

L'estate volge al termine e come sempre siamo qui per raccontare il nuovo viaggio del gruppo più famoso di Tivoli e dintorni. Spingersi in avanti, crescere in esperienza portare al massimo i limiti ,per scoprire i segreti per un fisico sempre in forma ed una mente sempre lucida, ecco cosa spinge il tanto amato M° Diego Rossi a cercare nuove esperienze in ogni parte del mondo. Questa volta ha deciso di tentare il tutto per tutto e come lui stesso ci dice :”Siamo andati nella tana delle tigri , perché volevo capire se Valerio poteva affrontare la sfida del K1”. Già , la novità questo anno è che l'istruttore Valerio Pompei torna a gareggiare nel professionismo, e noi ci facciamo raccontare cosa spinge a tornare sul ring. Ci raccontano ,Diego e Valerio , che la sfida nasce a giugno. Il Master Team riceve una chiamata dalla federazione , gli viene detto che a fine settembre ci sarà una selezione di atleti 70 Kg , chi verrà selezionato entrerà nella scuderia del famosissimo PETER AERTS , quattro volte vincitore del K1. Maestro ed Istruttore si guardano negli occhi , non c'è bisogno neanche di parole, Diego sorride e Valerio gli dice che bisogna programmare l'allenamento . Così il primo passo è andare in Thailandia , in una palestra dove i futuri campioni si allenano e fatte le valigie Maestro ed Istruttore sono pronti per la



Il Master Team nella “Tana delle Tigri”.

nuova sfida. Ci confessano che sono stati tredici giorni duri, intensi ma che il prossimo anno porteranno anche altre persone. La cosa più bella è allenarsi con persone da tutto il mondo , specialmente olandesi, ci raccontano, e scendono subito in particolari. Qualsiasi sia il tuo grado, li sei un allievo , i quaranta gradi e l'ottanta per cento di umidità ti mettono a dura prova la resistenza fisica e la volontà. Dopo dieci minuti sei pronto per lavorare sulle gomme, dove si effettua una preparazione per i polpacci oppure per le tibie. Cominci , subito dopo, a lavorare con il Maestro ,

pluri campione in Thailandia e in Europa , le riprese durano 5 minuti e si recupera per 2 minuti, si suda come in una sauna. Si fanno combinazioni varie di gambe, braccia , gomiti e ginocchia in un mix tra velocità e potenza per poi passare ad un lavoro a coppie. La cosa più bella , ci confessano Diego e Valerio, è che pur parlando tutti lingue diverse ci si capisce subito , non c'è rivalità ma rispetto ed un sano agonismo .Si finisce tutti seduti distrutti dalla fatica e mentre si sorseggia un bicchiere d'acqua ci si scambiano consigli. Diego ci racconta che la cosa diversa , questa

volta , è stato fare gruppo con persone che poi la sera vedevi combattere , che andavi a sostenere . Entri subito , così , a far parte di una nuova famiglia e questo sentirti parte di un gruppo ti aiuta nell'apprendimento. Il Maestro Rossi ci racconta anche che questo anno non è stato fortunatissimo , infatti ,dopo tre giorni di sofferenza agonistica , ha avuto l'influenza ed ha dovuto interrompere l'allenamento ma Valerio è riuscito a portare in fondo la scommessa , al punto che se fosse rimasto qualche altro giorno avrebbe combattuto . L'Istruttore Pompei non nasconde la

sua gioia nel aver provato un'esperienza così unica e ci riferisce di essere motivatissimo e pronto ad un ritorno in grande stile. Valerio vuole si entrare nel team di Peter Aerts ma soprattutto vuole fare una bella figura quando combatterà a Tivoli ,nel nuovo palazzetto dello sport, davanti a tutti i suoi fans vecchi e nuovi. Tsunami , questo il nome di combattimento che si è meritato in Thailandia, vuole riprendersi il titolo italiano per poi tentare velocemente di scalare la vetta ed arrivare al mondiale. Questo anno il Master Team sembra ancora più motivato del solito e

al mondiale a Massa Carrara ad Ottobre credo che avremo grosse sorprese. Quello che sappiamo , di sicuro, è che Pamela Giosi nei 50 Kg e Valerio Pompei nei 70 Kg tenderanno la scalata al titolo nella specialità del K1, ma si dice che i Maestri Diego ed Alessandro vogliono portare due bambini , due o tre junior e poi i soliti : Michela Falamesca , Massimiliano Carlizza, Luca di Biagio , Fiorigi Abbondanza e Viktor Avramenko. Ricordiamo a tutti che il Master Team lo trovate a Tivoli al Club Sportivo Tivoli in piazza Sabucci,4 il telefono è 0774.333970 e a Villa Adriana all' EVOLUTION CLUB ONE in via Lago di Lesi il telefono è 0774.382747. Le lezioni riprenderanno l'undici settembre a Villa Adriana e il dodici a Tivoli per qualsiasi informazione potete chiamare le segreterie. In attesa di novità , vorremmo sostenere tutti gli atleti che stanno per ricominciare il nuovo anno , cercate di resistere perché questo sembra proprio essere un anno particolarmente impegnativo e difficile .Per tutte le persone che volessero vedere le foto e i video di Valerio e degli altri ragazzi in anteprima vi ricordiamo il sito www.masterteam-pf.it , sulla colonna destra c'è un link (blog Master Team) potete vedere le anteprime e lasciare un vostro commento.



Diego con un calcio frontale sposta il M° Wanlop Sitpholek



Il Maestro in fase di recupero



Diego e Valerio in un momento di relax



Valerio “scalda le tibie”



Tsunami prova le ginocchiate