

La fighter Alejandra 'Azul' Lara a Rimini: 'Voglio insegnare alle donne ad avere più fiducia e sicurezza'

Sport - 31 marzo 2019 - 11:54



Bella e talentuosa, la fighter colombiana, **Alejandra "Azul" Lara** sarà impegnata il prossimo 7 aprile in uno stage alla palestra **Tijger Gym** di Rimini, di **Luca Bergers**, primo e unico italiano ad aver avuto accesso al circuito più ambito e pericoloso al mondo di boxe a mani nude, il **BKB**, e protagonista di un docu-film sulla sua propria vita dal titolo "**The Italian Warrior**" di prossima distribuzione.

Alejandra combatte nel secondo circuito più importante al mondo di **M.M.A.** (Arti marziali miste) il **Bellator**, terrà uno speciale stage di **Grappling** e **lotta** applicata alle Mixed Martial Arts, come unica data italiana proprio nella palestra di Bergers. "Da sempre sono stata affascinata dalle discipline di questo tipo, da piccola facevo karate – spiega Alejandra che è fidanzata con Jordan Valdinocci, anche lui fighter professionista e proprietario della palestra "Fighter House" di Pesaro, dove la campionessa si sta allenando – ho sempre avuto questa inclinazione, ma mai mi sarei immaginata di appassionarmi alla lotta. Mi alleno due o tre volte al giorno, la mia disciplina comprende quattro sport in uno e devo studiare, stare attenta all'alimentazione. Sono vegetariana, ma non seguo una dieta stretta, tranne quando mi avvicino alle gare, almeno un mese prima devo praticare il "taglio del peso" per rientrare in categoria e arrivo a perdere anche 9 chili".

Ma com'è essere una fighter, donna, in un mondo prettamente maschile, ce lo spiega in poche parole Alejandra: "Non era un problema combattere con gli uomini e in Colombia era facile trovare donne che facevano il mio stesso sport, in America praticano abitualmente sport da combattimento, ho vissuto in Messico dove mi allenavo con una squadra femminile ad altissimo livello. Credo che qui in Italia questo sport ancora sia un po' indietro, forse per via degli operatori, della scarsa formazione, o forse per l'idea che la lotta sia sinonimo di violenza, ma non è così. La lotta e il jujitzu sono sport tradizionali, io vorrei apportare a queste discipline delle tecniche di MMA, e mi auguro di avvicinare sempre più donne a questo sport, anche per un discorso di difesa personale, per aiutarle ad essere più sicure e fiduciose

nell'atteggiamento”.

Alejandra ha fatto il suo debutto MMA il 10 dicembre 2011 su Extreme Combat MMA Senshi Ki 1 contro Monica Leon, vincendo la lotta nel round uno via pensionamento. Prima di entrare a far parte di Bellator MMA, ha accumulato un record di 6 vittorie contro 1 perdita. Oltre ad essere una grande atleta, ha anche più di 20.000 followers su Instagram e questo dimostra anche la crescita di questo sport.