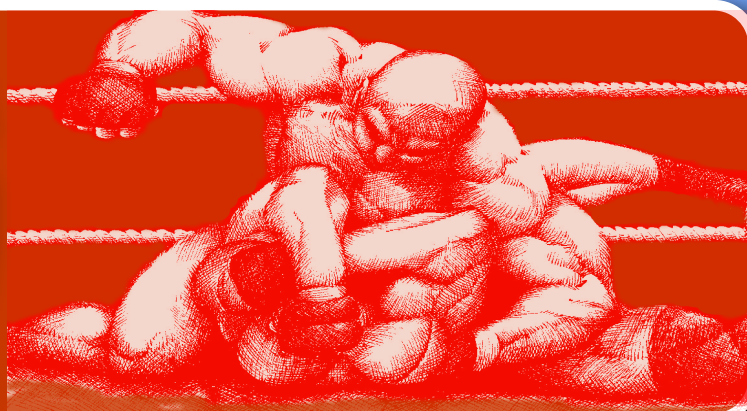


NUMER 11

# RING

KWARTALNIK SERWISU SPORTYWALKI.PL



**UWAGA  
KONKURS!**



**Javier Mendez - jak to jest być trenerem mistrzów?**

# UFC

UNDISPUTED **3**

# PAN KRA TION

prosto z mitologicznej krainy



WYWIAD: **JAKE  
SHIELDS**



SPORTYWALKI.PL

**Również: Doping w sportach walki**

# SPIS TREŚCI

- Aktualności .....4
- Pożegnanie z Japonią.....5  
autor: Michał Kiełbik
- Słodka pułapka - złość okiełznana .....8  
autor: Karol Suszczewicz
- Wywiad z Javierem Mendezem .....9  
autor: Maciej Gunia
- Recenzja książki Seana Cochran.....13  
autor: Maciej Gunia
- Pankration - walka z całych sił .....16  
autor: Michał Wiśniewski
- Jak poprawnie wykonać? .....20  
autor: Karol Matuszczak
- Wywiad z Jakem Shieldsem .....24  
autor: Maciej Gunia
- Doping w sportach walki .....27  
autor: Mateusz Pietrzak
- UFC Undisputed 3 - co przyniesie nowego? .....29  
autor: Maciej Gunia

# UWAGA KONKURS !!!

Do wygrania 3 egzemplarze książki Seana Cochran pt. „Siła, szybkość i kondycja w sztukach walki”.

## Co należy zrobić, by wygrać książkę???

Wystarczy, że subskrybujesz nasz kanał na Facebooku, a być może to właśnie TY zostaniesz wylosowany i otrzymasz od nas książkę.

Nie zwlekaj! Dołącz do naszego profilu już dzisiaj!



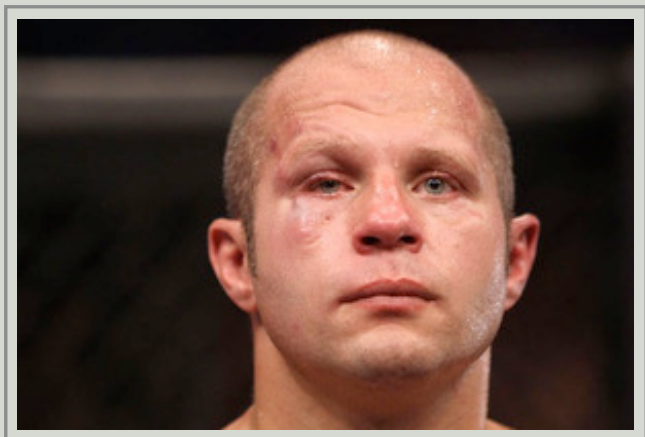
[www.facebook.com/  
magazynRING](http://www.facebook.com/magazynRING)



Nagrody zostały ufundowane przez wydawnictwo „Inne spacery”

[www.innespacery.pl](http://www.innespacery.pl)

# AKTUALNOŚCI



## Walka ostatniej szansy?

Po niezbyt udanej próbie podboju rynku amerykańskiego Fedor Emelianenko wraca do swoich rodzinnych stron, gdzie zmierzy się z Jeffem Monsonem na gali M-1, która odbędzie się 20-ego listopada w Moskwie. Dla Emelianenki wydaje się to być ostatni dzwonek na przełamanie. Po serii 3 porażek z rzędu dalsza jego kariera stoi pod znakiem zapytania. Nie polepsza tej sytuacji fakt wykupienia Strikeforce przez UFC, z którego to włodarzami management Rosjanina kilkakrotnie nie mógł dojść do porozumienia. Czy Jeff Monson przybije gwóźdź do sportowej trumny Rosjanina i odeśle go na emeryturę? O tym przekonamy się już niebawem.



## UFC kontra Nowy Jork

UFC nie składa broni w walce o legalizację MMA w Stanie Nowy Jork. Tym razem postanowiono użyć pewnego fortelu i złożono pozew przeciw władzom Stanu, którym prawnicy UFC zarzucają łamanie pierwszej poprawki do Konstytucji Stanów Zjednoczonych. Poprawka ta dotyczy wolności religii, prasy, słowa, petycji i zgromadzeń. Poprzez wolność słowa rozumiana jest także wolność wyrażania/ekspresji. MMA to Mieszane Sztuki Walki i słowo „sztuka” jest tu kluczowe. Prawnicy UFC starają się udowodnić, że ten sport jest formą artystycznej ekspresji i jako taki nie powinien być nielegalny. Pod pozwem podpisali się również Jon Jones, Frankie Edgar, Matt Hamill, Gina Carano i Brian Stann. Jest to sprytny sposób na próbę walki z zakazem, jednak pytanie czy sąd przychyli się do interpretacji prawników UFC?



## Akiyama zadebiutuje w nowej wadze

Jak zapowiedział prezydent UFC - Dana White, podczas gali UFC 144 w Japonii, która odbędzie się 26 lutego oprócz walki pomiędzy Frankie Edgarem a Bensonem Hendersonem fani będą mogli zobaczyć pojedynek Jake'a Shieldsa z Japończykiem - Yoshihiro Akiyamą. Będzie to debiut Akiyamy w kategorii 170 lbs.



## DREAM 17 coraz bliżej finalizacji

Dan Henderson wraz z Clinch Gear postanowili urządzić obiad dla rodzin potrzebujących na amerykańskie Święto Dziękczynienia. Zawodnik mimo nadchodzącej walki z Mauricio Shogunem znalazł czas na pomoc potrzebującym. „Chcemy tą akcją zwrócić uwagę fanów, że obok nas jest sporo osób, co codziennie walczą o coś bardziej ważnego, niż pas UFC. Tak wiele amerykańskich rodzin walczy, by móc opłacić podstawowe rzeczy, jak jedzenie, ubrania czy dom.”

# POŻEGNANIE Z JAPONIĄ

Autor: Michał Kiełbik (Kilbian)



Z pewnych powodów, którymi nie warto zanudzać czytelnika, w poprzednim numerze magazynu RING nie ukazał się żaden mój felieton. Sytuacja taka nie miała dotąd miejsca, toteż fakt ten wywołał we mnie swoisty żal i smutek. Z czasem uznałem jednak, że nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło. Z tego braku można przecież zrobić pożytek. Niech nie będzie to zwykła wyrwa w chronologii, lecz pewien punkt zwrotny, swoista cezura, coś, co ma znaczenie. Naturalnym wnioskiem jest, że przerwa oznacza czegoś koniec. Oznacza też czegoś początek – początek czegoś nowego. W tym wypadku, niech to będzie nowe podejście, nowa szansa.

Jeśli ktoś śledził do tej pory moje artykuły, łatwo mógł spomiędzy wierszy wydobyć ogromny sentyment do czasów, gdy rozkład sił w świecie MMA miał się całkiem inaczej niż teraz, gdy oczy fanów całego świata zwrócone były nie na Stany Zjednoczone, lecz na Japonię. Krótko mówiąc – do czasów świetności organizacji PRIDE. Jej bohaterom poświęciłem większość słów, wspomnień i analiz. Nie przez przypadek – oni bowiem są mi wciąż najbliżsi, mimo, że kilka lat już zdążyło upłynąć. Przyznaję, że myśląc nad artykułem do niniejszego, listopadowego wydania RINGU, planowałem raz jeszcze poruszyć tę czułą strunę, rozłożyć na czynniki pierwsze kolejne zjawisko w mniejszym bądź większym stopniu powiązane z PRIDE. Co więcej, w zasadzie od samej idei nie odstępiałem, gdyż dalsza część artykułu faktycznie traktować będzie o postaciach, które swoje lata świetności przeżywali w kraju Kwitnącej Wiśni. Istnieją wszakże zasadnicze różnice – po pierwsze, inna będzie (już jest) wymowa tekstu, po drugie będzie to

świadomy ostatni raz. Innymi słowy, będzie to pożegnanie.

Minęło już przeszło cztery i pół roku od ostatniej gali PRIDE. Miała ona miejsce w słynnej hali Saitama Super Arena ósmego kwietnia 2007 roku i była sześćdziesiątą ósmą z kolei, która odbyła się pod szyldem organizacji. Przygoda trwała niespełna dziesięć lat – dziesięć złotych lat MMA, jak zawsze myślałem (czy tylko ja?). Z jednej strony dojrzała, wysmakowana, znająca się na rzeczy publiczność, potrafiąca siedzieć w pełnym szacunku dla sportowców milczeniu i nagradzająca ich brawami w stosownym momencie, gdy rzeczywiście na to zasłużyli. Z drugiej strony, pełna niebywałego rozmachu oprawa, organizacyjne mistrzostwo, umiejętne budowanie niepowtarzalnej atmosfery.



**Lenne Hardt - to ona z jej charyzmatycznym głosem zapowiadała zawodników**

Z trzeciej wreszcie oni – najważniejsi, atleci. Większość z nich potrafiła wytworzyć wokół siebie taki image, bądź dysponowała taką osobowością, że przykuwała niezwykle mocno uwagę widza. Niemal każda karta walk, to była lista osób całkiem nie anonimowych, których bardzo wyraźnie publika kojarzyła. By nie być gołosłownym, sięgnijmy pamięcią do pierwszej gali, tej z roku 1997. Walk było siedem, nazwisk czternaście. A wśród nich tak charakterystyczne postacie, jak Oleg Taktarov, Gary Goodridge, Renzo Gracie, Branko Cikatić, Kimo Leopoldo, Dan Severn czy wreszcie Rickson Gracie. Wymieniłem połowę fighterów i choć o czysto sportowym poziomie każdego z nich można by usłyszeć bardzo rozmaite opinie, jedno jest pewne – każdy, kto interesował się MMA choćby pięć lat temu, będzie ich kojarzył, będzie o nich pamiętał, będzie zdolny przyporządkować im jakieś konkretne wspomnienia. Jeśli weźmiemy inny przykład – imprezę numerologicznie będącą w połowie, czyli PRIDE 17 (ostatnią była bowiem PRIDE 34), sytuacja będzie ta sama. Quinton Jackson, Dan Henderson, Murilo Rua, Semmy Schilt, Mario Sperry, Igor Vovchanchyn, Mirko Filipović, Wanderlei Silva, Antonio Rodrigo Nogueira, Heath Herring i wreszcie Kazushi Sakuraba. Każdy te nazwiska zna. To było widowisko pełne prawdziwych gwiazd, te były obecne nawet za mikrofonem. Doprawdy trudno mi wyobrazić sobie lepszą parę komentatorów MMA, niż duet Bas Rutten – Stephen Quadros.

tamtego formatu. Ktoś może spyta, dlaczego? Czy wówczas MMA było lepsze? Czy było doskonalsze? Nie, nie było. Mało tego, może właśnie o to chodzi – o te niedociągnięcia. Doskonały świat, doskonałe osoby usiłuje się nam pokazywać na przykład w reklamach – kobiety o włosach puszystych niczym serek Almette oraz mężczyźni o zębach tak białych, że lśniłyby nawet w ciemnym pokoju. Czy tego typu obrazy wzbudzają w nas jednak faktyczne pożądanie? Czy tego szukamy w prawdziwym życiu? Śmiem twierdzić, że nie. Sądzę, że na tym w dużej mierze polegał fenomen PRIDE – był to czas, w którym zawodnicy nie byli już żenująco ograniczeni, jak to miało miejsce w czasach pierwszych gal UFC, ale nie byli też wszechstronnie i jednakowo wyszkolonymi fighterami, do czego wyraźnie zmierza MMA obecnie. Zawodnicy byli charakterystyczni, mieli swoje wyraźne mocne i słabe strony. Każdy wiedział, że Mirko Filipović jest niezwykle groźny w stójce, a jego zabójczą bronią jest lewe kopnięcie okrężne, ale że przewrócony na plecy staje się bierny, przeciętny. Mark Kerr dysponował ogromną siłą i był bardzo niebezpieczny w parterze, ale póki walka nie przeniosła się w tę strefę, poruszał się po ringu dość niezdarnie, pomimo usilnych starań Ruttena, by było inaczej. Nikt nie miał złudzeń, że gdy zabrzmiał dźwięk gongu, Wanderlei Silva ruszy bez pardonu do przodu, gdyż asekuracyjna walka na punkty nie była dla niego czymś komfortowym.



**Stephen Quadros i Bas Rutten na stanowiskach komentatorskich**

Za tym wszystkim tęsknię. Jako komuś, komu MMA jest bliskie, bardzo brakuje mi postaci i wydarzeń



**Wanderlei Silva i jeden z jego szaleńczych ataków znanych z ringów PRIDE**

Nie znaczyło to, że scenariusz jest z góry wiadomy – przeciwnie, jeszcze bardziej wzmacniało napięcie

towarzyszące zmaganiom zawodników. Kto pokaże się ze swojej najlepszej strony? Kto okaże słabość? A kto zaskoczy czymś nowym, co dotąd nie występowało w jego arsenale? Te pytania pojawiały się za każdym razem i to one nadawały rytm wydarzeniom. Tego rytmu od czasu upadku PRIDE odnaleźć nie potrafię.

Wprawdzie część zawodników wciąż walczy, ale już nie z tak dobrym skutkiem. Młot niepokonanego Fiodora Emelianenki legł w gruzach. Wanderlei Silva jest cieniem siebie samego sprzed lat. Mauricio Rua na dobrą sprawę nigdy nie podniósł się po groźnej kontuzji, jakiej nabawił się w roku 2006. Albo po prostu nie spełnił pokładanych w nim nadziei. Interpretacja zależy od punktu widzenia. Mirko Filipović okazał się nie mieć wycucia, przegapił właściwy moment zakończenia kariery i dziś pogrąża się coraz bardziej z każdą kolejną walką. Paradoksalnie, niestłuchane sukcesy odnosi Anderson Silva, który – owszem – startował w PRIDE, ale z nie najlepszym skutkiem. Rozsmakowaną japońską publiczność zastąpiła zgraja miłośników barowej rozróby, pozostających w cieniu władarzy PRIDE butny i wygadany Dana White, dowcipnego Ruttena i Quadrosa nieco irytujący Joe

Rogan. To wszystko boli. Chciałoby się powiedzieć, że to już nie to...

Prawda. Nie godzi się jednak płakać nad rozlanym mlekiem. Świat MMA się zmienił, zmienić trzeba więc również sposób patrzenia nań. Albo przestać patrzeć w ogóle. Sport się zmienia, ewoluuje – obecnie zawodnik musi być wszechstronnie wyszkolony, nie może pozwolić sobie na żadne braki, jeśli chce być na szczycie. To powoduje homogenizację zawodników, a co za tym idzie, ujednolicenie przebiegu samych walk, ale z drugiej strony – zwiększa się poziom sportowy. Gdyby ktoś zresztą twierdził, że w dzisiejszym MMA nie ma miejsca na osobowość i oryginalność w walce, byłby w ogromnym błędzie – wystarczy spojrzeć na walki Andersona Silvy bądź Jona Jonesa. Drugiej Japonii już nigdy nie będzie, pozostaną jednak piękne wspomnienia. Coś zawsze się kończy, a coś się zaczyna. I temu nowemu chyba warto dać chociaż szansę. Ja ze swej strony zobowiązuję się w końcu uczciwie tę szansę dać i to samo polecam wszystkim miłośnikom mieszanych sportów walk, zwłaszcza tym, którzy czują podobnie, jak ja. Obyśmy wszyscy na tym skorzystali. Kłaniam się.

## PAMIĄTKOWE ZDJĘCIE TUŻ PO ZAKOŃCZENIU OSTATNIEJ GALI PRIDE



# SŁODKA PUŁAPKA - ZŁOŚĆ OKIEŁZNANA

**Autor: Karol Suszczewicz**



Emocje są naszą siłą napędową. To one kształtują naszą motywację i sprawiają, że chcemy coś w swoim życiu osiągnąć lub w odmiennym przypadku uniknąć. Chyba wszyscy się zgodzą z twierdzeniem, że jedną z kluczowych emocji, jaka pojawia się w sytuacji rywalizacji jest złość. Złość jest emocją ukierunkowaną na zniesienie przeszkody, która staje nam na drodze do zdobycia upragnionego celu. W walce złość uwidacznia się, w zaciętości i chęci dominacji zawodników. Dojrzały zawodnik potrafi dostrzec korzyści i zagrożenia jakie płyną z instrumentalnego wykorzystywania złości sportowej. Intuicja zdaje się jednak podpowiadać, że potencjalne korzyści związane ze złością sportową przerastają jej koszty i zagrożenia. W tym artykule przedstawię kilka wybiórczych wniosków z przeprowadzonych przez psychologów eksperymentów, które mogą dostarczyć nam nadzieję pomocnych w karierze wskazówek.

DeWall (i inni, 2010) w swoim eksperymencie dowiódł, że poziom glukozy w organizmie ma istotny wpływ na przejawianie agresywnych zachowań. Jak się okazuje, spożycie szklanki lemoniady osłodzonej glukozą po trzygodzinnym poście znacznie zmniejszyło poziom agresji w grupie badanych studentów, w stosunku do grupy ich kolegów z eksperymentu, której podano lemoniadę ze słodzikiem zastępującym glukozę. Należy jednak podkreślić, że w obu przypadkach do grup dobrano osoby cechujące się podwyższonym poziomem agresji w odniesieniu do przeciętnych wyników uzyskiwanych przez studentów. Naukowcy przeprowadzili szereg badań korelacyjnych, które potwierdziły wyniki uzyskane we wskazanym eksperymencie.

Jakie są praktyczne konsekwencje powyższych rewelacji dla zawodnika potrzebującego większego poziomu złości sportowej?

- W pierwszym odruchu nasuwa się oczywisty wniosek, że nie należy zażywać glukozy bezpośrednio przed walką, gdyż to obniża morale bojowe zawodnika. Dodatkowym argumentem przemawiającym na niekorzyść konsumowania energetycznych słodczy w niedużej odległości czasowej od walki jest fakt, że może pojawić się senność, zwłaszcza jeśli sportowiec będzie sporo czasu przesiadywał we względnie bezruchu (Górski, 2008).
- Druga strona medalu informuje nas o tym, że poprzez spożycie ulubionych pełnowartościowych słodczy możemy zmniejszyć zbyt wysoki poziom złości, który z pewnym prawdopodobieństwem odbije się szkodliwie na naszym występie. Częstokroć zawodnicy odczuwający zbyt duże w ich odczuciu pobudzenie nerwowe, niekoniecznie związane ze złością sportową, starają się uspokoić poprzez zjedzenie słodczy, dzięki czemu odczuwają korzystne zmiany w tej sferze.

Jeśli naprawdę chcesz zaskoczyć rozszluczonego przeciwnika podaruj mu tabliczkę czekolady, gdy zrozumie twój gest będzie już dla niego za późno.

## BIBLIOGRAFIA:

- DeWall, C. N., Deckman, T., Gailliot, M. T., Bushman, B., J., (2010). Sweetened blood cools hot tempers: physiological self-control and aggression. *Aggressive Behavior*. DOI
- Górski, J., (2008). Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. PZWL



# WYWIAD Z JAVIEREM MENDEZEM

Przeprowadził i przetłumaczył:

Maciej Gunia (G\_U\_M\_A)



Javier Mendez, to legenda w świecie sportów walki. Najpierw święcił triumfy na ringu kickbokserskim, gdzie dwukrotnie zdobywał pas Mistrza Świata. Ze względu na kontuzje, Javier wycofał się z czynnego uprawiania kickboxingu. Wówczas skupił się on na karierze trenerskiej i swoim nowo otwartym klubie o nazwie American Kickboxing Academy, który mieści się w San Jose w Kalifornii. Z czasem klub się rozrasta, by stać się jednym z czołowych klubów w Stanach Zjednoczonych (jak i na Świecie). W swojej karierze trenerskiej od wielu lat współpracuje z wielkimi światła MMA. W przeszłości Javier Mendez odpowiadał za przygotowania treningowe Franka Shamrocka, który wraz z bratem niewątpliwie kształtował MMA, jakie teraz znamy. Obecnie jego podopiecznym jest Cain Velasquez (były mistrz wagi ciężkiej UFC). Jednak nie jest to jedyny znany podopieczny Javiera Mendeza. Ćwiczą u niego również John Fitch, Josh Koscheck, Mike Swick, Josh Thomson czy Cung Le.



**Javier Mendez podczas treningu z Hershelem Walkerem**

**- Swoją przygodę ze sportami walki zaczynałeś od Tang Soo Do. Nie jest to popularna sztuka walki, tak jak np. Karate czy Judo. Jak to się stało, że trafiłeś na zajęcia akurat z Tang Soo Do?**

*Zacząłem treningi głównie ze względów na samoobronę, mieszkałem w miejscu, w którym często bywało różnie. Miałem okazję trenować boks, jak miałem 12 lat. Ale boksu nigdy nie utożsamiałem, jako sztukę walki... byłem po prostu bokser. Wiesz, w tamtym czasie czułem się mało komfortowo, jeżeli chodzi o moje umiejętności samoobrony. Tak więc, poszedłem do pierwszej napotkanej sali treningowej, by się zapisać na zajęcia. To była właśnie szkoła Tang Soo Do. Wówczas nie wiedziałem nic o tej sztuce walki.*

**- Twoja pierwsza sala treningowa mieściła się w sklepie z materiałami szklanymi prowadzonymi przez jednego z Twoich znajomych. Sklep ze szkłem to dość osobliwe miejsce na salę treningową. Czy mógłbyś nam o tym nieco opowiedzieć, dużo rzeczy porozbijaliście? :)**

*Zgadza się, to była nasza pierwsza sala treningowa. Nie, na szczęście niczego nie porozbijaliśmy. Przed rozpoczęciem zajęć wszystko przestawiałem, byśmy mieli nieco miejsca. Jednak przy naszej pierwszej sesji sparingowej o mało nie skończyło się to bardzo źle. Tylko raz organizowaliśmy sparing i postanowiliśmy nie robić już tego więcej. Wiesz, wówczas byłem ciągle nowy jeżeli chodzi o prowadzenie treningów. Gdy jeden z moich uczniów prawie wpadł plecami na lustro zdałem sobie sprawę, że jest to bardzo niebezpieczne. Także nigdy już tego nie powtarzaliśmy na tamtej sali.*

- Czy mógłbyś powiedzieć, jak duża jest obecnie Twoja akademia „American Kickboxing Academy”? Wiem, że ostatnio jeszcze się nieco rozrosła.

Więc tak, mamy 3 punkty treningowe, największy ma 27000 ft<sup>2</sup> [red. około 2500 metrów kwadratowych], ma 4 siłownie, całe oprzyrządowanie do treningu cardio, na górze mamy sale do Jiu Jitsu, główna sala przeznaczona jest na zajęcia kickboxingu. Jest u nas również basen - on zajmuje powierzchnię 3000 ft<sup>2</sup> [red. około 280 m<sup>2</sup>] - czyli 27000 pomieszczenia treningowe plus 3000 basen. Też mamy u nas specjalnie wydzielony punkt, gdzie jest specjalista zajmujący się nami, gdy ktoś ma jakieś problemy, bądź kontuzję. Bardzo tego potrzebowaliśmy, zwłaszcza w przypadku profesjonalnych zawodników.



**Javier Mendez podczas otwarcia nowej siedziby AKA w Santa Teresa**

- Współpracowałeś z Frankiem Shamrockiem. Jak wspominasz tę współpracę? Mieliście dużo problemów związanych z temperamentem Franka?

Nie, nigdy nie miałem problemów z Frankiem i nasza współpraca bardzo dobrze się układała do momentu, gdy pewne sprawy nas rozdzieliły. Zdałiśmy sobie wówczas sprawę, że przyjaźń jest ważniejsza, niż wszystko inne. Dlatego Frank i ja ciągle jesteśmy bardzo dobrymi przyjaciółmi. Nie rozmawiamy z Frankiem na żadne tematy związane z biznesem... po prostu utrzymujemy przyjaźń taką, jaką kiedyś była.

- Walka Caina Velasqueza z Brockiem Lesnarem była typowym przykładem walki Dawida z Goliatem.

Jak wyglądały przygotowania do tej walki. Czy przygotowaliście coś specjalnego lub też nietypowego do treningu Caina przed tą walką?

Dla nas największym asem było to, że Cain ma lepsze zapasy, niż większość osób to przypuszczała. To po pierwsze. Po drugie, do przygotowań zaangażowałem Daniela Cormiera, który jest u nas trenerem od zapasów. Miał być odpowiedzialny za całe przygotowania pod kątem zapasów, tak by dysponować bardzo wysokim poziomem zapasów do tej walki. Podejrzewaliśmy, że może być niemożliwym, by zatrzymać Brocka, bo jest on wielkim gościem. Gdy pytano mnie o to, jak chcemy go pokonać, to właśnie mówiłem, że technika odegra tu kluczową rolę.



**Cain Velasquez i Javier Mendez w przygotowaniach przed walką**

- Jak postrzegasz rozwój MMA i jak sądzisz będzie wyglądał ten sport w przyszłości?

MMA nie jest jeszcze mainstreamowym sportem, ale jesteśmy już bardzo blisko mainstreamu. UFC zrobiło bardzo dużo, jeżeli chodzi o popularyzację MMA i sądzę, że jeżeli ciągle tyle będą robić, to stanie się wkrótce mainstreamowym sportem. Również zmieniło się postrzeganie zawodników. Odbiór już jest inny, niż na początku. Myślę, że to w przyszłości zaowocuje pieniędzmi dla zawodników z reklam dużych firm.

- Jak zapatrujesz się na przejęcie Strikeforce przez UFC?

Nie wiem. Wolę oceniać to po wynikach. UFC zrobiło kawał dobrej roboty rozwijając swój biznes. Jeżeli zrobią

*tak samo dobrą pracę przy Strikeforce, to z pewnością będą się rozwijać. Nie postrzegam przejścia Strikeforce przez UFC, jako coś złego. Wręcz przeciwnie. Sądzę, że jest to dobra rzecz.*

**- Co jest najtrudniejszą rzeczą w prowadzeniu tak dużej akademii, jak AKA?**

*Na chwilę obecną ja nie zajmuję się prowadzeniem gymu. Moja żona zajmuje się tym wraz z Travisem Johnsonem i 2 innymi współpracownikami. Ja skupiam się na prowadzeniu zawodników. Oczywiście, jest bardzo dużo rzeczy do ogarnięcia przy takim przedsięwzięciu, ale jak mówiłem, tym zajmują się obecnie inne osoby.*

**- Brałeś udział w produkcji gry konsolowej pod tytułem „UFC Personal Trainer”. Jak wspominasz współpracę z THQ (twórcami gry)? Jakie były Twoje obowiązki podczas fazy produkcji gry?**

*Gdy po raz pierwszy spotkałem się z ludźmi z THQ, przedstawili mi swoje opinie, jaką rolę ma spełnić ta gra. Chcieli, by gra została przedstawiona masom, by ludzie mogli zrozumieć cały koncept przygotowań treningowych do walk MMA. By ludzie uczyli się, a zarazem dbali o swoją kondycję. Jeżeli chodzi o kwestie techniczne, to ubrano mnie w specjalny kombinezon z czujnikami. Musiałem odegrać wszystkie kwestie mówione. Było to całkiem zabawne. Zwłaszcza, że te czujniki wyglądają, jak małe żarówki.*



**Wirtualny Javier Mendez w grze UFC Personal Trainer**

**- Wiele klubów na Świecie jest znacznie mniejsza niż AKA i często doświadczają problemów finansowych. AKA to duże przedsięwzięcie i zapewne na utrzymanie potrzebujecie sporych środków finansowych. W jaki sposób radzicie sobie z problemem finansów? Czy wpływy ze składek członkowskich osób ćwiczących u Was jest wystarczający? Czy też musicie sięgać po dodatkowe rozwiązania, jak sponsorzy itp.?**

*Większość pieniędzy pochodzi z opłat jakie dokonują osoby ćwiczące w klubie amatorsko. Zawodnicy profesjonalni nie są odpowiedzialni za utrzymywanie klubu. Gdybym miał polegać na opłatach branych od zawodników, to nie rozwinęlibyśmy się. Gdy zaczynałem w 1996 roku, wówczas nie było z tego pieniędzy. Dopiero tak gdzieś od roku 2007 profesjonalni zawodnicy zaczęli przynosić dochody dla klubu. To nie jest rzecz, którą robisz dla pieniędzy, ale z pasji do sportów walki. Jeżeli traktujesz to jako sposób na zarabianie, to jest to złe wyjście. Osoby ćwiczące amatorsko i opłacające składki są w tym przypadku źródłem dochodu.*



**Javier Mendez wraz z żoną w jednym z oddziałów AKA**

**- Co uznajesz za swoje największe osiągnięcie w karierze trenerskiej, a co za największą porażkę?**

*Dla mnie największym osiągnięciem jest to, że jestem w stanie utrzymać cały team w ryzach przez tyle lat i że jesteśmy jak rodzina. Wiele osób sobie nie zdaje z tego sprawy, jak trudno jest ogarnąć duży team i jakie temu*

towarzyszą trudności. Wielu zawodników znajduje się w różnych sytuacjach życiowych, od różnych ludzi wymagasz wiele rzeczy, a w tle wiszą konflikty. Także zdecydowanie to uznaję za moje największe osiągnięcie, że jesteśmy jedną drużyną, rodziną i że jesteśmy silniejsi niż kiedykolwiek. A rozczarowanie? Hmm... myślę, że sprawy niektórych moich zawodników nie idą w taki sposób, jakbym sobie tego życzył. Jest to przykre, gdy widzę zawodników, których występy są poniżej ich umiejętności, a wiem, że stać ich na więcej. I nie mam tutaj kogoś konkretnego na myśli. Chodzi mi ogólnie, gdy z jakiś powodów - czy to fizycznych, mentalnych czy też ze względu na kontuzję - zawodnik nie jest w stanie pokazać tego, na co go stać.



**Javier Mendez i drużyna AKA podczas wizyty Takanoriego Gomego**

**- Walczy u was sporo profesjonalnych zawodników. Czy amatorzy, którzy uczęszczają na zajęcia mają możliwość poćwiczenia z największymi sławami z AKA czy są to może 2 różne światy - świat profesjonalnych zawodników i świat amatorsko trenujących członków AKA?**

Są to 2 różne światy, zawodnicy profesjonalni ćwiczą osobno, a amatorzy osobno. Czasem tylko się zdarza, że zawodnicy wpadną na trening jiu-jitsu. Ci, co zaczynają startować w amatorskich walkach, mają okazję posparować z zawodowcami (np. z Cainem). Ale wówczas Cain nie może atakować, jest tylko defensywny i ćwiczy obronę oraz uniki. Choć wiesz, poddałeś mi bardzo ciekawy pomysł do rozważenia. Rzeczywiście, to może być całkiem ciekawe dla ćwiczących amatorsko,

by mieć odrobinę kontaktu z zawodowcami i mieć możliwość dla zabawy delikatnie posparować z mistrzem.

**- Jak wygląda Twój normalny dzień pracy? Jakie masz obowiązki, jako główny trener akademii?**

Jako główny trener w AKA nadzoruję wszystkie treningi, które się odbywają u nas od poniedziałku do piątku. Obserwuję wszystkich i ustawiam wówczas pary do sparingów, kto będzie walczył z kim. Współpracuję z naszymi trenerami w klubie, daję im instrukcję co powinni wykonywać podczas treningów od 12:00 do 17:00. Pod wieczór zawodnicy mają swoje osobiste treningi, które są nastawione pod konkretne przygotowania. Mamy sporo trenerów z różnych dziedzin, także we współpracy z nimi działamy, by każdy z zawodników miał możliwie najlepszy trening z możliwych.

**- Co Twoim zdaniem sprawia, że tylu fighterów chce przyjechać do was do AKA, by móc z wami potrenować? Co wyróżnia AKA na tle innych klubów?**

Myślę, że ten fakt, że ciągle wygrywamy sprawia, iż ludzie chcą z nami ćwiczyć. Wiesz jak to jest. Ludzie zawsze dążą do tego, by być w zwycięskiej drużynie. Tak działa nasze społeczeństwo. Nam udaje się zwyciężać. Co więcej, ludzie patrzą i mówią „oni wygrywają i na dodatek trzymają się ciągle razem, chcę do nich dołączyć”.

**- Jaka jest Twoja opinia na temat walk na ringu pomiędzy kolegami klubowymi?**

Jeżeli zawodnicy zdecydują się walczyć ze sobą, to ja będę ich wspierał w tej decyzji. Ja jako trener nie zamierzam wpływać na decyzję zawodników, bo to powinna być ich indywidualna decyzja czy podejmą się takiej walki. To oni muszą podjąć taką decyzję, muszą wiedzieć dlaczego ze sobą walczą i ocenić czy gratyfikacja, jaka ich czeka po takiej walce jest dla nich odpowiednia. Jeżeli podejmą się takiej walki, to ja wówczas będę ich w tym spierał.

**- To było już ostatnie pytanie. Dziękuję za wywiad. Ja również dziękuję. Pozdrawiam.**

## KSIĄŻKA:

### SEAN COCHRAN - „SIŁA, SZYBKOŚĆ I KONDYCJA W SZTUKACH WALKI”

Autor: Maciej Gunia (G\_U\_M\_A)



Książki dotyczące tematyki sportów walki zdecydowanie nie należą do najpopularniejszych w świecie książek. Jest to swoista nisza rynkowa, która żyje sobie swoim życiem obok świata bestsellerów pokroju książek Paulo Coelho czy przelanej na papier ułańskiej fantazji Dana Browna. Nie ma w tym nic nadzwyczajnego, gdyż grono odbiorców książek poświęconych tematyce sportów walki jest wąskie. Jednak fakt ten nie znaczy, że takowych książek nie ma. Dlatego też, na łamach listopadowego numeru chciałbym przedstawić Wam jedną z najnowszych pozycji, która powinna zainteresować wszystkich, którzy zdecydowali się na zgłębianie tajników jakiejś ze sztuk walk. Mowa tutaj o książce Seana Cochrana pt. „Siła, szybkość i kondycja w sztukach walki”, która została wydana nakładem wydawnictwa Inne spacery.

#### O Autorze

Sean Cochran to urodzony w Chicago ekspert w dziedzinie treningu. Po zakończeniu edukacji na uniwersytecie w San Diego, Cochran rozpoczął swoją karierę trenerską, w której miał styczność z wieloma różnymi dyscyplinami sportowymi. W między czasie Sean zgłębiał tajniki taekwon-do, w którym uzyskał czarny pas (3. dan). Obecnie Sean działa w świecie prestiżowego sportu, jakim niewątpliwie jest golf. Był on między innymi osobistym trenerem Phila Mickelsona czy współpracował z takimi sławami, jak Brad Faxon czy Peter Jacobsen. Również ważnym podkreślenia jest fakt, że jest on certyfikowanym przez NSCA specjalistą od treningu siłowego oraz kondycyjnego. Co więcej, jest on członkiem Amerykańskiego Kolegium Medycyny Sportowej oraz Stowarzyszenia

Chiropraktycznego. Jest koordynatorem do spraw treningu kondycyjnego w Human Performance Group, organizacji zajmującej się opracowywaniem programów treningowych zarówno dla zawodowych sportowców, jak i amatorów. Dodatkowo Cochran należy do Federacji Podnoszenia Ciężarów USA i sędziuje na poziomie klubowym.

#### O książce

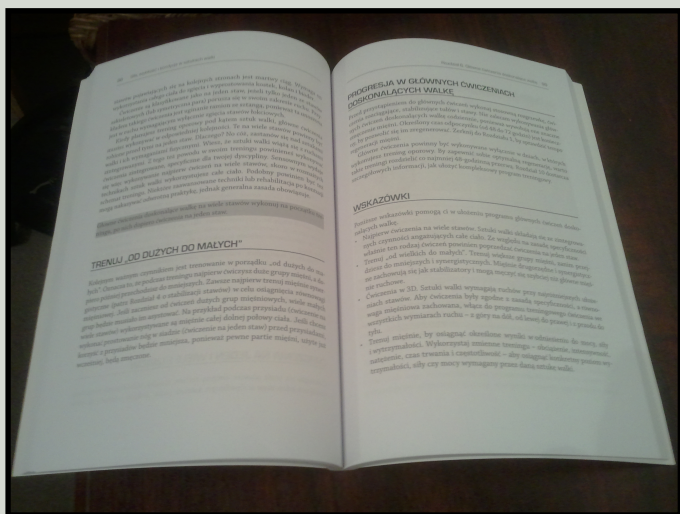
Blisko 200 stronicowa lektura dostarcza nam szerokiej informacji dotyczącej treningu, jaki proponuje nam autor. Jednak na początku warto byłoby zadać sobie pytanie, do kogo kierowana jest ta książka? Odpowiedź na to pytanie może zabrzmieć trywialnie, jednak najlepszą odpowiedzią jest „książka ta kierowana jest do wszystkich, którzy rozpoczęli treningi sportów walki”. Pomocna okaże się ona zarówno dla kogoś, kto tyle co rozpoczął swoją przygodę ze sportami walki, jak i dla osoby, która zaczyna starty na zawodach przesuując swoje zamiłowanie do sportów walki ku bardziej zawodowej odstonie. Bez wątpienia książka ta jest bardzo uniwersalna - jest to jej bardzo duża zaleta. Jednak owa uniwersalność nie kończy się tylko w przypadku stopnia zaawansowania w sportach walki, jakie ma czytelnik. Uniwersalność tej książki również dotyczy sztuki walki, jaką praktykuje czytelnik. Zatem jeżeli ćwiczysz Judo, Taekwon-do, Jiu Jitsu, Muay thai, Kung fu czy inną sztukę walki, to będzie ona Ci pomocna.

Kolejną charakterystyczną cechą tej książki, która od razu rzuca się w oczy, jest jej przemyślana struktura. Autor zadbał o to, by czytelnik mógł jak najwięcej

skorzystać z lektury i by nie został zalany stosem chaotycznych myśli i twierdzeń rozrzuconych bezwiednie w książce, niczym fiordy w Norwegii. Widać, że Cochran spędził dużo czasu nad tym, by dokładnie rozplanować, w którym miejscu znajdzie się konkretny rozdział i jak najefektywniej wiedza w nim zawarta powinna zostać przekazana czytelnikowi. Dzięki temu książkę czyta się łatwo, a osoba będąca laikiem czy też mocno początkującym w dziedzinie treningu jest w stanie bez problemu zrozumieć co czyta. Co więcej, autor ma pewną wizję struktury książki, która wraz z zagłębianiem się w lekturę staje się dla nas jasna i klarowna.

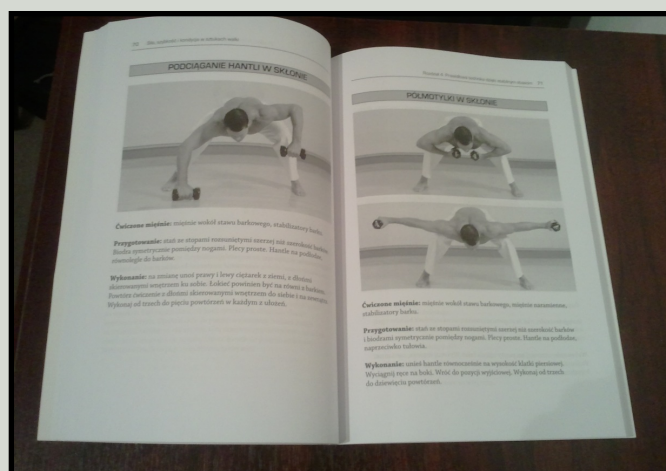
książkę odnosi się wrażenie, że gdy ją pisał przyświecała mu maksyma „bezpieczeństwo ponad wszystko”. Każde ćwiczenie jest starannie wytłumaczone, a największy nacisk kładziony jest na poprawność wykonywania ćwiczenia. Również często autor zamieszcza dodatkowe komentarze, na co czytelnik powinien uważać, jakie ewentualnie zagrożenia mogą czyhać na niego podczas wykonywania tego ćwiczenia i jak się przed nimi chronić. Jest to bardzo ważny (jeżeli nie najważniejszy) element książki. Daje to czytelnikowi poczucie, że autor dołożył możliwie wszelkich starań, by lektura ta była dla nas pożytkiem, a nie przyczyniła się do kontuzji.

Książka dotycząca ćwiczeń/treningów zawsze ma pewną dozę ograniczenia. Z reguły ćwiczenia tłumaczy nam bezpośrednio trener podczas treningu. Natomiast w przypadku książek między trenerem, a uczniem staje dystans i kartki papieru wypełnione tuszem. Komunikacja ta jest nieco okrężną drogą w porównaniu do bezpośredniego kontaktu. By była ona równie skuteczna potrzebuje dobrego i jasnego opisu, jak wykonać dane ćwiczenia. W książce Seana Cochrań ćwiczenia opisane są bardzo klarownie dla czytelnika. Opisy nie są zbyt długie, a przekaz zrozumiały. Dodatkowo warto zaznaczyć, że ćwiczenia, jakie proponuje Cochran są ćwiczeniami łatwymi do wykonania i w większości przypadków nie wymagają od czytelnika posiadania bardzo specjalistycznego sprzętu. Co więcej, kiedy specjalistyczny sprzęt jest wymagany, to autor stara się podać alternatywne rozwiązania dla osób, które nie mają dostępu do takiego sprzętu.



**Fragment książki**

Osobiście bardzo sceptycznie podchodzę zarówno do książek, jak i materiałów video mających na celu przedstawienie jakiegoś treningu czy zestawu ćwiczeń. Mój sceptycyzm w tym przypadku tyczy się poprawności wykonywania danego ćwiczenia/techniki, a co za tym idzie kwestii bezpieczeństwa. Wszak w takim przypadku nie mamy obok siebie trenera, który nadzorowałby poprawność wykonywania ćwiczeń. W przypadku, gdy błędnie wykonywane ćwiczenia skutkują gorszym efektem końcowym, to można by było na to przymknąć oko. Jednak bardzo często jest tak, że niepoprawne wykonywanie techniki czy ćwiczenia może skutkować kontuzją (mniej lub bardziej poważną). Wówczas, zamiast sobie pomóc, to tylko sobie zaszkodzimy. Do książki Seana Cochrań również podchodziłem z dystansem i sceptycyzmem. Okazało się to jednak być niepotrzebne. Gdy czyta się jego



**Ćwiczenia i opisy, jak prawidłowo je wykonać**

## Polskie wydanie

Jako że książka w oryginale powstała w języku angielskim, to warto poświęcić kilka słów na temat polskiego wydania książki. Polska wersja książki „Siła, szybkość i kondycja w sztukach walki” została wydana nakładem wydawnictwa „Inne spacery”. Ładna, a zarazem minimalistyczna okładka stanowi spójną część motywu wykorzystywanego w innych publikacjach tego wydawnictwa. Na pochwałę zasługuje jakość wykonania. Książka jest z dobrej jakości papieru, a liczne zdjęcia prezentujące ćwiczenie, które występują w książce są bardzo dobrze widoczne, a ich jakość jest bez zarzutu.

Czy książka posiada wady? Pod względem merytorycznym sądzę, że nie. Jest ona bardzo dobrze napisana, a w polskiej wersji dobrze przetłumaczona. Jakość książki, jaką zapewnił wydawca również stoi na bardzo wysokim poziomie. Również jej cena jest całkiem przystępna (33zł cena internetowa, 36.90zł cena okładkowa). Zwłaszcza należy mieć na uwadze fakt, że książka ta jest dość specyficzna, a wydawnictwa zajmujące się tego typu publikacjami nie należą do największych w naszym kraju. Toteż koszt produkcji takiej książki (z racji mniejszej ilości egzemplarzy) jest wyższy. Oczywiście, pewnie znajdą się malkontenci, którzy życzyliby sobie ceny poniżej 10zł. Jednak trzeba uwzględnić realia i cena około 30 zł jest w moim przekonaniu ceną sprawiedliwą zarówno dla wydawcy, jak i kupującego.

## Podsumowanie

Moim subiektywnym zdaniem książka Seana Cochran jest bardzo ciekawą pozycją w tematyce sportów walki. Jest to specyficzna książka, której odbiorcami będzie wąska grupa osób, które zainteresowane są sztukami walki i sami je praktykują. W mojej ocenie książka ta sprawdzi się zarówno u osób, które dopiero stawiają pierwsze kroki w sportach walki, jak i u tych, którzy mają już spory staż w sportach walki i startują na turniejach wszelakiej maści. Jest ona bardzo uniwersalna, co jest jej jedną z największych zalet. Z pewnością bardzo dobrze sprawdzi się, jako dodatek do naszych treningów.

### UWAGA !!!

Zapraszamy do konkursu, w którym dzięki uprzejmości wydawnictwa „Inne spacery” do wygrania są 3 egzemplarze książki Seana Cochran - „Siła, szybkość i kondycja w sztukach walki”. Subskrybuj nasz profil na Facebooku, a może to TY zdobędziesz jedną z 3 książek!!! Nie czekaj, odwiedź nasz profil pod adresem:

↓ KLIKNIJ TUTAJ ↓

[www.facebook.com/  
magazynRING](http://www.facebook.com/magazynRING)



# PANKRATION - WALKA Z CAŁYCH SIŁ

Autor: Michał Wiśniewski (Mevv)



*“Rodzaje zapasów różnią się pomiędzy sobą,  
najlepszym jednak jest ten połączony z boksem”*

**Flawiusz Filostratos,**  
sofista grecki o Pankrationie.

Zapasy, boks, BJJ i przede wszystkim Vale Tudo – każda z tych dyscyplin niewątpliwie stanowi korzeń dzisiejszego MMA. Dziś chciałbym się przyjrzeć jeszcze jednej dyscyplinie sportowej, którą z pewnością można traktować, jako przodka starć w ringach i klatkach.

Mowa tu o Pankrationie, dyscyplinie sportowej i jednocześnie sztuce walki wywodzącej się ze starożytnej Grecji, której nazwa pochodzi od dwóch słów: „pan” – przymiotnika oznaczającego „całość”, „wszech” i słowa „kratos” oznaczającego siłę lub moc. Starożytni Grecy, głównie Spartanie od najmłodszych lat byli uczeni sztuce Pankrationu, sztuce, której głównym celem było zabijanie wrogów na polu walki. Dyscyplina ta, w ciągu dwóch tysięcy lat swojego istnienia stała się również bardzo popularnym sportem.

## Historia

Według mitologii greckiej Pankration został wymyślony przez herosów Heraklesa i Tezeusza, którzy wykorzystując zapasy i boks, stworzyli go w trakcie walk ze swoimi wrogami. To właśnie techniki tej sztuki walki pozwoliły Tezeuszowi pokonać mitycznego pół człowieka, pół byka - Minotaura, strażnika Labiryntu. Herakles natomiast dzięki duszeniu rodem z Pankrationu pokonał Lwa nemejskiego, który był całkowicie niewrażliwy na ciosy zadawane mu konwencjonalną

bronią. Czy sztuka walki z tak spektakularnymi zwycięstwami potrzebuje jeszcze innej reklamy?



## Herakles i Lew nemejski

Historycy natomiast uważają, że Pankration był już praktykowany w Grecji w drugim tysiącleciu przed naszą erą. Była to odpowiedź na próbę znalezienia sposobu walki totalnej, łączącej zalety boksu i zapasów, ponieważ trzon techniki Pankrationu wywodził się właśnie z tych dyscyplin. Dodając kopnięcia, różne duszenia i dźwignie otrzymano sztukę walki bardzo zbliżoną do dzisiejszego MMA. Poza walorami sportowymi, techniki Pankrationu stosowane były w walce przez żołnierzy greckich. Stosowali je Spartanie, a także hoplici z armii Aleksandra Wielkiego.

Pankration został oficjalną dyscypliną olimpijską w 648 r. p.n.e. i był nią przez prawie 1000 lat.



Niestety, w 393 r. n.e. edyktem cesarza rzymskiego Teodozjusza I został wraz z walkami gladiatorów i festiwalami pogańskimi zakazany.

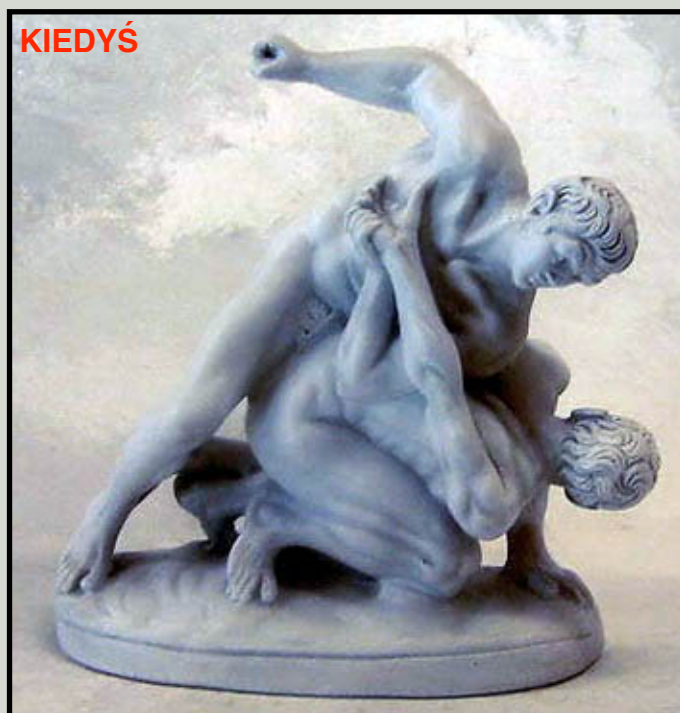
## Mistrzowie

Jak każda dyscyplina sportowa czy sztuka walki Pankration „posiadał” legendarnych wręcz mistrzów. Przyjrzyjmy się dwóm z nich:

*Dioxippus* – Ateńczyk, mistrz Pankrationu na olimpiadzie w 336 r. p.n.e. Został obwołany zwycięzcą nie tocząc żadnej walki, ponieważ żaden z przeciwników nie odważył się stanąć z nim do walki. Był to jedyny taki przypadek w historii Pankrationu, jako dyscypliny olimpijskiej.

Jako eks-sportowiec Dioxippus służył w armii Aleksandra Macedońskiego w trakcie jego wyprawy do Azji i szybko dołączył do jego najbliższego otoczenia. Podczas jednej z uczt został obrażony, a następnie wyzwany na pojedynek przez jednego z najwaleczniejszych żołnierzy Aleksandra – Macedończyka Koragusa. Dioxippus stanął do pojedynku nagi, będąc wyposażonym tylko w pałkę. Koragus stanął w pełnej zbroi, z tarczą, włócznią, oszczepem i mieczem. W czasie walki ateńczyk uchylił się przed oszczepem przeciwnika, zniszczył jego włócznię i zanim Koragus wyciągnął miecz, złapał go za rękę, a następnie podciął mu nogi techniką Pankrationu. Obciążony zbroją rywal runął na ziemię, gdzie został unieruchomiony i pokonany - Dioxippus położył mu stopę na szyi i tylko reakcja Aleksandra zapobiegła śmierci Macedończyka. Ateńczyk został ogłoszony zwycięzcą. Koragus został oszczędzony.

*Arrhichion* – pochodził z Phigalli, pośmiertnie uznany za zwycięzcę w dyscyplinie Pankrationu na jednej z olimpiad. W trakcie walki jego rywal założył mu duszenie zza pleców, jednocześnie unieruchamiając nogami tors przeciwnika (tak, tak, stosując „rear-naked choke”). Arrhichion w akcie desperacji złamał dźwignię staw skokowy przeciwnika, który mdlejąc z bólu poddał się. Niestety, gdy sędzia podnosił rękę zwycięzcy okazało się, że ten zmarł w wyniku duszenia. Ciało Arrhichiona zostało udekorowane wieńcem laurowym i przewiezione do Phigalli, jako ciało bohatera.



## Ground and Pound kiedyś i dziś

W Pankrationie nie było kategorii wagowych, ani limitu czasu walki. Również repertuar zabronionych ciosów i technik był bardzo skromny (przypominają się czasy pierwszych gal UFC). Nie wolno było jedynie wkładać palców do oczu przeciwnika, ciągnąć go za włosy, ani gryźć (a i to dopiero po 440 r. p.n.e., wcześniej te „techniki” były stosowane). Walka toczyła się dopóki jeden z zawodników nie stracił przytomności lub poddał się podnosząc do góry palec wskazujący albo klepiąc w ramię przeciwnika. Co ciekawe, w sportowej odmianie Pankrationu nie brali udziału Spartanie, z zasady uznający poddawanie się za wielką hańbę dla wojownika. Jak w każdej sportowej walce

nie brakowało natomiast sędziów. Mogli oni przerwać walkę, a nawet ogłosić remis. Dla poparcia swojego autorytetu byli wyposażeni w pręty, którymi karali często występujące przewinienia.

Walki toczono na zasadach turniejowych. Przed każdą rundą zawodnicy losowali ze srebrnej urny losy oznaczone literami greckiego alfabetu. Ci którzy wylosowali losy z tą samą literą walczyli przeciwko sobie w kolejnej walce. Zwycięzcy awansowali do kolejnej rundy. W ten sposób postępowano na każdym etapie turnieju.

W zależności od ilości walczących turnieje składały się od 4 do 9 rund. Przed igrzyskami olimpijskimi prawdopodobnie odbywały się dodatkowe eliminacje tak, że w samych igrzyskach udział brało ok. 15-20 najlepszych pankrecistów.

Postawa walczących przypominała dzisiejszą postawę bokserską. Lewa strona ciała walczących wysunięta była lekko do przodu. Ręce ze swobodnie otwartymi dłońmi trzymano na wysokości głowy. Prowadząca ręka wysunięta była prawie na całą długość, druga trzymana była nieco bliżej głowy. Ciężar ciała spoczywał na nodze zakroczonej, tak by noga wykroczone była gotowa i do kopnięcia i do zablokowania niskiego kopnięcia rywala.

W stójce kopano wyłącznie do wysokości pasa, szczególnie popularny był front-kick na żołądek lub w krocze i kopnięcia w nogi mające na celu zaburzenie równowagi lub przewrócenie przeciwnika. W głowę lub klatkę piersiową kopano wyłącznie leżącego rywala. Kopnięcia i ciosy trenowano na specjalnych skórzanych workach, torbach, manekinach lub na pniach drzew. Najlepsi pankreciści potrafili podobno kopnięciem przebić się przez tarczę którą zastaniał się przeciwnik na polu walki.

W dźwigniach królowały te stosowane w stójce, zakładane były głównie na ramiona, barki i łokcie. Prawie zawsze zakładający znajdował się za przeciwnikiem.

Duszenia, którymi poza nokautami najczęściej kończono były walki zakładano w parterze. Stosowano między innymi popularne obecnie duszenie zza pleców, a także duszenia polegające na ścisaniu dłonią obszaru „jabłka Adama” przeciwnika.



### **W Pankrationie dźwignie zakładano głównie w stójce**

Zanim zakazano chwywania za włosy często stosowano technikę polegającą na złapaniu jedną ręką za włosy przeciwnika, pociągnięciu jej w dół przy jednoczesnym zadaniu ciosu podbródkowego w twarz lub w szyję przeciwnika. Pewien pankrecista natomiast otrzymał przezwisko „opuszki palców”, ponieważ miał w zwyczaju łamać palce przeciwnikowi na samym początku walki, tak by zyskać nad nim przewagę.

### **Pankration dzisiaj**

Gdy podjęto decyzję, że kolejne igrzyska olimpijskie odbędą się w 2004 roku w Atenach, greccy organizatorzy rozpoczęli starania, by Pankration został przedstawiony na zawodach, jako „sport pokazowy”. Często pozwala to ostatecznie zakwalifikować daną dyscyplinę, jako olimpijską. Niestety, starania te nie zostały zakończone sukcesem i Pankration podobnie jak w 1896 roku, gdzie jako jedyna proponowana dyscyplina nie został wskrzeszony, jako cześć nowo-

żytnych zmagani, znowu poniósł porażkę.

Obecnie propagowaniem Pankrationu zajmuje się międzynarodowa federacja Fédération Internationale des Luttes Associées (FILA). Ustaliła ona zasady obecnej formy zawodów i organizuje międzynarodowe mistrzostwa w tej dyscyplinie. Nie sposób przy tym nie wspomnieć, że czwarte z kolei Mistrzostwa Świata w Pankrationie odbyły się w 2010 roku w Krakowie. W tym samym roku również Mistrzostwa Europy odbyły się w naszym kraju – w miejscowości Gorlice.

Zasady współczesnego Pankrationu znacznie się zmieniły i sprawiły, że Pankration stał się sportem walki dużo bezpieczniejszym. Ograniczono lub zabroniono najbardziej niebezpiecznych technik. Dodatkowo, poza kopnięciem okrężnym zabronione są jakiegokolwiek techniki uderzane na głowę. Niedozwolone są także uderzenia w szyję, gardło, kręgosłup, nerki, genitalia, kolana i poniżej kolan, a także dźwignie skrętne na nogi. Zawody odbywają się w kategoriach wagowych, a poszczególne techniki są punktowane przez sędziów w zależności od ich trudności. Na pojedyncze starcie

składa się jedna runda trwająca pięć minut.

Chociaż trudno porównać popularność dzisiejszego Pankrationu z MMA, to wspaniale, że ta sztuka walki chociaż w okrojonej formie została wskrzeszona po kilkunastu wiekach zapomnienia.

### Podsumowanie

Większość z technik stosowanych w walkach Pankrationu można odnaleźć w innych sztukach walki, jednak być może to Pankration był pierwszym systemem walki, który zawierał w swoim wnętrzu taką ich ilość: rzuty z zapasów, duszenia, dźwignie, uderzenia i kopnięcia. Stanowił on pomost pomiędzy technikami uderzanymi i chwytanymi. Posiadając niewielką ilość zasad, Pankration uznawany był w starożytnej Grecji za najlepszy system walki bez użycia broni.

**PANKRATION  
OBECNIE**



# JAK POPRAWNIE WYKONAĆ PRZEJŚCIE GARDY - KNEE RIDE?



W tym dziale znajdziecie porady fachowców, jak wykonać poprawnie daną technikę. Dowiecie się między innymi o tym, jakie są cele wykonania techniki, etapy jej poprawnego wykonania, zalety oraz wady. W tym numerze magazynu poprawne wykonanie przejścia gardy - knee ride (rajdek) zaprezentuje Karol Matuszczak. Karol Matuszczak to prekursor Brazylijskiego Jiu-Jitsu w Polsce. Posiada on czarny pas w BJJ, jak i również czarny pas (4. dan) w Aikido. Był dwukrotnym Europy w BJJ, a obecnie prowadzi klub „Strefa walki” w Poznaniu.



## CEL WYKONANIA TECHNIKI

W przypadku tej techniki jej cel jest bardzo jasny i klarowny. Wykonujemy ją w celu przejścia gardy naszego przeciwnika.

## SZCZEGÓŁY TECHNIKI



Rozpoczynając prezentację techniki przedstawiamy przykładowe pozycje wyjściowe do przerwania gardy "Rajdkiem"



POZYCJA WYJŚCIOWA NR 1



POZYCJA WYJŚCIOWA NR 2



**POZYCJA WYJŚCIOWA NR 3**



### ETAP 1

Podczas wsunięcia prawego kolana na udo przeciwnika należy równocześnie przenieść lewą nogę. Jeśli nasza lewa noga zostanie w tyle przeciwnik może on nas skontrować.



### ETAP 2

W tej fazie następuje wślizgnięcie się przy mocnej przeciwstawnej pracy rąk. Ciało powinno mieć kontakt z ciałem przeciwnika, ale nie powinno na niego napierać.



### ETAP 3

Ustabilizowanie pozycji poprzez szeroki rozkrok. Często błędem jest chwyt za głowę przeciwnika.



## ETAP 4

Często, chociaż nie jest to konieczne, przechodzi się do klasycznej pozycji prostopadłej. W związku z tym, że mamy dobrze wybrane ręce przeciwnika, możemy skutecznie przejść do ataku.



## ETAP 2

Zamiast siłować się, zmieniam ruch, wyciągając swoją prawą rękę spod nogi przeciwnika i kładę ją na wysokości jego żeber. Kluczowym momentem jest zamknięcie przestrzeni barkiem. Jeśli popełnimy błąd przeciwnik może nas wykluczyć wsuwając rękę pod naszą pachę i dostając się za nasze plecy.



## ETAP 1

Pozycja wyjściowa, został zablokowany ruch klasycznego przejścia pod nogą, przeciwnik opuszcza nogę w dół, więc nie jestem w stanie jej podnieść.



Oto metoda wyblokowania wsuniętej ręki przeciwnika pod naszą pachę



### ETAP 3

Etap końcowy, moja prawa ręka kontroluje lewy bark oponenta. Natomiast lewa, tak jak w wariacie w gi, kontroluje łokieć przeciwnika lub jego głowę.



### ETAP 4

Na tym etapie zachowujemy się dokładnie tak samo, jak w przypadku techniki wykonywanej w gi.

#### ZALETY

- Przy niewielkich modyfikacjach może być użyte w gi i bez gi.
- Można znaleźć wiele sytuacji (różne rodzaje gardy), gdzie można zastosować (rajdka) np. jako kontra do klasycznego przerwania pod nogą przeciwnika, motylą gardę, półgardę itp.
- Dostyc prosty i szybki ruch.
- Trudny do kontry poddaniem, jeśli już to sweepem.

#### NAJCZĘSTSZE BŁĘDY

- Spóźniony ruch nogą.
- Zamiast wślizgnięcia i trzymania w kesa gatame natychmiastowe przejście na kolana.
- Zostawienie zbyt dużo miejsca, przez co przeciwnik może skontrować.
- Złe ułożenie ciała.
- Chwytnie za głowę w końcowym etapie techniki.

# WYWIAD Z JAKEM SHIELDSEM

Przeprowadził i przetłumaczył:  
Maciej Gunia (G\_U\_M\_A)



Jack Shields, to utytułowany amerykański zawodnik MMA. Wywodzący się z Zapasów Shields ma na swoim koncie szereg zwycięstw i pasów mistrzowskich. Jego aktualny rekord MMA to 26-6-1. Zdobywał pasy w takich organizacjach jak: Rumble on the Rock, Elite XC, Shooto i Strikeforce. Obecnie, po przejściu Strikeforce przez UFC, Shields został pozyskany do grona fighterów UFC. Swoją debiutancką walkę u giganta z Las Vegas z Martinem Kampmannem wygrał, a ta wygrana otworzyła mu drzwi do walki z mistrzem - Georgesem St-Pierrem. Niestety, w tej walce przegrał decyzją sędziowską, a kolejne starcie z Jakem Ellenbergerem zakończyło się bardzo szybko, bo pod koniec pierwszej minuty Jack Shields został znokautowany poprzez kopnięcie kolanem.



**Jake Shields wchodzący do walki ze swoim pasem mistrzowskim Strikeforce**

**- Twoja ostatnia walka z Ellenbergerem zakończyła się bardzo szybko. Co poszło nie tak? Jakim cudem udało mu się Ciebie zaskoczyć?**

*Po prostu wpadłem na jego kolano. Wówczas mnie sporo przymroczyło. Szkoda, że sędzia nie zdecydował się poczekać odrobinę dłużej. W walce z Hendersonem dwa razy zaliczyłem knock down i udało mi się wrócić do walki. Kibice nie zdają sobie z tego sprawy, ale fighterzy często walczą przymroczeni.*

**- Jakie błędy wydaje Ci się, że popełniłeś podczas tej walki?**

*Myślę, że zacząłem walkę lekkomyślnie. Zbyt szybko naciskałem od samego początku. Również wydaje mi się, że mogłem się rozgrzać nieco lepiej.*

**- Gdy nie walczysz, to ciągle jesteś w rozjazdach. Powiedz proszę, gdzie tak dużo podróżujesz?**

Zwiedziłem praktycznie cały Świat. Grecja, Włochy, Hiszpania, Tajlandia, Puerto Rico, Brazylia, Costa Rica, Japonia. Po prostu lubię podróżować, odwiedzać nowe miejsca. W większości tych miejsc nie mogę korzystać z mojej komórki, więc przy okazji mogę odetchnąć od biznesów.

**- Zawalczyłeś pełnowymiarową walkę z GSP. Jednakże sędziowie wydali werdykt na korzyść Georgesesa. Jak sądzisz, czego Ci zabrakło w tej walce, by przechylić szalę zwycięstwa na swoją stronę?**



Wydaje mi się, że okazałem mu zbyt wiele szacunku i wcześniej powinienem rozpocząć bardziej agresywną walkę. Wygrałem dwie ostatnie rundy, gdy zacząłem bardziej na niego naciskać. W rewanżu z pewnością oboje będziemy walczyć inaczej.



**Jack Shields podczas jednego ze swoich treningów**

**- Jak Twoje zdrowie? Nie dolegają Ci żadne kontuzje?**

*Nie, na szczęście nic mi nie dolega. Wszystko w porządku, nie mam żadnych kontuzji i czuję się dobrze.*

**- Brałeś udział w ADCC w 2005 roku i zdobyłeś tam brąz w kategorii do 77kg. Jak wspominasz swój występ na ADCC i czy chciałbyś jeszcze kiedyś zawalczyć w ADCC?**

*ADCC to najlepszy turniej submission na Świecie. Moje korzenie to submission wrestling, więc zdecydowanie chciałbym jeszcze mieć możliwość tam zawalczyć w przyszłości.*

**- Jak trafiłeś pod skrzydła Chucka Liddella i jego gymu SLO Kickboxing Academy?**

*Uczęszczałem wówczas do college'u w San Louis Obispo i trenowałem zapasy. Poznałem Chucka i zacząłem uczęszczać do niego na treningi, by nieco poprawić formę pod zapasy. Około dwa tygodnie później już walczyłem z kolegą z klubu. Potem, ktoś nie*

*stawił się w kategorii 185 lbs [red. około 84kg] i promotor gali zapytał czy nie chciałbym zawalczyć. Powiedziałem „tak”. Wówczas MMA było nielegalne w większości Stanów, więc gale organizowano w indiańskich kasynach i nie były one wówczas jakoś usankcjonowane. Dlatego promotor mógł wówczas wziąć do walki kogoś z publiki, jak to miało miejsce. Wygrałem i mnie to wciągnęło.*

**- Od 2002-2008 roku byłeś głównym instruktorem BJJ i MMA w gymie Fairtex-Gracie w San Francisco. Jak odnajdywałeś się w tej roli, jako główny instruktor i mentor dla innych?**

*Cesar Gracie dał mi tę pracę. Pomogło mi to utrzymać się z treningów, gdy dopiero rozpoczynałem. Nie były to jakieś wielkie pieniądze. Lubiłem uczyć, jednak ostatnio skupiam się na trenowaniu samego siebie, a uczę tylko okazjonalnie i czasem robię seminaria.*



**Foto sesja na sali treningowej**

**- Wzięłeś udział w kilku produkcjach telewizyjnych. Czy brałeś pod uwagę występy w jakis większych produkcjach filmowych?**

*Rozważę to w późniejszym okresie. Na razie skupiam się na mojej karierze zawodniczej.*

**- Walczyłeś w różnych organizacjach (m.in. EliteXC, Shooto, Rumble on the Rock, Strikeforce). Teraz jesteś w UFC. Czy można powiedzieć, że każda organizacja jest inna od poprzedniej?**

*Tak, każda z organizacji na swój sposób inna. W Shooto były bariery językowe, ale za to japońscy fani są bardzo dobrze wyedukowani w dziedzinie sportów walki. Rozumieją niuanse walki parterowej, jak i stójki. EliteXC i Strikeforce starały ugruntować swoją pozycję i przyjąć na siebie wiele poprzez kontrakty z Showtime i CBS. Jednak ich starania były zdecydowanie za szybkie. UFC natomiast jest na rynku już od długiego czasu. Ich rozwój nastąpił drogą naturalnego postępu i są bardzo dobrze zorganizowani. Mają u siebie większość z najlepszych zawodników na świecie. Wiedzą co robią.*

**- Jak zapatrujesz się na walki, w których muszą mierzyć się koledzy klubowi? Czy miałbyś problem walczyć z jakimś swoim kolegą z klubu?**

*Każdy klub jest inny. Jest też różnica między tym czy po prostu z kimś wspólnie trenujesz czy też jesteście faktycznymi przyjaciółmi. Ja, Gil, Nick i Nate jesteśmy przyjaciółmi. Znamy się już od 10 lat. Niemal wszystko robimy razem, jesteśmy niczym bracia. Mógłbym walczyć z resztą ludzi, z którymi trenuję, ale nie z nimi.*

**- Jak radzisz sobie ze stresem przed walką?**

*Próbuję pozostać spokojny i zrelaksowany. Staram się, by moi partnerzy treningowi byli obok mnie i po prostu unikam stresu i zamartwiania się.*

**- Jesteś samotnym ojcem, który wychowuje swoją córeczkę. Czy łatwo Ci pogodzić obowiązki rodzicielskie z obowiązkami ringowymi?**

*Większość dni przypada opiece matce mojej córki. Mnie przysługują 3 dni w tygodniu. Tuż przed walkami jest to o wiele trudniejsze, gdyż czasami muszę podróżować w różne miejsca, by trenować i jestem na prawdę zajęty. Ale staram się, by było to zawsze w moim grafiku. Ważnym jest dla mnie spędzanie z nią czasu.*



### **Jake Shields i jego córka**

**- Czy przy tym pracowitym i nieregularnym trybie życia masz może czas na czytanie książek? Jak tak, to czy poleciłbyś jakąś ciekawą książkę naszym czytelnikom, którą ostatnio przeczytałeś?**

*Poleciłbym książkę T. Collina Cambella „The China Study” [red. polski tytuł „Raport chiński”] - jest to bardzo dobrze przygotowana książka bazująca na naukowej wiedzy dotyczącej roślinnych diet i zdrowia. Również poleciłbym powieść przygodowa pt. „Shantaram” Gregory’ego Robertsa.*

**- Dziękuję za wywiad i życzę samych sukcesów w przyszłości w karierze zawodowej, jak i życiu prywatnym.**

*Również dziękuję i korzystając z okazji chciałbym pozdrowić wszystkich fanów.*



# DOPING W SPORTACH WALKI

Autor: Mateusz Pietrzak (PePoNeNt)



## UWAGA!!!

Artykuł ten jest wyłącznie artykułem informacyjnym i pogładowym, którego celem jest przedstawienie problemu dopingu. Redakcja magazynu w żadnym wypadku nie wspiera, nie promuje czy tym bardziej nie zachęca do stosowania dopingu i innych form nielegalnego wspomagania w sporcie!

czy basen. Normalnie funkcjonujący organizm zareagowałby na taki ogrom pracy fizycznej przynajmniej buntem w postaci spadku odporności, nerwowością, zmęceniem każdą codzienną czynnością, przewlekłym zmęceniem, wypłaceniem snu, obolałością mięśni. Doping umożliwia lepszą regenerację, zwiększa parametry siłowe i wytrzymałościowe, pozwala stosunkowo szybko zredukować lub zwiększyć kategorię wagową.



### Klasyfikacja środków dopingujących

Najpopularniejszymi wspomagaczami są preparaty zawierające:

- **Testosteron** – zwiększa siłę, wytrzymałość, sprzyja rozwojowi czystej masy mięśniowej i redukcji tkanki tłuszczowej.
- **Deca Durabolin** – zalecza kontuzje aparatu ruchu, poprawia siłę i wytrzymałość, pomaga szybko zwiększyć masę.
- **Winstrol (stanazolol)** - redukuje tkankę tłuszczową,

Witam, dziś przedstawię moje zdanie o dopingu w sportach walki. Jest to temat tabu. Niestety w sporcie na najwyższym szczeblu problematyka wspomagania farmaceutykami przewija się bardzo często. W federacjach, w których nie ma badań antydopingowych zawodnicy oraz ich zespoły rywalizują nie tylko na ringu czy macie – walka odbywa się też w laboratoriach - i nie mam tu na myśli jedynie suplementów, ale włączania w siebie substancji, dzięki którym możemy ciężiej trenować, wytrzymać ogromny reżim treningowy, zyskać siłę czy wytrzymałość, która nieosiągalna jest dla trenujących bez dopingu. Musimy wiedzieć, że sportowcy wyczynowi wykorzystują w 100% wspomaganie hormonalne, bo stosują odpowiednią dietę i suplementy. Kolejnym krokiem, dzięki któremu mogą przełamywać kolejne bariery jest już tylko tzw. "koks".

### Po co doping w sportach walki?

Zawodnicy wyczynowi np. w MMA mają często po kilkanaście jednostek treningowych w tygodniu, na okrągło przez wiele miesięcy. Treningi na macie, w stojce, specjalistyczny trening na siłowni, bieganie

– **Clenbuterol** – dzięki niemu można bardzo szybko zredukować masę.

– **Efedryna** – silnie pobudza, motywuje do treningu, redukuje tkankę tłuszczową.

– **Hormon Wzrostu** (Somatotropina) – regeneruje tkanki (w tym aparat ruchu), redukuje tkankę tłuszczową, poprawia siłę i wytrzymałość oraz promuje rozwój suchej masy mięśniowej.



#### O skutkach ubocznych słów kilka

*Testosteron* powoduje przy dłuższym stosowaniu lub przy skłonnościach – przerost (raka) prostaty, nadmierne owłosienie, ginekomastię (damskie sutki).

*Deca Durabolin* stosowany bez jednoczesnego podawania testosteronu "blokuje" endogenną syntezę testosteronu i po kuracji z tym środkiem solo, często bardzo długo nie można odzyskać pełnej sprawności seksualnej. Nawet w połączeniu z w/w hormonem też powoduje czasem taki efekt uboczny.

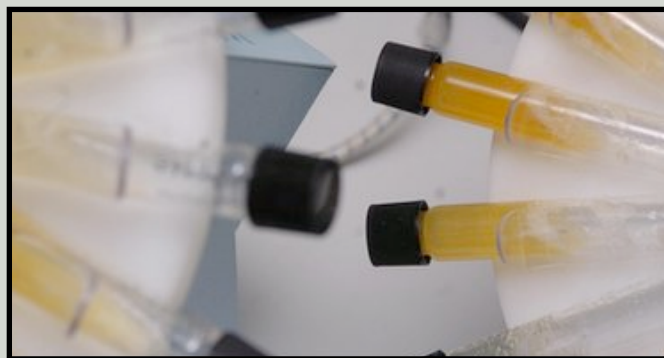
*Winstrol* zmniejsza syntezę mazi stawowej, czyniąc stawy bardziej podatnymi na kontuzje.

*Clenbuterol* sprawia uczucie przewlekłego zmęczenia, ciężko jest trenować na nim z dużą intensywnością.

*Efedryna* powoduje często przerost mięśnia sercowego i może rozregulowywać pracę układu krążenia.

Zdarzają się problemy z wyrównaniem ciśnienia po zastosowaniu tego środka.

*Hormon Wzrostu* powoduje przerost organów wewnętrznych (jest to groźne z tego powodu, że większy rozmiar równa się większej eksploatacji, więc szybciej np. wątroba i serce mogą odmówić współpracy) oraz członków ciała takich jak: nos, uszy, stopy, dłonie – przez co czasem po długich kuracjach widać po ludziach co stosowali :)



To, w jakim stopniu doping odzwierciedla się po konkretnych zawodnikach można zobaczyć np. po bardzo niskim otłuszczeniu, mocnej waskularyzacji (widocznym użyleniu), mocnym owłosieniu, wielkich rozmiarach (pewien zawodnik MMA o wadze 160kg :) ) oraz nieludzkiej wytrzymałości czy odporności na ciosy. Sztuczne hormony mogą podnieść agresję, która od niektórych wręcz kipi...

W amatorskim zastosowaniu w sportach walki doping jest w moim odczuciu zupełnie bezpodstawny, efekty jego działania są krótkotrwałe, chyba że ktoś nie schodzi z cyklu. Jest dużo więcej negatywów, niż zalet. Choć muszę przyznać, że słyszałem historie o zastosowaniu omnadrenu (na krótkotrwałe opuchnięcie sylwetki, które "spada" po cyklu) u chłopaków, którzy szybko chcieli się stać "gangsterami" na podwórku i zapisali się na sztuki walki chcąc szybko uzyskać respekt, choćby w swoich oczach. Lecz najlepsze efekty przynosi systematyczność i konsekwencja, a nie upatrywanie dróg na skróty - a taką drogą niewątpliwie są środki dopingujące.

Autor artykułu - PePoNeNt zaprasza do zakupów na [www.pepsport.pl](http://www.pepsport.pl) oraz oferuje bezpłatną pomoc w indywidualnym dobieraniu suplementacji, rozpiskach treningu i diety dla klientów.

# UFC UNDISPUTED 3 - CO PRZYNIESIE NOWEGO?

Autor: Maciej Gunia (G\_U\_M\_A)



Seria gier UFC Undisputed stworzona przez studio THQ niewątpliwie wpisała się w arkana gier sportowych. Pierwsza część, która debiutowała na rynku w roku 2009 przyniosła olbrzymi sukces, gdzie zaledwie w pierwszy miesiąc od premiery udało się sprzedać ponad milion egzemplarzy, a gra długo nie schodziła z list najlepiej sprzedających się gier konsolowych. Co więcej, gra ta wygrała tytuł najlepszej gry roku w kategorii: „gra sportów indywidualnych” na corocznej gali Video Game Awards organizowanej przez Spike TV. Niezaprzeczalny sukces tylko dodatkowo zmotywował twórców gry, by zakasać rękawy i ostro wziąć się do pracy. I tym oto sposobem w kolejnym roku fani mogli podziwiać następczynię - czyli UFC Undisputed 2010. Gra, która niewątpliwie miała zawieszoną poprzeczkę bardzo wysoko sprostowała swemu zadaniu, stając się jakoby ulepszeniem i tak niemal idealnej gry.

coś innowacyjnego w swojej grze w zaledwie rok od premiery pierwszej edycji UFC Undisputed. Jednak każdy, kto tak myślał srodze się pomylił. Poszerzono nie tylko gamę zawodników występujących w grze, ale także doszły nowe style walki, wprowadzono całkowicie nowy system wykonywania dźwigni, który był największą rewolucją w porównaniu z poprzednią wersją, poprawiono i tak już bajeczną grafikę, poszerzono gamę ciosów, miejsca walk czy też wprowadzono uniki, które znacznie uatrakcyjniły rozgrywkę. Nie były to jednak wszystkie z nowości jakie zagościły w następczyni pierwszego UFC Undisputed. Jednak gra miała jeden wspólny mianownik, co jej poprzedniczka - sukces kasowy i bardzo wysoką liczbę sprzedanych kopii. Wystarczy tylko wspomnieć, że plasowała się na podium najlepiej sprzedających się gier roku wraz z klasykiem klasyków, jakim są gry z serii Mario (w tym przypadku była to gra Super Mario Galaxy 2) i hitem wytwórni Rockstar - Red Dead Redemption (Rockstar to wytwórnia odpowiedzialna m.in. za gry z serii GTA). By tego było mało, twórcy gry postanowili wykorzystać koniunkturę i zmaksymalizować przychody i wydali specjalną wersję gry UFC Undisputed 2010 na iPhone'a, iPada i iPoda Touch.



Impreza promująca grę UFC Undisputed 2010

Było to spore zaskoczenie dla wielu, gdyż wiele osób nie sądziło, że THQ będzie w stanie zrobić coś nowego,



UFC Undisputed 2010 - wersja na iPada

W roku 2011 przyszedł czas na zmianę. Wówczas na rynku pojawiła się gra UFC Personal Trainer - co niewątpliwie może być pokłosiem nowego trendu w świecie konsol, jakim jest zmiana standardowych kontrolerów. Nintendo Wii od początku posiadało aktywny kontroler reagujący na ruch, jaki wykonuje gracz. Sony na swoim flagowcu Playstation wprowadziło kontroler zwany Playstation Move, który ma wspólną ideę działania, jak kontroler Wii. Natomiast Microsoft ze swoim Xboxem poszedł o krok dalej, tworząc urządzenie o nazwie Kinect, dzięki któremu to gracz stawał się kontrolerem. Także w dobie takiego trendu wydaje się to niemal oczywiste, że THQ wyprodukowało grę UFC Personal Trainer, która jest bardziej grą fitness mającą na celu utrzymanie nas w dobrej kondycji i danie nam iluzorycznego poczucia posiadania własnej siłowni tuż przed telewizorem. Taki typ „gier”, to nisza... toteż gra UFC Personal Trainer nie mogła powtórzyć kasowego sukcesu swoich poprzedniczek. Wszak nie każdy ma ochotę wykonywać treningi przypominające te, jakie muszą codziennie wykonywać zawodnicy UFC. Grę należy uznać za pewien krok milowy w kwestii używania nowych kontrolerów, jednak ciągle to konwencjonalne kontrolery stanowią większość w świecie gier konsolowych.



### **UFC Personal Trainer z wykorzystaniem Xbox Kinect**

Wypuszczenie na rynek gry UFC Personal Trainer wcale nie oznaczało zakończenia serii Undisputed. Był to raczej sposób na zaczerpnięcie świeżego powietrza, by móc na spokojnie przygotować nowe pomysły i rozwiązania, aby wrócić z kolejną odsłoną tej serii na rynek. Planowany powrót przewidziany jest przez THQ na rok 2012, a dokładnie na 3-ego stycznia 2012 roku w USA i 27-ego stycznia w Europie. Oczywiście

należy pamiętać, że jest to umowna data i może ona ulec zmianie, jak to czasem bywa z premierami gier. Jednak mimo, że gra nie jest jeszcze dostępna na rynku, to sporo już znamy szczegółów dotyczących tej gry. Poniżej postaram się przedstawić najbardziej znaczące zmiany, jakie będziemy mogli zaobserwować w grze UFC Undisputed 3.

Pierwszą znaczącą zmianą będzie nowy tryb gry. Wszak UFC posiada pełne prawa do marki PRIDE FC i w tej odsłonie gry postanowiono to wykorzystać. Gracze dostaną możliwość rozgrywki w PRIDE'owym ringu, na PRIDE'owych zasadach. Jakby tego było mało, komentatorami tzw. „Trybu PRIDE” będą Bas Rutten oraz Stephen Quadros. Toteż każdy, komu łezka kręci się w oku na myśl o czasach świetności PRIDE, będzie miał okazję cofnąć się do przeszłości i przypomnieć sobie dobre chwile.



### **Rampage Jackson vs Shogun Rua w trybie PRIDE**

Kolejną dużą zmianą jest system sterowania zawodnikiem. Każdy, kto miał okazję zagrać w którąś z części gry UFC Undisputed na pewno wie, że gra posiada dość zaawansowany system sterowania zawodnikiem w porównaniu do innych gier tego typu. Plusem tego jest zapewnienie bardzo ciekawej i realistycznej rozgrywki. Jednak minusem takiego rozwiązania jest niewątpliwie trudny początek w opanowaniu wszystkich tajników na kontrolerze. Zwłaszcza doskwiera to w sytuacji, kiedy odwiedzają nas znajomi, którzy nie są obeznani z grą, a my na koncie mamy już kilkadziesiąt, bądź może i nawet co po niektórzy, kilkaset godzin spędzonych nad grą. Wtedy rodzi się olbrzymia dysproporcja, gdyż nowicjusz z reguły miota się z padem nie stanowiąc dla nas najmniejszego zagrożenia. W takiej sytuacji o przyjemności z gry nie

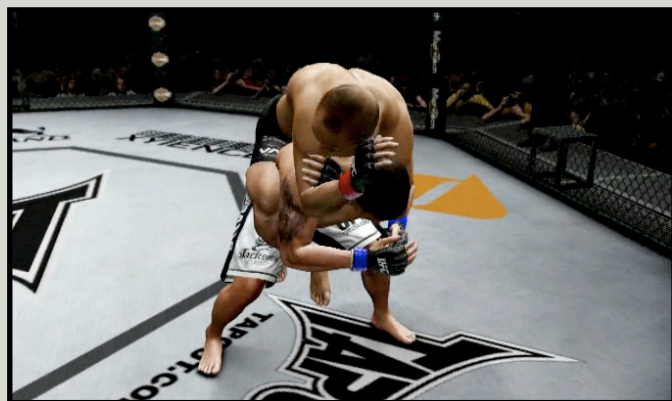
może być mowy (zarówno dla jednej, jak i dla drugiej strony). Temu problemowi postanowili wyjść na przeciw twórcy gry, którzy w trzeciej odsłonie UFC Undisputed postanowili wprowadzić opcje kontroli zawodnika. Będzie ona nam umożliwiała wybór pomiędzy tradycyjnym systemem sterowania zawodnikiem, a uproszczonym. W przypadku gry pomiędzy graczami reprezentującymi różne poziomy zaawansowania rozwiązanie to może okazać się bardzo pomocne.

Jako że UFC Undisputed 3 jest kontynuacją swoich dwóch poprzedniczek, to postanowiono rozbudować tzw. gameplay. Jedną z najważniejszych rzeczy, jaką postanowiono dodać do walki, jest możliwość robienia uników podczas walki parterowej, gdy nasz zawodnik leży na ziemi, a przeciwnik próbuje zaznajomić nas z tym, co to znaczy GnP. W poprzednich częściach jedynym, co można było zrobić w takiej sytuacji, to blokowanie ciosów lub próba ucieczki z dosiadu. Najczęstszym rezultatem tego była poobijana twarz naszego zawodnika i mocno uszczuplony pasek „staminy”. Tym razem będziemy mogli spróbować przechytryć naszego przeciwnika, a też jeżeli będziemy na tyle sprawni kontratakować go ciosami z pleców.



### Uniki wykonywane podczas walki z pleców

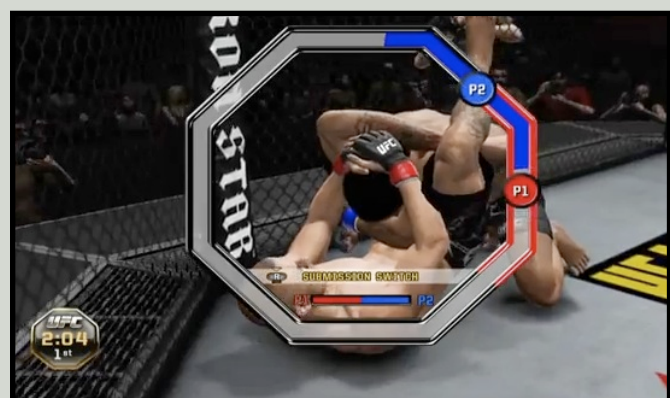
W stójce natomiast postanowiono położyć spory nacisk na kwestię zasięgu i co za tym idzie odległości w jakiej wykonujemy cios. Jak zapewniają producenci gry, ma mieć to o wiele większe znaczenie, niż dotychczas. Co więcej, walka w stójce otrzyma również paletę poddań. Będziemy mogli wykonać m.in. gilotynowe duszenie, duszenie zza pleców czy „latające nożyce” znane z walki Ryo Chonan vs Anderson Silva.



### Duszenie zza pleców podczas walki w stójce

Dodatkowo postanowiono rozwinąć kwestię niskich kopnięć. Wcześniej służyły one głównie do rozpracowywania przeciwnika, gdzie skutecznie zmniejszaliśmy mu zapas staminy. Jednak nie było możliwe wyeliminowanie naszego przeciwnika poprzez niskie kopnięcia. W UFC Undisputed 3 będziemy mogli doprowadzić do TKO poprzez low-kicki, jak i również w skrajnych przypadkach będziemy mogli doprowadzić do złamania nogi naszego przeciwnika.

Pomyliłby się ten, kto myślałby, że THQ postanowiło grę rozszerzyć o nowe opcje bazując na starym, sprawdzonym formacie. Producenci gry postanowili wprowadzić całkiem nowy i innowacyjny system wyprowadzania i kończenia dźwigni. Będzie on teraz wymagał większej interakcji ze strony obu graczy. By zakończyć dźwignię nie wystarczy teraz bezmyślnie obracać drążkiem kontrolera. W sytuacji, gdy jeden z zawodników zapoczątkuje dźwignię, wówczas pojawi się na ekranie mały octagon, na którym będzie widniał niebieski i czerwony pasek.



### Nowy system wykonywania dźwigni

Paski te będą symbolizować zawodników. Atakujący będzie miał za zadanie najechać na pasek przeciwnika i nacisnąć wówczas odpowiedni klawisz. Natomiast broniący się przed dźwignią będzie musiał unikać goniącego go paska przeciwnika. Ten, kto sprawniej sobie poradzi w tej „paskowej walce” wyjdzie zwycięsko z pojedynku o zakończenie lub ucieczkę przed dźwignią. Z pewnością będzie to swego rodzaju rewolucja w grze. Trudno natomiast jest wyrokować czy system ten okaże się krokiem do przodu czy też zbyt dużym uduchowieniem. To dopiero będą w stanie zweryfikować sami gracze, którzy dostaną grę w swe ręce w styczniu.

Jako że od czasu UFC Undisputed 2010 sporo się zmieniło w świecie MMA, to zmiany te będą widoczne w najnowszej odsłonie gry. Mowa tu między innymi o przejściu WEC i Strikeforce przez UFC. Dzięki temu pojawią się 2 nowe wagi (Bantamweight oraz Featherweight), które to UFC odziedziczyło po WEC, a sama liczba zawodników wzrośnie do ponad 150 osób. Również zadbano o dodatkowe efekty, jakimi niewątpliwie są wejścia zawodników do octagonu. Tym razem będziemy mogli, tak jak na żywo, śledzić wejścia każdego z zawodników, podczas których Joe Rogan przedstawi nam krótką charakterystykę zawodnika - jego profil, silne i słabe strony. Oczywiście wejścia zawodników będą odpowiadały zachowaniom ich

oryginałów w realnym świecie.

Jak można łatwo zaobserwować, gra UFC Undisputed 3 z pewnością przyniesie sporo nowości dla graczy. Można by było śmiało rzec, że to norma, gdyż THQ przyzwyczało nas do tego, że każda z odsłon gry UFC Undisputed podnosi poprzeczkę coraz wyżej. Gdy wszystkim wydaje się, że gra jest niemal bliska ideału, to przedstawiciele THQ udowadniają, że można się do tego ideału jeszcze bardziej zbliżyć. Tak było między innymi w przypadku wypuszczenia na rynek gry UFC Undisputed 2010. Po tym, co już zostało przekazane do opinii publicznej widać, że gra po raz kolejny może popchnąć rynek gier sportowych o kolejny krok dalej. Jestem niemal przekonany, że nie wszystkie karty zostały jeszcze odkryte i czym bliżej stycznia 2012 roku, tym więcej szczegółów będziemy poznawać. Pozostaje mieć nadzieję, że data styczniowa nie ulegnie przesunięciu i już na początku nowego roku będziemy się mogli przekonać o tym, co nowego zaszerwowali nam informatycy z THQ.

Urijah Faber,  
jeden z nowych  
zawodników  
w grze





## ZESPÓŁ ODPOWIEDZIALNY ZA TWORZENIE OBECNEGO NUMERU MAGAZYNU W SKŁADZIE:

### Redaktor naczelny:

- Maciej Gunia

kontakt: [maciek.gunia@gmail.com](mailto:maciek.gunia@gmail.com)

### Redaktorzy:

- Karol Matuszczak

- Michał Wiśniewski

- Karol Suszczewicz

- Mateusz Pietrzak

- Michał Kielbik

### Korekta:

- Łukasz Rybski

### Projekt graficzny:

- Maciej Gunia