

## Kick Boxing Crema verso i mondiali. Luca, Claudia e Federica candidati alla nazionale

Claudia Zoni, Marco Verdelli, Luca Calà e Federica Carrabotta (foto Cremaonline.it)



Guardia alta, occhi sull'avversario, concentrazione e muscoli caldi, soprattutto il cuore. **Claudia Zoni, Luca Calà e Federica Carrabotta** sono i tre atleti dell'associazione sportiva [Kick Boxing Crema](#) candidati alla rosa della nazionale, che a dicembre disputerà a il [K1 Open](#), **campionato mondiale amatoriale** a Firenze. Li abbiamo incontrati durante l'allenamento serale presso la palestra dell'istituto Galilei, dove il team allenato da **Marco Verdelli** si ritrova ogni venerdì sera.

### Tre cremaschi per la maglia azzurra

Claudia e Luca hanno entrambi vent'anni e circa sei anni di kickboxing alle spalle. Lei approda all'agonismo tre anni fa e conta già due presenze ai mondiali, lui è il vincitore del torneo [XFighter2017](#), che gli è valso l'ammissione e una nuova vittoria al campionato italiano nel mese di giugno. Più breve ma rapida l'escalation di Federica – 27 anni – che indossa i guantoni nel 2014 e in soli tre anni passa dall'amatoriale all'agonismo, guadagnando un oro nazionale nel 2017 e entrando nella rosa dei possibili candidati alla maglia azzurra. Lo scorso weekend i tre cremaschi hanno partecipato alla collegiale romana, una giornata di allenamento ad altissimo livello che ha raccolto i **32 migliori atleti dello stivale**. Solo venti saranno selezionati per il team che parteciperà al K1 open. **Di questi, due saranno cremaschi**. La notizia è arrivata negli scorsi giorni, e in attesa della convocazione ufficiale gli allenamenti aumentano con la tensione.

### Sul ring del mondo

Il match sul ring fiorentino sarà composto da **tre round da due minuti**, contro il due per due della fomula dell'allenamento. "È più intenso, ma hai **una chance in più per**

**giocartela**" commenta Claudia, veterana del mondiale, per lei il 2017 sarebbe il terzo anno di convocazione. La **Germania e l'est Europa saranno gli avversari più duri**; nonostante l'ottima preparazione, gli atleti azzurri scontano un distacco non indifferente rispetto all'estero, che vanta una cultura più radicata nelle discipline *light* e *full contact*.



Tuttavia la tecnica non basta: **"è la testa a fare la differenza** – spiega Federica – l'ansia è una componente inevitabile, mantenere la concentrazione può permetterti di vincere incontri che pensavi impossibili". Ciò che distingue il team creamsco è la capacità di aver **trasformato una disciplina individuale per eccellenza in uno sport di squadra**, dove nessuno vince per sé.

### **Guantoni, testa e cuore**

Tre candidati, di cui due donne, che con un sorriso spezzano lo stereotipo che associa il combattimento alla figura maschile. **"Non si tratta di violenza ma di disciplina** – puntualizzano le ragazze – questo sport ti insegna il **rispetto e l'autocontrollo**, qualità assorbite nella vita quotidiana". Per Claudia la kickboxing è stata lo stimolo per tirare fuori la grinta, per Federica al contrario l'allenamento è servito per imparare a gestire l'impulsività e rafforzare la tenacia negli obiettivi personali. Vincere è l'obiettivo, ma se si finisce al tappeto non tutto è perduto: "La sconfitta non è tale, perché impari sempre qualcosa, **impari a non arrenderti mai**" spiega Luca. "Sul ring sei solo, quando cadi sai di doverti rialzare con le tue forze. Come dice sempre il nostro allenatore: **quando non ci sei più con la testa, metti il cuore**".

- [Kick Boxing Crema, la pagina ufficiale](#)
- [K1 open, il campionato mondiale amatoriale 2017](#)

Roma. I tre atleti cremaschi si allenano con i campioni italiani (foto © Kick Boxing Crema)

