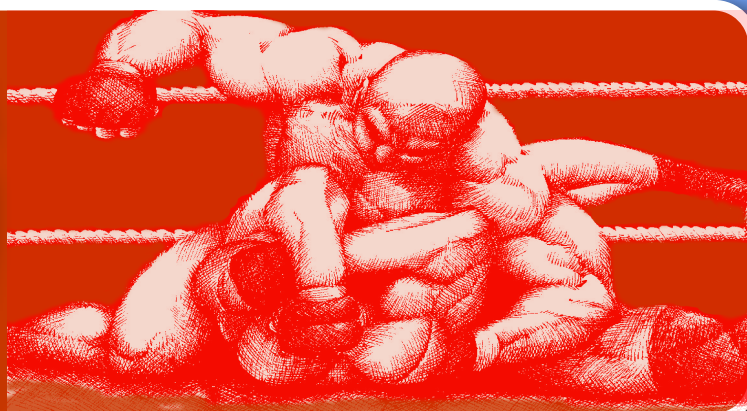


NUMER 6

RING

KWARTALNIK SERWISU SPORTYWALKI.PL



SĘDZIOWIE MMA

i ich mniej znane oblicze

B.A.S

polski system militarny

KEVIN RANDLEMAN

Jak widzi swoją przyszłość?

Rich Franklin



Również: Model zdrowego odżywiania się sportowców



SPORTYWALKI.PL

SPIS TREŚCI

● Aktualności.....	3
● Ostatni cesarz.....	4
autor: Michał Kielbik	
● Zapomniany duch samurajów.....	9
autor: Maciej Gunia	
● Geneza japońskiego MMA (część 2).....	13
autor: Paweł Sawicki	
● Wywiad z Kevinem Randlemanem.....	15
autor: Maciej Gunia	
● Palec Cezara	19
autor: Michał Wiśniewski	
● Sporty walki po polsku.....	22
autor: MK	
● Wywiad z Richem Franklinem	24
autor: Maciej Gunia	
● B.A.S. - system militarny	28
autor: Kropk	
● 3 S - tajemnica twojego sukcesu	30
autor: Karol Suszczewicz	
● Profile wybranych zawodniczek (część 2)	32
autor: BTM	
● Wywiad z Piotrem Bagińskim.....	34
autor: Paweł Sawicki	
● Kondycja w „pigułce”	38
autor: Mateusz Pietrzak	
● Model zdrowego odżywiania się sportowców	39
autor: Mateusz Pietrzak	
● UFC Undisputed 2010	41
autor: Maciej Gunia	
● Drużyna A - kto lepszy: Mr.T czy Rampage?	44
autor: Jakub Kielbik	
● Nie ma jak w domu (mimo wszystko)	46
autor: Michał Kielbik	

AKTUALNOŚCI



Griffin „gołębie serce”

Często pojawiają się krzywdzące stereotypy dotyczące fighterów. Kolejnym przykładem stanowiący kontrargument do utartych stereotypów, jest zachowanie Forresta Griffina. Były mistrz UFC wydał właśnie swoją drugą książkę pt. „*When the Sh*t Goes Down: A Survival Guide to the Apocalypse*”. Griffin postanowił, że dochód uzyskany z jej sprzedaży w całości zostanie przeznaczony na cele charytatywne.



Rapper kontra fighter

Quinton „Rampage” Jackson wyzywa na pojedynek rapera „The Game”. Obaj panowie byli przymierzani do roli B.A Baracusa w kinowej wersji Drużyny A. Jednak w ostatecznym rozrachunku to Quinton Jackson został wybrany nowym B.A, a The Game musiał obejść się ze smakiem. Nie mogąc pogodzić się z tym faktem, rapper postanowił zdissować Rampage’a. Rampage stwierdził, że „...gdyby The Game został B.A, to przestałbym być fanem Drużyny A”. Zawodnik MMA zaproponował również, że mogą zmierzyć swoje siły najpierw za mikrofonem, a potem w ringu - na co The Game póki co nie odpowiedział.



Pechowa gala UFC 118

Nad galą UFC 118 najwidoczniej ciąży jakieś fatum w postaci plagi kontuzji, jakie trapią zawodników przewidzianych na tę galę. Najpierw z rozpiski zostali skreśleni Jorge Rivera i Phil Baroni. Teraz doszły do tej pary kolejne osoby, które z powodu kontuzji zmuszone są wycofać swój udział. Wycofali się: Alessio Sakara - z powodu kontuzji kolana oraz Terry Etim.



Pechowa gala UFC 118

Prezydent UFC - Dana White przedstawił najbliższe plany organizacji. White oznajmił, że zwycięzca walki Jon Fitch vs Thiago Alves, która odbędzie się na UFC 117 spotka się ze zwycięzcą walki Georges St-Pierre vs Josh Koscheck - ta walka z kolei zaplanowana jest na galę The Ultimate Fighter 12 Finale

OSTATNI CESARZ

Autor: Michał Kiełbik (Kilbian)



Urodził się w roku 1976 na terenie dzisiejszej Ukrainy, we wsi Rubiżne. Był drugim dzieckiem, lecz pierwszym synem Olgi Fiodorowny, nauczycielki i Władimira Aleksandrowicza, spawacza. Dwa lata później, wraz z rodziną, przeprowadził się do rosyjskiej miejscowości Stary Oskol, odległej od miejsca urodzenia o około dwieście kilometrów. Od tej pory to liczące przeszło dwieście tysięcy mieszkańców miasto stanowiło jego bazę.

prestżowe tytuły – mistrza Rosji w judo oraz mistrza Europy w sambo bojowym. Przez kolejne trzy lata zgromadził wiele medali na najważniejszych imprezach sportowych w wyżej wymienionych dyscyplinach. Rok 2000 przyniósł zmiany i otworzył dekadę wielkich sukcesów w mieszanych sztukach walk. Dekadę, w czasie której wykuł się legendarny status przypuszczalnie największego zawodnika MMA w dotychczasowej historii tego sportu – Fiodora Emelianenko.



Stary Oskol, okręg biełogrodzki, Rosja

Już w młodym wieku zetknął się ze sportem. Pod okiem Wasilija Iwanowicza Gawriłowa, a następnie Władimira Woronowa doskonalił swoje umiejętności w judo i sambo uzyskując czarny pas w tej pierwszej dyscyplinie i stopień mistrzowski w drugiej w wieku lat 21. Nie tylko z tego powodu rok 1997 był dla niego w pewnym sensie przełomowy. Wtedy to bowiem zakończył dwuletnią służbę wojskową w jednostce pożarniczej, w czasie której nie mógł normalnie trenować, a przede wszystkim zdobył swoje pierwsze



Fedor Emelianenko we własnej osobie

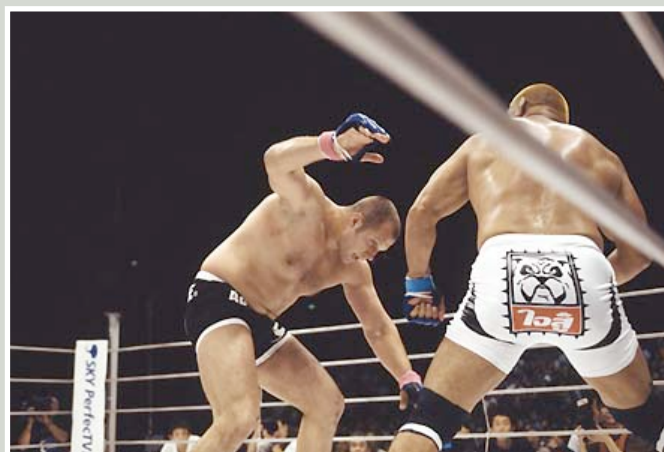
W tymże roku 2000 Emelianenko zintensyfikował ćwiczenia nad techniką uderzania, trenował pod okiem trenera Michkova. Duże znaczenie miało też wstąpienie do Russian Top Team – wiodącej w kraju kuźni zawodników MMA. Pierwszą oficjalną walkę w nowej dyscyplinie Emelianenko stoczył 21 maja 2000 roku w ramach organizacji RINGS. Przeciwnikiem był Martin Lazarov. Starcie to Rosjanin zakończył przed czasem, podobnie jak kolejne dwie walki. Kłopoty pojawiły się przy czwartym przeciwniku. Wówczas to

pojawiła się w karierze Emelianenki rysa, która choć pozostawała później daleko w tle, co jakiś czas dawała o sobie znać. Mowa o walce z Ricardo Aroną, młodym talentem z Brazylii. Po dwóch rundach sędziowie uznali walkę za remisową. Była to decyzja kontrowersyjna, gdyż Arona był stroną aktywniejszą i dlatego też wiele osób sądzi, że jeśli Rosjanin istotnie przegrał jakąś walkę do roku 2010 to właśnie z Brazylijczykiem. Oficjalnie jednak rzecz ma się inaczej – Emelianenko zyskał uznanie sędziów w rundzie dodatkowej i został jednogłośnie ogłoszony zwycięzcą, natomiast ową jedyną porażkę zanotował jeszcze tego samego dnia, tyle że z Japończykiem Tsuyoshi Kohsaką. Tu kontrowersje były jeszcze większe, gdyż walkę przerwano w wyniku rozcięcia łuku brwiowego u Rosjanina za sprawą... nielegalnego ciosu łokciem. W normalnej sytuacji walkę powinno uznać się za nieodbytą lub za zwycięzcę uznać Emelianenkę w wyniku dyskwalifikacji przeciwnika. Tak się jednak nie stało, a decyzję tłumaczono niemożnością dalszego partycypowania zawodnika w turnieju, w ramach którego organizowana była walka z Kohsaką. W ten oto pokrętny sposób Rosjanin zanotował swoją pierwszą porażkę na ringu MMA.

Musiło go to wyjątkowo rozszłościć, gdyż przez kolejne dziewięć i pół roku podobna rzecz nie miała już miejsca. W RINGS walczył jeszcze sześć razy odnosząc same zwycięstwa, między innymi nad Renato Sobralem, który przystępując do walki z Rosjaninem legitymował się rekordem 19-2. W roku 2002 Emelianenko przeszedł do PRIDE, najlepszej podówczas organizacji MMA na świecie. Już w pierwszej walce na nowym terenie stoczył bój z gigantycznym Holendrem Semmy Schiltem, późniejszym wielokrotnym mistrzem K-1 Grand Prix i wyszedł z niego zwycięsko, całkowicie neutralizując mocne strony przeciwnika. Niespełna pół roku później jego kolejną ofiarą został nieobliczalny Heath Herring. To zwycięstwo uczyniło z niego głównego pretendenta do pasa wagi ciężkiej PRIDE. Ten dzierżył znakomity Antonio Rodrigo Nogueira, z którym Emelianenko spotkał się wczesną wiosną roku 2003. Nogueira był faworytem, zdziwienie publiczności było zatem ogromne, gdy został on całkowicie zdominowany przez przeciwnika. Sposób, w jaki Emelianenko kontrolował tę walkę i rozbijał obronę Brazylijczyka był godny

podziwu. Waga ciężka PRIDE miała nowego mistrza, a wraz z nim zyskała nową jakość. Od tej pory Rosjanin był na ustach wszystkich. Od tej pory to jemu się wszyscy przyglądali i na jego walki czekali. Teraz to na niego polowali wszyscy pretendenci do tytułu.

Niewiele brakowało, by królowanie zakończyło się po trzech miesiącach. W walce z teoretycznie niżej notowanym, choć niezwykle twardym Kazuyuki Fujitą Emelianenko znalazł się w nie lada opałach, gdy nieco przypadkowo został trafiony mocnym ciosem w głowę. Japończyk nie potrafił jednak dokończyć tego, co zaczął. Mistrz chybotął się, po omacku szukał punktu oparcia. Przetrwał jednak trudne chwile i wygrał walkę.



Fedor Emelianenko chwiejący się na nogach po potężnym ciosie Kazuyuki Fujity

Kolejne trzy walki nie sprawiły już takich problemów. Jego wyższość musieli uznać kolejno Gary Goodridge, Yuji Nagata i były mistrz UFC i PRIDE Grand Prix Mark Coleman. Nie byli to słabi przeciwnicy, a jednak pokonanie ich zajęło mniej niż pięć minut. Łącznie. Następne dwa starcia również trwały równie krótko, ale przy pierwszym z nich warto na chwilę się zatrzymać.

20 czerwca 2004 roku Emelianenko walczył z wybuchowym i potwornie mocnym Kevinem Randlemanem, który bardzo chciał pomścić Colemana, kolegę z teamu. Zaraz po gongu Randleman ruszył z impetem na przeciwnika i po chwili oplótł przeciwnika rękami, uniósł go i wykonał niezwykle efektowny suples. W takiej sytuacji spodziewać by się należało utraty przytomności przez Rosjanina, ten jednak

wydawał się niewzruszony całą sytuacją i czym prędzej wykorzystał przewagę techniczną w parterze zmuszając Amerykanina do odklepania. To zdarzenie mocno przyczyniło się do ugruntowania przekonania o Emelianence, jako zawodniku na ten czas nie do pokonania. Rok zakończył zdecydowanym zwycięstwem w rewanżu z Nogueirą, co tylko potwierdziło powyższą opinię.



Suples zapaśniczy w wykonaniu Kevina Randlemana

W 2005 Emelianenko walczył tylko trzy razy – najmniej w dotychczasowej karierze. Nie był to jednak wyjątek, lecz zmiana w sposobie zarządzania swoją karierą. Była ona możliwa z racji tego, że Rosjanin po walce z Goodridge’em odszedł z Russian Top Team i tym samym mógł w większym stopniu decydować o sobie. Sportowo natomiast osiągnął swój cel: pokonał wielu znakomitych zawodników, zwyciężył dotychczasowego mistrza, a następnie pokonał go raz jeszcze przypieczętowując swój status najlepszego zawodnika wagi ciężkiej na świecie. Po tym jak w kwietniu zrewanżował się Tsuyoshi Kosace za swoją jedyną formalną porażkę w karierze, a w sierpniu pokonał drugiego najgroźniejszego, obok Nogueiry, oponenta – Mirko Filipovica – można było powiedzieć, że Emelianenko spełnił się w MMA. Chyba właśnie moment zwycięstwa nad Chorwatem był szczytowym punktem jego kariery. Nigdy później nie walczył już z tak wysoko notowanym przeciwnikiem. Odnosił wprawdzie zwycięstwa, w umierającej japońskiej PRIDE wyszedł na ring jeszcze trzykrotnie i trzykrotnie schodził z niego jako zwycięzca, ale prestiż tych walk był już nie ten, co dawniej.

Tym bardziej rozczarować mógł rok 2007, w którym Rosjanin w sumie na ringu spędził niecałe

pięć minut. Jeśli niesmak pozostawiła walka z Mattem Lindlandem, zawodnikiem klasowym, lecz występującym dwie kategorie wagowe niżej, to cóż fani mieli powiedzieć o walce z koreańskim „freakiem” Hong Man Choi’em? Kolejny rok nie przyniósł wielkich zmian. Emelianenko walczył zaledwie raz i choć rywal – Tim Sylvia – był utytułowany, to 36 sekund akcji raczej nikogo nie usatysfakcjonowało. Sylvia był mistrzem konkurencyjnej organizacji UFC w owym szczytowym dla Rosjanina roku 2005, a jego największym rywalem był wówczas Andrei Arlovsky. Ten ostatni padł ofiarą Emelianenki w styczniu 2009 roku. A następnie padł ofiarą potężnego Amerykanin Bretta Rogersa, który tym samym znalazł się na celowniku mistrza. Walka odbyła się w listopadzie i był to pierwszy od ponad trzech lat przypadek, gdy Emelianenko zmuszony był wyjść do drugiej rundy w walce.



Koniec walki Brett Rogers vs Fedor Emelianenko

Przez kilka ostatnich lat trwał wśród fanów MMA spór o to, czy Emelianenko słusznie wciąż, rok za rokiem, widnieje jako numer jeden we wszelkich rankingach wagi ciężkiej. Więcej było głosów na „tak”, choć przeciwnicy stawiali w tym miejscu kilka zarzutów. Większość z nich sprowadzała się jednak do jednego – klasa przeciwników Rosjanina jest od lat za niska. Jest w tym dużo racji. Od sierpnia 2005 roku, gdy przeciwnikiem był Filipovic – wówczas drugi lub trzeci zawodnik w tej kategorii wagowej – żaden z jego rywali nie mieścił się w czołowej piątce jakiegokolwiek liczącego się rankingu, a mało który kwalifikował się do dziesiątki. Zuluzinho i Hong Man Choi to nie byli poważni przeciwnicy. Coleman swoje najlepsze lata miał już dawno za sobą, podobnie Sylvia i Arlovsky.

A także Matt Lindland, który poza tym sukcesy odnosił dwie kategorie wagowe niżej. Mark Hunt z kolei był świetnym uderzaczem, ale w MMA nigdy nic wielkiego nie zawojował, choć i tak dużo więcej niż Rogers, który nigdy dotąd nie pokonał żadnego czołowego zawodnika. Czy wobec powyższego słusznie Emelianenko nieustannie był numerem jeden? Śmiem twierdzić, że mimo wszystko – tak.



F. Emelianenko wraz z małżonką Mariną i 2 letnią córeczką Vasilisą

Pomijając kwestię unikalnego stylu, sportowej bazy i rzadko spotykanej wszechstronności – bo to, owszem, czyni z Rosjanina zawodnika wyjątkowego, ale jeszcze nie najlepszego – trzeba raz jeszcze wrócić do wyników. Tak, to prawda, że od 2005 roku nie walczył z nikim z aktualnej czołówki świata. Ale prawdą jest również, że nikt z czołówki nie walczył z nim, a nie ma bardziej przejrzystego sposobu na zostanie numerem jeden niż pokonanie dotychczasowego numeru jeden. To, że nie przeszedł, śladem Filipovica i Nogueiry do UFC i w związku z tym nie spotykał się z najlepszymi jest argumentem obosiecznym. Podobnie jak obosiecznym byłby argument, że wspomniani Filipovic i Nogueira, ścisła czołówka z PRIDE, doznawali dotkliwych porażek na gruncie amerykańskim. Równie dobrze można by argumentować, że Sylvia i Arlovsky byli tam mistrzami, a Emelianenko pokonał ich bez trudu. Nie, nie tędy droga. Prawdziwym powodem, dla którego numer jeden nie zmieniał się był taki, że przez te wszystkie lata nie pojawił się ani jeden zdecydowany kontrkandydat na tę pozycję. Emelianenko dominował w PRIDE i dominował w swoich kolejnych walkach. Pokonał wszystkich, którzy stanęli naprzeciwko niego. Był prawdziwym cesarzem ringu

i jak na razie ostatnim. Więcej nawet, jedynym. Takiego statusu, jak wypracował sobie Rosjanin w latach 2000-2005 nie miał w wadze ciężkiej nikt, ani przedtem, ani potem. Aby ktoś, nie walcząc z nim, mógł odebrać mu miejsce, musiałby na dłuższy czas zawładnąć całą kategorią wagową w UFC. Nikt tego nie dokonał – ani Couture, ani Mir, ani Nogueira, ani Lesnar.



Fedor Emelianenko podczas treningu

A jednak, Fiodor Emelianenko nie jest już numerem jeden w światowych rankingach. Nie, nie objawił się nagle nikt równie wielki. Zwyczajnie, można by powiedzieć, jeden z czołowych zawodników dopiął swego i pokonał mistrza. Szczęśliwcem okazał się Fabricio Werdum, który po zaledwie minucie i dziewięciu sekundach zmusił rywala do poddania się. Dla całego świata MMA był to szok. Werdum to oczywiście nie byle kto, ale mało kto dawał mu szansę. Ten jednak znakomicie wykorzystał swój największy atut, jakim były nieprzeciętne umiejętności w parterze. „Przykro mi, że stało się to w taki sposób, ale uważam, że ta przegrana była konieczna” powiedział po walce Emelianenko zdając sobie sprawę, że nic nie trwa

wiecznie, a jego najlepsze lata minęły. Najwidoczniej o ile dla fanów taki obrót spraw był wielkim zaskoczeniem, to dla niego samego nie. Trudno zresztą się temu dziwić, jeśli weźmie się pod uwagę, że nie była to pierwsza czara goryczy, którą musiał wypić – dwa lata wcześniej 23-letni Bułgar Blagoi Iwanow pokonał go na mistrzostwach świata w sambo kończąc jego również wieloletnią dominację w tym sporcie. Czy jednak dla kogoś była to niespodzianka, czy nie, powiedzieć należy jedno – wraz z tą porażką zakończyła się ostatecznie pewna era. Era byłych mistrzów PRIDE. Wraz z upadkiem jej największego mistrza, runął jej ostatni bastion.



Oznajmienie werdyktu i triumf Fabricio Werduma

Co dalej? Jaka przyszłość czeka Fiodora Emelianenkę? Czy porażka wyzwoli w nim ambicję powrotu na szczyt? A może raczej zniechęci? Do wypełnienia kontraktu została mu jedna walka, czy będzie to walka pożegnalna? Najbliższe miesiące z pewnością udzielą nam odpowiedzi na te pytania. Ze swojej strony uważam, że rewanż z Werdumem i ewentualna wygrana byłyby doskonałą chwilą, by przejść na sportową emeryturę – wszystkie sprawy byłyby zamknięte, nie pozostałby żaden przeciwnik, którego nie udało się pokonać. Ktoś mógłby powiedzieć, że są przecież inni, obecna czołówka wagi ciężkiej. Tak, ale inni są zawsze.

Założmy, że Fiodor powodowany sportową ambicją postanawia zamknąć usta wszystkim malkontentom. Zmuszony byłby wówczas pokonać Werduma, a następnie stawić czoło będącemu na fali Alistairowi Overeemowi. Reszta konkurencji znajduje się w UFC,

chętnych na pewno by nie zabrakło. Za oceanem czeka Brock Lesnar, obecny mistrz oktagonu. Jest też Frank Mir, który na pewno chciałby wykorzystać swe umiejętności w parterze i powtórzyć wyczyn Werduma. Są młodszy, pnący się w górę, Velasquez i Dos Santos. Są i weterani, Antonio Rodrigo Nogueira oraz Randy Couture. To oznacza przynajmniej sześć, siedem walk. Czyli na dwa, trzy lata ciągłych wyzwań. A przecież wciąż pojawiają się nowi zawodnicy. To nigdy nie ma końca.

Wiedzieć, kiedy odejść i przekazać pałeczkę również świadczy o klasie mistrza. A, co by o nim nie mówić, Rosjanin klasę ma. Jakikolwiek by nie były kolejne jego kroki, jakakolwiek decyzja, wypada życzyć mu jednego – niechaj będzie ona właściwa.



ZAPOMNIANY DUCH SAMURAJÓW

Autor: Maciej Gunia (G_U_M_A)



Sztuki walki mają barwną historię w Kraju Kwitnącej Wiśni. Ważnym czynnikiem wpływającym na rozwój sztuk walk w tym kraju były niewątpliwie kultura i mentalność japońska. Również nie bez znaczenia była barwna historia Japonii. W niej swoje piętno mocno odcisnęli samurajowie – wojownicy, z których dumny jest praktycznie każdy Japończyk żyjący w obecnych czasach. Jak przyznają historycy, samurajowie byli jednymi z najlepszych wojowników na kontynencie azjatyckim (a niektórzy nawet pokusili się o określenie ich mianem najlepszych wojowników na świecie). Co jest przyczyną tak przychylnych opinii wielu historyków? Zapewne jednym z ważnych czynników jest przygotowanie techniczne samurajów i rozwój sztuk walk w gronie tejże grupy. To właśnie samurajowie podnosząc swoje kompetencje przyczynili się do szybszego rozwoju sztuk walk w Japonii.

powoli dobiegać końca. Wraz z marginalizacją samurajów nastąpiła również marginalizacja części sztuk walk rozwijanych przez japońskich wojowników, które zaczynały stawać się archaiczne w stosunku do nowych trendów na polach walki ówczesnych czasów.

Jednym z największych „skarbów” samurajów był ich miecz – katana, uznawany za majstersztyk japońskich kowali. Miecz o ponad przeciętnych możliwościach, który w rękach wysoce wyszkolonej osoby stawał się niebywale groźną bronią. Rozwój techniki użycia katany był dla samuraja priorytetem i pochłaniał znaczną część codziennego treningu. Sztuka użycia katany nazywana była kenjutsu i składała się z kilku elementów. Początkowo adept zaczynał treningi drewnianym mieczem – bokenem. Było to podyktowane tym, iż samurajowie rozpoczynali trening posługiwania się mieczem w bardzo młodym wieku, a sama katana była bardzo ostra. Dlatego też ze względów bezpieczeństwa, we wczesnej fazie treningów używano drewnianych bokenów.



Grupa samurajów

scena z filmu „7 samurajów” A. Kurosawy



Obraz przedstawiający trening kenjutsu

Jednak wraz z postępem technologicznym i popularyzacją broni palnej czas samurajów zaczął

Wraz z rosnącym doświadczeniem samuraja istniała możliwość rozpoczęcia treningów z użyciem katany. Ważnym elementem treningów kenjutsu było tzw. „iai”. Był to zestaw podstawowych ruchów kata, które ćwiczone z wyimaginowanym przeciwnikiem. Praktyka ta miała na celu automatyzację ciosów i pchnięć, by w trakcie walki zachowanie samuraja było niczym naturalny odruch. Podczas praktyki iai ciosy i pchnięcia wykonywane były z pełną siłą i prędkością, natomiast sam samuraj wykonywał ćwiczenia z maksymalną koncentracją. Wspomniana koncentracja stanowiła równie ważny element kenjutsu, co sfera techniczna. Podczas koncentracji stawiano na uregulowanie oddechu oraz utrzymanie spokoju podczas walki. Natomiast techniki koncentracji jakie stosowano w kenjutsu zaczerpnięte były z buddyzmu zen. Okres, na jaki przypada rozwój tejże sztuki walki, to wieki: XV, XVI oraz XVII. Wówczas powstało wiele szkół kenjutsu, którym również udało się przetrwać po obecne czasy. Szkoły zakładane były przez mistrzów, którzy doskonalili własny styl walki. Dlatego też techniki nauczane w szkołach kenjutsu różniły się od siebie. Podczas rozwoju stylu wyróżniono 3 rodzaje stylów:

- ☼ joko ryu (styl stary)
- ☼ chuku ryu (styl środkowy)
- ☼ shito ryu (styl nowoczesny)



Trening kenjutsu wzbogacony o techniki grapplingowe (1909 rok)

Niestety, wraz z rozwojem techniki i popularyzacji broni palnej, miecz przestawał odgrywać tak ważną rolę i powoli był marginalizowany na polach bitewnych. Co prawda podczas II wojny światowej katana pojawiła się u boku japońskich wojskowych.

Jednak byli to już tylko wyżsi rangą wojskowi, którzy posiadali katane, jako symbol władzy, a nie narzędzie walki (swoją drogą, katany te stały się później barwną pamiątką żołnierzy amerykańskich, którzy starli się z wojskami japońskimi). Współczesną formą kenjutsu jest kendo, w którym ostre miecze zostały zastąpione mieczem bambusowym – shinai. Kendo uczone jest na całym świecie, jednak stanowi ono już jedynie rolę czysto „sztuki dla sztuki”, niż jak to miało miejsce kilkaset lat temu priorytetowej sztuki walki.

Obsługa miecza samurajskiego nie kończyła się na zgłębieniu tajników kenjutsu. Odrębną sztuką walki z użyciem miecza, jaka się wykształciła była sztuka zwana iaido. Istotą iaido jest walka poprzez jedno cięcie, a sztuka ta skupia się na perfekcyjnym połączeniu błyskawicznego wyciągnięcia miecza z pochwy i zadaniu idealnego cięcia. W Japonii w czasie ery samurajów, iaido wykorzystywane było podczas sytuacji dnia codziennego, a z kolei kenjutsu na polach bitewnych. Podczas treningów iaido adepci tejże sztuki skupiają się na ćwiczeniu układów ciosów, które podobnie jak w kenjutsu nazwane są kata.



Precyzyjne cięcie adepta iaido

Obecnie praktykuje się 12 różnych rodzajów kata, które zostały ustanowione przez Zen Nihon Kendo Renmei (czyli Japoński Związek Kendo). Bez względu na to, jaki styl walki reprezentujemy, kata w iaido wykonywane są w tym samym schemacie. Pierwszym elementem rozpoczynającym jest Nukiuchi – czyli wyciągnięcie

miecza z pochwy połączone z jednoczesnym pierwszym cięciem. Następnym elementem jest Kirioroshi, czyli cięcie lub seria cięć, jakie zadajemy przeciwnikowi. Po udanym Kirioroshi może nastąpić Chiburi. Pod tą nazwą kryje się strzepnięcie krwi z ostrza. Finalnym elementem jest Noto – czyli schowanie miecza do pochwy. Jest to o tyle trudne, że miecz należy schować tak, aby nie skaleczyć ręki trzymającej pochwę przy jednoczesnym zakazie patrzenia na pochwę podczas chowania miecza. Przed i w trakcie wykonywania ciosu zachowana powinna być specjalna postawa, która nazwana jest Zanshin.

Obecnie iaido nie pełni tak ważnej roli, jak to miało miejsce wcześniej w historii. Powód jest ten, co w przypadku kendo – czyli marginalizacja użycia miecza podczas walki. Jednak pomimo to, iaido ma swoich zwolenników ćwiczących tę sztukę, mimo iż nie będą w stanie wykorzystać atrybutów, jakie ona daje. Co roku organizowane są Mistrzostwa Świata, Europy, jak i od 2007 roku Mistrzostwa Polski. Podczas takich mistrzostw zawodnicy wykonują układy kata w układzie obowiązkowym lub dowolnym – co poddane jest ocenie sędziowskiej. Oprócz samych układów na zawodach lub pokazach możemy zaobserwować tameshigiri, czyli cięcie wykonywane na słomie ryżowej lub też na pniu bambusowym.

Wraz z samurajami nie tylko walka mieczem odeszła do lamusa. Również łuk stał się narzędziem zbyt cennym na polu walki, gdy pojawiła się tam broń palna. Zarówno w Japonii, jak i innych krajach azjatyckich łuk był narzędziem szalenie popularnym, z którego obsługą zaznajomiona była szeroka grupa społeczeństwa. Jak nie trudno się domyślić samurajowie z racji swojej funkcji, jaką pełnili w społeczeństwie uczyli się również sztuki walki łukiem – czyli kyujutsu. W społeczeństwie japońskim uduchowienie grało (i nadal gra) ważną rolę. Toteż sfera duchowa również była obecna w kyujutsu. Elementy z religii Zen i Shinto od setek lat wpływały na kyujutsu. Oczywiście, na którym aspekcie skupiał się adept kyujutsu zależało od jego przynależności. Arystokracja ucząca się tej sztuki kładła nacisk na duchowy aspekt kyujutsu. Natomiast klasa wojowników skupiała się na praktycznych elementach wykorzystywanych na polach bitewnych. Jak szacują historycy, przeciętny trening samuraja składał się z około 1000 wystrzelonych strzał dziennie. Jednak trening kyujutsu nie składał się tylko

ze strzelania do celu. Bardzo ważnym aspektem (o ile nie najważniejszym) była technika napinania łuku i utrzymywanie koncentracji. To właśnie w tym celu implementowano do treningów elementy Shinto i Zen.



Adepci kenjutsu (około roku 1905-15)

Czarne chmury zebrały się nad kyujutsu w połowie XVI wieku, kiedy to w Japonii zaczęto popularyzować broń palną. W konfrontacji z bronią palną łuki przegrywały, toteż coraz więcej osób porzucało je na rzecz strzelb i pistoletów. Mogłoby się wydawać, że jest to definitywny koniec kyujutsu i sztuka ta całkowicie przepadnie w czeluściach kart historii. Jednak naprzeciw temu wyzwaniu wyszedł Toshizane Honda, który połączył styl ceremonialny ze stylem wojennym, czym zdobył sobie przychylną opinię japońskiego społeczeństwa. Taki zabieg pozwolił przetrwać kyujutsu do czasów obecnych, gdzie jego nowoczesna forma zwana jest kyudo.

Dla ćwiczących kyudo łuk nie jest tylko narzędziem treningu. Łuk jest niczym relikwia, z którą obchodzi się w należyty sposób. Warto tutaj wspomnieć, że ponad 50% treningu kyudo poświęcone jest warstwie ceremonialnej. Natomiast sam łuk do kyudo jest dość okazały. Nawet najmniejsze łuki potrafią mierzyć ponad 2 metry, co czyni łuki kyudo jednymi z najdłuższych łuków używanych na świecie. Są to łuki asymetryczne, wykonane z kompozytów, a ich budowa sięga XII wieku. Jaki zatem jest zasięg takich łuków? Długi dystans treningowy wynosi 60 metrów, a eksperci oddają strzały na odległość aż 120 metrów. Do oddania strzału używa się różnego rodzaju strzał, które różnią się kształtem grota i są wykonane

z bambusa. Pierwotnie lotki strzał wykonane były z piór orła lub jastrzębia. Obecnie jednak używa się lotek z ptaków nieletów (indyk/łabędź) lub też spotykane są lotki aluminiowe i carbonowe.



Zawody strzeleckie w kendo

Dzięki Toshizane Hondzie udało się, by kyudo przetrwało do naszego czasu. Jednak nie da się ukryć, że w świecie sztuk walki kyudo jest sztuką niszową. Za czasów samurajów kyujutsu łączone było ze sztuką jazdy konnej – zwanej bajutsu. Bajutsu Japończycy zaczerpnęli z Mongolii, gdzie od setek lat jeźdźcy z tamtego kraju uznawani byli za najlepszych. Według źródeł historycznych pierwsza szkoła bajutsu na terenie Japonii datowana jest na wiek XV, a nazywała się Otsubo Hon Ryu. Nauka bajutsu obejmowała szereg różnych aspektów. Było to między innymi: jazda, skoki, kontrolowanie oddechu, przekraczanie rzek etc.



Pokaz umiejętności adepta bajutsu

Trening strzelectwa z reguły przyjmował formę współzawodnictwa i mini-gier. Do najpopularniejszych należały trzy z nich:

- ☼ *Yabusame* – czyli strzelanie z łuku w pełnym galopie do trzech tarcz.
- ☼ *Togasagake* – czyli strzelanie na długim dystansie. Dystans ten wynosił około 80-100 metrów, a strzały wykorzystywane do tego ćwiczenia zakończone były miękką kulka.
- ☼ *Inuoimono* – czyli strzelanie do uciekającego celu. Za cel bardzo często wykorzystywane były uciekające psy, a we wcześniejszych latach (przed okresem Heian) również strzelano do małp i saren.

O ile kyudo jest niszą w świecie sztuk walk, o tyle bajutsu jest już niszą w niszach i pojawia się ono tylko okazjonalnie podczas niektórych zawodów kyudo oraz podczas japońskich świąt Shinto.

W artykule tym przedstawiłem kilka ze sztuk walki, które cieszyły się wzięciem w czasach, gdy samurajowie odgrywali ważną rolę w japońskim społeczeństwie. Doprowadzili oni te sztuki do perfekcji, jednak rozwój technologiczny wykluczył je z popularnego obiegu. Na szczęście dzięki grupkom zapaleńców praktykujących te sztuki, przetrwały one do dnia dzisiejszego. Osoby te kultywując te sztuki odpowiadają za podtrzymywanie tradycji oraz ducha samurajów. Również należy podkreślić, że każda z wyżej zaprezentowanych sztuk mogłaby zostać przedstawiona znacznie szerzej. Jednak na potrzeby artykułu wiedza na ich temat musiała zostać odpowiednio skondensowana. Dlatego też gorąco polecam każdemu, kogo zainteresował temat iaido, kenjutsu czy kyujutsu, by zgłębić informacje na temat tych sztuk walk.

GENEZA JAPOŃSKIEGO MMA

Autor: Paweł Sawicki (Zwierzak)

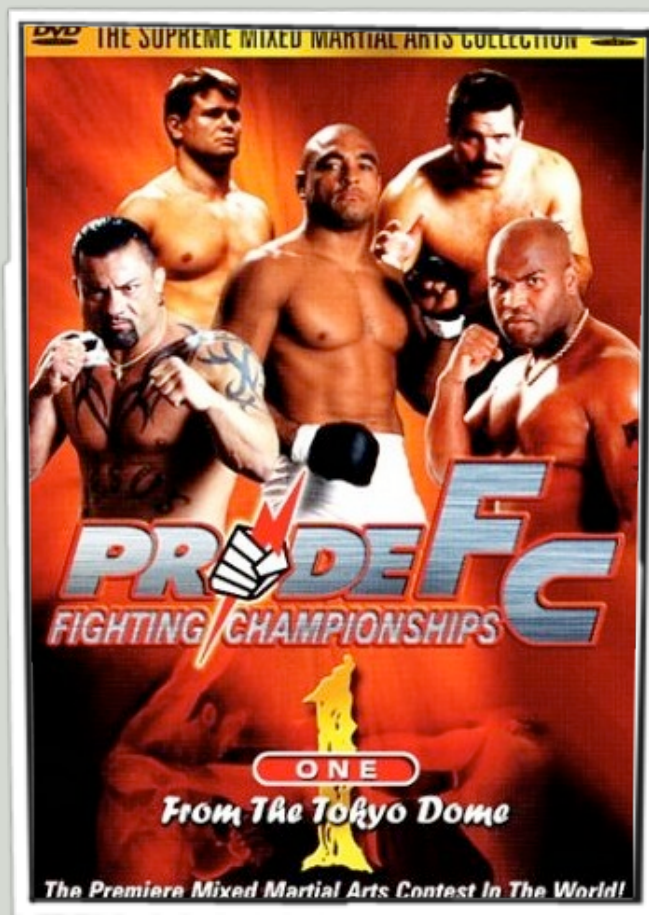
CZĘŚĆ 2



Artykuł ten jest kontynuacją pierwszej części artykułu pod tytułem: „Geneza japońskiego MMA”, który zagościł na łamach naszego Magazynu w poprzednim numerze. Wówczas zatrzymaliśmy się na wydarzeniach z roku 1997. A teraz zapraszamy na dalszą część artykułu...

W 1997 roku nie było na rynku japońskim organizacji, która zapewniała walki na zasadach MMA. Pancrase zabraniało uderzeń zamkniętą dłonią, zasady RINGS bardziej przypominały pro wrestling, a Shooto skupiło się na ustaleniu odpowiednich zasad walki, a nie na byciu organizacją. Problem ten został rozwiązany przez Nobuhiko Takadę, który miał ogromny udział w tworzeniu legendarnej PRIDE. A zaczęło się niewinnie można napisać. Prawa ręka Nobuhiko Takady, Yoji Anjo pojechał w grudniu 1994 roku do Los Angeles, gdzie mieściła się słynna akademia Gracie'ch, aby wyzwać na pojedynek Ricksona. Wcześniej Japończyk nie omieszkiał powiedzieć prasie, że jest przekonany w 200 procentach, że może pokonać Ricksona Gracie. Walka działa się za zamkniętymi drzwiami. Niecałe 10 minut później Anjo zakrwawiony i poobijany wyszedł z sali, nie zamieniając ani słowa z mediami. Takada uznał, że należy bronić dobrego imienia pro wrestlerów, albo raczej shoot-wrestlerów. Największą zagadką była kondycja obu panów. Rickson zbliżał się do 40, a Takada dawno przekroczył 30 rok życia. Ponadto Japończyk swoje najlepsze walki w pro wrestlingu dawał jako 20-kilku letni zawodnik. Fani nie wiedzieli, czego mają się spodziewać po tej walce. Rickson jednak dość szybko dał im odpowiedź. W zaledwie 5 minut poddał ulubieńca japońskiej publiczności armbarem, udowadniając swoją klasę.

Oprócz walki Takda vs Rickson doszło również do innych ciekawych pojedynków. M.in.: Gary Goodridge pięknym nokautem na Olegu Taktarovie wkuł się na stałe w łaski japońskiej publiczności. Renzo Gracie zremisował z Akirą Shoji. Podobnie jak Dan Severn z Kimo Leopoldo. Gala zakończyła się ogromnym sukcesem i postanowiono zorganizować następne.



Okładka DVD z pierwszej gali PRIDE FC

I tak oto miała początek uznawana przez wielu za najlepszą w historii MMA organizacja. Przez blisko 10 lat przez Pride przewinęło się wielu znakomitych zawodników: pierwszy zwycięzca turnieju Open Weight Mark Coleman, Mark Kerr, Vitor Belfort, Ken Shamrock, Mauricio Rua, Fedor Emelianenko, Minotauru Nogueira, Wanderlei Silva i wielu, wielu innych. Mieliśmy także epizod polski w Pride. Paweł Nastula stoczył 4 walki w 'Dumie' z czego 3 przegrał, ale z najlepszymi wówczas zawodnikami na świecie.



Paweł Nastula vs Edson Drago

gala PRIDE - Critical Countdown (01.07.2006r.)

W nowym tysiącleciu powstało kilka organizacji. Mieliśmy galę Colloseum, z walką Gracie vs Funaki. Jako pierwsza powstała organizacja Smackgirl. Jak sama nazwa wskazuje była to kobieca organizacja MMA, pierwsza, która specjalizowała się wyłącznie w pojedynkach kobiet. Organizowała walki zawodowe, jak i pojedynki amatorskie i grapplingowe. Istniały 4 kategorie wagowe: musza (poniżej 48 kg), lekka (poniżej 52 kg), średnia (poniżej 58 kg) i kategoria OPEN.

Jeszcze ciekawsze były zasady: zabroniono ciosów w parterze, a walka na ziemi nie może trwać dłużej niż 30 sekund. Po upływie tego czasu powracano do stójki. Dlatego walki kobiet były tak widowiskowe. Pierwsza gala odbyła się 5 grudnia 2000 roku. Na galach Smackgirl walczyły głównie Japonki, z legendarną Megumi Fuji na czele. Piękna historia skończyła się w 2008 roku, gdy Smackgirl upadła. Na szczęście została zastąpiona JEWELS, ale to już niestety nie to samo.

Kiedy Pride odnosiło sukcesy, organizowało turnieje o pasy i postanowiło wejść na amerykański rynek, szefowie K-1 postanowili działać, by pozyskać nowych odbiorców. Dlatego w 2005 roku powstało K-1 Hero's. Zasady były bardzo podobne do tych w Pride, ale Hero's koncentrowało się głównie na zawodnikach wagi lekkiej. Jednak największy skandal miał miejsce, gdy Kazushi Sakuraba zmienił Pride na K-1. Szefostwo Pride otwarcie nazwało go zdrajcą, a fani mieli prawdziwą uciechę. Niestety po 2 latach działalności Hero's przestało istnieć, gdyż przekształciło się w całkiem nowy twór o nazwie Dream...



Prezentacja prasowa zawodników biorących udział w 1 gali DREAM

W owych czasach powstało jeszcze kilka organizacji: ZST, które rozgrywa walki Tag Team na zasadach MMA, i które dzięki 'niecodziennym' zasadom zdobywa fanów, DEEP, z której wywodzi się chociażby Shinya Aoki, jedyna japońska organizacja, która organizuje walki w klatkach Cage Force (własność GCM). Z tych organizacji wywodzą się m.in.: Hideo Tokoro, Remigius Morkevicius, Masakazu Imanari, Takeya Mizugaki i wielu innych znakomitych fighterów.

Wszystko zmieniło się, gdy opinia publiczna w Japonii dowiedziała się, że szefowie PRIDE utrzymują bardzo dobre stosunki z Yakuzą. Niemal natychmiast wycofała się telewizja, później odeszli czołowi zawodnicy, a na koniec po gali PRIDE 34 ogłoszono upadłość organizacji, która została wykupiona przez ZUFFA LLC (właścicieli UFC). Tak oto japoński rynek MMA znalazł się na deskach. W 2007 roku poczyniono pierwszy krok, aby japońskie MMA stało po knock-downie...

kolejna część artykułu w następnym numerze.

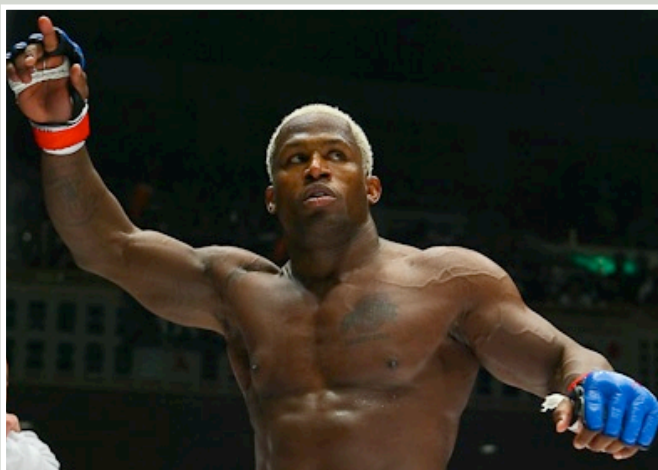
WYWIAD Z KEVINEM RANDLEMANEM

Przeprowadził i przetłumaczył:

Maciej Gunia (G_U_M_A)



Kevin „The Monster” Randleman – amerykański zawodnik MMA wywodzący się z zapasów. Podczas studiów poznał się z Markiem Colemanem i dołączył do ekipy Hammer House. Swoje pierwsze kroki na zawodowych ringach MMA zaczął w 1996, debiutując na gali Universal Vale Tudo Fighting 4, która odbywała się w Brazylii. Na swoim koncie ma występy w takich organizacjach jak: PRIDE, Strikeforce czy UFC, gdzie zdobył tytuł mistrza wagi ciężkiej w 1999 roku pokonując Pete’a Williamsa. Tytuł próbował odebrać mu Pedro Rizzo, jednak Kevin Randleman skutecznie obronił swoje trofeum. Najbardziej kojarzony jest z 2 walk: z morderczego starcia, jakie stoczył z Basem Ruttenem na gali UFC 20 oraz z walki z Fedorem Emelianenko na gali PRIDE: Critical Countdown, gdzie zastosował na Rosjaninie potężny suples zapaśniczy, którym zachwycają się fani do dnia dzisiejszego.



Kevin Randleman na gali PRIDE

- Swoją zawodową karierę zacząłeś w 1996 roku. Mamy 2010 i Ty ciągle jesteś w ringu? Nie męczycie Cię to, jak twoje zdrowie?

Nie nie. W ogóle nie jestem zmęczony. Właściwie to jestem zmotywowany więcej, niż kiedykolwiek. Po tych wszystkich przygodach z kontuzjami i przestojami w walkach w ostatnich pięciu latach zacząłem jeszcze bardziej doceniać sport i to, jakim błogosławieństwem jest on dla mnie. Pozwala mi ciągle być częścią tego sportu po 14 latach występów w ringu. Moje zdrowie ma się teraz bardzo dobrze. Lepiej niż kiedykolwiek. Czuję się teraz silniejszy, gdyż wiele nauczyły mnie wszystkie błędy, jakie popełniłem wcześniej.

- 3 ostatnie walki zakończyły się dla Ciebie porażką. Jak sądzisz, jest to wynik pecha czy też może lata mają na to wpływ? (wszyscy z 3 przeciwników byli 10 lat od Ciebie młodszy)

Moim zdaniem wiek nie miał tutaj znaczenia. Moje ciało sporo przeszło przez te niedawne kontuzje, a ja bardzo się spieszyłem, by wrócić na ring. W rezultacie wróciłem zbyt szybko, nie dając mojemu organizmowi wystarczającego czasu na regenerację. Jednak teraz jest już wszystko w porządku. Czuję się komfortowo nie tylko na macie, ale także udało mi się odzyskać moją dawną siłę podczas podnoszenia. Także moim następnym przeciwnikiem może być 20-latek albo 40-latek i bez względu na wiek przeciwnika będę pewien, że moja zła passa przegranych zakończy się w następnej walce.

- Jakie masz plany na najbliższy czas? Czy wiadomo z kim i kiedy będziesz walczył?

Mam jeszcze jedną walkę w Strikeforce i jedną w Sengoku, ale nie mam z tymi organizacjami kontraktu na wyłączność. Dlatego też miałem kilka ofert walki we wrześniu lub październiku z innych organizacji. Mój manager właśnie pracuje nad dogadaniem szczegółów. Nie zważam na to, z kim będę walczył. Dla mnie najważniejsze jest to, abym zawalczył w ciągu najbliższych 90 dniach, bo jestem w świetnej formie i chcę to wykorzystać, że jestem przygotowany na 100% i bez kontuzji (co we wcześniejszych latach się nie zdarzało).



Kevin Randleman wraz z szefem Strikeforce - Scottem Cokerem

- Miałeś okazję walczyć zarówno w Stanach, jak i Japonii. Co najbardziej podoba Ci się w fanach z danego kraju, a czego nie lubisz?

Zgadza się. Miałem również tyle szczęścia, że poza Stanami i Japonią mogłem też walczyć w Europie i Brazylii. Wszystkie te miejsca dały mi sporo ciekawych doświadczeń i każde różni się od siebie. Japońscy fani są niesamowici. Są wierni, znają się na rzeczy, mają ogromny szacunek dla tego sportu i dla zawodników – bez względu na to czy zawodnik wygrywa, przegrywa czy remisuje. Bardzo miłe wspominać moje pobyty w Japonii przez ostatnie osiem lat i będąc szczerym, nie mam żadnych złych skojarzeń. Ich kultura i ludzie pełni szacunku sprawiają, że zawsze będę tam wracał, jak będę miał taką możliwość. Powrót do Ameryki i szansa walki u siebie po wielu latach walki za granicą jest również przyjemna. Amerykańscy fani również mają pasję do tego sportu, a ich lojalność pozwoliła na to, by ten sport mógł się szybko u nas rozwinąć. Jedyna rzecz, jaką mógłbym powiedzieć, że nie lubię, to że amery-

kańscy fani nie są tak zaznajomieni w temacie, jak im się wydaje. Powoduje to nieuzasadnione „buczenie” i gwizdy podczas walki. Wkurza mnie to, ponieważ nie rozumieją tajników walki parterowej, a tym bardziej nie zdają sobie sprawy, jak to jest zostać uderzonym w twarz, gdyż większość z nich nigdy nie walczyła. By to zrozumieć musisz wejść w buty zawodnika. Uważam, że „buczenie” i gwizdy są bardzo lekceważące dla fighterów. Fakt, że nie uderzają się po twarzy nie znaczy, że nie dają dobrej walki.



Kevin Randleman vs Roger Gracie

gala Strikeforce: Heavy Artillery (15.05.2010r.)

- Czy podczas swoich licznych pobytów w Japonii miałeś okazję zapoznać się z tym krajem i jego bogatą kulturą? Co sądzisz o nim?

Wiele się nauczyłem podczas moich wielokrotnych pobytów w Japonii przez ostatnie 8 lat. Tak jak mówiłem we wcześniejszym pytaniu, w Japonii szacunek do twojej osoby znajdujesz na każdym kroku. Bez względu na to czy jest to hala, w której przyszło ci walczyć, czy też jesteś na ulicy. Wszędzie obchodzą się z tobą z szacunkiem i jest to bardzo pozytywne. Na ulicach Japonii możesz zobaczyć setki rowerów, które właściciele zostawiają na specjalnie wyznaczonych miejscach i w ogóle nie zapinają ich, gdyż nikt ich nie będzie śmiały ukraść – to jest niesamowite. Jest tam inaczej niż tu, ale zawsze będę miał szaleńczą miłość do Japonii i szacunek do tego, jak tam żyją.

- Nie brak ci gal PRIDE FC? Wielu fanów MMA z rozrzewnieniem wspomina PRIDE.

O tak! Brakuje mi PRIDE. To była świetna organizacja

z ogromną liczbą znakomitych fighterów i czułem honor, że miałem okazję być częścią tej organizacji. Cieszę się, że jest Sengoku oraz Dream i dzięki temu ciągle jest szansa, by tam polecieć.

- Walczyłeś z Fedorem Emelianenko w PRIDE, który pozostał niepokonany przez wiele lat. Czy spodziewałeś się, że Fedor tak długo będzie niepokonany i że Werdum może być tym, który go pokona?

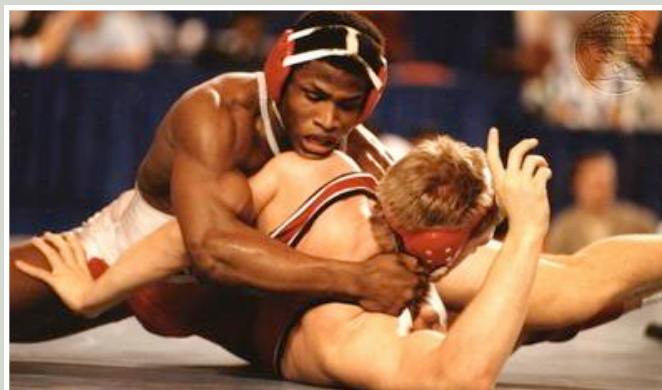
Fedor to wielki zawodnik i nie byłem zaskoczony tym, że był tak długo niepokonany. Ale jestem tego zdania, że każdy może zostać pokonany, gdyż walka jest bardzo zróżnicowana i kompleksowa. Również nie zdziwiło mnie, że Werdum zdołał go pokonać, bo ma on naprawdę świetny parter. Fedor powinien przenieść walkę do stójki po tym, jak udało mu się wyswobodzić z pierwszego chwytu. Ale wiem jak to jest – my, fighterzy czasami jesteśmy niecierpliwi podczas walki i przez to nie dokonujemy właściwego wyboru. To powoduje, że nasz przeciwnik ma wówczas szansę nas “wykończyć”.



Sławny suples zapaśniczy w walce Kevina Randlemana z Fedorem Emelianenko

- Twoja kariera ze sportami walki rozpoczęła się poprzez zapasy. Co skłoniło Cię właśnie do tego sportu walki?

Rozpocząłem trenować zapasy w gimnazjum i zacząłem odnosić tam sukcesy natychmiastowo. Treningi zapasów trzymały mnie z dala od ulicy (oczywiście w jakiś sposób, bo zdarzały mi się czasami bójkę na ulicach). Później w liceum wygrałem Mistrzostwa Stanowe. To otworzyło mi drzwi do Ohio State University. Dodatkowo, kiedy chodziłem do liceum w Sandusky w Ohio, to tam Jiu Jitsu nie było rozwinięte za moich czasów. To dodatkowo ułatwiło mi wybór.



Kevin Randleman za czasów występów zapaśniczych

- Pamiętasz jeszcze jakie emocje towarzyszyły Ci tuż przed rozpoczęciem pierwszej zawodowej walki?

Adrenalina, nerwy, podekscytowanie. Walczyłem wówczas 3 walki w ciągu niecałych 2 godzin. Wówczas walki odbywały się bez rękawic, w koło byli zwariowani, brazylijscy fani. To było szalone. Ale tak to właśnie się zaczęło.

- Zastanawiałeś się co będziesz robił w momencie, gdy przejdziesz na emeryturę zawodniczą? Trener, komentator sportowy, może coś innego?

Wybrałbym odpowiedź: “D – wszystkie powyższe”. Po zakończeniu kariery zawodniczej planuję być trenerem. Chciałbym się także zająć komentarzem sportowym oraz zaangażować w aktorstwo. Kocham ten sport i jest on tym, co napędza krew w moich żyłach. Także na pewno będę w jakiś sposób zaangażowany w MMA.

- Z perspektywy czasu, jak postrzegasz ewolucję MMA w ringu?

Niewątpliwie ewolucja MMA nastąpiła i miłą rzeczą jest bycie częścią tej ewolucji. Sądzę, że będzie to dalej postępowało i w następnych latach MMA jeszcze bardziej wyewoluuje. Świetnie było móc obserwować, jak sport z niemal „podziemia” mógł stać się mainstreamowym, gdzie masz teraz rodziny, które oglądają MMA wspólnie w domu przed telewizorem.

- Kto jest Twoim ulubionym fighterem, którego najbardziej cenisz i dlaczego?

Miałem to szczęście, że trenowałem, jak i kumplowałem się z wieloma zawodnikami z całego świata. Dlatego też, nie jestem w stanie wybrać tego jednego, który jest moim ulubionym. Szanuję każdego zawodnika, który podejmuje decyzję, by robić to, co robimy, nie poddaje się podczas trudnych czasów i nigdy nie poddaje się, gdy całe to gówno nie idzie sposobem, jaki sobie zaplanowałeś. Trudne czasy nie trwają wiecznie, a twardzi ludzie pozostają. W tej grze wszystko może się wydarzyć.



Kevin Randleman razem z Basem Ruttenem

- Miałeś okazję trenować w teamie Randy’ego Couture’a. Czy mógłbyś porównać treningi w

Xtreme Couture do Hammer House, gdzie wcześniej ćwiczyłeś?

Zgadza się, trenowałem w Xtreme Couture, choć teraz już tam nie ćwiczę. Obecnie przebywam na treningach w Tapout Training Facility na 4040 Hacienda Road w Las Vegas. Również okazjonalnie trenuje w wielu innych miejscach, ponieważ jest tutaj naprawdę dużo dobrych klubów na miejscu. Zawsze będę miał sporo sentymentu do Hammer House, ale nie można porównywać ich z Xtreme. Nic, co mieliśmy w Hammer House nawet odrobinę nie przypominało tego, czym dysponują te świetne kluby MMA tutaj w Vegas. Xtreme, Wanderlei, JSect, Cobra Kai, klub Roberta Drysdale’a. To najwyższa półka w Vegas. Po prostu, to co mieliśmy w Columbus nie może się równać z tym, co jest tutaj.

- Dziękuję za wywiad i życzę Ci szczęścia w nadchodzących walkach.

Dziękuję. Ze swojej strony chciałbym pozdrowić wszystkich fanów MMA na świecie. To Wy inspirujecie mnie każdego dnia, by ćwiczyc ciężiej. Pokój!



PALEC CEZARA

Autor: Michał Wiśniewski (Mevv)



W ostatni weekend - 1 sierpnia- na gali UFC Live: Jones vs. Matyushenko w roli sędziego pojawił się nie kto inny tylko „Big” John McCarthy. Każdemu fanowi MMA na pewno nie jest obce to nazwisko, tak jak każdy z nas kojarzy postaci takie jak Herb Dean, Mario Yamasaki czy Steve Mazzagatti. Przyjrzyjmy się pracy tych, którzy sędziują walki.

Rola sędziego

Wczesne walki MMA w UFC nie były sankcjonowane przez komisje sportowe (Athletic Commissions), toteż nie miały zbyt dużej ilości reguł. Hasło reklamowe mające przyciągnąć fanów głosiło, że nie miały ich wcale. W rzeczywistości zabronione były jedynie ataki na oczy i gryzienie. Rola sędziego ograniczała się jedynie do kontrolowania czasu starcia, stwierdzenia nieprzytomności jednego z fighterów, bądź do poprawnego odczytania, gdy jeden z nich się poddaje. Sędzia nie miał prawa reagować np. na celowe uderzenia poniżej pasa (słynna walka Keith Hackney vs Joe Son) czy przypadki oczywistego przytrzymywania przeciwnika za włosy (patrz ikona MMA Royce Grace).



Dopuszczalne były uderzenia głową, zakładanie dźwigni na palce, ciosy w tył głowy, kręgosłup czy gardło. Można było również kopać leżącego przeciwnika czy też raczyć go stomp kickami.

Tak, tak. Pierwsze gale w latach 90-tych ubiegłego wieku toczyły się bez rękawic czy podziału na kategorie wagowe i w pełni zasługiwały na określenie krwawy sport. Liczne kontuzje zawodników (najczęściej były to złamania kości dłoni) wymuszały wprowadzenie kolejnych reguł i tak od UFC 14 wprowadzono obowiązkowe rękawice. UFC 15 przyniosło zakaz uderzeń w tył głowy, zakaz uderzeń głową, zakaz ciosów poniżej pasa, ciągnięcia za włosy, dźwigni na palce czy kopnięć w leżącego przeciwnika, a od UFC 28 wprowadzono Zunifikowane Zasady Mieszanych Sztuk Walki i pojawiły się kolejne ograniczenia. UFC 31 ostatecznie ustaliło kategorie wagowe, które obowiązują do dziś.

Dziś w trosce o zdrowie zawodników i komfort widzów, w UFC obowiązuje 31 punktowa definicja fauli, obejmująca między innymi: celowe wypluwanie ochraniacza na zęby, używanie przekleństw w ringu czy interwencje sekundantów. Jednak to nie te definicje wzbudzają największe kontrowersje. Otóż sędziowie mają prawo przerwać walkę i ogłosić techniczny nokaut, jeśli zawodnik „nie jest w stanie inteligentnie się bronić”. Ten właśnie zapis pozwala sędziom na bardzo dużą dowolność. Niestety zdarza się, że w niektórych walkach (zwłaszcza w walkach o pas) sędzia pozwala na taką serię uderzeń w dosiadzie, którą inny sędzia dużo wcześniej uznałby za powód do przerwania walki. Co więcej, czasem jeden cios i chwilowe zamroczenie zawodnika jest powodem zakończenia walki przez arbitra. Po zachowaniu w takich momentach możemy moim zdaniem poznać klasę sędziego. Przyjrzyjmy się najlepszym w branży.

Wielka Trójka

Dobre decyzje znamionują dobrego arbitra. Do trójki najlepszych wiele serwisów i fanów zalicza Big Johna McCarthy'ego, Herba Deana i Mario Yamasakiego. Wszyscy oni mają to, co moim zdaniem jest niezbędne, by być dobrym sędzią MMA, a więc wieloletnie doświadczenie bycia zawodnikiem i trenerem sztuki walki.



Ikona sędziowania – Big John McCarthy

McCarthy to ikona sędziowania i najbardziej znany arbiter w UFC. Nazywany dziewiątym bokiem oktagonu, mierzący ponad 193 cm wzrostu Amerykanin jest historycznie pierwszym sędzią amerykańskiej organizacji. Sędziował prawie wszystkie walki od gali UFC 2 do UFC 31. W późniejszych imprezach również sędziował kolejne pojedynki - łącznie dochodząc do liczby prawie 600 walk. Niezgadzając się z polityką UFC przeszedł na sędziowską emeryturę i odszedł z organizacji w grudniu 2007 roku. Później związał się z konkurencyjną federacją Affliction, gdzie był komentatorem, a następnie od lipca 2008 wrócił do sędziowania na galach organizacji Strikeforce. 1 sierpnia 2010 roku wrócił do sędziowania w UFC. Jego wyjątkowe doświadczenie i spostrzegawczość można było zaobserwować w walce Andrei Arlovski vs Paul Buentello, którą John przerwał wkrótce po jej rozpoczęciu ogłaszając TKO. Publiczność i komentatorzy nie wiedzieli co się dzieje. Dopiero powtórki pokazały, że McCarthy podjął słuszną decyzję.

Tak wygląda sędziowskie CV McCarthy'ego, niewiele jednak osób wie, że przez wiele lat trenował on BJJ i samoobronę oraz zdobył szlify instruktora BJJ na długo przed tym, nim został sędzią. Co więcej, chciał

występować w UFC jako zawodnik, jednak jego trener - Rorion Gracie - odradził mu to, a jego doświadczenie w pracy w policji Los Angeles (McCarthy jest policyjnym instruktorem samoobrony od 25 lat) wykorzystane zostało w Octagonie w inny sposób.

Dziś Wielki John poza sędziowaniem nadal służy w policji jako instruktor, otworzył własną akademię MMA, gdzie jest instruktorem i próbuje propagować własną markę ubrań dla zawodników.



Herb Dean w głównej roli

Herb Dean to kolejny z obecnie najbardziej rozpoznawanych arbitrów MMA. Ten czarnoskóry, amerykański sędzia do dziś nadzorował ponad 3500 pojedynków w organizacjach UFC, King of the Cage, Gladiator Challenge, International Fight League, World Extreme Cagefighting, Fight Fest, K-1 Heros, HDNet i Friday Night Fights. Przez wielu fachowców uznawany jest za następcę McCarthy'ego i obecnie najlepszego sędziego MMA. Będąc posiadaczem czarnego pasa w BJJ, Herb jest również zawodnikiem MMA, legitymującym się profesjonalnym rekordem 2-3. Obecnie poza sędziowaniem prowadzi szkołę przyszłych sędziów MMA.

Na początku swojej kariery arbitra Dean często kojarzony był z przedwczesnym przerywaniem walk, dzięki czemu jego wejście do octagonu witane było przez widzów „buczącą” owacją. Obecnie wyzbył się tego przyzwyczajenia, a jego instynkt sędziowski pokazuje np. walka Tim Sylvia vs Frank Mir, którą Herb przerwał słysząc trzask kości ręki Sylvii. Sylvia protestował i zaprzeczał złamaniu w ringu, a nawet na konferencji prasowej po gali. Prześwietlenie jednak pokazało, że arbiter się nie pomylił.



„Sensei” Yamasaki otwiera kolejną szkołę BJJ

Mario Yamasaki – ten brazylijski sędzia znany z sędziowania w UFC sędziuje również w innych federacjach (Strikeforce, EVO MMA, Warrior's Challenge, Bitetti Combat). Mario słynie z niechętnego i późnego przerywania walk, pozwalając na np. zadawanie znacznych obrażeń uziemionemu przeciwnikowi. Dzięki takiemu stylowi sędziowania arbiter znany jest również jako Mario „Wykończ Go” Yamasaki.

Doskonałym przykładem jego sędziowania jest walka Randy Couture vs Antonio Rodrigo Nogueira. Starcie to nie zostało przerwane w 3 rundzie po knockdownie, jakiego doświadczył Couture w sytuacji, w której większość sędziów z pewnością by to uczyniła. Brazylijczyk trenuje BJJ od 1986 i zdobył czarny pas 5 stopnia w tej dyscyplinie. Razem z bratem założył sieć czternastu szkół BJJ (11 w samym USA), gdzie również naucza jako instruktor.

Młode Wilki

Mieszane sztuki walki jako dyscyplina rozwijają się w niebywałym tempie, nic więc dziwnego, że pojawiają się również kolejne postacie sędziów ringowych. Niestety, niektórym z nich brak niezbędnego doświadczenia, a inni zwyczajnie popełniają zbyt wiele błędów. Warto w tym momencie wspomnieć Steve’a Mazzagattiego i jego liczne błędy: pierwsza walka Lesnar-Mir i zbyt późne jej przerwanie po odklepaniu Lesnara, czy też niesłuszne orzeczenie TKO na rzecz Kevina Burnsa w jego walce z Anthonym Johnsonem, w której Burns kilkakrotnie włożył palec do oka Johnsona, aż ten nie

był w stanie kontynuować starcia. Dzięki nim uznawany jest przez prezydenta UFC Danę White’a za najgorszego sędziego w historii. Podobne wpadki zdarzyły się również Danowi Miragliocie czy Joshowi Rosenthalowi (nieprzerwanie walki Lesnar-Carwin podczas ground’n’pound Carwina w pierwszej rundzie). Lista niezłych sędziów jest jednak całkiem długa, wśród nich warto wymienić Yves’a Lavinge, Kevina Mulhalla, Marka Matheny’ego, Troya Waugh’a czy Jasona Herzoga. Od 2007 roku sędziowanie walk MMA przestało być również wyłącznie męską domeną. Kim Winslow jest pierwszą i jedyną do tej pory profesjonalną sędziną ringową w MMA. Zbierając szlify w mało znanych galach, a następnie w Strikeforce i WEC, w czerwcu 2009 roku po raz pierwszy sędziowała w UFCF (Ultimate Fighter Finale). Do tej pory ma na koncie sędziowanie kilkuset walk i trzeba przyznać, że radzi sobie nieźle sędziując walki nawet 170 kg facetów.



Kim Winslow - Pierwsza i jedyna profesjonalna sędzina MMA

Errare humanum est

Nawet najlepsi i najbardziej doświadczeni sędziowie są oczywiście tylko ludźmi, a decyzje podejmują w ułamku sekund. Czasem są przesłonięci ciałami zawodników, a czasem zwyczajnie czegoś nie zauważają. Dopóki wzorem zawodowego hokeja nie zostaną wprowadzone powtórki, dopóty musimy liczyć się z ich błędami. Ważne jednak by pamiętać, że ich najważniejszym celem jest i być powinno dbanie o zdrowie fighterów.

SPORTY WALKI PO POLSKU

Autor: M.K



Sporty walki prą do przodu niczym lokomotywa. Moim zdaniem jest tylko kwestią czasu, kiedy rozjadą jak walec drogowy inne konkurencje sportowe. Krew, pot, adrenalina, rywalizacja, walka - to jest to, czego szukają w dzisiejszych dniach kibice. A co da więcej krwi, potu i adrenaliny niż MMA?! Spójrzmy za wielką wodę do USA, w których moim zdaniem, ten sport rozwija się najlepiej i najszybciej, czego przykładem jest fenomen UFC. Organizacja ta zarabia na walkach MMA olbrzymie pieniądze, ale i olbrzymie pieniądze w ten sport inwestuje. Mało kto wie, że w chwili obecnej zyski płynące ze sprzedaży biletów i praw do transmisji TV przeskoczyły już tak „amerykańskie” sporty jak baseball, golf i wielkimi krokami zbliżają się do footballu i boksu. Ale zysk płynący z walk MMA, to też koszulki, płyty DVD, figurki, karty kolekcjonerskie i mnóstwo, mnóstwo innych gadżetów. Czy podobnie może być w Polsce?! Czy można w naszym pięknym, nadwiślańskim kraju zarabiać dobre pieniądze na sportach walki?! Powoli chyba można skłaniać się do odpowiedzi twierdzącej. Czego najlepszym przykładem są pionierzy, a co ciekawe za razem weteranami w naszym kraju, czyli federacje KSW czy Angels of Fire. Ale nie o tym chciałem pisać. Bardziej chciałem spojrzeć na imprezy w naszym kraju z pozycji tak zwanego „backstage`u” (słowo, którego strasznie nie lubię, ale jest tu chyba najbardziej adekwatne) oraz całej otoczki biznesowo-reklamowej i porównać je z imprezami za granicą. Wielokrotnie miałem okazję bywać na imprezach w Europie, jak i za Wielką Wodą. Jedynie na temat imprez w Kraju Kwitnącej Wiśni mogę oprzeć się na relacji kilku znajomych osób.

Hotel, zakwaterowanie, catering

Jeśli chodzi o kwestię hotelowo-mieszkalną, to miałem okazję spać i w totalnych ruderach, samochodzie, ale i w sześciu-gwiazdkowym hotelu na plaży na Cyprze. W porównaniu do moich wojaży po galach na Świecie i Europie w roli członka teamu, bądź jako zaproszony gość, to muszę przyznać, że na tym tle nasi Polscy organizatorzy wypadają naprawdę nieźle. Natomiast jeśli chodzi o catering i wyżywienie zawodników, to na głowę bijemy większość organizatorów w Europie i na Świecie. Tak naprawdę dobrze, smacznie i do syta mogłem najeść się tylko w Las Vegas (K-1 GP USA), na Cyprze (impreza organizowana przez tureckiego promotora Tarika Solaka) no i oczywiście w Płocku na Angels of Fire. Ale generalizując my, jako Polacy nie mamy w tej materii czego się wstydzić. Nasza słynna „polska gościnność” nie jest mitem. Myślę, że większość promotorów czy zawodników będzie miała podobne zdanie do mojego, choć jak to cały czas zaznaczam, jest to moje subiektywne zdanie i opinia.



Gala Angels of Fire 7

Bezpieczeństwo i zachowanie na trybunach...

I tutaj zaczynają się schody. U nas jest z tym tragicznie! I to nie ze względu na złą organizację, niedopatrzenia organizatorów, ale ze względu na chamstwo i często bezczelne zachowanie nas, kibiców. Oczywiście nie generalizuję, ale niestety są jednostki, które bardzo negatywnie wpływają na wizerunek nas, Polaków jako kibiców. Najbardziej mnie drażni to, co często ma miejsce, jak to się ładnie nazywa „wkręcanie się” na imprezę. Polak ma taką naturę, że będzie kombinował (tylko w języku polskim istnieje takie słowo), by nie zapłacić tych dziesięciu, piętnastu złotych za wstęp. Czasem przybiera to tak kuriozalne formy, że „wykombinowanie” wkręcenia się kosztuje więcej niż sam bilet!!! Pamiętajmy, że próbując wejść bez biletu okradamy nie tylko organizatorów, ale i zawodników. A tego chyba nikt z nas nie chce. Przyszedł mi na myśl taki prosty przykład. Na jednej z gal w Austrii zaintrygowało mnie to, że praktycznie nie było ochrony. Oczywiście wymogi unijne nakładają na organizatora pewne obowiązki i takowa ochrona była, ale praktycznie nie widoczna. Panowie byli rozlokowani w strategicznych punktach i mieli interweniować tylko w nagłych przypadkach, których oczywiście na imprezie nie było. Bilety sprawdzały młode dziewczyny w asyście młodych chłopaków (nie były to typy bez szyi), a kibice grzecznie czekali na swoją kolej. Co więcej, na tyłach budynku, w którym się odbywała impreza były drzwi wyjścia awaryjnego. Z wejścia tego korzystała stacja TV, służby medyczne i catering. Przy tych drzwiach nie było nawet jednego ochroniarza! Myślicie, że ktoś próbował wejść tymi drzwiami bez biletu?! Otóż nie. Nikomu to nawet do głowy nie przyszło, a nawet jeśli przyszło, to planu tego nie wprowadził w życie. Czy doczekamy takich czasów u nas!?

Kolejny przykład, tym razem z gali K-1 w Las Vegas. Jak wiadomo, nie wolno na imprezy FEG (na UFC zresztą też) wносить kamer, ani profesjonalnych aparatów jeśli nie mamy akredytacji prasowej. Nie wolno używać wulgarного języka i obraźliwych gestów. Podobnie jak to było w Austrii, ochrona imprezy nie rzuciła się w oczy. Ale to, co mnie zaskoczyło najbardziej, to starsza pani (na oko 60 letnia) w uniformie z napisem SECURITY. Trochę mnie to śmieszyło, ale tylko do czasu. Pani o której mowa akurat zajmowała się sektorem, w którym siedziałem ja.

Miałem tę nieprzyjemność, że dwa rzędy za mną siedział pewien jegomość, który zachowywał się dosyć głośno. W pewnym momencie zaczął naprawdę przeszkadzać i do akcji wkroczyła starsza pani z ochrony. Kiedy mocno rozbawiony i hałaśliwy jegomość spostrzegł, że owa „security woman” podąża w jego kierunku z groźną miną, głośno przeprosił i siedział spokojnie już do końca imprezy. Niestety, u nas taka pani zostałaby w najlepszym wypadku wyśmiana, ale najprawdopodobniej dostałoby się jej kilka długich i jej interwencja nie przyniosłaby żadnego skutku.



Ernesto Hoost i Paweł Słowiński - backstage K-1 GP USA

Bardzo nie podoba mi się zachowanie kibiców na naszych rodzimych imprezach. Częste „popisy” podchmielonych gości, najczęściej nie mających pojęcia o sportach walki i teksy w stylu: „zaj.... mu”, „napie... chama” itp. są naprawdę poniżej poziomu wszelkiej krytyki. Pojawienie się ochroniarza i zwrócenie uwagi najczęściej zaognia tylko sytuację, gdyż podchmielony jegomość pragnie w praktyce sprawdzić to, czego się właśnie naoglądał.

Szanowni Państwo! Apeluję, mamy zawodników na światowym poziomie. Nie odstają od światowej czołówki nawet na milimetr. Postarajmy się nasze zachowanie i kibicowanie dostosować do ich poziomu, a nie do poziomu bójek pod barem piwnym.

Artykuł ten pragnę pozostawić otwarty, gdyż w kolejnym numerze magazynu chciałbym jeszcze opisać kilka spraw związanych z różnicami organizacyjnymi pomiędzy Polską a zagranicą. Zapraszam do lektury!

WYWIAD Z RICHEM FRANKLINEM

Przeprowadził: Maciej Gunia (G_U_M_A)



Rich „Ace” Franklin - amerykański zawodnik MMA pochodzący z Cincinnati. Swoją zawodową karierę MMA rozpoczął 11 lat temu w organizacji World Extreme Fighting, gdzie w roku 1999 debiutował. Początek kariery nie mógł wyglądać lepiej. 11 walk i 11 zwycięstw - w dodatku wszystkie przed czasem i to w znakomitej większości zakończone już w pierwszej rundzie. Taki wyczyn nie mógł obejść się bez echa i w kolejnej walce Rich Franklin debiutował w UFC walcząc tam ze śp. Evanem Tannerem. Pasma zwycięstw doprowadziło Richa do pasa mistrzowskiego UFC w wadze średniej. Pas ten dzierżył przez blisko rok, gdzie 2-krotnie bronił z powodzeniem swojego trofeum. Dopiero Anderson Silva był w stanie odebrać pas mistrzowski z rąk Franklina. Dzięki ostatniej wygranej nad Chuckiem Liddellem zwiększył swoje szanse na ponowną walkę o pas mistrzowski. Obecnie Rich Franklin legitymuje się rekordem MMA: 28-5-0 (1NC).

- Zadziwiłeś wszystkich w swojej ostatniej walce wygrywając z Chuckiem Liddellem, walcząc ze złamaną ręką. Czy podczas walki przeszło Ci przez myśl, że to złamanie może przyczynić się do Twojej przegranej w tej walce i trzeba ją szybko kończyć?

Po tym, jak moja ręka doznała złamania, to całkowicie wyrwało mnie to z mojej strategii, jaką zakładałem sobie przed walką. W końcówce pierwszej rundy przez chwilę raczej rozmyślałem nad tym, jak wygrać drugą i trzecią rundę, niż by być bardziej ofensywny w danej chwili.

- Czy już wiadomo z kim i kiedy będziesz walczył?

Tego nie wiem. Jak czytałem, rehabilitacja kości łokciowej, którą została złamana może potrwać nawet do pięciu miesięcy, by właściwie wyleczyć kontuzję. Byłem optymistą licząc na to, że wyjdę do kolejnej walki jeszcze przed końcem roku. Jednak ten scenariusz wydaje się być mało prawdopodobny.

- Jak to mówią „do 3 razy sztuka”. Jak sądzisz, czy po wygranej z Chuckiem jesteś już gotowy na 3 próbę odebrania pasa mistrzowskiego Andersonowi Silvie?

Myślę, że mógłbym pokonać Andersona Silvę, gdybym dostał kolejną szansę. To jest mentalność mistrza. Musisz swój umysł mieć tak nakierowany, jeżeli chcesz być znowu mistrzem.

- Ostatnio było sporo kontrowersji wokół Andersona Silvy i stylu w jakim walczy. Jaka jest Twoja opinia nt. stylu Andersona w ostatnich walkach?



Nokautujący cios Richa Franklina podczas walki z Chuckiem Liddellem (UFC 115)

Najważniejsze jest jednak to, że on ciągle wygrywa. Proste, jeżeli komuś nie podoba się w jaki sposób walczy Anderson, to najnormalniej w świecie nie powinien oglądać walk z jego udziałem. A to już pozostawiam indywidualnej ocenie każdego widza.



- Byłeś trenerem TUF w drugiej edycji. Czy widziałbyś się w przyszłości jako trener? (np. po zakończeniu kariery zawodniczej)

Tak, zgadza się. Byłem trenerem w drugiej edycji TUF. Dodatkowo, miałem też okazję wcielić się w rolę trenera w ostatnim tygodniu 11 edycji TUF-a. Również wyraziłem zgodę na bycie trenerem w 9 edycji TUF po ewentualnej wygranej nad Danem Hendersonem – jednak w tej walce wówczas przegrałem i to Dan został trenerem tamtej edycji programu. Praca jako trener sprawia mi przyjemność, zwłaszcza jeżeli jest się trenerem zawodowych fighterów – jak jest to w przypadku TUF. jednak bycie trenerem w TUF jest sporym poświęceniem. Program wymaga ciągłego nadzoru nad zawodnikami przez 7-8 tygodni...to znaczny okres czasu spędzany z dala od rodziny.

- Po raz pierwszy w UFC zagościłeś na gali UFC 42, ostatnia Twoja walka była na gali UFC 115. Jak postrzegasz UFC z perspektywy, gdy do niego wstępowałeś, a w dniu dzisiejszym?

Hmm... nie jestem do końca pewien w jakim kierunku powinienem nakierować moją odpowiedź na to pytanie, gdyż tak wiele rzeczy uległo zmianie od czasu gali UFC 42. Organizacja stała się większa, jak i również liczba fanów uległa zwiększeniu. Kiedy odwiedzam biuro UFC, to jest tam coraz więcej osób, których nie znam. Jednak dynamika gal nie zmieniła się od czasu mojej pierwszej walki w UFC. Sądzę, że za 10 lat ten sport będzie zupełnie inny, niż jest obecnie.

- Wraz z Jeffem Adlerem jesteś współzałożycielem The Keep It In The Ring Foundation. Czy mógłbyś przedstawić naszym czytelnikom koncept tej fundacji?

Jest to organizacja charytatywna, którą założyliśmy poprzez klub American Fighter. Do realizacji naszych projektów używamy funduszy, które uda nam się zebrać. Angażujemy się w różne projekty: kampanie przeciwko rakowi piersi, programy przeciwko znęcaniu się w szkołach nad rówieśnikami, aż po pomoc weteranom wojskowym. Pierwotnie chciałem stworzyć organizację skupiającą się na pomocy biednym dzieciom. Wydaje mi się, że taka chęć związana jest z przeszłością i moim dzieciństwem. Niestety, do tego potrzebne są pokaźne źródła finansowe.



Rich Franklin podczas wizyty u chorych dzieci w szpitalu

- Z perspektywy Twojej kariery, które z wydarzeń przyniosło Ci największą radość, a które było najbardziej traumatyczne?

Domyślam się, że chodzi ci tylko o zakres mojej kariery. Jednak wszystkie przegrane podczas walk i tak błedną przy śmierci mojego ojca w 2008 roku. Gdyby najgorsza lub też najlepsza rzecz w moim życiu opierała się tylko o wygrane lub przegrane podczas walk, to byłby to znak, że muszę zmienić moje priorytety. Wiesz, jako zawodnik raz wygrywasz, raz przegrywasz i karuzela kręci się dalej. Oczywiście wygrane i przegrane generują emocje, jednak są one wliczone w karierę zawodniczą.

- Na Twojej stronie internetowej znajdziemy cytaty z psalmu 144. Zatem, jak ważna jest religia w Twoim codziennym życiu i czy ma ona jakiś wpływ na przygotowania do walki?

Religia odgrywa ważną rolę w moim życiu. Wierzę w Boga i jestem mocno przekonany o tym, że Bóg jest odpowiedzialny za przebieg mojej kariery. Zawierzam mu podczas moich przygotowań treningowych przed walką, że da mi siłę fizyczną potrzebną, by przebrnąć przez całą tę harówkę na treningu. Natomiast kiedy wychodzę do walki, to wierzę, że doda mi sił mentalnych, które pomogą mi wygrać.



Rich Franklin tuż przed rozpoczęciem walki

- Posiadasz brązowy pas w BJJ, a 10 z Twoich walk kończyło się poddaniem. Które z poddań należy do Twoich ulubionych i dlaczego?

Nie jestem zbyt wybredny...Jeżeli nadarzy się okazja na jakąkolwiek dżwignie, która da mi wygraną, to biorę ją w ciemno.

- Po studiach miałeś okazję sprawdzić się jako nauczyciel matematyki. Widziałbyś się w tym zawodzie do końca swojego życia?

Cieężko by było powrócić teraz do pracy od 9:00 do 17:00, po tym wszystkim czego doświadczyłem, jako zawodnik MMA. Jednak nie twierdzę, że kiedyś nie będę zaangażowany w coś z młodzieżą w przyszłości.



Realizacja marzenia młodego Mike'a, by poznać i potrenować z Richem Franklinem

- Początki Twoich treningów były dość ciężkie. Czy przypominasz sobie jakieś najbardziej ekstremalne warunki w jakich przyszło Ci trenować?

Byłaby to szopa na ogrodzie u Josha Rafferty'ego. Ja, Josh, Kerry Schall i kilka innych osób trenowało w tej szopie nieco ponad rok. Nie mieliśmy żadnych mat czy też grzejników. W zimie temperatura spadała do zera, a w lecie sięgała ponad 38°C. Uczyliśmy się wówczas ze szkoleńówek video, ponieważ w tamtym czasie nie było żadnego klubu w okolicy, gdzie moglibyśmy trenować.

- Czy na początku Twojej kariery byli jacyś zawodnicy, których podpatrywałeś i wzorowałeś się na nich?

Myślę, że moje częste wycieczki do Militech Camp i zaprzyjaźnienie się z Jeremy Hornem miało spory wpływ na mnie. Jeremy miał bardzo duży wpływ na mnie podczas początkowej fazy mojej kariery.

- Brałeś udział w filmie **Cyborg Soldier**, jak wspominasz pracę na planie i czy sądzisz, że jeszcze kiedyś zagościsz na dużym ekranie?

Przede wszystkim muszę powiedzieć, że nie podobał mi się proces tworzenia filmu. Nie zdawałem sobie wówczas sprawy, w co tak naprawdę się zaangażowałem. Dopiero później z czasem zaczynałem czerpać z tego przyjemność. Mam już doświadczenie na planie, ale czy zobaczycie mnie w jakimś filmie w przyszłości? Myślę, że to zależy od tego czy jestem wystarczająco utalentowany :)



- W jaki sposób spędzasz swój wolny czas i jakie masz hobby?

Swój czas wolny spędzam na robieniu rzeczy konstruktywnych, takich jak nauka gry na instrumentach, czytanie książek czy sport, jak np. snowboard. Robię wszystko co wiąże się z aktywnym wypoczynkiem. Od strzelania (ale nie jestem zbyt doświadczonej), jazdy na quadach, graniu w paintball po wspinaczkę po skałach. Jeżeli coś dostarcza adrenaliny, to jest to coś dla mnie!

- Dziękuję za wywiad.

Również dziękuję i pozdrawiam.

RICH FRANKLIN

prywatnie



Spotkanie z weteranami



Jazda na quadach



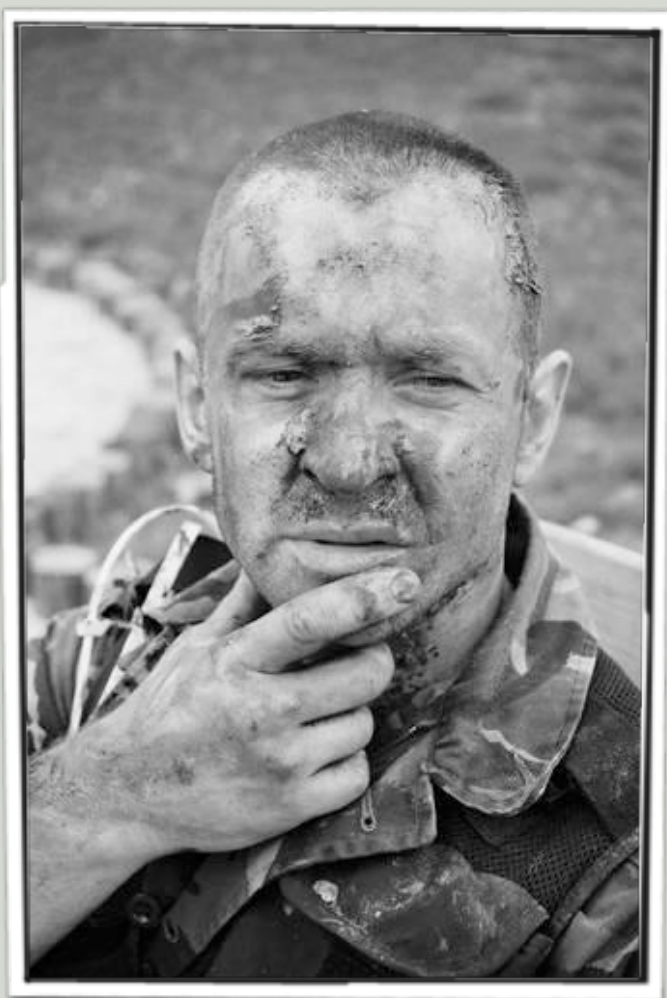
Gra na perkusji

B.A.S - SYSTEM MILITARNY

Autor: Kropk



Bryl Andrzej System. Szerzej znany jako B.A.S. Twórcą systemu jest, jak sama nazwa wskazuje Andrzej Bryl.



Andrzej Bryl

Absolwent wrocławskiego AWF i doktor socjologii na Uniwersytecie Wrocławskim. Pierwszy mistrz taekwondo organizacji ITF z Europy Wschodniej. Osobisty uczeń twórcy taekwondo mistrza Choi Hong Hi oraz Choi Jung Hwa VII dan i Park Jung Tae VII dan. Współtwórca Polskiej Organizacji Taekwondo i jej

prezes od spraw szkoleniowych. Założyciel pierwszego w Europie Środkowo-Wschodniej profesjonalnego Centrum Szkolenia Specjalnego dla służb mundurowych i cywilnych agencji ochrony.



B.A.S. - Bojowy system walki w kontakcie bezpośrednim. Jestem pierwszym polskim systemem typu Combat.

Skierowany został przede wszystkim dla jednostek specjalnych wojska i policji. Historia B.A.S.u zaczyna się w 1980r. Natomiast swoje korzenie system czerpie głównie z wieloletnich doświadczeń twórcy wzbogaconych o najskuteczniejsze techniki wschodnich sztuk walki.

System występuje w trzech odmianach:

BAS 1 - tzw. wersja wojenna ukierunkowana jest na szybkie i całkowite wyeliminowanie przeciwnika. Zadanie urazów powoduje trwałe uszkodzenie ciała lub śmierć.

BAS 2 - wersja systemu przeznaczona dla jednostek antyterrorystycznych. Wyeliminowano w niej wszystkie techniki powodujące śmierć. W systemie zrezygnowano z takich elementów jak: przytrzymywanie przeciwnika i zakładanie dźwigni. Żadnych skomplikowanych kopnięć z użyciem obrotu ciała. Dozwolone jest posługiwanie się bagnetem lub nożem.

BAS 3 - To zbiór samych technik obezwładniania. Specjalnie przystosowany do ochrony osobistej.

Istotę systemu B.A.S. stanowi odpowiednio ukształtowane podejście psycho-mentalne adepta. Jest to również pierwszy, a zarazem najistotniejszy etap szkolenia. Głównym zadaniem treningu psycho-

-mentalnego jest podniesienie odporności na stres wywołany sytuacją zagrożenia. W myśl sformułowania - iż w realnej walce jest tylko oprawca i ofiara. Każdy adept jest zmuszony wyzbyć się wszelkich zahamowań i słabości stawiając na pierwszym miejscu wole przeżycia. Dlatego też szkolenie prowadzone jest w trudnych warunkach atmosferycznych, terenowych, jak również w stanie skrajnego wyczerpania. To wszystko w myśl zasady „im gorzej, tym lepiej”. Kolejnym istotnym elementem B.A.S.u jest wykształcenie u adeptów tzw. działania instynktownego. Ma to na celu wyzwolenie prawdziwej woli walki o własne życie, podniesienie wiary we własne siły i wyeliminowanie uległości, która nie ma prawa bytu w realnym starciu. W tym celu stosuje się starcia kontrolowane tzw. walkę do odmowy.



Jedyną zasadą tych walk jest to, iż przerywa je tylko i wyłącznie instruktor w wybranym przez siebie momencie, bez względu na urazy odniesione przez walczących. Biorąc udział w takich starciach adepci walczą ze świadomością odniesienia poważnych urazów, co podnosi ich wolę przetrwania i bezwzględne dążenie do zwycięstwa (przeżycia). Podczas wypracowywania u adeptów systemu B.A.S. wyżej wymienionych elementów dodatkowo kształci się również jego wytrzymałość na ból. Odczuwanie bólu niejednokrotnie osłabia potencjał walczącej osoby narażając go na poważne urazy lub śmierć. Innym plusem panowania nad bólem jest mniejsza destrukcyjność zadawanych ciosów.

Szkolenie B.A.S. poprzedzone jest selekcją, która ma na celu wykluczyć nie dość silnych psychicznie. Wszystkich którzy zakwalifikują się czeka trening psycho-mentalny, mający na celu wyzwolenie wyżej wymienionych zachowań. Na tym etapie buduje się również wewnętrzną więź grupy.

Dopiero po przejściu powyższych etapów rozpoczyna się intensywne szkolenie walki w bliskim kontakcie. Podzielone jest ono na dwa etapy:

Szkolenie podstawowe - trwa ono sześć tygodni. Podstawowym zadaniem tego etapu jest doskonalenie utylitarnych technik i tajników obezwładniania, których celem jest czasowa eliminacja przeciwnika wskutek trwałego okaleczenia. Większość zadań szkoleniowych zakłada zamierzoną nierówność szans. Ćwiczone są różne warianty starć z kilkoma przeciwnikami, z użyciem różnego rodzaju broni oraz walki zadaniowe ze skrępowanymi nogami bądź rękoma. Etap ten kończy się 48-godzinny obozem o nazwie „Non Stop I”, podczas którego zajęcia trwają nieustannie przez dwie doby, bez odpoczynku i posiłków. Każdy kto ukończy ten etap otrzymuje ważną na dwa lata autoryzację BAS pierwszego stopnia.



Szkolenie specjalne - trwa trzy tygodnie. Mogą w niej uczestniczyć wyłącznie posiadacze autoryzacji pierwszego stopnia. Na tym etapie szkoli się kursantów pod względem psycho-wolincjonalnym. Poznają metody znoszenia różnych form przesłuchań z torturami włącznie. Trening obejmuje też metody fizycznej eliminacji przeciwnika. Zakończenie tego etapu stanowi 72-godzinny obóz „Non Stop II”, gdzie ostatnią dobę stanowi test psychologiczny. Warunkiem ukończenia tego etapu i uzyskania 5-letniej autoryzacji jest poza bardzo dobrą oceną pozytywna opinia psychologa i psychiatry. B.A.S. będąc niedocenionym prekursorem systemów Combat w Polsce zapoczątkował powstawanie i rozwój coraz to nowych szkół, nierzadko czerpiących z niego metody, techniki, jak również filozofie. Pomimo to sława dr. Andrzeja Bryla i jego systemu dociera do coraz dalszych zakątków świata, co przemawia za skutecznością i ogromnym potencjałem Systemu B.A.S.

3S - TAJEMNICA TWOJEGO SUKCESU

Autor: Karol Suszczewicz



Żaden to prestiż, jeśli sztukmistrz ukaże skrywaną tajemnicę przed wykonaniem dzieła. Nie czuję się z tego powodu szczególnie skrępowany, gdyż pomimo faktu, iż w pracy psychologa sportowego spotykam się z nastawieniem klientów na szybką zmianę niepożądanego stanu rzeczy, to magikiem nie jestem, a przynajmniej nic mi o tym nie wiadomo. Postanowiłem więc, że nie będę Cię trzymał w napięciu drogi czytelniku i już na wstępie ujawnię istotę tego artykułu.

Owe tytułarne 3S, mogące kojarzyć się z pewną gamą produktów, to nic innego jak rozwinięcie kompetencji psychologicznych, jakie moim zdaniem powinien posiadać każdy człowiek, a w sposób szczególnie sportowiec uprawiający tak wymagającą dyscyplinę jaką są mieszane sztuki walki, w których przychodzi mu zmagać się nie tylko z przeciwnikiem, ale i z granicami standardów własnej doskonałości. Kompetencje należy tu rozumieć jako zdolność do ujawnienia posiadanych umiejętności, co zdaje się być zgodne z powszechnym przekonaniem, iż nie wystarczy potrafić coś zrobić, żeby skutecznie wykonać to w należyтым momencie. Bez względu na kolejność, pod poszczególnymi rozwinięciami 3S kryją się: Samoświadomość; Samokontrola oraz Samoocena. To właśnie te trzy wewnętrzne wymiary, których używamy w naszym życiu do wyjaśnienia procesów związanych z naszym zachowaniem, ujął Daniel Goleman w swojej, na owe czasy dość pionierskiej teorii, inteligencji emocjonalnej. Bliższa obserwacja skłania ku stwierdzeniu, że o ile natura wielu dyscyplin jest w stanie wybaczyć zawodnikom pewne intelektualno - poznawcze niedoskonałości, o tyle inteligencja emocjonalna jest zasadniczą kwestią odróżniającą osoby odnoszące

sukces od ich rywali. Zachęcam więc do bliższego przyjrzenia się wyżej wymienionym czynnikom.

Samoświadomość jest składową kompetencji psychologicznych, która umożliwia osobie sportowca wgląd w zachodzące w jego ciele i umyśle procesy, w tym emocje, cele czy wartości. Bezspornie każdemu wyczynowi towarzyszy określony poziom pobudzenia. Pobudzenie to jednak nie musi nieść ze sobą, za każdym razem tych samych przeżywanych treści. Ponadto zdarza się, że zmiany jakie zachodzą w naszym organizmie, jak również towarzyszące im treści strumienia świadomości są tak subtelne, że łatwo jest je błędnie zinterpretować. W efekcie czego zamiast zmobilizować nasze siły do walki, czujemy się słabi i przerażeni. Widać to dobrze na przykładzie zawodnika stojącego przed walką. Jego serce przyspiesza, w związku z czym wzrasta ciśnienie krwi i zmienia się jego oddech, być może jego ręce i nogi zdają się poruszać pomimo jego woli. Te symptomy docierające do jego świadomości nie determinują jeszcze treści emocji, jaka powstaje w odpowiedzi na nie.



Shane Carwin przed walką z Brockiem Lesnarem

Dlatego też dużą rolę odgrywa interpretacja szczegółowych objawów stanów lęku lub złości sportowej wzmacniająca lub osłabiająca jego postawę. Warto jest również dodać, że w tym momencie trafna diagnoza zbliżającego się niekorzystnego stanu emocjonalnego, która możliwa jest tylko przy wysokim poziomie samoświadomości, może pomóc w celowym zapobiegnięciu jego wyzwolenia. Dlatego też w sportach walki decydującą rolę odgrywa umiejętność rozróżnienia subtelnych zmian zachodzących w obszarze naszego ciała i psychiki. W tym kontekście rola psychologa polega na pomocy w wypracowaniu większej wrażliwości na sygnały płynące z głębi psychiki zawodnika. Jest to praca przypominająca trening wrażliwości, w efekcie którego możliwa staje się trafniejsza, a dzięki temu bardziej efektywna reakcja na zmieniające się w dynamiczny sposób zjawiska psychiczne, będące owocem aktywności fightera.

Samoocena dotyczy auto oceny sportowca, a więc sfery oceny odnoszącej się w sposób bezpośredni do samego podmiotu tejże oceny. Każdy człowiek wartościuje swoje dokonania i w ten sposób określa stopień powodzenia przyszłych działań. Wysoka samoocena wynika więc z uprzednich doświadczeń, odniesionych sukcesów oraz porażek, które decydują w największym stopniu o jej poziomie. Samoocenę można jednak scharakteryzować nie tylko pod względem jej wysokości, lecz również stabilności. Wymiar stabilności samooceny określa zdolność zawodnika do radzenia sobie z porażką. Sportowiec o stabilnej samoocenie, czyli również dużej pewności siebie, nie załamuje się chwilowym niepowodzeniem, lecz przepracowuje to doświadczenie szukając sposobów zapobiegnięcia powtórnemu niepomyślnemu przebiegowi wydarzeń. Podsumowując, samoocena decyduje o poczuciu własnej wartości zawodnika, a więc jego pewności siebie i żywionym przekonaniu o kontroli nad sytuacją. Nie trzeba wiele, aby zdać sobie sprawę, jakie trudności musi odczuwać sportowiec wątpiący we własne siły i możliwości czy też cierpiący na ciągłe, nagłe skoki poziomu wiary w siebie. Dlatego też praca nad podniesieniem samooceny jest kolejną sferą oddziaływań psychologa sportu, które mają na celu utrzymanie jej na poziomie optymalnym, a więc lekko zawyżonym w stosunku do rzeczywistego, przez jak najdłuższy czas.

Samokontrola, jako ostania z wymienionych w tym tekście składowych psychologicznych

kompetencji zawodnika, jest chyba najczęściej akcentowaną zmienną w znanych mi opracowaniach dotyczących mentalnego wspierania zawodników. Wysoki poziom samokontroli oznacza dla sportowca doskonałą kontrolę emocjonalną, pozwalającą na swobodne regulowanie napięcia nerwowego w zależności od zaistniałej sytuacji. Myślę, że właśnie z ogromnego znaczenia praktycznego tego wymiaru osobowości zawodnika rozwinęło się tak wiele technik mających na celu opanowanie trudnej sztuki samoregulacji napięcia nerwowego.

Podsumowując treści zawarte w tej krótkiej refleksji nad istotą psychologicznych kompetencji zawodnika, należy podkreślić konieczność jednoczesnego oddziaływania na wszystkie z wyżej wymienionych składowych. Z własnego doświadczenia wynoszę, iż systemowe podejście do problemu pozwala na znacznie skuteczniejsze oddziaływanie, umożliwiając w ten sposób występowanie efektu synergii, czyli efektu większego niż prosta suma wszystkich składowych. Będąc świadomy wysokiego stopnia ogólności podjętych rozważań, mogę jedynie żywić nadzieję na to, że wzbudzą one poznawczą ciekawość czytelnika.

*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

PROFILE WYBRANYCH ZAWODNICZEK

część 2

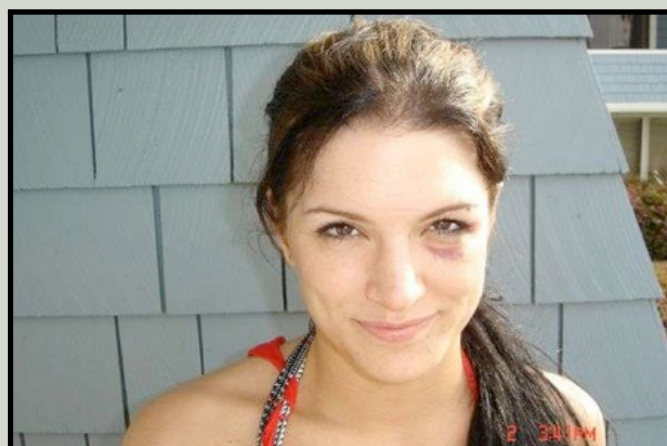
Autor: BTM



W poprzednim numerze magazynu w swoim artykule przedstawiłem subiektywną selekcję trzech najlepszych zawodniczek, które wedle mojej oceny są trzema najlepszymi zawodniczkami obecnie występującymi w kobiecym MMA. Natomiast w tym numerze magazynu kontynuując temat kobiet na ringach MMA chciałbym zawrzeć kilka słów o dwóch zawodniczkach, które wprawdzie nie zmieściły się na moim podium, ale bezwzględnie należy poświęcić uwagę tymże postaciom.

Pierwszą z prezentowanych w tym artykule zawodniczek jest Gina Carano. Carano sama o sobie mówi, że nie jest w tym biznesie tylko kolejną śliczną buźką. Jednak nie sposób odmówić jej ponad przeciętną urodę, a znany magazyn dla mężczyzn „Maxim” tworząc listę 100 najpiękniejszych kobiet świata zawarł ją na swojej liście.

No, ale Gina Carano to nie tylko piękna kobieta. To także waleczna kobieta. Z profesjonalnym rekordem 7-1-0, gdzie przegrała tylko z Cyborg Santos, pokonując na swej drodze takie zawodniczki jak: Julie Kedzie czy Kelly Kobold. Wywodząca się z Muay Thai Carano od 2006 do 2009 roku niepokonana na zawodowych ringach MMA. W swojej karierze walczyła w kilku organizacjach, przy czym najdłużej przebywała w EliteXC, dokąd przeszła po jednym występie w Strikeforce, gdzie zresztą wróciła po bankructwie EliteXC.



Gina Carano po walce

Za jej wyborem przemówiły osiągnięcia oraz niewątpliwie atrakcyjność fizyczna. Jest ona bardzo dobrym produktem marketingowym dla organizacji, w której walczy. Jej twarz jest rozpoznawalna i bardzo dobrze się sprzedaje. Wszak większość osób oglądających MMA to mężczyźni, którzy z przyjemnością popatrzą na „ślicznotkę” pokroju Carano. Jej uroda doceniona została nie tylko w kręgach fanów MMA. Również występowała w programie „Amerykańscy gladiatorzy” oraz wzięła udział w produkcji gry



Gina Carano z bazy zdjęć EliteXC

Command & Conquer: Red Alert 3, gdzie wcieliła się w sowiecką piękność - Nataszę. Jeżeli by oceniać zawodniczkę tylko przez pryzmat urody, to chyba tylko dwie mogłyby konkurować pod tym względem z Giną - Angelica Chavez lub Lena Ovchinnikova. Niestety, ich rekordy są jednak zbyt ubogie jak na razie, by traktować je na równi z Giną Carano. Przyczyną, że Gina jest u mnie poza podium świadczy głównie o moich osobistych preferencjach – gdyby nie przegrała w swojej ostatniej walce, byłaby w pierwszej trójce zamiast Santos. Ostatnią ciekawostką o Ginie niech będzie fakt, że jej pseudonim - „Conviction” - nie jest unikalny. Posiada go także inna zawodniczka, notabene jej imienniczka, Gina Iniong. Więcej informacji o Carano (dużo więcej) znajdziecie na www.gina-carano.org.

Drugą zawodniczką, którą chciałbym zaprezentować w tym artykule jest Tara Larosa – pierwsza mistrzyni BodogFight (aktualny rekord 18-2-0). Znalazła się ona na samym końcu listy z bardzo prozaicznej przyczyny. Tą przyczyną jest jej waga. Tara Larosa nigdy nie zawalczy z czołówką wymienioną w poprzednim artykule, gdyż jest za lekka (startuje w kategorii do 57kg). Na dodatek, po paśmie kilkunastu zwycięstw przegrała swą ostatnią walkę z Roxanne Modafferi. Co więcej, patrząc na metryczkę spokojnie można powiedzieć, że pani ta jest dinozaurem mieszanych sztuk walki (32 lata).



Tara Larosa podczas ważenia

Tara wychowała się w niewielkiej amerykańskiej miejscowości - Woodstown w New Jersey. Od dzieciństwa interesowała się sportem, poza sportami

walki uprawiała także hokej na trawie i koszykówkę. Jeśli chodzi natomiast o samą „bójkę”, jej przygoda zaczęła się od judo. Następnie przyszedł czas na ju-jitsu i starty w zawodach grapplingowych, po nich dalszymi działaniami były treningi brazylijskiego ju-jitsu oraz Muay Thai pod okiem Grega Thompsona (czarnego paska z akademii Gracie). W 2006 roku skoncentrowała się głównie na karierze MMA, walcząc w takich organizacjach jak HOOK'n'SHOOT, BodogFIGHT czy Extreme Challenge. Ostatnią walkę odbyła na gali Moosin (gala na której walczyli również Łukasz Jurkowski i Mariusz Pudzianowski). Niestety, Larosie nie było dane w tej walce zwyciężyć. Smutnym rokiem był dla niej rok 2007, gdy jej trzydziestoletni wówczas chłopak zginął w Iraku. Jednak jak widać, nie zrezygnowała wtedy z profesjonalnego uprawiania sportów walki i poradziła sobie z tą osobistą tragedią. Miejmy nadzieję, że przed „emeryturą” zobaczymy zwycięską Tarę w przynajmniej kilku interesujących walkach. Wszystkich zainteresowanych bardziej szczegółowymi informacjami na temat tej zawodniczki odsyłam na jedną z dwóch stron internetowych:

www.myspace.com/talararosa lub www.talararosa.net

Podsumowując serię moich dwóch artykułów dotyczących kobiecego MMA. Jeszcze kilka lat temu kobieta w formule MMA była czymś nie do pomyślenia. Powoli jednak trend ten został przełamany i z gali na galę kobiece MMA zyskiwało coraz większą popularność. Kulminacją zbieranej sumiennie popularności było z pewnością starcie pomiędzy Giną Carano, a Cristiane Santos. Walka ta była po raz pierwszy w historii kobiecego MMA walką wieczoru na gali, której walczyli mężczyźni. Nie da się ukryć, że kobiece MMA przechodzi ewolucję, podobną jaką przechodziły pierwsze gale UFC organizowane na początku lat 90-tych - od pełnej amatorki, po coraz to większy profesjonalizm. W kolejnych latach zapewne zobaczymy dalszą ewolucję kobiecego MMA. Jednak w świecie sportów walki, zdominowanym przez mężczyzn tylko pewien procent tortu zwanego MMA jest w stanie przypaść kobietom i zapewne tak też pozostanie. Sporty walki są dyscyplinami męskimi, tak jak pływanie synchroniczne zdominowane jest przez kobiety.

WYWIAD Z PIOTREM BAGIŃSKIM

Przeprowadził: Paweł Sawicki (Zwierzak)



Piotr „Bagi” Bagiński - jeden z pionierów Brazylijskiego Jiu-Jitsu w naszym kraju. Wspólnie z Mariuszem Linke uczęszczali na treningi do Karola Matuszczaka, by potem przekazywać wiedzę na temat BJJ kolejnym pokoleniom. Z pochodzenia Szczecinianin i to właśnie w tym mieście jest trenerem w zasłużonym klubie grapplingowym Berserker's. Piotr Bagiński jest posiadaczem czarnego pasa w Brazylijskim Jiu-Jitsu oraz czarnego pasa w Judo. Umiejętności te przekładają się na liczne trofea z dziedziny grapplingu (m.in. 2-gie miejsce na Mistrzostwach Świata w Lizbonie w 2006r., Mistrzostwo Polski czy kilkakrotne zwycięstwa na Międzynarodowych Mistrzostwach Niemiec). Oprócz startów w BJJ, Piotr Bagiński okazjonalnie startuje w walkach w formule MMA. Obecny jego rekord MMA to: 3-2-1.



Piotr Bagiński na IX Lidze BJJ

Kraków 2008r.

- Mimo, że polski sport często jest niedofinansowany, to nie rzadko pojawiają się pozytywne komentarze z zagranicy nt. naszych grapplerów.

Jak sądzisz, co może być przyczyną dobrych wyników polskich zawodników? Czy to kwestia myśli trenerskiej czy też jakieś nasze uwarunkowania fizyczne lub może coś innego?

Myślę, że głównie jest to spowodowane tym, iż do tego sportu trafiają ludzie z pasją, dla których najważniejsze jest rozwijać się i dążyć do „doskonałości” w tym co robią, a nie finanse. Większość zagranicznych trenerów podkreśla, że jesteśmy bardzo pracowici - oczywiście na treningach :)

- Podczas swoich pierwszych kroków w BJJ brałeś udział w seminariach z utytułowanymi zawodnikami z zagranicy. Które wspominasz, jako takie przełomowe, które mógłbyś nazwać kamieniem milowym w swojej dalszej karierze BJJ i dlaczego?

Dla mnie istotne było pierwsze spotkanie z Royem Harisem oraz mój pierwszy pobyt w Brazylii u Macaco. Wtedy właśnie zacząłem patrzeć na BJJ i MMA z innej perspektywy. Seminarium z Royem było moim pierwszym spotkaniem z czarnym pasem BJJ i było to duże przeżycie, a także doświadczenie legendarnej metodyki trenerskiej. Jeśli chodzi o Macaco, to przez miesiąc wraz z grupą kolegów przebywałem w Sao Paulo i pod jego okiem trenowałem MMA, BJJ i SF. Wtedy też miał miejsce mój debiut w MMA.

- Poza karierą zawodniczą zająłeś się również sferą trenerską. Jakim trenerem jesteś? Czy jesteś raczej „wujkiem dobra rada”, który stara się doradzić swoim podopiecznym na treningu czy też może jesteś „surowym kapralem”, który swoją postawą motywuje do jeszcze większego wysiłku na treningach?

Jestem z rodzaju „surowy kapral”. Wiele wymagam, ale też staram się motywować do cięższej pracy.



Piotr Bagiński w roli trenera

- Ostatnimi czasy coraz więcej celebrytów pojawia się w ringach (zarówno w Polsce, jak i na Świecie). Opinie fanów są podzielone. Jedni uważają, że celebryci w ringu są pozytywnym, bo pomagają popularyzować sporty walki. Natomiast drudzy, uważają że celebryci psują widowisko z racji braku umiejętności i nie są reprezentatywni - de facto szkodząc sportom walki. Jak Ty się na to zapatrujesz?

Moim zdaniem celebryta na ringach w Polsce powoduje znaczne przyciągnięcie mediów, a co za tym idzie wzrost popularności danego sportu. Większa popularność to wiadomo pieniądze....a to przekłada się bezpośrednio na zawodników.

- Bawiąc się niczym w grze Sims, gdybyś miał za zadanie wybrać jakiegoś fightera, w którego skórę chciałbyś się wcielić, to jaki to byłby zawodnik i dlaczego właśnie on?

Wielu fighterów lubię, natomiast nie mam jakiegoś faworyta - może Randy Couture, którego cenię za pracowitość i podziwiam, że mimo tylu lat nadal jest na topie. No i oczywiście Fedor, za opanowanie i profesjonalizm.

- Berserker's Team ma dość mocną kadrę. Kto z młodych wilków rokuje, że wkrótce może usłyszeć o nim cała sportowa Polska?

W naszym klubie jest wielu młodych utalentowanych zawodników, jednak wybiją się tylko nieliczni. Dlaczego? Bo droga do sukcesu jest bardzo trudna - praca, praca i jeszcze raz ciężka praca. Nic na skróty. Trzeba wiele poświęcić i nie masz do końca pewności, że to się opłaci. O tych, co wejdą na szczyt jeszcze usłyszycie, ale ja nic nie mogę zdradzić - wszystko w ich rękach.



Piotr Bagiński wraz z członkami Berserker's w Brazylii

- Sport i treningi stanowią ważną część Twojego życia. Jak myślisz, kim byś mógł teraz być, gdybyś nie miał okazji uprawiać żadnego sportu (lekarz, architekt, nauczyciel w podstawówce etc.)?

Nigdy się nie zastanawiałem nad tym. Od dzieciństwa zajmowałem się sportem, kończyłem liceum sportowe, studia na Instytucie Kultury Fizycznej. W swoim życiu trenowałem różne dyscypliny. W jednych osiągnąłem wysoki poziom, w innych byłem przeciętny, ale nie wyobrażam sobie życia bez wylewania litrów potu na treningach.

- Jakie 3 wartości według Ciebie powinny charakteryzować dobrego fightera?

Podstawa to inteligencja, następnie pracowitość - tym można wiele zmienić, no i „gameness”, cecha którą spotyka się u walczących psów :)

- W Japonii nie robi się testów anty-dopingowych, a w Stanach i Europie z różnymi skutkami robi się takie testy (które jednak nie są gwarantem „czys-

tości” zawodnika). Jaki jest Twój stosunek do kwestii dopingu? Czy sądzisz, że powinno iść się w stronę w jaką poszła Japonia i dać wolną rękę zawodnikom czy też za wszelką cenę powinno się utrzymywać testy?

Myślę, że ogólnie doping jest „zły” w szczególności u młodych ludzi, gdzie całe ciało jeszcze się rozwija, a środki dopingujące często brane bez kontroli lekarskiej mają destrukcyjny wpływ na młody organizm.

Jeśli chodzi o zawodowców, to ludzie ci mają robić show dla publiczności i często wymaga się od nich rzeczy nadludzkich, a jeśli nie dają rady, to wypadają z gry...i co wtedy? Sięgają po coś, co ma im pomóc zarobić na chleb, być szybszym, może silniejszym, szybciej się regenerować. W szeroko pojętym sporcie istnieje zacięcie, trzeba zdać sobie sprawę, że tam gdzie wchodzi w grę pieniądze, będzie istniał doping. Ciężko mi jest odpowiedzieć tak lub nie, natomiast doping wśród młodych ludzi i w sporcie czysto amatorskim zdecydowanie nie.



Piotr Bagiński podczas treningu w Koszalinie

(Fot. Bartosz Ignasiak)

- Jak samopoczucie po VI MP w ADCC? Udało się pogodzić rolę zawodnika i organizatora? Jak przebiegał turniej, z czego jesteś niezadowolony, jako zawodnik i jako organizator?

Cieszę się, że impreza z roku na rok się rozwija. Jeśli chodzi o pogodzenie roli zawodnik-organizator, to jest to praktycznie niemożliwe i co rok obiecuję, że nie będę startował. Wystartowało ok. 400 zawodników, to jest duży sukces. Tym bardziej, że z powodu kwietniowej katastrofy lotniczej musieliśmy przesunąć termin

zawodów. Jako organizator uważam, że zawsze można coś poprawić i staram się być wyczulonym na konstruktywną krytykę. Jako zawodnik raczej jestem niezadowolony z wyniku, tylko brązowy medal - mam większe ambicje.

- W Polsce jest wiele gal, na których jesteś gościem. Czego brakuje organizatorom, by przyciągnąć uwagę mediów / telewizji?

Powoli media przekonują się do MMA - jest tego więcej. Organizatorom brakuje doświadczenia, bądź środków. Ale wszystko jest na dobrej drodze i myślę, że wkrótce MMA będzie bardzo popularne w Polsce.



Podium Mistrzostw Europy w Lizbonie i Piotr Bagiński na 2-gim miejscu tego podium

- Jeden z Twoich podopiecznych Maciej Jewtuszek podpisał kontrakt z WEC. Jak się czujesz, jako jego trener, wiedząc że Twój zawodnik będzie rywalizował z najlepszymi i to nie w BJJ czy grapplingu ale MMA?

Ja czuję się świetnie. Maciek to jeden z zawodników, który poświęcił wiele dla tego, aby znaleźć się w tym

miejscu, w którym jest. Jego życie jest podporządkowane pod treningi MMA i bardzo dobrze, że będzie mógł rywalizować z najlepszymi. To go mobilizuje do większej i cięższej pracy.



Maciej Jewtuszeko

- Jak doszło do tego, że zostałeś trenerem kadry narodowej w grapplingu?

Wraz z grupką ludzi od kilku lat staramy się koordynować rozwój BJJ i Submission Fighting w Polsce. W momencie, kiedy FILA zdecydowała, aby powstała nowa dyscyplina sportowa - Grappling, zaczęliśmy rozmowy z Polskim Związkiem Zapaśniczym i w następstwie tego powstała Komisja Grapplingu. Jeśli chodzi o objęcie stanowiska trenera kadry - myślę, że było to spowodowane sukcesami drużynowymi Berseker's Team - mojego klubu (wielokrotny Drużynowy Mistrz Polski BJJ i SF, a teraz także Grapplingu). Na podstawie tych wyników zostało mi zaproponowane stanowisko trenera.

- Kto z Polaków jedzie na Igrzyska Sportów Walki do Pekinu? Chodzi oczywiście o grappling.

Jeśli chodzi o kobiety, to Irena Preiss. Mężczyźni: Krzysztof Łukaszewicz, Maciej Polok, Zbigniew Tysza. Mogliśmy zakwalifikować 4 osoby i tyle osób jedzie.

- Jakie są Twoje najbliższe cele zawodowe?

W sierpniu odbędą się pierwsze konsultacje grapplingowe przygotowujące do startu w Pekinie, a także do Mistrzostw Europy w Grapplingu, które odbędą się w Polsce w Gorlicach 23-26.09.2010. I te przygotowania oraz starty, to najbliższe priorytety.

- Kiedy zamierzasz powiedzieć dość i zrezygnować z kariery zawodniczej?

Oj nie wiem. Chyba jak już nie będę dawał rady. Każdy start to dla mnie bardzo dużo radości, a jak uda mi się utrzyć nosa „młody gniewnym”, to dodatkowy bonus.



Piotr Bagiński na Mistrzostwach Polski BJJ

Zgierz 2008r.

- Dziękuję za wywiad. Czy chciałbyś kogoś pozdrowić?

Dziękuję i pozdrawiam wszystkich sympatyków Sportów Walki, a także chciałem podziękować firmom, dzięki którym mogę funkcjonować: Pit Bull, Milden, Globo, Alseco, Stoprocent, Manto, Kuś & Kuś, M studio, Me-Le.

Chciałem także podziękować całemu Zarządowi Polskiego Związku Zapaśniczego wraz z Prezesem Panem Krzysztofem Kłoskiem za pomoc w rozwijaniu Polskiego Grapplingu.

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.

w dużym stopniu przyczyniają się do wzrostu siły, również glutamina będzie pomocna.



Pytanie: „Od roku trenuje BJJ, staram się trenować 4-5 razy w tyg. Moim problemem jest kondycja, po 2-3 walkach "siadam", brakuje mi tchu. Z ciekawości zmierzyłem tętno i mam 136 (mam 25 lat, 88 kg wagi). Biegając na bieżni jestem w stanie biec 45 min. z podobnym tętnem. Proszę o pomoc.”

Pytanie: *"Jak wyćwiczyć szybkość rąk i nóg oraz refleks? Nie chce ćwiczyć na przyrost mięśni, tylko na siłę. Jak to wyćwiczyć?"*

Odpowiedź: Szybkość rąk oraz nóg, domyślam się, że chodzi o uderzenia - głównym czynnikiem wpływającym na nią jest prawidłowa technika. Siła ciosu jest wypadkową pracy wielu mięśni - nóg, bioder, brzucha, barku, ramienia. Po pierwsze, powinniśmy poprosić trenera o instrukcje i korektę naszego uderzenia czy kopnięcia. Następnie ćwiczenia, używając np. gruszki bokserskiej. Refleks też można wyćwiczyć poprzez praktykę, np. ze sparing partnerem, który będzie Ci wyprowadzał ciosy, z czasem coraz szybciej. Przy treningu na siłę używasz dużych ciężarów (mała ilość powtórzeń - od 1 do 8-10), przerwy mogą trwać 2-4 minuty. Możesz włączyć aminokwasy BCAA, które

Odpowiedź: W czasie walki wykorzystujesz dużo więcej siły, zaciągasz dług tlenowy (zużywasz go więcej niż na bieżąco i dlatego musisz go spłacić) poziom ten się zwiększa wraz z wytrenowaniem. Palisz papierosy? To one mogą być przyczyną niedostatecznego dotlenienia mięśni - poprzez występujące przy nich upośledzenie wchłaniania tlenu. Jeśli masz taką możliwość, możesz chodzić na basen raz w tygodniu - pływanie pomaga w ćwiczeniach oddechowych i wytrenowuje płuca, przyspiesza oczyszczanie ich z substancji smolistych (w przypadku jeśli osoba paliła). By poziom energii był na optymalnym poziomie, proponuje zjeść posiłek na 1-1,5h przed treningiem. Z suplementów możesz zastosować kofeinę, taurynę, argininę (lub jej związki, np. aakg). Poprawiają one wytrzymałość i redukują zmęczenie.

MODEL ZDROWEGO ODŻYWIANIA SIĘ SPORTOWCÓW

Autor: Mateusz Pietrzak (PePoNeNt)

Osoby ćwiczące sztuki walki muszą zadbać o prawidłowe żywienie, żeby cieszyć się optymalnymi efektami treningów oraz zdrowiem na długie lata. Przyjmujemy, że powinniśmy spożywać 5-6 posiłków, w równych odstępach czasowych, żeby utrzymywać metabolizm organizmu na odpowiednim poziomie. Służy to kontroli masy ciała, zapobiega gromadzeniu się tkanki tłuszczowej i ma przede wszystkim duże znaczenie dla zdrowia. Powinniśmy pokrywać całe zapotrzebowanie na makro i mikro składniki, czyli: białka, węglowodany, zdrowe tłuszcze oraz witaminy, minerały i pozostałe związki typu - błonnik pokarmowy. Częste jedzenie sprawia, że mamy wysoką odporność organizmu, nie imają się nas choroby oraz mamy optymalną regenerację powysiłkową. Przyczynia się to również do wydłużenia życia (działanie „anty age”). Naszym celem jest kontrola poziomu cukru we krwi, czyli staramy się ograniczać zawartość cukrów w jedzeniu. Słodcy nie są mile widziane, a i owoce powinny być pod kontrolą. Zalecane są jedynie w porze okołotreningowej.



Metodologie żywieniowe dobiera się pod indywidualne cechy fizjologiczne każdego z nas. Osoby, które mają



szybką przemianę materii - potrzebują dużo węglowodanów. Endomorficy (ze skłonnością do nabierania tkanki tłuszczowej) mogą wybrać jako źródło energii – tłuszcze. Oprócz tego, dla każdego z nas niezbędne są pełnowartościowe źródła białek.

Śniadanie, które proponuje fighterom, to omlęt z 3-4 jaj, a jako źródło węglowodanów możemy wybrać ulubione płatki śniadaniowe (np. Sante Crunchy czy Nestle Fitella). Może to być również szklanka płatków owsianych, które proponuje nie parzyć, lecz przemielić 'na sucho' w blenderze na drobno - nazwałbym to mąka owsiana. Można również użyć po prostu mąki typ 2000, która nie jest w pełni przemielona i jest dużo zdrowsza od klasycznej kuchennej mąki, która jest na czarnej liście dla chcących zdrowo się odżywiać. Dodatkowo można dodać rodzynki, orzechów, nasion – ogranicza nas tylko własna wyobraźnia.



Pozostałe posiłki w ciągu dnia mogą być jednakowe: mięso, bądź ryby z warzywami i ryżem. Można dodać orzechów lub oliwy z oliwek/oleju lnianego, jako źródła zdrowych tłuszczów. Dla odmiany można jednego dnia przyrządzić piersi z kurczaka, innego dnia wołowinę, kolejnego rybę (polecam Tilapie, bądź Dorsza).

Składnikiem głównym ostatniego posiłku powinno być białko, można dodać odrobinę tłuszczu, by wydłużyć jego trawienie (ochrona przed nocnym katabolizmem), czyli np. mięso pokropione oliwą z oliwek. Jeśli planujemy trening z samego rana, to modyfikujemy plan żywieniowy na następujący: na noc jemy źródło złożonych węglowodanów (np. makaron razowy, ryż brązowy/basmati), a rano przed treningiem białko w postaci suplementu (szybko-wchłaniane) albo jajecznicę.

W porze okołotreningowej ograniczamy spożycie tłuszczu i błonnika (warzyw). W tym okresie zależy nam na maksymalnie szybkim wchłanianiu wartości odżywczych, by jak najszybciej były dostępne do „użycia” przez organizm. Najlepiej tak ułożyć jadłospis, by zmieścić trening w odstępie 3-godzinny między posiłkami. Przy założeniu, że ćwiczenia będą trwały godzinę, jemy posiłek na 2h przed nimi i bezpośrednio po nim.

Dołączam do artykułu przepis na kotlety mięsne ze szpinakiem, wartościowe i zdrowe.

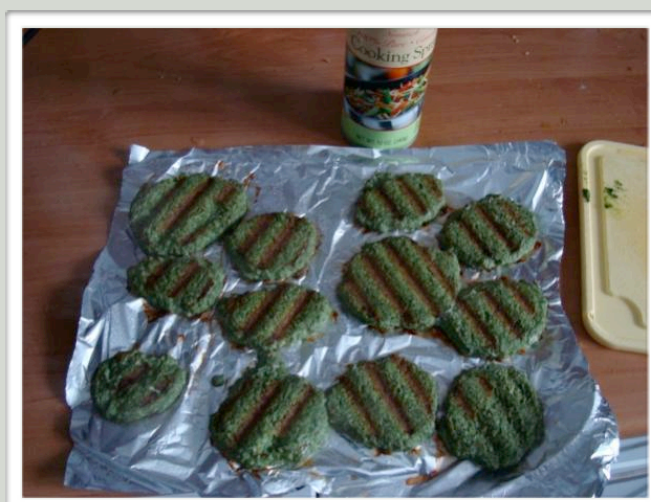
Przepis na kotlety mięsno-szpinakowe:

- 1 jajo całe,
- pół szklanki mąki pszennej typ 2000 (razowa),
- mielone mięso z piersi kurczaka,
- szpinak rozdrobniony,
- przyprawa kurkuma i sól,



Składniki

Szpinak rozmrażamy i odsączamy. Mieszymy z przeciętym mięsem z piersi kurczaka (jak nie ma maszynki do mielenia, możemy użyć blendera z nożami i wrzucić pokrojone w kostkę piersi). Dodajemy jedno całe jajo i pół szklanki mąki razowej, mieszamy wszystko na jednolitą masę, doprawiając kurkumą i solą. W międzyczasie rozgrzewamy patelnię teflonową, można przesmarować oliwą całą powierzchnię lub użyć oleju w sprayu (np. PAM, Berkley's & Jensen Cooking Spray). Po rozgrzaniu, zmniejszamy gaz i formujemy spłaszczone kulki, smażymy pod przykryciem. Jak mięso się "zetrze", odwracamy na drugą stronę. Lubie używać do smażenia kotletów dwustronnego grilla z powłoką teflonową, czyni to z przygotowania tej potrawy niemal fast food, bo po kilku minutach wszystko jest gotowe.



Kotlety z użyciem grilla

Do posiłku dobrze jest dodać ryż i warzywa.



Gotowa potrawa

UFC UNDISPUTED 2010

czym różni się od swojego poprzednika z zeszłego roku?

Autor: Maciej Gunia (G_U_M_A)



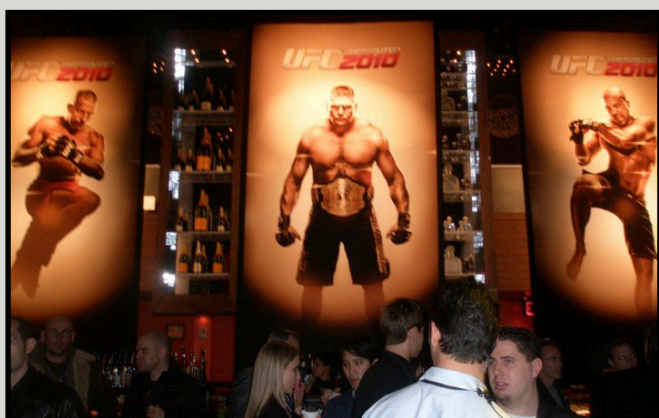
Kiedy zapadła decyzja o stworzeniu gry UFC: Undisputed 2009 nie było jeszcze wiadome, jak potoczą się jej losy. Czy przejdzie ona podobnie niezauważalnie, jak wcześniejsze gry traktujące o MMA, które nie osiągnęły globalnego sukcesu i zagościły tylko na konsolach zagorzałych fanów tej dyscypliny, czy też gra stanie się popularna w szerszych kręgach. Fakt, że projektem zajęła się firma THQ (mająca na swoim koncie sporo uznanych gier) był dobrym prognostykiem. Późniejsze screeny, które publikowane były na sieci jeszcze przed premierą gry dawały jasno do zrozumienia – UFC: Undisputed 2009 może być przełomowe. Rozważania na ten temat podjąłem w pierwszym numerze naszego Magazynu, tuż przed premierą gry. Przewidywania okazały się trafne i gra UFC: Undisputed 2009 stała się wielkim hitem. Na całym świecie sprzedano około 3,5 miliona kopii, a gra zbierała same pochwały od graczy i recenzentów. Nic też dziwnego, że właściciele UFC oraz firma THQ postanowili kuć żelazo póki gorące i zakasać rękawy, by rozpocząć pracę nad grą UFC: Undisputed 2010. Dlatego też poniżej porównamy sobie obie gry i odpowiemy na pytanie: co nowego wnosi nam gra UFC: Undisputed 2010?

Gra UFC: Undisputed 2010 swoją europejską premierę miała 28 maja 2010 roku. Miłym akcentem, który warto byłoby odnotować jest fakt, że premiera w Polsce nastąpiła również tego samego dnia (co nie zawsze się zdarza). Dzięki temu polscy gracze od razu mogli dostać grę w swoje ręce i przystąpić do rozgrywki. Jednak zanim przystąpimy do porównania obu gier, chciałbym przedstawić zdanie firmy THQ – producenta gry, na temat jej najnowszej produkcji. Tutaj natrafiamy na dość dziwną reakcję. Firma THQ ostatnio wyraziła swoje rozczarowanie sprzedażą gry UFC: Undisputed 2010. Jak wynika z danych, gra sprzedała się w 2,6 milionach kopii, przynosząc zysk rzędu 155-160 milionów dolarów. Wynik ten daje jej 3 miejsce na liście najlepiej sprzedających się gier miesiąca - tuż po Red Dead Redemption i Super Mario Galaxy 2.



Podium najlepiej sprzedających się gier

Mimo to, wynik ten nie jest takim jak spodziewała się firma THQ. Analizy firmy przewidywały sprzedaż wyższą o 18% i dochód pomiędzy 190-200 milionów



Impreza premierowa gry UFC Undisputed 2010

dolarów. Lecz warto zadać sobie pytanie czy założenia firmy nie były zbyt optymistyczne? Wszak UFC: Undisputed 2010 jest kontynuacją swojego zeszłorocznego poprzednika, stanowiąc swego rodzaju ulepszenie już i tak wysokiej klasy produktu. Być może analitycy firmy THQ zbyt optymistycznie podeszli do swoich prognoz, gdyż nie jeden producent gier chciałby sprzedać 2,6 miliona kopii.

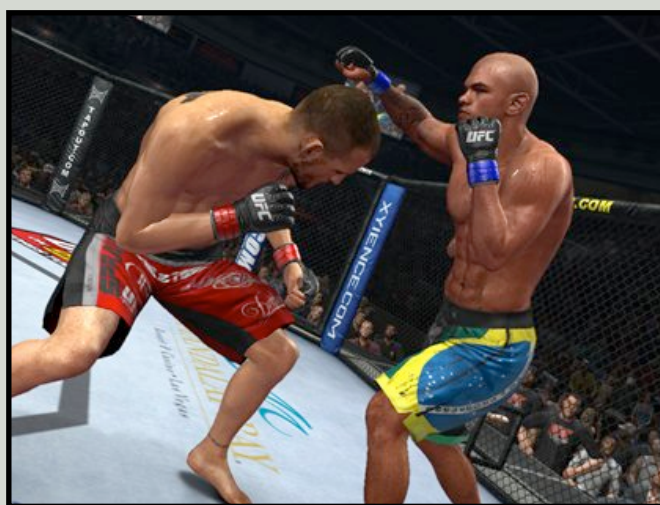


Zawodnicy UFC podczas promocji gry na targach E3

Przejdźmy zatem do samej gry i odpowiedzi na pytanie: czym różni się od swojego poprzednika? Na samym początku należy jasno podkreślić, że UFC Undisputed 2009 postawiło poprzeczkę w grach uderzanych bardzo wysoko. Producent gry - THQ - postanowił bazując na grze z 2009 roku ulepszyć ją poprzez szereg różnych poprawek. Oczywistym faktem była rozbudowa systemu ciosów oraz zawodników, którzy pojawią się w nowej grze. Mimo że w poprzedniej wersji UFC Undisputed gracze nie mogli narzekać na małą gamę ciosów, to w UFC Undisputed 2010 lista ta jest jeszcze bardziej rozbudowana. Tak samo ma się kwestia liczby zawodników, którzy występują w grze. UFC Undisputed 2009 oferowało zawrotną liczbę 82 zawodników do wyboru (w wersji podstawowej). Nowsza edycja gry posiada aż 107 zawodników w wersji podstawowej (plus 3 dodatkowo odblokowywanych). Taka liczba zawodników zadowoli nawet największego malkontenta. Dla nas Polaków kolejnym miłym akcentem jest obecność Krzysztofa Soszyńskiego na liście zawodników do wyboru.

Drugim aspektem, który został poddany poprawką był tzw. „game-play”. Obsługa gry została

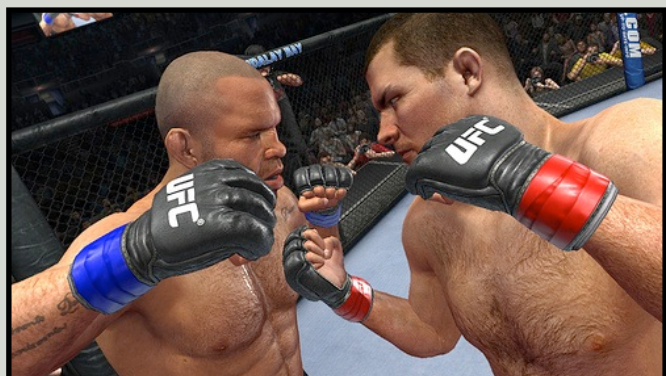
nieco zmieniona. Najbardziej rzucającą się w oczy zmianą jest kwestia wykonywania dźwigni. W UFC Undisputed 2010 dźwignie wykonuje się tylko i wyłącznie przy użyciu prawego drążka na padzie (tyczy się to pada z Xboxa 360, na której to konsoli miałem możliwość przeprowadzać testy gry). Wykonanie dźwigni polega na zainicjowaniu dźwigni poprzez wciśnięcie drążka, a późniejsze jej wykonanie odbywa się przez rotację drążka. Dodatkowym ważnym elementem, który pojawił się w nowej produkcji jest „sway system” - czyli system uników, który można zastosować podczas walki. Unik pozwala na skrócenie dystansu i natychmiastową kontrę, co procentuje jeszcze bardziej wartką akcją podczas naszej potyczki.



Przykład uników w wirtualnej potyczce pomiędzy Thiago Alvesem a Jonem Fitchem

Sama rozgrywka również zyskała nieco nowych atrybutów, które nie były dostępne w UFC Undisputed 2009. Moim zdaniem warto tutaj zwrócić uwagę na 2 rzeczy: pierwsza, to wykorzystywanie siatki oktagonu podczas walki. W UFC Undisputed 2010 siatka nie tylko ogranicza nasze pole walki, ale tak jak w realnym starciu może stać się atrybutem pomagającym podczas walki (czy to w stójce czy to w parterze). Natomiast druga rzecz godna uwagi, to kwestia potencjalnej kontuzji lub też interwencji lekarza. W nowej odsłonie gry UFC Undisputed istnieje możliwość, że nasz zawodnik lub nasz przeciwnik złapie kontuzję podczas walki czy też w skutek zbyt dużego rozcięcia nie zostanie dopuszczony do walki przez lekarza. Powoduje to dodatkowe zwiększenie realizmu i jeszcze bardziej przybliża grę do realnej walki

w oktagonie UFC. Jednak na tym zmian w systemie walki nie koniec. Producent gry postanowił również rozbudować grę stylami walki, jakimi legitymują się zawodnicy. I tak oto do już istniejącej palety stylów doszły 3 nowe: Karate, Sambo oraz Zapasy w stylu Greko-Romańskim.



Wanderlei Silva kontra Michael Bisping

Silnym punktem gry UFC Undisputed 2009 był tryb kariery i tzw. CAF – czyli Create a Fighter. Tutaj również firma THQ postanowiła nanieść pewne poprawki. Celem nadrzędnym zaimplementowanych poprawek jest ułatwienie spersonalizowania swojego zawodnika, tak by jeszcze było łatwiej go stworzyć i by był on jeszcze bardziej dopasowany do preferencji gracza. Zarówno sfera wizualna fightera, jak i dobór jego stylu walki została zmieniona. Teraz gracz ma szersze pole do popisu, jeżeli chodzi o dobór wyglądu swojego zawodnika. Mamy więcej opcji do wyboru oraz umiejscowienie charakterystycznych cech (np. tatuaży) jest dowolne. Natomiast styl walki fightera opiera się o system „a la carte”, gdzie z listy możemy wybrać konkretne ciosy, które chcielibyśmy by nasz zawodnik umiał. Takie rozwiązanie zdecydowanie ulepsza personalizację naszego zawodnika.

Rozbudowa nowych funkcji gry nie zakończyła się tylko na tym, jakich zawodników mamy do wyboru i jak możemy nimi walczyć. Również wprowadzono udoskonalenia, które może nie wpływają bezpośrednio na walkę, jednak są one dodatkowym smaczkiem dla gracza. Pierwszym z takich udoskonaleń jest poszerzenie gamy hal widowiskowo-sportowych, na których przyjdzie nam toczyć swoje wirtualne potyczki. Drugim, rzucającym się w oczy szczególnie są reklamy sponsorów występujące na strojach zawodników. Mimo to, że gra została znacznie rozbudowana, to

widoczna jest poprawa ładowania się gry - być może ma na to wpływ zastosowanie silnika Havok. Sumarycznie, dla finalnego odbiorcy nie jest ważnym faktem, co powoduje szybsze działanie gry, a sam fakt tego, że działa ona sprawniej...i to jest duży plus, który trzeba zapisać na koncie THQ. Czym byłyby wszystkie poprawki naniesione przez producenta, gdyby przyszło nam czekać wieczność wpatrując się w napis „Loading – Please wait”.

Podsumowując, gra UFC Undisputed 2010 wnosi sporo ulepszeń do swojego znamienitego poprzednika. Jeżeli ktoś nosił się z zamiarem kupna UFC Undisputed 2009 i tego nie zrobił, to gra UFC Undisputed 2010 powinna być „kropką nad i” ku temu, by zaopatrzyć się w produkt firmy THQ. Natomiast inaczej się ma rzecz z graczami, którzy rok temu zakupili wcześniejszą wersję gry UFC Undisputed. Tutaj nie pokusiłbym się o jednoznaczną odpowiedź czy koniecznie powinni kupić tę grę. To już indywidualnie każdy gracz powinien zdecydować czy zmiany, jakie wprowadzono w 2010 roku są wystarczające, by zainwestować ok. 170-200 złotych. Nie jest to mała kwota, więc z pewnością część osób posiadających UFC Undisputed 2009 zrezygnuje z pomysłu nabycia gry w Polsce. Cena niestety jest problemem naszego kraju, gdyż poza granicami Polski ceny gier konsolowych nie są aż tak wygórowane i nieprzystępne. Dla przykładu posłużę się tutaj rynkiem brytyjskim, gdzie znajduje się wielu z naszych rodaków. Tam gra dostępna jest w cenie 25 funtów (czyli przy obecnym kursie funta około 120 złotych). Zatem jak widać różnica w cenie jest znaczna - blisko 30% taniej porównując do polskiej ceny 170 zł. Co więcej, również na uwagę należy mieć fakt różnic w zarobkach między rynkiem polskim, a brytyjskim, co dla Brytyjczyków czyni tę grę jeszcze tańszą. Ja również chciałbym zwrócić uwagę na inną rzecz. UFC Undisputed 2010 jest już drugą grą o MMA od THQ. Pierwsza odniosła spory sukces, druga równie świetnie się sprzedaje oraz podnosi i tak mocno wyśrubowany standard. Teraz pytanie, jak odnajdzie się z tym wszystkim firma Electronic Arts i ich hucznie zapowiadana gra EA MMA, której premiera przewidziana jest na październik 2010? THQ zjednało sobie graczy i fanów MMA w 2009 roku, a w roku 2010 swoją pozycję jeszcze bardziej ugruntowało. Ten fakt sprawia, że Electronic Arts może być ciężko konkurować z produktami od THQ.

DRUŻYNA A - KTO LEPSZY: MR. T CZY RAMPAGE?

Autor: Jakub Kiełbik (Wesley)



Amerykański serial pod tytułem „the A-Team”, znany w Polsce jako „Drużyna A” zadebiutował w Stanach Zjednoczonych w roku 1983 i przez 4 lata emisji telewizyjnej wpisał się do kanonu seriali filmowych. Serial ten również z powodzeniem emitowany był w Polsce w latach dziewięćdziesiątych, gdzie dla ludzi urodzonych na przestrzeni lat 1980-1990 jest on obok MgGyvera czy Knight Ridera „serialem dzieciństwa”. Dlatego też wiele osób podchodziło ze sporą dawką emocji do odnowionej, kinowej wersji Drużyny A, która weszła tego roku do kin.

specyficznego irokeza, niezliczonej ilości naszyjników, potężnej postury i mocnego akcentu rodem z Harlemu stał się niezwykle charakterystyczny, najczęściej pełnił rolę faceta do bicia i choć może wydawać się to mało ambitne, po prostu świetnie się nadawał do tej roli, jak mało kto. W Drużynie A stworzył postać, która była w swym zespole mechanikiem i złotą rączką. Można też uznać go za tego, którego temperament każe wpierw dać w zęby, a potem pytać. B.A w wykonaniu Mistera T budził sympatię, z racji tego, że mieliśmy człowieka, który stanowił zabawne przeciwieństwa: brutal o gołęmbim sercu, wyśmienity mechanik o niezbyt lotnym umyśle, przez co często dawał się nabierać na różne żarty swoich kompanów.



Serialowa Drużyna A

W artykule tym nie chcę skupiać się jednak na porównaniu obu tych filmów, lecz na jednej konkretnej postaci, jaką jest sierżant Bosco „B.A” Baracus. Stary B.A, to znany nie tylko z serialu, ale również, jako przeciwnik Rocky’ego Mister T. Mister T, to aktor wzięty rodem z WWF’u, gdzie „mierzył” się z gwiazdami tej organizacji, partnerując legendarnemu Hulkowi Hognowi podczas rozgrywek Tag Team. Mister T, a tak naprawdę Lawrence Tureaud znany ze swojego



Mr. T jako Bosco „B.A” Baracus

W najnowszej odsłonie Drużyny A w rolę Bosco „B.A” Baracusa wcielił się dobrze nam (fanom MMA) znany Quinton „Rampage” Jackson. Fakt, że jest on amatorem w kwestii aktorstwa, i że w dodatku mierzył się z tak legendarną kreacją, jaką jest niewątpliwie postać B.A w wydaniu Lawrence’a Tureauda, to wielu

zastanawiało się, jak poradzi sobie z tą rolą. Kreacja Quintona powtarza wiele z tych cech, które dobrze znane były z zachowania B.A w serialowej Drużynie A. B.A Quintona także nie znosił latania i również za każdym razem (podobnie jak Mistera T) pozbawiano go przytomności, miał rękę do samochodów oraz był stylizowany na „bad assa” drużyny. Jednak nie można powiedzieć, że jest on wierną kopią pierwowzoru. Widoczne są pewne różnice pomiędzy serialowym B.A z lat osiemdziesiątych, a filmowym z 2010 roku. Przede wszystkim nowy B.A jest osobą, która przechodzi kryzys, nie chce zabijać, bo jak sądzi dzięki temu uzyska spokój sumienia.



Quinton Jackson na planie filmu „Drużyna A”

Taki zabieg wynika raczej z całości filmu i panujących obecnie trendów - mimo wszystko upływ czasu znacząco zmienił kinematografię. Postać Baracusa nie mogła pozostać infantylna, tak samo jak inne postacie w nowej odsłonie Drużyny A. Jeżeli natomiast porównać samą grę aktorską, to są one na zbliżonym poziomie. Zarówno Quinton, jak i Mister T, to ludzie bez wykształcenia aktorskiego, naturszczyki. Ma to zarówno swoje wady, jak i zalety. Przez to, że obu brakowało warsztatu aktorskiego, to nie potrafili tak mocno pokazać emocji. Jednak z drugiej strony, gdy je pokazywali, to robili to naturalnie i byli posłuszni reżyserowi. Quinton Jackson został postawiony przed nieco trudniejszym zadaniem, gdyż w filmie w przeciwieństwie do serialu pokroju drużyny A, nie ma tu mowy o schematyczności. Bosco stał się facetem

z problemami, a mimo to nadal musiał być tym samym sierżantem, który nie znosił latania, był łakomczuchem i strzelał fochy.



Nowa ekipa „Drużyny A”

Starając się pokusić o podsumowanie obu postaci dochodzę do wniosku, że nowe wydanie B.A na pewno nie przykryje starej kreacji Mistera T, która jest już legendą pewnego pokolenia widzów, stając się zarazem ikoną pop kultury. Co więcej, kreacja Quintona nie stworzy też prawdopodobnie swojego pokolenia. Jednak mimo to, zasługuje ona na uznanie. Warto również zwrócić uwagę na to, że jest to też pierwsza poważna rola człowieka wywodzącego się ze świata MMA. Jak dotąd zawodnicy MMA jeżeli dotarli do nieco ambitniejszych produkcji, to najczęściej mieli kilka mało wymagających kwestii do powiedzenia, musieli komuś dokopać (albo też zostać skopanym) i być jednowymiarowym. Dlatego też rolę Quintona „Rampage’a” Jacksona w kinowej ekranizacji Drużyny A można uznać za pewien kamień milowy w tej kwestii. Oto zawodnik MMA jest w stanie z powodzeniem partnerować na planie innym aktorom, którzy mają znacznie lepsze predyspozycje i umiejętności aktorskie z racji swojego wykształcenia, bądź też wcześniejszego doświadczenia. Oczywiście, jako fan MMA doceniłem też smaczek w postaci popisowego numeru Quintona w jednej z finałowych scen, który nie będzie odebrany, jako urealnienie i obdarcie filmu z jego magii, ale osoba siedząca trochę w temacie rozpozna starego, dobrego Quintona.

NIE MA JAK W DOMU (MIMO WSZYSTKO)

Autor: Michał Kiełbik (Kilbian)

Wakacyjny artykuł z przymrużeniem oka

Mamy środek lata. Z nieba raz po raz leje się żar, a nawet gdy powieje zimny wiatr lub spadnie nieco deszczu atmosfera w kraju wciąż pozostaje gorąca. Pod Grunwaldem nasi znów dali Krzyżakom łupnia, ci jednak zwarli szyki i obecnie okupują Warszawę. Próżno też szukać ochłody nad morzem – do wody nie wejdiesz, bo grożą pał(ecz)kami. Prawdziwe polskie piekielko.



Inscenizacja bitwy w skąpanym słońcemd Grunwaldzie

A gdyby tak poszukać szczęścia za granicą? Niestety, tam sytuacja wygląda niewiele lepiej. Marzyliście o wakacyjnym wypadzie we dwoje pod namiot? Paryż brzmi wprawdzie romantycznie, ale uważajcie, by się zanadto nie opalić. W przeciwnym razie inspektor Clouseau połamie wam ręce w sześciu miejscach i odeśle priorytetem do domu.



Przy odrobinie szczęścia może uda się wam uciec za granicę. Tylko którą? Znany wszystkim obrazek fioletowej krowy Milki na tle ośnieżonych stoków szwajcarskich Alp kusi atmosferą błogości i spokoju. Spytajcie jednak czterdziestu trzech pasażerów pociągu Glacier Express, a ręczę, że ich odczucia będą inne. Chociaż nie. Jeden z nich faktycznie znalazł u Helwetów spokój. Wieczny.



Glacier Express w Szwajcarii

Uciekać przed upałem do Hiszpanii byłoby raczej posunięciem nierozsądnym. I nie, nie chodzi mi o to, że goszcząc w Bilbao możecie stać się przypadkowym uczestnikiem imprezy z cyklu „wybuchające samochody” pod patronatem ETA – organizacji zrzeszającej dżentelmenów, którym na sercu leży dobro baskijskiego narodu i czystość języka. A jest to język uroczy. Ma tylko dwanaście przypadków.

To może Włochy? Wspaniała kuchnia, piękne samochody i jeszcze piękniejsze kobiety. Właśnie, kobiety. Jeśli jesteście mężczyzną lepiej żeby wasze zainteresowanie skupiały się wokół nich inaczej

możecie oberwać butelką w głowę i otrzymać parę kopniaków na dokładkę. A jeśli o to wam chodzi, to nie ma sensu jechać tak daleko. To samo dostaniecie na byle blokowisku i to bez konieczności flirtowania z jakimś macho italiano. U nas ta usługa jest darmowa.

Do Niemiec na wakacje się nie jeździ, tak jak nie chodzi się do filharmonii na tańce. Wygląda więc na to, że już na wstępie obraliśmy zły kierunek. Jeśli jednak odwrotny wydaje się wam dobrym rozwiązaniem tylko dlatego, że Napoleon i Hitler wyłożyli się na rosyjskich mrozach, to jesteście w poważnym błędzie. Jak tak dalej bowiem pójdzie to Plac Czerwony straci sens, gdyż okaże się najmniej czerwoną częścią trawionej przez pożogę stolicy.



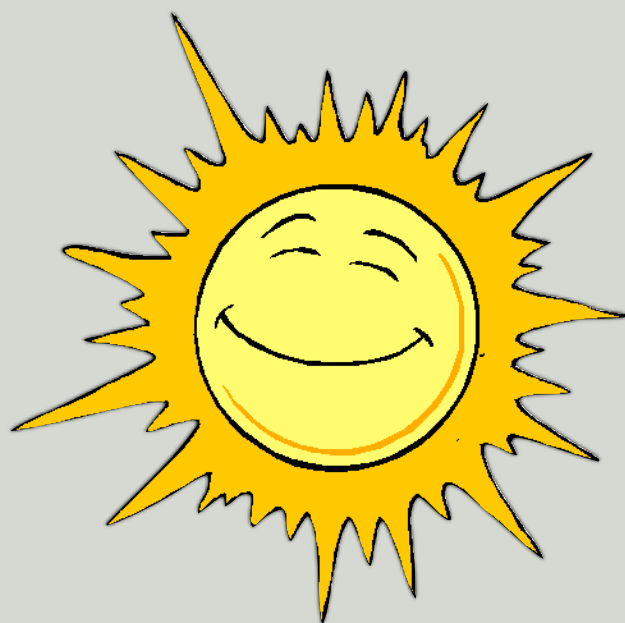
Moskwa skryta w dymie

Jeśli zimno to północ, przecież to oczywiste. Czyżby? Weźmy Islandię. Może i faktycznie jest to „kraina lodu”, ale nie dajcie się zmylić. Vatnajökull może i jest największym lodowcem Europy, rozmiarami dorównującym Krecie, ale i tak go nie zauważycie, bo

przykryty jest szarym pyłem wulkanicznym. Rozczarowani? Nie liczcie na zwrot pieniędzy, możecie być pewni, że nie ujrzycie ani jednej islandzkiej korony. Spytajcie Holendrów.

Zaraz zaraz. Może źle się do tego zabieramy. Przecież skoro tutaj mamy lato, to gdzieś musi teraz być zima. Naturalnym kandydatem wydawać się może Australia, tyle tylko, że tam grozi wam śmierć z odwodnienia, gdy padniecie ofiarą jednej z licznych band spragnionych wielbłądów. Zachęceni komunikatami pana Szpakowskiego o niskich temperaturach skierujecie więc pewnie wzrok ku Republice Południowej Afryki. Tam przy odrobinie szczęścia wody wam nie zabraknie, jest za to dużo szansa, że przechadzając się leniwie ulicami Johannesburga zostaniecie zaciągnięci w ciemny kąt i zgwałceni. I obawiam się, że na niewiele zda się najnowszy wynalazek kochanej pani Ehlers. Przeciwnie, wpadniecie raczej z deszczu pod rynnę, bo jak myślicie – co robi zawirowany zboczeniec, gdy jego nadpobudliwe przyrodzenie zostanie złapane jak rybka na haczyk? Zawyje z bólu, popłacze się i ucieknie wraz ze swoją HIV-menażerią? Nie sądzę.

W lodówce ciężko się zmieścić, na biegun trudno się dostać, a lotów na Księżyc póki co nie organizują. Wygląda więc na to, że przed słońcem nie uciekniemy. A skoro tak, to może lepiej się poddać, zaopatrzyć w stosowne okulary i mleczko do ciała, a następnie znaleźć spokojny skrawek ziemi i zwyczajnie od tego całego zgiełku odpocząć? Życzę wszystkim udanego wypoczynku!



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

- Zwierzak

- M.K

- Kropk

- BTM

Korekta:

- Maciej Gunia

- Łukasz Rybski

Projekt graficzny:

- Maciej Gunia