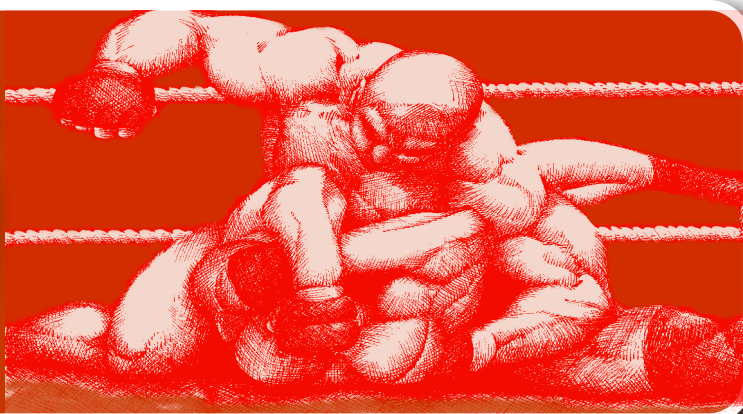


NUMER 2

# RING

KWARTALNIK SERWISU SPORTYWALKI.PL



**PIĘŚCI  
HOLLYWOODU**

---

**CZYM JEST  
DAIDO JUKU?**

---

**POLSKA SCENA  
MUAY THAI**

---

**ODŻYWIANIE  
W SPORTACH  
WALKI**

**Wywiad z: PAWŁEM  
NASTULĄ**



SPORTYWALKI.PL

**RÓWNIEŻ: Zmiany kategorii przez zawodników**

# SPIS TREŚCI

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| ● Aktualności.....                 | 3  |
| ● Samoobrona przed samoobroną..... | 4  |
| <i>autor: BTM</i>                  |    |
| ● Czym jest Daido Juku?.....       | 5  |
| <i>autor: Maciej Gunia</i>         |    |
| ● Wyzwanie czy konieczność? .....  | 8  |
| <i>autor: Michał Wiśniewski</i>    |    |
| ● Polska scena Muay Thai.....      | 11 |
| <i>autor: Mnino</i>                |    |
| ● Wywiad z Pawłem Nastulą.....     | 15 |
| <i>autor: Maciej Gunia</i>         |    |
| ● Cudowna kategoria.....           | 17 |
| <i>autor: Michał Kiełbik</i>       |    |
| ● Odżywianie w sportach walki..... | 20 |
| <i>autor: Mateusz Pietrzak</i>     |    |
| ● Pięści Hollywoodu.....           | 22 |
| <i>autor: Jakub Kiełbik</i>        |    |
| ● Eko-ściema.....                  | 25 |
| <i>autor: Maciej Gunia</i>         |    |

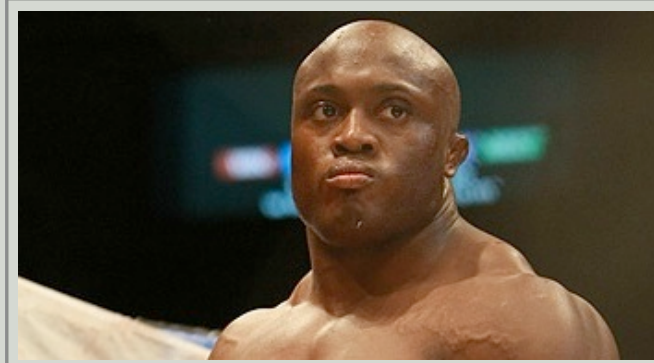


# AKTUALNOŚCI



## Fedor Emelianenko w nowej organizacji

Kilka dni temu świat obiegła wiadomość, że Rosjanin, Fedor Emelianenko będzie walczył dla organizacji Strikeforce. Wielu fanów życzyło sobie, by trafił on do UFC. Jednakże fiasko rozmów pomiędzy sztabem Rosjanina, a władzami UFC sprawiły, że zobaczymy go w Strikeforce. Jak zapowiada amerykańska organizacja, podejmie ona współpracę z japońskim DREAM. Najbliższą walkę Fedor Emelianenko stoczy 28 sierpnia na M-1 Global: Breakthrough z Gegardem Mousasi. Jednak będzie to walka pokazowa.



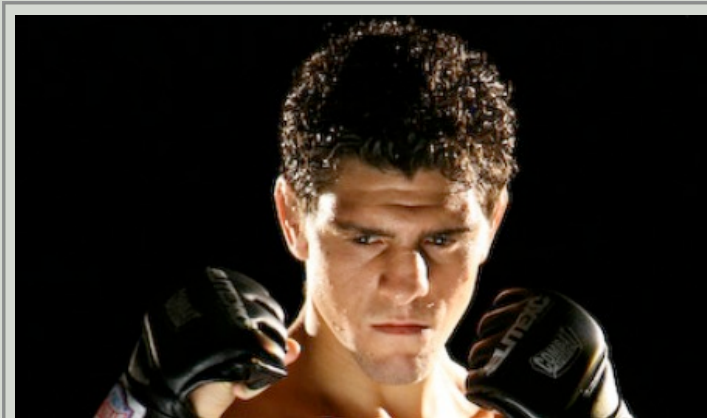
## Lashley na celowniku

Bobby Lashley - kolejny po Brocku Lesnarze wrestlingowiec, który zdecydował się na występy w MMA przyciągnął swoją osobą uwagę mediów. Walczył 4 razy, z czego wszystkie walki wygrał (w tym 3 przed czasem). Lecz Lashley skupił na sobie nie tylko uwagę mediów, ale także władze UFC. Jak przyznał Dana White (prezydent UFC): "Ludzie pytali mnie o niego. Tak, mamy na niego oko." Zatem nie jest wykluczone, że w niedalekiej przyszłości możemy zobaczyć Bobbyego Lashleya w szeregach UFC



## Forrest Griffin jednak bez kontuzji

Forrest Griffin swoją ostatnią walkę stoczył na gali UFC 101 (8-ego sierpnia) z Andersonem Silvą. Brazylijski pajak postawił Amerykanina na łopatki. Jednak Griffin nie odczekał do ogłoszenia werdyktu i wraz ze swoim zespołem biegiem udał się do szatni. Sugerowano, że Griffin w wyniku nokautującego ciosu Andersona Silvy, doznał złamania szczęki i to właśnie było przyczyną jego szybkiej ewakuacji do szatni. Jednak te przypuszczenia się nie sprawdziły. Jak podaje obóz Forresta, nie doznał on żadnej kontuzji.



## Nick Diaz wypada z rozpiski

Nick Diaz miał się zmierzyć z Jesse Taylorem na gali Strikeforce "Carano vs. Cyborg" (15 sierpnia). Niestety, do tej walki nie dojdzie, a Diaz zastąpi Jay Hieron. Powodem dla którego Diaz nie będzie obecny na sobotniej gali, jest brak testów antydopingowych Amerykanina w Komisji Sportowej Stanu Kalifornia (CSAC). Nie pojawił się on w wyznaczonym terminie na badaniach kontrolnych. Diaz miał już wcześniej konflikt z Komisją w związku z używaniem marihuany (która to znajduje się na liście środków zakazanych przez Komisję). Toteż niewykluczone, że ten sam powód przyczynił się do jego absencji na badaniach.

# Samoobrona przed samoobroną

czyli luźne rozważanie jak nie wpaść na nieprzyjazną sytuację

**Autor: BTM**



Samoobrona jest przede wszystkim sztuką unikania kłopotów. Trzeba wiedzieć, jak rozpoznać ewentualne niebezpieczeństwo i podjąć wszelkie starania, aby do walki nie doszło. Kiedy jednak jest nieunikniona, trzeba wiedzieć jak sobie poradzić, ponieważ każdy człowiek ma prawo do obrony przed naruszeniem swej nietykalności fizycznej. Niezwykle ważna wydaje się być samodyscyplina, aby móc kontrolować swe ruchy i emocje. Konfliktów można często uniknąć jeśli nie narusza się cudzej przestrzeni prywatnej. Wygodnie jest wyróżnić kilka stopni czujności i gotowości do działania i przechodzić między nimi płynnie, zależnie od warunków w jakich się znajdujemy. Pierwszy ze stopni to całkowite bezpieczeństwo – na przykład przebywanie w domu.

Wychodząc z niego należy włączyć drugi stopień, oparty na świadomości warunków zewnętrznych w jakich się znajdujemy. Rejestruje się wtedy więcej zdarzeń ze swojego otoczenia, oczywiście bez przesadnej nerwowości. Należy na tyle wzmocnić czujność, aby nie wpaść pod samochód, nie potykać się czy choćby nikogo nie nadepnąć. W terenie ten drugi stopień czujności to jest już pierwszy stopień samoobrony, gdyż przewidujemy czy da się przejść bezpiecznie przez ulicę lub czy nie przytrzaśnie nam nikt ręki drzwiami sklepowymi. Stopień trzeci powinien włączyć się, gdy zauważymy coś podejrzanego – na przykład bijatykę czy też grupę zaczepiających ludzi meneli. W tym stopniu charakterystyczne jest to, że jak na razie nie jesteśmy uczestnikami, lecz tylko obserwatorami. Widzimy jednak na co należy zwrócić baczną uwagę, szczególnie gdy dane zjawisko terytorialnie leży na

naszej drodze. Przy zachowaniu i skupieniu uwagi będzie nam łatwiej przeanalizować sytuację i uniknąć ewentualnych kłopotów. Ważne wydaje się nie reagowanie na zaczepki słowne, w przypadku konwersacji należałoby się wystrzegać nadmiernej „dowcipności” w odpowiedziach i postawić na w miarę przyjazne rozwiązanie problemu – zademonstrować brak agresywnych intencji. Trzeba myśleć i działać logicznie.

Czasami warto wybrać inną drogę lub poszukać bezpieczeństwa w grupie ludzi. Jeśli sytuacja na to nie pozwala i uwikłaliśmy się w sytuację nam niesprzyjającą, a przeciwnik, lub przeciwnicy zachowują się agresywnie, to często nie ma innego wyjścia jak zastosowanie samoobrony. Nazwałbym to czwartym stopniem – gdy jesteśmy już świadomym uczestnikiem sytuacji, a wszelkie asertywne sposoby odparcia jej okazały się być nieskuteczne. Sposoby samoobrony jakie można użyć nie będą tu wymienione – nie o tym w założeniu jest ten artykuł. Najwygodniej byłoby użyć jakiejś dyrektywy w stosunku do przeciwników, a moment ich wahania wykorzystać do ucieczki lub zadania pierwszego ciosu. Założenie jest bowiem takie, że nawet największy chuligan na pewnym etapie swego życia był uczony dyscypliny, choćby przez rodziców. Więc chwila jego wahania po, na przykład, głośnym okrzyku może być zbawienna. Opis dalszych zachowań wolę jednak zostawić specjalistom w dziedzinie samoobrony. Za najważniejsze uważam jednak to, że istotą samoobrony jest uniknięcie kłopotów zanim trzeba będzie prawdziwą samoobronę zastosować.



# Czym jest Daido Juku?

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



W Polsce sztuki walki nie są tak popularne jak w Japonii, jednak podstawowe style jak Karate (zarówno Kyokushin jak i Shotokan), Judo, Taekwondo czy Aikido znane są przynajmniej z nazwy nawet osobom nie praktykującym żadnej z powyżej przedstawionych sztuk walk. Natomiast nazwa Daido Juku czy też Kudo nie jest znana większości ludzi – nie mówi nic ani laikom, ani niektórym osobom obracającym się wokół sportów walki. W artykule tym pragnę zaprezentować czym tak naprawdę jest Kudo (znane również jako Daido Juku) i przybliżyć nieco profil tej jakże interesującej sztuki walki.



## Jak powstało Daido Juku?

Daido Juku ( 大道塾 ), w wolnym tłumaczeniu oznaczające “wielką drogę” wywodzi się z Karate Kyokushin, a jej twórcą jest Japończyk Takashi Azuma. Azuma jest adeptem Karate Kyokushin, posiadaczem

czarnego pasa, który zdobył m.in. pierwsze miejsce na 9. Corocznych Ogólnojapońskich zawodach w Karate Kyokushin w 1977 roku. Fascynacja Takashiego sztukami walki nie ograniczała się jedynie do karate. Azuma trenował różne inne sztuki walki, w tym Judo, w którym również ma czarny pas. Pierwotnie Daido Juku miało być wewnętrzną częścią Kyokushin, jednakże brak akceptacji tego pomysłu ze strony Masutatsu Oyamy (założyciela Kyokushin) skłonił Azumę do tego, by Daido Juku stało się odrębnym stylem.



**Takashi Azuma**

I tak oto w 1981 roku Daido Juku zostało oficjalnie zaprezentowane światu jako zupełnie nowa sztuka walki. Azuma opracował zróżnicowany styl umożliwiający podjęcie szeroko pojętej walki, a zarazem nie zmuszający do rezygnacji z bezpieczeństwa. Co więcej, styl ten był rozwijany przez następne lata, czerpiąc inspirację z technik używanych w innych stylach takich jak: muay thai, submission wrestling, boks czy sambo. W 2001 roku, sensei Azuma postanowił zmienić nazwę Daido Juku na Kudo (空道), co z japońskiego znaczy “otwarty umysł”. Od tego momentu zaprzestano używania słowa “karate” w nazwie organizacji i słowo to zastąpiła nazwa kudo, dając początek Międzynarodowej Federacji Kudo (Kudo International Federation). Zmiana ta pozwoliła również podkreślić odrębność Kudo i wpisać tą sztukę walki na listę Japońskich Sportów Budo w tej samej kategorii co Judo, Aikido czy Kendo.

## Czym charakteryzuje się Kudo?

Kudo jest stylem wszechstronnym. Adeptci tej sztuki mają do swojej dyspozycji szeroki wachlarz ciosów, jaki mogą zastosować w trakcie walki. Podczas walki w "stójce" dozwolone są ciosy rękami, nogami, łokciami, kolanami oraz uderzenia głową. Ciosy te można wykonywać na wszystkie części ciała, z pominięciem krocza (wyjątek stanowi tu jedynie kategoria "open"). Dodatkowo, w trosce o zdrowie zawodników, zabronione są uderzenia w tył głowy, szyję (krtań), kręgosłup, staw kolanowy, uderzenia bokiem dłoni oraz palcami.

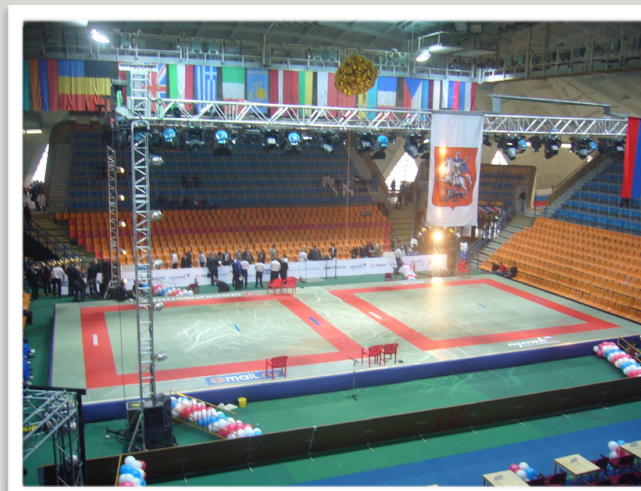


Ze względu na fakt, że Kudo dopuszcza walkę w parterze, dozwolone są wszystkie rzuty (poza rzutem na głowę oraz suplesem zapaśniczym), podcięcia i obalenia, które prowadzą do sprowadzenia walki do parteru. Po przejściu do parteru, zawodnicy mogą stosować zarówno dźwignie jak i duszenia. Dzięki tak liberalnym zasadom, zawodnikom umożliwia się wykorzystanie ich potencjału w możliwie maksymalnym zakresie, jednocześnie nie narażając ich na niepotrzebne kontuzje.

## Jak wygląda walka?

Walki rozgrywane są na specjalnej macie z tworzywa sztucznego, której zadanie jest amortyzacja

upadków zawodników. Minimalny rozmiar maty, na której odbywają się walki kudo to 14x14m, a maksymalna jej wielkość to 16x16m. Samo pole walki to 9x9m lub 10x10m.



## Maty na których odbywa się walka

W Kudo walka jest bardzo szybka, toteż trwa ona 3 minuty. W przypadku kiedy sędziowie mają problem z rozstrzygnięciem, który zawodnik wygrał walkę, zarządzana jest dogrywka, trwająca również 3 minuty. Po tym czasie sędziowie muszą rozstrzygnąć, kto został zwycięzcą pojedynku. Walka w Kudo może przenieść się do parteru, lecz również tutaj istnieją limity czasowe. Walka parterowa może trwać 2x30 sekund z inicjatywy jednego zawodnika. Fakt ten może ucieszyć osoby nie będące entuzjastami długich starć w parterze. Po upływie regulaminowych 30 sekund walki parterowej, podczas której nie udało się wykonać techniki kończącej, sędziowie przerywają walkę i przenoszą ją ponownie do "stójki".





## Ekwipunek zawodników

Przedstawiając sprzęt wykorzystywany w Kudo nie sposób nie zacząć od kasku okalającego głowę zawodnika. Charakterystyczny kask, przypominający nieco kask szermierzy, jest niewątpliwie znakiem firmowym Kudo. Jego kosmiczny wygląd i fakt, że używany jest tylko i wyłącznie w tym sporcie, nadaje Kudo unikalność i rozpoznawalność (dzięki niemu walki Kudo nie sposób pomylić z walką innego stylu). Koszt takiego kasku waha się w granicach 10000-16000 jenów japońskich (czyli ok. 340-540 zł). Kask ten występuje w dwóch wersjach: "Super Safe" i "Neo Head Guard". Cena takiego kasku uwarunkowana jest zarówno jego rozmiarem, jak i modelem na który się zdecydujemy. Zawodnicy walczą w ubiorze zwanym kudogą, który dostępny jest w dwóch kolorach: białym i niebieskim. Kudogę zakłada się na gołe ciało (bez podkoszulka pod spodem) - wyjątek stanowią tutaj jedynie kategorie kobiece. Dla laika kudoga może przypominać kimono, jednak w kudodze mamy rękawy do łokci, a nogawki zakrywają stopy. Do walki zawodnicy przystępują w obowiązkowych napięstnikach kudo, pod którymi można w ramach zwiększenia bezpieczeństwa owinać bandaże. Długość tego bandażu nie może przekraczać 1,5 m. Dodatkowym zabezpieczeniem podczas walki jest ochraniacz szczęki. W przypadku kobiet lista ochraniaczy jest wydłużona. Obowiązkowym dla nich jest ochraniacz na piersi oraz krocze. Co więcej, dopuszczalne jest również użycie ochraniacza na gołe.



## Kudo w Polsce

Jako że Kudo jest dosyć nową sztuką walki, jej popularność nie może równać się z popularnością takich stylów walki jak Karate czy Judo. Osoby zainteresowane ćwiczeniem Kudo mają możliwość praktykowania tej sztuki walki także w Polsce. Jednakże placówki zajmujące się Kudo nie są obecne w każdym z największych miast Polski. Istnieją już sekcje Kudo w Lublinie, Grudziądzu i w Warszawie. Jednak jak przyznaje Piotr Masiąg (Kudo Poland Brand Chief), polska sekcja Kudo ma ustalony 5-cio letni plan rozwoju, podczas którego szkolona jest kadra trenerska przyszłej sieci placówek.



**Piotr Masiąg (Kudo Poland Brand Chief)**



**Zawodnik Kudo w pełnym ekwipunku**

Tak więc w niedalekiej przyszłości możemy spodziewać się ekspansji Kudo na terenie innych miast Polski i większej popularyzacji tej sztuki walki. Oczywiście Kudo nie od razu stanie się głównym konkurentem Karate w naszym kraju, ale z pewnością, wraz z powiększaniem się ilości ośrodków treningowych, stanie się ciekawą alternatywą. Natomiast wszystkich zainteresowanych szerszą informacją na temat Kudo odsyłam na stronę internetową Kudo Polska, która mieści się pod adresem:

<http://kudo.com.pl>

# Wyzwanie czy konieczność?

Zmiany kategorii wagowych przez zawodników UFC.

Autor: Michał Wiśniewski (Mevv)

Często słyszymy, że któryś z zawodników MMA przeszedł do innej kategorii wagowej. Wielu z nas przyjmuje takie informacje bez większego zainteresowania, ale czy na pewno nie są ważne powody dla których podjęta została taka decyzja? W tym artykule postaram się przybliżyć nieco motywy takich kroków.

## Wyzwanie

Anderson Silva (25-4), Georges Saint-Pierre (19-2) – czy coś łączy tych dwóch zawodników? Poza faktem, iż są bez żadnych wątpliwości najlepszymi zawodnikami w swoich klasach i dzierżą tytuły mistrzów kategorii, jest coś jeszcze. Moim zdaniem w chwili obecnej nie ma dla nich godnych przeciwników w ich kategoriach wagowych. Silva wygrał ostatnich 11 walk, GSP zwyciężył w 12 z ostatnich 13 walk, rewanżując się skutecznie jednemu z dwóch fighterów, którym udało się go pokonać w całej jego karierze zawodnika MMA (Matt Hughes, Matt Serra). Kibice rzadko kiedy chcą oglądać walki swojego ulubieńca ciągle z tymi samymi przeciwnikami, a i fighterzy potrzebują silnej motywacji by odpowiednio przygotować się do walk, zaliczyć dobry występ i zapisać się w pamięci kibiców. Szukają zatem nowych wyzwań, na nieodkrytym przez siebie terenie cięższej kategorii wagowej. Anderson Silva jest tego świetnym przykładem. Będąc mistrzem wagi średniej (do 185 funtów – 84 kg) już dwukrotnie walczył w kategorii lekkociężkiej (Light Heavy do 205 funtów – 93 kg) z Jamesem Irvinem i w ubiegły weekend z byłym mistrzem kategorii – Forrestem Griffinem. Mimo, iż jego przeciwnicy należą do czołówki swojej kategorii, Silva



obie walki wygrał bez najmniejszych problemów, przed czasem, w pierwszej rundzie i przez bezdyskusyjne nokauty. Myślę, że w niedługim czasie będziemy jeszcze oglądali kolejne walki „pająka” w wyższej wadze, ale jest jeszcze jeden zawodnik, który chciałby z nim skrzyżować rękawice w jego macierzystej kategorii. To GSP – mistrz wagi półśredniej (do 170 funtów – 77 kg), który po ostatniej, bezproblemowo przez siebie wygranej walce z dużo od niego cięższym Thiago Alvesem, jasno dał do zrozumienia, że chciałby się zmierzyć z Silvą i zyskać miano najlepszego zawodnika MMA na świecie. Niestety na tę walkę będziemy czekać dłużej niż pół roku, ponieważ GSP chce mieć czas na zyskanie odpowiedniej masy ciała.



**Anderson Silva po kolejnym zwycięstwie w kategorii lekkociężkiej nad Forrestem Griffinem**



Jest jeszcze jeden zawodnik, mistrz wagi lekkiej (do 155 funtów – 70 kg), który podjął wyzwanie i atakował wyższe kategorie. To urodzony na Hawajach B.J.Penn (14-5-1), który w 2004 roku zdobył tytuł w wadze półśredniej, a w 2008 roku po powrocie do UFC, założył pas w swojej sztabarowej kategorii. Nie tak dawno, w styczniu bieżącego roku Penn wyzwał na pojedynek mistrza wagi



**BJ Penn**

półśredniej - GSP, chcąc zyskać miano jedynego fightera, który w tym samym czasie dzierżył tytuł w dwóch kategoriach wagowych. Niestety to starcie na UFC 94 zakończyło się nie po jego myśli i Penn nie zdobył drugiego pasa.



**Walka pomiędzy BJ Pennem a Georges St-Pierre na gali UFC 94**

### **Robienie wagi**

Każdy z nas wie, że niewielu zawodników jest na codzień w formie i wadze, jaką prezentują podczas walk. Bardzo często mamy do czynienia z „fenomenem”, który polega na zbijaniu wagi przed oficjalnym ważeniem poprzedzającym starcie i ponownym nabieraniu wagi w czasie pomiędzy

ważeniem, a samą walką. Poprzez odwodnienie (w wyniku zmniejszenia ilości przyjmowanych płynów, intensywne ćwiczenia w specjalnych kombinezonach mających podwyższyć temperaturę ciała, stosowanie środków moczopędnych, gorące kąpiele i przebywanie w saunie) czy oczyszczenie układu pokarmowego z pozostałości pożywienia można w ciągu kilkudziesięciu godzin przed ważeniem „stracić” od 3 do nawet ponad 7 kg! Po ważeniu oczywiście trzeba proces odwrócić i spowodować by poprzez nawodnienie i pożywienie nadrobić stracone kilogramy. Przewaga wagowa fightera w samym starciu, poza oczywistymi zaletami (zawodnik jest większy i silniejszy) daje mu psychiczną przewagę, gdyż ma on świadomość własnej dominacji nad przeciwnikiem. Brzmi prosto? Może i tak, ale manipulowanie wagą jest procesem skomplikowanym, wymagającym doświadczenia, znajomości ciała danego sportowca i nie odbywa się bez wpływu na organizm. Zbyt szybkie próby zbijania zbyt dużych wartości mogą spowodować wycieńczenie i wyniszczenie organizmu, co w okresie kilkudziesięciu godzin przed walką może mieć fatalne skutki. Zawodnik może stracić siłę, szybkość i przede wszystkim wytrzymałość w końcowych rundach starcia. Znane są również przypadki ciężkich powikłań w wyniku zbijania wagi. To jednak nie odstrasza fighterów i bardzo wielu z nich zbijanie wagi traktuje jako integralną, stałą część przygotowania do walki. Pozostali natomiast, nie chcąc na starcie być w gorszej sytuacji również są niejako zmuszani do zdobywania i zbijania wagi lub nawet do przechodzenia do niższych kategorii wagowych.



**Zbijanie wagi przy pomocy skafandra zwiększającego temperaturę ciała i intensywnych ćwiczeń na rowerku.**

## Konieczność

Krótką analizą karier poszczególnych zawodników prowadzi do zaskakujących wniosków. Zjawisko przechodzenia do niższych kategorii wagowych zarówno na wczesnym jak i późniejszym etapie kariery zawodnika MMA jest wręcz powszechne. Ze względu na masowe zabiegi zbijania i odzyskiwania wagi przed walką, zawodnicy, którzy na co dzień poruszają się w dolnych granicach wagi swojej kategorii, do każdej walki przystępują z handicapem co najmniej kilku kilogramów. Jest to handicap siły, wielkości i przede wszystkim straszliwy cios psychiczny. Wielu z nich, po kilku niepowodzeniach decyduje się na przejście do niższej kategorii wagowej by tam z kolei zająć miejsce wśród największych fighterów i tym razem samemu dysponować przewagą wagi. Do chyba najbardziej znanych zawodników, którzy zdecydowali się na ten krok należy Brazylijczyk Wanderlei Silva, który nieradząc sobie w kategorii średniej federacji UFC, po przegraniu 5 z ostatnich 6 walk przechodzi do kategorii 185 funtów. Dodatkowo, jego ostatnia walka z Richem Franklinem (walka na poziomie pośrednim „catchweight” do 195 funtów) pokazała, że były mistrz Pride kiepsko radzi sobie ze zbijaniem wagi. Jego kondycja była dużo poniżej poziomu do którego przyzwyczał nas ten niezwykle agresywny fighter.



**Walka pomiędzy Wandeleiem Silvą a Richem Franklinem  
na gali UFC 99**

Dalej mamy kilku zawodników, którym zmiana kategorii na niższą wyraźnie dobrze zrobiła, a nawet otworzyła

drzwi do potencjalnej walki o tytuł. Są to tacy zawodnicy jak Mike Swick (przeszedł do niższej kategorii po porażce z Jushim Okamim), Michael Bisping (po porażce z Rashadem Evansem), Diego Sanchez czy Kenny Florian. Inni fighterzy, którzy również zdecydowali się na ten krok to między innymi John Koscheck (oryginalnie kategoria średnia), Joe Stevenson (oryginalnie waga półśrednia), Brandon Vera, Sean Sherk czy Keith Jardine.



**Sean Sherk**

Podsumowując, mamy do czynienia z migracją zawodników z kategorii wyższych do niższych. Przewaga fizyczna wydaje się odgrywać tak istotną rolę, że wielu zawodników będących „małymi” przedstawicielami swoich kategorii, po uzyskaniu doświadczenia i nauczaniu się zbijania wagi często decyduje się na przejście kategorię niżej. Przypadki odwrotne jak np. Brazylijczyka Mauricio Milani Rua (z kategorii średniej do lekkociężkiej) są w zasadzie ewenementami i zdarzają się niezwykle rzadko. Sam proces zbijania wagi bardzo łatwo zaobserwować niemal na każdej gali UFC. Dobrym przykładem jest walka Georges Saint-Pierre’a z Thago Alvesem, podczas której różnica fizyczna pomiędzy oboma zawodnikami była bardzo łatwo dostrzegalna.



**Georges St-Pierre i Alves na parę sekund przed ich  
walką**



# Polska Scena Muay Thai

Podsumowanie na  
zakończenie sezonu

Autor: Mnino



Na polskiej scenie muay thai działają trzy organizacje: Polski Związek Kickboxingu (<http://www.pzkickboxing.pl>), Polskie Zrzeszenie MuayThai (<http://www.muaythai.pl>) oraz powstała w zeszłym roku organizacja ISKA Poland (<http://www.iska-poland.pl>). PZKB, jak sama nazwa wskazuje, posiada status prawny "związku sportowego", który może działać w dyscyplinie kickboxingu. Natomiast PZMT i ISKA Poland są jedynie stowarzyszeniami i mają taką samą podstawę prawną działania jak większość klubów sportowych. Dyscyplina muay thai nie doczekała się wpisu w wykazie sportów kwalifikowanych w naszym kraju i nie może w niej działać żaden związek sportowy. Choć i w tym względzie nie ma co do końca jasności, ponieważ PZKB wygrał w ostatnim czasie sprawę w sądzie II instancji i może działać w ramach sportu (niekwalifikowanego) muay thai. Dlatego też wszystkie trzy organizacje są względem siebie równe (w zakresie boksu tajskiego). Jednak nie statusy prawne są wskaźnikiem jakości danej organizacji, są nimi: poziom sportowy zawodników i klubów zrzeszonych, ich osiągnięcia na międzynarodowych turniejach oraz ilość

i jakość zorganizowanych turniejów, gal, zawodów i wszelkiej macy imprez sportowych.

PZKB patronuje lidze muay thai, organizuje puchary oraz mistrzostwa Polski i wysyła zawodników na międzynarodowe turnieje (mistrzostwa świata organizacji WMF). W podobnej sytuacji jest PZMT - organizuje ogólnopolskie zawody, comiesięczną ligę, puchar i mistrzostwa Polski, bierze udział w międzynarodowych turniejach pod patronatem IFMA (<http://www.ifmamuythai.org>) - większej organizacji od WMF-u. Natomiast działająca od marca ubiegłego roku ISKA Poland powstała w wyniku odejścia grupy klubów z PZMT (z Arkadią Kalisz na czele), co z kolei było związane z nieporozumieniami dotyczącymi organizacji Mistrzostw Europy w Kaliszu. ISKA Poland pod patronatem światowej federacji ISKA zorganizowała Puchar Europy Muay Thai i na zasadach K-1 w październiku zeszłego roku. Co miesiąc ISKA Poland organizuje ligę A-1 w formułach K-1 i MT. Zawody zazwyczaj mają miejsce w Kaliszu, ale od czasu do czasu goszczą w innych miastach. Poza tym każda z federacji patronuje różnym galą zawodowym.

## POLSKIE ORGANIZACJE



ISKA POLAND



POLSKIE ZRZESZENIE  
MUAY THAI



POLSKI ZWIĄZEK  
KICK-BOXINGU

Poniżej zamieszczam wykaz zawodów zorganizowanych w ostatnim sezonie (wrzesień 2008 czerwiec 2009) z pominięciem wspomnianych gal oraz turniejów zawodowych z racji tego, że często dwie federacje jednocześnie patronowały tym samym imprezom.



#### **PZKB:**

1. Otwarte Mistrzostwa Polski Muay Thai  
17-19.10.2008 Łąck
2. Liga Muay Thai i K-1 Rules  
28.03.2009 Piotrków Tybunalski
3. Liga Muay Thai & K-1 Rules  
02.05.2009 wiebodzice

Wyniki zawodów do obejrzenia na stronie PZKB:

<http://www.pzkickboxing.pl/index.php?page=wyniki>

#### **PZMT:**

1. Turniej Pierwszych Walk Muaythai i IFMA Series "Królowie Ringu"  
18.10.2008 Kraków
2. Turniej Pierwszych Walk Muaythai i IFMA Series "Królowie Ringu"  
16.11.2008 Kraków
3. Turniej Pierwszych Walk Muaythai  
13.12.2008 Kraków
4. Puchar Polski Muaythai IFMA-PZMT  
09-10.01.2009 Olsztyn
5. Turniej Pierwszych Walk Muaythai / IFMA Series "Królowie Ringu"  
21.02.2009 Kraków
6. Międzynarodowe Mistrzostwa Polski Muaythai IFMA-PZMT

21-22.03.2009

7. Turniej Pierwszych Walk Muaythai / IFMA Series "Królowie Ringu"

20.06.2009 Nowy Sącz

Wyniki zawodów do obejrzenia na stronie PZMT:

[http://archiwum.muaythai.pl/index.php?pzmt=zawody\\_wyniki](http://archiwum.muaythai.pl/index.php?pzmt=zawody_wyniki)

#### **ISKA Poland:**

1. Puchar Europy ISKA MuayThai i K-1 Rules  
10-12.10.2008 Kalisz
2. Ogólnopolska Liga A-1 - Pierwszy Otwarty Turniej Muay Thai Województwa Lubelskiego  
25.10.2008 Chełm
3. Ogólnopolska Liga A1 Muay Thai i K-1 Rules  
07.12.2008 Kalisz
4. Międzynarodowa Liga A-1 MuayThai Rules & K-1 Rules  
17.01.2009 Kalisz
5. Międzynarodowa Liga A-1 MuayThai Rules & K-1 Rules  
27.02.2009 Kalisz
6. Międzynarodowa Liga A-1 MuayThai Rules & K-1 Rules  
28.03.2009 Kalisz
7. Otwarty Puchar Polski K-1 Rules  
09.05.2009 Kalisz

Kalendarz zawodów na sezon 2008/09 do obejrzenia na stronie ISKA Poland (wyniki w newsach):

[http://www.iska-poland.pl/index.php?option=com\\_content&task=blogcategory&id=32&Itemid=50](http://www.iska-poland.pl/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=32&Itemid=50)



**Puchar Europy Muay Thai i K-1 Rules ISKA**  
12.10.2008 - Kalisz



Jak widać z powyższego zestawienia najwięcej zawodów amatorskich organizują PZMT i ISKA Poland. Nieco mniej imprez amatorskich ma na swoim koncie PZKB, niegdyś comiesięczna liga MuayThai / K-1 rules organizowana jest obecnie znacznie rzadziej. Wynika to zapewne z tego, że PZKB organizuje sporo zawodów w różnych formułach kickboxingu (od light contact po k-1 rules).



### **Liga Muay Thai organizowana przez PZKB**

Warto zauważyć, że ISKA Poland zorganizowała zawody o europejskiej randze już na samym początku sezonu. Podobną imprezę PZMT zorganizowało w poprzednim sezonie (czerwiec 2008) w Zgorzelcu były to Mistrzostwa Europy federacji IFMA. Miałem przyjemność być na obu turniejach i muszę przyznać, że Puchar Europy w Kaliszu zorganizowany przez ISKA Poland pod wieloma względami był po prostu lepszy od zgorzeleckich Mistrzostw Europy. Pierwsza rzecz, która przemawiała za kaliskimi zawodami to organizacja. Walki odbywały się dużo szybciej, przerwy pomiędzy kolejnymi pojedynkami były krótsze. Po drugie, kaliska impreza miała miejsce w nowoczesnej hali Winiary Arena, a walki odbywały się na nie mniej nowoczesnym ringu tajskiej firmy Windy, na jakim to zawodnicy w Polsce startujący poza federacją ISKA Poland nie mają przyjemności walczyć. Faktem jest również, że w Mistrzostwach Europy organizowanych przez PZMT brało udział więcej zawodników (ponad 230) niż w Pucharze Europy ISKA (80-90), ale to można wyjaśnić spontanicznością i krótkim czasem w jakim został zorganizowany Puchar Europy, ponieważ turniej odbył się po 2-3 miesiącach od powstania ISKA Poland.



### **Ring do walk Muay Thai firmy Windy**

Na wspomnienie zasługuje również fakt, że wcześniej Arkadiusz Wełna - prezes ISKA Poland i klubu Arkadia Kalisz - organizował najlepsze imprezy muay thai w PZMT, zarówno zawody amatorskie (puchary, mistrzostwa Polski), jak i zawodowe gale. W uznaniu zasług dla rozwoju muay thai w 2007 roku Arkadiusz Wełna (prezes Arkadii Kalisz i ISKA Poland) otrzymał tytuł "Złotego organizatora" od PZMT.

ISKA Poland od marca 2008 do maja 2009 zorganizowała 10 turniejów muay thai (polecam obejrzeć galerię zdjęć na <http://www.iskapoland.pl>), wysłała kadrę na Mistrzostwa Świata ISKA, z których przywozła garść medali w formułach K-1 i muay thai, zorganizowała Puchar Europy ISKA w Kaliszu i ma zaplanowany kalendarz imprez do połowy przyszłego roku (znajdują się w nim mecze międzypaństwowe, zawodowe gale i comiesięczna liga).



### **Liga A1 Muay Thai i K-1 Rules 12.07.2008 - Kalisz**



## RETROSPEKCJE



Światowe 'oparcie' ma w postaci federacji ISKA - organizacji typowo kickbokserskiej, w zawodach której PZKB nie bierze aktualnie udziału, ale angażuje się jedynie w formuły K-1 i muay thai. Wcześniej klub prezesa ISKA Poland - Arkadia Kalisz organizował najlepsze imprezy muay thai w PZMT, zarówno zawody amatorskie (puchary, mistrzostwa Polski), jak i zawodowe gale. Od czasu wystąpienia Arkadii Kalisz na początku 2008 roku i powstaniu ISKA Poland turnieje w PZMT organizowane są z nieco mniejszym rozmachem. Organizacja zawodów w większym stopniu spoczywa na barkach krakowskiej centrali i tam na powrót odbywa się najwięcej zawodów.

Podsumowując, można powiedzieć, że ogólna liczba zawodów organizowanych w PZMT po odejściu Arkadii Kalisz i kilku innych klubów zmniejszyła się. W PZKB z kolei liga muay thai

organizowana jest znacznie rzadziej i również można zauważyć mały regres. Jeżeli chodzi o federację ISKA Poland to trudno ją oceniać, ponieważ dopiero zaczyna swoją działalność. Z pewnością można stwierdzić, że dorównuje pod względem liczby organizowanych zawodów PZMT. Sądząc po relacjach i komentarzach na internetowych forach sportów walki organizacyjnie nawet przewyższa pozostałych graczy. Pod koniec sezonu, tak jak we wszystkich federacjach, w ISKA Poland organizowano minimalnie mniej zawodów niż na początku, ale o żadnym cofaniu się nie może być mowy, ponieważ to dopiero pierwszy rok działalności i pozostaje mieć nadzieję, że kolejne sezony będą tylko lepsze.





# Wywiad z Pawłem Nastulą

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

Paweł Nastula niewątpliwie odbił swoje piętno w Judo. Dzięki niemu wiele osób skierowało swoje oczy ku tej sztuce walki, jak i też znalazły się osoby, które dzięki niemu zaczęły uczęszczać na treningi Judo. Po zakończeniu kariery judoki, polscy kibice mogli śledzić jego poczynania na ringach MMA. Niedawno Paweł Nastula wziął udział w popularnym programie "Taniec z Gwiazdami", gdzie ring zamienił na parkiet taneczny.



- Twoje starty w PRIDE zdecydowanie wpłynęły na popularyzację MMA w naszym kraju. Czy mimo upływu lat są jeszcze szanse by polscy fani zobaczyli cię na ringu w formule MMA?

Myślę, że tak, ale nie zależy to tylko ode mnie.

- Jak wspominasz swój pobyt w Team Quest w Stanach i czy sądzisz, że byłaby możliwość nawiązania jakiejś szerszej współpracy z klubami ze Stanów, tak ażeby inni polscy zawodnicy mieli możliwość szlifowania tam swojej formy?

Pobyt w USA był dla mnie wielkim doświadczeniem, nauczyłem się wielu nowych rzeczy, poznałem wielu dobrych zawodników, z którymi mogłem poćwiczyć.



Myślę, że współpraca z Amerykanami jest jak najbardziej możliwa, jedyną barierą mogą być koszty takiej "wyprawy"

- Stoczyłeś bardzo wiele pojedynków w Judo. Sięgając pamięcią wstecz, czy byli zawodnicy z jakiegoś kraju, z którymi wyjątkowo ciężko było ci walczyć?

Tak, najtrudniejszym przeciwnikiem był dla mnie Francuz Stephane Traineau oraz Brazylijczyk Miguel Aurelio, z którym wygrałem dopiero 20 sek. przed końcem walki o wejście do finału Igrzysk Olimpijskich w Atlancie.

- Czy śledzisz poczynania polskich judoków? A jak tak, to czy jest ktoś kto według ciebie rokuje nadzieje na dużą karierę międzynarodową?

Myślę, że potencjał w naszej dyscyplinie jest duży, chłopcom brakuje wiary w swoje możliwości. Niedługo są MŚ i mam duże nadzieje, że przyjdziemy z medalami.



- Wystartowałeś w popularnym programie "Taniec z gwiazdami". Jest to program, który ma sporą rzeszę zwolenników, jak i przeciwników. Reasumując swój występ, sądzisz, że występ ten przyniósł ci więcej pozytywów czy też negatywów i czy gdybyś miał możliwość jeszcze raz podjąć decyzję, to czy zdecydowałbyś się wystąpić w "TzG"?

Bez zastanowienia, podjąłbym taką samą decyzję. Była to fajna przygoda, nauczyłem się trochę tańczyć, poznałem fajnych ludzi i "odświeżyłem" nieco swoje nazwisko. A że komuś się to nie podobało? Zawsze tacy się znajdują, nic na to nie poradzę.

- Kiedyś wspominałeś, że bardzo lubisz nurkowanie i narty wodne. Czy dalej tym się zajmujesz? Które miejsce z tych, które odwiedziłeś podczas wakacyjnych podróży było dla ciebie najciekawszym?

Niestety teraz nie mam czasu na tego rodzaju przyjemności. Myślę, że fajne wakacje spędziliśmy na Dominikanie i w Tajlandii.

- Prowadzisz swój klub "Nastula Club". Masz tam zróżnicowaną ofertę, od zajęć judo, przez siłownię, aerobik po solarium. Czy fakt znanego nazwiska daje się odczuć na popularności tego miejsca?

Myślę, że wiele osób może wybrać klub z tego powodu, ale żeby klient został to samo nazwisko nie wystarczy. Potrzebna jest profesjonalna kadra, dobra oferta, miła atmosfera i my to zapewniamy.



- Czy możesz nam zdradzić, która z ofert twojego klubu jest najbardziej opłacalna pod względem finansowym - ta która jest swego rodzaju motorem napędowym klubu?

Zdecydowanie sporty walki.

- Nie tak dawno ministrem sportu był Tomasz Lipiec (sportowiec). Czy sądzisz, że to dobre rozwiązanie by na czele ministerstwa sportu stał właśnie sportowiec i czy jeżeli ty byś stanął przed takim wyborem to zdecydowałbyś się być ministrem sportu?

Ja nie nadaję się do polityki, a uważam, że każdy powinien robić to co potrafi najlepiej i co sprawia mu wiele przyjemności. Myślę, że na stanowisku Ministra Sportu powinien być fachowiec, ja nim się nie czuję.

- Czy pasjonujesz się jakimś sportem biernie? - to jest, czy oglądasz regularnie jakiś sport w tv bądź też na żywo?

Nie mam zbyt wiele czasu na oglądanie telewizji.

Serdecznie dziękuję za wywiad i poświęcony nam czas.

Dziękuję.





# Cudowna Kategoria

Autor: Michał Kiełbik (Kilbian)

Niespełna dwa miesiące temu, dokładnie 7 czerwca, byliśmy świadkami pokazu pełni możliwości MMA. Dwóch wybitnych atletów spotkało się i dało dwudziestopięciominutowy popis.

Widzieliśmy solidną stójkę, doprawioną odrobiną fantazji, choć nie szaleństwa. Widzieliśmy liczne próby sił w kłinczu. Widzieliśmy ofiarne obalenia i usilne próby poddania. Widzieliśmy nieustające mordercze tempo, niesłabnącą ani na moment siłę i widzieliśmy dopracowaną technikę. Nowy mistrz podejmował w rewanżu starego, któremu osiem miesięcy temu odebrał tytuł. Brzmi to wszystko jak pewniak do miana Wydarzenia Roku w świecie mieszanych sztuk walk.

Przenieśmy się teraz na moment o dwadzieścia dni. Jest 20 czerwca, hala Mississippi Coast Coliseum w Biloxi, w stanie Mississippi. Trwa gala podrzędnej organizacji FFI, a gwoździem wieczoru jest starcie dwóch gigantów – łączna waga Boba Sappa i Bobby'ego Lashley'a to niemal 300kg.



Całość trwała nieco ponad trzy minuty, w czasie których byliśmy świadkami jednego obalenia, odrobiny mocowania się na glebie oraz paru ciosów, po których wielki Sapp poddaje się, udowodniwszy wszystkim, że położony na plecach zmuszony jest walczyć nie tylko z przeciwnikiem, ale także z wszechogarniającą go paniką.

A jednak... Gdyby obie walki odbywały się równocześnie to niewykluczone, że więcej osób zdecydowałoby się na obejrzenie nudnej walki dwóch Big Maców niż półgodzinną ucztę z Urijah Faberem i Mike'm Brownem w roli wybornej jagnięciny z grilla oraz łososia w kolendrze i limonkach. To nie wszystko. Gdy pod koniec roku będą głosowania na walkę roku, jestem pewien, że obie potrawy mają równe szanse na zwycięstwo. Równe zeru.

Inny przykład. Na jubileuszowej, setnej gali UFC walczył George St. Pierre – jeden z pięciu najlepszych zawodników na świecie bez podziału na kategorie wagowe, wielki mistrz. Mierzył się z bardzo groźnym przeciwnikiem i wygrał. I to w nie byle jakim stylu – całkowicie zdominował człowieka, który dotąd zdmuchiwał oponentów ze swej drogi. Na tej samej gali walczył Brock Lesnar – ogromny, muskularny blondyn. Również wygrał on swoją walkę – po siedmiu minutach – dzięki czemu obronił niedawno zdobyty pas mistrzowski wagi ciężkiej. Jego przygoda z MMA jednak w gruncie rzeczy dopiero się zaczyna. Na koncie ma pięć walk, cztery wygrane, jedną porażkę. Wydawać by się zatem mogło, że nie powinien dostać większej gaży niż sprawdzony, doświadczony Kanadyjczyk.



**Bob Sapp vs. Bobby Lashley**

I faktycznie, nie dostał. Dostał taką samą. Z tą tylko różnicą, że w przypadku St. Pierre'a była to zapłata za walkę oraz za zwycięstwo, natomiast Lesnar swoją dolę miał gwarantowaną niezależnie od wyniku walki.



### Brock Lesnar na konferencji przed UFC 100

Były to dwa – a znaleźć by ich można o wiele więcej – przykłady jawnego faworyzowania jednych względem drugich, zarówno przez kibiców, jak i pracodawców, wbrew osiągnięciom, doświadczeniu, umiejętnościom, itd. Czemu tak jest? Cóż, nie będzie łatwo to wyjaśnić, ponieważ, moim zdaniem, jest to kwestia...cudów. Tak, cudów.

Czyż bowiem nie zakrawa na cud, że Sapp może liczyć na większą popularność niż Faber? Albo, że Lesnarowi spada z nieba czterysta tysięcy dolarów nawet jeśli po słynnym „let's get it on” sędziego McCarthy'ego usiądzie w narożniku, wsadzi palca do buzi i się popłacze? A jak nazwać zdobycie mistrza UFC przez gościa, który wchodzi do ringu z budyniowym preclem wokół pasa a z emerytowanym bokserem nie potrafi wytrzymać dziesięciu sekund! Do tego dwie trzecie swoich walk w MMA wygrał kończącym ciosem w stojce – przy tym biblijny spacer po wodzie to pestka.

Co te przypadki mają ze sobą wspólnego? Wszystkie dotyczą kategorii ciężkiej. Zaiste, kategorię ciężką w MMA można nazwać cudowną. Można ją tak nazwać ze względu na dziwne, jakie opisane zostały powyżej, jak również można ją tak nazwać z innych względów.

Istnieje część fanów Formuły 1, którzy tęsknią za starymi czasami, gdy w stawce obok potentatów i

wybitnych profesjonalistów, takich jak Alfa Romeo czy Ferrari, ścigały się bolidy zespołów dużo słabszych. Nie miały one wielkich szans na zwycięstwo, ale urozmaicały wyścigi. Mogły też sprawić jakąś prawdziwą sensację. W wyniku późniejszych zmian przepisów słabsze zespoły zostały wyrugowane. Zostali ci, którzy ekscytują się nad miarę różnicami rzędu dziesiątych sekundy przewagi jednego bolidu nad drugim. Jednym słowem, nuda.

Nieco podobnie było i jest z MMA. Na początku był Royce „Alfa Romeo” Gracie i jedynie on miał pojęcie, co faktycznie dzieje się na arenie. Pozostali stanowili zbiór Trabantów i Syrenek – naiwniaków i dziwołagów, nie mających najmniejszych szans w starciu z jedynym profesjonalistą w całej stawce. Oglądając to dzisiaj mamy niezły ubaw. Ale wiecie co? Przy wszystkich mankamentach inauguracyjnej imprezy UFC nie można odmówić jej jednego – była ciekawa. To mało powiedziane – była fascynująca! Oczywiście, tak jak dziś Alfa Romeo nie istnieje w Formule 1, tak Royce Gracie nie istnieje w gronie aktywnych zawodników MMA – jego karierę zamknął w dobitny sposób Matt Hughes. Poziom podniósł się niesłychanie, nie ma co do tego najmniejszych wątpliwości. A jednak, porównując obie epoki, nutka nostalgii towarzysząca starym fanom F1 wydaje się znajoma.



**Góra:** początek kariery R. Gracie w UFC

**Dół:** ostatnie sekundy walki z Mattem Hughesem



O czym mówię? Kilka dni temu Shinya Aoki walczył z Vitorem Ribeiro. Taka walka byłaby zupełnie nie do pomyślenia w roku 1993, podczas pierwszej gali UFC. I wcale nie przede wszystkim dlatego, że techniki parterowe, jakich próbował Japończyk przypuszczalnie w ogóle wówczas jeszcze nie istniały. Nie. Taka walka byłaby nierealna, ponieważ wówczas każdemu – a i dziś wielu – MMA kojarzy się z pełnokontaktową, bezkompromisową próbą sił między dwoma zawodnikami. Walka MMA oznaczała, że półśrodkami zostawiamy w domu na półce. I słusznie. Spotkanie – tak, to chyba najwłaściwszy termin – Ribeiro z Aokim nie byłoby prawdopodobnie w ogóle uznane za prawdziwą walkę. Przez piętnaście minut przeraźliwie wiało nudą, a obaj zawodnicy mieli do siebie tyle szacunku, że wydawało się, iż prędzej dadzą sobie buzi, niż po buzi.

Z podobnym kunktatorstwem spotykamy się w MMA coraz częściej. Poziom zaczyna być mocno wyśrubowany, najmniejszy błąd może kosztować porażkę – jak w partii dwóch arcymistrzów szachowych. I właśnie skojarzenie z szachami przychodzi samorzutnie na myśl niejednokrotnie, gdy obserwujemy dzisiejsze zmagania w klatce, bądź ringu. Nie dziwi zatem sentymentalna łza kręcąca się w oku, gdy przypominamy sobie bezpardonowe boje „na śmierć i życie” Royce’a Gracie czy Kena Shamrocka. Prawdziwego fana sportów walk przeszywa dreszcz emocji, gdy odkurzy brazylijskie gale vale tudo z udziałem Wanderlei’a Silvy. Dziś, by doświadczyć podobnego zastrzyku gołej mocy, należy również poszperać w lokalnych imprezach w Brazylii, bądź na wschodzie. Albo skierować wzrok na...wagę ciężką! W wadze lekkiej małe człowieczki kotłują się godzinami i nie czynią sobie krzywdy, wyżej szczupły Kanadyjczyk broni pasa głównie dzięki temu, że z łatwością przewraca przeciwnika, jeszcze wyżej łysy Brazylijczyk z chirurgiczną precyzją zamienia kolejnych śmiałków w ruchome tarcze. Dalej, mistrzem został gość, którego „filozofia walki” sprowadza się do tego, by nie dać się dotknąć, a mimo to wygrać poprzez doprowadzenie przeciwnika do frustracji i utraty panowania.

Oczywiście, że przesadzam i przedstawiam sytuację w możliwie najgorszym, najnudniejszym świetle. Ale spróbujcie to samo zrobić z tym, co dzieje

się w wadze ciężkiej. Zaręczam, że nie będzie to takie proste. Spróbujmy. Dwie góry czarnego cielska zderzyły się ze sobą, jedna przewróciła drugą i zaczęła okładać niby młotkiem, aż ta zaczęła się mazać i przypominać Teletubisia, który niechcący przypalił się w tosterze. Tak, żalosne. Ale hmm...brzmi, jak niezły ubaw. To może spróbujmy czegoś innego – ryż monstrem tak bardzo pragnie dostać pas od wujka Białego, że mając do dyspozycji jedynie oczy, zęby, nos i trochę skóry zabawnego motocyklisty z fikuśnymi lokami stara się przyrządzić pierwszorzędny omlet z dżemem. Że potrawa nie zanoszą się na smaczną – być może. Ale nie wmówicie mi, że ta zajawka Gotuj z Brockiem nie brzmi kusząco. W końcu, czy ktoś kiedyś widział, by Pascal Brodnicki zjadł cokolwiek z tego, co przygotował?



### **Bobby Lashley świętujący swoje zwycięstwo**

Brock Mac, Kapitan Ameryka i facet o nazwisku Sylvia – oto ostatni mistrzowie wagi ciężkiej w UFC. W jakiej innej kategorii wagowej byliśmy świadkami takich cudów? W porządku, Anderson Silva też ma dziwny pseudonim – Spider – a Lyoto Machida ponoć w zaciszu domowym pędzi podejrzanym bimbem. Ale sami policzcie, ilu ludzi miłuje pająki. I ile osób gustuje w Chateau Urine, rocznik 1978. Przecież każdy wie, że to sikacz! A teraz policzcie, ilu ludzi żywi się w McDonald's i czyta komiksy. Ta prosta kalkulacja w sposób czytelny uzmysławia nam, na co tłum woli wydawać pieniądze i jakie są jego preferencje. A i osób niezdecydowanych w kwestii swojej płci przybywa. Czy są jeszcze jakieś pytania?

# Odżywianie w sportach walki

Autor: Mateusz Pietrzak (PePoNeNt)

Witam, w tym artykule chciałbym przybliżyć prawidłowy model żywienia dla sportowców uprawiających sztuki walki. Jeśli moim celem jest rozpisanie zbilansowanej diety, duży nacisk kładę na jej zdrowy układ i odpowiednie źródła poszczególnych makroskładników. Jak zoptymalizować przyjmowanie pokarmów by nasza wydajność i forma były najlepsze? Tego dowiemy się po lekturze tego tekstu.



Minimalna ilość posiłków to cztery posiłki równo rozłożone w ciągu dnia. Sądzę jednak, że najlepsze efekty osiąga się spożywając sześć małych porcji. Organizm utrzymuje wysoki poziom metabolizmu i jednocześnie zaopatruje się go w niezbędne materiały do odbudowy mięśni oraz jego regeneracji i prawidłowego funkcjonowania. Taki nawyk żywieniowy pozwala na stały dostęp do tych substancji energetycznych, nie kumulując ich zapasu w tkance tłuszczowej. Tym samym zmniejszamy nieco obciążenie ciała gubiąc zbędne kilogramy, odciążając stawy itd. Wraz ze zwiększoną aktywnością fizyczną, rosną nasze zapotrzebowania na witaminy i minerały. Składników tych nie może zabraknąć w odżywianiu.

Bardzo ważny jest odpowiedni dobór źródeł naszych makroskładników:



## Węglowodany:

- ☒ ryż brązowy, Basmati
- ☒ makaron razowy
- ☒ płatki owsiane
- ☒ ciemne pieczywo razowe
- ☒ warzywa, owoce (najlepsze źródło naturalnych witamin i minerałów)



## Białka:

- ☒ jaja
- ☒ ryby
- ☒ mięso: piersi z kury, wołowina, wieprzowina
- ☒ twaróg w umiarkowanych ilościach (preferuję półtłusty)



## Tłuszcze:

- ☒ masło
- ☒ nasiona
- ☒ orzechy
- ☒ oliwy i oleje roślinne



## Przykładowy jadłospis:



**Omlet**

1 posiłek - omlet: jaja, płatki owsiane, rodzyнки/jabłko. Wszystko zmixować w blenderze i wylać na patelnię. Omlet smażyć na małym ogniu, pod przykryciem.



**Salatka**

2-5 posiłek - ryż Basmati, warzywa, mięso. Mięso pokroić w kostkę i dusić wraz z warzywami na patelni na małym ogniu, pod przykryciem. Do ryżu (nierozgotowujemy) podczas gotowania możemy dodać ulubioną przyprawę.

6 posiłek - jajecznica z pomidorem lub kostka twarogu z papryką lub ogórkiem (warzywa wg uznania).



**Jajecznica z pomidorem**



### O jakich porach przyjmować posiłek w porze okołotreningowej?

Najlepiej jeść najpóźniej od półtorej do dwóch godzin przed ciężkim treningiem i w miarę możliwości od razu po nim. Piszę w miarę możliwości, gdyż nieraz mamy na tyle intensywne ćwiczenia, że po ich zakończeniu nie mamy zupełnie apetytu. Możemy się wtedy domyślać, że krew krąży po mięśniach zaopatrując je w tlen i substancje odżywcze do regeneracji zniszczonych włókien mięśniowych. Jedząc od razu po takim treningu ani nie strawimy dobrze jedzenia, ani nie pozwolimy na pełną regenerację. Jeśli czujemy się niedobrze, możemy dać sobie 15 minut na uspokojenie krążenia krwi. Jeśli zaś trening nie był na tyle ciężki i nie wywołał u nas mdłości, najlepiej byłoby zjeść posiłek nawet bezpośrednio po nim. Pamiętajmy jednak, by w porze okołotreningowej ograniczyć spożycie tłuszczu (gdyż zwalniają one trawienie) na rzecz węglowodanów.

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



# Pięści Hollywoodu

Autor: Jakub Kielbik (Wesley)



Choć MMA, przynajmniej na początku, było tworzone z myślą o konfrontacji i wyłonieniu najlepszego stylu walki, to już od pierwszej edycji towarzyszyło temu także coś jeszcze - show. Byli zawodnicy różni: ci, którzy po prostu wychodzili na ring i nic ponadto oraz ci, którzy wykonywali całe choreografie przed walką: tańczyli, robili akrobacje, stroili się. Wśród zarówno jednych jak i drugich byli wielcy zawodnicy jak i przeciętni, którzy poprawiali bilans tym pierwszym. To wszystko był właśnie element rozrywki, służący przyciągnięciu ludzi. Nie chodziło o samą walkę, lecz o widowisko. Nie dziwne, że wśród tychże zawodników znaleźli się tacy, którzy poszli o krok dalej, a konkretniej – do świata filmu.

pokazanie technik prawdziwej walki, zamiast spowolnionych ujęć, w których karateka, po otrzymaniu dwudziestu ciosów prosto w szczękę sprzedaje kopa z obrotu. Sceny z Ruttenem zdają się być bardziej realne. Pokazano w nich przede wszystkim paletę techniki kończących, jak duszenia czy dźwignie. Sęk w tym, że najczęściej ujęcia kamery sugerują, że kamerzystą w tym filmie był chyba sam reżyser. Wszystko trąci amatorszczyzną bez polotu, co sprawia, że filmy zaliczają się do klasy D.

Powstało jeszcze kilka filmów z zawodnikami MMA, wszystkie jednak były niskiego lotu. Dlaczego tak jest? Przede wszystkim budżet – brak środków na dobre wykonanie techniczne. Trzeba być świadomym tego, że dobry reżyser po prostu nie podejmie się takiego projektu, za takie pieniądze i o takiej tematyce. Dopiero teraz, gdy MMA staje się popularne i pieniądze idą w miliony, a zawodnicy stają się gwiazdami, jest szansa, że znani zawodnicy zaczną grać w większych produkcjach. Najlepiej obrazują to dwaj zawodnicy: Andrei Arlovsky i Randy Couture.



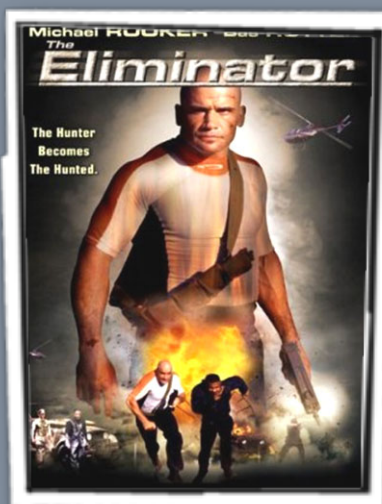
**Bob Sapp**  
w filmie "Elektra"

Jedną z pierwszych, bardziej znanych osób ze świata MMA, która wystąpiła w filmie był Bas Rutten, były mistrz Pancrase, UFC a także autor kilku szkoleniówek i komentator sportowy. Wybór wydawał się niemal oczywisty – kino „kopane”. Jednak film filmowi nierówny i nijak nie sposób porównać produkcji niskobudżetowych, w których wystąpił Rutten, do „klasyki” jak Krwawy Sport. Niewielką różnicą było

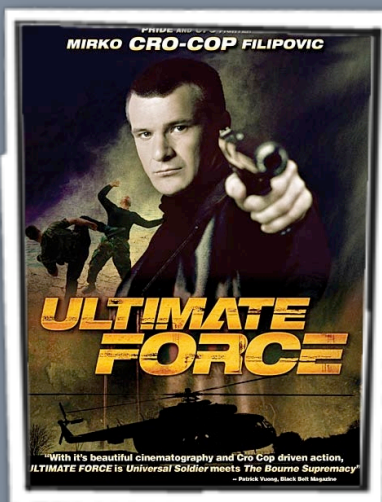


**Randy Couture**  
w filmie "Król Skorpion 2"





**The Eliminator**  
z udziałem Basa Ruttena



**Ultimate Force**  
z udziałem Mirko Filipovića



**Franken Hood**  
z udziałem Boba Sappa

Obaj byli mistrzami UFC, uznanymi zawodnikami. Arlovsky, któremu można przypisać wręcz miano playboya ma zagrać w kolejnej, nieco wyświechtanej, ale znanej szerszej publiczności odsłonie serii Uniwersalny Żołnierz. Zagrają w tej produkcji legendy kina kopanego – Jean Claude Van Damme oraz Dolph Lundgren – i choć rola fightera MMA będzie mała, to dzięki niej być może zaistnieje on w świecie filmowym, pozna osoby, które zaprowadzą go dalej po szczeblach kariery w tej branży. Couture natomiast od początku grał w produkcjach za co najmniej kilka milionów. Zaczęło się od epizodu w filmie z Jetem Li Od kołyski aż po grób. Potem było różnie. Z ciekawszych produkcji można wymienić drugą część Króla Skorpiona czy film Red Belt, który jest chyba pierwszą udaną próbą przelania motywu jujitsu na film fabularny.

Czemu jednak zawodnicy MMA się nie wybijają na to by zostać gwiazdą filmową? Czynnikiem jest kilka.

Po pierwsze, nie kończą szkół aktorskich. Niemal każdy szanowany aktor posiada duży warsztat i tak samo, jak zawodnicy MMA ćwiczą latami na swoje osiągnięcia, tak aktorzy latami szlifują umiejętności, by zgarniać Oscary i Złote Globy.

Drugim powodem jest reputacja. To się powoli zmienia, ale wciąż nie traktuje się poważnie człowieka, który walczy w klatce. Czy wyobrażacie sobie Woody'ego Allena, który daje główną rolę komuś takiemu, jak Brock Lesnar czy nawet Randy Couture? Środowisko filmowe jest, tak jak wiele innych, zamknięte i jeżeli nie ma się kontaktów to i ciężko coś zdziałać.

Po trzecie, zawodnicy MMA są wykorzystywani w filmach jako ludzie, którzy mają zrobić „bang bang”, komuś dokopać albo być skopanym, a czemu nie spróbować sił w czymś zupełnie innym jak choćby zrobić to Jean Claude Van Damme w filmie JCVD, który kompletnie różni się od kina kopanego, a wręcz z niego szydzi, tym samym pokazując, że ktoś kto łamie deski potrafi także naprawę dobrze zagrać.



Jerome Le Banner w filmie „Asterix na olimpiadzie”



Popularyzacja MMA na świecie robi jednak swoje. Efektem tego są chociażby coraz częściej spotykane elementy np. Brazylijskiego Jiu-Jitsu (np. w filmie Blade III, gdzie można zobaczyć wykonywanie balachy). Ludzie dostrzegają dzięki temu, na czym polega prawdziwa walka. Widzą, że to nie dziadek z klasztoru shaolin ze swoim stylem żurawia i „śmiertelną pięścią” jest groźny albo komandosi wyrrywający oczy, ale właśnie ci wielcy goście w klatkach, którzy, jak powiedział Jet Li – bądź co bądź nie tylko aktor, ale najbardziej utytułowany adept kung-fu w Chinach (siedmiokrotny mistrz tego kraju) – „walisz ich z całej siły, a oni nic z tego sobie nie robią. Twoja pięść natomiast zamienia się w bianiak”.

Ponadto fighterzy zaczynają dostawać role, które niekoniecznie mają bazować na umiejętnościach wyniesionych z ringu. Być może przedwcześnie jest mówić tutaj o jakimś choćby szczątkowym trendzie, niemniej pierwszy krok uczynił popularny fighter K-1, próbujący również swoich sił w MMA, Jerome Le Banner, który

wcielił się w postać Klaudiusza Twardzieusza w filmie Asteriks na olimpiadzie. Rola to być może epizodyczna, ale w filmowym dorobku fighterów znacząca. Oto bowiem znany zawodnik zostaje zaangażowany w filmie, którego tematyka ani stylistyka nie jest w żaden sposób związana ze sztukami walk, w filmie, który jest przecież przeznaczony dla młodzieży, dla masowego odbiorcy.

Czy kolejni zawodnicy dostaną taką szansę, jaką otrzymał Le Banner? Trudno powiedzieć. Zależnie od punktu widzenia różna byłaby też odpowiedź na niebagatelne pytanie: „czy obecność fighterów – filmowych amatorów przecież – jest czymś korzystnym, czy niekorzystnym”?

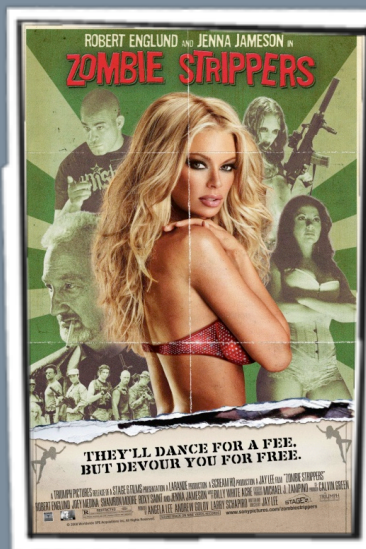
Dla popularyzacji świata sportów walk – niewątpliwie tak. Dla podniesienia wartości artystycznych lub chociaż marketingowych danego dzieła – być może niekoniecznie. Faktem jest jednak, że obecność fighterów w branży filmowej zaznacza się powoli coraz wyraźniej i bez dwóch zdań jest to rzecz godna uwagi i dalszej obserwacji.

Don Frye w filmie „Wielki Strach”



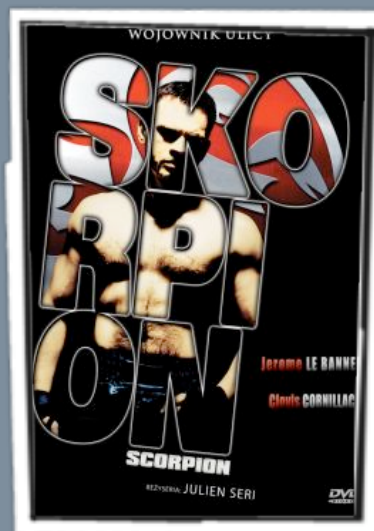
### Król Skorpion 2

z udziałem Randy Couture'a



### Zombie Strippers

z udziałem Tito Ortiza



### Skorpion

z udziałem Jerome Le Bannera



# Eko-ściema - czyli druga twarz ekologii

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



Ostatnie dziesięć lat minęło nam pod znakiem agitacji różnego rodzaju organizacji pro-ekologicznych, a “zielony” styl bycia zaczął być trendy w wielu krajach na całym świecie. Globalny trend nie ominął Polski i także nad brzegi Wisły dotarła mania na życie w zgodzie z naturą. Fakt ten należy z pewnością zapisać na liście jako pozytyw. Jednak jest jeden mały drobny szczegół...a właściwie to duże niedopatrzenie. Czy rzeczywiście te działania, które dokonujemy w ramach szczytnej idei są w ogóle coś warte? Czy też całkowicie ulegliśmy globalnemu ogłupianiu i podążamy bez celowo by być “zielonym” (w domyśle “by być trendy”)?

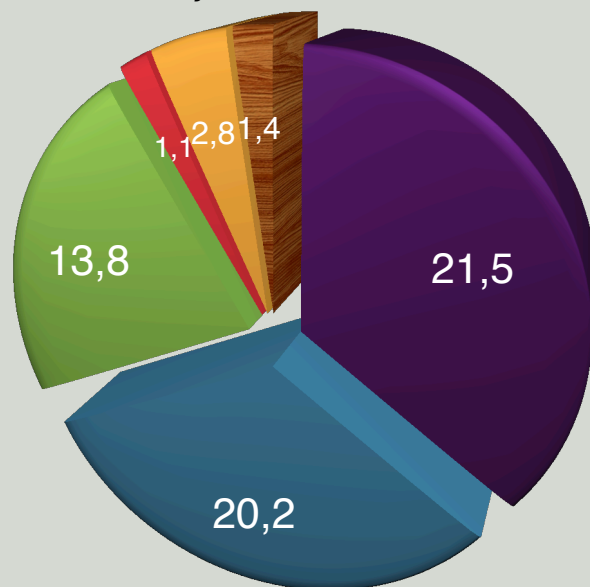
Temat, który w mediach nieustannie wraca jak bumerang, to redukcja dwutlenku węgla (czyli CO<sub>2</sub>). CO<sub>2</sub>, które dostaje się do atmosfery niszczy powłokę ozonową, doprowadzając do tworzenia się dziur w tej powłoce. Jest to niekorzystne, gdyż powłoka ozonowa chroni nas i środowisko przed nadmiernym promieniowaniem słonecznym. Dlatego też w imię “opieki” nad klimatem ONZ stworzyło specjalną konwencję zwaną “Protokołem z Kioto”. Dokument ten ustala ramy dotyczące emisji szkodliwego dwutlenku węgla. Założenie oczywiście godne pochwały. Jednak cóż z tego skoro Chiny - kraj znajdujący się na pierwszym miejscu na liście emisji CO<sub>2</sub> wyjęty jest spoza założeń Protokołu z Kioto?



**Smog w Pekinie (Chiny)**

Co więcej, Stany Zjednoczone - znajdujące się obecnie na 2-gim miejscu tuż za Chinami nie podpisały tego porozumienia i również go nie przestrzegają. Tak więc rodzi się pytanie: jaki jest sens “dręczenia” innych krajów wyśrubowanymi normami, skoro najwięksi truciiele i tak pozostają bezkarni. Wewnątrz Unii Europejskiej dominuje tendencja ostrych norm emisji CO<sub>2</sub> wśród państw członkowskich. Lecz pozostaje retoryczne pytanie. Po co te wszystkie zabiegi skoro i tak starania krajów Unii zostają zaprzepaszczone czy to z zachodniej strony przez USA czy też ze wschodniej przez Chiny? By uzmysłowić sobie istotę problemu, pragnę przedstawić dane obrazujące jak wygląda emisja CO<sub>2</sub> w poszczególnych krajach:

**Emisja CO<sub>2</sub> na świecie**



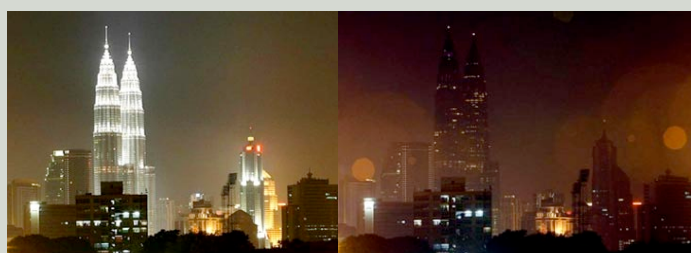
- Chiny
- USA
- Unia Europejska (wszystkie 27 krajów UE)
- Polska
- Niemcy
- Francja

Jak widać z załączonego powyżej wykresu, cała Unia Europejska (czyli aż 27 krajów) produkuje zaledwie 13,8% CO<sub>2</sub> produkowanego na całym świecie. Polska ze swoim wynikiem 1,1% plasuje się w tym rankingu na 21 miejscu pomiędzy Ukrainą a Tajlandią. W tym samym czasie Chiny i USA razem wzięte produkują aż 41,7% CO<sub>2</sub> produkowanego na całym świecie. Ten przykład dobitnie pokazuje, że starania krajów Unii są zaledwie kroplą w morzu potrzeb, a ograniczenie emisji CO<sub>2</sub> w Chinach czy też USA byłoby o wiele bardziej korzystne, niż śrubowanie limitów w takim kraju jak np. Szwecja (który to kraj znany jest z pro-ekologicznego stylu bycia).

W minionych latach naukowcy badający lodowce Antarktydy pod przewodnictwem prof. Williama Ruddimana z University of Virginia dostarczyli informacji, które rzucają nowe światło na sprawę CO<sub>2</sub> i udziału człowieka w zwiększaniu jego produkcji. Naukowcy zajęli się analizą chemiczną brył lodu. Wywiercone kilkumetrowe otwory w lodzie stanowią swego rodzaju przekrój epok. Dzięki temu można przebadать skład chemiczny, a czym głębsze odwierty w lodzie, tym dalej w czasie można się cofnąć. Dzięki temu naukowcom udało się ustalić, że poziom dwutlenku węgla oraz metanu w atmosferze jest zmienny. Raz na mniej więcej 100 tysięcy lat ilość dwutlenku węgla znacznie się podwyższa. Jak tłumaczą naukowcy, jest to ściśle związane z końcem każdej z epok. Ostatnie takie zjawisko nadmiernej ilości CO<sub>2</sub> w atmosferze datowane jest na około 11 tysięcy lat temu. Dlatego też warto sobie uświadomić, że nie tylko człowiek jest odpowiedzialny za zwiększoną ilość dwutlenku węgla. W pewnej części jest to też naturalny cykl naszej planety.

Popularyzacja ekologicznego trybu życia sprawia, że w coraz to nowych dziedzinach pojawiają się jakieś pro-ekologiczne rozwiązania. Niestety idą za tym również i bzdurne bądź nawet idiotyczne pomysły, które przynoszą odwrotny skutek od zamierzonego. Pierwszym z dwóch przykładów, jakim chciałbym się tutaj posłużyć jest tzw “Dzień Ziemi”, który ostatnio odbywał się wiosną tego roku. Założenie jest bardzo szczytne: redukcja poboru prądu i kształtowanie w społeczeństwie postawy pro-ekologicznej. Jednakże jak się okazuje, masowe wyłączanie oświetleń na

największych budowlach na całym świecie wcale nie przyniosło nic dobrego. Ilość prądu jaką zaoszczędzono podczas tego, gdy światła były wyłączone, nie równało się temu, jak duży pobór prądu przyniosło ponowne włączenie światła na tych budowlach. Największy pobór prądu jest w momencie włączania danych urządzeń, a ponowne uruchomienie oświetlenia na Wierzy Eiffla czy sławnej operze w Sydney to nie lada zadanie. Tak więc “Dzień Ziemi” okazuje się być całkowitym niewypałem, który nie tylko nie przynosi nic pożytecznego, ale również przyniósł szkody w postaci zwiększonego poboru prądu.



**Wierze Petronas Towers w Kuala Lumpur podczas “Dnia Ziemi”**

Drugim przykładem ogłupienia ekologicznego jest kwestia ochrony lasów. Ekolodzy potrafią dzielnie walczyć do ostatniego tchu o fragment lasu, gdzie ma przebiegać część obwodnicy, a nie walczą o coś co w znacznym stopniu wpływa na wycinanie drzew - a mianowicie bzdurne prawo unijne, dzięki któremu obywatele otrzymują instrukcje obsługi w minimum 10 językach. Dzięki temu prawu użytkownik wszelakiego rodzaju sprzętu elektronicznego dostaje do ręki “Biblię”, która liczy sobie ok. 150 stron. Jednak jak się potem okazuje, instrukcja w języku ojczystym zajmuje zaledwie 20 stron. Reszta to egzotyczne języki typu finlandzki, rumuński czy węgierski. Toteż warto byłoby się zastanowić czy nie lepiej walczyć z idiotycznym prawem, które to znacząco przyczynia się do wycinania lasów, niż organizowanie spektakularnych akcji w obronie zaledwie kilku hektarów lasu.

Reasumując, moda na ekologiczny styl życia jest z pewnością pozytywnym i świadczy o dojrzałości społecznej. Jednakże nie powinniśmy wyłączać trybu myślenia i nie chłonać wszystkiego bezwiednie. W przeciwnym wypadku możemy stać się eko-głupkami podążającymi za kolejnymi wymysłami pseudo-ekologicznymi pokroju “Dnia Ziemi”.



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

### Redaktor naczelny:

- Maciej Gunia

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

### Redaktorzy:

- Michał Kiełbik

- Mateusz Pietrzak

- Michał Wiśniewski

- Jakub Kiełbik

- Mnino

- BTM

### Korekta:

- Michał Wiśniewski

- Maciej Gunia

### Projekt graficzny:

- Maciej Gunia