

★ THE FIGHTER ★

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

40
pagine

SIFU
LIBERATO MIRENNA



SIFU
ALESSANDRO COLONNESI

presentano

MARTIAL ARTS DAY FESTIVAL INTERNAZIONALE DI SHAOLIN

CAMPIONATO NAZIONALE DI KUNG FU
TRADIZIONALE CINESE

THE FIGHT OF THE DRAGON

*Lo Spettacolo delle
Arti Marziali come non lo
avete mai visto!*

NOVITÀ
all'interno il poster
da staccare!!!



Simone Cargialoni
TEAM REZZOLI



Jontas Novacs
BRASA CLUB



Rita De Angelis, Campionessa Europea WIKO
TEAM FERRECA

Prestige Fight_Vietnamo

Prestige Fight_Low Kick

7 e 8 Giugno 2008 dalle ore 10:00 alle ore 20:00
presso Shaolin Temple

Via Marco Simone, 251/a - Roma (fronte Golf Club Biagiotti)

infoline: Tel./Fax 06.41400903 - 06.21809908 - www.shaolintemple.it - info@shaolintemple.it

http://www.eventbook.it/shaolintemple - 339.1294014 - 333.9672354

milanosport...

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

EDITORIALE

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 Borsetti
info@fotorace.net

STAMPA

Tipolitografia 5M
Via Giuseppe Cei, 8
Roma - Tel. 06 2411671

WEB DESIGNER

Alessandro Rossi
alessandro-dj@hotmail.com

HANNO COLLABORATO:

Luca Martorelli,
Adriano Vincenti,
Alfredo Bruno,
Marco Gilotti,
Paolo Capasso,
Diego Calzolari,
Daniele Canale,
Alessandro Rossi,
Angelo Cialente

www.thefighter.it



L'editore con un atleta Thai

Perché pratichiamo le arti marziali ?

"Non importa quanto hai imparato, ma quanto hai assorbito di ciò che hai imparato: le tecniche migliori sono quelle semplici, ma eseguite bene"

"La vittoria più grande è quella su se stessi. Possente è colui che conquista se stesso"

"Se tu credi che una cosa sia impossibile da raggiungere, la renderai impossibile"

BRUCE LEE

Quante volte ci hanno chiesto il motivo per cui ci cimentiamo nelle arti marziali. Per vanità, per sicurezza, per ambizione, per competizione? C'è chi pratica le arti marziali per diletto, chi per fitness o per moda, ma c'è soprattutto chi si dedica alle competizioni agonistiche. Bruce Lee, fautore del Jeet Kune Do e degli sport da combattimento è stato ed è tutt'ora un'icona che contribuisce allo sviluppo delle arti marziali moderne. Colui che ha aperto gli orizzonti al mondo occidentale, ispirandone i principi base del concetto marzialista. È stato capace di invogliare con i suoi filmati migliaia di giovani attratti ed affascinati da questo personaggio mitico ed irripetibile per intere generazioni. La pratica delle Arti marziali include certamente l'aspetto formativo dell'uomo. "Conosci te stesso" amava ripetere Bruce ed infatti se ognuno di noi non conosce se stesso non riuscirà mai ad apprezzare tutto ciò che gli ruota intorno. Dopo anni di esperienza, ritengo che uno dei fattori scatenanti miri alla possibilità di trasformare un'arte marziale o uno sport da combattimento, in pura difesa personale, tralasciando la competizione sportiva. Affermare il concetto base che vorrebbe ogni essere umano autonomo, capace di prendersi le responsabilità della propria vita nel momento del bisogno. Successivamente subentrano altri aspetti quali l'agonismo e la passione ed il confrontarsi con l'avversario su di un tatami, su un quadrato o sul ring.

Sono convinto, però, che i giovani si avvicinano alle arti marziali per acquisire ed imparare tecniche offensive da utilizzare in occasioni di pericolo per la propria incolumità e quella dei propri cari. Il tutto si concretizza, con la guida di un ottimo Maestro, nella formazione psicosomatica dell'individuo contribuendo alla sua formazione interiore e caratteriale. Ecco la peculiarità dell'arte marziale, soprattutto degli sport da combattimento e da ring (Kick Boxing, Muay Thai, K1, Pugilato ecc.) che mirano ad ottimizzare un uomo, un atleta, quale individuo corretto dalla rettitudine morale, irriprensibile agli occhi del prossimo. Possedere il coraggio di mettersi in discussione con umiltà, disciplina e rispetto delle regole oltre ogni stress mentale. Essere da esempio per coloro che ci guardano da fuori, nella strada, negli uffici, nei locali e perché no anche all'interno delle nostre famiglie.

Paolo Capasso

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



CAMPIONATO REGIONALE KICK BOXING PALASPORT BRACCIANO 2

24 FEBBRAIO 2008



La manifestazione di Kick Boxing del 24 febbraio 2008, organizzata dalla "Federazione Italiana Kick Boxing", dal team "LIBERATI", in collaborazione con i team "CATARCI-MONTORI" e "VICERE", ha avuto un successo, di pubblico e atleti andando ben al di là delle più rosee previsioni.

La splendida struttura del Palasport di Bracciano è risultata essere una location appena sufficiente a contenere tanti spettatori entusiasti e altrettanti atleti.

Nonostante la massiccia partecipazione la manifestazione non ha subito ritardi o impedimenti di alcun tipo. Il presidente del comitato regionale della F.I.K.B. il maestro **Massimo LIBERATI**, aveva previsto l'adesione di diverse scuole di Kick della regione, nonostante ciò la sua previsione errata per difetto; infatti si sono contati ben 225 **atleti** iscritti nelle diverse discipline (186 atleti per light contact e 18 per full contact) oltre ad un nutrito gruppo (15 piccoli atleti) di giovanissimi "fighters" praticanti di mini Kick. La giornata ha anche visto 12 incontri Italia Norvegia. Il successo e l'entusiasmo registrato della manifestazione acquista un valore ancora maggiore considerando che si trattava di una III° fase regionale; tanto meritato successo va ascritto, oltre che al pubblico ed agli atleti partecipanti, ai team organizzatori "LIBERATI - CATARCI _ MONTORI e VICERE", i quali si sono visti premiati per l'impegno che hanno profuso senza rispar-



Claudia De Facendis, Valentino De Antelis, Stefano Salmoni, Giacomo Ceccarelli

mio. promettendo altresì agli appassionati, atleti e pubblico, di questo bellissimo sport, manifestazioni sempre migliori.

La manifestazione ha avuto il piacere di ospitare atleti provenienti dalle migliori scuole di arti marziali e sport da combattimento di tutto il Lazio, i quali si sono confrontati nelle diverse discipline della Kick Boxing, al fine di garantirsi la qualificazione per i Campionati Italiani Assoluti, le cui finali si svolgeranno nei mesi di maggio.

Gli incontri si sono susseguiti fino alla prima serata allietando il pubblico che gremiva gli spalti. Particolarmente rilevante sotto l'aspetto tecnico sportivo la presenza di atleti della nazionale Nor-

vegese di Full Contact, in Italia per un periodo di allenamento, che si sono misurati con una rappresentanza di atleti della regione Lazio. Né sono nati match altamente spettacolari, avvincenti e di uno spessore tecnico tattico di rilevanza internazionale.

Gli spettatori hanno gradito questa finestra di livello internazionale all'interno di una manifestazione già dai contenuti tecnici di primo piano.

Gli incontri più spettacolari sono stati quelli dei match a contatto pieno di Full Contact, Low Kick, Thai Boxe, incontri molto spettacolari, in cui gli sfidanti si sono guadagnati la vittoria senza esclusione di colpi compresi quelli da ko.





Altri atleti si sono sfidati in match di Light Contact, Kick Ligth, Semi Contact. In queste discipline generalmente sono stati impegnati atleti meno esperti e potenti, ma tecnicamente dotati di elevate doti di velocità, destrezza tecnica e controllo dei colpi.

In tale affascinante contesto grande successo ha registrato l'esibizione di un gruppo di giovanissimi "fighters", tutti tra i 6 e i 10 anni di età e speranze future della nostra disciplina, che hanno dato vita ad un torneo nel torneo entusiasmando il pubblico presente a Bracciano.

Gli organizzatori per la prima volta hanno inserito all'interno di una kermesse di atleti esperti e navigati, uno spazio con un tatami riservato, dove i "fighters" in erba della "Kick Boxing", hanno dato vita ad uno spettacolo appassionante. I bambini dopo essersi scaldati con i loro istruttori, della palestra "Catarci - Montori" e del-

la palestra "Rosmini", con tecniche a sparring, guanti da maestro e colpitori, si sono cimentati in veri e propri match, due riprese da un minuto e trenta, ricevendo ovazioni e applausi a scena aperta dagli spalti gremiti all'inverosimile. L'impegno, la qualità e la disciplina dei piccoli "fighters" ha trovato consenso in particolare fra i tecnici del nostro sport che si sono ripromessi di organizzare al più presto eventi riservati proprio ad atleti giovanissimi a cui più società hanno già dato la loro adesione..

La manifestazione patrocinata dal comune di Bracciano, fortemente voluta dal Presidente del Comitato Regionale Kick Boxing della Regione Lazio, il pluri Campione del mondo Massimo LIBERATI, è stato un evento del tutto nuovo per la zona lacustre a nord della capitale, da sempre la cittadinanza locale è abituata solo al calcio e al basket, l'inedita presenza dei "figthers",

ha richiamato tantissimo pubblico che si è entusiasmato ad assistere a qualche cosa di nuovo e decisamente spettacolare.

Il maestro LIBERATI, ha voluto così premiare i due principali e storici Team presenti nella zona del lago di Bracciano: **Team Catarci-Montori la cui sede si trova ad Anguillara Sabazia presso la Palestra Be-firts e il Team Vicerè la cui sede si trova a Bracciano presso la palestra Festina Lente.**

Infatti i due team da circa dieci anni sono impegnati nel formare atleti di tutte le età e sesso con più di 150 allievi che ogni settimana affrontano duri allenamenti per la loro formazione marziale, agonisti e non agonisti. Tale impegno, a conferma del buon lavoro svolto dai tecnici in questo decennio, ha consentito vari successi tra cui spiccano 5 campioni Italiani Assoluti e numerosi campioni Regionali.

SEMI CONTACT

Semi Contact Cadetti (M) 13/15 Anni	Gialla -52 Kg	
Cimpeanu Georgian	A.S. Anco Marzio	
Semi Contact Cadetti (M) 13/15 Anni	Gialla -57 Kg	
Cioli Edoardo	A.S. Anco Marzio	
Semi Contact Juniores/Seniores (M)	Gi/Ar/Ve -75 Kg	
Di Vecchis Lino	Il Sole Sporting Club	
Semi Contact Seniores (M) BI/Ma/Ne	-63 Kg	
Finuzzi Paolo	Il Sole Sporting Club	
Semi Contact Seniores (M) BI/Ma/Ne	-84 Kg	
Rotaru Teodor	Il Sole Sporting Club	

LIGHT CONTACT

Light Contact Cadetti (M) 13-15 Anni	Gialla -42 Kg	
Cherubini Cristian	Ken Otani	1°
Light Contact Cadetti (M) 13-15 Anni	Gialla -47 Kg	
Ciolfi Davide	FK Latina	1°
Dany Denis	Ken Otani	2°
Light Contact Cadetti (M) 13-15 Anni	Gialla -52 Kg	
Cimpeanu Georgian	A.S. Anco Marzio	1°
Dantimi Dario	Team Giaccari	2°
Anastasia Andrea	FC Latina	3°
Light Contact Cadetti (M) 13-15 Anni	Gialla -57 Kg	
Verban Giorgio	Moon River	1°
Pirrami Federico	Ken Otani	2°
Luciano Roberto	FC Latina	3°

Cioli Edoardo	A.S. Anco Marzio	3°
Light Contact Cadetti (M) 13-15 Anni	Gialla -63 Kg	
Cherubini Giovanni	Ken Otani	1°
Parla Alessio	A.S. Full Boxe	2°
Catana Adi	Phoenix Gym	3°
Barbaliscia Simone	PKT Topa	3°
Light Contact Cadetti (M) 13-15 Anni	Gialla -69 Kg	
Di Benedetto Daniele	Ken Otani	1°
Perra Daniele	Ken Otani	2°
CarloMagno Davide	Ken Otani	3°
Light Contact Seniores (F) BI/Ma/Ne	-50 Kg	
Andreoli Veronica	Phoenix Gym	1°
Anticoli Gloria	New Fitness	2°
Light Contact Seniores (F) BI/Ma/Ne	-55 Kg	
Pennacchio Vanessa	FC Latina	1°
De Biasi Angela	Blu Eagles	2°
Light Contact Seniores (F) BI/Ma/Ne	-60 Kg	
Glorioso Letizia	Ken Otani	1°
Dialuce Valentina	Agorà Ulissi	2°
Light Contact Seniores (F) BI/Ma/Ne	-65 Kg	
Sacco Ilaria	ASD Anguillara	1°
Light Contact Juniores/Seniores (M)	Gi/Ar/Ve -60 Kg	
Verban Luigi	Moon River	1°
Carnevali Simone	New Star 90	2°
Capozzi Simone	FK Latina	3°
Loreti Andrea	ASD Anguillara	3°
Light Contact Juniores/Seniores (M)	Gi/Ar/Ve -65 Kg	
Giustiniani Riccardo	Agorà Ulissi	1°

★ THE FIGHTER ★

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

Pintucci Eros	Body Fight	2°
Petruzzelli Andrea	Le 4 Strade	3°
Stassi Matteo	New Fitness 2002	3°
Light Contact Juniores/Seniores (M) Gi/Ar/Ve -70 Kg		
Di Cecco Gabriele	Ken Otani	3°
Light Contact Cadetti (M) 13-15 Anni	Gialla +69 Kg	
Campri Leonardo	PKT Topa	1°
Popa Catalin	A.S. Full Boxe	2°
Diamanti Iacopo	ASD Anquillara	3°
Feudo Emanuel	FC Latina	3°
Light Contact Cadetti (F) 13-15 Anni	Gialla -42 Kg	
Ruggiero Ilaria	Team Giaccari	1°
Light Contact Cadetti (F) 13-15 Anni	Gialla -50 Kg	
Gianlombardo Luchia	Free Style	1°
Light Contact Juniores/Seniores (F) Gi/Ar/Ve -50 Kg		
Gianlombardo Luchia	Free Style	1°
Presaghi Alice	Ken Otani	2°
Light Contact Juniores/Seniores (F) Gi/Ar/Ve -55 Kg		
Melina Letizia	Ken Otani	1°
Petroni Valentina	Ken Otani	2°
Fontani Roberta	PKT Topa	3°
Orazi Silvia	PKT Topa	3°
Light Contact Juniores/Seniores (F) Gi/Ar/Ve -60 Kg		
De Michelis Krizia	Ken Otani	1°
Campopiano Paola	Moon River	2°
Filzi Roberta	Ken Otani	3°
Light Contact Juniores/Seniores (F) Gi/Ar/Ve -65 Kg		
Bellezze Daniela	Ken Otani	1°
Bartocci Michela	Ken Otani	2°
Rufimi Antonella	PKT Topa	3°
Light Contact Juniores/Seniores (F) Gi/Ar/Ve +70 Kg		
Feudo Tania	FK Latina	1°
Longatti Margherita	Ken Otani	2°
Zarlenga Valentina	Glove Gym	3°
Light Contact Juniores (F) BI/Ma/Ne -50 Kg		
Parla Jessica	A.S. Full Boxe	1°
Light Contact Juniores (F) BI/Ma/Ne -55 Kg		
Oddi Clarissa	Agorà Ulissi	1°

KICK LIGHT

Kick Light Juniores/Seniores (F) Gi/Ar/Ve -50 Kg		
Geraldi federica	A.S. Real Fitness	1°
Kick Light Juniores/Seniores (F) Gi/Ar/Ve -55 Kg		
Catalano Valerio	Moon River	
Di Dlasio Yuri	Body Fight	
De Rossi Goffredo	Body Fight	
Canci Marco	Body Fight	
Light Contact Juniores/Seniores (M) Gi/Ar/Ve -75 Kg		
Certelli Simone	Glove Gym	
Chiucchiarelli Davide	New Star 90	
Anzilotti Daniele	K.B. Roma Club	
Onorati Luca	A.S. Anco Marzio	
Light Contact Juniores/Seniores (M) Gi/Ar/Ve -80 Kg		
Conti Francesco	A.S. Full Boxe	
Segarelli Cristian	Ken Otani	
Lotto Luciano	Body Fight	
Visconti Marco	Agorà Ulissi	
Light Contact Juniores/Seniores (M) Gi/Ar/Ve +80 Kg		
Fiorelli Antonio	Moon River	
Restalno Michele	ASD Cona Boxe	
Fontana Cristian	New Star 90	
Light Contact Seniores (M) BI/Ma/Ne -63 Kg		

Cimpeanu Jonut	A.S. Anco Marzio	
Gullone Marco	A.S. Full Boxe	
Menculini Massimiliano	Le 4 Strade	
Petrucciolo Yuri	Agorà Ulissi	
Light Contact Seniores (M) BI/Ma/Ne -69 Kg		
Marzi Alessandro	Moon River	
Antonelli Andrea	K.B. Roma Club	
Chianese Andrea	FK Latina	
Isacchi Marco	Free Style	
Light Contact Seniores (M) BI/Ma/Ne -74 Kg		
Ferreri Marco	A.S. Full Boxe	
Pusillanimiti Fabrizio	ASD Ombelico	
Light Contact Seniores (M) BI/Ma/Ne -79 Kg		
Marconi paolo	Body Fight	
Light Contact Seniores (M) BI/Ma/Ne -84 Kg		
Merenda Marco	New Fitness 2002	
Marconi paolo	Body Fight	
Kick Light Juniores/Seniores (M) Gi/Ar/Ve -80 Kg		
Sanniti Davide	G.B. Bertucci	
Cintio Gianluca	SD Rosmini	
Spagnoli Massimo	SD Rosmini	
Pellicciardi Silvia	A.S. Yama Team	1°
Gaffi Francesca	SD Rosmini	2°
De Angelis Maria Vittoria	Laurisporting Club	3°
Kick Light Juniores/Seniores (F) Gi/Ar/Ve -65 Kg		
Campus Chiara	One Fitness	1°
Germanio Fabiana	One Fitness	2°
Chizzola Flaminia	SD Rosmini	3°
Kick Light Juniores/Seniores (M) Gi/Ar/Ve -60 Kg		
Musulino Alberto	Team Giaccari	1°
Cantorò Giancarlo	Team Giaccari	2°
Kick Light Juniores/Seniores (M) Gi/Ar/Ve -65 Kg		
Castorina Federico	Laurisporting Club	1°
Cantorò Giancarlo	Team Giaccari	2°
Grillo Francesco	SD Rosmini	3°
Kick Light Juniores/Seniores (M) Gi/Ar/Ve -70 Kg		
Faraoni Mattia	Agorà Ulissi	1°
Vitanza Tullio	Agorà Ulissi	2°
Leo Fabrizio	Ecole De Combat	3°
Caporaso Fabiano	PKT Topa	3°
Kick Light Juniores/Seniores (M) Gi/Ar/Ve -75 Kg		
Giacco Francesco	Team Giaccari	1°
Zarfati David	SD Rosmini	2°
Farci Simone	Body Fight	3°
Pavan Federico	SD Rosmini	3°
Venturato Cristiano	SD Rosmini	
Kick Light Juniores/Seniores (M) Gi/Ar/Ve +80 Kg		
Gangan Victor	G.B. Bertucci	
Nicolosi Gianpaolo	SD Rosmini	
Rubino Alessandro	team Ottati	
Matteoli Giuseppe	One Fitness	
Kick Light Seniores (M) BI/Ma/Ne -63 Kg		
Baghino Mirko	One Fitness	
Kick Light Seniores (M) BI/Ma/Ne -74 Kg		
De Angelis Vittorio	Ecole De Combat	
Kick Light Seniores (M) BI/Ma/Ne -79 Kg		
Minichiello Stefano	Ecole De Combat	
Kick Light Seniores (M) BI/Ma/Ne -84 Kg		
Taloni Emiliano	A.S. Yama Team	
Kick Light Seniores (M) BI/Ma/Ne +94 Kg		
Castagna Lorenzo	A.S. Yama Team	
D'antalia Jacopo	A.S. Yama Team	



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

DE ANGELIS BATTE TZORZI PROFESSIONISTE DI LOW KICK



ORTE 20 MARZO 2008
DI PAOLO CAPASSO

RITA DE ANGELIS ATTUALE CAMPIONESSA EUROPEA
WAKO PRO NEI 52 KG, VINCE E CONVINCILE!

Imbattuta da professionista, Rita ha affrontato nel nuovissimo, accogliente e splendido Centro Sportivo "Dama Fitness" di Orte, la bravissima italogreca Maria Tzorzi al limite dei 4 round.

Molto interessanti gli incontri che hanno fatto da apripista come sottoclou nel 1° Galà del Boxing Team "PERRECA-CECCONI". Ben 20 combattimenti di Kick-light, light contact e soft boxe dove si sono messi in mostra molti giovani e promettenti atleti dal futuro brillante, denotando bravura ed abilità tecnica.

Da ricordare che nell'unico incontro di Full Contact si è aggiudicato meritatamente il confronto anche se con il minimo scarto, Davide Maccioni di Roma che ha prevalso sul pur bravo Freddy Di Sano di Anzio.

Nel match clou della serata, vera attrazione della manifestazione ortana, Rita De Angelis ha sconfitto agevolmente ai punti la pur bravissima Maria Tzorzi in virtù di ottime combinazioni di pugno seguite sistematicamente da un preciso quanto potente Low Kick. Brava e molto corretta comunque la sua avversaria che nulla ha potuto contro la Campionessa in carica, anche grazie ad un'invidiabile condizione fisica che le permetteva di finire il match in progressione agonis-



stica. Bella prova, dunque, per Rita che ha confermato lo stato di grazia ed il repertorio tecnico, in vista del suo più importante impegno che sarà per il titolo Mondiale probabilmente a Roma il prossimo 19 luglio contro la coosfidante spagnola Eva Naranjo. Un invito, in tal senso, agli appassionati della disciplina a non disertare questo importante avvenimento che

regalerà di sicuro emozioni e divertimento.

Per informazioni sul Galà (che sarà trasmesso sulle reti Mediaset o su Rai SAT) e su eventualità di sponsor e partecipazione all'evento, contattare il M° Giorgio Perreca ai seguenti recapiti:

cell. 320-3684718

fax: 06-9269678.

...NON SOLO TAVOLETTE...

DI ANGELO CIALENTE

Sono entusiasta che "The Fighter" abbia allargato lo sguardo degli sport da combattimento verso il karate che certo nulla a che fare con la rottura di tavolette o altri strani oggetti, come tanti ancora credono! Mi esprimo in senso provocatorio per dire che il karate si è evoluto, e non poco, la nostra Nazione è già da tempo al Primo posto nel Mondo.

La F.I.J.L.K.A.M. unica federazione riconosciuta dal C.O.N.I. ha saputo ben interpretare, attraverso i comitati regionali (Lazio in particolare) e i tecnici formati, la trasformazione da arte esclusivamente marziale a gesto tecnico sportivo senza negarne le radici storiche: dalla monotecnica degli anni 80 alle sequenze tecniche espresse su i quattro arti, effetto di metodologie di allenamento che sfruttano la conoscenza di catene cinetiche, biomeccanica e posturologia.

Il tipo di karate che passa dall'inizio della stagione sportiva nella palestra Kick Boxing Roma Club del Maestro D.Malori sita in Via Ugo Bassi 44 con quattro appuntamenti settimanali riflette questo concetto attraverso l'esperienza acquisita in qualche decennio dal Maestro Cialente Angelo cintura nera 4°dan diplomato presso la Scuola Nazionale del Centro

Olimpico, Insegnante Tecnico F.I.J.L.K.A.M. C.O.N.I.

I Programmi dei vari corsi si orientano alle forme (kata) ma principalmente al combattimento (kumite), sono in stretta relazione con l'età dell'allievo e si articolano in:

Pre-agonistico dai 5 ai 12 anni ; Agonistico dai 13 ai 20 anni; Tradizionale Wado-Ryu dai 21 ai ... 100.. anni.....

L'allenamento pre-agonistico, mira al miniatleta per uno sviluppo motorio e coordinativo che avverrà in maniera importante nell'adolescenza ed anche ad un suo equilibrio psicologico ed ad un benessere psicofisico, derivante dall'allenamento stesso. Le capacità COORDINATIVE e CONDIZIONALI, hanno il loro sviluppo maggiore proprio in questa età e sarà molto più semplice insegnare gli automatismi di base attraverso un percorso ludico, soprattutto fino ai 10 anni, che andranno poi a completare le tecniche più specifiche e complesse in futuro.

L'allenamento agonistico invece sublima la preparazione atletica alla finalizzazione/perfezionamento della tecnica nelle varie fasi del combattimento (attacco,difesa,anticipo,risposta) è in questa fase che oltre a consolidare le tecniche degli arti superiori ed inferiori si sviluppa-

no le tecniche di proiezione e delle tecniche personali, saranno poi gli skill dell'atleta a comporre creativamente i vari scenari durante l'attività sportiva e l'esperienza agonistica.

L'allenamento tradizionale prende in considerazione la preparazione fisica e lo stile di appartenenza che si completa con il combattimento a terra tramite leve articolari ed immobilizzazioni e a corta distanza con tecniche di gomito (empi) e ginocchia (itsa)

Qualche accenno al bilancio dell'attività svolta nell'anno in corso, l'ultima competizione svolta al palazzetto dello sport di S.Marinella il 25/05/08 patrocinata dalla F.I.J.L.K.A.M. ha visto 13 atleti tra esordienti, cadetti, juniores su 13 convocati raggiungere il podio tra i 350 partecipanti di oltre 30 palestre iscritte all'evento, tanto dall'aver ricevuto riconoscimento anche come società, anche nella qualificazione al campionato Italiano sono state raggiunte posizioni di podio con le ragazze (2 medaglie di bronzo), mi auguro che questo sia solo un buon inizio.

Cordiali saluti

Angelo Cialente
Infoline: a.cialek@tiscali.it
065894800-3397653473



Cerchi lavoro?

Gli uffici affiliati

STUDIO MAGLIANA 1 s.r.l.

Via della Magliana, 251/M - Tel. 06.55262204 - 06.5504250

STUDIO MAGLIANA 1 s.r.l. - FILIALE MAGLIANA 2

Via Pian Due Torri, 49-49/A - Tel. 06.55282643 - 06.55282651

Ti offrono un'opportunità



Se sei diplomato o laureato, dotato di entusiasmo e determinazione e vuoi diventare un professionista serio e stimato, entra a far parte della più grande rete di intermediazione immobiliare in franchising d'Italia.

Invia il tuo curriculum presso:

e-mail: studio.magliana@tiscalinet.it

Oppure telefona ai numeri 06.55262204 - 06.5504250



STAGE NAZIONALE F.I.K.B.

CATTOLICA 24-27 APRILE 2008

DI DANIELE CANALE



A sinistra Federico Fragale con il Thai Nothanchai e a destra il M° Bergamini

Anche quest'anno per il consueto Stage Nazionale, la Federazione Italiana KickBoxing ha scelto come meta Cattolica come lo scorso anno.

Medesimo Hotel, il "Warldorf Palace", come base di ritrovo per tutti i partecipanti, sia tecnici che atleti F.i.k.b. provenienti da tutto lo stivale.

Così, approfittando del lungo ponte del 25 Aprile, lo staff federale ha organizzato 4 giorni di allenamenti, lezioni teoriche ed aggiornamenti sugli Sport da ring e le Arti Marziali.

Per questa edizione, avendo integrato numerosi nuovi tesserati dall'ex F.i.s.t., tra cui molti della B.F. Savate, gli organizzatori hanno de-

ciso di suddividere le lezioni in ben due palazzetti diversi.

Uno, quello di Cattolica, per tutti i Tecnici ed insegnanti delle varie specialità, l'altro quello di Misano Adriatico per gli altri partecipanti, per di più allievi.

Dalla mattina del giovedì 24 Aprile a quella di domenica 27, si sono tenute lezioni teoriche e pratiche di Full Contact, KickBoxing, K1 Rules, Muay Thai, B.F. Savate, Pugilato, Shoot Boxe ed arbitraggio.

Tra i docenti di fama internazionale, il Thailandese Nothanchai Kiatwanlop, il Francese Richard Sylva e l'Americano Raymond Daniels. Mentre della nostra scuderia Italiana, i famosi Riccardo Bergamini, Claudio Alberton, Donato Milano,

Patrizio Rizzoli, Roberto Fragale e Maurizio Stecca.

Naturalmente a fargli da contorno i numerosi Direttori Tecnici delle varie società di ogni regione tra cui, per il Lazio il Presidente Regionale Massimo Liberati ed il vice Bruno Campiglia, Alessandro Topa, Giuseppe Simeone, Luca Martorelli, Alessandro Merlotti ed il sottoscritto.

In pratica 4 giorni all'insegna degli Sport da ring dalla mattina alla sera. Per di più, nella hall del suddetto Hotel, la sera di sabato 26 ci si è riuniti di fronte al teleschermo per gustare al meglio gli incontri di Oktagon trasmessi in differita su Italia1, dove il Presidente Ennio Falsoni ci teneva aggiornati sul-





l'andamento del match valevole per il Titolo Mondiale W.a.K.o. Pro di Muay Thai tra il beniamino di casa Diego Calzolari ed il forte Thai Itthipol.

Vinceva ai punti l'italiano mantenendo imbattuto il proprio trono per la terza volta!

Durante l'ultima giornata (domenica 27), si sono tenuti anche i pas-

saggi di grado di tutte le discipline sotto la supervisione sia dei tecnici nazionali che degli ospiti internazionali.

Si da quindi appuntamento alla prossima edizione, quella del 2009, che si svolgerà in linea di massima verso questo periodo e chissà... perché no, magari sempre a Cattolica!!!



A sinistra il M° Donato Milano e a destra alcuni tecnici della Regione Lazio



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!

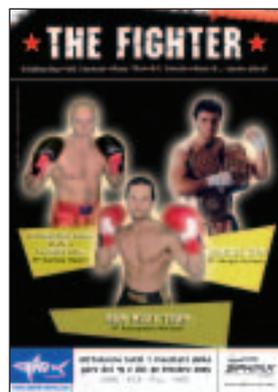
Contatta il numero:

339 4955724

oppure scrivi una mail a:

a.merlotti@libero.it

www.thefighter.it



KRAV MAGA UN SISTEMA PER SENTIRSI PIÙ SICURI

DI PAOLO CAPASSO



Avete mai visto un marchio simile? A prima vista potrebbe sembrare un geroglifico o un ideogramma, ma in realtà rappresentano due lettere e più precisamente scritte in ebraico. Significano Krav Maga ed il logo consiste nelle lettere K e M scritte in Ebreo, in un modo artistico e combinato per formare la forma del simbolo. La K e la M sono circondate da un cerchio aperto perché il sistema può sempre essere migliorato aggiungendo o cancellando tecniche, esercizi e tecniche di allenamento.

Il fondatore fu Imi Lichtenfeld Grand Master, ungherese di nascita ma cecoslovacco di adozione. Figlio di un ufficiale di polizia, appassionato di pugilato e di lotta comprese il precipuo intento di differenziare il confronto reale da strada con la competizione sportiva o agonistica. Dopo aver partecipato a numerose missioni belliche nel 1942 lasciò la sua terra e si trasferì in Israele. Qui venne presentato al capo dell'Haganah, la milizia israeliana che poi avrebbe formato le forze armate, che lo nominò responsabile per la preparazione nella difesa personale e combattimento delle stesse truppe.

Successivamente Imi, addestrò i militari dell'Israeli Defense Forces

(IDF) perfezionando le tecniche ora conosciute come Krav Maga. Dopo essersi congedato adattò le micidiali tecniche militari all'uso civile rendendo possibile l'insegnamento a chiunque.

Nel 1998 Imi morì in Israele, dopo aver ricevuto innumerevoli riconoscimenti e ringraziamenti per l'opera svolta.

Possiamo tranquillamente affermare che il Krav Maga è la quinta essenza della tattica per l'autodifesa, il combattimento corpo a corpo e la protezione di terza persona. Insegna ad affrontare i reali pericoli della strada, e con un'intelligente ed immediata valutazione della pericolosità dell'aggressione e delle circostanze, anche ambientali in cui ci si trova, si impara a scegliere l'azione più opportuna da utilizzare per salvaguardare la propria incolumità.

Nelle tecniche del Krav Maga non vi è nulla di superfluo o estetico, ma solo estrema efficacia, istintività, condizionamento, velocità di esecuzione delle combinazioni fino all'eliminazione del problema, che può voler dire dileguarsi dal pericolo incombente oppure colpire e fuggire arrivando anche alla risoluzione più estrema.

Particolarmente riconosciuto a livello mondiale è lo studio delle tattiche

e delle tecniche per la protezione di terza persona contro gli attacchi e/o minacce armate, siano esse effettuate con armi bianche o da fuoco, comprese quelle automatiche e militari. Essendo un vero sistema di autodifesa semplice e rapido da apprendere, si adatta ad ogni tipo di persona, uomini, donne, ragazzi, di qualsiasi corporatura e peso.

La classificazione del Krav Maga come sistema di combattimento ravvicinato (come bene evidenzia la traduzione del nome) si evidenzia anche nella sua scarsa attitudine a essere praticato come sport da competizione. Punta soprattutto a colpire zone del corpo (genitali, carotide, occhi etc.), ritenute normalmente intoccabili per altri sport di contatto. Infatti il Krav Maga difficilmente può essere praticato in forma sportiva.

Dai primi anni 2000, il Krav Maga è divenuto in Europa una realtà anche per i semplici cittadini nell'ambito della difesa personale (self defense), in quanto sono state studiate scientificamente e sviluppate metodologie specifiche adatte ad ogni individuo, che si prestano all'autodifesa in qualsiasi luogo e situazione (a piedi, in auto, in ambienti chiusi o aperti, etc...)

INTERVISTA AL CAMPIONE DEL MONDO DIEGO CALZOLARI

DI ALESSANDRO MERLOTTI



DOPO LA STRABILIANTE VITTORIA DEL NOSTRO ATLETA DI CASA, DIEGO CALZOLARI, DETENTORE DELLA CORONA MONDIALE DI MUAY THAI WAKO Pro Kg -71,800, IL MAESTRO MERLOTTI DI ROMA HA DECISO DI RENDERGLI OMAGGIO CON UNA SUA INTERVISTA DA PUBBLICARE PROPRIO SU "The Fighter".

Merlotti: Ciao Diego, è sempre un piacere incontrarti. Inizio questa mia intervista facendoti le mie più sincere congratulazioni per il tuo ultimo match svolto il 26 Aprile scorso.

Calzolari: Grazie mille Alessandro per i complimenti ed è un piacere collaborare con te.

M: Siamo a quota 3 corone mondiali, un bel traguardo! Come hai improntato il tuo lavoro di preparazione per questa sfida contro Itthipol?

C: Bè, conoscevo già il modo di muoversi di Itthipol, poi grazie alla conoscenza del mio avversario di Francesco Cantagalli che per primo lo portò in Italia ho potuto lavorare

strategicamente al meglio trasferendomi a Viareggio per due mesi. Lì seguendo la sua guida mi sono allenato col famoso ed attuale campionissimo thai Noontachai che mi ha dato modo di imparare a "controllare" l'avversario sulla lunga distanza con colpi a sorpresa di front kick e low kick di rimessa per chiudere fulmineamente la distanza al clinch meno padroneggiato da Itthipol appunto!

M: Per la nostra federazione, la F.i.K.b., che tu rappresenti con la qualifica di D.T. Nazionale, è una grande soddisfazione questa tua vittoria!!! Hai già in programma un'ulteriore difesa del titolo?

C: No, non ne sono ancora certo ma



penso di abbandonare la cintura dei -71,800 kg, quando mi alleno per combattere anche mangiando il più e meglio possibile non riesco a salire sopra i 68 kg, il mio peso ideale da gara sono i 66 kg e anche questa volta ho fatto 69 kg vestito...però vedremo, magari si presenta qualche sfida stuzzicante e ci si pensa!

M: Bene Diego, ti faccio di nuovo tantissimi auguri e spero di rivederti presto, oltre che sul ring, anche di persona.

C: Certo Alessandro, ci vedremo certamente in tutte le attività di settore partendo dalla Coppa del Presidente di Muay Thai al wellness di Rimini e poi allo stage che stai organizzando con me nella tua città il 21 Giugno prossimo!



LA STORIA DI MARIO STASSI, L'EROE DEL FULL CONTACT

DI DANIELE M. REGARD

Dalla periferia romana ai palcoscenici più importanti del full contact mondiale: questa è la storia di Mario Stassi.

A quattordici anni Mario, quasi per gioco, scopre questo sport innovativo e con il tempo diventa uno degli atleti più competitivi di questa disciplina. A soli diciotto anni Mario è già tre volte campione italiano, tutto questo grazie a grandi sacrifici e ad una vita basata sulla dedizione allo sport.

Decisivo per la sua preparazione agonistica è stato l'apporto di due grandi campioni del passato come Giorgio Perreca e Daniele Malori, oggi entrambi proprietari e gestori di palestre nella città.

A ventisei anni Mario corona il sogno di tutti i grandi sportivi, diventando campione intercontinentale ad Anzio, proprio vicino alla sua città, vincendo l'incontro alla seconda ripresa per ko tecnico.

Insieme ai suoi due grandi maestri Mario deve ringraziare la sua famiglia, che ha sempre creduto in lui, sostenendolo in tutte le sue avventure sportive e non solo. Grazie al suo grande talento, ha avuto la possibilità di viaggiare per il mondo, arrivando a combattere lo scorso 8 marzo a Chateaux Renard, vicino Marsiglia (Francia) contro il francese Bruce Codron per il titolo mondiale, che pur-



troppo non ha conquistato per delle sviste arbitrali.

Il campione romano, originario del Trullo, avrà però la possibilità di rifarsi a luglio, ancora una volta con i colori azzurri sul petto.

Nonostante tutti i grandi successi il nostro campione però non si dimentica dei suoi amici e dei giovani atleti della palestra di Perreca, ai quali continua a trasmettere la passione per questo sport e anche qualche trucchetto del mestiere.

Sempre ai giovani Mario ricorda

quanto sia importante l'impegno costante (si allena tutti i giorni) e rialzarsi subito anche dopo una sconfitta.

Questo ragazzo con il suo grande talento e il suo bagaglio di esperienza, ci mostra la tenacia di chi lavora sodo per credere in un sogno.

Inseguire un desiderio di gloria e soddisfazioni; ancora una volta lo sport ci regala emozioni, cosa ci resta da dire: continua a regalarci preziose vittorie Mario e in bocca al lupo per le prossime competizioni.

GUSTO E SAPORI

VIA RICCHI DELLE CAPRE 48
TEL. 0645433343

Angel Fruit
Mercato coperto TRULLO
Via Campagnatico
ROMA
Frutta - Verdura e altro...
CONSEGNA A DOMICILIO
Cell: 340 260361 - 339 389762
P. IVA 0067257066

Caffè Bonelli

Via G. M. Vignola 5/3R. 0655285741

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

www.thefighter.it

INFO: 339/4955724

INTERVISTA A RITA DE ANGELIS

DI FRANCESCA MARIA CHIARA NODET

INCONTRIAMO RITA DE ANGELIS, 28 ANNI, FIORE ALL'OCCHIELLO DELLA SCUDERIA "PERRECA TEAM", CAMPIONESSA EUROPEA IN CARICA E SFIDANTE UFFICIALE AL TITOLO MONDIALE VACANTE DI LOW KICK CATEGORIA 52KG DONNA CHE SI TERRÀ IL 25 LUGLIO 2008 PRESSO IL FORO ITALICO A ROMA.

D: CIAO RITA! ALLA LUCE DEGLI ULTIMI SUCCESSI OTTENUTI QUALI SONO I TUOI PROSSIMI OBIETTIVI?

R: A distanza di un anno dalla vittoria del titolo europeo, avendo abbandonato definitivamente il dilettantismo, e considerati i risultati positivi degli ultimi matches, mi sento ora pronta ad affrontare il titolo mondiale da professionista e a raccogliere questa nuova sfida.

D: CON IL MONDIALE ALLE PORTE, COME TI SENTI EMOTIVAMENTE?

R: Ancora non me ne rendo conto realmente. Ora provo a pensare che sia un match come gli altri, da professionista, ma senza alcun titolo in palio.

D: COSA RAPPRESENTA PER TE QUESTA SFIDA?

R: Se smettessi di combattere adesso sarebbe come vanificare il lavoro svolto fino ad ora. Questa sfida rappresenta per me il coronamento di un sogno avuto fin dal primo giorno in cui misi piede in palestra. Non ho mai pensato di cominciare per rimanere ad un livello amatoriale.

D: SENTI LA RESPONSABILITÀ DI

PORTARE ALTA LA BANDIERA DEL PERRECA TEAM, SQUADRA CHE TI HA PORTATO FINO A QUI?

R: Certo! In quanto è sicuramente anche grazie al mio team che sono arrivata fino a questo punto nonostante le difficoltà che ogni percorso agonistico presenta.

D: COME TI STAI PREPARANDO A LIVELLO TECNICO?

R: Mi sono allenata costantemente tutto l'anno cercando di combattere almeno ogni due mesi per mantenere l'abitudine sul ring. Da maggio ho iniziato la preparazione per il mondiale indirizzando il mio allenamento in modo specifico per le lunghe distanze.

D: COSA DIFFERISCE TRA UNA PREPARAZIONE TECNICA PER UN MONDIALE E QUELLE SOSTENUTE PRECEDENTEMENTE PER TITOLI MINORI?

R: Più che l'allenamento ciò che cambia è la strategia di combattimento in funzione dell'avversario e delle sue caratteristiche fisiche e tecniche.

D: L'INCONTRO SI SVILUPPA SU 5 RIPRESE DELLA DURATA DI 3 MINUTI CIASCUNA. QUANTO INFLUISCE QUESTO SULLA DIFFICOLTÀ?

R: La difficoltà sta nel gestire le proprie energie durante i 3 minuti della ripresa e con un solo minuto di recupero tra un round e l'altro, a differenza di quanto avviene nel dilettantismo in cui la durata di una ripresa è di 2 minuti.

D: CONOSCI LA TUA AVVERSA-RIA?

R: Si chiama Eva Naranjo e fa parte della nazionale spagnola. La vidi combattere durante i mondiali tenuti in Marocco nel 2005 e mi piacque molto. Abbiamo caratteristiche fisi-



che e tecniche molto simili. Sicuramente si tratta di una "fighter". Sarà un match di pari livello.

D: HAI GIÀ PENSATO A QUALCHE STRATEGIA?

R: Dovrò sicuramente andar contro la mia tendenza ad attaccare ed attuare una strategia di movimento sul ring di difesa e contrattacco. In ogni modo il mio coach, Giorgio Perreca, saprà certamente indirizzarmi verso la giusta tattica da adottare.

D: STAI LAVORANDO SU UN TUO PUNTO DI FORZA IN PARTICOLARE PER METTERE A SEGNO UN POSSIBILE K.O.?

R: No. Se ci sarà che ben venga, ma reputo inutile pensare in una risoluzione del match così "miracolosa". Preferisco concentrarmi su una preparazione volta ad affrontare al meglio le 5 riprese.

D: QUANTO PUO' INFLUIRE L'ARBITRAGGIO SULL'ANDAMENTO DI UN MATCH DI TALE CALIBRO?

R: Tantissimo... e lo abbiamo potuto constatare più volte in diverse precedenti occasioni soprattutto combattendo all'estero, dove spesso i matches sono stati pilotati da arbitraggi decisamente di parte. Per ciò che riguarda il mondiale che dovrò disputare mi sento fiduciosa. Questo perché la terna arbitrale è composta da un membro di nazionalità italiana,

uno spagnolo ed un terzo elemento neutrale e ciò dovrebbe garantire una certa correttezza. Inoltre il fatto di "giocare in casa" mi fa sentire più tutelata.

D: QUANTO INFLUISCE SUL TUO ALLENAMENTO LA PRESSIONE PSICOLOGICA CHE UN TITOLO COSI' IMPORTANTE ESERCITA E DELL'AVVICINARSI DELLA SUA DATA?

R: Sinceramente? ..non vedo l'ora!!!

D: ACCOMPAGNI LA TUA PREPARAZIONE TECNICA AD UNA PREPARAZIONE MENTALE?

R: La mia preparazione psicologica consiste nel non pensarci. Anche perché gli impegni lavorativi ed agonistici non me ne lasciano il tempo.

D: QUANTO E' IMPORTANTE IN MOMENTI SIMILI IL SUPPORTO DELLE PERSONE CARE?

R: Moltissimo, anche se mia madre è lontana, ma comunque mi sostiene a distanza. Ad ogni modo i miei amici ed i miei cari fanno sempre il tifo per me!

D: QUANTO CONTA INVECE IL SOSTEGNO TECNICO NONCHE' PSICOLOGICO DEL TUO COACH GIORGIO PERRECA?

R: Il suo supporto è fondamentale, anche perché mi ha guidato fin qui moralmente, tecnicamente e nella mia crescita agonistica. Sarò felice di con-

dividere con lui questa sfida.

D: QUANTO RILIEVO HA AVUTO PER LA TUA CARRIERA CRESCERE IN UN TEAM CAPITANATO DA UN COACH DI FAMA A LIVELLO INTERNAZIONALE?

R: Sicuramente non sarei arrivata a questo punto in tempi così brevi e senza bruciare le tappe. Tutto ciò grazie non solo all'indiscussa esperienza di Giorgio Perreca, ma anche alla sua pazienza. Inoltre lo spirito agonistico che si respira nel mio team mi è stato di grande sostegno, in quanto ho camminato al fianco di atleti che hanno affrontato i miei stessi sacrifici per raggiungere i medesimi traguardi, come ad esempio Mario Stassi.

D: AMBIZIONI, PAURE E DETERMINAZIONE. PER CONCLUDERE, SCEGLI DUE PAROLE PER DESCRIVERE COSA SIGNIFICA PER TE QUESTO MONDIALE.

R: Due parole? Raggiungere la vetta.

D: CON L'ORGOGGIO DI AVER INCONTRATO UN ESEMPIO LAMPANTE DI POLIEDRICA DETERMINAZIONE FEMMINILE, NON MI RESTA CHE SALUTARE LA NOSTRA RITA E FARLE UN CALOROSO IN BOCCA AL LUPO DA PARTE DI TUTTI I NOSTRI LETTORI E DEGLI AMANTI DI QUESTA NOBILE ARTE.

R: CREPI!!!!!! E grazie di cuore a tutti!



PETRUCCI SUL TRONO DELL'UNIONE EUROPEA

ROMA 8/3/2008

Quando alle 20,30 all'inizio del primo match dei cadetti abbiamo dato uno sguardo intorno a noi e abbiamo visto che dentro il Tendastrisce non c'era nessun posto libero, abbiamo dovuto ammettere che ancora una volta Davide Buccioni ha avuto ragione e forse ha conquistato dal lato organizzativo la vittoria più sofferta, per le note vicissitudini degli infortuni, ma anche la più bella. E' stata una vera giornata di festa per la boxe, è stata una vera giornata di festa per la donna con presenze femminili pari a quelle maschili. Noi stiamo parlando di circa 4000 spettatori venuti ad acclamare Petrucci, ma soprattutto venuti a vedere una bella riunione di boxe, sport che a Roma sta acquistando proseliti, sempre più a macchia d'olio. L'organizzazione, come abbiamo già rilevato nelle precedenti, è stata perfetta con l'aggiunta di alcune novità, a cominciare dalle movenze sinuose di due cubiste in alto ai lati, e dall'altalenarsi di 4 stupende Ring Girl. Il pubblico poi è stato uno spettacolo nello spettacolo, dove campeggiavano volti noti e meno noti. Gli ospiti d'onore sono stati numerosissimi e gli intervalli sono serviti per la caccia all'autografo e la fo-

to ricordo. Abbiamo intravisto, quasi impossibile muoversi dalla nostra postazione, personaggi del mondo dello spettacolo come Nicolas Vaporidis, Adriana Volpe, Max Pezzali, Giulia Elettra, Ilaria Spada, Cristiana Capotondi, ma dal movimento ondulatorio dei fotografi era facile immaginare la presenza di molte altre personalità. A tutto questo va unito un incredibile sfarzo di luci colorate per una potenza di 18.000 Watt, da fare invidia ad una rappresentazione di Broadway. Questa la visione che ha accolto Daniele Petrucci alla sua entrata ben scandita dalla voce roboante del ringannouncer Valerio Lamanna, altro collaboratore azzeccato del Team Buccioni. I preliminari con l'inno spagnolo per l'arbitro Jesus Morata Garcia, inglese e italiano pur nella loro dinamica rituale sembrano acquistare nuovo entusiasmo. Finalmente Daniele Petrucci e Craig Watson sono uno di fronte all'altro, in una sorta di rivincita della Roma-Manchester calcistica. E' una prima ripresa di studio la loro, ma le caratteristiche saltano subito davanti ad occhi esperti. Watson è un mancino con il sinistro ben incollato al mento e il destro che parte dal basso, lasciando uno spazio in-

vitante. Petrucci è concentratissimo, dopo alcuni colpi di disturbo dei due atleti, c'è un suo affondo di tre colpi che servono a far sua la ripresa. Nel secondo round il Tendastrisce rimbomba per gli applausi per un bel gancio sinistro portato da "Bucetto", Watson replica e c'è un duro scambio. Petrucci non concede spazio e tregua all'inglese e sul finire del round finta con il sinistro e lascia partire un micidiale gancio destro che pesca il mento sguarnito di Watson. E' un colpo micidiale e l'inglese crolla al tappeto, si rialza barcollante e l'arbitro lo conta. Il gong lo salva, ma l'impressione generale è che sarà difficile smaltire un simile colpo nell'intervallo di un minuto. Ne è consapevole anche Petrucci che nel terzo round parte subito all'attacco, l'avversario cerca di replicare ma il romano lo chiude alle corde e lo annienta con una serie al corpo culminata con la replica dell'uppercut sinistro al fegato. Watson si rialza a fatica, il suo sguardo rivolto all'angolo è tutto un programma, per lui il match finisce lì con un pesante kot. L'impianto esplose di gioia e tutta San Basilio sembra voler salire sul ring. Carlo Maggi e Sergio Cali, i due insegnanti, sono commossi, in fondo il successo è anche merito loro. Ci vuole qualche minuto prima che la calma si ristabilisca ed Enza Jacoponi consegna a Daniele la cintura di campione dei welter dell'Unione Europea. Adesso gli orizzonti si allargano per Petrucci che potrà lanciare la sua sfida a Jackson Osei Bonsu, campione d'Europa, pericolosissimo ma non impossibile per il Petrucci visto al Tendastrisce.



Daniele Petrucci



A PASQUALE DI SILVIO VA LA PRIMA COPPA ITALIA PROFESSIONISTI



Coppa Italia tra Di Silvio e Califano

La prima finale di Coppa Italia nella categoria dei leggeri tra Pasquale Di Silvio e Simone Califano ha dimostrato che la formula è stata azzeccata e che l'esperimento è senz'altro da ripetere in futuro con qualche limatura d'obbligo. Al Palazzetto Lagrange, per l'occasione ripulito a festa, i due pugili romani hanno onorato l'impegno come c'era da aspettarsi e forse con qualcosa in più, tanto da non far rimpiangere, nonostante le sei riprese siano volate come un fulmine, i vari titoli internazionali che riempiono la galassia pugilistica. Si comincia a capire che le sfide tra italiani e le sfide cittadine piacciono alla gente, che si sente più coinvolta e partecipe.

Il miglior spot è stato l'inedita sfida stracidattina tra due baldi giovani che dopo la serata romana si sono tolti i panni della promessa per vestire quelli più eleganti di certezze della nostra boxe, oppure se volete di ritrovata linfa vitale. Nella sfida tra i due leggeri c'è stato un vincitore a maggioranza nel verdetto. Il match è filato sui binari della massima incertezza: alla gioia del vincitore Di Silvio ha fatto da contraltare l'amarezza di Califano che ha cono-

sciuto la sua prima sconfitta. Lo slogan della serata, cavallo di battaglia della Unicorner, era semplice e impietoso: "Due sono gli imbattuti, ma uno solo è il vincitore". Il match lo puoi rivoltare come ti pare: la vittoria avrebbe potuto essere data o all'uno o all'altro, ma ha avuto l'incontrovertibile minimo comun denominatore dello spettacolo e dell'entusiasmo partecipe degli spettatori. L'emittente Cinquestelle ha ripreso con il massimo impegno tutta la serata dando appuntamento a chi era presente e a chi era assente per riproporre una serata indimenticabile.

Per i due pugili l'entrata in scena è stata trionfale, roba da forti emozioni. Dopo l'inno d'Italia i preliminari sono veloci, ma fanno capire che Califano forse sente a pelle una maggiore tensione. L'allievo di Piatti inizia contratto, è questa un po' una sua caratteristica, mentre Di Silvio gira al largo e sembra prendere le misure del ring. La ripresa è equilibrata anche se l'ago della bilancia di un farmacista potrebbe pendere dalla parte dell'allievo di Agnuzzi. La seconda ripresa entra subito nel vivo con Califano che porta le sue staffilate da lontano, Di Silvio qualche volta lo manda a vuoto per poi rientrare con un veloce uno-due dalla corta distanza. Il gancio sinistro di Califano trova la strada spianata e arriva a segno con più frequenza, ma deve stare attento a non scoprirsi.

Il terzo round si apre con uno scambio mozzafiato. Califano inizia il suo lavoro demolitore al corpo e al viso dell'avversario, che però alleggerisce la pressione con veloci uno-due. L'allievo di Piatti

scaglia un gancio sinistro a mano aperta a cui fa seguito un forte destro che trova impreparato Di Silvio. Nella quarta Califano anche se impreciso, molti suoi colpi vanno a vuoto, sembra più efficace. Col passare dei minuti però cambia la sostanza, perché Di Silvio trova la chiave di volta stoppando sul nascente le intenzioni di Califano, che rimane impantanato, per sorprenderlo in velocità coi i suoi uno-due. A questo punto il match per noi appare in perfetta parità.

Dalla quinta ripresa le sorti del match girano dalla parte di Di Silvio, più tecnico e perché no più furbo, anche questa è una dote. Califano non trova la traiettoria giusta per i suoi colpi mentre Di Silvio appare più preciso. Il match è duro e intenso, ma estremamente corretto, anche se a volte le teste dei due si sfiorano. Nell'ultimo round Califano da fondo a tutte le sue energie e colpisce duro al bersaglio grosso. Ma non sfugge una cosa a tecnici e spettatori: il "Chico" colpisce a occhi chiusi, mentre il "Puma" li tiene e la sua replica è più precisa. Il verdetto va a Pasquale Di Silvio che viene portato in trionfo dalla sua gente e dai suoi fans, mentre dalla parte di Califano c'è molta amarezza e qualche recriminazione, anche se tenue, nei riguardi dell'arbitro per aver consentito al vincitore forse troppe licenze nel trattenerlo. Per il pugile del Tuffello la prima sconfitta può diventare un'esperienza d'oro, perché sul ring ha vinto l'atleta più furbo e intelligente tatticamente, mentre lui non ha saputo variare i temi della sua boxe basata essenzialmente sulla forza.

www.giorgioerreca.net

PERRECA

BOXING TEAM





GIORGIO PERRICA
PLURICAMPIONE DEL MONDO - FULL CONTACT

ALESSIO DI SAVINO UN ROMANO ALLE OLIMPIADI

Alessio Di Savino è in pratica l'unico pugile romano ad aver staccato il biglietto per le ormai imminenti Olimpiadi di Pechino. Ha appena



Di Savino con Frontaloni

23 anni e fa parte del Centro Sportivo Esercito. Ha vinto le qualificazioni nella categoria dei pesi piuma (kg. 57) conquistando la me-

daglia d'oro al Torneo Internazionale di Atene, che si è svolto dal 7 al 13 aprile. Lo ha fatto con una tale determinazione che ha un po' colto di sorpresa tutti, compresi i Tecnici della Nazionale,, che ritenevano l'esperienza dei suoi agguerriti avversari uno scoglio insormontabile.

Ma Alessio ha dribblato tutti all'infuori del suo primo tecnico, Maurizio Vilella, quando si allenava all'Action Boxe Ostia, e del suo ultimo tecnico, Cesare Frontaloni, che lo allena attualmente con il Gruppo dell'Esercito; entrambi, infatti, conoscono bene le doti e le possibilità di questo campioncino,, un vero talento che trasmette bene con il suo tempismo e la sua tecnica il concetto di noble art.

Alessio intanto si gode il suo momento di celebrità. Nel tempo libero, per la verità piuttosto ristretto, ascolta la musica e va a pesca, due passioni che in qualche modo gli servono per allentare la tensione che un duro allenamento rende quasi spasmodica. Il giovane Caporale ha dalla sua la tranquillità dei forti, vive in una famiglia dove la boxe è di casa. Volendo volare su un futuro ad ampio raggio in genere dopo un' Olimpiade c'è quasi sempre la corsa al professionismo, Alessio per ora non ne vuole sentire parlare, anche perché il prossimo anno ci saranno i Mondiali che si disputeranno a Milano, a cui farà di tutto per partecipare, magari con una medaglia olimpica appesa al petto.



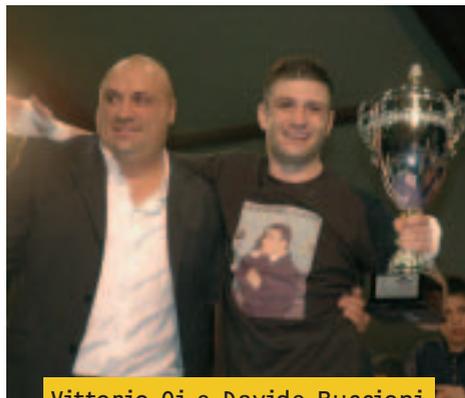


PER VITTORIO OI UNA COPPA ITALIA CHE VALE UN MONDIALE

“Per me questo match non vale per la Coppa Italia, ma è un vero e proprio titolo mondiale”. Un concetto che la dice lunga quello di Vittorio Oi, 33 anni, prima di salire sul ring. All’angolo ha l’inossidabile Carmelo Farris, suo maestro dichiarato dell’Audace, ma idealmente avrebbe potuto esserci anche Silvano Falloni, l’istruttore che nella palestra di Torvajonica gli insegnò l’abc. Oi si è allenato come non mai dal suo rientro dopo dodici anni di esilio fuori del ring. La sua storia ha fatto presa e lo vedremo nella “Vita in diretta”, la nota trasmissione condotta da Michele Cucuzza. Il PalaLavinium, moderno impianto di Pomezia, è pieno in ogni suo angolo; sono tutti venuti a vedere Vittorio e c’è anche il sindaco Enrico De Fusco.

Cristian Costarelli, 24 anni, forse capisce di essere capitato nel momento sbagliato, perché le motivazioni che si respirano nell’aria si tagliano a fette. In palio c’è la bellissima Coppa Italia, che campeggia maestosa sul

tavolo della giuria, mentre l’emittente Cinquestelle ha solo l’imbarazzo di dove zoommare, logicamente prima di concentrarsi sul combattimento con la telecronaca di Michele La Porta e Armando Rosati. La prefazione come sempre è suggestiva e l’Inno di Mameli da l’input per iniziare. Il match entra subito nel vivo, ma tatticamente a ruoli invertiti: Oi attacca e Costarelli lo studia. Il ligure forse ha l’immediata sensazione che si tratta di una serata in salita, anche perché si trova a sciogliere il rebus di un guardia destra che colpisce disinvoltamente con entrambe le mani. Gli uno-due del pometino contengono rabbia e veleno, causati da un allenamento duro, anzi molto duro per un uomo di 33 anni che lavora e ha famiglia. Nel secondo round dopo una manciata di secondi l’epilogo, imprevedibile per la sua fulmineità: il destro di Oi apre la strada a un micidiale sinistro che si stampa nel volto dell’avversario all’altezza della tempia. Costarelli crolla al tappeto e sbatte la



Vittorio Oi e Davide Buccioni

testa a terra, per fortuna non in modo pesante. Cerca di rialzarsi, ma barcolla e non ricade per un puro miracolo. L’arbitro Zannoni chiude le braccia a ics per l’inequivocabile gesto del ko. La Coppa Italia dei superleggeri porta una firma ben precisa: quella di Vittorio Oi e gliela consegna il sindaco di Pomezia che non si fa pregare per salire sul ring e consegnarla ad un “nuovo illustre cittadino”.

STAFF CLIMA
Andrea Bacchini



Roma - Via del Trullo, 176 - Tel. 06-65747716

EDILIZIA

CA MA

INGROSSO MATERIALI PER L'EDILIZIA FERRAMENTA

00148 ROMA - VIA DELLE VIGNE, 179
 TEL. 066591794 - 066555845 - FAX 066591794
 www.ediliziacama.it - e-mail:ediliziacama@tiscali.it

CAMPIONATO ITALIANO SAVATE 1ª E 2ª CAMPIONATO REGIONALE FIKB

DI PAOLO BISCHETTI

4 MAG

Domenica 4 maggio 2008 c/o la nuova struttura sportiva del Paladiflore di Ostia, in via dei Pescatori 71, si è svolto il Campionato Italiano di Savate di 1ª e 2ª Serie e la Terza Fase del Campionato Regionale e pieno contatto di K1- Style, Thai Boxe, Full Contact e Low Kick e tanto per citarne alcuni:

Il primo è una semifinale nei -60 kg tra Fabrizio Giliberti del Fitness Club 50 del M° Masani di Roma contro Antonio Albano del M° Ilengo dell'Andrea Doria di Genova, piuttosto intense le riprese e come spesso capita in atleti quasi esordienti finisce per KO Tecnico alla terza dovuto più a stanchezza che a colpi particolarmente precisi a favore del romano.

Il secondo incontro tra Michela Patarini della Body Fight dei Maestri Liberati e Manuela Donnini del M° Masani in Low Kick, sebbene la differenza di peso tra le 2 atlete, oltre 3 kg a favore di Michela, Manuela, atleta dal temperamento sempre combattivo, accetta il match che finisce con la meritata vittoria ai punti della più esperta nella tecnica del pugilato Michela Petarini.

Siamo arrivati alla 1ª serie nella categoria -70 kg, un quarto di finale, tra Alessandro Elicio dell'Egoenergy di Genova del M° Galluzzo e Giuseppe Lauro del Fight Gym Ischia del M°



Una bella tecnica di calcio al viso di Caruso

Gallo che termina con la vittoria ai punti del ligure.

Ora la prima semifinale nella stessa categoria fra il beniamino di casa Alessandro Caruso dell'Ecole de Combat di Roma del M° Gilotti e Giuseppe Floris del M° Sette di Genova. Un incontro non bello ma che Alessandro si aggiudica senza troppi problemi.

Un'altra semifinale prestigiosa di 1ª serie nella categoria -65 kg tra Roberto Betta del M° Ilengo e dopo 3 anni di assenza dai ring della savate, Flavio Zampini del M° Gilotti. Naturalmente il tempo passato fuori dalle competizioni di savate si è visto nell'atteggiamento di Flavio che solo alla 3ª ripresa si è scrollato di dosso la tensione ma ormai Betta aveva vinto le prime 2 passando così in finale.

Ora la seconda semifinale nei -80 kg tra Marco Bernardi del M° Gilotti e Mirko D'Amato del M° Gallo che termina al 2º round per intervento medico su Bernardi che subisce un colpo al naso che ne causa una piccola frattura, portando Mirko in finale.

Di nuovo al regionale, questa volta in K1-Style cat. -75 kg tra Stefano Minichiello del M° Gilotti e Davide Mazziero della Pro Fighting Roma del M° Smeriglio. In questo incontro, molto equilibrato, i giudici hanno premiato la boxe di Stefano ai colpi di ginocchio di Davide.

Ancora finale in savate tra Fabrizio Giliberti del M° Masani e Lorenzo Parodi del M° Ilengo. Questa volta l'atleta romano si fa letteralmente dominare dalla freschezza atletica del ligure che vince per KO Tecnico all'ultimo round.

SERIE &

GIUGNO 2008



A sinistra due atlete della Kick Light e a destra un elegante calcio alto di De Paolis

Ma adesso mancano solo le finali e la prima, la più discussa nel verdetto è quella nei -65 kg di 1ª serie tra Roberto Betta del M° Ilengo e Marco De Paolis del M° Gilotti. Decisamente un brutto incontro, forse i 2 atleti si temevano, forse tenevano molto al titolo e alla partecipazione alle selezioni del Campionato Europeo ma di colpi andati a segno se ne sono visti ben pochi e al termine del match, dopo pochi ma interminabili minuti in cui la terna arbitrale veniva convocata dal presidente di giuria, veniva assegnata la vittoria e quindi il titolo di Campione Italiano a Marco De Paolis provocando un interminabile polemica all'angolo di Betta.

Un'altra avvincente finale, 1ª serie cat. -75 kg tra il romano Fabio Dedefiltila dell'omonimo club e il ligure Fabrizio Cadenasso del M° Galluz-

zo. Se pensiamo che Fabio era distante dalle competizioni da parecchi anni al contrario di Fabrizio, quest'ultimo si è trovato in seria difficoltà di fronte al romano molto preparato atleticamente ma la spalla, infortunata di recente in seguito a un incidente in moto, lo ha costretto all'abbandono al 4° round con non pochi rimpianti.

Finale 1ª serie cat. -70 kg. Forse il più bell'incontro della giornata quello che ha anche deciso il "Best Fighter". Caruso Alessandro dell'Ecole de Combat del M° Gilotti e Federico Grosso dell'Andrea Doria del M° Ilengo. Di fronte 2 ottimi atleti, 2 scuole tra le migliori in Italia...veramente uno di quegli incontri che meritano di essere messi su YOU-TUBE (e sarà fatto). L'esperienza del ligure contro la tecnica del romano, quindi

un verdetto non scritto ma che Alessandro ha strameritato di vincere facendo subire al ligure anche un conteggio in seguito a un preciso destro d'incontro. Il romano si è anche conquistato il premio di Miglior Atleta. Un grosso ringraziamento va agli ufficiali di gara presenti:

Paolo Traballano, Gabriele Pietroni, Jean Ingrato, Maurizio Faruoli, Mastrogiacomo e Orfeo Mollicone in qualità di delegato federale nonché di supervisor.

Faranno parte della Nazionale Italiana tutti i Campioni Italiani 1ª Serie che, dal 27 al 29 giugno, sarà a Istanbul per le selezioni del Campionato Europeo che decideranno i finalisti.

Perciò il più sentito in bocca al lupo, la loro missione in Turchia è al solito impegnativa.

★ THE FIGHTER ★

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

CAMPIONATO ITALIANO SAVATE & 3ª FASE CAMPIONATO REGIONALE KO

2ª SV 3x1'30" -60 KG

- 1 ALBANO ANTONIO - ADREA DORIA
GILIBERTI FABRIZIO - FITNESS CLUB 50 ROMA

3ª LK 3x1'30" -60 KG

- 2 PATARINI MICHELA - BODY FIGHT ROMA
DONNINI MANUELA - FITNESS CLUB 50 ROMA

2ª SV 3x1'30" -80 KG

- 3 BARTOCCI RICCARDO - TEAM DEFEDILTA ROMA
SACCO LUCA - SAVATE VALBORBERA LIGURIA

1ª SV 3x2' -70 KG

- 4 CARUSO ALESSANDRO - ECOLE DE COMBAT ROMA
FLORIS GIUSEPPE - SETTE ROBERTO GENOVA

1ª SV 3x2' -70 KG

- 5 ELICIO ALESSANDRO - EGOENERGY
LAURO GIUSEPPE - FIGHT GYM ISCHIA

1ª SV 3x2' -65 KG

- 6 ZAMPINI FLAVIO - ECOLE DE COMBAT ROMA
BETTA ROBERTO - ANDREA DORIA

2ª SV 3x1'30" -80 KG

- 7 BERNARDI MARCO - ECOLE DE COMBAT ROMA
D'AMATO MIRKO - FIGHT GYM ISCHIA

3ª K1 3x1'30" -75 KG

- 8 MINICHIELLO STEFANO - ECOLE DE COMBAT ROMA
MAZZIERO DAVIDE - PRO FIGHTING ROMA

FINALE SV 2ª 3x2' -70 KG

- 9 IANUARIO MIRKO - FIGHT GYM ISCHIA
SACCO MATTEO - SAVATE VALBORBERA LIGURIA

FINALE SV - 2ª 3x2' -75 KG

- 10 CIRAVEGNA PAOLO - TEAM PILADE
GENOVESE DANILO - FITNESS CLUB 50 ROMA

2ª K1 3x2' -60 KG

- 11 MASCI MORRIS - PRO FIGHTING ROMA
ALBO ANTONIO - BODY FIGHT ROMA

FINALE SV - 2ª 3x2' -60 KG

- 12 PARODI LORENZO - ANDREA DORIA
Vinc. 1 - GILIBERTI

SV 1ª 3x2' -70 KG

- 13 GROSSO FEDERICO - ANDREA DORIA
Vinc. 5 - ELICIO

2ª LK 3x2' -67 KG

- 14 CAMPAGNA ALESSANDRO - PRO FIGHTING ROMA
FELICI CLAUDIO - FREE STYLE

FINALE SV - 1ª 4x2' -65 KG

- 15 DE PAOLIS MARCO - ECOLE DE COMBAT ROMA
Vinc. 6 - BETTA

FINALE SV - 2ª 3x2' -80 KG

- 16 Vinc. 3 - SACO
Vinc. 7 - D'AMATO

FINALE SV - 2ª 3x2' +85 KG

- 17 MORRESI ALESSANDRO - TEAM DEFEDILTA ROMA
RYABTSEV OKTAVIAN - MASSIMO DRAGONI MILANO

FINALE SV - 1ª 5x2' -75 KG

- 18 DEFEDILTA FABIO - TEAM DEFEDILTA ROMA
CADENASSO FABRIZIO - EGOENERGY

FINALE SV - 1ª 4x2' -70 KG

- 19 Vinc. 4 - CARUSO
Vinc. 13 - GROSSO

3ª LK 3x1'30" -75 KG

- 20 MONTANARI MATTEO - ECOLE DE COMBAT ROMA
FARCI SIMONE - BODY FIGHT ROMA

2ª FC 3x2' -60 KG

- 21 CAMPAGNA ANTONIO - PRO FIGHTING ROMA
PANETTA DANIELE - AS AGORA' OSTIA

RISULTATI

1	Vince Giliberti per KOT al 3° round	Passa il turno
2	Vince Patarini ai punti	Finale Camp. Reg.
3	Vince Sacco per KOT al 2° round	Passa il turno
4	Vince Caruso ai punti	Passa il turno
5	Vince Elisio ai punti	Passa il turno
6	Vince Betta ai punti	Passa il turno
7	Vince D'Amato per intervento medico al 2° round	Passa il turno
8	Vince Minichiello ai punti	Finale Camp. Reg.
9	Vince Sacco ai punti	Finale Camp. Ita.
10	Vince Ciravegna ai punti	Finale Camp. Ita.
11	Vince Albo ai punti	Finale Camp. Reg.
12	Vince Parodi per KOT al 3° round	Finale Camp. Ita.
13	Vince Grosso ai punti	Passa il turno
14	Vince Campagna ai punti	Finale Camp. Reg.
15	Vince De Paolis ai punti	Finale Camp. Ita.
16	Vince Sacco per KOT al 3° round	Finale Camp. Ita.
17	Vince Ryabtsev per KOT al 3° round	Finale Camp. Ita.
18	Vince Cadenasso per abbandono al 4° round	Finale Camp. Ita.
19	Vince Caruso ai punti	Finale Camp. Ita.
20	Vince Farci ai punti	Finale Camp. Reg.
21	Vince Panetta ai punti	Finale Camp. Reg.



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

Martial Arts Days e Festival delle Arti Marziali

VI° edizione

a cura dei Maestri Liberato Mirena e Alessandro Colonnese

Caro Maestro,

in occasione dell'inaugurazione del 1° e unico *Tempio di Shaolin Italiano* i maestri Mirena e Colonnese sono lieti di invitarti a partecipare al più grande evento di arti marziali nella città di Roma. La manifestazione, della durata di due giorni, si terrà presso il *Tempio Italiano Shaolin* il 7 e 8 giugno 2008 immerso in un parco naturale.

E' prevista la partecipazione dei più grandi maestri di arti marziali a livello internazionale, oltre alla straordinaria presenza di due autentici monaci Shaolin, Shi Yansi e Shi Yan Hui della 34ma. generazione, gli unici ufficialmente riconosciuti e delegati, in Italia, dal Tempio Shaolin in Cina.

Maestri del calibro di Alessandro Colonnese per il JEET KUNE DO, Osvaldo Taresco per il SANDA, Italo Morello responsabile Nazionale nonché vicepresidente mondiale del PANCRAZIO ATHLIMA (Filjkam), Sperandio Paolo per la BOXE, il campione del mondo di MUAI THAY Khiso Itthipol, il 13 volte campione del mondo di KICK BOXING Giorgio Perreca, il pluricampione internazionale di VALETUDO Jonatas Novaes, il campione del mondo di KALI Andrea Citarelli, il responsabile europeo dello SHUAI JIAO Antonio Langiano, il noto maestro di AIKIDO Gerardo Procida, il presidente della Federazione Italiana CHANBARA Maestro Giovanni Desiderio, il responsabile Nazionale del settore JU JITSU (Filjkam) Giancarlo Bagnolo, il M° di Judo Onorio Taglione c.n. 6 Dan (Filjkam), vi sbalordiranno con le loro lezioni e spettacolari esibizioni.

Le due giornate saranno interamente dedicate alle arti marziali, stage e seminari tornei e campionato nazionale di kung-fu tradizionale; inoltre conferenze e lezioni teoriche di Posturale in ambito Arti Marziali, relatori: Dott. Ortopedico Vittorio Bellei, Prof.ssa Franca Rossi, Osteopata Glauco Collalti, per la Psicologia del Combattimento lo Psicologo Stefano Greco, per la Medicina Tradizionale Cinese il Dott. Massimo Pasquale Cogliandro (master universitario in agopuntura e medicina integrata), per il Tai Chi - Qi Gong - Nei Gong Maestri Marcello Giusti, Stefano De Paolis e Guglielmo Narcisi, per il Feng Shui - Kundalini Yoga - Numerologia Tantrica il Maestro Jaspal Cardellini (attualmente impegnato in un progetto di studio e ricerca sulle meditazioni praticate nei *siti megalitici* ritenuti sacri), per il Qhaqqy (massaggio inca) l'insegnante Silvia Di Renzo, per il Pranic Healing Roberto ed Elba Rizzello e Lorena Sossai dell'Associazione "Psico Energy Pranic Healing", per il Massaggio Shiatsu e Ayurvedico Silvia e Roberto Paludetto ed Eleonora Chirichilli chiariranno qualunque titubanza sull'argomento e disquisiranno sulle discipline, inoltre arte cinese del tè e bonsai.

Il Tempio Shaolin Italiano è ubicato in un parco naturale, verrà allestita una fiera di prodotti inerenti le arti marziali, le terapie naturali e altro ancora.

Sabato 7 giugno alle ore 20.00 in programma "**The Night of the Dragon**": tutti i docenti del multistage daranno vita ad uno spettacolo marziale dimostrativo.

L'evento è stato già pubblicizzato nella rivista Samurai, verrà inoltre trasmesso dalle Reti Televisive Nazionali, inoltre la Discovery Sport produrrà una serie in DVD e rivista della manifestazione.

Come avrai potuto constatare quello che realizzeremo sarà l'evento dell'anno.

Infoline:

Shaolin Temple

via Marco Simone 251/a tel 06.41.400.903 -fax. 06.41.143.779 - 0621809908 - 333.96.72.354 339.12.940.14

www.liberatomirena.com, info@liberatomirena.com, sifucolonnese@hotmail.it,

www.shaolintemple.it, info@shaolintemple.it, http://www.eventbook.it/shaolintemple

MONDIALE DI FULL CONTACT CODRON vs STASSI DI GIORGIO PERRECA



Lo scorso 8 marzo a Chateaux Renard (Marsiglia-Francia), Mario Stassi, attuale Campione Intercontinentale dei kg 69,200, ha avuto la chance per aggiudicarsi il mondiale contro il francese, Bruce Codron. Del detentore sapevamo ben poco, quasi sconosciuto dilettante di poca gloria, vinse il titolo lo scorso anno (vacante) contro un connazionale di comodo. Codron, più basso e più piccolo fisicamente del nostro Stassi, al peso rientrava facilmente nei limiti, mentre lo sfidante era in perfetto peso. Franca-mente non mi preoccupavano le doti fisiche del campione, ma le esperienze negative avute nel lontano e recente passato in terra francese. Ne feci personalmente le spese da atleta quando nel 1984 allora campione mondiale indiscusso, incontrando Rocky Benacef in Prestige Fight, vicino Marsiglia, venni dato sconfitto per k.o. dopo aver ricevuto

un calcio frontale all'inguine, tecnica prevista dal regolamento internazionale come irregolare e pericolosa. Poi toccò a mio fratello Fabio nel 1999 quando a Nizza batteva agevolmente ai punti in 12 round uno sfidante inadeguato, allievo di Ardisone organizzatore dell'evento, e per questo o forse anche per aver resistito in piedi, venne dato vincitore a maggioranza dai 2 due giudici francesi su tre presenti. Infine lo scorso anno toccò Alessandro Spinelli Giordano, allora Campione d'Europa che malmenò per gran parte dei 10 round previsti il suo sfidante, sempre transalpino, ma che resistette fino alla fine e per questo proclamato a maggioranza dai 2 giudici francesi su 3, vincitore. Consco delle esperienze vissute, siamo partiti per la Francia con il solo obiettivo di vincere prima del limite, o tornare a casa sconfitti. Come spesso accade

da quelle parti, l'evento viene organizzato in pompa magna, con presenze di prestigio: sindaco, assessori, politici, volti noti televisivi, TV locali e nazionali, il tutto ben colorato da ragazze non seminude, luci stroboscopiche, musica a 10.000 watt, megaschermo con presentazione dell'atleta che farà l'ingresso sul ring. Insomma, tutto molto bello e professionale, tutto tranne l'arbitro centrale... francese (ovviamente) ma tutt'altro che imparziale. Così dopo i rituali inni nazionali, prende il via il match. 1° round – Il campione parte molto contratto, timoroso, fermo sulle gambe e sul tronco. Mario invece è mobile, concentrato, mi sembra più sciolto del solito anche se è alla sua 1a. opportunità per aggiudicarsi il titolo mondiale. Si muove bene, calcia bene con il laterale ed a fine round infila una buona combinazione di pugni



terminata con un calcio frontale che finisce sulla cintura del campione che accusa il colpo. Finisce il 1° round a vantaggio di Stassi, ma l'arbitro inizia il suo show. Ci raggiunge all'angolo durante il riposo, con fare troppo minaccioso, per richiamare sonoramente Mario reo di aver portato una "tecnica scorretta" !?!

2° round – Il tempo di prendere la giusta misura e lo sfidante con il suo "solito" calcio girato, colpisce al mento Codron che va k.o. Il silenzio totale scende nel Palasport gremito di 3.000 spettatori. L'arbitro conta, molto lentamente, fino ad otto secondi, ma ne passano quasi 20 (!!!) ed a nulla serve che mi "sgoli" per mostrare il cronometro all'arbitro, il quale per tutta risposta mi intima di fare silenzio altrimenti mi squalifica. Così facendo permette di perdere del tempo prezioso e far recuperare ulteriormente il detentore ancora vistosamente stordito. Riprende il match, ma Codron si aggrappa a Stassi che vuol piazzare il colpo decisivo per chiudere il combattimento, ma il Campione trattiene vistosamente lo sfidante fino a trascinarlo a terra, il tutto nell'indifferenza totale dell'arbitro che permette a Codron tutto ciò che vuole. Finisce anche il 2° round, e la pausa tra questo ed il 3° dura 1 minuto e 1/2 anziché 1 minuto come da regolamento. Ora non è più un

match mondiale, somiglia ad un brutto incontro di lotta libera, poiché il detentore cerca solamente di far passare, in qualsiasi modo, il brutto momento di difficoltà e l'arbitro lo aiuta dando troppi inutili, inesistenti richiami e stop.

Mario si innervosisce, non riesce a combattere e colpire come dovrebbe e vorrebbe, ha tutto e tutti contro, avversario, pubblico, ma soprattutto l'arbitro, così cerca di togliersi di dosso Codron che lo avvinghia, ma riesce solo a farsi ammonire ufficialmente per "spinte" ... A quel punto capisco che non c'è proprio nulla da fare.

Finisce il 3° round. Inizia il 4°, ma non succede nulla di nuovo. E' vergognoso l'atteggiamento ostile del direttore di gara che non solo continua nella sua tattica avversa e snervante nei confronti dello sfidante con continui quanto infondati richiami, ma addirittura ferma il tempo per venire al mio angolo e minacciarmi di non lamentarmi più altrimenti squalifica il mio atleta (!!!)

Così, senza più replicare a queste ignominiose provocazioni, getto la spugna, salgo nel ring e porto via il mio atleta, consapevole di non avere più nessuna possibilità di vittoria. Tutto ciò per protestare verso un match diretto dall'arbitro che ha del grottesco. Non aspettiamo il verdetto



e soprattutto non accettiamo spiegazioni, né da parte del direttore di gara né dall'organizzatore che si dimostra dispiaciuto di quanto accaduto. Una buona parte del pubblico presente ha applaudito e capito il nostro gesto, una parte di quelle persone sono sportive ed hanno compreso la nostra reazione Insomma è sempre la solita storia.

Per dovere di cronaca ho inoltrato l'abituale, quanto inutile ricorso al Presidente Internazionale della Federazione Ennio Falsoni che ha potuto solo promettere che si farà una rivincita, a mie spese, in Italia. Se Codron non accetterà verrà detronizzato del titolo. Se invece Codron avrà il coraggio di uscire fuori dalla sua Francia, il match si disputerà probabilmente nel mese di luglio ad Anzio o a Roma. Siamo in attesa di una risposta. VIVA LA FRANCE !!!



BAR • GASTRONOMIA
GELATERIA

ROMA - VIA MONTE DELLE CAPRE 50/D

DUE GIORNI DI MUAY THAI CON ITTHIPOL

DI ALESSANDRO MERLOTTI



Sabato 26 e Domenica 27 Gennaio 2008 in collaborazione con il M° **Alessandro Colonnese** del Fighters Group sono riuscito ad avere qui ospite da noi a Roma il grande Campione Thailandese **Itthipol Akkasri-vorn**: detto Khieo. Nella caratteristica palestra "Martial Arts Temple" di Via Marco Simone del M° Colonnese, numerosi partecipanti (circa 50) si sono ritrovati per allenarsi ed ammirare di persona questo fenomeno Thai e gustare al meglio le fantastiche tecniche di Muay Thai da lui illustrate.

Khieo vive in Italia, a Viareggio, da ormai diversi anni insieme alla moglie (italiana), dove ha anche una sua Scuola di Muay Thai e proprio per questo parla un ottimo italiano, così le due lezioni sono filate lisce come l'olio!

A farci visita Atleti ed Insegnanti da

tutto il Lazio, tra i quali il numeroso gruppo di Viterbo capitaneggiato dall'Istruttore Daniele Marinetti, Assistente di Itthipol e rappresentante della sua Accademia Italiana (la **Itthipol Academy**). Oltre che grandissimo atleta, Khieo si è dimostrato un ottimo insegnante, spiegando sia le basi che le tecniche un po' più avanzate con estrema semplicità.

Il Sabato dalle 15.00 alle 18.00 è stato dedicato agli Insegnanti e gli Avanzati e dopo un buon riscaldamento portato avanti proprio da lui sono state trattate nozioni fondamentali quali il Clinch, i colpi di Ginocchio e numerose tecniche specifiche del combattimento sino alle proiezioni dove il Campione si è dimostrato un vero fuoriclasse!

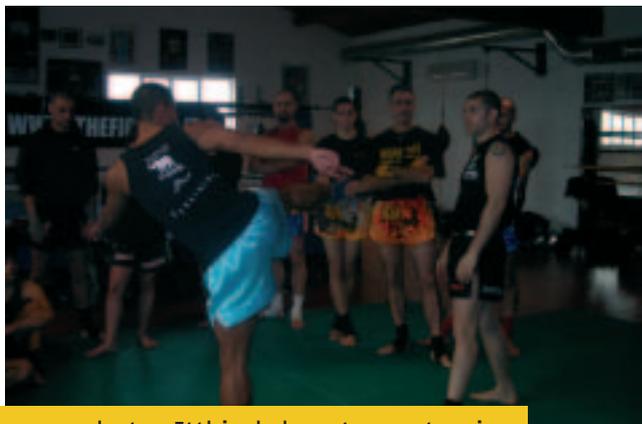
La Domenica invece dalle 10.00 alle 13.00, Stage aperto a tutti, con una

partecipazione ancora maggiore di Atleti, dove Khieo ha ripreso bene il discorso della posizione di guardia, gli spostamenti e diverse tecniche di base andando di volta in volta a perfezionare i dettagli nello specifico.

Si è prolungato sul discorso Calci Frontali e Circolari spiegando bene ai presenti la posizione corretta di entrambi ed il caricamento di tali colpi che spesso viene effettuato in maniera scorretta ed il modo di neutralizzarli come il Block di tibia per i circolari e lo spostamento o l'afferraggio sui frontali. Ad ogni fine lezione il nostro ospite ha dato spettacolo sul ring con il suo assistente ai colpitori Paou, facendo rimanere tutti i presenti a bocca aperta per le micidiali "bordate" di gamba che ha portato e non solo. Si è dimostrato anche molto abile nelle tecniche di braccia. Di fatti Khieo ha affrontato anche diver-

A sinistra i due organizzatori con Itthipol e a destra foto di gruppo





A sinistra foto di gruppo del ram Muay Team e a destra Itthipol durante una tecnica

si Matches di Pugilato in Thailandia
Ottima forma fisica per lui che oltre-
tutto si sta anche preparando per il
Match contro **Diego Calzolari** di
Bologna, match valevole per il **Titolo
Mondiale W.a.K.o. Pro** di Muay
Thai, dove proprio l'Italiano Calzolari
ne è il detentore e che si terrà il 26
Aprile a Foggia.

Al termine, saluto Thai e foto di rito
con lo striscione della rivista "**The
Fighter**" sempre presente e conse-
gna dei diplomi firmati da Itthipol a
tutti i partecipanti che, più che entu-
siasti, lo hanno salutato a malincuore.
Già si promette aria di un ritorno
qui a Roma per un nuovo "Super Stage"
magari di più giorni, proprio per

dare maggiore possibilità a tutti gli
appassionati di questa meravigliosa
Arte di saggiare le tecniche di un ve-
ro Campione Thai come già fatto in
precedenza con i Campioni **Ka-
rehuas Sor Suphawan** e **Kaopom
Lek**, entrambi miei ospiti qui a Roma
per più giorni durante degli Stages
tecnici come questo.



TRAUMI MUSCOLARI

MOLTO FREQUENTI, IN QUALSIASI DISCIPLINA SPORTIVA, SONO I VARI TRAUMI A SCAPITO DELLA MUSCOLATURA. SENTIAMO PARLARE SPESSO DI STIRAMENTI, STRAPPI MUSCOLARI E DISTRAZIONI, A SECONDA DEL GRADO DI LESIONE CARATTERIZZATA DALLA ROTTURA DI UN CERTO NUMERO DI FIBRE MUSCOLARI. THE FIGHTER VUOLE PARLARVENE PER FARE MAGGIOR CHIAREZZA SU TALE ARGOMENTO!

Prima di addentrarci e analizzare punto per punto queste varie lesioni, iniziamo col dire che durante una lesione muscolare, si ha sempre una fuoriuscita di sangue, a causa della vascolarizzazione della muscolatura. A seconda quindi della quantità di sangue emorragico fuoriuscito, questo può rimanere localizzato nel ventre muscolare, senza danni visivi, nei casi più gravi invece, fuoriesce in abbondanza e si distende per tutta la fascia muscolare, arrivando a manifestarsi nel tessuto sottocutaneo e costituendo così, quelli che chiamiamo comunemente : gli ematomi. Successivamente alla lesione muscolare, (per un meccanismo ricostruttivo di emergenza e di compenso) avviene una ricostruzione cicatriziale, ma con fibre "meno elastiche" rispetto alle originarie. Nelle fasi successive alla lesione più o meno acuta, dovremmo osservare delle fondamentali regole terapeutiche: Evitare di massaggiare o di riscaldare la parte lesa, in quanto prima dobbiamo favorire il riassorbimento dell'ematoma, cosa che si inibirebbe in caso contrario. Di solito i medici consiglierebbero applicazioni di compresse ghiacciate per arrestare l'emorragia e assoluto riposo per favorire il processo cicatriziale. Una volta formatasi la cicatrice, nelle fibre muscolari danneggiate, dovremmo intervenire con esercizi di allungamento, per riacquistare più elasticità possibile nella parte cicatriziale ricostruita ed evitare così altri traumi a breve termine. Nonostante la ricostruzione e il recupero funzionale del muscolo, questo avendo caratteristiche diverse dal tessuto cicatrizzato, (difatti la

parte ricostruita ha minor elasticità, resistenza e contrattilità) potrebbe verificarsi uno stato recidivo. Cioè costituirebbe ancora la parte più debole del muscolo, se sottoposto ancora una volta a forti ed intensi traumi a seguito del carico funzionale specifico di un determinato esercizio.

DISTRAZIONE MUSCOLARE

Passando adesso ad esaminare le varie traumatologie menzionate in testa, potremmo tentare di definire la distrazione muscolare come: una forma lieve di lesione muscolare, dove piccole quantità di fibre sono state danneggiate, ed il loro ripristino si ha in pochi giorni di riposo. La sintomatologia è quella di dolore localizzato alla parte interessata, sia in fase di contrazione che di allungamento. Nell'interpretazione momentanea di questo tipo di traumatologia, dovremmo ricercare localizzare esattamente la sede del dolore e se vi è una parte rimasta contratta nel punto di maggior dolore. La terapia potrebbe prevedere, sempre sotto parere medico, nel ricorrere ad antinfiammatori o graduale ripresa dell'attività, naturalmente con i dovuti accorgimenti del caso.

STIRAMENTO MUSCOLARE

Lo stiramento muscolare è una traumatologia più acuta rispetto alla prima esaminata. Qua infatti, risultano essere danneggiate un più elevato numero di fibre muscolari. La sintomatologia potrebbe essere di un dolore acuto durante una fase di eccessiva contrazione, spesso abbinata ad una sensazione di allungamento del mu-

scolo. Il dolore è il medesimo della distrazione muscolare, ma più incisivo. La terapia, sappiamo che prevede un riposo che va dai 15 ai 30 giorni, a seconda del gruppo muscolare e dell'entità del trauma, con una graduale e attenta rieducazione funzionale in termini di elasticità e resistenza. L'uso di pomate (ed in seguito di messaggi non profondi) può essere utile al fine di ripristinare più velocemente il riassorbimento dell'ematoma.

STRAPPO MUSCOLARE

Lo strappo muscolare è la parte più grave della traumatologia muscolare, caratterizzata dall'interruzione anatomica del muscolo, percepibile al tatto come un avvallamento o "scalino" nel gruppo muscolare. La sintomatologia è di dolore acuto, con conseguente e comprensibile interruzione (meccanismo di emergenza e di compenso) della funzionalità muscolare. Inoltre, all'esame visivo si registrerebbe un ampio ematoma che renderebbe così particolarmente "sensibile" la parte. La terapia consisterebbe nel rimanere a riposo per 1 o 2 mesi e in alcuni casi sarebbe indicato addirittura di ricorrere all'immobilizzazione tramite gesso per 15-20 giorni. La ripresa della funzionalità deve essere naturalmente dosata e cauta.

ROTTURA MUSCOLARE

La forma più grave di strappo muscolare, prevede la rottura sottocutanea del muscolo (interruzione completa nella continuità del gruppo muscolare) la terapia in questi casi è di trattamento chirurgico.

CAMPIONATI ITALIANI F.I.K.B. AL WELLNESS DI RIMINI



QUEST'ANNO LA FEDERAZIONE ITALIANA KICKBOXING HA DECISO DI ORGANIZZARE I CAMPIONATI ITALIANI ALL'INTERNO DELLA FIERA DEL WELLNESS DI RIMINI, TRA ELOGI E POLEMICHE. ECCO DI SEGUITO UNA BREVE RECENSIONE INVIATACI DA UN TECNICO FEDERALE.

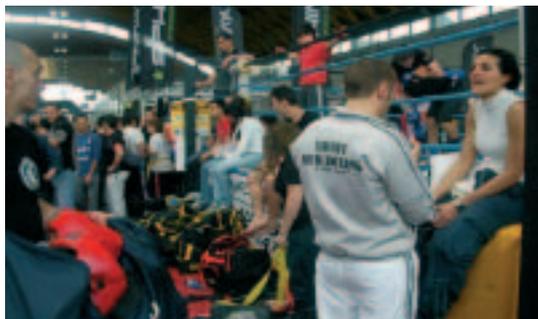
La Fiera del Wellness di Rimini si è appena chiusa e con essa i Campionati Italiani FIKB 2008. Inutile dire, ed era di per sé evidente, che lo spazio a disposizione per questa edizione dei Campionati è stato veramente insufficiente per ospitare i 1056 atleti, i 250 coach e i 70 arbitri/giudici/giurati (senza contare il nostro staff) provenienti da ogni parte d'Italia che vi hanno preso parte. Inutile dire in quali condizioni atleti, arbitri e giudici si sono quindi trovati: gli uni a gareggiare e gli altri a giudicarli nelle loro azioni. Sono certo però che, viste le condizioni, ognuno ha cercato di fare il massimo perché

comunque questi Italiani di Rimini fossero un successo.

C'è chi si è quasi indignato, c'è chi si è molto divertito, c'è chi è rimasto stupito e affascinato dai numeri che abbiamo realizzato a Rimini e vuole proporre la stessa cosa a Milano l'anno prossimo, c'è stata la segreteria della Fiera che vuole parlarci al più presto per l'edizione della Fiera del 2009. Una cosa è certa comunque: nessuno può dire che sia mancata l'informazione di cosa ci sarebbe stato e di come venivano organizzati questi Italiani, anzi! Al di là di come ognuno è libero di pensarla come gli pare, vanno comunque i migliori complimenti a nome del diret-



tivo FIKB, in primis a tutti coloro che hanno partecipato ai Campionati, quindi gli organizzatori e coloro che hanno allestito lo spazio per le nostre gare, ossia Fabio Corelli e Davide Carli che si sono prodigati per risolvere al meglio ogni problema, quindi gli arbitri, i giudici, i giurati e la nostra segreteria F.i.k.b. Si da così appuntamento all'anno prossimo per l'edizione 2009 che, chissà, si svolgerà davvero a Milano sotto questa falsa riga, magari con un'organizzazione tale da evitare qualsiasi tipo di malcontento.



REGOLAMENTO ARBITRALE NEL K1 STYLE

DI ADRIANO VINCENTI

In precedenza ci siamo occupati della disciplina della Thai/Kick presente nella FIKB che come regolamento e disciplina stessa è simile al tipo di combattimento K-1 Rules che molto interesse suscita internazionalmente e anche sul suolo italiano. Oggi tale regolamento è stato sostituito per opera del maestro Roberto Fragale (Presidente della Commissione Nazionale Arbitrale FIKB e Commissario Int. Arb. WAKO) con uno del tutto nuovo, quello che sin dal nome prende le misure alla disciplina esatta ovvero quella del K-1. Il regolamento mette ordine quindi in una disciplina importante che però ha suscitato, proprio per ciò che concerne il regolamento, dei dubbi nei maestri, negli atleti e negli addetti ai lavori. In questo articolo vogliamo quindi fornirvi parti del regolamento estratti direttamente dal sito www.ilguerriero.it diretto da Roberto Fragale. Ricordiamo inoltre che questo regolamento è stato utilizzato con successo nel corso della [Coppa del Presidente di Prato](#), che si è svolta a Prato il 17 Febbraio 2008.

Il K-1 Rules è uno sport da combattimento derivato dai famosi tornei giapponesi denominati appunto di "K-1". I combattimenti a torneo o riunioni di K-1 Rules, si svolgono su di un ring.

COLPI CONSENTITI

Nel K-1 Rules i colpi consentiti sono:

Calci: circolari, diretti, frontali, laterali, con rotazione su se stessi, saltati. Si può colpire con qualsiasi parte della gamba e del piede in tutti i bersagli consentiti. Sono consentiti solo calci circolari agli arti inferiori.

Pugni: diretti, circolari, ganci montanti e discendenti, avanzando o ruotando su se stessi, in elevazione e non, in tutti i bersagli consentiti. Si può colpire con la parte frontale della mano chiusa a pugno (articolazione carpo-metacarpica) e con il dorso del pugno. (consentito quindi il pugno girato in rotazione "spinning back fist")

Ginocchiate: dirette e circolari, saltate e non. Si può colpire con qualsiasi parte del ginocchio, in tutti i bersagli consentiti. (una sola ginocchiata dal clinch con una sola mano in presa al collo)

CLINCH

Il clinch come comunemente è inteso, non è consentito, perché è possibile afferrare il collo avversario con una sola mano per colpire immediatamente con una sola ginocchiata, dopodiché dovremo lasciare la presa. Per poter portare una nuova ginocchiata bisognerà quindi lasciare la precedente e cambiare presa al collo. Assolutamente proibita la presa al collo con due mani e proibita anche al corpo.

BERSAGLI CONSENTITI

Con le tecniche espone nel precedente paragrafo, si possono colpire i seguenti bersagli:

Testa: laterale, frontale, il viso, ma non la nuca

Tronco: parte frontale, laterale, le braccia.

Arti Inferiori: con calci circolari in ogni loro parte o articolazione, sia gambe sia cosce (non la zona inguinale). Proibite le spazzate con l'interno del piede.

PROIEZIONI

Durante il brevissimo clinch, attuabile con una sola mano in presa al collo, non sono consentite le proiezioni. Sono proibite le spazzate con

l'interno del piede o gli agganci con la gamba su quella dell'avversario. E' inoltre proibito sollevare l'avversario per poi gettarsi a terra con lui.

BLOCCAGGI

S'intendono "bloccati" e quindi non validi ai fini del punteggio, tutti quei calci che s'infrangono contro la parte frontale della gamba (tibia), e sugli avambracci. Saranno considerati validi ai fini del punteggio tutti quei calci che, pur nel tentativo di bloccaggio o di evitare danni maggiori, colpiranno con efficacia la parte laterale della gamba, anche se sollevata da terra, o le braccia a protezione del costato.

N.B. Nel K-1 Rules, dopo aver bloccato il calcio, si può afferrare la gamba dell'avversario e colpire di pugno o di ginocchio o di calcio in tutti i bersagli consentiti, purché non si tiri o non si spinga, nel qual caso l'arbitro interromperà immediatamente richiamando l'atleta. Dopo la presa della gamba è consentito un solo colpo, dopodiché l'atleta dovrà lasciare immediatamente la presa.

Per questa volta si è voluto dar viva voce al regolamento stesso favorendo la sola comprensione del tipo di combattimento per coach e atleti considerando tale scritto importante per disciplinare il combattimento K-1 Rules nella FIKB. Nel prossimo appuntamento torneremo sul K-1 Rules evidenziando il conteggio dei punti da parte dei giudici, le sanzioni espresse dall'arbitro centrale e il comportamento che atleti e secondi debbono tenere nel corso della competizione.



PREPARAZIONE ATLETICA PREGARA

PROF. LUCA MARTORELLI



Con il termine pre-gara intendo indicare il periodo che precede la competizione della durata di un mese circa. Si tratta della fase agonistica del macrociclo (vedi il n° 7 di *The Fighter* per approfondimenti), in cui vengono curate tutte le qualità specifiche della disciplina di combattimento.

Dal punto di vista della resistenza, dal momento che parliamo di sports di combattimento, l'allenamento deve essere indirizzato all'incremento della resistenza aerobica-anaerobica, con lavori che riproducono il più possibile l'impegno metabolico di gara. Questo si traduce in un allenamento tecnico-specifico con tempi uguali a quelli di gara (esempio: sparring o pao con riprese di 2' di lavoro e 1' di recupero per un atleta di Kickboxing), o con tempi parziali rispetto alla competizione dove è possibile porre l'accento sugli aspetti più anaerobici della prestazione, in cui l'intensità sarà ovviamente superiore a quella di gara (esempio: pao o sacco con riprese da 1' o 30" di lavoro, circuit-training, ripetute, ecc.).

Sarebbe inoltre opportuno dedicare delle sedute di allenamento alla corsa, sempre finalizzata al miglioramento della resistenza specifica, riportando lo stesso

principio dell'impegno metabolico illustrato precedentemente, quindi corsa di tipo variato come il fartlek, oppure con variazioni imposte dal preparatore che permettano di alternare fasi prettamente aerobiche con quelle prettamente anaerobiche.

Riassumendo potremmo inserire nel microciclo settimanale:

- 1 seduta di *CORSA con variazioni di velocità*
- 1 seduta di *CIRCUIT-TRAINING tecnico*
- 1 seduta di *SPARRING*
- 1/2 sedute di *PAO o GUANTI DA MAESTRO*

Per ciò che riguarda l'allenamento di forza/potenza, il mese precedente la gara sarà indirizzato alla forza veloce e alla potenza, sia con lavori attinenti al gesto tecnico, come il power-training con manubri e cavigliere zavorrate, che con esercitazioni in sala pesi utilizzando bilancieri, manubri e macchine isotoniche. Naturalmente, queste indicazioni sono abbastanza generiche, in quanto la scelta delle metodiche ed il numero di sedute settimanali possono variare in conseguenza al livello dell'atleta e alla disciplina praticata. Nel caso ad esempio delle specialità "light" l'allenamento della potenza non risulta essere

necessario, si adatta meglio quello finalizzato all'incremento della forza veloce.

Nel microciclo settimanale queste potrebbero essere le sedute:

- 1 seduta di *POWER-TRAINING tecnico*
- 1/2 sedute di *FORZA VELOCE*

Naturalmente, alcune sedute possono essere raggruppate in un unico giorno, in modo tale da non superare i 4 o 5 complessivi settimanali. Ricordo, infatti, che le fasi di recupero sono fondamentali per determinare la Supercompensazione (vedi il n° 6 di *The Fighter* per approfondimenti), senza la quale non ci sarebbero incrementi a lungo termine nella prestazione.

Nel caso in cui più capacità condizionali vengano allenate nello stesso giorno è bene tener presente che forza, velocità e potenza devono avere la precedenza rispetto ai lavori di resistenza. E' quindi opportuno, ad esempio, effettuare un power-training e successivamente un allenamento di Fartlek o ai pao, e non il contrario.

www.lucamartorelli.com
Potete inviare domande o suggerire un argomento:
fighter@lucamartorelli.com

**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.malorickickboxing.com

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



CONSIGLI PER IL CONDIZIONAMENTO DELLE TIBIE

DI ALESSANDRO MERLOTTI

Per condizionare correttamente le tibie, senza incappare in spiacevoli risultati, bisogna procedere con molta attenzione e pazienza. Se si pretendono dei risultati immediati si rischia di danneggiarle anziché "rinforzarle" e per chi ne fa un "attrezzo di lavoro" è sicuramente controproducente!

Si potrebbe cominciare già dal condizionamento del muscolo tibiale che, spesso e volentieri, subisce gli effetti delle micidiali tibiate durante i matches.

Sarebbe bene quindi allenare tale muscolo innanzitutto alla resistenza con degli esercizi di rinforzo quali, la corsa su percorsi irregolari (in un parco), la corda, saltelli sulla gomma o addirittura in sala pesi con le relative macchine per i polpacci.

Sulla gomma ad esempio si lavora bene perché l'atleta saltandovi sopra in posizione di guardia a ritmo sostenuto con le punte dei piedi dritte per circa 3 round da 2 minuti a lezione (all'inizio), rinforza tutta la muscolatura intorno alla cavaglia, i polpacci, parte dei quadricipiti ed appunto il "muscolo tibiale" ed in più sviluppa una qualità molto importante: la forza esplosiva, che metterà in pratica nello sferrare i colpi.

Poi magari si può passare al vero e

proprio condizionamento osseo tramite i classici esercizi al sacco. Quest'ultimo dovrà essere di media durezza (non di marmo!) e colpendolo con Low Kick e Middle Kick in velocità con serie da 5/10 calci per gamba, la parte comincerà ad abituarsi/scaldarsi per poi passare al lavoro più di potenza.

Si passerà quindi ai colpi singoli portati con una certa forza facendo molta attenzione a non girare troppo nella rotazione d'anca onde evitare di impattare con il muscolo anziché con l'interno della tibia!

Naturalmente all'inizio si potrebbero formare dei lividi o piccoli bozzetti, ma se si è fatto un lavoro corretto non c'è da preoccuparsi, basta applicare degli impacchi di caldo/freddo (alternandoli) e mettendo magari dell'argilla sulle tibie, in modo da far riassorbire eventuali ematomi e facilitarne la ripresa.

Spesso gli atleti prima di un match massaggiano le proprie tibie con dell'olio Thai sfregandolo direttamente sull'osso per qualche minuto. Poi si applica una crema analgesica la "boxing cream" (sempre thai), spargendola per tutta la tibia in quantità abbastanza copiosa da sotto il ginocchio fino alla cavaglia. Co-



si si bendano le tibie con della pellicola trasparente da cucina in modo da farla assorbire più lentamente e tramite questo impacco la pelle trasuderà ed aprirà di più i pori per favorirne appunto l'assorbimento!

Questo impacco verrà tenuto fino a pochi minuti prima di salire sul ring (il tutto per circa mezz'ora) in modo tale da accusare di meno i colpi durante la competizione.

Per concludere bisogna ricordare che non bastano questi rimedi a salvaguardare le tibie ed appunto a condizionarle in maniera corretta, ma la cosa importante da fare è non usarle in modo eccessivo e troppo doloroso durante le sedute di allenamento.

IL NOTIZIARIO "THE FIGHTER"

STAGE ESTIVO

"Rimessa in forma" 25/30 luglio 2008

KICK BOXING - PUGILATO - FULL CONTACT AEROBOXING - BOXE THAI e tanto altro

..... inoltre MOUNTAIN BIKE, FOOTING, RAFTING ALLA CASCATA DELLE MARMORE !!! ... e tanto tanto tantissimo divertimento !!!

«COSTO STAGE 150,00€» presso

PALESTRA "DAMA FITNESS" ORTE - VIA TUSCANIA USCITA DELLA A1 (a 150 mt) - 1.200 mt di spazio sport con macchinari Panatta cardio e isotoniche

Potrai allenarti con i maestri:

Fabio e Giorgio PERRECA - "Pluricampioni del Mondo"
Alessandro GIORDANO - "Campione del Mondo"
Rita DE ANGELIS - "Campionessa d'Europa"
Mario STASSI - "Campione Intercontinentale"
Massimo SOLINAS - "Campione Intercontinentale"
Umberto LUCCI - "Campione Intercontinentale"

HOTEL convenzionati a pochi metri di distanza dalla palestra

Info: M° Giorgio PERRECA 3203684718
fax 069269678 www.giorgioperreca.net

U. EUROPEAN CHAMPIONSHIP
PETRUCCI
VS
SINCLAIR

CENTRALINO
DEL TENNIS
FORO ITALICO ROMA
7 GIUGNO
ORE 20:30

Info linea 3405963967

www.giorgioperreca.net



4° CORSO INSEGNANTI RAM MUAY TEAM

In data 17 maggio 2008 è iniziato il 4° corso insegnanti di Muay Thai diretto dal M° Alessandro Merlotti del Ram Muay Team di Roma.

Per maggiori informazioni:

339/4955724 oppure a.merlotti@libero.it

IL NOTIZIARIO "THE FIGHTER"



È USCITO NEL MESE DI MAGGIO IL TANTO ATTESO FILM SULLA VITA DEL PUGILE PRIMO CARNERA NELLA FOTO IL PROTAGONISTA ANDREA IAIA CON UNO DEI SUOI DUE ALLENATORI. GIORGIO PERRECA CHE INSIEME AD ALESSANDRO GIORDANO LO HANNO PREPARATO PER ASSOMIGLIARE IL PIÙ POSSIBILE AL FAMOSO CAMPIONE FRIULANO.

Nel mese di luglio si terrà uno stage interdisciplinare di full contact e muay thai diretto dai maestri Daniele Malori (Boxing Team) e Alessandro Merlotti (Ram Muay Team) presso la palestra Olympic Gym 2000 di via Vivaro Romano 11 a Roma.

Per maggiori informazioni:
339/4955724

★ www.thefighter.it ★

SABATO 21 GIUGNO

DIEGO
CALZOLARI

3 VOLTE
CAMPIONE DEL MONDO
(DIRETTORE TECNICO NAZIONALE F.I.K.B.)

Stage di
Muay Thai
Costo : 20 €

Dalle ore 15.00
Alle ore 18.00

INFO: 339/4955724 (M. Merlotti)

PALESTRA "IL GLADIATORE"
Via Luca Ghini, 50 Roma (Zona Alessandrino)

★ THE FIGHTER ★

