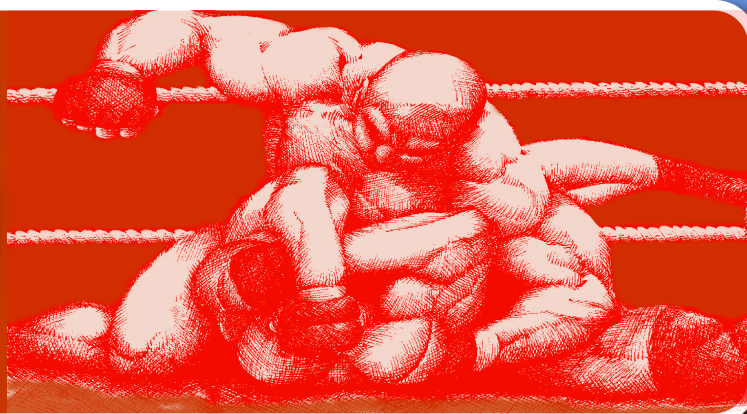


NUMER 15

# RING

KWARTALNIK SERWISU SPORTYWALKI.PL



**NAJLEPSZE  
KLUBY MMA  
W USA**

CZĘŚĆ II

**NOWY  
JAPOŃSKI  
SEN?**

**STANISŁAW  
NEDKOW**

**BRUCE  
BUFFER**

**Również:** Jak poprawnie wykonać klucz na rękę?



SPORTYWALKI.PL

# SPIS TREŚCI

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| ● Aktualności.....                            | 6  |
| ● Najlepsze kluby MMA w USA - część II.....   | 7  |
| autor: Michał Wiśniewski                      |    |
| ● Stanisław Nedkow .....                      | 9  |
| autor: Ola Jurkowska                          |    |
| ● Wywiad z Jakubem Zawadzkim.....             | 14 |
| autor: Paweł Sawicki                          |    |
| ● Nowy japoński sen? .....                    | 17 |
| autor: Daniel Dziubicki                       |    |
| ● Jak poprawnie wykonać klucz na rękę .....   | 19 |
| autor: Tomasz Bronder                         |    |
| ● Wywiad z Brucem Bufferem.....               | 21 |
| autor: Maciej Gunia                           |    |
| ● Mechanizmy obronne - intelektualizacja..... | 25 |
| autor: Karol Suszczewicz                      |    |
| ● Odporność - nie daj się chorobie! .....     | 27 |
| autor: Mateusz Pietrzak                       |    |
| ● Piękne sporty walki .....                   | 29 |
| autor: Maciej Gunia                           |    |





**Dołącz do Nas na Facebooku!**

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

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



# UWAGA KONKURS



WYGRAJ FIGURKĘ  
TITO ORTIZA  
WYPRODUKOWANĄ  
PRZEZ FIRME  
ROUND 5

Subskrybuj kanał  
magazynu RING i  
wpisz komentarz pod  
wiadomością do  
majowego numeru  
o treści:

„CHCĘ WZIĄĆ  
UDZIAŁ W  
KONKURSIE”

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



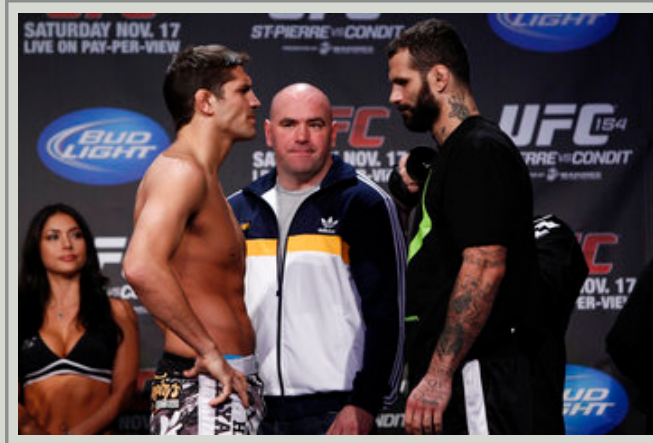


# AKTUALNOŚCI



## Tank Abbott pisarz

David „Tank” Abbott to ikona początków MMA w Stanach Zjednoczonych. Każdy, kto śledził pierwsze z gal UFC bez wątplenia rozpoznaje charakterystycznego „pana w bródce”. Tym razem o Tanku usłyszą fani nie ze względu na jego poczynania ringowe. Mianowicie Abbott postanowił zabawić się w pisarza i napisać książkę... i to nie jedną, a trylogię. Pierwsza książka pt. „Bar brawler” (pol. „barowy zadymiarz”) trafiła do sprzedaży w Amazon.com. Książka opowiada historię Waltera Foxa, która jak twierdzą recenzenci fanom przypominać będzie samego autora



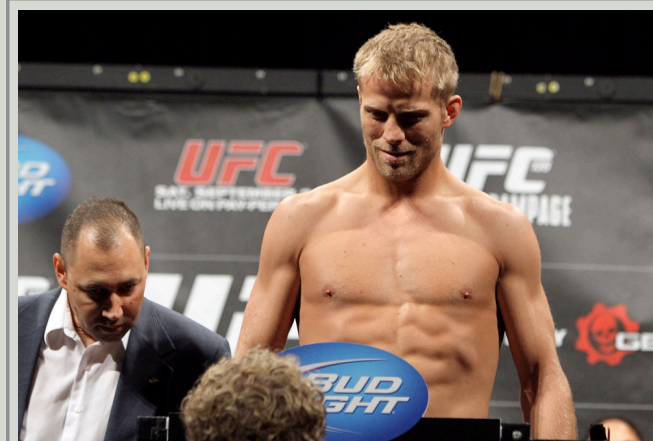
## Sakara i Cote jeszcze raz?

Alessio Sakara opuszczał galę po UFC 154 w nie najlepszym nastroju. Mimo jego wysiłków i dominacji nad Patrickiem Cote walka zakończyła się dyskwalifikacją Włocha, gdyż sędziowie dopatrzili się niedozwolonych ciosów w tył głowy. Jednak obóz Sakary stanowczo się temu werdyktowi sprzeciwia i została złożona apelacja. Lex McMahon - manager Sakary - chce, by walka odbyła się jeszcze raz. Jednak tym razem, by odbyła się ona na neutralnym gruncie. Jak mówi McMahon: „Myślę, że świetnym miejscem na tę walkę byłby Londyn w lutym 2013 roku.”



## Arlovski zawalczy w Moskwie

Po szybkim zwycięstwie nad Devinem Colem na gali World Series of Fighting 3-ego listopada Andrei Arlovski nie zwalnia tempa. Jak ogłosił Białorusin na swoim twitterze, zawalczy on na gali w Rosji Fight Nights „Battle of Moscow 9”, gdzie w stolicy Rosji zmierzy on się z Mikiem Hayesem. Sam zainteresowany twierdzi: „Jestem szczęśliwy, że mogę po raz pierwszy zawalczyć w Rosji. Wiem, że tutaj MMA się szybko rozwija i za kilka lat będzie w Rosji sportem numer 1”.



## Nick Ring tłumaczy się z nieobecności

Nick Ring miał zawalczyć z Constantinosem Phillippou na gali UFC 154. Jednak zawodnik wycofał się z walki tuż przed samą galą. Jak teraz tłumaczy sam Nick Ring w oświadczeniu lekarz, który go badał stwierdził, że nie jest „na tyle zdrowy, by walczyć”. Przyczyną takiego twierdzenia miało być wirusowe zapalenie dróg oddechowych, które zostało wykryte u Kanaadyjczyka.

# NAJLEPSZE KLUBY MMA W USA

## CZĘŚĆ II

Autor: Michał Wiśniewski (Mevv)



W dzisiejszym artykule wracam do tematu rozpoczętego w ostatnim numerze, a więc do opisywania najlepszych gymów MMA w Stanach Zjednoczonych. Konkurencją dla najlepszego moim zdaniem klubu w USA i zarazem na świecie - Jackson Winkelman MMA jest bez wątpienia Black House MMA/ Nogueira Team - zdobywca tytułu najlepszego klubu MMA roku 2011. Choć ten gym nie znalazł się w gronie finalistów na rok 2012 (przypomnijmy, do nagrody nominowane są następujące kluby: American Kickboxing Academy, Cesar Gracie Jiu-Jitsu, Jackson-Winkelman MMA, Kings MMA i Nova Uniao) to osiągnięcia związanych z nim zawodników z pewnością dają prawo do takiego twierdzenia.

rodziny Tough Media... którego członkowie posiadają własne kluby, ale Black House zapewnia dla nich miejsce, by mogli spotykać się i trenować w Los Angeles.” Ktoś z Was zapyta czym jest Tough Media? Ano jest to firma reprezentująca zawodników, założona przez Eda Soaresa i Jorge Guimaraesa, którzy założyli również Black House. Obaj panowie są całkiem wpływowymi osobami w MMA. By ostatecznie rozwiązać wątpliwości odnośnie definicji Black House, jako klubu należy potwierdzić, że posiada on dwa centra treningowe – jedno w San Diego w Kalifornii (Team Nogueira), a drugie w Kolorado (Team Zingano).

Wróćmy do założycieli Black House. Brazylijczyk Jorge Guimaraes przybył do USA razem z rodziną Gracie i będąc wielkim fanem, a zarazem trenując Jiu-jitsu, pomagał propagować Gracie Jiu-jitsu. Dużo doświadczenia zdobył pracując dla PRIDE i UFC – wyszukiwał nowe talenty, przygotowywał i produkował poszczególne gale MMA, a także brał udział w negocjacjach kontraktów pomiędzy zawodnikami i organizacjami. Był twórcą pierwszego na świecie telewizyjnego programu informacyjnego poświęconego MMA – „Passing the Guard” (pl: „Przechodząc gardę”) oryginalnie emitowanego od 1997 roku w Brazylii. Zawierający wywiady, skróty z walk, opisy klubów i wskazówki treningowe program był prowadzony i produkowany właśnie przez Jorge.

Ed Soares to Amerykanin, który swoją karierę zawodową zaczynał jako promotor klubów nocnych. Do 2010 roku był także właścicielem firmy odzieżowej Sinister, której logo – rogatą literę „S” nosili na swoich szortach tacy panowie jak Chuck Liddell, Rampage Jackson, Lyoto Machida czy Anderson Silva. Już



**Klimatyczne wnętrze Black House Gym  
(nazwa zobowiązuje)**

**Czy to gym czy nie gym?**

Na swojej stronie internetowej Black House nazywa się “domem z daleka od domu dla członków



współpracując z Guimaraesem, w 2004 roku rozpoczął produkcję jego programu telewizyjnego w amerykańskiej telewizji. Soares znany jest również jako tłumacz swoich brazylijskich fighterów, gdy po walkach udzielają oni krótkich wywiadów – dlatego zobaczycie jego charakterystyczną postać po każdej walce Lyoto Machidy czy Andersona Silvy, z którym każdy wywiad jest prowadzony bez wyjątków wyłącznie za pośrednictwem Soareza.



**Soares lubi wypowiadać się w imieniu mistrza.  
Niestety mistrz nie zawsze to lubi**

#### **Siła klubu – zawodnicy i trenerzy**

By walczyć o prymat na świecie wśród innych klubów MMA, również Black House skupia zawodników o nazwiskach znanych każdemu fanowi walk w klatkach. Anderson Silva – mistrz kategorii średniej UFC, przez wielu uważany za najlepszego fightera świata bez podziału na kategorie wagowe otwiera listę członków Black House. Poza nim spotkać tam możemy obu braci Nogueira, Lyoto Machidę (byłego mistrza UFC kategorii półciężkiej), Diego Nunesa, Eduardo Pamplonę, Fabrício Camõesa, Glovera Teixeirę, Thalesa Leitese, Pedro Rizzo, byłego mistrza wagi ciężkiej Strikeforce - Rafaela Cavalcante czy znanego z show The Ultimate Fighter Justina Lawrence'a.

Trenerom Black House również trudno znaleźć coś do zarzucenia. W San Diego królują bracia Nogueira – niekwestionowani mistrzowie BJJ, których osiągnięć chyba nikomu przypominać nie trzeba. W Kolorado głównym trenerem jest Mauricio Zingano – posiadacz czarnego pasa w BJJ i stopnia mistrzowskiego w Muay Thai, który przez wiele lat uczył się BJJ od członków

rodziny Gracie, z Mistrzem Helio Gracie włącznie. Silnie związany z legendarną rodziną Gracie Brazylijczyk zaczął uczyć BJJ w wieku zaledwie 17 i legitymuje się zdobyciem dwóch mistrzostw kraju w BJJ oraz perfekcyjnym rekordem 30 zwycięstw w walkach MMA (amatorskich i zawodowych) bez ani jednej porażki. Za trening Muay Thai odpowiada natomiast Kru Sakmongkol Sithchuchoke – prawdziwa legenda Muay Thai z bilansem walk 229-19-4. Zdobywca 5 tytułów Mistrza Świata, w tym 3 tytułów Mistrza Lumpinee w trzech kategoriach wagowych. Kru Sakmongkol jest również posiadaczem czarnego pasa w Karate Kyokushin – dyscyplinie, w której również odnosił spore sukcesy. Sztab trenerski dopełnia pokaźna liczba innych trenerów, wśród których warto wymienić jeszcze Cat Zingano – żonę Mauricio, która legitymuje się tytułem Mistrzyni Świata w BJJ i czterema tytułami krajowymi w zapasach.



**Kru Sakmongkol Sithchuchoke – od tego pana  
można się wiele nauczyć**

#### **Wzloty i upadki**

Niestety z Black House wiąże się również kilka niezbyt miłych historii, z których najbardziej bulwer-

sująca jest ta związana z Willem Ribeiro – jego byłym członkiem. Młody Brazylijczyk był fighterem ze sporym potencjałem w swojej kategorii wagowej - wadze koguciej. W MMA stoczył 12 pojedynków, z których wygrał 10, a przegrał 2 – w tym z Brianem Bowlesem podczas gali WEC 37. 16. grudnia 2008 roku Ribeiro miał poważny wypadek motocyklowy, w wyniku którego przez dłuższy czas przebywał w szpiście, stracił wzrok w jednym oku i w znacznym stopniu został sparaliżowany. Prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie mówi jedno z przysłów. Szkoda, że w tym przypadku przyjaciele zniknęli... Znany z częstego mówienia o rodzinnych więziach pomiędzy nim i zawodnikami Black House, Ed Soares i inni menadżerowie gymu zwyczajnie odwrócili się od swojego już pozbawionego perspektyw podopiecznego nie oferując mu najmniejszej nawet pomocy. Will zmuszony został do publicznego proszenia ludzi dobrej woli o jakiegokolwiek wsparcie i pieniądze na rehabilitację. Pomagały mu różne osoby, Wanderlei Silva podarował swoje szorty z autografem na aukcję, a André Pederneiras zorganizował galę Shooto Brazil, z której dochód został przeznaczony na rehabilitację młodego Brazylijczyka. Co na to Ed Soares? Jego postawę doskonale prezentuje parę zdań przez niego wypowiedzianych: „Nie zarobiłem nawet jednego dolara na Willu. Jakie mam więc wobec niego zobowiązania? Nie ma prawa do żadnej pomocy.” Ta historia ma jednak dobre zakończenie. Ribeiro przeszedł operację kranioplastyczną, doszedł do siebie i obecnie pracuje jako instruktor bokserski i punktowy sędzia bokserski. Tym, których zainteresowała historia Brazylijczyka polecam książkę „Desolate Warrior” Jamesa Ryana, opisującą całą historię Willa i kulisy życia fighterów MMA.



W SZPITALU

**Niechlubna karta historii Black House – klub odwrócił się od zawodnika po jego wypadku**



PO OPERACJI

Niestety powyższa historia nie jest jedyną skazą na reputacji klubu Black House, lub raczej reputacji Soaresa i Guimaraesa. W czerwcu 2011 roku klub opuścił ówczesny pretendent do pasa, a obecnie mistrz UFC wagi ciężkiej Junior dos Santos. Kulisy samego rozstania nie są jasne. Poza rozbieżnościami finansowymi, Junior narzekał na brak właściwego wsparcia ze strony klubu oraz brak dla możliwości rozwoju w klubie. Black House z pewnością stracił na tym rozstaniu – dwóch aktualnych mistrzów UFC w jednym gymie? To już by było coś!

Soares z pewnością nie wyciągnął lekcji z odejścia JdS. Sam Anderson Silva wielokrotnie publicznie krytykował Soaresa za niewłaściwe tłumaczenie i przekręcanie jego słów oraz za bezprawne wypowiadanie się w imieniu Andersona, co do następnych planów i kariery wielkiego mistrza. Czas pokaże czy zwany „pajakiem” Brazylijczyk pójdzie za przykładem Santosa i także zmieni menadżera, a wtedy Black House znacznie straci na znaczeniu, lub zwyczajnie przestanie istnieć. Nie jest to wcale niemożliwe. 16 maja 2008 roku został już kiedyś otwarty na krótki okres czasu gym w Miami pod nazwą Nogueira and Silva Mixed Martial Arts Academy. Obaj bracia Nogueira i Anderson znają się bardzo dobrze i z pewnością poradziliby sobie bez Black House.

Bez wątpienia Black House jest nietuzinkowym gymem. Dzięki nazwisku Andersona Silvy i przede wszystkim wybitnym trenerom BJJ i Muay Thai plasuje się w ścisłej czołówce najlepszych, godnych polecenia gymów nie tylko w USA.



Willem Ribeiro przed wypadkiem



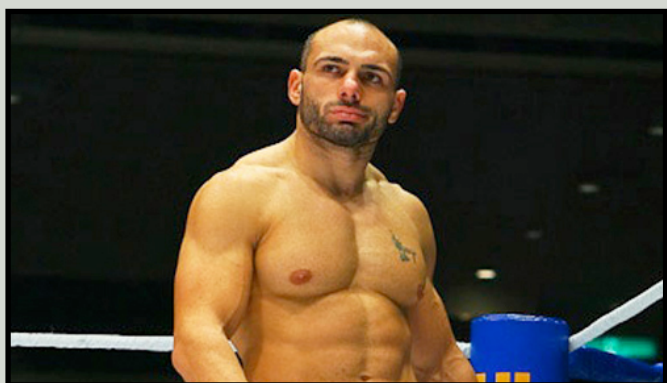
# STANISŁAW NEDKOW

Autor: Ola Jurkowska (Anduina)



Mam nadzieję, że wszyscy wiedzą gdzie jest Bułgaria. Ale czy wszyscy wiedzą kim jest Stanisław Nedkow? Co prawda na ostatnim UFC nie poszło mu najlepiej – przegrał bowiem z Thiago Silvą (15-3-0), ale Thiago pokonał już niejednego dobrego zawodnika (np. Tomka Drwala). Czekając więc na kolejną szansę Nedkowa, zapoznajmy się bliżej z tym zawodnikiem.

Stanisław Nedkow urodził się w Wielkim Tyrnowie (północna Bułgaria) 9. grudnia 1981 roku. W wieku dziesięciu lat wstąpił do szkoły sportowej imienia G. Rakowskiego w swojej rodzinnej miejscowości. Tam nabrał wprawy jako zapaśnik, tak samo zresztą jak inna znana osobistość w sportach walki - zawodnik sumo - Kotooshu, który jako pierwszy Europejczyk w 2008 roku wygrał Puchar Cesarza. Mały Stanisławek nie tylko ćwiczył, ale i startował w zawodach (zarówno w Bułgarii jak i w Europie), wygrywając różne tytuły i medale. Zapasami zajmował się ponad 10 lat. Aż w końcu poważnie złamał żebro i jak sam mówi – stracił motywację, bo z tego sportu wyżyć się nie dało.



**Stanisław Nedkow w ringu**

MMA zainteresował się nieco później. „W 2005 roku razem z przyjaciółmi znaleźliśmy jakieś stare

nagranie z UFC, obejrzelśmy i stwierdziliśmy, że spróbujemy” - mówił w wywiadzie dla Addicted MMA. „Miałem dobre podstawy z zapasów, zacząłem ćwiczyć kick boxing i BJJ. I po kilku miesiącach takiego treningu stoczyłem swoją pierwszą walkę MMA”. Rok 2005 był dla Nedkowa rokiem pracowitym. Startował nie tylko w MMA, ale również w grapplingu. W sumie tego roku stoczył osiemnaście walk. I wszystkie wygrał. \*

W kwietniu 2006 roku w stolicy Bułgarii – Sofii odbyły się europejskie mistrzostwa w Grapplingu. Nedkow przygotowywał się do nich pod okiem ormiańskiego instruktora judo, grapplingu i MMA - Gokora Cziwiczjana, spod ręki którego wyszedł już nie jeden zawodnik UFC. Trening z Cziwiczjanem przyniósł efekty – Nedkow wygrał zawody.

Dwa tygodnie później nasz zawodnik oficjalnie dołączył do grona zawodowców w MMA, kiedy to na ringu w Wielkim Tyrnowie pokonał, również wówczas debiutującego, Iliyana Mitewa przez TKO w 42 sekundzie. Pół roku później w listopadzie stoczył kolejną walkę, po raz kolejny z debiutującym zawodnikiem - Krasimirem Bonchiewem, odnotowując kolejne zwycięstwo przez TKO w 33 sekundzie. W marcu 2007 na ringu na Ichigeki Bułgaria spotkał się z Władimirem Szumanowem (wówczas 0-2-0), którego po krótkiej wymianie ciosów sprowadził do parteru i tam poddał zaraz na początku drugiej minuty walki.

Kolejne trzy walki to już Shooto – Bułgaria. 12. maja Nedkow debiutując na Shooto pokonał również debiutującego Kamena Georgiewa. Stanisław ostro zaatakował i sprowadził Kamena na ziemię wymierzając mu w parterze kolejne ciosy. Zapału nie ostudził w nim nawet sędzia, który przeniósł walkę na środek. Ostatecznie Kamen musiał ratować się ucieczką z ringu

(na początku trzeciej minuty), ale nawet to nie zrobiło na Nedkowie wrażenia. Chciał gonić swojego przeciwnika i gdyby nie sędzia, który mocno przytrzymał Bułgara w pasie, walka pewnie przeniosłaby się na trybuny. W październiku kolejne Shooto i kolejny debiut, tym razem z Jankiem Kolewem. Tym razem nie było już tak łatwo, Nedkow miał problem ze sprowadzeniem, zajęło mu to półtorej minuty. Za to w parterze niewiele się działo. Kolew w zasadzie od razu oddał plecy i przez resztę czasu Nedkow próbował założyć mu mata leo. Co ostatecznie się udało (2:36 s.).

Cztery dni później Stanisław zmierzył się z już bardziej doświadczonym zawodnikiem Goce Candowskim (wówczas 3-1-0). I widać to po wyniku, bo to pierwsza walka, którą Nedkow musiał wytrzymać do końca. Pierwsza runda na pewno nie miała szans na tytuł najciekawszej walki roku. Dość długo wyglądała jak walka zapaśnicza. W końcu Nedkowowi udało się sprowadzić Candowskiego do parteru, chwilę coś się działo, a potem to już tylko nieliczne ciosy Nedkowa, który był w gardzie. Druga runda okazała się być zdecydowanie ciekawsza. Nedkow szybko sprowadził walkę na ziemię, gdzieś przy okazji uszkadzając sobie dłoń. Zdominował jednak całkowicie pierwszą połowę rundy i mimo niezbyt szczęśliwej dla niego końcówki, sędziowie słusznie przyznali mu zwycięstwo.



### **S. Nedkow triumfuje po zwycięskiej walce**

Można by pomyśleć, że po dwóch wygranych walkach jednego miesiąca zawodnik powinien zrobić sobie przerwę i trochę odpocząć. A tu niespodzianka, dwa tygodnie po walce z Candowskim Nedkow po raz kolejny wchodzi na ring w swojej rodzinnej miejscowości, żeby zmierzyć się z debiutującym Adelinem Łuczkanowem i żeby kolejnego debutanta pokonać w pierwszej rundzie (mata leo) zniechęcając go najwidoczniej do dalszych startów.

2008 rok przyniósł Stanisławowi czarny pas w brazylijskim ju-jitsu oraz zaproszenie od Pancrease. W związku z tym, w grudniu 2008 Nedkow zjawił się w Tokio, by walczyć z Masayuki Kono (wówczas 3-4-0). „Walkę z Kono, którą wygrałem po 1 minucie i 35 sekundach obserwował prezydent Sengoku, który od razu po walce przyszedł do mnie osobiście, przywitał się z prezesem naszej federacji Bushido - panem Kamenem Popowem - i z moim trenerem Georgi Delczewem, zapraszając nas następnego dnia do siedziby Sengoku, gdzie zaproponowano mi kontrakt” \* Sześć miesięcy później, a więc w maju 2009 roku, Nedkow stoczył swoją pierwszą walkę dla Sengoku. Na swój debiut dostał weterana MMA Trvisa Wiuffa, dla którego była to już osiemdziesiąta walka w karierze (55-14-0).



### **Sekundy przed rozpoczęciem walki z Travisem Wiuffem**

Jednak Nedkow nie uległ doświadczeniu rywala i w trzeciej rundzie sędzia zdecydował, że Travis nie nadaje się do dalszej walki, przyznając tym samym zwycięstwo przez TKO Bułgarowi.

Po Wiuffie przyszła pora na kolejnego weterana, na Sengoku - Eleventh Battle w październiku 2009 Nedkow zmierzył się z Kevinem Randelmanem (wówczas 17-13-0). Jeszcze przed walką, w wywiadzie dla Darik News\*\*\* mówił, że zdaje sobie sprawę z faktu iż Randelman był trzykrotnym mistrzem USA w zapasach w stylu wolnym i w związku z tym duży nacisk w przygotowaniach do walki położył na obronę przed



sprowadzeniami. Niestety najwidoczniej powinien był bardziej się do tego przyłożyć, bo Randelmanowi udało się sprowadzić walkę na ziemię i to nie raz. Fakt, że w parterze niewiele się działo, a sędzia zdecydował się dwukrotnie wznowiać walkę w stojce. Braki w obronie przed sprowadzeniami Nedkow nadrabiał jednak przy wymianie ciosów, kolan oraz ogólnie – inicjatywą. Ostatecznie po trzeciej rundzie, która już bardzo widocznie nadwątliła siły obu zawodników, sędziowie niejednogłośnie zdecydowali o zwycięstwie Nedkowa.



**S. Nedkow zwycięża z K. Randelmanem**

Rok 2010 przyniósł wiele zmian w życiu Nedkowa. Choć jeśli chodzi o sport zaczął się dość tradycyjnie od zwycięstwa nad kolejnym debiutantom na MAXFIGHT 13 w Sofii. Ale jeszcze tego samego miesiąca wszystko się zmieniło – w maju podpisał kontrakt z UFC. Najwyraźniej przekonał się do Ameryki, chociaż jeszcze w wywiadzie dla Darik News twierdził, że do USA go nie ciągnie. Jak jednak powszechnie wiadomo, tylko krowa nie zmienia poglądów. Więc Bułgar miał zadebiutować w Ameryce już w sierpniu na UFC 117 przeciw Rodneyowi Wallaceowi. Z walki jednak nic nie wyszło, podczas przygotowań pod opieką swoich trenerów – Georgia Delczewa i Ewgiena Donewa, Nedkow uległ kontuzji i musiał się wycofać. I tym razem nie pomogły zdolności uzdrowicielskie ani Nedkowa, ani jego dziadka. Dziadek trudnił się bowiem nietradycyjną medycyną tybetańską. Potrafił leczyć dzięki odpowiedniemu uciskaniu nerwów i jak mówi sam Stanisław, nie raz dziadek w ciągu kilku godzin leczył jego kontuzje, które tradycyjna medycyna leczyłaby miesiącami. Z resztą, dziadek leczył nie tylko wnuczka, ale i wielu

innych, a dzięki obserwacjom również Stanisław posiadał tę umiejętność. \*\*\*\*\*

18-ego lipca 2010 roku nastąpiła kolejna ważna zmiana w życiu Stanisława – zmienił on bowiem stan cywilny. Poślubił starszą od siebie o 16 lat Julianę Donczewą – znaną bułgarską celebrytkę, była posłankę, była modelkę, prezenterkę telewizyjną i właścicielkę sklepu z modą męską. To właśnie w Juliannie Nedkow ma największe oparcie – *„ona jest bardzo inteligentna i silna. Szanuje to czym się interesuję i naprawdę bardzo mi pomaga w osiągnięciu moich sportowych celów. Wiem, że to dla niej trudne, ale robi to z miłości”* – mówił w wywiadzie dla Vratovrazka.bg.



**S. Nedkow ze swoją żoną Julianą**

Żona pomaga, chociaż walk oglądać na żywo nie jest w stanie. W czasie walki z Lusiem Canem wyszła z hali, a o wyniku dowiedziała się od swojego syna, który oglądał walkę w internecie. \*\*\*\*\*

Mając za żonę polityka, Stanisław od polityki uchylać się nie może. *“Chciałbym, żeby młodzi ludzie byli aktywni politycznie”* – mówi. *„30% z nich emigruje, albo nie może znaleźć pracy po studiach. Powinniśmy aktywniej rozwiązywać nasze problemy, a nie od nich uciekać. Ja urodziłem się tutaj i tutaj chcę wychować moje dzieci. Będę mocno angażował się w politykę, by ocalić ten kraj”*.\*\*\*\*\* Mówi również o tym, że chce działać na rzecz klasy średniej i małych biznesów, bo w Bułgarii ludzie są albo bardzo biedni, albo bardzo bogaci. Domaga się profesjonalistów w rządzie. Posłem zostać nie chce, ale głośno wyraża swoje poparcie dla Sławczo Binewa i jego Zgrupowania

Obywatelskiego na rzecz Prawdziwej Demokracji. I nie przeszkadza mu, że Binew na WikiLeaks z imienia i nazwiska został powiązany ze grupą trudniącą się zorganizowaną przestępczością (prostyucja, narkotyki, przerzucanie kradzionych samochodów).\*\*\*\*\*

Ale wracając do MMA i UFC, kolejna debiutancka walka miała się odbyć 16. października 2010 roku na UFC 120. Jednak przeciwnik Nedkova - Steve Cantwell (7-3-0) – niecałe dwa dni przed walką doznał kontuzji kolana i musiał zrezygnować. Nie było już czasu na szukanie zastępstwa, więc pojedynek został odwołany. Stanisław zadebiutował w końcu w Rio de Janeiro na UFC 134 przeciw Luizowi Caneowi (12-3-0-1) w sierpniu 2011 roku. Po ostrożnej i dość wyrównanej stójkowej wymianie ciosów, Stanisławowi, pomimo krwawiącego nosa udało się zapędzić Luiza pod siatkę i zknockdownować. Od razu poprawił kilkoma ciosami w parterze, nie minęła chwila i sędzia zmuszony był zakończyć walkę (4:13 sekund).



**Luiz Cane vs Stanisław Nedkow**

Jak natomiast przygotowywał się do takiego druzgocącego zwycięstwa? „*Mój dzień, to typowy dzień zawodnika UFC*” - mówił w wywiadzie dla addicted-mma.com. „*Wstaję rano, idę na trening, jem śniadanie, odpoczywam przez kilka godzin i wracam na trening. Kończę dzień kolejnym treningiem – tym razem na siłowni*”. Proste, nie? Chociaż według Stanisława, nie tylko trening miał tu znaczenie. W tym samym wywiadzie mówił, że duży wpływ na jego

zwycięstwo miał Jezus Chrystus, który wybrał dla niego odpowiedni czas na debiut. Na pewno pomogła też wysoka samoocena: „*Jestem kompetentnym zawodnikiem. Myślę, że nie mam żadnych słabych stron i to czyni mnie bardzo niewygodnym przeciwnikiem dla wszystkich*.” W związku z tym, nie boi się też żadnego przeciwnika i jak sam mówi, przyjmie każdego kogo dadzą mu matchmakerzy UFC\*\*. Natomiast jedynym zawodnikiem jakiego się obawia jest on sam.\* Poza własnymi treningami, Nedkow prowadzi też klub MMA w Sofii: „*Długo dostawałem listy od ludzi, którzy chcieli ćwiczyć MMA, więc zdecydowałem się otworzyć własny klub, gdzie razem z moimi współpracownikami możemy szkolić przyszłych mistrzów. (...) A poza tym, prowadzę też seminaria 2-3 razy w miesiącu w całej Europie*.”

Jednak skupmy się na osobistej kariery zawodnika - kolejną walkę zakontraktowano na styczeń 2012, miał się zmierzyć z Fabio Maldonado (18-4-0) na UFC 142. Jednak nie mógł dostać wizy i musiał zrezygnować. Zamiast walki Stanisław postanowił rozpocząć studia filozoficzne na Uniwersytecie Wielkotypnowskim im. Świętych Cyryla i Metodego. Ostatecznie powrót do klatki nastąpił dopiero 10. listopada 2012, kiedy to zmierzył się z Thiago Silvą. I chociaż pierwszą rundę Silva spędził w większości plecami do siatki, to jednak właśnie on wykazywał się większą inicjatywą - zarówno w klinczu jaki i w dystansie. Nedkow próbował sprowadzać, ale niestety nie udało się. Druga runda to w dużej mierze powtórka rundy

pierwszej, tyle tylko, że po zawodnikach było już widać zmęczenie. Taktyka wybrana przez zawodników (głównie klincz na siatce) nie spotkała się z aplauzem kibiców. Sędzia nawet raz wznawiał walkę z dystansu. W ostatniej minucie Nedkow wyglądał już, jakby tylko czekał na gong, ale na piętnaście sekund przed końcem udało mu się zknockdownować Silvę silnym prawym.

Zaczął nawet poprawiać w parterze, ale niestety przeszkodził mu gong. W trzeciej rundzie Nedkow próbował powtórzyć sukces z końcówki run-





dy, jednak widać było, że nie przychodzi mu to łatwo. Thiago wykorzystał zmęczenie przeciwnika, sprowadził go na ziemię, wszedł do dosiady i skończył ostatecznie trójkątem rękami - zdobywając sobie tym samym dodatkowe 40 tysięcy dolarów za poddanie wieczoru.



### Koniec walki dla S. Nedkova

Co jeszcze można powiedzieć o Stanisławie Nedkowie? Na pewno jest osobą bardzo pobożną, w wielu wywiadach dziękuje Bogu za swoje osiągnięcia. Na pytanie o swój wzór do naśladowania odpowiada: „Lubię kilku zawodników, ale moją prawdziwą inspiracją, zarówno jako człowieka jak i zawodnika, jest mój Bóg - Jezus Chrystus”.\*\* Nie tylko

inspirację, ale i siłę bierze z wiary: „Idę spać i wstaję z modlitwą, co niedziela chodzę do kościoła, przez cały czas wiem, że Bóg jest ze mną i nigdy nie tracę wiary”.\* A co robi w wolnych chwilach? Jak sam mówi: nie pije, nie pali, nie włóczy się po klubach. Co zatem robi? Zdrowo się odżywia i spędza czas z żoną: „Uwielbiam chodzić z nią do kina, na wycieczki po górach, albo gotować i oglądać telewizję. Lubimy spokojne życie w towarzystwie przyjaciół. Rzadko widać nas w nocnych klubach”. \*\*\*\*\*

Takiego życia więc mu życzymy. I czekamy na kolejną, miejmy nadzieję lepszą dla Nedkova walkę.

### PRZYPISY:

\* <http://www.vratovrazka.bg/Здраво-тяло/Най-мъжкият-спорт-на-планетата.html>

\*\* <http://addictedmma.com/story->

[Exclusives\\_1718\\_Introducing-Stanislav-Nedkov.php](http://addictedmma.com/story-Exclusives_1718_Introducing-Stanislav-Nedkov.php)

\*\*\* [http://dariknews.bg/view\\_article.php?article\\_id=432712](http://dariknews.bg/view_article.php?article_id=432712)

\*\*\*\* <http://www.fightersonlymag.com/content/news/16855-ufcs-stanislav-Nedkov-turns-political->

\*\*\*\*\* <http://www.slavibinev.com/index.php?lang=en&cont=data&page=7215>

\*\*\*\*\* <http://bivol.bg/binev-arab-spring.html>

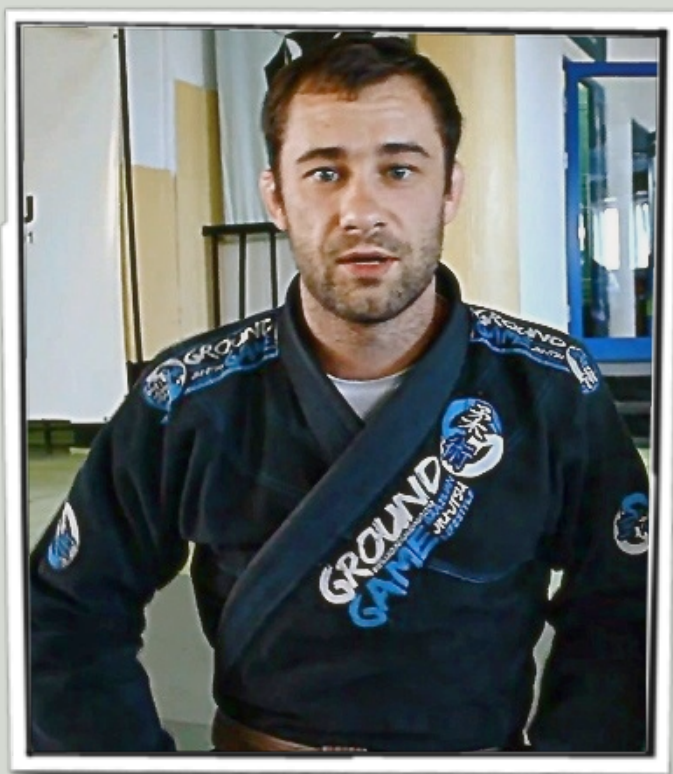


# WYWIAD Z JAKUBEM ZAWADZKIM

Przeprowadził: Paweł Sawicki (Zwierzak)



Zwyczajowo wywiady ukazujące się w naszym magazynie poprzedzone były krótką wzmianką na temat osoby, z którą przeprowadzany jest wywiad. Tym razem postanowiliśmy jednak nieco odwrócić rolę i pozwolić przedstawić się czytelnikom samemu zainteresowanemu. Zatem zaczynamy...



- Przedstaw się proszę naszym czytelnikom.

Witam! Nazywam się Jakub Zawadzki i jestem posiadaczem brązowego pasa w BJJ, który nadał mi Bráulio Estima w 2010 roku. Brazylijskie Jiu Jitsu zacząłem trenować w 2002 roku zaraz po wyjściu z wojska. Na trening trafiłem przez zupełny przypadek - jako

kibic piłki nożnej czytałem 'Naszą Legię' i właśnie w tej gazecie zobaczyłem artykuł poświęcony Vale Tudo Mirka Oknińskiego. Zainteresowany tą krótką wzmianką postanowiłem zobaczyć, o co w tym wszystkim tak naprawdę chodzi. Udałem się na pierwszy trening i złapałem bakcyła. Z czasem wyjazdy na mecze zeszyły na dalszy plan i w pełni poświęciłem się trenowaniu. U Mirka poznałem kolegów, z którymi również trenowałem w późniejszych latach.

- Czy Jiu Jitsu przydało Ci się podczas meczów?

Nie (śmiech). Nie uważam, żeby Jiu Jitsu miało jakieś zastosowanie podczas meczów piłkarskich.

- Spędziłeś trochę czasu u trenera Oknińskiego-go, a później z liczną grupą jego ówczesnych zawodników postanowiliście odejść i założyć własny klub. Czy z perspektywy czasu uważasz, że podjąłeś dobrą decyzję?

Myszę, że to była bardzo dobra decyzja, chociaż nie miałem nic wspólnego z zakładaniem nowego klubu. Miałem tam okazję potrenować z bardzo dobrymi zawodnikami z Brazylii i całego świata. Uważam, że na tamte czasy nie można było trafić lepiej.

- Rok temu otworzyłeś własny klub, opowiedz nam o nim.

Zaczynaliśmy rok temu od treningów z 4-5 osobową grupą, wtedy to był klub MMA. Teraz dużo się zmieniło, pojawiło się wiele nowych twarzy, cały czas idziemy do przodu. Zawodnicy, którzy trenują z nami od początku, osiągnęli już wysoki poziom.



Jeśli chodzi o BJJ, to ciężiej jest stworzyć grupę zawodniczą, bo ludzie są przywiązani do swoich macierzystych klubów. Natomiast uważam, że jest perspektywa ciągłego rozwoju tej grupy. Na BJJ uczęszcza regularnie 15 osób, a drugie ćwiczy nieregularnie. Jeśli chodzi o MMA to mamy grupę 30 osobową na różnych poziomach zaawansowania. Oprócz sekcji MMA zawodniczej i MMA początkującej mamy wspomniane BJJ, submission fighting dla tych, którzy nie lubią walczyć w kimonach oraz Sandę, którą prowadzi Łukasz Sokołowski. To bardzo dobry trener, który doskonale dopasowuje zajęcia do poziomu trenujących. Początkujących uczy od podstaw, natomiast zaawansowani zawodnicy uczą się łączyć techniki bokserskie i kopane w kombinacje, do których dodawane są rzuty. Oczywiście, jest jeszcze duża ilość sparingów również na moich zajęciach z parteru.



**Podczas treningu u Kuby Zawadzkiego**

**- Prowadzisz otwartą czy zamkniętą politykę międzyklubową?**

Otwartą - sparingi są zawsze mile widziane w każdym klubie. Jeśli zawodnicy chcą posparować w innym miejscu, to nie mam z tym żadnego problemu, o ile chcą reprezentować mój klub i Drysdale Jiu Jitsu.

**- Możesz się już pochwalić jakimiś sukcesami swoich zawodników?**

KZ: Klub działa od roku, ale w tym czasie razem z Łukaszem udało nam się wprowadzić na arenę zawodową takich zawodników jak: Anzor Azhiev, Arbi Shamaev, czyli dwóch bardzo perspektywicznych

wojowników. Ponadto trenowaliśmy również Loma Dagaeva, o którym niebawem będzie głośno. Niestety, cała ta trójka nie jest już związana z naszym klubem i z tego miejsca chciałbym powiedzieć, że życzę im jak najlepiej. Mamy również dwóch zawodników z wieloma sukcesami na arenie amatorskiej: Armena Stepanyana i Chażbiego Edelbieva, którzy mimo młodego wieku praktycznie z każdego startu przywożą medale.



**Puchar KSW**

**- A osiągnięcia w BJJ?**

Różnie z tym bywa. Mamy teraz kilku zawodników i zawodniczki, którzy dopiero zaczynają trenować. Nie nastawiamy się na razie na zawody. Najważniejszy dla mnie jest ich rozwój i to będę stawiał na pierwszym miejscu, bo jeśli jest rozwój, to wyniki przyjdą z czasem. Mamy medale w niebieskich i białych pasach. Moim zadaniem jest przekazać wiedzę, którą nabyłem przez lata treningów i jak na razie zawodnicy z tego korzystają. Moim marzeniem, jak pewnie każdego trenera BJJ, jest wytrenowanie kogoś, kto będzie „wymiatął” w kategorii elita.

**- Jak dużą wagę przykładasz do przygotowania fizycznego? Myślisz, że samym przygotowaniem technicznym zawodników można osiągać dobre wyniki na zawodach, czy trzeba dołożyć do tego fizyczność?**

Przygotowanie fizyczne jest bardzo ważne. Ostatnimi czasy zaniedbałem fizykę i poświęciłem więcej czasu technice, spowodowane to było okresem wakacyjnym.

Teraz chcę to zmienić i po wakacyjnej labie wrócić do robienia wytrzymałości, siły oraz katowania zawodników sparingami. Na ten moment wydaje mi się, że moi zawodnicy są dobrze przygotowani do startów w swoich kategoriach.

**- Przez rok aż trzy razy zmienialiście siedzibę. Obecnie trenujecie przy ul. Świdnickiej 6A w Warszawie. Planujesz jeszcze jakieś zmiany? Jak oceniasz te zawirowania?**

Na pewno nie planuje zmiany miejsca treningów. Mimo zawirowań uważam, że są to zmiany na lepsze. Obecnie dysponujemy salką o powierzchni ponad 100 m<sup>2</sup>, która mieści się w siedzibie Fitness Factory na Targówku. Nawiązaliśmy również współpracę z fundacją Ocalenie, która pomaga nam w sprawach organizacyjnych, za co chciałbym im bardzo serdecznie podziękować.

**- Zamierzasz sam wrócić na arenę zawodniczą?**

Tak, już nawet zacząłem biegać (śmiech). A tak na poważnie - tak, zamierzam jeszcze startować, ale na razie po obozie z Robertem Drysdalem mam kilka kontuzji, które muszę doleczyć. Co zrobić - starość nie

radość i łatwiej o kontuzję. Zobaczymy jak to będzie, ale mam nadzieję, że w tym roku jeszcze wystartuję.

**- Czego oczekujesz od swoich podopiecznych w tym roku?**

Złotych medali ze wszystkich imprez (śmiech). A poważnie, to zobaczymy. Po prostu trenujemy, a co przyniesie czas, to się okaże.

**- Chciałbyś coś dodać na koniec?**

Chciałbym podziękować swoim zawodnikom, trenerom, Fundacji Ocalenie za pomoc, firmie C2F oraz dziękuję wam za możliwość wypowiedzenia się kwartalnikowi RING. Ostatnio zapomniałem podziękować tym, z którymi przez lata wycierałem matę, więc teraz jest dobra okazja, aby nadrobić zaległości. Ponadto chciałbym podziękować Fitness Factory, którzy pozwalają mi korzystać z sali mieszczącej się na ul. Świdnickiej 6a.

**J. ZAWADZKI WRAZ Z GRUPĄ ZAWODNIKÓW, KTÓRYM WÓWCZAS B. ESTIMA WRĘCZYŁ BRĄZOWE PASY**





# NOWY JAPOŃSKI SEN?

Autor: Daniel Dziubicki (DDZ)



Kiedy w czerwcu tego roku oficjalnie ogłoszono, że Real Entertainment nie zorganizuje żadnej gali Dream, z Japonii zniknął ostatni duży promotor. Marazm, w jaki popadł tamtejszy rynek osiągnął apogeum. Gdy wydawało się, że Kraj Kwitnącej Wiśni skazany jest na mniejsze imprezy i od święta UFC, świat obiegła dość niespodziewana wiadomość – Dream 31 grudnia wraca do gry.

Nieśmiałe pogłoski o zamiarach organizacji eventu noworocznego docierały zaraz po oświadczeniu o zawieszeniu działalności przez japońską promocję. Następnie, przez kilka miesięcy w eterze nastała cisza, a cała kwestia wyglądała na „możliwą, choć mało prawdopodobną”. Tymczasem pod koniec października pojawiła się wiadomość o konferencji na temat wydarzenia, które w Japonii ma dziewięcioletnią tradycję i w środowisku uznawane jest za najważniejsze w całym roku. Po pierwsze i najistotniejsze, okazało się, że organizacja zmieniła właścicieli. Od tej pory za galami Dream będzie stało Glory Sports Entertainment, które parę miesięcy wcześniej wykupiło od Simona Rutza konkurencyjną promocję kickboxerską It's Showtime. Impreza na 31 grudnia będzie nosić nazwę GSI Presents: Dream.18 – Special New Years Event i odbędzie się w hali Saitama Super Arena. Podano także kilka innych informacji odnośnie tego wydarzenia.

Na Dream.18 na karcie walk znajdzie się 13 pojedynków – 10 według mieszanych sztuk walki i 3 kickbokserskie. Nie wiadomo jeszcze, jakie obowiązywać będą zasady MMA, czy będzie to kopia rozwiązań ze starego „Snu” czy też coś nowego idącego w stronę Pride, bądź unified rules. Na gali zobaczymy na pewno mistrza organizacji w wadze

piórkowej – Hiroyukiego Takayę, Tatsuyę Kawajiri i Satoru Kitaokę. Prowadzone są rozmowy na temat współpracy z ONE FC (głównie na temat posiadaczy pasów w kategorii lekkiej i koguciej: Aokiego i Fernandes). Możliwe są występy Satoshiiego Ishii i zwycięzcy turnieju Glory w kategorii do 70 kg. Giorgio Petrosyana. Organizatorzy chcą także na rozpisce Semyego Schilta i Sergeia Kharitonova i jeżeli żaden z nich nie odniesie kontuzji na Glory 4 Tokyo 2 grudnia, to przynajmniej jeden powinien znaleźć zajęcie na sylwestrową noc. Od razu trzeba także uspokoić tych, którzy mają obawy co do formatu całego przedsięwzięcia. Nowe Dream będzie niezmiennie stało na wysokim poziomie produkcyjnym, a więc można się domyśleć, że Real Ent. będzie miało swój udział w show. Światła, fajerwerki, głos Lenne Hardt i niesamowite materiały video autorstwa Daisuke Sato powinny więc pozostać na swoim miejscu. Sugeruje to także obecność poprzedniego szefa organizacji – Keiichiego Sasahary.



**Organizatorzy nowego DREAM**

Całość zostanie zakończona częścią kickbokserską, którą stanowić będzie 16-osobowy turniej wagi ciężkiej (daje to razem 15 pojedynków), rozegrany jednego wieczoru! Podane przez organizatorów nazwiska to: Andersen „Braddock” Silva, Peter Aerts, Daniel Ghita, Sem Schilt, Gokhan Saki, Remy Bonjasky, Errol Zimmerman, Sergei Kharitonov, Brice Guidon, Rico Verhoeven, Filip Verlinden, Fabiano „Cyclone” Aoki, Igor Jurković, Jamal Ben Saddik i Raomaru. Schilt i Kharitonov mieli w sylwestra założyć rękawice bez palców, ale w związku ze zmianą planów, do Japonii będą musieli zabrać te bokserskie.

W nowym roku GSI planuje rozegranie w Japonii 5 gal MMA i takiej samej liczby kick-boxerskich (jako Glory). Ktoś spyta – kto za to zapłaci? Fundusze na działalność w Azji i wcześniejszą europejską ekspansję znalazły się dzięki biznesmenowi Pierre Andurandowi, który jest magnatem rynku funduszy hedgingowych.



**Pierre Andurand - finansowe płuco nowego Glory**

Są dobre widoki, jeżeli chodzi o kwestie praw telewizyjnych. Obecnie negocjowana jest umowa z amerykańską telewizją AXS (znaną wcześniej pod nazwą HDnet) a i szanse na kontrakt TV z jedną z dużych japońskich stacji istnieją, gdyż jako nowi właściciele (przede wszystkim z zewnątrz) nie są kojarzeni z organizacjami przestępczymi. Na razie jednak musi starczyć transmisja w SkyPerfectTV.

Sytuacja na rynku wysp japońskich stała się nagle bardzo interesująca. Sama chęć robienia przez Glory Sports imprez „uderzanych” na tym terenie podsuwa myśl, że Bas Boon nie ma zamiaru układać się ze spółką EMCOM i nowym K-1 (fighterzy z Glory w finałach K-1 MAX w Atenach 15 grudnia są zatrudnieni prawdopodobnie na starych kontraktach, spisanych jeszcze z Showtime i Simonem Rutzem). Na tym samym polu mamy jeszcze ostatnio bardzo dobrze poczynający sobie Shootboxing Caesara Takieshiego, który wzbogacił obsadę tegorocznego S-Cup o JZ Calvana i Joachima Hansena. Jeżeli jesteśmy przy MMA, to oprócz zmartwychwstania Dream, trzeba obowiązkowo dodać do tego możliwy powrót byłego szefa FEG Sadaharu Tanigawy z pomocą niegdysiejszej głowy prowrestlerskiej organizacji HUSTLE (co ciekawe, powołanej do życia przez spółkę-matkę Pride) Noboru Yamaguchiego w roli promotorów. Wspomniano o tym na oddzielnej konferencji (która odbyła się tego samego dnia co ta od Dream), poświęconej książce autorstwa tego pierwszego pana, zawierającej ponoć wiele zakulisowych szczegółów z japońskiego rynku sportów walki. Więcej detali ma zostać ujawnione w ciągu listopada.

JMMA is back?



*Pierre Andurand*

## KIM JEST PIERRE ANDURAND?

- Pierre Andurand swoją karierę rozpoczynał w roku 2001, pracując w handlu ropą dla J Aron (singapurska jednostka Goldman Sachs),
- Założyciel funduszu hedgingowego BlueGold Capital Management z siedzibą w Londynie,
- Ukończył finanse międzynarodowe na paryskiej uczelni HEC oraz studia inżynierskie z matematyki stosowanej na INSA w Tuluzie,
- Jako nastolatek ćwiczył pływanie i zakwalifikował się aż do finału Mistrzostw Europy w pływaniu,
- Trenuje Muay Thai, Kick Boxing oraz Boks.



# JAK POPRAWNIE WYKONAĆ KLUCZ NA RĘKĘ?

W tym dziale znajdziecie porady fachowców, jak wykonać poprawnie daną technikę. Dowiedzie się między innymi o tym, jakie są cele wykonania techniki, etapy jej poprawnego wykonania, zalety oraz wady. W tym numerze magazynu poprawne wykonanie klucza na rękę z pozycji bocznej przedstawi Tomasz Bronder - założyciel i główny trener katowickiego Silesian Cage Clubu oraz sędzieja ringowy organizacji KSW.



## CEL WYKONANIA TECHNIKI

W przypadku tej techniki jej celem jest doprowadzenie do zakończenia walki poprzez skuteczne poddanie przeciwnika dźwignią na rękę wykonaną w odpowiednim momencie.



## SZCZEGÓŁY TECHNIKI

W pierwszej kolejności należy opanować płynną zmianę pozycji podczas różnych odmian trzymań. Uderzenie w czułe miejsce jest pomocne, gdy przeciwnik mocną klamrą obejmuje nasze plecy, ale jest też ryzykowne, gdyż sami robimy przestrzeń pomiędzy nami, którą przeciwnik może wykorzystać. Uchwyt najlepiej trzymać blisko ciała przeciwnika. Po przetoczeniu na bok przejść nogą jak najniżej nad głową przeciwnika.



## ETAP 1

Trzymanie przeciwnika w pozycji bocznej (odmiana z łokciem przytrzymującym głowę do kolana).



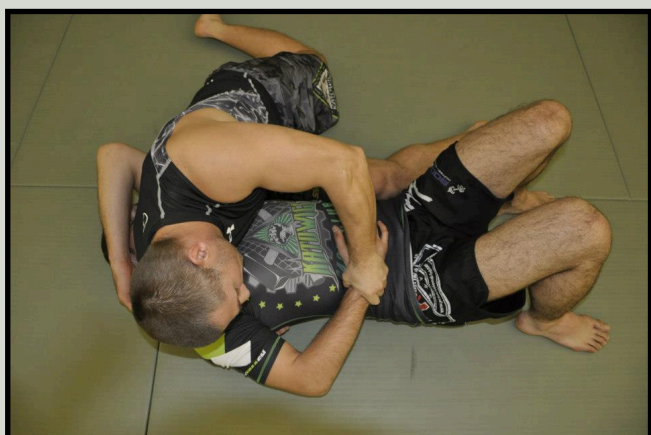
## ETAP 2

Zmiana nóg w pozycji bocznej. W tym przypadku ważnym jest, żeby nogi były lekko ugięte.



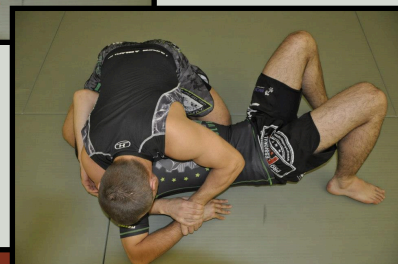
## ETAP 3

Uderzenie w wątrobę (lewą ręką) lub śledzionę (prawą ręką).



## ETAP 4

Przechwyt ręki, która próbuje zasłonić uderzane miejsce.



## ETAP 5

A) Założenie klucza na rękę.  
B) Powrót do pozycji bocznej z założonym kluczem



## ETAP 6

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

### DODATKOWE INFORMACJE

Klucz na rękę z pozycji bocznej z wykorzystaniem uderzeń w niechronione miejsca, takie jak wątroba, śledziona czy żebra, które mają na celu przesunięcie ręki przeciwnika w to miejsce, tak aby łatwo było nam złapać prawidłowy uchwyt. Lepiej uderzyć raz, ale mocno i kontrolować pozycję. Seria uderzeń lub podniesienie pozycji podczas uderzenia stwarza okazję do wyjścia z zagrożenia (niestabilna pozycja). Należy pamiętać o niskiej pozycji bioder podczas zmian nóg. Podczas techniki kończącej wygodnie usiąść na piętach w pozycji wyprostowanej.



# WYWIAD Z BRUCEM BUFFEREM

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



Bohater naszego wywiadu jest jedną z najbardziej rozpoznawalnych osób w gwardii UFC. Jest też jednym z najczęstszych gości na galach. Możemy go podziwiać zarówno w trakcie walk z karty głównej gali, jak i też w trakcie mniej znaczących walk z tzw. „preliminary card”. Jednak próżno szukać jego statystyk i rekordów w zawodowym MMA, gdyż w UFC (ani innej organizacji) nie zawalczył ani razu – mimo swojej wcześniejszej przeszłości związanej ze sportami walk. Fakt braku walk w UFC wcale nie przeszkodził mu w tym, by stać się jedną z ikon tejże organizacji. A o kim mowa? O „głosie oktagonu”, konferansjerze, który zapowiada wchodzących do ringu zawodników UFC – czyli Bruce Buffer we własnej osobie.

Prywatnie Bruce jest bratem równie popularnego announcera bokserkiego Micheala Buffer i wnukiem znanego boksera Johnny Buffa. Sam posiada czarny pas w koreańskiej sztuce walki Tango Soo Do, jak i również ma na swoim koncie walki kickboxerskie (które nota bene organizowane były nielegalnie).



**- Witaj Bruce! Miło mi, że mam okazję z Tobą porozmawiać. Zacznijmy może od początku Twojej kariery, jako announcera ringowego. Kiedy zdecydowałeś o tym, że to właśnie będzie Twój zawód i jak to się stało, że zacząłeś współpracę z UFC?**

*Od zawsze chciałem zostać announcerem ringowym. Już od czasu, kiedy zarządzałem karierą mojego brata Micheala - czyli jakieś 18 lat temu. Sporty walki pociągały mnie od dziecka, także UFC wydawało się być idealnym miejscem pracy dla mnie i tak w 1996 roku byłem managerem zawodnika o imieniu Scott Ferrozzo, który walczył na UFC 8. To właśnie na tej gali szef UFC dał mi szansę, by zaanonsować walki z karty „preliminary fights”. Dużo czasu mi zajęło, by ewentualnie wyrobić sobie markę w oktagonie. Jednak o tym szerzej opowiem w mojej książce pod tytułem „IT’S TIME!” [red. pol. „Już czas!” - czyli słowa jakimi Bruce rozpoczyna gale UFC], która zostanie wydana w lipcu 2013 roku przez firmę Random House, a właściwie ich wydawnictwo Crown Books.*

**- Czy pobierałeś jakieś specjalne lekcje/kursy, które miałyby na celu polepszyć Twoje umiejętności głosowe?**

*Nie, nigdy nie uczestniczyłem w żadnych kursach czy zajęciach, jak również nie robię prób przed galą. Wchodzę do oktagonu i czuję energię tłumu, co sprawia, że z pasją wykonuję moją pracę, nie wiedząc co zrobię, do póki tego nie wykonam... czy to będzie skok, obrót o 180 stopni czy też coś innego.*

**- Rynek konferansjerów ringowych to mała nisza. Jakie są według Ciebie wady i zalety tej pracy?**

*Jak do tej pory, moja praca w UFC przynosiła mi same pozytywy. Jedyna rysa na szkle, to może kwestia podróży i wyborów pomiędzy świetną pracą, którą uwielbiasz, a rodziną, za którą tęsknisz podczas nieobecności w domu.*



**Bruce w swoim żywiole zapowiadający kolejnego zawodnika**

**- Czy mógłbyś wymienić 2 gale, które zapadły Ci szczególnie w pamięci? Powiedzmy, że jedna, która była najlepszą imprezą dla Ciebie i drugą, którą uważasz z jakiegoś powodu za najgorszą.**

*Mam mnóstwo wspaniałych wspomnień, gdyż byłem konferansjerem na ponad stu galach. UFC 100 to dla mnie bardzo szczególna gala, gdzie wykonałem obrót o 360 stopni zapowiadając Brocka Lesnara. Co do najgorszej gali, to nawet nie mam możliwości wymienić ani jednej, bo każda z gal jest dla mnie szczególna na swój sposób.*

**- Czy mógłbyś powiedzieć nam, jak wygląda gala widziana z perspektywy konferansjera? Jakie obowiązki masz przed, w trakcie czy po gali?**

*Przed imprezą chodzi głównie o przygotowanie się do niej. Mam swoje rutynowe obowiązki związane z koordynacją imprezy wraz z ekipą produkcyjną, gdyż UFC to dobrze naoliwiona i precyzyjna maszyna. Jesteśmy jedną drużyną, która składa się z każdego z nas, który ma swoje indywidualne zadanie do wykonania. Ale co*

*do szczegółów, to odsyłam tutaj do mojej książki, która szerzej mówi na ten temat.*

**- Poza konferansjerką masz również program radiowy w Sherdog.com czy własny biznes o nazwie „The Buffer Partnership”, którego jesteś współwłaścicielem wraz ze swoim bratem Michealem. Czy mógłbyś powiedzieć nam jakie usługi świadczy „The Buffer Partnership”?**

*„The Buffer Partnership” zajmuje się całym managementem kariery Michaela Buffera i również licencjonowaniem oraz rozwojem produktów i projektów biznesowych związanych z jego sławną frazą “Let’s Get Ready To Rumble®”. Ja zarządzam kilkoma projektami biznesowymi w przemyśle sportowym i rozrywkowym. Dodatkowo mój nowy budzik „IT’S TIME” oraz gra na iPhone’a została wydana w listopadzie na rynek przez „The Buffer Partnership”, co jest bardzo fajną rzeczą.*



**Michael Buffer - brat Bruce’a i zarazem równie sławny konferansjer**

**- Czy droczysz się czasem z bratem, który sport jest lepszy - ten co on zapowiada czy ten co Ty?**

*Nigdy. Szanujemy wzajemnie sporty, które reprezentujemy. Poza tym, byłoby to jak porównanie jabłek z pomarańczami, gdyż oba te sporty mają znaczące zasługi. Zawsze kochałem boks, jednak MMA i UFC są moją pasją.*

**- W 2008 roku Mike miał poważną operację, która stwarzała zagrożenie dla jego głosu. Czy rozwa-**



**żyłbyś możliwość zastąpienia Michaela, gdyby ten zdecydował się odejść na emeryturę?**

*Nie, gdyż jestem za bardzo zajęty w UFC, które jest jedynym miejscem, w którym chciałbym być konferansjerem. Jednak miałem okazję nie raz anonsować walki „under-cards” dla HBO. Tak samo poprowadziłem całą gale dla HBO, gdy Mike wracał do zdrowia.*

**- Czy robisz coś, by chronić swój głos?**

*Jedyne co robie, to staram się żyć zdrowo i nie robić niczego, co mogłoby stworzyć niepotrzebne problemy.*



**IT'S TIME !!!**

**- Jesteś blisko zawodników tuż przed ich walkami. Dodatkowo znasz ich przez wiele lat. Czy jesteś w stanie odgadnąć przed walką czy dany zawodnik jest w dobrej lub złej formie?**

*Tak, po tak wielu latach wspólnej pracy z tymi wszystkimi wielkimi zawodnikami wytwarza ci się pewnego rodzaju zmysł, że jesteś w stanie dostrzec, kto jest w formie, a kto nie.*

**- Czy zapowiesz jeszcze kogoś do ringu z takimi honorami, z jakimi zrobiłeś to w przypadku Randy'ego Couture'a?**

*Gdy dany zawodnik osiągnie tak legendarny poziom, bym czuł, że jest on tego wart, to oczywiście, że to zrobię. Zajmie to z pewnością wiele czasu, by komuś udało się osiągnąć poziom Randy'ego Couture'a i jego legendarny status w sporcie... nie tylko za to jak walczył i jakim wojownikiem jest, ale także za to jakim człowiekiem był poza oktagonem. Tu nie chodzi tylko o walkę. To również dotyczy wizerunku godnego naśladowania, jaki zawodnicy kształtują wokół siebie. Randy zrobił dużo dla tego sportu i ciągle wiele robi.*



**Pokłon dla Randy'ego Couture'a w ramach uznania**

**- Czy miałeś jakiś alternatywny plan w przypadku, gdybyś upadł podczas obrotu o 360 stopni?**

*Nie, nie miałem żadnego alternatywnego planu, bo wiedziałem, że nie upadnę. A nawet gdyby się tak stało, to pewnie zrobiłbym przewrót z Judo i wyskoczył wykrzykując imię Brocka.*

**- Ćwiczyłeś sporty walki, a na swoim koncie masz również walki, które były organizowane nielegalnie.**

**Czy kiedykolwiek zdarzył się, byś był znokautowany?**

*Cieszę się, że mogę powiedzieć, że nigdy nie byłem znokautowany. Jednak parę razy się zdarzyło, że w głowie mi ostro zaszumiło.*

**- Czy ciągle trenujesz jakąś sztukę walki, dla samego siebie czy też przygoda ze sportami walki, to dla Ciebie zamknięty rozdział po tym, jak zdecydowałeś się zakończyć epizod z nielegalnymi walkami?**

*Mój okres walki i sparingów, to już zdecydowanie rozdział zamknięty od wielu lat. Jednak ciągle trenuję, lecz teraz głównie by pozostać w kondycji i utrzymać pewien poziom rozciągnięcia ciała. Jak się starzejesz, to musisz nieco zmodyfikować swój trening, ponieważ twoje ciało potrzebuje więcej czasu na regenerację po kontuzjach i nie jesteś w stanie przyjąć na siebie tyle ciosów, jak kiedyś, gdy miałeś 20 czy 30 lat.*



**Bruce podczas jednego ze swoich treningów**

**- Zawsze w naszych wywiadach pytamy o tę nieco prywatną stronę naszego gościa. Czy mógłbyś nam zdradzić jakie masz zainteresowania i hobby? Jak lubisz spędzać wolny czas?**

*Lubię oglądać filmy oraz czytać książki. Jestem również zapalonym kolekcjonerem starych filmów, pamiątek sportowych i broni. Jednakże nigdy nie polowałem i też nie chcę tego robić. Surfing był moją pasją i ulubionym sportem od dzieciństwa. Lubię też miło spędzać czas*

*z moją rodziną. Mam wiele różnych zainteresowań w swoim życiu i jestem otwarty na nowe doświadczenia.*



**Broń i poker - dwie z wielu pasji naszego bohatera wywiadu**

**- Dziękuję za wywiad i życzę miłego dnia!**

*Dziękuję i życzę Wam wszystkiego najlepszego w życiu!*



# MECHANIZMY OBRONNE - INTELEKTUALIZACJA

**Autor: Karol Suszczewicz**



## **Człowiek poznaje siebie dopiero w trudnych warunkach**

Jeżeli jesteś osobą, która czerpie przyjemność z aktywności ruchowej, odnosisz sukcesy w sporcie i stawiasz sobie wciąż nowe cele, to najprawdopodobniej prowadzisz systematyczny tryb życia podporządkowany hierarchii wartości, jakie prezentujesz. Chciałbym jednak zadać Ci kluczowe pytanie: czy pomimo racjonalnego podejścia do życia i kariery zdarza Ci się czasami zaskoczyć samego siebie swoją reakcją?

Przyznam, że niezwykle rzadko spotykam osoby, które w pełni kontrolują swoje reakcje emocjonalne. Podejrzewam, że mieszczą się one w granicach kilku procent populacji, która jest odporna nawet na badanie wykrywaczem kłamstw. Nie mniej jednak osoby te nie różnią się od pozostałych pod względem występowania mechanizmów wywołujących emocje, z tym zastrzeżeniem, że mają większą nad nimi kontrolę.

## **Emocje pod kontrolą nieświadomości**

Dlaczego kontrola emocji jest taka trudna? Co więcej, dlaczego kontrola emocji jest taka trudna do opisanego i zrozumienia? Szukając odpowiedzi na postawione pytania, przede wszystkim należy zauważyć, że procesy wzbudzania emocji i ich przebieg są niedostępne dla świadomości człowieka, który je doświadcza. Możemy więc w oparciu o doświadczenie jedynie tworzyć pewne teoretyczne modele opisujące i po części pozwalające przewidywać ludzkie reakcje i zachowanie. Z tego punktu widzenia nieświadomość jest kluczem do zrozumienia ludzkiej psychiki!

W cyklu kilku kolejnych wpisów postaram się przybliżyć wszystkim uzależnionym od adrenaliny fanom mieszanych sztuk walki najważniejsze mechanizmy broniące ludzi przed lękiem, który w mniejszym lub większym natężeniu może pojawić się w kontekście rywalizacji.

## **Istota mechanizmów obronnych**

Pierwszą zasadniczą kwestią jest fakt, że mechanizmy obronne wcale nie muszą być korzystne. Co więcej, według wielu ludzi są one niepożądane. Jest tak dlatego, że odsuwając od nas nieprzyjemne napięcie mogą wywołać zubożenie na zagrażające nam zjawiska. Odrobina mechanizmów obronnych może pomóc wytrzymać trudne chwile, lecz zbyt duże ich natężenie rozregulowuje nasze funkcjonowanie.



Druga rzecz dotyczy nieświadomego podłoża mechanizmów obronnych. Oznacza to, że są one niedostępne świadomości osoby, która je przejawia, a ich uświadomienie pozwala je przerwać. Mniej odkrywczą, lecz wartą podkreślenia kwestią jest fakt, że mechanizmy obronne są postrzegane jako symptomy występowania lęku. Jest to ważne dla trenera, jak również środowiska zawodnika, gdyż pozwala na podjęcie kroków rozładowujących napięcia.



### Intelektualizacja

Jako pierwszy opiszę mechanizm nazywany Intelektualizacją. Uwidacznia się on najczęściej w chwilach wolnych od treningu, w szatni lub podczas koleżeńskej rozmowy. Intelektualizacja wyraża się w tym, co zawodnik mówi i w jaki sposób myśli. Jeżeli zaobserwujesz u siebie lub u kolegi nadmierną koncentrację na teoretycznych zagadnieniach technik, o których nawet wcześniej nie myślałeś warto przyrzeć się bliżej podłożu tej fascynacji.

W tradycyjnych sztukach walki można spotkać zawodników, którzy pną się w górę zdobywając kolejne pasy, nie odnosząc przy tym sukcesów w bezpośrednich konfrontacjach z przeciwnikiem. Z czego wynika ten fakt? Jestem przekonany, że swoiste predyspozycje do szlifowania techniki i rozwój filozofii sztuki walki jest wynikiem lęku przed porażką w walce. Przeciwnieństwem tych sportowców są błyskotliwi

wojownicy, za którymi nie nadążają ich insygnia i wiedza z zakresu techniki. Dochodzi do sytuacji, w której zawodnik doskonały w formach jest kiepskim sparingpartnerem, a rewelacyjny wojownik nie zna podstawowych układów.

Oczywiście intelektualizacja nie tłumaczy wszystkich motywów ludzi zgłębiających tajniki sportu, któremu się oddają, bo wśród nich są przecież ludzie doskonale znoszący napięcie i trudne emocje. To, co różnicuje zdrową fascynację od mechanizmu obronnego, to przede wszystkim trwałość w odróżnieniu od okresowości oraz odnoszone sukcesy.

Mam nadzieję, że powyższe treści pobudzą do bardziej świadomej refleksji

**O AUTORZE**

**Karol Suszczewicz** - Psycholog sportowy Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Olsztynie, wykładowca Olsztyńskiej Szkoły Wyższej. Absolwent Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego na kierunku psychologia, Ukończył specjalizację w dziedzinie psychologii sportu pod kierunkiem zespołu naukowego Uniwersytetu Gdańskiego.

Na co dzień współpracuje z zawodnikami ARRACHION MMA FIGHTERS TEAM OLSZTYN. Jego główne zainteresowania to: agresja w sporcie, techniki radzenia sobie ze stresem, trening mentalny, sposoby wzbudzania motywacji oraz psychomotoryka.

Posiada doświadczenia w pracy z zawodnikami takich sztuk walki jak Taekwondo, Boks i MMA.

**kontakt:**

[Karolsuszczewicz@gmail.com](mailto:Karolsuszczewicz@gmail.com)



# ODPORNÓŚĆ - NIE DAJ SIĘ CHOROBI!

Autor: Mateusz Pietrzak (PePoNeNt)

Po klientach przychodzących w ostatnich dniach do moich sklepów sędze, że uderzyła w Polskę plaga przeziębień. Więc w dzisiejszym numerze zdradzę kilka pomysłów, jak walczyć z brakiem odporności organizmu. Mądry Polak po szkodzie, czyli jak dbać o skuteczną profilaktykę, żeby cieszyć się pełnym zdrowiem i formą cały rok...



Odporność organizmu to szersze pojęcie, tak ważne, że większość z nas może sobie nawet nie zdawać sprawy, jak bardzo. Jak mawiał doktor Gerson (dla zainteresowanych youtube.pl – "dieta gersona"), najsilniejszym lekiem na wszystkie choroby jest układ immunologiczny. Odżywianie promowane przez tego Pana charakteryzowało się tym, że pochodziło z naturalnych, jak najmniej modyfikowanych przez człowieka źródeł. Człowiek został tak skonstruowany, że niezbędne są mu do prawidłowej egzystencji pewnie makro i mikroskładniki, które musimy dostarczać z pożywienia. Do refleksji na ten temat skłonił mnie dzisiejszy widok człowieka stojącego przede mną w kolejce w sklepie spożywczym. Wyglądał na schorowanego, przytłoczonego psychicznie osobnika, z wadą postawy, chorobą skóry i paznokci. Dostał



pewnie niedawno wyplatał i kupił litr coca-coli, chipsy i wafelki czekoladowe. Była to jego "dieta" na cały dzisiejszy dzień.

Jeśli układ odpornościowy nie ma pożywki takiej jak niezbędne minerały, białka, cukry, witaminy to nie funkcjonuje prawidłowo i zawodzą mechanizmy samozachowawcze, które pozwalają na skuteczne ataki organizmu przez wirusy, bakterie, choroby czy zmiany nowotworowe. Każde z powyższych jest na bieżąco zwalczane przez prawidłowo funkcjonujący, dobrze odżywiany organizm. Nie tłumaczmy chorób genetyką, tylko dajmy sobie szansę trzymając się kilku podstawowych zasad.



Regularność posiłków to coś, dzięki czemu organizm w równych odstępach czasowych dostaje energię i niezbędne składniki, co zapobiega m.in. kumulowaniu zapasów energii "na wypadek głodowania" w postaci tkanki tłuszczowej. O tym, że tłuszcz podskórny powoduje dalsze patologie nie muszę chyba tłumaczyć? Jego nadmiar nie jest nam do niczego potrzebny, bez niego czujemy się bardziej atrakcyjni i sprawni.

Jak komponować posiłki? Przy najbardziej popularnej diecie – zbilansowanej, zasadą jest podawanie w jednej porcji pełnowartościowych białek (mięso, ryby, jaja), węglowodanów (warzywa) oraz odrobinę zdrowych tłuszczów (oliwa, orzechy, nasiona) roślinnego pochodzenia. Przy aktywnym trybie życia zapotrzebowanie na powyższe makroskładniki rośnie, więc kto nie weźmie tego pod uwagę i dostarcza zbyt mało może doprowadzić do wyniszczania organizmu.

Picie płynów to kolejny czynnik immunostymulacyjny, tak samo ważny jak wszystkie pozostałe. Wyliczona przez naukowców średnia to: 1 litr na każdy 1 tysięcy przyjmowanych kcal, ale sportowcy piją więcej. Uwaga: zmieniamy rodzaj wody, nie kupujemy źródlanej – najtańszej, tylko wybieramy mineralną. Przyjmowanie słabej jakościowo wody zaburza pracę nerek i odprowadzanie toksyn z organizmu. Często te najtańsze wody można porównać do miejskiej kranówki przepuszczonej przez filtr. Na zdrowiu się nie oszczędza, jak mawia mądre przysłowie.



Warzywa do każdego posiłku – poświęcę na ten temat osobny punkt, gdyż ma to bardzo duże znaczenie. Są one dla nas podstawowym źródłem naturalnych mikroelementów, błonnika i cennych składników. Równoważą bilans pH posiłku. Oprócz poprawy walorów smakowych posiłku, alkalizowanie

jego pH objawia się mówiąc w skrócie dużą lepszą regeneracją komórek i ogólnej odporności. Jeśli jecie posiłek, do którego wg was nie pasują warzywa to można zagryźć go garścią mocno alkalizujących rodzynek lub daktyli. Mam tu na myśli np. omlety z jajek i płatków owsianych na słodko - ja dodaje do nich owoce lub rodzynki/daktyle/morele/suszone śliwki.

Suplementacja w temacie odporności organizmu. Tak! Są też suplementy, które podnoszą odporność. Przy okazji również poprawiają regenerację organizmu i mają inny dobroczynny wpływ (np. przyspieszenie absorpcji glikogenu powysiłkowego, co skraca okres restytucji potreningowej). Możemy ćwiczyć ciężiej i częściej. Mam na myśli l-glutaminę i witaminę C. W porach, w których domyślamy się, że osłabia nam się odporność (np. po treningu), warto użyć powyższe suplementy, które niewielkim kosztem zabezpieczą nas przed wolnymi rodnikami. Glutamina wzmacnia wytwarzanie Glutathionu - najsilniejszej na świecie substancji wspomagającej odporność i regenerację. Warto wspomnieć również o dobroczynnym i wielopłaszczyznowym wpływie kwasów tłuszczowych Omega 3 na organizm. Dla sportowca czy osoby dbającej o zdrowy tryb życia jest to niezbędna pozycja w stałej suplementacji. Na końcu listy moich propozycji suplementów jest koenzym Q10, kolejny wspaniałym antyoksydantem, który wspomaga pracę serca i układu krążenia.

#### Co osłabia naszą odporność najbardziej?

- ✿ szok termiczny:przechłodzenie lub przegrzanie organizmu i wyjście na wiatr i chłód,
- ✿ brak niezbędnych mikro oraz makroelementów w diecie,
- ✿ niewystarczająca ilość spożywanych płynów,
- ✿ zbyt ciężki trening,
- ✿ zbyt krótki sen.

Część z tych rzeczy, możemy niwelować, innych nie musimy (trening). Ale o wszystkich warto wiedzieć :) Zdrowia i odporności w coraz mroźniejsze dni życzy Mateusz Pietrzak i redakcja magazynu RING.

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



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



# PIĘKNE SPORTY

## WALKI

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



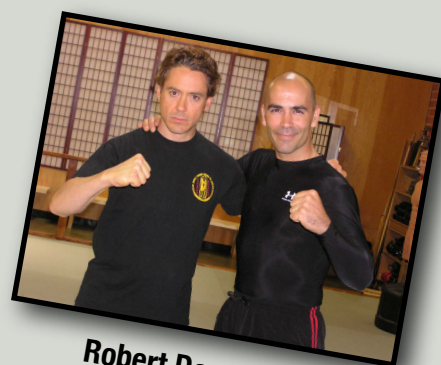
Sporty walki większości z nas kojarzą się nieodrodnice z zawodowstwem i wieloletnim doświadczeniem, za którym idą w parze ponadprzeciętne umiejętności. Jednak sporty walki (czy też sztuki walki), to nie tylko zawodowstwo. Wszak miliony osób trenuje różne style walk dla samego siebie – czy to ze względu na chęć rozwoju własnej osoby, zrzucenia zbędnych kilogramów czy też dla samoobrony. Toteż trenować może praktycznie każdy, komu zdrowie i czas na to pozwala – bez względu na to czy jesteśmy Janem Kowalskim mieszkającym gdzieś w centrum Polski czy też sławnym aktorem grającym w hollywoodzkich produkcjach. To właśnie na grupie sławnych osób chciałbym skupić uwagę w moim artykule na pięknych i sławnych kobietach, które również część swojego życia prywatnego poświęciły na sporty walki.

Świat sportów walki bezapelacyjnie kojarzony jest z mężczyznami. To właśnie mężczyźni stanowią największą liczbę zawodników. Tak samo ma się to też w przypadku ludzi sławnych. Jednym ze sztandarowych przykładów jest aktor Ed O'Neil (sławny Al Bundy z serialu „Świat według Bundych”), który to od lat praktykuje brazylijskie ju-jitsu i posiada w tej dyscyplinie czarny pas.

Innym przykładem mogą być aktorzy rozchwytywani z niedawnych produkcji – Christian Bale (znany między innymi z roli Batmana z najnowszej serii trylogii Christophera Nolana czy też filmu American Psycho) oraz Robert Downey Jr. (tytułowy Iron Man czy Sherlock Holmes). Obaj ci aktorzy pod okiem mistrza Erica Orama rozpoczęli swoją przygodę z wing chun kung fu.



**Christian Bale**

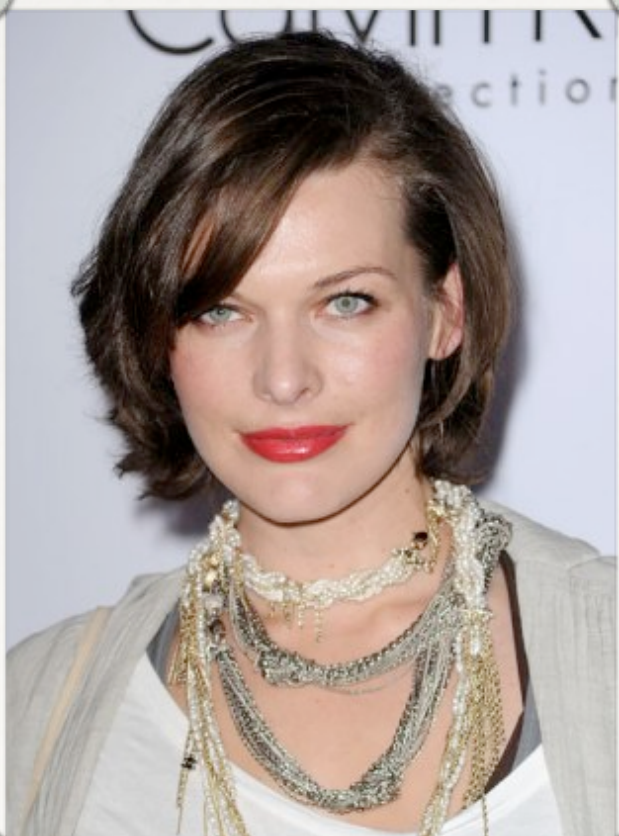


**Robert Downey Jr.**



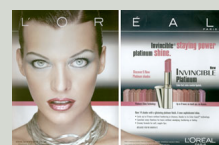
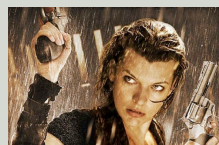
Ale to, że świat sportów walki zdominowany jest przez mężczyzn wcale nie znaczy, że kobiety trzymają się z dala od sportów walki. Zatem przejdźmy do wyselekcjonowanej grupki znanych i pięknych kobiet, które podobnie jak panowie Bale, Downey czy O'Neill nie boją się sali treningowej.

## MILLA JOVOVIC



Milla Jovovic to bez wątpienia mieszanka wybuchowa. Urodzona na Ukrainie córka Serba i Rosjanki, której rodzina wyemigrowała do USA. Aktorka, modelka, projektantka i muzyk w jednej osobie. Jako aktorka dała się poznać między innymi z produkcji Luca Besson „Piąty Element”, gdzie zagrała u boku Bruce’a Willisa czy też serii filmów „Resident Evil”. Niegorzej odnajdywała się w roli modelki, gdzie współpracowała z takimi marami jak: Dior, Armani, Versace czy Calvin Klein. Była ona ulubioną supermodelką projektanta mody Gianniiego Versace, a jej twarz gościła na okładkach Vogue’a, Harper’s Bazaar czy Glamour. Jovovic to niewątpliwie osoba o bardzo wyrazistym charakterze, który często w życiu wpędzał ją w różne kłopoty. Do tego początki emigracji amerykańskiej dla młodej jeszcze Jovovic nie były rzeczą najprzyjemniejszą. Nie była ona akceptowana wśród rówieśników w szkole z racji jej pochodzenia (Jovovic wraz z rodzicami wyemigrowała w trakcie okresu „Zimnej Wojny” i jak sama wspomina, jako osoba pochodząca z Bloku Wschodniego była przezywana „komuchem”). Charakter i trudny start w nowym otoczeniu z pewnością miał wpływ na zwinięcie płaszczyka kobiecej delikatności. Jovovic na sale treningową zaprowadził „zdrowy tryb życia”, który

to zapragnęła od pewnego czasu praktykować. Tym oto sposobem Jovovic dołączyła do grona pasjonatów brazylijskiego jiu jitsu. Na tym jednak nie koniec, gdyż z racji udziału w różnych filmach akcji, aktorka pobierała również dodatkowe lekcje, które obejmowały elementy innych sztuk walk.



## SARAH MICHELLE GELLAR



Sarah Michelle Gellar to aktorka, której kariera niewątpliwie związana jest z jednym serialem – „Buffy, postrach wampirów”. Odtwórczyni głównej roli za swoją kreację dostała szereg nagród oraz nominacji w kategorii najlepsza aktorka serialowa (m.in. Złoty Glob w 2001 roku). Można śmiało powiedzieć, że jest swego rodzaju żeńskim odpowiednikiem Eda O’Neilla, który dla wielu osób bez względu na wszystko będzie kojarzył się tylko i wyłącznie z Alem Bundy. Sarah w serialu musiała sporo się nawalczyć z wampirami, jednak walka dla niej to nie tylko kreacja aktorska. Prywatnie Sarah trenuje taekwondo... i to trenuje nie byle jak. Jest posiadaczką czarnego pasa (1 dan) w tej dyscyplinie.



## LAETITIA CASTA



Laetitia Casta to jedna z modelek Victoria's Secret i obiekt westchnień wielu mężczyzn. Jak wiadomo, gusta bywają różne. Jednak nie sposób jest przejść obojętnie obok urody Laeticii. Natomiast twierdzenie, że jest wątpliwej urody zakrawałoby o bluźnierstwo. Jej „atuty” nie tylko doceniono w Victoria's Secret. Casta gościła w kampaniach reklamowych największych potentatów świata mody (w tym Chanel, Givenchy czy Louis Vuitton). Poza działalnością w modellingu Casta zaangażowana jest także w akcje humanitarne, starając się wspierać je m.in. poprzez swój wizerunek. Również próbowała swoich sił w aktorstwie. Zarówno tym teatralnym (występy na deskach paryskich teatrów Madeleine i Antoine Simone Berriau), jak i filmowym. Mimo tak napiętego planu, Laetitia znalazła czas na judo, w którym udało jej się zdobyć brązowy pas (ikkyu).

## GISELE BÜNDCHEN

Pozostając w świecie mody warto „zahaczyć” o koleżankę Laeticii Casty z Victoria's Secret - Gisele Bündchen. Bündchen to od 2004 roku najlepiej

zarabiająca modelka na świecie, która w 2007 roku była najbogatsza kobieta w tym przemyśle z fortuną wycenianą na 150 milionów dolarów.



Pozostawiając dywagacje na temat tego czy jej wysoka gaża jest uzasadniona czy też nie, skupmy się na temacie, który nas najbardziej interesuje – a mianowicie Gisele i sporty walki. Tak się składa, że tak samo jak Laeticii Cascie, tak i Gisele Bündchen sporty walki nie są obce. Gisele pobiera lekcje kung fu (jak i tai chi) u mistrza Yao Lin w jego Boston Kung Fu Tai Chi Institute. Jednak motywacją dla brazylijskiej modelki nie były kolory pasów czy też samoobrona. Treningi kung fu mają na celu stanowić pomoc w odzyskaniu figury po przebytej ciąży. Działania takie są całkowicie zrozumiałe, wszak dla Bündchen jej ciało to „narzędzie” pracy, które dostarcza jej i jej rodzinie pieniądze... i to nie małe pieniądze. Natomiast fakt, że do tych celów służy jej kung fu może cieszyć, gdyż pokazuje to, że istnieją też inne alternatywy do siłowni czy biegania po parkach.

Reasumując, liczba kobiet trenujących sporty walki z roku na rok rośnie. Fakt, że kobiety pojawiają się na kartach walk MMA czy też walkach na zasadach K-1 dodatkowo wzmaga popularność sportów walki wśród płci pięknej. Ekspansja MMA do mediów mainstreamowych dodatkowo może przysłużyć się popularyzacji sportów walki wśród kobiet. Co więcej, powyższe przykłady pokazują, że sporty walki mogą trenować równie dobrze takie kobiety, które o to by się wcale nie podejrzewało, myśląc że bałyby się o swój makijaż.

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

### Redaktor naczelny:

- Maciej Gunia

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

### Redaktorzy:

- Alexandra Jurkowska

- Tomasz Bronder

- Michał Wiśniewski

- Mateusz Pietrzak

- Paweł Sawicki

- Daniel Dziubicki

- Karol Suszczewicz

### Korekta:

- Łukasz Rybski

### Projekt graficzny:

- Maciej Gunia