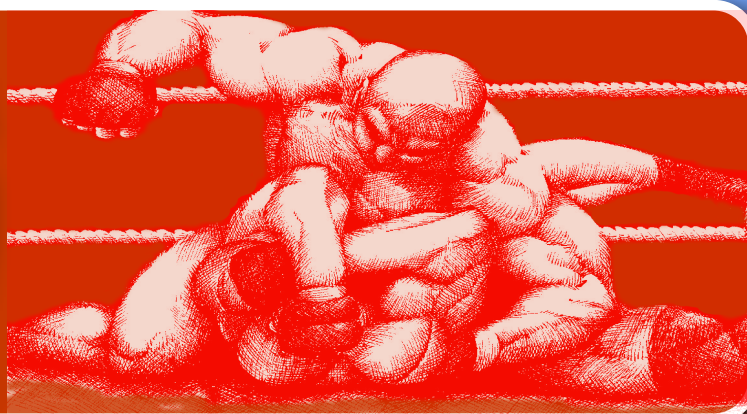


NUMER 14

RING

KWARTALNIK SERWISU SPORTYWALKI.PL



**NAJLEPSZE
KLUBY MMA
W USA**

**VITOR
RIBEIRO**

**ARENY
MMA**

**MARGIN
HELD**

Również: Bezpośrednie przygotowanie przedstartowe



SPORTYWALKI.PL

SPIS TREŚCI

● Aktualności	4
● Rusza Fightklub	5
● Po królewsku	6
autor: Bartłomiej Stachura	
● Przerwany sen o dumie	9
autor: Daniel Dziubicki	
● 10 niezapomnianych momentów DREAM	13
autor: Daniel Dziubicki	
● Najlepsze kluby MMA w USA	16
autor: Michał Wiśniewski	
● Wywiad z Marcinem Heldem	20
autor: Maciej Gunia	
● Vitor „Shaolin” Ribeiro	23
autor: Paweł Sawicki	
● Oczami fightera - trening poza klubem	27
autor: Paweł Sawicki	
● Areny MMA	29
autor: Maciej Gunia	
● Jak poprawnie wykonać duszenie Kimonem	34
autor: Piotr Bagiński	
● Bezpośrednie przygotowanie przedstartowe w sportach walki	37
autor: Mateusz Pietrzak	



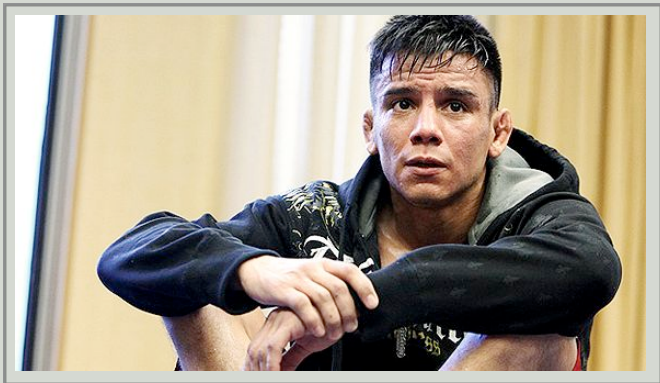
Dołącz do Nas na Facebooku!

**Subskrybuj kanał magazynu
RING, by być informowanym na
bieżąco o nowych publikacjach.**

www.facebook.com/magazynRING



AKTUALNOŚCI



Torres żegna się z UFC

Miguel Torres opuszcza szeregi UFC. Po przegranej walce z Michaeliem McDonaldem przez KO w pierwszej rundzie (odbytej na gali UFC 145) drogi Torresa i UFC się rozchodzą. Poinformował o tym sam zawodnik poprzez swoją oficjalną stronę internetową. Jednak rozbrat z UFC nie oznacza przerwy w karierze dla Torresa, gdyż podpisał on kontrakt z organizacją Titan FC, gdzie zawalczy 2-go listopada. Na razie nie jest znany jego przeciwnik.



Kobiety w UFC?

Od dawna prezydent UFC – Dana White powtarzał, że nie ma szans na walki kobiet w UFC. Powód przytaczany przez niego był ten sam – kategorie w kobiecym MMA nie są wystarczająco rozbudowane, by organizować dla nich nową dywizję. Jednak po zagospodarowaniu na trybunach gali Strikeforce, gdzie wala wieczoru było starcie pomiędzy Ronda Rousey, a Sarah Kaufman stwierdził, że nie wykluczone, iż superfighty kobiet mogą zagościć na UFC. Nie oznacza to, że kobieca dywizja wkrótce zagości w UFC. Jednak niewątpliwie jest to kamień milowy w relacjach UFC – kobiece MMA.



Incydent na Strikeforce

Na gali Strikeforce: Rousey vs. Kaufman odbywającej się 18-ego sierpnia w San Diego doszło do incydentu z Cris Santos. Santos podczas swojej dyskwalifikacji postanowiła obejrzeć galę, jako widz. Jednak tuż przed walką wieczoru została wyproszona z imprezy z racji zakazu przebywania na galach zawodnikom zdyskwalifikowanym. Jak opisuje zawodniczka, jej manager skontaktował się z obecnymi na gali przedstawicielami Komisji Stanowej, którzy potwierdzili, że taki przepis istnieje i Santos musi opuścić galę. Sama zawodniczka ma jednak pretensje do organizatorów: „Mogli mi o tym powiedzieć na boku, a nie wypraszać mnie na oczach fanów. To było bardzo znieważające.”



Kolejny Souza z czarnym pasem

Jego brat jest znany zarówno na matach brazylijskiego jiu jitsu, jak i na ringach MMA. On sam z kolei „ściga” brata budując swoją karierę... mowa tutaj o Renato Souza (bracie słynnego Ronaldo „Jacare” Souza). Renato ostatnio otrzymał promocję na czarny pas od Henrique Machado, który prowadzi akademię Gracie Barra w Manus.

RUSZA FIGHTKLUB

NOWY KANAŁ TYLKO O SPORTACH WALKI



Takiej telewizji jeszcze w Polsce nie było. Jesienią nadawanie rozpocznie FightKlub, kanał poświęcony wyłącznie sportom walki. - *Długo czekałem na taki program, wreszcie nie trzeba będzie skakać z kanału na kanał w poszukiwaniu relacji z boks czy MMA, tutaj sporty walki będą cały czas* – mówi były zawodowy mistrz Europy w boksie Albert Sosnowski, który został twarzą FightKlubu.

FightKlub od samego początku będzie dostępny na platformie cyfrowej n oraz w kilkudziesięciu sieciach telewizji kablowej w całej Polsce. Z miesiąca na miesiąc jego dostępność powinna rosnąć. Kanał będzie nadawał przez całą dobę, siedem dni w tygodniu. Na antenie znajdą się tylko i wyłącznie sporty walki: zaczynając od relacji na żywo, przez retransmisje, magazyny, programy publicystyczne, aż po filmy dokumentalne.

- *Takiego kanału jeszcze w Polsce nie było, tymczasem widzowie potrzebują telewizji ukierunkowanej na ich zainteresowania. Po co nam po 120 kanałów w kablówce, skoro oglądamy tylko kilka z nich? Fani gotowania mają Kuchnię TV, miłośnicy podróży oglądają Travel Channel, historycy wybierają Discovery albo TVP Historia. Teraz rusza FightKlub, gdzie fani sportów walki znajdą swoją ulubioną dyscyplinę przez 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu* – zapewnia Jan Ciosek, dyrektor kanału, który przez ostatnie 10 lat pisał o sportach walki w „Super Expressie”.

FightKlub stawia sobie ambitne cele: w programie mają się znaleźć najlepsze bieżące gale oraz wybór najciekawszych walk archiwalnych. Stacja będzie pokazywać na żywo między innymi wszystkie gale bokserskie organizowane przez Golden Boy Promotions legendarnego boksera Oscara de la Hoi. Ponadto sporo innych walk z USA, także między innymi

z Wielkiej Brytanii, Włoch, Rosji, Ukrainy, z walkami o pasy prestiżowych federacji. FightKlub będzie miał także prawa do turniejów PrizeFighter (bieżących oraz archiwalnych) oraz kilkuset archiwalnych gal z całej Europy, z walkami o mistrzostwo świata i Europy. Kanał chce także przypomnieć widzom najciekawsze gale z udziałem polskich bokserów: między innymi Grzegorza Proksy, Alberta Sosnowskiego, Przemysława Salety i Dariusza Michalczewskiego.

FightKlub to oczywiście nie tylko boks. Stacja będzie na żywo pokazywać także mnóstwo MMA na najwyższym poziomie, między innymi gale prestiżowej organizacji King of the Cage. Na antenie znajdą się także inne sporty walki: kick-boxing, wrestling, judo, zapasy, karate, taekwondo i wiele innych.

Telewizja zaprosiła do współpracy najlepszych polskich komentatorów sportów walki, z Januszem Pinderą z „Rzeczpospolitej” na czele. Poza nim boks będą komentować między innymi Jan Ciosek, Edward Durda („Canal Plus”), Radosław Leniarski („Gazeta Wyborcza”) Robert Małolepszy („Polska The Times”), Piotr Momot („RingPolska.pl”). FightKlub stawia także na ekspertów. Widzowie będą mogli podczas transmisji usłyszeć najlepszych polskich zawodników (obecnych i byłych), którzy podzielą się swoją wiedzą. Zaproszenie telewizji przyjęli między innymi Albert Sosnowski (mistrz Europy i pretendent do tytułu mistrza świata w boksie), Paweł Nastula (mistrz olimpijski i świata w judo, zawodnik MMA), Paweł Stanisławski (medalista mistrzostw Europy i mistrz Polski w zapasach), Agnieszka Rylik (mistrzyni świata w boksie i kick-boxingu), Przemysław Saleta (mistrz świata w kick-boxingu, mistrz Europy w boksie) i wielu innych.

PO KRÓLEWSKU

Autor: Bartłomiej Stachura (Naiver)



Kapitalne kombinacje wyprowadzane z piekielną szybkością czy pojedyncze cepy kruszące wszystko, co napotkają na swojej drodze? Równe, szybkie tempo na pełnym dystansie czy też zombie mode od rundy drugiej? Dziesiątki i setki celnych ciosów nie powodujące choćby zamroczenia czy też wiszący w powietrzu nokaut w każdej sekundzie walki? *De gustibus non est disputandum* (łac. „o gustach się nie dyskutuje”). Natomiast warto uświadomić sobie kilka faktów odnośnie kategorii wagowych w MMA i tego, co się z takowym podziałem wiąże.

Dlaczego w ogóle istnieje podział na kategorie wagowe w sportach walki nikomu raczej tłumaczyć nie trzeba. MMA to nie koszykówka, gdzie jeśli zawodnik nie ma 180 centymetrów wzrostu, może zapomnieć o wielkiej karierze – chyba, że jest wybitnie utalentowany. W ten sposób koszykówka niejako z automatu eliminuje osobników o niedostatecznie dobrych warunkach fizycznych, nieco podobnie do siatkówki i wielu innych dyscyplin. W sportach walki z czymś podobnym się nie spotkamy – jesteś lekki, znajdziesz coś dla siebie, jesteś ciężki – również. Podział na kategorie wagowe w sportach walki wydaje się niezbędny. Gdyby go bowiem nie było, siła i atletyzm ciężkich poparte choćby solidnymi umiejętnościami z nawiązką wystarczałyby im, by w klatce czy ringu zostawić w pokonanym polu najbardziej choćby uzdolnionych wirtuozów mieszanych sztuk walki o znacznie niższej wadze. Bez względu na to, że niektóre walki MMA (zwłaszcza z legendarnej organizacji Pride czy też początku UFC) mogą temu przeczyć, to przy aktualnym rozwoju dyscypliny jeśli dysproporcja siły między dwoma zawodnikami jest

wystarczająco duża, to najlepsza nawet technika nie pomoże.

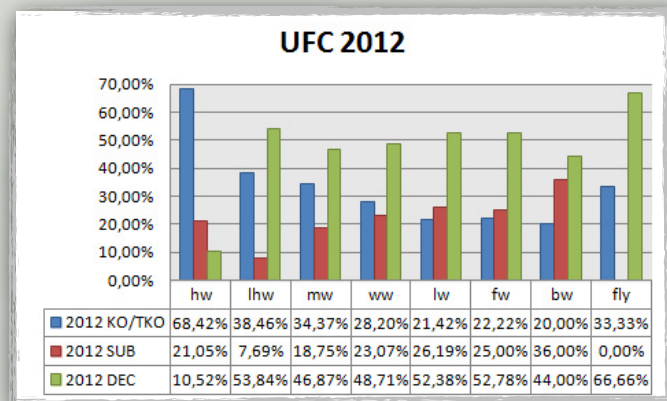
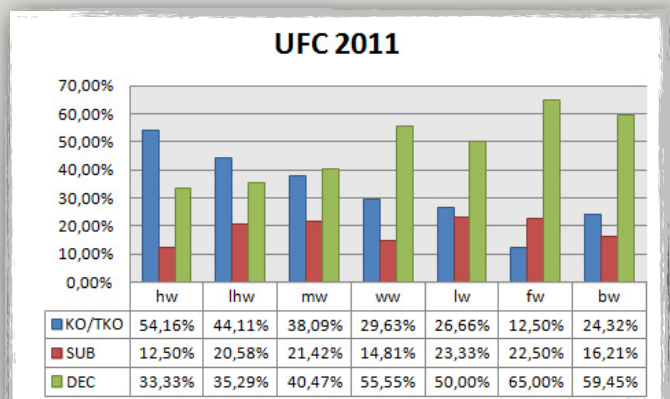
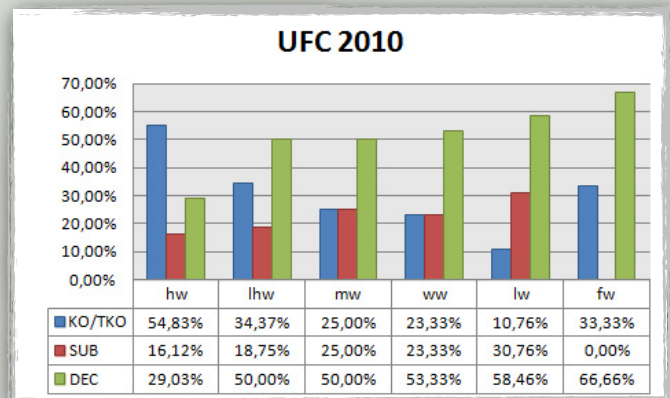
Królewska w odwrocie

Często i gęsto spotkać można się ze stwierdzeniami, że kategoria ciężka w największej na świecie organizacji mieszanych sztuk walki UFC jest przerażająco słaba na tle pozostałych dywizji – czyli praktycznie wszystkich lżejszych. Jako uzasadnienie niejednokrotnie podnosi się argument, iż w populacji męskiej tych, którzy wagowo pasują do kategorii królewskiej jest stosunkowo niewielu lub wręcz najmniej spośród niemal wszystkich pozostałych dywizji – może pomijając kategorię kogucią (do 61 kg). Oznaczać to ma, ni mniej ni więcej, iż w tak małej populacji nie jest tak łatwo o wielkie talenty jak w kategoriach lżejszych, które mają o wiele większą liczbę potencjalnych i rzeczywistych (co potwierdzają liczby) przedstawicieli. Zgadzałoby się to z rachunkiem prawdopodobieństwa – w większym zbiorze łatwiej o częstsze występowanie danej cechy (tu – umiejętności MMA).

Zwolennicy teorii o słabości ciężkiej zwracają też (przede wszystkim?) uwagę na inny aspekt – stricte techniczny. Zarówno ofensywny, jak i defensywny arsenał ciężkich jest na ogół znacznie mniej zróżnicowany niż lekkich. Nie wspominając już o technice, która temu towarzyszy, a która to z reguły stoi na znacznie niższym poziomie. Ciężcy technicznie gorzej wyprowadzają uderzenia, słabiej poruszają się na nogach, są znacznie wolniejsi, nie potrafią na ogół wyprowadzić kilku poprawnych kombinacji, stosować uników i wielu innych, które lekkim przychodzą ze

znacznie większą łatwością.

Tym niemniej, piewcy teorii o słabości dywizji ciężkiej nie biorą pod uwagę czynnika, wydaje się, kluczowego. Otóż, w kategorii ciężkiej do bycia zwycięskim z reguły wymagane są diametralnie inne cechy, aniżeli w kategoriach niższych. Technika i przygotowanie kondycyjne nie odgrywają tak istotnej roli jak żelazne pięści i granitowa szczęka. Tak, Junior Dos Santos nie zgadza się prawdopodobnie w kwestii techniki, przynajmniej bokserskiej, a Cain Velasquez w kwestii kondycji, ale są to tylko wyjątki potwierdzające regułę. Zawodnicy wagi ciężkiej nie muszą być w stanie zakładać latających trójkątów czy wyprowadzać szaleńczych kombinacji w tempie kałasznikowa – ciężka rządzi się innymi prawami, do których jej przedstawiciele dostosowują się lub przynajmniej starają. Prawa te powodują, że porównywanie jej z niższymi kategoriami jest kuriozalne. W porównaniu do lżejszych dywizji tempo walki jest tu wolniejsze, ale ryzyko zawitania do krainy Morfeusza w niemal każdej sekundzie pojedynku – znacznie większe. Dla zobrazowania tego rzućmy okiem na statystyki walk w poszczególnych kategoriach wagowych w UFC.



W powyższych danych uwzględniono walki toczone w UFC w 2010, 2011 oraz 2012 roku do gali UFC on Fox: Shogun vs Vera włącznie. Nie uwzględniono kilku pojedynków w catchweight.

Liczby pokazują, że w dywizji ciężkiej (techniczny) nokaut jest zdecydowanie najczęstszą formą rozwiązywania konfliktu interesów między dwoma zwaśnionymi stronami, które stają naprzeciw siebie w oktagonie. Warto odnotować, że odnosi się to zarówno do 2010, 2011 oraz jak dotychczas 2012 roku. Jeszcze tylko w kategorii półciężkiej (do 93 kg) w 2011 roku miała miejsce taka sytuacja, a zatem najczęściej walki kończone były przez (T)KO. W żadnej innej dywizji w analizowanym okresie się to nie zdarzyło – ba, w każdej, poza ciężką oraz półciężką we wspomnianym 2011 roku, najczęstszą formą wyłaniania zwycięzcy była decyzja sędziowska.

Kowadło decyduje

Dlaczego w królewskiej najczęściej notujemy nokauty? Decydują o tym przede wszystkim dwa czynniki – siła ciosu oraz odporność szczęki. Nie przeprowadzono na ten temat żadnych badań, stąd rozważania te należy traktować w kategorii luźnych dywagacji, ale wydaje się, że nie będziemy daleko od prawdy, jeśli dla wyjaśnienia różnic w rozstrzygnięciach walk między poszczególnymi dywizjami UFC przyjmemy, iż w kategorii koguciej siła ciosu wynosi 1, a odporność szczęki na cios – 2. Im ciężej, tym wyraźniej proporcje te się odwracają, a zatem pomimo tego, że szczęki ciężkich mogą przyjąć znacznie więcej, założmy 8, to wzrost siły ciosu jest nieproporcjonalnie duży – 12. Najzwyczajniej w świecie wzrastająca wraz z kilogramami odporność szczęki nie jest wystarczająco

jąca, by uchronić zawodnika przed siłą ciosu, która wraz ze wzrostem wagi rośnie jeszcze dynamiczniej. Mniej istotnym czynnikiem decydującym o tak wysokiej liczbie skończeń przez (T)KO w królewskiej mogą być nie zawsze najwyższe umiejętności defensywne zawodników – głównie bloki i uniki. Wydaje się jednak, że wspomniany wcześniej aspekt niewspółmiernego wzrostu siły ciosu w porównaniu do odporności szczęki pozostaje głównym powodem tak dużej liczby nokautów w HW.

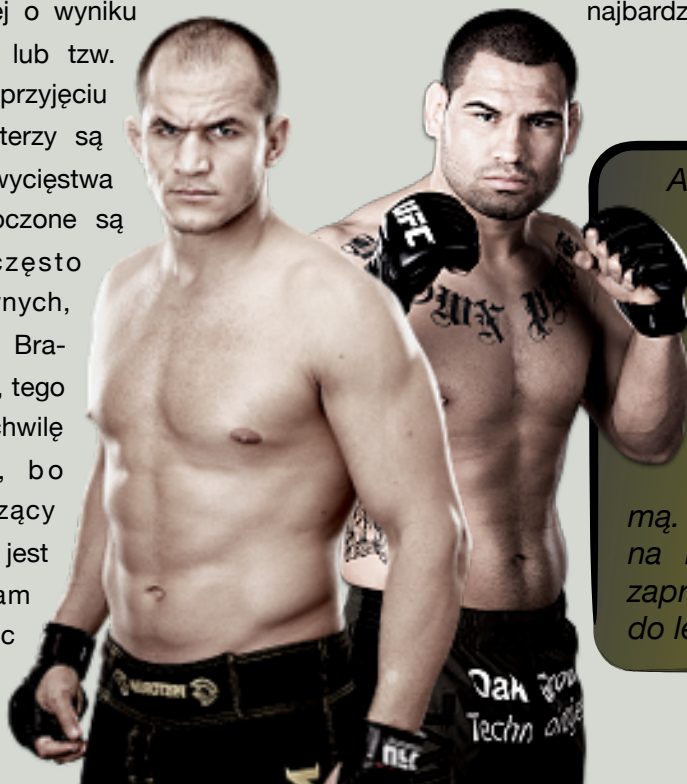


Shane Carwin - przykład zawodnika wagi ciężkiej z „kowadłem w ręku”

Fakt, iż lekcy mogą przyjąć na twarz znacznie więcej w związku z relatywnie niewielką siłą ciosu, z którą się mierzą, powoduje, że, na ogół w ich-
niejszych dywizjach rzadziej o wyniku walki decyduje przypadek lub tzw. lucky punch. Nawet po przyjęciu kilku solidnych razów fighterzy są w stanie przechylić szalę zwycięstwa na swoją stronę. Walki toczone są w szybkim tempie i często okraszane masą efektownych, cieszących oko kombinacji. Brakuje za to ciągłego napięcia, tego poczucia, że nie można na chwilę choćby zmrużyć oka, bo przegapi się cios kończący walkę – brakuje tego, co jest solą dywizji ciężkiej. Tam zawodnicy nawet będąc w tzw. zombie mode, są w stanie resztką sił

wyprowadzić decydujący cios, który położy przeciwnika. Nie muszą poruszać się jak sarna i mieć żelaznej kondycji – im do szczęścia potrzebne jest przede wszystkim kowadło w pięści i solidna szczeka. Abstrahując od tego czy porównywanie poszczególnych kategorii wagowych bez zwracania uwagi na istotne różnice między nimi ma jakikolwiek sens, można zadać pytanie, czy fakt obniżenia wymagań w królewskiej kategorii wagowej do ciężkiej ręki i dobrej szczęki ułatwia sprawę jej reprezentantom, powodując, że łatwiej o sukces? Nie do końca – obniżone wymagania oznaczają bowiem także niższe bariery wejścia.

Słowem podsumowania rzecz należy, iż naturalnie znajdziemy wiele odstępstw od reguły. Królujący w dywizji ciężkiej Junior Dos Santos nie posiada granitowej szczęki, a przynajmniej dzięki świetnej pracy w defensywie nie dał nam jej poznać. Cain Velasquez obdarzony jest kapitalną wydolnością. Roy Nelson zdaje się mieć zarówno kowadło w pięści, jak i bardzo dobrą szczękę, a mimo to jest co najwyżej średniakiem. Fabricio Werdum nie ma za to ani ciężkich rąk, ani granitowej szczęki, a puka do czołówki. Celem tego tekstu nie jest jednak analiza poszczególnych przypadków, a spojrzenie na ujęcie całościowe – a w tym królują liczby. Nie pozostawiają ona najmniejszych złudzeń co do tego, że to właśnie kategoria ciężka najczęściej raczy fanów tym, co kochają najbardziej – brutalnymi nokautami.



Autor artykułu prowadzi bloga pod adresem www.lowking.pl, na którym Czytelnicy znajdą analizy różnych obszarów polskiego i światowego MMA oraz pełne satyry teksty opisujące scenę rodzimą. Zachęcamy do odwiedzin na blogu i zapraszamy do lektury.



PRZERWANY SEN O DUMIE

Autor: Daniel Dziubicki (DDB)



Japoński rynek sportów walki po trzecim czerwca nie będzie już taki sam. Tego dnia okazało się, że Dream - największa organizacja MMA w Kraju Kwitnącej Wiśni nie zorganizuje już żadnej gali. Powód jest z pozoru bardzo prosty - kłopoty finansowe. Problem jest jednak dużo bardziej złożony, chociaż pieniądze w sprawie przewijają się cały czas.

Po upadku Pride część ekipy byłego DSE (pod nazwą Real Entertainment) miała w planach zrobić ostatnie, pożegnalne show, które datowane było na sylwestra - 31 grudnia 2007 roku. Niespodziewanie całym przedsięwzięciem zainteresowało się FEG - organizator gal K-1 i Hero's. Spółka, której przewodził Sagaharu Tanikawa oraz (zza kulis) Kazuyoshi Ishii. Między obiema firmami zawarte zostało partnerstwo polegające na wymianie zawodników między eventami noworocznymi, oraz na pokazaniu fragmentów gali Yarennoka! w przerwie transmisji Dynamite!! w telewizji TBS. Niedługo później ogłoszono powstanie nowej promocji będącej wspólnym przedsięwzięciem obu spółek, nazwanym Dream. W skład weszli zawodnicy mający ważne umowy z FEG. Ex-prajdowcy natomiast dostali propozycje nowych kontraktów, z których mogli skorzystać (jak Fiodor Jemielianienko, bądź Gilbert Melendez) bądź nie. Zadbano także o talenty nieutożsamiane wcześniej z żadnym dużym promotorem. Od strony formalnej tak naprawdę był to twór kierowany przez RE, któremu przewodził dyrektor wykonawczy byłego Pride Keiichi Sasahara. Z Hero's miało to wszystko niewiele wspólnego. Całość wizualnie była wierną kopią „Dumy” - ring, oprawa, materiały video, announcerzy, a nawet rękawice. Okrojone zostały tylko zasady. Wydawało się, że Dream szybko może stać się konkurencją dla UFC, zwłaszcza że wtedy dominacja Zuffy na rynku nie była tak mocna

jak dzisiaj. Co więc zawiodło w wydawałoby się znakomitym produkcie, nawiązującym do najlepszych czasów japońskiego MMA? A może oferowany towar wcale nie był tak idealny?

PO 1: TELEWIZJA

Organizacja odziedziczyła po Hero's kontrakt TV z jedną z największych stacji w Japonii (Tokyo Broadcasting System), która emitowała wersję edytowaną, nie na żywo. Pełną nienaruszoną relację live można było obejrzeć w ramach Pay-per-view na platformie cyfrowej SkyPerfecTV (jednorazowo zapewniającej 30-50 tysięcy subskrypcji przy każdym wydarzeniu). Jak taka umowa z darmową telewizją jest ważna, można było się przekonać w przypadku wyjścia na jaw powiązań Pride z yakuzą. Kiedy Fuji TV przestało transmitować imprezy organizowane przez DSE, działalność oparta na samym PPV (które w Japonii nie jest specjalnie popularne) przestała być na dłuższą metę opłacalna. W przypadku Dream najważniejszą rolę odgrywała oglądalność, która nie była na najwyższym poziomie. W przypadku regularnych gal pokazywanych w primetime (trzeba pamiętać, że niektóre relacje leciały po północy, bądź później) w pierwszym roku działalności wskaźniki nie przekraczały 10%, co było bardzo słabym wynikiem. Nieco lepszy wynik odniósł flagowy produkt promotorów z Japonii, czyli New Year Events (a więc seria Dynamite!!), chociaż i tu z roku na rok ratingi bywały na coraz niższym poziomie. Niekiedy udawało się uzyskać nieco lepsze wyniki przy pomocy emitowanych wcześniej walk bokserskich niezwykle popularnych w Japonii braci Kameda czy Daisuke Naito, jak chociażby w przypadku Dream 9, gdzie poza tym na karcie znalazł się turniej freakfight (Super Hulk Tournament), a także Kid Yamamoto. Niezmiernie

istotny jest fakt, że ludzie z Tokyo Broadcasting niejednokrotnie mieli wpływ na fightcardy. Oni stoją m.in. za brakiem Fiodora Jemielianienki na Dynamite!!, czy też anulowaniem GP w wadze półciężkiej. Ostatnią galą transmitowaną w TBS było sylwestrowe Dynamite!! 2010, które uzyskało najniższą średnią oglądalność w historii.



Plakat niesławnej gali Dynamite!! 2010

Umowa na 2011 rok nie została przedłużona i organizacji pozostała emisja w Sky. W międzyczasie pojawiły się plotki, że Fuji ma zacząć pokazywać gale K-1 MAX, a możliwe, że i Dream, gdyż podobno stacja była zadowolona z ratingów K-1 World GP, lecz okazało się to tylko pogłoską. Sytuacja wyglądała więc tak, że Fuji TV było zrażone do MMA, po ekscesach z Pride, TBS miało dość niskich wyników, a reszta stacji nie przejawiała większego zainteresowania. Można było tak jak Sengoku zapłacić za czas antenowy w TV Tokyo, ale całkowicie mijało się to z celem. Wnioskując: słaba oglądalność to mniejsze pieniądze. Brak umowy z TV to ich brak. Nie zmieniło tego nawet późniejsze uniezależnienie się od FEG.

PO 2: SPONSORZY

Tak jak już wcześniej było wspomniane, emisja w dużej stacji oznacza wymierne korzyści finansowe. Tak samo sponsorzy, którzy skłonni są zapłacić, aby ich logo znalazło się w trakcie relacji z wydarzenia. Tych z upływem czasu było coraz mniej. Początkowo wszystkie imprezy miały swoich patronów tytularnych, a na ringu oferowały się także inne firmy. Gdy nastały cięższe czasy, na białej macie został nieoczekiwanie tylko znak... Fashion TV oraz okazjnie także promocja siatkarskiego Pucharu Świata. Wyjątek stanowiły gale sylwestrowe. Nawet po arcycieżkim 2011 roku, na evencie Genki Desu Ka!! 2011 miejsca na reklamę wręcz brakowało. Zastanawiający jest mimo wszystko fakt, że w Japonii, gdzie występuje sporo dużych firm tak ciężko jest znaleźć wsparcie finansowe. Nadzieję w międzyczasie przyniósł jeszcze bank inwestycyjny Puji, ale żeby umowa z Chińczykami została sfinalizowana musiało dojść do restrukturyzacji spółki, co miejsca ostatecznie nie miało.



Szefowie DREAM i banku Puji

PO 3: WIARYGODNOŚĆ

Powód bezpośrednio związany ze sprawami finansowymi. Już po trzeciej numerowanej gali pojawiły się problemy z wypłacalnością. Przykładowo Nick Diaz swoją gażę odebrał dopiero po trzech miesiącach. Z początku sprawy takie nie były zbyt mocno nagłaśniane, ale z upływem czasu niespłaconych zawodników przybywało, a o problemie zrobiło się naprawdę głośno. Najpierw kłopoty z wyegzekwowaniem pensji mieli fighterzy z zagranicy. Później zaczęło dotyczyć to także samych Japończyków. Zresztą była to kwestia, która pojawiała się także w K-1 (np. Michał Głogowski do dziś nie zobaczył pieniędzy za finały Maxa 2010), kto wie czy nie w jeszcze większej skali. Tam wynagrodzenie nie znalazło się chociażby dla mistrzów World GP i MAX Alistaira

Overeema i Giorgio Petrosyana. Nic więc dziwnego, że np. Michael McDonald (i prawdopodobnie wielu innych fajterów) wołał mniejsze, ale pewne pieniądze od UFC. Wszystkie te kłopoty FEG zaowocowały separacją Real Entertainment, któremu spółka Tanigawy była winna 7 milionów dolarów. Przy wszystkich tych zaległościach wobec zawodników trzeba pamiętać, że problemy z wypłatą mieli tylko ci, którzy podpisywali umowy z Fighting & Entertainment. Mała część, która posiadała kontrakty z RE, sumy otrzymywała bez problemów.

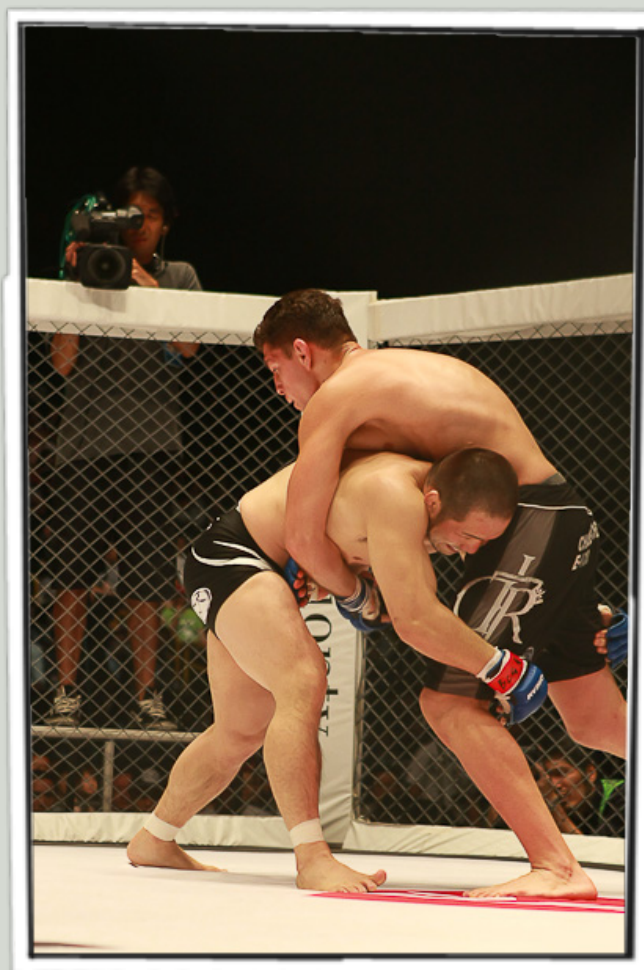


A. Overeem z prowizorycznym czkiem tuż po wygraniu GP K-1

Panowie Sasahara i Kato zaczęli więc organizować zawody na własną rękę ze wsparciem zza kulis ostatniego szefa Pride Nobuyukiego Sakakibary. Udało się w ten sposób zrobić cztery gale (w tym dwie „energooszczędne” po marcowym trzęsieniu ziemi), po których pojawiły się również komplikacje finansowe, ale tym razem obcokrajowcy wynagrodzenie otrzymywali od razu, a Japończycy w comiesięcznych ratach. W odróżnieniu od FEG, Real nie chciało robić biznesu na kredyt i po prostu zaprzestało działalności w zakresie eventów Dream bez bankructw, przejęć i skandali. Była jeszcze próba porozumienia się z operatorem Saiatama Super Areny co do organizacji Dream 18 z pożegnalnym pojedynkiem Sakuraby przeciwko Aokiemu oraz imprezy noworocznej, ale w obliczu niepowodzenia tego pierwszego, wynajęcie hali naraz stało się nieopłacalne.

Poza sprawami czysto kasowymi, istotny był też problem nagłych zmian na karcie walk. Na jakiś czas przed imprezą, wypuszczany był oficjalny plakat,

na którym można było zobaczyć, kto pojawi się na danej gali. Często bywało, że ludzie kupowali wejściówki dla konkretnych fajterów, którzy później zostali z fightcardu zdejmowani. Również pomysł niespodziewanej zamiany ringu na klatkę w przypadku Dream 14 został odebrany przez fanów niezbyt korzystnie.



Walka wieczoru gali DREAM 14 - Nick Diaz vs Hayato Sakurai

PO 4: GWIAZDY

Wydawało się, że byli zawodnicy Pride w połączeniu z Norifumi „Kidem” Yamamoto i Yoshihiro Akiyamą ściągną na halę tłumy. Tymczasem, patrząc na trybuny często można było zobaczyć puste przestrzenie. Dodamy do tego jeszcze fakt, że akurat Kid bardzo długo leczył kontuzję kolana oraz że w tym czasie był bohaterem skandalu, w którym podobno palił marihuanę (opinia publiczna w Japonii jest wyczulona na takie sprawy). Akiyama natomiast, nie dość że nie miał zbyt wymagających rywali (których

wybierał sobie sam), to jeszcze nie udało się z nim dogadać i opuścić promocję. Wydawało się, że trafi do konkurencyjnego Sengoku, ale niespodziewanie podpisał umowę z UFC. We wspomaganiu ratingów zawiódł także Sakuraba, nie mówiąc już o Aokim czy Kawajirim. Na domiar złego Yamamoto dołączył do Akiyamy i zaczął karierę „ultimate fightera” w USA. Przyszłą gwiazdą miał być złoty medalista igrzysk w Pekinie w judo Satoshi Ishii. Zawodnik ten nie pomógł organizacji w stopniu w jakim liczono. Faktem jest, że podbił w górę słupki, ale wciąż to było za mało. Swojej sytuacji w oczach japońskiej publiczności nie polepszył dziwnymi wypowiedziami, gdzie np. wyrażał chęć wystartowania w eliminacjach olimpijskich do Londynu w judo w kadrze... Stanów Zjednoczonych.



Satoshi Ishii na Igrzyskach Olimpijskich w Pekinie 2008r.

Oczywiście, można by się jeszcze czepiać nieprofesjonalnego podejścia kierujących organizacją w niektórych sprawach (matchmaking, bałagan z kategoriami wagowymi, zaniedbywanie talentów), ale dotyczy to sfery, która w realiach japońskich nie ma wielkiego przełożenia na zainteresowanie. Dla tamtejszej publiczności MMA to nie tylko sport, ale także rozrywka, tak więc dla nich owe elementy mają raczej znaczenie drugorzędne.

Wraz z końcem Dream pozostała spalona ziemia. Obecnie w Kraju Kwitnącej Wiśni, tak słynnym ze sportów walki nie ma żadnego dużego promotora MMA. Zawodnicy, aby zarabiać pieniądze muszą zadowolić się występami w Deep, Shooto czy Pancrase, bądź też uciekać za granicę – do USA bądź Singapuru, gdzie od niedawna istnieje promocja One

FC, prowadzona w bardzo ciekawy i rozważny sposób, mająca duże aspiracje względem azjatyckiego rynku MMA (mocna baza prospectów wzmocniana coraz głośniejszymi nazwiskami, zasady podobne do Pride, punktowanie promujące ofensywny styl walki).



One FC - organizacja, która przejmie stery w Azji?

Co oznacza upadek JMMA dla świata? Poza ciosem w serce tysięcy fanów i tęsknotą za białym ringiem i niebieskimi rękawicami, niesie to za sobą wpływ na unifikację przepisów. Otóż duże promocje w Japonii były najsilniejszym punktem oporu przed zachodnimi wzorcami m.in. właśnie w tej materii, zwłaszcza, że reszta organizacji na świecie stara się raczej upodabniać do rynkowego lidera. Jak nie w kwestii klatki, to zasad walki, bądź punktowania. Możliwe, że siatka zacznie być jeszcze chętniej wykorzystywana przez lokalnych japońskich promotorów, jeżeli celem młodych zawodników będzie występ w One FC czy UFC.

Co dalej? W tym roku nie ma co liczyć na przełom. Real Entertainment w odróżnieniu od FEG czy wcześniej DSE działa cały czas, tylko że w innych sferach biznesu. Firma ta ma pomóc w organizacji zawodów One w Nippon, a w 2013 panowie Hiroyuki Kato (wiceszef Pride) i Sakakibara szykują wielki powrót do mainstreamowego MMA. Nie wiadomo jednak, czy będą kontynuować serię Dream czy odbędzie się to pod zupełnie nowym szyldem i na jak długo.

10 NIEZAPOMNIANYCH SNÓW

MOMENTY W HISTORII DREAM

Autor: Daniel Dziubicki



Oto 10 chwil z imprez spod znaku organizacji panów Kato i Sasahary, które najbardziej utkwiły mi w pamięci. Oczywiście wybór jest jak najbardziej subiektywny i zdaję sobie sprawę, że takich podpunktów można zbierać nawet dwa razy więcej. Niemniej jednak zapraszam do lektury:

Rewelacja na sam koniec roku - Yarennoka!
/ 31 grudnia 2007r.

Miało być to tylko nieoficjalne pożegnanie z Pride po wykupieniu organizacji przez Zuffę. Pożegnanie w wielkim stylu. Wydarzenie to pokazało, że „Duma” żyje. Klimat jak za najlepszych czasów, poziom również. W opinii wielu była to gala roku mimo, że UFC w tamtym czasie zaprezentowało kilka bardzo dobrych eventów. W końcu tacy zawodnicy jak Fiodor, Kawajiri, Aoki, Melendez, Ishida, Misaki czy Akiyama mogą być gwarantem widowiska światowej klasy.

Wojna na ringu: Hansen kontra Alvarez - Dream 3
/ 11 maja 2008r.

Kiedy po pierwszej rundzie Hansen zobaczył, że nie wygra z Amerykaninem w stójce (zaliczył m.in. knockdown), postanowił spróbować go poddać. Alvarez, mimo zapiętych technik kończących bardzo dobrze się bronił. Na koniec jeszcze zawodnik z USA trafił Norwega wysokim kopnięciem, ale ten nie dał się przewrócić. Decyzję jednogłośnie wywalczył Eddie, który awansował do finałów. Był to jeden z najlepszych pojedynków 2008 roku (a także w całej historii Dream) – moc wytrzymałości, siły i wysokich umiejętności fighterów w ringu!

Nieoczekiwana zmiana miejsc: Finały GP wagi lekkiej - Dream 5 / 21 lipca 2008r.

Turniej zakończony w zupełnie niespodziewany sposób. Eddie Alvarez, który wygrał po niesamowitej konfrontacji z Kawajirim, w skutek odniesionych obrażeń nie mógł przystąpić do finału, w którym czekał na niego Shinya Aoki (w półfinale uporał się z Caolem Uno). W końcu o laury z Japończykiem zawalczył zwycięzca walki rezerwowej Joachim Hansen (wypunktował Hindusa Black Mambę). „Baka Survivor”, który przeszedł całe GP w bardzo pewnym stylu, wydawał się być faworytem zwłaszcza, że już wcześniej poddał Norwega na Pride Shockwave 2006. Obrót spraw zaskoczył jednak wszystkich. Hansen celnymi uderzeniami z góry wyłączył prąd swojemu rywalowi i sięgnął po oba pasy (mistrzowski i za wygranie GP). Generalnie, zarówno półfinały, jak i finał stały na bardzo wysokim poziomie i zapewniły dużo emocji.



Joachim Hansen wraz ze swoimi trofeami

Zmiana warty: Cro Cop kontra Overeem - Dream 6

/ 23 września 2008r.

Wydarzenie, które było jednym z ważniejszych w historii wagi ciężkiej w Dream. Holender zaczynał wchodzić na falę wznosząc po kilku przekonujących zwycięstwach. Chorwat natomiast niedawno wrócił z UFC, gdzie szło mu niezbyt dobrze. Przez większość pojedynku Overeem przeważał i możliwe, że całość nie potrwałaby długo, ale nagle Filipović zasygnalizował uderzenie w krocze. Później okazało się, że nie może dalej walczyć, wobec czego ogłoszono No Contest. Wśród fanów rozległy się głosy, że bał się kolejnej ciężkiej porażki. W podobnym tonie wypowiadał się zresztą „Demolition Man”. Sam zainteresowany natomiast zaproponował „Reemowi” rewanż w jego gymie niedaleko Zagrzebia. Czego łatwo się domysleć, do drugiej walki między panami nie doszło, mimo że nawet sam producent Dream, Keiichi Sasahara przyznał, że będą chcieli zorganizować pojedynek Cro Cop vs. Overeem 2.

Wbrew jakiegokolwiek logice: Manhoef kontra Hunt - Dynamite!! 2008 / 31 grudnia 2008r.

Z Hunto walczyć miał pierwotnie Jerome Le Banner, ale Francuz na kilka dni przed Dynamite!! 2008 doznał kontuzji i wycofał się. Jako zastępstwo znaleziono Melvina Manhoefa, który był od Nowozelandczyka znacznie lżejszy i prawdopodobnie nie miał nawet 100 kg. Sam pojedynek skończył się po 18 sekundach, kiedy Hunt zaatakował i został skontrowany dwoma celnymi sierpami! Szok! Człowiek, którego nie znokautował lewy highkick Cro Copa, pada od ciosów znacznie mniejszego przeciwnika, wezwanego do walki

w ostatniej chwili!

Jak zmienia się świat w półtora roku: Kid kontra Warren - Dream 9 / 26 maja 2009r.

Przed tym pojedynkiem mistrz świata w zapasach Joe Warren miał tylko jeden zawodowy występ w MMA na koncie. W otwierającej rundzie GP wagi piórkowej (a właściwie to kogucypiórkowej – do 63. kg) pokonał byłego mistrza WEC Chase'a Beebe. Jednak Kid, z którym miał się zmierzyć to zupełnie inna półka - przed kontuzją był to jeden z najlepszych fajterów (o ile nie najlepszy) w tej kategorii. Właśnie, przed kontuzją... Otóż Yamamoto wracał na ring przez półtora roku, najpierw zmagając się z jedną kontuzją, później zaś z drugą. Przez ten czas uczestniczył jeszcze w skandalu marihuanowym, a także rozwiódł się z żoną. Efekt był taki, że przez decyzję przegrał z prawie debiutantem, który wykorzystał swoje wszystkie atuty w stu procentach. Z jednej strony można było liczyć się z takim przebiegiem zdarzeń, z drugiej zaś wielu w pamięci miało Kida, który bez większych problemów rozprawiał się w Hero's z większymi od siebie rywalami. Walka ta z kolei mocno wypromowała Warrena, jako zawodnika MMA i dała mu impuls do dalszego rozwijania kariery w tym kierunku.

Triumf piękna nad kalkulacją: Finały GP wagi półśredniej - Dream 10 / 20 lipca 2009r.

Casus Royce'a Gracie mówi, że w MMA wygrywa nie ten, który walczy efektywnie, tylko efektywnie. Marius Zaromskis jednego wieczoru zaprzeczył tej zasadzie. Najpierw strącił głowę faworyzowanemu Machowi, później zaś w taki sam sposób

WYDARZENIA



Cios poniżej pasa, który wykluczył Mirko Filipovica z dalszej walki



Melvin Manhoef knockoutuje Marka Hunta



„Kid” Yamamoto przegrywa z Warrenem

WYDARZENIA



Biała „klatka” organizacji DREAM, która nie przypadła do gustu Japończykom



Zawodnicy przed galą Dynamite!! 2009



Nagashima kończy sen o wygranej Aokiego

znokautował zapaśnika Jasona Higha, pokazując przy tym niesamowicie widowiskowy styl i świetną obronę przed parterem. I pomyśleć, że zazwyczaj tego typu zawodnicy (niestety!) kończą swoje występy klepiąc w matę.

Wielki eksperyment - Dream 12 / 25 września 2009r.

Na długi czas przed dwunastą galą Dream pojawiły się pogłoski o „eksperymentach”, do jakiego ma dojść przy okazji tego wydarzenia. Domysłów było wiele (m.in. powrót pełnych zasad Pride), ale efekt był co najmniej zaskakujący – hexagon! Ruch taki był prawdopodobnie następstwem ogłoszonego wcześniej partnerstwa ze Strikeforce. Co ciekawe, po Dream 12 także Deep zdecydowało się na okazyjny specjalny klatkowy event. Sama biała klatka (sprawiająca dość dobre wrażenie estetyczne) natomiast powróciła jeszcze raz – na imprezie numer 14, gdzie na miesiąc przed zawodami zmieniono pole walki z tradycyjnego ringu. Co ciekawe, zamiast zwykłej metalowej siatki, w budowie sześciokątnej „the white cage” użyto sieci z „kosmicznych” materiałów.

Dream i Sengoku razem - Dynamite!! 2009 / 31 grudnia 2009r.

W 2009 roku konkurencja między oboma potentatami na japońskim rynku sportów walki nabrała niesamowitego tempa. Sengoku, które uważane było za tę mniejszą organizację, najpierw zorganizowało świetne GP wagi piórkowej, później zaś zakontraktowało Satoshiiego Ishiego, który to miał przesądzić o ich supremacji nad lokalnym rywalem. Promotor miał jednak swoje poważne problemy (m.in. brak umowy TV), co poskutkowało połą-

czeniem sił i udziałem fighterów spod skrzydeł World Victory Road na Dynamite!! Oprócz debiutu w MMA wspomnianego wcześniej judoki, wydarzenie to przyniosło mecz pomiędzy Dream, a Sengoku składający się z siedmiu pojedynków. Po raz pierwszy można było zobaczyć fighterów obu konkurentów przeciwko sobie. Rok później powtórzono ten manewr na mniejszą skalę na noworocznym Sengoku – Soul Of Fight, kiedy to FEG wysłało trzech swoich ludzi.

Terapia szokowa - Aoki kontra Nagashima – Dynamite!! 2010 / 31 grudnia 2010r.

Był to pojedynek według tzw. mixed rules, a więc pierwsza runda na zasadach K-1 przez 3 minuty, druga to MMA w odślonie 5-minutowej. Wszystko to w rękawicach do tego drugiego sportu. Naprzeciwko siebie jeden z najlepszych grapplerów z Kraju Kwitnącej Wiśni oraz zwycięzca japońskiego turnieju K-1 Max. Spekulowano, że dla „Jienotsu” jedyną szansą jest załatwienie rywala w pierwszej odślonie, gdyż w drugiej zostanie bardzo szybko poddany. W otwierającym starciu Aoki niespecjalnie miał ochotę by się bić. Dużo przerw spowodowanych prowrestl-rskimi dropkickami doprowadziły do tego, że „Baka Survivor” dotrwał do końca. Koniec szans dla Nagashimy? Wszystko na to wskazywało. Nikt chyba jednak nie spodziewał się, że Shinya po gongu zaczynającym drugą rundę, przy próbie sprostowania zostanie poczęstowany mocnym kolaniem i zakończy swój występ na deskach!

NAJLEPSZE KLUBY MMA W USA

CZĘŚĆ I

Autor: Michał Wiśniewski (Mevv)



Trenować MMA w Stanach Zjednoczonych, kraju będącym ojczyzną i główną areną największej i najbardziej prestiżowej organizacji MMA.... tak, to marzenie niejednego z adeptów i fanów mieszanych sztuk walki. Gdzie w USA znajdują się najlepsze kluby? W dzisiejszym i kolejnych artykułach spróbuję odpowiedzieć na to pytanie.

może jeszcze kilka nazwisk z show The Ultimate Fighter: John Dodson, Diego Brandao, Diego Sanchez, Joe Stevenson, Keith Jardine, Clay Guida, Eliot Marshall, Kyle Noke, Brendan Schaub. Taki zespół musi budzić respekt. Dwaj obecni mistrzowie UFC, jeden mistrz tymczasowy, byli mistrzowie UFC, WEC, Strikeforce i Pancrase, czterech zwycięzców TUF – to prawdziwa drużyna marzeń.



Team Yoda – najlepszy team MMA na świecie

Nie sposób nie zacząć od klubu przez wiele osób uznawanego za najlepszy w świecie MMA. Chodzi oczywiście o Jackson's Martial Arts & Fitness Academy z siedzibą w Albuquerque w stanie Nowy Meksyk. O jakości i sile tego klubu świadczą nazwiska zawodników reprezentujących Team Jackson – Winkelman, który tam bazuje, Jon Bones Jones, Georges St-Pierre, Nate Marquardt, Brian Stann, Donald Cerrone, Shane Carwin, Andrei Arlovski, Carlos Condit. Mało? To



Dwa klejnoty temau Jackson's – dwaj mistrzowie UFC

Głównym trenerem gymu jest Greg Jackson, uznawany przez wielu za najlepszego trenera MMA nie tylko w USA, ale i na świecie. Jego zwolennicy nazywają go nawet imieniem postaci z Gwiazd Wojen Lucasa – „Yoda”. W klubie wspomagają go Michael Winkelman – główny trener stójki, były zawodnik kickboxingu, zwycięzca dwóch mistrzostw świata w Muay Thai, Chad LeMoine i odpowiadający za trening siłowy

i wytrzymałościowy Jonathan Chaimberg.

Greg Jackson pochodzi z rodziny zapaśników. Jego ojciec, wuj i brat zdobyli kilka tytułów, a sam Greg od małego studiował różne sztuki walki. Klub założył w 1992 roku. W tym samym czasie Jackson opracował własną sztukę walki i zarazem samoobrony – Gaidojutsu. Stanowiła ona połączenie technik z zapasów, kickboxingu i judo. Rok 1993 stanowił w życiu Grega przełom - po obejrzeniu pierwszych gal UFC i skuteczności BJJ w wykonaniu Royce'a Gracie postanowił rozszerzyć Gaidojutsu o kolejne techniki i tak, w 2000 roku ostatecznie jego klub przekształcił się w klub MMA.

Jackson jako psycholog

Greg Jackson w swoim treningu poza nauką technik i przygotowaniem fizycznym duży nacisk kładzie na przygotowanie mentalne swoich zawodników. Uczy ich medytacji, technik oddechowych i wizualizacji. W przerwach pomiędzy rundami jest dla prowadzonych przez siebie fighterów ostoją spokoju i zarazem motywatorem. Jednym z najciekawszych przykładów stymulacji zawodnika była walka Georges St-Pierre vs. Thiago Alves podczas UFC 100. W przerwie pomiędzy 4 i 5 rundą kanadyjski mistrz narzekał na naciągnięte mięśnie pachwiny. Reakcja trenera była jednoznaczna *„Nic mnie to nie obchodzi George. Spójrz na mnie. W taki sposób człowiek staje się mistrzem. Rozumiesz mnie? Nic nie ma teraz znaczenia. Uderz go swoją pachwiną!”*



Greg Johnson motywujący GSP w przerwie między rundami

Amerikanin jest również uważany za mistrza strategii - dla każdego ze swoich zawodników przed każdą walką przygotowuje specjalny plan mający zneutralizować atuty przeciwnika i zapewnić sukces. W dzisiejszych czasach nie wydaje się to być niczym nowym, ale Greg Jackson był prekursorem w tej dziedzinie i obmyślał strategię dla swoich fighterów w czasie, gdy większość klubów po prostu trenowała swoich klubowiczów ciągle w ten sam sposób.

Wyjazd w góry albo maska na twarz

Nie bez znaczenia jest również położenie geograficzne klubu, lub raczej jego położenie ponad poziomem morza. Znajduje się on na wysokości ponad 1600 m, a okoliczne góry pozwalają na trening na wysokościach przekraczających 3200 metrów nad poziomem morza. Jak to działa? Na dużych wysokościach zawartość tlenu w powietrzu jest niższa. Trenując na niej, tkanki zawodników znajdują się w stanie niedotlenienia (hipoksji). Odpowiednio prowadzone przygotowania powodują, że mechanizmy rozdziału i wykorzystania tlenu w organizmie ulegają w tych warunkach doskonaleniu. Dochodzi do zwiększenia wydolności tlenowej, poprawia się relacja ilości kwasu mlekowego do wydolności fizycznej, zwiększa się maksymalny pobór tlenu, usprawnia jego transport i wykorzystanie w obciążonych komórkach mięśniowych. Różnica jest widoczna w trakcie walki w miejscu położonym niżej od miejsca treningu, a Las Vegas – stolica MMA znajduje się na wysokości zaledwie 600 m nad poziomem morza. Skuteczność? Chyba każdy z nas niejednokrotnie był pod wrażeniem wytrzymałości i zupełnie niespotykanej kondycji Claya Guidy. Podczas wywiadu przed walką z Grayem Maynardem, nazywany „cieśłą” zawodnik, swoją niesamowitą kondycję przypisał właśnie treningowi na wysokości prowadzonemu przez Jacksona i Winkeljohna. Nie jest także żadną tajemnicą, że wielu wyczynowych sportowców, włączając w to olimpijczyków, w swoim treningu stosuje trening wydolnościowy na wysokości. Co jednak zrobić, gdy wokół nas nie ma gór i nie stać nas na wielotygodniowy wyjazd? Ten problem rozwiązano już jakiś czas temu. Podobne do treningu w górach rezultaty daje trening w maskach przeciwgazowych specjalnie dostosowanych do tego rodzaju zadań...



Trening wydolnościowy na wysokości w New Mexico i jego symulacja w wykonaniu Wanderleia Silvy (po lewej) i Seana Sherka (po prawej)



Specjalna maska do treningu

Największym sukcesem trenera są oczywiście sukcesy jego podopiecznych i nazwiska zawodników, którzy chcą z nim trenować. Niezależnie od tego, Jackson otrzymał wiele prestiżowych wyróżnień takich jak tytuł „Najlepszy trener 2009 roku” i „Najlepszy klub w 2009 roku” czy „Trener roku 2010” i „Trener roku 2011”.



Jackson ze statuetkami najlepszego trenera i najlepszego klubu roku 2009

Konflikty wewnątrz klubu

Czy Jackson jest trenerem idealnym? Trudno jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie. Z pewnością cieniem na jego trenerskiej karierze kładzie się historia rozstania z klubem Jacksona byłego mistrza UFC w kategorii półciężkiej Rashada Evansa. Przypomnijmy, obecny od pięciu lat w gymie Rashad zdecydowanie sprzeciwiał się przyjęciu do klubu Jona Jonesa uważając, że w krótkim czasie doprowadzi to do poważnego konfliktu pomiędzy oboma mającymi mistrzowskie aspiracje zawodnikami. Niestety miał rację. Gdy wykorzystując kontuzję Evansa Jon Jones zdobył pas mistrzowski, pokonując na UFC 128

Shoguna Rua, jasnym się stało, że Greg Jackson musi opowiedzieć się za jednym z zawodników. Zamiast starego mistrza, ten wybrał młodego, błyskotliwego i wciąż rozwijającego się zawodnika i Evans utracił zaufanie do trenera musiał odejść. Rashad poczuł się zdradzony. Publicznie zarzucał Jacksonowi obłudę, ponieważ ten przez wiele lat podkreślał braterską atmosferę w gymie i publicznie chwalił się niemal rodzinnymi więziami łączącymi jego fighterów. Według Evansa Jackson dba wyłącznie o swój własny interes, wizerunek trenera mistrzów i zdobywane przez siebie wyróżnienia trenerskie, promocję własnej osoby przedkłada nad interes klubu i trenujących w nim zawodników. Nieco zagadkowe jest także odejście z klubu Melvina Guillarda, który w niedługim czasie skrzyżował rękawicę z innym zawodnikiem gymu Donaldem Cerrone, bo jaki jest sens w odchodzeniu z najlepszego klubu świata MMA?

Niezależnie od tego ile prawdy jest w słowach Rashada i odejściu Guillarda, sytuacja z Evansem zmusiła klub do wprowadzenia ścisłych zasad postępowania w przypadku, gdy naprzeciw siebie w oktagonie staną zawodnicy gymu. Tak będzie, gdy tymczasowy mistrz kategorii półśredniej Carlos Condit zmierzy się z obecnym mistrzem Georgesem St-Pierre. Jak zapewnia Jackson, do tej walki nie będzie on przygotowywał żadnego z nich, żadnego z nich także nie będzie

sekundantem w trakcie walki. Trenerzy klubu oraz trenerzy współpracujący z nim podzielili się. To oni będą trenowali fighterów i tak John Danaher, Phil Nurse i Firas Zahabi staną po stronie Kanadyjczyka, a Mike Winkeljohn, Chad LeMoine i Jonathan Chaimberg będą trenowali Conditą. Jak takie rozwiązanie się sprawdzi? Zobaczmy już wkrótce. Nie wydaje się, żeby stanowiło to duży problem, ponieważ na stałe przebywający w Montrealu i trenujący także w tamtejszym klubie Tristar Gym GSP znany jest z podróży po całym świecie, by trenować z najlepszymi trenerami i zawodnikami poszczególnych technik MMA i po prostu do obrony tytułu nie będzie się przygotowywał w Albuquerque.

Konkurencja ciągle się rozwija

Czy w Stanach Zjednoczonych są kluby tak samo silne, jak klub z Nowego Meksyku? Z pewnością tak! Gymami, które deptają po piętach Jackson's Martial Arts są bez wątpienia Black House MMA/Nogueira Team (zdobywca tytułu najlepszego klubu roku 2011), The Blackzillians, Xtreme Couture Mixed Martial Arts, American Top Team, American Kickboxing Academy (AKA), Alliance MMA czy Roufusport. Niektóre z tych klubów postaram się Wam przybliżyć w kolejnym artykule.



J.JONES I R.EVANS - PO ZDOBYCIU PASA PRZYJAŹŃ SIĘ SKOŃCZYŁA

WYWIAD Z MARCINEM HELDEM

Przeprowadził:

Maciej Gunia (G_U_M_A)

Marcin Held, to kolejny przedstawiciel młodej generacji polskich zawodników MMA goszczący na łamach naszego magazynu. Zaledwie 20-letni wychowanek Bastionu Tychy ma już na swoim koncie 15 walk zawodowych (z czego aż 13 wygranych). Marcin swoją zawodową karierę rozpoczynał w 2008 roku na gali Abak Moto w Katowicach, gdzie przez dźwignię na staw łokciowy pokonał Mateusza Piórkowskiego. Z racji tego, że Marcin posiada brązowy pas w brazylijskim jiu-jitsu, to poddania są jego najczęstsza forma zakończenia walki. Kariera Marcina nabrała tempa, gdy podpisał kontrakt z amerykańską organizacją Bellator, gdzie debiutował w marcu 2011 roku. Co prawda debiutu nie może zaliczyć do udanych, gdyż tę walkę przegrał, jednak kolejne 2 walki w Bellatorze z jego udziałem zakończył sukcesem. Fakt, że Bellator zezwala mu na starty w innych organizacjach pozwolił, by Marcin zawalczył w Australii na gali AFC 2 przeciwko Kaleo Kawanowi (z którym rozprawił się w 0:55 sekund). Aktualny rekord Marcina to 15-2-0.



Maciej Polok, Ronaldo Souza i Marcin Held



- Powiedz, kiedy Twoja kolejna walka i czy znasz już swojego rywala? (wiem, że Bellator zabrania Ci mówić kto to, do momentu, gdy oni tego nie ogłoszą, ale czy Tobie jest już znany)

Moja kolejna walka będzie 19 października. Wcześniej podawałem datę 29 września, ale niestety to się zmieniło. Przeciwnika znam już od jakiegoś tygodnia, ale tak jak zauważyłeś nie mogę zdradzić kto to będzie.

- Na czym chciałbyś się skupić obecnie - na startach w MMA czy też może turniej BJJ/ Submission fighting?

Obecnie skupiam się na MMA. Bjj nie poszło w odstawkę, ale na pewno poświęcam na nie dużo mniej czasu niż kiedyś. Ale to nie znaczy, że odpuszczam zawody. W miarę możliwości chce jak najczęściej startować, nawet jak nie będę w super formie. Dla mnie walka na zawodach bjj, to czysta przyjemność niezależnie od wyniku. Choć zawsze będę starał się wygrać. :)

- Obecnie Mekką MMA są Stany Zjednoczone. Jednak jest to kraj wielu kontrastów. Co cię zaskoczyło (pozytywnie i negatywnie) podczas Twojego pierwszego pobytu w USA?

Podczas pierwszej wizyty w Stanach zdecydowanie więcej było negatywnych rzeczy. Pierwszą walkę miałem w miejscowości Shreveport i na prawdę nie było tam nic ciekawego. Wszędzie daleko, tak że bez auta ciężko się poruszać i pełno grubych ludzi. Jak chcieliśmy wybrać się na zakupy do supermarketu, to musieliśmy jechać autobusem, w którym byliśmy jedynymi białymi, a przy wejściu był znak 'No guns'.

Jedynym pozytywem była organizacja gali. Wszystko było dopięte na ostatni guzik.

- Twój debiut w Bellatorze nie był na pewno taki, jakbyś sobie wymarzył. Czy ten mały false start nie podłamał cię nieco na początku?

Oczywiście byłem zły na siebie, ale raczej była to motywacja do dalszej pracy. Później, gdy okazało się, że przegrałem z mistrzem Bellatora, to mnie nawet bardziej podbudowało. Wiem, że mistrzowie nie są ludźmi z innej planety i ciężko trenując można się z nimi mierzyć.



Marcin Held w przegranej debiutanckiej walce z Michaeliem Chandlerem

- Walczyłeś zarówno w Stanach, jak i po drugiej stronie globu w Australii. Czy w kwestiach organizacyjnych są duże różnice między tymi krajami?

Dużych różnic nie ma, ale ogólny obraz zmieniają szczegóły – np. To, że w Australii, jak przylecieliśmy musieliśmy ponad 1,5h czekać na hotel lub to, że musieliśmy szukać organizatora żeby dał nam pieniądze na jedzenie, a w końcu to, że do dzisiaj nie ma walk z gali.

- Jak się ma sprawa z jetlagiem - czy jest Ci trudniej się przestawić w sytuacji, gdy trafiasz do strefy czasowej, gdzie dnia ubywa czy gdzie dnia przybywa?

Różni ludzie inaczej na to reagują. Ja nie mam z tym większego problemu. Przez pierwsze 3 dni budzę się

w środku nocy i mam problemy z zaśnięciem, ale później wszystko się normuje. Nie mam, jak to niektórzy opowiadają, jakiś większych problemów, nie chodzę otumaniony, ani nic w tym rodzaju.

- Co Twoim zdaniem najbardziej przyczyniło się do tego, by otworzyć Ci drogę do Bellatora?

Myślę, że była to wygrana z zawodnikiem Jean Silva, która odbyła się na gali Pro Fight 5 we Wrocławiu.

- Walczyłeś już 3-krotnie w Bellatorze, kolejna walka się zbliża. Na ile walk opiewa Twój kontrakt z nimi?

Kontrakt mam na 6 walk, ale mam nadzieję, że stoczę ich dużo więcej w barwach Bellatora.

- Do wcześniej zapowiadanej walki z Kurtem Peligrino nie doszło. Czy są robione jakieś starania (czy to ze strony twojego teamu, Bellatora czy też teamu Peligrino), by do walki wkrótce doszło?

Z naszej strony nie zabiegamy o to. Z tego co wiem, Kurt miał problemy ze zdrowiem, więc nie jestem pewien czy będzie jeszcze walczył. Chociaż, gdyby do takiej walki doszło, to był bym z tego bardzo zadowolony.

- Jak często wyjeżdżasz za granicę by trenować i gdzie najczęściej wyjeżdżasz?

Na codzień trenuję w klubie Bastion Tychy, a przed walkami wybieram się do Londynu na sparringi do London Shootfighters. Średnio 2 do 3 razy do roku jestem w Londynie na treningach.



Pobyt w London Shootfighters

- **Wcześniej wyrażałeś obawy przed wyjazdem na dłuższy okres do Stanów, by tam walczyć. Twoje obawy dotyczyły niepewności czy zostanie poświęcona Ci dostateczna uwaga, tak jak to ma miejsce w London Shootfighters. Czy dalej podtrzymujesz swoją opinię czy też zaczęła Ci krążyć myśl w głowie „a może jednak powinienem tam pojechać na jakiś czas”?**

Obawy dalej są, ale lecę do Stanów na treningi od 26 sierpnia do 13 września. Nadarzyła się dobra okazja, gdyż Bellator chce ściągnąć mnie do Stanów na zdjęcia i wywiady. Więc poprosiliśmy ich, żeby zabukowali mi bilet trochę później. Obawy dalej są, ale postanowiłem zaryzykować i wybrać się do American Top Team w Orlando lub w pobliskim Longwood, gdzie trenerem jest Din Thomas. Zobaczymy jak to się uda. Może będę tam gościł częściej.

- **Bjorn Rebny - szef Bellatora, mówiąc o Tobie zachwycał się twoim parterem. Punktował jednak słabości w stójce. Jakie kroki poczyniłeś dotychczas, by polepszyć stójkę? Czy miałeś szansę trenować bądź sparować z jakimiś dobrymi stójkowiczami, by nieco poduczyć się od nich?**

Oczywiście, kładziemy duży nacisk na stójkę i mam nadzieję, że już w najbliższej walce będziecie mogli to zobaczyć :)

- **Sporo podróżujesz w związku z walkami czy przygotowaniem treningowymi. Jakie, jak na razie najpiękniejsze miejsce odwiedziłeś dzięki walkom/treningom?**

Zdecydowanie Rio de Janeiro. Na drugim miejscu jest Melbourne w Australii. Mieliśmy okazję dość dokładnie poznać Melbourne i zastanawialiśmy się z trenerem czy się tam nie przeprowadzić :)

- **Pod koniec marca tego roku gościłeś na pierwszym konwencie MMA w Warszawie. Czy sądzisz, że taka impreza w naszym kraju ma sens czy też jest jeszcze na to za wcześnie?**

Myślę, że jak najbardziej ma to sens i trzeba to kontynuować. Nawet jeśli z początku nie będzie cieszyło się to wielką popularnością, to z czasem będzie coraz

lepiej. Wiem, że po pierwszym konwencie organizatorzy nie byli za bardzo zadowoleni z ilości gości, ale chciałbym żeby ciągnęli to dalej i na pewno pojawią się na następnym takim konwencie.

- **Powiedz naszym czytelnikom, jak zaczęła się Twoja przygoda ze sportami walki?**

Zacząłem w wieku 9 lat od treningów Aikido w klubie Bastion Tychy pod okiem mojego aktualnego trenera Sławomira Szamoty. Bardzo szybko Sławek przekształcił klub z Aikido na BJJ, a z czasem dołożył jeszcze MMA. No i tak zostałem :)

- **Dziękuję bardzo za wywiad. Czy chciałbyś jeszcze coś dodać?**

Chciałem bardzo podziękować mojemu trenerowi Sławkowi Szamocie i sponsorom: firmie MANTO i MAXIMUM NUTRITION. Zapraszam również na mojego oficjalnego fanpage'a na facebooku, gdzie pojawiają się najświeższe informacje o walkach i treningach. Pozdrawiam czytelników RING.



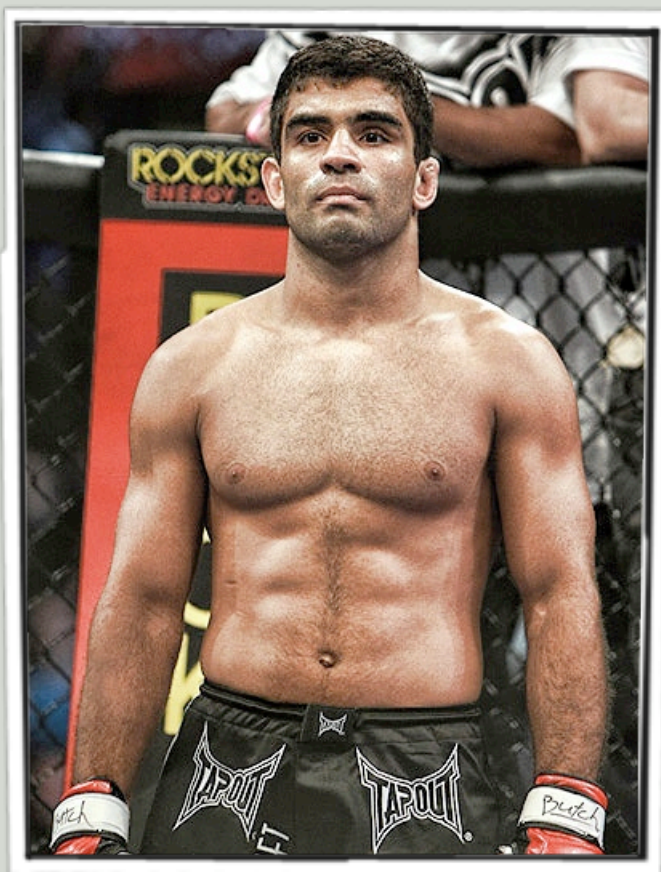
M. Held podczas pobytu w Rio de Janeiro (Brazylia)

VITOR „SHAOLIN” RIBEIRO

Autor: Paweł Sawicki (Zwierzak)



Era Brazilian Top Team i Chute Boxe skończyła się ostatecznie wraz z upadkiem PRIDE. Mimo, że obie ekipy wciąż mają w swoich szeregach znakomitych zawodników i zawodniczki, to teraz o sile brazylijskiego MMA stanowi ekipa Andre Pedeneirasa z jego akademii BJJ i MMA, Nova Uniao. Obecnie legendarny trener ma pod opieką mistrzów UFC i Bellatora w osobach tak znakomitych zawodników jak: Jose Aldo, Eduardo Dantas, Marlon Sandro czy Renan Barao. Jednak gdy jakaś ekipa jest na topie, to wszystkich interesuje tylko to, co jest obecnie, zapominając kto tworzył siłę tej ekipy. Dzisiaj chciałbym przedstawić wam jeden z filarów Nova Uniao, Vitora Ribeiro, znanego jako 'Shaolin'.



Historia zdecydowanie najlepszego zawodnika wagi lekkiej na przełomie XXI wieku rozpoczęła się 24-ego lutego w 1979 roku w najśłynniejszym brazylijskim mieście, czyli w Rio de Janeiro. Przez niemal 14 lat Vitor nie wiedział czym są chwytane sporty walki. Pierwszą sztuką walki jaką udało mu się poznać było muay thai, któremu poświęcił się we wczesnych latach szkolnych. Prawdziwa miłość do sztuk walki dopiero miała nadejść, a sam 'Shaolin' nie przeczuwał, że strzała Amora w jego przypadku będzie nosiła na sobie napis BJJ. Wtedy w Brazylii wszyscy coś trenowali, a zwłaszcza w Rio, gdzie mieściła się przecież kolebka rodziny Gracie. Bójki były popularne również w szkole, do której uczęszczał bohater mojego artykułu. Pewnego dnia zaproponowano mu walkę z o trzy lata starszym chłopakiem, który trenował Luta Livre. Shaolin trenujący muay thai nie mógł sobie poradzić w parterze z rywalem, który bez najmniejszych problemów potrafił kontrolować go w parterze, rozłukując mu nos. Po tej, niestety przegranej dla Shaolina walce postanowił dowiedzieć się nieco więcej o brazylijskim jiu jitsu i udał się do szkoły Andre Pedeneirasa. To właśnie w szkole słynnego 'Dede' w Rio de Janeiro nadano mu pseudonim Shaolin. Jest to spowodowane pozycją, jaką przyjmował podczas medytacji, czyli pozycją kwiat lotosu.

Vitor bardzo szybko zaczął odnosić sukcesy w nowej dla siebie dyscyplinie sportu. Już trzy lata po rozpoczęciu treningów został mistrzem świata w dywizji purpurowych pasów. W wieku 18 lat został promowany przez swojego mistrza, któremu jest wierny po dziś dzień, Andre Pedeneirasa na czarny pas BJJ i odpłacił mu się wygrywając po tym swoje drugie Brazilian Nationals (pierwsze wygrał jako brązowy pas) i zostając srebrnym medalistą Pan Amsów. Potem Vitor zwyciężał

w Mistrzostwach Świata czarnych pasów trzy razy po kolei: w 1999r., 2000r. i 2001r., gdzie walczył z takimi sławami jak Terere, Marcio Feitosa, Royler Gracie czy jego największy koszmar - Leo Vieira. Właśnie walki z Vieirą przejdą do annałów BJJ, jako jedne z najlepszych walk w historii tego sportu. Pojedynek z jednego z turniejów w 2000 roku, dokładnie to na Professional BJJ League, był jednym z najbardziej zaciętych pojedynków w historii. Obydwaj spotykali się na zasadach BJJ i ADCC i założyciel CheckMat w każdej udowadniał swoją wyższość nad reprezentantem Nova Uniao.



Leonardo Vieira - „koszmar” Shaolina

W 2001 roku rozpoczął się dla Shaolina nowy etap w jego życiu, który nota bene trwa do dziś. Jego absencja w świecie MMA nie wróży nam raczej tego, że miałby on ponownie stanąć między linami ringu. 3-ego listopada Brazylijczyk pokonał na gali WFA Charlie Kohlera w niecałe 4 minuty. Następnich dwóch rywali poddał swoim firmowym duszeniem trójkątnym, które stało się jego znakiem rozpoznawczym, a później firmową techniką Marlona Sandro i Eduardo Dantasa. Następnie rozpoczął karierę w najlepszej ówczesnie organizacji zajmującej się walkami w niższych kategoriach wagowych i jednocześnie jednej z najstarszych organizacji MMA, Shooto. W debiucie w nowej organizacji zmierzył się z Hiroshim Tsuruya. Po 15 minutach sędziowie wskazali go jako zwycięzcę pojedynku. Kolejną walkę stoczył podobnie jak trzy pierwsze w Stanach Zjednoczonych, gdzie swoim firmowym trójkątem rękoma poddał Eddiego Yagina w drugiej rundzie. Pod koniec 2002 roku zmierzył się po raz pierwszy z obecnie numerem 2 w Japonii, Tatsuyą Kawajirim. Po pokazie pięknego jiu jitsu słusznie został wskazany przez sędziów jako zwycięzca walki. Ten doskonały pojedynek można odnaleźć

w internecie i jest pozycją obowiązkową dla fanów BJJ w MMA.

W 2003 roku Shaolin oprócz walk w MMA postanowił wystartować w zawodach ADCC, które wtedy w maju odbywały się w brazylijskim Sao Paulo. Na dwa tygodnie przed tą imprezą Ribeiro wygrał walkę w MMA. Na gali Shooto w słynnej Korakuen Hall pokonał przez decyzję Amerykanina, Ryana Bow. Dwa tygodnie później nadszedł czas na ADCC. Na imprezie w swoim ojczystym kraju Ribeiro zaprezentował się dobrze. Z rekordem 7-0 w MMA zawodnik Nova Uniao zdobył brązowy medal. W pierwszej rundzie pokonał nikomu nieznanego Jasona Ramstetter, a w ćwierćfinale czekał na niego obecnie czołowy grappler na świecie, Pablo Popovitch. Walka zakończyła się zwycięstwem naszego bohatera, ale walki półfinałowej nie będzie wspominał najlepiej. Kilkadziesiąt sekund wystarczyło największemu rywalowi Popovitcha, Marcelo Garcii z Alliance, by swoim ulubionym duszeniem zza pleców posłać do krainy Morfeusza wychowanka Andre Pedeneirasa. Mimo dotkliwej porażki z późniejszą mega gwiazdą BJJ, Ribeiro zdołał jeszcze w walce o brąz pokonać Chrisa Browna zdobywając swój pierwszy i jedyny medal na ADCC. W kolejnej walce w formule MMA Vitor pokonał przez decyzję weterana, Ivana Menjivara podczas gali Absolute Fighting Championship 4 na Florydzie. Później dostał wielką szansę od władarzy organizacji Shooto, bo miał zmierzyć się o pas mistrza wagi lekkiej z Norwegiem, Joachimem Hansenem. 14-ego grudnia 2003 roku Hansen i Ribeiro stanęli naprzeciw siebie. Stawką był należący do późniejszego mistrza Dream, pas wagi lekkiej Shooto.



Vitor Ribeiro vs Joachim Hansen

Po niecałych ośmiu minutach walki wszystko było już jasne. Niepokonany Shaolin poddał Hansena swoim firmowym trójkątem rękoma zostając nowym mistrzem Shooto i praktycznie najlepszym lekkim na świecie. W swojej pierwszej obronie pasa Shaolin znów dał fanom porcję niezapomnianych wrażeń. Przejścia z kimury do balachy, próby wyciągania tych dźwigni pod różnymi kątami i w bardzo różnych i niestandardowych pozycjach. Jednak mimo szczerych chęci nie udało mu się poddać pretendującego do mistrzowskiego pasa Mitsuhiro Ishidy. Kolejna walka godna polecenia. Jednak wielki sen jako mistrza Shooto skończył się dla Shoalina dokładnie tego samego dnia, kiedy się zaczął ale rok później. Wtedy to w rewanżu Tatsuya Kawajiri pokonał przez TKO Shoalina, zmuszając sędziego do zatrzymania pojedynku. Była to bardzo kontrowersyjna decyzja, ale jak wiadomo, Japonia rządzi się swoimi prawami. Lecz tak naprawdę trudno się nie zgodzić z sędzią, który ma za zadanie chronić zawodników i ich zdrowie.



Vitor Ribeiro vs Tatsuya Kawajiri

Była to ostatnia walka zawodnika Nova Uniao w organizacji Shooto. Po pierwszej porażce w karierze Shoalin stoczył walkę na Hawajach, gdzie na gali Rumble on the Rock 7 poddał Japończyka, Tetsuji Kato swoim firmowym trójkątem rękoma w trzeciej rundzie. Po tej walce zadebiutował w brytyjskiej organizacji Cage Rage, która niedługo potem stała się jego domem. Debiut w nowej organizacji był łatwy, szybki i przyjemny. Zaledwie 73 sekundy wystarczyły naszemu bohaterowi do poddania Geralda Strebendta na 12-stej gali Cage Rage. We wrześniu 2005 roku łupem Shoalina na Cage Rage 13 padła głowa Jeana Silvy, słynnego capoeiristy znanego z walki z Marcinem

Heldem. Stawką walki był pas Cage Rage w wadze lekkiej. Niecałe dwie rundy wystarczyły Shaolinowi, by udowodnić, że wciąż jest jednym z najlepszych lekkich na świecie. Oczywiście walka zakończyła się poddaniem ulubionym przez Shaolina duszeniem trójkątnym rękoma.

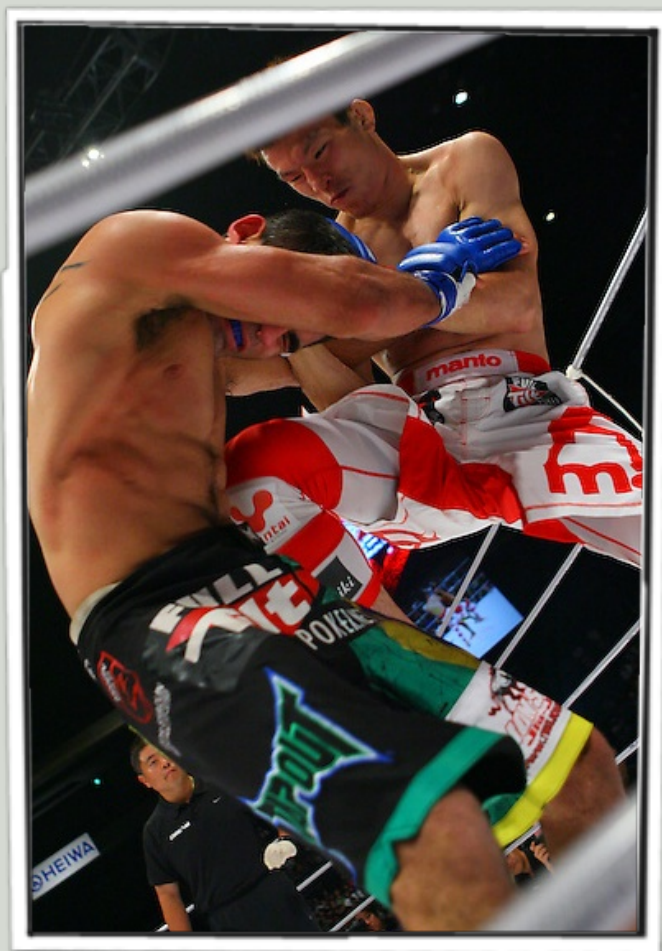


Vitor Ribeiro triumfuje nad Jeanem Silvą

Kolejne dwie walki Shaolin stoczył w Japonii i w USA. Najpierw 3-ego lutego pokonał na gali MARS przez decyzję Eiji Mitsukę, a miesiąc później na GFC: The Gracie vs The Hammer House w Columbus w stanie Ohio poddał na skutek obrażeń wywołanych ciosami w parterze Chrisa Brennana. Następnie miał pół roku przerwy i we wrześniu przystąpił do obrony pasa Cage Rage. 4 minuty i 27 sekund, tyle dokładnie potrzebował do skończenia kimurą zawodnika gospodarzy, Abdula Mohameda. W październiku, dokładnie 5-ego i 6-ego października Vitor 'Shaolin' Ribeiro, wtedy już z rekordem 16 -1 pojawił się na zaproszenie trenera Mirosława Oknińskiego w Warszawie, by udzielić seminarium. Podczas dwudniowych lekcji z Shaolinem w zakresie MMA i submission fighting każdorazowo na macie było ok 80 osób. Seminarium było wielkim sukcesem, jak wspominają uczestnicy, a sam trener Okniński później sprowadzał równie wielkie gwiazdy MMA - jak chociażby Ricco Rodrigueza. Kolejna walka to kolejny klasyk. Na Cage Rage 19 Shaolin po długiej i rozpaczliwej obronie Daisuke Nakamury poddał Japończyka walczącego w charakterystycznych butach balachą. Była to ostatnia walka Shoalina na brytyjskiej ziemi.

Kolejnym przystankiem dla zawodnika Andre Pedeneirasa była Japonia, a dokładniej K-1 Hero's. W tej organizacji Shaolin stoczył trzy walki, notując

dwie wygrane przez poddanie trójkątem rękoma: Ryuki Ueyama i Kazuyuki Miyata oraz porażkę przed czasem z JZ Calvinem. Właśnie walka z Calvinem sprawiła, że Shaolin spadł z piedestału i z tronu króla wagi lekkiej w świecie MMA. Wtedy do głosu zaczął dochodzić również jego kolega z teamu, BJ Penn. Po walce z Calvinem Shaolin miał blisko dwuletnią przerwę od MMA spowodowaną głównie kontuzją oka i otwarciem swojej własnej akademii w Nowym Jorku. W 2009 roku zgłosiła się do niego organizacja Dream i zestawiała go w walce z Katsuhiko Nagatą. Brazylijczyk potrzebował niecałych 8 minut, by zdominować rywala i kolaniem z pozycji bocznej rozciąć mu głowę. Sędziowie nie dopuścili Nagaty do dalszej walki i tak oto Shaolin zanotował ostatnie zwycięstwo w karierze. Na Dream 10 Shinya Aoki pokazał światu, że obecnie w MMA sam parter nie wystarczy. Uznawany za najlepiej walczącego z pleców w MMA Aoki jak ognia unikał konfrontacji w parterze z Shaolinem i po kilku treningach w Tajlandii postanowił wykorzystać swoje muay thai.



Shinya Aoki w natarciu - pokazujący, co nauczył się w Tajlandii

Wystarczyło to na mającego problemy kondycyjne Shaolina, który po walce mówił, że za bardzo chciał przenieść walkę na ziemię. Następne dwie walki Shaolin stoczył w USA w organizacji Strikeforce po kolejnym rozbracie z ringiem. Dwie dobre walki, ale dwie porażki przez decyzję, w których widać było jednopłaszczyznowość Shaolina. Lyle Beerbohm i Justin Wilcox okazali się być pogromcami niegdyś najlepszego zawodnika wagi lekkiej. Od listopada 2010 roku z powodu braku ofert Shaolin pozostaje nieaktywny i wciąż ma ważną umowę ze Strikeforce.

Obecnie Shaolin oddaje się prowadzeniu swojej akademii w Nowym Jorku, która jest filią Nova Uniao. Jak sam mówi były momenty, że chciał zrezygnować z prowadzenia swojej własnej szkoły, ale na szczęście wszystko się poukładało i dalej prowadzi zajęcia w Nowym Jorku. Cechą charakterystyczną Shaolina jest to, że jako jeden z niewielu zawodników nie zmienił barw klubowych. Sam zainteresowany argumentuje to tym, że nie goni za modą jak wielu zawodników, których podnieca fakt, że ktoś ma kilku mistrzów świata, więc zaczną z nim trenować. Shaolin jest wdzięczny Pedeneriasowi za uwagę jaką mu poświęcił i za wsparcie. Jak mówił w wywiadzie dla onthematradio.com, gdyby trafił pod skrzydła innego nauczyciela, to mógłby się tak nie rozwinąć jak pod opieką swojego mistrza. Zawdzięcza mu wiele i nie wyobraża sobie reprezentowania nagle kogoś innego.



Akademia Victora w Nowym Jorku

Tak oto wygląda zawodowa kariera Vitora 'Shaolina' Ribeiro. Wraz z Robsonem Mourą, BJ Pennem i Leo Santosem stanowili podwaliny obecnego sukcesu akademii Nova Uniao, która obecnie jest najlepszą szkołą MMA w Brazylii. Jeśli ktoś chce dowiedzieć się więcej o naszym bohaterze, to Shaolin sam odpisuje na maile z adresu podanego na stronie:

<http://www.vitorshaolinbjj.com/>

OCZAMI FIGHTERA

CZ. 2 - TRENING POZA KLUBEM

Autor: Artur Sowiński (Kornik)



Witam, w moim obecnym artykule chciałbym przedstawić trochę refleksji na temat treningów na wyjeździe, czyli takich kiedy decydujemy się na pewien okres opuścić klub, w którym trenujemy na co dzień i sprawdzić się w innej sekcji. Jest to trend coraz popularniejszy wśród zawodników - zarówno jeśli chodzi o sparingowe wypadki do sąsiedniego klubu, jak i te dłuższe, często kilkutygodniowe wyjazdy do renomowanych klubów za granicą. Jaki jest cel takich wyjazdów? Dlaczego zawodnicy coraz częściej się decydują na taką „klubową emigrację”? W tym krótkim artykule postaram się odpowiedzieć na te pytania oraz przedstawić swój pogląd na temat treningów w innych klubach.

moje treningi ograniczały się do ściągania filmów szkoleniowych z internetu i próby naśladowania tego, co na nich zobaczyłem. Kiedy to przestało mi wystarczać, zapisałem się do sekcji ju-jitsu, gdzie już szkoliłem się bardziej wszechstronnie i pod okiem trenerów. Po pewnym czasie zacząłem stwierdzać, że i to nie jest dla mnie optymalna opcja, jeśli chce coś osiągnąć w tym sporcie. W końcu trafiłem do Silesian Cage Club w Katowicach, który będzie już moim ostatnim klubem. Skąd te przekonanie? Odpowiedź jest prosta, sekcja ta daje mi ciągłą możliwość rozwoju. Skoro tak mi dobrze w tym klubie, dlaczego decyduje się wyjeżdżać na sparingi i treningi do innej sekcji? Już tłumaczę...



A. Sowiński (3-ci od prawej) z wizytą w Rio Grappling Club w Dąbrowie Górniczej

Kto się nie rozwija, ten się cofa – to powiedzenie powinno towarzyszyć zawodnikowi od samego początku kariery. Kiedy zaczynałem przygodę z MMA,

Pierwsza sprawa, to sparingi. Nawet jeśli macie w klubie 20 osób, z którymi sparujecie na przybliżonym poziomie, to po pewnym czasie wiecie, kto co ma dobre, na co z kim musicie uważać, a w jakiej płaszczyźnie walki będzie wam łatwiej. Kiedy jedziemy do innego klubu nie mamy już tego komfortu i bardzo często słabszy zawodnik sprawi nam więcej problemów, niż bardziej doświadczony klubowy kolega.

Druga rzecz to trening. Każdy klub ma swoje spojrzenie na walkę w MMA. Spojrzenie, które niejako narzuca trener, przykładając większą uwagę np. do technik parterowych czy stojkowych. Wyjazd na treningi jest doskonałą okazją, żeby porównać metody szkoleniowe, podpatrzeć nowe techniki, a przede wszystkim nauczyć się czegoś nowego. I nie chodzi mi tu o to, że po pewnym czasie w klubie wasz trener nie jest w stanie was nauczyć nowych rzeczy – bo oczywiście jest w stanie i na pewno to robi. Mam na myśli bardziej otwarcie się na inne spojrzenie treningowe, stosowanie innych technik, które całkiem możliwe, że wam po

prostu się spodobać i będziecie je później stosować w walce.

W takim razie czemu zawodnicy często wyjeżdżają aż za granice, zamiast „zwiedzać” pobliskie kluby? Taka opcja przecież na pewno jest tańsza i mniej wymagająca. Tańsza na pewno, mniej wymagająca na pewno, ale czy na pewno lepsza? Jeśli w myśl przytoczonego przeze mnie wcześniej powiedzenia chcemy się rozwijać, to zależy nam też, aby ten rozwój był jak najpełniejszy. Czyli jeśli mamy do wyboru sekcje z większą ilością sparingpartnerów i to takich sparingpartnerów, którzy mają już na swoim koncie walki zawodowe... ba, często mają na koncie walki w czołowych organizacjach, to wiadomo że taka opcja gwarantuje nam pełniejszy rozwój. A takie kluby znajdują się w krajach, gdzie MMA, jest nieco dłużej niż w Polsce.

Moje doświadczenie wyjazdowe opiera się głównie o wyjazdy do klubu London Shootfighters, gdzie byłem już dwu krotnie. Pierwsza rzecz która przykuła moją uwagę, to sprzęt, potężna sala wyposażona w ogromną siłownię, matę, klatkę, dwa ringi, a nawet saunę i basen. Ale to nie sprzęt sprawia, że klub ten odwiedzają zawodnicy z różnych stron Europy, a nawet świata.

Ale czy to największy atut Shootfightersów? Moim zdaniem największym atutem jest liczba zawodników, których staż treningowy i umiejętności śmiało można określić, jako zaawansowane. Żeby osiągnąć w klubie taką liczbę zawodników, trzeba wielu lat solidnej pracy trenerskiej.

Myślę, że bardzo trafnie określił to mój znajomy, który był w Brazylii, żeby doskonalić swoje umiejętności jiu jitsu. Po powrocie oczywiście każdy z zaciekawieniem wypyttywał go o to, w jaki sposób są prowadzone tam treningi, jakie stosują metody treningowe itd. Znajomy odpowiedział, że trenują tak samo, a jedyna różnica polega na tym, że podczas treningu na macie nie jest jeden czarny pas, tylko jest ich dwudziestu. Tę liczbę zaawansowanych zawodników postrzegam właśnie, jako główny atut wyjazdów za granice. Oczywiście nie jest to jedyny plus, bo taki wyjazd jak już wcześniej wspomniałem pomoże nam bardziej „otworzyć” się na MMA i z pewnością nauczy nas czegoś nowego. Trenowanie z topowymi zawodnikami pomaga też odpowiedzieć nam też na proste pytanie „jakie miejsce w szeregu obecnie zajmuję?”. Trening z lepszymi zawodnikami oprócz tego, że podnosi nasze umiejętności, to też ukazuje nasze braki. A świadomość swoich wad jest pierwszym krokiem do ich zlikwidowania.

W Polsce coraz bardziej widoczna jest współpraca między klubami czy po prostu między zawodnikami, co bez wątpienia jest dla mnie dobrym omenem, ponieważ świadczy o tym, że chęć rozwoju i samodoskonalenia przewyższa bariery klubowe. A dzięki takiej współpracy już dziś na jednej macie może spotykać się wielu czołowych polskich zawodników. Mamy coraz więcej utalentowanych i ambitnych zawodników, więc jeśli rozwój techniczny pójdzie w parze z rosnącą popularnością tego sportu, to jestem przekonany, że wszystko będzie zmierzać w dobrym kierunku.



A. Sowiński (1-szy z lewej) oraz **M. Held** (3-ci z prawej) **wspólnie na treningach w London Shootfighters**

Zaangażowanie i doświadczenie trenerów, stosujących już sprawdzone metody treningowe na pewno jest dużym - a nawet bardzo dużym - plusem tego klubu.

ARENY MMA

Autor: Maciej Gunia (G_U_M_A)



Mistrzostwa Europy w piłce nożnej odbywające się w naszym kraju i na Ukrainie dobiegły końca. Na imprezie tej główne role grali piłkarze 16 drużyn. Jednak niewątpliwie ważne role drugoplanowe pełniły areny, na której rozgrywane były mistrzostwa. Podobnie ma się to też w przypadku sportów walki. To zawodnicy stają w świetle reflektorów do walki i to na nich skupia się nasza uwaga. Jednak są też areny, które są (bądź też mogą być) uznawane przez fanów za kultowe, z racji tego, że to na nich regularnie odbywają się gale, bądź to na nich dochodziło do największych pojedynków. W tym artykule chciałbym przedstawić statystów w świecie MMA - jakimi niewątpliwie są sławne areny, na których rozgrywane są największe gale.

Legendarne miejsca

Rozpocznijmy zatem naszą podróż po arenach MMA od nieistniejącej już (niestety) legendy świata MMA, jakim była organizacja PRIDE. Dla wielu z nas (fanów MMA) PRIDE ma znaczenie bardzo sentymentalne, z racji pompatycznej oprawy, jaka towarzyszyła widowiskom organizowanym przez Dream Stage Entertainment (organizatora gal PRIDE) oraz wielkiemu show, jakie miało miejsce w ringu. Japońska „Duma” niewątpliwie upodobała sobie jeden z obiektów, na którym rozgrywane były gale. Tym „oczkiem w głowie” była niewątpliwie Saitama Super Arena. To na tym obiekcie gale PRIDE gościły 24-krotnie. Stanowi to 35% wszystkich gal PRIDE jakie się odbyły - wliczając w to zarówno ogólne gale PRIDE, jak i PRIDE Bushido. Kolos ten mieści się w centralnej części Japonii w mieście Saitama w prefekturze o tej samej nazwie. Miasto to oddalone jest niewiele ponad 40 kilometrów

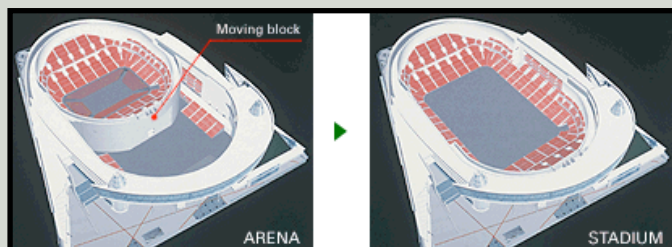
od stolicy kraju - Tokio. Hala Saitama Super Arena została otworzona 1 września 2000 roku, a koszt jej budowy wyniósł 20 miliardów jenów japońskich (co w przybliżeniu stanowi równowartość blisko 850 milionów złotych). Jedną z pierwszych dużych imprez rozegranych na Super Arenie był towarzyski mecz hokejowy drużyn NHL - Pingwinów z Pittsburgha i Drapieżników z Nashville. Sama hala to dość imponujący obiekt, który potrafi zmieścić 37.000 widzów. Jednak podczas gal PRIDE widzów bywało i 49.000 (co może być spowodowane tym, że widzowie siedzieli również i na dodatkowych miejscach na płycie hali - co nie jest możliwe podczas imprez w sportach drużynowych).



Saitama Super Arena od zewnątrz

Jest to dla porównania blisko 4-krotność tego, co może pomieścić Łódzka Atlas Arena czy też trójmiejska Ergo Arena. Najważniejszą częścią tego 7-piętrowego kolosa jest wewnętrzny układ „ruchomych bloków”. System ten zapewnia dwa tryby egzystencji hali.

Pierwszy zwany „trybem stadionowym”, jest to tryb zapewniający maksymalną wielkość hali - wykorzystywany przy największych imprezach (w tym m.in. gali PRIDE). Drugi z dostępnych trybów, to tak zwany „tryb areny”, gdzie potężny ruchomy blok zmniejsza pojemność hali na mniejszą arenę (bądź kilka małych aren - w zależności od potrzeb organizatorów).



System ruchomych bloków w Super Arenie

Pomimo, że Saitama Super Arena żyła różnego rodzaju imprezami - sportowymi, muzycznymi, kulturalnymi, to również oferowała swoim gościom wewnątrz swoich murów muzeum. Przez 10 lat wewnątrz Super Areny znajdowało się Muzeum Johna Lennona, gdzie turyści mogli podziwiać eksponaty z kolekcji wdowy po muzyku - Yoko Ono. Po 10 latach obecności w murach Super Areny, kontrakt wystawienniczy z Yoko Ono zakończył się, kończąc jednocześnie żywot muzeum w Super Arenie.



Saitama Super Arena wypełniona fanami podczas gali PRIDE

O ile w Japonii MMA gościło na największych halach sportowych w kraju, o tyle w Stanach Zjednoczonych rzecz się miała inaczej. MMA nie było tak społecznie akceptowane, jak w Kraju Kwitnącej Wiśni

i po początkach, gdzie UFC pałętało się po różnych stanach trafiono na miejsce, które wydawać by się mogło jest idealne dla amerykańskiej organizacji. Tym miejscem okazała się być amerykańska stolica hazardu - czyli nie kto inny, jak Las Vegas. Specyficzne regulacje prawne oraz później znajomości braci Fertitta z władzami Sportowej Komisji Stanu Nevada sprawiły, że Las Vegas śmiało można nazwać domem UFC. By nie być gołosłownym chciałbym przedstawić, jak Las Vegas deklasuje inne miasta w Stanach Zjednoczonych. Wystarczy pokusić się o porównanie lidera z vice-liderem, by przekonać się „kto tu rządzi”. Na obecną chwilę 174 gale z 213 organizowanych przez UFC odbywały się na terenie Stanów Zjednoczonych. W tym aż 72 odbywały się w Las Vegas, a w drugim co do popularności mieście - Atlantic City - zaledwie 7-krotnie. To pokazuje ewidentnie, że UFC dobrze czuje się na piaskach Nevady. Jednak każdy wie, że Las Vegas to nie takie zwyczajne miasto i organizacja gali w hali sportowej byłaby co najmniej nie na miejscu. Tutaj rządzą kasyna i hotele i to właśnie w nich odbywają się gale UFC. Wśród nich prym wiedzie trio - Mandalay Bay Events Center (24-krotnie), MGM Grand Garden Area (14-krotnie) oraz legendarne Palms Casino (15-krotnie).



Widok na Mandalay Bay z basenu hotelowego

Zacznijmy zatem od Mandalay Bay Events Center. Jest to centrum imprezowe mieszczące się przy Mandalay Bay Resort and Casino, które jest kasynem i hotelem jednocześnie. Samo centrum imprezowe jest w stanie pomieścić 12.000 widzów. Jednak to tylko część składowa tego luksusowego obiektu. Sam hotel

liczy sobie 43 piętra, na którym znajduje się 3,309 pokoi hotelowych, 24 restauracje i bary oraz oczywiście ogromne kasyno. Jednak to nie wszystko, gdyż na terenie resortu znajduje się „Rafa Rekinów” - jedno z największych akwariów w Ameryce Północnej (o pojemności 4,900,000 litrów), gdzie goście mogą podziwiać rekiny, płaszczki, ryby czy gady (m.in. warany z Komodo czy pytony birmańskie. Dla tych, którzy od natury wolą sztukę Mandalay ma również coś dobrego. Sztuki wystawiane na stałe w hotelu (m.in. grane były musicale „Chicago” - przez 4 lata oraz „Mamma Mia!” - również przez 4 lata). Do tego zwieńczeniem naszego pobytu w Mandalay może być centrum handlowe zwane Mandalay Palace.



Podwodna część „Rafy Rekinów” w Mandalay Bay



Sznur automatów do gry w kasynie MGM Grand



Hotel MGM Grand - 2 z 3 najpopularniejszych lokalizacji gal UFC w Las Vegas

Drugim lokum UFC z tego tercetu egzotycznego jest MGM Grand Garden Arena, należąca

oczywiście do rozstawionego na całym świecie hotelu MGM Grand. Można tutaj rzec, że ciągle pozostajemy w „rodzinie”, gdyż zarówno MGM Grand, jak i Mandalay Bay należą do tego samego właściciela - MGM Resorts International. Garden Area to hala mieszcząca 16.000 widzów. Jednak tak samo jak Events Center w Mandalay Bay jest ona tylko częścią składową całego kompleksu, jakim jest MGM Grand. Tutaj z kolei goście otrzymują 30-piętrowy hotel, który dysponuje 6.852 pokojami i oczywiście kasynem... i to nie byle jakim. Ogromne kasyno, które liczy sobie 15,930 m² z ponad 2.500 automatami do gry i 139 stołami do pokera - co czyni go jednym z największych kasyn w całym Las Vegas.

Natomiast MGM Grand Garden Arena, w której odbywają się gale UFC to nie jedyna arena, jaka dysponuje hotel. Oprócz Garden Area MGM dysponuje jeszcze 3 innymi: Crazy Horse Paris Theatre, Kà Theatre oraz Hollywood Theatre. Nazwy 2 pierwszych miejsc zaczerpnięte zostały z nazw show, które tam się odbywają. Crazy Horse to show taneczne/kabaret z udziałem roznegliżowanych tancerek (każdy kto oglądał film „Show Girls” wie o czym mowa). Oryginalny Crazy Horse odgrywany jest w Paryżu. Tutaj natomiast jest to „zamorska filia”. Natomiast w Kà Theatre odbywa się show o nazwie „Kà”, za który odpowiedzialna jest kanadyjska grupa Cirque du Soleil. Przedstawienie, którego produkcja zajmuje się ponad 300 osobowy zespół jest przedstawieniem z pogranicza akrobatyki/sztuki cyrkowej, gdzie scena to tak naprawdę 2 olbrzymie i 5 mniejszych poruszających się

platform. Wyprodukowanie show jak i budowa odpowiedniego pomieszczenia z jego scena pochłonęło \$220 miliony dolarów. Do niedawna (a dokładnie do lutego 2012 roku) na gości hotelu MGM Grand czekała jeszcze jedna atrakcja... lwy. Lew jest w logo MGM i idąc tym tropem, lwy znajdowały się w hotelu. Specjalne oszklone pomieszczenie mieściło do 6 lwów. By uspokoić wszystkich „ekologów” i działaczy PETA. Zwierzęta tam nie były wiezione. Należały do Keitha Evansa – trenera egotycznych zwierząt, który w pobliżu Las Vegas ma swoją farmę i to z niej zwierzęta były wypożyczane do hotelu. Ta atrakcja niestety nie jest już dostępna w hotelu z racji restrukturyzacji, jaką hotel przechodzi w tym roku.



Pomieszczenie lwów w hotelu MGM Grand

Trzecie miejsce, które możemy uznać za „dom” dla UFC to wcześniej wspomniane Palms Casino. Jest to kasyno, a zarazem hotel, który również oferuje apartamenty mieszkalne. 2-wieżowy moloch o wysokości blisko 58 pieter zapewnia swoim gościom najwyższy standard. Standard, za który niekiedy trzeba słono płacić. 2 z najwyższej położonych luksusowych pokoi (tzw. Sky Villas) z najlepszym widokiem na Las Vegas i możliwie najlepszym wyposażeniem znalazły się na liście 15 najdroższych pokoi hotelowych na świecie sporządzonej w marcu bieżącego roku dla CNN. „Atrakcja”, która wyróżnia Palms Casino od pozostałych 2 obiektów, to studio nagraniowe, które się znajduje na terenie Palmsa. Do studia ściągają amerykańskie gwiazdy dodając prestiżu temu miejscu. W studiu nagrywali już muzycy z różnych gatunków muzycznych – m.in. raper Jay-Z, gwiazdy popu takie jak Madonna, Lady Gaga czy wirtuoz „wiosła” Carlos Santana.

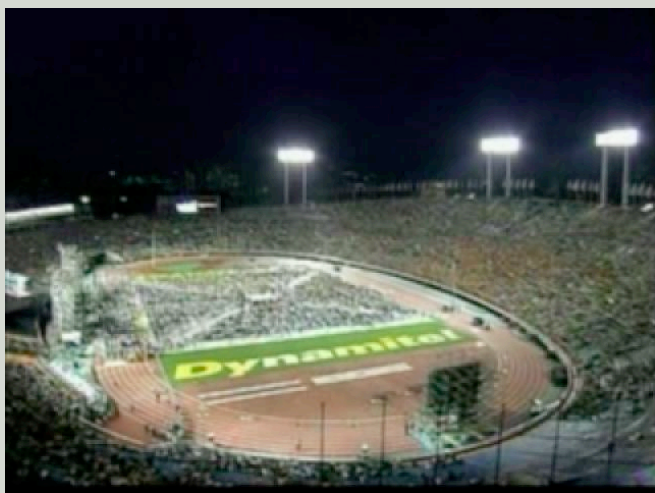


Widok na dwie wieże Palms Casino

Nietypowe miejsca

Oprócz miejsc „kultowych” czy jak kto woli „legendarnych” mieliśmy okazję również oglądać gale MMA w miejscach co najmniej nietypowych lub zaskakujących. Zatem... jest 28 sierpnia 2002 roku. W Tokio jest piękny i słoneczny dzień. Tłumy Japończyków udają się w stronę dzielnicy Shinjuku. Ci, którzy tego dnia postanowili wziąć pociąg wysiadają na stacji Sendagaya Shinanomachi. Inni, którzy wybrali metro szturmuje stacje Kitasando i Aoyama Itchome. Jeszcze inni wylęgają z autobusów na pobliskich przystankach. Wszyscy zmierzają w jednym kierunku - na stadion. Stadion narodowy w Tokio tego dnia znów będzie areną sportową. Jednak nie, nie będzie to, jakby mogło się wydawać, piłka nożna. Nie będzie to też równie popularny w Japonii baseball. Będzie to gala MMA! PRIDE wspólnie z K-1 postanowiło zorganizować wspólną galę pod gołym niebem. Na miejsce rozgrywki wybrano potężny stadion narodowy w centrum japońskiej stolicy. A publika?... nie zawiodła. Stadion

wypełnił się po brzegi i galę tę oglądało ponad 91.000 osób. Zawody zaczęły się niczym olimpiada - od rozpalenia zniczu (imitującego znicz olimpijski), a dokonał tego śp. Helio Gracie. Otwarty stadion był dość nietypowym miejscem na rozgrywanie gali. Jednak druga rzecz, która była nietypowa, to fakt, że ten stadion zapełnił się w całości przez tak liczną publiczność - dla porównania najliczniejsza publika na gali UFC miała „zaledwie” ponad 55.000 widzów (mowa tu o UFC 129) i to 11 lat później.



Stadion narodowy w Tokio podczas gali PRIDE

Innym dość nietypowym miejscem, na które zagościła gala MMA był park rozrywki o nazwie Ferrari World na sztucznej wyspie Yas w Abu Dhabi, na której to odbyła się gala UFC 112. Ferrari World to olbrzymi kompleks stworzony przez legendarnego producenta samochodów - Ferrari. Park mieści się tuż obok toru Formuły 1. Jest on największym krytym parkiem tematycznym na świecie, a jego główną część pokrywa dach, który liczy sobie 200,000 m². Jednak tym razem to nie główna część Ferrari World miała grać pierwsze skrzypce, a niezadaszona hala koncertowa, która również mieści się w kompleksie Ferrari World. Jednak tym razem skrzypce okazały się być rozstrojone - mimo tego, że obecnie UFC to taki Stradivarius w świecie MMA. Gala mocno rozczerowała zarówno kibiców, jak i władarzy UFC. Pierwsi liczyli na dobre pojedynki (zwłaszcza z głównej części karty), a drudzy liczyli na dobrą prezencję przed możliwymi inwestorami z Abu Dhabi. Cóż, nie zawsze nietypowo musi znaczyć dobrze.

Mam nadzieję, że spodobał się Wam wirtualny spacer po sławnych arenach MMA. Życzę Wam i sobie życzę, byśmy mogli któregoś dnia znaleźć się na jednej z tych aren, oglądać wspaniałą galę i cieszyć się dodatkowymi atrakcjami, jakie te miejsca oferują.



JAK POPRAWNIE WYKONAĆ DUSZENIE KIMONEM?

W tym dziale znajdziecie porady fachowców, jak wykonać poprawnie daną technikę. Dowiedziecie się między innymi o tym, jakie są cele wykonania techniki, etapy jej poprawnego wykonania, zalety oraz wady. W tym numerze magazynu poprawne wykonanie duszenia kimonem z pozycji bocznej przedstawi Piotr Bagiński - jeden z najbardziej utytułowanych zawodników BJJ w Polsce i Europie, selekcjoner kadry narodowej w Grapplingu oraz główny trener Berserkers Team. W prezentacji techniki wspiera go Paweł Nędzi.



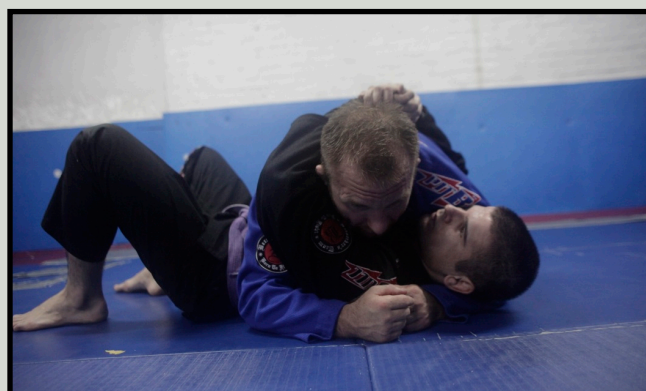
CEL WYKONANIA TECHNIKI

W przypadku tej techniki cel jest dość oczywisty - a mianowicie poddanie naszego przeciwnika przy użyciu kimona.



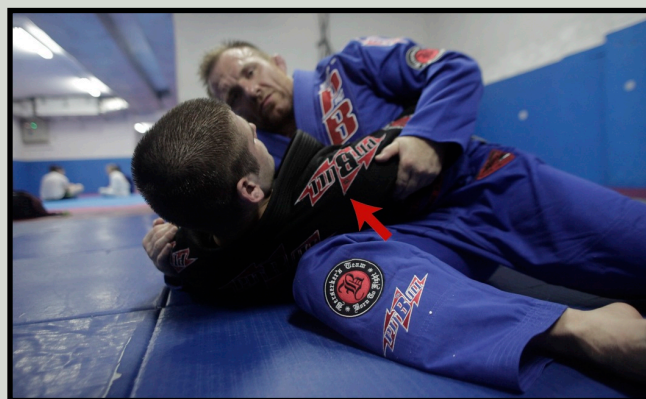
SZCZEGÓŁY TECHNIKI

W poniższym artykule instruktarzowym zaprezentowane zostaną 2 warianty wykonania tej techniki oraz ćwiczenia pomocnicze, które pomogą nam w lepszym wykonaniu tej techniki



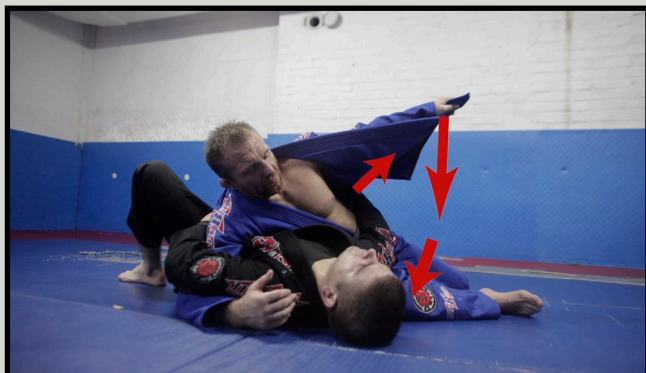
POZYCJA WYJŚCIOWA

Rozpoczynamy technikę z pozycji bocznej.



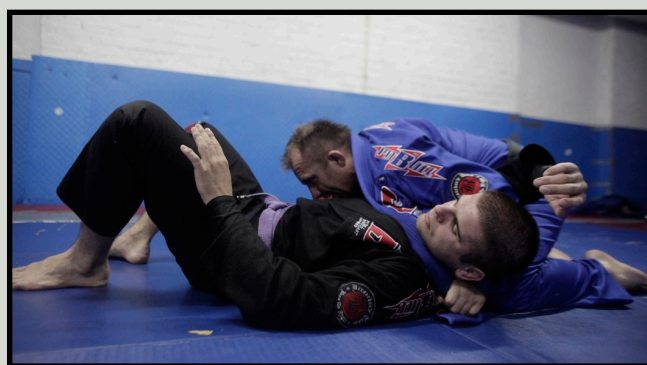
ETAP 1

Przechodzimy do pozycji kesa-gatame z ręką pod pachą (staramy się wsunąć kolano pod bark).



ETAP 2

Wyciągamy kołnierz swojego kimona spod pasa i przygotowując do podania do drugiej ręki.



ETAP 5

Staramy się przesunąć na głowę w bok od partnera, aby kołnierz został napięty.

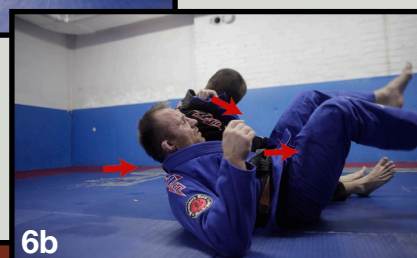


ETAP 3

Wyciągnięty kołnierz podajemy najpierw do ręki będącej pod barkiem, a następnie po powrocie do pozycji bocznej do drugiej ręki, która obejmuje głowę. Wybieramy luz na kołnierzu.



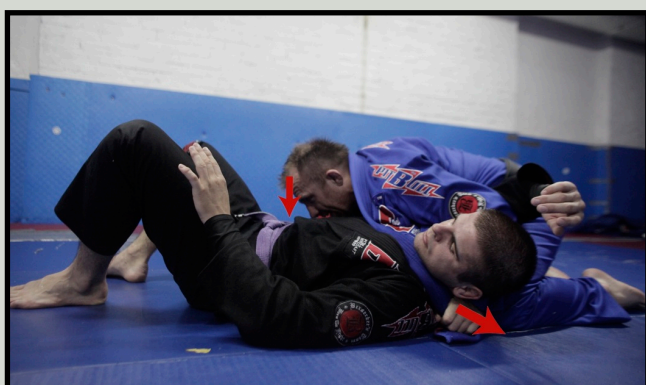
6a



6b

ETAP 6

Dotykamy głową oraz barkiem maty i wykonujemy przewrót w przód przez bark.



ETAP 4

Przesuwając głowę w kierunku bioder partnera, a następnie w kierunku maty staramy się ułożyć swoje ciało równoległe do ciała przeciwnika - ręka cały czas mocno przytrzymuje kołnierz, który oplata szyję partnera.



ETAP 7

Po przewrocie przytrzymujemy kołnierz oraz ramię przeciwnika uniemożliwiając mu ucieczkę poprzez przewrót w przód i dusimy go w ten sposób.

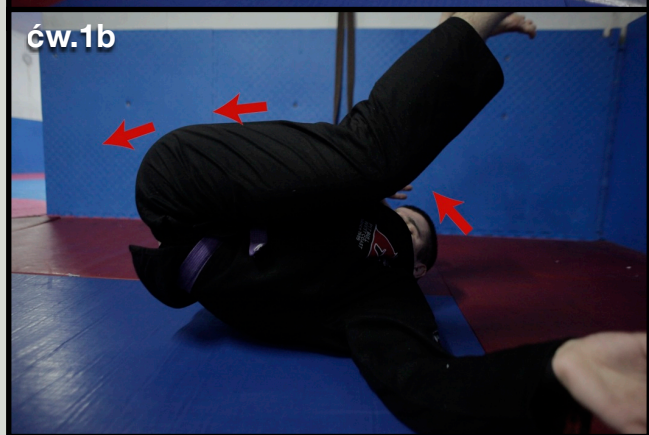
DRUGA WERSJA ZAKOŃCZENIA TECHNIKI



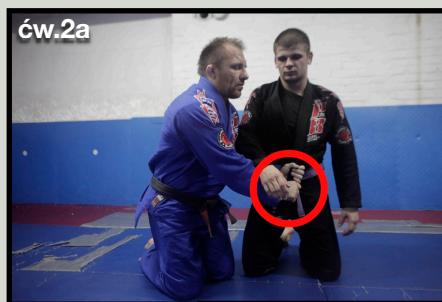
DRUGA WERSJA

Nie wykonujemy przewrotu tylko przechodzimy nogą głowę. Zagarniając ją staramy się utrzymać przeciwnika na plecach dusząc go w ten sposób.

ĆWICZENIA DODATKOWE



Ćwiczenie uzupełniające przewrót w przód przez bark.



Ćwiczenie uzupełniające z partnerem, które ma nam pomóc wzmocnić siłę i wytrzymałość uchwytu oraz gibkość i siłę mięśni grzbietu i brzucha.

BEZPOŚREDNIE PRZYGOTOWANIE PRZEDSTARTOWE W SPORTACH WALKI

Autor: Mateusz Pietrzak (PePoNeNt)



! UWAGA!!!

Artykuł ten jest wyłącznie artykułem informacyjnym i poglądowym. Autor artykułu nie odpowiada za efekty poniższych rozpisek, jak i nie można ich traktować jako porady medyczne.

Przygotowując się do walki w określonej kategorii wagowej powinniśmy zadbać o dojście do wymaganej wagi najpóźniej na około 4 tygodnie przed terminem zawodów. Organizm ma wtedy chwilę czasu do adaptacji i będzie niewielkie ryzyko wystąpienia niespodzianek w dniu sądu :). Szybkie i forsowne zbijanie wagi przed zawodami to najgorsza sprawa dla naszych parametrów motorycznych. Często błędy w ostatniej fazie przygotowań skazują fighterów na porażkę. *"Dlaczego w okresie przygotowań miałem super kondycję, szybkość, czułem moc, a tuż przed zawodami stałem się osłabiony i straciłem siły?"* Na ten problem i wiele innych postaram się odpowiedzieć w poniższym artykule.

Dla zawodników którzy będą redukować masę, zakładamy, że nie tracąc wiele z nabytych parametrów, możemy kontrolować spadek wagi rzędu 1-2 kg miesięcznie. Jak masz 10 kg do zredukowania, przygotowania powinny trwać nie krócej niż 5 miesięcy. Powinniśmy starać się robić redukcję z zachowaniem masy mięśniowej, bo ona jest sprzymierzeńcem zawodników sportów walki. Celem spalania powinna być tkanka tłuszczowa, a najlepszym sposobem, żeby

osiągnąć ten efekt jest zdrowa dieta z 5-cioma posiłkami w równych odstępach czasowych oraz ujemnym bilansem kcal, czyli więcej spalamy niż dostarczamy. Wtedy organizm sięga do zapasów energii skumulowanych w materiałach awaryjnych – w podskórnym tłuszczu. Jeśli nie jesteśmy ekspertami w tej dziedzinie to powierzmy to dietetykowi (koniecznie sportowemu, najlepiej który sam jest sportowcem i przepraktykował pewne rozwiązania na sobie). Znam przypadki, gdzie pewien trener rozpisywał swoim podopiecznym dietę redukcyjną bazującą rzekomo na białku, a był w niej prawie sam biały ryż (węglowodany o wysokim indeksie glikemicznym). Efekty takiej diety oczywiście są przeciwne oczekiwaniom, skutkiem czego zawsze trener kazał zawodnikom skrajne podejście - ograniczanie jedzenia i picia w ostatnim tygodniu przed walką. Zawodnik był tak wycieńczony, że już nie miał ochoty na jakiegokolwiek walki.



Dowodzi to o niskim poziomie wiedzy o podstawach żywieniowych w klubach.

W naszych przygotowaniach w pierwszej kolejności powinniśmy zredukować wagę, później pracować nad kondycją i siłą starając się kontrolować stabilną wagę. Dlatego powinniśmy zacząć szykować się z dużym wyprzedzeniem. W początkowej fazie postawmy na treningi kondycyjne uzupełniające nasze treningi sportów walki. Później z czasem zmniejszamy aeroby na rzecz treningów wytrzymałości siłowej. Aeroby w rozsądnych ilościach można wprowadzić dla lepszej regeneracji powysiłkowej (poprawiają transport tlenu i substancji odżywczych do mięśni).

Triki na awaryjne sytuacje.

Jeśli nie udało Ci się zmieścić w "wadze" i pozostało Ci kilka dni, na szybkie i w miarę bezinwazyjne zabicie wagi jest kilka sposobów:

– 10 dni przed zawodami zwiększ ilość płynów do 5-6 litrów, 7 dni przed – 9 litrów, 3 dni przed 12 litrów i odstaw sól. Podczas rozpoczęcia odwadniania (usunięcia nadmiaru wody podskórnej) należy brać 3x 2 drażetki UROSEPTu oraz 2-4 kap. przed snem WATER LESS firmy QNT. Odstawia się wodę w przeddzień ważenia. Od razu po ważeniu zaczynaj nawadnianie izotonicznymi w ilościach nieprzymuszonych. Tym sposobem można zredukować w zależności od wagi zawodnika od 2 kg do 6 kg.



– Drugi sposób na doraźną "redukcję" wagi, to pozbycie się glikogenu z organizmu. W tym celu ograniczamy spożycie węglowodanów. W ostatnim tygodniu przed zawodami. Oczywiście, treningi też ograniczamy do minimum (bo ciężkie treningi by nas wykończyły) – jedynie tlenowe, żeby łatwiej "dopalić" glikogen. Tym sposobem można zredukować 2-6 kg masy ciała. Od razu po ważeniu należy dostarczać zróżnicowane źródła węglowodanów – proste i złożone (np. ryż z miodem, ograniczając spożycie tłuszczu).

– Najlepiej stosować obydwa sposoby naraz :)

Chciałbym na koniec podkreślić bardzo ważną rolę odżywiania w przygotowaniach sportowca do zawodów. Skończyły się czasy, gdy nikt nie stosował diet. Teraz poziom startowy jest tak wysoki, że bez niej się nie obejdzie. Jeśli chcesz uchodzić za profesjonalistę, nie wystarczy przelewanie potu na treningu – musisz dziś się martwić, żeby uzupełnić w lodówce jedzenie i przygotować je sobie na cały jutrzejszy dzień – dziś lub jutro rano. Do przechowywania służą plastikowe miski na jedzenie, które zabieramy do torby. Dla osób które z różnych przyczyn nie są w stanie spożywać wszystkich posiłków regularnie, są na rynku koktajle, które uzupełniają nam te wartości spożywcze, które są dla nas wskazane. Jednak jest to rozwiązanie awaryjne, nie należy z tym przesadzać.

Autor artykułu - PePoNeNt zaprasza do zakupów na www.pepsport.pl oraz oferuje bezpłatną pomoc w indywidualnym doborze suplementacji, rozpiskach treningu i diety dla klientów.



ZESPÓŁ ODPOWIEDZIALNY ZA TWORZENIE OBECNEGO NUMERU MAGAZYNU W SKŁADZIE:

Redaktor naczelny:

- Maciej Gunia

kontakt: maciek.gunia@gmail.com

Redaktorzy:

- Artur Sowiński

- Piotr Bagiński

- Michał Wiśniewski

- Mateusz Pietrzak

- Paweł Sawicki

- Bartłomiej Stachura

- Daniel Dziubicki

Korekta:

- Łukasz Rybski

Projekt graficzny:

- Maciej Gunia