

ALL'AUTODROMO DI IMOLA SI LOTTA DENTRO UNA GABBIA

Due atleti si sfidano su un ring racchiuso da una gabbia in un mix di pugilato, lotta libera e arti marziali. Si può colpire l'avversario con calci, pugni, gomitate e ginocchiate, oppure immobilizzarlo e costringerlo alla resa con leve e strangolamenti. Tutto questo è l'MMA (*Mixed martial arts*

), una disciplina sportiva praticata già nell'antica Grecia e tornata oggi di gran moda dopo secoli di oblio. Anche in Italia sono tanti i giovani che si cimentano nella lotta a corpo libero e sono sempre di più anche in Emilia-Romagna le palestre che organizzano corsi specifici e gare.

Per chi vuole saperne di più su questo sport, assistere a incontri ed esibizioni, conoscere atleti e allenatori, l'appuntamento da non mancare è quello di **sabato due giugno all'autodromo Enzo e Dino Ferrari** di Imola. **Dalle 21 alle 24, nell'area dei box, è in programma "MMA Warrior": otto combattimenti dimostrativi con atleti di varie categorie**

, intervallati da esibizioni di taekwondo. Il match più importante sarà quello tra Nathan Lelli (medaglia d'oro agli ultimi campionati FIGMMA classe B, 71 kg) e Jonata Galeati (medaglia d'argento nella categoria 84 kg, agli stessi campionati). A bordo ring ci saranno gli allenatori Angelo Papa della Grappling Team e Alessandro Borghi head coach della Domus Luctatorum.

L'evento si svolge all'interno della tredicesima edizione di "Sport al Centro", manifestazione promossa dal Comune di Imola in collaborazione con Bologna Fiere e Formula Imola e patrocinata dalla Provincia di Bologna in concomitanza con le giornate nazionali dello sport organizzate dal Coni.

«Queste nuove discipline di lotta come l'MMA o il grappling stanno riportando i giovani nelle palestre dopo anni di stanca – afferma il presidente dell'Unione Sportiva Imolese Renato Polgrossi – nonostante la lunga tradizione di Imola nella lotta, un anno fa a praticare la greco-romana o la libera c'erano pochi atleti e scarsamente motivati, invece oggi i corsi di MMA sono frequentati da 25-30 iscritti, e ci sono anche alcune ragazze che si allenano per la thai boxe. Dato tutto questo entusiasmo – spiega Polgrossi – da settembre cercheremo di ampliare l'offerta dei corsi, in modo da soddisfare tutte le richieste».

L'MMA si può considerare l'erede moderno del "pancrazio" greco, che all'epoca di Milone era una delle discipline olimpiche più prestigiose. L'allenamento per le arti marziali miste permette un esercizio completo sia per il corpo che per la mente. Ogni persona può avvicinarsi alle MMA. L'allenamento e le tecniche di lotta possono essere modulate a seconda delle esigenze e delle caratteristiche psicofisiche di ogni individuo, anche con disabilità. L'allenamento per le arti marziali miste costruisce un fisico reattivo, elastico e robusto. Inoltre, dona un bagaglio tecnico che può essere utilizzato sia da donne che uomini come semplice allenamento, per difendersi, o per l'attività agonistica.