

## Mike Zambidis : Intervista Esclusiva

Scritto da Administrator

Lunedì 03 Giugno 2013 00:00 - Ultimo aggiornamento Sabato 08 Giugno 2013 13:06

---

### Mike Zambidis : Intervista Esclusiva per K1 Rules

Noi della redazione di K1 Rules, ci siamo impegnati e siamo riusciti a strappare una intervista ad uno dei più prestigiosi fighters di K-1 al Mondo : Mike  
Zambidis .

Non a caso il suo match contro Chaid è considerato il match più spettacolare e avvincente dello scorso anno ( [VIDEO](#) ).

Le domande hanno riguardato il suo passato, il suo presente e il suo futuro. In questa intervista Mike parla inoltre del match con Giorgio Petrosyan dello scorso K-1 Max 2010 ed ha un po' di rimpianti. Non condivide il verdetto dei giudici e la sconfitta contro Giorgio, avrebbe visto meglio un extra round per sancire il vincitore del match ( in fondo all'articolo trovate il video del match in HD, a voi il giudizio. Sta di fatto che un re-match Petrosyan vs Zambidis sarebbe emozionante ).

Inoltre Mike e il suo staff ci hanno inviato delle belle foto relative al K1-Max ( contro Nagashima, Giorgio Petrosyan

,  
Masato

)e della sua nuova palestra in Grecia, davvero molto bella.



Di seguito la nostra intervista, buona lettura:

### 1. Domanda

K1 Rules: Quando è cominciata la tua carriera di fighter?

Mike Zambidis: Ho cominciato la carriera di fighter all'età di 11 anni. Prima di ciò avevo praticato ginnastica per 2 anni e mezzo e karate shotokan per altri 2 anni e mezzo prima di innamorarmi della kickboxing. Oggi, dopo 19 anni di kickboxing, questo amore è più forte di sempre!

### 2. Domanda

K1 Rules: Quanti anni avevi quando hai vinto il tuo primo titolo? Cosa hai vinto?

Mike Zambidis: Escludendo il primo Campionato Greco che vinsi all'età di 12 anni, il mio primo titolo internazionale fù all'età di 17 anni, era il Titolo di Campione dei Balcani ISKA.

### 3. Domanda

K1 Rules: Quanti titoli hai vinto e quali nella tua carriera?

Mike Zambidis: Nella mia carriera di fighter ho 162 match, con 144 vittorie delle quali 85 vinti per KO.

I titoli di Mike Zambidis:

2008 - Kings of the Ring World Champion

2006 - Kings of the Ring European Champion

2005 - WKBF Super-welterweight Champion

2005 - Kings of the Ring, Champion, Sydney

2004 - A1 World Combat Cup Champion

2003 - Kings of the Ring Champion, Italy

2002 - K-1 World Max Oceania Champion

2002 - King of the Ring, Champion 'thaibox tournament' Italy

2000 - WOKA World Champion

1998 - World PROF1 Europe Champion

1997 - I.S.K.A. Balkan Champion

1996-8 – 3 times Greek Boxing Champion

1992-7 – 6 times Greek KickBoxing Champion

#### 4. Domanda

K1 Rules: Qual'è stato il miglior periodo della tua carriera? e perchè?

Mike Zambidis: I sento che il miglior periodo della mia carriera è quello che sto attraversando in questo momento, e spero che questo momento mi accompagni anche per i prossimi anni finchè non appenderò i guantoni al chiodo. Ora ho più esperienza, sono più organizzato e più maturo che mai, e il mio Team è il migliore di sempre, molto meglio di quanto io abbia mai sognato. Queste cose si riflettono in ottime prestazioni sul ring negli ultimi match.

#### 5. Domanda

K1 Rules: Qual'è stato il peggior periodo della tua carriera? e perchè?

Mike Zambidis: Attraversai il peggior periodo della mia carriera alcuni anni fa quando non avevo abbastanza esperienza e il giusto Team di persone a me accanto, oltre che molte difficoltà nella vita di tutti i giorni.

#### 6. Domanda

K1 Rules: Chi è Mike Zambidis fuori dal Ring? Quali sono i tuoi hobby e le tue passioni?

Mike Zambidis: Fuori dal ring penso di essere una persona molto calma e cordiale - e da quel che mi dicono - una persona dolce, cosa che va in contrasto con quello che sembro sul ring. I penso che questo succede perchè durante gli allenamenti scarico tutte le mie tensioni. Quando ho tempo libero cerco di rilassare me stesso e svagarmi.

#### 7. Domanda

K1 Rules: Il tuo avversario al K-1 Max 2010 Final è stato Giorgio Petrosyan, cosa pensi di lui? Cosa pensi del match?

Mike Zambidis: Giorgio Petrosyan è un fighter maturo e bravo che ha guadagnato il rispetto battendosi sul ring.

In relazione al match del K-1 Max, da quello che gli esperti di kick boxing hanno detto alla fine, il pugno che gli ho dato al 2 round doveva essere contato comen know down. Anche se Giorgio Petrosyan non è stato contato, io credo che il risultato giusto sarebbe stato un extra round.

Questa è la mia opinione personale and molti altri hanno il mio stesso pensiero: sia esperti che fans. Io spero fortemente in un re-match, sarebbe cosa molto gradita.

{phocagallery

view=category|categoryid=16|displaydownload=0|detail=1|displayname=1|limitstart=0|limitcount=8}

### 8. Domanda

K1 Rules: Quale è la tua dieta tipica 30 giorni prima di un match? Qual'è l'allenamento pre-gara? Chi sono i tuoi sparring partners?

Mike Zambidis: Io non devo fare nessuna dieta pre gara per via della mia preparazione e la mia vita di tutti i giorni, infatti io seguo un programma di alimentazione sano e soddisfacente in modo da avere pochi chili e stare massimo 2-3 chili sopra la categoria in cui devo combattere. Questo programma con piccoli aggiustamenti mi consente di avere il peso giusto al momento giusto senza privazioni. Durante l'ultima settimana prima di un match, riduco il ritmo dei miei allenamenti e ho solo 2/3 sessioni di allenamento con bassa durata ma alta tensione. Accanto a questo c'è una continua programmazione e preparazione in relazione all'avversario che devo incontrare.

In relazione ai miei sparring partners mi alleno con professionisti molto bravi di differenti stature e pesi in modo di lavorare contro differenti stili di combattimento.

### 9. Domanda

K1 Rules: Chi sarà Mike Zambidis in futuro? Un istruttore?

Mike Zambidis: Ci sono molte cose che mi piacerebbe fare quando la mia carriera di fighter finirà. Una di queste è sicuramente quella di mettere a disposizione le mie conoscenze negli sport da combattimento, la mia esperienza e i miei contatti con altri atleti.

Ho aperto il primo ZAMBIDIS CLUB (<http://www.ironmikezambidis.com/en/club>), una palestra allo stato dell'arte e con tutte le attrezzature per sport da combattimento. Qui possono venire persone che vogliono migliorarsi fisicamente, imparare tecniche di difesa personale e anche per chi vuole diventare un fighter professionista e vedere cosa può raggiungere in un livello globale.

### 10. Domanda

K1 Rules: Sei mai stato in Italia? Stai pianificando un giorno uno stage o un evento per incontrare i tuoi numerosi fans?

Mike Zambidis: Ho combattuto in Italia più di una volta. One di queste è stata contro il thailandese Wanlop Sosathopan, quando vinsi il titolo mondiale "King of the Ring". Più tardi venni in Italia per partecipare ad un torneo ad 8 con regole di thai, torneo che vinsi con 3 KO! L'ultima volta che sono stato in Italia è stato nel 2010 per KICKBOXING SUPERSTAR a Milano,

## Mike Zambidis : Intervista Esclusiva

Scritto da Administrator

Lunedì 03 Giugno 2013 00:00 - Ultimo aggiornamento Sabato 08 Giugno 2013 13:06

---

contro Warren Stevelmans, e l'ho battuto per decisione unanime. Come si può vedere ho solo bei ricordi riguardo l'Italia e vorrei ringraziare tutto il pubblico italiano in quanto ogni volta mi sono sentito sempre avere il supporto di tante persone. Ho diverse proposte interessanti dall'Italia per il 2011, but adesso la mia attenzione è al mio prossimo match del 12 Marzo nella mia città natale di Atene, dove dovrò difendere il mio Titolo Mondiale "King of the Ring" contro Ali Gunyar!

Iron Mike Zambidis lo trovate anche su facebook dove ha più di 200,000 fans (<http://www.facebook.com/pages/Iron-Mike-Zambidis/19635109455>), molti sono Italiani!

Un grazie a Mike Zambidis dalla Redazione di K1 Rules, speriamo presto di vederlo in uno dei suoi match che ogni volta danno spettacolo.

Redazione K1 Rules

[Zambidis vs Petrosyan Video](#)

## Mike Zambidis : Intervista Esclusiva

Scritto da Administrator

Lunedì 03 Giugno 2013 00:00 - Ultimo aggiornamento Sabato 08 Giugno 2013 13:06

---

