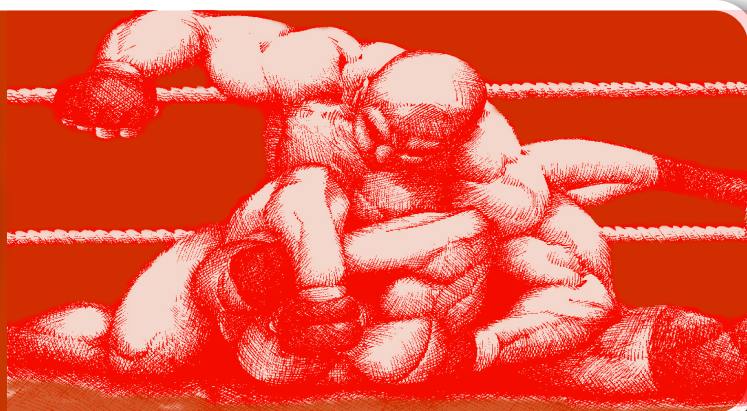


RING

KWARTALNIK SERWISU SPORTYWALKI.PL



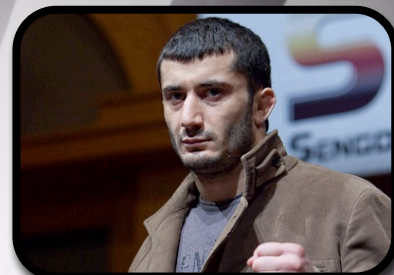
THALES LEITES

co nauczyła go przegana?

UFC 112

gala wielkich oczekiwań

GENEZA JAPÓŃSKIEGO MMA



Mamed Khalidow

"... ostatnie 14 dni
było dla mnie
prawdziwą drogą
przez mękę."



DR. WALK

Również: KRAV MAGA - walka w bliskim kontakcie



SPIS TREŚCI

● Aktualności.....	3
● Co słychać w polskich klubach?	4
● Dwa oblicza MMA	6
autor: Michał Kielbik i Jakub Kielbik	
● Geneza japońskiego MMA (część 1).....	10
autor: Paweł Sawicki	
● Wywiad z Thalesem Leitesem.....	13
autor: Maciej Gunia	
● UFC 112 - czy sprostало wielkim oczekiwaniom?	16
autor: Jan Duczylski	
● Dzień, który nie nadszedł.....	19
autor: Michał Wiśniewski	
● Wywiad z Tomaszem Drwalem	22
autor: Maciej Gunia	
● Organizacja gal w Polsce.....	26
autor: M.K	
● K-1 World GP Warszawa.....	29
autor: Paweł Sawicki i Maciej Gunia	
● Gwiazda na zakręcie	31
autor: Maciej Gunia	
● Wywiad z Mamedem Khalidovem.....	34
autor: Karol Suszczewicz	
● Krav maga - walka w bliskim kontakcie.....	38
autor: Kropk	
● Trening uwagi	43
autor: Karol Suszczewicz	
● Profile wybranych zawodniczek.....	47
autor: BTM	
● Kondycja w „pigulce”	49
autor: Mateusz Pietrzak	
● Marsz głupoty.....	50
autor: Michał Kielbik	

AKTUALNOŚCI



Nowy Kanał ze sportami walki

Spółka SPI International (nadawca w Polsce takich kanałów telewizyjnych jak: Kino Polska, FilmBox, FilmBox Extra, FilmBox Family czy FilmBox HD) zapowiada wprowadzenie nowych kanałów do swojej oferty. SPI planuje wprowadzić 3 nowe kanały, gdzie 1 z 3 nowych kanałów ma być FightBox HD - kanał w całości poświęcony sportom walki. Planowo ma być on dostępny zarówno w Polsce, jak i innych krajach europejskich.



Występ Thiago Alvesa przełożony

Kariera Thiago Alvesa ostatnimi czasy wisiała na włosku. Problemy zdrowotne, jakie wykryto u Brazylijczyka mogły skutecznie wykluczyć go z dalszej rywalizacji. Jednak operacja, jakiej poddał się Thiago przywróciła jego stan zdrowia do normalności. Dzięki temu, miał się on spotkać z Jonem Fitchem na gali UFC 115. Jednakże do owej walki nie dojdzie na tej gali. Została ona przesunięta i odbędzie się najprawdopodobniej 7 sierpnia na gali UFC 117.



Strikeforce planuje udeżyć w Los Angeles

16 czerwca ma dojść do pierwszej gali Strikeforce w Los Angeles. Mimo, że organizacja ta wywodzi się z Kalifornii, to nie miała ona jeszcze sposobności, by zorganizować galę w stolicy tego stanu. Pierwszą z walk, która została zaplanowana na tę galę jest starcie pomiędzy 2 gwiazdami tej organizacji: Robbie Lawlerem i Renato Sobralem. Na chwilę obecną planowany jest również występ KJ Noonsa oraz Bobby'ego Lashley'a. Jednak ich przeciwnicy nie są jeszcze znani.



Kłopoty DREAM

Jak podają różne źródła, Grand Prix wagi półciężkiej (Light Heavyweight) organizowane przez japońską organizację DREAM nie dojdzie do skutku. Turniej miał się odbyć 29 maja, a zawodnicy tj: Gegard Mousasi, Renato Sobral, Rameau Thierry Sokoudjou byli brani pod uwagę, jako potencjalni uczestnicy. DREAM planowało współpracę z TBS (Tokyo Broadcasting Station), która miała pomóc w sfinalizowaniu imprezy. Niestety TBS odrzucił tę ofertę, co postawiło władarzy DREAM pod ścianą.

CO SŁYCHAĆ W POLSKICH KLUBACH?



ADRENALINA FIGHT CZĘSTOCHOWA

- Po tzw. „naborze letnim” w klubie pojawiło się kilkadziesiąt nowych twarzy. Na pierwszych treningach zjawili się ok. 80 osób, by po 2 tygodniowej preselekcji zostało 44. "Nie chodzi tu o katowanie czy znęcanie się nad nowymi adeptami, generalna zasada jest taka: jeśli nie potrafisz skakać w miejscu 5 min (tyle ile trwa runda w MMA), to niestety nie nadajesz się" - mówi Krzysztof Kułak.



- 7 reprezentantów AFC wzięło udział w IX Amatorskiej Lidze MMA, która odbyła się 25 kwietnia w Sochaczewie. Klub z Częstochowy zaliczył udany start. Daniel Dąbrowski startujący w wadze do 93 kg w ograniczonym MMA doznał do finału, gdzie w nieco kontrowersyjnej decyzji sędziowskiej uległ lokalnemu zawodnikowi. Również Tomasz Paszewski startujący w Juniorach w ograniczonym MMA zajął 2-gie miejsce. Na uwagę także zasługuje występ Mateusza Strzelczyka w wadze 77kg. Doszedł on do półfinału,

a w walce przeważał. Jednak krwawiący nos wykluczył go z walki o finał, jak i późniejszej o 3-cie miejsce.



SILESIA CAGE CLUB KATOWICE

- Silesian Cage Club aktywnie uczestniczy na scenie polskiego MMA. Maj zapowiada się pracowicie dla klubowiczów. Reprezentanci śląskiego klubu występować będą zarówno na turniejach amatorskich, jak i zawodowych. Już 16 maja początkujący i średnio zaawansowani zawodnicy będą rywalizować w Chorzowie w formule MMA i grappling.

- 23 maja na MMA Challengers w Bytomiu wystąpi Mateusz Teodorczuk, gdzie będzie walczył o pas w turnieju do 93 kg. 29 maja w Zielonej Górze walczyć będą Mariusz Pioskownik (2-3-0) z Brazylijczykiem Nilsonem Pereira (9-5-0), a w walce wieczoru Artur Sowiński zmierzy się z Czechem, Janem Davidem (6-0-1). Dzień później Robert Radomski stanie do walki z Łukaszem Ferencem (2-0-0) na gali XF Ring 2 w Łodzi.



TOP TEAM KOŁOBRZEG

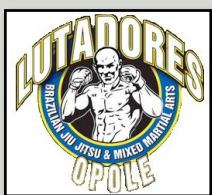
- 27 lutego 6 zawodników z Kołobrzegu wzięło udział w 9. Edycji Polskiej Ligi Shooto odbywającej się w Przodkowie koło Gdyni. Fabian Leśniak wywalczył

1 miejsce w Klasie C (do 83 kg). Klasa D została zdominowana przez klub z Kołobrzegu, gdzie w finale spotkało się dwóch wychowanków tego klubu: Tomasz Szałuba i Karol Niemierzycki. W kat. wagowej do 83 kg brązowy medal wywalczył Oskar Tyrajski.

- 20 marca na Mistrzostwach Polski w Brazylijskim Jiu-Jitsu dzieci (w wieku 4-15 lat) w Śremie klub odnotował spory sukces najmłodszych podopiecznych. Z Mistrzostw przywieziono aż 23 medale - w tym 6 złotych, 9 srebrnych i 8 brązowych. Wynik ten uplasował klub na 2 miejscu w klasyfikacji generalnej.



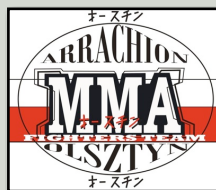
- W maju 3 osoby z TTK wezmą udział w amatorskiej gali Muay Thai w Holandii, a na Mistrzostwa Polski w Submission Fighting pojedzie 6 osobowy skład. Natomiast w czerwcu klub zorganizuje 2-gi Puchar Wybrzeża w Submission Fighting.



LUTADORES OPOLE

- Przedstawiciel opolskiego klubu - Damian Grabowski 24 kwietnia udał się do Warszawy, gdzie przeprowadzał seminarium dla warszawskiego klubu Kokoro. Seminarium obejmowało tematykę walki w formule MMA, toteż w programie znalazły się zarówno techniki parterowe, jak i „stójka”. Warto podkreślić, że Damian Grabowski obecnie przygotowuje się do startów za Wielką Wodą, gdzie w sierpniu zadebiutuje w amerykańskiej organizacji Bellator.

- Na gali MMA Challengers 4 klub z Opola będzie reprezentowany przez Adama Golonkiewicza. Pierwotnie do jego walki miało dojść 18 kwietnia. Jednak z powodu żałoby narodowej gala została przeniesiona na dzień 23 maja.



ARRACHION OLSZTYN

- W klubie Arrachion priorytetem są obecnie przygotowania do startu Mameda Khalidova, który 7 maja w katowickim Spodku zmierzy się z Ryutą Sakuraim. Jednak być może Mamed nie będzie jedynym zawodnikiem Arrachionu, którego będziemy mogli obserwować tego dnia w ringu. Tomasz Molski został wytypowany, jako rezerwowi zawodnik turnieju do 95 kg.



- Olsztyński klub zanotował bardzo dobry występ na Mistrzostwach Strefy Zachodniej Amatorskiego MMA 27 marca w Barlinku. W pięknym stylu swoje kategorie wagowe wygrali Krzysztof Adaszak (4 walki przed czasem) oraz Łukasz Porębski. Dzięki licznym wygrany Arrachion Olsztyn zakończył zawody na 2-gim miejscu w kwalifikacji drużynowej.

- Również sukcesem zakończył się występ na IX edycji Amatorskiej Ligi MMA. 10 osobowa reprezentacja olsztyńska wywalczyła 2-gie miejsce w klasyfikacji generalnej. Paweł Celiński (-84kg), Przemysław Zbiciak (-77kg), Abulhan Haluev (-77kg) i Yunadi Tsagarov (-72kg) wywalczyli pierwsze miejsca. Natomiast Paweł Kiełek (-84kg) uplasował się na 2-gim miejscu. Po raz pierwszy na ringu debiutowała płeć piękna klubu Arrachion - Paulina Bońkowska i Małgorzata Nowosielska.

DWA OBLICZA

MMA

Autorzy: Michał Kiełbik (Kilbian)

Jakub Kiełbik (Wesley)



Gdy 17 lat temu MMA wypłynęło na szerokie wody za sprawą pierwszej gali UFC, miało być z założenia zetknięciem się różnych stylów walki w celu zakończenia raz na zawsze odwiecznych dyskusji o to, który z nich jest najskuteczniejszy. Temu służył bardzo liberalny zestaw reguł, sprowadzający się do tego, że tych reguł w zasadzie nie było; chodziło o to, by nie faworyzowano żadnego ze stylów. Takie były pierwotne zamiary – przynajmniej według wersji oficjalnej – rzeczywistość jednak szybko zweryfikowała tę formułę. W rzeczywistości, gale MMA rzadko kiedy miały ów czysto sportowy charakter. Od samego początku towarzyszył im komercyjny charakter. Działo się to ku uciesze organizatorów – bo zwiększało atrakcyjność imprezy, a to przekładało się na większe dochody – oraz samych fighterów, których sława dzięki temu rosła. A za sławą pieniądze. Dziś to właśnie pieniądze stoją za większością poczynań organizatorów, tak jak i zresztą w wielu innych sportach.



Początki MMA w USA - widzowie gali UFC 1

Jakie są tego skutki? Nie ulega wątpliwości, że mimo nieustannego rozwoju i eksploracji nowych rynków,

MMA wciąż pozostaje sportem niszowym. Wciąż jest w fazie pozyskiwania nowych widzów, kibiców, grup docelowych. Zastanówmy się więc, z czym muszą zmierzyć się organizacje wraz ze swymi pieniędzmi, by to się udało, na jaki grunt natrafiają i jakimi środkami do tego dążą.

Jak postrzega ten sport przeciętny widz, który dopiero zaczyna swoją przygodę z MMA, który przypadkiem natrafia na galę w telewizji? Czy jako konfrontację tradycyjnych stylów? Nie, raczej nie. Czy jako show na dobrym poziomie, okraszone zmaganiem podziwu godnych atletów? Chyba też nie. Prędzej będzie traktował walki, jako usankcjonowane bójki z udziałem nieokrzesanych tępaków pozbawione wszelkich reguł i wszelkiej godności. Jako publiczne mordobicie, za które zamiast zafundować mięśniakom należyny pobyt na dołku, płaci się im jeszcze niemałe pieniądze. No, ale telewizor już włączony, jest to coś nowego, a ciekawość zwycięża. Pierwszy mały sukces po stronie MMA, ale ten jest zasługą przypadku. Jest pewnego rodzaju zaliczką. Czy widz skusi się na drugi raz, to już zależy wyłącznie od tego, co zobaczy. Jeżeli stereotypy znajdą swoje potwierdzenie, to szanse są na to niewielkie – ciekawość zostanie już zaspokojona, a „mordobicie bez reguł” usatysfakcjonowana będzie raczej wąska grupa odbiorców. Co ważne, grupa raczej niezamożna i nie skłonna wyłożyć grube pieniądze na Pay-Per-View i wydania DVD. Może na koszulkę, ale to byłoby na tyle. Organizacjom nie o to chodzi, stereotypy muszą więc w jakiejś mierze zostać przełamane. Ale jak to zrobić?

Oczywiście, nikt nie będzie w przerwach pomiędzy walkami czytał listy kilkudziesięciu reguł, które obowiązują na ringu, bądź w klatce, po to tylko, by przekonać widza, że walka ma swoje sztywne ramy

i jest w gruncie rzeczy ucywilizowana. To nikogo nie przekona. Prędzej uśpi. Można również pokazywać zapowiedzi, w których ukazani są fighterzy wylewający ostatnie krople potu i zmuszeni do wielkich wyrzeczeń oraz tytanicznej pracy, aby widz wiedział, że to nie są przypadkowi ludzie zebrani w pubie dzień wcześniej gotowi dać się zlać na kwaśne jabłko za dziesięć dolców. I to się rzeczywiście robi, ale prawdę mówiąc tego typu filmy są adresowane raczej do ludzi, którzy już połknęli w jakimś stopniu bakcyli i ciekawi są przygotowań swoich ulubieńców do najbliższej walki.



D. Maia oraz A. Nogueira - przygotowania do walki

Jasne, to może być również niezła przynęta na pierwszego z brzegu potencjalnego fana, ale na tym nie można opierać całej strategii promocji. Otrzymamy się o banał, ale trzeba to powiedzieć jasno – tym, na co ludzie zwracają największą uwagę i co kształtuje ich pogląd na całe wydarzenie jest to, co widzą w ringu / klatce. A co widzą? Nie film promocyjny i nie spikera czytającego z kartki, co wolno, a czego nie wolno robić. Widzą fighterów. Widzą walkę i widzą zachowanie zawodników. Sama walka, ringowa akcja może zachęcić nowicjusza, aby zechciał obejrzeć kolejną galę, i jeszcze jedną. To nie ulega wątpliwości. Ale równie ważnym czynnikiem – a naszym zdaniem nawet ważniejszym – jest postawa głównych aktorów tego spektaklu. A na tę postawę składają się wizerunek, charakter, charyzma. Zestaw nawet najlepszych technicznie walk nie zachęci wielu, jeśli fighterzy będą bezbarwni. Ludzie zwracają ogromną uwagę na ich zachowanie. To właśnie to zachowanie kształtuje w największej mierze wizerunek MMA na świecie. Ten

wizerunek jest w rękach samych zawodników. Jak wywiązują się z tego zadania?

Prosta odpowiedź na powyższe pytanie brzmi: bardzo różnie, w myśl zasady „dla każdego coś się znajdzie”. Wyróżnić można wszakże kilka najczęściej spotykanych postaw i przyjrzeć się im na przykładzie najbardziej charakterystycznych reprezentantów każdej z nich.

Współczesne MMA, jak już zostało powiedziane, narodziło się w roku 1993 w Stanach Zjednoczonych, my jednak sądzimy, że nie od rzeczy będzie na dobry początek przenieść się do Japonii, gdzie cztery lata później narodziła się organizacja PRIDE. To właśnie w PRIDE stopił i show stopiły się w jedną całość, a ciężka praca z wyszukaną rozrywką; UFC w pierwszych latach starało się, mimo wszystko, być mniej lub bardziej wierne idei konfrontacji stylów walk i można powiedzieć, że było na etapie poszukiwań własnej tożsamości.

PRIDE to od początku była jedna wielka masowa impreza. Zogniskowana wokół wydarzenia, jakim były walki profesjonalnych atletów, ale jednak impreza. I choć Japończycy prezentują generalnie znacznie wyższą kulturę w kwestii znajomości tematu, jakim jest walka wręcz, to można zaryzykować tezę, że PRIDE nie byłby tym, czym się stał, gdyby nie cała towarzysząca galom otoczka. Otoczka, tworzona przez samych fighterów, choć przy pomocy i zachęcie organizatorów.



Prezentacja zawodników podczas gali PRIDE FC

Któż z nas nie pamięta efektownych wejść zawodników, popisów teatralno-tanecznych w wykonaniu Kazushi Sakuraby albo isticie filmowych popisów Boba Sappa? Gdy pojawiał się nienasycony Wanderlei Silva, hałę

przeszywała euforia. Gdy na unoszonej platformie rysował się cień skupionego, chłodnego Mirko „Crocopa” Filipovica, ludzie w napięciu czekali na to, co się stanie. Każda z tych wybitnych postaci swoją osobowością kreowała wizerunek MMA.

Z jednej strony mieliśmy owego Sakurabę – skorego do wygłupów, wesołego Japończyka, którego nigdy nie podejrzewalibyśmy o jakiegokolwiek skłonności do zachowań agresywnych. Wprawdzie serwowany przezeń show adresowany był przede wszystkim do poczucia humoru miejscowych, ale nie ulega wątpliwości, że radosny i lekko zwariowany Japończyk budził sympatię i zaufanie. Człowiek słyszał, że jest to jeden z najważniejszych zawodników, a więc ktoś w pewnej mierze reprezentatywny dla całej organizacji, dla całego sportu i myślał sobie: „kurcze, przecież to nie jest żaden żądny krwi dzikus”. To budziło zaufanie.



Kazushi Sakuraba wjeżdżający do ringu na dziecięcym rowerku

Na drugim biegunie plasował się wspomniany Silva, który zdawał się wypić zbyt dużą ilość mocnej brazylijskiej *cafezinho* i zmuszony był jakoś spożytkować zgromadzony nadmiar energii. Najlepiej zamieniając twarz przeciwnika w krwawy befszytk.

W tym czasie w UFC furorę robił Tito Ortiz, kalifornijski cwaniak pełną gębą, który wypłynął na postawie typu „nikt mi nie podskoczy”. Pamiętna jest jego wojna podjazdowa z teamem Lion’s Den, na czele którego stał inny macho – o jakże skromnym pseudonimie „Najniebezpieczniejszy człowiek świata” – Ken Shamrock i jego wierny sekundant Guy Mezger, którego Tito mianował „swoją dziwką”. Krótko mówiąc, typowe zgrywanie twardziela w amerykańskim stylu.



„Tercet egzotyczny” - Ken Shamrock, Guy Mezger oraz Tito Ortiz

Taką zabawę zapewniała ta organizacja. Dla podpitych motocyklistów było to na pewno wyborne, ale nie pomagało w kwestii podboju ogólnoamerykańskiego rynku. Zresztą do tego typu zabaw Amerykanie zdają się mieć szczególne upodobanie, bo choć wiele się przez ostatnią dekadę zmieniło, ostatnio byliśmy świadkami masowej rozróby na gali Strikeforce. Całe zajście filmowała na żywo telewizja, można się więc domyślać, że Scott Coker – założyciel organizacji – musiał być zachwycony.

Równolegle z kogucimi popisami Ortiza i Shamrocka wytworzył się drugi typ idola, wzorca i reprezentanta MMA – rodzaj bohatera lubianego przez wszystkich, godnego sportowca, dojrzałego emocjonalnie i grającego fair zawodnika, który jest w stanie ciężką i uczciwą pracą pokonać wszystkich „złych chłopców”. Uosobieniem takiego zawodnika stał się Randy Couture. Był do tej roli znakomicie usposobiony. Jego rodowód reprezentanta kraju na Igrzyskach Olimpijskich, służącego ojczyźnie i wygrywającego w czystej walce bez potrzeby wdawania się

w niepotrzebne pyskówki dawał mu znakomitą legitymację do stania się pożądanym przez szefostwo UFC poster boy'em, który mógłby stanowić wzór dla młodzieży i przyciągnąć nowe rzesze fanów. Couture pozostaje zresztą w tej roli do dzisiejszego dnia. W pewnej mierze podobną postacią jest również Fiodor Emelianenko.

Pierwszą parą antagonistów byli Sakuraba i Silva, drugą Ortiz i Couture, trzecią natomiast uosabiać mogliby w nieco dawniejszych czasach Filipovic i Sapp, dzisiaj zaś byłoby to raczej George St. Pierre i Brock Lesnar, z tą jednak różnicą, że ci dwaj ze sobą nigdy nie walczyli i raczej nie zawalczą. W pierwszym przypadku różnicę stanowiłby temperament, podejście do walki, w drugim swoista kultura osobista, w trzecim natomiast antagonizm uwidaczniałby się na linii gwiazdor – sportowiec. Bob Sapp to gwiazdor, showman wykreowany w dużej mierze przez media z racji swoich gabarytów, którymi z miejsca robił wrażenie i powodował, że zainteresowanie wokół niego długo nie spadało. Podsyczał je sam zainteresowany strojąc głupie miny i błaznując przy każdej okazji.



Bob Sapp strojący groźne miny

Kimś takim jest w dzisiejszym świecie MMA Brock Lesnar, były gwiazdor wrestlingu, również robiący wrażenie posturą ulubieniec kamer. Niewiele osiągnął, ale jest twarzą UFC, ponieważ jest charakterystyczny i ludzie go uwielbiają. Typem stuprocentowego sportowca, czy też atlety, jest Mirko Filipovic, którego od lat najmłodszych sztuki walki były pasją i który przeszedł długą drogę przez turnieje kick-bokerskie i bokerskie, K-1, by koniec końców trafić do świata MMA. Nigdy nie stroił się w piórka przed obiektywami i większe znaczenie przywiązywał do czynów niż do słów. W pewnym sensie dzisiejszym odpowiednikiem takiej

postawy jest George St.Pierre – wzór nowoczesnego atlety, którego postawa jest do tego stopnia godna pochwały, że doczekał się dwukrotnie tytułu Sportowca Roku w Kanadzie. To mówi wyraźnie za siebie i wskazuje drogę, która wiedzie ku powszechnemu uznaniu.



Georges St-Pierre podczas treningu

Powtórzmy raz jeszcze: MMA nigdy nie miało charakteru czysto sportowego, w takiej samej mierze jak nie ma go piłka nożna czy koszykówka. To, co widzimy, to pewien spektakl, z tą jednak różnicą, że w odróżnieniu od tradycyjnego spektaklu tu nie wszystko jest wyreżyserowane i pozostaje dużo miejsca na „swobodę twórczą” aktorów. Od tego, jak ta swoboda zostanie przez nich wykorzystana zależy odbiór całości. Od tego odbioru zaś zależy uznanie ludzi, prestiż, sława oraz pieniądze. To ludzie płacą za bilety, gadżety, za widowisko. To oni – na czele z mediami, które odgrywają tu kluczową rolę – decydują o tym, jak postrzegane jest dane zjawisko, a im jest więcej tych, którzy postrzegają je pozytywnie, tym korzystniejsze jest to dla całego sportu. I tak jest z każdym sportem, chociaż jakość poszczególnych scen przedstawienia nie jest już może tak istotna w tych przytoczonych wyżej dyscyplinach, które mają swoje stałe, wywalczone miejsce w przestrzeni publicznej, one – mimo różnych wybryków – zdołają się obronić. Ale przyszła droga MMA jest wciąż niepewna. Kilka niewłaściwych ruchów może na długo strącić je z drogi prowadzącej ku sportowemu uznaniu. Warto zatem pamiętać, jak wielka odpowiedzialność spoczywa na zawodnikach, odpowiedzialność za przyszłość swojego sportu. I warto, żeby sami zawodnicy zdawali sobie z tego sprawę i o tym pamiętali.

GENEZA JAPOŃSKIEGO MMA

Autor: Paweł Sawicki (Zwierzak)

CZĘŚĆ 1



Po upadku Pride wielu fanów MMA zwróciło oczy na amerykański rynek mieszanych sztuk walki. Mimo, że japońska scena MMA nie zdołała już przyciągnąć takiej uwagi jak miało to miejsce w czasach Pride, to ciągle się trzyma. Wciąż istnieją takie organizacje jak: Shooto, Pancrase czy niedawno reanimowane RINGS. Jak doszło do powstania tych wszystkich organizacji? O tym z chwilę...

Aby poznać historię japońskiego MMA należy cofnąć się do wczesnych lat 80-tych, w których japoński zapaśnik o pseudonimie Tiger Mask brylował na ringach największych organizacji pro wrestlingu w Japonii. Jednak wyreżyserowane walki nie wystarczały, by zaspokoić ambicję zawodnika. Satoru Sayama marzył o prawdziwych walkach, które będą toczone na twardych zasadach.



Satoru Sayama (po lewej) oraz wzorowany na nim bohater popularnego serialu animowanego **Tiger Mask** (po prawej)

Prawdziwą inspiracją dla pro wrestlera był specjalizujący się w submission wrestlingu Karl Gotch. Sayama marzył o prawdziwych walkach toczonych zarówno w stójce, jak i w parterze. W 1984 roku założył akademię Tiger Gym, która szybko zmieniła nazwę na Super Tiger Gym. W swojej akademii zawodnik nauczał podstaw nowej sztuki walki, Shooto. Marzenia o własnej organizacji spełniły się w 1985 roku, kiedy powstała Komisja Shooto. Nie tylko Sayama był wtedy wiodącą postacią sceny shootfightingowej w Japonii. Swoje wkład we wczesną fazę rozwoju MMA wnieśli również gwiazdorzyc UWF - Nobuhiko Takada, Akira Maeda i Yoshiaki Fujiwara. Oni trzej założyli UWF, która w krótkim czasie podbiła serca japońskich fanów pro wrestlingu.



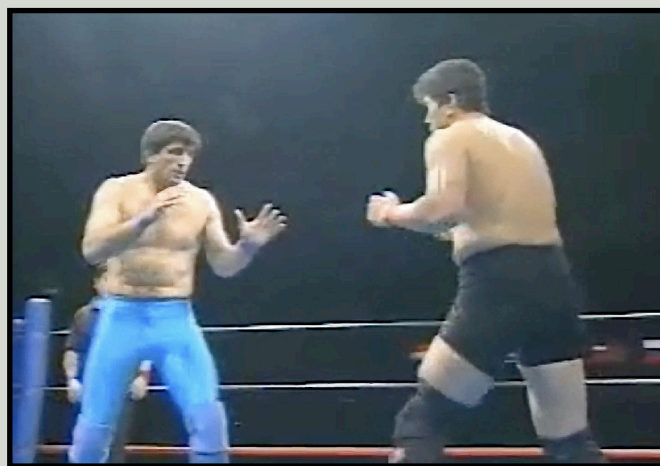
Walki w UWF odbywały się w tzw. shootfightingu (pro wrestling z bardzo dużym naciskiem na techniki MMA, a więc bardzo realistyczny) co bardzo spodobało się mieszkańcom Kraju Kwitnącej Wiśni. Wtedy uważano MMA za zbyt brutalne, a dla zwykłego widza bardziej liczyły się umiejętności zawodników i w tym należy upatrywać sukcesu UWF, które skupiało się na dostarczeniu rozrywki fanom, a nie na prawdziwej walce.

Pierwsza amatorska gala Shooto odbyła się w 1986 roku, ale już trzy lata później japońscy fani mogli podziwiać pierwszą zawodową galę nowej organizacji. Na pierwszej gali zorganizowano siedem walk w formule shootfightingu: od dzisiejszych zasad Shooto różniły się tylko tym, że nie można było używać ciosów w parterze na głowę przeciwnika. Wszystkie walki zakończyły się przed czasem, wszystkie zakończono poddaniami. Na pierwszą galę z udziałem zawodników spoza Japonii przyszło nam poczekać jeszcze 4 lata. Początkowo walki Shooto trwały od 2 do 5 rund po trzy minuty każda.



Logo organizacji SHOOTO

W 1991 roku shootwrestler Akira Maeda postanowił założyć organizację RINGS. Do Maedy przyłączyli się młodzi japońscy zapaśnicy i holenderscy fighterzy. Początkowo walki na zasadach nowej organizacji przypominały pojedynki grapplinowe. Zawodnicy większość czasu walczyli w parterze. Na pierwszej gali odbyło się sześć walk, w których wzięło udział sześciu Holendrów. W walce wieczoru Akira Maeda poddał Dicka Leona-Vrija. Na drugiej Holender zrewanżował się Maedzie za porażkę, a organizacja zyskała bardzo cennego zawodnika w osobie Mitsuya Nagai. 7 grudnia byliśmy świadkami narodzenia kilku nowych gwiazd japońskiej sceny MMA. Maeda w walce wieczoru zmierzył się ze słynnym rosyjskim mistrzem Sambo Volk Hanem. Rosjanin po 12 minutach musiał uznać wyższość rywala odklepując.



Volk Han (po lewej) vs **Akira Maeda** (po prawej)

Oprócz walki dwóch wspomnianych zawodników zobaczyliśmy również słynnego uczestnika UFC 1 oraz Pride Gerarda Gordeau i zawodnika K-1 Masaaki Satake. Początkowo organizacja bazowała na popularności Maedy, ale z czasem, gdy gale oglądało coraz więcej widzów, RINGS rozszerzyło się o zawodników pochodzących z Brazylii i Rosji. RINGS bardzo szybko przebiła popularnością starszą Shooto. Na galach walczyło coraz więcej zawodników: m.in. spec od kyokushin Taniel Bitsadze oraz Peter Aerts. Rings wciąż rośnie w siłę i stawia się jedną z największych organizacji na świecie.

W 1993 roku Shooto i Rings wyrósł nowy poważny konkurent. Walczący wcześniej w Fujiwara Gumi shootwrestlerzy: Masakatsu Funaki, Minoru Suzuki, Yusuke Fuke i kilku innych opuściło organizację. Powodem takiej decyzji były spiecia na linii promotor-zawodnicy. Stworzyli oni wspólnie Pancrase. Nazwa pochodzi od antycznej nazwy Pankration, czyli boksu i zapasów z dodatkiem GnP. W początkowym okresie istnienia organizacji walki przypominały raczej pojedynki zawodowych wrestlerów: zabraniano uderzeń zamkniętą dłońią, obowiązywał tzw. rope break, czyli przerwanie techniki kończącej jeśli rywal dotyka lin. Jednak z czasem Pancrase zbliżyła się do zasad MMA, Dodam tylko, że na zasadach Pancrase zawsze można było używać ciosów w parterze, oczywiście na początku tylko z popularnego "liścia" (patrz walka Shamrock vs Rutten 3). Walki w latach 90-tych trwały 15 minut z wyjątkiem walk mistrzowskich, które były zaplanowane na 30 minut.

Maksymalnie można było otrzymać 4 punkty karne: za rope break oraz za knockdown. Każdy knockdown i rope break był karany jednym ujemnym punktem. Po utracie pięciu punktów zawodnik przegrywał walkę przez techniczny nokaut. Zawodnik, który miał mniej punktów karnych wygrywał walkę, w przypadku równej liczby punktów ogłaszano remis.

Na pierwszej gali Pancrase od razu przyznano tytuł Króla Pancrase Open Weight, którym został Ken Shamrock. Amerykanin 17 grudnia 1994 roku pokonał Manabu Yamadę. Dominacja Kena trwała niecałe pół roku, kiedy pokonał go japoński shootfighter Minoru Suzuki. Na pierwszej gali swój debiut w Kraju Kwitnącej Wiśni zaliczył również późniejszy gwiazdor Pancrase i UFC - Sebastian 'Bas' Rutten.



Bas Rutten

Przez kolejne lata przez Pancrase przewijali się zawodnicy z całego świata, zwłaszcza z USA i Holandii. To tutaj swoje pierwsze kroki w MMA stawiali: Frank Shamrock, Guy Mezger czy Maurice Smith. Od 1996 roku Pancrase stało się sławne na świecie, odkąd zaczęto transmitować gale organizacji w USA. Dzisiaj Pankraton jest bardzo popularną dyscypliną w Stanach Zjednoczonych.

Podczas gdy Pancrase zdobywało coraz większy rozgłos na świecie, Shooto, aby ponownie przyciągnąć na siebie uwagę, zorganizowało serię gal pod szyldem Vale Tudo Japan. Na ten jedyny, wyjątkowy event Komisja Shooto zmieniła reguły walki. Zezwolono nie tylko na ciosy, ale również na kopnięcia w parterze. Aby podnieść rangę turnieju zaproszono największych wojowników ze wszystkich stron świata. Pierwszą edycję latem 1994 roku wygrał Rickson Gracie, który uporał się ze swoimi trzema przeciwnikami w ponad 6 minut. Od tego momentu również

w walkach na zasadach Shooto zezwolono na ciosy w parterze. Jeden z fighterów mógł uderzać rywala po obu stronach głowy. Fani zakochali się w brutalnej formule walki i za rok powtórzono zawody. Ponownie wygrał Rickson Gracie, który tym razem potrzebował o wiele więcej czasu na rozprawienie się z rywalami.



Rickson Gracie vs Bud Smith

Ale w Shooto także działo się wiele ciekawego. Przede wszystkim zaczęły wyrastać gwiazdy, które za kilka lat stały się sławne na całym świecie: Rumina Sato, Caol Uno czy Hayato Sakurai. W 1996 roku podczas VTJ zrezygnowano z rozgrywania turnieju, a Ricksona zastąpił Royler. Rok później na VTJ Frank Shamrock w walce wieczoru pokonał Ensona Inoue, czym zapewnił sobie walkę o pas organizacji UFC. Oprócz młodszego z braci Shamrocków wystąpili również: Carlos Newton, Hayato Sakurai, Rumina Sato czy Jutaro Nakao. Tak Shooto podbijało serca japońskich fanów.

Ale organizacja Rings miała o wiele wyższe cele. Oprócz gal w Japonii regularnie odbywały się również gale w Holandii. Nie były to tak silnie obsadzone gale, jak te na Dalekim Wschodzie, ale Rings była organizacją, która realnie prowadziła działalność na całym świecie. Między 1995, a 1997 rokiem przez Rings przewinęło się wielu znakomitych zawodników: Volk Han, Tsuyoshi Koshaka, Kiyoshi Tamura, Alexander Otsuka, Alexander Karelin i wielu innych, różnej narodowości. Znakomicie na zasadach Rings walczyli grapplerzy, dla których jedynym utrudnieniem był rope break. Nie było ciosów w parterze, więc rywal nie mógł im zrobić krzywdy.

Do 1997 roku w Japonii o widza walczyły trzy organizacje: Pancrase, Rings oraz Shooto. Wszystko zmieniło się w roku 1997... ciąg dalszy w następnym numerze.

WYWIAD Z THALESEM LEITESEM

Przeprowadził i przetłumaczył:
Maciej Gunia (G_U_M_A)



Thales Leites - 28 letni Brazylijczyk, który swoje techniki parterowe doprowadził niemal do perfekcji. Swoją debiut w MMA zaliczył blisko 7 lat temu na gali Shooto Brazil. Szturmem podbijał serca widzów w Brazylii, Stanach Zjednoczonych, a także w Japonii. Mając na koncie 9 wygranych (z czego tylko 1 zakończyła się decyzją sędziowską) i 0 przegranych podpisał kontrakt z amerykańskim gigantem - UFC. Tam walczył ośmiokrotnie, gdzie między innymi stanął naprzeciw Andersona Silvy. Niestety, próba odebrania pasa mistrzowskiego nie powiodła się, a kolejna przegrana z Alessio Sakarą spowodowała rozwiązanie kontraktu z Brazylijczykiem. Obecnie możemy go oglądać na ringu w kanadyjskiej organizacji MFC. Thales Leites legitymuje się rekordem MMA: 16-3-0.



Anderson Silva vs Thales Leites

gala UFC 97 (18.04.2009r.)

- Walka z Andersonem Silvą była niewątpliwie najważniejszą w Twojej dotychczasowej karierze.

Z pewnością nie poszła ona po Twojej myśli. Co było najtrudniejsze dla Ciebie? Presja związana z walką o pas czy też zły dobór strategii (gdyż braku umiejętności nie można Ci odmówić)?

Jeżeli chodzi o moją walkę z Andersonem, to trzeba powiedzieć, że jest duża różnica między tym, co sobie planujesz przed walką i całą strategią gry, którą zakładasz przed wejściem do oktagonu, a tym jak wyjdiesz do oktagonu i zobaczysz co się dzieje w trakcie walki. Wszystko może się wydarzyć, nawet jeśli masz dobrą strategię. Oczywiście, przed tą walką była bardzo duża presja. Jednak Anderson to wielki mistrz w tej kategorii wagowej. Jest on bardzo dobrym fighterem i ciężko jest go zaskoczyć podczas walki.

- Czego nauczyła Cię ta przegrana? Wyniosłeś z tego jakieś pozytywne?

Oczywiście, że wyniosłem. W każdej z walk uczysz się czegoś pozytywnego. W UFC musisz promować duże show. Większość amerykańskich widzów nie za bardzo zna się na technice, dlatego musimy walczyć do samego końca niczym rycerze.

- Po przegranej walce z Alessio Sakarą UFC nie przedłużyło z Tobą kontraktu. Było to dla Ciebie zaskoczeniem czy też spodziewałeś się tego?

Tak, byłem zaskoczony. Oczywiście, wiedziałem, że nie mogłem oczekiwać wielkich pochwał po dwóch przegranych walkach, ale zwolnienie było dla mnie zaskoczeniem.



Thales Leites vs Alessio Sakara

gala UFC 101 (08.08.2009r.)

- Po przygodzie z UFC przeszedłeś do kanadyjskiego MFC. Jak postrzegasz tę organizację porównując ją do UFC?

MFC jest bardzo dobrą organizacją, starają się dawać dobre walki i promować je w odpowiedni sposób w Kanadzie. UFC na dzień dzisiejszy jest największą organizacją na świecie, z czego każdy zdaje sobie sprawę. Jednak na rynku są też inne dobre organizacje, właśnie takie jak MFC - z którym obecnie jestem związany. Czuje się tam dobrze traktowany.

- Czy kontrakt z MFC pozwala Ci na ewentualne starty w innych organizacjach (np. w Japonii)?

Tak, mogę walczyć zarówno w Japonii, jak i innych krajach. Jedynie nie mogę walczyć w Stanach. Już nawet w między czasie miałem okazję wystąpić w Brazylii na gali Bitetti Combat 6.

- W MFC walczysz na ringu, w UFC walczyłeś w oktagonie. Z pewnością w obu odnajdujesz się dobrze, jednak gdzie Ci się lepiej walczy?

Zgadza się, czuje się komfortowo zarówno w ringu, jak i oktagonie. Gdy zaczynałem swoją karierę, to walczyłem w ringu. Potem zacząłem walczyć w oktagonie. Tak więc, potrafię odnaleźć się w obu miejscach. Zasadnicza różnica między ringiem, a oktagonem jest taka, że w oktagonie jesteś w stanie wykorzystać siatkę w taki sposób, by ci pomogła w trakcie walki.

- Często pojawiają się głosy od zawodników, jakby Dana White był osobą o trudnym charakterze, z którą ciężko prowadzi się negocjacje handlowe. Jak było w Twoim przypadku?

Nigdy nie miałem z nim żadnych problemów, więc nie jestem w stanie potwierdzić tych głosów. W dodatku mój manager zawsze dobrze pracował dla mnie.

- Myślisz, że zobaczymy Cię jeszcze kiedyś w UFC czy jest to już dla Ciebie rozdział zamknięty?

Nigdy nic nie wiadomo! Teraz skupiam się na mojej następnej walce, która odbędzie się już za tydzień w Kanadzie. A potem zobaczymy. Ale zawsze będę się starać, by być w UFC.



Thales Leites vs Dean Lister

gala MFC 23 (04.12.2009r.)

- Kto jest Twoim ulubionym zawodnikiem?

Nie mam jakiegoś ulubionego zawodnika. Jednak zawsze kibicuję Brazylijczykom i cieszę się, gdy wygrywają.



Wspólne zdjęcie brazylijskich gwiazd

(od lewej): Fabricio Werdum, Royce Gracie, Royler Gracie, Vitor Ribeiro, Demian Maia i Thales Leites

- Który zawodnik ostatnio Cię pozytywnie zaskoczył, a który mocno rozczarował swoją postawą w ringu?

Junior Aldo, Cain Velasquez i Junior Cigano. Myślę, że o tych chłopakach jeszcze sporo usłyszymy. Nie mam za to nikogo, kto by mnie szczególnie rozczarował. Walka to walka, wszystko się może zdarzyć.

- W lipcu urodziła Ci się córka. Jak odnajdujesz się w tej nowej dla Ciebie roli ojca?

Zawsze planowałem, by zostać ojcem. Było to coś, czego oczekiwałem już od pewnego czasu. Kiedy urodziła się moja córka, to dopiero wtedy dowiedziałem się, jak niesamowitym doświadczeniem jest bycie ojcem. To prawdziwa i nieskończona miłość.

- Ciężko jest łączyć obowiązki rodzinne z treningami?

Powiem tak, czasami bywa ciężko. Czasem chcesz tylko wrócić do domu i odpocząć, bądź się zdrzemnąć. Ale gdy wracam do domu, a tam czeka już na mnie moja córka...patrzy na mnie z przepięknym uśmiechem na twarzy i prosi bym się z nią pobawił...nie mogę powiedzieć „nie”!

- Czy wychodząc do ringu przy obecnej sytuacji nie pojawiają się w Twojej głowie obawy, że coś Ci się

stanie i nie będziesz w stanie być ojcem dla dziecka i zapewnić mu godziwej przyszłości?

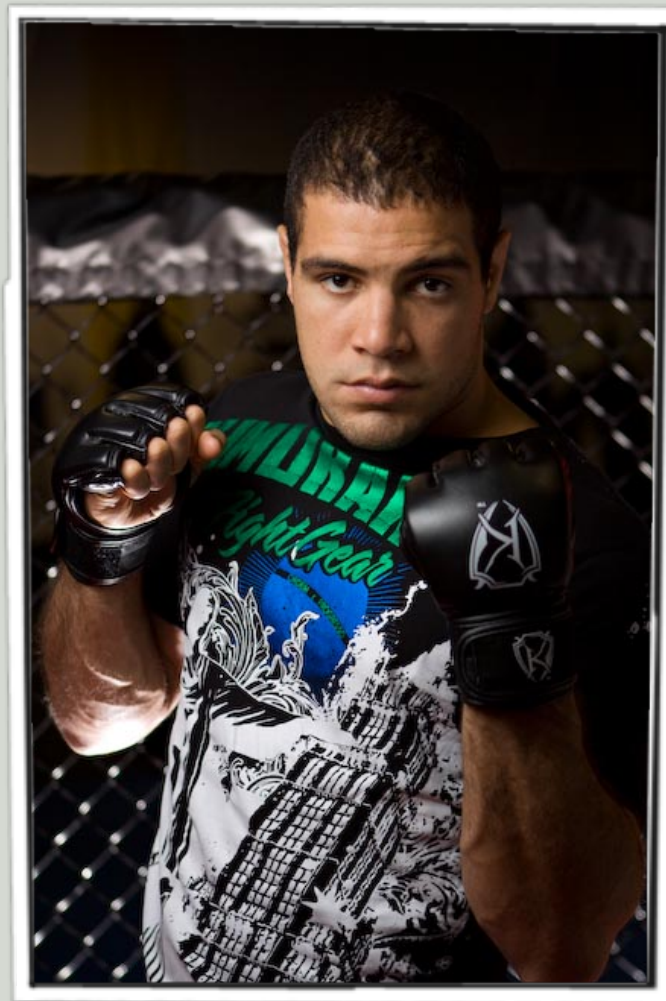
Oczywiście, że pojawiają się takie obawy. Pojawienie się dziecka zmienia nasze życie na zawsze. I nie chodzi mi tutaj tylko i wyłącznie o walkę, ale też o wszystkie inne sytuacje.

Co chciałbyś robić po zakończeniu kariery zawodniczej?

Nie myślę zbyt wiele o tym, co będę robił po zakończeniu kariery. Mam bardzo dużo zajęć obecnie i głównie na nich się skupiam. Ale po zakończeniu kariery pewnie będę pracował wokół MMA. Może będę managerem.

- Dziękuję za poświęcony nam czas i życzę Tobie samych sukcesów.

Dziękuję i pozdrawiam.



UFC 112 - CZY SPROSTAŁO WIELKIM OCZEKIWANIOM?

Autor: Jan Duczyński (Wizard)



Ultimate Fighting Championship to bez wątpienia największa organizacja mieszanych sztuk walki na świecie. Po upadku japońskiego Pride FC w 2007 roku, UFC zaczęło nabierać w żagle wiatr. Amerykańska organizacja zaczęła zbierać ówczesnych zawodników, uznawanych za najlepszych na świecie, dopisując ich do reszty popularnych już nazwisk. Kontrakty zaczęto podpisywać nie tylko z uznanymi w świecie MMA zawodnikami, ale również z mniej znanymi fighterami. Wielu z nich oglądamy w oktagonie do dziś, część jednak została zwolniona tocząc mniej lub więcej walk. Zakontraktowani zawodnicy wywodzą się w znakomitej większości z USA, jednak spora część jest z innych zakątków świata, z Europy, Azji, Ameryki Południowej czy Australii.



Po upadku Pride FC amerykańskie UFC stało się niesamowicie stabilne. Nowo powstające organizacje nie były i nie są w stanie konkurować z najbardziej prestiżowym światkiem MMA. Początkowo prezydent Dana White ograniczony

środkami finansowymi organizował jedynie gale dla Amerykanów. Jednak w roku 2007 przyszedł czas na zmiany w polityce UFC i rozpoczęcie ekspansji na kolejne rynki. Pierwszy wybór padł na Europę... a konkretnie na Wielką Brytanię. Brak bariery językowej tym bardziej ułatwiał ekspansję w tamten rejon. Oczywiście nie była to pierwsza gala w Zjednoczonym Królestwie, jednak wcześniejszą galę można uznać za jednorazowy „wyskok”, a galę UFC 70: Nations Collide, jako pierwszą galę rozpoczynającą szeroką ekspansję na nowe rynki przez amerykańskiego giganta.

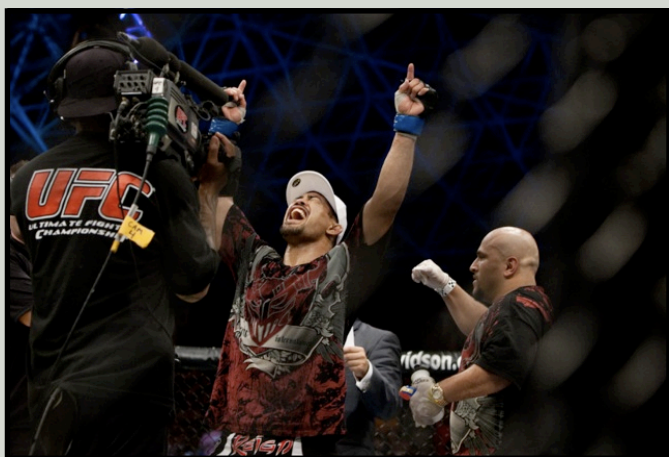
Na europejskim rynku znalazło się miejsce również na gale w Irlandii i Niemczech. Jednak irlandzki rynek nie okazał się do końca tym, czego oczekiwano, a słabo obsadzona karta walk nie była w stanie powalić na kolana irlandzkich fanów. Natomiast w Niemczech napotkano na pewne problemy prawne, które były związane z działaniami politycznymi - m.in. również Paintball był wówczas „na tapecie” u naszych zachodnich sąsiadów.

Później przyszedł czas na Kanadę, która okazała się niesamowicie chłonnym rynkiem sztuk walki, gdzie UFC daje często gale, w czerwcu tego roku mają odbyć się tam aż dwie! Należy wspomnieć o gali z numerem 97, która miała miejsce w czerwcu ubiegłego roku, UFC 110 w Austalli, aż w końcu szumnie zapowiadane UFC 112, gdzie karta walk była bardzo imponująca i bogata w znane nazwiska. Zjednoczone Emiraty Arabskie to bogaty rynek, a miasto Abu Dhabi kojarzy się również z grapplingowymi turniejami. A więc nic dziwnego, że wybór miasta rozwiązał się samoistnie.



Ferrari World Abu Dhabi, Wyspa YAS

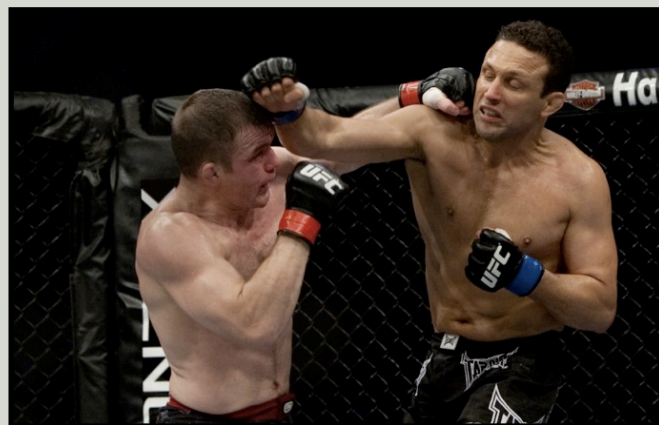
Na wyspie YAS, tuż obok toru Formuły 1 znajduje się Ferrari World Abu Dhabi, gdzie największe wydarzenie mieszanych sztuk walk w historii Zjednoczonych Emiratów Arabskich miało miejsce. Pay Per View otwierała walka Marka Munoz i Kendalla Grove'a. Grove, najwyższy zawodnik wagi średniej w UFC mierzący 199 cm wzrostu okazał się ciężkim testem dla Munoz. Cała pierwsza runda była pod dyktando Kendalla. Znakomicie wykorzystywał swój wzrost i zasięg ramion, skutecznie uniemożliwiając dobrą akcję Marka. „The Philipino Wrecking Machine”, bo taki pseudonim nosi Munoz znany jest przede wszystkim z brutalnego gorund and pound, co pokazał w drugiej rundzie niszcząc swojego przeciwnika i wygrywając walkę przez interwencję sędziego. Sam Joe Rogan przyznał, że ground and pound Marka jest o klasę wyżej. Publice i Danie White ich starcie tak się spodobało, że obaj fighterzy dostali po \$65.000 nagrody za walkę wieczoru.



Mark Munoz świętujący swoją wygraną

Rafael dos Anjos i Terry Etim to para przewidziana na starcie w wadze lekkiej. Anjos, po serii dwóch porażek w UFC odbudował się na tyle, aby zawalczyć na PPV. Trzeba przyznać, że walka była ciekawa. Dos Anjos pokazał, że jego czarny pas w BJJ jest dużo wart, ponieważ Etim praktycznie tylko się bronił, poza niebezpieczną akcją na początku walki, kiedy założył gilotynowe duszenie Rafaelowi, które wydawało się być bardzo mocno zapięte. W drugiej rundzie dominacja Brazylijczyka była bardzo wyraźna, przechodził płynnie do dominujących pozycji zakładając pod koniec rundy balachę Terry'emu. Poddanie w wykonaniu dos Anjosa okazało się na tyle atrakcyjne, że władze UFC przyznali mu bonus pieniężny do wypłaty za poddanie wieczoru w wysokości \$65.000.

Kolejnymi zawodnikami postawionymi przeciwko sobie byli Matt Hughes vs. Renzo Gracie. Walka okazała się być bez historii, nawet przy skandowaniu publiczności „Gracie, Gracie” Renzo nie mógł zbyt wiele zdziałać przeciw Mattowi. Walka upłynęła w większości w stójce, Hughes zaznaczał swoją przewagę i w kłinczu, gdzie Brazylijczyk był pasywny.



Matt Hughes vs Renzo Gracie

Przez większość czasu publika buczała, wygwizdując obydwa zawodników. W trzeciej rundzie, po prawie każdym low kicku zadany przez Amerykanina Gracie kładł się na podłogę i pokazując tym samym, jak nie chce już walczyć. Koniec walki przypadł w czasie 4:40 w trzeciej rundzie, gdzie Matt Hughes w końcu zakończył starcie kombinacją lewy, prawy, lewy, prawy i prawy hak.

Jako co-main event faworyzowany BJ Penn został zestawiony z Frankie Edgarem. Patrząc przed galą na tę parę można było przypuszczać, że matchmaker UFC - Joe Silva ustawił ich, aby BJ przed skończeniem walki zrobił dobry show. Frankie swoją konsekwentną ruchliwością przez całe 5 rund zaskarbił sobie przychylność sędziów, zdobywając pas wagi lekkiej UFC poprzez jednogłośnie decyzję. Dla wielu po obejrzeniu pojedynku był to werdykt kontrowersyjny, bardzo niejasny, jednym słowem „wyciągnięty z kapelusza.” Sam BJ słuchając werdyktu nie był specjalnie zaskoczony, zatem przegrana była jasna dla niego samego.

Po tej walce nadszedł czas na główną atrakcję wieczoru. Początkowo główną walką miało być starcie między Andersonem Silvą, a Vitorem Belfortem. Po kilku tygodniach od zapowiedzenia tej walki Belfort uległ kontuzji barku i tym samym został zmuszony do wycofania się. Jako, że Demian Maia wygrywając walkę z Danem Millerem na UFC 109 w lutym i był zdolny podjąć rękawice w tak krótkim czasie „wskoczył” naprzeciw Silvie.



D. Maia sygnalizujący pasywność A. Silvy

Nieco mniej elektryzujące sparowanie tych zawodników od poprzedniego mimo wszystko zapowiadało walkę na najwyższym poziomie. W efekcie nie zobaczyliśmy BJJ

na najwyższym poziomie, do jakiego przyzwyczaił nas Maia, a Anderson po serii nudnych i zachowawczych walk w jego wykonaniu, wyłączając z nich egzekucję na Griffinie i teraz wymęczając decyzję sędziów kompletnie nie zadowolili fanów jak również prezydenta UFC, który jego postawą w oktagonie był bardzo zawiedziony i jak sam powiedział „Anderson Silva może być pierwszym mistrzem, który będzie walczył poza główną kartą”.

Gala UFC 112: Invincible była bardzo ważną galą dla amerykańskiego giganta (o czym mogła świadczyć duża liczba znanych nazwisk na karcie walk). Zjednoczone Emiraty Arabskie, to zaledwie 6,8 miliona obywateli. Jednak jest to bardzo „łakomy kasek”, gdyż jest to kraj który liczy sobie aż ponad 79.000 milionerów, a PKB per capita wynosi \$40.000 - co stawia Zjednoczone Emiraty Arabskie na 18 miejscu na świecie. Organizując galę w Abu Dhabi, Amerykanie z pewnością liczyli na zaskarwienie sobie sympatii Szejków i ich grubych portfeli. Jednak czy to, co zostało zaprezentowane w Ferrari World Abu Dhabi było kwintesencją MMA?

Starając się patrzeć obiektywnie na galę UFC 112 Invincible można stwierdzić, że była mało udana. Przede wszystkim dzięki postawie Andersona Silvy, który „bawił” się z przeciwnikiem po raz kolejny denerwując tym publiczność. Dana White był na tyle zawiedziony, że nie zapiął mu pasa mistrzowskiego po walce, jak zwykle to robił. W zastępstwie White’a zrobił to Ed Soraes. Bez wątplenia ostatnie dwie walki na karcie, tj. BJ Penn vs. Frankie Edgar i Anderson Silva vs. Demian Maia miały być przysłowiową „wisienką na torcie”. Okazało się jednak inaczej, albowiem obie walki niezbyt przypadły widzom do gustu, a bogaci Szejkowie wyszli z namiotu Ferrari po prostu zawiedzeni i znudzeni, co z pewnością nie było po myśli władarzy UFC.

Zjednoczone Emiraty Arabskie

Kraj przepychu, blichtru i dużych pieniędzy

Burj Khalifa	<i>obecnie najwyższy wieżowiec świata (828 m)</i>
Emirates Palace (Abu Dhabi)	<i>2 z 3 istniejących na świecie 7 gwiazdkowych hoteli. Burj Al Arab jest jednocześnie najwyższym hotelem świata</i>
Burj Al Arab (Dubai)	

„Emirates”	<i>Najbardziej dochodowa linia lotnicza na świecie</i>
Ilość milionerów w ZEA:	<i>ok. 79.000</i>
Suma ich majątku:	<i>ok. 91 miliardów dolarów</i>



FLAGA



GODŁO

DZIEŃ, KTÓRY NIE NADSZEDŁ

Autor: Michał Wiśniewski (Mevv)



Dzień, który nie nadszedł...

To miało być wydarzenie roku. Na UFC 117 planowano starcie dwóch wielkich wirtuozów MMA. Miało to być spełnieniem marzeń wielu kibiców. Miało jednoznacznie określić, kto jest najlepszy na świecie. Kibice oczekiwali fajerwerków, a zawodnicy zapisania się złotymi literami w historii MMA...

Obaj zawodnicy są klasyfikowani w najpopularniejszych serwisach poświęconych MMA na pierwszych miejscach swoich kategorii wagowych na świecie. Co więcej, przez wielu są uznawani za dwóch najlepszych zawodników MMA bez podziału na kategorie wagowe. Każdy z czytających bez trudu odgadnie, że mowa tu o brazylijskim mistrzu wagi średniej Andersonie „Spiderze” Silvie oraz o kanadyjskim wcieleniu wagi półśredniej Georges „Rushu” St-Pierre. Przez chwilę przyjrzymy się bliżej obu fighterom i porównamy ich.

Biografia



Anderson Silva urodził się w 14 kwietnia 1975 roku w Kurytybie w Brazylii. Jego uboga matka opuściła go i jego brata, gdy miał 4 lata. Odtąd był

wychowywany przez siostrę matki i jej męża. Jego nowych opiekunów nie było stać na lekcje BJJ dla Andersona, więc zaczął się uczyć sam - obserwując jak trenują inni i później ćwicząc z nimi. Gdy miał 12 lat w końcu zaczął uczęszczać na lekcje Tae kwon Do, później próbował Capoeiry, aż na stałe zadomowił się w wieku 16 lat w Muay Thai. W końcu zapisał się do słynnej akademii Chute Boxe, gdzie poznano się na jego niezwykłym talencie i gdzie rozwinął swoje umiejętności. Niestety w późniejszym czasie z powodu konfliktu o pieniądze rozstał się z tą brazylijską szkołą, która grożąc wycofaniem z federacji PRIDE swojej super gwiazdy Wanderleia Silvy, zabroniła jej organizacji walk z udziałem Andersona. Pomocną dłoń wyciągnął do niego wówczas Antonio Rodrigo Nogueira, który zaproponował mu naukę i udoskonalił jego technikę. Nogueira jest jego trenerem i przyjacielem do dziś.

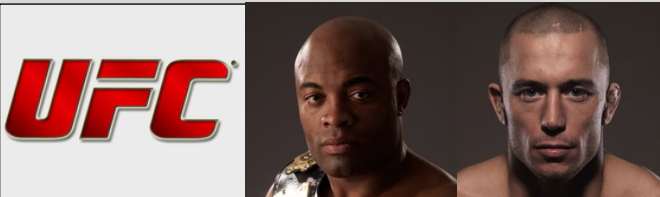


Georges St-Pierre urodził się 19 maja 1981 roku w Saint-Isidore w Quebec w Kanadzie. Miał trudne dzieciństwo, w szkole był wielokrotnie okradany przez kolegów. Treningi karate zaczął w wieku 7 lat, by móc się bronić przed prześladowającymi go kolegami.

Po śmierci swojego trenera (gdy Georges miał 12 lat i już czarny pas 2 stopnia) zaczął trenować BJJ, a wieku 18 lat zaczął lekcje wrestlingu i boks. Zanim zaczął zawodową karierę w MMA, pracował jako bramkarz w nocnym klubie w Montrealu oraz jako śmieciarz. Trenował i nadal trenuje w wielu szkołach walk i teamach, między innymi w Akademii Jiu-Jitsu Renzo Gracie w Nowym Jorku, Brazilian Top Team Canada, Canadian Top Team, Szkole Greg Jackson's Submission Fighting w Nowym Meksyku czy Szkole „Wat” w Nowym Jorku.

Parametry fizyczne

Ze względu na różne kategorie wagowe trudno nie uznać fizycznej przewagi Silvy, któremu zdarzały się walki nawet w kategorii do 93 kg. Jego przeciwnik zawsze walczył w kategorii 77 kg. Wyższy wzrost i zasięg Brazylijczyka, stanowiący olbrzymią zaletę przy stosowanych przez niego technikach uderzanych może być niwelowany młodszym wiekiem i niespotykaną kondycją GSP.

		
DANE	Silva	St-Pierre
wiek:	35 lat	28 lat
wzrost:	188 cm	180 cm
kat. wagowa:	84 kg (185 lb)	77 kg (170 lb)
zasięg ramion:	197 cm	193 cm
pozycja:	mańkut	tradycyjna

Zdobyte stopnie i technika

Silva: Absolutny geniusz technik uderzanych, chociaż znany ze swoich technik bokserskich oraz Muay Thai, posiada mistrzowski pas w Tae Kwon Do, Judo, BJJ oraz żółty sznur Capoeiry. Trenował zawodowo boks. Wspaniale wykorzystuje długie kończyny do celnych i silnych uderzeń. Preferuje akcje z kontry. Chętnie wykonuje kopnięcia, uderzenia kolanami i kłincz. Często zmienia pozycje z której walczy. Kreatywny – w swoich ostatnich walkach

stosował bardzo rzadko spotykane front kicki na kolano (w celu zniwelowania możliwości obaleń przez przeciwnika) oraz uderzenia w stójce rękoma w uda przeciwnika (prowokowanie). Mimo dobrej gardy w parterze i wspaniałej techniki BJJ, od dwóch lat podczas swoich walk nie próbował technik prowadzących do poddań. Jego trenerami są Josuel Distak oraz Antonio Rodrigo Nogueira.



Nowa technika Silvy - front kick na kolano

St-Pierre: Bardzo wszechstronny atleta i genialny strateg, preferujący akcje w parterze. Pomimo braku występów w którejś z lig uczelnianych, uznawany za najlepszego przedstawiciela zapasów w MMA. Posiada czarny pas 3 stopnia w Karate Kyokushin oraz pas mistrzowski w BJJ. W przeszłości trenował również boks. W swoich walkach wyróżnia się niezwykłą ilością prób obaleń oraz niesamowitą ich skutecznością. Bardzo dobrze kontroluje przeciwnika w parterze. Stosuje zarówno technikę ground'n'pound, jak i różne poddania. Chętnie wykorzystuje ściany oktagonu i nacisk swojego ciała do męczenia przeciwników. Jego trenerami są Firas Zahabi i uznawany przez wielu za najlepszego trenera MMA na świecie - Greg Jackson.

Osiągnięcia

Wspólny bilans obu tych fighterów brzmi przerażająco dla każdego, kto chciałby się z nimi zmierzyć w ringu. 46 zwycięstw i 6 porażek, 10 obron tytułów.

Silva - rekord: 26 zwycięstw (15 KO, 4 poddania) - 4 porażki. Wygrał 15 walk poza UFC, wygrał 11 kolejnych

walk w UFC ustanawiając rekord federacji – niepokonany od stycznia 2006r. Obecny mistrz UFC kategorii średniej. Kolejno 6 razy obronił tytuł mistrza wagi średniej ustanawiając rekord federacji. Były mistrz organizacji Cage Rage, Shooto.



Szarża Andersona Silvy na Richa Franklina

St-Pierre – rekord: 20 zwycięstw (8 KO, 5 poddań) – 2 porażki. Wygrał 7 kolejnych walk – niepokonany od sierpnia 2007r. Dwukrotny i obecny mistrz UFC kategorii półśredniej. Kolejno 4 razy obronił tytuł mistrza wagi półśredniej.



Tak wygląda walka GSP w klinczu

Kontrowersje

Silva – wspaniałe walki przeplata ze słabymi. Źle psychicznie znosi walki z przeciwnikami, którzy tak jak on walczą z kontry lub nastawieni są na walkę w parterze. Traci wtedy ochotę do walki i staje się pasywny. Potrzebuje czasu, by wejść w rytm. Zdarzają mu się nawet kilkuminutowe przestoje, w trakcie których jest całkowicie bierny i wcale nie atakuje

przeciwnika. Wyrachowany – nie ryzykuje prowadząc na punkty. Showman. Z powodu jego bierności w trakcie ostatniej walki odwołano jego walkę z St-Pierrem.

St-Pierre – Po walce z Pennem oskarżony o stosowanie nielegalnych substancji w trakcie walki. Jeden z jego sekundantów (jego trener Phil Nurse) w trakcie przerwy między rundami smarował jego ciało wazeliną, by ułatwić mu omijanie gardy Penna w parterze i unikanie technik poddających. Oskarżany o stosowanie sterydów.



Kontrowersyjne smarowanie wazeliną

Ostateczne starcie

Z powodu słabej postawy Silvy podczas gali UFC 112 organizacja zrezygnowała z jego planowanej walki z GSP. Docierające z federacji informacje wskazują na to, że Pająk zmierzy się na UFC 117 z Chaelem Sonnenem, a Georges na kolejnej gali będzie walczył ze zwycięzcą planowanej na UFC 113 konfrontacji Koscheck-Daley. Nam kibicom pozostaje więc nadzieja, że Anderson tym razem pokaże widowisko godne mistrza i odzyska zaufanie Dany White'a. Dawałoby to szansę, by wymarzone starcie Silva vs. St-Pierre odbyło się w ostatni dzień 2010 roku. Czasu jest mało – Anderson Silva nie tak dawno deklarował chęć zakończenia kariery właśnie w tym roku... Jedno wydaje się być jednak pewne, walka toczyłaby się w wadze półśredniej lub formule catchweight, bo Georges St-Pierre mimo wcześniejszych wypowiedzi nie wybiera się w najbliższym czasie na podbój wagi średniej.

WYWIAD Z TOMASZEM DRWALEM

Przeprowadził: Maciej Gunia (G_U_M_A)



Tomasz Drwal - jeden z bardziej rozpoznawalnych, polskich zawodników MMA zarówno u nas w kraju, jak i za granicą. To on, jako pierwszy Polak zadebiutował w organizacji UFC, stanowiącej obecnie niekwestionowanego lidera na rynku MMA. Swoją zawodową karierę rozpoczynał w Polsce debiutując na gali Berserkers Arena krzyżując rękawice z Piotrem Bagińskim. Później kilkakrotnie startował na gali Colloseum, by potem odcisnąć swoje piętno na galach Fight Club Berlin. Pasma 13 wygranych z rzędu doprowadziło go do podpisania kontraktu z amerykańskim gigantem - UFC, gdzie do dnia dzisiejszego możemy go tam oglądać.



Tomasz Drwal podczas ważenia przed galą UFC 103

- Tomku jak Twoja noga po walce z Rousimarem Palharesem? Czy wszystko z nią jest ok?

Noga coraz lepiej, spodziewam się szybkiego powrotu do octagonu. Wyglądało dramatycznie i tak też się czułem. Podczas dźwigni czułem w kostce coś podobnego do tego, jak rwiesz kawałek jeansu albo jakiejś szmatki. W dodatku po walce nie mogłem stać

na nodze. Także do momentu rezonansu i konsultacji z lekarzem nic nie było wiadome. Generalnie, nic nie zostało zerwane ani w kostce, ani w kolanie. Kostka jest dalej spuchnięta, a w kolanie mam płyn. Dziś już jestem po pierwszej wizycie u rehabilitanta i już jest dużo lepiej.

- Oglądając Twoją walkę z Palharesem można było odnieść wrażenie, że byłeś o wiele bardziej spięty niż podczas swoich poprzednich występów w UFC. Rzeczywiście tak było czy to tylko mylne wrażenie?

Nie czułem się jakoś specjalnie spięty. Może to tak wyglądało, ale tak raczej nie było. Pamiętam, jak się poślizgnąłem i lądowałem na tyłku. Jedyne co pomyślałem to: „ładny lipton”. Wylądowałem w pozycji o jakiej rywal chyba nawet nie marzył, że będzie i to tak szybko. Dałem mu nogę na widelcu, a on zrobił to, co umiał najlepiej robić i przez co wygrał większość swoich walk. Pech to pech. Nie opuszczał mnie nawet po walce. Na lotnisku zostawiłem kurtkę, a w kurtce paszport, karty kredytowe, trochę gotówki. Jak to mówią „nieszczęścia chodzą parami”. Mam tylko nadzieję, że limit pechów się wyczerpał na ten rok i że już będzie tylko lepiej.

- Palhares tuż po walce zapytany przez Joe Rogana o przetrzymanie dźwigni na Tobie powiedział, że nie był tego świadom i że przeprasza. Czy wierzysz w szczerość tych słów, iż Brazylijczyk nie był świadom tego co się dzieje?

Szczerze powiem, że mnie to już nie obchodzi. Ja jestem szczęśliwy, że mam całe więzadła i nie muszę mieć operacji. Nie ma potrzeby myśleć co było. Dla mnie to był po prostu największy pech w mojej karierze

karierze i tyle. Nie ma co rozpamiętywać tego, co było. Trzeba myśleć o tym co będzie.

- Czy nie sądzisz, że sędziowie oraz władze organizacji powinni zwracać większą uwagę na bezpieczeństwo zawodników podczas wykonywania dźwigni, a kary w przypadku celowego przetrzymania dźwigni powinny być dotkliwsze niż tylko 90 dni zawieszenia (jak było to w przypadku Palharesa)?

Myślę że tak. W przypadku dźwigni, sędziowie powinni reagować szybko, żeby nie było przeciągnięć, zerwania więzadeł albo tym podobne. Mogą wykluczyć zawodnika na dłuższy okres lub nawet na zakończenie kariery. Zresztą tak samo powinno być a propos KO.



Przetrzymanie dźwigni przez Rousimara Palharesa i próba jej przerwania przez sędziego

- Kto i ile osób jedzie z Tobą w podróż na galę?

Na galę zabieram ze sobą 3 osoby. Jadą ze mną trenerzy od stójki i od parteru.

- Czy mógłbyś nam opisać jak wygląda pobyt na gali UFC oczami zawodnika. Jak to wygląda od zaleczonego? Co się dzieje od momentu, gdy postawisz nogę na lotnisku w Stanach?

Po wylądowaniu ludzie z ekipy UFC już czekają na nas. Odbierają nas i zawożą do hotelu, gdzie pierwsze co robią sprawdzają twoją wagę. Później jest kilka dokumentów do wypełnienia, dostaje się gotówkę na

posiłki, podpisuje się chyba z 300 plakatów z danej gali. Dostajesz plan na kilka następnych dni, gdzie i o której masz być. Na drugi dzień zazwyczaj jest nagrywanie video, które będzie przed twoją walką.

W czwartek jest sprawdzenie banerów, t-shirtów, spodenek etc. Oprócz tego, zawodnicy mają swoje pokoje do trenowania, gdzie odbywają się codzienne rozruchy. W piątek od rana robienie wagi. To jest najgorszy dzień. Muszę pobiegać w takim nieoddychającym dresie 25 minut, później marsz 25 minut i waga jest. Jeżeli nie, to znowu w dres i na bieżnię. Niektórzy się katują na saunie, owijają w ręczniki, masują...generalnie hotelowa łaźnia jest mega zajęta przez wszystkich zawodników. Jeszcze z dwie godziny po tym wszystkim i dopiero stajesz na wadze. I lepiej żeby była, inaczej 15% z twoich zarobków ląduje w kieszeni oponenta. Po wadze posiłek, z którym już czekają za kotarą wraz z napojem bogatym w węglowodany, minerały i elektrolity. Gatorade czy dla dzieci na odwodnienie Pedialyte – nie wiem czy dobrze pamiętam nazwę, ale jakoś tak. Później zawożą nas do hotelu, gdzie odpoczywam i niedługo potem idę na następny posiłek.

Sobota - późna pobudka, późne śniadanie, później obiad i jazda na halę, gdzie czeka na nas komisja sportowa. Robią nam ostatni przegląd i oddajemy moc. Później przychodzą cutmani i „tejpują” nas. Rozgrzewka, a później już tylko walka. Mniej więcej tak to wszystko wygląda.



Tomasz Drwal vs Drew McFedries

gala UFC 103 (19.09.2009r.)

- Czy jest możliwość po gali na jakieś wspólne spotkania z innymi zawodnikami i ewentualne zaprzyjaźnienie się z resztą biorących udział w gali?

Oczywiście, że tak. Zależy od podejścia. generalnie czuć napięcie w powietrzu, bo wiadomo po co każdy tutaj przyjechał. Ale każdy rozmawia, śmieje się i dowcipkuje. 6 zawodników musiało robić dodatkowe badania m.in. Shane Carwin. Generalnie wszyscy są w miarę otwarci.



Tomasz Drwal vs Mike Ciesnolewicz

gala UFC - TUF 9 Finale (20.06.2009r.)

- Czy nie rozważałeś na okres trwania kontraktu z UFC przeprowadzki do USA, by trenować w jednym z tamtejszych klubów? Zrobił tak m.in. Krzysztof Soszyński, który z Winnipeg w Kanadzie przeprowadził się do Kalifornii, by trenować w Team Quest.

No właśnie rozważam taką opcję i wszystko się okaże w niedługim czasie. Polska jest super krajem, ale główna gra toczy się w USA, więc trzeba być tam przynajmniej przez ten okres.

- Tuż po galach UFC w internecie pojawiają się potencjalne zarobki zawodników. Czy mógłbyś uchylić rąbka tajemnicy, czy te zarobki, które są podawane mają coś wspólnego z rzeczywistością czy też są to tylko wyssane z palca liczby?

Nie mogę się wypowiadać na temat zarobków. Jestem zobligowany przez kontrakt...sorry.

- Co w Twoich oczach jest obecnie Twoim największym atutem w walce, a co chciałbyś poprawić?

Generalnie wszystko jest cały czas do poprawy. Trzeba zasuwać, zasuwać, zasuwać...

- Swoją pierwszą przegraną, z Ulfem Fritzmanem, pomściłeś. Czy zależy Ci na tym, aby pomścić i drugą i zrewanżować się Thiago Silvie, czy też jest to zamknięty rozdział, na który się nie oglądasz?

Jak wiadomo Thiago jest teraz jednym z super star UFC. Oczywiście, że rewanż jeżeli byłby możliwy, to wchodziłby w grę. Już raz z nim walczyłem i przegrałem, dlaczego nie mógłbym tego zrobić jeszcze raz. Myślę, że tym razem moja wytrzymałość byłaby większa niż w tamtym okresie. Kto wie, może kiedyś będzie dane się zrewanżować.



Tomasz Drwal vs Thiago Silva

gala UFC 75 (08.09.2007r.)

- Walczyłeś na galach UFC organizowanych zarówno w Europie, jak i USA. Czy jest odczuwalna inna atmosfera podczas europejskich gal UFC, a tych za Wielką Wodą?

Obecnie UFC jest wielką korporacją, która produkuje w niesamowitym tempie galę za galą, na którą przychodzą tłumy i jeszcze większe zasiadają przed telewizorami. MMA jest rozpoznawalne na ulicy, w sklepach, wszędzie mniej więcej każdy kojarzy czym jest ten sport.

Dużo dał reality show TUF, bo ludzie widząc, jak trzeba ciężko harować na treningach darzą większym szacunkiem zawodników MMA. A to, co się dzieje na trybunach podczas gali jest po prostu niesamowite. Nie ma się co czarować, jeżeli chodzi o publikę jest ona dużo większa w USA niż w Europie.

- Czy zaczynając swoją przygodę z MMA miałeś jakiegoś fightera, który stanowił dla Ciebie wzór do naśladowania?

Był i jest nim Fiodor. W szczególności, że jest jednym z najlepszych fighterów na świecie i przy tym samym jest niesamowicie skromnym facetem.

- Zawodnicy walczący w Polsce ze względu na niskie zarobki muszą utrzymywać się nie tylko z występów w ringu, ale też z dodatkowej pracy. Jak jest w Twoim przypadku? Czy tylko walki i prowadzenie klubu jest Twoim jedynym zajęciem? Czy też musisz zdobywać pieniądze w inny sposób (jak tak, to czym się zajmujesz)?

W tym momencie zajmuje się tylko i wyłącznie trenowaniem, bo to jest obecnie moim zawodem o czym zresztą kiedyś marzyłem. Więc jestem szczęśliwy, że mogę robić to, co zawsze chciałem robić i kim zawsze chciałem być - profesjonalnym zawodnikiem MMA. Tutaj komunikat dla wszystkich młodych, jeżeli macie marzenia, to róbcie wszystko, by one się spełniły i głęboko w nie wiercie. Sam pochodzę z małej wioseczki pod Nowym Sączem i do dziś pamiętam, gdy byłem młody, to w grupie rówieśników wypaliłem, że kiedyś w przyszłości będę walczył w UFC, albo wtedy obecnym Pride - co zostało skwitowane wielkim wyśmianiem i stukaniem się w głowę. Także nie ważne co, róbcie wszystko, by osiągnąć cel i spełnić swoje marzenia.

- Czym zajmujesz się w wolnym czasie? Jakie jest Twoje hobby?

Przed kontuzją pływałem na boggieboard i trochę pozwiedzałem Amerykę m.in. Nowy Jork, Filadelfia, gdzie Rocky ma swój pomnik :-), Waszyngton, Chicago, Las Vegas, Grand Canyon, Hoover Dam, San Francisco, Los Angeles. Lubię narty, zimę (ale w górach, nie

w mieście). Lubię pływać, jazdę rowerem, generalnie lubię odpoczywać aktywnie. Więc wszelkiego rodzaju aktywność. Jeżeli jestem w Polsce, to dużo jeżdżę na enduro. Ale generalnie robie wszystko, co sprawi mi przyjemność, nawet czasem pójść rano na grzyby, jak jestem w rodzinnych stronach.



Tomasz Drwal w wolnym czasie

San Diego, USA

- Tomku, czy chciałbyś coś przekazać swoim fanom?

Za pośrednictwem tego wywiadu chciałbym wszystkim serdecznie podziękować za wsparcie i wiarę we mnie. Dobrze wiedzieć, że jest spore grono kibiców, którzy trzymają kciuki za mnie podczas moich walk. Jeszcze raz bardzo wszystkim dziękuje.

- Dziękuję za poświęcenie nam czasu i życzę samych sukcesów.

Wzajemnie. Dzięki bardzo.

ORGANIZACJA GAL W POLSCE

Autor: M.K



Udało się nam dożyć takich czasów, że praktycznie w każdy weekend mamy jakąś imprezę sportów walki. Jedne z tych imprez są lepsze, inne są gorsze, ale ważnym jest, że w ogóle są. Pamiętam jeszcze czasy, kiedy wszystkie gale w Polsce w ciągu roku można było policzyć na palcach. A dziś, co bardzo mnie cieszy, gal jest naprawdę sporo i trzeba przyznać, że są to imprezy coraz lepsze jakościowo. Czy zastanawialiście się kiedykolwiek, od czego zależy sukces danej imprezy? Czy impreza się uda czy nie?

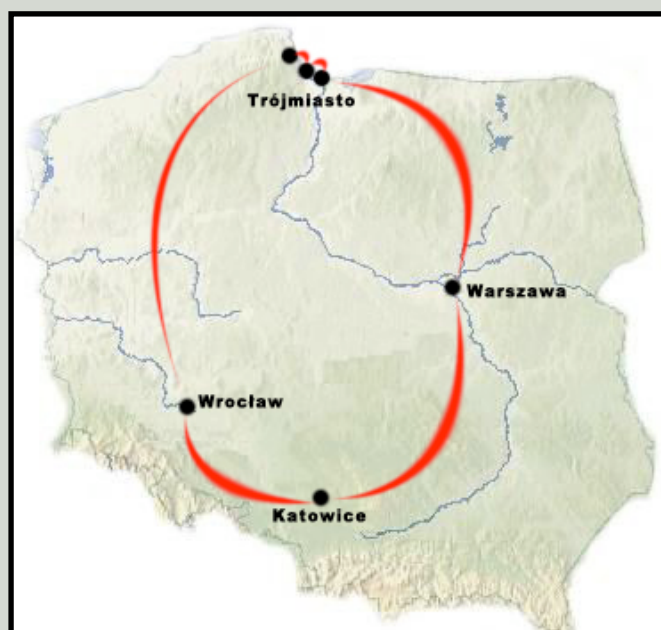
olbrzymimi niewypałami. Ale widziałem także takie, których obsada była delikatnie mówiąc nie najmocniejsza, a hale pękały w szwach. Wniosek z tego jest jeden, nie zawsze sukces sportowy imprezy idzie w parze z sukcesem komercyjnym. Dlatego też rodzi się pytanie, jaka może być tego przyczyna?

Moim zdaniem jest ich co najmniej kilka. Jedną z najważniejszych w mojej osobistej ocenie jest lokalizacja. Są w Polsce miasta, w których sporty walki mają bardzo bogatą historię i imprezy organizowane w tych lokalizacjach na ogół udają się nieźle (choć są też wyjątki). Według mnie, takimi miastami są oczywiście: Warszawa, Wrocław, Katowice oraz Trójmiasto.



**Rejestracja zawodników podczas gali
Angels of Fire VI**

Na sukces gali wpływa bardzo wiele czynników. Niestety, nie wystarczy zapewnić dobrą obsadę gali, by mieć zagwarantowany sukces swojego przedsięwzięcia. Oczywiście dobra obsada jest jednym z priorytetowych czynników, jednak nie jedynym, jaki ma wpływ na poziom sukcesu gali. Miałem okazję widzieć co najmniej kilka gal ze znakomitą obsadą, które pod względem komercyjnym okazały się



**„Główny krąg” miast o największym potencjale
organizatorskim w naszym kraju**

Natomiast z mniejszych miast wymienię bym: Olsztyn, Płock, Nowy Sącz, Nowy Targ - chociaż trzeba również zauważyć, że tych mniejszych miast wciąż przybywa (patrz Mielno).

Oprócz lokalizacji ważną kwestią jest, aby na imprezie walczył tzw. "lokalny bohater" lub też prościej rzecz ujmując zawodnik z miasta, w którym organizowana jest gala. Część osób przyjdzie zobaczyć jak wygrywa, ale również znajdzie się i taka grupa, która będzie chciała z różnych względów zobaczyć jego porażkę. Nie mniej jednak, to właśnie taki zawodnik (najlepiej, żeby było ich kilku) jest w stanie przyciągnąć na trybuny najwięcej kibiców. Niestety, sporty walki w Polsce należą nadal do sportów niszowych i nawet takie nazwiska jak: Rick Roufus, Paweł Słowiński czy Yodsenklai nic nie mówią większości ludzi i nie stanowią one gwarancji hali pełnej widzów. Celowo wymieniałem akurat tych zawodników, ponieważ oni już walczyli w Polsce.



Paweł Słowiński tuż po wygranej na gali Angels of Fire IV

Trzecim czynnikiem, jaki chciałbym wymienić jest promocja. Tutaj niestety najwięcej brakuje naszym rodzimym imprezom w stosunku do światowej czołówki. Choć muszę przyznać, że jako Polacy szybko się uczymy i organizacja z gali na galę jest coraz lepsza. Niestety bardzo często czynnikiem ograniczającym promocję jest strona finansowa, o której szerzej napisze w dalszej części mojego artykułu. Jednak skoro już wywołany został temat finansów, to nie sposób pominąć kwestii transmisji telewizyjnej.



Stacje telewizyjne w Polsce, relacjonujące gale sportów walki

W chwili obecnej, tylko dwie organizacje KSW (Polsat) i Angels of Fire (TVP Sport), mogą pochwalić się długoterminowymi kontraktami ze stacjami telewizyjnymi na transmisje „na żywo”. Nie mniej jednak, co raz częściej sporo gal jest rejestrowanych przez inne stacje telewizyjne i emitowane są one na żywo lub z „poślizgiem”, tak jak na przykład Beast of the East (Canal+) czy K-1 WGP w Warszawie (Orange Sport). Jest też kilka telewizji internetowych, które zajmują się tym tematem. Dlaczego transmisja telewizyjna jest tak bardzo związana z finansami?

Co najmniej z dwóch powodów. Pierwszym z nich jest sytuacja, kiedy stacja telewizyjna zgadza się na transmisję imprezy, pod warunkiem pokrycia części kosztów przez organizatora imprezy. Nie są to małe pieniądze i na pewno mogą stanowić sporą część budżetu nawet tych większych imprez. Drugim powodem jest oczywiście zainteresowanie sponsorów. Dużo łatwiej jest nakłonić ewentualnego sponsora do wyłożenia gotówki, kiedy jednym z argumentów jest transmisja telewizyjna. Wtedy wizerunek/logo/marka sponsora trafi nie tylko do tysiąca, może trzech tysięcy ludzi zgromadzonych na hali, ale i do co najmniej kilkuset tysięcy zgromadzonych przed odbiornikami TV. Oczywiście sponsor może też zakładać, że część materiału video z walk, w sposób bardziej lub mniej legalny trafi na portale typu youtube.com czy dailymotion.com - co może znacząco zwiększyć liczbę

odbiorców jego reklamy. Istnieje jeszcze jeden powód, który może nie jest tak ważny, jak dwa poprzednie, ale nie należy o nim zapominać. Moim zdaniem transmisja TV „na żywo” znacznie podnosi prestiż imprezy.

Tropem telewizji doszliśmy do jednego z najważniejszych czynników, czyli finansów. Zdaniem większości fachowców, najczęściej popełnianym błędem, który skutkuje niewypłacalnością organizatora gali, jest niedomykanie budżetu i planowanie jego domknięcia z pieniędzy pochodzących ze sprzedaży biletów.



Pieniądze - jedna z największych bolączek organizatorów

Ja również przychylę się do tego stwierdzenia, gdyż osobiście byłem świadkiem co najmniej trzech gal, które zakończyły się fiaskiem właśnie z tego względu. Miałem okazję zobaczyć hale o pojemności dwóch, trzech, a nawet i pięciu tysięcy osób, gdzie na trybunach zasiadło zaledwie kilkaset (może tysiąc) kibiców. Pomimo iż nazwiska zawodników były naprawdę dobre, a promocja gali bez większych niedociągnięć, to organizatorom nie udało się zgromadzić kompletu widzów. Więc gdzie tkwi problem?! Zazwyczaj w takich przypadkach winę możemy upatrywać w źle dobranym terminie imprezy. Jednakże dobre dobranie terminu imprezy nie jest łatwe. Mimo to, warto poświęcić trochę czasu na przestudiowanie kalendarza imprez (nie tylko tych sportowych), tak aby termin gali nie pokrywał się z terminem innej imprezy. Sam osobiście byłem świadkiem, gdzie na imprezie, na której walczyła czołówka Polskich zawodników i zawodnicy ze światowej czołówki, trybuny świeciły pustkami, gdyż na

stadionie kilkaset metrów dalej odbywał się mecz piłki nożnej ekstraklasy decydujący o Mistrzostwie Polski. Taki stan rzeczy może skutecznie zaprzepaścić nasze wszelkie starania o satysfakcjonującą liczbę widzów.



Dobrze dobrana data imprezy częścią składową sukcesu gali

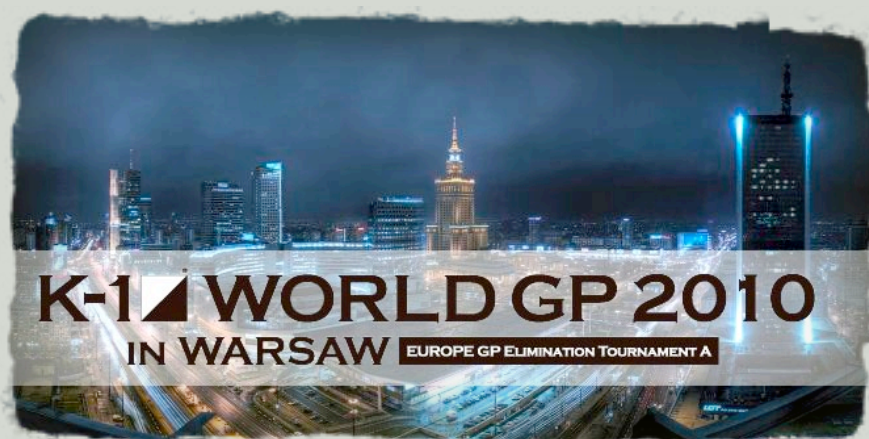
Jak wynika z powyższego tekstu, zorganizowanie gali sportów walki nie należy do prostych zadań. Co więcej, w powyższym artykule poruszone zostały tylko najważniejsze aspekty. Nie napisałem jeszcze o wszelkiego rodzaju pozwoleniach, których nie jest mało: policja, straż pożarna, sanepid, pogotowie, urząd miasta czy gminy i tak dalej. Polskie prawo nierzadko okazuje się być biurokratycznym gąszczem, składającym się z wielu krętych zaułków i czyhającym na potencjalnego organizatora. Nie wspomniałem również o całej logistyce oraz ograniczeniach i utrudnieniach jakie wprowadzają transmisje na żywo. Jest tego naprawdę całe mnóstwo. Można powiedzieć, że przedstawiłem jedynie wierzchołek góry lodowej.

Jednak mimo wszystko, należy cieszyć się, że pomimo tylu „schodów”, imprez jest co raz więcej i stoją one na co raz wyższym poziomie. A będzie ich jeszcze więcej i będą jeszcze lepsze, czego sobie i Wam wszystkim życzę.

K-1 WORLD GP WARSZAWA

Autorzy: Paweł Sawicki (Zwierzak)

Maciej Gunia (G_U_M_A)



W niedzielę 28 marca miało miejsce jedno z najważniejszych wydarzeń na polskiej scenie sportów uderzanych w 2010 roku. Owego dnia byliśmy świadkami europejskiej eliminacji K-1 World Grand Prix 2010, która odbywała się na warszawskim Torwarze. Na Torwarze pojawiło się około 2500 widzów, chętnych wrażeń rodem z Yokohamy. Niestety liczba kibiców dalece odbiegała od standardów znanych z japońskich ringów. Co więcej, hala wydawała się dość pusta, gdyż Torwar jest w stanie pomieścić blisko 5000 osób. Wydarzenie na żywo transmitowała telewizja Orange Sport, która dostępna jest na platformie cyfrowej Cyfra + oraz usłudze telewizyjnej Telekomunikacji Polskiej. Natomiast w rolę komentatorów wcielili się, jak zwykle niezawodni: Andrzej Janisz oraz Łukasz "Juras" Jurkowski.



Wejście na Torwar

Za organizację eventu w naszym kraju odpowiedzialne było litewskie Bushido i trzeba przyznać, że organizacja była bez zarzutów. Podczas gali nie było niepotrzebnych przerw, po jednej walce od

razu następowała druga. Jedyna przerwa, jaka nastąpiła, to 15 minut pomiędzy półfinałami, a superfightami. Widzowie mogli gromadzić się na hali Torwaru już od godziny 17:00. Natomiast gala rozpoczęła się o godzinie 18:00. Gdy zabrzmiał pierwszy gong, niemal wszyscy posiadacze biletów siedzieli już na swoich miejscach. Od początku można było wyczuć atmosferę japońskich gal: publiczność nagradzała zawodników brawami, ale przede wszystkim dominowała ta niesamowita cisza, która towarzyszy zmaganiom zawodników w Japonii. Oczywiście, zdarzało się, że od czasu do czasu ktoś z trybun zakrzyknął w kierunku Ring Girls hasło pokroju: "...czarna zadzwon potem...", jednak całość spektaklu odbyła się w bardzo kulturalnej atmosferze. W przerwie można było porozmawiać z zawodnikami oraz kupić jakieś gadżety okolicznościowe związane z galą na stoisku jednego z organizatorów - Asami. Odwrotnie rzecz miała się z obecnymi na gali Ring Girls. Dziewczyny były tak oblegane, że bardzo trudno było sobie z nimi zrobić zdjęcie. Jedno jest pewne: na pewno nie były to Polki.



Ring Girls w przerwie walki

Większość walk zaprezentowanych widzom była interesująca i mogła się podobać. Spośród wszystkich walk chciałbym zwrócić uwagę na 4 walki. Pierwsza z nich, to starcie pomiędzy Daniilem Sapljoszynem, a Kirilem Pendjurovem. Jedna z ciekawszych walk na tej gali. Obaj zawodnicy zostawili serce w ringu. Walka była wyrównana i dynamiczna. Nie było wyraźnej dominacji 1 zawodnika, dlatego też zasądono dodatkową rundę, która wyłoniła zwycięzcę - a był nim Sapljoszyn.



Daniil Sapljoszyn w geście triumfu

Drugą walką, na którą chciałbym zwrócić uwagę, to starcie pomiędzy Michałem Głogowskim, a Remigijusem Morkeviciusem. Bardzo ładna walka w wykonaniu Michała Głogowskiego. Młody Polak nie był stawiany, jako faworyt w konfrontacji z doświadczonym i wymagającym przeciwnikiem. Głogowski dominował przez całą walkę, punktując zdecydowanie rywala. Niestety walka ta zakończyła się w dość dyskusyjny sposób, gdyż sędziowie przyznali remis, co wprowadziło w osłupienie wszystkich widzów, jak i komentatorów sportowych, którzy werdykt sędziowski orzekli mianem skandalu.



Michał Głogowski vs Remigijus Morkevicius

Superfight pomiędzy Pawłem Słowińskim, a Konstantinem Gluhovem był jedną z najbardziej oczekiwanych walk przez widzów, którzy z pewnością chcieli zobaczyć świetną walkę w wykonaniu Pawła Słowińskiego. Niestety, Paweł Słowiński boryka się obecnie z problemami związanymi z kadrą treningową. Wcześniej związany był z Ernesto Hoostem, który pełnił opiekę zarówno treningową, jak i menadżerską. Jednak jest to już historią i widać ma to bezpośredni wpływ na formę, jaką prezentuje w ringu Słowiński. Walka z Gluhovem przebiegała w bardzo chaotyczny sposób. Popularny „the Sting” wygrał swoją walkę knock-outując rywala w drugiej rundzie, jednak cały przebieg walki nie był największym popisem kunsztu technicznego, a bliżej tej walce było do ulicznej bijatyki.

W finałowym starciu spotkali się Daniil Sapljoszyn oraz Tomasz Sarara. Obaj zawodnicy odczuwali trudy swoich wcześniejszych walk, czego dowodem były sińce na ich twarzach. Pierwszą i jak się później okazało jedyną rundę zdominował Sarara. Nieustannie atakował Estończyka, którego w początkowej fazie walki zdołał pościć na deski. Jednak Sapljoszyn miał na tyle sił, by kontynuować walkę. Po knockdownie najwyraźniej rozjuszony Estończyk przystąpił do niwelowania przewagi Sarary i gdy już wydawało się, że zabrzmi gong kończący pierwszą rundę wyprowadził wysokie kopnięcie w stronę atakującego Sarary. Wypadkowa siły ciosu oraz szybkości z jaką zbliżał się Sarara okazała się być potężna i Polak został natychmiast powalony na ziemię doznając ciężkiego knockoutu.

Podsumowując, cieszy fakt, że kolejna impreza sygnowana logiem K-1 zawitała do naszego kraju i że Polacy mogli zasmakować choć odrobiny japońskiego kunsztu K-1. Na listę plusów na pewno trzeba wpisać sferę organizacyjną. Gala przebiegała sprawnie, bez większych wpadek, a ochrona dawała duży luz mediom i kibicom, którzy mogli krążyć niemal po całym Torwarze, w przeciwieństwie do np. MMA Challengers. Niestety, drugą stroną medalu była kulawa promocja i co za tym idzie słaba frekwencja. Liczba około 2500 widzów na gali, w stolicy blisko 40 milionowego kraju nie może być uznana za sukces. Jest to stanowczo za mało. Dlatego też należy mieć nadzieję, że władze japońskiej organizacji nie porzucą idei gal w Polsce i już wkrótce będziemy mogli cieszyć się kolejną galą K-1 z liczniejszą liczbą widzów.

GWIAZDA NA ZAKRĘCIE

Autor: Maciej Gunia (G_U_M_A)



W obecnych czasach zawodnicy walczący zawodowo są niczym firmy w gospodarce...tak samo jak one wyrabiają swój brandname, tak i oni wyrabiają swoje nazwisko. Każda wygrana podnosi ich notowania w oczach fanów, sponsorów czy organizatorów gal. Jednak ten grunt bywa bardzo zdradliwy i przy najdrobniejszym błędzie można zaprzepaścić całą skrupulatnie wypracowaną reputację. Co więcej, zawodnicy z czołówki nie tylko bywają oceniani podczas swoich występów, ale także poza ringiem. Mimo tych trudności jest spora rzesza zawodników, którzy umieją odnaleźć się w takich realiach. Jednak są też tacy, którzy podczas swojej kariery pogubili się i zboczyli z wcześniej obranego kursu. To właśnie tym zawodnikom będzie poświęcony ten artykuł.

Inspiracją do napisania tego artykułu była dla mnie osoba śp. Ryana Gracie, który zakończył swój żywot 3 lata temu w policyjnej celi, do której trafił po jego aresztowaniu w związku z kradzieżą samochodu, napaścią oraz próbą kradzieży 2 innych pojazdów.

Do śmierci Ryana Gracie (jak ustalił coroner) przyczyniła się mieszanka przyjętych leków na receptę przepisanych przez lekarza oraz kokainy i marihuany. Jego przedwczesna śmierć oraz całe kontrowersje dotyczące przyczyn zgonu rzuciły cień zarówno na wcześniejszych dokonaniach Ryana, jak i na nazwisku rodu Gracie.

Pierwszą postacią przedstawioną przeze mnie będzie krajan Ryana Gracie, Brazylijczyk - Paulo Filho. Paulo Filho rozkochał w sobie japońską publiczność, gdzie stoczył najwięcej walk w swojej zawodowej karierze. Brazylijczyk szedł jak burza wygrywając walkę za walką i nie odnotowując przegranej (jego rekord wynosił 14 zwycięstw, z czego aż 9 w Japonii). Muskulatura Filho była imponująca, jednak fakt, że walczył on w Japonii - kraju, w którym jest ciche przyzwolenie na doping - wiele osób domyślało się, że do jego wyglądu przyczyniły się dodatkowe „wspomagacze”.



Doprowadzenie Ryana Gracie do aresztu przez policję



Paulo Filho triumfujący po wygranej walce z Murilo Rua (Japonia, 2006r.)

Jednak zawirowania na scenie japońskiego MMA zmusiły Brazylijczyka do przeprowadzki na amerykańską ziemię. Można powiedzieć punkt zwrotny w karierze Paulo. Nagle bańka świetnie dysponowanego fightera pękła i oczom fanów ukazał się wykołnieniec, który ma za sobą dwu miesięczny pobyt w klinice odwykowej, który sylwetką nie przypomina już tego świetnie zbudowanego fightera walczącego w Japonii i którego dyspozycja pozostawia wiele do życzenia. Opinii publicznej podano, że zawodnik boryka się z depresją. Problemy natury psychicznej były powodem odwołania walki Filho z Koreańczykiem Yoon Dong Sik, a i jego ostatnia absencja na gali Bitetti 6 wygląda równie podejrzanie podobnie. Na domiar złego Filho ostatnio zafundował sobie szpetną imitację tatuażu Mike'a Tysona, co również może wskazywać, że zawodnik ten raczej nie jest w najlepszej kondycji psychicznej. Z resztą nie jest to pierwszy szpetny tatuaż w dorobku Brazylijczyka. Na jego ciele od niedawna również gości m.in. tatuaż przedstawiający banknot \$1000000 z portretem pit-bulla.



Paulo Filho z najnowszym tatuażem

Jednak zepsuć swój wizerunek wśród fanów można nie tylko poprzez kłopoty psychiczne. Jest na to wiele sposobów i jeden z nich znalazł Jeff Monson. Utytułowany grappler z ramienia American Top Team oprócz zaangażowania w zawodową karierę MMA, angażuje się również w politykę - a dokładniej rzecz ujmując pikietę oraz akcje anarchistyczne. Monson jest znanym anarchistą o lewicowo-socjalistycznych poglądach. Jest on członkiem rewolucyjnego związku zawodowego o nazwie „Robotnicy Przemysłu Świata” (Industrial Workers of the World), a jego sponsorem jest AK Press - niezależny wydawca

literatury anarchistycznej. Najgłośniejszą akcją, jaką zastąpił Amerykanin w związku ze swoimi poglądami było wybazgranie sprayem symbolu anarchii, pacyfizmu oraz napisów „no war” i „no poverty” na kolumnach gmachu Kapitolu w Waszyngtonie. Ta przyjemność kosztowała Amerykanina 21,894 dolarów grzywny oraz 90 dni prac społecznych.



Jeff Monson w trakcie twórczej furii

O ile sam Monson swoje poczynania w Waszyngtonie uważa za akt manifestacji swoich poglądów, o tyle spora część fanów uznała to za zwykły akt głupoty i wandalizmu. Co więcej, nie sposób nie odnieść wrażenia, że obecnie Monson skupia się bardziej na swoich anarchistycznych poglądach niż na treningach. Były pretendent do pasa mistrzowskiego wagi ciężkiej w UFC coraz częściej rozmienia się na drobne walczyć na coraz to mniej znaczących galach, co skutecznie wpływa na jego pozycję w rankingach zawodników oraz w oczach fanów.

Skutecznym sposobem na odstraszanie fanów od siebie jest przejaw buractwa i chamstwa w ringu. Bardzo dobitny pokaz tego dał Renato „Babalu” Sobral na gali UFC 74, gdzie zmierzył się z Davidem Heathem. Brazylijczyk zakończył walkę poprzez Anaconda Choke, jednak mimo interwencji sędziego nie zaprzestał duszenia swojego rywala - co doprowadziło do utraty świadomości Heatha.



Renato Sobral vs David Heath (UFC 74)

Takie zachowanie nie spodobało się ani publiczności zgromadzonej w Mandalay Bay Events Center w Las Vegas, ani władzom UFC, które wyrzuciły Sobrala z grona swoich zawodników. Taka reakcja jest całkowicie uzasadniona, gdyż prostackie zachowanie Brazylijczyka mogło doprowadzić do trwałej utraty zdrowia, bądź nawet życia jego przeciwnika.

Sporym zaskoczeniem było niedawne zachowanie japońskiej gwiazdy - Shinya Aoki na noworocznej gali „K-1 Dynamite!! - Power of Courage 2009”. Aoki, który zjednał sobie japońskich fanów poprzez finezyjną technikę parterową i niezwykłą gibkość. Lecz w noc sylwestrową Aoki ukazał swoje drugie oblicze. Zmierzył się on z drugim Japończykiem - Mizuto Hirota, którego pokonał poprzez dźwignię. Tuż po przerwaniu walki przez sędziego Aoki gestem środkowego palca pozdrowił zarówno swojego rywala, jak i zgromadzoną publiczność.



Shinya Aoki vs Mizuto Hirota

Wywołało to spore zdumienie i oburzenie japońskiej publiczności. Takie zachowanie nie jest ani akceptowane, ani mile widziane w kraju przodków samurajów, gdzie ciągle w mentalności społeczeństwa japońskiego szacunek stoi wysoko w hierarchii wartości. Po tym zajściu Shinya Aoki został wykluczony z nauczania Jiu-Jitsu w akademii, w której prowadził zajęcia. Jednak mimo średnio dotkliwej kary, niesmak po jego walce wciąż pozostał.

W przeciwieństwie do wcześniej przedstawionych Filho i Monsona, zarówno Shinya Aoki, jak i Renato Sobral ciągle nieźle sobie radzą w ringu (zwłaszcza Japończyk, który teraz marzy o podboju amerykańskiego rynku dzięki walkom w Strikeforce. Co prawda Gilbert Melendez w jego debiucie dał mu solidną lekcję pokory, to ciągle jeszcze ma szanse, by pokazać się amerykańskiej publiczności). Jednak mimo to, reputacja obu fighterów w oczach fanów została mocno nadszarpnięta.

Przedstawione przeze mnie postacie to tylko niektóre przykłady zawodników, którzy idąc drogą ku glorii chwały i pasów mistrzowskich pogubili się i zboczyli z wcześniej założonych celów. Przykłady te pokazują również, że zawodnicy nie są oceniani jedynie poprzez pryzmat rekordu walk, jaki sobie wypracowali. Na ich ogólną ocenę ma również wpływ szereg zachowań podczas walki, jak i tych poza ringiem, które zostają poddane ocenie fanów, sponsorów czy też organizatorów gal. Zawodnicy, którzy swoim zachowaniem rozczarowali fanów w historii sportów walki byli, są i będą - wszak to tylko ludzie. W przypadku problemów osobistych, osoby te powinny znaleźć wsparcie i pomoc fachowców, którzy w dużych teamach taką pomocą służą. Natomiast akty buractwa, takie jakich dopuścili się Renato Sobral czy Shinya Aoki powinny być stanowczo piętnowane, gdyż buduje to negatywne postrzeganie sportów walki. Jednak na całe szczęście zachowania takie, to zaledwie niewielki procent walk. W większości przypadków dominuje zasada fair play, gdzie obaj zawodnicy mają do siebie szacunek pozwalający po walce na podanie sobie ręki.

WYWIAD Z MAMEDEM KHALIDOVEM

Przeprowadził: Karol Suszczewicz

Mamed Khalidov - zawodnik olsztyńskiego klubu Arrachion. Urodzony w Groznm w Czeczeni, do Polski przyjechał w wieku 17 lat. Swoje pierwsze szlify rozpoczynał na galach Shooto Europe organizowanych na Litwie. Od walki z Danieliusem Razmusem w 2005 roku, Mamed kontynuował pasmo 18 walk, w których nie przegrał (wliczając w to występy w Stanach oraz Japonii). Największym osiągnięciem było pokonanie gwiazdy Sengoku - Jorge Santiago. Niestety w rewanżowej walce, która odbyła się 7 marca 2010r. Santiago zdołał wygrać decyzją sędziowską po morderczej 5-cio rundowej walce.



- Siódmego maja w katowickim Spodku Twoim przeciwnikiem będzie doświadczony Japończyk, Ryuta Sakurai. Czego spodziewasz się po tej walce? Jaki przewidujesz jej przebieg?

Tak jak powiedziałeś, jest to doświadczony zawodnik, dlatego przyznaje, że do końca nie jestem w stanie przewidzieć jaki będzie przebieg tej walki. W tym momencie dbam o to, by podtrzymać swoją formę zachowując przy tym większą świeżość. Ale jeżeli chodzi o przeciwnika, to ciężko mi jest powiedzieć co



będzie się działo. Myślę, że tak naprawdę to dużo będzie zależało od tego, na co On pozwoli. Dlatego na razie jestem ostrożny w szafowaniu przebiegu walki.

- Od walki z Santiago minęło już trochę czasu, więc z pewnością zdążyłeś ochłonąć. Patrząc tak na spokojnie, jak sądzisz, jakiego elementu zabrakło, by w tej wyrównanej walce przechylić szalę zwycięstwa na swoją stronę?

Przede wszystkim uważam, że zabrakło obiektywnego spojrzenia sędziów. A jeśli chodzi o mnie, to brakowało mi dynamiki oraz świeżości ciała i umysłu. Nie ma świeżości umysłu, jeśli organizm jest przemęczony. Wtedy zaczyna brakować nie tylko dynamiki, ale co gorsza pomysłów na walkę. Wynika to z tego, że była to moja pierwsza walka w wymiarze pięciu rund, z czego każda trwała po pięć minut. Przygotowanie było takie, a nie inne, co oczywiście teraz zmieniliśmy. Troszeczkę zbyt intensywnie się przygotowywałem do ostatniej walki, o czym zdaliśmy sobie sprawę dopiero na dwa tygodnie przed startem. Te ostatnie czternaście dni było dla mnie prawdziwą drogą przez mękę. To była masakra, ja już nie miałem sił na nic. Zablokowało mi to możliwość wystąpienia na luzie, z pełną swobodą i świeżością umysłu. Przyznaję, że nawet w tym momencie odczuwam pewne pozostałości po tamtym zmęczeniu.

- W starciu z Santiago pokazałeś sporo serca do walki (zwłaszcza, gdy nie odklepałeś dźwigni). Czy miałeś okazję usłyszeć jakieś opinie co do Twojej walki ze strony japońskich organizatorów?

Niestety nie miałem okazji usłyszeć, co tak naprawdę o mnie myślą japońscy organizatorzy. Musiałbym teraz

wejść na jakąś japońską stronę i poczytać to, co jest tam o mnie napisane. Uniemożliwia mi to niestety bariera językowa. Naprawdę, nie mam pojęcia jaka jest ich opinia, a co do tej dźwigni, to faktycznie wyglądało to groźnie.



Jorge Santiago vs Mamed Khalidov

7 marca 2010r. (Japonia)

- Przy tak dalekich podróżach, jak do Japonii towarzyszy zjawisko „jet lagu” - związanego ze sporą zmianą strefy czasowej. Jak bardzo Ci to doskwierało i jak długo odczuwałeś dyskomfort spowodowany „jet lagiem”?

Podczas pierwszej mojej podróży do Japonii miałem więcej czasu na zaaklimatyzowanie. Tym razem było inaczej. Miałem mniej czasu, by się przystosować do tej zmiany. Wyglądało to dość dziwnie, gdyż pierwszego dnia pobytu byłem bardzo zmęczony, więc spałem najdłużej - bo aż piętnaście godzin. Drugiej nocy spałem już znacznie krócej, czyli jakieś siedem godzin, a w nocy przed walką spałem tylko trzy godziny. Tak więc, na przemęczenie związane z treningami nałożyły się jeszcze kłopoty z bezsennością, która nie wynikała z napięcia czy stresu przed walką, ale właśnie z trudności w aklimatyzacji. Postanowiłem, że zrobię wszystko, by przed następnym występem wyruszyć znacznie wcześniej i spędzić tam minimum pięć dni. Choćbym miał pokryć związane z tym koszty z własnej kieszeni.

- Japończycy mają dość specyficzne jedzenie i nie każdy Europejczyk dobrze je znosi. Nie miałeś problemów z tamtejszym jedzeniem? A może organizatorzy zadbali o to, by była również dostępna kuchnia europejska?

Powiem Ci, że absolutnie nie potrzebowałem tam kuchni europejskiej. Uwielbiam kuchnię japońską. Podczas każdej z moich dwóch wizyt w tamtym kraju starałem się spróbować wszystkiego, co było dostępne.

- Możesz zdradzić czytelnikom, jaki jest Twój japoński przysmak?

Uwielbiam sushi (z wyraźnym rozsmakowaniem się w głosie).

- Walczyłeś w Stanach na ShoXC oraz w Japonii na Sengoku. Jakie z własnego doświadczenia widzisz różnice w przygotowaniu gal oraz mentalności kibiców w obu tych krajach?

To dwa zupełnie różne światy. W Stanach, gdy wychodzisz do walki jako obcy, musisz się liczyć z tym, że ludzie będą na Ciebie huczeć i gwizdać. Nie ważne jest czy wygrywasz czy przegrywasz, bo i tak sam fakt bycia spoza środowiska sprawia, że nie darzą Cię szacunkiem. Ciężko jest też powiedzieć coś dobrego o samej organizacji, bo w zasadzie to ogranicza się ona do tego, że masz wyjść do klatki i zrobić swoje.



Jason Guida vs Mamed Khalidov

10 październik 2008r. (USA)

Jeśli chodzi o Japonię, to widoczna jest tam bogata oprawa, która towarzyszy całemu przedsięwzięciu. Zupełnie inne jest również podejście kibiców, którzy mają wielki szacunek do zawodników, bez względu na ich pochodzenie. Japończycy są zdecydowanie bardziej gościnni i doceniają zawodników za wysiłek, jaki wkładają w swój rozwój i walkę, a nie za to, że pochodzą z ich kręgu społecznego.

- **Miałeś może okazję poza galą zobaczyć trochę Japonii?**

Zatrzymaliśmy się w centrum Tokio i muszę przyznać, że zrobiło ono na mnie olbrzymie wrażenie. W sposób szczególny zapadło mi w pamięci słynne skrzyżowanie na Hachiko Square w dzielnicy Shibuya, na którym w jednym momencie znalazły się tysiące ludzi. Ogólnie rzecz biorąc, Japonia podobała mi się pod każdy względem.



Hachiko Square

Shibuya, Tokio

- **Charakteryzujesz się świetną rzeźbą ciała (zwłaszcza mięśnie brzucha) czy mógłbyś zdradzić, jaki zestaw ćwiczeń odpowiedzialny jest za Twoją rzeźbę?**

To pytanie wywołało uśmiech na mojej twarzy. Nie wydaje mi się, żebym robił coś szczególnego, w tym względzie. Sądzę, że jest to związane bardziej z uwarunkowaniami genetycznymi, niż z samym repertuarem ćwiczeń, który jest dość standardowy. Dodam tylko nieśmiało, że ja też czasami potrafię się zatłuszczyć.

- **Gdybyś miał okazję od zaraz zmienić/polepszyć coś w sobie i swoim stylu walki, to co to by było?**

Wszystko! Cały czas chcę się rozwijać i iść do przodu. Jestem świadomy tego, że wciąż jest bardzo dużo do zrobienia i naprawdę czeka mnie jeszcze ogrom pracy, którą muszę włożyć w swój rozwój.

- **Czy nie sądzisz, że zamachy w moskiewskim metrze, do zorganizowania których przyznał się Doku Umarow mogą przyczynić się do nasilenia konfliktów zbrojnych w Twojej ojczyźnie?**

Jestem przekonany, że agresja wywołuje agresję. Nie potrafię ocenić tego, kto rzeczywiście stoi za tymi zamachami, gdyż wiąże się to wszystko z wielką polityką, od której staram się odcinać. W moim oglądzie, czyli w oglądzie osoby wyznającej Islam, nie powinny mieć miejsca tego typu akty terroru, skierowanego przeciwko ludności cywilnej. Jeszcze raz powtórzę, że agresja wywołuje tylko agresję i na tej drodze nie da się rozwiązać żadnego konfliktu. Nie tędy droga.

- **Czy często odwiedzasz bliskich w Czeczeni i jak postrzegasz zmiany, jakie tam się dokonały na przestrzeni lat, gdy opuszczałeś Czeczenie do dnia dzisiejszego?**

Myślę, że przede wszystkim największą różnicę stanowi fakt, iż ludzie, którzy brali udział w pierwszej wojnie nie wychowywali się w warunkach zbrojnego konfliktu. Przez okres przekraczający następne dziesięć lat wychowało się kolejne pokolenie, które doświadczyło tragedii związanej z walką, więc z pewnością ludzie Ci inaczej patrzą na pewne rzeczy. Oprócz tego zmienia się ustrój państwa, które stara się być suwerenne, pomimo niesprzyjających warunków geopolitycznych. Muszę powiedzieć, że na pewno miasto Grozny wygląda coraz ładniej, a życie ludzi jest dość spokojne. Oczywiście zdarza się, że ktoś walczy w górach, gdzie wciąż rozgrywa się wojna, natomiast w dole żyje się ludziom stosunkowo spokojnie.



Główny meczet miasta

Grozny, Czeczenia

- Początek Twojego pobytu w Polsce był z pewnością trudnym okresem dla Ciebie, młodego chłopaka, który przyjechał świeżo z Czeczeni do obcego kraju. Co wówczas najbardziej dało się we znaki?

Nigdy wcześniej nie wyjeżdżałem z kraju, stąd też dla siedemnastoletniego chłopaka, jakim wtedy byłem, to był szok i wiążąca się z rozłąką ogromna tęsknota za krajem. Nie bez znaczenia były też różnice kulturowe i jakieś inne drobne rzeczy, które teraz mnie już nie dziwią i zdążyłem się do nich przyzwyczaić.



Mamed Khalidov vs Marcin Blicharski

A czy spotkałeś się może, kiedykolwiek z przejawami dyskryminacji ze strony Polaków?

Osobiście nigdy w życiu nie doświadczyłem czegoś podobnego. Zawsze się dziwię, gdy ktoś mówi, że Polacy są ksenofobami czy też zarzuca się im brak tolerancji. Oczywiście, jak każdemu młodemu chłopakowi zdarzało mi się, że musiałem trochę pomachać pięściami, ale nie wynikało to nigdy z żywionych wobec mnie i moich rodaków uprzedzeń.

- W wielu wywiadach, dałeś się poznać jako bardzo dojrzała osoba, która ma wyważone podejście nie tylko w stosunku do swojej aktywności sportowej, ale również do wielu życiowo istotnych kwestii. Jakim zdarzeniom przypisujesz największy wkład w swój osobowy rozwój?

Cieężko jest mi odpowiedzieć na to pytanie. Na pewno nie uważam, żebym był dojrzały w każdym względzie.

Jak każdy człowiek mam swoje lepsze i gorsze strony. W kwestii moich wypowiedzi i udzielanych wywiadów, to po prostu jestem przekonany, że niektórymi słowami można kogoś dotknąć czy też po prostu obrazić. Stąd też staram się być ostrożny, gdyż jestem przeciwny takiemu postępowaniu. Ponad to, mam na względzie fakt, że jestem Czeczenem mieszkającym w Polsce, a każdy człowiek znajdujący się w innym kraju powinien pełnić poniekąd funkcje ambasadora swojego narodu. Bardzo często jest tak, że przez wzgląd na jednego reprezentanta kraju budujemy stereotyp całego narodu. Mam świadomość tego, jak duża odpowiedzialność z tego powodu na mnie spoczywa.

- Kto jest dla Ciebie najwyższym autorytetem i co sprawia, że to właśnie ta osoba?

Najwyższym autorytetem, dla mnie jak i dla każdego Muzułmanina, jest Bóg. Myślę, że dla każdego człowieka wierzącego w Boga jedynego powinien On stanowić najwyższą wartość. Na następnym miejscu, wcale nie mniej ważnym, są moi rodzice.

- Mamed dziękuję Ci serdecznie w imieniu całej redakcji, jak i naszych czytelników za poświęcony czas i uwagę. Życzę dalszych sukcesów i płynącej z nich satysfakcji.

Dziękuję również i pozdrawiam wszystkich czytelników kwartalnika RING.



KRAV MAGA - WALKA W BLISKIM KONTAKCIE

Autor: Kropk



Każdy zapewne słyszał o Krav madze. Wszyscy również kojarzą ją z walką. Pytanie tylko czy każdy tak naprawdę wie czym jest krav maga i skąd się wzięła? Jest to jeden z najbardziej rozpowszechnionych, a zarazem bardzo skutecznych systemów, którego pochodzenie nieodłącznie wiąże się w wojskiem.



Krav maga po hebrajsku - קרב מגע składa się z dwóch członów: krav oznacza „walkę”, maga oznacza „bliski” lub „kontakt”, co w wolnym tłumaczeniu daje walkę w bliskim kontakcie.

Pochodzenie krav maga

Twórcą systemu był Imi Lichtenfeld, znany też jako Imi Or-Sadeh (urodzony w roku 1910 w Budapeszcie). Lata młodości spędził w Bratysławie (obecnie stolica Słowacji). Jako sportowiec debiutował w klubie "Herkules", założonym przez jego ojca. Uprawiał różne dyscypliny sportu: został mistrzem Słowacji w zapasach, boksie oraz gimnastyce, znał też jiu-jitsu (i podobno był znanym tancerzem). W latach 30. XX

wieku stanął w obliczu realnego zagrożenia ze strony faszystowskich bojówek. Ze względu na swoje umiejętności stał się liderem młodych Żydów, którzy starali się przeciwstawić narastającej fali agresji. W czasach okupacji faszystowskiej zorganizował grupę samoobrony, która strzegła żydowskiej dzielnicy. Dzięki wielu walkom stoczonym z silnymi przeciwnikami, często uzbrojonymi w pałki i noże, zdobył doświadczenie umożliwiające po wielu latach na skonstruowanie własnej odmiany systemu walki wręcz. Oparł się na założeniu, że w walce z silniejszym, często lepiej wyszkolonym przeciwnikiem, głównym atutem jest skuteczność ataku.



Imi Lichtenfeld

W roku 1940, w obawie przed gestapo Imi Lichtenfeld uciekł do Palestyny. Historia krav maga jest ściśle powiązana ze zmianami ustrojowymi Izraela i potrzebami izraelskich sił militarnych związanych z ochroną

kraju w jednej z dwóch najbardziej zagrożonych stref na świecie. We wczesnych latach czterdziestych podziemne izraelskie organizacje wyzwolenicze walczyły o niepodległość państwa Izrael. Do takich grup należała utworzona w 1919 roku organizacja Haganah (po hebrajsku "obrona").

14 maja 1941 Brytyjczycy uformowali pierwszą jednostkę Izraelskich Sił Specjalnych znaną jako Palmach (lub Pal'mach, skrót od plugot machatz "pluton uderzeniowy"). Jednostka ta ćwiczyła pod brytyjskim nadzorem i miała posiadać ok. 1000 bojowników, lecz Haganah przekroczyła to ograniczenie i wyćwiczyła ok. 3000 ludzi, aby uczynić z niej załóżek przyszłej armii Izraela. Trening komandosów z Palmach nosił nazwę kapap ("walka wręcz", skrót od krav panim l'panim - "walka twarz w twarz"). Kapap nie był jednolitym systemem, lecz programem szkolenia obejmującym rygorystyczne ćwiczenia fizyczne, strzelanie, posługiwanie się materiałami wybuchowymi, radiokomunikację, umiejętność przetrwania w trudnych warunkach, pierwszą pomoc i znajomość języków wroga. Trening walki wręcz był kombinacją zachodnich systemów walki, takich jak boks, zapasy, walka nożem i pałką nauczane w brytyjskiej armii. Nie było wówczas specjalnego określenia na samą walkę wręcz.

W 1942 Imi został rekrutowany przez Isaaca Sadeha, oficera dowodzącego Haganah, gdzie doskonalił swoje umiejętności samoobrony. Dwa lata później zaczął trenować i uczyć kapap jednostki specjalne Haganah, Palmach i Palyam. Japońskie jiu-jitsu i judo były pierwszymi wschodnimi sztukami walki wprowadzonymi do IDF przez instruktorów kapap: Moni Aizika i Imi Lichtenfelda. Podczas tego okresu posiadanie broni palnej przez cywilów było nielegalne i w związku z tym ukrywano ją przed Brytyjczykami.

W 1948, gdy powstało Państwo Izrael i został utworzony IDF (Israeli Defence Forces, w języku hebrajskim Tzava Haganah Le'Yisrael), Imi został Naczelnym Instruktorem Rozwoju Fizycznego i Walki Wręcz w czymś określanym narodową szkołą walk (IDF School of Combat Fitness). Służył w IDF-ie przez około 20 lat, podczas których rozwijał i szlifował swoje wyjątkowe metody samoobrony i walki wręcz. Jego zadaniem było nadzorowanie, by oddziały wojskowe IDF-u były perfekcyjnie wyszkolone w walce wręcz.



W IDF, siły specjalne miały monopol na trening sztuk walki i w latach 70. XX wieku kapap stał się znany jako lochama zehira ("walka w małej skali"). Oprócz walki wręcz system obejmował rozmaite umiejętności bojowe. Jednakże, regularne siły Izraela, będącego w stanie wojny z sąsiedztwem arabskim lub innym z nieustępującymi atakami terrorystów, potrzebowały jakiegoś systemu walki wręcz. Dlatego też znani instruktorzy sił specjalnych: Dennis Hanover i Chaim Peer wraz z Lichtenfeldem położyli fundamenty pod to, co jest dzisiejszą krav maga.

Ze względu na swoją skuteczność, system był początkowo używany na całym świecie przez służby mundurowe (wojsko, jednostki specjalne, policja). Po pewnym czasie został zaadaptowany do wersji cywilnej. W roku 1972 w Wingate Institute of Sport and Physical Education w Netanya odbył się pierwszy kurs cywilny dla instruktorów. W latach 70. i 80. XX wieku, walka wręcz została wprowadzona do cywilnego sektora przez Imiego Lichtenfelda. Powstały dwa ośrodki: w Tel Awiwie oraz w Natanja.

Przed wstąpieniem do sił specjalnych w IDF, rekruci muszą wpięrw odsłużyć w jednostce macierzystej dwa lata. Jedynie po starannej ocenie i przejściu rygorystycznych testów mogą wstąpić do sił specjalnych (osiągnięcie cieszące się wielkim szacunkiem w społeczeństwie izraelskim, podobnie jak pilot myśliwca). Aby przygotować żołnierzy do tej służby, IDF utworzyło w latach 70. XX wieku system walki wręcz zwany krav maga. Z drugiej strony jednak, izraelskie siły specjalne nadal nazywają swoją odmianę technik walki kapap lub lochama zehira. Krav magę

traktują jako sztukę dla początkujących.

Imi wraz ze swymi uczniami pracował nad kształtowaniem się krav maga, jako kompletnego systemu. Wraz z odkrywaniem nowych problemów Lichtenfeld z pomocą innych instruktorów szukał ciągłych rozwiązań i ulepszeń. Kluczem miała być prostota i efektywność - spośród wielu rozległych możliwości o podobnej i bardzo dużej skuteczności wybierano jedynie najprostsze rozwiązania. Na przykład, w latach 80. XX wieku francuski imigrant wyznania mojżeszowego André Zeitun wprowadził do szkolenia wojskowego boks tajski, przez co wpłynął na kopnięcia używane dziś w systemie. Podstawowe założenia krav maga Imi Lichtenfeld i Eyal Yanilov (jeden z kontynuatorów pracy Lichtenfelda po jego śmierci) ujęli w książce "Jak obronić się przed uzbrojonym napastnikiem".

W późnych latach 80. XX wieku krav maga zaczęto uczyć społeczeństwo izraelskie. Ponieważ niemal każdy w tym społeczeństwie służy w wojsku, większość miała do czynienia z różnymi formami krav maga. Obecnie nauka krav maga jest obowiązkowa w izraelskich szkołach publicznych. Termin "krav maga" stał się tak popularny, że używano go równie swobodnie, jak w USA "karate" w odniesieniu do różnych azjatyckich sztuk walki. Pojawiły się również odmiany i style krav maga.

Istota Krav maga



Krav maga jest systemem łączącym dwa bardzo istotne elementy przeciwdziałania sytuacjom zagrożenia. Samoobrona, rozumiana, jako przeciwdziałanie atakom, których się nie spodziewamy. Walka w krótkim dystansie, gdzie przeciwnicy świadomi są swoich zamiarów. Dzięki połączeniu tych elementów mamy do czynienia z systemem, który idealnie przygotowuje do obrony w sytuacji zagrożenia i jednocześnie ataku na przeciwnika, dzięki czemu kontratak z jego strony jest mało prawdopodobny. Krav maga cechuje wiele elementów świadczących o jej efektywności:

Prostota – techniki stosowane w krav maga są łatwe i szybkie do nauki. Pozwala to na szybkie przyswojenie i stosowanie podstawowych technik.

Instynktowna natura – krav maga bazuje na naturalnych instynktach i odruchach. W starciu z przeciwnikiem każda chwila zawahania może mieć opłakane skutki. Dlatego też krav maga przygotowuje adeptów do natychmiastowego reagowania na każde zagrożenie co wykształca u nich naturalne mechanizmy obronne.

Przydatność - w arsenale krav maga znajdują się techniki, które można zastosować odpierając różnego rodzaju ataki. Pozwala to na szybką reakcję, możliwość skupienia się na kolejnych celach ataku oraz oddziaływanie na najwrażliwsze punkty ciała przeciwnika.

Możliwość adaptacji przedmiotów codziennego użytku w charakterze broni - krav maga uczy użycia wielu przedmiotów codziennego użytku, takich jak noże, klucze, telefony, długopisy, przedmioty mogące spełniać rolę pałki itd. Zwiększa to nasze szanse w starciu i umożliwia przeciwdziałanie kilku przeciwnikom.

Uniwersalność – z uwagi na jej zastosowanie, krav maga pozbawiona została reguł dotyczących walki. W czasie walki o swoje bezpieczeństwo (a nierzadko życie) nie istnieją żadne zasady. Dlatego też kopnięcie w krocze czy wydlubanie oka pozwala na przejęcie inicjatywy i obezwładnienie przeciwnika.

Skuteczność – techniki krav maga sprawdzają się w niemal wszystkich sytuacjach, a wyszkolenie pozwala na szybką i zdecydowaną reakcję na każdy atak przeciwnika.

Tych 6 elementów stanowi kwintesencję Krav maga i doskonale oddaje charakter tego systemu.

Szkolenie krav maga

Każdy adept krav maga biorąc udział w szkoleniu przechodzi przez szereg szczebli, w których rezultacie staje się tzw. Kravistą. Przejście do kolejnego szczebla wiąże się nieodzownie z zaliczeniem egzaminu. Wszystkie szczeble oznaczone są pasami bądź naszywkami, które dzielą się na stopnie uczniowskie i mistrzowskie.

Stopnie uczniowskie

1. żółte naszywki z czarnymi paskami - stopnie początkujący od P1 (1 pasek) do P5 (5 pasków).



2. niebieskie naszywki z czarnymi paskami - stopnie zaawansowany od G1 (Graduate 1 - 1 czarny pasek) do G5 (5 czarnych pasków).



Stopnie instruktorskie

1. naszywki instruktorów z uprawnieniami izraelskimi i międzynarodowymi są czerwonego koloru. Owalna

naszywka KRAV MAGA oraz napis INSTRUKTOR.



2. krajowy szef wyszkolenia posiada poziom expert oraz uprawnienia izraelskie i międzynarodowe. Naszywka owalna KRAV MAGA kolor żółty oraz żółty napis INSTRUKTOR.



Szkolenie krav maga opiera się o 6 głównych zasadach

Równoczesna obrona i atak – Tradycyjna walka wręcz składa się zarówno z obrony, jak i z ataku. System krav maga stosuje te dwa elementy jednocześnie. Dobrze wyszkolony kravista stosując techniki defensywne płynnie i natychmiastowo przechodzi do ofensywy. Rezultatem takiego działania jest pozbawienie przeciwnika możliwości kontrataku. Przykładem takiego działania jest próba duszenia, gdzie oprócz uwolnienia się z uścisku należy natychmiastowo zaatakować oczy, krtań i krocze. Pozbawi to napastnika możliwości ataku inną techniką, a zarazem przejęcia przez atakowanego inicjatywy w starciu.

Ciągłość ruchu – W krav maga łączenie na przemian ataku i obrony stanowi fundamentalną zasadę tego systemu. Każdy kravista płynnie i intuicyjnie łączy

techniki ataku i obrony wykonując je jednocześnie. Ciągłość ruchu w odróżnieniu od serii kontaktów polega na poruszaniu ciałem walce w sposób instynktowny, bez planowania kolejnych ruchów. Element ten pozwala na wykorzystanie w chwili niebezpieczeństwa treningu fizycznego i psychicznego, czego rezultatem jest automatyczne wykonywanie serii technik pozwalających na unieszkodliwienie przeciwnika.

Zdecydowane działanie – Reakcja na atak przeciwnika musi być szybka i zdecydowana. Należy również wyzbyć się strachu czy innych oporów przed wyrządzeniem krzywdy.

Niektóre techniki mogą prowadzić do czasowego unieruchomienia, jak również kalectwa przeciwnika. W momencie napaści najistotniejszą sprawą dla atakowanego jest wola przeżycia. Dzięki odpowiedniemu nastawieniu, poprzedzonemu treningiem psychofizycznym wyszkolony kravista jest w stanie błyskawicznie ocenić sytuację i podjąć właściwą decyzję dotyczącą podjętych środków.

Atak na wrażliwe miejsca i punkty vitalne – większość technik stosowanych w krav maga skierowana jest na punkty vitalne. Pozwala to na szybkie obezwładnienie przeciwnika. Poza tym atak na takie punkty powoduje dezorientację, czasowe unieruchomienie, jak również kalectwo. Na ciele człowieka znajduje się 24 takie miejsca.

Najczęściej atakowanymi punktami w krav maga jest: krocze, krtań i oczy.

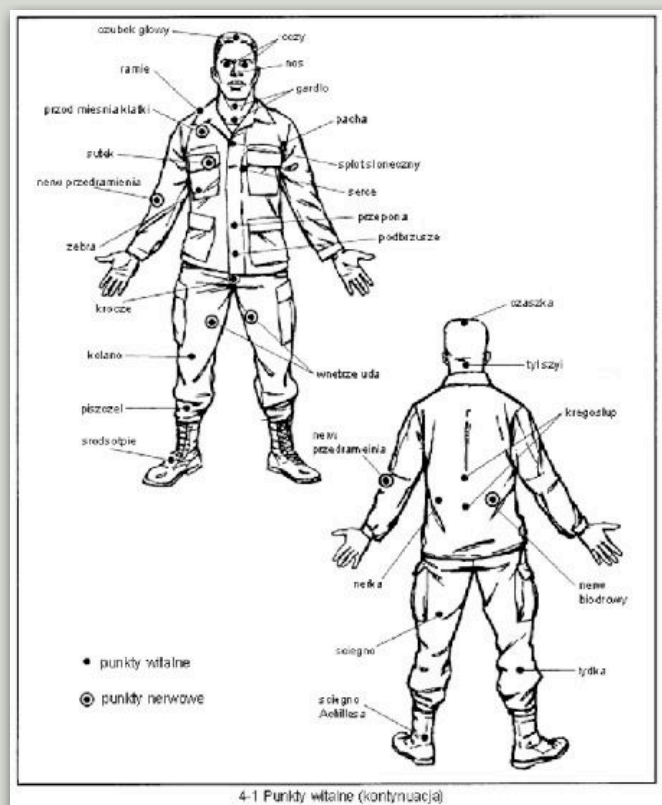
Techniki zdobywania przewagi nad przeciwnikiem – krav maga zawiera różne techniki zdobywania przewagi nad przeciwnikiem. Wiąże się to z wymuszaniem na przeciwniku zachowań. Techniki te, to zazwyczaj różnego rodzaju chwytów lub dźwigni na kończyny. Używając tych metod łatwo można przejąć kontrolę nad przeciwnikiem.

Stopniowa metoda nauki – w krav maga poznaje się najpierw technikę podstawową, by potem dołączyć do niej kolejne. Zaczyna się od najprostszych technik obronnych, tzw. obrony 360 stopni, aby rozwinąć widzenie obwodowe i uchronić się przed atakiem z zewnątrz. Kolejnym etapem jest nauka i opanowanie uderzeń zarówno rękoma jak i nogami.

Uderzenia pięściami, dłońmi, kolanami i stopami. Następnie uczy się obrony przed ciosami, duszeniami, obchwytem i innymi technikami. Następnym etapem system szkoli adeptów w technikach rozbijania i używania różnego rodzaju broni.

Krav maga w Polsce

W Polsce krav maga pojawiła się w połowie lat dziewięćdziesiątych ubiegłego stulecia. Pionierem systemu jest Tomasz Adamczyk, założyciel Instytutu Krav Maga Polska, zrzeszonego w IKMF oraz Richard Duieb. W trakcie cyklicznych szkoleń w 1. Pułku Specjalnym w Lublińcu instruktorem IKMP zostaje ppor. lek. Krzysztof Sawicki (obecnie w randze kapitana). Oprócz K. Sawickiego w Poznaniu tytuł instruktorski uzyskują kpt. Włodzimierz Kopeć i mjr Piotr Tarnawski (oficerowie odpowiedzialni za wychowanie fizyczne w Centrum Szkolenia Wojsk Lądowych w Poznaniu), którzy w 1997 roku opuszczają Instytut i zakładają Stowarzyszenie Krav Maga. W 2008 roku z Instytutu odchodzą m.in. Jarosław Rogowski, Jędrzej Przeniosło oraz Jacek Moryl tworząc Global Krav Maga Academy.



TRENING UWAGI

Autor: Karol Suszczewicz



!!!UWAGA!!!

Treści zawarte w tym artykule mogą na stałe wpłynąć na poprawę Twoich zdolności koncentracji, decydując się na przeczytanie zawartych w nim wskazówek, podejmujesz odpowiedzialność za swój rozwój.

Podążaj za następującymi instrukcjami:

Usiądź swobodnie, tak aby Twoje plecy przylegały komfortowo do oparcia, a ręce spoczęły wzdłuż ciała na kolanach. Oddychaj spokojnie i głęboko wczuwając się, w każdy ruch swojej klatki piersiowej. Zauważ subtelne różnice, jakie zachodzą w twoim ciele. Jesteś spokojny i skoncentrowany na doznaniach płynących z twojego organizmu. Wybierz dowolny punkt przed sobą i staraj się dostrzec każdy fragment. Wpatruj się w niego intensywnie oświetlając go niejako reflektorem swojej skoncentrowanej uwagi. Pochłaniasz ten obraz swoimi zmysłami, powtarzając sobie w myślach:

jestem skoncentrowany i spokojny

jestem skoncentrowany i spokojny

jestem Tu i Teraz...

Powyższy fragment jest jedną z propozycji metod kształtowania zdolności koncentracji uwagi, a jej wartość zawiera się w prostocie i skuteczności. Po części, jest tak dlatego, że ukazane w niej elementy pochodzą, z obserwacji sportowców różnych dyscyplin przygotowujących się do startu w zawodach, a po części dlatego, że do jej wykonania nie potrzebne nam są dodatkowe oprzyrządowania, czy też jakieś szczególne miejsce. Zanim jednak zaczniemy dalsze rozważania dotyczące treningu uwagi, należałoby się zastanowić, czym w ogóle jest to zjawisko i co je charakteryzuje?

Selekcja, podzielność i przerzutność

Uwaga w świetle najczęściej spotykanych definicji jest to *mechanizm redukcji nadmiaru informacji* z czego wynika, że jest ona na trwałe związana z procesami postrzegania świata wewnętrznego, jak i zewnętrznego (Nęcka, 2004). Jeśli się przyjrzymy temu co się dookoła nas dzieje z pewnością dojdziemy do wniosku, że jednorazowo jesteśmy w stanie ogarnąć jedynie wąski fragment rzeczywistości. Fakt ten wynika z właściwości naszego układu nerwowego, który pomimo całej swojej wspaniałości posiada znaczące ograniczenia. Dlatego też chcąc się poświęcić pewnej określonej czynności, zmuszeni jesteśmy dokonać tego kosztem innej, na ogół mniej znaczącej aktywności. Jak to wygląda w praktyce? Przypomnij sobie Twoje pierwsze treningi. Czy pamiętasz ile uwagi poświęcałeś na to, by prawidłowo wykonać określoną technikę? Czy nie było tak, że gdy tylko starałeś się podpatrzeć, jak pracują inni adepci, automatycznie nie byłeś w stanie skutecznie kontrolować swoich mięśni?

I tu dotykamy istotnej kwestii, a mianowicie podzielności uwagi. *Podzielność* to taka charakterystyka uwagi, która *decyduje o tym ile czynności jesteśmy w stanie wykonywać jednocześnie*, bądź też ile rzeczy potrafimy świadomie opanować (Nęcka, 2004). Jak wskazuje powyższy przykład, najtrudniej jest nam kontrolować rzeczy dla nas nowe lub osadzone w nowej sytuacji oraz poznawczo skomplikowane. Dlatego też dużo łatwiej jest nam skoncentrować się na samej strategii walki, gdy już mamy opanowany w stopniu zautomatyzowanym arsenał technik, niż gdy musimy się zastanawiać nad każdym naszym ruchem. Argument ten przemawia za koniecznością zautomatyzowania wszelkich technik i sprowadzenia ich do nawyków ruchowych, będących zasadniczo odruchowymi reakcjami na zachodzące zmiany i decyzje podjęte w toku walki. Jak więc jesteśmy w stanie wykonywać jednocześnie nawet kilka dość skomplikowanych czynności? Za tę umiejętność odpowiada *przerzutność uwagi*, czyli *zdolność do szybkiej zmiany obiektu naszej koncentracji*. Prawdą jest, że nie jesteśmy w stanie jednocześnie wykonywać silnie angażujących poznawczo czynności, ale dzięki dużej przerzutności uwagi potrafimy szybko przechodzić z jednego obszaru zainteresowań na inny i utrzymywać naszą aktywność na satysfakcjonującym poziomie. Zawodnik charakteryzujący się dużą przerzutnością uwagi potrafi w chwili odprężenia wsłuchać się w słowa trenera, by za chwilę błyskawicznie skupić się na zastosowaniu wskazówek w walce.

Dwa wymiary uwagi

Zastanówmy się teraz przez chwilę na czym może skupiać się uwaga zawodnika. Amerykański profesor Robert Nideffer (za: Nowicki, 2004) wyróżnił dwa podstawowe wymiary decydujące o przedmiocie naszej uwagi. Pierwszy wymiar to *kierunek* uwagi, decydujący o tym czy koncentruje się ona na świecie przeżyć wewnętrznych i sferze naszego organizmu czy też na środowisku jakie nas otacza. Drugi z wyróżnionych przez autora wymiarów określa *zakres* uwagi, czyli jej szerokość. Z połączenia tych dwóch wymiarów otrzymujemy 4 różne obszary ukierunkowań naszej uwagi, czyli: wąski wewnętrzny; szeroki wewnętrzny; wąski zewnętrzny oraz szeroki zewnętrzny. Każda osoba posiada trochę inne ukierunkowanie w kwestii

wyżej wymienionych obszarów, co niewątpliwie jest również silnie uwarunkowane kontekstem w jakim się ona w danej chwili znajduje. Niemniej jednak dla każdego z tych obszarów możemy przyporządkować pewne specyficzne dyscypliny sportowe wymagające szczególnej koncentracji na określony wymiarze. Jak nie trudno się domyślić dla sportów walki jest to obszar uwagi wąskiej zewnętrznej, co wynika ze względu na konieczność ścisłego kontrolowania poczynąń przeciwnika.



Wanderlei Silva koncentrujący się na przeciwniku tuż przed walką

Nie wyklucza to jednak chwilowych zmian ukierunkowania uwagi na np. uwagę wąską wewnętrzną, cechującą się koncentracją na doznaniach płynących z własnego ciała, w tym zmysłu równowagi lub też uwagę wewnętrzną szeroką, którą cechuje koncentracja na myślach, planowaniu, czy też wyobrażeniach. W tym miejscu warto jest sobie przypomnieć wcześniej wymienione charakterystyki systemu uwagi, a w szczególności jej przerzutność.

Na czym warto się skupić?

Jak widzimy, optymalnie jest, gdy uwaga zawodnika sportów walki skierowana jest na przeciwnika i tylko w konieczności przenosi się ona na inne możliwe obszary. Jakie więc *ukierunkowania wydają się być szczególnie* szkodliwe dla osiągnięcia zamierzonego celu, czyli wygrania walki? Jak mniemam, są to nadmierne ukierunkowanie uwagi

na obszarze *wewnętrznym szerokim*, czemu towarzyszy silna koncentracja na przeżywanych emocjach, powodująca ich narastanie oraz zbyt intensywna koncentracja na *zewnętrznym szerokim* wymiarze uwagi, czyli presji tłumu. Przypomnij sobie teraz ćwiczenie, które zaproponowałem Ci na początku tego artykułu. Gdy jeszcze raz skupisz się na nim uważnie, z pewnością bez trudu zauważysz jak duży nacisk kładzie ono na utrzymanie silnego zatrzymania wzroku na dowolnie wybranym zewnętrznym przedmiocie uwagi oraz na treściach mających na celu odrzucenie natrętnie pojawiających się myśli oraz emocji. Wyraźne nastawienie na to, co dzieje się *Tu i Teraz*, skłania nas do przeżywania obecnej sytuacji w oderwaniu od przeszłości i związanych z nią ewentualnych porażek oraz przyszłości, z którą może wiązać się niepewność.

Uwag ciąg dalszy

Na drodze badań eksperymentalnych naukowcy udowodnili, że istnieją pewne *obiektywne cechy przedmiotów zewnętrznych*, które w sposób szczególny *przyciągają naszą uwagę*. Są nimi m.in. ruch obiektu w polu uwagi, przypisywane znaczenie dla konkretnego bodźca z punktu widzenia wykonywanej czynności, wyrazisty *kształt, kolor* lub *inna cecha sensoryczna* (Nęcka, 2009). Spróbujmy się teraz przez chwilę zastanowić, jakie przełożenie mogą mieć wymienione cechy obiektów znajdujących się w polu naszej uwagi, na sytuację walki.

Na początek należy zaznaczyć, że wszystko co przyciąga naszą uwagę, może jednocześnie posłużyć do jej odciążenia. Dlatego też zawodnik, który dużo się porusza w polu maty, zarówno skupia na sobie uwagę przeciwnika, jak i poprzez umiejętne wplatanie w swój styl walki różnych „zmyłek”, potrafi ją uśpić. Badania dowiodły, że w procesie podejmowania decyzji o reakcji ruchowej na zaobserwowany cios, najważniejsze jest nasze nastawienie. Jeżeli oceniamy wystąpienie ciosu za bardzo prawdopodobne, będziemy skłonni częściej podejmować „fałszywy alarm”. Natomiast w sytuacji, w której oceniamy wystąpienie ciosu za mało prawdopodobne możemy być skłonni do zaniechania prawidłowej reakcji (Nęcka, 2009). Wynika z tego, że możemy w prosty sposób zmącić uwagę przeciwnika, wykonując serię marko-

wanych ciosów, które wywołają reakcje alarmową, po czym wyprowadzone będzie właściwe uderzenie, na które przeciwnik nie będzie w stanie odpowiedzieć.



Naseem „Prince” Hamed - mistrz zwodów i odwracania uwagi przeciwnika

Inną jeszcze kwestię stanowi pobudzenie naszego przeciwnika. Jeżeli jest on silnie zestresowany, z pewnością jego ocena prawdopodobieństwa wyprowadzenia ciosu z Twojej strony będzie większa. W związku z czym łatwiej będzie wywołać u niego „fałszywy alarm”

Kolejną z wymienionych prawidłowości, jest przywiązywanie większej uwagi do bodźców posiadających dla nas znaczenie. Fakt ten jest szczególnie widoczny w procesie tworzenia strategii pod konkretnego przeciwnika. Wiedząc czego możemy się spodziewać jesteśmy bardziej wyczuleni na te techniki czy kombosy naszego przeciwnika. Nie należy zapominać, że zawsze możemy wykorzystać tą prawidłowość w drugą stronę i zaskoczyć oponenta jakąś nową kombinacją czy nawet odwrotną pozycją walki. Zasadę tę można również sprowadzić do twierdzenia, że im mniej stereotypowo walczymy, tym łatwiej jest nam zaskoczyć rywala, co zdaje się być tak oczywiste, że aż banalne. Tylko dlaczego wciąż zdajemy się o tym zapominać?

Odwołując się do ostatnich z wymienionych w tym artykule cech bodźców, które przyciągają naszą uwagę nie sposób jest odmówić znaczenia takim charaktery-

-stykom wyglądu i zachowania zawodników oraz otoczenia jak: wyrazisty kształt, kolor, czy też dźwięk. Z moich obserwacji wynika, że w kontekście wymienionych cech, najczęściej zawodnicy próbują uśpić uwagę przeciwnika poprzez: preferowanie ciemnych kolorów ubrania i ochraniaczy, możliwie jak najkrótsza linię ciosów oraz jak największa ich szybkość, troskę o niesygnalizowanie ruchu poprzedzającym go głośnym wydechem powietrza lub innym dźwiękiem.

Jak dbać o koncentrację.

W świetle najnowszych poglądów uwaga stanowi zasób (Kahneman, 1973; za: Nęcka, 2004), co oznacza, że można ją dowolnie wydatkować, jak również zwiększać jej efektywny poziom. Każda ludzka czynność, nawet najbardziej błaha, pochłania pewną ilość mentalnej energii, z której czerpią procesy uwagi. Jak już zostało powiedziane, im bardziej złożone i wymagające jest zadanie, tym większą część energii pochłania. Po pewnym czasie wydatkowania tych zasobów energii odczuwane jest zmęczenie, objawiające się nie tylko spadkiem koncentracji, ale również sennością czy też poczuciem wyczerpania. Poziom koncentracji uwagi zależy w znacznej mierze od posiadanego przez osobnika układu nerwowego i jego dyspozycyjności. Dlatego też w interesie zawodnika leży dołożenie wszelkich starań, o jak najlepsze warunki dla funkcjonowania układu nerwowego. Sprzyja temu wypoczynek i wartościowa dieta, bogata w magnez, potas i sód.

Mając zapewnioną bazę fizjologiczną możemy skoncentrować się na rozwoju posiadanych przez nas zasobów. Jeden z wariantów ćwiczenia koncentracji uwagi został już przeze mnie ukazany na wstępie tego artykułu. Inne metody są zasadniczo pewnymi wariacjami bazującymi na elementach zawartych w tym ćwiczeniu. Może to być na przykład ćwiczenie, polegające na wpatrywaniu się w ruch sekundnika zegarka i towarzyszące temu wystukiwanie ręką co pięć lub dziesięć sekund. Rewelacyjne efekty przynoszą również metody komputerowe, czyli wszystkie gry wymagające trafnej i błyskawicznej reakcji. Nie można też zapominać o wartości sparingów, gdyż de facto nic nie zastąpi ich znaczenia.

Na koniec

Jeśli uważanie przeczytałeś ten artykuł z pewnością bez problemu dostrzeżesz błędy zawarte w tym zdaniu. Jeśli jednak przeczytałeś go powierzchownie i szybko, możesz mieć kłopoty z jego poprawnym odczytaniem. Twój sukces zależy nie tylko od tego, na ile poprawnie potrafisz rozpoznać cios przeciwnika, ale również od tego czy dostrzegasz jego błędy.

Wszystkich zainteresowanych zapraszamy na blog Karola Suszczewicza, który znajduje się pod adresem:

psychologsportu.blogspot.com

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.com

Bibliografia

- Nęcka, E. (2004). *Procesy uwagi*. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki. Psychologia ogólna* (t. 2, s. 78-96). Gdańsk: GWP.
- Nęcka, E. (2009). *Uwaga w sporcie*. W: J. Blecharz, M. Siekańska (red.), *Praktyczna psychologia sportu. Wykorzystanie koncepcji psychologicznych w sporcie* (s. 11-23). Kraków: Akademia Wychowania Fizycznego.
- Nowicki, D. (2004). *Poprzez psychologiczny trening sportowy do mistrzostwa*. W: M. Krawczyński, D. Nowicki (red.), *Psychologia sportu dzieci i młodzieży* (s. 117-144). Warszawa: Centralny Ośrodek Sportu.

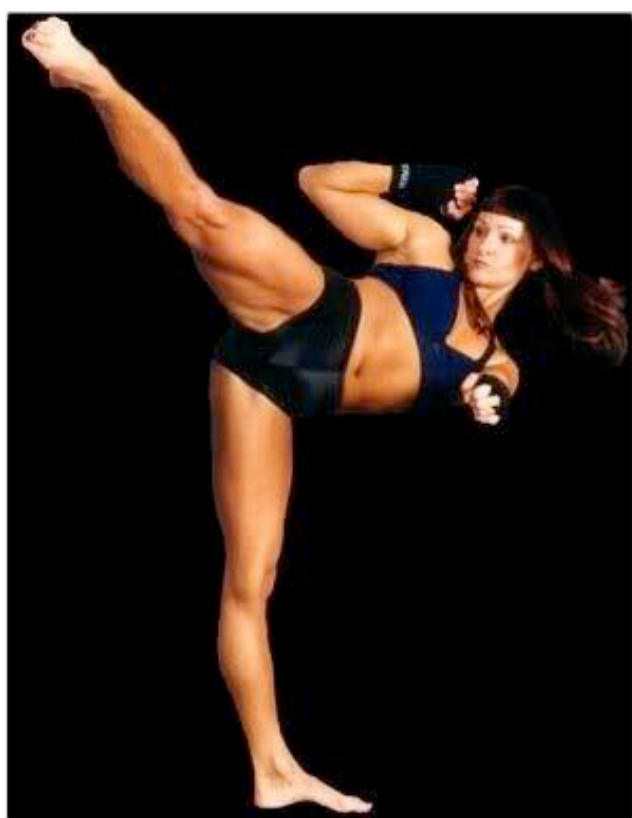
PROFILE WYBRANYCH ZAWODNICZEK

Autor: BTM



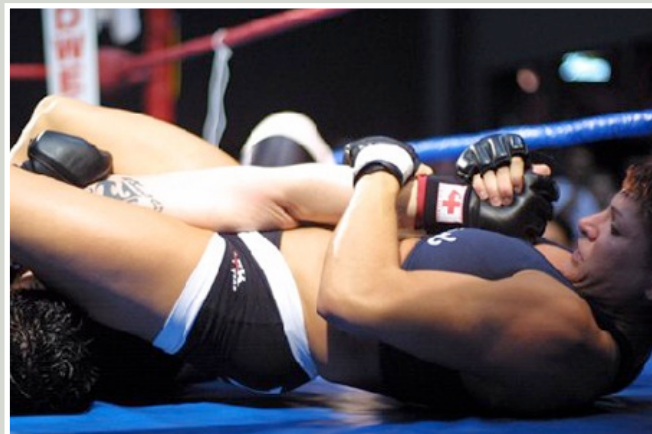
W poprzednim artykule napisałem, że przybliżę sylwetki kilku zawodniczek, na jakie moim zdaniem należałoby zwrócić uwagę. I tak się właśnie stanie. Kryteria ich wyboru nie są spisane – wybór nie był przypadkowy, jednak obiektywizm trudno mu zarzucić.

Sylwetka pierwsza - Debi „Whiplash” Purcell



Urodzona w Laguna Niguel w Kalifornii, pierwszą zawodową walkę stoczyła w 2001 roku, na gali UW: Street Fight Minnesota. Pierwsza walka i pierwsze zwycięstwo nad Amber Mosely – przez TKO.

Jej aktualny rekord wynosi 4-2-0. Brała więc udział zaledwie w 6 walkach. Dlaczego znalazła się w tym artykule? Pionierstwo. Była ona jedną z pierwszych kobiet zajmujących się MMA, treningi rozpoczęła bowiem już w 1993. Zgrabnie przeplatała trenowanie MMA z fitness, trenując submission grappling, boks, kickboks, muay thai, zapasy, taekwondo oraz gimnastykę. Była pierwszą kobietą jaka wystartowała i wygrała swoją walkę w King of the Cage. Do tej pory dzierży pas mistrzowski Ultimate Wrestling i była jedynym w historii kobiecym sędzią w IFL. Posiada czarne pasy w taekwondo i Ruas Vale Tudo. Aktualnie jest zaręczona z czarnym paskiem brazylijskiego Ju-Jitsu, Ronaldo Assumpcao i po jej następnej walce planują się pobrać.



Debi Purcell zakładająca dźwignie

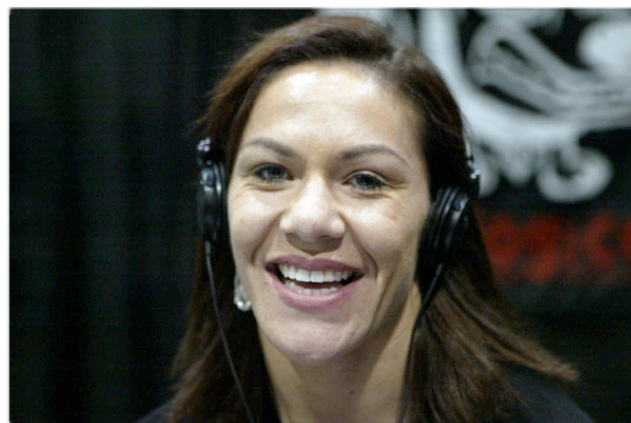
Więcej informacji na jej temat znajdziemy pod adresem: <http://www.debipurcell.com>

Sylwetka druga – Yuko „Hiroko” Yamanaka



Yuko Yamanaka podczas walki

Sylwetka trzecia – Cristiane Justino Venâncio „Cyborg” Santos



Aktualny rekord tej pani to 8-1-1. Dlaczego została wybrana? Z kilku powodów, najważniejszym z nich jest jednak organizacja w której walczy: JEWELS. Obecnie jedyna profesjonalna organizacja MMA, w której walczą wyłącznie kobiety. Co więcej, Hiroko jest w niej niemalże niepokonana. Niemalże, gdyż przegrała raz z drugą gwiazdą tejże organizacji – Hitomi Akano w czasach, gdy obie panie brały udział w galach Smackgirl. Zrehabilitowała się jednak podczas ostatniej gali JEWELS Seventh Ring pokonując ją po dwóch latach, w marcu tego roku. Nie jest jednak to zwycięstwo „pełne”, przynajmniej dla mnie. Wygrała bowiem przez niejednogłośną decyzję, w poprzedniej walce przegrywając przez armbar. Jedyna walka w jakiej zremisowała, to pierwsza zawodowa w jej karierze – na gali S-Keep - Eggs Fight 4 z Mariko Fujimoto. Aktualnie Hiroko ma 32 lata i mieszka w miejscowości Chiba w Japonii.

Więcej o Hiroko można przeczytać (choć z biografią raczej cienko): <http://www.fightergirls.com/fighter.asp?ID=430>

Cyborgica dostała się tutaj z jednego istotnego względu – niesamowita zdolność bojowa. Dla mnie chodzi jak maszyna – w walce wygląda praktycznie jak facet. Pozycja, szybkość, siła – wszystko to jest mało kobiece. U niej akurat przydomek pasuje idealnie. Więc opis także będzie mechaniczny: Rekord 9-1-0. Jedyna przegrana: z Ericą Paes przez kneebar (pierwsza zawodowa w karierze). Stan cywilny: mężatka. Mąż: zawodnik MMA - Evangelista Santos (identyczny nickname). Wiek: 24 lata. Miejsce zamieszkania: Curitiba (Brazylia). Aktualnie: mistrz świata kobiet organizacji Strikeforce.

O Cristiane Santos można przeczytać na: http://en.wikipedia.org/wiki/Cristiane_Santos

W następnym odcinku dwie kobiety spoza mojego podium, lecz równie niebezpieczne, znane i warte uwagi: Gina Carano i Tara LaRosa.

KONDYCJA W „PIGUŁCE”

Autor: Mateusz Pietrzak (PePoNeNt)



Ta sekcja magazynu zawiera pytania od czytelników, na które odpowiedzi udziela PePoNeNt. Jeśli Ty również masz pytania lub prośby o pomoc (z zakresu: odżywiania, suplementacji oraz treningu siłowego), zapraszamy do wysyłania ich na adres redakcji - ring@sportywalki.pl. Najciekawsze pytania zostaną wybrane i opublikowane na łamach kolejnego numeru magazynu.



Pytanie: *"Jak mogę zredukować wagę o 4-5kg bez wyczerpania organizmu, mam miesiąc do zawodów?"*

Odpowiedź: Jest to możliwe, lecz lepiej nie zostawiać sobie tego na ostatni dzwonek. Oceniam, że najlepiej byłoby z takim balastem walczyć przez 2 miesiące, aby jak najmniej odczuwać przemęczenie. Tygodniowo jesteśmy w stanie spalić 0,5kg tłuszczu, jeśli drastycznie zwiększymy aktywność lub zmniejszymy energetyczność posiłków, jest możliwe "zrzucenie" 5kg wagi.

Pomóc może nam w tym wysokobiałkowa dieta - 5-6 posiłków o wysokiej zawartości białka (jaja, w szczególności białka jaj, mięso, ryby, chudy nabiał),

zmniejszonej ilości węglowodanów (ryże, kasze, ziemniaki, owoce) i tłuszczu. W porze okołotreningowej rezygnujemy z tłuszczu na rzecz ciut większych ilości węglowodanów, a w ciągu dnia na odwrót. Mam na myśli zdrowe tłuszcze typu: oliwa z oliwek, olej lniany, orzechy czy nasiona. Na noc jemy posiłek składający się wyłącznie z protein - np. jaja (albuminy) lub twaróg chudy (kazeiniany), gdyż te źródła zawierają wolno wchłanialne frakcje białka, które stopniowo uwalniają się do krwiobiegu, napędzając nocny metabolizm i chroniąc mięśnie przed katabolizmem.

Trening: jeśli jest to w naszych możliwościach, możemy zwiększyć ilość/objętość treningu aerobowego (np. bieganie, pływanie, rower). Jeśli chodzimy na siłownię, proponuję skorzystać z metodologii ACT, o której możecie przeczytać w internecie wpisując tę frazę w wyszukiwarce lub czytając poprzedni numer magazynu RING, gdzie opisywaliśmy szerzej tematykę kontroli wagi. Bardzo ważny jest rozsądek gdyż mamy na celu niedoprowadzenie do wyczerpania, dlatego lepiej przypilnować wagę. Jak tylko zdamy sobie sprawę, że jest za duża, a nie pod sam koniec przygotować przed startem, bo to może się źle odbić na formie w dniu zawodów.

Suplementy, które pomogą nam przyspieszyć efekty redukcji wagi to:

- L-karnityna 2-3g przyjęte godzinę przed wysiłkiem.
- Termogeniki (wieloskładnikowe preparaty podnoszące generowanie i uwalnianie temperatury przez organizm - innymi słowy przemianę energii z tłuszczu w ciepło) porcje zgodne z etykietą (w zależności od wagi).

- Omega 3.
- Cia - porcja do posiłków.
- Suplement witaminowo-mineralny dla sportowców, uzupełniający straty niezbędnych do osiągnięcia redukcji wagi mikroskładników.



Pytanie: „Jakie suplementy jeść, by organizm się szybciej regenerował?”

Odpowiedź: Według mnie są to następujące suplementy:

- Preparat witaminowo-mineralny, jeśli mamy jakieś niedobory, to organizm nie może sprawnie funkcjonować.
- Najgorsze z punktu widzenia regeneracji jest niedostarczenie odpowiednich produktów do jej przeprowadzenia. Czyli jeśli nie możemy spożyć posiłku, powinniśmy mieć ze sobą proszek zastępujący ten posiłek - np. odżywkę węglowodanowo-białkową, białko lub MRP (meal replacement), ewentualnie baton proteinowy.
- Zma i/lub preparat ziołowy podnoszący stężenie wolnego testosteronu na bazie tribulus terrestris (powyżej 25 roku życia).
- Regeneratory stawów, najlepiej złożone składowo (kilka substancji w jednym, mają najsilniejsze działanie).
- Bcaa i aminokwasy całodzienne - bierzemy porcję, wtedy kiedy mamy przerwę między posiłkami dłuższą niż 3 godziny i okołotreningowo.

- Kwasy tłuszczowe omega 3 - szczególnie przy niedoborach źródeł zdrowych tłuszczów w diecie (tłuste ryby morskie, nasiona, orzechy, oleje tłoczone na zimno).
- Żeń-szeń.
- L-karnityna - przyspiesza transport wolnych kwasów tłuszczowych (rozbitych z tkanki zapasowej) chroniąc tym samym mięśnie przed użyciem ich, jako źródła energii od wysiłku.



Pytanie: „Jaki stosować trening siłowy i ile razy w tygodniu przy dużej ilości treningów sportów walki?”

Odpowiedź: Myślę, że przy dużej ilości treningów sportów walki, jeśli jesteśmy w stanie wprowadzić dodatkową sesję lub dwie na siłowni, bez ryzyka przetrenowania, to powinno wystarczyć do rozwoju siły. W skrócie zasady, jeśli chodzi o ten trening, to minimum ruchów (3-8 powtórzeń), na submaksymalnych ciężarach (stosując progresję co trening, stopniowo do nich dochodzimy - polecam zeszyt z notatkami treningowymi i rejestracją obciążeń).

Wybieramy złożone wielostawowe ćwiczenia np.:

- wyciskanie na klatkę.
- podciąganie na drążku.
- przysiady ze sztangą.
- martwy ciąg.
- pompki na poręczach (z obciążeniem).

Stosujemy dobrą rozgrzewkę i ciepłe ubranie (żeby zbyt szybko po niej nie ostygnać) ponieważ przerwy trwają 4min., aby ATP w pełni się zregenerowało.

MARSZ GŁUPOTY

Autor: Michał Kiełbik (Kilbian)



Ostatnie wydarzenia pokazały, że w Polsce data ważności zapewnień o zgodzie i jedności mija po trzech dniach. A może po trzech minutach. Jeśli bowiem niespełna siedemdziesiąt dwie godziny wystarczą, by po deklarowanej wszem i wobec solidarności nic nie pozostało, to czyż nie na miejscu będzie podejrzenie, że tej solidarności nigdy tak naprawdę nie było? Brzmi to dziwnie znajomo. Któż z nas nie pamięta aktów pojednania pomiędzy kibicami zwaśnionych drużyn piłkarskich – Wisły i Cracovii, Legii i Polonii – po śmierci Jana Pawła II? Sytuacja była bardzo podobna, naród utracił coś mu bliskiego i złączył się bólu. Cóż zostało z tego pojednania? Cóż zostało z ludzkich obietnic? Nic, a w każdym razie niewiele. Były to puste słowa, puste gesty.

natychmiast: to serca krwawią, krwawica ta zaś będzie niby miód dla podniebienia narodu, będzie koić i łagodzić wszelkie bóle. Cóż, tak to jest, gdy nie poczeka się na wyniki badań. Powiada się, że kłamstwo krótkie ma nogi; okazuje się, że chciejstwo również.

Medyczne analogie są tu może nie od rzeczy, skoro odświeżona atmosfera pierzchła, niczym puszysty owocostan mniszka lekarskiego, już przy pierwszym podmuchu wiatru. Przy lekkim podmuchu, dodajmy, bo czymże naprawdę istotnym jest miejsce pochówku w obliczu tragedii, która wydarzyła się w Smoleńsku.



Pseudo pojednanie kibiców krakowskich drużyn, tuż po śmierci papieża



Zgliszcza prezydenckiego samolotu

Oczywiście, media czym prędzej wcieliły się w rolę diagnostyka narodu, werdykt z ich ust padł

A jednak, to wystarczyło. I tak, jak w dniu wypadku niespodziewanie zaroilo się od specjalistów w dziedzinie lotnictwa i organizacji ruchu powietrznego, tak trzy dni później ujawniły się całe zastępy kompetentnych historyków, którzy ustawivszy na aksjologicznej szali zmarłego prezydenta i dowolnie wybraną postać spośród pochowanych na Wawelu, groźnie zmarszczyli brwi.

Oczywiście, każdy ma prawo do posiadania własnej opinii w tej sprawie, jednym może się to podobać, drugim nie. Jednocześnie dwie rzeczy nie ulegają absolutnie żadnej wątpliwości. Po pierwsze, że taka czy inna wyrażona przez jakichś ludzi opinia nie miała od początku żadnej mocy wpłynięcia na zmianę tej decyzji. Po drugie zaś, że wobec wymiaru katastrofy i jej konsekwencji dochodzenie czy argumentacja za takim, a nie innym miejscem pochówku pary prezydenckiej jest spójna i przekonująca jest rzeczą całkowicie pozbawioną realnego znaczenia.

Dobrze, może istotnie była to decyzja pochopna. Może prezydent Kaczyński i jego małżonka nie będą najzacniejszych, najwspanialszych dziećmi narodu polskiego pochowanymi na Wawelu. Może ktoś powinien był dłużej drapać się po czole i skubać po podbródku, a wybór byłby trafniejszy i mniej kontrowersyjny. A może... powinniśmy już przestać zrządzać i robić z igły widły!



Protesty przeciw pochówkowi pary prezydenckiej na Wawelu

Ale skąd... Cały naród rozgorzał i podzielił się na dwa stronnictwa. I na drobną frakcję tych, którzy mając swoje zdanie, łapali się za głowy widząc, jak ta drugorzędna kwestia jest w stanie unieważnić deklaracje wspólnoty z narodem. Prawdę jednak powiedziawszy, tego należało się spodziewać. Media podkreślały, że historia raz jeszcze udowodniła, iż Polacy są nacją, która ma zakorzenioną umiejętność solidarności w chwilach szczególnie trudnych. Być może, ale pokazała też, że równie głęboko zakorzenione ma umiłowanie do pieniactwa w chwilach wszelkich innych. Wkrótce więc po tym jak opadła

smoleńska mgła, wróciliśmy do naszych ulubionych rozrywek. Być może zresztą nie należy oceniać tego tak surowo, w końcu – mógłby ktoś powiedzieć – jest rzeczą dobrą, że mamy swoje zdanie w każdej sprawie i że skłonni jesteśmy je wyrazić.

Sęk jednak w tym, jaką formę ten wyraz przyjmie. Czymś diametralnie innym jest bowiem nawet żywa rozmowa w gronie domowników, sąsiadów bądź znajomych od paradowania na ulicach miast pośród bandy głupców, których najwyraźniej rozpiera energia, a brak im wyobraźni, jak ją rozsądnie spożytkować. Brzmi to zapewne brutalnie, ale inaczej określić marszów protestacyjnych wobec pochowania pary prezydenckiej na Wawelu się nie da, jeśli mamy postawić sprawę uczciwie. Pojawiły się wprawdzie natychmiast sugestie, jakoby marsze inicjowane zostały przez polityczną konkurencję, pragnącą zdezasuować postać Lecha Kaczyńskiego, ale to niedorzeczne. Jak bowiem zachowamy się w obliczu narodowej tragedii nie jest rzeczą przekonać politycznych bądź jakichkolwiek innych, lecz rzeczą charakteru i kultury osobistej. W tej mierze zbędne i mówiąc szczerze, również cokolwiek niemądre były akcje kontraprotestacyjne; krzykacze sami wydali sobie świadectwo, nie potrzebowali do tego osób trzecich.

Słyszeliśmy już wszyscy setki, tysiące wypowiedzi dotyczących tragedii i jej uczestników. Wszędzie otacza nas nieustanny harmider, słów padło bardzo wiele, zbyt wiele. Na koniec, pozwolę sobie zatem zacytować te najmądrzejsze, najbardziej na miejscu, jakie dane mi było ostatnio słyszeć, autorstwa mojego dobrego znajomego. Zmęczony nie mającymi końca debatami, skwitował je jednym zdaniem: „*Proszę państwa, ciszej nad tą trumną, gdziekolwiek by ona nie miała spocząć. Ciszej nad tą trumną...*”

REDAKCJA MAGAZYNU

ZESPÓŁ ODPOWIEDZIALNY ZA TWORZENIE OBECNEGO NUMERU MAGAZYNU W SKŁADZIE:

Redaktor naczelny:

- Maciej Gunia

kontakt: maciek.gunia@gmail.com

Redaktorzy:

- Michał Kiełbik

- Jakub Kiełbik

- Karol Suszczewicz

- Michał Wiśniewski

- Mateusz Pietrzak

- Jan Duczyński

- Zwierzak

- M.K

- Kropk

- BTM

Korekta:

- Maciej Gunia

Projekt graficzny:

- Maciej Gunia