

**Z KIM
ZAWALCZY
IROKEZ?**

**ZŁOTY
CHŁOPIEC**

**STYLE
WALK**



Karol Matuszczak

"...MMA rozwija się nie jako sport, ale show biznes."

WYWIAD

Cristiane Santos

Również: Fakty i mity suplementacji



SPIS TREŚCI

● Aktualności.....	3
● Curt Warburton i jego historia	4
autor: Ola Jurkowska	
● Idealny zawodnik K-1	8
autor: Paweł Sawicki	
● Wywiad z Karolem Matuszczakiem	11
autor: Paweł Sawicki	
● Oldboy'e w ringu	16
autor: Maciej Gunia	
● Temperament	20
autor: Karol Suszczewicz	
● Wywiad z Cristiane Santos	23
autor: Maciej Gunia	
● Złoty chłopiec.....	26
autor: Michał Kiełbik	
● Wywiad z Łukaszem Bugarą.....	30
autor: Maciej Gunia	
● Pomieszane style walk	33
autor: Michał Wiśniewski	
● Fakty i mity suplementacji.....	37
autor: Mateusz Pietrzak	

AKTUALNOŚCI



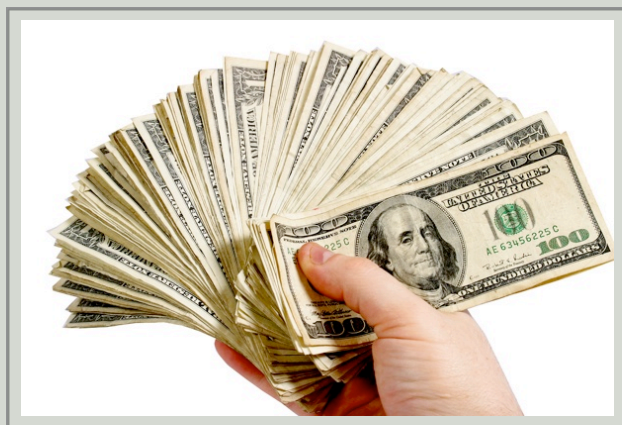
Melvin Manhoef dołącza do rozpiski

Najprawdopodobniej na karcie walk gali Strikeforce: Feijao vs Henderson, mającej odbyć się 5 Marca 2011 roku pojawi się również Holender - Melvin Manhoef. Na liście oprócz niego mają znaleźć się m.in. Rafael „Feijao” Cavalcante, Dan Henderson czy rodaczka Manhoefa - Marloes Coenen. Spekuluje się, że przeciwnikiem Melvina Manhoefa ma być Tim Kennedy. Jednak nie jest to jeszcze oficjalnie potwierdzona informacja.



Superwalka jednak się odbędzie?

Wielce oczekiwana walka pomiędzy Andersonem Silva, a Georges St. Pierre może w końcu dojść do skutku. Jak przyznaje sam Dana White jest to możliwe. Na konferencji, która odbywała się po gali UFC 126 White przyznał, że do walki Silva vs St. Pierre może dojść, gdy Kanadyjczyk pokona Jake'a Shieldsa na gali w Toronto. Jeżeli ta sztuka się mu uda, to jest on pierwszy w kolejce do walki z Andersonem. Oczywiście do tych słów odniósł się później sam Jake Shields, który twierdzi, że popsuje plany GSP i pokona go w Toronto. Czy dojdzie do walki Silva vs GSP? Czas pokaże.



\$300.000 w samych bonusach

Niedawno zakończona gala UFC 126 obfitowała w hojne bonusy. Amerykański gigant wydał na same zaledwie bonusy, aż 300.000 dolarów. Pieniądze te trafiły do 4 zawodników. Pierwszy z nich to Anderson Silva, który otrzymał nagrodę za knockout wieczoru. Jon Jones dołączył do grona szczęśliwców wykonując poddanie wieczoru. A dwóch zawodników Donald Cerrone i Paul Kelly otrzymało bonus za walkę wieczoru.



Jon Jones wywalczył dźwignią walkę z Rua

Pierwotnie planowano starcie pomiędzy Rashadem Evansem, a Mauricio Rua. Niestety Rashad Evans uległ kontuzji i nie będzie mógł wziąć udziału w tej walce. Na jego miejsce „wskoczył” Jon Jones, który na gali UFC 126 popisał się poddaniem, które okrzyknięte zostało mianem „poddania wieczoru”. Do walki między Shogunem, a Jonesem dojdzie na gali UFC 128, która odbędzie się 19-ego Marca w Newark, w stanie New Jersey.

CURT WARBURTON I JEGO HISTORIA

Autor: Ola Jurkowska (Anduina)



Już niedługo znany wszystkim Maciek Jewtuszeko zmierzy z Curtem Warburtenem. Co o nim wiemy? Trochę wiemy.

Curt urodził się w Bishop Auckland w hrabstwie Durham w Anglii. Mieszka w Coundon, niegdyś górniczej wiosce, położonej niedaleko Bishop Auckland, razem ze swoją partnerką Emmą i dwójką dzieci – dwuletnim synem Theo i jedenastoletnią córką Emmy - Ellą.



Mapa z miejscem zamieszkania C. Warburtona

Od zawsze grał w piłkę nożną. Jak sam mówił w niejednym wywiadzie, nie bardzo miał inne wyjście mieszkając w Coundon, bo tam każdy kocha piłkę i każdy gra. „Dopóki nie skończyłem 16 lat bardzo przykładałem się do treningów. Ale potem zacząłem

wychodzić ze znajomymi w sobotnie wieczory, czasem nawet już w piątek, a następnego dnia budziłem się sponiewierany, tak jak wszyscy dookoła. Nie miało to jednak tak dużego znaczenia, bo w piłce nożnej zawsze w drużynie jest ktoś, kto podciągnie grę. W MMA jeśli nie dajesz z siebie 100 %, zostaniesz ukarany. Nie piłem nic od dwóch miesięcy. I napiję się dopiero po walce [ze Spencerem Fisherem].” Jak to człowiek może się zmienić dla sportu. I to nawet Anglik.

Poza piłką jeszcze do niedawna Curt miał stałą pracę. Pracował na budowie. Była to praca fizyczna, tak więc na pewno odbiła się ona na jego organizmie. Nie było to jednak nigdy jego ulubione zajęcie: „W pracy kopałem rowy, ale były takie dni, kiedy rano patrząc za okno marzyłem o tym, żeby nie musieć iść do roboty. Teraz nawet raz nie zdarzyło mi się nie chcieć iść na trening” (Wywiad dla The Northern Echo).

Curt wiódł więc sobie uporządkowane życie – praca, piłka nożna i balangi. Aż tu nagle wszystko trafił szlag. Pięć lat temu, czyli kiedy Curt miał 25 lat, jeden z jego kolegów zaproponował mu treningi MMA w klubie Ferryhill. No i się zaczęło. „Poszedłem tylko, żeby poprawić formę, ale wciągnęło mnie na dobre. Nie minęło wiele czasu i ćwiczyłem cztery razy w tygodniu, a zaraz potem zacząłem walczyć.” Rok po rozpoczęciu treningów MMA pożegnał się z piłką nożną, ku wielkiemu zdziwieniu rodziny. W końcu grał w piłkę odkąd pamiętali, a tu taka zmiana. Ale jak powiedział w wywiadzie dla The Telegraph - „nie żałuje.”

Zaczął walczyć już w kwietniu 2006r. wygrywając z Paulem Hopkinsem na Ultimate Force 2, dwa miesiące później kolejna wygrana na Total Combat 16, gdzie „zadusił” Michaela Briggsa. Już w listopadzie

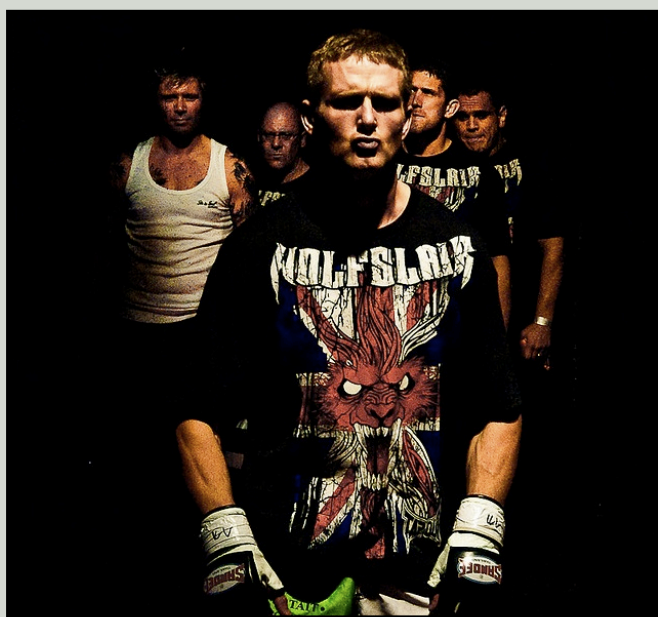
2006 roku stoczył swoją pierwszą z trzech walk z Rossem Pearsonem, wtedy jeszcze na półprofesjonalnym gruncie Goshin Ryu Total Combat 18. Walki z Pearsonem miały chyba największy wpływ na popularność Curta na Wyspach. Zatrzymam się więc na chwilę przy tym temacie. Panowie stoczyli łącznie trzy walki. Pierwsza zakończyła się remisem. Drugą, w lutym 2007 na Goshin Ryu 19 przegrał Curt (balacha w drugiej rundzie). Ale dopiero trzecia ich walka była zawodowa, tak więc tylko ona pojawia się w oficjalnych rekordach obu panów. A trzecią walkę wygrał Curt, gdzie po pierwszej rundzie lekarz zdecydował, że Ross nie nadaje się do dalszej walki. Stąd ogólny rekord walk Warburten vs Pearson – 1-1-1.

nie tylko obiecał, że jeśli by coś nie wyszło, to Curt w ciągu roku może wrócić do pracy. Zaczął również sponsorować Curta, tak aby ten miał czas na treningi. Niektórzy to mają szczęście.



Sesja zdjęciowa na sali treningowej

W pierwszej swojej zawodowej walce na Ultimate Force 5 pokonał również debiutującego wówczas Marka Millsa. Curt zaczął mocno, skupiając się raczej na ataku niż na obronie, co w niedługim czasie zaowocowało knockdownem. Curt upadł, jednak udało mu się złapać półgardę i niedługo później był już na górze. Najwidoczniej jednak żaden z panów nie życzył sobie walczyć na ziemi, szybko więc wstali i wrócili do stanu pierwotnego. Curt atakował, trochę może już mniej energicznie, ale za to skutecznie, bo w czwartej minucie zakończył walkę przez TKO. Cztery miesiące później stoczył kolejne dwie walki na Goshin Ryu 21. Najpierw w pierwszej rundzie znokautował Iana Margerisona (wówczas 2-4-0), a później wygrał - o czym już pisałam - z Rossem Pearsonem zdobywając jednocześnie pas. Na kolejnym Goshin Ryu 23 zmierzył się z Jamiem Mckenziem (wtedy 3-1-0). I chociaż to Jamie na początku dążył do przeniesienia walki do parteru, to Curt miał bezwzględną przewagę w walce na ziemi. W dużej mierze dzięki sile fizycznej i determinacji. Okładał Jamiego równo, aż w końcu sędzia zdecydował się przerwać walkę.



Curt Warburten w drodze na ring

Jak tylko Warburten podpisał kontrakt z UFC pojawiły się nowe domysły, czy Curt chciałby znów walczyć z Pearsonem? Czy jest szansa na taką walkę? Sam Warburten w wywiadzie dla MMABay odpowiedział: „Szczерze mówiąc, to nie mamy żadnych rachunków do wyrównania, dobrze się dogadujemy, a czasem nawet ćwiczmy razem. (...) Mam nadzieję, że UFC nie zdecyduje, że mamy walczyć. Obaj mamy to już za sobą.”

Ale wracając do tematu, nie minęło dwa lata odkąd Curt zaczął treningi, a już przechodził na zawodowstwo. Miał sporo szczęścia, bo jego były pracodawca RD Utilities zdecydował się dać mu rok na sprawdzenie się w nowym sporcie. Były pracodawca

Po tym spektakularnym zwycięstwie przyszła pora na pierwszą w karierze porażkę. Kolejny pretendent do pasa Goshin Ryu, Will Burke (wtedy 3-4-0) szybko poradził sobie z Curtem. Po błyskawicznym sprowadzeniu, doszedł do gardy i bez większych

problemów wyciągnął balachę, jeszcze przed upływem pierwszej minuty. „Po mojej pierwszej porażce zrobiłem sobie rok przerwy, żeby popracować nad techniką w parterze” - powiedział w wywiadzie dla UFC. Nie tylko zrobił przerwę, ale też zmienił klub. W 2009 roku z Ferryhill przeszedł do Wolfslair. Klubu w którym poza Curtem spotkać można też Michaela Bispinga, Quintona Jacksona i Cheicka Kongo.



W międzyczasie, w lutym 2009 roku Curtowi zaproponowano walkę w British Fighting Championship. Miał się zmierzyć ze znanym w Wielkiej Brytanii zawodnikiem – Che Millsem (wówczas 6-2-0-1). Niestety, turniej nie doszedł do skutku. Walki z Millsem nie było, a zanim znalazł się kolejny przeciwnik, z przerwy między walkami zrobił się rok. W końcu jednak się udało. W sierpniu 2009 roku, na OMMAC 1 zmierzył się z Toon Van Thielinem (0-1-0). Nie był to może przeciwnik na jego miarę, ale jak się nie ma co się lubi...Curt uwinął się błyskawicznie i już w drugiej minucie było po walce – „zdusił” Thielena gilotyną.

Na następną walkę nie trzeba było długo czekać, w październiku na SAS 12 spotkał się z Tomem Maguirem (wówczas 4-2-0). Po zaciętej walce, sędziowie zadecydowali o zwycięstwie Curta. Była to pierwsza pełna walka w historii byłego piłkarza. I chociaż znów zostawiał rękę do balachy czy głowę do gilotyny (co Tom próbował wykorzystywać), to bez wątplenia trening w Wolfslair przyniósł korzyści – za każdym razem udawało mu się sprytnie wykręcać. Bez wątplenia na decyzję sędziów miała wpływ bezsprzeczna dominacja Curta w klinczu połączona z silnymi i celnymi kolanami oraz GNP w parterze. Tak więc nawet pomimo kilku błędów, Curt zasłużenie

wygrał walkę. Nie był jednak zadowolony ze swojej pracy: „...zmieniłem wtedy wagę. Normalnie ważę około 76-77 kg, ale do tej walki miałem 80 kg i już po minucie w klatce czułem się strasznie ciężko. Zazwyczaj wolę walczyć w stójce, ale wtedy po prostu chciałem się na nim położyć. Więcej nie będę walczył w tej wadze, nie miałem energii, ani siły, żeby wstać.” (wywiad dla Fight Magazine).

W kwietniu razem z dwoma innymi kolegami z klubu, Tomem Blackledgem i Robem Broughtonem podpisał kontrakt na cztery walki z UFC. „Byłem w szoku, kiedy manager w Wolfslair powiedział mi o tym” - powiedział Curt w wywiadzie dla Fight Magazine. - „Zdaje mi się, że próbowali wciągnąć nas na kartę następnego WEC, ale była już pełna. A potem przyszli do mnie, Roba i Toma z kontraktami i musieliśmy tylko podpisać. Myślałem sobie „O mój Boże, to spełnienie marzeń.”

Od momentu podpisania kontraktu do pierwszej walki na UFC 120 w Londynie minęło pół roku. A od poprzedniej walki z Maguirem nawet rok. Tak więc Curt miał sporo czasu, żeby się przygotować do debiutu. Długo jednak nie było wiadomo z kim dokładnie zmierzy się nasz Brytyjczyk. Na pierwszy ogień poszedł weteran - Spencer Fisher (wtedy 23-6-0). „Miałem tremę, kiedy poznałem jego nazwisko” - powiedział w wywiadzie dla UFC - „Zaskoczyło mnie to trochę, ponieważ to jeden z lepszych zawodników, w dodatku bardzo doświadczony. To dziwne uczucie, kiedy człowiek przyzwyczai się do oglądania czyichś walk w telewizji, a potem mu mówią, że ma z nim walczyć. Tak jak każdy, przez wiele lat lubiłem oglądać walki Spencera (...).”



Spencer Fisher - Pierwszy przeciwnik Curta Warburtona w UFC

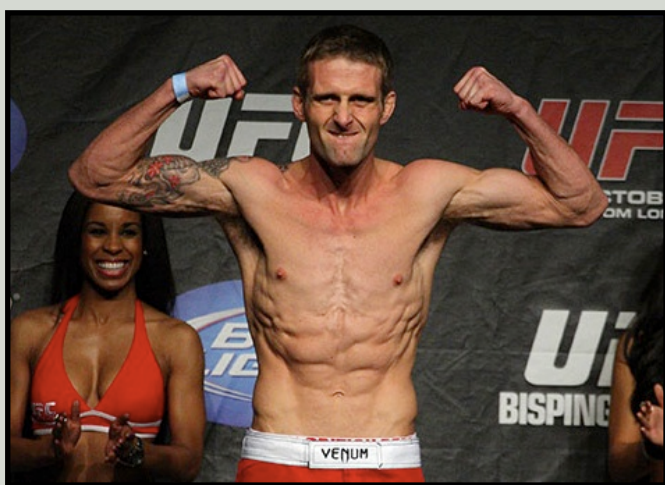
To już nie były przelewki. Do walki trzeba się było dobrze przygotować. Między jego rodzinnym Coundon, a Windes, gdzie mieści się Wolfslair jest 140 km. Nic więc dziwnego, że Curt (podobnie jak wielu innych zawodników) większą część swojego tygodnia spędzał mieszkając w klubie. Panowie mieszkają w ciemnych pokojach na parterze, po trzy łóżka w pokoju, mają wspólną łazienkę i kuchnię. Jak mówi Curt, ten ascetyzm „*jest potrzebny, żeby się skupić*”. (za The Northern Echo).

Przed walką spędzał w Wolfslair cztery dni w tygodniu. Raz w tygodniu jeździł do klubu w Bolton. „*Tam robię siłę, kondycję i całą masę szalonych ćwiczeń...ale działają. Jestem silniejszy niż kiedykolwiek*” - mówił reporterowi The Northern Echo.



Curt Warburton vs Spencer Fisher (gala UFC 120)

Czy cztery miesiące wystarczą? Czy Maciek okaże się łatwiejszym przeciwnikiem? Polska piłka nożna, jak na razie nie ma szans z angielską, ale może w MMA okażemy się lepsi? Ross Pearson o swoim przeciwniku powiedział: „*Oczekuje od Curta rzeczy wielkich, to dobry człowiek, dobry przyjaciel.*” W jednym z wywiadów Maciek Jewtuszeko, też przyznał, że Curt jest zawodnikiem wszechstronnym i może być niebezpieczny. Tak więc na pewno, żeby wygrać Polak będzie musiał dać z siebie wszystko. Czy mu się uda? No cóż, tego dowiemy się już 27-ego lutego na UFC 127.



Curt Warburton podczas ważenia przed galą UFC 120

Mimo ciężkiego treningu Curt zdawał sobie sprawę, że niewiele osób widziało szansę na to, że wygra z Fisherem. „*Wiem, że nie jestem faworytem. (...) Najwyraźniej ludzie myślą, że Fisher dostał łatwy kasek i bez trudu rozniesie nowego z Anglii. Cieszę się, że tak myślą, cała presja jest na Fisherze. To on musi wyjść i pokazać dobrą walkę. Musi mnie pokonać. (...) Zobaczymy.*” (wywiad dla UFC)

Niestety, doświadczenie, technika i szybkość Fishera zrobiły swoje. Walka zakończyła się decyzją na korzyść weterana. Trzy rundy sędziowie punktowali 29 do 28. Curt dał z siebie wiele, ale przed nim jeszcze sporo pracy.



IDEALNY ZAWODNIK

K-1

Autor: Paweł Sawicki (Zwierzak)



Oglądając K-1 często zwracacie uwagę na zawodników, którzy dysponują lepszymi elementami kickboxingu od innych. Jednak każdy ma jakieś wady, np. ktoś, kto świetnie boksuje, ma kiepskie low kicki, a dobry kopacz dziurawą gardę. Czy istnieje zawodnik doskonały? NIE...ale spróbujmy takiego stworzyć! Wykorzystajmy najlepsze strony wszystkich walczących w K-1, by stworzyć kompletnego zawodnika, nie do pokonania.

Lewy prosty:

Bez wątpienia najlepszy lewy prosty należy do Semmy'ego Schilta. Holender trzyma na dystans swoich dużo niższych rywali i po kilku prostych naciąga głowę przeciwnika na kolano, posyłając go w objęcia Morfeusza. Holender opanował ten cios niemal do perfekcji i zadaje go prawie jak zawodowy bokser. Dowodem na to jest fakt, że nie został znokautowany w K-1 od czasu pamiętnej walki z Badrem Harim na It's Showtime.



Triumfujący Semmy Schilt

Prawy krzyżowy:

Jerome Le Banner ma jeden z najcięższych prawych krzyżowych w K-1. Legendarny Fancuz, który prawdopodobnie zakończy karierę w K-1, jako zawodnik, który nigdy nie zdobył tytułu, nokautował w ten sposób wielu przeciwników. Wymienię chociażby Nichlasa Pettasa, który dostał power puncha prosto w szczękę po gongu i padł na deski. Piękna akcja, choć nie czysta.



Jerome Le Banner w akcji

Sierpowy:

Mam problem, ze względu na „cepa” Mighty'ego Mo, albo na siłowego sierpa w wykonaniu Alistaira Overeema. Ostatecznie stawiam jednak na bardziej technicznego sierpa Holendra. Pamiętajcie piękny cios, który posłał na deski Bena Edwardsa podczas finałowej eliminacji K-1 2010? Takim sierpowym powinien operować idealny zawodnik K-1. Najpierw lewą ręką zbić gardę i prawym trafić w ucho.

Ciosy na korpus:

Ernesto Hoost - za zwycięstwo w jednym z finałów K-1 nad Mirko Cro Copem, które zapewnił sobie w ten właśnie sposób. Nie pamiętam wielu ciosów na korpus, które zakończyły walki w K-1. Jest to raczej rzadki widok. Dlatego właśnie wybrałem Ernesto Hoosta. Za efektywność jego ciosów. Jakby w K-1 walczył Bas Rutten, to jego hak na wątrobę pasowałby do idealnego strikera.

Szczęka:

Możesz mieć doskonałą stójkę, ale bez szczęki daleko nie zajdziesz czy to w K-1 czy w MMA. Taką szczękę ma z pewnością Mark Hunt, mistrz z 2000 roku. Mark wytrzymał potężne bomby Le Bannera, uśmiechając się do niego. A potężny cios Francuza kładł na deski niejednego utalentowanego fightera. Ponadto, kopnięcia Cro Copa w MMA także nie wywierały wielkiego wrażenia na Huncie. Ktoś jest lepszy od niego? Nie znam takich.



Mark Hunt - posiadacz „granitowej” szczęki

Balans głową, tułowiem, uniki:

Kto tańczył w ringach K-1 przez długie, długie lata? Kogo najtrudniej było trafić? Panie i Panowie: Ray Sefo! Tak! To, co Ray wyczyniał w ringu było piękne, ale niestety było. Obecnie Ray zbiera trochę ciosów na głowę i bardziej skupia się na walkach MMA, niż kickboxerskich, a także na treningach w Xtreme Couture. Zdecydowanie w K-1 nie było lepszego

zawodnika, który potrafił unikać ciosów, nie chowając się za gardą.

Garda:

Wszyscy wiemy, że garda jest przydatna w każdym sporcie, ale w K-1 tylko jeden zawodnik opanował ją do perfekcji. Remy Bonjasky, uważany za najsłabszego mistrza i za zawodnika, który z pięknie walczącego stał się nudnym, taktycznym zawodnikiem. Gardę Bonjasky'ego potrafił obejść Cro Cop, ale później już długo nikomu się nie udało. Fakt, Remy przegrywał przed czasem, ale nie po ciosach na głowę.

Backfist:

Zdecydowanie rosyjsko-białoruska szkoła Muay Thai. Czy weźmiemy backfist Ignashova, Ruslana Karaeva czy Zabita Samedova, to nasz zawodnik będzie dysponował jednym z najlepszych backfistów w dziejach. Można jeszcze dodać backfist Stefana Leko, ale to nie będzie konieczne. Wschodnioeuropejscy fighterzy w zupełności wystarczą. Gdybym miał wybrać jednego, to prawdopodobnie postawiłbym na Karaeva.

Niskie kopnięcia:

Czy jest ktoś z mocniejszym kopnięciem w ciężkim K-1 niż Paweł Słowiński? Nie znam takich. Paweł wygrał turniej w Amsterdamie low kickami i jest ogólnie uważany za najmocniej kopiącego zawodnika, mocniej niż Peter Aerts. Porównywalną siłę niskiego kopnięcia może mieć jeszcze Buakaw Por. Pramuk, ale w tym artykule skupiam się na zawodnikach ciężkiego K-1.



Paweł Słowiński i jego dewastujący low kick

Middle kick:

W kategorię middle kick wliczamy zarówno zwykłe kopnięcia na korpus, jak i obrotówki na wątrobę. Po namyśle zdecydowałem, że idealny zawodnik K-1 powinien kopać takie obrotówki na wątrobę, jakie widzieliśmy w wykonaniu Stefana Leko, albo przynajmniej tak, jak robi to Gokhan Saki czy też middle kick z wyskoku w wykonaniu Remy'ego Bonjasky'ego. Uważam jednak, że kopnięcie Leko jest o wiele skuteczniejsze.

Kopnięcie z obrotu na głowę:

Ruslan Karaev, Badr Hari, Peter Graham, Francisco Filho i śp. Andy Hug. Ci wszyscy zawodnicy mają dobre wysokie kopnięcia, ale Karaev używa go zwykle, jak nie wie co zrobić. Hari już przestał go używać, Graham także. Filho miał świetne kopnięcia, ale nie przebije obrotówki nieżyjącego mistrza K-1 - Andy'ego Huga. Szwajcar miał brylantowa technikę, a jego obrotówki zapierały dech w piersiach - mimo, że nie zawsze nokoutował rywali. Zdecydowanie numer jeden za piękno.

Wysokie kopnięcia:

Stacjonarne wysokie kopnięcia. Wiecie jakie było najlepsze? Petera Aertsa. Jedno z najlepszych wysokich kopnięć, jakie kiedykolwiek widziałem, to było kopnięcie na głowę Le Bannera, po którym Francuz o dziwo wstał i potrafił jeszcze znokautować broniącego wtedy tytułu Aertsa. „Holenderski drwal” przez lata kładł na deski rywali swoim firmowym highkickiem. Oczywiście na uwagę zasługuje również Brazilian headkick Francisco Filho czy wysokie kopnięcie Badra Hariego, ale żadne z nich nie równa się z nogą Aertsa.

Kopnięcie z wyskoku:

Faworyt jest tylko jeden - Kaoklai Kaenorsing, któremu wyszło kopnięcie życia w walce z Mighty'm Mo. Oczywiście Remy też ma swoje kopnięcia, ale skoro ma już swoją gardę w najlepszym zawodniku, to niech kopnięcie ma jakiś Taj. Kto nie pamięta kopnięcia Kaoklaia niech natychmiast nadrobi zaległości.

Kolano:

Semmy Schilt czy Alistair Overeem? Dominacja Schilta trwała 4 turnieje, więc to jemu należy się pierwszeństwo. Lewy prosty, uchwyt za kark i głowa rywala na kolanie. To przepis na KO w stylu Semmy'ego Schilta. Zabójczo skuteczny.

Siła ciosu:

Co jest podstawą siły? Pewnie „sztek”, jak mawia pewien kulturysta trenujący w Las Vegas. Ale siła ciosu w K-1 kojarzy się z kilkoma zawodnikami. Mi jednak najbardziej imponuje siła Melvina Manhoefa, który jako zawodnik ważący około 95 kg nokautuje cięższych i wyższych przeciwników. Jak wiadomo w górę nie da się bić z taką samą siłą, co w linii prostej, bo mamy grawitację. Ale gdy Melvin uderza czysto na głowę rywala, to zwykle rywal pada na deski. Przypomnijcie sobie nokauty na Karaevie czy naszym Pawle Słowińskim.



Przygotowanie pięści M. Manhoefa do walki

Takim oto sposobem dobrnęliśmy do końca artykułu, tworząc idealnego zawodnika K-1. Można rzec, że w każdym aspekcie walki jest on doskonały. Niestety (albo też i „stety”), taka osoba istnieje tylko w naszej wyobraźni. Z pewnością, gdyby istniał, to zachwycałby swoimi idealnymi umiejętnościami. Jednak czy pięknemu sportu nie bazuje właśnie na konfrontacji zalet i wad obu fighterów? Nie tylko same zalety, ale także i wady wpływają na to, że starcia poszczególnych zawodników dają nam tyle przyjemności z oglądania ich walk, przynosząc niejednokrotnie zaskakujące rozstrzygnięcia.

WYWIAD Z KAROLEM MATUSZCZAKIEM

Przeprowadził: Paweł Sawicki (Zwierzak)



Karol Matuszczak, to bez wątpienia jedna z najbardziej zasłużonych osób w świecie sportów walki w naszym kraju. Można rzec, że słowo „prekursor” jest najlepszym określeniem dla niego. Wszak to on, wraz z grupką innych zapaleńców formował pierwsze szeregi Brazylijskiego Jiu-Jitsu w Polsce - stylu walki, który pozwolił Royce'owi Gracie zwyciężyć w pierwszych zawodach UFC. Ponadto, Karol Matuszczak to pionier nie tylko jeśli chodzi o Brazylijskie Jiu-Jitsu, ale również w kwestii MMA. To on wziął udział w pierwszej, zawodowej walce MMA, jaka odbyła się na terenie naszego kraju. W wywiadzie dla naszego magazynu Karol Matuszczak opowiada o swoich początkach ze sportami walki, planach na najbliższą przyszłość i sportowych marzeniach. Tylko u nas czarny pas, Karol Matuszczak.



- Jakie masz plany na nowo rozpoczęty 2011 rok? Czy Twoi wychowankowie mają ustawione jakieś walki? Zamierzasz zorganizować jakieś seminarium w swoim klubie?

Od listopada mamy nową siedzibę klubu, który mieści się w tym samym miejscu, co klub „Post Dali Plaża”. Wspaniałe miejsce w samym centrum Poznania, a jednak pomimo centralnego położenia jest to miejsce leżące w zaciszu. W klubie jest basen i plaża, tak plaża z piaskiem i palmami. Późną wiosną i latem jest tam naprawdę klimatycznie, właściwie jak w Brazylii.

Zamierzam latem zorganizować tam 3-4 dniowe zgrupowania. Chodzi naprawdę dużo ludzi, właściwie zostało bardzo mało miejsca, jak tak dalej pójdzie stworzę listę na zapisy.

Następnym celem jest integracja ludzi z klubu, wprowadzenie nowej kultury, celów i wartości. O tym wszystkim będzie na nowej stronie internetowej klubu, mam już jej szkic, właśnie robimy zdjęcia i filmiki. Materiały filmowe będą dotyczyły: technik, pokazywały fragmenty naszych zajęć, jak również będzie można dowiedzieć się nieco więcej o samym klubie. Moi wychowankowie cały czas startują, mamy paru młodych, bardzo obiecujących zawodników. Co do MMA na gali w Poznaniu 12-ego lutego miał wystąpić w swoim debiucie Konrad Jacek, ale uległ kontuzji kolana i wystąpi za niego Piotr „Żaba” Żowciuk .

- Jako prekursor BJJ w Polsce na pewno napotkałeś na wiele problemów organizacyjnych. Czy kiedykolwiek przeszła Ci myśl przez głowę, by dać sobie z tym spokój? Jaki był najtrudniejszy problem do pokonania?

Nie lubię spraw organizacyjnych, pochłaniają zbyt wiele mojej energii. Staram się pozostawić tę kwestię osobom, które lubią się zajmować takimi sprawami. Mam wystarczająco dużo pracy przy klubie.

- Porzuciłeś Aikido na rzecz BJJ. Co było główną przyczyną spadku zainteresowania Aikido w Twoim przypadku? Wyniosłeś coś z Aikido, co Ci pomagało lub przeszkadzało w BJJ?

Aikido przestało spełniać moje oczekiwania. Natomiast BJJ było tym, czego szukałem od samego początku. Niebывała skuteczność, doskonała zabawa, możliwość innowacji i ciągłego rozwoju. Z Aikido na pewno wyniosłem pewną postawę. Chodzi o umiejętność współpracy, o to że nie staram się przeciwstawiać, pokonywać opór przeciwnika, a raczej tę siłę obchodzić. Podczas ćwiczeń nigdy nie przeszkadzam, a wręcz pomagam starając się naprowadzić kogoś na właściwy sposób wykonania techniki. Z całą pewnością nigdy walki nie traktuję jako walki, a raczej jako grę. To mi pomaga walczyć bardziej zrelaksowanym i czerpać więcej radości z tego co robię. Z Aikido wyniosłem sporo kontaktów i doświadczeń: odbyłem podróż do Japonii oraz przy okazji seminariów zwiedziłem większość Europy.

- Jako trener doświadczasz wszystkich uroków i wad tej pracy. Powiedz, co według Ciebie jest najprzyjemniejsze z bycia trenerem, a co najbardziej frustruje?

Najprzyjemniejszą rzeczą w byciu trenerem jest dla mnie obserwowanie postępów osób trenujących u nas w klubie, jeśli postęp ten przekłada się na całe ich życie i kiedy jeszcze ta osoba potrafi to docenić. Właśnie to jest to!!! Chodzi o to, że ćwiczenia, wygrywanie, przegrywanie, postęp jeśli wszystkie te doświadczenia z maty potrafimy wykorzystać i poprzekładać je na inne dziedziny naszego życia: na naukę, pracę, to wtedy stajemy się naprawdę wartościowymi ludźmi.

Najbardziej frustrujące jest to, kiedy widzisz kogoś z potencjałem, jak marnuje swój talent bo...tu można wpisać wiele rzeczy. Ale najgorszą jest...bo on wie lepiej lub są osoby, którym czarno na białym pokazuje się pewne fakty i argumenty, a oni i tak wiedzą swoje.

Inna sprawa, że często trener to osoba odpowiedzialna za zarządzanie klubem, no i tu się zaczyna zbieranie

składek, o których stale trzeba przypominać i prosić się o nie. Na szczęście takich osób jest coraz mniej. Bardzo frustrujące jest też to, kiedy wkładasz wiele wysiłku i pieniędzy w ulepszenie warunków, a ciągle słyszysz: „no szkoda że podłoga nie jest podgrzewana”.



Karol Matuszczak w roli trenera

- Jak sam kiedyś stwierdziłeś temat swoich zainteresowań zawsze zgłębiasz. Tak samo było w przypadku sportów walki, gdzie kolekcjonowałeś sporo różnych artykułów z gazet, materiałów video, skryptów, książek itd...Co w Twojej kolekcji zbiorów dotyczących sportów walki jest Twoim „oczkiem w głowie”.

Nie przywiązuję wagi do rzeczy materialnych, moje dyplomy, certyfikaty medale i puchary mam pochowane w szafie. To co cenię, to wspomnienia różnych zabawnych historii i wieloletnie przyjaźnie. Na pewno mam sentyment do zeszytu, w który wklejałem różne publikacje o sztukach walki. Te publikacje były bardzo trudno dostępne, ukazywały się np. w magazynie „Razem”, gazetach „Świat Młodych” itp. Trzeba było wstawać w sobotę bardzo wcześnie rano i biec do kiosku, aby otrzymać taką gazetę. Miałem taki nawyk, że

zawsze się zatrzymywałem przed kioskiem i chwile lustrowałem zawartość, właściwie nawyk został do dziś, chociaż nie ma już tylu kiosków i łatwiej o cokolwiek. Bardzo cenię sobie książkę Jerzego Miłkowskiego „Karate”, do której wiele razy wracałem, pięknie napisana. Moja korespondencja z Shoji Nishio Sensei. Stary magazyn „Black Belt”, z którego dowiedziałem się po raz pierwszy o UFC, oprawione miesięczniki „Boks” z lat 70-80 i 90. Bardzo stare magazyny „Budo”, dodatki do miesięcznika „Sportowiec”.



Karol Matuszczak na Mistrzostwach Europy Brazylijskiego Jiu-Jitsu - 2008r.

- Miałeś okazję być pionierem walk MMA w Polsce. Jak postrzegasz rozwój MMA zarówno w naszym kraju, jak i na świecie? Czy odpowiada Ci tor w jakim poszło MMA, zwłaszcza światowe?

Powiem szczerze, że nie podoba mi się to, co dzieje się w świecie. Po pierwsze, prym wiedzie USA i ono nadaje ton całej grze, a to oznacza, że MMA rozwija się nie jako sport, ale show biznes. Oznacza to, że nie buduje się zaplecza tego sportu, więc jeśli widzom znudzi się ten sport, to on po prostu upadnie. Po prostu nie będzie tradycji. Druga sprawa, to brutalizacja tego sportu, a więc premiowanie uderzania i to np. łokciami i przedramionami, co prowadzi do kontuzji. Preferowanie walki w stojce. Stary dobry PRIDE był inny, nadal widowiskowy, ale pozostawiał dużo większą elastyczność zawodnikom. Oczywiście ktoś powie, to jest bardziej widowiskowe...cóż, żeby doceniać akcje w parterze trzeba się na tym znać, tak samo jak trzeba się znać na muzyce klasycznej. Nie znam się na niej, jak i np. na

degustacji win, też się nie znam. Żeby to się stało, publiczność trzeba edukować, a niestety na razie nikt tego nie robi.

- Który z zawodników stanowił dla Ciebie inspirację i dlaczego właśnie ten?

Jedną z takich postaci jest Antonio „Minotauro” Nogueira wspaniały zawodnik BJJ, który jak nikt inny potrafił pokazać jak pracuje jiu-jitsu w MMA. Poza tym człowiek, który prawie stracił życie i był ciężko poszkodowany, a potrafił pokonać przeciwności i wspiąć się na szczyt. Człowiek wyjątkowo skromny, który darzy szacunkiem swoich rywali. Wzór sportowca. Bardzo lubię oglądać walki GSP, podoba mi się jego postawa w oktagonie, ale jeszcze bardziej poza nim. Nie cierpię takich zawodników jak np. Rampage, Sylvia. Nie są to sylwetki sportowców, a na pewno nie wzory do naśladowania.

- W klubie Strefa Walki zajmujesz się m.in. pozyskiwaniem sponsorów. Czy bardzo ciężko jest pozyskać w Polsce sponsora i jak wygląda taki proces?

Po pierwsze, z tej roli wywiązują się bardzo kiepsko. Większość młodych ludzi myśli w ten sposób: naszyję sobie coś tam od sponsora i niech płaci. Problem w tym, że przeważnie sponsorowi się to po prostu nie opłaca. Ludzie często myśląc o sponsoringu mają na uwadze mecenat, a to poważna różnica. Oprócz piłki nożnej i paru innych sportów zespołowych oraz tenisa, w polskim sporcie nie ma pieniędzy. Tylko parę dyscyplin przyciąga uwagę mediów, a to klucz do zdobycia sponsora. Druga sprawa, to gwiazdy. Nikt z szerszej publiczności nie zna gwiazd sztuk walki, no chyba, że za taką uważamy Mariusza Pudzianowskiego.

- Jedną z Twoich pasji są sporty walki. Ale jak przyznajesz, Twoje zainteresowania sięgają znacznie dalej. Czy mógłbyś przybliżyć naszym czytelnikom swoje inne pasje?

Przywództwo – studiowanie jednostek wybitnych i ich wpływ na otaczający świat.

Historia wojskowości - strategię walki.

Rozwój osobisty - jak osiągać sukces, jak wprowadzać zmiany we własnym życiu, jak maksymalnie wykorzystać

potencjał człowieka.

- Gdybyś miał wybrać dowolne miejsce na ziemi, gdzie mógłbyś przenieść się ze swoją rodziną i przyjaciółmi, to gdzie by to było?

Tam, gdzie byłaby moja rodzina i moi przyjaciele. Miejsce jest ważne, ale najważniejsze to jest dzielić się troskami i radościami ze swoimi bliskimi. Jeśli tego nie jesteśmy w stanie spełnić, mieszkanie nawet w najpiękniejszych zakątkach świata nie sprawi, że będziemy szczęśliwsi.



**Karol Matuszczak na matach klubu
Strefa Walki**

- Czytasz dużo książek, jaką książkę poleciłbyś przeczytać naszym czytelnikom?

Jedną ciężko mi polecić, ale z dwie-trzy będzie mi łatwiej:

„Mój powrót do życia” Lance Armstrong - O tym, co jest najważniejsze w życiu i mówi o tym arcymistrz!

„Coaching - poprowadź swoją drużynę do zwycięstwa” Blanchard. Jak przewodzić ludziom, jak budować zwycięskie zespoły.

„Wykorzystaj swoje mocne strony”, czyli jak wykorzystać nasze najsilniejsze strony i dzięki temu odnieść sukces.

Jesteś Mistrzem Europy BJJ. Zamierzasz jeszcze wyjść na matę?

Jestem byłym Mistrzem Europy w kategorii brązowych pasów. Teraz faktycznie, przydałoby się wyszarpnąć medal w czarnych. Wszystko zależy od pieniędzy. Jeśli będą, to pojedę. Chciałbym zawalczyć na MŚ czy Pan Amsach, ale niestety raczej się na to nie zapowiada. Dostałem także propozycję walki w MMA, ale chyba nic z tego nie wyjdzie. Po prostu trudno to wpasować w moje plany.



**Triumf ze złotym medalem na podium
Mistrzostw Europy BJJ w 2008r.**

- Roy Harris nadał Ci czarny pas BJJ, powiedz, czy on faktycznie jest tak znakomity, jak wszyscy mówią?

Jest doskonałym nauczycielem, był niezłym zawodnikiem, a na pewno to on dał podwaliny teoretyczne dla całego BJJ, rzecz ogromnie ważna przy nauczaniu, szybszym opanowaniu tej sztuki. Człowiek o niezwykłym umyśle i charakterze oraz wielu zainteresowaniach.

Wiem, że obecnie zajmuje się pasją z dzieciństwa, golfem. Dostał certyfikaty PGA, a więc może uczestniczyć w zawodowych turniejach. Sprzedał swoją akademię, powiedział, że to go zbyt obciążało i prowadzi zajęcia w innym klubie.



Karol Matuszczak i Sławomir Barczak z Roy'em Harrisem

- Jesteś znawcą BJJ. Powiedz nam czy warto zachwycać się nowymi technikami i pozycjami: chodzi o gumową gardę Eddiego Bravo, 50/50 braci Mendes czy Ryana Halla, głęboką półgardę, x-gardę. Czy aby być skutecznym trzeba być innowatorem? A może warto udoskonalać tylko podstawy? Jakie jest Twoje zdanie na ten temat?

Jak to życie pokazuje nie ma złotej zasady zwłaszcza w odniesieniu do ludzi. Najlepsza jest droga środka, co nie oznacza wcale dzielenia wszystkiego po połowie, a raczej odpowiedniego wyważenia. Uważam, że piękno BJJ właśnie polega na innowacjach, na niesamowitym rozwoju tej sztuki, to tak bardzo nas przyciąga, ta ciągła zmiana, ta ciekawość nowości i próby znalezienia czegoś nowego. Jednak, aby być skutecznym nie trzeba walczyć wymyślnie, wręcz odwrotnie. Prostota to skuteczność! Jednak, aby być skutecznym i stosować proste ruchy, to trzeba znać cały arsenał: ćwierć-gardy, x-gardy itp., żeby nie być zaskoczonym. To przydarzyło mi się, kiedy walczyłem jako niebieski pas z purpurą z Brazylii. Kładł mi na bicepsy stopy i wychylał, myślałem sobie: co on robi? Czy on nie potrafi walczyć? Za chwilę już wbiłem się w powietrze i długo frunąłem po

przepięknym sweepie. Wystarczy popatrzeć na Bagiego i Helda. Zupełnie odmienne style, a oba skuteczne. Żeby stosować np. gumową gardę, trzeba być nieźle rozciągniętym, podobnie jak odwrotna garda Halla, a więc nadają się tylko dla pewnych typów, podstawy muszą pracować zawsze i dla każdego.

Korzystając z okazji chciałbym podziękować wszystkim trenerom za ich często niedocenianą pracę ponieważ, obecnie polskie BJJ jest bardzo cenione w Europie, staliśmy się postrachem Starego Kontynentu. Powoli też stajemy się siłą w MMA.

Dziękuję moim uczniom za lojalność i zaangażowanie. Wszystkim innym życzę niezwykłej wytrwałości w realizowaniu celów i zdrowia bez którego ciężko o osiągnięcia. Liczę także, że pewnego dnia świat sportów walki otrzyma należny mu szacunek od reszty społeczeństwa.



Wspólne zdjęcie trenerów oraz zawodników klubu Strefa Walki

Od redakcji: za udostępnienie zdjęć do wywiadu serdecznie dziękujemy klubowi Strefa Walki w Poznaniu. Trenerom i zawodnikom życzymy samych sukcesów i rozwoju klubu. Pozdrawiamy!

OLD BOY'E W RINGU

Autor: Maciej Gunia (G_U_M_A)



Sport wyczynowy w obecnych czasach to niejednokrotnie działanie na granicy możliwości naszego organizmu. Wiedzą o tym m.in. biegacze, pływacy czy skoczkowie narciarscy. Nie inaczej jest w sportach walki. Tutaj przecież sprawność fizyczna, wytrzymałość i kondycja odgrywa bardzo ważną rolę. Jednak ludzki organizm nie jest w stanie być tak samo wydajny w każdym wieku. W sporcie zawodowym 40-letni zawodnik jest już potencjalnym „emerytem”. Mimo to, na ringach różnych organizacji możemy znaleźć swego rodzaju „old boy’ów”, którzy ciągle mierzą się z innymi zawodnikami - będącymi niekiedy w wieku ich synów. Chciałbym w tym artykule podjąć temat leciwych zawodników, wspomnieć o tym, jak sobie radzą w ringu oraz spróbować odpowiedzieć na pytanie, kiedy jest najlepszy moment, by przejść na zawodniczą emeryturę.



Po większości zawodników startujących w pierwszych galach UFC pozostało już tylko wspomnienie w formie płyt DVD z archiwalnymi nagraniami. Kontuzje, brak wyników czy też kwestia wieku zdziesiątkowała szeregi najstarszych weteranów ringu. Jednak nie można powiedzieć, by cała „gwardia”

pionierów odeszła w zapomnienie. Wszak jest kilku, którzy usilnie starają się, by pamięć o starszej generacji fighterów nie umarła. Do takiej grupy z pewnością należy weteran ringów MMA - Dan Severn. Ten blisko 53-letni zawodnik rodem z Michigan ciągle jest w stanie wychodzić do ringu i nadal smak zwycięstwa nie jest mu obcy.



Dan Severn wchodzący do ringu

Swoje pierwsze kroki na zawodowym ringu stawiał podczas gali UFC 4 w roku 1994. Od tego czasu do dnia dzisiejszego wypracował sobie rekord, którym spokojnie można by było obdzielić kilku zawodników. Liczba 120 walk (z czego 97 zakończonych zwycięstwem) nie powinna przejść bez echa. Oczywiście, od pewnego czasu Dan nie mierzy się z naprawdę topowymi zawodnikami. Jednak czy powinno nas to dziwić? Sądzę, że raczej nie. Bardziej powinien nas dziwić - a właściwie zadziwiać - fakt, że

osoba w takim wieku jak Dan Severn jest ciągle w stanie wejść do ringu, zawalczyć i wyjść z tej potyczki zwycięsko. Co więcej, patrząc na tak długi przebieg kariery (17 lat w ringu MMA oraz występy w zapasach i pro-wrestlingu) zaskakuje fakt, że organizm Dana nie uległ w tym czasie poważniejszej kontuzji, która wykluczyłaby go z grona zawodników. Zwłaszcza biorąc pod uwagę fakt, że karierę zaczynał w czasach, gdy MMA raczkowało w Stanach, a kontuzje były na porządku dziennym. Dokonania Severna nie zostały niedostrzeżone przez UFC. Został on wyróżniony (wraz z 7 innymi osobami) poprzez umieszczenie go na liście „UFC - Hall of Fame”.

Równie pozytywnym przykładem, co Dan Severn jest jego kolega z „UFC - Hall of Fame” - Randy Couture. Randy, podobnie jak Dan, wobec standardów świata sportów walki przepełnionego dwudziestolatkami w sile wieku, to już starszy pan.



Randy Couture

Popularny „Kapitan Ameryka” ma już 48 lat na swoim karku. Mimo to, ciągle walczy i co więcej, rozstawiany jest nierzadko z topowymi fighterami, a walki z jego udziałem są obsadzane jako walki wieczoru na danej gali. Ciężko znaleźć podobnego fightera, który miałby w swojej metryce tyle wiosen i ciągle reprezentował tak wysoki poziom. Nie ma on tak zawrotnej liczby walk na swoim koncie jak Dan Severn, bowiem jest ich tylko 29, jednak w przypadku Randy’ego nie ilość jest najważniejsza, a jakość. Nazwiska, z jakimi mierzył się Couture, to czołówka fighterów w danym okresie. Na początku Vitor Belfort czy Kevin Randleman, później Chuck Liddell czy Tito Ortiz, by obecnie mierzyć się

z Antonio Nogueirą czy też Brockiem Lesnarem. Randy, w przeciwieństwie do Dana Severna, poznał też, co to jest „zawodnicza emerytura”. Jednak jak się szybko okazało, ten stan nie był mu jeszcze pisany i migiem wrócił do oktagonu, wygrywając 5 z 7 swoich walk.

Niestety, oldboy w ringu to nie zawsze tak chlubny widok, jak to jest w przypadku wyżej wspomnianych Couture’a czy Severna. Bardzo często zdarza się, że postępujący czas wpływa na formę, która stanowi jedynie cień zawodnika sprzed lat. Widzimy wówczas sławę staczającą się po równi pochyłej i trwoniącą swoją wcześniej skrupulatnie budowaną reputację. Za przykład może posłużyć jedna z legend MMA - Ken Shamrock - zawodnik, który zapisał się złotymi zgłoskami we wczesnej fazie historii MMA.



Ken Shamrock (po prawej) tuż po walce z Roycem Gracie

Jednak obecne występy Kena, to pasmo porażek, którym towarzyszą gorszące kłótnie z bratem na łamach mediów sportowych. W ciągu minionych 5 lat Ken Shamrock walczył 9 razy - z czego zaledwie z 2 walk wyszedł zwycięsko, a 7 przegrał. By tego było mało, wraz z Fankiem Shamrockiem urządzili żenujące widowisko w postaci prania rodzinnych brudów, gdzie gońcem z wiadomościami stały się media. Ta farsa z pewnością nie przysporzyła większej liczby fanów, zarówno Kenowi, jak i Frankowi Shamrockowi. Ken Shamrock jest o rok starszy od Randy’ego Couture’a, lecz o ile Couture radzi sobie całkiem nieźle, o tyle w przypadku Kena Shamrocka nasuwa się na usta pytanie: „Panie Shamrock, czy nie pora, by zawiesić

rękawice na kołku?”. Przejście na emeryturę zawodniczą wcale nie musi wiązać się z pożegnaniem świata sportów walki i utratą dochodów. Najlepszym tego przykładem może być Bas Rutten, który mimo tego, że nie występuje już w walkach, to ciągle jest obecny wokół ringów i wciąż sporty walki są jego sposobem na życie.



Bas Rutten i Kenny Rice jako komentatorzy sportowi programu Inside MMA

Kolejnym przykładem zawodnika, który nie wie, kiedy powiedzieć dość, jest nieco mniej utytułowany, ale również bardzo dobrze znany przez publikę na całym świecie, Gary Goodridge. Zawodnik ten ma na swoim koncie zarówno występy w formule MMA, jak i w walkach na zasadach K-1. Jednak ostatnimi laty ani w jednej, ani w drugiej sferze Goodridge nie może pochwalić się swoimi osiągnięciami. Można rzec, że stał się on „workiem treningowym” dla innych zawodników.



Gary Goodridge (na ziemi) w walce z Carterem Williamsem

Ostatnie 3 lata w MMA przyniosło pasmo 8 porażek i ani jednego zwycięstwa. Jeszcze gorszy bilans widnieje w dokonaniach Gary’ego w walkach na zasadach K-1. Ostatnie 12 starć to 1 skromny remis oraz 11 porażek. W przypadku Goodridge’a jak ulał pasuje cytat Kmicica z Potopu: „kończ waść, wstydu oszczędź.” Wyniki mówią same za siebie. Sympatyczny „Big Daddy” nie jest w stanie od dłuższego czasu wygrać i wątpliwy wydaje się sens ponownego wejścia do ringu.

Występy zawodnika, który na karku ma już 40 lat, niemal zawsze stają się tematem dyskusji co do jego wieku i, co za tym idzie, jego aktualnej dyspozycji. Nie da się ukryć, że wielu zawodników osiągając ten wiek, nie jest już w stanie tak efektywnie walczyć, jak to miało miejsce 10 lat wcześniej. Jeżeli nieco słabsza dyspozycja nie odbija się na efekcie końcowym (czytaj na ilości zwycięstw), to nie ma w tym nic niewłaściwego. Gorzej, jeżeli dany zawodnik nie widzi lub udaje, że nie widzi swojej słabej dyspozycji. Rozmieszenie swoich wcześniejszych dokonań na drobne i utrata reputacji, jaką się wcześniej latami budowało, to jedno z głównych zagrożeń startów w dojrzałym wieku. Jednak sama utrata reputacji to nie jedyne ryzyko, jakie towarzyszy takim występom. Również trzeba pomyśleć o zdrowiu takiego zawodnika. Z wiekiem wydajność, jak i odporność staje się mniejsza. Co za tym idzie, ekstremalne warunki, jakim poddawany jest organizm zawodnika sportów walki, mogą okazać się dla niego zbyt dużym obciążeniem, stając się przyczyną tragedii. Dość boleśnie przekonał się o tym 41-letni Matt Lindland.



Matt Lindland tuż po walce z Vitorem Belfortem

Zawodnik ten już dwukrotnie ostatnimi czasy został ciężko znokautowany, a lekarze mieli spore problemy, by przywrócić Lindlanda do pełni sił. Mówię tutaj o niedawnej jego potyczce z Robbie Lawlerem na gali Strikeforce: Handerson vs Babalu 2 (rok 2010) oraz wcześniejszym starciu z Vitorem Belfortem na Affliction - Day of Reckoning (rok 2009). W tym przypadku widzimy, że jest to balansowanie na cienkiej linii, której przekroczenie może wiązać się z trwałą utratą zdrowia, bądź w najbardziej ekstremalnym przypadku życia.

Jednak Matt Lindland to ciągle wymagający przeciwnik. Zatem czy powinien zrezygnować z występów w sporcie zawodowym? Tutaj dochodzimy do pytania, kiedy zawodnik powinien przejść na emeryturę i zawiesić rękawice na kołku. Określenie jednego wieku, będącego wyznacznikiem „starości” dla każdego zawodnika, byłoby czymś niedorzecznym, gdyż starzenie się organizmu jest kwestią indywidualną i uwarunkowaną przez liczne czynniki. Możemy jednak ustalić pewne ogólne tendencje zachowań. Z moich prywatnych obserwacji wynika, że istnieją dwa krytyczne okresy, które mogą zmusić sportowca do przejścia na zawodniczą emeryturę. Pierwszy, to wiek pomiędzy 32 a 35 rokiem życia. Jest to okres, kiedy kontuzje nabyte podczas starć w ringu/oktagonie mogą dać się we znaki, zmuszając nierzadko do przedwczesnej emerytury. Takim przykładem może być ukraiński zawodnik, Igor Vovchanchyn, który szerszej publiczności dał się poznać z występów w japońskim PRIDE FC.



Igor Vovchanchyn (po prawej) knockoutuje Francisco Bueno

Niestety, fani sportów walki nie mogą cieszyć swojego oka podczas kolejnych walk Igora, gdyż zawodnik ten trapiiony kontuzjami został zmuszony do przerwania swojej kariery. Drugi krytyczny okres w zawodowej karierze wiąże się z przekroczeniem granicy 40 lat. Wówczas wydajność i efektywność wielu zawodników zaczyna gwałtownie spadać. Absolutnie nie uważam przekroczenia magicznej 40-stki za początek starości. Czas ten określiłbym prędzej „okresem zwiększonej uwagi”, kiedy to zawodnik powinien bacznie kontrolować swój organizm i dwukrotnie zastanowić się nad doбором swoich przeciwników, biorąc przy tym pod uwagę stan swojego organizmu, jak i stopień przygotowania do walki.



Sporty walki to bardzo wymagająca i nierzadko wyniszczająca dziedzina sportu. Dlatego też kariera fightera nie trwa tak długo jak np. golfisty. Lecz mimo tych niesprzyjających warunków zdarzają się osoby, które nie zważając na swój wiek ciągle są w ringu i odnoszą w nim liczne sukcesy. Godny uwagi jest fakt, iż dla nich zmagania w ringu są dwukrotnie cięższym i bardziej wymagającym zadaniem. Wszak zmagają się wówczas nie tylko z przeciwnikiem, ale także z własnym organizmem, który został nadgryziony zębem czasu. Są tacy, którzy mimo tych przeciwności, ciągle idą do przodu wygrywając kolejne walki. Są też i tacy, których obecność w ringu to rozpaczliwa próba odnalezienia własnego „ja” sprzed 10-15 lat. Finalna decyzja o tym, kiedy przejść na zawodniczą emeryturę leży w rękach samego zawodnika. Najważniejszym jednak jest fakt, by wiedzieć kiedy odejść – tak, aby wykorzystać czas do maksimum, a jednocześnie nie ośmieszyć swojej osoby przekreślając wcześniejsze dokonania.

TEMPERAMENT

Autor: Karol Suszczewicz



Wsluchując się w rozmowy ludzi na ulicach czy też w komentarze redaktorów radiowych i telewizyjnych, można spotkać się z takimi określeniami padającymi pod kątem innych osób jak: żywy temperament, błyskotliwa osobowość, a nawet twardy charakter. Wrażenie, jakie może odnieść odbiorca jest takie, że terminy te stosowane częstokroć zamiennie oznaczają w swej istocie to samo. Niestety nie jest to prawdą i zdaje się, że my wszyscy ulegamy iluzji, jaką tworzą nieświadome środki masowego przekazu. Zanim przejdziesz drogi Czytelniku do dalszej części tego artykułu, zastanów się przez chwilę, czym dla Ciebie jest temperament, osobowość oraz charakter?

Pomiędzy tymi trzema terminami panuje prosta zależność. Temperament jest bazą, na której wyrastają dwie pozostałe struktury. Jedną z najbardziej powszechnych i uznanych teorii temperamentu (Strelau, 2000), definiuje go jako biologiczną podstawę osobowości, która to stanowi jej najtrwalszy i względnie stały szkielet. Oznacza to, że temperament dziedziczony genetycznie, praktycznie nie ulega zmianom w toku życia jednostki. Jedyne zmiany, jakie mogą powstać wynikają z procesów dojrzewania i starzenia się układu nerwowego lub wyjątkowo silnych i długotrwale występujących czynników środowiskowych. Wiedząc czym uwarunkowany jest temperament, należy określić w jaki sposób się on przejawia?

Jakie więc cechy naszego zachowania i funkcjonowania naszej psychiki uzależnione są od temperamentu? W najnowszym ujęciu regulacyjnej teorii temperamentu istnieje sześć głównych jego cech

(wymiarów): Żwawość, Perseweratywność, Wrażliwość sensoryczna, Reaktywność emocjonalna, Wytrzymałość oraz Aktywność. Postaram się teraz dokonać opisu tych cech pod kontem aktywności sportowej, wskazując na ich pożądane wielkości.

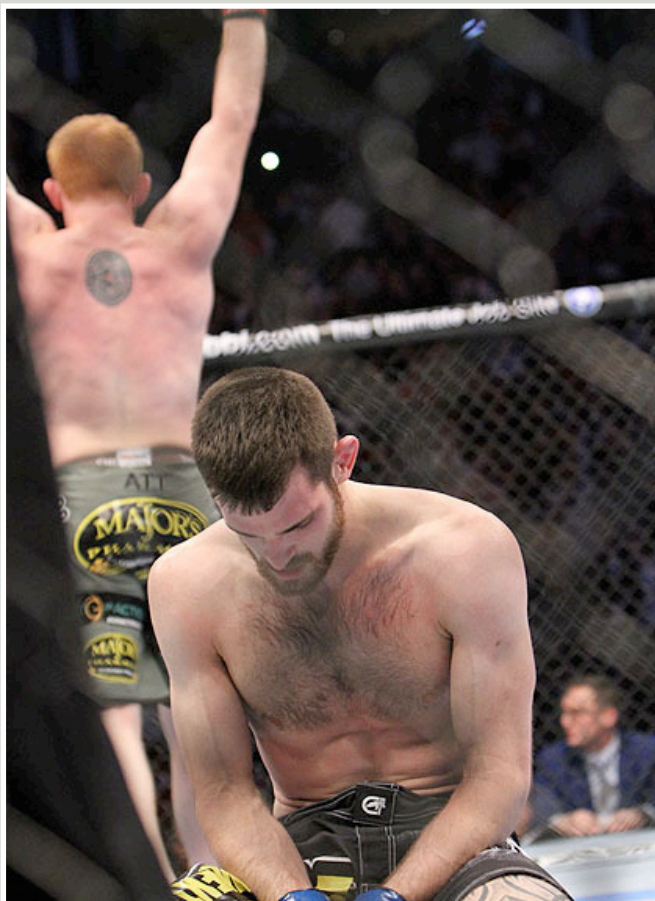
Żwawość, to zdolność do szybkiego reagowania. Sportowiec wykazujący dużą żwawość szybko wyprowadza ciosy i uniki, przez co może sprawiać wrażenie, iż czyta w myślach przeciwnika. Osoba żwawa posiada doskonały refleks i umiejętnie reaguje na nagłą zmianę sytuacji.



Ekstremalnie szybki Gokhan Saki (po prawej) w walce z Danielem Ghiță

Wysoka **Perseweratywność** to cecha niepożądana z punktu widzenia talentu sportowego, gdyż wyraża się ona w tendencji do mechanicznego powtarzania określonej reakcji w sytuacji, gdy czynnik ją wywołujący już przestał istnieć. W praktyce może to się objawiać sztywnością zachowania i kłopotem w przystosowaniu.

Zachowanie zawodnika o wysokiej perseweratywności cechuje niska skuteczność, może on np. wyprowadzać ciosy w kierunku, w którym już dawno nie ma przeciwnika, wynika to z trudności w hamowaniu swoich reakcji. Tam, gdzie wystarczyłby jeden cios z góry skazany na niepowodzenie, zawodnik wyprowadza całą serię, tracąc w ten sposób cenną energię. Inną jeszcze rzeczą są natrętne myśli, które nie pozwalają zawodnikowi uwolnić się od doznanych niepowodzeń i obaw.



Przegrana nigdy nie jest przyjemna. Jednak niektórym trudniej się z niej pozbierać

Wrażliwość sensoryczna określa stopień, w jakim osoba jest zdolna odczuwać nawet nieznaczne bodźce płynące ze środowiska. Sportowiec o wysokiej wrażliwości sensorycznej potrafi uchwycić nawet najmniejszy ruch przeciwnika, dostrzega on subtelne oznaki zmęczenia oponenta, jak również błędy, które chciałby on ukryć. Osoby o dużej wrażliwości sensorycznej potrafią doskonale odczuwać własne emocje, jak również emocje rywala.

Reaktywność emocjonalna, to wymiar decydujący o podatności na stres i napięcie. Wysoka reaktywność sprawia, że nawet niewielkie trudności urastają do miary problemu, dlatego też jest ona czynnikiem warunkującym postawę gorączki startowej, w której to zawodnik zdaje się być „spalony” już na wejściu.

Wytrzymałość jest cechą niezwykle pożądaną u sportowców uprawiających sporty wymagające dużego wysiłku i stałej wysokiej sprawności psychoruchowej. Sportowiec wytrzymały to sportowiec, który jest w stanie podźwignąć długotrwały wysiłek, nie tracąc przy tym ducha walki i skuteczności swojego działania.



Walka Bas Rutten vs Kevin Randleman, gdzie wytrzymałość odegrała kluczową rolę

Aktywność decyduje o potrzebie uczestniczenia w wielu angażujących przedsięwzięciach. Osoby aktywne potrzebują silnej stymulacji i źle wytrzymują monotonię. Sportowcy aktywni lubią zróżnicowany trening i mogą mieć problemy z dopracowaniem techniki, niemniej jednak umiejętnie wykorzystanie tej cechy temperamentu przynosi bardzo dobre rezultaty.

Podsumowując powyższe charakterystyki należy uznać, iż sportowiec uprawiający sztuki walki powinien się wykazać temperamentem wskazującym na przynajmniej umiarkowaną żwawość, wytrzymałość, wrażliwość sensoryczną oraz aktywność. Optymalnie jednak jest, gdy cechy te przybierają wyższą wartość. Niepożądane cechy temperamentu to wysoka perse-

weratynność i reaktywność emocjonalna.

Kończąc już chciałbym jeszcze tylko przytoczyć, jak uważam dość ciekawe badania Bernatek, Cwyl, Dudziak, Szantarek oraz Gruszkowskiej (2006), w których to autorki dokonały porównania posiadanych temperamentów sportowców uprawiających sztuki walki oraz sportowców reprezentujących gry zespołowe. Wyniki ujawniły, iż sportowcy sztuk walki posiadają wyższą wytrzymałość, żwawość oraz aktywność, natomiast odpowiadający im zawodnicy sportów drużynowych osiągnęli wyższe wyniki w skali reaktywności emocjonalnej.



Dalsze wnioski świadczą o tym, iż mężczyźni posiadają większą wytrzymałość i niższą reaktywność emocjonalną od kobiet, jednakże kobiety uprawiające sztuki walki posiadają mniejszą reaktywność od kobiet uprawiających sporty zespołowe.

Chcesz poznać swój temperament? Poproś o pomoc swojego psychologa.

Bibliografia:

- Strelau, J. (2004). Temperament. W: J. Strelau (red.), Psychologia. Podręcznik akademicki. *Psychologia ogólna* (t. 2, s. 693). Gdańsk: GWP.
- Bernatek, P., Cwyl, S., Dudziak, D., Szantarek, I., Gruszkowska, M. (2006). Cechy temperamentu i osobowości zawodników sportów walki i zespołowych gier sportowych. W: D. Parzelski (red.), *Psychologia w sporcie. Teoria, Badania, Praktyka*. Warszawa: Wyd. UW.

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

psychologsportu.blogspot.com

O AUTORZE

Karol Suszczewicz - Psycholog sportowy Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Olsztynie, wykładowca Olsztyńskiej Szkoły Wyższej. Absolwent Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego na kierunku psychologia, Ukończył specjalizację w dziedzinie psychologii sportu pod kierunkiem zespołu naukowego Uniwersytetu Gdańskiego.

Na co dzień współpracuje z zawodnikami ARRACHION MMA FIGHTERS TEAM OLSZTYN. Jego główne zainteresowania to: agresja wsparcie, 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

WYWIAD Z CRISTIANE SANTOS

Przeprowadził: Maciej Gunia (G_U_M_A)



Cristiane „Cyborg” Santos. Bez wątplenia najlepsza zawodniczka kobiecego MMA na świecie. Brazylijka, znana ze swojej ogromnej (jak na kobietę) siły, nie daje swoim przeciwniczką większych szans. Na swoim koncie ma już 10 wygranych z rzędu, z czego aż 8 rozstrzygnęła knockoutem. Cristiane przegrała tylko jedną walkę. Przegrana przytrafiła się jej podczas debiutu na zawodowym ringu. Od tego czasu jej kariera, to nieustanne pasmo zwycięstw, które w 2009 roku doprowadziły ją do pasa mistrzowskiego kobiecego MMA w organizacji Strikeforce. Pas ten Cristiane dzierży do dnia dzisiejszego. Jej mężem jest również znany fighter Evangelista Santos, który ma identyczny przydomek ringowy, jak jego żona.



Cristiane Santos ze swoim pasem mistrzowskim

- Mamy początek 2011 roku. Powiedz proszę, jakie są Twoje plany na ten rok?

Chcę ciągle walczyć, by nie było zbyt dużej przerwy między walkami. Oczywiście, chcę zatrzymać przy sobie pas mistrzowski. Również mam plan otwarcia swojej akademii sztuk walki w San Diego, gdzie obecnie żyję.

- Przed sportami walki grałaś w piłkę ręczną. Potem trafiłaś do Chute Boxe. Kto i w jaki sposób przekonał Cię do porzucenia piłki ręcznej na rzecz sportów walki?

Tak zgadza się, grałam wcześniej w szkole w drużynie piłki ręcznej. Nawet udało nam się z dziewczynami dojść do finałów. Czasami grałyśmy przeciwko drużynie męskiej, bo byli oni silniejsi niż kobiety, więc było to dla nas korzystne z perspektywy przygotowań. Ojciec jednego z chłopaków z przeciwnej drużyny oglądał nasz mecz i on ćwiczył w Chute Boxe. Po meczu przyszedł z wizytówką i namawiał mnie, bym poszła do Chute Boxe. Mówił: „przejdź się do akademii, zobacz jak tam jest. Jesteś naprawdę silna.” Po jego namowach poszłam na treningi do Chute Boxe i tam już zostałam.

- Jesteś jednym z trenerów w The Arena w San Diego. Jak wyglądają Twoje zajęcia? Z czego się składają?

Na swoich treningach lubię uczyć prawdziwego MMA. Bardzo lubię pokazywać ludziom te triki, które sprawdzają się u mnie podczas walki. Moje treningi w większości jednak skupiają się na Muay Thai, gdyż jest to mój styl bazowy.

Trenujesz tylko kobiety czy też mężczyzn?

Zajęcia prowadzę w grupie kobiecej.

- Jak postrzegasz rozwój kobiecego MMA w przyszłości?

Mam ogromną nadzieję, że kobiece MMA jeszcze bardziej się rozwinie i spopularyzuje. Chciałabym się do tego w jakiś sposób przyczynić. Zawsze kiedy walczę, myślę też o innych dziewczynach walczących w MMA, gdyż walki które daje nie są tylko dla mnie samej czy dla pasa mistrzowskiego. Dzięki walkom, które dajemy kobiece MMA może stawać się coraz większe. Gdy skończę karierę zawodniczą, to chciałabym zostać trenerką, która będzie miała uczniów startujących w MMA.



Cristiane na sali treningowej

- Często pojawiają się opinie, że jesteś bardzo silna i mogłabyś sobie dać radę w ringu z niejednym mężczyzną. Gdyby ktoś złożył Ci taką propozycję, w ogóle wzięłabyś ją pod uwagę?

Bez wątplenia mężczyźni są silniejsi niż kobiety. To wynika z samej ich budowy ciała. Nigdy o tym nie myślałam. Jednak jakby któregoś dnia ktoś złożył mi taką propozycję, to może bym ją rozważyła. Na razie jedynym mężczyzną, z którym przyszło mi walczyć, to mój mąż Evangelista.

- Jak wygląda typowy dzień Cris Santos?

Pobudka rano, szybkie śniadanie i wyprowadzenie psa - to początkowy rytuał. Potem udaję się do akademii na trening. Poranny trening trwa około 2 godziny. Po treningu wracam do domu, gotuję obiad i po obiedzie ucinam sobie drzemkę. Następnie udaję się na wieczorny trening, który zwykle odbywa się około 19:00. Gdy już trening się skończy wracam ponownie do domu, biorę prysznic, jem kolację i relaksuje się przy jakimś filmie. Tak wygląda praktycznie każdy mój dzień.

- Wygrałaś 10 walk z rzędu, według wielu rankingów jesteś stawiana, jako najlepsza zawodniczka MMA na świecie. W jaki sposób utrzymujesz swoją motywację?

Po tym jak zdobyłam pas mistrzowski, to moja motywacja bardzo się zwiększyła. Posiadanie tego pasa, to duża odpowiedzialność. Chcę go bronić z powodzeniem i mam sporo planów na przyszłość. Moją dodatkową motywacją jest moja rodzina oraz Bóg.



Cristiane Santos vs Jan Finney

- Swoje zawodowe walki w MMA zaczynałaś w 2005 roku. Przez ten okres kobiece MMA sporo się rozwinęło. Jak wspominasz swoje początki? Czy spotkałaś wówczas wiele niezrozumienia?

Kiedy zaczynałam, to było bardzo ciężko, gdyż nie było zbyt wielu gal dla kobiet. Wówczas nawet nie wiedziałam czy istnieje jakiś pas mistrzowski, o który można byłoby walczyć. Ale nigdy nie zaprzestałam treningów. Na początku mojej kariery odbyłam kilka

walk, ale potem nie dostałam ani jednej propozycji walki przez okres 2 lat, bo nikt ze mną nie chciał walczyć. Wtedy zdarzało mi się myśleć o tym, by to rzucić, by wrócić do szkoły i pójść na studia. Mój mąż, Evangelista zawsze mnie motywował. Mówił: „nie przestawaj ćwiczyć. Teraz jest jak jest, ale w przyszłości, to się zwróci. Nie poddawaj się.” No i nie poddałam się, ciągle trenowałam, a potem nadarzyła się okazja, by zaważczyć w Stanach Zjednoczonych i zaprezentować ludziom swoje umiejętności i pracę włożoną w przygotowania

- Która z walk przysporzyła Ci więcej stresu - Twoja pierwsza zawodowa walka czy też walka o pas Strikeforce?

Nie mogę wyróżnić żadnej. Zawsze jestem zestresowana przed walką, gdyż każda z walk niesie za sobą dużą odpowiedzialność.

- Co Twoim zdaniem wyróżnia kobiece MMA od męskiego?

Główna różnica, nad którą nota bene staram się pracować, to kwestia popularności kobiecego MMA. Jest ono znacznie mniej popularne w porównaniu z męskim MMA. Dlatego chcę walczyć i próbować popularyzować kobiece MMA, by w przyszłości mogło osiągnąć taką samą popularność jak męskie MMA.

- Ćwiczyłaś w Chute Boxe w Brazylii, teraz przebywasz w USA. Czym różnią się treningi w Brazylii w porównaniu z tymi w USA?

W zasadzie nie różnią się one znacząco. To, co było w Chute Boxe staram się wdrażać podczas treningów tutaj w San Diego. Jedyna różnica w porównaniu z Brazylią, to materiał ludzki. W Brazylii jest bardzo dużo zawodników, którzy są zawodnikami startującymi na zawodowych ringach. Toteż w akademii bywa po 30-40

profesjonalnych zawodników, z którymi można trenować każdego dnia. Tutaj w USA starają się wzorować na tym systemie.



Cristiane Santos podczas treningu

- Dla wielu fanów kobiece MMA jest jeszcze sporą niewiadomą. Powiedz proszę, jakie różnice towarzyszą przygotowaniom do walki męzczyzny i kobiety?

Trening jest dokładnie taki sam, nie ma żadnej różnicy.

- Czy chciałabyś coś przekazać swoim polskim fanom poprzez nasz magazyn?

Oczywiście. Chciałabym przede wszystkim pozdrowić wszystkich moich fanów w Polsce. Mam nadzieję, że kiedyś będę miała okazję zawitać do Polski i zaważczyć u Was. Wiem, że w Polsce jest sporo dobrych fighterów. Z chęcią przyjechałabym też kiedyś na jakieś seminarium do Polski, by móc dać parę lekcji. Śledźcie mnie na moim Twitterze - <http://twitter.com/criscyborg>

Specjalne podziękowania dla Flávio Scorsato za pomoc w tłumaczeniu języka portugalskiego oraz udostępnienie zdjęcia wykorzystanego na okładce magazynu.



ZŁOTY CHŁOPIEC

Autor: Michał Kiełbik (Kilbian)



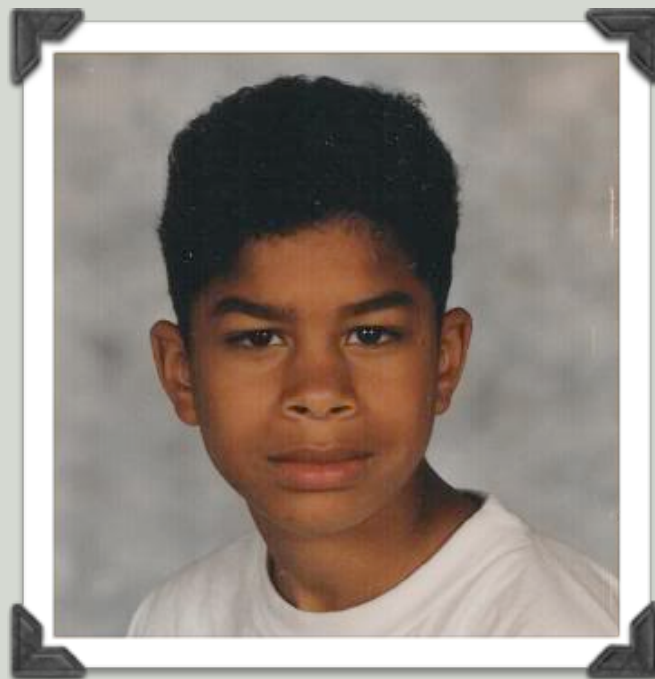
W zeszłym numerze magazynu RING umieściliśmy wywiad z Alistairem Overeemem [str. 11-13], w którym zawodnik zdradził co nieco informacji o swoich sportowych korzeniach, a także o planach i nadziejach związanych z najbliższą przyszłością. Od tego czasu minęły trzy miesiące i owe nadzieje możemy dziś skonfrontować z rzeczywistością. Pomyśleliśmy też, że przy okazji warto rozwinąć zdawkowy wstęp towarzyszący wywiadowi i dokładniej przybliżyć jego sylwetkę oraz dokonania, a także wspomnieć o nowych wyzwaniach, jakie czekać będą zawodnika w roku 2011.



Alistair Overeem

Alistair Cees Overeem urodził się 17 maja 1980 roku w Hounslow pod Londynem, jako drugie dziecko Jamajczyka i Holenderki. Sześć lat później rodzice jego rozwiedli się i młody Alistair wyjechał wraz z bratem Valentijnem do ojczyzny matki. Holandia stała się jego domem. Od dziecka uprawiał sporty, aż w wieku piętnastu lat, jak wspominał o tym w wywiadzie, trafił

za sprawą brata do sekcji Chrisa Dolmana i tam wtajemniczono go w arkaana sportów walki. Z początku niezbyt chętny, połknął w końcu bakcyła, po części za sprawą wspólnych treningów z Basem Ruttenem i Joopem Kasteelem.



Młody Alistair

Pierwszą kickbokserską walkę – wygraną – stoczył już dwa lata później. Na kolejną, tym razem widniejącą już w oficjalnych rankingach, musiał czekać drugie tyle. Z niej również wyszedł zwycięsko, pokonując Paula Hordijka w wyniku decyzji sędziowskiej. Pół roku później zaś wziął udział w swej pierwszej walce na zasadach MMA i chyba z tym zapragnął wiązać swoją przyszłość, gdyż nim drugi raz skrzyżował z kimś bokserskie rękawice, miał już na koncie

osiem walk „mieszanych”, z czego pięć wygranych i trzy przegrane. Aż do roku 2007 jego kariera kickbokserska praktycznie stała w miejscu, ustępując całkowicie przysługującym z MMA. Ta zaś toczyła się ze zmiennym powodzeniem. Od porażki w połowie roku 2000 z Bobby’em Hoffmanem Holender pozostawał niepokonany przez niemal trzy kolejne lata, staczając w tym czasie dwanaście walk. Tak dobra passa nie mogła umknąć uwadze szefów największej podówczas organizacji na świecie – PRIDE FC. Overeem trafił do niej w roku 2003 i po odesłaniu z kwitkiem dwóch przeciwników zasłużył na udział w turnieju mistrzowskim wagi półciężkiej (do 93kg). Jego przeciwnikiem w ćwierćfinale okazał się być Amerykanin Chuck Liddell, gwiazdor UFC, który miał nadzieję na efektowny powrót do gry po niedawnej dotkliwej porażce z Randy’em Couturem. Z początku walka przebiegała raczej pod dyktando rosnącego Holendra, ale Liddell wytrzymał i ostatecznie znokautował przeciwnika.



Chuck Liddell vs Alistair Overeem
(gala PRIDE - Total Elimination 2003)

Porażka ta, jak się zdaje, nieco ostudziła entuzjazm władz PRIDE wobec swojego nowego nabytku, toteż ten kolejne trzy walki stoczył z przeciwnikami niższej rangi. Uznanie wróciło, gdy wszyscy trzej zmuszeni byli uznać wyższość Overeema przed czasem. 20 lutego 2005r. trafił się więc kolejny markowy oponent, Brazylijczyk Antonio Rogerio Nogueira. Overeem ponownie oblał egzamin i nie wszedł do ścisłej czołówki kategorii półciężkiej. Szansa na rehabilitację przyszła szybko, gdyż w kwietniu tegoż roku rozpoczął się kolejny turniej. Tym razem Overeem pokazał się już z lepszej strony i wyeliminował kolejno

Vitora Belforta oraz Igora Vovchanchyna. Zatrzymany został dopiero w półfinale przez zdolnego Mauricio „Shougna” Ruę, przyszłego triumfatora.

Nadszedł czas przemyśleń, czemu sprzyjała kilkumiesięczna przerwa po porażce z Ruą. Overeem w tym czasie nie próżnował, wygrywając europejskie kwalifikacje do ADCC – najbardziej renomowanego turnieju w Submission Wrestlingu na świecie – i dowodząc tym samym wielkiej wszechstronności. Podjął też decyzję o spróbowaniu swych sił w kategorii ciężkiej. Wydawało się to być dobrym ruchem, gdyż przy jego wzroście (195cm) i budowie ciała trudno mu było utrzymać wagę poniżej 93 kilogramów. Przeciwnik trafił się od razu trudny. Rosjanin Siergiej Kharitonov miał w owym czasie na koncie trzynaście zwycięstw i jedną porażkę zanotowaną w wyniku decyzji sędziowskiej, po walce z byłym mistrzem PRIDE Antonio Rodrigo Nogueirą. Był wielką nadzieją rosyjskiego MMA, sądzono nawet, że będzie następcą Fiodora Emelianenko. Tymczasem walka z Overeemem potoczyła się zupełnie nie po jego myśli. We wczesnej fazie walki doznał kontuzji nadwierzęzonego już w poprzedniej walce barku i nie był w stanie stawić czoła kanonadzie Holendra. Dla tego ostatniego było to ważne zwycięstwo, które dobrze rokowało na przyszłość, utwierdzało w przekonaniu o słuszności zmiany kategorii wagowej i wreszcie – zapewniło mu miejsce w turnieju wszechwag PRIDE.



Dewastujące kolana Overeema w walce z Siergiejem Kharitonov

Rozczarowanie musiało być ogromne, gdy turniej ten Overeem zmuszony był opuścić już po

pierwszej walce, przegranej z Fabricio Werdumem – pozostaje to do dziś jego jedyna porażka po „odklepaniu” wykonanej na nim techniki parterowej. Musiało to również wzbudzić w nim wątpliwości, w wyniku których Holender postanowił jednak wrócić do dawnej wagi. Niejako „po drodze” odbył drugą walkę z Vitorem Belfortem w umownej kategorii wagowej usytuowanej pomiędzy wagą ciężką i półciężką. Podobnie jak za pierwszym razem, zwyciężył. Była to jednak cisza przed burzą. Kolejne piętnaście miesięcy okazało się być jak dotąd najgorszymi w karierze Overeema. Wróciwszy do niższej wagi odnotował trzy kolejne porażki, kolejno w rewanżu z Antonio Rogerio Nogueirą, Ricardo Aroną i ponownie z Mauricio Ruą. To przelało czarę goryczy i Overeem zdecydował się definitywnie opuścić wagę półciężką.

Efekty były zrazu niejednoznaczne. W czerwcu 2007 roku nadeszła wprawdzie wreszcie wygrana, nad rodakiem Michaeliem Knappem, ale trzy miesiące później Holender poniósł porażkę w kolejnym rewanżu, tym razem z Kharitonovem. Potem było już jednak tylko lepiej. Mało tego, od czasu owej porażki z Rosjaninem, Overeem po dziś dzień nie zanotował ani jednej porażki na ringach MMA. Jednocześnie powrócił na ring kickbokserski, a ściślej mówiąc na scenę K-1. Tu nie dawano mu większych szans na zdobycie jakichkolwiek liczących się trofeów, ale już pod koniec roku 2008 Holender udowodnił, że nie należy go lekceważyć nokautując wschodzącą gwiazdę ringu, Badra Hari’ego. Zaczęto się z nim liczyć. Następnym w kolejce był kilkakrotny mistrz K-1 Grand Prix, Remy Bonjasky – starcie skończyło się decyzją sędziów, ci zaś orzekli zwycięstwo mistrza. Nie zraziło to Overeema, który wziął udział w kwalifikacjach do Grand Prix w roku 2009 i niespodziewanie pokonał legendarnego Petera Aertsę zapewniając sobie udział w turnieju głównym. Co więcej, ćwierćfinał też okazał się zwycięski – tym razem poległ Everton Teixeira. Dopiero w półfinale musiał uznać wyższość Hari’ego.

Tymczasem na polu MMA rozpoczęła się kolejna dobra passa, tym razem obfitująca w tytuły. W starciu o wakujący tytuł wagi ciężkiej organizacji Strikeforce Overeem uporał się z Paulem Buentello, trzy lata później tytuł ten skutecznie broniąc przed zapędami pretendenta, Brettę Rogersa.



Brett Rogers i siła argumentów Alistaira Overeema

Jednocześnie kilkakrotnie walczył w ramach organizacji DREAM odnosząc same zwycięstwa – wyjątkiem była jedynie walka z Mirko Filipovicem, którą uznano za niebyłą, ale w której również zdecydowanie dominował. Uwieńczeniem tych sukcesów było zdobycie pasa mistrzowskiego japońskiej organizacji 31 grudnia 2010 roku po błyskawicznym znokautowaniu Todda Duffe.

Zaledwie dwadzieścia dni wcześniej Overeem dokonał rzeczy bezprecedensowej w nowoczesnych sportach walk: został pierwszym zawodnikiem, który został mistrzem liczącej się organizacji MMA oraz wygrał K-1 Grand Prix. To ostatnie trofeum zdobył 11 grudnia po uporaniu się kolejno z trzema przeciwnikami jednego wieczoru: Tyrone’em Spongiem, Gokhanem Saki i Peterem Aertsem.



Alistair Overeem tuż po wygrananiu K-1 Grand Prix

Wobec powyższego, jakie wyzwania mogą jeszcze Overeema czekać? Jest ich, wbrew pozorom niemało. Przede wszystkim jest nim zbliżający się turniej wagi ciężkiej Strikeforce, w którego rundzie pierwszej – a zarazem ćwierćfinale – Holender spotka się raz jeszcze z Werdumem. Będzie on faworytem tego starcia i jednocześnie całego turnieju, obok Fiodora Emelianenko. Ale, jak wiadomo, w sporcie bywa różnie, a statystyki przemawiają na korzyść Brazylijczyka, gdyż Overeem ma jakąś dziwną słabość do zawodników tej nacji. Ścierał się dotąd z pięcioma z nich, w sumie ośmiokrotnie; wygrał jedynie dwie z tych konfrontacji, obie z tym samym zawodnikiem – Vitorem Belfortem. Ponadto, wyjąwszy właśnie Belforta, nie miał też szczęścia do rewanżów: przegrywał swoje drugie starcia i z Ruą, i z Nogueirą, i z Kharitonovem, przy czym z dwoma pierwszymi nie powiodło mu się i za pierwszym razem. Co ciekawe, z ostatnim może się jeszcze spotkać, gdyż ten również weźmie w turnieju Strikeforce udział – do takiego pojedynku może dojść dopiero w finale. Zanim to jednak nastąpi, Overeem musi pokonać nie tylko Werduma – dodajmy jeszcze, że ten w swej ostatniej walce pokonał samego Emelianenkę! – ale i półfinalistę, którym prawdopodobnie będzie także Emelianenko.

Podsumowując, turniej ten będzie największym wyzwaniem w karierze Holendra. Brał już bowiem wcześniej udział w tego typu zawodach, ale nigdy jako faworyt. Tym razem oczekiwania są bardzo duże i taka też presja będzie na nim ciążyła. Niezależnie od rezultatu turnieju pozostają jeszcze dwa obszary, na których potrójny mistrz ma coś do udowodnienia. Pierwszym jest K-1 – kibice są bardzo ciekawi, jak sobie poradzi jako triumfator Grand Prix i od tego czasu czołowy zawodnik tej organizacji. Wielu jest zdania, że nie zasłużył na takie laury, jego zadaniem będzie więc tych głosów krytyki uciśnienie. Drugim jest UFC. Amerykańska organizacja jest obecnie największą i najważniejszą w świecie MMA. Jeśli Overeem nadal będzie wygrywał, god-

nych siebie przeciwników znajdzie tylko tam. A na jankeskiej ziemi wielu zawodników z sukcesami w Japonii już straciło zęby, wymieńmy chociażby Antonio Rodrigo Nogueirę, Mirko Filipovica czy Wanderleia Silvē (co ciekawe, da się zauważyć, choć na mniejszą skalę, prawidłowość odwrotną, czego przykładem byli między innymi Liddell czy Arlovsky).



Alistair wraz z częścią swoich trofeów

Czy Overeem sprostą wielkim oczekiwaniom, które wzbudził swoimi ostatnimi występami, to czas wkrótce pokaże. Rok 2010 był dla niego niezwykle szczęśliwy. Aby kolejny był równie udany, musiałby wygrać turniej Strikeforce, najlepiej eliminując po drodze Emelianenkę, a na dokładkę może jeszcze powtórzyć sukces w K-1 Grand Prix lub przynajmniej zająć w tym turnieju bardzo daleko. Te cele będą bardzo trudne do osiągnięcia, ale Holender wydaje się ostatnio być niemal niepokonany. Być może najbliższa przyszłość stan rzeczy zrewiduje, ale dziś można chyba śmiało powiedzieć: Alistair Overeem jest obecnie największym mistrzem sportów walk w wadze ciężkiej na świecie.



WYWIAD Z ŁUKASZEM BUGARĄ

Przeprowadził: Maciej Gunia (G_U_M_A)



Łukasz „Bugar” Bugara - to młody, 24-letni zawodnik pochodzący ze Świętochłowic. Obecnie reprezentuje barwy klubu Spartan Chorzów. Swoją przygodę z zawodowym MMA rozpoczął blisko 4 lata temu na gali Nord Bohemia Ring 3 w Czechach, gdzie już w pierwszej rundzie mógł unieść ręce w geście zwycięstwa. Łukasz Bugara legitymuje się rekordem 6-3-0 i ma już na swoim koncie występy na galach w Niemczech, Finlandii, Czechach czy naszej rodzimej Angels of Fire.

To moja mama mnie wysłała na pierwsze zajęcia Karate, żebym zaczął się trochę ruszać...byłem małym tłuściochem, spodobały mi się sporty walki i tak już zostało do dnia dzisiejszego.

- Kiedy poznałeś MMA i zdecydowałeś, że to właśnie w tej formule będziesz startował?

Jak byłem w gimnazjum, to jeden z moich kolegów pokazał mi jakieś walki UFC. Zaciekawilo mnie to. Później zaczęło się szperanie w internecie, dowiedziałem się co to PRIDE i marzyłem o tym, żeby też kiedyś zawałczyć w MMA.

- Jak zapatrują się na Twoje starty najbliżsi: rodzice, dziewczyna, znajomi?

Mama z Babcią wolą nie wiedzieć, co to jest i jak to wygląda...nie jest to na ich nerwy. Za to moja dziewczyna sama mnie wygania na trening i nie ogranicza mnie w tym, a ostatnimi czasy nawet zaczęła oglądać KSW, co mnie bardzo cieszy.



Łukasz Bugara

- Powiedz Łukasz od jakiego sportu walki zacząłeś swoją przygodę?

Moja przygoda ze sportami walki rozpoczęła się w szkole podstawowej od Karate. Później było Taekwondo, Kung-fu, a teraz jest Brazylijskie Jiu-Jitsu

- A co skłoniło Cię do rozpoczęcia treningów karate?



Zwycięstwo nad Tuomo Turkia (gala Carelia Fight 5)

- 2 ostatnie walki przerwały Twoją passę 4 zwycięstw z rzędu. O obu przegranych zadecydowali sędziowie. Jak myślisz, czego Ci brakło podczas tych walk, by przechylić szalę zwycięstwa na swoją stronę?

Do walki z Finem nie podszedłem profesjonalnie. Opuszczałem treningi, w między czasie zmieniłem klub, w którym ćwiczyłem i 2 tygodnie przed walką złamałem żebra - co skutkowało bardzo słabą walką. Sam nie wiem, jak wytrzymałem wtedy te 15 minut. Za to w walce w Czechach czułem się oszukany. Sędzia bardzo pomagał miejscowemu fighterowi.



Juha-Pekka Vainikainen vs Łukasz Bugara

Jakie są Twoje plany na 2011 rok? Czy masz już zaplanowane jakieś starty?

Miałem od czerwca ponad 4 miesiące przerwy przez złamaną rękę i teraz jest czas, żeby ciężko trenować. Mam taką nadzieję, że jak wszystko pójdzie dobrze, będzie forma, to i będą propozycje walk - na co bardzo liczę!

- Swoją pierwszą walkę na zawodowym ringu MMA stoczyłeś na Nord Bohemia Ring 3 w Czechach. Czy pamiętasz jakie emocje towarzyszyły Ci podczas tej walki i tuż przed nią?

Pamiętam!! Byłem przerażony, pierwsza walka i od razu zasady PRIDE, przeciwnik dużo większy i silniejszy ode mnie. Ale był z nami Sławek Szamota i to on mnie wtedy niesamowicie zmotywował. Sama walka - nuda straszna. Wyczekałem moment na atak i udało się

wyciągnąć balachę. Ogólnie bardzo miło wspominać wypad do Czech.

- Którą ze swoich dotychczasowych walk uważasz za najcięższą?

Walka z Finem, Juha-Pekka Vainikainenem na Fight Festival 27. To było ciężkie 15 minut. Źle się przygotowałem do tej walki i cały czas walczyłem o przetrwanie.

- Większość swoich walk kończyłeś przez dźwignię. Która z dźwigni należy do Twoich ulubionych i dlaczego właśnie ta?

Balacha to jest to! Pierwsza dźwignia jakiej się nauczyłem i NAJLEPSZA.



Łukasz Bugara w walce z Tuomo Turkia
na gali Carelia Fight 5

- Pochodzisz ze Świątchłowic. Śląsk to specyficzny grunt, gdzie miasto mieści się przy mieście tworząc konglomerat metropolii śląskiej. Duża jest konkurencja pomiędzy lokalnymi klubami?

W okolicy nie ma zbyt wielu dobrych klubów. Najlepszy chyba jest Bastion Tychy, Spartan Chorzów, gdzie teraz ćwiczę i Silesian Cage Club. Są jeszcze inne, ale nie mają zbyt wiele do zaoferowania.

- Co w minionym 2010 roku w światowym MMA najbardziej cię zaskoczyło, a co przyniosło największe rozczarowanie?

Rozczarowanie to z pewnością porażka Fedora. Natomiast zaskoczony pozytywnie jestem Irokezem (red. Maciej Jewtuszek) w WEC, który będzie ładnie zmiatał w UFC.

- Jesteś zawodnikiem młodej generacji. Powiedz, jak wygląda sprawa ewentualnej pomocy w naszym kraju dla zawodników takich jak Ty. Czy możesz liczyć na jakieś stypendia, pomoc od

związków sportowych czy też od sponsorów?

U nas jest tak, że trzeba radzić sobie samemu :)

- MMA w Polsce ostatnimi czasy zyskało na popularności (głównie dzięki występom w ringu Mariusza Pudzianowskiego). Czy zauważyłeś wzrost liczby osób na treningach u was w klubie?

Sądzę, że w każdym klubie przybyło ludzi, ale po czasie zostają tylko najtwardsi.

- No właśnie. Większość to osoby z długoterminowymi perspektywami czy też raczej sezonowi bywalcy?

Myślę, że po kilku treningach większość z tych ludzi wymięka.

Dziękuję za wywiad i poświęcony nam czas.

Również dziękuję.



POMIESZANE SZTUKI WALKI

Autor: Michał Wiśniewski (Mevv)



Inspiracją do napisania tego artykułu była dla mnie walka, którą ostatnio miałem okazję obejrzeć. Wirtuoz walki w parterze Shinya Aoki spotkał się z typowym zawodnikiem technik stojących - Yuichiro Nagashimą w walce na specjalnych zasadach, w której pierwsza z rund podlegała zasadom K-1, a druga i zarazem ostatnia zasadom MMA. Mistrz federacji Dream – Aoki w rażący sposób pokazał swoją jednowymiarowość. W trakcie rundy K-1 walcząc w stójce, w najmniejszym stopniu nie był w stanie zagrozić przeciwnikowi, a w rundzie drugiej (dopuszczającej walkę w parterze), zgodnie z przewidywaniami Nagashimy i wszystkich widzów tego pojedynku na planecie Ziemia, natychmiast ruszył po obalenie i zatrzymany kolanem Nagashimy stracił przytomność w czwartej sekundzie drugiej rundy. Starcie dwóch odmiennych stylów wypadło tym razem na korzyść stójki, jednak wszyscy pamiętamy, jak niesamowity jednowymiarowy grappler o nazwisku Gracie bez problemów pokonywał stójkowiczów na pierwszych galach UFC.

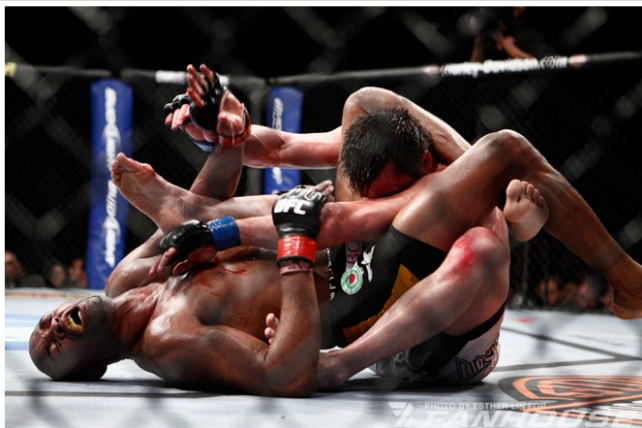


Błazenada w wykonaniu Shinya Aoki

Wszyscy doskonale wiemy, że bycie mistrzem w stójce czy w technikach parterowych nie czyni z zawodnika fightera MMA w pełnym tego słowa znaczeniu. Ważne jest, by w każdej z płaszczyzn radzić sobie tak samo dobrze. Wszzechstronność utrudnia rywalowi rozpracowanie zawodnika i pozwala mu zmieniać płaszczyznę walki w zależności od przebiegu starcia. Aoki jest jednym z niewielu grapplerów których znam, którzy tak haniebnie zaniedbują techniki walki w stójce i są przez to tak bardzo jednowymiarowi. Przyjrzyjmy się mistrzom federacji UFC i Strikeforce. Sklasyfikowani przeze mnie, jako „stójkowicze” lub „parterowicze” niejednokrotnie rozpoczynali swoją przygodę ze sztukami walki od stylu wyraźnie odbiegającego od obecnie preferowanego. Zobaczmy jak się rozwinęli...

Stójkowicze

W tej kategorii prym wiedzie **Anderson Silva** – mistrz wagi średniej UFC. Fenomenalny i w pełni ukształtowany zawodnik MMA, znany głównie z technik Muay Thai rozpoczął swoją przygodę ze sztukami walki od Taekwon-do. Szybko zdobył czarny pas i rozpoczął treningi w Capoeirze i właśnie w Muay Thai (w wieku 16 lat). Stosunkowo późno (bo w 2006 roku) zdobył czarny pas w BJJ, ale mimo jego mistrzostwa w tej sztuce rzadko udaje się go zobaczyć w parterze. Te umiejętności jednak pozwoliły mu ostatnio obronić pas, a więc wygrać w ostatniej rundzie duszeniem trójkątnym przegrywaną na punkty walkę z Chaelem Sonnenem. W poprzednich latach Brazylijczykowi również zdarzały się wygrane przez poddania. Jego ofiarami byli między innymi Dan Henderson i Travis Lutter.



Technika BJJ w ostatniej rundzie uratowała pas mistrza stójki

Maurício Rua – brazylijski „Shogun” jest kolejnym mistrzem UFC (waga półciężka), który rozpoczął treningi od stójki. W wieku 16 lat było to Muay Thai. Dwa lata później rozpoczął treningi w BJJ, w którym posiada czarny pas. Obecnie trenuje również zapasy i boks. Jego domena to niezwykle agresywna stójka, która przyniosła mu spore sukcesy. Na 19 zwycięstw tylko 2 zakończyły się poddaniami.



Trzech mistrzów UFC rodem z kraju kawy - Brazylii

José Aldo – kolejny brazylijski mistrz UFC w naszym zestawieniu (waga piórkowa). Typowy egzekutor stójki z fenomenalnym refleksem, szybkością i niesamowitymi ciosami kolanami. Ten striker swoją przygodę ze sztukami walki rozpoczął w wieku 14 lat od treningów capoeiry. Dwa lata później porzucił tę dyscyplinę

i rozpoczął intensywne treningi BJJ. W pierwszych latach XXI wieku uznawany był za wschodzącą gwiazdę światowego BJJ. Zdobył trzecie miejsce na mistrzostwach świata, został wielokrotnym mistrzem kraju i zdobywcą pucharu świata. Wkrótce porzucił karierę grapplera i rozpoczął treningi w Muay Thai, by stać się w pełni zawodnikiem MMA.

Cain Velasquez – nowokoronowany mistrz wagi ciężkiej UFC to typowy wychowanek amerykańskich zapasów. Podczas czterech lat treningów i walk w liceum mógł się pochwalić rekordem 110 zwycięstw i tylko 10 porażek. Później dołożył do tego sezon zapasów w college'u i trzy lata podczas studiów (bilans 86–17). W ciągu trzech lat treningów MMA udało się mu dopracować walkę w stójce niemal do perfekcji i zdobyć pas. Na dziewięć stoczonych i wygranych walk, osiem wygrał przez TKO. Poradził sobie nawet z byłym mistrzem świata w Muay Thai – Checkiem Kongo. Niezrównane zapasy, stójka i brązowy pas w Guerrilla Jiu-Jitsu (odmiana BJJ) pozwala mu być niezwykle trudnym przeciwnikiem dla każdego pretendenta.

Rafael Cavalcante – mistrz Strikeforce wagi półciężkiej. Kolejny Brazylijczyk z pasem na naszym pokładzie rozpoczął treningi BJJ w wieku 10 lat. Trenował codziennie w trakcie nauki w college'u i później w czasie 5 lat nauki w szkole medycznej. Zdobył czarny pas. Dopiero wtedy rozpoczął treningi w Muay Thai i boksie. Obecnie znany jest głównie z walki w stójce, której zawdzięcza wszystkie swoje zwycięstwa oraz efektywnej walce kolanami w kłinczu.

Alistair Overeem – to holenderski mistrz Strikeforce w wadze ciężkiej. Jego domeną Muay Thai i kickboxing. Potwierdził to w 2010 roku, który zakończył dźwierzając tytuł mistrza K-1 World Grand Prix. Alistair niemal jednocześnie rozpoczął treningi w kickboxingu i grapplingu. Swoją pierwszą walkę stoczył na zasadach K-1 w wieku 17 lat. Dwa lata później odbyła się jego pierwsza walka w formule MMA. Jego parter nie jest specjalnie doceniany, mimo iż większość jego zwycięstw pochodzi właśnie od poddań (głównie poprzez duszenie gilotyną 8 na 19 razy). Poddaniami zwyciężył takich zawodników jak: Vitor Belfort, Mark Hunt czy Igor Vovchanchyn.



Mało znane umiejętności mistrza Strikeforce – Overeema – poddania

Parterowcy

Ronaldo Souza, to brazylijski mistrz Strikeforce w wadze średniej. Każdemu fanowi BJJ jest znane to nazwisko, ponieważ uznawany jest za jednego z trzech najlepszych adeptów BJJ wszechczasów (razem z Rogerem Gracie i Marcelo Garcia). Zdobywca wielu tytułów w turniejach ADCC, Mistrzostwach Świata Jiu Jitsu oraz Pucharze Świata BJJ. Geniusz parteru w stójce prezentuje się jednak przeciętnie, toteż w swoim resume ma tylko jedno zwycięstwo przez KO.

Nick Diaz - mistrz Strikeforce wagi półśredniej. Starszy z braci Diazów znany jest głównie z poddań rodem z BJJ. Posiadacz czarnego pasa w tej sztuce walki rozpoczął treningi w wieku 16 lat właśnie od walki w parterze. Wkrótce dołożył do tego treningi bokserkie i w wieku 18 lat zadebiutował jako zawodnik MMA. W stójce radzi sobie bardzo dobrze, 12 walk zakończył przez TKO oraz stoczył jedną walkę bokserką, jako zawodowiec. Razem z bratem trenuje boks pod okiem byłego mistrza świata federacji WBA i WBC Luisity Espinosy.

Gilbert Melendez – amerykańska gwiazda wagi lekkiej Strikeforce. Jak na Amerykanina przystało wyniósł z liceum przyzwoite doświadczenie w zapasach, które zaowocowało stypendium sportowym na uniwersytecie. Na drugim roku treningów na studiach poznał Jake'a Shieldsa, który zaraził go bakcyłem MMA. Rozpoczął treningi BJJ, później dołożył Muay Thai. Obecnie jest świetnym zawodnikiem parteru i dobrym stójkowiczem.

Frankie Edgar – mistrz wagi lekkiej UFC rozpoczynając treningi MMA dysponował znacznym doświadczeniem w zapasach. Uprawiał tę dyscyplinę w liceum i na studiach, będąc wyróżniającym się zawodnikiem (ponad 120 zwycięstw na studiach). Zaraz po skończeniu nauki rozpoczął treningi MMA i zaledwie po paru tygodniach treningów stoczył swoją pierwszą walkę. Obecnie poza zapasami trenuje Boks, BJJ (ma purpurowy pas) i Muay Thai. Jego stójka jest w pełni wykształcona – sprawdzili ją między innymi tacy uderzaczki jak B.J. Penn czy Gray Maynard.

Georges St-Pierre – mistrz wagi półśredniej UFC, znany głównie z niesamowitej skuteczności swoich zapaśniczych obaleń, również pierwotnie wywodzi się ze stylów stójkowych. W wieku sześciu lat pod okiem swojego ojca rozpoczął treningi Karate Kyokushin. Wkrótce uzyskał czarny pas i rozpoczął treningi BJJ (w wieku 12 lat) oraz zapasów i boksu (w wieku 18 lat). Kanadyjczyk jest żywym przykładem wachlarzu umiejętności, jakie powinien mieć zawodnik MMA. Jego wszechstronność pozwala mu dyktować, gdzie toczy się walka i niwelować silne strony przeciwników – wystarczy porównać jego walki z Danem Hardym i Joshem Koscheckiem. GSP jest kwintesencją tego, co jest potrzebne, by być mistrzem i jednym z najlepszych fighterów MMA na świecie.



Mistrzom MMA nie robi różnicy, w której płaszczyźnie toczy się walka

Co z tego wynika?

O ile można podjąć dyskusję nad przyporządkowaniem poszczególnych zawodników do danych grup (ten fakt dobitnie potwierdza ich przynależność do mistrzów mieszanych stylów walki), o tyle trudno nie dostrzec, jak ważne dla nich są style parterowe. Wszyscy z wymienionych mistrzów, nawet uznawani na stójkowiczów, przygodę z zapasami czy BJJ zaczęli na bardzo wczesnym etapie swojej kariery, bądź wywodzą się właśnie z tych stylów. Dzięki gruntownemu opanowaniu parteru mogą bez strachu wdawać się w wymiany w stójce i w razie niepowodzenia sprowadzać walkę na matę. Wielu zawodników z wybitnymi osiągnięciami w BJJ czy zapasach preferuje, ku uciesze kibiców, dużo bardziej efektywną walkę w stójce. Poza wymienionymi warto wspomnieć chociażby Demiana Maię – wielce utytułowany w BJJ Brazylijczyk ostatnio zdecydowanie preferuje walkę na stojąco.

Bez parteru nawet najbardziej utytułowani mistrzowie bokserscy są bezradni w klatce, jak małe dzieci. Zakontraktowany na UFC 118 legendarny James Toney, zdobywca tytułów mistrza świata w sześciu kategoriach wagowych, legitymujący się rekordem 73-6, w walce z Randym Coturem nie zdołał wyprowadzić ani jednego ciosu! W piętnastej sekundzie pierwszej rundy został sprowadzony do parteru, gdzie po 3 minutach, poddany duszeniu musiał się poddać. Jak niepyszny odszedł z UFC i chyba zmienił zdanie odnośnie wyższości boks nad MMA.

Oczywiście przykład Aokiego we wstępie potwierdza również odwrotną tezę, jednak dużo trudniej spotkać w najlepszych federacjach stójkowiczów niedoświadczonych w parterze, niż grapplerów z niewykształconą stójką. Po prostu na tym poziomie, zawodnicy bez parteru odpadają w eliminacjach. Dużo łatwiej usunąć niedociągnięcia w technikach bokserskich, niż uczyć się od nowa zapasów czy BJJ.

Parter od dziecięcych lat

Zapasy na WF-ie w liceum, college'u i na studiach, BJJ jako jeden ze sportów narodowych. Trudno się dziwić, że tylko dwóch ze wszystkich mistrzów najbardziej prestiżowych organizacji MMA na świecie nie jest Brazylijczykami, bądź nie wychowywało się w amery-

kańskich szkołach. Treningi tych dwóch sztuk walki nie tylko uczą technik poddań i kontrolowania przeciwnika, ale przede wszystkim, uczą tysiące adeptów reżimu treningowego, wytrzymałości i odporności psychicznej. Niemal każdy zapaśnik amerykański, który miał w szkole lepsze wyniki od przeciętnych szuka swojego szczęścia w MMA. Jest ich tak wielu, że co jakiś czas trafia się nieoszlifowany diament. Przykładem mogą być tacy zawodnicy, jak wspomniani mistrzowie Velasquez i Edgar czy też sławy pokroju Seana Sherka, Matta Hughesa czy Joe Stevenzona. Również w młodszym pokoleniu widać zastępy wrestlerów: Jon Jones, Ryan Bader czy Phil Davis, to nazwiska o których wkrótce będzie bardzo głośno w świecie MMA.

A cóż nam, Polakom - fanom MMA pozostaje? Chyba tylko marzenia o zmianie podejścia do lekcji kultury fizycznej w naszych szkołach oraz sny o zastępach nauczycieli - trenerów z powołaniem. Bez tych dwóch podstawowych kwestii przyszłość zapowiada się czarno: oglądanie skoków przez kozła i beładnej bieżni za piłką nie budzi niestety takich emocji, co starcie dobrze wyszkolonych fighterów.



Tak wyglądają lekcje WF-u w Polsce...a tak w Stanach Zjednoczonych

FAKTY I MITY SUPLEMENTACJI

Autor: Mateusz Pietrzak (PePoNeNt)



Chciałbym poruszyć kwestię pokutujących mitów w suplementacji, których występowanie nasila się wraz z nastaniem pory na sezonowe uprawianie sportów siłowych. Na co dzień mam styczność z kontrowersyjnymi poglądami, kilka z nich mam możliwość sprostować specjalnie dla Was na łamach artykułu w rubryce Kondycja.



'Należy robić fazę nasycania kreatyną'

Organizm teoretycznie jest w stanie wchłonąć dziennie około 8g kreatyny w dawkach podzielonych. Nie ma sensu robić fazy nasycania, gdyż nadmiar kreatyny jest konwertowany do kreatyniny i tylko zbędnie obciąża nerki - jest usuwany z organizmu. Lepiej wyjść z założenia, że jak wydłużymy sobie suplementację przy mniejszych dawkach to w większym stopniu wykorzystamy substancję. Nie będziemy tracić pieniędzy na ryzyko wydalania nadmiaru kreatyny, mamy pewność, że została ona optymalnie użyta. Mięśnie nasycą się kreatyną, a po około 2 tygodniach od tego czasu zaczną w pełni działać. Tyle samo czasu trwa po cyklu

'czyszczenie receptorów' z kreatyny, czyli po odstawieniu działa ona częściowo przez ten czas. trzeba pamiętać, że prędzej czy później musi przyjść czas na regenerację. Życzę Wam, byście sami wyznaczali ten termin i nie było przerw wymuszonych przez kontuzję.

'Kreatyna potrzebuje transporterów do optymalnego wchłaniania, nie rób cyklu bez nich'

Dextroza - cukier prosty, który dzięki wysokiemu indeksowi glikemicznemu wchłania się bardzo szybko, powodując gwałtowny 'wyrzut' insuliny, która włącza dużo i szybko kreatynę do komórek mięśniowych.

Badania sugerują, że optymalne efekty można uzyskać tylko dzięki użyciu dużych ilości dextrozy, a to wiąże się z ryzykiem odkładania się szybkiej energii, którą nie zawsze jesteśmy w stanie od razu zużyć do rezerwy tkanki tłuszczowej.

Tauryna - również wpływa na zwiększenie wytwarzania insuliny, ale bez ryzyka otluszczenia, zmniejsza zmęczenie, także jest na pewno lepszym pomysłem, niż dextroza. Ale...kreatynę najczęściej przyjmuje się w ilościach, które uwzględniają potencjalne straty wynikające z procesów trawienia i wchłaniania.

Wniosek: nie potrzeba transporterów do optymalnych efektów działania kreatyny.

'Monohydrat Kreatyny powoduje gromadzenie wody podskórnej i niekorzystny efekt załania'

Żadna kreatyna nie powinna 'ciągnąć' wody pod skórę! Kreatyna wiąże wodę w mięśniach, czyli mięśnie są bardziej pękate i nie tracimy na rzeźbie sylwetki. Kiedyś, gdy każdy stosował do cyklu soki winogronowe

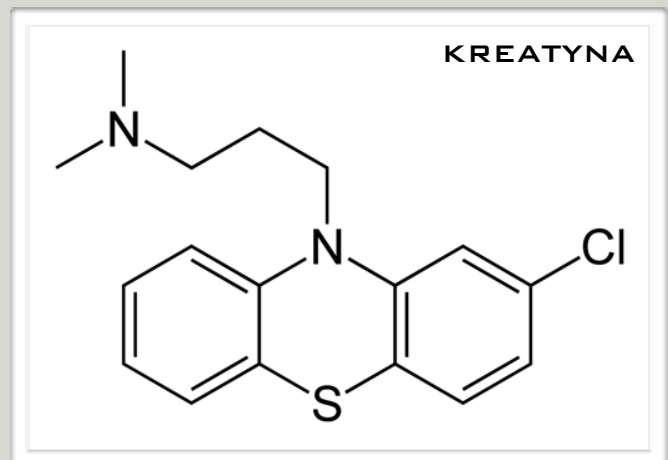
i dextrozę, czyli cukry, które łatwo się odkładały w tkance tłuszczowej, przypisano ten efekt do działania monohydratu - a to nie prawda. Uważano, że woda schodzi z nas po cyklu (a było to związane z odstawieniem również dextrozy), więc organizm z powrotem "przepalał" nadbudowaną tkankę tłuszczową, a to powodowało również spadek wagi.



'Ta kreatyna wpłynie bardziej na siłę, a ta bardziej na masę'

Każdy rodzaj kreatyny: jabłczan, monohydrat, kre-alkalyn czy etylowy ester działają bardzo podobnie i nie ma specyfikacji przydatności kierunkowo pod różne dyscypliny. W każdym produkcie kreatynowym bazową substancją aktywną jest wciąż kreatyna, a ona działa podobnie, niezależnie od formy jej sprzężenia z substancją pomocniczą. Poza tym, kreatyna nie wpływa bezpośrednio na masę. Działanie kreatyny to optymalizowanie procesów energetycznych, czyli obrazowo: mięsień jest w stanie dłużej wykonywać powtórzenia na danym obciążeniu, mamy większą siłę, szybciej odnawia się zasób siły. Czyli po prostu możemy ciężiej trenować, wymuszać większe uszkodzenia włókien mięśniowych, co wiąże się z mocniejszą reakcją naprawczą ze strony organizmu i procesów nadbudowywania tej struktury. Mocniejszy trening jest motorem do większej sekrecji hormonów anabolicznych i wywołuje też większe uczucie głodu, jeśli wykorzystamy to i nakarmimy dostatecznie mięśnie to urosną. Jeśli zależy nam na redukcji, to kreatyny nie trzeba się wystrzegać, bo jak na wstępie zazaczyłem, nie wpływa ona na zwiększenie masy, bez odpowiedniej diety. Jemy kreatynę i mamy dodatni bilans kcal -

budujemy masę, a przy ujemnym bilansie kcal kreatyna pełni rolę antykatabolika i chroni w pewnym stopniu mięśnie (a nie tłuszcz!) przez spalaniem ich w procesach pozyskiwania energii.



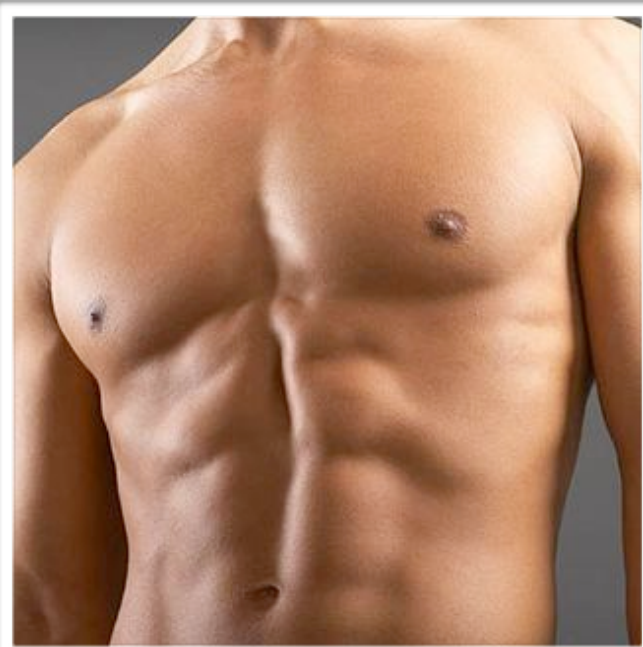
'Nie należy łączyć kreatyny z kofeiną, bo działają przeciwstawnie - kreatyna nawadnia, a kofeina odwadnia'

Mija się to z prawdą. Nie ma żadnego negatywnego powiązania i o rzekomym nawadnianiu przez kreatynę pisałem wyżej. Badania są dość jednoznaczne. Na potwierdzenie moich słów proszę sprawdzić składy czołowych suplementów przedtreningowych, które łączą w składzie kreatynę i pobudzacze.

'Białko jest na masę'

Nie u każdego. Białko ma funkcję przyspieszania metabolizmu i nisko energetyczna porcja odżywkii wysokobiałkowej, o wysokim stężeniu (powyżej 60% białka na 100g) potrzebuje więcej kcal do strawienia i wchłonięcia przez organizm niż sama dostarcza. Więc energia ta musi być skądś wzięta. U osób, które mają pokłady tkanki tłuszczowej, owszem powinien być efekt zwiększania masy mięśniowej, przy jednoczesnej redukcji tłuszczu. U osób szczupłych skąd będzie wzięta ta energia? Nie ma skąd, więc resztki tłuszczu będą znikać, co wizualnie będzie skutkowało "wysuszeniem" sylwetki, nabraniem jeszcze większej rzeźby.

Nie ma mowy o przyrostach wagi. Energia na wykorzystanie białka do budowy masy musi być dostarczona z zewnątrz - z węglowodanów, czyli najbardziej odpowiednia będzie odżywka węglowodanowo-białkowa (gainer). Ona przyniesie optymalne efekty przyrostu masy ciała.



'HMB i L-karnityna nie działają'

Oczywiście że nie działają, jeśli są podawane w zbyt małych dawkach. Mało tego, trzeba mieć wobec nich realne oczekiwania. Suplementy mimo długiego stażu na rynku, nie zostały wyparte i wciąż mają rzesze osób, które po nie sięgają. Dlaczego?

HMB - ma funkcje antykataboliczną, nikt tego nie zaprzeczy i mimo sprzecznych badań, do których mamy dostęp - jedne twierdzą, że HMB działa, inne że nie. Wg. kulturystów minimalne dawki, przy których działanie jest bardzo odczuwalne to 6-8g. Niektórzy mówią, że mają bardzo dobre efekty przy 15g. Jednak czy działanie, które objawia się przy takich dawkach jest warte swojej ceny?

L-Karnityna - osoby które mają niską aktywność fizyczną nie mają co oczekiwać efektów po tym suplemencie. Istota jego działania opiera się na

wspomaganiu transportu kwasów tłuszczowych do pracujących mięśni. Jest sens suplementowania tylko przy częstotliwości treningów minimum 3x / tyg. Poza tym, dawki działające, to min. 2g dla kobiet i 3g L-karnityny dla mężczyzn dziennie.

Jeśli działanie powyższych suplementów jest dla Ciebie kontrowersyjne, to wybieraj mniej ryzykowne suplementy, czyli zamiast HMB - aminokwasy BCAA, a zamiast L-karnityny np. CLA albo termogeniki, czyli bardziej złożone składowo preparaty.



Drodzy czytelnicy! Macie możliwość wpłynięcia na temat o jakim chcielibyście przeczytać z tematyki odżywiania, treningów oraz fizjologii, suplementacji przy wysiłku. Wasze pomysły i pytania, na które odpowiedzi chcielibyście otrzymać na łamach naszego magazynu proszę przesyłać na adres:

ring@sportywalki.pl

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

REDAKCJA MAGAZYNU

ZESPÓŁ ODPOWIEDZIALNY ZA TWORZENIE OBECNEGO NUMERU MAGAZYNU W SKŁADZIE:

Redaktor naczelny:

- Maciej Gunia

kontakt: maciek.gunia@gmail.com

Redaktorzy:

- Michał Kiełbik

- Karol Suszczewicz

- Michał Wiśniewski

- Mateusz Pietrzak

- Zwierzak

- Ola Jurkowska

Korekta:

- Maciej Gunia

Projekt graficzny:

- Maciej Gunia