

## INTERVISTA A OSMAN YIGIN

**È** buio e fa relativamente freddo. Mi sto dirigendo verso Charleroi (Bruxelles) per incontrare il mio amico e Maestro Osman Yigin. Arrivo all'appuntamento e ciò che mi si presenta davanti è a dir poco sorprendente: un enorme mappamondo attraversato da un treno!

Il gigantesco mappamondo ospita una discoteca mentre nel treno (vero!) ha sede un ristorante, entrambi posseduti e gestiti da Osman.

Il Maestro mi accoglie nel suo locale molto calorosamente, trattandomi come un amico di vecchia data e offrendomi le più svariate bevande.

Purtroppo devo rifiutare perché di lì a poco dovrò disputare un match. La serata trascorre velocemente con Osman ed io che chiacchieriamo e ci mettiamo d'accordo per gli allenamenti dei giorni successivi.

L'indomani nella sua palestra, incomincio l'allenamento in puro stile thailandese: riscaldamento iniziale di tre riprese di pao e poi guanti con alcuni dei suoi atleti professionisti. Il sudore fuoriesce copioso dai pori della mia pelle, lo scambio di colpi con un suo atleta peso massimo è davvero incalzante e non lascia spazio ad errori.

Ed eccolo, arriva un colpo ben dato al mio fegato che fa vacillare le mie gambe e toglie l'ultima resistenza che le mie stanche membra riuscivano a conservare. Il suono del gong giunge come un sollievo che attenua le contusioni dello sparring. Il secondo suono però mi ricorda che l'incubo non è ancora finito. È la volta di fare "guanti" con Osman in persona. Molti dubbi incominciano ad insinuarsi nella mente: "ma perché non sono rimasto a casa?" "Come oso affrontare un pluricampione del mondo che alle spalle ha ben 196 match? Comincio l'incontro impari deciso a dimostrare almeno la mia determinazione.

Ahimè...! Mi sento tutto ammaccato... sul quadricipite femorale sinistro il dolore è intenso e costante, provocato dai colpi di tibia di Osman:secchi, veloci, duri ed estremamente precisi.

Poi il guerriero belga si trasforma in un maestro gentile, pronto a dispensare consigli utili per il mio prossimo match e a rispondere alle mie domande.

**Alberto Ceretto: qual è il tuo background?**

**Osman Yigin:** ho cominciato con la Thai Boxe a 11 anni, ora ne ho 36 dunque sono 25 anni che pratico incessantemente. Appresi il Karate Kioku Shin Kai a Charleroi nel 1982 e l'ho praticato insieme alla Boxe fino all'età di 16 anni. Ho cominciato con la Thai Boxe, ma al contempo potevo allenarmi nella Kickboxing e nel Full Contact. È per questo che ho un buon numero di combattimenti, per-

ché nella stessa federazione ho combattuto in varie discipline.

**A. C.: i tuoi genitori cosa dicevano?**

**O. Y.:** ho lasciato la scuola a 15 anni e ho deciso di diventare un atleta con il supporto del mio manager. Mio padre mi aveva iscritto al corso di Thai Boxe e Karate. Dopo un po' di tempo ho iniziato a combattere, ma lui era contrario; voleva che mi allenassi solamente, era contrario ai combattimenti. Come scusa all'inizio





gli dicevo che andavo a vedere dei match ma che non combattevo poi, quando tornavo a casa, chiedevo a mia madre di nascondere le coppe.

Mio padre l'ha saputo quando, a sedici anni (con 20 – 40 matches alle spalle) ho preso parte al Campionato Europeo ed è venuto a vedermi.

Aveva accettato che questo sport fosse ormai diventato la mia vita ed anche una fonte di guadagno.

I miei genitori e la Thai Boxe mi hanno insegnato molto.

**A. C.: quanti match hai disputato?**

**O. Y.:** 196 match totali, 168 vittorie di cui 71 per KO, 26 sconfitte e 2 pareggi. Ho



combattuto in tutte le discipline: Kickboxing, Thai Boxe, Full Contact, Shoot Boxe.

**A. C.: qual è stato il match più difficile?**

**O. Y.:** non esiste un match "più difficile", ognuno ha una propria difficoltà. È chiaro che un match contro una persona conosciuta mette più in ansia e ma ogni match ha le sue difficoltà: a volte prevale la difficoltà tecnica, altre volte l'avversario è molto imprevedibile.

Ho sempre combattuto per vincere, per me era l'unica cosa importante ed era quello su cui focalizzavo tutta la mia concentrazione.

Ho combattuto contro Abel El Quandili, Patrick Erikson, Skarbovski, Gilber Barentine, Abel Sakraoui, Kobaiashi, Kanazawa in Giappone, ecc. *(ndr. qui mi fermo perché non vorrei sbagliare qualche nome e l'elenco è terribilmente lungo).*

**A. C.: come ti alleni prima di ogni match?**

**O. Y.:** quando combattevo da atleta mi allenavo tutti i giorni; la mia routine era: 100km di bicicletta, 10km di footing, nuoto, allenamento con le passate e sparring.

La preparazione più importante per un match è lo stato mentale.

Se stavo bene con la testa, anche se non ero troppo allenato, sapevo che il match sarebbe andato bene.

Questa è la mia filosofia per i combattimenti. Se sapevo di avere un mese di preparazione prima di un match mi allenavo fino a sei ore al giorno, davo il 100% per la preparazione fisica ed ero sicuro di vincere.

Non lavoravo e mi allenavo 3 ore di mattina e 3 di pomeriggio. Il miglior allenamento per il ring sono i pao perché sviluppano la forza e la velocità ed è l'allenamento più realistico rispetto ad un combattimento.

Quando faccio 5 round di 5 o 4 minuti ai pao, il primo round deve essere uguale all'ultimo, questo vuol dire che devo conservare la mia forza per poter arrivare nello stato ottimale all'ultimo round. Questo è il metodo d'allenamento per un match da professionista. Ho sempre fatto lo stesso allenamento a prescindere dal tipo di disciplina in cui dovevo combattere.

Non pensavo al match fino a 5-10 minuti prima di salire sul ring. In quel momento iniziavo a concentrarmi sul match. Prima

di quel momento vivevo la mia vita normalmente.

**A. C.: hai qualche rituale prima di salire sul ring?**

**O. Y.:** io credo in Dio, dico quindi le mie preghiere, tengo un regime di dieta corretto, cerco di dormire quanto necessario, di scherzare con i miei amici. Nei 10 minuti precedenti l'incontro, mentre mi mettono le pomate, e inizio a pensare che il momento è arrivato, che devo andare sino in fondo, che devo dare il massimo.

**A. C.: qual è la tua reazione verso una sconfitta?**

**O. Y.:** io rispetto il mio avversario al 100%. Se il mio avversario mi batte va bene così, posso essere dispiaciuto ma non provo odio nei suoi confronti. Il problema è che se ho davvero perso, provo molto risentimento verso me stesso. Io piango davvero tanto per le sconfitte. Sono andato KO due volte.

La prima volta mi ci è voluto un mese per accettarlo ed è stata dura. La sconfitta è la peggior cosa che può succedermi. Se perdo un match per mio errore piango come un bambino.

Essere un boxeur non vuol dire non essere sentimentali in qualche modo. Se perdo mi pongo molte domande e per il match successivo devo essere ancora più forte.

**A. C.: cosa pensi degli Sport da Ring oggi e delle federazioni?**

**O. Y.:** gli Sport da Ring progrediscono sempre di più. Parlo del coinvolgimento degli Europei in questo sport.

Prima erano solo i Tailandesi a prevalere. Oggi invece c'è un progressivo coinvolgimento di Europei che hanno raggiunto il livello dei Tailandesi.

I nostri atleti in Europa si avvalgono di allenatori che hanno un'ottima esperienza. Io stesso ho avuto un ottimo allenatore, che ha combattuto solo 3 o 4 volte, non poteva darmi molti consigli ma l'esperienza che aveva me l'ha trasmessa tutta. Oggi i nostri atleti possono avvalersi di allenatori che hanno a loro volta esperienza del ring e sanno trasmetterla, così come Carlo Barbutto che oltre ad essere una persona molto nota in questo settore, è anche un caro amico che si è costruito uno spazio nel mondo della Boxe tutto da solo.

Per me è stata la stessa cosa. I miei allenamenti non erano quelli che oggi fanno i

miei allievi. Oggi abbiamo più esperienza da mettere a disposizione degli atleti. All'età di 16 anni sono andato in Thailandia, ho visto i loro allenamenti, li ho seguiti e mi sono allenato per tre mesi. Quando sono tornato ho fatto 35 match in due anni, 25 vinti per KO.

In Thailandia mi allenavo ad alta intensità per 6 ore al giorno e facevo molto sparring, seguivo i veri allenamenti thailandesi. Con questo non voglio dire che i nostri allenatori non valgono, ma solo che ho avuto modo di seguire la Thai Boxe e tutta la preparazione di questa disciplina direttamente all'origine.

Qualche anno fa in Europa non avevamo tutta questa esperienza e conoscenza. Quando io ho fatto il mio primo match da professionista avevo 14 anni e mezzo, a 16 ho combattuto contro un atleta che ne aveva 27 ed aveva già combattuto in Thailandia e in Giappone.

Mi sconfisse ai punti e quando gli dissi la mia età pensò che stessi mentendo.

**A. C.: perché sei andato ad allenarti in Thailandia? Ritieni che l'allenamento lì sia generalmente migliore di quello europeo?**

**O. Y.:** all'epoca sì. Ora è diverso, ma all'epoca gli atleti thailandesi, a livello tecnico e anche di preparazione fisica erano migliori di noi Europei.

Avevano dei fisici incredibili! Io sono stato in Thailandia per poter assorbire la loro esperienza almeno una volta pur non sapendo se avrei mai combattuto contro un Thai.

In Thailandia gli allenamenti iniziano con la sveglia alle 5,30, corri per 10 km, poi lavori con riprese di 4-5 minuti ai pao, fai un po' di palestra e l'allenamento del mattino è terminato.

Alla sera invece si inizia con una mezz'ora di corda, ancora pao e in ultimo sparring, per un totale di 6 ore al giorno. In Europa non è semplice perché questo sport non può diventare il tuo lavoro. Per me lo è diventato ma solo perché io ho gareggiato di Kick, Thai, Full e questo mi ha avvantaggiato molto.

**A. C.: chi è per te il più forte in Europa?**

**O. Y.:** secondo il mio modesto parere se si parla di Boxe Thai, si parla di categorie da 55 a 67 kg.

La carriera agonistica degli atleti di oggi non è paragonabile alla nostra. Oggi un boxeur è portato verso una sola disciplina e si specializza in quella.

Domanda ad un boxeur di Thai di com-



battere di Full e la risposta sarà negativa. Se proprio dovessi scegliere un atleta, al momento, il mio preferito sarebbe Fabio Pinca.

Forse non è il più forte ma mi piace molto. Un altro, sicuramente più forte di Fabio Pinca è Samir. Ha combattuto contro atleti fortissimi.

È un ragazzo che spazia dalla Thai Boxe alla Kick e al Full Contact. Abbiamo dieci anni di differenza ma quando lo vedo competere mi rivedo nel suo stile, nel suo modo di combattere.

Per me un atleta forte e completo è quello che fa incontri in tutte le discipline.

**A. C.: degli Olandesi cosa pensi in generale?**

**O. Y.:** hanno più organizzazioni e mezzi rispetto al Belgio, alla Francia o all'Italia. Quando vedi eventi e galà organizzati con la frequenza con cui vengono organizzati in Olanda, tutti i sabato/domenica, con tanti partecipanti classe A, sei sicuro di vedere un bello spettacolo. Inoltre questi atleti guadagnano bene quindi il livello si alza automaticamente.

**A. C.: e delle federazioni?**

**O. Y.:** molti penseranno che essendo amico di Stephan Cabrera la mia scelta sia obbligata.

In realtà io credo che la migliore federazione a livello internazionale sia la WKN

perché è un'organizzazione che lavora con tutti e organizza eventi in tutto il mondo.

Io mi ricordo di campionati del mondo in cui gli Italiani combattevano contro italiani, i belgi contro belgi, come se non esistessero atleti di nazionalità diversa da affrontare.



La federazione deve garantire l'accessibilità ai titoli a tutti..

**A. C.:** qual è la somma più alta che hai preso per un incontro?

**O. Y.:** non te la posso dire (ride). Quando prendevo meno però facevo più incontri quindi tutto sommato guadagnavo di più facendo più match con borse meno alte. Ho smesso di fare Boxe come professionista perché non mi interessava combattere 3-4 volte l'anno.

Per quelli che erano i miei obiettivi e le mie ambizioni, volevo fare almeno un incontro al mese in modo da rimanere in regime di allenamento sempre. Ma quando arrivi a 30-31 anni le cose iniziano a cambiare e diventa difficile mantenere alte la motivazione se si combatte poche volte l'anno.

Il mio massimo è stato 8 match in 8 settimane, forse è un po' esagerato, ma io credo che la media per un professionista dovrebbe essere un incontro al mese o uno ogni mese e mezzo.

**A. C.:** cosa ti insegnato la Thai Boxe?

**O. Y.:** per prima cosa il rispetto e la disciplina. Ritengo che gli Sport da Combattimento insegnino disciplina agli allievi: non bere, non fumare, dormire.

Questo è rispetto per se stessi e gli altri. La Thai Boxe mi ha fatto amare e rispettare il prossimo. Io sono di origine turca, mio padre ha lavorato per 22 anni in una miniera. Il rispetto e la pietà sono le cose più importanti che questo sport mi ha insegnato.

**A. C.:** i tuoi titoli?

**O. Y.:** Campione mondiale di Thai Bo-

xing, Campione mondiale Kickoxing, Campione europeo Thai Boxing, Campione europeo Kickoxing, Campione europeo di Full Contact.

**A. C.:** cosa pensi della Boxe Thai in Italia?

**O. Y.:** è progredita enormemente negli ultimi 5-6 anni, prima quando venivo a disputare un match da voi erano prevalentemente match di Kick, Full, non c'era molta Thai. Oggi invece il livello è molto alto.

**A. C.:** la Bielorussia rispetto all'Italia?

**O. Y.:** i Bielorussi sono sicuramente più forti degli Italiani. Sono simili ai Tailandesi. Noi lavoriamo 8 ore al giorno e poi corriamo ad allenarci, loro fanno il contrario: si allenano e poi vanno in ufficio o a scuola, prima lo sport e poi l'ufficio. La Boxe Thai fa guadagnare loro da vivere. Quando un atleta non ha bisogno di lavorare e lo sport diventa il suo lavoro, il livello aumenta automaticamente.

**A. C.:** quali sono i tuoi progetti futuri?

**O. Y.:** per ora posseggo un ristorante ed una discoteca ma voglio vendere tutto perché non li sento miei. Con quei soldi comprerò una grande palestra dove insegnerò la Boxe Thai e gli Sport da Combattimento, oltre ad avere anche una sala fitness.

Vorrei arrivare a creare una catena magari con una palestra ad Istanbul dove la Boxe Thai sta crescendo.

**A. C.:** progetti per il futuro?

**O. Y.:** ho vari atleti professionisti, uno di loro disputerà il Campionato Europeo nel mese prossimo. Personalmente organiz-



zerò il campionato belga a Charleroi il 15 dicembre e poi un altro a Bruxelles nel mese di aprile a cui spero di far partecipare anche degli atleti italiani. Verrò a febbraio da voi a Torino a tenere dei seminari sulla Thai Boxe. Il mio primo, più importante progetto rimane comunque quello di avere la mia palestra, spero entro novembre del prossimo anno.

**A. C.:** grazie Osman.

**O. Y.:** grazie a te. ✘

