

★ THE FIGHTER ★

Kickboxing ★ Full Contact ★ Muay Thai ★ B.F. Savate ★ Boxe &... tanto altro!



Grazie Azzurri!!!

La squadra Nazionale in Macedonia



**KICK BOXING
ROMA CLUB**

M° DANIELE MALORI
Tel. 06 5894800

SPHINX TEAM

M° GIORGIO PERRECA
Tel. 06 5515588

**RAM MUAY TEAM
ROMA**

M° ALESSANDRO MERLOTTI
Cell. 339 4955724

X-TRA ROUND: "...BUONA LA SECONDA!"

DI ALESSIO SMERIGLIO



IL M° Alessio Smeriglio

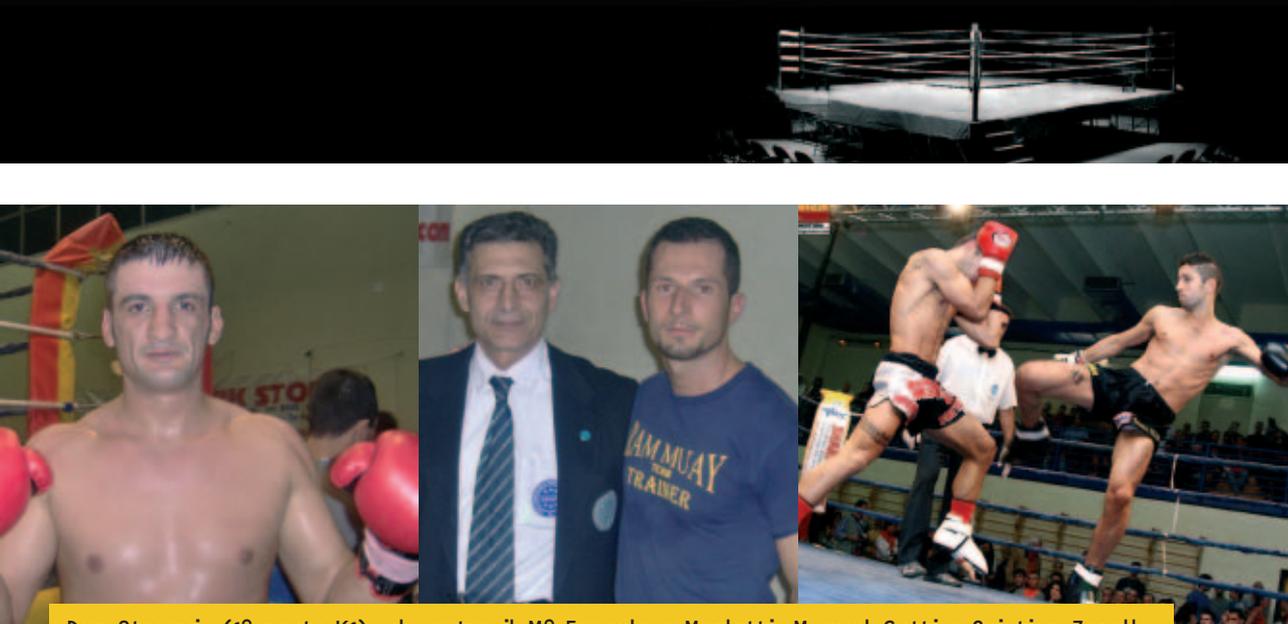
La sinergia tra **PRO FIGHTING ROMA** e **SHARK STORE** ha prodotto Domenica 29 Ottobre la seconda edizione di **X-TRA ROUND**, kermesse romana degli sport di combattimento all'interno della quale si sono alternati Pugilato, Kickboxing e Thai Boxe. Sette sono stati gli incontri di Boxe Dilettanti che si sono avvicendati e a seguire 8 sono stati gli incontri tra Kickboxing, K-1 Style e Thai Boxe dilettanti che hanno tenuto col fiato sospeso i seicento spettatori del palazzetto Lagrange. Dopo un lungo pomeriggio all'insena del dilettantismo, si arrivava così al galà serale. Il primo incontro vedeva **Lorenzo Mosca** (Pro Fighting Roma) vincere per KO alla prima ripresa con un preciso middle kick al fegato su **Maco De Santis** (Body

Fight) nelle regole del K-1. Nel secondo confronto della serata **Roberto Margiotti** del KB Team di Pescara pareggiava con **Fabio Castellin** in un match di Full Contact 4x2'. Subito dopo era il turno di **Vlad Pop** (Pro Fighting Roma) che impiegava 5 riprese per avere la meglio, nel regole del K-1, sul resistente **Federico Pacini** (Grifa Gym Montecatini) che solo alla fine del 5° round cedeva ad un middle kick al fegato, perdendo dunque per KO allo scadere del match. Subito dopo **Marco Santi** (Pro Fighting Prati) in poco meno di due riprese vinceva su **Marius Raicu** nelle regole del K-1. Nel quinto confronto (Thai Boxe 5x2') **Vladimiro Laghi** (Pro Fighting Forlimpopoli) vinceva ai punti su **Marco Lazeretti** (Grifa Gym Montecatini) entusiasmando il pubblico con delle pregevoli combinazioni ed una tecnica davvero ammirevoli. Si arrivava dunque ad uno dei match più attesi della serata che vedeva affrontarsi due ragazze dal curriculum di tutto rispetto, la romana **Sonja Mirabelli** (Pro Fighting Roma) e la pescarese **Mimma Mandolini** (KB Team Bergamini). L'atleta ospite partiva subito all'attacco con delle ottime combinazioni di boxe alle quali Sonja replicava chiudendola in clinch e portando delle buone ginocchiate al corpo. L'incontro seguiva sem-

pre lo stesso filone, con la Mandolini che prendeva l'iniziativa e la romana che attendeva per replicare combinando pugni e calci. Alla 4 ripresa l'atleta abruzzese calava fisicamente e la Mirabelli ne approfittava incalzandola con le ginocchiate e sorprendendola con un circolare alto destro alla testa. Nella quinta ripresa Sonja prendeva il sopravvento su Mimma: la prendeva in clinch e piazzava due ginocchiate, una al corpo e una al viso, l'arbitro Mario Vincenti interrompeva il match ed inizia il conteggio, all'8 la Mandolini era pronta per riprendere il combattimento e la Mirabelli subito le metteva pressione, piazzava una potente ginocchiata sinistra al tronco alla quale seguivano un secco "sinistro-destro" con un circolare alto sinistro che arrivava preciso al viso dell'avversaria. L'arbitro prontamente dichiarava il fuori combattimento. Sonja Mirabelli dunque vinceva per KO

alla 5ª ripresa contro una Mimma Mandolini molto combattiva, che forse ha pagato la sua poca esperienza nelle regole della Thai Boxe ma che dimostrato coraggio e un'ottima preparazione tecnica. Era il turno di un altro match molto atteso nella piazza romana, quello tra il campione italiano pro **Cristian Zerella** (Yama Team) ed il giovane **Manuel Gatti** (Ruas Vale Tudo) nelle regole della





Dan Stocovic (1° posto K1), al centro il M° Fragale e Merlotti, Manuel Gatti e Cristian Zerella

Kickboxing. I due si affrontavano a viso aperto, scambiandosi delle ottime, quanto efficaci, combinazioni che appassionavano i presenti in sala. Alla fine delle cinque riprese previste, dove non c'è stata una netta predominanza di un atleta rispetto all'altro, optavano per un match pari. Si arrivava quindi al match clou della serata, **Viorel Radoi** (Pro Fighting Roma) affrontava **Gionata Zarbo** (Pro Fighting Imola) per una rivincita che si preannunciava al fulmicitone. Infatti, Radoi che era reduce da una sconfitta nel 2005 con Zarbo, era deciso a far bella figura davanti al suo pubblico e non si faceva attendere, lo attaccava subito con

dei potenti low-kicks, gli si muoveva intorno per non cercare di dargli un punto di riferimento fisso e per non cadere nella trappola dell'imolese. Infatti c'è da dire che se Zarbo è bravissimo nel chiudere la distanza per lavorare nel clinch, Viorel era altrettanto bravo nel non farsi prendere oppure ad anticipare il lavoro dell'avversario portando a segno potenti ginocchiate al tronco. Alla quarta ripresa, Zarbo, indietro nel punteggio, cambiava tattica e cercava di attaccare Viorel con buone combinazioni calci-pugni alle quali Radoi replicava sempre con altrettanta efficacia. Alla fine dei cinque rounds, l'arbitro Fragale dichiarava vincitore Viorel

Radoi che pareggiava dunque il conto con il forte Zarbo.

Per concludere c'è da ringraziare tutti coloro hanno collaborato per la riuscita della serata: la Pro **Fighting Roma**, lo **Shark Store**, **Mario Zanotti**, coordinatore Pro Fighting League, il presidente **Ennio Falsoni** per il suo contributo e patrocinio, tutti i maestri intervenuti e tutti quanti hanno lavorato dietro le quinte per la riuscita di questa grande giornata di sport. Con l'occasione parte l'invito per la terza edizione di X-TRA ROUND!

www.profightingroma.com

Gancio SX di Vlad Pop, Sonja Mirabelli in calcio circolare, Viorel Radoi su Gionata Zarbo



Kickboxing ★ Full Contact ★ Muay Thai ★ B.F. Savate ★ Boxe &... tanto altro!



COPPA ITALIA 2006 KICK LIGHT E 1° FASE CAMPIONATI REGIONALI 2007



F. Zaza, P. Moriconi e A. Di Giacomo



Belia F. (2°), M° Martorelli, M. La Motta (3°) e M. Pacor (2°)

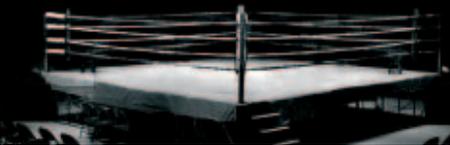
Si è svolta presso il Centro Sportivo Divino Amore, il giorno 12 novembre 2006, la COPPA ITALIA 2006 di KICK LIGHT della F.I.K.B.. Organizzata dalla FULL BOXE dei Maestri Rinaldi e Simeone, con l'ausilio ed il contributo della A.S.C. del Maestro Bruno Campiglia, Direttore Tecnico Nazionale della specialità, la competizione (che bisava i Campionati Italiani effettuati a Maggio) era stata una promessa che si è riusciti a mantenere e che seguiva l'analogo TROFEO ITALIA effettuato il

22 ottobre nel medesimo impianto sportivo. Questo per continuare nell'opera di divulgazione ed equiparamento della KICK LIGHT rispetto alle altre discipline della Federazione. Risultato ottenuto con la partecipazione di 80 atleti divisi in 12 categorie. Nella stessa giornata, da contorno all'evento principale, si sono svolti i Campionati Regionali di Semi e Light (per l'esattezza la prima fase) utile per i punteggi che qualificheranno gli atleti partecipanti alle finali Nazionali

di Maggio 2007. Anche qui ottima affluenza di atleti (oltre 100) e competizione ed agonismo che non sono di certo mancati.

Da notare l'alto numero di società partecipanti ed il fatto che abbiano avuto tutte dei vincitori di categoria conferma la qualità tecnica ormai livellata in alto.

Arriverci al prossimo anno con l'organizzazione dei Campionati Italiani 2007 che si svolgeranno nel mese di Marzo. Saluti a tutti



Il M° Campiglia



R. Naim e F. Fantozzi



Giacomo Biagiotti (1° posto L.C.)



Salvini M. e Llange G. (2° posto K.L.)



PUBBLICIZZA IL TUO TEAM O LA TUA PALESTRA SU "THE FIGHTER"

LA RIVISTA DI KICKBOXING, FULL CONTACT,
MUAY THAI, B.F. SAVATE, BOXE &... TANTO ALTRO!

Contatta il numero:
339 4955724
oppure scrivi una mail a:
a.merlotti@libero.it





EUROPEI W.A.K.O. A SCOPJE (MACEDONIA)

DOPO I 1050 ATLETI A ZARA (Mondiali cadetti-Juniores) I 560 ATLETI DEGLI EUROPEI DI LISBONA, ECCO I 503 DELL'EUROPEO DI SCOPJE (Macedonia). IN UN DIFFICILISSIMO TORNEO DOMINATO DAGLI ATLETI DELL'EUROPA DELL'EST, BRILLANO PLAZZOLI E MARCEDDU. IN TOTALE SONO 11 LE MEDAGLIE PER L'ITALIA... CHE SI ATTESTA AL 6° POSTO NEL MEDAGLIERE ASSOLUTO, TRA LE 35 NAZIONI PRESENTI. OTTIMA ORGANIZZAZIONE ED ECCELLENTE QUALITA' TECNICA DEI TORNEI, HANNO CARATTERIZZATO L'ULTIMA MANIFESTAZIONE IN ORDINE DI TEMPO DELLA WAKO.



Barbara Plazzoli (1° posto)



G. Marceddu (1° posto)



Il ring

Ben 35 gli atleti che componevano la nostra spedizione, guidati dai tecnici Federico Milani e Silvano Cosentino nel light, Giorgio Iannelli e Claudio Alberton nella thai-kick e da Massimo Rizzoli e Riccardo Bergamini nella low-kick.

Ma le nostre forze si erano letteral-

mente schiantate contro quell'autentico muro che è rappresentato dagli atleti dell'est europeo: russi, bielorusi, serbi e azerbaijani in testa. Molti dei nostri atleti erano stati anche sfortunati con i sorteggi, finendo proprio, in alcuni casi, al primo turno contro i favoriti del tor-

neo. Come nel caso dell'abruzzese Stefano Paone, allievo di Riccardo Bergamini, che si era trovato di fronte al russo Ibragim Tamazaev all'esordio, quello stesso Tamazaev, daghestano, forte come un toro, che al Palalido di Milano lo scorso 2 luglio aveva annichilito un campio-



IL Team "Balistic" di Livorno



Mimma Mandolini

ne vero come il torinese Roberto Cocco, campione del mondo wako-pro nei 78 chili! E così è stato per Umberto Lucci, di Roma, che dopo aver vinto il primo match contro lo svizzero Remo Probst, ha perso di misura contro il serbo Dejan Milosavljevic con un verdetto discutibile. Il torinese Andrea Molon (che a detta di molti, contro il croato Goran Mimica aveva addirittura vinto, ma dello stesso avviso non sono stati 2 giudici su 3). O della romana Rita De Angelis, che ha pescato la russa Maria Krivoshapkina al primo turno, perdendoci sempre per 2-1, poi vincitrice del torneo nei 52 chili) e tanti altri. Fortunatamente a porre fine a questa serie di ingiusti-

zie ci hanno pensato due nostri famosi beniamini: Gianpietro Marceddu della Scuola di Firenze e la bergamasca Barbara Plazzoli rispettivamente oro nella Thai/Kick il primo e nella Low Kick la seconda. E' chiaro che due vittorie simili in un campionato tremendo per numero e qualità di atleti presenti, fa passare in secondo piano le pur importanti prestazioni di tutti gli altri atleti. E sarebbe scorretto sminuire il valore degli argenti di Mimma Mandolini, nei 65 chili di low-kick, o quello di Mattia Bezzon negli 89 chili di light contact. Anch'essi hanno veramente dato il massimo, solo che una volta arrivati in finale, hanno trovato atleti più forti e tecnica-

mente meglio attrezzati di loro, e hanno perduto. Ben 7 le nostre medaglie di bronzo comunque, molti di loro a un passo dal bronzo, e sono state : Cristian Lubrano (+94,light), Adriana Tricoli (-55, light), Maria Antonietta Lovicu (60, light), Annalisa Ghilardi (-70,light), Andrea Molon (-54, thai-kick), Michele Iezzi (-63, thai-kick), Donatella Panu (-60, thai-kick). Va allora detto che i 2 ori , i 2 argenti di cui abbiamo parlato e i 7 bronzi , hanno proiettato l'Italia al sesto posto assoluto per nazioni su ben 32 nazioni presenti (che avevano portato 503 atleti a Skopje) , dietro a Russia (largamente prima), Serbia, Bielorussia, Ungheria e Croazia nell'ordine .

PIGNATTI

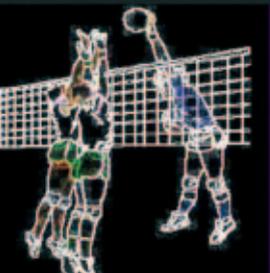
PRODUZIONI SPORTIVE

SCEGLI IL "MADE IN ITALY!"
SCEGLI IL "MADE IN ITALY!"

TUTTO PER LO SPORT
DIRETTAMENTE IN FABBRICA

IN ESCLUSIVA LA LINEA
"KICK BOXE EXERCISE"

QUANTI SACCO IN PELLE
QUANTONI IN PELLE
BENDAGGI COTONE ELASTICOZZATO



SPONSOR UFFICIALE "KBE"
by Edoardo Finachi
www.fitnessextreme.it

PIGNATTI & CO. S.R.L.

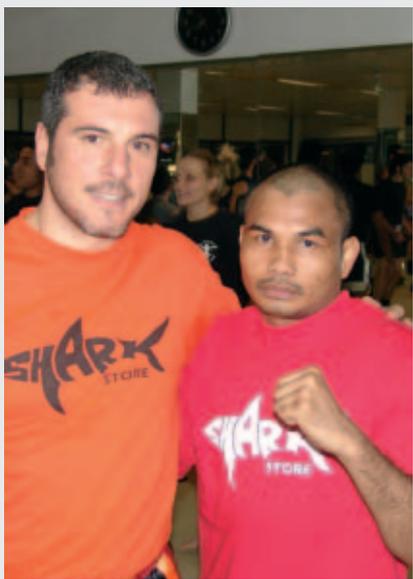
VIA AFFOGALASINO, 89/A - 00148 ROMA
TEL.:06/6535177-6538736- FAX.: 06/6532257

e.mail: info@pignatti.net - pignatticompany@tiscali.it - pignattisrl@tin.it
www.pignatti.net - www.pignatticompany.it



SUPER STAGE DI MUAY THAI:

DI ALESSANDRO MERLOTTI



IL M° Smeriglio e Samkor, al centro il M° Merlotti e due suoi atleti, ed alcuni momenti dello stage

Giovedì 23 Novembre presso la palestra Center Gym in via dell'Acqua Bullicante a Roma si è tenuto uno Stage con il grande Campione Thailandese SAMKOR. Ad organizzare l'evento il Maestro Alessio Smeriglio della Pro Fighting Roma che grazie all'ausilio del Maestro Davide Schiavon di Trieste è riuscito a far venire nella capitale questo fortissimo fuoriclasse con un palmares di oltre 200 matches. Insieme a lui c'era anche il suo allenatore Num che lo ha fiancheggiato durante la splendida lezione

di circa 3 ore. I due Thai hanno intervallato numerose tecniche tipiche della Muay Thai passando da combinazioni base a sequenze di alto livello. Prima abbiamo provato tutti insieme allo specchio mentre i due "ospiti" si assicuravano dell'ottimo operato dei presenti, poi indossate le protezioni ci siamo suddivisi in coppie per lavorare al meglio queste spettacolari combinazioni! Da un lavoro classico di calci e pugni pian piano si è passati a quello con i gomiti e le ginocchia per

arrivare in fine al corpo a corpo (il clinch) dove SAMKOR si è dimostrato un vero Maestro. Per terminare il Campione ha dato spettacolo ai colpitori Paou portando delle serie di braccia e di gambe a dir poco "micidiali"!!! Fatte alcune foto di rito i due Thai si sono messi a disposizione, per chi lo desiderava, per scambiare qualche colpo in maniera del tutto amichevole naturalmente. Quindi ottima riuscita per questo evento ed alto il numero di partecipanti nonostante si sia svolto in mezzo alla settimana.

MONDIALI W.A.K.O. (CADETTI E JUNIORES) IN CROAZIA



Andrea Nunzio (1° posto)

Dal 25 Settembre al 1 Ottobre scorso, a Zara (Croazia) si sono svolti i Mondiali Cadetti e Juniores della W.a.K.o. all'interno di un vero e proprio "tempio" del Basket dedicato a Krecimir Cosic, il primo Croato a militare nella mitica NBA americana dove divenne una grande

Spettacolare tecnica

star. Proprio in questo fantastico palazzo si sono tenute le finalissime di questa sesta edizione dei Mondiali Juniores, manifestazione nata 12 anni fa a Mosca. Hanno partecipato 43 nazioni provenienti dai 5 continenti per un numero totale di presenze di ben 1025 giovanissimi. Ottimo lavoro dal punto di vista organizzativo da parte della federazione croata diretta da Predrag Znaor e dal segretario generale Romeo Desa. Tutti i partecipanti sono stati ospitati nello splendido villaggio a soli 16 Km da Zara. Un enorme complesso di bungalow e camping capace di ospitare fino a 7500 persone. Va ricono-

sciuto inoltre tutto lo straordinario livello tecnico di questi giovanissimi atleti e l'impeccabile comportamento serio ed educato dimostrato. Vedere questi mini-atleti di 10-12 anni muoversi sul tatami come degli adulti è stupefacente! Come del resto vederli stringere la mano dell'avversario e dei relativi coaches ad ogni fine match. Una cosa a nostro sfavore, ma che comunque bisogna far notare, è quanto sia sempre maledettamente forti gli atleti russi, giovani o adulti che siano. Ad ogni edizione riescono sempre a piazzarsi ai primi posti stracciando tutti con facilità estrema.

Ma va anche notata la grande prestazione di uno degli atleti di casa nostra: Andrea Nunzio. Allievo del Mastro Riccardo Wagner di Catania, conquistava l'oro nella categoria dei 63 Kg di Full (una delle più difficili ed affollate), battendo tutti alla grande! Tirando le somme abbiamo contato 62 atleti Italiani in gara, che con i loro tecnici, arbitri e familiari hanno riempito ben 2 pullman per un totale di 120 persone, quarti in ordine di grandezza, dietro a Croazia (naturalmente), Russia e Inghilterra. La nostra squadra era capitanata dai tecnici Roberto Montuoso per il semi-contact (insieme a Gianfranco Rizzi tecnico per i Seniores), Giorgio Perreca per gli sport da Ring ed Alberto Leonardi per le forme musicali. Complessivamente l'Italia ha conquistato: 5 ori, 9 argenti ed 11 bronzi.

CAMPIONATI REGIONALI LIGHT, SEMI E KICK LIGHT

GENZANO, 3 DICEMBRE 2006



Nel primo pomeriggio di domenica 3 Dicembre presso il palazzetto di Genzano, si sono svolti i Campionati regionali (2° fase) di Light Contact, Semi Contact e Kick Light grazie all'organizzazione del **M° Massimo Liberati**. Numerosi gli Atleti a parteciparvi (circa 130) di tutte le specialità e categorie. Nonostante la

prima fase, organizzata dal M° Bruno Campiglia, si fosse svolta poche settimane prima, gli Atleti ed i rispettivi Team non hanno esitato a parteciparvi numerosi. Presenti gli ormai noti club della Regione Lazio quali: la PKT del M° Topa, il Team Liberati, il Boxing Team Perreca-Malori, il Team Martorelli e tanti altri.

Vasto anche il pubblico presente che veniva a sostenere i propri "beniamini" anche da diversi chilometri di distanza!!! Si da quindi appuntamento alla prossima Fase che si svolgerà il 16 Dicembre a Roma (Palaosaka di Corviale) sotto l'organizzazione della **Boxing Team Perreca-Malori**.

RISULTATI GARE DEL 03/12/06:

SEMI CONTACT

NOME ATLETA	PESO	CLASS.			
Semi Contact Cadetti (M)	10/12 Anni Gialla -28 Kg		Semi Contact Cadetti (M)	13/15 Anni Gialla +69 Kg	
Ignoto Davide	ASC Anco Marzio	1°	Rome Matteo	Ken Otani	1
Semi Contact Cadetti (M)	10/12 Anni Gialla -37 Kg		Semi Contact Cadetti (F)	13/15 Anni Gialla -42 Kg	
Cioffi Davide	FK Latina	1°	Lanzilao Veronica	ASC Anco Marzio	1
Dionisi Lorenzo	A.S. Full Boxe	2°	Semi Contact Cadetti (F)	13/15 Anni Gialla -46 Kg	
Semi Contact Cadetti (M)	10/12 Anni Gialla +47 Kg		Ardeleanu Lorena	ASC Anco Marzio	1°
Romagnoli Kevin	Ken Otani	1°	Semi Contact Cadetti (F)	13/15 Anni Gialla -50 Kg	
Semi Contact Cadetti (F)	10/12 Anni Gialla -37 Kg		Gagnoni Lucrezia	ASC Anco Marzio	1
Lanzilao Martina	ASC Anco Marzio	1°	Semi Contact Cadetti (F)	13/15 Anni Gialla -55 Kg	
Semi Contact Cadetti (F)	10/12 Anni Gialla +47 Kg		Maviglia Erica	ASC Anco Marzio	1
Di Giuseppe Ilaria	ASC Anco Marzio	1°	Semi Contact Juniores/Seniores (F) Gi/Ar/Ve -60 Kg		
Semi Contact Cadetti (M)	13/15 Anni Gialla -42 Kg		Di Giuseppe Alessia	ASC Anco Marzio	1°
Cimpeanu Georgian	ASC Anco Marzio	1°	Semi Contact Juniores (M)	Bl/Ma/Ne -79 Kg	
Gagnoni Lorenzo	ASC Anco Marzio	2°	Maviglia Simone	ASC Anco Marzio	1°
Semi Contact Cadetti (M)	13/15 Anni Gialla -52 Kg		Semi Contact Seniores (M)	Bl/Ma/Ne -63 Kg	
Cherubini Giovanni	Ken Otani	1°	Lucciariini Alessio	Body Fight	1
Capone Luca	FK Latina	2°			

★ THE FIGHTER ★

Kickboxing ★ Full Contact ★ Muay Thai ★ B.F. Savate ★ Boxe &... tanto altro!

LIGHT CONTACT

Light Contact Cadetti (M)	13-15 Anni Gialla -42 Kg	
Dany Denis	Ken Otani	1°
Light Contact Cadetti (M)	13-15 Anni Gialla -52 Kg	
Capone Luca	FK Latina	1°
Light Contact Cadetti (M)	13-15 Anni Gialla -57 Kg	
Bocale Alessio	P.K.T. Topa	1°
Sattolo Andrea	Ulissi	2°
Parla Alessio	A.S. Full Boxe	3°
Light Contact Cadetti (M)	13-15 Anni Gialla -63 Kg	
Pau Massimiliano	New Star 90	1°
Light Contact Cadetti (M)	13-15 Anni Gialla -69 Kg	
Lunedini Luca	Ken Otani	1°
Light Contact Cadetti (M)	13-15 Anni Gialla +69 Kg	
Popa Catalin	A.S. Full Boxe	
Light Contact Cadetti (F)	13-15 Anni Gialla -46 Kg	
Gianlombardo Lucha	Free Style	1°
Light Contact Juniores/Seniores (F) Gi/Ar/Ve -50 Kg		
Cancellara Veronica	Ken Otani	1°
Light Contact Juniores/Seniores (F) Gi/Ar/Ve -55 Kg		
Valentini Serena	Ulissi	1°
Oddi Clarissa	Ulissi	2°
Giardini Francesca	FK Latina	3°
Castiglione Silvia	Nettuno Club	3°
Light Contact Juniores/Seniores (F) Gi/Ar/Ve -60 Kg		
Pennacchio Vanessa	FK Latina	1°
De Michelis Krizia	Ken Otani	2°
Letizia Melina	Ken Otani	3°
Filzi Roberta	Ken Otani	3°
Light Contact Juniores/Seniores (F) Gi/Ar/Ve -65 Kg		
Fiani Chiara	Glove Gym	1°

Bellezze Daniela	Ken Otani	2°
Light Contact Juniores/Seniores (F) Gi/Ar/Ve -70 Kg		
Fedeli Cristina	FK Latina	1°
Light Contact Juniores (F)	Bl/Ma/Ne -60 Kg	
Romagnoli Yohara	Ken Otani	1°
Light Contact Seniores (F)	Bl/Ma/Ne -50 Kg	
Anticoli Gloria	New Fitness	1°
Light Contact Seniores (F)	Bl/Ma/Ne -55 Kg	
Moro Costanza	New Fitness	1°
Light Contact Seniores (F)	Bl/Ma/Ne -60 Kg	
Glorioso Letizia	Ken Otani	1°
Rosa Alessandra	A.S. Full Boxe	2°
Light Contact Seniores (F)	Bl/Ma/Ne -65 Kg	
Ciccotti Stefania	Anco Marzio	1°
Light Contact Juniores/Seniores (M) Gi/Ar/Ve -60 Kg		
Gullone Marco	A.S. Full Boxe	1°
Valentini Yuri	Ken Otani	2°
Bellezze Gianluca	Ken Otani	3°
Lupetti Giorgio	Federici Club	3°
Light Contact Juniores/Seniores (M) Gi/Ar/Ve -65 Kg		
Sciannelli Andrea	Tor Lupara	1°
Panetta Daniele	Ulissi	2°
Santolamazza Clario	KO Organ	3°
Piatti Giacomo	Ken Otani	3°
Light Contact Juniores/Seniores (M) Gi/Ar/Ve -70 Kg		
Carozza Bruno	Ken Otani	1°
Alfonsi Christian	Tor Lupara	2°
Latimi Roberto	PKT	3°
Orsini Filippo	Ken Otani3°	
Light Contact Juniores/Seniores (M) Gi/Ar/Ve -75 Kg		
Marganella Damiano	A.S. Full Boxe	1°
Seri Umberto	P.K.T. Topa	2°



Kickboxing ★ Full Contact ★ Muay Thai ★ B.F. Savate ★ Boxe &... tanto altro!



Gherghita Cornelius	Federici Club	3°
Gentile Fabio	Agorà	3°
Light Contact Juniores/Seniores (M) Gi/Ar/Ve -80 Kg		
Colelli Ferdinando	Phoenix Gym	1°
Mazzoni Davide	Ken Otani	2°
Lleshaj Alfons	New Fitness	3°
Troiani Marco	Ken Otani	3°
Light Contact Juniores/Seniores (M) Gi/Ar/Ve +80 Kg		
Chiappini Fabrizio	Body Fight	1°
Bruno Giacomo	Body Fight	2°
Gagliarducci Federico	FK Latina	3°
Cresca Alessandro	Ken Otani	3°
Light Contact Juniores (M) Bl/Ma/Ne -63 Kg		
Cimpeanu Jonut	ASC Anco Marzio	1°
Maggiolini Fabio	New Fitness	2°
Light Contact Juniores (M) Bl/Ma/Ne -69 Kg		
Cardoni Alessio	FK Latina	1°
Light Contact Seniores (M) Bl/Ma/Ne -57 Kg		
Biaggiotti Giacomo	K.B. Roma club	1°
Light Contact Seniores (M) Bl/Ma/Ne -63 Kg		
Maccioni Davide	Sphinx	1°
Antonelli Andrea	KB Roma	2°
Menculini Massimiliano	Federici Club	3°
Salvatori Simone	Free Style	3°
Light Contact Seniores (M) Bl/Ma/Ne -69 Kg		
Kianese Andrea	FK Latina	1°
D'Amore Roberto	New Fitness	2°
Minelli Giuliano	Ken Otani	3°
Marzico Michele	Ken Otani	3°
Light Contact Seniores (M) Bl/Ma/Ne -74 Kg		
Lillo Alessandro	ASC Pro Kick Team	1°
Light Contact Seniores (M) Bl/Ma/Ne -84 Kg		

Novelli Antonio	A.S. New Fitness	1°
Martini Marco	FK Latina	2°
Merenda Marco	New Fitness	3°

KICK LIGHT

Kick Light Juniores/Seniores (F) Gi/Ar/Ve -50 Kg		
Speranza Valentina	Sphinx Gym	1°
Kick Light Seniores (F) Bl/Ma/Ne -55 Kg		
Efrati Rosi	Sphinx Gym	1°
Pellicciardi Silvia	Yama Team	2°
Kick Light Juniores/Seniores (M) Gi/Ar/Ve -60 Kg		
Innocenti Lorenzo	Yama Team	1°
Chilelli Simone	Ken Otani	2°
Gelfusa Marco	Phoenix Gym	3°
Miceli Simone	Sabina Tevere	3°
Kick Light Juniores/Seniores (M) Gi/Ar/Ve -65 Kg		
Zazza Fabio	K.B. Roma club	1°
Di Giacomo Andrea	K.B. Roma club	2°
Bianconi Alessio	Yama Team	3°
Pacor Marco	Laurisporting Club	3°
Kick Light Juniores/Seniores (M) Gi/Ar/Ve -75 Kg		
Moriconi Pierluigi	K.B. Roma club	1°
Lantieri Giuseppe	Yama Team	2°
Viglietta Valentino	Phoenix Gym	3°
De Paolis Marco	Phoenix Gym	3°
Kick Light Juniores/Seniores (M) Gi/Ar/Ve -80 Kg		
Belia Francesco	Laurisporting Club	1°
Kick Light Juniores (M) Bl/Ma/Ne -57 Kg		
Chiappini Dario	Sphinx Gym	1°
Kick Light Seniores (M) Bl/Ma/Ne -69 Kg		
Marandola Giorgio	Phoenix Gym	1°

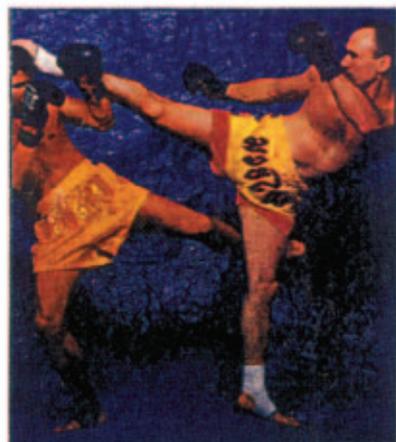
C.O.N.I.
F.I.K.B.

PALESTRA

F.P.I.
WAKO

KICK BOXING ROMA CLUB

DIR. TECNICO DANIELE MALORI



*ISTRUTTORI
E
PERSONAL
TRAINER
QUALIFICATI*



CORSI DI

KICK BOXING
FULL CONTACT
KUNG-FU (di Okinawa)
SAVATE (BOXE FRANCESE)

BOXE
(agonistica e amatoriale)
THAI BOXE
DIFESA PERSONALE

GINNASTICA A CORPO LIBERO

**CIRCUITI DI POTENZIAMENTO FISICO
E DEFINIZIONE MUSCOLARE**

NOVITA'
BABY - KICK - BOXING

www.danielemalori.cjb.net

ROMA - Via Ugo Bassi, 44 (Trastevere Piazza I. Nievo)

Tel. 06.5894800

I PUGILI DEL LAZIO AGLI ASSOLUTI DI MILANO

DI ALFREDO BRUNO



Claudio Bucciarelli

I giochi sono fatti e il Lazio è pronto a partecipare ai prossimi Campionati Assoluti, giunti all'84ma edizione, che si disputerà dal 5 dicembre al Palalido di Milano, con una task force di tutto rispetto, uscita fuori dai recenti campionati regionali, svoltisi al Palasport di Ceccano dal 6 all'11 novembre. Categoria per categoria il Lazio ha scelto i suoi rappresentanti, provenienti da una selezione che ha visto la partecipazione dei I e II serie. Per la verità l'Esercito e le Fiamme Oro, pur essendo iscritte come società nella nostra regione fanno par-

te a se e i loro atleti saranno ancora una volta gli uomini da battere. Vediamo categoria per categoria i vincitori e i protagonisti che si sono avvicendati nelle quattro giornate di Ceccano e che quindi ci rappresenteranno:

48 kg. - Claudio Bucciarelli (Ring Ciociaro) ha vinto per mancanza d'avversari. Per tenersi in forma si è battuto con Mauro (A. PreBoxe) con il quale ha pareggiato in un match fuori programma a Ceccano.

51 kg. - Vale lo stesso discorso fatto per Bucciarelli. Da ricordare che



Quirino Poccia

Mauro l'anno scorso si piazzò al secondo posto agli Assoluti di Marsala, uscendo onorevolmente sconfitto da Alex Ferramosca.

54 kg. - Quirino Poccia (A. Jacopucci) è come il buon vino. Migliora con il passare del tempo. Nell'unico incontro del Torneo Laziale ha battuto nettamente l'indomabile Piccioni (Gim Boxe Setteville), dimostrando che scatto e velocità sono intatti.

★ THE FIGHTER ★

Kickboxing ★ Full Contact ★ Muay Thai ★ B.F. Savate ★ Boxe &... tanto altro!



Ottavio Spada



Emanuele Blandamura



Adriano Sperandio

Anche lui fu fermato a Marsala nella finale contro Parrinello.

57 kg. - In questa categoria ha vinto un outsider. Davide Latini (Nuova Audax Cisterna), per la gioia del presidente Mariotti e dell'insegnante Feuda, ha battuto un Perrotta (Boxe Frontaloni) in ombra e si è preso una bella rivincita su Albanese (A.P.Trastevere) al termine di 4 strenue riprese. In questa categoria il campione uscente è Alessio Di Savino, che l'anno scorso appartene-

va all'"Action Boxe Ostia", mentre quest'anno riveste la casacca dell'Esercito.

60 kg. - Manuel Lancia (Gim Boxe Setteville) è un giovane, appena 19 anni, che sta bruciando le tappe. E' passato con successo dalle forche caudine dei Cadetti e Juniores vincendo poi in un Torneo con I e II serie. In questa categoria è, in pratica, caduta una delle teste di serie. Indelicato (Nuovo Corviale), pugile dotato di tecnica e temperamento,

non ha retto il ritmo furioso imposto da Grilli (Colonna), ben caricato e condotto da Danilo Paglietta. La finale, che ha visto protagonisti Lancia e Grilli, è stata vinta dal pugile di Setteville con un verdetto contestato dai fans provenienti da Colonna.

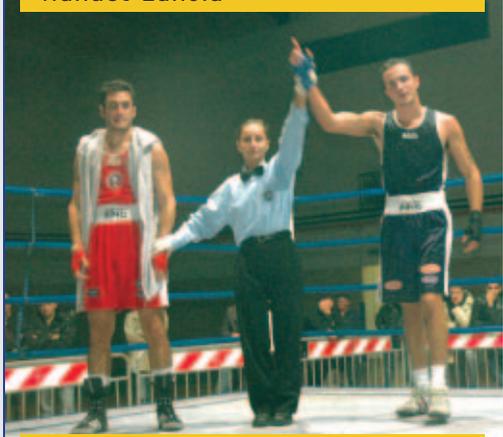
64 kg. - Marino Bucciarelli giocava doppiamente in casa visto che oltre ad essere di Ceccano apparteneva alla "D. Tiberia", società organizzatrice del Torneo. Il giovane, allenato



Kickboxing ★ Full Contact ★ Muay Thai ★ B.F. Savate ★ Boxe &... tanto altro!



Manuel Lancia



Manuel Ernesti



Latini contro Albanese



Ripa contro Capezzeria

da Ciotoli, ha messo in riga Iacovissi, un insidioso Chessa e il quotato Di Silvio, provenienti questi ultimi dalla Laima Team. Bucciarelli ha difficoltà a trovare avversari nel Lazio e per questo motivo è probabile dopo gli Assoluti il suo passaggio al professionismo. 69 kg. -La finale se la sono disputata due pugili della stessa società. Manuel Ernesti e Alessandro Marziali provengono entrambi dalla "Sordini Boxe" di Fiumicino. Una

garanzia per il successo finale da parte della società, ma una disdetta per due dei pugili più forti non solo nel Lazio. In semifinale i due avevano sconfitto Usberghi e Domarin senza problemi. La finale è andata ad Ernesti, che si presenta agli Assoluti con il ruolo di guastafeste per il campione uscente Greco (Fiamme Oro) e Di Luisa (Esercito). 75 kg. - Molto atteso era l'incontro tra Blandamura (Sporting S4) e Ranucci (Nuovo Corviale). E'

stato il match più entusiasmante del Torneo di Ceccano. Il ruolo di favorito per Ranucci è stato stracciato da un imprevedibile avversario. Quattro riprese di duri scambi, dove la resistenza e una maggiore velocità hanno avuto un ruolo predominante per il pupillo di Zonfrillo. Ranucci e Blandamura in precedenza avevano battuto due avversari non certo malleabili come Manzoli e De Carolis, giovane dal destro pesan-

★ THE FIGHTER ★

Kickboxing ★ Full Contact ★ Muay Thai ★ B.F. Savate ★ Boxe &... tanto altro!



Marciano e Angiolella

te. Blandamura a Milano potrebbe ritrovarsi a dover fronteggiare un altro pugile del Lazio: vale a dire Ivan Del Monte (Boxe Sordini), campione uscente.

81 kg. - Vince a sorpresa, ma non tanto, Sinacore (Roma Tricolore). Il ragazzo possiede un sinistro veloce e potente come una fucilata. Ne ha fatto le spese un veterano di mille battaglie come Crescenzi (Boxe Roma San Basilio), che comincia ad intravedere l'usura implacabile del tempo. In precedenza i due avevano eliminato Lucia, pugile emiliano tesserato con il "Boxe Club Setteville" di Luigi Filippella e Belmonte (Boxe Academy).

91 kg. - Anche quest'anno ha vinto Cima (Colombo). Ma quanta fatica



Sinacore

con i suoi due avversari Cianfrocca e Moretti, entrambi provenienti dalla "Olympic Boxe Gym" di Marinelli. Cima, pugile veloce e buon tecnico, ha faticato a contenere il serrate finale di Cianfrocca dopo aver imposto nelle prime riprese la sua scherma migliore. In finale superava Moretti, avversario da prendere con le molle per la sua potenza.

+91 kg. - Angiolella ha un nome che è tutto un programma. L'anno scorso al suo rientro dopo alcuni anni di inattività non aveva del tutto convinto. Quest'anno il colosso



Gianluca Cima

della Athletic Boxe di Minturno si presentava con 20 chili in meno. Gli effetti si vedevano e ci guadagnava la velocità delle sue mazzate a cui si univa una maggiore continuità. Cogliano (Team Boxe Roma XI) e Iannucci (F. Valente) hanno cercato di contrastarlo, ma inutilmente. Angiolella, che fu già campione Italiano nel 2000 e 2001 ha un chiodo fisso: ritrovarsi di fronte quel Roberto Cammarelle che l'anno scorso ai campionati lo batté per rscò al terzo round. Ma quest'anno sembra una storia diversa.



18

Kickboxing ★ Full Contact ★ Muay Thai ★ B.F. Savate ★ Boxe &... tanto altro!

CAMPIONATI ITALIANI DI KICK E THAI: PISA, 08 DICEMBRE 2006

DI ALESSANDRO MERLOTTI



Merlotti, Falsoni e Perreca



Federico Fragale

Venerdì 8 Dicembre 2006 si sono svolti a Pisa i Campionati Italiani 1° e 2° serie di KickBoxing e Thai Boxe. Ad organizzare la splendida manifestazione la **Scuola Fragale** di Pisa capitaneggiata dall'omonimo Maestro Roberto e dal figlio Federico.

Effettuate le operazioni di peso dalle 9 alle 11 in mattinata, si è dato inizio alla fase eliminatoria già dalle prime ore del pomeriggio. Numerosi i Team presenti

provenienti da tutta Italia, puntualissimi all'ormai consueto evento che continua a ripetersi ogni anno con sempre maggior successo! Questa volta, in contemporanea alle finali svolte verso le 21 circa, si sono esibiti gruppi di Atleti di vario genere quali: i ragazzi della Break Dance, le bambine della danza, ballerine di danza del ventre ed alcuni allievi del corso di Kung Fu con armi. Altri ospiti d'eccezione erano i

militari del settore paracadutisti di Toscana che, accompagnati da alcune immagini di lanci aerei, ci hanno raccontato diverse vicende inerenti la loro attività: molto interessante!!!

Della Regione Lazio eravamo io (Ram Muay Team) con il M° Giorgio Perreca ed i suoi Atleti (Boxing Team), poi il M° Smeriglio (Profighting Roma) con 2 Atleti ed il M° Rossini con un Atleta.



Andrea Colantoni (1° posto)



Roberto Fragale

Per citarne altri: i Maestri Rizzoli di Livorno insieme agli Atleti del loro Team (Rendoki), il M° Cantagalli di Viareggio, il M° Marceddu della Scuola di Firenze ed il Direttore Tecnico Nazionale Giorgio Iannelli. Sicuramente ho tralasciato qualcuno ma non potendo menzionarli tutti ne ho elencati solo alcuni. Tuttavia, grande riuscita di serata ed ottime le prestazioni da parte di ogni singolo Atleta,

che ha dimostrato grande spirito sportivo ed umiltà anche di fronte a verdetti negativi. Ottima la prestazione di Andrea Colantoni (Boxing Team) che si aggiudicava il primo posto nella categoria -67 Kg di KickBoxing contro il forte Alessio Pastifieri già Campione del Mondo. Andrea (Campione Italiano Pro di Full) era al suo primo esordio in questa disciplina, dove ha dimostrato comunque di essere un

vero fuoriclasse! Colgo l'occasione per dare appuntamento al prossimo Campionato Italiano, questa volta di **Muay Thai** (con utilizzo di gomiti protetti), che si svolgerà a Roma in data 3 Febbraio 2007 grazie all'organizzazione del sottoscritto.

Per maggiori informazioni contattare il numero: 339/4955724.

M° ALESSANDRO MERLOTTI



RAM MUAY TEAM

POSSIBILITÀ DI ACCEDERE A GARE, STAGE, PASSAGGI DI GRADO
E CORSI PER INSEGNANTI ED IN PIU'... **VIAGGI STUDIO IN THAILANDIA**

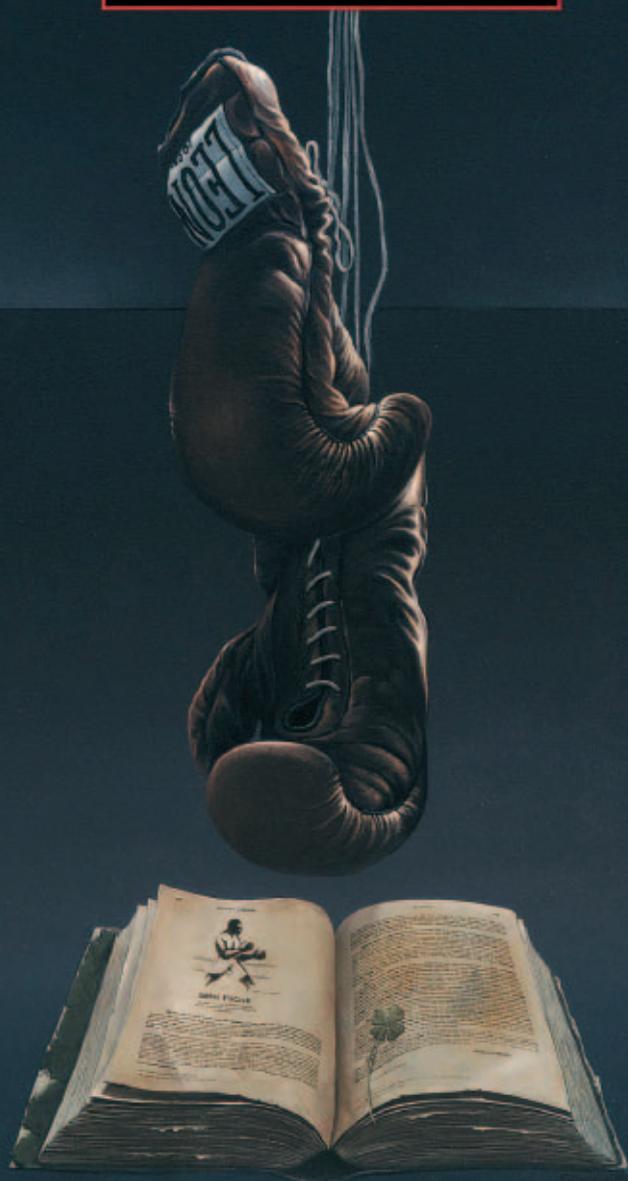


CORSI DI **MUAY THAI** PER PRINCIPIANTI,
AGONISTI E PROFESSIONISTI

a.merlotti@libero.it

INFO: 339/4955724

LEONE



DAL 1947 ... LA NOSTRA STORIA È LA NOSTRA GARANZIA



Via Crema, 11 - 20135 Milano - Italy - Tel. 02 58.31.57.91 - Fax 02 58.32.10.60 - www.leonesport.it

milanosport^{s.r.l.}

VIA ISACCO NEWTON, 82 ROMA



TUTTO PER LE ARTI MARZIALI E SPORT DA RING



CONTACT



KICK BOXING

TEL. 06.6537625

06.6572607

FAX: 06.6571441

info@milanosportsrl.it

S
C
O
N
T
O

10%



KARATE



JUDO



BOXE

ORIENTE SPORT

LEONE

SPHINX

TOP RING

GREEN HILL

... E TANTE ALTRE MARCHE

PRESTIGIOSE

SCONTO DEL 10% ALLA CONSEGNA DI QUESTO COUPON



L'ARBITRAGGIO NELLA KICK

DI ADRIANO VINCENTI



In quest'appuntamento dedicato agli approfondimenti circa il regolamento FiKeda, ci occuperemo di una disciplina molto completa e "dura" come la Kick Boxing che nell'ultimo periodo grazie anche alla sua versione più soft come la Kick-Light, sta riscuotendo un notevole successo. Questa specialità riesce infatti ad unire tutte le tecniche di braccia e gamba presenti nel combattimento a contatto pieno, con alcuni colpi derivati dalla Thai Boxe, come i Low Kick, ma con le dovute differenziazioni. Nella Kick Boxing sono infatti presenti colpi di gambe che si possono portare a segno sulla coscia dell'avversario, nella parte interna e esterna utilizzando il collo del piede o la tibia. A differenza della Thai/Kick Boxing non sono previsti alcun tipo di lotta corpo a corpo (clinch), colpi portati con le ginocchia, colpi portati con i gomiti o colpi portati con le braccia, ma roteando il corpo. Il regolamento al tal proposito parla chiaro:

"La Kick boxing è una forma di combattimento che utilizza tutte le tecniche del Full Contact, alle quali si aggiunge la possibilità di usare la tibia nel calciare in ogni parte del corpo consentita [...] è bene precisare che la coscia dell'avversario può essere colpita in

ogni sua parte, ma solo con calci circolari tirati con il collo del piede o con la tibia. Ossia è vietato attaccare la coscia con calci frontali o laterali o con qualunque altro tipo di calcio."

Importante è notare come i colpi a segno sulle cosce non siano tutti quelli disponibili per colpire le altre parti del corpo e molte volte in combattimento si verificano situazioni di pericolo in tal senso. Un colpo portato scorrettamente potrebbe infatti compromettere seriamente l'articolazione o la muscolatura dell'atleta e in ogni caso il colpo non può mai colpire il ginocchio e la parte inferiore della gamba dell'avversario. Sono chiaramente leciti i contatti tra tibie nel caso in cui gli atleti stiano parando un colpo indirizzato a bersaglio. Il calcolo del punteggio ricalca fedelmente quello utilizzato nel Full Contact il quale prevede un punto per ogni colpo portato a segno, due punti per i colpi di gambe portati al viso e tre punti per i colpi di gambe saltati e portati al viso. Un'altra caratteristica della Kick Boxing sta nell'utilizzo del classico short, il pantalone corto utilizzato nella Muay Thai al posto del pantalone lungo e l'utilizzo del paratibia, protezione presente anche nelle altre di-

scipline da combattimento. Il paratibia in questa disciplina è facoltativo nelle gare amatoriali, mentre è vietato negli incontri professionistici. Chiaramente così come il Full Contact la Kick Boxing prevede la vittoria per "Fuori combattimento" o "K.O." quando uno dei due atleti è stato contato fino a 10 dall'arbitro centrale e non ha dato segni di voler o poter riprendere il combattimento. La versione soft della Kick Boxing è invece denominata Kick-Light e presenta gli stessi colpi di quest'ultima disciplina. Chiaramente il contatto non è pieno, ma i colpi portati devono necessariamente essere controllati. Un'altra particolarità della Kick-Light è dato dal combattimento sul quadrato anziché sul ring come la Kick Boxing (diciamo che la Kick-Light è il corrispettivo del Light-Contact). Combattendo nel quadrato si applicano a questa disciplina anche tutte le restrizioni dovute alle uscite e le eventuali penalità e inoltre la Kick-light prevede sempre l'utilizzo del caschetto protettivo. Grazie comunque a questa disciplina molte persone hanno avuto modo di sperimentare le tecniche e il tipo di combattimento offerto dalla Kick Boxing.

INTEGRATORI PER LO SPORT CON FORMULE EVOLUTE



COMBATTI
PER
SAPERE
CHI SEI

**I CAMPIONI ED I GRANDI MAESTRI GIÀ LI USANO.
TEAM MALORI, TEAM PEDANA, TEAM CARELLA.....
PROVA ANCHE TU LA DIFFERENZA
PROVA I PRODOTTI SPECIFICI
PER GLI SPORT DI COMBATTIMENTO E LE ARTI MARZIALI**

FARESS ITALIA

VIA A. CARRUCCIO 37
00134 ROMA - ARDEATINO
TEL. 0671350124

FARESS ITALIA

VIA TOR CERVARA, 10
00155 ROMA - TIBURTINA
TEL. 0641218791

Acquisti internet:
www.faress.com

IL GELSO

VIA DEI GELSI, 24/d - 24/e
00171 ROMA - CENTOCELLE

CAPOBIANCHI

VIA MACCHIA PALOCCO, 115/125
00125 ROMA - AXA
TEL. 065213057

Acquisti internet:
www.capobianchi.it

TUTTO SPORT

VIA DI CASTEL PORZIANO, 359/b
00100 ROMA - INFERNETTO
TEL. 0650914754

MEETITALY GROUP

VIA DELLE FORNACI, 28a
00165 ROMA - AURELIO
TEL. 0639377545

SANI E FORTI

VIA PALATINA, 40
00019 TIVOLI (RM)

EL LOCO SPORT

VIA DELLA FONDERIA, 36/a
00040 LAVINIO (RM)
TEL. 069873201



QUADERNO TECNICO DI MUAY THAI

DI ALESSANDRO MERLOTTI

SPARRING CON IL M° ALESSANDRO MERLOTTI
E L'ISTRUTTORE DANIELE CANALE

Maestro A. Merlotti
Info:
339 4955724

LEZIONE 6



Posizione di guardia



Bloccaggio su diretto SX



Deviazione su diretto DX



Gomitata DX al viso



Ginocchiata DX al corpo



**LO SPECIALISTA PER
BOXE - THAI BOXE
KICK BOXING - FREE FIGHT**

RIVENDITORE AUTORIZZATO

--	--	--	--

Via Gabrino Fondulo, 95/97
Tel. 06 273558 - Cell. 338 2226060
www.shark-store.com - info@shark-store.com



SUPERCOMPENSAZIONE, OBIETTIVO PRIMARIO DELL'ALLENAMENTO:

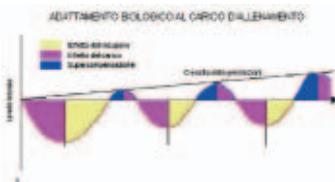
PROF. LUCA MARTORELLI



Con il termine di supercompensazione s'intende l'effetto positivo, e quindi l'incremento sulle prestazioni, determinato da un corretto rapporto/proporzione tra carichi di lavoro e fasi di recupero nell'allenamento di un atleta. Il verificarsi di tale fenomeno è strettamente correlato ad una corretta periodizzazione dell'allenamento, attraverso la quale è possibile modulare in maniera adeguata, durante tutta la stagione sportiva, l'intensità e la quantità delle esercitazioni, in modo da poter raggiungere la massima forma sportiva in corrispondenza delle competizioni più importanti.

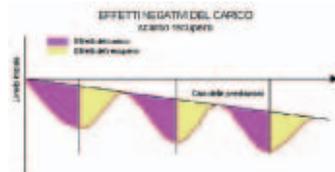
L'allenamento rappresenta uno stress per l'organismo al quale l'atleta si sottopone. La reazione immediata è quella di attingere alle proprie risorse psico-fisiche per far fronte alla richiesta, con un iniziale deficit provocato dal carico di lavoro, il quale risulta superiore alle capacità dell'organismo in quel momento. Nel periodo di recupero dall'allenamento c'è poi un ripristino delle capacità, che però, supera il livello iniziale precedente all'allenamento, permettendo prestazioni superiori. Questo delta, tra il livello

di prestazione prima dell'allenamento e quello dopo la fase di recupero, rappresenta appunto la supercompensazione (fig. seguente).



Nel caso in cui la programmazione non sia stata fatta in maniera adeguata, si verificano effetti negativi sulle prestazioni, portando in molti casi ad un decremento delle stesse. I possibili scenari sono i seguenti:

1. allenamento insufficiente per la scarsa stimolazione, dal punto di vista dei carichi, o per discontinuità ed eccessiva distanza fra le sedute; la prestazione tende a ristagnare, non c'è supercompensazione in quanto è insufficiente lo stress allenante;
2. allenamento eccessivo, carichi non adeguati (come volume e/o intensità), oppure le fasi di recupero insufficienti; la prestazione tende a regredire, l'organismo si trova in uno stato di affaticamento che, se non prontamente risolto, può trasformarsi in sovrallenamento.



Il sovrallenamento è il rovescio della medaglia, se la supercompensazione è l'obiettivo da perseguire, il sovrallenamento è la peste nera dell'allenamento!

Consiste in uno stato psico-fisico patologico che determina una caduta delle prestazioni, a volte anche per mesi. Si manifesta in vari modi così sintetizzabili: abbattimento, scarsa determinazione, poca voglia di allenarsi, irritabilità, peggioramento tecnico, ridotta velocità di recupero, perdita di peso, insonnia, maggiore predisposizione ad infortuni ed infezioni, ecc. In questa situazione è opportuno ridurre immediatamente il carico di allenamento, incrementare i recuperi, aumentare il sonno, effettuare massaggi o altri trattamenti rilassanti e defaticanti.

www.lucamartorelli.com

Potete inviare domande o suggerire un argomento di vostro interesse. Riceverete risposta che potrà essere pubblicata nelle prossime uscite di Fighter: fighter@lucamartorelli.com

★ THE FIGHTER ★

Kickboxing • Full Contact • Muay Thai • B.F. Savate • Boxe &... tanto altro!

IL NOTIZIARIO "THE FIGHTER"



STAGE GRATUITO DI MUAY THAI

Il Maestro Merlotti
e l'Istruttore Canale
hanno organizzato
uno stage gratuito presso
la palestra Tiburty Gym di Roma

GRUPPO PROFESSIONISTI

Foto di gruppo atleti professionisti
presso la palestra Sphinx Gym
del Maestro Giorgio Perreca
a Roma (Novembre 2006)



SABATO 21 GENNAIO

il Boxing Team
Perreca - Malori

organizza durante i campionati Italiani
di Full Contact
il primo trofeo "The Fighter" di Semi,
Light e Kick Light
Info: 06 5515588 - 06 5894800

★ THE FIGHTER ★

Kickboxing • Full Contact • Muay Thai • B.F. Savate • Boxe &... tanto altro!



Kickboxing • Full Contact • Muay Thai • B.F. Savate • Boxe &... tanto altro!



IL NOTIZIARIO "THE FIGHTER"



FOTO DI GRUPPO AGONISTI
DELLA SPHINX GYM
DEL MAESTRO GIORGIO PERRECA



IN DATA 3 FEBBRAIO 2007

si svolgeranno a Roma
i Campionati Italiani di **Muay Thai**
con l'utilizzo dei gomiti (protetti),
presso il Palaosaka di Corviale
in via Poggio Verde, 455

Organizzatore:

M° A. Merlotti (Ram Muay Team).
Info: 339 4955724
a.merlotti@libero.it

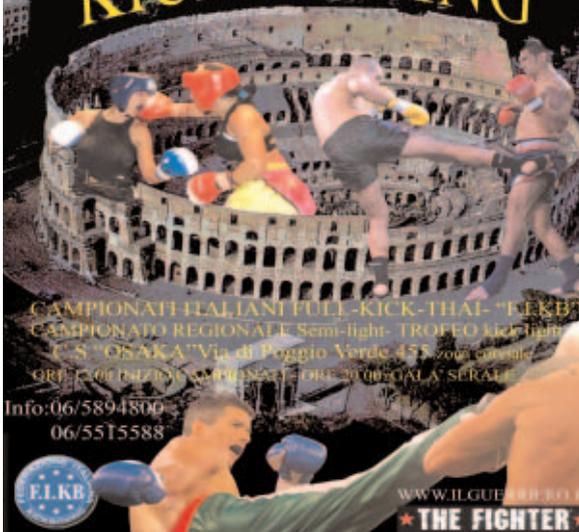
ROMA - DOMENICA 21 GENNAIO 2007



SPHINX
TEAM



KICK BOXING



CAMPIONATI ITALIANI FULL-KICK-THAI - "KICK"
CAMPIONATO REGIONALE Semi-light - TROFEO Kickfight
"C.S." "OSAKA" Via di Poggio Verde 455 zona Corviale
ORIGINE DI UNO DEI CAMPIONATI DI ORE 30 QUOTIDIANI SERALE

Info: 06/5894800
06/5515588



WWW.ILGUERRIGLIERO.IT

★ THE FIGHTER ★



ACADEMY SHOP ROMA snc
Via Luigi Rizzo, 105 - RM 00136
Tel. 06 45 42 57 41
www.academyshoproma.com
info@academyshoproma.com

HANNO COLLABORATO:

Luca Martorelli, Adriano Vincenti, Daniele Canale,
Alessio Smeriglio, Alfredo Bruno e Bruno Campiglia.

★ THE FIGHTER ★

Kickboxing • Full Contact • Muay Thai • B.T. Savate • Boxe B... tanto altro!