THE FIGHTER®

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

Rivista Bimestrale Free press, numero 0, Anno I, Marzo/Aprile
in attesa di registrazione presso il Tribunale di Roma

La Nazionale di Pugilato

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

PIGNATTI

PRODUZIONI SPORTIVE

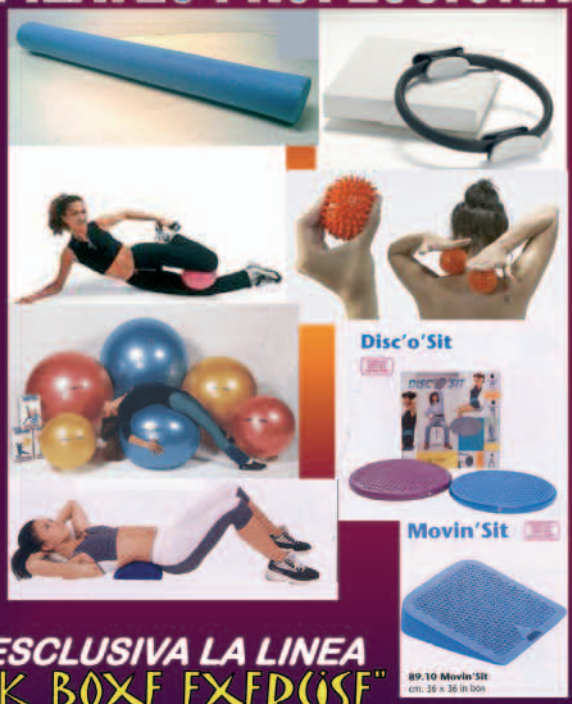
SCEGLI IL "MADE IN ITALY"

SCEGLI IL "MADE IN ITALY"

SCEGLI IL "MADE IN ITALY"

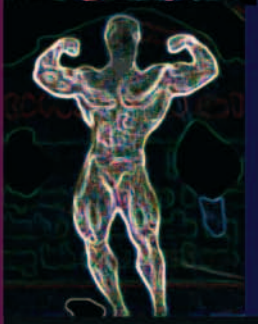
TUTTO PER LO SPORT
DIRETTAMENTE IN FABBRICA

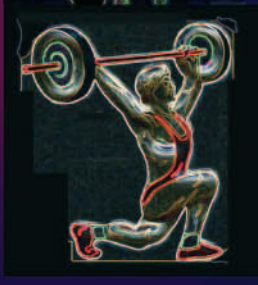
PILATES PROFESSIONAL



IN ESCLUSIVA LA LINEA
"KICK BOXE EXERCISE"

OFFERTA PROMOZIONALE:
GUANTI SACCO IN PELLE euro/paio 25,00
GUANTONI 10 OZ.IN PELLE euro/paio 35,00
BENDAGGI COTONE ELASTICIZZATO euro/paio 4,00





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

EDITORIALE

Il M° Alessandro Merlotti

La rivista bimestrale "The Fighter" nasce, circa un anno fa, da un'idea del Maestro Alessandro Merlotti di Roma; già da tempo aveva in mente di creare un magazine innovativo, esclusivo, dove i protagonisti fossero gli Atleti in prima persona, agonisti e semplici amatori, in un formato comodo e maneggevole, facile da conservare! Così preso coraggio si lancia all'avventura chiedendo la collaborazione di due suoi grandi amici: i Maestri Giorgio Perreca e Daniele Malori. Entusiasti del progetto decidono di partire con questa nuova sfida stampando in proprio un' opuscolo di 16 pagine a colori come bimestre iniziale, dando spazio a tutte le discipline da combattimento e le arti marziali in genere.

Distribuito nelle palestre ed in tutte le manifestazioni organizzate dai vari Club Romani, The Fighter comincia a farsi conoscere ed amare.

Già nel secondo bimestre si passa a 24 pagine, si nutre sempre più la passione che i tre Soci vogliono trasmettere al loro pubblico e la voglia di far crescere gli Sport da Combattimento nel Lazio.

Pian piano è passato un anno e The Fighter è arrivato a 32 pagine, 4 delle quali a disposizione della Federazione Pugilistica Italiana curate da un giornalista del settore.

Da Marzo 2007 The Fighter diventa una rivista a tutti gli effetti, iscritta al Tribunale di Roma presso l'Ufficio Stampa e la cosa ancora più interessante è riuscire a mantenerla gratuita!!!

EDITORE
Alessandro Merlotti
Via L. Gastinelli, 81 A/4
00132 Roma
a.merlotti@libero.it

DIRETTORE RESPONSABILE
Paolo Capasso
Paolo.Capasso@cnr.it

PHOTO EDITOR
Simone Borseti
info@fotorace.net

STAMPA
Tipolitografia SM
Via Giuseppe Cei, 8
Roma - Tel. 06 2411671

HANNO COLLABORATO:
Alfredo Bruno,
Luca Martorelli,
Bruno Campiglia,
Alessio Smeriglio,
Adriano Vincenti,
Daniele Canale
e Paolo Capasso.

CAMPIONATI ITALIANI F.I.K.B. DI FULL CONTACT

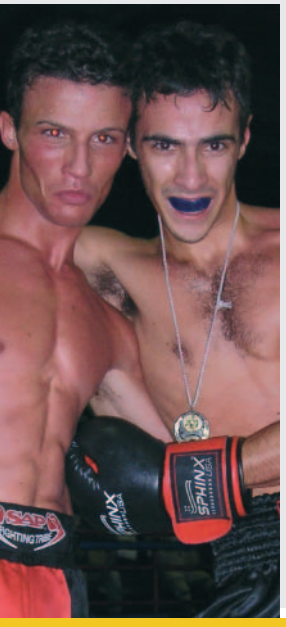
ROMA, 21 GENNAIO 2007

DI GIORGIO PERRECA

IL 21 GENNAIO SI E' SVOLTA A ROMA, PRESSO IL PALAOSAKA LA PRIMA FASE DEI CAMPIONATI ITALIANI DI FULL CONTACT 1° 2° 3° SERIE, INOLTRE IL PRIMO TROFEO "THE FIGHTER" DI SEMI - LIGHT - E KICK LIGHT.
LE GARE SI SONO SVOLTE SOTTO L'EGIDA DELLA FIKB, E L'ORGANIZZAZIONE DELLA BOXING TEAM PERRECA MALORI. FINALMENTE SI E' POTUTO ASSISTERE AD UNA GARA CON GRANDE AFFLUENZA DI ATLETI, BEN 90 DI FULL CONTACT E 73 DEL CONTATTO LEGGERO. NOTEVOLE IL LIVELLO TECNICO DEGLI ATLETI DI FULL CONTACT E OTTIMO COINVOLGIMENTO DA PARTE DEL PUBBLICO, CHE HA ASSISTITO ED APPLAUDITO I PROPRI BENIAMINI NELL'ARCO DI TUTTA LA GIORNATA SPORTIVA, CHE TERMINAVA ALLE 20.30. PER IL MEDAGLIERE DI FULL CONTACT LA REGIONE LAZIO SI E' AGGIUDICATA IL PRIMATO CONQUISTANDO BEN 11 MEDAGLIE D'ORO, 7 D'ARGENTO E 2 DI BRONZO COMPLIMENTI!!!!!. IL PROSSIMO APPUNTAMENTO PER LA SECONDA FASE DEI CAMPIONATI ITALIANI DI FULL CONTACT SARA'A CUNEO IL 18 FEBBRAIO P.V. IN BOCCA AL LUPO.

Alcuni partecipanti al Campionato Italiano di Full ed al 1° Trofeo "The Fighter" Light

Alcuni partecipanti al Campionato Italiano di Full ed al 1° Trofeo "The Fighter" Light



CAMPIONATI ITALIANI DI FULL CONTACT 1 A FASE, DEL 21 GENNAIO 2007 A ROMA.

PRIMA SERIE:

RISULTATI ATLETI 1 A SERIE -52 KG. FEMMINILE

1° CLASSIFICATA	CALABRESE VALE	A.S WAGNER (CT)
2° CLASSIFICATA	MATTIUZZI CLAUDIA	ORLER TEAM (LU)
3°CLASSIFICATA	ALESSIA RAINERI	KICK BOXING BG (BG)
3°CLASSIFICATA	LETIZIA TIMPANARO	A.S WAGNER (CT)

RISULTATI ATLETI 1 A SERIE -65 KG. FEMMINILE

1°CLASSIFICATA	CHIARA MANDELLI	NEW FITNESS2000 (RM)
2°CLASSIFICATA	ANGELA VEZZOLI	FULL FITNESS (BS)

RISULTATI ATLETI 1 A SERIE -60 KG. MASCHILE

1°CLASSIFICATO	ELIO PINTO	KICK BOXING BG (BG)
2°CLASSIFICATO	OVIDIU MIRONESCU	MAXI ENERGY (NA)

RISULTATI ATLETI 1 A SERIE -67 KG. MASCHILE

1°CLASSIFICAT0	ANDREA SCAGLIONE	ANCO MARZIO (RM)
2°CLASSIFICAT0	ANDREA COLANTONI	BOXING TEAM PERRECA MALORI (RM)
3°CLASSIFICATO	ANTONIO GUALTIERI	SPORT RING CATANZARO (CZ)
3°CLASSIFICATO	GUGLIELMO PACETTO	FITNESS WORLD SCICLI(RG)

RISULTATI ATLETI 1 A SERIE -71 KG. MASCHILE

1°CLASSIFICATO	HAMID HAMZAWID	FUJIYAMA EMPOLI (FI)
2°CLASSIFICATO	RAFFAELE CIPRIANI	CIPRIANI TEAM (PE)
3°CLASSIFICATO	MARCO PUGGIONI	A.S AGORA (RM)

RISULTATI ATLETI 1 A SERIE -75 KG. MASCHILE

1°CLASSIFICATO	CORRADO LUCCHETTI	NEW STAR 90 (RM)
2°CLASSIFICATO	HISCHAM EL KHATIRI	FULL FITNESS BS (BS)

RISULTATI ATLETI 1 A SERIE -86 KG. MASCHILE

1° CLASSIFICATO	CRISTIAN VEDOVELLI	GLOVE GYM (RM)
2°CLASSIFICATO	UMBERTO COLABELLA	MAXI ENERGY (NA)

RISULTATI ATLETI 1 A SERIE -91 KG. MASCHILE

1°CLASSIFICATO	UMBERTO LUCCI	BOXING TEAM PERRECA MALORI (RM)
2°CLASSIFICATO	MARCO ANTOGNACETTI	FULL CONTACT TEAM

SECONDA SERIE

RISULTATI ATLETI 2 A SERIE -63 KG. MASCHILE

1°CLASSIFICATO	ANTONIO CAMPAGNA	PF ROM (RM)
2°CLASSIFICATO	CIRO INCARNATO	COCOON (NA)
3°CLASSIFICATO	ALEX CROTTI	KICK BOXIG BG (BG)
3°CLASSIFICATO	DANIELE CENTANNI	CIPRIANI TEAM (PE)

RISULTATI ATLETI 2 A SERIE -67KG. MASCHILE

1°CLASSIFICATO	CASCARANO GIUSEPPE	A.S.D DINAMIC CENTER (MT)
2°CLASSIFICATO	ANTONIO CATALANO	KICK BOXING BARI
3°CLASSIFICATO	SILVANO GENTILE	ASCO 2000 (BA)
3°CLASSIFICATO	DOMENICO CAVALLARO	A.S WAGNER (CT)

RISULTATI ATLETI 2 A SERIE -75KG. MASCHILE

1°CLASSIFICATO	MIRCO MURRU	B.FIHGT (RM)
2°CLASSIFICATO	UMBERTO SERI	PKT (RM)

RISULTATI ATLETI 2 A SERIE -81KG. MASCHILE

1°CLASSIFICATO	GIANLUCA STITZER	A.S WAGNER (CT)
2°CLASSIFICATO	EMILIO NEMEZ	NEW STAR 90 (RM)
3°CLASSIFICATO	MARIO STASSI	BOXING TEAM PERRECA MALORI (RM)

TERZA SERIE

RISULTATI ATLETI 3 A SERIE -57KG. MASCHILE

1°CLASSIFICATO	GIACOMO BIAGIOTTI	BOXING TEAM PERRECA MALORI (RM)
2°CLASSIFICATO	GABRIELE D'ELIA	G.S RUINI (FI)
3°CLASSIFICATO	PASQUALE IURUNESE	OLYMPIA'S GYM (FI)

RISULTATI ATLETI 3 A SERIE -63,5KG. MASCHILE

1°CLASSIFICATO	CLAUDIO FELICI	FREE STYLE (RM)
2°CLASSIFICATO	DAVIDE MACCIONI	BOXING TEAM PERRECA MALORI
3°CLASSIFICATO	VINCENZO VELNI	COCOON (NA)
3°CLASSIFICATO	GENNARO ESPOSITO	KICK BOXING CATANIA (CT)

RISULTATI ATLETI 3 A SERIE -67KG. MASCHILE

1°CLASSIFICATO	PAOLO ANGELINI	MAGYC GYM (RM)
2°CLASSIFICATO	ROBERTO D'AMORE	NEW FITNESS (RM)
3°CLASSIFICATO	NICOLA GIOVANNINI	GERACE GIOVANNINI

RISULTATI ATLETI 3 A SERIE -71KG. MASCHILE

1°CLASSIFICATO	ANDREA BARALE	CONTACT TEAM 89
2°CLASSIFICATO	FRANCESCO ZINGARINO	A.S WAGNER (CT)
3°CLASSIFICATO	ARTUR PETRIK	A.S. DINAMIC CENTER
3°CLASSIFICATO	HAIDA MUSTAFA	OLYMPIA'S GYM (FI)

RISULTATI ATLETI 3 A SERIE -75KG. MASCHILE

1°CLASSIFICATO	GIOVANNI MLILLO	KICKBOXING BARI (BA)
2°CLASSIFICATO	RICCARDO STRONATI	KEN OTANI (RM)

RISULTATI ATLETI 3 A SERIE -81KG. MASCHILE

1°CLASSIFICATO	FEDERICO MOSCIATTI	A.S AGORA(RM)

RISULTATI ATLETI 3 A SERIE +91KG. MASCHILE

1°CLASSIFICATO	PASQUALE DE RUVO	KICK BOXING BARI (BA)
2°CLASSIFICATO	ALESSANDRO CRESCA	KEN OTANI (RM)

MATCH DI K1 IN SERBIA PER UMBERTO LUCCI

DI ALESSANDRO MERLOTTI

Umberto Lucci, Campione Intercontinentale Wako pro di Low Kick, atleta di punta della Boxing Team del Maestro Giorgio Perreca, nel Gennaio 2007 ha affrontato in Serbia, durante un "Prestig Fight", il forte Campione del Mondo Dejan Milosavljevic.
Il match per Umberto finiva purtroppo al secondo round per intervento medico causa ferita al volto, nulla di grave fortunatamente!
Vanno comunque i nostri complimenti a questo grande atleta che sicuramente continuerà a far parlare di se nelle varie specialità da lui praticate: KickBoxing, K1, Full Contact e Pugilato.

CORSO ISTRUTTORI - ALLENATORI DI KICK BOXING E MUAY THAI

DA SABATO 5 MAGGIO 2007 - RICONOSCIUTO DALLA F.I.K.B/C.O.N.I.

DOCENTI:
(MAESTRI): GIORGIO E FABIO PERRECA, DANIELE MALORI, ALESSANDRO MERLOTTI
(ARBITRO): MARIO VINCENTI
(MEDICO SPORTIVO): DAVIDE INCARBONE.

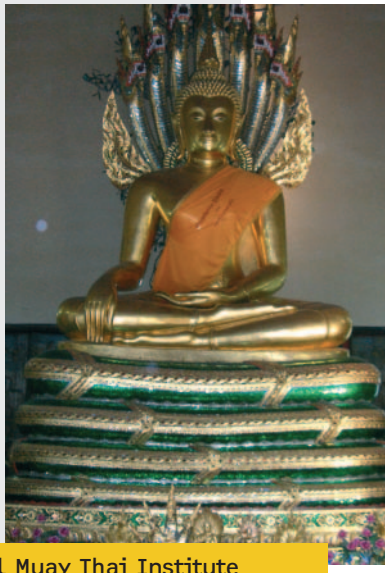
IL CORSO E' APERTO ALLE SOLE CINTURE MARRONI E NERE DI SPORT DA COMBATTIMENTO, E SI SVOLGERA' CON 10 LEZIONI A CADENZA SETTIMANALE DI 4 ORE CIASCUNA.

PROGRAMMA DI BASE:
- STUDIO DEL REGOLAMENTO FEDERALE
- METODOLOGIA SPECIFICA
- COSTRUZIONE DI TABELLE DI ALLENAMENTO
- LA PERIODICIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO
- TECNICHE DI COMBATTIMENTO
- PREPARAZIONE ATLETI AL COMBATTIMENTO
- GESTIONE DEL COMBATTIMENTO
- INFORTUNISTICA
- DIETOLOGIA SPORTIVA
- PSICOLOGIA DELLO SPORT
- TRAUMATOLOGIA

INFO E ISCRIZIONI:
TEL: 06 5515588 M° GIORGIO PERRECA - TEL: 06 5894800 M° DANIELE MALORI
TEL: 339 4955724 M° ALESSANDRO MERLOTTI

IL RAM MUAY TEAM SBARCA IN THAILANDIA

DI DANIELE CANALE



A sinistra L'Istruttore Canale con un M° Thai ed al centro davanti al Muay Thai Institute

In data 21 gennaio 2007 ho fatto i bagagli e con la mia famiglia ho preso l'aereo diretto a Bangkok, Thailandia.
Siamo partiti con l'intenzione di passare 3 settimane di relax totale, ma con la consapevolezza che stavamo andando nella patria della Muay Thai, la mia grande passione!
Così già dal secondo giorno ho cominciato a girare per la città alla ricerca di camp dove allenarmi, mentre nella sera avevo l'imbarazzo della scelta su dove andare ad assistere agli incontri di Thai.
Sempre in stretto contatto con il mio maestro Alessandro Merlotti che , da Roma, tramite e-mail o telefono, mi dava le coordinate per fare le scelte giuste per incontrare maestri e campioni thai da lui conosciuti.
Poi trascorsa una settimana, ci siamo diretti verso Koh Samui, dove ho cominciato ad allenarmi seriamente.
Certo li' il clima non è come il nostro, quindi la resa è minore, ma vi garantisco che la voglia di fare era talmente tanta da non sentire quasi la stanchezza!
In più, dopo gli allenamenti nel camp non potevano mancare le visite alle spiagge da sogno dell'isola o negli innumerevoli centri massaggi del paese per rilassarsi come si deve.
Mi sarebbe piaciuto molto allenarmi li' insieme al mio maestro, so quanto gli piace, ma non ha potuto farci compagnia perchè super impegnato tra i vari corsi a Roma ed in più l'organizzazione dei campionati italiani proprio di Muay Thai il 3 febbraio nella capitale.
Stà facendo molto per divulgare questa specialità a Roma e spero che tutti questi sforzi lo ripaghino.
Dopo 3 settimane ecco già il viaggio di ritorno (purtroppo).

CAMPIONATI ITALIANI F.I.K.B. DI MUAY THAI: È LA VOLTA DI ROMA...

DI PAOLO CAPASSO 3 FEBBRAIO 2007

Finalmente la Muay Thai comincia a farsi conoscere anche a Roma, dove sabato 3 Febbraio, per la prima volta nella capitale, si sono svolti i Campionati Italiani di Muay Thai (2° Fase) con l'utilizzo di gomiti.
A fare gli onori di casa è il Maestro Alessandro Merlotti del Ram Muay Team che, proprio per far si che questa splendida disciplina prenda piede anche nella sua città, ha deciso di avventurarsi nell' organizzazione (del tutto inaspettata), presentandola presso il Centro Sportivo Osaka di Corviale in Roma.
Palazzetto molto contestato ultimamente (vedi Campionati Italiani di Full Contact del 21 Gennaio '07), e senza ragioni direi, visto l'aspetto non del tutto moderno, ma nel complesso consono ad accogliere anche una manifestazione di tale livello.
La giornata ha inizio verso le ore 12 con il primo trofeo "Ram Muay Team" Light, dove si sono cimentati numerosi Atleti del Light Contact e della Kick Light di diverse scuole regionali ed interregionali.
A fare da contorno al torneo, un ring, un tatami 6X6, un fotografo provvisto anche di computer portatile dove gli Atleti potevano tranquillamente rivedere le loro foto e sceglierle, l'immancabile stand del Maestro, nonché amico, Alessio Smeriglio dello Shark Store, che metteva anche a disposizione le protezioni per il Campionato ed in fine il sempre più numeroso pubblico. Verso le ore 17 e 30 si comincia con l'atteso avento…
Effettuate le visite mediche e le operazioni di peso, si prende subito il via con le eliminatorie degli Atleti 3° Serie (esordienti), che per non essere da meno, hanno donato ai presenti uno spettacolo di alto livello.
Prima di salire sul ring, quasi tutti i partecipanti si sono cimentati nella tradizionale danza pre-combattimento (la Ram Muay), accompagnati addirittura dalla musica originale thailandese.
Anche durante i round, ogni Atleta ha combattuto a "suon" di musica

Alcune fasi del trofeo Ram Muay Team

Spettacolari tecniche durante il campionato di Muay Thai

Thai, messa appunto a disposizione dall'organizzazione, dando quasi la sensazione di andare a "tempo" e lasciando i presenti quasi ipnotizzati.
Finite le eliminatorie, verso le 20 circa, si arrivava alle finali, dove si dava la precedenza anche qui alla 3° Serie fino ad arrivare alla 1°.
Quest'ultima lasciava incantato il pubblico per l'altissimo livello dimostrato, dove si vedeva in sostanza la vera Muay Thai (anche se dilettantistica), quindi con l'utilizzo anche dei gomiti (protetti), spesso non consentiti in occidente! Grande successo quindi per questa manifestazione lanciata dal giovane Maestro Merlotti che, dopo aver ricevuto numerosi complimenti per l'organizzazione, ne parlava come la prima di una lunga serie!
Speriamo quindi possa anche in futuro esaudire i propri sogni dando vita ad altrettante serate del genere e magari coinvolgendo un numero di persone ancora più numeroso.
D'altro canto chi nel cuore sente di voler/poter fare riesce sicuramente nei propri intenti!!!
Quindi tanti auguri a te Alessandro.

Foto di Simone Borseti

CAMPIONATI ITALIANI DI MUAI THAY

SEMIFINALE UOMINI -81 KG 3° SERIE

1. LORENZO BICHI (CT) BATTE ADRIANO MARZ (PI)
2. MICHELANGELO TOSCANO (ROMA) BATTE ALBERTO ZAMOLO (UD)

SEMIFINALE UOMINI -71 KG 3° SERIE

3. LUCA PEDRONI (MI) BATTE UGO ETTILIO (ROMA)

SEMIFINALE UOMINI -75 KG 3° SERIE

4. FERNANDO GOMES DA SILVA (PI) BATTE GIOVANNI PISANELLO (LE)

SEMIFINALE UOMINI -71 KG 3° SERIE

5. DIEGO SANTUCCIO (MI) BATTE JULIEN ANGELONI (NA)

SEMIFINALE UOMINI -67 KG 1°SERIE

6. CARLO DI PAOLA (BO) BATTE ALESSANDRO ARCADI (LE)

FINALE UOMINI -60 KG 3°SERIE

7. ALESSANDRO CUDAZZO (LE) BATTE DAVIDE PRINCIPATO (PO)

FINALE UOMINI -63,5 KG 3°SERIE

8. MARCELLO OLIVA (ROMA) BATTE LUCA DONADIO (NA)

SEMIFINALE UOMINI -63,5 KG 1°SERIE

9. MICHELE IEZZI (LI) BATTE MILI RAINI (ROMA)
10. MAURO CERVELLIONE (MI) BATTE DAVIDE POLITO (NA)

SEMIFINALE UOMINI -67 KG 3°SERIE

11. ALFREDO DE PEPPO (NA) BATTE PETILLO UGO (PKT ROMA)

FINALE UOMINI -75 KG 3°SERIE

12. MIKHAIL LAZAREV (NA) BATTE FERNANDO GOMES DA SILVA (PI)

FINALE UOMINI -71 KG 3°SERIE

13. DIEGO SANTUCCIO (MI) BATTE LUCA PEDRONI (MI)

FINALE UOMINI -81 KG 3°SERIE

14. LORENZO BICHI (CT) BATTE MICHELANGELO TOSCANO (ROMA)

FINALE UOMINI -67 KG 3°SERIE

15. DAVIDE CENACCHI (BO) BATTE ALESSANDRO CUDAZZO (LE)

FINALE UOMINI -57 KG 1°SERIE

16. FRANCESCO COLLESANO (LI) BATTE ANDREA PIMPOLARI (MI)

FINALE UOMINI -63,5 KG 1°SERIE

17. MICHELE IEZZI (LI) BATTE MAURO CERVELLIONE (MI)

FINALE UOMINI -67 KG 1°SERIE

18. CARLO DI PAOLA (BO) BATTE FEDERICO PACINI (PI)

FINALE UOMINI -71 KG 1°SERIE

19. YAZIZ RAMADHANI (FI) VINCE PER RITIRO PRE-INCONTRO DI MANUELE RAINI (RM)

FINALE UOMINI -81 KG 1°SERIE

20. LORENZO BORGOMEO (RM) BATTE SIMONE D'ALESSANDRI (ROMA)

SONJA MIRABELLI VINCE A LONDRA

DI ALESSIO SMERIGLIO

Alcuni momenti dell'incontro

Domenica 25 febbraio si è tenuto nella prestigiosa cornice dello York Hall di Londra, vecchio teatro che da circa un secolo ospita tutti gli incontri di boxe più prestigiosi, un bellissimo galà di Muay Thai intitolato "Thunder & Lightning". Promoters della serata Nash Keswala e Bill Judd, che sono riusciti per l'occasione ad interessare Sky Tv e la famosa marca di birra thailandese Singha, main sponsor dello show. Il "main event" era costituito dal titolo mondiale WBC-Muay Thai tra il thailandese Lamsongkram e l'idolo locale Steven Wakeling (che il 19 agosto del 2006 è riuscito a battere la leggenda thailandese Jomhod Kiatadisak), che pur dimostrando coraggio e valenza tecnica nulla può di fronte alla precisione e alla maestria del suo avversario, che si riconferma detentore del titolo. Tra gli incontri erano previsti 4 sfide femminili, di cui una tra l'inglese Rebecca Donnelly e l'italiana Sonja Mirabelli (Pro Fighting Roma). Tale confronto della durata di 5 riprese da due minuti era valido per aggiudicarsi a settembre la possibilità di disputare il match per titol mondiale WBC categoria 130 lb (58.967 kg). Il match parte subito con l'inglese all'attacco e Sonja che la aspetta per contrattaccare, infatti dopo la prima combinazione braccia gambe dell'atleta di casa la nostra para e rientra pesantemente con delle bordate di boxe che la stordiscono, ma nonostante questo riparte alla carica ma la nostra riesce a chiuderla all'angolo portando delle ottime serie a due mani per poi prenderla in clinch e portarle delle pesanti ginocchiate di cui una colpisce l'inglese al mento mandandola al tappeto per il conteggio. La Donnelly si rialza e si ricomincia, ora è Sonja a pressare con serie di pugni e middle kicks che rimbombano sulla cassa toracica dell'avversaria. Finisce la prima ripresa e la nostra atleta è nettamente in vantaggio. Nelle due riprese successive è Sonja a tenere le redini dell'incontro andando a segno con tutto: pugni, calci e ginocchiate, senza però prendere troppi rischi, per non incappare in possibili acciacchi in vista dell'imminente ed importante incontro del 17 Marzo contro la forte Barbara Plazzoli nel galà di Milano "King of Kings" del duo Alberton-Greco. Alla quarta ripresa, una provata Rebecca Donnelly che non saluta nemmeno la sua avversaria all'inizio del round, dimostrando poco "fair play", cerca di nuovo di partire all'assalto in maniera più decisa, ma ogni volta trova Sonja a replicarle o con dei potentissimi diretti o con dei perfetti middle kicks che la costringono ad indietreggiare consentendo alla nostra di afferrarla in clinch e portare delle ginocchiate alcorpo davvero impressionanti. Nella quinta ed ultima ripresa l'inglese tenta il tutto per tutto, ma la Mirabelli è sempre li a rispondere colpo su colpo concedendole davvero poco. Alla fine del confronto viene dichiarata vincitrice, con verdetto unanime, Sonja Mirabelli che riceve gli applausi e le ovazioni dello sportivissimo pubblico inglese.

Ed ora appuntamento a Milano il 17 Marzo per tifare Sonja, per un confronto interessantissimo contro una dell più titolate atlete italiane, Barbara Plazzoli.

Forza Sonja e congratulazioni!

SHARK
STORE
LO SPECIALISTA PER
BOXE · THAI BOXE
KICK BOXING · FREE FIGHT
RIVENDITORE AUTORIZZATO
EVERLAST
LEONE
SPHINX
TWINS
Via Gabrino Fondulo, 95/97
Tel. 06 273558 - Cell. 338 2226060
www.shark-store.com - info@shark-store.com

SINACORE RIVELAZIONE AGLI ASSOLUTI

DI ALFREDO BRUNO

Dal 5 al 9 dicembre si sono svolti al Palalido di Milano, organizzati dalla OPES, gli 84mi Campionati Italiani Assoluti, massima manifestazione dilettantistica. Escludendo logicamente l'Esercito e le Fiamme Oro, che hanno conquistato 8 titoli su 11, il Lazio è risultato al primo posto come regione con un oro e due medaglie d'argento.

Passiamo in rassegna categoria per categoria e analizziamo il comportamento dei nostri ragazzi.

Minimosca - Claudio Bucciarelli proviene dal fertile vivaio del "Ring Ciociaro" dove allena Barrale.

Purtroppo per il suo peso non trova avversari nel Lazio, infatti nel 2006 prima di questi campionati ha combattuto una volta sola con un avversario di peso superiore.Il ragazzo non ha potuto mostrare il suo vero valore, perché ha avuto la sfortuna d'incontrare subito Alfonso Pinto(Esercito), giunto alla conquista del suo 7° titolo, perdendo per rsco al terzo round ma dimostrando coraggio e carattere.

Mosca - Emanuel Mauro (PreBoxe) ha gli stessi problemi di Bucciarelli, ma in compenso una buona esperienza dove rifulge l'argento dell'anno scorso. Nel primo incontro il laziale, più preciso, ha superato nettamente con il punteggio di 19 a 10 l'umbro Gini, che fu campione italiano nel 2000. Ma ha trovato disco rosso in semifinale contro Vincenzo Picardi(FF.OO) per rsco al 2° round.

Gallo - Quirino Poccia, Maresciallo della Marina di stanza a Tarquinia, è un veterano e la sua parte l'ha sempre fatta. L'allievo di Fiaccadori ha superato di un punto Giuseppe Picardi, uno dei favoriti, terminando con un 16 a 15. In finale trovava il piemontese Limone, un mancino dotato di maggiore allungo, che lo superava con il punteggio di 26 a 9, giudicato troppo severo nei confronti del pugile di Tarquinia.

Piuma - in questa categoria si è avuta la conferma di Alessio Di Savino. L'altr'anno il pugile romano combatteva per l' Action Boxe Ostia, mentre attualmente gareggia per l'Esercito. che insieme alle Fiamme Oro fa regione a se. Chi non ha reso secondo le aspettative è Davide Latini, senz'altro emozionato per il suo esordio agli Assoluti. Il pugile di Cisterna, seguito all'angolo da Feuda, si è fatto imporre la legge del più forte dal piemontese Ballisai con il punteggio di 24 a 5.

Daniele Petrucci

Leggeri - Manuel Lancia, a detta di tecnici ed esperti, è stato la rivelazione di questa categoria e insieme a Sinacore di tutto il torneo. Il giovane, proveniente dalla Gim Boxe Setteville, dove allenano Fiori e Federici, ha appena 19 anni e in un anno ha bruciato le tappe passando dagli juniores fino

Azzurra Rosati

Alessandro Sinacore

Adriano Sperandio

agli Assoluti. Si è presentato con il ruolo di outsider e ne è uscito da protagonosta con tanto di nome scritto nel taccuino dei tecnici federali, Damiani e Stecca. Nel primo match in svantaggio di fonte al marchigiano Mancini ribaltava il risultato con un finale pirotecnico vincendo per 18 a 13. Ancora più convincente risultava la sua prova nella seconda giornata, nella quale il suo avversario, l'esperto toscano Elia usciva frastornato di fronte ad una girandola di colpi con un perentorio 21 a 7. Stanchezza ed inesperienza sono stati i fattori determinanti in semifinale della sconfitta ad opera del piemontese Benoit Manno con il punteggio di 33 a 11.

Welter - Marino Bucciarelli, proveniente dalla "Domenico Tiberia" di Ceccano, ha cominciato tardi nella boxe bruciando le tappe. Nella prima giornata ha sconfitto con facilità il toscano Amanuel, rifilandogli un bel 19 a 2. Non si è ripetuto però nel turno decisivo dove ha sofferto la maggiore potenza del veneto Montesano perdendo per 22 a 7. Il giovane comunque dopo questi campionati sembra intenzionato al passaggio del professionismo.

Superwelter - Rappresentante del Lazio in questa categoria avrebbe dovuto essere Manuel Ernesti, ma al suo posto si è presentato Alessandro Marziali, compagno di scuderia nella "Sordini Boxe" di Fiumicino. Marziali, futuro ingegnere, non ha fatto rimpiangere Ernesti, che lo aveva superato nella selezione regionale. Impostato in guardia destra e mobile sulle gambe l'allievo di Sordini ha messo alla frusta il solido toscano Fiordigiglio, battuto per 15 a 11. In semifinale veniva superato da Diego Di Luisa(Esercito) con un punteggio di 32 a 10 tutto da veri-

ANNO DA INCORNICIARE PER IL LAZIO

Aveva ben ragione Flavio D'Ambrosi, giovane presidente del Comitato Laziale, di mostrare la sua soddisfazione al cospetto di una nutrita platea in rappresentanza di ben 56 società, radunatasi il 16 dicembre dentro la palestra dello Stadio Flaminio per l'annuale Consulta Regionale. Il 2006 appena trascorso è stato indubbiamente un anno doc per il Lazio pugilistico sia per quanto riguarda il settore amatoriale, sia per quanto riguarda l'agonistico con i dilettanti e i professionisti. Sono stati toccati e "vivisezionati" dal presidente tutti i temi che riguardano la nostra disciplina, cominciando dalle scuole per finire alla comunicazione e alle strutture, di cui la boxe ha grande necessità soprattutto nella Capitale, che sembra essere rimasta al palo dopo le difficoltà palesate per l'utilizzo del Palazzetto dello Sport. Qualcosa si sta muovendo, o meglio come diceva il saggio "ha da passà la notte", e lo conferma Enzo Foschi, importante rappresentante della Regione, molto vicino da sempre al nostro sport. Soprattutto vengono cercate soluzioni alternative come tengono a precisare Antonio Del Greco, Vicepresidente vicario della Federazione, e Marcello Stella, consigliere federale. Il Lazio ha confermato anche nel 2006 la sua leadership nazionale, a cui tutte le regioni guardano con curiosità e ammirazione. Questo lo vediamo sciorinare in un riepilogo attraverso le varie voci che ne testimoniano la validità su cifre, ma soprattutto nella parte Amministrativa gestionale, forte di entrate per una cifra pari a 136.568,14, record assoluto in Italia e segno di grande salute. Tesseramento e affiliazioni - Le palestre affiliate nel 2006 sono risultate 81, quattro in più dell'anno precedente, ma raddoppiate rispetto a sei o sette anni fa. Il totale dei pugili agonisti ha raggiunto quota 626, superiore di ben 45 unità rispetto all' anno precedente. Anche gli atleti amatoriali sono in aumento: si parla di 410 (307 nel 2005). Ma riguardo a questi ultimi ci sarebbe da fare un lungo discorso con possibilità di effettuare in poco tempo ben più di mille iscritti. Per quanto riguarda le Società professionistiche oltre alla Sport Promotion di Francesca Minardi e Vincenzo Cantatore e all'attivissima B.B.T. di Davide Buccioni nel 2007 farà la sua comparsa ufficiale la "Unicorner" di Lamberto Petrecca e Marcello Paciucci. Un augurio di buon lavoro a questi due eclettici personaggi non guasta. Attività agonistica - Nel 2006 si sono svolte 91 manifestazioni, otto delle quali hanno avuto un carattere internazionale e 16 hanno fatto parte dell'attività professionistica e mista. Il tutto per un totale di 1.227 match disputati dai pugili laziali a fronte dei 1150 disputati l'anno scorso. La "Sordini Boxe" di Fiumicino è risultata prima società classificata, al secondo posto vediamo la "Domenico Tiberia" di Ceccano e al terzo a pari merito "Roma Tricolore" e "Gim Boxe Setteville Nord", quest'ultima con il solo punteggio ottenuto dai suoi atleti.

Il Lazio ha prodotto ben 8 campioni d'Italia e 7 vice a fronte dei 6 e 13 dell'anno scorso. Ai Campionati Italiani Schoolboys che si sono disputati ad Andria il 20-21 maggio hanno conquistato il massimo alloro Davide Cenciarelli (Boxe Academy) nei 52 kg., Mauto Simone (Domenico Tiberia) nei 54 kg. e Matteo Credentino (Frontaloni) nei 72 kg..Nessun vincitore, invece, al Campionato Italiano Cadetti, disputato sempre ad Andria, e solo due vice per merito di Flavio Cardone (Roma Tricolore) nei 70 kg. e Tiziano Petetta (Nuova Audax Cisterna) nei 96 kg.. Non tanto bene è andata ai Campionati Juniores che si sono disputati a Grosseto il 18 e 19 ottobre. L'unico vincitore e finalista è stato Adriano Sperandio nella categoria dei 75 kg.. Cristian Coccia (Boxe Roma San Basilio) si è laureato campione nei 64 kg., è il caso di dirlo, agli Universitari che si sono disputati a Brescia il 20 e 21 maggio.

Decisamente meglio sono andate le donne agli Assoluti femminili che si sono disputati a Santa Marinella dal 14 al 16 luglio, organizzati dalla Società di Maurizio Sebastiani e Loretta Telli. Paola Massagrande (Boxe Club Setteville) e Azzurra Rosati (A.S. Universo) hanno trionfato per la prima volta nelle rispettive categorie dei 54 kg. e 66 kg., mentre Giovanna Rossella (Jet Center 2000) e Manuela Marcenaro (Laima Team) si sono dovuto accontentare del posto d'onore nei 60 kg. e 63 kg.. Patrizia Pilo, battuta in finale dalla Rosati, rientra nel discorso che Fiamme Oro ed Esercito fanno regione a se.

Dulcis in fundo siamo arrivati agli Assoluti di Milano, che trattiamo più dettagliatamente in questo numero di Fighters. Il Lazio si è ben comportato risultando prima regione, con Fiamme Oro ed Esercito a parte. Alessandro Sinacore (Roma Tricolore), grande speranza anche della Nazionale, ha trionfato nella categoria degli 81 kg., mentre al secondo posto si sono piazzati Quirino Poccia (A.P. Jacopucci) ed Emanuele "Lele" Blandamura (Sporting S4), rispettivamente nei 54kg. e 75 kg..

Tutto sommato anche per i professionisti è stata una buona annata con un campione del mondo versione WBA nella categoria dei mediomassimi, vale a dire Silvio Branco (OPI 2000), e 3 campioni d'Italia come Daniele Petrucci (B.B.T.) nei welter, Sven Paris (Conti Cavini) nei superwelter e Domenico Spada (OPI 2000) nei medi.

ficare e da contestare, visto che la battaglia è stata durissima con un richiamo affibbiato al pugile con le stellette.

Medi - In questa categoria il Lazio aveva due ottime possibilità con Ivano Del Monte (Sordini Boxe) ed Emanuele Blandamura (Sporting S4). Nella prima giornata i due passavano indenni il turno vincendo. Del Monte superava in bello stile il piemontese Magnabosco per 17 a 4; non meno eloquente il divario di 28 a 10 a favore di Blandamura sul toscano Meucci. I due si ripetono nella seconda giornata. Del Monte infligge un rsco al-

Paola Massagrande

Emanuele Blandamura

la terza ripresa a Bassi, pugile proveniente dalle Marche, che tra l'altro a sorpresa aveva eliminato il favorito Andrea Di Luisa. Blandamura invece compie un piccolo miracolo, o se vogliamo un capolavoro, superando per 23 a 21 Roberto Silvestro, ex laziale, attualmente di stanza a Milano, capovolgendo negli ultimi minuti un match tutto in salita per la grande potenza del suo avversario. Nella terza giornata Del Monte veniva battuto da Ciro Di Corcia, un pugliese considerato qualche anno fa il migliore in assoluto in una graduatoria Top Ten. Si è trattato di un grande match molto più equilibrato del 28 a 19 assegnato a Di Corcia. Ed è proprio il pugliese a battere in finale Blandamura, conquistando il suo quinto titolo. Molti gli applausi per il campione risorto, ma quasi tutte le simpatie vanno a Blandamura penalizzato da un 42 a 21 che non sta né in cielo né in terra.

Mediomassimi - In questa categoria il Lazio conquista il suo unico oro. Alessandro Sinacore (Roma Tricolore) e il campano Gallo al momento dell'iscrizione non raccoglievano certo i favori del pronostico. Ebbene entrambi sono arrivati in finale. Sinacore, dotato di un sinistro devastante, ha dominato in questa categoria in lungo e in largo. Il primo a farne le spese è stato il piemontese Pinto rimandato a casa con un rsch alla terza ripresa. In semifinale il giovane, ha appena 21 anni, seguito come un' ombra dallo zio Stefano e da Domenico Condello, passava gli esami di maturità di fronte al milanese Marchetti, grande favorito e campione nel 2004. Ebbene Marchetti è stato strapazzato davanti al suo pubblico con il punteggio di 40 a 30. La finale contro Gallo si rivelava quasi una formalità e il campano era tolto di gara nella seconda ripresa dopo aver subito tre conteggi. Alessandro Sinacore è il nome nuovo di questi Assoluti ed è segnato a caratteri cubitali sul taccuino di Mauirizio Stecca e Francesco Damiani.

Massimi - Se c'era un avversario che non doveva capitare a Gianluca Cima (Colombo) era Clemente Russo delle Fiamme Oro, dominatore incontrastato da anni in questa categoria con titoli a grappoli. Purtroppo la dea bendata ha decretato pollice verso nei riguardi del pur bravo allievo di Miccini e l'rsco del secondo round è stato quasi liberatorio.

Supermassimi - Angiolella si chiama di nome Marciano e questo lo ha segnato come un destino nel mondo dilettantistico italiano. Già due volte vincitore agli Assoluti prima della lunga era di

Flavio D'Ambrosi, presidente del Comitato Laziale, premia Massimo Tiberia, organizzatore dei Campionati Regionali I e II

Cammarelle era al rientro dopo alcuni anni di "latitanza". Nella prima giornata il colosso di Minturno presentava il suo biglietto da visita con un ko inflitto al pugliese Leo, nome ben piazzato nel ranking nazionale. Nel secondo match Angiolella affrontava l'emiliano Iafulli, ancora poco noto. Il laziale aggrediva come suo solito l'avversario che appariva in difficoltà fin dalle prime battute, ma un destro disperato d'incontro trovava la mascella di Marciano sguarnita e veniva accusato. Nella caduta s'infortunava e il ko inesorabile infrangeva i sogni di rinascita del gigante

Quirino Poccia

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

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

SCONTO 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 NEL SEMI-CONTACT

DI ADRIANO VINCENTI

In questo nuovo appuntamento sull'approfondimento delle regole che disciplinano i vari stili di combattimento presenti nella F.I.K.B. ci occuperemo del **Semi-contact**, tipo di combattimento troppo spesso considerato unicamente valido per le categorie Juniores. Nel semi contact "si può attaccare solo la parte frontale e laterale del tronco e del viso" con tecniche di pugno (è da evidenziare il fatto che è concesso anche il colpo a mano aperta) e di calcio. Inoltre un altro parte del colpo che produce un punto è la nuca. In sostanza viene attribuito un punto agli atleti ogni volta che viene portata una tecnica a bersaglio. Fondamentale è specificare che il colpo deve toccare il bersaglio, ma deve in ogni caso essere controllato. Ogni colpo di calcio portato al tronco equivale ad 1 punto. Mentre un calcio saltato senza appoggio che tocchi il tronco vale 2 punti. I colpi di calcio portati alla nuca equivalgono a due punti mentre il colpo di calcio saltato (senza appoggio) equivale a ben 3 punti. Alla fine della competizione l'atleta che avrà effettuato il maggior punteggio viene dichiarato vincitore del combattimento. Possono accadere situazioni di combattimento che comportino un vantaggio di 10 punti di scarto e in tal caso la vittoria può essere ottenuta prima del termine del combattimento per manifesta superiorità. Quando al termine di un incontro il risultato è di parità, il combattimento di prolunga di un minuto. Se al termine di questo minuto non vi è ancora un risultato di vantaggio, si procede al cosiddetto "Sudden Death ", cioè si prosegue ancora l'incontro per tutto il tempo necessario affinchè uno dei contendenti metta a segno la prima tecnica.

Questo tipo di combattimento è generalmente molto veloce e spettacolare, le tecniche portate a bersaglio devono essere sempre controllate e pulite, nel senso che la tecnica deve effettivamente essere ben manifesta agli occhi dell'arbitro centrale e dei giudici, i quali devono porre la massima attenzione e prontezza nell'indicare, con una specifica gestualità, il colpo portato a bersaglio e il tipo di punteggio che ad esso corrisponde.

ERRATA CORRIGE

articolo del n. precedente p. 25 (L'arbitraggio nella Kick):

Il calcolo del punteggio ricalca fedelmente quello utilizzato nel Full-Contact, il quale prevede un punto per ogni colpo portato a segno. [In ciò differisce dalle discipline a contatto leggero, come la Light-Kick, nelle quali sono previsti anche] 2 punti per i colpi di gambe portati al viso e 3 punti per i colpi di gambe saltati e portati al viso.

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

IMPLEMENTAZIONE TECNICA SULLA KICK LIGHT

A CURA DEL M° BRUNO CAMPIGLIA (DIR. TECN. NAZIONALE)

SCOPO DELLA KICK LIGHT

La Kick Light si propone di colmare quel vuoto tecnico-agonistico e quel GAP che serve a creare automatismi ed esperienza preliminare agli atleti che in seguito andranno a praticare sport a Contatto Pieno che prevedono attacchi agli arti inferiori; è inoltre idonea per gli atleti a cui piace l'idea di utilizzare in gara attacchi in linea bassa senza misurarsi necessariamente nel Contatto Pieno come succedeva fino a 2 anni fa.

OBBIETTIVI DELLA KICK LIGHT

Si vuole dare alla Kick Light la connotazione di una disciplina dinamica e spettacolare, in cui venga premiata la qualità tecnica e tattica dell'atleta e non la potenza, come appunto gli altri sport a Contatto Leggero praticati all'interno della federazione.

ABBIGLIAMENTO E PROTEZIONI

E' rato e valido tutto quanto contemplato nel vigente regolamento del Light Contact, con la sola differenza che dovranno OBBLIGATORIAMENTE essere indossati dei pantaloncini corti (così come nella KickBoxing).

REGOLAMENTO DELLA KICK LIGHT

E' rato e valido tutto quanto contemplato nel vigente regolamento del Light Contact, evidentemente con l'aggiunta degli attacchi in linea bassa già conosciuti come "LOW KICK", che andranno a colpire solo i quadricipiti e non tutta la gamba, si potrà colpire con il collo del piede e con la tibia.

PUNTEGGI

La valutazione tecnica e l'attribuzione dei punti per i colpi portati al bersaglio è la stessa del Semi e del Light, con l'aggiunta del LOW KICK che vale 1 PUNTO, precisando che anche questo colpo va controllato e richiamato al pari di tutti gli altri colpi.

CRITERI DI GIUDIZIO

Il Giudice darà vincente l'atleta che avrà portato a bersaglio il maggior numero di colpi secondo i criteri già preesistenti e precedentemente citati. I Direttori Tecnici e la classe arbitrale devono tener conto che il LOW KICK è da considerare un colpo come un altro, per cui il suo maggior utilizzo PUO' e DEVE essere influente ed incidente sul giudizio arbitrale SOLO SE, in caso di parità al termine dell'incontro, giudicando le migliori azioni e la migliore strategia di gara, gli eventuali automatismi e combinazioni ci sia stato un maggiore ed appropriato utilizzo dei LOW KICK; quindi SOLO in questo caso si giudicherà più benevolmente l'uso di tale tecnica.

Il M° Campiglia

THE LIFE IS A MATCH...FIGHT

M°GIORGIO PERRECA
13 VOLTE CAMPIONE DEL MONDO

M°ALESSANDRO SPINELLI
CAMPIONE EUROPEO WAKO

BOXING
SPHINX
TEAM

M° DANIELE CECCONI
VICE CAMPIONE ITALIANO
DI KICK BOXING

M° HADY EL HELWE
EX CAMPIONE ITALIANO
DI KICK BOXING

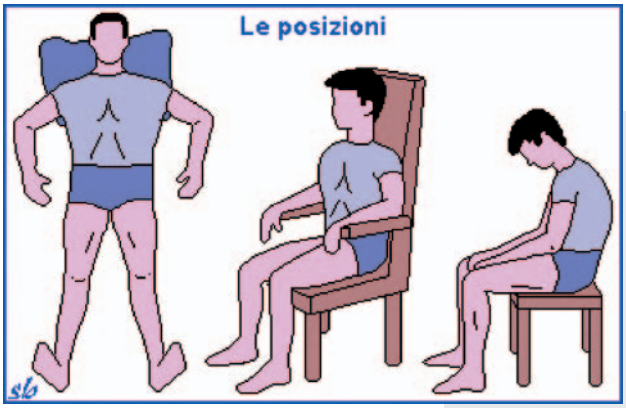
...è tempo di COMBATTERE!

ROMA - VIA RIBOTTI6 /A TEL 06/5515588
WWW.SPHINXGYM.COM

ANZIO - VIA ARDEATINA 354

VITERBO - VIA GARBINI 67/B

IL TRAINING AUTOGENO:



Il Training Autogeno è un metodo di allenamento il quale può aiutare a raggiungere un autorilassamento psico-fisico. Già da anni è stato inserito nelle preparazioni agonistiche con lo scopo di superare quelle fasi emotive che precedono ogni competizione sportiva e che troppo spesso condizionano i risultati degli atleti. E' importante precisare che gli esercizi del Training Autogeno differiscono da quelli ginnici, quest'ultimi infatti tendono ad esaltare il lavoro muscolare, con l'allenamento autogeno invece si cerca di realizzare con l'autorilassamento un atteggiamento di indifferenza e passività che favorisce uno stato di coscienza e lucidità essenziale prima di una prestazione agonistica.
Il T.A. è abbastanza facile da apprendere ma richiede un impegno particolare, il suo stesso nome "autogeno" chiarisce una cosa fondamentale, quella che nasce da noi stessi e che quindi siamo noi a determinare con la forza interiore gli esercizi da svolgere.

ESERCIZI DI TRAINING AUTOGENO:
Le posizioni adottate sono di solito due: quella cosiddetta del cocchiere (posizione seduta) e quella supina. Quest'ultima è la più adatta perché bisogna cercare di ottenere la maggiore passività possibile per evitare qualsiasi tensione muscolare. Distesi su di un materassino, con la testa appoggiata sulla nuca, le spalle ed il tronco rilassati, braccia leggermente flesse con le palme delle mani verso terra (dita rilassate).
Le gambe sono distese con i piedi in posizione naturale, quindi abbandonati verso l'esterno.
Il luogo dove si svolge la seduta deve essere privo di rumori e con luce tenue.
Questo almeno all'inizio. Successivamente, dopo aver imparato bene gli esercizi, si possono fare anche in ambienti normali, all'aperto, in palestra, ovunque ci sia la possibilità di avere lo spazio per distendersi.
Prima di iniziare gli esercizi occorre far venire l'atleta alla calma ed alla distensione totale mediante una respirazione lenta e profonda.

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

PALESTRA

F.P.I.
W.A.K.O.

KICK BOXING ROMA CLUB

DIRETTORE TECNICO DANIELE MALORI

KICK BOXING
FULL CONTACT
BOXE
(agonistica ed amatoriale)
THAI BOXE
B.F. SAVATE
(Boxe Francese)

DIFESA PERSONALE
KUNG FU
(di Okinawa)
GINNASTICA A CORPO LIBERO

CIRCUITI DI POTENZIAMENTO FISICO E DEFINIZIONE MUSCOLARE

ISTRUTTORI E PERSONAL TRAINER ALTAMENTE QUALIFICATI

NOVITA'

BABY - KICK - BOXING

www.malorikickboxing.com

ROMA - Via Ugo Bassi, 44 (Trastevere Piazza I. Nievo)
Tel. 06.5894800

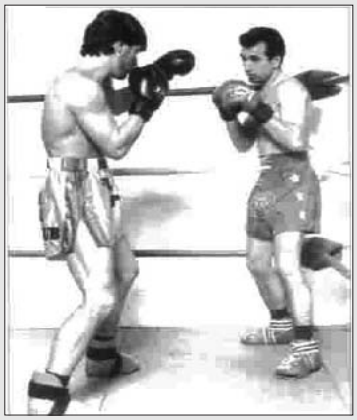
QUADERNO TECNICO DI KICKBOXING

DI GIORGIO PERRECA

SPARRING CON IL M° GIORGIO PERRECA E IL M° FABIO PERRECA

Maestro G. Perreca
Info:
339.2976235

LEZIONE 7



Posizione di guardia

Schivata con passo laterale

Gancio sinistro

Low Kick

Calcio circolare

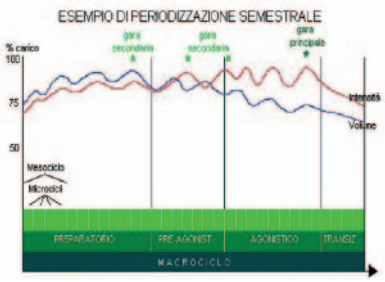
ONE
fitness club
VIA QUINTILO VARO 129
tel 06-71545757
VIA ANAGNINA 203
tel 06-72673118
VIALE SOMALIA 201 a
Manchester
PUMA

PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO:

PROF. LUCA MARTORELLI

La periodizzazione può essere definita come un processo, attraverso il quale, il programma di allenamento annuale, viene suddiviso in periodi e sottoperiodi di durata variabile, aventi lo scopo di assicurare il raggiungimento della massima forma sportiva in corrispondenza delle competizioni.
Attualmente esistono vari tipi di periodizzazione, a seconda degli autori, che attribuiscono nomi e suddivisioni diverse ai vari periodi. Quello Sovietico, che trova nel Prof. Verkhoshansky uno dei suoi maggiori esponenti, è certamente il precursore di tutti i modelli di periodizzazione, e quello che personalmente preferisco ed utilizzo.
Il ciclo annuale di allenamento, detto Macrociclo annuale, può essere unico, quindi costituito da 12 mesi, oppure semestrale se diviso in due macrocicli da 6 mesi ciascuno. Lo stesso, a sua volta, si suddivide in Mesocicli, solitamente della durata di un mese (4-6 settimane), ed ulteriormente in Microcicli settimanali (7-10 giorni). Infine, all'interno di ogni Microciclo abbiamo le singole sedute di allenamento.
Tale metodo di raggruppare giorni, settimane e mesi in cicli, consente di suddividere il lavoro da svolgere in periodi ben precisi, i quali, hanno caratteristiche diverse riguardo: l'intensità, il volume, gli esercizi, le metodologie utilizzate. In questo modo, a seconda del periodo della stagione, l'atleta si trova a svolgere un ben preciso ed organizzato allenamento, frutto della programmazione e di un'attenta analisi delle necessità dell'atleta e del momento temporale di svolgimento delle gare.
I periodi principali descritti in precedenza, nei quali è suddiviso il Macrociclo, sono:

1. PREPARATORIO.
Dedicato al miglioramento generale di base di tutte le capacità motorie fondamentali per la prestazione agonistica: forza, resistenza, velocità, mobilità articolare, coordinazione, ecc.
2. PRE-AGONISTICO.
L'allenamento si direzione verso obiettivi più specialistici, cioè che riguardano più da vicino la disciplina praticata; l'intensità tenderà a crescere superando il volume verso la fine del periodo.
3. AGONISTICO.
E' la fase in cui si concretizza tutta la preparazione, l'intensità è alta a scapito del volume, le esercitazioni sono a carattere speciale (gesto di gara o frazione di esso); qui sono distribuite la o le competizioni più importanti.
4. TRANSIZIONE.
Finalizzato al recupero psico-fisico attivo dell'atleta, attraverso attività ricreative e brevi sedute d'allenamento, consente di ripartire con il Macrociclo successivo al massimo delle potenzialità e freschezza fisica.



La figura sopra riportata mostra graficamente un esempio di Macrociclo semestrale

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

IL NOTIZIARIO "THE FIGHTER"

STAGE DI THAI E FULL:
PRESSO LA PALESTRA
DI VIA CASAL DE PAZZI A ROMA.
DOCENTI:
M° MERLOTTI E CANALE (THAI)
- URAS E PIBIRI
(FULL).GENNAIO 2007;

I BABY ATLETI
DELLA SPHINX GYM
DI ANZIO

CORSO INSEGNANTI
DI MUAY THAI:
In data 11 Marzo 2007 si sono
tenuti gli esami per Insegnanti
di Muay Thai presso
il Ram Muay Team
del M° Alessandro Merlotti.
Info corsi: 339/4955724

IL NOTIZIARIO "THE FIGHTER"

STAGE PERIODICO
CON IL M° CECCONI
DI ORTE (SPHINX GYM)

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