



Fabio Pucci racconta i successi della Kick Boxing Albalonga



Maestro Fabio Pucci, a.s.d. Kickboxing Albalonga

Meta Magazine intervista il maestro Fabio Pucci, cintura nera 6 dan dell'A.s.d. Kickboxing Albalonga che racconta gli ultimi successi dei suoi atleti:

Puoi raccontare brevemente il tuo lavoro da istruttore? Le tue esperienze passate, dove lavori ora.

“Per me fare l'istruttore è una vera passione, mi piace allenarmi insieme a i ragazzi e vedere settimana dopo settimana i progressi che fanno. Credo che questo sport sia davvero avvincente, ma bisogna fare un preambolo e considerare che questa non è un'arte marziale, ma uno sport da combattimento, come può

esserlo la boxe, ad esempio. Quindi non c'è una filosofia in quanto tale, ma esiste, comunque, una certa impostazione di disciplina e comportamento marziale. Detto questo, la mia filosofia nell'insegnamento è improntata sul divertimento. Ovvero, cerco di rendere ogni lezione diversa, mai ripetitiva. Non ho schemi inflessibili ogni volta trovo un modo nuovo e divertente per affrontare le fasi di un allenamento, quali: riscaldamento, potenziamento e così via. Inoltre, cerco di importare tecniche nuove da diverse discipline di combattimento, e riadattarle a questo sport. Nel corso della carriera ho conosciuto altri maestri e istruttori in Italia e Europa che adottano questo metodo, che a mio parere è il più efficace. Da sempre insegno ad Albano Laziale nella palestra "Iron Muscle" in via Puccini n.74, è lì che vengono ospitati gli allenamenti del A.s.d. Kickboxing Albalonga, In questa palestra si allena un gruppo affiatato, il clima è disteso ed amichevole. Chi inizia qui, questo sport, è accolto e seguito con cura dall'istruttore e dagli atleti più esperti. Inoltre, esiste anche una sezione per i più piccoli, in cui si pratica un "gioco sport". Insomma, uno sport per tutti. Inoltre facciamo parte anche della polisportiva comunale generale di Albano Laziale, istituzione con la quale da più di 10 anni collaboriamo in tutti i suoi eventi, come in occasione della Festa dello Sport e della giornata con i diversamente abili, che anche quest'anno rifaremo la manifestazione insieme ai ragazzi del "Albano Primavera". Negli ultimi anni è stato bello e gratificante a livello morale poter passare una giornata con loro facendoli divertire in maniera giocosa con guantoni e para tibie,, il loro applauso vale più di mille medaglie";

Come ti sei avvicinato al mondo dello sport ?

"Da ragazzo mio padre mi porto per caso a trovare un suo amico, e li vidi dal vivo ciò che era la kickboxing, colpire con forza ed eleganza il sacco, con pugni e calci di ogni tipo ed al occorrenza saper sferrare colpi da k.o, dal quel momento ho capito che quello sarebbe stato il mio sport. Quindi mi sono avvicinato al mondo dello sport da ragazzo, e dal età di 14 anni che pratico questa disciplina, non ho mai smesso nemmeno sotto il servizio militare, che all'epoca era obbligatorio, facevo parte della squadra sportiva, ho sempre avuto la passione per questo sport e sono ormai 25 anni che mi alleno senza mai lasciarla, non riesco proprio a farne a meno";

Perché hai scelto gli sport di combattimento come la Kickboxing?

"Perché è un'attività che mi dà adrenalina, ma contemporaneamente mi rilassa e mi scarica. Mi piace conquistare il rispetto dell'avversario. Sul ring si è in 2, e quando ci salgo sopra, penso a non farmi battere mentalmente, a trovare il tempo giusto in cui portare i colpi. Questo è uno sport di testa. Il suo fascino sta lì, nel saper ragionare curando le tecniche e saper aumentare la resistenza curando la preparazione fisica";

Descrivi i titoli e le gare in cui i tuoi atleti hanno conseguito gli ultimi titoli?

"Gli ultimi titoli vinti dai miei ragazzi sono recentissimi, la prima fase del campionato interregionale della federazione i.c.o. ad ottobre, e la seconda fase a novembre, dove i miei atleti: Matteo D'Addato, Nicolò Bolognesi, Cristian Cervini e Cristian Pacetti si sono aggiudicati 4 medaglie, tra oro e argento, nella prima fase e quattro nella seconda fase. Il prossimo impegno sarà il 13 dicembre nella competizione "Predator Cup", poi i campionati italiani a marzo, e gli europei ad aprile, una stagione intensa con un ritmo di combattimento mensile, la federazione i.c.o. ha ideato un campionato pieno di eventi, che permette ai ragazzi di competere spesso aumentando il loro bagaglio di esperienza sul ring";

Perché consiglieresti ad un ragazzo di praticare la kick boxing?

"Partendo dall'aspetto mentale, possiamo pensare al combattimento come ad un problema da risolvere, per cui, bisogna trovare soluzioni in brevissimo tempo in una situazione di stress, mostrando autocontrollo e lucidità. Quindi, migliorando nel combattimento si può migliorare l'approccio ai problemi della vita. Ovviamente, sempre nel rispetto di chi ci troviamo di fronte, che sia nello sport, nel lavoro e nella realtà

relazionare in genere. Per quanto riguarda l'aspetto fisico questo sport permette di modellare e scolpire il proprio corpo. La kickboxing è uno sport che impegna molto; infatti, la parola significa dare pugni e calci. È uno sport che ha come scopo la difesa, ma alcuni lo praticano specificamente per sfogare la propria aggressività sul sacco e consumare la propria energia in allenamento ; inoltre, è anche utile per potenziare la forma fisica”;

Gli sport da combattimento sono spesso immaginati come violenti, potresti sfatare questa consuetudine dell'opinione pubblica?

“Intanto non credo sia uno sport violento, almeno violento non è un termine adatto a descriverlo. Naturalmente il contatto fisico è portato all'estremo, su questo non ci piove, ma tutto è subordinato a tecnica, strategia, tempismo, allenamento e regole condivise. Non c'è mai animosità nei confronti dell'avversario, semmai rispetto. In altre parole è una disciplina sportiva nobile dove si rispetta al massimo il proprio avversario perché tutti e due gli atleti che si confrontano sanno cosa vuol dire faticare in allenamento, ed avere il coraggio di salire sul ring , un proverbio dice ”per giocare in molti sport serve una palla, ma per salire sul ring ne servono due!”, quindi penso che la vera violenza nello sport sia un'altra cosa , come vedere atleti che fanno scorrettezze in campo, simulano, o sputano a gli avversari , o vedere genitori su gli spalti che offendono un bambino del età del figlio , solo perché sta giocando nella squadra avversaria. Da noi queste cose non succedono, si sale sul ring per confrontarsi consapevolmente col massimo rispetto, e finito di combattere ci si saluta abbracciandosi al centro del ring , i genitori e il pubblico che vengono alle nostre gare, tifano animatamente, ma sempre con rispetto. La Kickboxing spinge all'autocontrollo e alla conoscenza dei propri limiti e delle proprie potenzialità, al tempo stesso infonde fiducia in se stesso, la violenza è un'altra cosa”;

Gli sport da combattimento e le arti marziali, sono spesso appannaggio di soli praticanti maschi: c'è un'inversione di tendenza in questi ultimi anni? Le ragazze si stanno avvicinando a questo tipo di sport? Perché secondo te?

“Perché anche le donne hanno grinta da vendere e non si tirano indietro davanti ad un allenamento completo per il corpo, infatti a differenza di altri sport la Kickboxing utilizza anche le gambe, e non solo le braccia , e si sa che tirando calci al sacco si sollecitano molto addominali e glutei. Nel corso degli anni si è visto come la kickboxing conduca a un miglioramento della resistenza e del tono muscolare, migliorando la tonicità e il modellamento delle aree del corpo, quali gambe, addome, glutei, spalle e braccia. Sempre più donne scelgono di venire in palestra e praticare questo sport, inserendolo all'interno di programmi mirati al dimagrimento. Durante un allenamento di kickboxing, tutte le parti del corpo vengono coinvolte. L'applicazione di tecniche di combattimento comprende infatti movimenti di gambe, di busto e di braccia che permettono un allungamento dei muscoli e un rassodamento di tutto il corpo. Molte donne lo praticano per sapersi difendere in maniera realistica , infatti da noi non c'è simulazione, si impara a combattere”.

[Read More](#)

---