenti necessari a proteggersi e in situazioni di pericolo, a reagire con efficacia. Inoltre rende possibile incanalare in modo corretto e controllato eventuali tensioni o impulsi aggressivi interiori, incentivando maggiore calma, lucidità e padronanza di sé. [14]

CAPITOLO 3: IL PUGILATO COME STRUMENTO DI INCLUSIONE SOCIALE E SICUREZZA

3.1 IL SENSO DI APPARTENENZA: LA PALESTRA COME COMUNITÀ DI CRESCITA

La comunità rappresenta un luogo simbolico dove si condividono valori, linguaggi e appartenenza.

Zygmunt Bauman, sociologo polacco, ha trattato spesso nei suoi libri il concetto di comunità. Nel brano *"Voglia di comunità" (2001),* sostiene che al giorno d'oggi, molti individui percepiscono una forte nostalgia della comunità come luogo sicuro, stabile e umano in cui ci si sente accolti e protetti. Tuttavia, questo tipo di comunità non esiste più: siamo all'interno di una società "liquida", in cui le relazioni sono brevi e superficiali in quanto le persone, hanno la tendenza ad evitare legami profondi o duraturi, in cui manca un senso condiviso di responsabilità e in cui le persone non vogliono legami vincolanti.

All'interno di questo contesto, individua il concetto di *"*comunità estetica*"* caratterizzato da gruppi leggeri, temporanei come quelli dello spettacolo o dei social, il cui unico scopo è stare insieme per piacere o per interessi comuni, ma senza impegni reali o etici verso gli altri.

Inoltre Bauman, evidenzia una contraddizione in quanto, mentre si parla di globalizzazione e difesa dei diritti umani, la società costruisce barriere invisibili escludendo chi è diverso portando alla costruzione di "ghetti volontari": comunità chiuse e omogenee entro le quali le persone si rifugiano per potersi sentire al sicuro. La parola comunità quindi non rappresenta più apertura, scambio e relazione ma chiusura e paura dell'altro.

Il sociologo Loïc Wacquant, alla fine del XX secolo, nel suo studio fondamentale "*Body & Soul: Notebooks of an Apprentice Boxer"* scrisse sulla cultura delle palestre di boxe nel South Side di Chicago: *"Soprattutto, la palestra protegge dalla strada e funge da cuscinetto contro l'insicurezza del quartiere e le pressioni della vita quotidiana. Come un santuario offre uno spazio protetto, chiuso e riservato, dove si può, insieme ad altri che la pensano come noi, ripararsi dalle miserie ordinarie di una vita fin troppo ordinaria*

e dagli incantesimi che la cultura e l'economia della strada riservano ai giovani intrappolati in questo luogo disprezzato e abbandonato da tutto ciò che è il ghetto oscuro."

Wacquant identifica la palestra di pugilato come un microcosmo sociale all'interno del quale sono presenti interazioni di classe, razza e genere. Non rappresenta solo un luogo in cui allenarsi: ogni gesto, dall'ingresso al saluto, dall'allenamento al combattimento, assume un valore simbolico e formativo. I rituali e la rigida struttura gerarchica, educano i pugili ad adottare principi come rispetto, disciplina, resilienza e controllo emotivo. Di conseguenza, la palestra diventa un luogo di costruzione identitaria, in grado di offrire stabilità e significato specialmente in contesti sociali segnati da marginalità e fragilità.

Il sociologo afferma che il pugilato rappresenta una scuola di vita: tramite l'allenamento e la competizione si impara ad affrontare le sfide quotidiane e per molti individui, che derivano da contesti precari, offre una via di fuga dalla violenza, dalla povertà e fornisce la possibilità di riscattarsi a livello sociale e personale.

Uno dei concetti più rilevanti evidenziati nella sua analisi è la rappresentazione della palestra come spazio protetto che, nel quadro di contesti urbani disordinati e insicuri, funge da spazio sicuro dove le regole sono precise, condivise e il successo dipende esclusivamente dall'impegno personale e dal rispetto delle regole collettive. [17]

I principi fondamentali dell'etica pugilistica si fondano su tre dimensioni di rispetto:

1. Il rispetto per il Maestro: una delle persone fondamentali all'interno della palestra che svolge un ruolo centrale nella preparazione del pugile. Portargli rispetto significa affidarsi al percorso, condividendo con lui l'idea che il pugilato va costruito con dedizione, impegno e sacrificio in modo lento ma costante. È importante che l'atleta saluti l'allenatore quando arriva e quando va via dalla palestra, informandolo della sua entrata e della sua uscita. È tenuto ad accogliere le revisioni effettuate dal coach poiché è in grado di individuare errori che il pugile potrebbe non vedere, inoltre può avvalersi della sua guida per comprendere i miglioramenti possibili e gli errori ricorrenti.

2. Il rispetto per i compagni: la boxe è uno sport in cui avviene un incontro tra due individui, negli allenamenti quotidiani invece viene praticato in gruppo. Il team è importante per poter potenziare la tecnica e poter valutare la propria resistenza mentale e fisica. Alcuni comportamenti che un atleta può adottare per dimostrare rispetto e favorire la propria crescita personale includono l'accoglienza dei nuovi arrivati, elemento fondamentale per consolidare un clima positivo e collaborativo all'interno del gruppo. Offrire supporto ai compagni rappresenta non solo un gesto di altruismo, ma anche un'opportunità di crescita sia tecnica che mentale. Durante le sessioni di sparring, è essenziale mantenere il controllo: l'incontro non deve trasformarsi in uno scontro aggressivo, ma preservare la sua natura tecnica, fondata sul rispetto reciproco.

3. Il rispetto per sé stessi: è fondamentale che il pugile si prenda cura di sé per poter esprimere il suo massimo potenziale sul ring. Questo processo coinvolge diversi processi dalla preparazione fisica alla salute, fino alla mentalità. La cura della persona e della propria attrezzatura è una forma di rispetto verso di sé e gli altri. L'igiene personale, l'ordine del proprio materiale e l'attenzione ai dettagli come ad esempio mani curate e bendaggi ben eseguiti, indicano serietà e professionalità. In egual modo, al di fuori della palestra, la disciplina fa parte dell'atleta: una corretta alimentazione, uno stile di vita adeguato all'impegno sportivo e il tempo necessario per il recupero, sono indispensabili per prevenire infortuni, per assicurare continuità ed essere credibile. In questo modo non solo l'atleta migliora velocemente, ma diventa anche un modello per gli altri compagni.

Il team è una vera e propria famiglia sportiva; un ambiente positivo e un comportamento finalizzato a cercare soluzioni, anziché critiche, favoriscono la crescita collettiva. Sviluppare legami solidi con i compagni rende la palestra uno spazio in cui crescere e in cui affidarsi. [18]

3.2 UN LUOGO PER TUTTI: IL PUGILATO COME SPAZIO DI INCLUSIONE

Il 20 settembre 2023, è stato modificato l'articolo 33 della Costituzione Italiana, con l'approvazione all'unanimità dalla Camera «*La Repubblica riconosce il valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell'attività sportiva in tutte le sue forme*».

Attraverso questo articolo viene evidenziato come lo sport sia di fondamentale importanza nell'educazione, nell'inclusione sociale e nel rafforzare il benessere della persona. Non si tratta più quindi di gioco e competizione ma diventa, come definito dalla Commissione Europea, «*un insieme di attività fisiche di tipo olistico che hanno una funzione ricreativa e salutistica*».

Con questa modifica lo sport viene riconosciuto come diritto umano e un bene comune, come mezzo con cui trasmettere alcuni valori essenziali della vita, quali convivialità, piacere ludico e promozione del benessere. La carta Olimpica sostiene che lo sport «*è un diritto umano, che possiamo definire di quarta generazione legato al concetto di riposo, svago e tempo libero*».

Lo sport costituisce un ambito in cui si affermano diritti fondamentali e irrinunciabili:

1. Diritto all'identità: contribuisce a costruire l'identità personale e collettiva, incoraggiando la crescita dell'autostima in sé e a livello corporeo.

2. Diritto alla partecipazione e al benessere: fornisce la possibilità di partecipazione attiva e condivisione, con risvolti positivi a livello fisico e sociale.

3. Diritto a un tempo libero attivo: può contrastare la depressione in quanto promuove uno stile di vita dinamico e momenti in cui è possibile esprimere la libertà personale.

4. Diritto all'uguaglianza e alla non discriminazione: è cruciale che lo sport sia accessibile a tutti, senza distinzioni di genere, origine, stato socio economico e capacità fisiche. [19] Questo diritto trova un solido fondamento nell'articolo 3 della Costituzione Italiana, che definisce il principio di uguaglianza, stabilendo che «*tutti i cittadini hanno pari dignità sociale e sono uguali davanti alla legge,*

senza distinzione di sesso, razza, lingua, religione, opinioni politiche, e condizioni personali e sociali. Inoltre, la Repubblica ha il compito di rimuovere gli ostacoli di ordine economico e sociale che limitano la libertà e l'uguaglianza dei cittadini, impedendo il pieno sviluppo della persona umana e la partecipazione di tutti al progresso del Paese.»

Il pugilato, spesso etichettato come disciplina selettiva e faticosa, sta diventando sempre più uno spazio di inclusione sociale, in grado di accogliere persone con storie molto differenti tra loro. Con l'aiuto di progetti educativi, iniziative comunitarie e programmi adattivi, la boxe prova che è possibile superare le barriere fisiche, culturali e sociali promuovendo così l'uguaglianza.

Il 1° gennaio 2022 entrò in vigore un'importante svolta storica sancita dal Consiglio Federale della Federazione Pugilistica Italiana: fu riconosciuto ufficialmente il diritto di accesso all'attività di Gym Boxe alle persone con disabilità fisiche e viene così aperta la possibilità di partecipare a competizioni con contatto controllato, con precedente esame da parte della Commissione Medica FPI per il pugilato disabilità. Le persone con disabilità sensoriali e intellettive possono praticare attività pre-pugilistica con allenamenti strutturati ma non finalizzati al combattimento. [20]

Sebbene siano stati compiuti passi importanti nell'abbattimento delle barriere legate alle disabilità fisiche nel pugilato, lo stesso progresso non è stato riscontrato nella piena accettazione del pugilato femminile che continua ad essere ostacolato da stereotipi. Nonostante la Boxe femminile sia stata riconosciuta come disciplina olimpica nel 2008, ancora oggi è oggetto di pregiudizi culturali radicati, in quanto non rispecchia i tradizionali canoni di femminilità. Da un lato vi è la tendenza a negare l'identità femminile delle donne, dall'altro viene attribuita una forma di virilità deviata che non è associata né al modello maschile né a quello femminile. Inoltre è forte il divario di genere nei guadagni tra uomini e donne in quanto quest'ultime, possono arrivare a guadagnare anche dieci volte meno rispetto ai primi. [21]

Come accade per le donne, anche i giovani vivono una situazione di svantaggio socio-culturale. La società attuale tende ad attribuire le difficoltà sulle nuove generazioni; il pugilato può presentare una possibilità concreta di riscatto per i giovani che vivono in situazioni di disagio sociale e può configurarsi come un mezzo efficace di prevenzione

contro la violenza e le fragilità tipiche del mondo adolescenziale. Spesso, questi contesti, possono facilitare comportamenti aggressivi e devianti; la boxe, attraverso le regole e la disciplina richieste diventa uno strumento significativo per l'educazione. Condividendo con gli altri queste pratiche, viene promosso un senso forte di appartenenza e di unione, che favorisce il rispetto reciproco e la consapevolezza di sé. [22]

Un ulteriore beneficio dell'attività fisica, riguarda lo sviluppo delle competenze sociali. Svolgere sport di gruppo, come la preparazione fisica nel pugilato, offre un'opportunità utile per entrare in contato con altri, prevenendo l'isolamento sociale. [15]

Una rappresentazione importante a conferma delle tematiche riportante e che offre un valido esempio, è l'iniziativa di volontariato avviata dall'ex pugile Mirko Chiari nel 2016 *A pugni chiusi,* in cui il pugilato rappresenta uno strumento di recupero e reinserimento sociale per i detenuti. Nel 2019 è stato girato un documentario dal regista Alessandro Best che, dimostra come questa pratica all'interno di un progetto di recupero sociale e personale, sia per molti detenuti una modalità di riscatto, disciplina e crescita interiore. In tal senso permette di superare gli ostacoli legati all'ambiente carcerario, favorendo una via alternativa alla violenza e all'isolamento. [23]

Tale disciplina è percepita come dura ed individuale, in realtà si rivela un mezzo efficace di connessione ed inclusione. Diventa un vero e proprio ponte in grado di unire individui che appartengono a contesti differenti: svantaggio economico, culturale e sociale. La palestra è un luogo per tutti, in cui le differenze tendono ad affievolirsi e lasciano spazio ad un linguaggio comune caratterizzato da impegno, regole e crescita personale. L'atleta viene educato al rispetto, alla condivisione con gli altri e ciò consente di ridurre le barriere e formare relazioni significative.

CONCLUSIONE

Il presente elaborato ha indagato la relazione tra la disciplina del pugilato e il benessere psicologico, evidenziando come questo sport, associato in modo errato a violenza e aggressività, possa invece risultare uno strumento efficace a livello personale, nel miglioramento e mantenimento della salute mentale.

Attraverso l'analisi della letteratura scientifica e dei contributi teorici è emerso che il pugilato ha il potenziale per offrire benefici significativi a livello psicologico: tra questi, riduzione dello stress, gestione di emozioni come ansia, paura e rabbia, aumento di autostima e maggiore consapevolezza di sé. Inoltre l'impegno costante e l'ambiente regolamentato di tale disciplina contribuiscono allo sviluppo di alcune competenze psicologiche importanti quali resilienza e autocontrollo.

Si è dimostrato utile anche in contesti riabilitativi, educativi e terapeutici, configurandosi come un valido sostegno per persone ai margini della società e con difficoltà di inclusione. Dunque, viene confermata la sua valenza educativa e psicosociale, oltre che sportiva.

È una tematica che risulta ancora poco esplorata; se viene praticato in un contesto sano, rispettoso e guidato da figure competenti, può offrire spunti significativi per la promozione del benessere.

Questa tesi suggerisce una maggiore attenzione al pugilato e che possa essere riconosciuto come strumento educativo e terapeutico, esaltando il suo potenziale nell'ambito della salute mentale e del benessere globale dell'individuo.

BIBLIOGRAFIA

[1] Federazione Pugilistica Italiana. *Storia del pugilato*. https://www.fpi.it/fpi/storia-del-pugilato.html

[2] Trinca, M. (2024). *Colpi e leggende. Storia della boxe italiana*. Bradipolibri.

[3] Spedicato, Alfredo (Nov 26, 2021). *Il pugilato: storia, combattimenti epocali e personaggi immortali.* https://www.dazn.com/it-IT/news/boxe/il-pugilato-storia-combattimenti-epocali-e-personaggi-immortali/1e35ghxa1dzsq1n6j4kbbwqi44

[4] Parma, Francesca (Ott 17, 2020). *Benessere psicologico: quali sono gli elementi fondamentali?* State of Mind. https://www.centropsicologiamonza.it/psicoterapia/benessere-psicologico/ (accesso 11/06/25)

[5] Borgese, Caterina (Dic 16, 2024) *Benessere psicologico*. https://www.stateofmind.it/benessere-psicologico/ (accesso 11/06/25)

[6] Zamboni, Laura (Nov 04, 2016) *Emozioni ed Intelligenza emotiva negli sport da combattimento.* https://www.stateofmind.it/2016/11/intelligenza-emotiva-sport-combattimento/ (accesso 23/06/25)

[7] Felici, Roberto (Sett 01, 2023*) Ansia e pugilato, una strana coppia.* https://www.istitutodipsicopatologia.it/ansia-e-pugilato-una-strana-coppia/ (accesso 30/06/25)

[8] Padova Ring. (Mar 22, 2025) *Solo chi sa combattere può non combattere": Il Paradosso del Pugilato e degli Sport da Combattimento.* (accesso 01/07/25) https://www.padovaring.it/solo-chi-sa-combattere-puo-non-combattere-il-paradosso-del-pugilato-e-degli-sport-da-combattimento/

[9] Spennato, Giorgio *Psicologia della difesa personale*. https://psicologiaeformazione.com/psicologia-della-difesa-personale-2/

[10] Pulpo, Cristina. *Empowerment: autostima consapevolezza e gestione dello stress*. https://cristinapulpopsicologa.it/servizi/empowerment-autostima-consapevolezza-gestione-stress/

[11] Pane, Elena. *Perchè l'empowerment è importante* https://www.centropes.it/empowerment/

[12] Santillo, Teresa. (Nov 04, 2022) *Autostima: tra life skills e strutture cerebrali.* (accesso 03/07/25) https://www.stateofmind.it/2022/11/autostima-life-skills/

[13] WCB (Mag 01, 2024) *Guanti su, stress giù: come la boxe migliora la salute mentale*. (accesso 04/07/25) https://wbcboxing.com/en/gloves-up-stress-down-how-boxing-improves-mental-health

[14] Stiv sport. (Ago 22, 2024) *La boxe femminile. 6 motivi per praticarla*. (accesso 05/07/25) https://www.stivsport.com/articoli/la-boxe-femminile-6-motivi-per-praticarala/

[15] Pisetta, Ana Claudia (Giu 14, 2023) *Verso un'integrazione mente-corpo: i benefici dello sport sulla salute psicologica.* State of mind. (accesso 09/07/25) https://www.stateofmind.it/2023/06/esercizio-fisico-mente-corpo/

[16] Grandi, Luciano (2002) *Voglia di comunità.* Fondazione San Carlo. https://www.fondazionesancarlo.it/recensione/voglia-di-comunita/

[17] Padova Ring. (Feb 04, 2025) *La Prospettiva Sociologica di Loïc Wacquant.* (accesso 10/07/25) https://www.padovaring.it/la-prospettiva-sociologica-di-loic-wacquant/

[18] Padova Ring. (Mar 04, 2025) *Etica e disciplina nel pugilato: un codice di comportamento per la crescita del pugile e del team.* (accesso 17/07/25) https://www.padovaring.it/etica-e-disciplina-nel-pugilato-un-codice-di-comportamento-per-la-crescita-del-pugile-e-del-team

[19] Isidori, Emanuele. (Nov 22, 2023) *Lo sport nella Costituzione Italiana: le implicazioni educative e sociali.* https://blog.deascuola.it/articoli/lo-sport-nella-costituzione-italiana-le-implicazioni-educative-e-sociali

[20] Moroni, Maria (Nov 24) *Pugilato e disabilità, svolta storica: dal 2022 la Gym boxe col sogno Paralimpiadi.* https://www.gazzetta.it/fighting/pugilato/24-11-2021/pugilato-disabilita-svolta-storica-2022-gym-boxe-col-sogno-paralimpiadi-430128595376.shtml?refresh_ce

[21] Inghilleri, Marco. (Feb 05, 2025*) Pugilato Femminile: sfide, identità e stereotipi*. https://www.padovaring.it/pugilato-femminile-sfide-identita-e-stereotipi/

[22] Rochi, Gio (Giu 18, 2015) L'importanza della boxe come sport nobile nell'educazione e nella crescita dei giovani. https://rochigioaics.wordpress.com/2015/06/18/limportanza-della-boxe-come-sport-nobile-nelleducazione-e-nella-crescita-dei-giovani/

[23] Alessandro Best (regista). (2019). *Pugni chiusi – Il pugilato in carcere*. Bestvideos Srls.