

# MUAY THAI BOXE e ALLENAMENTO

Incontro con il maestro Diego Calzolari Campione del Mondo

di Marco Ceriani



A destra: Diego Calzolari. Foto per gentile concessione dell'autore

La Muay Thai boxe è uno stile di vita unico, oggi alla ribalta anche come sport emergente. La palestra del Maestro Calzolari, la DeGym di Sesto San Giovanni (un vero e proprio campo di allenamento tradizionale di Thai boxe) è dotata di una sala pesi molto attrezzata contigua al ring regolamentare. Questo arredamento arricchito da un'infinità di sacchi di allenamento di ogni tipo testimonia più di ogni altro dato la volontà del maestro Calzolari di preparare i propri atleti sotto tutti gli aspetti.

Calzolari è un atleta serio e di rara preparazione. Per la parte pugilistica ha scelto di allenarsi in una delle palestre più note d'America, la Gleason's Gym. La Gleason's non solo è la palestra più famosa d'America (dal 1937 a oggi si sono allenati lì ben 124 campioni del mondo, nomi pesanti come Muhammad Ali, Marvin Hagler, Jake La Motta, Sonny Liston, George Foreman, Larry Holmes, Mike Tyson), ma è anche la più cattiva, visto che all'ingresso può permettersi il seguente monito: "Chiunque possiede il coraggio e la determinazione per fare il pugile, è benvenuto. Basta che si infili i guantoni e si metta in guardia".

# MUAY THAI BOXE e ALLENAMENTO

Racconta Diego nel bel libro *La boxe americana: luci ed ombre* (di Luca De Franco ed. Libreria dello Sport):

*"Ho chiesto di allenarmi e mi hanno domandato se avevo esperienza pugilistica. Non gli ho detto che ero campione del mondo di thai boxe, loro non se ne occupano, quindi non conoscono i campioni. Ho iniziato a fare shadow boxino ed ho notato che alcuni atleti di colore mi stavano osservando. Quando mi hanno visto picchiare contro il sacco, mi hanno invitato ad allenarmi con loro. Uno ha preso dei colpitori e mi ha detto di centrarli mentre lui li muoveva. Vedendo che mi risultava facile, che ero coordinato, che picchiavo duro, ha esclamato "good". In quella palestra è il massimo complimento che ti possono fare. Quindi è salito sul ring si è infilato i guantoni e ha detto "boxe". Ho capito che voleva sfidarmi. Abbiamo scambiato pugni per tre riprese da 2 minuti l'una, finché non ha detto ok ed è sceso dal ring. Anche durante l'allenamento alla Gleason's picchiano come pazzi. Infatti sia io che il mio avversario, avevamo dei tagli sul viso. Questo allenamento fatto di monosillabi e tanta azione, mi ha dato delle emozioni incredibili. È questo lo spirito con cui lavoro alla De Gym, voglio che i miei allievi provino le stesse sensazioni che ho provato io nella palestra più famosa d'America".*

Calzolari ovviamente non limita il proprio allenamento al solo aspetto pugilistico (per altro molto marginale nella boxe thailandese) ma si allena in modo specifico (tecniche di gomito, ginocchiate, calci e proiezioni) con il suo maestro a Bangkok.

## Quali sono le differenze esistenti tra l'allenamento agonistico in Thailandia e Italia?

**Non è possibile alcun paragone.**

In Thailandia, l'atleta è mandato in un campo dai propri genitori quasi sempre per necessità, i campi sono gestiti da comandanti dell'esercito che possono permettersi di crescere gli atleti già in giovanissima età (dai 3 anni in poi). Prima questi bambini vivono un periodo spirituale nei monasteri, assimilando la cultura buddista e soprattutto una filosofia interiore, che cresce e matura il ragazzo. Dal punto di vista atletico ci sono sessioni quotidiane di allenamento, la Muay Thai diviene una pratica di vita, gli atleti considerano normale il tipo di vita monastico e forma un tutt'uno corpo-mente inscindibile. La carriera agonistica si conclude molto presto (20-23 anni) perché le rotture e le distorsioni sono fatti normali che in breve minano il fisico.

Da noi in Europa il professionismo vero non esiste, solo in alcuni paesi dell'Est ci sono dei professionisti pagati dal governo, che sono molto competitivi con gli atleti Thai. In Italia invece l'atleta va in palestra solo per poche ore al giorno, e ci arriva stressato dal lavoro, e quindi è difficile formare campioni competitivi a livello internazionale.

## L'allenamento nella Muay di che tipo è?

**L'allenamento in questa disciplina è molto completo,** perché interessa sia la forza resistente che quella aerobica/esplosiva. Gli arti inferiori devono essere allenati per l'efficacia dei colpi di boxe, oltre che per sviluppare la



Diego Calzolari, Foto per gentile concessione dell'autore

### La scheda di DIEGO CALZOLARI

#### TITOLI

Campione Italiano MUAY THAI I.A.M.T.F 1997  
Campione Italiano MUAY THAI WAKO-PRO 1998  
Campione intercontinentale THAI KICK BOXING 2000  
Campione mondiale MUAY THAI WAKO-PRO 2001

#### LA CARRIERA IN BREVE

Calzolari inizia a praticare ARTI MARZIALI all'età di 9 anni partendo dal kung fu e avvicinandosi in seguito alla kick boxing e la thai con continui stages con campioni di livello mondiale.

Giovanissimo (a 16 anni) passa definitivamente alla Muay Thai. Da campione italiano di Muay Thai dilettanti entra in nazionale e nel 1999 inizia la carriera professionistica disputando gli europei W.A.K.O.

Calzolari ottiene prima il titolo italiano W.A.K.O. - PRO, e in seguito il titolo intercontinentale W.A.K.O.-PRO di Thai-kickboxing (K1) e poi il titolo mondiale nel 2001). Nella Muay thai contro i fortissimi atleti thailandesi, vince per k.o. a PattayA, e ancora per ko con il campione di Thailandia del 2001 e 2002 King a Bangkok.

Nel 2005 è invitato ufficialmente a combattere dalla WPMF al più famoso torneo esistente di Muay Thai, il compleanno del Re a Bangkok.

Da settembre 2004 Calzolari ha aperto la palestra DE GYM un vero e proprio campo di allenamento in stile Muay Thai.

Oggi Diego Calzolari è presidente dell'A.S.D. MUAY THAI TEAM CALZOLARI, Direttore tecnico di oltre 10 società sul territorio nazionale e presidente della commissione tecnica nazionale F.I.KB., unica federazione riconosciuta dal C.O.N.I.

resistenza isometrica basilare nelle tecniche di corpo a corpo. Gli arti inferiori devono essere esplosivi nei calci e resistenti ai colpi.

La parte atletica dell'allenamento consiste essenzialmente:

- nel fondo e mezzo fondo (allenamento aerobico) con corsa, corda (in funzione dalla distanza su cui l'atleta deve combattere (tempo totale e numero dei singoli round)
- sviluppo muscolare: atletica prepugilistica (giorni alterni con sessioni da 30- 40 minuti l'una).

L'allenamento deve essere ciclico in modo da interessare tutti i muscoli: al termine del lavoro in contrazione anaerobica, viene svolto un lavoro aerobico allo scopo di decontrarre la muscolatura. Dopo l'allenamento viene attivato l'apparato osseo-muscolare con un allungamento muscolare (vuoto e massaggi).

L'allenamento aerobico ha in genere una durata di 30 minuti, ed è svolto con progressione di carico per braccia e gambe. Un esempio di allenamento è il seguente:

- 10 serie con piegamenti sulle braccia,
- 1 accosciamento e 10 slanci per gamba sull'asse frontale saltellando sul piede d'appoggio (carico sul polpaccio), con un recupero di 5 secondi per iniziare il secondo ciclo da 2 piegamenti sulle braccia,
- 2 accosciamenti e 20 slanci per gamba a cui seguono 10 secondi di recupero.
- Il terzo ciclo consta di 3 piegamenti,
- 3 accosciamenti, 30 slanci per gamba e 15 secondi di recupero, e continuando in questo modo fino ad arrivare a
- 10 piegamenti sulle braccia,
- 10 accosciamenti, 100 slanci per gamba.

Inizia poi la fase di scarico con movimenti aerobici per incidere sull'allenamento cardio. Serie da 10 secondi di scatti a ginocchia alte con estensione delle braccia con 5 secondi di recupero tra l'una e l'altra. 1 minuto di recupero per round di fiato di fondo (es. ripetizione continua di ginocchiate da 3 minuti o forcing di boxe a vuoto). Si passa infine al carico isometrico dei muscoli come ad esempio 3 round da 30 secondi di rana alternati con flessioni isometriche in cui si mantengono in carico continuo i muscoli pettorali e tricipitali fermando il petto a circa 10 cm dal terreno. L'allenamento termina con ancora una fase aerobica per riprendere il carico di altri muscoli importanti nella thai, precedentemente poco coinvolti (collo, spalle, lombari e polpacci).

## **L**a tua palestra, la De Gym, propone il connubio insolito di sala pesi e ring, come mai?

**Un atleta completo deve essere necessariamente supportato da un lavoro con i pesi.** La struttura osseo-muscolare, le cartilagini, le fibre muscolari, i fattori dell'esplosività devono essere allenati in modo adeguato per creare strutture esplosive e forti ma anche resistenti, per sostenere la durezza di un incontro. Io cerco di allenare i miei atleti in modo da costruire massa muscolare esplosiva, cercando sempre di tutelarli da possibili infortuni con i pesi (più frequenti con esercizi massimali). Per sviluppare massa mi curo molto anche dell'aspetto nutrizionale, senza il quale è difficile lavorare sul peso (massa, definizione e rientrare nelle categorie di peso).

## **A** livello di preparazione atletica la Thai quali muscoli allena e quali meccanismi energetici utilizza?

**La Muay thai è uno sport completo, la parte superiore viene allenata a lavorare sia a livello aerobico che anaerobico, perché un muscolo eccessivamente contratto non è mai un muscolo esplosivo; ci sono delle differenze sostanziali tra le tipologie di atleta: il lottatore necessita di una muscolatura contratta, il picchiatore, il puncher, di una muscolatura più allungata. La parte inferiore è diversa, le gambe non lottano, c'è bisogno di una muscolatura lunga ed esplosiva ma anche contratta per poter reggere i colpi dell'avversario che vengono portati senza alcuna protezione.**

Il fatto che la Muay tai comporti l'utilizzo di tutta la muscolatura evita che la parte pugilistica (parte superiore del corpo) abbia la prevalenza. L'allenamento aerobico è fondamentale per l'allenamento agli incontri che sono costituiti da 5 round da 3 minuti.



**Un atleta completo deve essere necessariamente supportato da un lavoro con i pesi.**

## **O**ggi la Thai è di moda...

**Si, le attrici, le cantanti, si rivolgono a noi, ma non solo per la preparazione fisica, affascina molto anche la parte culturale, spirituale.** Chi viene in palestra per tonificare il proprio fisico in realtà rimane quasi sempre affascinato da questa disciplina ricca di storia. Molti ragazzi sono entrati qui come picchiatori e sono usciti amici con gli altri del gruppo trovando nuovi valori e stimoli per la vita. La Muay tai è una disciplina gerarchica ma si fonda sul rispetto, non c'è mai discriminazione tra i gradi, senza rispetto reciproco non è Muay Thai.

## **G**li atleti della Muay thai provengono da altri sport?

**L'80% proviene da un settore sportivo da ring.** Questo perché la vera thai è arrivata in Europa da pochi anni, i

# MUAY THAI BOXE e ALLENAMENTO

tailandesi hanno deciso di aprirsi e mostrare oltre alle tecniche la disciplina di vita. Ed è questa filosofia che avvicina alla Muay thai sempre più giovani (ragazze incluse).

**L**e tecniche della Thai sono molto complesse, gli atleti sono sempre completi?

In Thailandia ogni campo è specifico per alcune tecniche, c'è quello che costruisce i lottatori, gli stilisti (i tecnici), i puncher, i kickers, gli smascher di gomito, ecc. nel mio campo thailandese il "Pincinchiari" ci si prepara soprattutto per portare tecniche di gomito, ginocchia e lotta, solo un 10% riguarda calci e pugni.

**I**n questo sport il lato umano è molto importante, ed è una cosa che può sorprendere perché tradizionalmente gli sport da ring sono considerati molto cattivi e poco umani.

Io ho cercato sempre il lato umano nelle cose, in Europa questo mi è sempre mancato, ho trovato molti allenatori,

picchiatori, avversari, ma mai un appoggio spirituale. Invece in Thailandia, una delle cose che apprezzo è l'essere supportato non solo in ogni fase dell'allenamento, ma anche nella vita, da un maestro che ti è vicino e che ti insegna.

Questo è ciò che io voglio fare, essere un buon maestro anche se sono ancora giovane, sul ring e se è possibile nella vita.

La mia famiglia (il team Calzolari) di cui vado molto fiero e non solo perché porta il mio nome, voglio che sia vincente nello sport, ma anche fuori dal ring, una grande famiglia, una vera fratellanza con qualcuno che si preoccupa per te non solo quando stai sul ring. **ON**

Il **Maestro Calzolari** è contattabile presso: Palestra De Gym, Via Fiorani 56, Sesto San Giovanni (MI), tel 02-24309483. E-mail: diego.calzolari@DEGYM.191.it

## TABELLE DI ALLENAMENTO

### ALLENAMENTO PER LA CRESCITA MASSA E RESISTENZA MUSCOLARE:

#### CORSA 20':

RISCALDAMENTO: effettuato sul piano a 10 Km/h – per alcuni minuti  
ALLENAMENTO: effettuato variando le pendenze con la pianura.

- Es.:
- pendenza pari al 9% a 10 Km/h – per un tempo di circa 1';
  - sul piano a 10 km/h – per qualche minuto;
  - si prosegue al 12% di pendenza diminuendo la velocità per un tempo di circa 1';
  - ancora sul piano a 10 km/h – per un tempo sostenibile;
  - pendenza pari al 15% a circa 5 km/h;
  - infine ancora corsa sul piano

#### LAT MACHINE/SACCO POTENZA GANCIO (\*):

carico adeguato /20 rip. (\*)

#### LEG EXT/SACCO POTENZA CALCIO MEDIO (\*):

Carico adeguato/20 rip. (\*)

#### PANCA PETTO/SACCO POTENZA DIRETTO (\*):

Carico adeguato/20 rip. (\*)

#### SQUAT/SACCO POTENZA CALCIO FRONTALE (\*):

Carico adeguato/20 rip. (\*)

#### BICIPITI/SACCO POTENZA MONTANTE (\*):

Carico adeguato/20 rip. (\*)

(\*) 30 x braccio a massima potenza

### ALLENAMENTO A CORPO LIBERO RESISTENZA DI FONDO

#### STRETCHING

#### CORSA ALTERNATA ATLETICA = 20' :

- 3 x (3' di corsa medio ritmo (10/15 km/h) alternata con
- 30 flessioni e 20 accosciamenti) +
- 3 x (5' di corsa medio ritmo (10/15 km/h) alternata con
- 30" flessione isometrica e 30" di rana)

#### SBARRA ISOMETRICA ALTERNATA VUOTO BOXE = 10' :

4 x (30" trazione isometrica ampiezza clinch – 2' vuoto)

#### SACCO IN POTENZA (RAPPORTO 1 A 4 COLPI) ALTERNATO CORDA

2 x ( 3' boxe/gomiti – 3' corda – 1' recupero –  
3' calci/ginocchia – 3' corda – 1' rec. –  
3' ginocchia – 3' corda – 1' rec. – 3' tutto – 3' corda – 1' rec.)

In chiusura: stretching

### ALLENAMENTO CARDIO RESISTENZA MEZZOFONDO (totale durata 1 h)

#### STRETCHING

#### CORSA SCATTI ALTERNATA VUOTO (vuoto come recupero attivo) = 20':

10 x (1' scatto (16/20 km/h) – vuoto)

#### FORCING VUOTO ALTERNATO TRAZIONI = 6':

4 x (15 trazioni complete – 30" forcing boxe –  
30" recupero)

#### FORCING SACCO ALTERNATO ATLETICA = 40' C.A.

(su 3 circuiti anziché 5 = 25'):

5 x (15 flessioni – 1' forcing boxe – 1' rec. –  
20 squat gamba destra – 1' forcing middle destro –  
1' recupero – 20 squat gamba sinistra –  
1' forcing middle sinistro – 1' recupero)

In chiusura: stretching