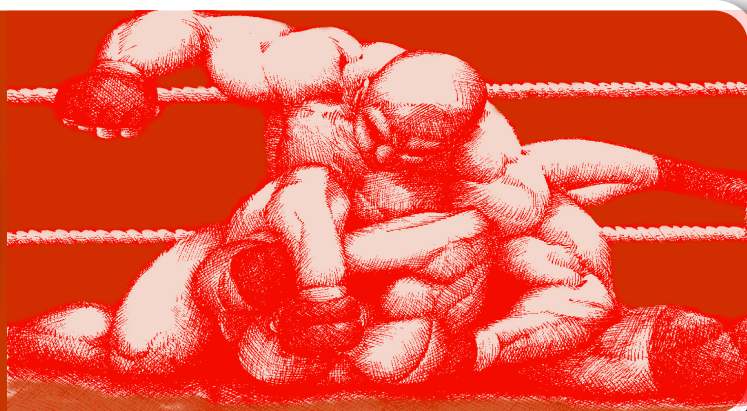


RING

KWARTALNIK SERWISU SPORTYWALKI.PL



DEMIAN MAIA

tuż przed UFC 109



Mariusz Linke:

"...chciałbym
kiedyś zawalczyć z
Ricksonem Gracie."



amerykańska walka o widza

FEDOR EMELIANENKO

sportowiec czy biznesmen?

WYWIAD

KRZYSZTOF SOSZYŃSKI



SPORTYWALKI.PL

Również: Budowa wytrzymałości siłowej i redukcja wagi

SPIS TREŚCI

● Aktualności.....	3
● Amerykańskie rodeo - czyli UFC kontra Strikeforce..... autor: Arczi	4
● Weszła nowa gwiazda..... autor: Michał Kielbik	7
● Wywiad z Demianem Maią..... autor: Maciej Gunia	9
● Skrytobójczy cios..... autor: Karol Suszczewicz	12
● Fedor Emelianenko - sportowiec czy biznesmen?..... autor: Maciej Gunia	15
● Wywiad z Krzysztofem Soszyńskim..... autor: Michał Wiśniewski	18
● Krwawy sport - kontuzje w MMA..... autor: Michał Wiśniewski	21
● Czy kobiety powinny walczyć w MMA?	25
autor: BTM	
● Wywiad z Mariuszem Linke..... autor: Arczi	27
● Budowa wytrzymałości i redukcja wagi..... autor: Mateusz Pietrzak	30
● Świat wirtualnych wojowników..... autor: Maciej Gunia	33
● Kopenhaski szczyt hipokryzji..... autor: Michał Kielbik	38

AKTUALNOŚCI



Debiut Braulio Estimy w MMA

Zwycięzca ADCC 2009r. zarówno w kategorii do 88 kg oraz kategorii absoluto - Braulio Estima - podpisał kontrakt z Shine Fights, by podczas trzeciej gali tego organizatora zadebiutować w formule MMA. Estima to niewątpliwie wielki talent Brazylijskiego Jiu-Jitsu, który z pewnością będzie chciał zaprezentować swoje umiejętności parterowe podczas walki MMA. Jednak niewiadomą pozostaje jego sfera walki stójkowej. O tym będziemy mogli przekonać się tej wiosny na Shine 3.



Plany Thalesa Leitesa w kanadyjskiej organizacji

Thales Leites po przeprowadzce z UFC do kanadyjskiego Maximum Fighting Championship (MFC) i udanym debiucie, gdzie pokonał Deana Listera uchyla rąbka tajemnicy w sprawie jego przyszłości. Jak podaje Brazylijczyk, 9 kwietnia będzie walczył o pas tej organizacji. MFC jest dość młodą organizacją, toteż kategoria Thalesa nie ma jeszcze mistrza i nie wiadomo jeszcze kim będzie przeciwnik Brazylijczyka.



Hayato Sakurai zawalczy o tytuł?

Dzięki wygranej nad Joe Riggsem, Jay Hieron był stawiany jako murowany kandydat na pretendenta do walki o pas mistrzowski Strikeforce w wadze półśredniej. Jednak jak twierdzi Scott Coker (szef Strikeforce) to nie Jay Hieron, a Hayato Sakurai jest najbardziej prawdopodobnym przeciwnikiem Nicka Diaza w obronie pasa mistrzowskiego. Jak podaje Coker, wstępne porozumienie z DREAM na walkę Sakurai w Ameryce zostało osiągnięte.



Ukłon UFC w stronę hiszpańsko-języcznych fanów

Gala UFC 111: St-Pierre vs Hardy, która odbędzie się 27 marca 2010r. będzie pierwszą galą, którą to UFC nada również w pełni w języku hiszpańskim. O hiszpański komentarz zadbają Troy Santiago oraz Victor Davila. Hiszpańsko-języczni emigranci to spory odsetek w Stanach Zjednoczonych. Bardzo często osoby te władają ubogim angielskim. Toteż decyzja władz UFC nie powinna nikogo dziwić. Hiszpański komentarz podczas gali z pewnością przyczyni się do pozyskania nowych widzów.

Amerykańskie rodeo

czyli UFC kontra Strikeforce

Autor: Arczi



Owieczny rywal UFC, PRIDE FC stracił kontrakt ze stacją telewizyjną Fuji TV. Japońska organizacja była posądzana o kontakty z Yakuzą. Ostatnim krokiem w wyeliminowaniu konkurencji było kupienie 27 marca 2007 roku PRIDE przez braci Fertita, właścicieli firmy ZUFFA, która jest głównym udziałowcem UFC. Wkrótce potem PRIDE FC przestało funkcjonować i UFC przejęło większość zawodników.

Czy jest jeszcze ktoś na rynku, kto może zagrozić UFC?... Na tym samym podwórku (amerykańskim) istnieje Strikeforce. Czy ma jakieś argumenty po swojej stronie?

emisji walk czy mające największe znaczenie kontrakty części zawodników.

Duże znaczenie miał rok 2009 dla nowej organizacji MMA, która przebranżowiła się z kick-boksterskiej na organizację MMA. Na przełomie sierpnia, nawiązali formalną współpracę z rosyjską grupą promotorką M-1 Global oraz Japońską spółką FEG, organizatorem gal K-1 oraz powstała na zgliszczach PRIDE FC, DREAM. Nie trudno się domyślić, czym będzie to skutkowało w niedalekiej przyszłości, oczywiście wymianą zawodników, co już dostrzegamy od niedawna.

Kontrakt z CBS i Showtime.



Dana White (szef UFC) i Scott Coker (szef Strikeforce)

Zbrojenie się na wojnę

Nie tylko UFC wykupując PRIDE FC oraz WFA czy przejmując WEC wzbogacała się o nowe kontrakty z zawodnikami. Także organizacja założona przez Scotta Cokera nie pozostaje w cieniu i w tym czasie wykupiła od spółki ProElite szereg aktywów, prawa do



CBS - główna stacja radiowa i telewizyjna w USA

Aby organizacja odnosiła sukcesy musi między innymi organizować świetne gale, obfite w zawodników światowego kalibru. Ale przede wszystkim musi współpracować z telewizją. UFC starało się o to, aby ich walki były puszczone w CBS.

Jednak spaliło to na panewce. Organizacji Scotta Cokera udało się dokonać niemożliwego z punktu widzenia Dany White'a i udało im się podpisać lukratywną umowę z główną stacją radiowo telewizyjną w Stanach Zjednoczonych - CBS. Również podpisali trzy letni kontrakt z Showtime. CBS jest stacją ogólnokrajową dostępną niemal u każdego dostawcy sieci kablowej w USA. Natomiast UFC wciąż tkwi w systemie Pay-Per-View, gdzie widz musi wykupować prawa do oglądnięcia ich gal. To czyni poważny argument w rękach władarzy Strikeforce, w walce o widza z UFC.

Pozyskanie nowych fanów MMA



Walka Bretta Rogersa z Fedorem Emelianenko -

wynik porozumienia pomiędzy Strikeforce i M-1 Global

Strikeforce oprócz pozyskania Fedora Emelianienko, Dana Hendersona i innych świetnej klasy zawodników, którym nie udało się dojść do porozumienia z UFC, stara się pozyskać nowych fanów poprzez otwarcie się na nową grupę widzów. Organizacja z San Jose otworzyła się na zupełnie nowy rynek, ściągnęli do siebie byłego zawodnika WWE i TNA Bobbiego Lashley'a (na wzór Brocka Lesnara). Chcąc tym samym podkupić fanów amerykańskiego udawanego wrestlingu. Udało się również wypromować wietnamskiego kick-boksera i aktora kojarzonego z takich filmów jak "PANDORUM" oraz nadchodzącej mega-produkcji "TEKKEN" opartej na grze video. Cung Le, bo o nim tutaj mowa, był nawet mistrzem wagi średniej. Mam jednak nadzieję, że to chwilowe pozyskiwanie takich kibiców, gdyż oczekuję

naprawdę dobrych walk z udziałem elity MMA i w dalszej fazie będą kuźnią talentów.



Cung Le w stroju z filmu Tekken

Wygodniejsze kontrakty

Strikeforce stara się również przedstawić lepsze warunki kontraktowe swoim zawodnikom, niż ich główny konkurent (UFC). Ostatnim pozyskanym z organizacji braci Ferrita był Dan Henderson. Może nie do końca są to lepsze warunki finansowe, ale na pewno lepsze traktowanie, takie jakie powinien otrzymać były podwójny mistrz PRIDE FC. Strikeforce umiejętnie wykorzystuje kłótnie zawodników UFC z ich władzami.

Wielu zawodników nie jest w stanie pogodzić się z faktem, iż są na łasce Joe Silvy, człowieka który decyduje czy dany zawodnik zawalczy czy będzie miał roczną przerwę. Zawodnicy nie chcą być niewolnikami tylko jednej organizacji, chcą mieć możliwość walki również gdzie indziej.



STRIKEFORCE

informacje

Siedziba: San Jose, Kalifornia

Ilość lat

na rynku: 4 lata MMA

21 lat Kick boxing

Ilość gal: 27 gal

MISTRZOWIE:

Waga lekka: G. Melendez

Waga półśrednia: N. Diaz

Waga średnia: J. Shields

Waga półciężka: G. Mousasi

Waga ciężka: A. Overeem



Siedziba: Las Vegas, Nevada

Ilość lat

na rynku: 17 lat

Ilość gal: 144 gale (wliczając UFC Fight Night i Finały TUF)

MISTRZOWIE:

Waga lekka: BJ Penn

Waga półśrednia: G. St-Pierre

Waga średnia: A. Silva

Waga półciężka: L. Machida

Waga ciężka: B. Lesnar

„Płeć piękna” w MMA

Nie wydaje się, aby kiedykolwiek UFC wprowadziło do swojego harmonogramu walki kobiet. Strikeforce jest organizacją otwartą na nowe wyzwania i w głównej mierze dzięki Ginie Carano i Cristiane “Cyborg” Santos wyszli na prowadzenie w kobiecym MMA. Jest to inne doznanie dla kibica, gdyż na co dzień niepozorne, piękne kobiety w ringu zmieniają się w diabła.



Marloes Coenen vs Cristiane Santos

Strikeforce: Miami (30.01.2010r.)

Walka o widza

Powstaje pytanie czy Strikeforce jest w stanie skutecznie odebrać widza

największej organizacji MMA na świecie (UFC)?. Jeżeli będą skutecznie wykupywać i dalej pozyskiwać nowych zawodników światowej klasy, to w dłuższej perspektywie sądzę że tak.

Natomiast, gdy staną w miejscu, to niestety podzielą losy mniejszych, słabszych organizacji i upadną. Będą kolejnym robakiem rozbitym na przedniej szybie tarana UFC. Miejmy nadzieję, że tak nie będzie, gdyż monopol nigdy nie jest dobry i zawsze odbija się na odbiorcach.

Strikeforce ma wszystko to, co powinna mieć organizacja, która chce konkurować na rynku. Jednak obawiam się, że jest to tak ciężki kawałek chleba, tak ciężki rynek, że mało której organizacji uda się zostać na rynku dłużej niż kilka sezonów. Dla nas kibiców dobrze było by, gdyby istniało kilka organizacji, które konkurują ze sobą, prześcigając się, która zrobi lepszą rozpiszkę.

Gina Carano i Cristiane Santos z prezesem Strikeforce



Wzeszła nowa gwiazda

Autor: Michał Kiełbik (Kilbian)



18 listopada 2009 roku najbardziej prestiżowy pas mistrzowski kategorii lekkiej zmienił właściciela. Jeszcze do niedawna kwestia, kto jest najlepszym fighterem ważącym nie więcej niż 66 kilogramów dotyczyła dwóch osób: Urijah Fabera i Mike'a Thomasa Browna. Faber długo dzierżył pas, lecz jego dominację trochę niespodziewanie zakończył Brown, by pół roku później, w rewanżu, już bez niespodzianki potwierdzić swoją wyższość. Tymczasem obecnie zarówno jeden, jak i drugi pozostają jedynie pretendentami do walki o pas. Kim jest ten, który podporządkował sobie tych dwóch mistrzów oraz pozostałych zawodników swojej dywizji?

Tym kimś jest Jose Aldo, a 'podporządkował' to właściwe słowo, bowiem Aldo szturmem rozprawił się z pięcioma groźnymi oponentami, by na koniec odprawić Browna w niecałe pięć minut. Każdą z walk skończył przed czasem przez KO albo TKO. Tak oto skromny i nieznany chłopak z Rio de Janeiro, którego największym marzeniem w życiu jest posiadanie własnego domu, stał się mistrzem najznakomitszej organizacji zrzeszającej zawodników wagi lekkiej, mistrzem World Extreme Cagefighting, w skrócie WEC.

Jego pochod w tej organizacji zaczął się 1 czerwca 2008 roku. Wówczas Aldo, który w tamtym czasie miał już bilans walk 10-1 (przegrał jedynie z Luciano Azevedo na gali Jungle Fight 5, w roku 2005), stanął w swym debiucie w WEC przeciw byłemu mistrzowi Shooto, Aleksandrowi Nogueirze. Pojedynek od początku zdominował Aldo. Nogueira, jako ekspert od walki w parterze, próbował kilkakrotnie sprowadzić rywala na glebę, jednak bez powodzenia. Na nogach różnica pomiędzy umiejętnościami obu zawodników okazała się ogromna. Aldo zaprezentował doskonałą technikę, szybkość i precyzję. Nogueira przetrwał półtorej rundy, ostatecznie jednak musiał uznać wyższość przeciwnika. Zwycięstwo nad tej klasy zawodnikiem pozwoliło debutantowi niewątpliwie rozwinąć skrzydła. Kolejne walki były popisem doskonałej techniki Brazylijczyka, jego eksplozywności, umiejętności natychmiastowego przeobrażenia się z zawodnika skupionego i wyciszonego w bezlitośnie nacierającą bestię. Niesłychana była zwłaszcza jego walka z Cubem Swansonem, trwała bowiem jedynie 8 sekund! Ku zaskoczeniu wszystkich już pierwszy atak – ciosami kolanem – okazał się kończący. To ostatecznie przekonało władarzy WEC, by dać Aldo szansę na zdobycie pasa.



Starcie z Brownem rozpoczął Aldo znacznie spokojniej, aniżeli poprzednie, ze Swansonem. Zapewne świadom był, że tym razem poprzeczka zawieszona jest na najwyższym możliwym pułapie i nieprzemyślany do końca atak może obrócić się przeciw niemu. Ponadto, trudno było, w kontekście poprzedniej walki, liczyć na efekt zaskoczenia. Spokojniej nie znaczy jednak biernie. Przeciwnie, Aldo nie unikał przeciwnika i od czasu do czasu umiejętnie skracał dystans punktując i wyczuwając zachowania oponenta. Brown, jako przede wszystkim zapaśnik, próbował sprowadzić Brazylijczyka do parteru, ale nieskutecznie, bowiem Aldo objawił – nie po raz pierwszy zresztą – świetne umiejętności w zakresie obrony przed obaleniem.



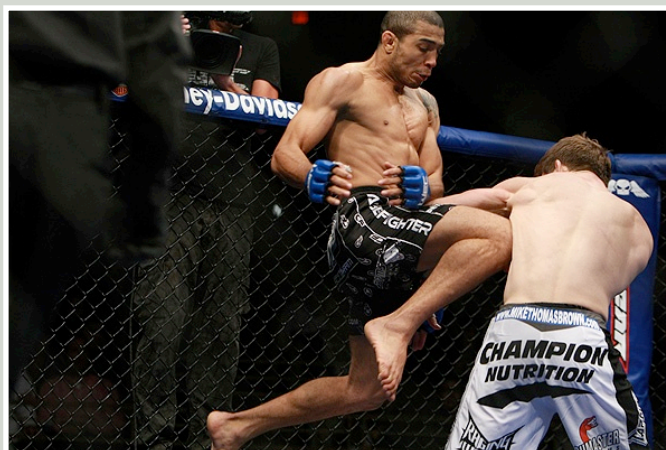
Mike Thomas Brown vs Jose Aldo (WEC 44)

W rundzie drugiej, już pewniejszy siebie, Aldo zaatakował ciosami, sam sprowadził Browna na ziemię, po czym dosiadł go i ciosami zmusił sędziego do interwencji. Kontrowersji nie było żadnych – Brown nie był w stanie inteligentnie się bronić. Brazylijczyk mógł świętować zdobycie pasa wagi lekkiej.

To pobieżne sprawozdanie z wystąpień Jose Aldo w organizacji WEC nie w pełni tłumaczy zachwyt, jaki ten zawodnik we mnie budzi. Suche fakty – 6 zwycięstw przed czasem w kategorii lekkiej, w tym nad rewelacyjnym Brownem – mówią wiele, ale aby zdać sobie sprawę z tego, jak wyjątkowym fighterem jest Aldo, trzeba zobaczyć go w akcji. Trzeba zobaczyć, jak pełen skupienia i respektu wchodzi do klatki z opuszczoną głową, jakby przebywał we własnym świecie i zbierał siły. I jak w chwili rozpoczęcia walki tę głowę podnosi i z bezzwzględną godną płatnego

zabójcy eliminuje rywala. Trzeba zobaczyć i umieć docenić jego nienaganną technikę w stójce, w wyszukany sposób łączącą uderzenia rękami, nogami i kolanami. Mimo młodego wieku – 23 lata – Aldo wykazuje mądrość taktyczną i opanowanie. Nigdy go nie ponosi, nawet gdy jest już w fazie wykańczania przeciwnika. Wszystko jest skalkulowane na zimno, wszystko przemyślane. Świadczy o tym chociażby bardzo umiejętne unikanie walki w parterze i to mimo posiadania czarnego pasa w Brazylijskim Jiu-Jitsu. Aldo wie, w czym tkwią jego największe atuty i to właśnie je chce wyeksponować, z nich zrobić największą korzyść, choć posiada również atuty inne. Ów czarny pas BJJ, wysokie umiejętności zapaśnicze i wzorowa stójka czynią z niego zawodnika kompletnego. Jednakże, przy całym szacunku dla Amerykanina, wydaje się, że Aldo ma to „coś”, co pozwala oddzielić fighterów świetnych od wybitnych, nawet najlepszych rzemieślników od artystów. Czy czas i kolejne walki potwierdzą moje przypuszczenie, to się okaże.

Niewątpliwie wielkim wyzwaniem będzie starcie z Faberem, który prezentuje całkiem odmienny styl niż Brown, zdecydowanie bardziej nastawiony na walkę w stójce. Fenomenalne umiejętności Aldo i nieortodoksyjna technika Fabera może stanowić mieszankę wybuchową. To może być walka roku w kategorii lekkiej. Jeżeli Aldo przejdzie i ten test, ciężko będzie znaleźć przeciwnika, który mu w najbliższym czasie będzie w stanie zagrozić (być może w przyszłości mógłby to być B.J. Penn). Jeżeli zaś nie tylko wygra, ale uczyni to po raz kolejny w wielkim stylu, wówczas będzie już bardzo blisko statusu nie tylko mistrza czy gwiazdy, ale legendy. Aldo ma jeszcze wiele do udowodnienia, ale jest na dobrej drodze ku temu i podąża tym szlakiem bardzo pewnie.



Jose Aldo vs Mike Thomas Brown (WEC 44)

Wywiad z Demianem Maią

Przeprowadził i przetłumaczył:
Maciej Gunia (G_U_M_A)



Demian Maia - brazylijski wirtuoz parteru urodzony w Sao Paulo. Najpierw zakres swoich ogromnych umiejętności prezentował na matach Jiu-Jitsu uzyskując między innymi: siedmiokrotnie tytuł Mistrza Brazylii, dwukrotnie tytuł Mistrza Świata czy wygrywając prestiżowy turniej grapplerski ADCC w 2007 roku. Demiana można również oglądać w formule MMA, gdzie odbył już 12 walk (z czego 11 wygrał, a jedynie raz musiał uznać wyższość swojego rywala). Już 6-ego lutego ponownie wkroczy do oktagonu, by zmierzyć się z Danem Millerem na gali UFC 109 w Las Vegas.



- Obecnie przygotowujesz się do walki z Danem Millerem, do której dojdzie na UFC 109. Co sądzisz o tym zawodniku?

Nie chciałbym się wypowiadać w tej kwestii, ponieważ nie znam go zbyt dobrze, bym mógł coś więcej na temat tego zawodnika powiedzieć.

- Czy mógłbyś nam powiedzieć jak wygląda twój proces treningowy mający na celu przygotować cię do walki?

Kiedy przygotowuję się do walki, to stosuję dwie do trzech sesji treningowych dziennie. Sesje takie zawierają w sobie elementy Jiu-Jitsu, Muay Thai, Boksu oraz ćwiczenia poprawiające moją kondycję.



Demian Maia podczas treningu na plaży w Salvador da Bahia (Brazylia)

- Jak koncentrujesz się przed starciem?

Żeby skoncentrować się przed walką używam specjalnego zestawu ćwiczeń opierających się na kontroli oddechu oraz również oddaję się trochę medytacji. Tuż przed walką - żadnych rozmów.

- Swoją ostatnią walkę z Natem Marquardtem przegrałeś. Walka zakończyła się dość szybko. Co poszło nie tak? Czy wyniosłeś z tej walki jakąś lekcję?

W walce z Natem Marquardtem przegrałem ponieważ już na samym początku straciłem koncentrację. Sądziłem, że akurat koncentracja, to coś nad czym mam pełną kontrolę. Jednak okazało się, że byłem w błędzie. Po tej walce doszedłem do wniosku, że będę musiał popracować jeszcze nad tym aspektem.



Sekundy po przegranej walce z Natem Marquardtem

- Ostatnio szejk Tahaon (założyciel ADCC) przejął 10% UFC. Czy sądzisz, że może mieć to wpływ na promocje zawodników występujących na ADCC, by przedostać się do UFC?

Z pewnością. Moim zdaniem będzie to miało jakiś wpływ. Sheik Tahaon to osoba, która kocha grappling.

- Która technika kończąca jest twoją ulubioną?

Wiesz, nie mam swojej ulubionej techniki. Powiem tak, moją ulubioną techniką jest ta, na którą w danej chwili

daje mi szansę mój przeciwnik.

- Jaka jest twoja normalna waga i czy masz problemy z “robieniem” wagi do walk?

Moja normalna waga to 200 funtów (czyli około 91 kg), która czasami podskakuje do wartości 205 funtów (czyli około 93 kg). Natomiast jeżeli chodzi o zbijanie wagi przed walką, to nie mam z tym żadnego problemu.

- Trenowałeś różne sztuki walk od Judo przez Karate, Kung-fu po Brazylijskie Jiu-Jitsu. Który styl jest najbliższy twojemu sercu?

Bez chwili zastanowienia stwierdzam, że tą sztuką jest Brazylijskie Jiu-Jitsu. Jest to sztuka walki, w której uczestniczyłem w największej ilości zawodów, w porównaniu z tymi innymi, które miałem okazję trenować. Co więcej, jest to część naszej brazylijskiej kultury oraz mój sposób życia.

- Którą ze swoich dotychczasowych walk uważasz za największe osiągnięcie i dlaczego?

Dla mnie najważniejszą walką w mojej karierze była walka finałowa w turnieju ADCC w 2007 roku. Wówczas zmierzyłem się z Flavio Almeidą i udało mi się z nim wygrać. Ta walka otworzyła wiele drzwi dla mojej kariery.



Demian Maia vs Flavio Almeida
(Finał ADCC 2007r.)

- Brazylia wraz z krajami takimi jak Holandia i Japonia stawiane są jako kolebki wielu znakomitych fighterów. Jak myślisz co powoduje, że tylu topowych zawodników pochodzi z Brazylii?

Myślę, że jest to spowodowane tym, iż w Brazylii od wielu lat ćwiczy się Brazylijskie Jiu-Jitsu. Jest to sztuka walki, która była rozwijana z myślą o walkach w formule MMA. Poza tym, Brazylijczycy bardzo lubią oglądać walki. Ten czynnik myślę też ma w tej kwestii wpływ.

- Posiadasz własną Akademię. Jak ogarniasz sprawy związane z zarządzaniem akademią i własne starty. Czy masz jakieś osoby do pomocy?

Tak, obecnie w mojej akademii pracuje wiele osób, które pomagają mi w jej prowadzeniu. Jestem teraz na takim etapie, że zjawiam się tam tylko po to, by prowadzić treningi.



Demian Maia podczas treningu

- Na turniejach Jiu-Jitsu walczysz w gi natomiast w MMA musisz walczyć w spodenkach. Co bardziej odpowiada twojemu stylowi walki...walka w gi czy bez gi?

Myślę, że lepiej walczy mi się bez gi. Jednak patrząc na Brazylijskie Jiu-Jitsu i walkę w nim z gi lub bez, to wydaje mi się, że jest to to sama rzecz jeżeli chodzi o technikę.

- Studiowałeś dziennikarstwo. Czy myślisz, że po zakończeniu kariery zawodniczej pójdziesz w kierunku dziennikarstwa?

W chwili obecnej moja kariera toczy się tak, że żyję dniem obecnym. Toteż nie mam planów co do tego, co będę robił w przyszłości.

- Jako zawodnik sporo czasu spędzasz na treningach i przygotowaniach do walki. Czym zajmujesz się, gdy masz odrobinę wolnego czasu dla siebie? Jakie masz hobby?

Bardzo lubię podróżować z moją żoną i przyjaciółmi. Również lubię surfing oraz łowić ryby. Jednak w chwili obecnej wszystkie moje podróże skoncentrowane są na seminariach treningowych i obozach BJJ.



Demian Maia wraz z żoną na wakacjach

- Demian, dziękuję Ci za wywiad. Życzę powodzenia w walce z Danem Millerem.

Dziękuję i serdecznie pozdrawiam wszystkich moich fanów w Polsce...big hugs!

Skrytobójczy cios

Autor: Karol Suszczewicz



O AUTORZE

Karol Suszczewicz - Absolwent

Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego na kierunku psychologia, obecnie specjalizuje się w dziedzinie psychologii sportu pod kierunkiem zespołu naukowego Uniwersytetu Gdańskiego. Na co dzień współpracuje z zawodnikami ARRACHION MMA FIGHTERS TEAM OLSZTYN pełniąc funkcję trenera mentalnego. Jego główne zainteresowania to: agresja w sporcie, techniki radzenia sobie ze stresem, trening mentalny, sposoby wzbudzania motywacji oraz psychomotoryka.

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

kontakt:

Karolsuszczewicz@gmail.pl

koniecznością podjęcia takiego kroku. Dodatkowo wszystko wskazuje na to, iż zawodnik znajdujący się w pozornie gorszej pozycji jest w stanie wygrać starcie w perspektywie kilku następnych sekund. Skąd mogła wziąć się taka krzywdząca decyzja i jakie mogłyby być jej konsekwencje? Jest wiele możliwości, postaram się przybliżyć kilka z pośród nich.

Każdy może się mylić i każdy może popełniać błędy. Uzasadnione jednak zdaje się wydawać przekonanie, iż od niektórych osób należy oczekiwać większej odpowiedzialności. Dobrze jest więc jeśli matematyk potrafi liczyć, co się jednak stanie gdy popełni błąd? Jeśli prowadzi on zajęcia w szkole podstawowej to jego jednorazowa pomyłka, może w ogóle nie zostać zauważona i zawsze uda się ją naprawić, uczniowie zaś nie doznają z tego powodu większej krzywdy. Ten sam matematyk prowadzący zajęcia ze studentami popełniając błąd naraża się na krytykę i śmieszność lub co gorsza, gdy nikt nie dostrzeże błędu kształtuje on wypaczony obraz nauki, która ma w dzisiejszych czasach olbrzymi wpływ na życie ludzi.

Wyobraźmy sobie sędziego, mającego w swej mocy rozstrzygnąć nie tylko o wyniku walki lecz również o tym, w którym momencie ją przerwać. Obie te decyzje powinny wynikać z jasno przyjętych i powszechnie akceptowanych zasad. Wyobraźmy sobie również tegoż samego sędziego podejmującego decyzję o zakończeniu walki przed czasem w momencie, w którym faktycznie brakuje jednoznacznych przesłanek przemawiających za



Przykład ten, może dość odległy, ma na celu uwypuklenie dwóch rzeczy, po pierwsze różne role wymagają posiadania różnych kompetencji, po drugie wyższe kompetencje wiążą się z wyższą odpowiedzialnością. Lecz czymże są owe kompetencje? Termin „kompetencje” ukuł David McClelland, charakteryzując go jako wiedzę, umiejętności i wartości spięte w jedną zgraną całość. Nieco inna definicja mówi, iż kompetencje to zdolność do wykazania posiadanych umiejętności. Tak więc zgodnie z powyższym nie wystarczy posiadać wiedzę, żeby być osobą kompetentną, co więcej nie wystarczy posiadać tylko wiedzy i umiejętności, trzeba również żywić w sobie określone wartości. Jak to się ma do opisanej decyzji sędziego?



Otóż widzimy tutaj następujące przyczyny złego osądu:

- Brak wiedzy sędziego odnośnie zasad prowadzonej walki
- Brak dostatecznego doświadczenia i wynikających z niego umiejętności
- Brak określonych wartości lub przewaga wartości niepożądanych

Znając kontekst opisanego zdarzenia skłonny jestem wykluczyć dwie pierwsze ewentualności, gdyż z reguły na zawodach o wysokiej randze nie zdarza się spotkać niedoświadczonego sędziego, z resztą ta sama osoba sędziowała walki o znacznie większej

gatunkowo wadze. Zastanowił bym się więc dłużej nad ostatnią z trzech wymienionych przyczyn. Co może być największą wartością w sporcie? Czy jest to wynik, jak często zdarza się myśleć trenerom? Czy też przyjemność z samego faktu podjęcia rywalizacji i wykonywania tego co naprawdę sprawia przyjemność? Te i wiele innych przyczyn są sprawami bardzo indywidualnymi każdego zawodnika, lecz jakie wartości mogą kierować sędzią?

Czy jest to troska o dobro zawodnika i czystość ducha sportu? Czy też są to pieniądze, które stoją za określonymi sferami wpływu? Może też być tak, że sędzia zdaje się utożsamiać z wolą widowni i gra pod jej dyktando? Oczywiście najlepiej jest, gdy dominuje pierwszy z wymienionych motywów, lecz znając realia nie sposób jest przyznać dużą wagę dwóm ostatnim motywom. Za przykład mogą służyć niedawne afery związane z PZPN. Innych dowodów dostarcza nauka. Nevill, Balmer i Williams badali wpływ publiczności na podejmowane decyzje sędziów piłki nożnej. Nie wchodząc w szczegóły metodologiczne chciałbym przedstawić jeden z wniosków, jakie wynikają z tychże badań. Otóż sędziowie mający za zadanie ocenić sytuacje dwuznaczne, w których miał lub nie miał miejsca faul, oceniali je na korzyść zespołu po którego stronie była większość tłumu, czyli na korzyść drużyny grającej u siebie. Warto jest więc pamiętać o tym empirycznie udowodnionym fakcie, gdy wiemy, że publiczność ma swojego faworyta.



Na koniec chciałbym jeszcze raz wrócić do problemu konieczności zróżnicowanego podejścia do zawodów odmiennych pod względem swojej gatunkowej wagi. Rozumiem przez to, że pewne decyzje sędziowskie podjęte w sporcie amatorskim nie tylko nie są błędne lecz pożądane, np. ze względu na zmniejszenie ryzyka odniesienia niepotrzebnych kontuzji. Te same decyzje podjęte w sytuacji walki zawodowej bardzo często wyrządzają zawodnikom większe straty niż ewentualne korzyści. Choć zawsze tam gdzie ktoś traci, ktoś inny zyskuje.



Wnioski jakie mogą płynąć z tych przemysłów nakazują każdemu, kto w swoich rękach ma rozstrzygać o losach innych, nieustanną troskę o podnoszenie swoich kompetencji i świadomości konsekwencji, jakie ze sobą niosą ich decyzje. Nieocenioną rolę w tym procesie pełnią związki sportowe, które w swojej ofercie powinny gwarantować wyłącznie terminowe koncesje sędziowskie, dostępne dla osób spełniających ściśle określone kryteria. Spoczywający na związkach ciężar odpowiedzialności za udzielenie kredytu zaufania dla osoby sędziego spowodowałby je do poszerzenia oferty szkoleniowej, w skład której weszłyby zajęcia praktyczne ukończone pomyślnym wynikiem egzaminu przeprowadzonego w trakcie trwania zawodów o określonej randze. Trzeba jednak przyznać, że nawet te kroki nie uchronią nas przed możliwością nieumyślnego podjęcia błędnego osądu i trudno jest w takiej sytuacji kogokolwiek winić, gdyż jak już wspominałem na samym początku tego artykułu, chybiające decyzje są wpisane w naturę ludzkiego istnienia. Ważne jest jednak aby wszystkiemu co czynimy przyświecały określone wartości,

zwiększając w ten sposób prawdopodobieństwo tego, że nasze działania będą zarówno dobre jak i słuszne.



R. Arona vs T. Sokoudjou - dla wielu przykład pochopnej decyzji sędziowskiej

Chciałbym w tym miejscu oddać należyty szacunek i podkreślić, jak ważną i trudną funkcję pełni sędzia, bez którego nie mogłyby odbyć się żadne zawody. Rzetelność oraz trafność podejmowanych decyzji to przede wszystkim wynik ciężkiej, nierzadko niewdzięcznej pracy, która niesie ze sobą duże napięcie i koszty emocjonalne. Kończąc ten artykuł zdaje sobie sprawę z faktu, iż nie wyczerpuje on w pełni tematyki, którą podejmuje. Mam jednakże nadzieję, że udało mi się chociaż w pewnej mierze uświadomić zawodników startujących w różnego rodzaju dyscyplinach, w których istnieje duża rola arbitra, iż istnieje pewna grupa czynników, na które ich wysiłek i talent nie mają wpływu. Nie oznacza to jednak, że mogą oni czuć się zwolnieni z krytycznej analizy swoich dokonań, ma to jedynie uodpornić ich na skrytobójczy cios losu lub złej woli.

Podziękowania: Serdecznie dziękuję wszystkim osobom, z którymi kiedykolwiek miałem lub będę miał okazję podjąć współpracę, a w szczególności: Pawłowi Derlaczowi, Szymonowi Bońkowskiemu, Bandziorowi, Kajzerowi oraz Łukaszowi.

Blog Karola Suszczewicza:
psychologsportu.blogspot.com

Fedor Emelianenko - sportowiec czy biznesmen?

Autor: Maciej Gunia (G_U_M_A)



Fedor Emelianenko, to jedna z bardziej znanych postaci w świecie współczesnego MMA. Jego ringowy przydomek brzmi "the Last Emperor" (czyli. Ostatni Cesarz). Jednak zdania na temat Rosjanina wśród fanów są podzielone. Wywołuje on skrajne emocje, od wielkiego uznania, po pogardliwą dewaluację jego osiągnięć. Lecz Emelianenko nie jest typowym skandalistą, który wywołuje konflikty na konferencjach prasowych czy podkręca atmosferę przed walką podczas wywiadów. Kontrowersje wokół jego osoby związane są z tym, iż Fedor Emelianenko w wielu rankingach plasowany jest na pierwszym miejscu, jako najlepszy zawodnik MMA na świecie w wadze ciężkiej. Fakt ten sprawia, że każdy jego ruch oceniany jest pod kątem tego czy zasłużył by dzielić miano najlepszego zawodnika MMA. I tutaj rodzi się pytanie. Czy Fedor Emelianenko to sportowiec rządzony wyzwaniami czy też już na tym etapie tylko biznesmen walczący o utrzymanie swojego wizerunku, jako najlepszego zawodnika MMA wagi ciężkiej?

Pierwszym aspektem jaki zawsze jest rozpatrywany, to rekord walk danego zawodnika. Niektórzy - tacy jak Brock Lesnar - mają na swoim koncie zaledwie 5 walk i już mieli możliwość walczyć o pas. Taki stan rzeczy stawia pod znakiem zapytania umiejętności danego zawodnika. Jednak w tej materii Fedor może pochwalić się imponującym wynikiem. Wszak ma na koncie 33 walki i zaledwie jedną przegraną walkę. Co więcej, przegrana walka z Tsuyoshim Kosaką zakończyła się dość kontrowersyjnie, gdyż sędzia walkę przerwał zaledwie po 17 sekundach i orzekł, że rozcięcie Rosjanina uniemożliwia mu dalszą walkę. Toteż ta przegrana przez wiele osób nie jest brana pod uwagę, jako faktyczna porażka podczas walki.



F. Emelianenko vs M. Filipovic (Japonia, 2005r.)

Jednak gdy zagłębimy się bardziej w rekord Rosjanina zauważymy pewną niepokojącą rzecz. Od 2005 roku i jego walki z Mirko Filipovicem, Fedor walczył z osobami, które nie stanowiły dla niego realnego zagrożenia.



Wielka góra tłuszczu Zuluzinho, dziadek Coleman czy popromienny mutant z Korei Południowej Hong Man Choi były jedynie tłem na ringu, na którym rządził Fedor. Taki przemyślany dobór przeciwników umożliwiał mu szybki zarobek oraz łatwe powiększenie swojego rekordu walk.

Jednak taki stan rzeczy nie mógł trwać wiecznie. Fani zaczęli się powoli irytować tym faktem, że Cesarz nie mierzy się z godnymi siebie rywalami. Ba, część z fanów zaczęła mocno wątpić czy jego pierwsze miejsce w rankingu jest aby uzasadnione. Toteż Fedor wraz ze swoim managerem - Vadimem Finkelsteinem - wpadli na ciekawy plan ratowania wizerunku gwiazdy.



F. Emelianenko i jego manager V. Finkelstein

Po serii walk ze słabymi przeciwnikami, Rosjanin związał się z organizacją Affliction, gdzie mógł zmierzyć się z dwoma byłymi mistrzami UFC: Andreiem Arlovskim i Timem Silvą. Zawodnicy ci co prawda mieli tytuły mistrzowskie na swoim koncie, jednak ich lata świetności były już za nimi. Ale z drugiej strony, nie byli to zawodnicy upadli i dogorywający w ringu, tak jak np. Mark Kerr. Toteż po fali miernych zawodników z jakimi mierzył się Emelianenko, tych dwóch wydawało się być o wiele bardziej godnym do stawienia mu czoła. Szybkie wygrane zarówno z Arlovskim, jak i Silvą pozwoliły nieco na odbudowę nadszarpniętego wizerunku.

Drugim aspektem jaki należałoby poruszyć, to kwestia organizacji w jakiej walczy Fedor Emelianenko,

a właściwie organizacji w jakiej nie walczy. O ile PRIDE FC w ówczesnych czasach była zdecydowanie liderującą organizacją zrzeszającą najlepszych zawodników na świecie, o tyle po jej rozpadzie to UFC przejęło miejsce lidera. To do UFC trafiła znakomita większość gwiazd japońskiego PRIDE i to właśnie tam obecnie można znaleźć największe wyzwania w postaci czołowych zawodników. Jednak próżno szukać tam Fedora Emelianenki. Rosjanin ciągle nie może dojść do porozumienia z władzami UFC. Jednym z największych problemów, jaki stoi na drodze by dojść do porozumienia jest kwestia rygorystycznego kontraktu, który uniemożliwiłby Fedorowi występy w innych organizacjach lub też na turniejach Sambo (na których nie rzadko się pojawia).



Fedor Emelianenko podczas zawodów Sambo

Przy takim stanie rzeczy stałby się on wasalem UFC, który mógłby walczyć wówczas, gdy Dana White i Joe Silva by tego zapragnęli lub też musiałby miesiącami czekać na nadarzącą się okazję. Z perspektywy finansowej jest to spore ryzyko. Toteż decyzja o związaniu się z innymi organizacjami, które dają Fedorowi większe pole manewru, wydaje się być usprawiedliwiona. Jednak z perspektywy sportowej UFC jest niczym Liga Mistrzów. Toteż każdy zawodnik z ambicjami będzie dążył by tam występować, a nie pałętać się po mniej znaczących organizacjach. To tam na niego czekają najlepsi zawodnicy, którzy z dużą chęcią chcieliby obalić mit Cesarza.

Lecz musimy też spojrzeć na drugą stronę medalu. Czy dążenie do podpisania kontraktu z UFC za

wszelką cenę jest najlepszym rozwiązaniem dla Emelianenki? Wydaje się, że Fedor wraz ze swoim managerem rozgrywają partię szachów i każdy ich ruch jest dokładnie przemyślany. Popularny slogan powtarzany przez wielu zawodników *“mogę walczyć z każdym”* to jedno, a dobrze zaplanowana ścieżka kariery to drugie. Boleśnie przekonał się o tym Mirko Filipovic, który był jednym z pierwszych zawodników PRIDE, który podpisał kontrakt z UFC. Rozpoczął ucieczkę z tonącego statku jeszcze zanim kapitan (Sakakibara) ogłosił, że okręt tonie. Z pewnością liczył na to, że jako pionier będzie w stanie osiągnąć więcej, a reszta zawodników (takich jak Wanderlei Silva, Mauricio Rua czy Fedor Emelianenko) przychodząc po nim będzie postrzegana jako naśladowcy Filipovica. Niestety, romans z UFC sporo kosztował Chorwata. Wydaje się, że była to zbyt wygórowana cena. Ten przykład bardzo dobrze obrazuje, że pochopne decyzje w sprawie kariery zawodniczej mogą kłaść się cieniem na wcześniejszych osiągnięciach danego zawodnika, sprowadzając go w oczach fanów do grona średniaków.



G. Gonzaga vs M. Filipovic (Anglia, 2007r.)

Podsumowując, Fedor Emelianenko to z pewnością jeden z najlepszych, o ile nie najlepszy zawodnik w wadze ciężkiej. Na pewno wśród 33 zawodników z jakimi zmierzył się Fedor byli tacy, którzy nie zasługiwali na to, by walczyć z nim. Co więcej, wiele osób ma za złe Rosjaninowi, że nie doszło do jego walki z Randy Couturem. Couture wrócił z emerytury zawodniczej i mając blisko 47 lat nie jest

w stanie zbyt długo czekać. Jednak chcąc być obiektywnym w sprawie Rosjanina, należałoby rozpatrzyć obie strony medalu. Bo po pierwsze, to z kim walczy jakiś zawodnik nie zależy tylko i wyłącznie od niego. W dużej mierze decyduje o tym organizacja, w której dany zawodnik jest zakontraktowany.



F. Emelianenko vs H. Man Choi (Japonia, 2007r.)

Włodarze PRIDE lubowali się w rozstawieniach typu *“Dawid kontra Goliat”*, gdzie niedoświadczony zawodnik mierzył się z pupilem publiczności. Po drugie, fakt że Emelianenko nie walczy w UFC niekoniecznie musi być spowodowane tak, jak to przedstawia Dana White *“...wygórowanymi oczekiwaniami finansowymi”*. Zasady panujące w UFC są w stosunku co do innych organizacji bardzo restrykcyjne, a i sam Dana White często bywa przyczyną nieporozumień. Toteż nie można polegać tylko i wyłącznie na relacji jednej ze stron. Po trzecie, część osób również musi zrozumieć, że zawodnik nie jest filantropem, który będzie walczył (i zarazem narażał swoje zdrowie) tylko i wyłącznie za oklaski. Toteż wybierając odpowiednie miejsce dla siebie, zawodnik nie tylko musi rozważyć aspekt współzawodnictwa, ale także aspekt finansowy, gdyż kariera zawodnicza trwa krótko i w każdej chwili może ją przerwać kontuzja.

Wywiad z Krzysztofem Soszyńskim

Przeprowadził i przetłumaczył:
Michał Wiśniewski (Mevv)



Krzysztof "The Polish Experiment" Soszyński - urodził się w Stalowej Woli w Polsce, jednak w wieku 10 lat wraz z rodziną przeniósł się do Winnipeg w Kanadzie, gdzie dorastał. Szerszej publiczności dał się poznać z występów w IFL w zespole Anacondas, który był prowadzony przez sławnego Basa Ruttena. Po rozwiązaniu IFL swoją karierę zawodniczą związał z amerykańskim gigantem UFC. Wziął udział w ósmej edycji programu The Ultimate Fighter, by później stać się kontraktowym zawodnikiem UFC. Krzysztof Soszyński na swoim koncie ma 28 walk, z czego 18 rozstrzygnął na swoją korzyść.



- Zacznę od kwestii która szczególnie interesuje polskich fanów MMA. Chodzi oczywiście o Twoje pochodzenie. Wspaniale było widzieć Ciebie całującego polską flagę i flagę Polski na Twoich spodenkach podczas twojego debiutu w UFC. Opowiedz o Twoim stosunku do kraju, w którym się urodziłeś.

Z mojego dzieciństwa w Polsce mam wspaniałe wspomnienia. Granie w piłkę, wakacje u dziadka i babci, zwiedzanie Zakopanego i widok Morza Bałtyckiego. Wiele wakacji spędzonych z kuzynami. Dorastałem w kochającej się rodzinie. Zawsze będę pamiętał o moich korzeniach. Jestem dumny z tego, że jestem polskiego pochodzenia.

Czy często odwiedzasz Polskę i swoich krewnych w Polsce?

Ostatni raz byłem w Polsce z żoną latem 2002 r. Trochę już czasu minęło. Chciałbym wrócić i odwiedzić rodzinę. Zaczęłem trenować MMA w 2003 roku, przez ostatnie 6 lat zajmowałem się swoją karierą w MMA. Myślę, że odwiedzę Polskę w bardzo niedługim czasie.

- Czy utrzymujesz kontakty z innymi Polakami i z fighterami polskiego pochodzenia, walczącymi w UFC (np. z Tomaszem Drwalem)?

Czasem piszę na budo.pl i co jakiś czas piszemy do siebie maile z Tomaszem. Mam też swoją stronę na facebooku i dzięki niej staram się utrzymywać kontakty z przyjaciółmi i fanami.

- Nie mogę nie zapytać Cię o Twoją ksywę „Polski Eksperyment”, skąd ona pochodzi?

Kiedy zaczynałem MMA ważyłem jakieś 130 kilo. Byłem kulturystą i wrestlerem. Wyglądałem jak Ivan Drago z filmu Rocky 4. Tak było zanim ogoliłem sobie głowę. Przez ten film wszyscy zaczęli nazywać mnie eksperymentem. Jak się wydało, że jestem Polakiem, to

zrodziła się właśnie taka ksywka.

- Właśnie, byłeś wrestlerem zanim zacząłeś trenować MMA. Jak to się zaczęło?

Miałem okazję trenować z Bad News Brownem – wrestlerem z WWF (World Wrestling Federation). Kiedy zaczęliśmy sesję treningową, to kazał on swoim uczniom ćwiczyć techniki „grapplingu”. Zupełnie nie wiedziałem co to jest, bo prawdę mówiąc, dorastając nie oglądałem MMA. Bad News pokazał mi kimurę i dźwignię na ramię. Strasznie mi się to spodobało. Rzuciłem wrestling i natychmiast zacząłem trenować BJJ. Po 6 miesiącach treningu BJJ miałem swoją pierwszą walkę.

- Wiem, że Kimura to Twoja ulubiona technika. Kto Cię tak dobrze jej nauczył?

Kimura jest techniką, nad którą po prostu bardzo dużo pracowałem. Na treningach ćwiczyłem stosowanie jej z różnych pozycji. Ta technika bardzo dobrze pasuje do mojej budowy ciała. Mam silne ramiona i chwyt.



Krzysztof Soszyński wykonuje kimurę
walka z Shanem Primmem (Finał TUF 8)

- Wspominałeś o swojej pierwszej walce. Opowiedz coś o niej.

Moja pierwsza walka miała miejsce w stodole. Całe show nazywało się Ada Barn Fight (Walki w Stodole Ada). Zarobiłem 50\$. Walczyłem z kimś, kto już stoczył 13 walk. Wyglądałem jak potwór, ale w środku byłem przerażony. Nie spałem w nocy przed walką. Również wcześniej nigdy nie uderzyłem nikogo w twarz. To było dla mnie wielkie wyzwanie. Podczas walki przeciwnik

uzyskał dosiad, później prawie przegrałem przez dźwignię na ramię, ale ostatecznie udało mi się wywinąć i wygrać przez TKO.

- Jakie są Twoje cele jako zawodnika MMA na przyszłość?

Stawiałem i wciąż stawiam przed sobą wiele celów. Od dostania się do UFC, poprzez wygrywanie każdej walki, aż do walki o tytuł kategorii light-heavy. Najważniejsze jednak dla mnie jest to, by się rozwijać jako zawodnik oraz by przekazywać wszystko czego się nauczyłem przyszłym swoim uczniom.

- Jak to jest trenować z taką legendą jak Dan Henderson. Jak ważne dla Ciebie są treningi z nim?

Trening z Danem Hendersonem to wspaniałe doświadczenie. Dan ma niesamowitą wiedzę. Diametralnie poprawił moją technikę walki MMA. Bardzo dobrze nam się razem pracuje. Za każdym razem, kiedy masz szansę trenować z jednym z najlepszych zawodników, bardzo szybko się rozwijasz. Mam właśnie taką możliwość dzięki pomocy Dana.



Wspólny trening z Danem Hendersonem

- Czy jest ktoś z kim bardzo chciałbyś walczyć?

Zostałem fighterem by sprawdzić samego siebie. Bardzo chciałbym walczyć z najlepszymi zawodnikami mojej kategorii. Wezmę każdą walkę jaka zostanie mi zaproponowana. Mam wielki szacunek dla każdego człowieka, który wchodzi do ringu czy klatki.

- Powiedz jak wygląda Twój trening. Czy jest jakiś element, na którym szczególnie się skupiasz?

Mój trening wygląda tak, jak większości zawodników. Nie ma żadnych specjalnych sekretów. Trenuję dwa razy dziennie. Poranne zajęcia składają się z ćwiczenia techniki i pracę z tarczami. Wieczorny trening składa się ze sparingu w rękawicach bokserskich i do MMA. Dołączam również zajęcia na bieżni, na poprawę kondycji i pracuję na siłowni.

- Czy masz problemy z „robieniem wagi” przed walką? Czy wpływa to na Twoją kondycję w czasie walki? Ile normalnie ważysz, kiedy nie przygotowujesz się do walki?

Zawsze „robię wagę”. Udało mi się zrzucić 27 funtów (ok. 12 kg) w ciągu 24 godzin do mojej walki z Mattem Horowichem. Było to bardzo brutalne, ale tak zrobiłem. Nigdy tego nie powtórzę, bardzo się to odbiło na moim ciele. Byłem bardzo słaby i zmęczony w trakcie walki. Teraz używam bardziej naukowych metod do zrzucania wagi. Normalnie ważę ok. 235 funtów (ok. 106 kg).



Brandon Vera vs Krzysztof Soszyński

UFC 102, 29 sierpień 2009 r.

- Dwa pytania związane z sezonem TUF (The Ultimate Fighter) w którym występowałeś. Czy Junnie Browning był tak wkurzający, jak to wyglądało w TV? Bardzo wkurzył Ryana Badera tym, że chciał go wciągnąć do basenu. Myślałem, że skończy się ciężkim knockoutem. Co o nim sądzisz?

Tak, Junnie zachowywał się jak głupek. Próbował robić wszystko, by zwrócić na siebie uwagę. Był bardzo

denerwujący i większość z nas nie lubiła go. Stwarzał wiele problemów w domu. Większość z nas jednak miała dobrze poukładane w głowie i nie pozwoliliśmy się sprowokować Juniemu.

- Czy zaprzyjaźniłeś się z którymś z uczestników TUF?

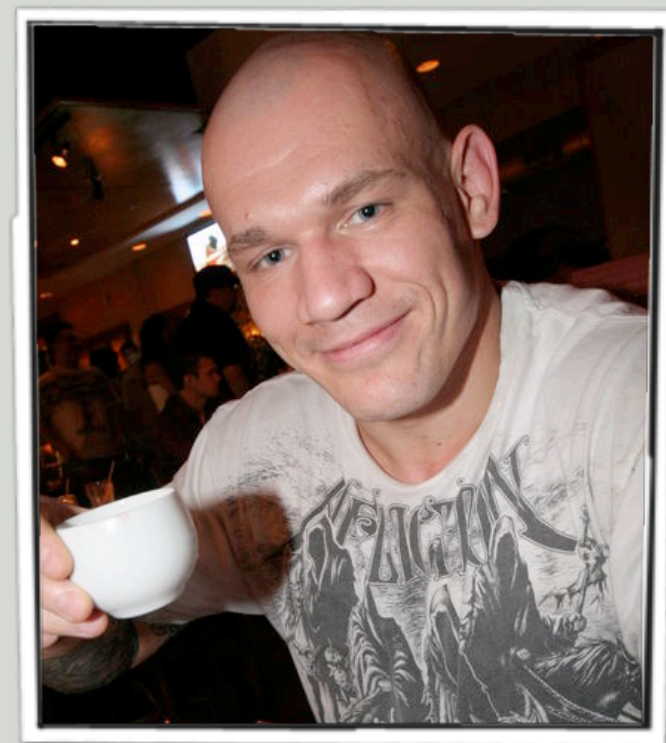
Tak, z Eliotem Marshallem, z którym do dziś jesteśmy dobrymi przyjaciółmi.

- Twoją wejściową piosenką jest Radio/Video zespołu System of a Down. Powiedz mi, jakiej muzyki poza SOAD słuchasz?

Słucham bardzo różnej muzyki. Jestem wielkim fanem sceny rave. Razem z żoną, raz w miesiącu idziemy na imprezę z tą muzyką. Słucham również Pendulum, Taking Back Sunday, Rise Against.

- Czy jest coś, co chciałbyś powiedzieć swoim fanom i adeptom MMA w Polsce?

Chciałbym tylko podziękować wszystkim, którzy mnie wspierają. Nie mieszkam w Polsce, ale zawsze będę szanował swoje polskie korzenie. Wkrótce chcę przylecieć do Polski i zorganizować kilka seminariów, pojawić się w kilku miejscach i spotkać się z polskimi fanami MMA.



Krwawy sport - kontuzje w MMA

Autor: Michał Wiśniewski (Mevv)



Rodzaje i częstotliwość kontuzji.

Badania dotyczące kontuzji w MMA nie są rzeczą nową. Już w 2006 roku pojawiły się wyniki badań prowadzonych na podstawie obserwacji walk w latach 1993-2003.¹⁾ Na zbadanych 642 walk, 28% zostało przerwanych ze względu na uderzenie w głowę (cios pięścią, kolaniem, łokciem, kopnięcie, uderzenie o podłoże lub „head stomp”), z czego 34% zakończyło się nokautem, a 65% nokautem technicznym. 16% walk zostało przerwanych w wyniku dźwigni (przyłożenie siły, rozciągnięcie i manipulacja rotacyjna stawów i szyi), 14% przerwano ze względu na duszenie, a 13% poprzez różne inne urazy. Pozostałe walki zakończyły się po upływie czasu bądź w wyniku dyskwalifikacji jednego z zawodników.

urazów, których ogólną liczbę 96 wykryto u 78 zawodników. 40% walk kończyło się kontuzją jednego z uczestników. Ogólna zbadana częstotliwość urazów wyniosła 28,6% na 100 uczestników walk. Jest to liczba porównywalna z innymi sportami walki, w których dopuszczalne są techniki uderzane. Najczęstsze kontuzje dotyczyły okolic twarzy, a cały podział kształtował się odpowiednio: rozcięcie okolicy twarzy 48%, urazy dłoni 13%, urazy nosa 10% i urazy oczu 8%. Dodatkowo zauważono, że zawodnicy starsi są znacznie bardziej podatni na urazy. Także większa od trzech ilość rund powodowała większe prawdopodobieństwo urazów.



Rampage Jackson vs Chuck Liddell

knocoutujący cios w wykonaniu Rampage'a

Inne badania²⁾ przeprowadzone w latach 2001 - 2004 i obejmujące 171 walk wskazują na częstość

Tabela: Częstotliwość kontuzji podczas 171 zawodowych walk MMA

Miejsce kontuzji	Ilość	%
Rozcięcie twarzy	46	47,9
Dłoń	13	13,5
Nos	10	10,4
Oko	8	8,3
Obojczyk	5	5,2
Kolano	3	3,1
Kostka	2	2,1
Plecę	2	2,1
Łokieć	2	2,1
Ucho, szczęka, szyja, ramię, stopa	1	1



Życie wojownika to ciężki kawałek chleba

Najczęstsze kontuzje: blizny, złamany nos i „kalafiory”.

Trudno nie zgodzić się z przytoczonymi wynikami – myślę, że każdy z uprawiających MMA na własnej skórze zetknął się z kontuzjami. Kolejne walki poza doświadczeniem, szacunkiem, pieniędzmi, sławą i kobietami, niosą ze sobą zwykle parę mniej przyjemnych zdobyczy. Kolekcja blizn, zmiana kształtu nosa, będące wynikiem uszkodzenia uszu kalafiory oraz uszkodzenia i nadwyrężenia stawów i mięśni, które nie zawsze prawidłowo zdiagnozowane i leczone potrafią się odnawiać albo pogorszyć w najmniej odpowiednim ku temu momencie są mniej popularnym aspektem walk.

Najczęstszym problemem zawodowych fighterów są otwierające się blizny i podatność na tego rodzaju kontuzje związane z indywidualnym kształtem kości czaszki. Wystarczy wspomnieć takich weteranów jak Marcus Davis, Nick Diaz czy Wanderlei Silva. Niemal w każdej ich walce otwierały im się blizny co w istotny sposób ich rozpraszało, zaburzało widzenie, a czasem w przypadku dużych krwotoków osłabiało. Zabiegi usunięcia blizn, spiłowania kości czaszki i wprowadzenie w miejsce ubytków kolagenu, które wszyscy trzej przeszli zwykle w znacznym stopniu ograniczają te problemy.

Również popularne złamanie nosa nieleczone może nieść ze sobą poważne problemy. W zależności od rodzaju może łatwo się odnawiać, utrudniać

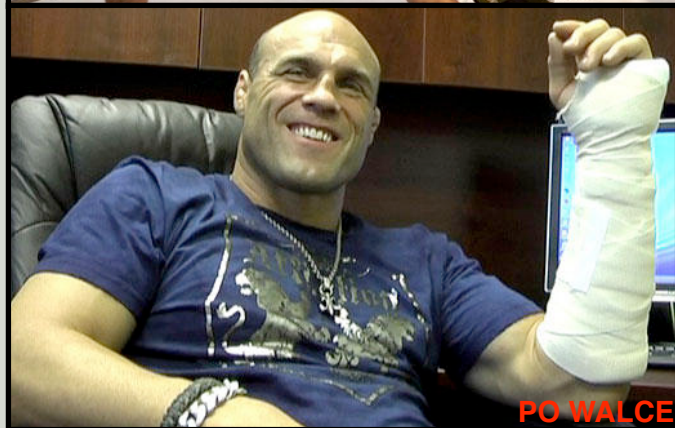
oddychanie, powodować chrapanie, a czasem powodować bezdech i od kilku do kilkunastu wybudzeń w ciągu nocy, uniemożliwiać prawidłowy sen i wypoczynek. Prosty zabieg prostowania przegrody i rekonstrukcji rozwiązuje ten problem, a za dodatkowa opłatą można również zmienić sobie kształt nosa.

Nieśmiertelnym tematem są również szczególnie częste u grapplerów kalafiory. Uszkodzenie w wyniku ucisku bądź silnego uderzenia małżowiny powoduje zbieranie się w niej krwi lub innych płynów, które nieusunięte powodują permanentną opuchliznę i deformacje ucha.



Kalafior Jamesa Thompsona

Deformacja ta nieleczone niejednokrotnie może powodować znaczną utratę słuchu. Chcąc uniknąć takich kontuzji należałoby trenować i walczyć w ochraniaczach, a w przypadku ich wystąpienia szybko udać się do specjalisty by zdrenować ucho. Po zabiegu należy wstrzymać się 2-3 tygodnie z treningiem. Niestety, bez operacji plastycznej przy wielokrotnym wystąpieniu tej kontuzji rzadko daje się całkowicie przywrócić małżowinę do pierwotnego stanu, a to z kolei sprawia, że po paru latach bez problemów można fighterów rozpoznawać na ulicy.



Blok i jego niepożądane efekty

Śmiertelne żniwo i najpoważniejsze urazy.

Znane są trzy przypadki śmierci zawodników MMA spowodowanej obrażeniami odniesionymi w czasie walki. Ostatnia z nich miała miejsce w listopadzie 2007 roku. Po przegranej w wyniku technicznego nokautu, Sam Vasquez wkrótce po walce stracił przytomność. Stwierdzono u niego zakrzep i pojawił się wylew krwi do mózgu. Po 42 dniach śpiączki Vasquez zmarł.

Dwa pozostałe przypadki miały miejsce w trakcie niesankcjonowanych widowisk na Ukrainie i w Południowej Korei. W 2005 roku bliżej nieznanemu nikomu zawodnikowi o nazwisku Lee poniósł śmierć w wyniku „gali” organizowanej przez jedną restaurację. Natomiast w 1998 roku Douglas Dedge w wyniku otrzymanych uderzeń oraz najprawdopodobniej wcześniejszej kontuzji, w wyniku której doszło do zakrzepów i pęknięcia czaszki również zmarł na skutek wylewu krwi do mózgu. Każdy z tych przypadków jest niewątpliwie tragiczny jednak 3 potwierdzone przypadki w ciągu 70 lat kariery MMA wydają się nawet

nie zbliżyć do żniwa ostatnich stu lat boks, które wynosi ponad 1000 przypadków!³⁾

Uszkodzenia mózgu, kontuzje kręgosłupa, zerwanie więzadeł, wielokrotne złamania kończyn z przemieszczeniami, dyslokacja stawów, złamania żeber uszkadzające płuca czy serce, złamania obojczyka – te kontuzje to najgorszy koszmar fightera. Każda z nich to nierzadko wielomiesięczna przerwa w treningach i równie długa bolesna rehabilitacja. Niektóre zostawiają ślady na resztę kariery, a niektóre mogą ją przedwcześnie zakończyć. Tego rodzaju kontuzje, nierozdzielnie związane z każdym kontaktowym sportem zdarzają się przynajmniej kilka razy w roku. Nieszczęśliwy upadek albo krok, zawziętość i niepoddanie walki na czas, gdy jesteśmy uwięzieni w dźwigni czy źle zablokowane uderzenie przeciwnika to najczęstsze przyczyny tych urazów. Wszyscy wielcy MMA również borykają się z wielokrotnymi kontuzjami. Wystarczy wspomnieć Fedora Emelianenko i jego złamany kciuk i zerwane ścięgna, Andersona Silvę i jego kontuzje łokcia, Georges’a St-Pierre’a i kontuzję pachwiny czy złamaną rękę Randy’ego Couture’a. Tych przykładów można mnożyć w nieskończoność.



K. Soszyński oraz fragmenty kości, które zostały usunięte operacyjnie z łokcia zawodnika



Odklepać czy iść do chirurga – oto jest pytanie...

Środki zapobiegawcze

Zmiana zasad pojedynków MMA, bezpieczniejsze rękawice, ścisły nadzór lekarski, a przede wszystkim zdrowy rozsądek zawodników to najskuteczniejsze metody walki z kontuzjami. Pierwsze gale UFC odbywały się bez jakichkolwiek ochraniaczy, więc kontuzje dłoni zdarzały się wręcz masowo. Przy turniejowych zasadach gal coś takiego nie miało racji bytu, więc w krótkim czasie wprowadzono rękawice. Później, na przestrzeni lat pojawiały się następne ograniczenia – zabroniono między innymi ciągnięcia i przytrzymywania przeciwnika za włosy, uderzeń w krocze czy głowę. Aż trudno uwierzyć, że wcześniej takie „techniki” były w pełni dopuszczalne. Dzisiaj najniebezpieczniejsze techniki są zabronione i nie raz mamy do czynienia z przedwczesnym przerwaniem walki przez sędziego. Są to skutki uboczne „ucywilizowania” MMA i troski o zdrowie zawodników. Chęć popularyzowania tej dyscypliny sportu również odbiła się na wytycznych dla sędziów punktujących walki, a to z kolei spowodowało wyrachowanie i zwykle cwaniactwo niektórych fighterów, którzy wychodzą do walki z wyraźną chęcią wygrania na punkty np. poprzez wykonanie większej ilości obaleń niż ich przeciwnicy.

Spora część kontuzji przytrafia się również w trakcie treningów. Poza brakiem wyczucia przez sparring – partnerów zdarzają się przypadki kontuzji w wyniku niewłaściwego treningu wstępnego (tzw. rozgrzewki). Organizm niewłaściwie przygotowany do wysiłku,

zmuszany do nagłych zrywów i dużego obciążenia jest niezwykle podatny na kontuzje.



Złamana noga Tomomi “Windy” Sunamy

Pieniądze często wygrywają ze zdrowym rozsądkiem, ta prawda jest znana nie od dziś. Niektórzy zawodnicy, bojąc się utraty sponsorów i pieniędzy przystępują do walk z niezaleconymi kontuzjami. Zwykle bardzo niekorzystnie odbija się to na ich zdrowiu, bo kontuzje nierzadko się pogłębiają. To samo, bądź brak wyobraźni powoduje, że niektórzy zawodnicy, złapani w dźwignię nie poddają walk dopóki nie dochodzi do poważnej kontuzji. Najświeższe przypadki tego typu zachowań to Mizuto Hirota (złamana ręka w walce z Shinya Aoki) i Efrain Escudero (uszkodzone ścięgna w walce z Evanem Dunhanem). Oba czeka teraz dłuższa przerwa w wykonywaniu swojego zawodu. MMA to bez wątpienia sport dla odważnych i twardych ludzi, nie bojących się walki – ale wiedząc kiedy odklepać dbamy o nasze zdrowie i walczymy ze stereotypem, że również dla głupich.

Przypisy:

- 1) Dr George Buse – “No holds barred sport fighting: a 10-year review of mixed martial arts competition”, *British Journal of Sports Medicine* 2006: 40
- 2) G. Bledsoe, E. Hsu, J. Grabowski, J. Brill, and G. Li - Incidence of injury in professional mixed martial arts competitions’, *Journal of Sports Science and Medicine* 2006: 5
- 3) Joseph R. Svinth “Death under the Spotlight: Analyzing the Data”, *Journal of Combative Sport*, Nov 2007

Czy kobiety powinny walczyć w MMA?

Autor: BTM



MMA jest domeną mężczyzn. Nie da się tego ukryć. Najważniejsze gale, największe pieniądze, największa oglądalność, najbardziej spektakularne i zapadające w pamięci walki – w tych dziedzinach nie ma miejsca dla kobiet. Są za słabe, za wolne i zbyt mało kobiece. Czy aby na pewno?



Cristiane "Cyborg" Santos vs. Hitomi Akano

Oczywiście najważniejsze organizacje w świecie MMA produkują gale typowo męskie. W UFC nigdy nie zaważczyła żadna kobieta, a od upadku PRIDE jest to bezsprzecznie najlepsza organizacja na rynku. Niemniej jednak zawodowe walki kobiece w tej formule odbywają się i nie są one tylko garażowe. ELITE XC oraz Strikeforce zorganizowało już wiele gal na których widoczne były walki kobiet, a pod względem nazwisk fajterów jest to organizacja niewiele uboższa niż UFC – na jednej z nich właśnie walka kobiet była atrakcją wieczoru. Jedną z tych gal była

nawet typowo kobiecą. Oprócz tego istnieją organizacje w których występują tylko kobiety – najbardziej znaną z nich jest JEWELS Woman Fighting Entertainment – wprawdzie dla nas jest to organizacja mocno egzotyczna, gdyż gale odbywają się tylko w Japonii. Nie należy zapominać jednak, że JEWELS jest bezpośrednim spadkobiercą SMACK GIRL Fighting Entertainment, o której słyszał praktycznie każdy, a jej historia trwa już dekadę, od 2000 roku. Mamy w niej sześć kategorii wagowych, więc można powiedzieć o pełnym profesjonalizmie.



Plakat gali JEWELS 3 (16.05.2009)

Jedna z najważniejszych walk WMMA miała miejsce jednak nie w Kraju Kwitnącej Wiśni, lecz w Stanach Zjednoczonych – San Jose w Kalifornii, gdzie Cristiane “Cyborg” Santos miała okazję zmierzyć się i pokonać, dotychczas uważaną za niepokonaną Ginę Carano. Był to kamień milowy kobiecego MMA, gdyż po raz pierwszy to walka dwóch kobiet stanowiła walkę wieczoru gali.



Banner promujący walkę wieczoru gali Strikeforce

Każdy kto oglądał wcześniej WMMA wie, że podobnie jak w piłce nożnej, wszystko dzieje się wolniej. I na takich walkach, z takimi przeciwnikami, Ginie udało się nabić świetny rekord 7-0-0 (obecnie po jej ostatniej walce już nieaktualny). Owszem, nie miała za przeciwniczki „kelnerek” - w końcu Julie Kedzie trochę jej krwi napsuła. Jednak wszystkie walki wyglądały bardzo kobieco. Do czasu kiedy to na swojej drodze napotkała Cristiane “Cyborg” Santos. Wówczas role się odmięły i to Gina Carano musiała uznać wyższość rywalki rodem z Brazylii.

Różnica klas pomiędzy tymi dwiema zawodniczkami była niepodważalna. Brazylijka przyćmiła Amerykankę w każdym aspekcie walki. Była od niej szybsza, zwinniejsza, a jej potężna siła dała się we znaki Carano. Taka przewaga fizyczna pozwoliła Cyborgicy całkowicie zdominować walkę i w przeciągu pięciu minut rozprawić się ze znaną Carano, wieńcząc swoją wygraną knockoutem. Cristiane Santos prezentowała się w ringu równie dobrze, jak zawodnicy płci przeciwnej – super szybka, bardzo silna i niezwykle zdeterminowana na wygraną. Wrażenie optyczne było ekstremalne – Cyborga nie ma sensu posyłać do walk z kobietami – powinna startować z mężczyznami i w swojej wadze pewnie nieźle by namieszała :) Przynajmniej teoretycznie.



Cristiane “Cyborg” Santos podczas ważenia

Porównując jednak poziomy przeciętnych walk kobiecych i męskich dochodzę do jednego wniosku – walki kobiet to tylko egzotyka. Podobnie jak w wielu innych dyscyplinach sportowych będzie to margines, na który warto popatrzeć głównie dla rozrywki. A czy kobiety powinny w ogóle walczyć? Na to pytanie każdy powinien odpowiedzieć sobie sam. Ja nie mam nic przeciwko – jestem nawet miłośnikiem, niemniej jednak zachęcam do dyskusji, co sądzicie na ten temat.

W przyszłym numerze przedstawię sylwetki kilku zawodniczek, które osobiście uważam za warte uwagi.

Pozdrawiam,
BTM

Opinie i zdania na temat tego artykułu proszę przysyłać na adres: [btl@sportywalki.pl](mailto:btm@sportywalki.pl)

Wywiad z Mariuszem Linke

Przeprowadził: Arczi



Mariusz "Manolo" Linke - posiadacz czarnego pasa w Brazylijskim Jiu-Jitsu oraz czarnego pasa w Judo. Jeden z prekursorów BJJ w naszym kraju. Zdobywca tytułu Mistrza Świata w Brazylijskim Jiu Jitsu w 2004 roku, który to tytuł wywalczył w kolebce BJJ - Brazylii. Na swoim koncie ma również szereg innych osiągnięć, m.in.: pierwsze miejsce na Mistrzostwach Europy w Lizbonie w 2006 roku, gdzie wygrał zarówno w kategorii -85kg, jak i w kategorii Open. Był również pięciokrotnym mistrzem polskiej Ligi BJJ oraz trzykrotnym Mistrzem Polski w Grappling Jiu-Jitsu. Mariusz Linke startuje sporadycznie w MMA i legitymuje się rekordem: 8-3-0.



Nadanie srebrnej odznaki Polskiego Związku Judo

- Powiedz jak zaczęła się Twoja przygoda ze sportami walki?

W wieku 7 lat mama zapisała mnie na judo do Szczecińskiej Arkonii, gdzie trenowałem pod okiem

niedawno zmarłego Edwarda Morusa, a później jego syna Lecha Morusa. Trener Leszek doprowadził mnie do wielu osiągnięć w judo i wywarł na mnie i moje życie ogromny wpływ. Myślę, że w pewnym okresie był moim drugim ojcem i razem z moimi rodzicami nie pozwolił mi zboczyć na złą ścieżkę życia. Judo jest częścią mnie i mam nadzieję że nigdy się to nie zmieni.

- Dlaczego warto ćwiczyć BJJ, jak zachęćisz młodych do przyścia na salkę treningową?

Trening judo z moim trenerem nie skupiał się tylko na walce w stojce, ale wiele czasu poświęcaliśmy na walce w parterze. Myślę, że w wyniku tego, że sam był dobrym parterowcem zaraził nas tą miłością, a mnie w szczególności. Tak więc, bjj jest dla mnie kontynuacją judo. Oczywiście proporcje i priorytety się zmieniły i to bjj jest dla mnie numerem jeden, a judo dopełnia tylko to, czego brakuje w jiu-jitsu. Dlaczego bym zachęcał do bjj? Bo według mnie to najbardziej wszechstronna i skuteczna sztuka walki i samoobrony.

- Jak ma się Twoja córeczka Bianka, z tego co wiem ma już 6 lat czy już zaprowadzasz ją na salę treningową? Czy pójdzie w Twoje ślady?

Bianka ma 6,5 roku, a Mike 3,5. Od 1 listopada ruszyliśmy zajęcia w nowym kompleksie naszego klubu. Miedzy innymi prowadzę zajęcia tzw. Funny judo dla dzieci 3-7 lat i właśnie na te zajęcia chodzą moje dzieciaki. Nie wiem czy pójdą w moje ślady. Nie chcę ich do niczego przymuszać, to musi być ich własna decyzja. Bardzo bym chciał, aby któreś z nich poszło w moje ślady, ale zobaczymy jak będzie. Póki co, trenują i podoba się im to.

- Jakie są Twoje plany na przyszłość? Czy jest jeszcze coś, co chciałbyś osiągnąć?

Bardzo bym chciał wygrać mistrzostwa świata w Brazylii w czarnych pasach. Miałem już medale (CBJJ i CBJJE) w tym turnieju, ale chcę złota i mam nadzieję, że w przyszłym roku to mi się uda. Oczywiście mówię tu o starcie w dywizji master and senior. Dodatkowo fajne jest to, że pierwszy raz będę mógł startować w tych zawodach wraz z moim bratem, bo kończy 30 lat (tak tak, ależ ten czas leci).

- Opowiedz nam coś o swoich treningach jak wyglądają, na co kładziesz największą wagę?

Jeżeli chodzi o mój trening, to generalnie ja już tylko walczę ok. 1 godz. dziennie. Oczywiście dochodzi do tego trening siłowy i jakieś tam elementy techniczne, ale generalnie tylko kulanki.



Mariusz Linke na wewnętrznych zawodach dla białych pasów

- Czy jest jakiś jeden konkretny polski zawodnik, z którym dotąd nie walczyłeś, a bardzo byś chciał?

Jeżeli chodzi o Polskiego zawodnika, to nie mam takiego. Natomiast chciałbym kiedyś zawalczyć z Ricksonem Gracie i mam nadzieję, że to kiedyś się spełni. Póki co, zrobiłem sobie z nim zdjęcie i oglądam sobie mój ulubiony highlight z Ricksonem samurai spirit z muzyka Evanescence.

- Jak twoja forma? Żadnych kontuzji?

Forma jak na prawie 41 latka jest niezła. Niestety mam spore problemy z kolanami i w lipcu tego roku miałem kolejną operację. Mam nadzieję, że już nie będą mnie kroić i jakoś w spokoju będę mógł sobie trenować.

- Pamiętasz jakąś swoją porażkę, która najbardziej bolała?

Wszystkie porażki bolą mnie tak samo, bo nienawidzę przegrywać. Te w MMA bolą bardziej, bo jest to ból namacalny (śmiech).



Mariusz Linke vs Łukasz Ptaszyński
gala Bushido 5, Piła 2007 rok

- Czy masz jakąś specjalnie ulubioną technikę kończącą?

Moją ulubioną techniką jest klucz z bocznej pozycji i seoinaga.

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

Najbardziej wyczerpujący dla mnie był turniej w Sao Paulo, gdzie podczas jednego dnia walczyłem w trzech dywizjach i to w upale ponad 40 stopni. Podczas mojej pierwszej wizyty u Macaco walczyłem w dywizji białych pasów, później po zwycięstwie w niebieskich i gdy i tam wygrałem, musiałem wystartować w purpurowych. Tam zdobyłem 3 miejsce przegrywając w półfinale z ówczesnym mistrzem Brazylii na punkty 2-0. Po tych zawodach zostałem promowany bezpośrednio z białego na purpurę.

- 29 września bieżącego roku (niestety) przegrałeś swoją walkę na gali Iron Fist z Piotrem Suleckim. Co poszło w tej walce nie tak?

Myślę, że byłem dobrze przygotowany do tej walki, ale dostałem cios i dalej to już była egzekucja. Takie jest życie, ale nie ma co robić z tego tragedii. Raz się przegrywa, a raz wygrywa. Ja tym razem przegrałem i mogę mieć tylko nadzieję, że następnym razem wygram.



Wspólne zdjęcie z Kazushi Sakurabą

- Jakie jest Twoje zdanie na temat największej organizacji MMA w Polsce - KSW (Konfrontacja Sztuk Walki)? Jest szansa by Cię tam zobaczyć?

Jest świetnie organizowana i dzięki telewizji gale KSW mogą oglądać miliony Polaków. Dzięki dobrej reklamie, jaką była chociażby grudniowa walka Pudzian kontra Najman, walkami MMA zaczynają interesować się zwykli Kowalscy i to jest bardzo dobre dla naszej dyscypliny. Nie sądzę, abym zawalczył na KSW. Moim marzeniem jest walka w USA i byłem już naprawdę bardzo blisko, ale teraz to nie wiem. 9 Listopada lecę do Macaco do Newarku potrenować i powalczyć w mistrzostwach Ameryki Pn. NAGA. Może wrócę z dobrą dla mnie wiadomością, ale niestety czas leci, a ja nie jestem już najmłodszy.

- Co myślisz na temat poziomu BJJ w Polsce?

Poziom BJJ w Polsce jest bardzo wysoki i myślę, że jesteśmy w pierwszej trójce w Europie.

- Kto jest Twoim autorytetem, kogo uważasz za tego nr 1?

Największym autorytetem dla mnie jest mój trener, mentor i przyjaciel Macaco. On jest wspaniałym zawodnikiem, wspaniałym człowiekiem i naprawdę daje mi siłę do dalszego doskonalenia się. Jeżeli chodzi o nr 1 to niezmiennie jest nim dla mnie Rickson Gracie. Jeżeli chodzi o zawodników walczących, to kibicuję i podziwiam Ricardo Aronę, Antônio Rodrigo Nogueirę, Andersona Silvę i oczywiście Macaco.

- Jak patrzy na to, co robisz Twoja żona Iwona, przeszkadzają jej Twoje treningi?

Myślę, że moja żona przywykła do moich startów i kocha mnie takiego, jakim jestem. Co prawda, co jakiś czas mówi, że jestem idiota i ma nadzieję, że dzieci (a zwłaszcza junior) tacy nie będą, ale tak naprawdę nie chce, abym się zmieniał. Może takie myślenie jest dla mnie wygodne. Tak więc, niech zostanie, że Iwona nie chce, abym się zmieniał.



Wygrana walka podczas pobytu w Brazylii

- Serdecznie dziękuję za wywiad i poświęcony nam czas. Czy chcesz coś powiedzieć swoim Fanom?

Chciałbym bardzo podziękować fanom za wsparcie, zwłaszcza po przegranych walkach, bo czytając frustratów mocnych tylko przed komputerem, którzy wylewają pomyje na mnie, to naprawdę można się załamać.

Budowa wytrzymałości siłowej i redukcja wagi

Autor: Mateusz Pietrzak (PePoNeNt)

Trening

W tym artykule chciałbym przybliżyć Wam metodologię treningową ACT (Aerobic Circuit Training – aerobiczny trening obwodowy). Jest ona ukierunkowana na poprawę wytrzymałości siłowej oraz redukcję tkanki tłuszczowej. Jest to idealna propozycja dla osób, które nie mieszczą się w swoim zamierzonym limicie wagowym lub po prostu chcą zgubić zbędny balast. Plan trwa 4-6 tygodni, później następuje 1-2 tygodnie przerwy i można wznowiać ćwiczenia. Jeśli do listy ćwiczeń nie ma zastrzeżeń, to nie trzeba nawet jej zmieniać. Treningi siłowe – trzy razy w tygodniu, zajmują 30-60 min, w zależności od aktualnego etapu.



Jeśli chodzą na sztuki walki rzadziej niż trzy razy w tygodniu, to możecie sobie pozwolić na dodatkowy wysiłek aerobowy, np. jazda rowerem,



bieganie, pływanie, gry zespołowe lub inne, ale w granicach rozsądku, mając na uwadze spełnienie potrzeby pełnej regeneracji. Stopniowo należy zwiększać jego objętość, zaczynając od 30 min przy tętnie 120-140 HR, dodając 5 min co tydzień-dwa. Nie jest korzystne przekraczanie 60-ciu minut takiego wysiłku (zbyt duży udział białek w pozyskiwaniu energii = spalanie mięśni), lepiej dodać następną sesję.



Metoda ACT polega na trenowaniu całego ciała na jednej sesji treningowej, partia po partii, krótkie przerwy (60-120 sek), po zrobieniu ostatniego ćwiczenia z listy, powrót do pierwszego i zaczyna się następny „obwód” treningowy.

W pierwszym tygodniu – wprowadzającym, wykonujemy jeden obwód rozgrzewkowy oraz jeden właściwy. W każdym następnym dodajemy po 1 obwodzie właściwym.

Przykładowy plan ćwiczeń:

1. Unoszenie nóg do pionu w leżeniu na plecach- (brzuch),
2. Prostowanie nóg na maszynie w siadzie- (czworogłowe ud),
3. Uginanie nóg w leżeniu przodem na maszynie- (dwugłowe ud),
4. Wyciskanie sztangielek w leżeniu na skośnej ławce- (klatka),
5. Unoszenie sztangielek bokiem w górę w staniu- (naramienne),
6. Wyciskanie sztangi zza karku w siadzie- (naramienne),
7. Podciąganie drążka wyciągu do klatki w siadzie- (najszerze grzbietu),
8. Martwy ciąg na prostych nogach sztangą położoną na podwyższeniu- (proste grzbietu),
9. Naprzemianstronne uginanie ramion ze sztangielkami w siadzie na skośnej ławce- (bicepsy),
10. Pompki na poręczach- (tricepsy),
11. Uginanie i prostowanie nadgarstków ze sztangą w siadzie- (przedramiona),
12. Wspięcia na palce z obciążeniem na barkach- (łydki).

Można zamienić któreś z ćwiczeń na to, które bardziej lubimy, ale liczy się kolejność trenowania poszczególnych partii mięśniowych, najlepiej jakby pozostała taka sama.

Proponuje założyć zeszyt – dziennik treningowy – przepisać listę ćwiczeń i uzupełniać ciężary, jakimi się trenuje wraz z notatkami typu /ciężko poszło, zbyt lekko, duża rezerwa/ - wówczas wiedzielibyśmy, jak wytyczać ciężary na następnym treningu, jaką progresję zastosować.



Przy trenowaniu małych partii mięśni zwiększamy o 1-2 kg lub o kilka/bądź jedno/ powtórzenie. Na duże partie o 2-5 kg co trening. Zaczynamy od wycucia ciężaru w pierwszych tygodniach, w praktyce jest to 15-30 powtórzeń, docelowo schodzimy do około 10-15 powtórzeń na większych ciężarach.

Odżywianie

Gdy zależy nam tylko na kształtowaniu wytrzymałości, dieta powinna być taka by nasza waga była stabilna – możliwa jest wtedy rekompozycja składu ciała, zmiana proporcji między tkanką tłuszczową a mięśniową, na korzyść tej drugiej. Posiłki powinny być częste (4-5 posiłków), w mniej więcej równym odstępie czasowym i obfitować w dobrej jakości białko np. mięso, ryby, jaja oraz węglowodany (głównie warzywa), a w porze okołotreningowej owoce. Jeśli mimo woli ucieka nam waga – można dodać do jedzenia zdrowe tłuszcze, np. orzechy, oliwę z oliwek po łyżce do każdego posiłku, oprócz przed i potreningowego (można zastąpić ją olejem MCT, który nie obciąża układu pokarmowego).



W przypadku jeśli mamy w zamiarze redukcję wagi, również korzystamy z wyżej wymienionych składników diety, ale w ilościach jakie umożliwiają powolny lecz wyraźny spadek masy. Należy pić minimum litr wody na każdy tysiąc przyjmowanych kcal. Szczególny nacisk powinniśmy kłaść na to, by być odpowiednio nawodnionym na treningu oraz po nim (by mieć optymalną moc na treningu i nie być osłabionym). Rozsądne jest również stosowanie izotoników przy ciężkich treningach na których mocno się pocimy, by uzupełnić stracone elektrolity i zachować równowagę wodną.

Suplementacja



Moimi ulubionymi suplementami w okresie pracy nad wytrzymałością i redukcją wagi są:

- L-karnityna w ilości 2-3 g na 45-60 min przed treningiem
- termogeniki np. Clenburexin
- Cła i zielona herbata (do głównych posiłków po 1 kap.)
- antykataboliki: bcaa, hmb, l-glutamina, tauryna
- olej MCT – przyspiesza redukcję tkanki tłuszczowej i daje kopa energii na treningach. Stosuje go zawsze przed i po treningu, często do posiłków w ciągu dnia.
- suplement witaminowy, jeśli dostarczamy nieodpowiednią ilość mikroelementów z pożywienia (np. mała ilość warzyw, owoców)
- ZMA i produkty zwiększające produkcję testosteronu – poprawiają regenerację.
- Koncentraty izotoników do picia podczas treningu.

Regeneracja

By zadbać o prawidłową regenerację w czasie forsownych treningów, wskazane jest:

- spać minimum 6 godzin w regularnych porach, przy zmiennym trybie pracy, nawet więcej. Mile widziane są podładowania akumulatorów jakimi są 15 minutowe drzemki podczas dnia.
- w dzień wolny od treningu można korzystać z jacuzzi, masażów, sauny
- codziennie po treningu zmiennocieplny prysznic (60 sek ciepła, 60 sek chłodna woda).

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.

Świat wirtualnych wojowników

Autor: Maciej Gunia (G_U_M_A)



Gry komputerowe to niemal nieodzowny element rozwoju informatycznego. Pojawiły się one niemal tuż po powstaniu pierwszych komputerów. Z początku proste i nieskomplikowane gry, ewoluowały do wysoce złożonych i rozbudowanych, a proces ich tworzenia jest znacznie bardziej skomplikowany niż kiedyś. O fakcie, że przemysł gier video jest bardzo dochodowy, świadczyć może niedawno ustanowiony rekord sprzedaży gry "Call of Duty: Modern Warfare 2", gdzie gra w ciągu pierwszego dnia sprzedaży rozeszła się w 4,7 miliona egzemplarzy i przyniosła zysk swojemu producentowi (firmie Activision Blizzard) dochód rzędu 310 milionów dolarów. Jako że w grach liczy się współzawodnictwo - czy to z drugim człowiekiem czy też z komputerem - toteż gry oparte na sportach walki stanowiły i ciągle stanowią mocny filar tego przemysłu. W dzisiejszym artykule chciałbym przedstawić gry, które były swoistymi kamieniami milowymi w kategorii gier tzw. bijatykach (lub również zwane grami karate).

Pierwszą z gier, którą chciałbym zaprezentować to: "International Karate". Gra powstała w 1986 roku i została stworzona przez firmę System 3.



Była ona dostępna między innymi na komputerach ZX Spectrum czy też Commodore 64. W Polsce ze względu na zmiany ustrojowe, gra ta podbijała rynek we wczesnych latach 90-tych. Wówczas posiadanie komputera nie było sprawą tak oczywistą, jak jest to teraz. Dlatego też gra International Karate była bardzo popularna na automatach w salonach gier. Z własnego doświadczenia pamiętam, że w osiedlowym salonie gier, to właśnie do automatu z grą International Karate stała najdłuższa kolejka. Nie była to co prawda pierwsza gra na świecie, w której wcielaliśmy się w fightera. Jednak w Polsce za czasów komunizmu posiadanie komputera było rzeczą całkowicie nieosiągalną. Dlatego też International Karate było w naszym kraju jedną z pierwszych gier tego typu, która osiągnęła bardzo dużą popularność.



Idea gry była bardzo prosta. Wcielaliśmy się w młodego adepta Karate, który dysponując białym pasem przystępował do turnieju karate. Stawał on naprzeciw innych zawodników (niekiedy wyższych rangą, czyli kolorem pasa) i podczas walki zdobywając określoną liczbę punktów można było awansować w hierarchii kolorów pasów.

Takim oto sposobem pięliśmy się po szczeblach turnieju, by w razie dobrych umiejętności zakończyć jako "międzynarodowy mistrz karate".

Kolejnym przebojem w świecie gier okazała się być seria spod znaku "Street Fighter" wyprodukowana przez sławną ekipę CAPCOM. Pierwsza część gry ukazała się już w 1987 roku. Jednak to Street Fighter 2 (wydany w 1991 roku) przyniósł tej grze ogromną popularność na całym świecie. Była ona dostępna na różnych platformach, jednak fakt powolnej popularyzacji komputerów w naszym kraju sprawił, iż gra ta gościła w domach osób posiadających kultową już Amigę czy bardziej zamożnych, którzy mieli PC-ty.



Screen z gry Street Fighter 2 (1991)

Gra stworzona przez Japończyków różniła się diametralnie od wcześniej wspomnianego International Karate. Fabuły gier zasadniczo różniły się od siebie - w International Karate uczestniczyliśmy w międzynarodowym turnieju karate, a w Street Fighter byliśmy uczestnikami nielegalnych walk ulicznych (jak na to wskazuje tytuł gry). Jednak obie produkcje nie różniły się między sobą jedynie fabułą. Można śmiało rzec, że Street Fighter wyznaczał nowe standardy w produkowaniu gier karate. Gra charakteryzowała się nieco komiksową grafiką, która znacznie przewyższała to, co mogliśmy poznać w International Karate. Co więcej, gracze do swojej dyspozycji dostali 8 zawodników z różnych zakątków świata, którzy dysponowali swoim unikatowym stylem walki. Wachlarz ciosów rozszerzony został również o ciosy specjalne. Dzięki takim zabiegom, Street Fighter oferował graczom niezapomniany klimat rozgrywki. Seria gier spod znaku

Street Fighter liczy sobie aż 16 edycji (plus edycje specjalne), a ostatnia z serii gra Street Fighter 4 wyszła w 2008 roku i jest dostępna na konsolę PS3, Xbox 360 oraz na PC.



Screen z gry Street Fighter 4 (2008)

Po wypuszczeniu na rynek Street Fightera i sporej popularności tej gry, japoński Capcom nie mógł osiąść na laurach. Jak to bywa w życiu, konkurencja nie śpi i już rok po premierze Street Fighter 2 z odsieczą przyszli Amerykanie. W 1992 roku firma Midway zaprezentowała światu "Mortal Kombat". Gra szybko zyskała popularność, głównie za sprawą krwi, która podczas walki lała się bez liku (co nie było spotykane na taką skalę we wcześniejszych grach) oraz najbardziej charakterystycznej rzeczy dla Mortal Kombat - jaką niewątpliwie było Fatality.



Screen z gry Mortal Kombat

Fatality, czyli zadanie śmiertelnego ciosu swojemu przeciwnikowi podczas końca walki. Każda z postaci miała odrębne Fatalities (było to między innymi wyrwanie

głowy wraz z fragmentem kręgosłupa czy wyszarpanie jeszcze bijącego serca). Oczywiście spora brutalność gry Mortal Kombat spotkała się z liczną falą krytyki. Głównie ze strony rodziców, gdyż dzieci i młodzież była największym odbiorcą gier (w tym i Mortal Kombat). Jak to zwykle bywa, szereg kontrowersji wokół danego produktu przysparza mu pożądany rozgłos. I tak też stało się w przypadku Mortal Kombat.



Fatality w wykonaniu Sub-Zero

Jednak samą brutalnością Mortal Kombat nie byłby w stanie osiągnąć takiego sukcesu. Bez wątpienia pomocne w popularyzacji tej gry były również dwa czynniki:

- * rozbudowany system ciosów
- * grafika

System walki w Mortal Kombat oferował spory wachlarz ciosów, jak na tamte czasy. Gracze mogli używać wysokich i niskich uderzeń, jak i wysokich i niskich kopnięć. Do tego dochodziły kombinacje ciosów i uderzenia specjalne (często nazywane "czarami"). Również grafika rzucała nowe światło na ówczesny wirtualny świat wojowników. Wcześniejsze produkcje były ubrane w bajkową kolorystykę - niczym żywcem wyjęte z bajki animowanej. W tym przypadku firma Midway postanowiła pójść w stronę realnego odwzorowania postaci. Dzięki temu bohaterowie Mortal Kombat wyglądali jak żywi. Oczywiście patrząc na tę grę obecnie można mieć ku temu wątpliwości. Jednak w roku 1992 robiła ona spore wrażenie. Zarówno jak

Street Fighter, tak i Mortal Kombat znalazł dużą rzeszę fanów. Na kanwie popularności pierwszej części gry powstały też inne (nie mniej popularne) części oraz filmowe ekranizacje. Zławsza pierwsza część filmu Mortal Kombat przypadła widzom do gustu, a przez krytyków nazywana była jedną z lepszych ekranizacji gry komputerowej w historii kina.

Jeżeli ktoś myślał, że tworzenie gier walki jest tylko i wyłącznie domeną Japończyków i Amerykanów, to grupa polskich zapaleńców ze studia World Software postanowiła wyprowadzić tę osobę z błędu, tworząc w 1994 roku grę pod tytułem *"Franko: the crazy revenge"*. Czy była to gra wybitna, która wyróżniała się świetną grafiką lub rozbudowanym systemem walki? - NIE, jednak miała ona w sobie coś czego nie miały wcześniej prezentowane produkcje. Tym czymś była jej swojskość. Jako że twórcami gry byli Polacy, toteż osadzili oni głównego bohatera gry w polskie realia. Tytułowy Franko, chcąc pomścić śmierć swojego przyjaciela Alexa przemierzał ciemne zaułki szczecińskich osiedli. W owych czasach polskie wersje językowe gier należały do rzadkości. Natomiast w grze Franko, wszystko było po polsku. Dialogi, interface, jak i cała sceneria bloków z wielkiej płyty. Taki stan rzeczy był miodem wylanym na serce polskich graczy.



Screen z polskiej gry Franko: The Crazy Revenge

Gra Franko była klasycznym przykładem gry typu beat'em up osadzonej w dwu wymiarowej przestrzeni.

Oprócz wcześniej wspomnianego swojskiego klimatu, wyróżniała się też elementami humorystycznymi. Przytoczyć tutaj można między innymi mini misje pomiędzy poziomami, gdzie nasz główny bohater jeździł czerwonym maluchem po ulicach przejeżdżając staruszki. Wiem, wiem...jest to całkowicie naganne, ale jakże wiele uciechy sprawiała ta czynność ;)



Franko za kierownicą swojego bolidu

W czasie, kiedy polscy gracze zachwycali się osiedlowymi przygodami Franko, w Kraju Kwitnącej Wiśni producent kultowej gry Pac-Man (firma NAMCO) postanowił włączyć się do przemysłu gier karate wprowadzając na rynek grę "Tekken". Gra pierwotnie debiutowała w 1994 roku na automatach w salonach. Jednak jej największy sukces, to kolaboracja z nowo powstałą, domową konsolą do gier japońskiego giganta Sony pod nazwą Playstation.



Screen z gry Tekken (1994/1995)

Gra ta była jednym z kilku filarów konsoli, która obecnie jest 1 z 3 wiodących konsol dostępnych na rynku. Tekken, jak i Virtua Fighter, były jednymi z pierwszych gier, które pchnęły ten segment ku trójwymiarowości. Konsola Playstation podbijała rynki w Japonii, Stanach oraz Europie Zachodniej. W naszym kraju konsole były traktowane nieco po macoszemu - wyznając maksymę, iż by grać w gry jest potrzebny do tego komputer. Lecz mimo początkowej nieprzychylności na polskim rynku, stopniowo Playstation zyskiwało rynek na rzecz gier komputerowych (a wraz z konsolą, popularność zyskiwał właśnie Tekken, który stał w gronie jednych z najpopularniejszych gier konsolowych w naszym kraju).



Screen z gry Tekken Tag Tournament (2000)

Tekken oprócz wcześniej wspomnianej trójwymiarowości, miał jeszcze jedną ważną zaletę. Tą zaletą była fizyka gry, która była znacznie bardziej zbliżona do rzeczywistej walki, niż jak to było w przypadku wcześniejszych produkcji. System złożonych kombinacji ciosów i kopnięć, wyprowadzanych jeden po drugim (potocznie zwanych combosami) mógł liczyć nawet ponad 10 uderzeń. Co więcej, kontroler Playstation pozwalał na szybkie przyswojenie ciosów oraz intuicyjne ich użycie. Dzięki temu gra zyskała szeroką grupę odbiorców (zarówno na konsolach, jak i automatach do gry). Nawet zagorzali fani PC-tów instalowali specjalne emulatory, które pozwalały uruchomić grę na zwykłym "blaszaku". Bez wątplenia trzeba powiedzieć, że Tekken i konsola Sony Playstation, to produkty komplementarne, które wzajemnie się uzupełniały.

Po czasie wprowadzenia Tekkena na rynek można powiedzieć, że wiele się nie zmieniło. Klasyki takie jak Mortal Kombat czy Street Fighter zyskiwały kolejne edycje, powstawały następne gry bazujące na wcześniejszych (np. Soul Calibur bazujący na Tekkenie - nota bene wydany przez tę samą firmę). Również zdarzały się projekty oryginalne, jednak z różnych względów (najczęściej finansowych) brakowało im siły przebicia. Sporą rewolucją można nazwać wypuszczenie na rynek gry "UFC: Undisputed" przez firmę THQ, o której pisałem już wcześniej w pierwszym numerze magazynu. Nie była ona pierwszą grą o tematyce MMA, lecz była pierwszą grą, która została wydana z tak dużym rozmachem. Jak się później okazało, gra została bardzo dobrze przyjęta - zarówno przez krytyków, jak i przez samych graczy. Zaledwie w pierwszym miesiącu sprzedaży rozeszło się ponad milion egzemplarzy UFC: Undisputed.



Screen z gry UFC: Undisputed

Jednak ta gra mimo szeregu swoich zalet ma jedno ograniczenie...a mianowicie walczymy tylko w 1 organizacji. Toteż do dyspozycji mamy bardzo duży wachlarz zawodników, ale są to wyłącznie zawodnicy zakontraktowani w UFC. Na przeciw wysokiemu standardowi ustawionemu przez firmę THQ postanowili wyjść ludzie z EA Sports. Taka wiadomość każdemu z fanów MMA powinna się spodobać. Kto jak kto, ale dział Sports w firmie Electronic Arts ma spore doświadczenia w tworzeniu gier sportowych. Wystarczy przytoczyć serię gier FIFA, NHL czy NBA. Pracę nad grą "EA MMA" trwają już dwa lata i z informacji, jakie przeciekają do internetu można wnioskować, że gra jest

już na ukończeniu. Ma być ona dostępna na rynku w 2010 roku (lecz konkretna data premiery nie jest jeszcze znana), a do dyspozycji będziemy mieli zawodników, którzy z przyczyn oczywistych nie mogli znaleźć się na liście w grze UFC: Undisputed. I tak między innymi wcielić się będziemy mogli w Fedora Emelianenko, Gegarda Mousasi'ego, Basa Ruttena, Cung Le, Bretta Rogersa, Renato Sobrala i innych.



Pierwszy screen z powstającej gry EA MMA

O dziwo również będziemy mogli walczyć Randy Couturem, który związany jest z UFC, lecz w grze UFC: Undisputed zawodnik ten się nie pojawił. Z zaprezentowanej oficjalnej listy, jak i listy o możliwych fighterach wynika, że gra EA MMA będzie dysponowała zawodnikami z organizacji Strikeforce oraz tych walczących w Japonii. Jednak by przekonać się o tym, jaki będzie finalny kształt gry, musimy jeszcze nieco poczekać. Na pewno fakt, że projekt ten realizuje firma Electronic Arts jest dużym plusem. Udowodnili oni bowiem wcześniej, że potrafią robić gry sportowe na wysokim poziomie. Dlatego my (jako fani MMA) możemy oczekiwać, że wkrótce UFC: Undisputed będzie miało godnego sobie rywala.



Kopenhaski szczyt...hipokryzji

Autor: Michał Kiełbik (Kilbian)



W grudniu ubiegłego roku odbył się doroczny szczyt klimatyczny ONZ. Doroczny, ale nie zwyczajny, bowiem miał on zwieńczyć międzynarodowe porozumienia w sprawie „nowego ładu klimatycznego” i zakończyć się podpisaniem dokumentu prawnego, który obowiązywałby po wygaśnięciu porozumień z Kioto, czyli po roku 2012. Szczyt w Kopenhadze miał więc znaczenie niebagatelne, miał być wielkim triumfem nowej „świadomości ekologicznej” obywatela Ziemi. Okazał się jednak farsą...



Maciej Nowicki otwierający szczyt w Kopenhadze

Stanisław Lem, wielki myśliciel, pisał, że choć „z jednej strony jesteśmy niezwykle rozpędzeni technologicznie (...) z drugiej jesteśmy my, ludzie, całkowicie bezbronni jeśli chodzi o kwestie klimatyczne oraz żywioły takie jak trzęsienia ziemi”. I miał rację. Trudno zresztą, żeby jej nie miał, bo jest to niemal truizm. A jednak wypowiedzenie tych słów okazało się potrzebne, co więcej, okazuje się, że w dzisiejszym świecie wcale nie są one takie oczywiste. Ludziom często zdawało się, że są pępkiem świata, ars mundi, czynnikiem tego świata centralnym i niemal wszechmocnym. Ci obdarzeni nieco większą pokorą

stawiali ponad siebie Boga, który jednak również zajmować się miał głównie sprawami ludzkimi. Kolejne odkrycia naukowe tę ułudę całkiem rozwiały, a jednak tendencja do antropocentryzmu pozostała, musiała jedynie znaleźć sobie nowe ujścia. Wiara w to, że człowiek jest w stanie kontrolować lub wręcz kreować zjawiska klimatyczne, pogodę, jest właśnie takim ujściem.

Stąd właśnie wzięły się różne teorie rzekomo dowodzące, iż przyczyną zmian klimatycznych mających miejsce w XX wieku w dużej mierze są ludzie. I tak jak ludzie zdolni byli klimat „popsuć”, tak zdolni są go teraz „naprawić”. Potrzebna jest do tego tylko odpowiednio nakierowana wola, wola ta zaś zrodzić się ma z nabytej „świadomości ekologicznej”. Krótko mówiąc, ludzie zdolni są kierować pogodą i nie wiedząc o tym niechcący wpłynęli na nią negatywnie, teraz więc trzeba tę wiedzę wdrażać, bo to spowoduje, że zechcemy błędy naprawić. Oto właśnie cała ideologia tzw. eko-oszołomów.

W tej pseudo-filozofii zawartych jest kilka mitów, zarówno prastarych, jak i nowych. Wśród tych pierwszych znajdziemy naiwną wiarę, rodem z Sokratesa, że cnota to wiedza. Innymi słowy, jeśli mamy wiedzę jak postępować dobrze, to zawsze będziemy tak postępować. Jeśli ktoś postępuje źle to tylko dlatego, że nie wie, jak postępować dobrze. Tu mamy to samo: jeśli wytworzy się w ludziach „świadomość ekologiczna”, czyli wiedza o tym, co robiło się źle, a co robić można dobrze, to spowoduje ona, niejako sama z siebie, że ludzie będą działać „ekologicznie”.

Innym mitem, niejako sprzężonym z tamtym, jest, że ludzie jako ogół są dobrzy, a więc m.in. odpowiedzialni,

sumienni, uczciwi. Nabywszy zatem „świadomość ekologiczną” ludzie poczują się odpowiedzialni za świat i zaczną z całą sumiennością o niego dbać, teraz gdy już będą wiedzieli, jak. Jak bowiem mawiał Leszek Kołakowski, każdy człowiek, już przez to, że żyje i tym samym godzi się na istnienie, ponosi część odpowiedzialności za wszystko, co się dzieje na kuli ziemskiej. Jako stwierdzenie faktu jest to oczywiście nonsens, wszak ludzie zwykle ograniczają się ledwie do własnego nosa, a „losy świata” są dla nich czystą abstrakcją. Jako postulat moralny zaś zawołanie to tchnie horrendalną przesadą, nawet jeśli w wymiarze lokalnym ma sens.



Ruiny w centrum Port-au-Prince (Haiti), tuż po trzęsieniu ziemi



Protest ekologów podczas szczytu w Kopenhadze

Filozoficznie eko-ideologia stoi zatem bardzo słabo, mówiąc wprost – leży. Zwłaszcza, że zburzywszy wiarę w dobre intencje człowieka, aby przeprowadzić eko-reformy należałoby ludzi jakoś inaczej do nich nakłonić. A jeśli nie po dobroci, to... Trudno byłoby to jednak pogodzić z anielską wprost szlachetnością idei zbawiania świata. Historia uczy zresztą, że tego typu próby kończyły się w najlepszym przypadku klęską, w najgorszym terrorem. Skutkiem ubocznym budowania raju na Ziemi jest tworzenie na niej piekła. Że zaś nie jesteśmy w stanie znacząco wpływać na pogodę widać gołym okiem. Nie jesteśmy w stanie nawet poprawnie jej przewidywać, co zresztą nie dziwi – w przyszłym roku minie 50 lat od czasu, gdy znakomity amerykański fizyk Edward Lorenz przeprowadził swoje pierwsze analizy zjawisk pogodowych, z których jasno wynikało, że mają one charakter chaotyczny.

Mniejsza jednak o to... Nie jesteśmy w stanie zatrzymać kataklizmów pochłaniających setki tysięcy istnień ludzkich i setki miliardów dolarów straty. Gdybyśmy potrafili, coś byłoby większą motywacją, aby z tych umiejętności skorzystać, jeśli nie życie i pieniądze? Nie jesteśmy w stanie, zgodnie z danymi naukowców, podnieść temperatury na Ziemi nawet o jeden stopień, mimo tego, że tak ją niemiłosiernie trujemy.

Temperatura na Ziemi zmienia się cyklicznie od milionów lat, lodowce kurczą się i powiększają. Pół miliona lat temu Polskę pokrywała około dwukilometrowa czapa lodowa. I tenże lądolód, niejako sam z siebie, a w każdym razie bez ingerencji człowieka i jego gazów cieplarnianych, cofnął się o kilka tysięcy kilometrów na północ. Tysiące tego typu faktów dają do myślenia, a wniosek jest jeden – klimat na Ziemi ulegał kolosalnym zmianom na długo zanim pojawił się na niej człowiek i nie widać powodu, by zmiany te miały zaniknąć. Po co więc cała ta wrzawa? Bo akurat jesteśmy w fazie ocieplania się klimatu i jak tak dalej pójdzie, to wiele terenów nadmorskich znajdzie się pod wodą? Histeria ta przypomina płacz gromadki dzieci, które w czasie odpływu zbudowały z piasku kilka zamków na plaży i raptem dowiedziały się, że woda wróci i te zamki doszczętnie zniszczy. I nie należałoby się tym płaczem może zanadto przejmować, gdyby nie to, że grupka postanowiła wymusić od wszystkich dzieci na świecie pieniądze na powstrzymanie przypływu. I tu przechodzimy do faktycznego powodu, dla którego szczyt w Kopenhadze okazał się klęską, do pieniędzy. Ideologia napędzała pieniądze.

Dopóki tak było, dopóty panowała zgoda. Gdy okazało się, że pieniędzy może zabraknąć, podniosły się krzyki, zaczęły protesty. Zasadniczy temat, tj. owe ratowanie świata, nowy ekologiczny ład, zszedł na daleki plan. Afryka, owszem, gotowa jest popierać ekologiczne dążenia, ale tylko wówczas, gdy będzie z tego tytułu czerpać korzyści finansowe. Europa Wschodnia nie chce dawać więcej, Europa Zachodnia chce dawać mniej. Każde chętnie objawi gołębie serce i zatroskanie losami planety, ale kasa musi się zgadzać. Nie licząc zatem niewielkiej grupki idealistów (a może należałoby powiedzieć: naiwniaków) dążenia ekologiczne popiera się tam, gdzie może to przynieść zyski, duże zyski.



Delegaci podczas szczytu kopenhaskiego

Doskonałym przykładem jest np. branża motoryzacyjna, w której panuje obecnie niesłychana nagonka, wspierana formalnymi organami Unii Europejskiej, aby za wszelką cenę ograniczyć emisję dwutlenku węgla. Wytworzyła się gigantyczna presja na firmy produkujące samochody i obecnie najważniejszymi parametrami, jakimi cechować się powinien samochód są: niskie spalanie i niska emisja dwutlenku węgla. W konsekwencji samochody stają się coraz bardziej „zielone”. A wszystko to również jest podszyte farsą, bowiem spaliny samochodowe składają się z ośmiu podstawowych składników, z których sześć jest istotnie szkodliwych, natomiast pośród dwóch pozostałych znajduje się właśnie dwutlenek węgla. Ten sam, który potrzebny jest do życia roślinom, a więc który stanowi podstawę życia ludzi, wszak im więcej roślinek, tym więcej pożywienia i tlenu w atmosferze. Oczywiście, obniżanie ilości spalin to pozytywny trend. Ale sęk w tym, że jest to efekt

uboczny przedsięwzięcia, którego intencje są zupełnie inne. A są one następujące: nowe normy oznaczają konieczność wymiany samochodów, a konieczność wymiany wiąże się z wydaniem pieniędzy. Pieniądże, to o nie chodzi, ekologia stanowi fasadę, zielony, gładko przyszyty żywoptłot.



Ekolodzy w natarciu, ulice Kopenhagi

Podsumowując, wiele pieniędzy zostało wydanych na to, by poważni i zatroskani panowie mogli spotkać się w stolicy Danii i omówić kwestię tego, jak tych pieniędzy zdobyć jeszcze więcej. Szczęśliwie, mogli zaoszczędzić ich trochę, nie potrzebowali bowiem profesjonalistów od PR-u. Ten za friko załatwili im naiwni eko-brodacze z całego świata. I to właśnie oni wyszli na tym najgorzej. Nie dość, że nie wzięli rachunku za darmową reklamę dla chciwych pajaców, którzy ich idee gotowi byli sprzedać za garść miedziaków, to jeszcze na pożegnanie natura spłatała im figla i w ramach globalnego ocieplenia zafundowała taką zimę, jakiej Europa od dawna nie widziała.



Atak zimy w północnej części Niemiec

REDAKCJA MAGAZYNU

ZESPÓŁ ODPOWIEDZIALNY ZA TWORZENIE OBECNEGO NUMERU MAGAZYNU W SKŁADZIE:

Redaktor naczelny:

- Maciej Gunia

kontakt: maciek.gunia@gmail.com

Redaktorzy:

- Michał Kiełbik

- Karol Suszczewicz

- Michał Wiśniewski

- Arczi

- Mateusz Pietrzak

- BTM

Korekta:

- Maciej Gunia

Projekt graficzny:

- Maciej Gunia