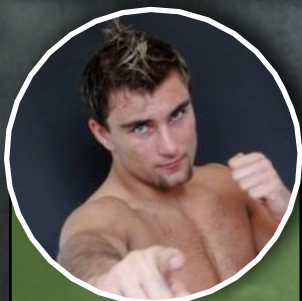
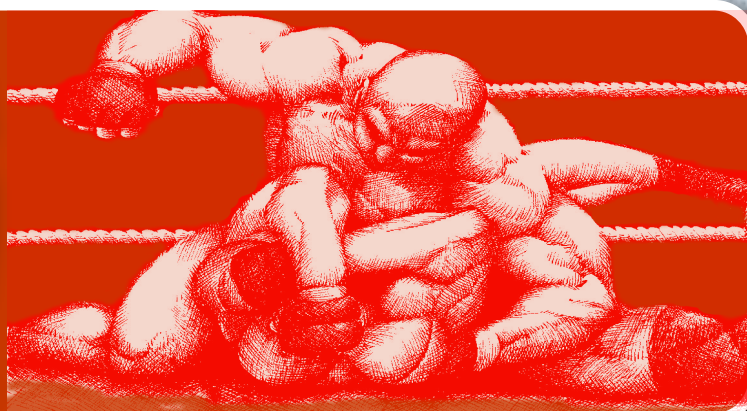


NUMER 3

RING

KWARTALNIK SERWISU SPORTYWALKI.PL



KUŁAK: "ciężko
mnie skończyć czy
znokautować"

**Świat systemów
militarnych**

**The Ultimate
Fighter 10**

**Jak chronić
stawy i więzadła?**

**Wywiad z: MELVINEM
MANHOEFFEM**



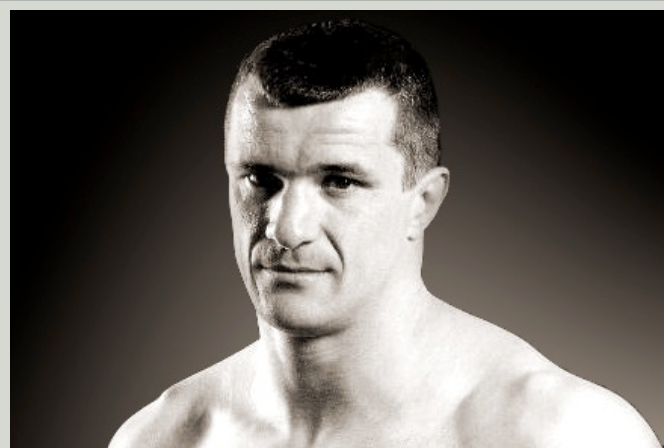
SPORTYWALKI.PL

Również: Poznaj ADCC, rozmowa z T. Szczerkim

SPIS TREŚCI

● Aktualności.....	3
● Polska walka stulecia..... autor: Arczi	4
● ADCC - Geneza i historia..... autor: Michał Kiełbik	6
● Wywiad z Tomaszem Szczerkim..... autor: Arczi	10
● Pozycja UFC w świecie MMA..... autor: Maciej Gunia	13
● Wywiad z Melvinem Manhoefem..... autor: Maciej Gunia	16
● Combat - Świat militarnych systemów walki..... autor: Kropk	18
● TUF 10 - Amerykański sen..... autor: Michał Wiśniewski	20
● Wywiad z Krzysztofem Kułakiem..... autor: Maciej Gunia	23
● Regeneracja stawów i więzadeł..... autor: Mateusz Pietrzak	26
● Gdzie oni się podzieli?..... autor: Maciej Gunia	28
● Nobel na piękne oczy..... autor: Michał Kiełbik	34

AKTUALNOŚCI



Mirko Filipović powraca do gry

Mirko "Crocop" Filipović chce powrócić do oktagonu. Chorwat nie może swoich występów w UFC zaliczyć do udanych. Ostatnia jego walka z Brazylijczykiem Junioem dos Santosem zakończyła się porażką. Crocop miałby się zmierzyć z Benem Rothwellem, a do walki miałoby dojść 20 lutego 2010 roku na gali UFC 110 - która to będzie debiutancką galą UFC w Australii.



Nowy nabytek Strikeforce

Litwin - Marius Zaromski, który jest mistrzem wagi półśredniej organizacji DREAM zasili tym razem szeregi amerykańskiej organizacji Strikeforce. Zaromski podpisał kontrakt ze Strikeforce opiewający na kilka walk w tej organizacji.



Antonio Rodrigo Nogueira vs Cain Velasquez

Prawdopodobnym jest pojedynek pomiędzy Antonio Rodrigo Nogueirą, a Cainem Velasquezem. Do walki pomiędzy tymi zawodnikami miałoby dojść na gali UFC 108, która odbędzie się 2 stycznia 2010 roku w Las Vegas. Walka ta miałaby zrekompensować niedoszłą walkę o pas pomiędzy Brockiem Lesnarem, a Shane'em Carwinem. Organizatorzy nie mają szczęścia do walki Lesnar vs Carwin, gdyż jest ona już drugi raz przekładana w związku z mononukleozą, którą wykryto u Lesnara.



Jacare i Lindland ponownie w ringu?

Najprawdopodobniej Ronaldo "Jacare" Souza zawalczy na gali Strikeforce w grudniu z Mattem Lindlandem. Byłoby to już drugie spotkanie tych zawodników. Wcześniej Jacare i Lindland spotkali się na turnieju ADCC w 2003 roku. Wówczas Lindland musiał uznać wyższość Jacare. Sam Souza jest mocno zdeterminowany. Brazylijczyk w tym roku walczył tylko jeden raz, a walka została przerwana i zaliczona jako "no contest". Jednak jak podkreśla Jacare "walka nie jest jeszcze oficjalnie zakontraktowana, więc do tego czasu wszystko może się wydarzyć."

Polska walka stulecia

Autor: Arczi



Jeszcze w Polskim boksie nie było tak oczekiwanej walki, do której doszło 24 października, nad którą pieczę sprawowała organizacja walk MMA Macieja Kawulskiego KSW (Konfrontacja Sztuk Walki). Walka została okrzyknięta walką stulecia, w której młodość i szybkość Tomasza Adamka zmierzyła się z siłą i doświadczeniem ringowym Andrzeja Gołoty. Tomasz Adamek to były zawodowy mistrz świata organizacji IBF i IBO w kategorii junior ciężkiej oraz WBC w kategorii półciężkiej, medalista mistrzostw Europy amatorów, międzynarodowy mistrz Polski, postanowił stoczyć pierwszą walkę w wadze ciężkiej i to od razu rzucając się na głęboką wodę. Andrzej Gołota zdobył cztery tytuły mistrza Polski w wadze ciężkiej. W 1988 odniósł największy sukces w karierze amatorskiej, sięgając w Seulu po brązowy medal olimpijski, jest to również jedyny Polak, który wielokrotnie był pretendentem do tytułu Mistrza Świata.



Po wychowanku Legii Warszawy można wiele się spodziewać, albo już nic, w zależności, jaki Andrzej wyjdzie do walki. Przyzwyczaił nas do najdziwniejszych scenariuszy, każdy pamięta niezapomniane walki z Mike Tysonem, Riddick Bowe czy Lamone Brewsterem. Przed walką dużo obiecywano sobie po tym pojedynku, po raz pierwszy na polskim ringu miały zmierzyć się tak wybitne postacie polskiego boksu.

Nadszedł dzień ważenia i okazało się, że Tomasz Adamek jest niemal o 20 kilogramów lżejszy, niż jego rywal. To, że Adamek będzie dobrze przygotowany nikt nie miał wątpliwości. Bardziej zagadkową sprawą była dyspozycja Andrzeja Gołoty.



A. Gołota i T. Adamek podczas ważenia

Wreszcie długo oczekiwana walka w ramach Polsat Boxing Night, jeszcze przed pierwszym gongiem została obwołana "polską walką stulecia". Łódzka Hala wypełniona po brzegi 13500 kibicami, w tym sporo gwiazd z pierwszych stron tabloidów, między innymi:

Borys Szybc (aktor), Krzysztof Włodarczyk (pięściarz), Agnieszka Guzowska (posłanka PO) czy Cezary Pazura (aktor).

Młodszy o osiem lat Tomasz Adamek jak zwykle wychodził do walki przy muzyce Funky Polaka – "Pamiętaj" i jako pierwszy pojawił się w swoim narożniku. Andrzejowi Gołocie przygrywała nuta Kanye Westa - "Stronger". Walka zakontraktowana na dwanaście rund, ale nikt nie wierzył, że walka zakończy się w regulaminowym czasie.

Wraz z dźwiękiem pierwszego gongu „Góral” ruszył na Gołotę od samego początku zasypywał rywala gradem ciosów i już w pierwszej rundzie powalił go na deski. Następne rundy niczego nowego nie przyniosły, Gołoty ciosy były pozbawione siły, a ponieważ zadawane były wolno, trafiały w gardło lub były unikane przez doświadczonego Adama.



W piątej rundzie sędzia Bill Clancy nie mógł już patrzeć, jak Gołota jest niemiłosiernie okładany i tylko sekundy dzieliły go od ciężkiego nokautu. Wówczas sędzia zdecydował się przerwać walkę w 1:48 sekundzie. Osobiście spodziewałem się lepszej dyspozycji Andrzeja Gołoty i że stawia większy opór

swojemu rywalowi. Gdyby do walki doszło kilka lat wcześniej, to jestem pewien, że walka potoczyłaby się zupełnie inaczej. Jednak czas działał na niekorzyść Andrzeja.



Adamek miał wiele do stracenia w tej walce, dużo ryzykował. Gdyby przegrał z podstarzałym nieliczącym się Gołotą, to postawiłoby jego dalszą karierę w wadze ciężkiej pod znakiem zapytania... A wygrana otwiera mu pewne drzwi, ale nie takie gdyby wygrał z kimś liczącym się. Jednak myślę, że więcej miał tu do stracenia Adamek, niż Gołota.

Co do Gołoty, to walka miałaby sens kilka lat wcześniej. W tym wieku i z coraz gorszą psychiką nie ma co się oszukiwać, Gołota nic już nie robi. Każdy teraz doradza Andrzejowi, że powinien odejść, skończyć karierę, ale on sam wie, co ma robić i trzeba docenić jego przeszłość, bo nie ma i w najbliższych latach nie będzie takiego zawodnika w wadze ciężkiej w Polskim boksie, dla którego zarywalibyśmy nocę o 3 czy 4 rano, który by wzbudzał takie emocje swoją osobą. Cenię Gołotę za to, co zrobił, ale brakowało mu zawsze jednak tego, co prawdziwy mistrz powinien mieć - twardą psychikę, a Andrzej był jej pozbawiony.



ATLAS ARENA W LICZBACH

Powierzchnia:	26 tyś. m ²	Nadchodzące imprezy
Wysokość:	34 metry	- koncert A-ha
Pojemność:	13500 widzów	- koncert Rammstein
Koszt budowy:	287 milionów zł	- 2 koncerty Depeche Mode
Koszt wynajmu:	25000-80000 zł	

ADCC - geneza i historia

Autor: Michał Kiełbik (Kilbian)



Jako że niedawno odbyła się kolejna odsłona elitarnego turnieju ADCC, podczas którego z dobrej strony pokazali się Polacy, postanowiliśmy przybliżyć czytelnikom jego historię.

Skrót ADCC pochodzi od Abu Dhabi Combat Club, wszak klub powołany do życia został przez mieszkańca Zjednoczonych Emiratów Arabskich – których stolicą jest właśnie Abu Dabi (inna forma: Abu Zabi) – szejka Tahnoona Bin Zayed Al Nahyana, syna byłego prezydenta tegoż kraju oraz przez instruktora Brazylijskiego Jiu-Jitsu, Nelsona Monteiro.



**Szejk Tahnoon Bin Zayed Al Nahyan (z prawej) i
Nelson Monteiro (z lewej)**

Szejk Tahnoon stał się fanem MMA po tym, jak obejrzał pierwszą galę UFC w roku 1993. Wkrótce potem zaczął trenować Brazylijskie Jiu-Jitsu w San Diego. Wróciwszy

do swojego ojczystego kraju, szejek postanowił zorganizować imprezę, która wypromuje mieszane sztuki walki w Emiratach Arabskich oraz stanie się wyznacznikiem, według którego mierzone będą wszystkie parterowe style walk.

Plan szejka był dwustopniowy. Najpierw musiał stworzyć zaplecze w Abu Dabi. Najął wielu spośród najlepszych instruktorów na świecie, trenujących BJJ, Sambo, Judo, itd. Wkrótce ADCC stało się czołowym ośrodkiem sztuk walk w świecie arabskim. Drugim krokiem było utworzenie najlepszego turnieju walk parterowych na świecie, stworzenie nowej odmiany walki: Submission Fighting.

W miarę bowiem jak Tahnoon doskonalił się w brazylijskim jiu-jitsu, zaczął dostrzegać pewne luki w tym systemie. Zwrócił np. uwagę na rzadkość wykonywania dźwigni na niższe partie ciała – kolana, kostki. Wówczas skierował swoją uwagę ku sambo, a następnie judo.

Od razu uderzyła go pewna rzecz. Otóż, specjaliści z każdego stylu twierdzili, iż ich metoda jest najlepsza, najbardziej skuteczna. Przekonać się o tym można byłoby jednak wyłącznie poprzez konfrontację. W tym miejscu pojawiał się zawsze pewien problem: każdy ze stylów miał swoje własne zasady dotyczące rywalizacji sportowej. Próbuąc rozwiązać ten dylemat, szejek postanowił opracować nowy zestaw reguł, który byłby neutralny wobec każdego ze stylów, tak aby mogły ze sobą konkurować na wspólnej płaszczyźnie.. Utworzywszy taką płaszczyznę, można było zorganizować turniej. Tak też się stało i w roku 1998 odbyły się pierwsze zawody, znane odtąd jako ADCC World Submission Fighting Tournament.

Aby zrównoważyć szanse przedstawicieli poszczególnych stylów, regulamin zostawiał zawodnikom dużo wolności. Dopuszczono większość możliwych do wykonania dźwigni i chwytów, dzięki czemu uwolniono style z pętających je ograniczeń. Pozwoliło to na znalezienie neutralnego gruntu do współzawodnictwa.



Braulio Estima w akcji

Od strony organizacyjnej wyglądało to następująco: w każdej z pięciu kategorii wagowych znajduje się szesnastu fighterów, ponadto powołano do życia dodatkową kategorię, tzw. open (absoluto), w której startować mogli wszyscy zawodnicy, bez podziału na kategorię wagową. Czwórka najlepszych zawodników z każdej kategorii miała otrzymać nagrodę pieniężną. Za czwarte miejsce była to kwota 1000 dolarów, za trzecie 3000 \$, za drugie 5000 \$, zwycięzca natomiast otrzymywał 10000 \$. Ponadto odbywać się miały okazjonalnie również tzw. super fights, to znaczy walki znanych i zasłużonych na polu walk parterowych zawodników. Tutaj zwycięzcy przypadało 40000 \$, przegranemu zaś kwota czterokrotnie mniejsza. Przewidziane zostały też nagrody za najlepszą technikę, najlepsze obalenie, najszybsze poddanie oraz najlepszą walkę turnieju. Nie pieniądze stanowiły wszakże największą nagrodą, lecz prestiż, jaki otacza czołowych zawodników.

Jak już zostało powiedziane, pierwszy turniej miał miejsce w roku 1998. Zawody były zupełną nowością i publiczność oraz zainteresowanie było nieduże, nie przeszkodziło to jednak kilku najlepszym specjalistom od walki parterowej w przybyciu do Abu Dabi. Część jednak została w domu, nie będąc pewna, czy udział w turnieju byłby właściwym posunięciem. Zawodnicy powracający ze Zjednoczonych Emiratów Arabskich tak bardzo chwalili jednak warunki oraz zasady turnieju, że w latach następnych na zainteresowanie ADCC już narzekać nie mogło. Z każdą kolejną odsłoną rośnie liczba zawodników przygotowujących się specjalnie do tego turnieju, traktowanego jako nieformalne mistrzostwa świata w walkach parterowych. Z czasem pojawił się problem obsadzenia szesnastu miejsc w każdej kategorii, co spowodowało konieczność organizowania krajowych oraz kontynentalnych eliminacji.

W roku 2000 w turnieju wzięło udział wiele sław. Gwiazdą turnieju okazał się wielki Mark Kerr, który wygrał zarówno kategorię ciężką (powyżej 99kg), jak i turniej open. W finale tej pierwszej pokonał Ricco Rodriguez, natomiast w open jego przeciwnikiem był Sean Alvarez. Ponadto w swoich kategoriach zwyciężyli: (do 99kg) Ricardo Arona, który okazał się być lepszy od Jeffa Monsona, (do 88kg) Saulo Ribeiro, (do 77kg) Renzo Gracie pokonując znakomitego Jean-Jacquesa Machado, oraz (do 66kg) Royler Gracie, którego wyższość uznać musiał Alexandre De Freitas.



Ricardo Arona

Kolejna odsłona miała miejsce już rok później. Tym razem centralną postacią okazał się Ricardo Arona, który – podobnie jak uczynił to wcześniej Kerr – wygrał dwie kategorie. Tym samym Brazylijczyk wysunął się na czoło klasyfikacji zwycięzców ADCC, wygrywając turniej trzykrotnie i nie odnotowując nań żadnej porażki. W finale kategorii do 99kg Arona pokonał Ricardo Almeidę, w open zaś wspomnianego Jean-Jacquesa Machado. Pozostali zwycięzcy to: (powyżej 99kg) Mark Robinson, (do 88kg) Sanae Kikuta, (do 77kg) Marcio Feitosa, (do 66kg) Royler Gracie.

W roku 2002 turniej się nie odbył, w 2003 r. natomiast turniej po raz pierwszy odbył się poza Emiratami Arabskimi, bo w brazylijskim Sao Paulo. Nie była to jedyna gruntowna zmiana, wszak i wśród zawodników doszło do swoistej zmiany warty. Nie było już Ricardo Arony, który skoncentrował się na karierze w MMA, a dwukrotny mistrz w kategorii do 66kg Royler Gracie przegrał na wczesnym etapie turnieju z Eddiem Bravo, który w tym czasie był brązowym pasem. Pojawili się za to nowi znakomici zawodnicy, którzy odcisną swoje piętno w historii turnieju: Marcelo Garcia (triumfator kategorii do 77kg), Jan Olav Einemo (zwycięzca kat. Do 99kg), Fabricio Werdum (drugi w kat. powyżej 99kg) czy Dean Lister (pierwsze miejsce w kat. open).



Marcelo Garcia wykonujący Mata Leo na Alexandre Ferreirze

W roku 2005 zawody przeniosły się do Stanów Zjednoczonych, a ściślej do Kalifornii. Główną innowacją było jednak dopuszczenie do turnieju kobiet.

Utworzono dla nich dwie kategorie wagowe: do 60kg i powyżej 60kg. Do nich dodano kategorię open. Zwycięzczynią pierwszej była Kyra Gracie, dwie pozostałe wygrała jej rodaczka Juliana Borges.



Kyra Gracie

U mężczyzn w najniższej dywizji triumfował po raz drugi z rzędu Leo Vieira, nieco wyżej to samo uczynił Marcelo Garcia (wówczas rozpoczęła się jego trwająca po dziś dzień znakomita rywalizacja z Pablo Popovitchem), który jako najniższy zawodnik w historii załapał się na podium kategorii open. Wreszcie udało się wygrać Jeffowi Monsonowi (kat. powyżej 99kg), który w pierwszych dwóch edycjach musiał zadowolić się srebrem. W wadze do 99kg oraz w open bezdyskusyjnym zwycięzcą okazał się być Roger Gracie, który dokonał niebywałego czynu, wygrywając wszystkie walki przed czasem.



Roger Gracie w walce z Shinyą Aokim

Na uwagę zasłużył też niewątpliwie Ronaldo „Jacare” Souza – pierwszy w kategorii do 88kg, drugi w open (po drodze zmusił do poddania Marcelo Garcia).

Turniej został w USA, lecz dwa lata później przeniół się na wschodnie wybrzeże, do New Jersey. Postanowiono poszerzyć paletę kategorii kobiet, do czterech. Tytuł udało się utrzymać Kyrze Gracie, zaś o jedną kategorię wyżej (oraz w open) wygrała Hannette Staack.

Ostatni jak dotąd turniej odbył się w roku 2009 i po raz pierwszy zawitał do Europy. W Barcelonie pierwszej porażki doznał Marcelo Garcia – wreszcie znalazł na niego sposób Popovitch. Brylował za to Braulio Estima, który stał się najłżejszym zwycięzcą kategorii open w historii (swoją dywizję – do 88kg – też wygrał).



Braulio Estima ze swoimi trofeami

Jednocześnie Estima stał się pierwszym zawodnikiem, który dotarł do finału trzech różnych kategorii, bowiem dwa lata wcześniej walczył w przedziale do 99kg (przegrał wówczas z Alexandrem Ribeiro). Po raz drugi z rzędu kategorię ciężką zdominował Fabricio Werdum pewnie wygrywając z Roberto Abreu w finale.



Walka finałowa pomiędzy Fabricio Werdumem a Roberto Abreu

U kobiet wrócono do pierwotnej koncepcji i pojawiły się tylko dwie kategorie wagowe. W cięższej (powyżej 60kg) górą było znowu Hannette Staack.

Do turnieju zakwalifikowało się czterech Polaków. Tomasz Janiszewski, Radek Turek oraz Tomasz Szczerek wygrali swe pierwsze walki (ten ostatni z Ricco Rodriguezem!) i dotarli do ćwierćfinałów, natomiast Karol Bedorf nie sprostał w pierwszej rundzie Jeffowi Monsonowi. Tak duża frekwencja jest godna uwagi i dobrze wróży na przyszłość. Cała czwórka pokazała się z dobrej strony i udowodniła, że w przypadku walk parterowych polski poziom odbiega już tylko nieznacznie od ścisłej światowej elity.

Serdecznie zapraszamy do lektury wywiadu z Tomaszem Szczerkim - jednym z czterech Polaków, którzy wzięli udział w ADCC 2009 w Barcelonie.

Wywiad znajduje się poniżej na stronie 10

Wywiad z Tomaszem Szczerkim

Przeprowadził: Arczi



Szczerek Tomasz



Osiągnięcia:

ZAPASY

- 2 miejsce mistrzostwa Polski kadetów 1995 r.
- 1 miejsce mistrzostwa Polski juniorów 1997 r.
- 1 miejsce puchar Białorusi 1998 r.
- 1 miejsce puchar Grecji 1999 r.
- 2 miejsce mistrzostwa Polski juniorów 1999 r.
- 7 miejsce mistrzostwa Europy juniorów 1999 r. Łotwa
- 3 miejsce mistrzostwa Polski seniorów 2000 r.
- 2 miejsce młodzieżowe mistrzostwa Polski 2002 r.
- 2 miejsce w mistrzostwach Polski seniorów 2009 r.

SUBMISSION FIGHTING:

- 1 miejsce Elitarny Turniej "Grappling Arena Rewanż" 2009 r.
- 1 miejsce mistrzostwa Anglii ADCC 2006 r. kat. - 98.9 kg Londyn
- 2 miejsce mistrzostwa Europy ADCC 2007 r. kat. - 98.9 kg Finlandia
- uczestnik mistrzostw Świata ADCC 2007 r. kat. - 98.9 kg USA
- 1 miejsce mistrzostwa Polski ADCC 2008 r. kat. + 98.9 kg

MMA:

- 1 miejsce amatorska liga SHOOTO 2008 r.

- Przede wszystkim chciałem pogratulować wygranej z Ricco Rodriguezem na tegorocznym turnieju ADCC w Barcelonie.

Wielkie dzięki.

- Powiedz jaką przybrałeś strategię na walkę z byłym mistrzem UFC?

Strategia była następująca: wytrwać pierwsze 5 minut niepunktowanego czasu i w rundzie punktowanej zdobyć punkty za obalenie i przetrzymać wynik do końca. Coraz lepiej czuje się w parterze, ale nie na tyle dobrze, aby kulać się z najlepszymi na świecie. Postawiłem więc na zapasy i udało się.

- Jakie wrażenie po turnieju?

Bardzo pozytywne. Nie dość że udało mi się zwyciężyć z byłym mistrzem UFC to miałem możliwość obejrzenia ciekawych walk najlepszych zawodników na świecie. Był też czas na zwiedzenie Barcelony, tak więc jestem zadowolony.

- Jak oceniasz poziom tych zawodów?

Na mistrzostwa ADCC zjeżdżają najlepsi z najlepszych tak więc poziom tych zawodów stał na najwyższym szczeblu. Przynajmniej w moim odczuciu.

- Powiedz jak zaczęła się twoja przygoda z grapplingiem.

W wieku 11 lat zacząłem uprawiać zapasy w AKS BIAŁOGARD. Wracając pewnego dnia ze szkoły postanowiłem odwiedzić salkę zapaśniczą i zobaczyć, co się tam dzieje. Spodobało mi się i tak zaczęła się moja przygoda z zapasami. W 2006 roku wyjechałem do Londynu. Szukając klubu zapaśniczego trafiłem do klubu, gdzie trenowali brazylijskie jiu-jitsu. Wziąłem udział w zajęciach i całkiem nieźle mi poszło. Po 2 miesiącach treningu wystartowałem w mistrzostwach wielkiej Brytanii ADCC i wygrałem kategorii 98.9 kg. Od tamtej pory trenuje zapasy i BJJ na przemian.



Tomasz Szczerek (czarny strój) vs Braulio Estima
Mistrzostwa Świata ADCC 2007 r., USA

- Jakie są Twoje plany na przyszłość? W którym kierunku chciałbyś aby się potoczyła Twoja kariera, może bardziej pod mma?

Jeśli chodzi o plany na przyszłość, to na 1 miejscu jest rozwój mojego klubu "TOP TEAM" w KOŁOBRZEGU. Jeśli chodzi o mnie, to nie wybiegam za daleko w przyszłość. Na razie trenuję i walczę w niemieckiej lidze zapaśniczej. Czasami wystartuję na jakimś turnieju grapplingowym. Gdybym miał solidne zaplecze finansowe i nie musiał się martwić o utrzymanie mojej

rodziny skupiłbym się tylko na mma. Ale na razie muszę robić to, co robię.

- Z Kim aktualnie trenujesz, czy jakoś specjalnie się przygotowywałeś do ADCC?

Jeśli chodzi o ADCC to nie miałem czasu się do nich przygotować. Dowiedziałem się o nich 2 tygodnie przed. Aktualnie trenuję z moim klubem "top team" w Kołobrzegu, który gorąco pozdrawiam.



Ricco Rodriguez vs Tomasz Szczerek (po prawej)
Mistrzostwa Świata ADCC 2009 r., Hiszpania

- Co poszło nie tak w drugiej walce w Barcelonie z Gerardi Rinaldi?

Pierwsza walka z Ricco bardzo mnie zmęczyła. Dałem z siebie wszystko, na co było mnie stać. Niestety brak przygotowania dał się odczuć w 2 walce, gdzie po prostu zabrakło mi sił.

- Co uważasz za swoje największe sportowe osiągnięcie?

Największe sportowe osiągnięcie to 2 miejsce w mistrzostwach polski seniorów w 2009 roku w zapasach oraz wygrana z Rodriguezem i awans do pierwszej ósemki najlepszych grapplerów na świecie.

- Opowiedz nam coś o swoich treningach jak wyglądają. Na co kładziesz największą wagę?

Od września do stycznia walczę w niemieckiej lidze zapaśniczej i trenuję tylko raz dziennie z moim klubem. Ciężko jest pogodzić rolę zawodnika i trenera. Sam chciałbym trenować, ale nie mogę zapominać o moich podopiecznych. Trening zaczynamy 15 minutową rozgrzewką, po czym następuje 15 minut ćwiczeń wytrzymałościowych. Następnie 30 min nauki techniki i 30 min walki. Po wszystkim ćwiczenia uzupełniające takie jak uderzanie 17 kilowym młotem w oponę, podciąganie na drążku, wieloskoki. Po wszystkim ćwiczenia rozciągające i relaksujące. Od stycznia do września do treningu z klubem dołączam poranny trening. Na treningu tym na przemian uczę się nowych tajników bjj, biegam, trenuję na siłowni, robię sparringi.

- Które z Twoich zwycięstw przyszło Ci najtrudniej, które zawody były najbardziej wyczerpujące?

W 2008 roku w Szczecinie zdobyłem złoty medal w submission fighting w najcięższej kategorii wagowej. Moi przeciwnicy byli niekiedy kilkanaście kilogramów ciężsi ode mnie. W finale spotkałem się z Karolem Bedorfem z Berserkers Team. Wygrałem 2:0, ale kosztowało mnie to dużo zdrowia.

- Czy masz jakąś specjalnie ulubioną technikę kończącą?

Technika, którą lubię i wychodzi mi na zawodach jest kimura i dźwignia na łokieć.

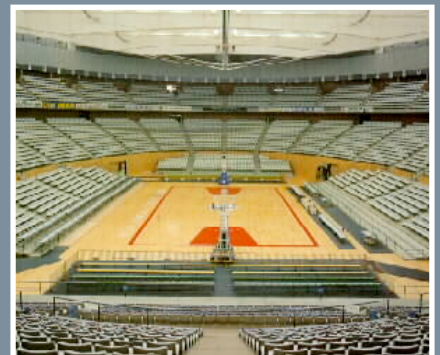
- Serdecznie dziękuje za wywiad i poświęcony nam czas.

Ja również dziękuję.

ADCC 2009 BARCELONA



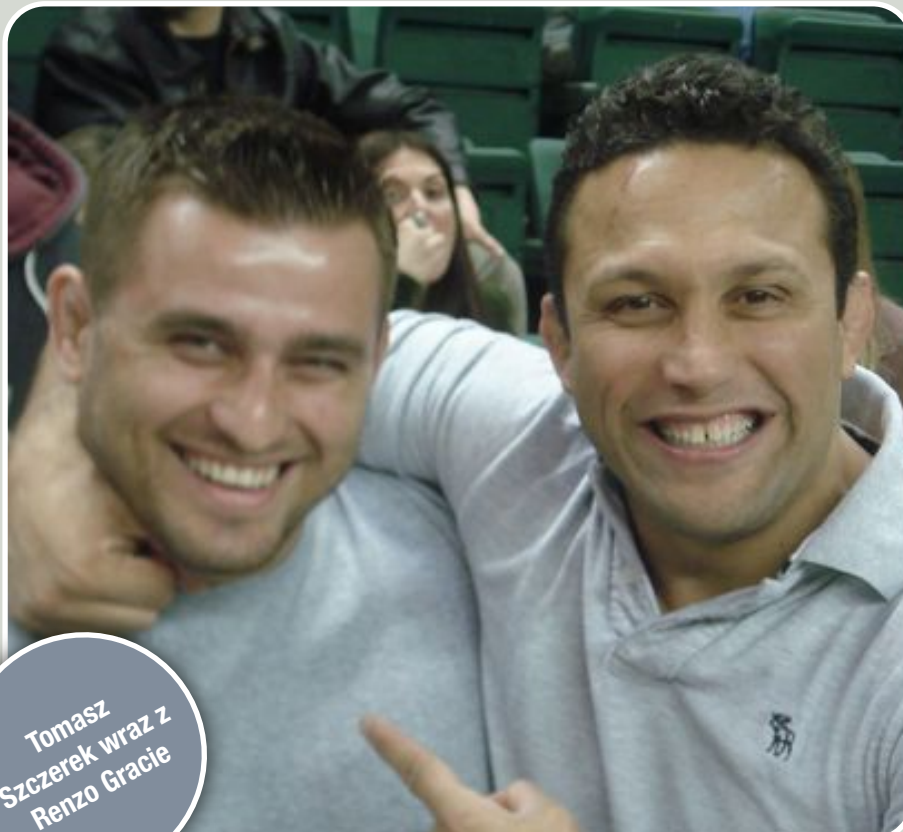
Hala w której rozgrywane były mistrzostwa ADCC w 2009 r.



Wnętrze hali Pavelló Olímpic



Tomasz Szczerek podczas walki z Ricco Rodriguezem



Tomasz
Szczerek wraz z
Renzo Gracie

Pozycja UFC w świecie MMA

Autor: Maciej Gunia (G_U_M_A)



Ultimate Fighting Championship jest jedną z najbardziej rozpoznawalnych marek w świecie MMA. Od debiutu pierwszej gali UFC minęło już blisko 16 lat, a sama organizacja rozrosła się do miana monopolisty na rynku mieszanych sztuk walki. Wpływ na taką kolej rzeczy miały różne zawirowania na rynku MMA. Również samo UFC było bliskie bankructwa. Jednak dzięki wsparciu finansowemu braci Fertitta (którzy znajdują się na liście 500 najbogatszych Amerykanów wg. miesięcznika Forbes) udało się dźwignąć organizację z kolan. Głównym źródłem dochodu dla braci Fertitta jest sieć kasyn w Las Vegas. Dzięki wpompowaniu pieniędzy w upadającą organizację Dana White'a, udało im się stworzyć maszynkę do pozyskiwania alternatywnego dochodu.



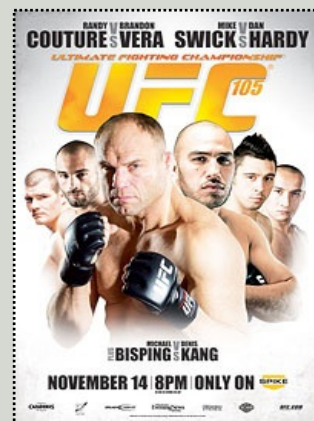
Lorenzo i Frank Fertitta

Podczas procesu odbijania się od dna i dążenia ku pozycji dominującej na rynku, UFC nie przebiegało w środkach - o czym dobitnie przekonali się władze japońskiej organizacji PRIDE FC, która to została wykupiona i wchłonięta przez UFC. Obecnie Ultimate Fighting Championship jest liderem na rynku MMA. Jednak warto się zastanowić, co niesie za sobą ten stan rzeczy i czy ta sytuacja jest dobra dla samego MMA?

Jako monopolista, UFC ma wystarczającą liczbę środków, by rozwijać swoje wpływy o inne kraje i kontynenty. Jako że UFC jest organizacją amerykańską, toteż większość ich gal odbywa się na terenie Stanów Zjednoczonych. Jednak w ostatnim czasie widać znaczącą zmianę polityki firmy, o której wspominał Dana White, że jego organizacja jest zainteresowana pozyskiwaniem nowych rynków. Europa wydaje się być zdobytą. Ośmiokrotnie w Anglii odbywały się gale pod banderą amerykańskiej organizacji. Gale również były organizowane w Irlandii, jak i w Niemczech. W bliskich planach jest organizacja gali we Francji.



UFC 99 - Niemcy



UFC 105 - Anglia

Co więcej, UFC nie poprzestaje tylko na Europie. Swoje sieci również pragnie zarzucić na Antypody - czytaj Australię. Do pierwszej gali UFC w krainie kangurów ma dojść 20 lutego 2010 roku w Sydney. Również robione są przymiarki do ponownego wkroczenia na ważny rynek sportów walki, jakim jest Japonia (przypomnijmy, w swojej historii UFC gościło 4 krotnie w Japonii. Jednak ostatnia gala w Japonii odbyła się aż 9 lat temu).

Fakt tak dużej ekspansji UFC na inne rynki ma swoje dobre i złe strony. Dla nas - fanów MMA z Europy - pozytywnym jest z pewnością godzina odbywania się gal, które odbywają się czy to w Anglii czy Niemczech. Jednak z drugiej strony patrząc, UFC skutecznie zagarnia coraz to większą część rynku, pozostawiając coraz mniejsze pole manewru dla konkurentów. O ile dla władz UFC jest to rzecz jak najbardziej pozytywna, o tyle już dla samych fanów nie koniecznie. Osiągnięcie permanentnego monopolu na rynku nigdy nie przynosi korzyści dla odbiorcy (przekonało się o tym większość Polaków w początkach lat 90-tych, kiedy to każdy z nas musiał być klientem TP S.A i akceptować ich "standardy" obsługi).

Inną kwestią, jaką chciałbym w tym artykule rozwinąć, jest pośredni wpływ UFC na to, jak wyglądają gale konkurentów. Zarówno obecni, jak i nieistniejący już konkurenci amerykańskiego monopolisty borykali się z tym samym problemem - czyli zawodnikami, którzy mogą wystąpić na gali. Po wspomnianym upadku PRIDE, Amerykanie pozyskali prawa do kontraktów z zawodnikami, którzy mieli podpisane umowy z Japończykami. Dzięki temu UFC było w stanie pozyskać najbardziej wartościowych zawodników, którymi dysponowało PRIDE. Jednym z nielicznych jest Fedor Emelianenko, który do dziś pałęta się po różnych pobocznych organizacjach nie mogąc dojść do porozumienia z władzami UFC. Problemem w tej kwestii jest kontrakt UFC, który śmiało można nazwać cyrografem. Kontrakt ten uniemożliwia osobom występującym w oktagonie UFC na jakiegokolwiek występy poza tą organizacją. Również organizacja ma spore prawa do czerpania korzyści z wykorzystania wizerunku danego zawodnika. Na to nie

chce przystać obóz Emelianenki, stąd dalej jest on "wolnym strzelcem".



Jednak należy powiedzieć jasno. PRIDE dysponowało wieloma bardzo dobrymi zawodnikami, z czego wilcza część trafiła do UFC. Taki stan rzeczy powoduje fakt, iż niewielu dobrych zawodników pozostaje wolnych na rynku. Dlatego też inne organizacje nie mają zbytniego pola do popisu. Owszem, mogą zakontraktować młodych, obiecujących i walecznych zawodników. Jednak bez znanych nazwisk bardzo ciężko jest zwrócić uwagę fanów na siebie. Świadczyć o tym może np. sytuacja japońskiej organizacji DREAM. Jest to organizacja w większości stworzona przez ludzi tworzących wcześniej PRIDE. Jednak mimo doświadczenia w tworzeniu gal oraz pompatycznej oprawy otwarcia gali nie są oni w stanie przebić się i konkurować w równym stopniu z UFC. DREAM zorganizowało już 12 gal, jednak mimo pierwszej gali Yarennoka inne nie wywołały już, aż tak wielkich emocji.

Kolejną rzeczą jaką możemy zaobserwować, to fakt upodabniania się innych organizacji do UFC. Jak to zawsze bywa, to reszta dopasowuje się do lidera, a nie lider do reszty. I tak jest też w tym przypadku. Do przełomu doszło 25 października 2009 roku, gdzie szefostwo japońskiego DREAM zrezygnowało z użycia standardowego ringu, na rzecz klatki przypominającej oktagon znany z gal UFC. Różnica jest niewielka, gdyż klatka UFC posiada osiem kątów, a w DREAM jest sześciokątem. Jest to o tyle duże wydarzenie, gdyż w Japonii w większości liczących się organizacji MMA, walki odbywały się i odbywają się na ringu.

Jest to znacząca rzecz, gdyż rynek japoński jest dość konserwatywnym rynkiem, który ma wyrobiony swój styl i niekoniecznie jest otwarty na pozyskiwanie rozwiązań z obcej, amerykańskiej kultury.



Nowa arena walk w DREAM

Ostatnim aspektem, jaki chciałbym poruszyć w moim artykule, jest sfera decyzyjności. Z racji pozycji lidera, na barkach UFC spoczywa wyznaczanie standardów i dostarczanie rozrywki fanom. O ile niezaprzeczalnym faktem jest pozycja amerykańskiej organizacji w światowym MMA, o tyle już sama osoba prezydenta UFC - Dana White'a jest mocno kontrowersyjna. Wielu fanów zdecydowanie krytycznie wypowiada się o nim, a poziom niektórych gal organizowanych przez UFC wydają się potwierdzać sensowność krytycznych ocen wobec Pana White'a.



Dana White podczas konferencji

Nierzadko można zaobserwować gale, które są mało atrakcyjne z perspektywy nazwisk jakie się ścierają. Oczywiście same nazwiska nie walczą. Lecz nie da się ukryć, iż bez ciekawych zestawień nie da się przeprowadzić emocjonującej gali. W UFC często dochodzi do sytuacji, gdzie po 1 dobrej gali następuje 1 lub 2 bardzo przeciętne gale. Taki system nie przypada do gustu pewnej części fanów - i też nie ma co się dziwić. Od UFC jako lidera należy wymagać znacznie więcej. Zwłaszcza, że w ich szeregach znajdują się najlepsi zawodnicy.

Podsumowując, w obecnej sytuacji UFC jest absolutnym liderem na rynku MMA. Ze względu na ten fakt, to w rękach władarzy UFC leży promocja całego MMA, gdyż to ich organizacja jest największa i to ona ma największą szansę przebić się w mediach mainstreamowych. Jednak nie patrzyłbym w przyszłość zbyt optymistycznym okiem. Po pierwsze, jedną z osób dowodzących amerykańską organizacją i zarazem mającą bardzo duże możliwości decyzyjne jest Dana White, który wydaje się być mocno utwierdzony o swojej nieomyślności. Każdy kto miał możliwość usłyszenia White'a wie, że daleko mu do gentlemiana i że cechuje się on typową dla stereotypowego Amerykanina ignorancją i buńczucznością. Jednak całe UFC to nie tylko wyłącznie Dana White, dlatego też ważniejszym problemem, w moim odczuciu, jest fakt pozyskania zbyt dużego procentu rynku przez jedną organizację. Fakt ten powoduje, że konkurencja nie jest w stanie nawiązać równorzędnej walki o pozycję lidera, dzięki czemu fani systematycznie pozbawiani są alternatywy. Mogą albo decydować się na to, co serwuje im UFC, bądź też przenieść swoją uwagę ku coraz gorzej prowadzącym konkurencyjnym organizacjom. Mam jednak nadzieję, że wyciągnięte przeze mnie wnioski są zbyt daleko idące i tak pesymistyczny scenariusz nie będzie miał miejsca...czego sobie i wam życzę :)

Wywiad z Melvinem Manhoefem

Przeprowadził i przetłumaczył:
Maciej Gunia (G_U_M_A)



Melvin Manhoef - 33 letni Holender urodzony w Surinamie, który dał się poznać fanom na całym świecie z bardzo silnego uderzenia oraz agresywnego stylu walki. Mimo, iż nie należy on do najwyższych zawodników (mierzy zaledwie 174 cm), to bez kompleksów podejmuje walkę z o wiele wyższymi rywalami - zarówno w walkach na zasadach K-1 (gdzie niezbyt duży wzrost daje mu się we znaki), jak i w formule MMA. Na swoim koncie ma wygrane z tak utytułowanymi zawodnikami jak: Kazushi Sakuraba, Evangelista Santos, Mark Hunt, Shungo Oyama czy też pochodzący z Polski Paweł Słowiński.



Melvin Manhoef vs Kazushi Sakuraba

- Jakie są twoje najbliższe plany? Kiedy i z kim będziemy mogli cię zobaczyć w ringu?

W tym roku będę walczył w Japonii na gali K-1. Walka odbędzie się w grudniu na noworocznej gali Dynamite. Jak na razie nie znam jeszcze mojego przeciwnika. Jednak bez względu na to kto nim będzie, to dołożę wszelkich starań, by być dobrze przygotowanym do walki.

- Do walk MMA musisz trenować również parter. Czy dla ciebie (jako strikera) ćwiczenie parteru to raczej smutna konieczność, czy też sprawia Ci to przyjemność?

Uwielbiam obie sfery treningu. Zarówno część kickboxerską jak i parter. Wszystkie te różne aspekty ćwiczane w obu dziedzinach sprawiają, że mój trening jest bardziej atrakcyjny. Po tych wszystkich moich walkach w formule MMA nie uważam się wyłącznie za strikera, a raczej za kompletnego zawodnika z zabójczym ciosem.

- Z Holandii pochodzi wielu znakomitych zawodników. Jak sądzisz co jest tego powodem?

Wydaje mi się, że jest to kombinacja kilku czynników. Zarówno holenderska myśl szkoleniowa ma wpływ na kształtowanie zawodników z Holandii, jak i fakt, że podczas naszych treningów skupiamy się zarówno na uderzeniach jak i na kopnięciach. To sprawia, że jesteśmy kompletnymi zawodnikami.



Melvin Manhoef podczas treningu w Mike's Gym

- Zanim zacząłeś treningi kickboxingu trenowałeś piłkę nożną. Kontuzja stawu skokowego uniemożliwiła ci kontynuowanie kariery piłkarskiej. Jak to możliwe, że ta kontuzja nie przeszkadza ci w treningach sportów walki?

Moja kontuzja zmusiła mnie do zaprzestania treningów piłkarskich na pewien moment. Wówczas nie mogłem pozostać w drużynie, jak i również podpisać kontraktu piłkarskiego. W tym czasie spróbowałem kickboxingu i potem zdecydowałem się porzucić trenowanie piłki nożnej i skupić się na kickboxingu.



Melvin Manhoef vs Paulo Filho (Japonia, 20.07.2009r.)

- Bardzo często walczysz w Japonii. Jakie rzeczy podobają ci się w Japonii, a jakie nie?

Muszę przyznać, że mimo to, iż często goszczę w Japonii, to mam bardzo mało możliwości na lepsze poznanie tego kraju. Udaję się tam, by odbyć walkę i w gruncie rzeczy to wszystko. Tak więc, inne rzeczy nie zaprzątają mi wówczas głowy podczas pobytu, gdyż widzę tylko hotel, salę treningową i hale na której walczę. Natomiast Japończycy zawsze są dla mnie bardzo mili i traktują mnie dobrze.

- Jakiś czas temu na portalu YouTube można było zobaczyć twoje filmiki, gdzie wraz ze swoim synem Millionem wspólnie ćwiczyliście. Jak on się ma teraz? Czy mógłbyś nam nieco powiedzieć o nim i jego treningach?

U niego wszystko w porządku. Obecnie gra tylko w piłkę nożną, bo to jest to, co lubi najbardziej i muszę przyznać, że jest w tym bardzo dobry.

- Kto był twoim najcięższym przeciwnikiem podczas twojej dotychczasowej kariery?

Będąc szczery, najcięższym przeciwnikiem dla mnie, jestem ja sam. Jestem bardzo krytyczny wobec siebie i ustawiam sobie poprzeczkę bardzo wysoko. Dlatego też nie łatwo mi sprostać wygórowanym oczekiwaniom wobec siebie i wypełnić wszystkie wcześniej założone cele. Czasami sprawia to, że walka przebiega znacznie ciężiej niż jest to konieczne.

-Walczyłeś z Pawłem Słowińskim, który jest polskiego pochodzenia. Co sądzisz o tym zawodniku?

Jest on dobrym zawodnikiem z kompletnymi umiejętnościami. Również myślę, że prywatnie jest on miłym facetem.



Melvin Manhoef vs Paweł Słowiński

- Czy kiedykolwiek miałeś okazję odwiedzić Polskę?

Tak, byłem w Polsce kilka razy na galach na które byłem zapraszany. Jednak naprawdę, nie mogę sobie przypomnieć nazw miejsc które odwiedziłem. Myślę, że Polska to fajny kraj.

- Czy chciałbyś powiedzieć coś swoim fanom w Polsce?

Chciałbym podziękować wszystkim moim fanom w Polsce za wsparcie. Obiecuję, że dam z siebie wszystko by dać wam jeszcze więcej ekscytujących walk!!

Combat - Świat militarnych systemów walki

Autor: Kropk



Stosunkowo niedawno w świecie polskich sztuk walki rozpowszechniła się nowa forma. Mowa tu o systemach walki wręcz, często występujących pod nazwą „Combat”. Systemy te oparte zostały na technikach wielu sztuk walki, takich jak: Jiu Jitsu, Zapasy, Karate, Taekwon-do, Boks, Muay Thai i wielu innych. Stworzono je przede wszystkim na użytek służb mundurowych, takich jak: wojsko, policja, służba więzienna, straż graniczna oraz formacje specjalne. Różnorakie zastosowanie systemów typu Combat w wyżej wymienionych służbach, wiąże się z dużym arsenalem technik, pozwalających zarówno na szybka likwidację przeciwnika (wojsko, jednostki specjalne), jak również na obezwładnienie i pełną kontrolę nad przeciwnikiem (policja, służba więzienna, straż graniczna).



Popularność systemów Combat bierze się przede wszystkim z rozpowszechnienia opinii o ich wszechstronności (obrona przed przeciwnikiem uzbrojonym jak i nieuzbrojonym), skuteczności, łatwości w przyswajaniu, oraz użyteczności w wielu sytuacjach życia codziennego. Poza technikami samoobrony, przymusu bezpośredniego adepci przygotowani są do działania w sytuacjach zaskoczenia, odparcia ataku kilku napastników naraz, jak również unikania sytuacji zagrożenia.

Najbardziej popularnym Systemem tego typu jest **Krav Maga**. Jest to izraelski system samoobrony i walki wręcz opracowany w latach 30. XX wieku w Czechosłowacji, przez Imi Lichtenfeld. System bazuje na podstawowych odruchach obronnych człowieka.



W Polsce stworzono dwa systemy walki wręcz.

Pierwszym jest **BAS 3**. Jest to System opracowany przez Dr. Andrzeja Bryła, w oparciu o Tekwon-do oraz życiowe doświadczenia. BAS 3 uznawany jest za jeden z systemów, cechujący się treningami na granicy ludzkiej wytrzymałości, zarówno psychicznej jak i fizycznej. Między innymi ten fakt świadczy o tym, iż system skierowany jest do niewielkiej liczby odbiorców.



Drugim polskim systemem jest **Combat 56**. System walki wręcz stworzony dla polskich oddziałów specjalnych przez Majora Arkadiusza Kupsa na początku lat 90 XX wieku. Wprowadzony na rynek cywilny. Nazwa pochodzi od numeru kompanii ze Szczecina, w której był szkoleniowcem.



Również w Rosji powstawały systemy walki wręcz przeniesione ze służb mundurowych na rynek cywilny. Należy do nich:

Sambo - w odmianie bojowej.

Sambo jako ogólny system powstał na początku lat 20. XX wieku w ZSRR. Stworzono go na potrzeby Armii Czerwonej, milicji i służb specjalnych. Podstawowy styl, używany w celach militarnych i cywilnej samoobrony, kładzie nacisk na walkę przeciwko uzbrojonemu przeciwnikowi; zawiera wszelkie techniki obezwładniania przeciwnika (chwyty oraz uderzenia), a także techniki walki bronią (nożem, bagnetem, pałką itp.).

Kolejnym stylem jest **Sistiema**.

System walki stworzony na potrzeby wojska, jednostek Specnazu, GRU, agentów specjalnych i agentów ochrony najwyższego szczebla. Dziedziną mającą główny wpływ na rozwój sistiemy była biomechanika ruchu człowieka, a zwłaszcza "Teoria zręczności" Bernsztajna. Analizowano również różne style dalekowschodnich sztuk walki, prowadząc badania w latach 50-tych i 60-tych w tajnych bazach Specnazu.

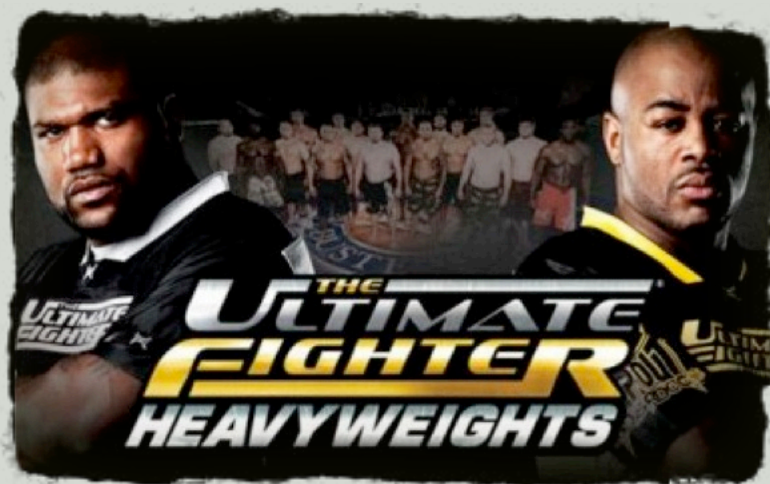


Poza wyżej wymienionymi systemami istnieje na rynku polskim wiele innych szkół oferujących nauczanie stylów, które w swej nazwie przyjęły określenie „Combat”. Ich specyfika polega na zaadaptowaniu poszczególnych technik danej sztuki walki, bądź sportu walki do przeciwdziałania potencjalnym zagrożeniom, jakie niesie za sobą otoczenie. Przykładem takich systemów są np.: „Combat Kalaki” (oparty na filipińskich sztukach walki), „Kem Vo Combat” (opracowany na podstawie Kempo Jiu Jitsu i Viet Vo Dao), Combat Jiu jitsu i wiele innych.

Powyższy artykuł wspomina o wielu systemach, lecz aby dowiedzieć się o każdym z nich nieco więcej zapraszamy do kolejnych części, w których każdy system będzie zaprezentowany indywidualnie.

The Ultimate Fighter 10 – Amerykański Sen

Autor: Michał Wiśniewski (Mevv)



Zdobycie zawodowego kontraktu i co najmniej trzykrotny występ na oficjalnej gali UFC oglądanej przez miliony ludzi – taką szansę daje program The Ultimate Fighter amatorom, chcącym sprawdzić się w świecie walki. Dziesiąta odsłona tego show jest kwintesencją idei spełnienia amerykańskiego snu. W sezonie tym, poza daniem drugiej szansy byłym zawodnikom UFC, bracia Fertitta otwierają drzwi sportowcom zupełnie niezwiązanym ze sztukami walki, sportowcom zaczynającym swoją przygodę z MMA oraz pewnemu panu, znanemu z walk ulicznych. Dwa rywalizujące ze sobą zespoły prowadzone są przez dwóch byłych mistrzów UFC kategorii Light-Heavy (do 93kg)– Quintona „Rampage” Jacksona i Rashada „Suga” Evansa. Pikanterii turniejowi dodaje fakt, że obaj trenerzy bardzo się nie lubią i w niemal każdym odcinku kłócą się tak zawzięcie, że bezpośrednie starcie wisi w powietrzu.

siedmiu. Do rozegrania pozostała ostatnia walka, która uzupełni grono ćwierćfinalistów. I tutaj pojawia się niespodzianka: wszyscy dotychczasowi zwycięzcy są z jednego zespołu prowadzonego przez Evansa! W historii show tylko raz udało się do ćwierćfinału wprowadzić siedmiu zawodników jednego zespołu, a Rashad ma szansę pobić ten rekord wprowadzając jeszcze zawodnika numer 8. Zdarzenie to miało miejsce w czwartym sezonie kiedy tego wyczynu dokonał Team Mojo. Trzeba jednak przypomnieć, że zasady czwartego TUF znacznie różniły się od obecnych – trenerzy byli wspólni, a wszyscy uczestnicy byli zaprawionymi w boju weteranami UFC.



Ci panowie nie przepadają za sobą

Trener czy talent?

Do dzisiaj miało swoją premierę siedem odcinków, a zatem i siedem walk obecnego sezonu TUF, w których z czternastu zawodników wyłoniono



**Walka psychologiczna pomiędzy trenerami:
„Po knock-oucie wyglądałeś tak!”**

Skąd więc taka skuteczność zawodników jednego zespołu? Czy każdy z nich był lepszy od zawodników Teamu Rampage? Nie sądzę. Czy wpływ miał odpowiedni wybór par walczących ze sobą zawodników? Z całą pewnością tak. Czy pomogło pełne zaangażowanie podejście trenera do podwładnych oraz elementy treningu mentalnego – na pewno tak!

Tutaj właśnie wyraźnie można dostrzec różnice pomiędzy oboma trenerami. Rampage ma trudności z nawiązaniem kontaktu z podwładnymi, od początku faworyzował jednego z nich, a późniejsze porażki powodują niesamowitą wręcz frustrację byłego mistrza. Ponieważ w tle programu cały czas znajduje się planowana walka pomiędzy oboma trenerami (miejmy nadzieję, że mimo deklaracji Quintona o przejściu na zawodniczą emeryturę walka ta się odbędzie), Rampage nie może znieść porażek swoich zawodników z fighterami swojego największego rywala. Nie wspiera swoich zawodników, nie angażuje się, a po przegranych walkach nawet nie wchodzi do ringu by pocieszyć swoich podopiecznych! W internecie można nawet znaleźć głosy zawodników jego teamu, że na treningi zdarza mu się przychodzić z książkami z kursu aktorstwa!



Demolka drzwi po porażce swojego zawodnika - Tak, na Mr. T z Drużyny A się nadają, ale czy na trenera?

Inną sprawą są raczej niewielkie umiejętności trenerskie Jacksona – można było to już zaobserwować podczas siódmego sezonu TUF, w którym prowadzony przez niego zespół wprowadził do ćwierćfinałów zaledwie dwóch na ośmiu zawodników...

Nowym Ultimate Fighterem zostaje...

Nie, nie Kevin „Kimbo Slice” Ferguson - początkujący fighter MMA (4-1), szerzej znany z ustawianych, nielegalnych walk na gołe pięści (nieoficjalny rekord w tej dziedzinie 7-1). Największa medialnie gwiazda obecnej edycji TUF, mimo niezwykle pozytywnej osobowości nie sprostała weteranowi i mistrzowi obecnie niedziałającej już organizacji International Fight League Royowi Nelsonowi (13-4).



Pogromca Kimbo Slice'a - Roy „Big Country” Nelson!

Mimo swej siły, odporności na ciosy i doświadczenia w stójce, Kimbo sprowadzony do parteru okazuje się być bezradny niczym małe dziecko. Nie znając technik unikania poddań i zrzućcia z siebie przeciwnika „Slice” dwukrotnie został zablokowany techniką krucyfiksu i otrzymał serię w sumie kilkudziesięciu uderzeń w głowę. Widząc bezradność Kimbo w wydostaniu się z chwytu, sędzia zmuszony został przerwać pierwszą walkę Kimbo w TUF i zdecydować o odpadnięciu z show faworyta. Wszystkich fanów ex-streetfightera pragnę jednak uspokoić – ze względu na swoją popularność Kimbo

jest z całą pewnością pierwszym rezerwowym i to jemu przypadnie udział zmiennika, jeśli dojdzie do jakiegś kontuzji uniemożliwiającej występ któremuś z ćwierćfinalistów.

Kto zatem zdobędzie tytuł? Poziom jest całkiem wyrównany i zdecydowanie więcej będzie można powiedzieć po pierwszych walkach kolejnej rundy. Niewątpliwie Nelson – pogromca Kimbo ma na to spore szanse, dysponuje bowiem doświadczeniem, którego w większości brakuje pozostałym ćwierćfinalistom. Nie bez szans jest John Madsen (2-0) – doświadczony zapaśnik, który w swojej pierwszej walce wykazał się taką biegłością w ground’n’pound, że jego przeciwnikowi trzeba było założyć ponad 200 szwów by zszyć ranę na czole, przez którą widać było kości czaszki.



Rana Abe Wagnera

Dalej mamy Jamesa McSweeney’ego (3-4) – pierwszy typ Evansa do teamu, z doświadczeniem ponad 140 walk w Muay Thai i kickboxingu. Nieźle zaprezentował się także Brendan Schaub (4-0), były zawodnik futbolu amerykańskiego, zwyciężając swoją pierwszą walkę duszeniem „anakondą”. Dwaj kolejni zawodnicy zwyciężyli starcia w pierwszej rundzie duszeniami i swoim zaangażowaniem i podejściem

również pokazali, że będą się dalej liczyć w turnieju.



Darrill „Cycuski” Schoonover – Przezywany i wyśmiewany przez Quintona członek teamu Rashad ma się dobrze i już jest w ćwierćfinałach.

To wszystko, planowana ostatnia walka eliminacyjna, w której wystąpi mierzący prawie dwa metry Marcus Jones z drużyny Rampage Jacksona i ciągłe potyczki słowne pomiędzy trenerami powoduje, że nowa edycja TUF wcale nie jest mniej ciekawa od poprzedniej. Z pewnością nie rozczaruje fanów zarówno Ultimate Fightera i MMA i z całą pewnością pomoże poznać nową, świeżą krew UFC, którą już w grudniu tego roku będzie można oglądać na galach.



Cała obsada 10-tej edycji The Ultimate Fighter

Wywiad z Krzysztofem Kułakiem

Przeprowadził: Maciej Gunia (G_U_M_A)



Krzysztof Kułak - 28 letni zawodnik MMA. Wychowanek bytomskiego klubu "Czarni Bytom". Kułak przed startami w formule MMA ćwiczył różne style walki, m.in. Judo (czarny pas [1 Dan]), Ju-Jitsu (czarny Pas [2 Dan]) oraz Brazylijskie Ju-Jitsu (niebieski pas). Zawodnik ten legitymuje się rekordem MMA 22-12-2, a na swoim koncie ma aż 14 zwycięstw przez poddanie, w tym wygrane nad takimi przeciwnikami jak: Michael Knaap, Rodney Glunder, Andre Fyeet czy Igor Kołacin. Oprócz startów na zawodowym ringu, Krzysztof Kułak również prowadzi własny klub o nazwie Adrenalina Fight Częstochowa.

W pierwszej rundzie Marcus zaznaczył swoją przewagę siłową obaleniem i G&P. Walka odbywała się na zasadach PRIDE, gdzie dozwolone były łokcie i kolana w parterze na głowę. W drugiej rundzie pokazałem, że nie łatwo mnie obalić i punktowałem pojedynczymi akcjami w stójce. Po kolejnej akcji udało mi się obalić przeciwnika i zastosować G&P. Trzecia decydująca runda była nie widowiskowa, byliśmy w rogu ringu praktycznie cały czas w klinczu, po 2 minutach to Marcus mnie obalił i zaznaczył swoją przewagę.

Niestety walka została zapunktowana na korzyść Fina ! Bardzo wysoki siłowy zawodnik.

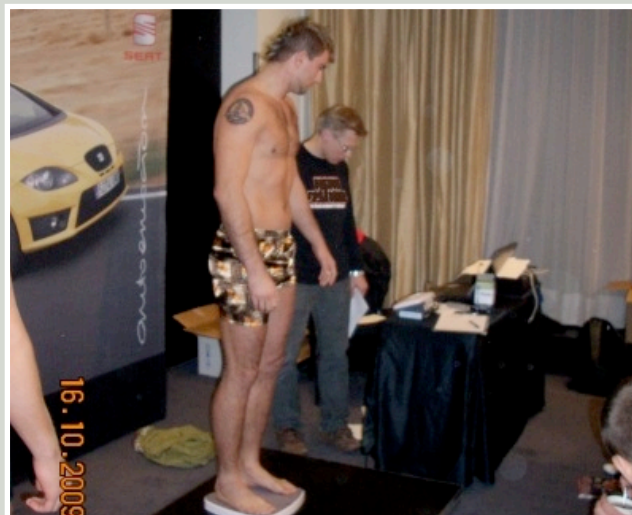
- Jak ocenilibyś poziom przygotowania fińskich organizatorów oraz całą galę na której miałeś okazję występować? Chodzi mi tutaj zarówno o samą galę jak i kwestie poboczne takie jak zakwaterowanie, logistyka itp.

Gala mniej więcej logistycznie przygotowana jak KSW. Mniejsza publiczność, ale na prawdę profesjonalne przygotowanie od A do Z.



Marcus Vanttinen - przeciwnik Krzysztofa Kułaka z gali Fight Festival 26

- Jesteś świeżo po walce z Marcusem Vanttinenem, do której doszło 17 października na gali Fight Festival 26 w Helsinkach w Finlandii. Przypomnijmy, walka zakończyła się decyzją sędziowską na korzyść Fina. Czy możesz nam nieco powiedzieć o przebiegu tej walki oraz o samym Vanttinenie?



Krzysztof Kułak - ważenie przed galą

- Chciałbym jeszcze wrócić do twoich przykrych doświadczeń z wyjazdu na galę do Francji. Oceniając wydarzenia na spokojnie, jak sądzisz co było główną przyczyną, że trafiłeś na tak źle zorganizowaną galę? Czy zawinił człowiek czy zrzęczenie losu?

Zorganizowanie Gali MMA nie jest łatwą sprawą i na pewno nie dochodową... przynajmniej na początku. Organizator liczył na zyski, a tu nie przyszli ludzie i tak się stało jak się stało. Nad KSW pracuje kilkunastu ludzi, każdy jest odpowiedzialny za co innego. Tam organizator miał do dyspozycji 3 ludzi.



Krzysztof Kułak vs Remigiusz Rostanowski

Gala Bałtycki Sztorm 2, Gdańsk

- Ostatnie 7 twoich walk kończyło się decyzją (były to walki zarówno wygrane, jak i przegrane). Jak myślisz, czy jest jakaś konkretna przyczyna, która spowodowała, że walki te nie zakończyły się przed czasem?

Przede wszystkim poziom MMA na świecie się wyrównuje - już wszyscy trenują przekrojowo. Jeśli chodzi o mnie, to ciężko mnie skończyć czy znokautować, bo jeszcze nikt tego nie zrobił. Z drugiej

strony zawsze czegoś mi brakuje - szczęścia tak jak w Dubaju czy we Francji lub przygotowania kondycyjnego, tak jak w Holandii czy złej taktyki, takiej jak w Finlandii.



Krzysztof Kułak w roli sędziego na gali Quest Arena

- Na swoim koncie masz już 36 walk zawodowych. Który z twoich przeciwników przysporzył ci najwięcej problemów i dlaczego?

Było ich wiele, nie pamiętam jednego konkretnego. Zawsze pamięta się ostatnią najbardziej sromotną porażkę. W moim przypadku Gustafsson, który po mnie przebiegł.

- Powiedz, jak wyglądają twoje przygotowania treningowe. Czy ćwiczysz wyłącznie w Częstochowie czy też przygotowując się do swoich walk ćwiczysz w jakiś zaprzyjaźnionych klubach?

No właśnie poprzez tą walkę dochodzę do wniosku, że nie mogę już więcej walczyć w wadze 93 kg., ponieważ do tej wagi jestem za słaby fizycznie. Normalnie zawodnicy zbijają z 96-98 kg. Natomiast ja po ciężkich treningach ważę 88 kg - więc jest różnica. Tym razem nie wyjechałem do Poznania czy do Opola lub Warszawy i to był mój błąd.

- Udając się na studia do Częstochowy musiałeś opuścić swój klub z Bytomia. Jak wyglądały początki w Częstochowie? Czy byłeś w stanie od razu kontynuować treningi na takim poziomie jak w Bytomiu czy napotkałeś na jakieś problemy?

Z Bytomia przeprowadzałem się w średniej formie i w Częstochowie nie miałem problemu zaaklimatyzować się. Trenowałem Karate, Judo, Boks, Kick-boxing, aż wreszcie założyłem własną sekcję JUDO przy politechnice. Potem dołączyłem Ju-Jitsu, a potem powstała Adrenalina Fight Częstochowa.



Krzysztof Kułak vs Steve Mensing

Gala Fight Club Berlin 7

-MMA zarówno na świecie jak i w Polsce zyskuje coraz większą popularność. W Stanach mamy wrestlingowców Brocka Lesnara czy Bobbyego Lashleya...również raper DMX ma wejść do ringu. W Polsce obecnie hucznie zapowiadana jest walka Mariusza Pudzianowskiego z Marcinem Najmanem. Jak zapatrujesz się na tą sytuację? Czy sądzisz że walki osób znanych (lecz amatorów w dziedzinie MMA) wnoszą jakieś pozytywy do tego sportu czy może jest to tylko tania sensacja?

Na pewno dobra reklama, ale czy będzie to interesujące? Czy będzie to prawdziwe MMA... nie sadze. Niestety reklama dźwignią handlu, wiec niech się kreci. Aby moim zawodnikom było lepiej, bo ja już takich czasów nie doczekam.

- Miałeś około 8 lat kiedy zacząłeś pierwsze treningi w klubie Czarni Bytom. Co zachęciło cię do trenowania sztuk walki?

Miałem za dużo energii, za dużo wolnego czasu i zawsze ciągnęło mnie do walki !



Krzysztof Kułak na Mistrzostwach Świata BJJ w Brazylii

- Czy masz jakieś hobby, którym zajmujesz się w swoim wolnym czasie?

Tak jestem zapalonym kinomanem, lubię tańczyć i pisać wiersze :-0

- Dziękuję za poświęcony nam czas i życzę sukcesów w przyszłości.

Dziękuję.



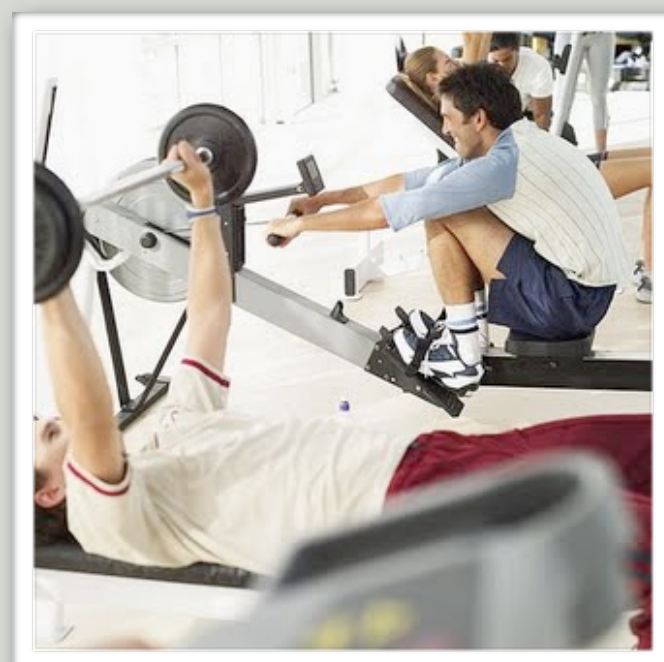
Regeneracja stawów i więzadeł

Autor: Mateusz Pietrzak (PePoNeNt)

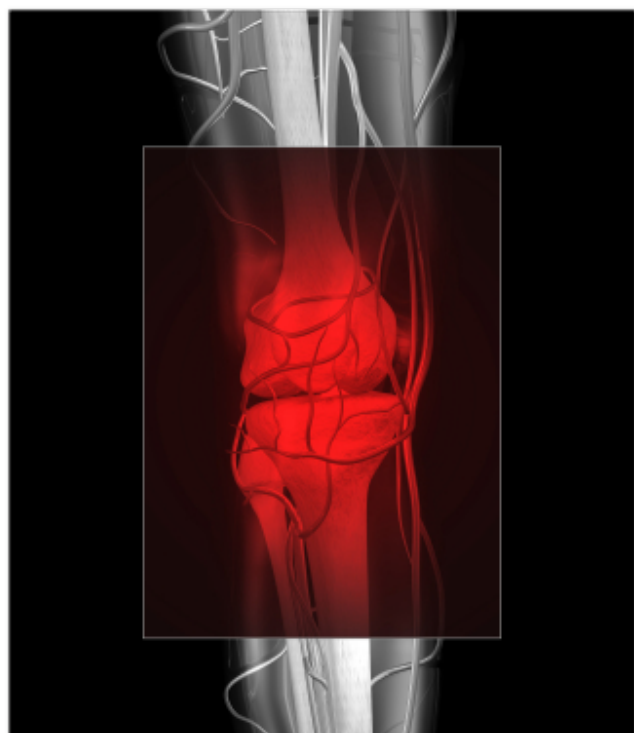
Witam, tematem dzisiejszego artykułu jest problem regeneracji stawów i więzadeł przy zwiększonej aktywności fizycznej. Chciałbym zwrócić Waszą uwagę na ten aspekt, który często jest lekceważony i pomijany przez sportowców. Większość ludzi zdaje sobie sprawę, że należy wspomagać regenerację mięśni podczas ciężkich treningów, lecz niestety o ochronie aparatu stawowego myślą dopiero, gdy zaczyna doskwierać ból. Właściwa ochrona stawów wymaga od nas znacznej uwagi, gdyż jeszcze wolniej odbudowują się zniszczenia w ich obrębie i znacznie ciężiej oraz dłużej przebiega rekonwalescencja w przypadku kontuzji.



ważnym aspektem jest poprzedzenie naszej aktywności fizycznej zarówno rozgrzewką ogólną organizmu (pobudzanie krążenia, zwiększenie temperatury ciała - mniejsza podatność na kontuzje) oraz rozgrzewkę właściwą - na mniejszych obciążeniach niż w seriach/ćwiczeniach docelowych.



Jeśli zaś chodzi o żywienie, to wskazówką jest by nie stronić od chrząstki m.in z kurczaka, źródeł witaminy c i minerałów (czyli owoce, warzywa). Produkty które wspomagają odbudowę stawów dzielą się na dwie grupy: profilaktyczne oraz skuteczniejsze i droższe - jeśli już doskwiera stan bólowy lub kontuzja. Grupę pierwszą stosujemy cały czas. Natomiast towary z drugiej grupy można stosować cyklicznie. Najlepiej jeżeli podczas kuracji złożonymi preparatami robimy przerwę od aktywności fizycznej. Wówczas mamy większy potencjał naprawczy, gdyż powierzchnie, które wymagają reperacji nie są obciążane - dzięki czemu procesy następują o wiele szybciej.



Podczas każdej aktywności fizycznej (szczególnie w niskich temperaturach) ważne jest byśmy byli ubrani komfortowo (ciepło). Oprócz tego

Pragnę teraz wymienić kilka przykładów z grupy **produktów profilaktycznych**. Są to między innymi:

☒ Glukozamina



☒ Trec Joint Therapy



☒ Cissus



☒ Nutrend Flexit liquid



☒ Kolagen



Zaprezentowane powyżej złożone preparaty są powszechnie dostępne na polskim rynku. Co więcej, są one moim zdaniem jedną z ciekawszych opcji.

Oczywiście dla najlepszego efektu możemy stosować złożone preparaty profilaktycznie. Należy jednak pamiętać o tym, że lepiej zapobiegać niż leczyć. Tym bardziej, że trenujący sporty walki czy też kulturystykę borykają się z tym problemem, że kontuzje lubią się odnawiać. Zatem życzę mocnych, wytrzymałych stawów i owocnych treningów.

Natomiast do grupy **produktów złożonych** można zaliczyć między innymi:

☒ Universal AnimalFlex



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

☒ Trec Joint Pack



Gdzie oni się podziali?

Autor: Maciej Gunia (G_U_M_A)



Z końcem lat osiemdziesiątych i początkiem lat dziewięćdziesiątych trwał rozkwit odtwarzaczy video w naszym kraju. Kasety VHS od serii bajek Hanna-Barbery po horrory z Freddie Krugerem krążyły po wielu polskich domach. W owych latach filmy akcji cieszyły się sporą popularnością, a wśród nich tak zwane "kino kopane", które było solidnym filarem tego gatunku.

Filmy te stały się swego rodzaju popularyzatorem sztuk walk wśród młodzieży oglądającej filmy akcji i pragnącej być tak wysportowanym i zwinnym jak główni bohaterowie. W kinematografii można zaobserwować fazy trendów upodobań widzów, które to kształtują nieco, jakie filmy dostają się do produkcji. Druga połowa lat osiemdziesiątych i początek lat dziewięćdziesiątych to niewątpliwa ekspansja kina kopanego. Jednak w pewnym momencie formuła tych filmów mocno się zużyła i powoli zostały wypierane z rynku przez inne gatunki kinowe. Warto byłoby zadać sobie pytanie, jak potoczyły się losy aktorów, którzy wcielali się w pamiętne role zawodników? Gdzie oni się podziali, co się z nimi dzieje i kim teraz są?

Filmów karate powstała masa (zarówno tych z obszernym budżetem, jak i filmów klasy B), toteż nie sposób poświęcić uwagę każdemu. Ja w moim artykule skupię się na kilku wybranych przeze mnie aktorach, którzy odcisnęli spore piętno w tym gatunku filmowym. Ich losy toczyły się różnie - niektórzy z nich rozwijali swoją karierę aktorską, a niektórzy poszli w zapomnienie.

Oczywiście nie sposób nie wspomnieć jako prolog o prekursorze filmów karate, jakim był Bruce Lee. On otworzył oczy szefom wytwórni filmowych, pokazując że filmy karate mogą przyciągać sporą



rzeszę ludzi do kin i być dochodowe. Bruce Lee (a właściwie Lee Jun Fan) przecierał szlaki już od późnych lat 40-tych, a jego największe sukcesy przypadają na lata 70-te. To on uchylił drzwi do sławy aktorom, którzy święcili triumfy już po jego śmierci w roku 1973. Z pewnością gdyby nie on, to wielu aktorów nie mogłoby zaistnieć na szklanym ekranie.



Pomnik Bruce'a Lee w Hong Kongu

Jeżeli mówimy o filmach karate przełomu lat dziewięćdziesiątych, to pierwszym aktorem jaki przychodzi na myśl jest Belg - Jean-Claude Camille François Van Vaerenbergh, który szerszej publiczności znany jest jako Jean-Claude Van Damme. Van Damme tworząc szereg niezapomnianych kreacji stał się ikoną tego gatunku. Brał udział w tak znanych i cenionych filmach jak: "Krwawy sport", "Kickboxer", "Podwójne uderzenie" czy też "Uniwersalny żołnierz". Przez szereg lat, gdzie Belg udzielał się w filmach wyrobił sobie bardzo dobrą markę swojego nazwiska. Nazwisko Van Damme stało się na tyle popularne, że nie tylko miłośnicy filmów karate wiedzieli kto jest.

Fakt ten nie powinien nikogo dziwić, gdyż Jean-Claude styczeńność ze sportami walk miał już w wieku 11 lat (trenował m.in. boks tajski, taekwondo jak i karate shotokan). Przed rozpoczęciem kariery aktorskiej brał udział w licznych imprezach sportowych o randze mistrzostw Europy czy też Świata, a zakończył swoją karierę sportową z rekordem 18 zwycięstw (wszystkie przez knock-out) i 1 przegranej. Te dokonania pozwalały mu się bardzo dobrze odnaleźć przed kamerą na planach filmów karate.



Jean-Claude Van Damme w filmie "Kickboxer"

Jednak dobra passa nie trwa wiecznie. Za punkt kulminacyjny Van Damme'a można uznać rok 1996 i jego udział w filmie "Uliczny Wojownik". Film oparty na kultowej grze video rodził wiele nadziei. Niestety, w rezultacie film ten zawiódł zarówno fanów jak i producentów. Po nieudanym projekcie, Jean-Claude potrzebował filmu, dzięki któremu mógłby poprawić nadszarpnięty wizerunek. Zaangażował się w film "The Quest", w którym nie tylko brał udział, ale także był odpowiedzialny za jego reżyserię. Film został średnio przyjęty przez publikę, a kolejne produkcje podążały równią pochyłą. W roku 1997 został on nominowany wraz z Dennisem Rodmanem do antynagrody Złotej Maliny w kategorii "Najgorszy duet filmowy" za udział w filmie "Rzykanci".

Niepowodzenia filmowe z pewnością odbiły się na kondycji psychicznej Van Damme'a. Tuż po zakończeniu zdjęć do filmu "Za ciosem" wykryto u Van Damme'a zaburzenie afektywne biegunowe (które również zwane jest zaburzeniem maniako-depresyjnym). Aktor musiał poddać się wówczas

specjalistycznemu leczeniu z wykorzystaniem walproinianów. Ostatnimi czasy można było widzieć Jean-Claude'a na imprezach promocyjnych (m.in. galach organizowanych przez M-1, gdzie towarzyszył Vladimirowi Putinowi).



Van Damme wraz z Vladimirem Putinem na gali MMA

W 2008 roku wziął udział w filmie Mabrouka El Mechriego pt. "JCVD", w którym zagrał samego siebie. Film ten przyniósł dochód nieco ponad 2 miliony dolarów, co jest raczej mizernym wynikiem w zestawieniu z wcześniejszymi produkcjami oscylującymi przy kwotach 40, 60 a nawet 100 milionów dolarów. Van Damme obecnie zaangażowany jest w produkcję kolejnej części filmu "Uniwersalny żołnierz", gdzie obok niego zagrają również Dolph Lundgren oraz Andrei Arlovski.

Na kanwie popularności filmów z Van-Dammem wykreowane zostały również wyraziste czarne charaktery, które niejednemu widzowi zapadły w pamięci. Jedną z tych postaci jest Tong Po (z filmu "Kickboxer"), w którego wcielił się Michel Qissi - prywatnie przyjaciel Van-Damme'a.



Michel Qissi w roli Tong Po

Michel Qissi do Stanów przyjechał po namowach swojego przyjaciela Jean-Claude'a. Na początku pracował jako choreograf scen akcji. Jednak podczas kręcenia filmu Kickboxer dostał angaż na główny czarny charakter reprezentowany przez bezlitosnego zawodnika muay thai o imieniu Tong Po. "Kickboxer" okazał się być kasowym filmem, który mógł być dla Qissi'ego świetną odskocznią.

Niestety tak się jednak nie stało i Michel nie miał tyle szczęścia co jego kolega Jean-Claude. Owszem ciągle pozostawał w przemyśle filmowym, jednak produkcje w jakich brał udział nie dorównywały już rozmachowi "Kickboxera". W 1993 roku - czyli 4 lata po nakręceniu "Kickboxera" - Michel Qissi stanął po drugiej strony kamery, jako reżyser filmu "Terminator Woman". Był to jednak film klasy B, którego szersza publiczność nie miała możliwości obejrzeć.



M. Qissi obecnie

Ostatnim występem Michella Qissi był film "Extreme Force", w którym to aktor wcielił się w rolę Kong Li, który wizualnie nawiązywał do wyglądu legendarnego Tong Po. W filmie tym Michel Qissi podobnie jak w "Terminator Woman" stanął po obu stronach obiektywu. Jako reżyser partnerował Hectorowi Echavarrii. Od tego czasu Michel Qissi zniknął ze sceny filmowej.

Drugi aktor, który równie jak Qissi stał się rozpoznawalny dzięki wcieleniu się w czarny charakter, to Bolo Yeung (a właściwie Yang Si). Aktor występował wspólnie z Brucem Lee w filmie "Wejście smoka" oraz z Jean-Claude Van Dammem w filmie "Krwawy Sport", gdzie aktor grał główny czarny charakter Chong Li.



Bolo Yeung w filmie "Krwawy Sport"

Jednak kariera Bolo Yeunga jest dość specyficzna. Aktor grał głównie w filmach klasy B. Jedynie filmy "Wejście smoka" i "Krwawy sport" były swego rodzaju przełomami w karierze Chińczyka.

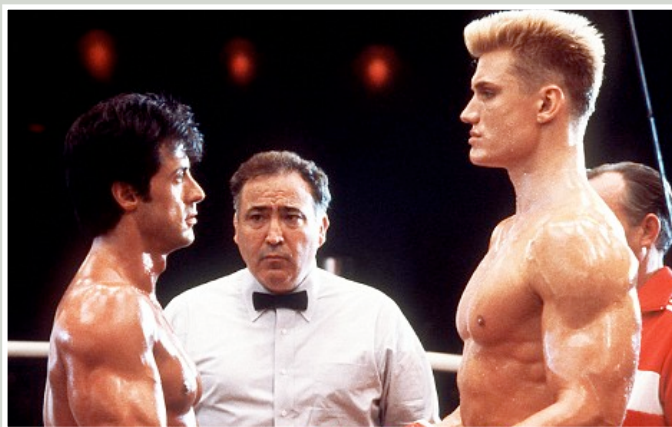
Oba filmy były klasykami kina karate i dawały szansę na wypłynięcie na szersze wody dla Bolo Yeunga. Jednak poza tymi produkcjami reszta filmów w jakich wziął udział, to tak jak na początku jego kariery filmy drugiej kategorii (jak na przykład film "TC 2000"). Do faktu, że Yeung nie stał się gwiazdą pokroju Jean-Claude Van Damme'a przyczyniły się z pewnością dwa ważne czynniki. Pierwszy to bariera językowa. Kiedy Bolo Yeung grał w filmie "Krwawy Sport", to praktycznie nie posługiwał się językiem angielskim - dlatego jego kwestie były dogrywane później w studiu podczas obróbki filmu. Braki językowe nie zezwalały na angaż w pierwszoplanowej roli filmu anglojęzycznego (a nauka języka również wymaga sporo czasu). Druga sprawa to niski warsztat aktorski, który w połączeniu z brakiem znajomości języka angielskiego w tamtych okresie przekreślał możliwość angażu Bolo Yeunga w poważniejszej roli.

Bolo Yeung poza karierą aktorską był zaangażowany w kulturystykę - co widać w jego muskularnej budowie w każdym z filmów w jakich brał udział. Jest on obecnie szefem Zrzeszenia Kulturystycznego z Hong Kongu (*Hong Kong Gym Business Association*) oraz managerem zespołu kulturystów z Taipei. Mimo upływu lat - ma on bowiem 71 lat - ciągle ćwiczy na siłowni i jak na swój wiek wygląda imponująco. Poniżej możemy zobaczyć aktualne zdjęcie aktora:



Aktualne zdjęcie Bolo Yeunga

Kolejny aktor, któremu udało trwale wpisać się w świadomość widza, to szwed, Dolph Lundgren. Zaczynał od małej roli agenta KGB w filmie James Bond: "Zabójczy widok". Lecz już 2-gi występ przed kamerą - rola rosyjskiego pięściarza Ivana Drago w filmie "Rocky 4" - pozwolił Lundgrenowi na dalszy rozwój swojej kariery (m.in. występ u boku Jean-Claude Van Damme'a w filmie "Uniwersalny żołnierz").



D. Lundgren i S. Stallone w filmie "Rocky IV"

Lundgren po boomie na filmy kina akcji ciągle brał udział w nagrywaniu filmów. Co więcej, nie podzielił on losu wcześniej przedstawionych: Michel Qissi czy Bolo Yeung, gdyż filmy w jakich brał udział były filmami o pokaźniejszych budżetach. Co ważniejsze, Dolph Lundgren zaangażowany jest obecnie w 2 spore przedsięwzięcia. Pierwszym z nich jest 3 część kultowego filmu "Uniwersalny żołnierz" pod tytułem "Universal Soldier: A New Beginning", gdzie na planie filmowym szwed spotka się z Jean-Claude Van Dammem oraz Andreiem Arlovskim. Film ma się ukazać w 2010 roku. Jednocześnie Szwed zaangażowany jest do innego projektu, jakim jest film reżyserowany przez Sylwestera Stallone pt. "The Expendables".



Dolph Lundgren obecnie

W filmie tym wiele osób pokłada spore nadzieję, gdyż jest on robiony ze sporym rozmachem. Budżet tego filmu szacowany jest na 70 milionów dolarów, a do filmu zaangażowano szereg znanych aktorów: Jason Statham, Jet Li, Mickey Rourke, Bruce Willis, jak i sam reżyser czyli Sylvester Stallone. Również w filmie tym będziemy mogli oglądać zawodników MMA. Wystąpią w nim Randy Couture oraz bracia Nogueira. Scenariusz filmu przedstawia grupę najemników, którzy udają się do Południowej Afryki w celu obalenia brutalnego dyktatora. "The Expendables" również jak "Universal Soldier: A New Beginning" swoją premierę mają planowo w 2010 roku.

Filmy karate, które głównie kierowane były do nieco starszego widza miały też swoją lżejszą wersję, która była nastawiona bardziej ku nastolatkom. W tym gatunku niewątpliwie bryluje seria "Karate Kid" - która to doczekała się aż 4 odsłon. W 3 z nich głównymi bohaterami byli Daniel Larusson (grany przez Ralpha Macchio) oraz mistrz Miyagi (grany przez Patę Moritę).



Ralph Macchio i Pat Morita na planie filmu Karate Kid

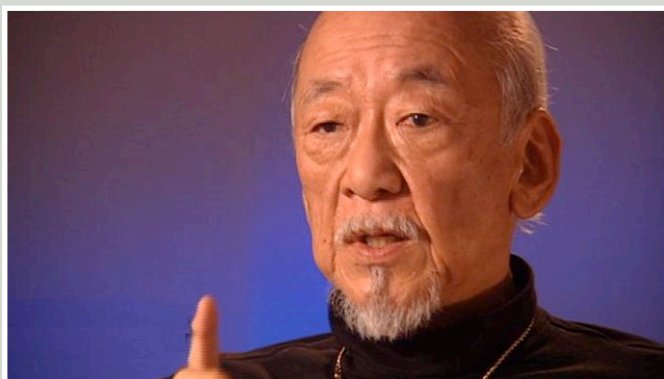
Po nakręceniu 3 udanych części filmu Karate Kid do Ralpha Macchio uśmiechnęło się szczęście. Aktor dostał angaż w filmie "Mój kuzyn Vinni". Była to pierwsza rola dla Macchio, która pozwalała mu na wyrwanie się z szufladki grzecznego chłopca, do której to aktor został wrzucony po 3 seriach Karate Kid. Film okazał się sporym sukcesem, gdyż przy budżecie 11 milionów dolarów przyniósł producentom aż 64 miliony zysku. Niestety po tym filmie Macchio zagrał jeszcze w "Nagi w Nowym Jorku", by potem zniknąć na blisko 5 lat z ekranu.

Po powrocie na plan brał on już udział w mniej ambitnych produkcjach. Obecnie dalej zajmuje się aktorstwem, jednak jego role sprowadzają się do epizodycznych występów (np. w październiku 2008r. pojawił się w jednym z odcinków telenoweli "Ugly Betty" - odpowiedniku polskiej "Brzyduli"). Duch "Karate Kid" nie opuścił Macchio. W 2008r. wziął on udział w reklamie VitaminWater, gdzie w stroju przypominającym ten z filmu "Karate Kid" zachęca do kupna produktu.



Ralph Macchio obecnie

Drugą połówką "Karate Kid" był mistrz Miyagi grany przez Pata Moritę. Morita przed rolą w "Karate Kid", grał już wcześniej w serialach (m.in. w bardzo popularnym serialu "MASH"). Po produkcji serii "Karate Kid" powrócił on do występów w serialach telewizyjnych. Grał w serialach takich jak "Ohara", "The Hughleys" czy też epizodyczna rola w "Słonecznym Patrolu". Oczywiście Morita nie porzucił występów w pełnometrażowych filmach. Jednak większość jego ról było rolami epizodycznymi. Oprócz serialów i filmów w jakich brał udział, Morita również podkładał głosy do filmów animowanych (m.in. disneyowska produkcja "Mulan" czy popularna bajka SpongeBob). W 2005r. w wieku 73 lat Pat Morita zmarł z przyczyn naturalnych.



Pat Morita w jednym z ostatnich wywiadów

Ostatnim aktorem, którego chciałbym przedstawić w tym artykule jest Steven Seagal. Aktor ten osiągnął niesamowitą popularność porównywalną z

Jean-Claude Van Dammem. Na kanwie jego popularności również zyskało Aikido - styl, który Seagal przyuczał się w Japonii. Wiele z jego filmów okazało się hitami kasowymi i co ważniejsze aktorowi udało się przetrwać spadek popularności kina akcji (mimo jedno wymiarowości filmów z jego udziałem). Jak się szacuje, Seagal na swoich wszystkich produkcjach filmowych zarobił ponad 850 milionów dolarów, co jest imponującym wynikiem.



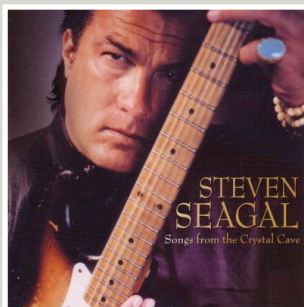
Steven Seagal w filmie "W Morzu Ognia"

Obecnie aktor zaangażowany jest w produkcję dwóch filmów: "Keeper", który ma mieć swoją premierę planowo z końcem 2009 roku oraz "Machete" - film Roberta Rodriguez, który ma się ukazać w 2010 roku. Seagal pozostaje czynny zawodowo, jednak to co ciekawe, to zajęcia i projekty poza filmowe w jakie aktor jest zaangażowany. Aktor spełnia się również na scenie grając na gitarze w swoim zespole Thunderbox. Swoją pierwszą płytę, zatytułowaną "Songs from the crystal cave" wydał w 2005 roku.

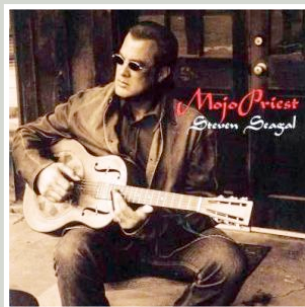


Steven Seagal na scenie

Na albumie można było usłyszeć m.in. Stevie Wondera, Tony Rebelę czy Lady Saw. Rok później Seagal powiększył dorobek płytowy o kolejny krążek pt. "Mojo Priest". Muzyka jaką gra Steven Seagal wraz z zespołem to mieszanka bluesa, popu i country. Zespół odbył trasy koncertowe w Stanach Zjednoczonych oraz Europie, a część piosenek stworzonych przez Seagala pojawiało się w filmach z jego udziałem, jako ścieżka dźwiękowa filmu.



**Songs from the
crystal cave**



Mojo Priest

Seagal również działa w swojej lokalnej społeczności. W rodzinnym Jefferson Parish w stanie Louisiana pracuje on jako zastępca szeryfa. W listopadzie 2008 roku aktor ogłosił podpisanie kontraktu z kanałem telewizyjnym A&E, który to kanał będzie tworzył reality show z udziałem Seagala. Reality Show miałby ukazywać jego pracę jako zastępca szeryfa. Seagal powiększa swój majątek nie tylko poprzez filmy. Wykorzystuje on też swój wizerunek by powiększyć wpływy. Jednym z przykładów takiej działalności jest napój energetyczny "Steven Seagal's Lightning Bolt" czy linia produktów ziołowych.



Napój - Steven Seagal's Lightning Bolt

Napój ten - jak widać na załączonym obrazku - dostępny jest w 2 rodzajach:

- Cherry charge,
- Asian Experience.

Oczywiście produkty te nie są w stanie równorzędnie konkurować z potentatami rynku takimi jak RedBull czy Powerade. Natomiast stanowią one alternatywne źródło dochodów artysty, gdzie dzięki umieszczeniu nazwiska aktora z pewnością ktoś zakupił napój tylko i wyłącznie ze względu na fakt, że jest to produkt z linii sławnego aktora. W przeszłości aktor miał również swoją linię kosmetyków po goleniu: "Scent of Action" i "Scent of Energy". Rzecz jasna, można zarzucić aktorowi ocieranie się o chałturę. Jednak nie można mu odmówić tego, iż skutecznie dywersyfikuje finanse, skrzętnie wykorzystując do tego swoje nazwisko.

Jak można zaobserwować z powyżej zaprezentowanych przykładów, losy aktorów kina uderzanego różnie się toczyły. W tym rodzaju filmów niewątpliwie ważnym czynnikiem jest przygotowanie fizyczne. Jednak dobre przygotowanie fizyczne nie staje się od razu furtką do kariery i wielkich pieniędzy. Mimo, że "filmy karate" nie wymagają nadzwyczajnych zdolności aktorskich, to jednak podstawy kunsztu aktorskiego powinny być aktorom znane. Aktor robiący jedynie groźne miny i ograniczający się do krótkich zdań typu "ty będziesz następny" nie jest w stanie przebić się wyżej. Za przykład może posłużyć tutaj Bolo Yeung, który podczas kręcenia filmu "Krwawy sport" praktycznie nie mówił po angielsku, a jego kwestie były dogrywane w post-produkcji.

Co więcej, show biznes rządzi się swoimi prawami, dlatego też oprócz umiejętności i talentu należy mieć znajomości, dzięki którym będziemy w stanie "zahaczyć się" o kolejną produkcję. Jak udowadnia przykład Jean Claude Van Damme'a czy Stevena Seagala, aktor kina kopanego jest w stanie dojść do milionów niczym pełnowartościowi aktorzy z zapleczem aktorskim i ukończonymi szkołami aktorskimi. Lecz jak również dobrze widać, droga ta nie jest łatwa i dla wielu próbujących swoich sił w filmach akcji majątek taki jak posiada Steven Seagal, to ciągle sfera marzeń.

Nobel na piękne oczy

Autor: Michał Kiełbik (Kilbian)



9 października 2009 bieżącego roku Barack Obama, czterdziesty czwarty prezydent Stanów Zjednoczonych, otrzymał pokojową nagrodę Nobla. Tym samym znalazł się w dość doborowym towarzystwie jej laureatów. Przypomnijmy kilka z tych postaci.

W roku 2008 nagroda przypadła Marttiemu Ahtisaariemu. Ahtisaari, który w latach 1994-2000 był prezydentem Finlandii, na to osiągnięcie musiał pracować przeszło trzydzieści lat. W 1973r. został komisarzem ONZ do spraw Namibii i od tej pory nie ustawał w próbach znormalizowania sytuacji w tym kraju. Miał na tym polu sukcesy, przyczynił się bowiem do pierwszych wolnych wyborów w Namibii. Przez wiele lat zajmował się również sprawą Kosowa, był między innymi autorem planu dotyczącego przyszłości Kosowa, który od jego nazwiska nazwany został planem Ahtisaariego.



Martti Ahtisaari - laureat Pokojowej Nagrody Nobla w 2008r.

Zajrzyjmy nieco dalej w przeszłość. W roku 1984 biskup Desmond Tutu został odznaczony

nagrodą pokojową Nobla za długoletnią walkę z apartheidem. Odegrał znaczną rolę w jego obaleniu, preforsowując wprowadzenie do konstytucji RPA zakaz dyskryminacji, dzięki czemu mógł zostać pierwszym czarnym arcybiskupem południowoafrykańskiego Kościoła anglikańskiego.



Desmund Tutu - laureat Pokojowej Nagrody Nobla w 1984r.

Rok wcześniej noblistą został Lech Wałęsa, który stał na czele Solidarności. O znaczeniu tego ruchu – choćby na płaszczyźnie symbolicznej – nie trzeba nikogo przekonywać.

W 1979r. laureatką została Matka Teresa z Kalkuty. Przez większość życia prowadziła intensywną działalność humanitarną.

Wreszcie, sięgnijmy do źródeł – pierwszą nagrodę pokojową Nobla otrzymał w roku 1901 Jean Henri Dunant, założyciel Czerwonego Krzyża i inicjator Konwencji Genewskiej, wielki filantrop.



Henri Dunant

Wprawdzie zarówno wobec np. Wałęsy, jak i Matki Teresy podnoszone były różne zarzuty, niemniej nie podlega dyskusji, że w ich przypadku nagroda jest wynikiem określonej długookresowej pracy, realnych efektów. I ten aspekt godny jest podkreślenia, ponieważ nawet jeżeli nagrodzone działania mogą budzić protest wielu środowisk – wątpliwa może być chociażby celowość praktyki Ala Gore’a (nagrodzonego w 2007 roku) – lub też inne fakty z życia nagrodzonego rodzić mogą rozliczne obiekcje, to jedno jest jasne: nagrodę otrzymali za konkretne inicjatywy i czyny.

Nagrody Nobla nie dostaje się na zachętę. Nie jest ona przeznaczona jako środek motywujący. Nie jest też przyznawana za potencjał, za dobre rokowania. Nie. Nagroda Nobla – w każdej dziedzinie – jest pomyślana jako ukoronowanie, zwrócenie uwagi na jakiś faktyczny sukces; sukces o donośnym dla danej dziedziny znaczeniu – w tym wypadku, dla pokoju na świecie. Tak ją postrzegał Alfred Nobel i taka jest jej idea również dzisiaj.

Właśnie dlatego, że tak jednoznacznie godzi w tę ideę, przyznanie nagrody Barackowi Obamie nie jest jedynie kontrowersyjne – jest po prostu kpiną. Oto bowiem nagrodę otrzymuje człowiek, którego osiągnięcia dla pokoju na świecie są żadne. Człowiek, który stoi na czele kraju prowadzącego aktualnie dwie wojny i który de facto jest w tych wojnach najeźdźcą. Człowiek, który zaledwie przez dziesięć miesięcy pełni w ogóle funkcję dającą realne możliwości wpływania na kwestię pokoju na świecie. A w gruncie rzeczy znacznie krócej, ponieważ Obama urządowanie w Białym Domu rozpoczął 20 stycznia 2009 roku, a ostateczny termin zgłaszania nominacji do nagrody upłynął 31 stycznia tegoż roku.



Ceremonia zaprzysiężenia Baracka Obamy na prezydenta USA

Można zatem powiedzieć, że Obama dostał nagrodę za to, co osiągnął w ciągu 11 dni. Byłoby to nawet do pomyślenia, sęk jednak w tym, że...nie zrobił nic.

Przewodniczący norweskiego Komitetu Noblowskiego Thorbjørn Jagland powiedział, że choć w Białym Domu Obama zasiada dopiero od niedawna, „wszystko, czym zajął się jako prezydent, oraz to, jak przez niego zmienił się klimat międzynarodowy, jest już więcej niż wystarczającym powodem” przyznania mu pokojowego Nobla. Czyżby? A zatem Obama dostał nagrodę Nobla za to, że jest znacznie bardziej przyjazny niż jego poprzednik George Bush. Za to, że jest miły i uśmiechnięty. Że każdemu poda rękę. Że potrafi pięknie rozprawiać górnolotnymi frazesami na temat praw człowieka, itp. Za to, że ma pięknie wystudiowany uśmiech. Za to, że... Nie, skończmy tę absurdalną wyliczankę. Przyjrzyjmy się lepiej uzasadnieniu Komitetu Noblowskiego.



Thorbjørn Jagland ogłasza werdykt Komitetu Noblowskiego

„Obama jako prezydent stworzył nowy klimat w polityce międzynarodowej. Wielostronna dyplomacja odzyskała centralną pozycję, z naciskiem na rolę, jaką mogą odgrywać Narody Zjednoczone i inne instytucje międzynarodowe. Dialog i negocjacje są preferowane jako instrument rozwiązywania nawet najtrudniejszych konfliktów międzynarodowych”

Jak to pięknie brzmi, że Obama preferuje „dialog i negocjacje”. Wsunąć można wszakże dwie obiekcje.

Po pierwsze, można mieć wątpliwości, co do skuteczności takich preferencji. Na czym ugruntowane są te wątpliwości?

Chociażby na kwestii Iranu, który wprowadzie na pewne iluzoryczne ustępstwa wobec Narodów Zjednoczonych – a de facto wobec USA – idzie, lecz zasadniczo niespecjalnie przejmuje się ideą dialogu i uważa, że żaden dialog nie jest niezbędny, gdy chodzi o wewnętrzne sprawy ich suwerennego państwa. W każdym razie na pewno nie dialog międzypaństwowy. I w gruncie rzeczy ma rację, bowiem jedyny znany i oficjalny sposób wtrącania się w wewnętrzne sprawy innego państwa to wypowiedzenie mu wojny i podbicie go. Nieoficjalnym sposobem, który w ostatnim półwieczu robi wielką karierę, są zakamuflowane sposoby ingerencji poprzez różne organizacje chlubiące się szczytnymi ideami, jakie u ich podstaw rzekomo leżą. W przypadku natomiast Korei Północnej, nikt nie próbuje metody dialogu, ponieważ naraziłby się na śmieszność – jest wszakże jasne, że sposób ten jest z góry skazany na niepowodzenie.

Po drugie, owe preferencje prezydenta jakoś nie bardzo przekładają się na czyny. Stany Zjednoczone prowadzą bowiem wojnę z Afganistanem oraz kontynuują w pewnym stopniu okupację w Iraku. Oczywiście, konflikty te nie zostały rozpoczęte przez Obamę i jego ludzi, niemniej Obama dysponuje obecnie możliwością zakończenia ich, a tego nie robi. Jak to się wpisuje w wolę Alfreda Nobla, który chciał, by nagrodę przyznawać za „rozbrojenie, zmniejszenie potencjałów militarnych i w proces zapobiegania konfliktom zbrojnym”? Nijak.



Wojsko amerykańskie w Afganistanie

Komitet Noblowski pisze dalej tak:

“Dzięki inicjatywie Obamy USA odgrywają teraz bardziej konstruktywną rolę w stawianiu czoła wielkim wyzwaniom klimatycznym, wobec których stoi świat.”

O jakich inicjatywach mowa? O jakiej „bardziej konstruktywnej roli”? Czy o planie, aby przedsiębiorstwa musiały wykupywać prawa do przekraczania wyznaczonych limitów emisji gazów cieplarnianych? Jeśli nawet uznamy, że nie jest to jedynie sprytny sposób wyłudzenia wielkich pieniędzy od owych przedsiębiorstw pod pretekstem realizacji szlachetnej idei, to wciąż są to jedynie plany.

Zupełnie osobną, i chyba nawet ważniejszą, kwestią jest tu coś innego. Jaki związek istnieje pomiędzy stawianiem czoła wyzwaniom klimatycznym i pokojem na świecie? I rzecz druga: czy owe wyzwania klimatyczne faktycznie są takie wielkie? Czy nie jest to po części histeria związana z obecną fazą cyklu klimatycznego Ziemi? Nie rozstrzygając tych dwu kwestii należy zauważyć, że obie stwarzają problemy, niejasności. Można wobec nich wysuwać bardzo poważne wątpliwości. Nagrody Nobla nie powinno się chyba przyznawać za dokonania wątpliwe.

Następny cytat brzmi następująco:

“Demokracja i prawa człowieka mają być umocnione.”

Znów, powstaje szereg zastrzeżeń. Jeśli idzie o demokrację jako ustroju, można mieć wiele racjonalnych zastrzeżeń. Przyjmijmy jednak, że stanowi ona historycznie konstytutywny element cywilizacji zachodniej, której hołduje i której w pewnym sensie emanacją jest Komitet Noblowski.

Jeśli idzie o ideę praw człowieka, to wbrew pozorom, bynajmniej nie stanowi ona takiego historycznie konstytutywnego elementu, jest ponadto bardzo słabo teoretycznie podbudowana. Jest to obecnie kolos na słomianych nogach. Ale i tę kwestię tutaj pominiemy, jest to bowiem temat na zupełnie oddzielne, solidne opracowanie.

Rzuca się w oczy coś innego. Nawet nie będąc sceptykiem w sprawach demokracji i praw człowieka, widać jak na dłoni, że tu o żadnych osiągnięciach mowy nie ma. One dopiero mają nadejść, demokracja i prawa człowieka dopiero mają być umocnione. Jest to niepoważne, ponieważ jak już mówiłem – nagrody Nobla nie powinno się przyznawać za rokowania, za deklaracje, za słowa. Jakkolwiek by one miło dla ucha nie brzmiały.

Czytamy dalej:

“Bardzo rzadko się zdarza, żeby ktoś w takim stopniu jak Obama przykuł uwagę świata i dał ludziom nadzieję na lepszą przyszłość.”

Barack Obama przykuł uwagę, bo wybory w Stanach Zjednoczonych od dawna przykuwają dużą uwagę mediów na całym świecie, ponieważ USA jest kluczowym graczem na arenie międzynarodowej. A że Obama przykuł większą uwagę? Jest ciemnoskóry, to pierwszy powód. Nigdy przecież nie było ciemnoskórego prezydenta Stanów Zjednoczonych.



Pięciu prezydentów USA - od lewej: George Bush sr., Barack Obama, George Bush jr., Bill Clinton, Jimmy Carter

Drugi powód zasadza się na nadziei, jaką udało mu się wpoić w wielu ludzi. Znów jednak mamy do czynienia ze słowami, z obietnicami, z rokowaniami, z potencjałem. Wiele zostało powiedziane, niewiele zrobione.

Ostatni fragment, jaki chcę przytoczyć brzmi tak:

“Jego dyplomacja jest oparta na koncepcji (zakładającej), że ci, którzy mają przewodzić światu, muszą to czynić na podstawie wartości i postaw podzielanych przez większość ludności świata.”

Znów, brzmi to dumnie. To jednak tylko pozory. Są to bowiem charakterystyczne dla ideologii lewicowej mrzonki – ujednolicanie na siłę świata oraz upiększanie go, oczywiście na swoją modłę. W konsekwencji otrzymujemy słowa nie przystające do rzeczywistości. Nawet w obrębie zachodniej cywilizacji nie ma zgody -

wbrew temu, co usiłują nam narzucić media i różne organizacje roszczące sobie bezpodstawnie miano autorytetów w dziedzinie moralności - co do hierarchii wyznawanych wartości. Tym bardziej nie ma jej na świecie. Chińczycy – półtora miliarda ludzi – mają całkiem inny system wartości. Hindusi – około miliard ludzi – również, mimo działań Gandhiego i jemu podobnych. Afryka – blisko miliard mieszkańców – ma w dużej mierze zgoła inne problemy niż zajmowanie się realizacją górnołotnych ideałów europejskich. W Rosji przedstawiciele wartości, o których mowa, są w opozycji. O jakiej zatem większości mowa? Znanie przysłowie mówi: nie mierz wszystkich swoją miarką. Ktoś tu zdaje się o tym zapomniał.

Podsumowując, wbrew idei nagrody Nobla i jej długoletniej tradycji, w roku 2009 przyznano ją nie za czyny, za realne osiągnięcia, lecz wbrew nim. Przyznano ją za słowa, za obietnice oraz za sprawianie wrażenia bycia fajnym, przyjaznym facetem. Jest to nie tylko deprecjacja samej idei nagrody, lecz również degradacja rangi, jaką Komitet Noblowski nadał w ubiegłych latach wszystkim poprzednim laureatom. Ponadto jest to policzek wymierzony w tych, którzy tej nagrody nie otrzymali, i to policzek podwójny. Wszak nie tylko zostali oni pominięci, lecz okazuje się, że nie zasłużyli na tę nagrodę bardziej niż człowiek, który dla pokoju na świecie nie uczynił w zasadzie nic. Wstyd i kpina – tak trzeba tę decyzję raz jeszcze jednoznacznie określić. I faktycznie wielu ludzi tak ją ocenia, czego ilustracją są niezliczone głosy wobec niej sprzeciwu. Pozostaje mieć nadzieję, iż w przyszłym roku Komitet Noblowski przemyśli swoją decyzję bardziej. Być może jednak nie powinienem wyrażać tego w tych słowach, ponieważ zgodnie z logiką wyrażoną przez Komitet, następnym razem powinien on przyznać nagrodę samemu sobie – za krzewienie nadziei, że będzie lepiej pod jakimś względem. O gorszy wybór bowiem byłoby trudno.



REDAKCJA MAGAZYNU

ZESPÓŁ ODPOWIEDZIALNY ZA TWORZENIE OBECNEGO NUMERU MAGAZYNU W SKŁADZIE:

Redaktor naczelny:

- Maciej Gunia

kontakt: maciek.gunia@gmail.com

Redaktorzy:

- Michał Kiełbik

- Mateusz Pietrzak

- Michał Wiśniewski

- Arczi

- Kropk

- BTM

Korekta:

- Maciej Gunia

Projekt graficzny:

- Maciej Gunia