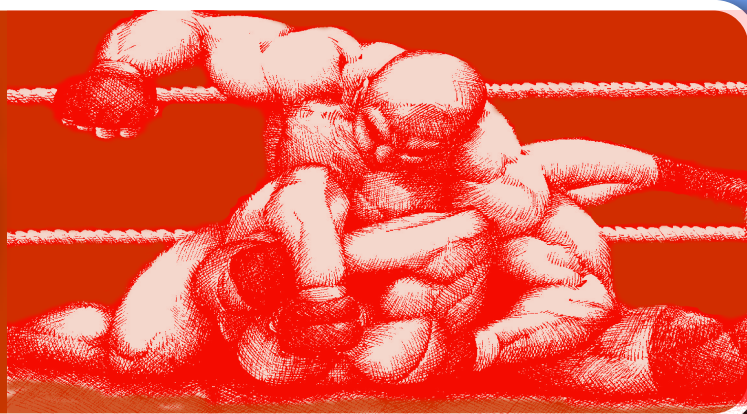


RING

KWARTALNIK SERWISU SPORTYWALKI.PL



**WIKING
W UFC**

**WORLD
PRO**

**TUF
13**



Artur Sowiński:

*"...chcę być coraz
lepsz i walczyć
z coraz lepszymi."*

**SHANE
CARWIN**

Również: Budowa masy mięśniowej przy treningach SW

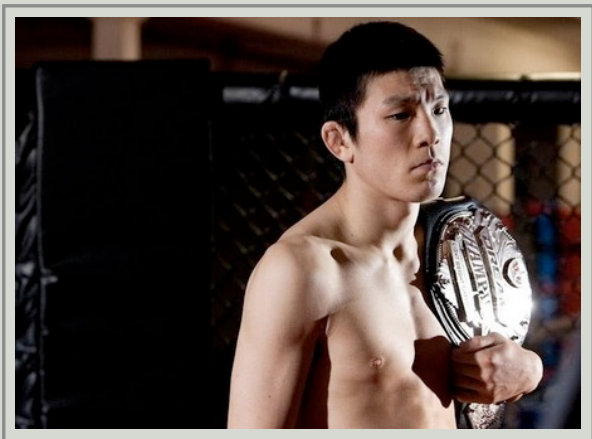


SPORTYWALKI.PL

SPIS TREŚCI

● Aktualności	3
● Kości zostały rzucone.....	4
autor: Michał Kielbik	
● Przejęcie Strikeforce przez UFC.....	6
autor: Maciej Gunia	
● Wywiad z Arturem Sowińskim	10
autor: Maciej Gunia	
● Podsumowanie World Pro	14
autor: Paweł Sawicki	
● Jak poprawnie wykonać: balachę z pleców?	18
autor: Karol Matuszczak	
● Jon Olav Einemo - wiking w UFC	21
autor: Ola Jurkowska	
● Wywiad z Shanem Carwinem	26
autor: Maciej Gunia	
● Próg psychomotorycznego zmęczenia	30
autor: Karol Suszczewicz	
● Zarobki w MMA - Analiza	33
autor: Maciej Gunia	
● Budowanie masy mięśniowej przy treningach SW	37
autor: Mateusz Pietrzak	
● TUF 13 - przepustka do sławy	39
autor: Michał Wiśniewski	

AKTUALNOŚCI



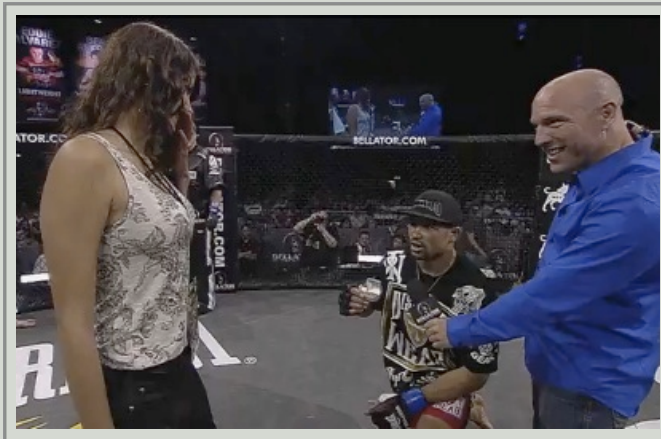
Shinya Aoki znowu w ringu

Shinya Aoki po swojej niedawnej wygranej nad Lylem Beerbohmem na gali Strikeforce: Diaz vs Daley szykuje się już do kolejnej potyczki. Tym razem pupil Japończyków zmierzy się w swojej ojczyźnie na gali DREAM „Fight for Japan”, która to odbędzie się 29-ego maja. Jego rywalem będzie Jamie Varner - były mistrz wagi lekkiej WEC, albo Antonio McKee - mistrz wagi lekkiej w organizacji MFC. Czy Aoki podtrzyma serię zwycięstw? O tym przekonamy się już niebawem.



Nick Diaz zawalczy w walce bokserskiej?

Niepokonany od 10 walk Nick Diaz postanowił urozmaicić urozmaicić swoje zawodnicze CV i wystartować w walce bokserskiej. Jego przeciwnikiem ma być Jeff Lacy - były mistrz wagi super-średniej w organizacji IBF. Jak informuje promotor walki - Don Chargin, do walki ma dojść tej jesieni. Niestety, precyzyjna data, ani też miejsce pojedynku nie jest jeszcze znane. Fani mogą pamiętać obietnice walki bokserskiej z udziałem Andreia Arlovsky'ego, do której nigdy nie doszło. Czy Nick Diaz rzeczywiście zmierzy się z Jeffem Lacy?



Oświadczyny w ringu

Do niecodziennej sytuacji doszło podczas gali Bellator 43, która odbyła się w Newkirk w Oklahomie. Doszło tam do pojedynku pomiędzy Joe Riggsem, a Bryanem Bakerem. Baker po znokautowaniu Riggsa podczas szybkiego wywiadu w ringu przeprowadzanym przez komentatora postanowił...oświadczyć się swojej dziewczynie, która była obecna na gali. Wybranka Bakera oświadczyny przyjęła.



Koniec kariery Cung Le?

Cung Le nie walczył już od blisko roku. Zawodnik ten skupił się obecnie na karierze aktorskiej. W 2010 roku zagrał w filmie „Tekken” - będącym adaptacją popularnej gry spopularyzowanej na konsoli Playstation oraz „True Legend”. Natomiast w tym roku trwają prace nad 2 filmami z udziałem Cung Le: „The man with iron fists” i „The Grandmasters”. Sam Le pytany o swoją karierę MMA odpowiada krótko „jest mi dobrze będąc obecnie zaangażowanym w aktorstwo”. Jak wyjaśnia w tym roku na pewno nie zawalczy z racji innych planów. Toteż tym bardziej oddala się perspektywa ewentualnego powrotu Cung Le do ringu.

KOŚCI ZOSTAŁY RZUCONE

Autor: Michał Kiełbik (Kilbian)



Liczy sobie zaledwie dwadzieścia trzy lata, a ma już narzeczoną, dwie córeczki oraz pas mistrzowski największej organizacji MMA na świecie. Do tej ostatniej trafił zresztą dość niespodziewanie, bo jako zastępstwo za Tomasza Drwała, który dwa tygodnie przed walką z Andre Gusmao zmuszony był z niej zrezygnować. Miał być mięsem armatnim, rzuconym Brazylijczykowi na pożarcie. Tymczasem okazało się, że to debiutant jest górą. Już to okazało się być niemałą niespodzianką, prawdziwe zaskoczenie wywołał jednak arsenał środków, jakimi ów młody wilk dysponował – znakomite umiejętności zapaśnicze i nieortodoksyjne rozwiązania w stójce zwróciły uwagę większości kibiców i komentatorów.



Jon Jones w ogniu dziennikarskich pytań

Niespełna trzy lata później Jon Jones, bo tak brzmi jego imię i nazwisko, staje naprzeciwko mistrza wagi półciężkiej UFC, Mauricio „Shoguna” Rua. Znow Brazylijczyk. Znow Jones nie jest faworytem. Znow dostał walkę w zastępstwie za kontuzjowanego zawodnika. I znow szokuje. Walka trwała siedemset

pięćdziesiąt siedem sekund i od pierwszej do ostatniej dominacja pretendenta była widoczna gołym okiem. Rua raz za razem przyjmuje ciosy, wreszcie otrzymuje kolejną ich serię okraszoną istnym strzałem w wątrobę, po którym osuwa się na ziemię. Sędzia przerywa egzekucję, ręce unoszą się w górę, tłumy wiwatują. Jon Jones zostaje najmłodszym mistrzem w historii Ultimate Fighting Championship.



Jon Jones vs Mauricio Rua (gala UFC 128)

Urodzony w Rochester w stanie Nowy Jork młodzieniec od początku zdawał się mieć smykałkę do sportu – w szkole średniej z powodzeniem uprawiał zapasy zdobywając krajowy tytuł mistrza JUCO. Zanim trafił do UFC, walczył sześciokrotnie na pomniejszych galach MMA i to w ciągu zaledwie trzech miesięcy. Wszystkie te starcia rozstrzygnął na swoją korzyść przed czasem. Nie bez znaczenia pozostawały jego doskonałe warunki fizyczne. Sto dziewięćdziesiąt cztery centymetry wzrostu to dużo, jak na wagę półciężką. Ale tym, co naprawdę „robi różnicę” jest jego niebywały zasięg wynoszący dwieście piętnaście

centymetrów! Pod tym względem nikt w UFC – łącznie z przeszło dwumetrowymi zawodnikami wagi ciężkiej – nie jest w stanie mu dorównać. To właśnie połączenie tego zasięgu, dzięki któremu trudno go trafić z dystansu i znakomitych umiejętności zapaśniczych, które przydają się, gdy komuś uda się już obejść ręce i skrócić dystans wydają się kluczem do sukcesów Jonesa. Cechuje go również szybkość przyswajania nowych technik. Z biegiem czasu w coraz większym stopniu procentować będzie też czynnik doświadczenia, przez co – o ile kariery nie spowolnią kontuzje lub inne nieprzewidziane okoliczności – coraz trudniej będzie go pokonać.

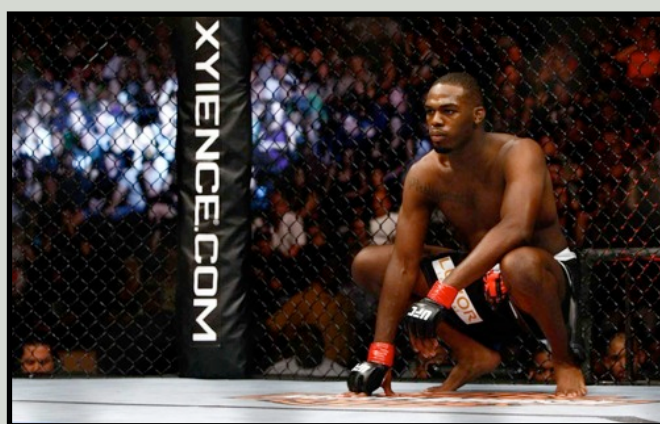


Jon Jones i jego długie ręce

Czego tymczasem trzeba, aby tego dokonać? Przede wszystkim, trzeba zneutralizować mocne strony Jonesa – być dostatecznie dobrym bokserem, by podjąć równorzędną walkę w stójce i jednocześnie na tyle dobrym zapaśnikiem, by nie dać się sprowadzić na ziemię. Jeśli spojrzymy na pierwszą dziesiątkę ostatniego rankingu Sherdoga (wątpliwe, by ktoś spoza niej był w stanie Jonesowi zagrozić, choćby z tego powodu, że ktoś taki nie zostanie nawet do walki z nim dopuszczony), to wyłaniają się tu dwa nazwiska. Przede wszystkim, kolega klubowy młodego mistrza, pierwotny pretendent do pasa – Rashad Evans. Zawodnik o podobnych atutach, może pomijając warunki fizyczne. Sztuczki Jonesa nie powinny na nim robić wrażenia, jako że zna je ze wspólnych treningów. Drugim kandydatem spełniającym wyżej wymienione warunki jest Quinton „Rampage” Jackson, choć ten

wyduje się nie być w szczytowej formie.

Czy jest ktoś jeszcze? Zerknijmy raz jeszcze do rankingu. Mauricio Rua (# 2) musi się wprawdzie po sromotnej porażce, tym bardziej Lyoto Machida (#5) (przegrał z Jacksonem). Zresztą obaj musieliby wspiąć się na absolutne szczyty swoich możliwości, by pokonać Jonesa takiego, jakiego go widzieliśmy z Shogunem. A i to mogłoby się okazać za mało. Forrest Griffin (# 6) nieprędko dostanie title shot, Ryan Bader (# 7) już raz z Jonesem walczył i źle skończył. Pnie się sukcesywnie do góry Phil Davis (# 8), ale poza Antonio Rogerio Nogueirą (# 9 nota bene) jeszcze z nikim znaczącym nie wygrał. Czterdziestoletni Dan Henderson (# 10) natomiast powoli kończy karierę, nie ma zresztą kontraktu z UFC.



W oczekiwaniu na walkę

Konkurencja nie wydaje się bardzo wymagająca. Czyżbyśmy zatem mieli do czynienia z mistrzem na lata, jak to ma miejsce w przypadku królującego klasę niżej Andersona Silvy? Jeśli Jones pokona Evansa i odeprze rewanżową szarżę Shoguna, stanie się to bardzo możliwe. Sport jednak często obfituje w niespodzianki, nie zdziwmy się więc, jeśli wkrótce sytuacja w dywizji zmieni się równie szybko, jak zmienił ją sam Jones, czego oczywiście temu ostatniemu nie życzymy. Jedyne, czego trzeba to cierpliwości – czas pędzi szybko do przodu i wkrótce udzieli odpowiedzi na większość powyższych pytań. Kości zostały rzucone.



PRZEJĘCIE STRIKEFORCE PRZEZ UFC

Autor: Maciej Gunia (G_U_M_A)



Wstęp

Realia MMA w początkowych latach roku dwutysięcznego przedstawiały się następująco: istniały 2 dominujące organizacje - amerykańskie UFC i japoński PRIDE. Obie organizacje konkurowały ze sobą o prymat na arenie mieszanych sportów walki. Fakt kraju z jakiego pochodziły organizacje był głównym czynnikiem różniącym te organizacje diametralnie. Tak samo jak różnią się Stany Zjednoczone od Japonii, tak UFC różniło się od PRIDE.



Plakaty PRIDE i UFC z tych samych okresów

Jednak współzawodnictwo i rywalizacja pomiędzy tymi organizacjami dobiegła końca w 2007 roku, kiedy to PRIDE został przejęty przez swojego największego konkurenta UFC. Taki obrót spraw całkowicie wywrócił świat MMA do góry nogami czyniąc amerykańską ziemię Mekką MMA, jednocześnie pozostawiając japońską scenę MMA w rozsypce. Mimo, że władarze UFC zapewniali o tym, iż gale spod znaku PRIDE ciągle

będą organizowane, to rzeczywistość okazała się brutalna. Organizacja PRIDE przeszła do historii, a UFC przejęło aktywa i kontrakty z zawodnikami.

Od tego czasu minęło już 4 lata. Szok szybko minął, a w miejsce PRIDE zaczęli pojawiać się nowi konkurenci. Po ustabilizowaniu się rynku organizacja Strikeforce wychodziła na czoło stawki chcąc konkurować z UFC. Z gali na galę Strikeforce zyskiwał sobie przychylność fanów, która momentalnie odbijała się na słupkach popularności. To w ich szeregach znajdowała się największa gwiazda PRIDE - Fedor Emelianenko, który nie był w stanie dojść do porozumienia z UFC. Strikeforce stał się przyczółkiem nie tylko dla znanego Rosjanina. Tak samo inni zawodnicy PRIDE, którzy nie zasilili szerokiej ławy UFC odnaleźli swoje miejsce w Strikeforce. Wymieńmy tutaj np. Ronaldo „Jacare” Souza, Gegarda Mousasiego, Alistaira Overeema czy Sergeia Kharitonova.



Uczestnicy Grand Prix wagi ciężkiej organizowanego przez Strikeforce

Tak samo drzwi do Strikeforce stały otworem dla zawodników, z którymi UFC nie przedłużało kontraktów, bądź z przyczyn finansowych nie znaleziono consensusu - mowa tutaj m.in. o Danie Hendersonie, Fabricio Werdumie czy Renato Sobralu. Te i inne działania sprawiały, że organizacja Strikeforce zaczęła być coraz groźniejszym rywalem dla największego potentata, jakim jest UFC. Działo się tak do dnia, który znowu zatrzęsł światowym MMA...

Dzień, w którym...

12-ego marca 2011 roku Świat obiegła sensacyjna wiadomość. Wówczas prezydent UFC - Dana White oznajmił znanemu dziennikarzowi sportowemu zajmującemu się tematyką MMA, Arielowi Helvanemu, że UFC kupiło Strikeforce. Wiadomość ta wydawała się równie nieprawdopodobna, jak ta sprzed 4 lat, gdy UFC kupowało PRIDE. Zaskoczeni tym faktem byli nie tylko fani. Również i dziennikarze zajmujący się tematyką MMA nie kryli zdziwienia z zaistniałych faktów. Ba, nawet sam Dana White sprawiał wrażenie, jakby trochę nie dowierzał w to, co następilo.



**Dana White w rozmowie z Ariellem Helvanim
ogłasza przejęcie Strikeforce**

Trudno było przewidzieć taką kolej rzeczy patrząc na to, jak organizacja Strikeforce rozwijała się w ostatnim czasie. Co więcej, nie dochodziły do opinii publicznej żadne niepokojące głosy, jakoby organizacja miała problemy finansowe (tak jak to było w przypadku Affliction). Zatem, co było przyczyną naglej sprzedaży Strikeforce?

W tej kwestii wypowiedział się Scott Coker (założyciel Strikeforce), czyli najbardziej kompetentna osoba. Zapytany o przyczynę sprzedaży podczas wywiadu, który przeprowadzał z nim Bas Rutten, Coker odpowiedział: „Strikeforce było firmą, która działała w partnerstwie z Silicon Valley Sports & Entertainment. SVSE ma w swoim posiadaniu drużynę hokejową (San Jose Sharks) i to właśnie na drużynie hokejowej postanowili skupić swoje działania biznesowe.” Jak wyjaśnił Coker, SVSE było partnerem finansowym, który zdecydował się opuścić Strikeforce, co pociągnęło za sobą skutek w postaci poszukiwania nowego partnera finansowego - a tym okazała się być firma Zuffa LLC, czyli właściciel UFC.



**Scott Coker wyjaśniający relacje pomiędzy
Strikeforce a SVSE**

Plusy

Niewątpliwie połączenie dwóch największych graczy na rynku MMA będzie miało wpływ na potencjalne pojedynki między zawodnikami i ewentualną fluktuację zawodników pomiędzy tymi organizacjami. Co prawda, zarówno Dana White, jak i Scott Coker na razie twierdzą, że wszystko póki co pozostanie „po staremu”. Jednak, idea mieszania pojedynków pomiędzy zawodnikami UFC, a Strikeforce wydaje się być bardzo prawdopodobna. Pytanie tylko, jak szybko to nastąpi? Z pewnością wielu fanów chciałoby zobaczyć starcia gigantów (np. walkę Caina Velasqueza z Alistairem Overeemem czy Georges St-Pierre'a w starciu z Nickiem Diazem). Gdyby do takich walk mogło dojść w przyszłości, to mogłyby na stałe

wpisać się w historię MMA. Tak więc, w tym względzie obie organizacje mogą zyskać.

To, co pozytywnego może wnieść UFC do Strikeforce, to tzw. „know-how”. Ultimate Fighting Championship to potężna machina, która na swoim koncie ma już ponad 130 gal (w tym zwykłe gale UFC, gale Fight Night czy finały TUF) i która w swoich szeregach ma nie tylko dużą liczbę zawodników, ale także i doświadczonych pracowników zajmujących się przygotowaniem i organizacją gal. Wszak UFC, to firma zatrudniająca blisko 200 pracowników, których głównym zadaniem jest odpowiednia organizacja i promocja gal. Sam Scott Coker przyznał, że był pod wielkim wrażeniem działu marketingu UFC, gdzie tylko w tym dziale pracuje zespół liczący 25 osób. Dla porównania, dla organizacji Scotta Cokera pracował tylko 1 marketingowiec, na głowie którego spoczywała cała promocja i reklama.



Tłumy fanów na gali UFC

Dla UFC natomiast największym zyskiem jest fakt, że były rywal stał się teraz sojusznikiem. Strikeforce przestanie teraz deptać po piętach UFC. Teraz w parze będą tworzyć jeden tandem. Da to z pewnością organizacji rodem z Las Vegas odrobinę oddechu, gdyż pozostali gracze, tacy jak: Bellator, MFC czy DREAM pozostają w tyle. Na tym etapie rozwoju, te organizacje są zbyt małe, by móc zagrozić UFC. Tak na prawdę, jedynym realnym zagrożeniem był Strikeforce. Ale ten problem, jak widać rozwiązał się sam.

Minusy

Jednak kupno Strikeforce przez UFC, to nie tylko euforia na temat możliwości organizowania wspólnych walk pomiędzy zawodnikami obu tych organizacji. To także niepokoje. Niepokoje związane z nagłym zagarnięciem dużej części rynku, jaką dysponowała organizacja Strikeforce. Przed kupnem Strikeforce UFC było zdecydowanym liderem na tym rynku. Jednak po zakupie staje się ono absolutnym i niekwestionowanym liderem...a właściwie monopolistą. I tutaj właśnie skupiają się obawy fanów, części dziennikarzy czy samych zawodników. Strikeforce niejednokrotnie był alternatywą dla wielu zawodników, gdy nie mogli znaleźć wspólnego języka z UFC. Był on alternatywą zarówno dla zawodników walczących w UFC i niemogących osiągnąć konsensusu, przedłużenia kontraktu czy też dla młodych obiecujących zawodników, którzy nie zaskarbili sobie przychylnego oka władz UFC. Stąd obawy zawodników, że o same kontrakty będzie trudniej. Ci, którzy mają obecnie podpisane kontrakty z UFC czy Strikeforce pytani przez dziennikarzy na temat zakupu, w większości starają się udzielać dyplomatycznych odpowiedzi, tak by sobie samemu nie zaszkodzić. Jednak są też tacy fighterzy, jak np. Randy Couture, Josh Barnett czy Paul Daley, którzy nie bali się wyrazić w mediach swojego negatywnego stosunku, co do połączenia.

Druga kwestia, jaka rodzi obawy, to fakt braku realnej konkurencji. Obawy z tym związane dotyczą zarówno jakości widowisk serwowanych przez UFC - czy brak konkurencji i zarazem bodźca motywującego nie odbije się na jakości oraz czy fakt tak dużej dominacji jednej organizacji nie wpłynie negatywnie na rozwój MMA? Są to obawy słuszne, gdyż nie da się wykluczyć takich faktów. Jednak nie można też z góry założyć, że tak akurat musi być.

Niepokoje również zrodziły się w kwestii kobiecego MMA. W tym temacie UFC i Strikeforce różniły się zasadniczo. Strikeforce to propagator kobiecego MMA, podczas gdy UFC to tylko i wyłącznie walki męskich zawodników. Taki stan rzeczy może zaniepokoić fanów kobiecego MMA. Czy władze UFC będą chciały dalej rozwijać kobiece MMA? Wszak to one mają teraz większość władzy i nawet jeśli Strikeforce będzie działał, jako

odrębna marka, to UFC będzie miało finalny głos o tym, jak będzie wyglądał Strikeforce - tak więc zarazem o tym, czy kontynuować rozwój MMA czy też nie.



Marloes Coenen - jedna z gwiazd kobiecego MMA walcząca dla Strikeforce

Jak to właściwie będzie?

Sprzedanie Strikeforce zostało poniekąd wymuszone przez objęcie takiej, a nie innej polityki przez firmę Silicon Valley Sports & Entertainment. Gdyby nie zmiana polityki przez SVSE, to Strikeforce nadal byłby głównym konkurentem UFC. Zaistniałe okoliczności zmusiły do nagłego poszukiwania partnera biznesowego. W wyniku tego pośpiechu widoczny jest brak pewnej wizji na to, jak dalej powinna wyglądać egzystencja obu organizacji w jednym obozie. Z jednej strony, opinia publiczna zapewniana jest o tym, że Strikeforce i UFC pozostaną osobnymi organizacjami i na pewno Strikeforce nie zniknie, tak jak to było w przypadku PRIDE. Z drugiej jednak strony, na szereg pytań dotyczących przyszłości obu organizacji Dana White odpowiada: „jeszcze tego nie wiem”, „musimy to przemyśleć”, „zobaczmy jak to będzie”. Trudno więc nie mieć wrażenia, że szefowi UFC cała sytuacja „spadła, jak manna z nieba” - teraz tylko trzeba się zastanowić, co z tą „manna” zrobić. Na pewno Strikeforce musi pozostać na rynku przez pewien czas. Organizacja ta ma swoje zobowiązania (choćby np. kontrakt ze stacją Showtime). Jednak jej los nie jest do końca znany. Fani z pewnością nie mogą traktować UFC, jako miłośnierzego filantropa. SVSE dało władzom UFC pokazywany prezent, z którego nie omieszkali skorzysta-

tać. Jak wykorzystają ten prezent? Na pewno tak, by przyniosło to więcej pieniędzy dla Zuffa LLC. Więc jeżeli pozostawienie Strikeforce na rynku lub też wchłonięcie do UFC okaże się najbardziej dochodowe, to tak też uczynią.

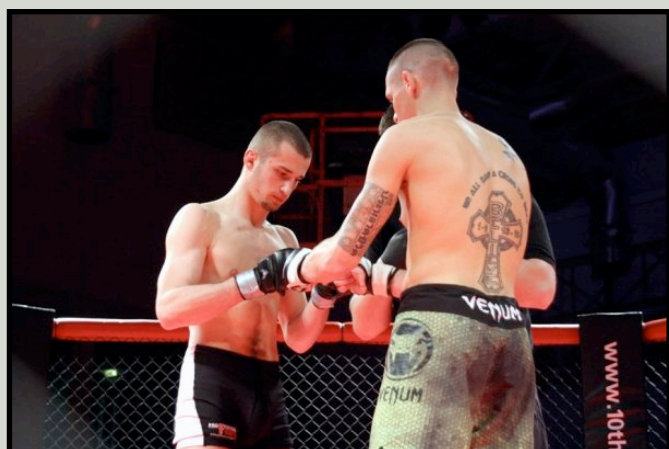
Podsumowując, przejęcie Strikeforce przez UFC, to bardzo ważne wydarzenie w świecie MMA. Wydarzenie to może ukształtować rozwój tego sportu na dobrych kilka lat. Jednak brak konkretnych wizji, jak zagospodarować prezent od Silicon Valley Sports & Entertainment utrudnia przewidywanie, co do ewentualnego toru, jakim losy tych 2 organizacji mogą się potoczyć. W mojej subiektywnej ocenie wpływ zakupu Strikeforce przez UFC nie będzie miał skutków tylko pozytywnych lub tylko negatywnych. Raczej skłaniałbym się do scenariusza zysków i strat, gdzie część rzeczy fani utracą, by móc część rzeczy zyskać. Natomiast to, czy więcej będzie pozytywów czy też negatywów, to w dużej mierze zależy od Dana White'a oraz braci Fertitta i przyszłych decyzji, jakie będą musieli podjąć. Nie spodziewałbym się zaprzestania rozwoju kobiecego MMA z prostej przyczyny. Strikeforce osiągnęło w tej materii bardzo duży sukces, a Gina Carano jest świetnym produktem marketingowym, którego władze UFC na pewno nie chciałyby porzucać. Co więcej, kobiece MMA dzięki galom Strikeforce zaczęło powoli przebijać się do mainstreamu. Zawodniczki takie jak wcześniej już wspomniana Gina Carano, Cristiane Santos czy Marloes Coenen znane są szerszej grupie fanów. Natomiast obawy związane z kontraktami i szansami zawodników brałbym akurat dość poważnie, gdyż w związku z zaistniałą sytuacją ich pole manewru może znacznie się zawęzić. Podczas rywalizujących między sobą UFC i Strikeforce istniało zapewne większe pole manewru. Jednak przy tylu niewiadomych, jakie mamy na tę chwilę trudno jest wyrokować co do tego, jaki kształt przybierze światowa scena MMA po wykupieniu Strikeforce przez UFC. Pozostaje nam mieć nadzieję, że przyniesie to więcej korzyści, niż strat dla całego MMA przyczyniając się do rozwoju i popularyzacji tego sportu. A jak to będzie miało się w praktyce będziemy mieli okazję się przekonać już w najbliższych miesiącach.

WYWIAD Z ARTUREM SOWIŃSKIM

Przeprowadził: Maciej Gunia (G_U_M_A)



Artur „Kornik” Sowiński, to kolejny zawodnik młodej generacji polskich fighterów MMA goszczący na łamach naszego magazynu. Artur, to zawodnik urodzony w 1987 roku, mający na swoim koncie 14 występów na zawodowych ringach zarówno w Polsce, jak i za granicą. Walczył m.in. w Finlandii, Słowacji, Anglii, Irlandii i Czechach. Trenuje w Silesian Cage Club pod okiem Tomasza Bondera. Jego aktualny rekord to 10-4-0 (z czego wszystkie wygrane zostały zakończone przed czasem - 6-cio krotnie przez dźwignie i 4 KO).



Artur Sowiński tuż przed rozpoczęciem walki

- Twoim najbliższym przeciwnikiem będzie Cengiz Dana, z którym zmierzysz się 21 maja na gali KSW 16. Czy wiesz coś więcej o swoim przeciwniku?

Cengiz Dana to bardzo doświadczony zawodnik, walczący już od 2002 roku. Ma mocną stójkę, z racji tego, że jest bardzo wysoki, jak na kategorii lekką.

Umiejętności parterowe też ma na dobrym poziomie. Solidny i wszechstronny zawodnik.

- Tuż po gali KSW udajesz się na galę Celtic Gladiator w Irlandii, która odbędzie się 11 czerwca. Tam zmierzysz się z Conorem McGregorem. Czy nie obawiasz się, że to może znacząco wpłynąć na Twoją dyspozycję w Irlandii?

Nie. Mam nadzieję, że ominą mnie kontuzje i że walka na KSW nie będzie miała przełożenia na moją formę w Irlandii. W swojej karierze toczyłem już walki nawet w odstępie 6 dniowym i było dobrze. Tu jest więcej czasu, więc jeśli zdrowie dopisze wszystko będzie w porządku.



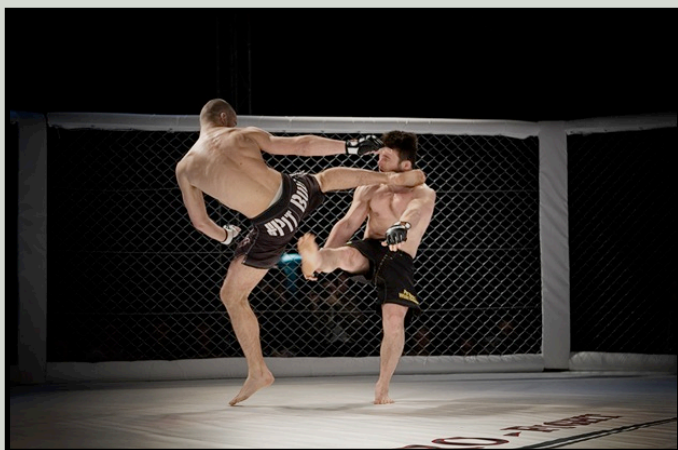
Artur Sowiński podczas pierwszego pobytu na gali Celtic Gladiator

- Na Celtic Gladiator już walczyłeś. To właśnie Twoja ostatnia walka tam się odbywała. Jednak zbyt długo na ringu nie przebywałeś, bo Carla Morleya pokonałeś w 16 sekund. Toteż miałeś więcej czasu, by się przyglądać całej gali i jej organizacji. Jak Twoim okiem wypadła organizacja u Irlandczyków?

Samych walk nie widziałem, ponieważ moja walka była walką wieczoru i koncentrowałem się w szatni. Mogę jednak powiedzieć, że organizacyjnie gala stała na bardzo dobrym poziomie. Szczególnie, jeśli wziąć pod uwagę, że był to debiut tej organizacji. Organizatorami tej gali są Polacy i muszę przyznać, że bardzo o nas dbali przez cały nasz pobyt w Irlandii.

- Na swoim koncie masz już 14 walk na profesjonalnych ringach MMA. Jak zatem Twój organizm? Czy trapią Cię jakieś kontuzje?

Z kontuzjami to różnie bywa. Na szczęście ostatnimi czasy mnie omijają. Wiadomo, że jakieś wybiecia palców czy stłuczenia się zdarzają co chwila, bo to sport kontaktowy. Ale jakieś poważne urazy od jakiegoś czasu mnie już omijają. Odkąd trenuje MMA zdążyłem już np. skrócić kostkę, kolano i łokieć, złamać rękę, obojczyk i nos. Ale dziś kompletnie już nie czuję tych urazów. Na całe szczęście wszystko się dobrze zaleczyło i nie utrudnia mi to trenowania w żaden sposób.



Artur Sowiński vs Zaurbek Muchaev

(gala Pro Fight 3)

- Jak wyglądają Twoje przygotowania treningowe tuż przed walką? Jak intensywne są treningi, z czego się składają?

Treningi zależą od okresu przygotowawczego, w którym się znajduje. Są treningi techniczne na których szkole wyłącznie np. boks czy zapasy. Są treningi, które mają za zadanie połączyć to w jedną spójną całość. Mam treningi pod kątem przygotowania fizycznego, czyli głównie zajęcia na siłowni i bieganie. Ważne oczywiście są też treningi sparingowe, na których przekonuje się, które elementy mi dobrze wychodzą, a nad którymi muszę jeszcze więcej popracować.

- Masz jakąś specjalistyczną dietę?

Tak, mam i staram się trzymać diety. Dieta - podobnie jak treningi - też zależy od okresu przygotowawczego, w którym się znajduje, ponieważ im bliżej do walki, tym bardziej muszę nastawiać się na zrzucanie kilogramów. Moja dieta oparta jest na zasadach zdrowego żywienia, czyli 5 posiłków dziennie. Jem dużo brązowego ryżu, gotowane pierś z kurczaka, ograniczam słodycze do minimum, pije właściwie tylko wodę niegazowaną... po prostu zdrowo się odżywiam.



Jan David i Artur Sowiński podczas ważenia przed galą Extreme Fight Arena

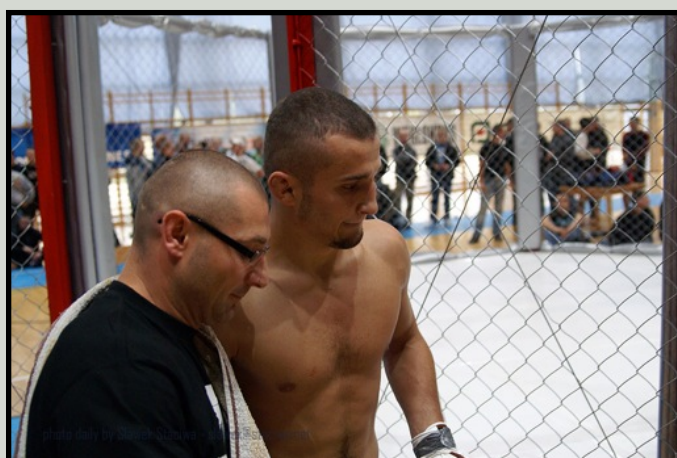
- Ostatnio popularne stały się wyjazdy zawodników ze swoich macierzystych klubów, do innych klubów w celach nauczania się czegoś nowego. Również polscy zawodnicy zaczęli wyjeżdżać do utytułowanych zagranicznych klubów. Czy przewidujesz, by odwiedzić jakiś klub poza Polską?

Ja nie uważam, żeby wyjazd za granicę był jakąś koniecznością. Moim zdaniem w Polsce jest bardzo

dużo klubów i ludzi, którzy wiele potrafią i zawsze chętnie pomogą. Podczas prawie chyba każdego przygotowań do walki wyjeżdżam gdzieś do innego klubu, by posparować, pogadać o walce i nauczyć się czegoś nowego. Każdy klub ma trochę inne spojrzenie na MMA, każdy zawodnik ma inny styl walki i dzięki wspólnym treningom i sparingom za każdym razem wynoszę coś nowego, coś wartościowego dla mnie. Według mnie nie trzeba wyjeżdżać za granicę, skoro tylu utalentowanych i chętnych do pomocy chłopaków jest w kraju. Korzystając z okazji chciałbym serdecznie podziękować wszystkim chłopakom, z którymi miałem przyjemność kiedykolwiek sparować i trenować, jak i ich trenerom za gościnę i cenne rady.

- W swojej karierze 10-ciorotnie wychodziłeś z ringu z uniesionymi rękami. 4 razy poznałeś gorycz porażki. Która z tych 4 porażek była dla Ciebie najbardziej dotkliwa i dlaczego?

Każda porażka była dotkliwa...Z każdej na szczęście wyniosłem coś pozytywnego i na tym staram się skupiać wspominając tamte walki.



Artur Sowiński ze swoim trenerem Tomaszem Bonderem

- Walczyłeś m.in. w Finlandii, Słowacji, Anglii, Irlandii i Czechach. Powiedz, w jaki sposób wyglądają kwestie organizacji takiej walki? Organizatorzy sami się zgłaszają do Ciebie / Twojego klubu czy też jest ktoś, kto działa na zasadzie Twojego promotora, kto pomaga, byś znalazł się na rozpisce?

Na początku bywało z tym różnie. Obecnie wszystkim zajmuje się mój trener Tomasz Bonder i to pytanie właściwie trzeba by jemu zadać, ponieważ on zajmuje się tymi sprawami. Ja tylko trenuję i walczę. Ale z tego co wiem od jakiegoś czasu nazwisko jest na tyle rozpoznawalne, że organizatorzy sami się zgłaszają. I ten fakt niewątpliwie mnie bardzo cieszy :)

- Jak Twoim zdaniem prezentuje się polska scena MMA na tle innych krajów, które miałeś okazję odwiedzić?

Nie uważam, żeby Polska była jakoś w tyle za resztą krajów europejskich. Przeciwnie, mamy bardzo wielu utalentowanych chłopaków, którzy dobrze radzą sobie za granicą, a to o czymś świadczy. MMA w Polsce mocno się rozwija, coraz więcej osób trenuje i walczy, a to bardzo dobrze wróży na przyszłość.



Artur Sowiński vs Piotr Kurowski

(gala Bushido 6)

- Miałeś okazję walczyć na KSW 14 oraz KSW Extra 2. Powiedz proszę, jak wygląda backstage w obecnej największej organizacji MMA w naszym kraju? (chodzi mi tutaj o kwestie oczekiwania na walkę, jak to jest rozwiązane)

Tak jak na większości gal. Jest skrzydło, gdzie są szatnie dla zawodników z niebieskiego narożnika i jest skrzydło dla czerwonego. Każde skrzydło lub nawet szatnia ma jakąś matę do rozgrzewki. Co jakiś czas przychodzi miła Pani i informuje, że taka i taka walka teraz leci i mam

mniej więcej tyle czasu do wyjścia.

- Sportami walki zainteresowałeś się przez Mirko Filipovica, który był Twoim idolem. Jak postrzegasz ostatnie poczynania popularnego Cro Copa?

Nie należę do ludzi, którzy jak tylko ich ulubiony zawodnik zaczyna przegrywać, to o nim zapominają i kibicują tylko tym topowym fighterom. Dla mnie Mirko to człowiek legenda, który po prostu już najlepsze lata ma za sobą. Walczy dalej, bo chce i super. Zawsze chętnie będę go oglądał, a to że nie jest już w stanie konkurować z najlepszymi na wyrównanym poziomie, to normalna kolej rzeczy. Dla mnie Cro Cop jest wielki, nawet kiedy w UFC zbiera baty.

- Kto Twoim zdaniem zasługuje obecnie na miano najlepszego zawodnika na świecie (bez podziału na wagi)?

Obecnie chyba Georges St-Pierre jest najbardziej wszechstronnym zawodnikiem i on zasługuje na miano najlepszego zawodnika na świecie. Ale Anderson Silva,

Jose Aldo, Jon Jones też na pewno muszą być brani pod uwagę w takim rankingu.

- Jakie są Twoje cele w MMA? Co chciałbyś osiągnąć?

W skrócie, to chcę być coraz lepszym i walczyć z coraz lepszymi.

- Czym zajmujesz się poza startami w MMA i treningami?

Śpię... (śmiech). Studiuję dziennie wychowanie fizyczne na AWFie Katowicach. Właściwie to już kończę studiować, bo jestem na ostatnim roku.

- Dziękuję za rozmowę i życzę powodzenia w nadchodzących walkach.

Również dziękuję.

**ARTUR
SOWIŃSKI
vs
MATEUSZ
PIÓRKOWSKI**



foto: Sławek Staciwa

PODSUMOWANIE WORLD PRO

Autor: Paweł Sawicki (Zwierzak)



W dniach 8-9 kwietnia 2011 roku rozpoczęły się Profesjonalne Mistrzostwa Świata w Brazylijskim Jiu-Jitsu, które zawodnicy i kibice nazywają po prostu World Pro. W imprezie zorganizowanej w Abu Dhabi wzięło udział ponad 500 zawodników i zawodniczek z całego Świata. Do tej edycji rozgrywano eliminacje, które nie ominęły także Polski. Po raz pierwszy mogliśmy oglądać Bernardo Farię, Rafaela Lovato, Ary Fariasa czy Rodrigo Cavacę. Kilkanaście imprez wyłoniło zawodników, którzy spotkali się na wielkiej imprezie w Abu Dhabi.

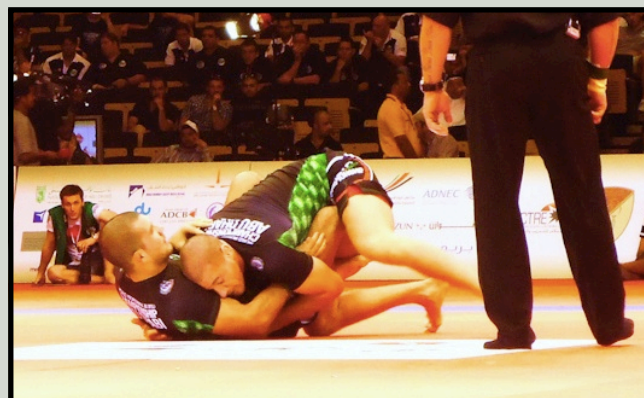


Abu Dhabi i jego wieżowce

Od samego początku muszę pochwalić jedną rzecz. Koszulki zamówione przez rząd u naszych producentów MANTO okazały się być strzałem w dziesiątkę. Wreszcie nie miałem problemów z rozróżnieniem, jaki kolor pasa walczy na macie. Jeśli chodzi o walki w gi sprawa jest prosta. Ale w no gi, jeśli realizator nie podaje nam informacji, a komentator mówi w niezrozumiałym języku, to cała sprawa wygląda nieco gorzej. Na turnieju no gi czarne pasy miały koszulki niebieskie, a pozostałe w kolorach swoich pasów. Pomysł naprawdę świetny. W transmisji telewizyjnej uraziła

mnie jedna rzecz. W turnieju no gi komentator podczas walki Theodora Canal mówił ciągle, że na macie znajdują się Wellington 'Megaton' Dias i Bruno Malfacine. Niestety, to był błąd, którego nie mogę wybaczyć, bo nazwiska zacne. Swoją drogą reprezentant Alliance w piękny sposób rozprawił się ze 'staruszkiem' poddając go.

Przejdę już do samych walk. Największe wrażenie zrobił na mnie Rafael Mendes, który nie tylko wygrał kategorię do 65 kg, ale był również drugi w absolute. To nie lada wyczyn, bo wszyscy trenujący wiedzą, jak przy niewielkiej różnicy umiejętności liczy się masa. Ale widocznie czarny pas, czarnemu pasowi nie równy i Rafael wybija się przed wszystkich. Bardzo podobał mi się styl walki Mendesa, który w no gi walczy efektownie. W finale pokazowa walka braci Mendes jest wisienką na torcie. Generalnie nie było niespodzianek, poza zwycięstwem Rafaela Lovato nad Rodolfo Vieirą, który był typowany do zwycięstwa w całym turnieju. Lovato sweepował z gilotyny, czym zapewnił sobie przewagę punktową.



Rafael Lavato vs Rodolfo Vieira

Polacy niestety nie zdobyli żadnego medalu w zawodach no gi. Najbliżej był Tomasz Mączka, który w dywizji niebieskich i białych pasów doszedł do ćwierćfinału, przegrywając z finalistą wywodzącym się z judo. Oto krótki wywiad z Tomaszem Mączką.



Tomasz Mączka

- Jak Ci się walczyło w Abu Dhabi? Jak oceniasz poziom tego turnieju?

Tomek: WPJJC, obok mundialu, odznacza się najwyższym światowym poziomem sportowym. Ponadto, wysokie nagrody pieniężne, jaka cała oprawa turnieju i organizacja przyciągają absolutną czołówkę światową i sprawiają, że jest to turniej wyjątkowy na skalę światową. Na chłodno, już po powrocie do Polski mogę stwierdzić, że trochę mnie to wszystko przerosło. Pierwszy raz walczyłem za granicą i w dodatku na takim turnieju. Mój stan podczas walk mogę określić, jako mieszaną ekscytacją ze stresem. Efekt słaby.

- Jaki zawodnik/zespół, wywarł na Tobie największe wrażenie?

W turnieju NO GI zdecydowanie wyróżnił się team Atos, który zdominował zawody. Z kolei w kimonach nie miał sobie równych team Alliance. Największe wrażenie, niestety negatywne, wywarł na mnie Rafael Mendes. Po przegranym finale kategorii -65kg w kimonach (decyzją sędziowską) z Tanquinho wyszedł z sali, jak obrażony pięcioletek i nie pojawił się na dekoracji. Zachowanie niegodne mistrza.

- Polska zdobyła dwa medale, co można uznać za

sukces. Ale co trzeba zrobić, by dogonić czołówkę, czyli reprezentantów Brazylii?

Wydaje mi się, że wynik medalowy absolutnie nie odzwierciedla naszego poziomu sportowego. Wydaje mi się, że mnie i moich kolegów i koleżanek impreza po prostu "przerosła" i mogliśmy spokojnie w kat. niebieskich i purpurowych pasków ugrać trochę więcej. A co potrzeba, aby dogonić Brazylijczyków? Czasu. Bardzo dużo czasu. Między polską czołówką, a czołówką brazylijską jest przepaść. Niestety, w Polsce jest to ciągle sport amatorski, większość zawodników oprócz BJJ ma pracę, studia i tysiące innych obowiązków. Najlepsi na świecie zajmują się tylko sportem, trenując 2-3 razy dziennie.

- Co wywarło na Tobie największe wrażenie w samym mieście? Czy udało Ci się zobaczyć to co, chciałeś?

Zjednoczone Emiraty Arabskie sprawiają niesamowite wrażenie, jak w ciągu niespełna 50 lat można się rozwinąć i wykorzystać szansę daną od matki Ziemi. Tutaj pieniądze z ropy są inwestowane i już teraz ten kraj nie obawia się wyczerpania źródeł czarnego złota. Wszystko tutaj jest budowane z rozmachem, jak budynki, to największe, jak hotele, to najdroższe, jak kolejki w parku rozrywki to najszybsze. Megalomania widoczna na każdym kroku.

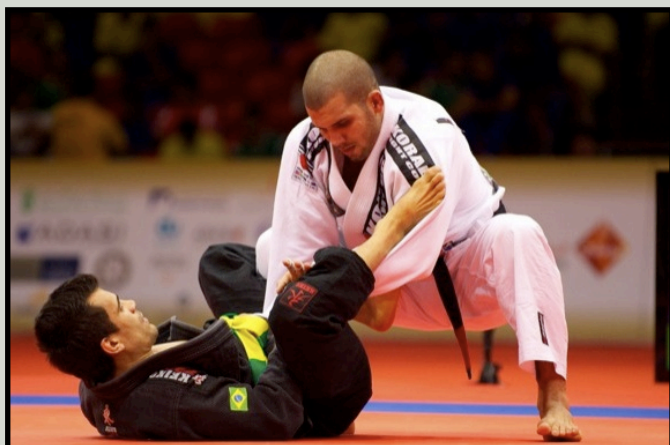
- Jak oceniasz poziom organizacyjny zawodów? Jak sędziowanie? Czy wszystko szło sprawnie, nie było przestojów?

Mam wrażenie, że zawody w stosunku do poniesionych nakładów wcale nie były zorganizowane aż tak dobrze, jak być mogły. Szczególnie szwankowała komunikacja. Nie mniej, cała reszta odbyła się bez żadnego zarzutu. Widać, że w tym kraju inwestuje się naprawdę duże pieniądze w ten sport. Także z takim zapleczem finansowym każda kolejna edycja będzie lepsza. Sędziowie w mojej opinii sprawdzali się w 100% i prezentowali duży wyższy poziom niż w Polsce. Zwracają uwagę na wszystkie niuanse zawarte w przepisach, mające odzwierciedlenie w przebiegu walki. Prezentują przy tym dużo większy profesjonalizm i pewność swoich decyzji, nie bojąc się wielokrotnie

karać za pasywność, dzięki czemu zawodnicy byli aktywniejsi.

Jeszcze tylko podziękowania dla trenerów: Radka Turka i Roberta Faryja, a także kolegów z klubu: Kamila, Grześka, Harrego, Wisiena, Spinacza, Watsona i całej bandy Alliance Team Warszawa. Wielki dzięki za pomoc! Dziękuję również firmie TENSIO.pl oraz sklepowi mmaniak.pl za wsparcie sponsorskie.

14-15 kwiecień to zawody w gi. W turnieju w kimonach walczyło o wiele więcej zawodników niż bez, gdyż mieliśmy rywalizację kobiet i dojście chociażby Cobrinhy, który nie wyrobił wagi i walczył w wyższej kategorii. Cobrinha radził sobie na tyle dobrze, że doszedł do finału absolute, w którym musiał uznać wyższość Rodolfo Vieiry, największemu wygranemu zawodów.



Walka finałowa w kategorii absolute pomiędzy Rodolfo Vieirą, a Rubensem „Cobrinha” Charlesem

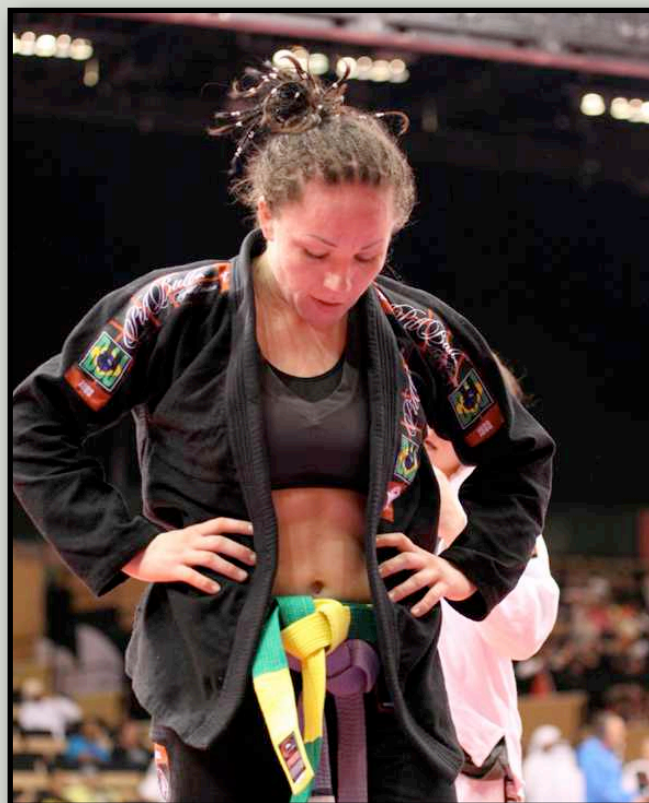
Vieira wygrał absolute i swoją kategorię, w finale miażdżąc reprezentanta Nova Uniao, Bruno Bastosa. Nie obyło się bez niespodzianek. Michael Langhi odpadł wcześniej, a w dniu finałów mieliśmy niespodzianki. W finale najlżejszej kategorii czarnych pasów, Augusto Mendes z Soul Fighters pokonał Rafaela Mendesa z Atos decyzją sędziów. Po ogłoszeniu werdyktu obrażony Rafael nie poszedł nawet odebrać medalu. Nie jest to zachowanie godne sportowca, a co dopiero mistrza. W kategorii do 74 kg również niespodzianka. Leandro “Lo” Nascimento, wcześniej nieznany, pokonał legendarnego Celsinho. Dalej już bez

niespodzianek, może tylko zwycięstwo Lucio Rodriguesa w kategorii do 92 kg można uznać za małą niespodziankę.



Leonardo Nascimento w walce z Celsinho

Polacy natomiast zdobyli dwa brązowe krążki. Anna Willanowska z Warszawskiej Copacabany wywalczyła brąz w kategorii do 63 kg w niebieskich pasach. Takim samym sukcesem może pochwalić się Wojciech Raś, który w niebieskich pasach wygrał najcięższą kategorię. Udało nam się przeprowadzić krótki wywiad z Karoliną Zawodnik.



Karolina Zawodnik

- Jak Ci się walczyło w Abu Dhabi? Jak oceniasz poziom tego turnieju? Jaki zawodnik/zespół, wywarł na Tobie największe wrażenie?

W związku z tym, że mam purpurowy pas walczyłam w dywizji do 63 kg z pasami czarnymi i brązowymi (taki był tam podział). Poziom w Abu Dhabi jest najwyższy i walczyło mi się bardzo ciężko. Mimo, że przegrałam "tylko" dwoma przewagami, uważam że przeciwniczka, z którą walczyłam kontrolowała dość mocno cały przebieg walki. Niestety, nie udało się wygrać, ale doświadczenie jakie zdobyłam podczas tej walki jest bezcenne.

Cała ta impreza wywarła na mnie ogromne wrażenie. Skupiałam się głównie na dziewczynach, które tam walczyły i z wielkim zaciekawieniem oglądałam ich walki. Duże wrażenie zrobiła na mnie Penny Thomas, która doszła do finału +63 oraz Beatriz Mesquita, która przegrała tylko przewagą w finale z Luanną Alzuguir.



Karolina Zawodnik w Abu Dhabi

- Polska zdobyła dwa medale, co można uznać za sukces. Ale co trzeba zrobić, by dogonić czołówkę, czyli reprezentantów Brazylii?

Wątpię, żeby nasze pokolenie miało szansę dogonić brazylijską czołówkę. Po pierwsze, oni trenują od dziecka. Nie zajmują się niczym innym i trenują BJJ 3 razy dziennie. Niestety, polskie realia nie pozwalają nam na to. Myślę, że dzieci, które teraz zaczynają trenować BJJ mają duże szanse w przyszłości złożyć skórę paru Brazyłom. (śmiech).

- Co wywarło na Tobie największe wrażenie w samym mieście?

Mimo krótkiego pobytu udało nam się zwiedzić Dubaj. Jest to bardzo piękne miasto, byliśmy przy najwyższym budynku na świecie, w wielkim centrum handlowym (z oceanarium i lodowiskiem w środku). Miasto to zrobiło na mnie duże wrażenie. Zabrakło nam jeszcze tak dwóch dni, aby pojechać na pustynię i poleżeć na plaży.

- Jak oceniasz poziom organizacyjny zawodów?

Troszeczkę zamieszania było z wagą. W hotelu była mało dokładna i suma sumarum na saunie zbiłam o 1 kg za dużo :). Nikt nas nie poinformował, że na wążenie mamy wziąć ze sobą kimona (aby naszyć naszywki z numerami) i uiścić dodatkową opłatę, więc musieliśmy jeszcze raz jechać do hotelu po brakujące rzeczy. Jeżeli chodzi o sędziowanie było na najwyższym poziomie, żadnych pomyłek. Organizacja samych zawodów bez zastrzeżeń.

Dziękuję mojemu trenerowi "Bagiemu" i całemu Berserkers team za wkład w przygotowaniu jaki włożyli do tych zawodów.



JAK POPRAWNIE WYKONAĆ: BALACHĘ Z PLECÓW?



W tym dziale znajdziecie porady fachowców, jak wykonać poprawnie daną technikę. Dowiecie się między innymi o tym, jakie są cele wykonania techniki, etapy jej poprawnego wykonania, zalety oraz wady. W tym numerze magazynu poprawne wykonanie balachy z pleców zaprezentuje prekursorów Brazylijskiego Jiu-Jitsu w Polsce - Karol Matuszczak.

pomaga wzmocnić specjalistycznie nasze mięśnie, które są nam potrzebne do skutecznego wykonania tej techniki oraz wielu innych o podobnej strukturze. Dzięki drillom możemy szybko zwiększyć wytrzymałość, szybkość oraz siłę.

UWAGI:

Im bardziej zaawansowany poziom, tym mniejszy ruch nogą.



SZCZEGÓŁY TECHNIKI

Oto jak powinien przebiegać proces poprawnego wykonywania balachy z pleców:



CEL WYKONANIA TECHNIKI

Oczywiście, pierwsze co każdemu przychodzi do głowy, to poddanie przeciwnika. Jest to cel wynikający z samej techniki. Jednak istnieją także cele pośrednie, np. przejście do innej techniki (trójkąta czy sweepa). Istnieje jeszcze cel szkoleniowy – usprawnienie pracy bioder. Wiąże się to z pokonaniem tzw. martwego punktu. Widać to szczególnie po początkujących, kiedy nie są w stanie ruszyć biodrami. Także drillowanie balachy z gardy w różnych wariantach



ETAP 1

Zwróć uwagę, gdzie znajdują się łokcie przeciwnika. Powinny one leżeć na naszym ciele.



ETAP 2

Podczas przekładania nogi, biodra powinny być oderwane od podłoża.



ZALETY

Po opanowaniu duża szybkość i dość zaskakujący ruch, uczy odpowiedniego ustawienia się (tzn. korzystania z kątów), duża ilość możliwości po przestrzeleniu. Na początku z powodu naturalnych odruchów obronnych przeciwnika tzn. stosowania chwytów za szyję, chwytania za głowę oraz trzymania się za klapy gi, łatwo zastosować tę dźwignię, ponieważ jest to idealna sytuacja do wykonania tej techniki.



ETAP 3

Noga przekładana nad głowę rywala uderza gwałtownie w jego głowę odpychając go i nie dając mu czasu na sklejenie się, a więc szansy na obronę.



WADY

Wadą tego wariantu jest to, że mamy mniej kontroli nad przeciwnikiem, niż przy innych wariantach wykonania tej techniki.



ETAP 4

Palce stóp po przełożeniu nóg przez głowę zaciągnięte do góry (niezwykle ważny szczegół powodujący, że przeciwnik nie może wyrwać się do góry).



DODATKOWE INFORMACJE

- Najlepsze sytuacje do wykonania balachy, to kiedy przeciwnik trzyma ręce na naszej klatce piersiowej i wyżej.
- Na wyższym poziomie ataki na szyję przeciwnika (np. duszeniami) powodują, że przeciwnik stawia ręce na klatce i wtedy mamy okazję do ataku balachą.

Drille

W Strefie Walki wykonujemy dwa drille:

- * Jeden, to kiedy płynnie przechodzimy z techniką z jednej strony na drugą np. przez 3 minuty. Efektem tego sposobu jest zwiększenie wytrzymałości zarówno

mięśniowej, jak i oddechowej. Przyswajamy także ważną umiejętność, jaką jest wykorzystanie jednego ruchu do następnego.

* Drugi sposób, to izolowanie każdego pojedynczego ruchu, wykonanie go z maksymalną szybkością i precyzją (wysoko podnosimy biodra, bardzo ciasno nogi zakleszczają się w ostatniej fazie o przeciwnika). W tym wariancie, po każdym wykonaniu techniki wracamy do pozycji startowej zaplatając nogi wokół bioder, odwrotnie niż w metodzie poprzedniej. Efektem takiego wykonania drillu jest podniesienie szybkości oraz siły. Oczywiście mówimy o sile potrzebnej do wykonania techniki, a nie sile potrzebnej do przełamania przeciwnika lub wyszarpięcia się z jego chwytu.

Ćwiczenia

- * Wznosy bioder.
- * Wznosy bioder z partnerem.



- Świeca ze skretem.

- * Ćwiczenia na mięśnie czworogłowe (przyciąganie prostującego się partnera).



- Oporowanie z pasem.

Proste kombinacje z balachą z gardy:

- Balacha - sweep (flower sweep).
- Balacha - trójkąt.
- Balacha powrót do gardy.

JON OLAV EINEMO - WIKING W UFC

Autor: Ola Jurkowska (Anduina)



Jon Olav Einemo (6-1-0) – nowy nabytek UFC – już niedługo ma zmierzyć się z weteranem tej organizacji – Shanem Carwinem (12-1-0). Jon ma o połowę mniej walk i prawie pięć lat przerwy. Wielu fanów MMA zdążyło już o nim zapomnieć. Skąd ten powrót? Co działo się u Norwega przez ten czas? Czy walka zaplanowana przez UFC w ogóle ma sens? W tym artykule postaram się przybliżyć wam trochę sylwetkę Wikinga, który zatonął gdzieś w morzu historii.



Jon Olav Einemo

Zacznijmy od początku, czyli skąd u Jona pojawił się pomysł podjęcia trudnej ścieżki wojownika MMA. „Kiedy miałem 10 lat zacząłem ćwiczyć zapasy. Kilka lat chodziłem na treningi. Zajmowałem się też normalnymi sportami, hokej, piłka nożna, no wiesz. A potem około 1999 roku znów wróciłem do ju-jitsu” – powiedział w wywiadzie dla Carla Fishera. Tak więc jeśli za początek uznać te zapasy z dzieciństwa, to jakby nie patrzył – ćwierć wieku ze sztukami walki. Ładny kawałek czasu.

Odkąd nasz Wiking wrócił na łono sztuk walki, sprawy potoczyły się szybko. Pierwsza zawodowa walka MMA – listopad 2000, kolejna – dwa miesiące później. W międzyczasie jeszcze pierwsze miejsce w kategorii -98kg w turnieju BJJ - Bad Boy Cup w Szwecji. „Wziąłem udział w Bad Boy Cup w Gothenburgu, ale w mojej kategorii wagowej, poza mną, było tylko dwóch zawodników, a jeden z nich był z mojego klubu, tak więc nie było to dla mnie zbyt wielkie wyzwanie.” – opowiadał w wywiadzie tuż przed swoją kolejną walką. Nie minęło cztery miesiące, a Jon już stał na lotnisku czekając na samolot do Emiratów Arabskich na ADCC. „Z Oslo lecieliśmy do Amsterdamu, a tam musieliśmy czekać osiem i pół godziny na samolot, który nas tu dostarczył” – mówił już na miejscu w kolejnym wywiadzie dla Carla Fishera.

A jakim cudem tak niedoświadczony zawodnik w ogóle znalazł się wśród światowej czołówki grapplerów? - „Polecił mnie Marko Leisten. Wysłał moje nagranie no i mnie zaprosił” – mówił w tym samym wywiadzie. Zdawać by się mogło taki Wiking, bez większego doświadczenia, nie będzie miał żadnych szans w światowej czołówce kategorii 88–98 kg. A tu niespodzianka. W eliminacjach trafił na Rigana Machado i wygrał na punkty. W ćwierćfinale, znów na punkty pokonał Rollesa Gracie, po to by w półfinale zmierzyć się z Ricardo Aroną. Tu już niestety nie wystarczyło mu sił, przegrał walkę. Przegrał też walkę o brąz z Alexandre Ferreirą i to już w dwunastej sekundzie. Nie przejął się jednak za bardzo i wrócił do treningów. Można by się zastanawiać jakim cudem zawodnik znikąd, niebieski pas, dostaje się do ADCC, wygrywa z Riganem Machado i Rollem Gracie. Oto co Jon sam mówi o swoich przygotowaniach, we

wspomnianym już wcześniej wywiadzie: „[Ćwiczyłem] głównie z chłopakami z Akademii BJJ w Oslo, gdzie trenuję. Przyjeżdżali też do nas zapaśnicy z Norwegii, żeby posparować. Moim instruktorem jest Richard Bolenius i z nim również ćwiczyłem. (...) W Norwegii BJJ nie jest jeszcze bardzo popularne, ale ćwiczymy ciężko i mamy wielu zawodników, którzy osiągają wysoki poziom. Przez ostatnie sześć miesięcy ćwiczyłem też poza klubem, a przez dwa ostatnie miesiące trenowałem dwa razy dziennie dla kondycji – bieganie i jazda rowerem rano, a potem rozciąganie.” Najwyraźniej więc ćwiczenia przyniosły efekt.



Jon Einemo podczas treningu

Po Abu Dhabi kolejne walki MMA. Siedem miesięcy po powrocie, na Shooto Holland Jon pokonał kolejnego przeciwnika – Olafa in 't Veld. Była to kolejna walka zakończona przed czasem, tym razem trwało to zaledwie minutę i siedem sekund. Kolejne zwycięstwo odniósł na BJJ World Jiu-Jitsu Championship (nazywane też Mundialem) w 2002 roku, w kategorii niebieskich pasów, gdzie wygrał pięć z sześciu walk przez poddanie. Ale niestety, ciężki trening nie pozostał bez wpływu na ciało naszego Wikinga. Zaczął się dla niego czas nawracających kontuzji, który tak naprawdę dopiero niedawno się skończył. Po zwycięstwie nad Olafem, co jakiś czas musiał przerywać treningi z powodu kontuzji, tak więc następna walka odroczyła się w czasie. Na ring wrócił dopiero w lutym 2003r. Wrócił jednak w dobrym stylu, zmuszając gradem ciosów Everta Fyeeta do poddania się już w drugiej minucie. „Zdawało mi się, że nie jestem w najlepszej formie, ale walka poszła dobrze; tydzień przed walką miałem grypę, ale nie chciałem się wycofywać (...). Mój przeciwnik niewiele wiedział o parterze, nie potrafił też

uciec z pozycji, więc udało mi się go skończyć z dosiadu” – mówił w rozmowie z Carlem Fisherem. I rzeczywiście, w parterze Everett, chociaż bardziej doświadczony w MMA, nie miał najmniejszych szans.

Niedługo potem poleciał do Brazylii na kolejne ADCC. I pomimo, że sam się tego nie spodziewał, turniej w 2003 roku okazał się być punktem kulminacyjnym w jego karierze. Najpierw pokonał Brandona Verę balachą, w ćwierćfinale – Australijczyka Larrego Popadopoulos (walka nie trwała nawet trzech minut i zakończyła się duszeniem zza pleców), a w pół finale trafił na niepokonanego wówczas Rogera Gracie, ale i z nim sobie poradził przechodząc do finału.



Jon Einemo przejmujący plecy Rogera Gracie

„To był dla mnie najtrudniejsza walka(...) Zdaje mi się, że zaczęło się od tego, że sprowadziłem go do parteru i przeszedłem gardę do bocznej, podczas gdy on próbował uciec, ale kiedy się obrócił, zaszedłem mu za plecy. Miałem dosiad zza pleców przez może kilka minut, ale mnie zrzucił, przeszedłem pod jego gardą i znów go przetoczyłem, poszedłem za nim i znów próbowałem wejść mu za plecy. I więcej nie pamiętam, ale zdaje mi się, że znów mnie wymostował w ostatniej minucie i walczyłem gardą, a on próbował ją przejść. Ostatecznie wygrałem dwoma punktami” – tak Einemo opisywał walkę Carlowi Fisherowi.

A w samym finale zmierzył się z Alexandre Ferreirą, był to dla Jona rewanż, po przegranej z 2001 roku. „Tym razem chciałem walczyć bardziej taktycznie. Praktycznie walka toczyła się w dystansie przez dziewiętnaście minut i czterdzieści sekund. Ale nie za bardzo było na

co patrzeć, bo on tak naprawdę nie chciał walczyć. (...) W stojce spędziliśmy jakieś siedem czy osiem minut, potem poszedłem do sprowadzenia i większą część walki spędziłem w otwartej gardzie, więc obaj dostaliśmy po minus punkcie. On za pasywność, a ja za wejście w gardę. Trochę mnie to zdziwiło, bo to ja poszedłem do sprowadzenia, a kiedy on się wybronił musiałem odejść do tyłu. Na początku rundy on próbował przejść moją gardę i prawie udało mi się wejść mu za plecy. Pod koniec znów spróbował i wtedy już udało mi się zająć za plecy i udusiłem go, on odklepał. Świetne uczucie. Jak we śnie” - opowiadał w tym samym wywiadzie.

Jakim cudem udało mu się pokonać tak doświadczonych zawodników? Jak sam mówi: „Nie mam pojęcia. (...) Naprawdę nie myślałem, że mam szansę wygrać w tym roku, bo miałem wiele kontuzji i coraz to musiałem rezygnować z treningów, więc nie byłem w najlepszej formie. Szczerze mówiąc to sam siebie zaskoczyłem.” Dodatkowo Jon musiał zrzucić sześć kilogramów, głównie kosztem wody. Odwodnienie w połączeniu z gorącym klimatem Brazylii zaowocowało skurczami. Do tego doszła infekcja stopy. Tak, tak, powszechnie wiadomo, że sport to zdrowie, prawda? Najwyraźniej wystarczył trening w Finnfighters' Gym, gdzie Jon ćwiczył już od lutego, bo jak twierdzi – potrzebował zmiany środowiska, a poza tym w Finnfighters' Gym miał większych i silniejszych przeciwników.

Sześć miesięcy później – debiut w Japonii na Wanna Shooto 2003. Einemo stanął do walki z Litwinem Mindaugasem Kulikauskasem (wówczas 3-2-2). Walka trwała całe 47 sekund i zakończyła się balachą.



Zakończenie walki pomiędzy Jonem Einemo, a Mindaugasem Kulikauskasem

Po tak spektakularnych zwycięstwach, fani MMA oczekiwali, że Einemo niedługo pojawi się w jakiejś większej organizacji. Jednak pomimo propozycji czołowych organizacji, które tak naprawdę zaczęły się już po ADCC 2001, Jon nie był w stanie sprostać wymaganiom. Głównie z powodu kolejnych kontuzji i sytuacji rodzinnej. „Od 2003 roku muszę robić sobie przerwy w treningach. Z powodu kontuzji. Miałem operację stopy, po której miałem wrócić do domu jeszcze tego samego dnia. Okazało się jednak, że operacja była koszmarem, który o mało nie kosztował mnie nogi” - opowiadał w wywiadzie Denisowi Martinssowi w 2006 roku, po podpisaniu kontraktu z Pride.



„Wdały mi się bakterie zjadające ciało [Necrotizing fasciitis - odmiana paciorkowca]. Wiele czasu spędziłem w szpitalu. Potem długa rehabilitacja. Wszystko to trzymało mnie z dala od treningów. (...) Nie byłem więc w najlepszej formie. Problemem były również pieniądze, bo nie łatwo jest się utrzymać tylko i wyłącznie z MMA. Mam też syna, któremu muszę poświęcać dużo czasu. Ale to dobrze, chce żeby wiedział, że mnie ma. Nie miałem też żadnego kontraktu, a ciężko jest skupić się na treningach, kiedy nie ma się żadnych dochodów. Teraz sytuacja się zmieniła.”

Zanim jednak Jon dostał kontrakt w Pride, wziął też udział w ADCC 2005. Niestety, między innymi z wymienionych już powodów, nie poszło mu już tak dobrze. Co prawda, w eliminacjach tym razem już jako brązowy pas, pokonał Ricka Macauleya, a w ćwierćfinale Victora Vianę, ale w półfinale przegrał obie walki,

zarówno z Ferreirą jak i Xande Ribeiro. „Rok 2005 był dla mnie trochę frustrujący, no ale nie zawsze można wygrywać. Miałem pecha, bo naderwałem sobie mięsień w klatce piersiowej na sześć tygodni przed zawodami i musiałem zawiesić treningi. Kontuzja nie była w pełni wyleczona, kiedy przyjechalśmy do USA. Więc naderwałem go po raz kolejny w drugiej rundzie turnieju. Ale w tym roku poziom jest tak wysoki, że nawet jakbym był w pełni zdrowy, to nie wiem czy bym wypadł lepiej” - opowiadał we wspomnianym już wywiadzie Denisowi Martinsowi.

W końcu w lutym nadszedł wielki dzień, szczególnie jak dla kogoś, kto jak sam mówił w jednym z wywiadów oglądał wszystkie gale PRIDE od 1998 roku. Na ringu PRIDE 31 zmierzył się z Fabricio Werdumem (wówczas 6-1-1). Do walki przygotowywał się między innymi w Australii pod okiem trenera Marka Hunta – Hape Ngaranoa. Ale Werdum też nie próżnował. I najwyraźniej trening z Cro Copem przyniósł więcej pożytku, niż trening z Markiem Huntem. Fabricio stanowczo zdominował stójkę, ale Jon Olav pokazał za to, że ma naprawdę twardą głowę. Ogólnie, choć krwawa, walka na pewno nie zapisze się w historii najbardziej pasjonujących pojedynków MMA. Zaskoczeniem było głównie to, że wbrew temu, co przewidywała większość, spotkanie dwóch grapplerów rozegrało się głównie w stojce.



Fabricio Werdum vs Jon Einemo (Gala PRIDE 31)

Kolejnym wyzwaniem był dla Einemo James Thompson (wówczas 12-4-0). Tu już Einemo poszło zdecydowanie lepiej. Przejął inicjatywę, sprowadził do parteru, a tam, łącząc BJJ i GnP skończył Thompsona

balachą w piątej minucie. Jak sam Thompson podsumował to w jednym z wywiadów: „Byłem w życiowej formie, ale kiedy Einemo sprowadził mnie do parteru przytłoczył mnie swoimi umiejętnościami w parterze i pobił mnie psychicznie.”



James Thompson i Jon Einemo podczas ważenia przed galą 2H2H - Pride & Honor

W maju 2007 roku, Einemo po raz kolejny pokazał się na ADCC. Tym razem w walce wieczoru. Był to rewanż z Rogerem Gracie. Jednak teraz to Roger przeszedł gardę Norwegowi i wszedł mu do dosiada, ostatecznie wygrywając na punkty.



Roger Gracie vs Jon Einemo - ADCC 2007r.

Jak podsumować styl Jona Olava Einemo? Może niech on sam spróbuje: „*Jeśli porównać mnie z chłopakami, którzy ćwiczą na siłowni i podnoszą ciężary, to nie mam co startować. Ale na szczęście dla mnie, w tej grze siła to nie wszystko. A ja mam inną siłę, nie taką z siłowni. Nigdy nie uważałem, że czysta siła stanowi dla mnie jakiś problem, bo jest wiele technik, które są skuteczniejsze niż siła*” (wywiad dla Carla Fishera po ADCC 2003r.). „*Trudno mi podsumować się w ten sposób, ale myślę, że jestem zawodnikiem, który zawsze próbuje skończyć walkę.*” (wywiad dla Denisa Martinsa przed walką z Werdumem).

Zapytany co jest jego najsilniejszą bronią, odpowiada po prostu: „*Mój parter. (...) Walczyłem na trzech turniejach Abu Dhabi i zawsze kończyłem w czołowej czwórce. (...) Myślę, że podstawą mojego stylu jest parter. Jednak nie można wygrać walki MMA samym parterem. Trzeba cały czas się rozwijać. Umiem też uderzać, więc myślę, że zaskoczę widzów.*” (wywiad dla Pride, po podpisaniu kontraktu, ale przed ogłoszeniem

przeciwnika). Nie wszystkie z tych cech widać było w walce z Werdumem, jednak na pewno można je znaleźć w innych walkach naszego Wikinga.

I to by był w zasadzie koniec historii Jona Olava Einemo. Kolejne kontuzje, brak kontraktu, wychowanie syna, zarabianie pieniędzy...wszystko to wyłączyło go z treningów i zawodów. Do teraz. Co prawda w czerwcu 2010 roku miał jeszcze zmierzyć się w Serbii z Kresimirem Bogdanovicem, jednak walka została odwołana. Tak więc od jego ostatniej walki MMA minęło cztery i pół roku. Co się przez ten czas zmieniło? Einemo ma już czarny pas w BJJ, zmienił też klub i ćwiczy w Golden Glory w Holandii razem z Marloes Coenen czy Alistairem Overeemem.

Czy to wystarczy, żeby pokonać Carwina? Zobaczymy. Na razie wystarczyło, żeby podpisać kontrakt z UFC. A to też nie byle co.

**JON EINEMO
W GOLDEN
GLORY**



WYWIAD Z SHANEM CARWINEM

Przeprowadził i przetłumaczył:

Maciej Gunia (G_U_M_A)



Shane Carwin, to jedna z gwiazd wagi ciężkiej w obecnie najbardziej prestiżowej organizacji MMA - czyli UFC. W rankingu Sherdoga opublikowanym 21 marca tego roku zawodnik ten znajduje się na 5-tym miejscu na liście najlepszych zawodników MMA na świecie w wadze ciężkiej. Mimo, że wywodzi się z zapasów i posiada purpurowy pas w Brazylijskim Jiu-Jitsu, to jego styl nie ogranicza się do walki parterowej. Aż 7 z 12 swoich wygranych zakończył poprzez knock out. Carwin to także inżynier, który swoją edukację kończył w Colorado School of Mines (dyplom z inżynierii mechanicznej) i Western State College (dyplom z technologii środowiskowej). Jego ostatni bój z Brockiem Lesnarem ukazał słabości mistrza, które później skrzętnie wykorzystał Cain Velasquez detronizując Lesnara. 11 czerwca Shane Carwin zmierzy się z Norwegiem Jonem Olavem Einemo, z którego profilem możecie się zapoznać na łamach naszego magazynu.



Shane Carwin podczas oficjalnego ważenia

- W jaki sposób przygotowujesz się do walki z Jonem Olavem Einemo, który w MMA walczył ostatnio blisko 5 lat temu i jego aktualna dyspozycja nie jest znana?

On jest niebezpiecznym fighterem dla każdego. Jeżeli popatrzysz na jego karierę, to zobaczysz, że przegrywał tylko i wyłącznie z zawodnikami z pierwszej 10-ki. Trenuje z jednymi z najlepszych zawodników wagi ciężkiej na świecie. W dodatku ma świetne umiejętności parterowe, a jego obecny team jest utytułowany w osiągnięciach kickbokserskich. Zgadza się, nie walczył przez okres blisko 5 lat, czyli praktycznie ten sam okres, w którym właśnie ja walczyłem w MMA. Swego czasu był uznawany za tego, który może pokonać Fedora - a to było za czasów największej formy Fedora.

Ja muszę robić swoje. Muszę wprowadzać swój „game plan” w życie. W tej walce mam wszystko do stracenia. Natomiast on ma wszystko do wygrania. Ale taki stan rzeczy nie jest mi obcy. Wcześniej UFC zaproponowało mi walkę o tytuł, lecz potem poinformowano mnie, że muszę poczekać, by ostatecznie walczyć z Frankiem Mirem. Mam dużo do udowodnienia po mojej ostatniej walce. Chcę walczyć z wymagającym przeciwnikiem, a UFC zapewnia, że tak się właśnie stanie.

- Pierwotnie miałeś walczyć z Royem Nelsonem w styczniu 2011 roku. Jednak doznałeś kontuzji pleców. Jak nabawiłeś się tej kontuzji i czy po operacji udało ci się dojść do pełni zdrowia?

Problemy z plecami towarzyszyły mi przez całą moją karierę, ale byłem w stanie jakoś z tym żyć. W moich pierwszych walkach mogłem uczęszczać na zabiegi,

które pozwalały mi trenować mimo bólu. Było to niczym przykładanie bandażu na poważną ranę. Ale dostając szansę walki jak np. ta o tytuł z Lesnarem, to walczysz mimo tych przeciwności. Tym razem ból nie ustał. Sparowałem z Brendanem i poczułem podobny ból, jak zawsze - jednak coraz bardziej się nasilał. Ból był tak duży, jakiego nie czułem od czasów mojej gry w Football amerykański. Poszedłem do domu i zrobiłem wszystko co mogłem, by maksymalnie odpocząć. Jednak to nie pomogło ani trochę. Udałem się na zabiegi, one również nie przyniosły pozytywnego rezultatu. Po kilku dniach od tego zdarzenia moje ręce były sztywne, a czucie w palcach zdawało się zanikać. Udałem się do specjalisty, który powiedział, że chciałby wypróbować jedną rzecz i jeśli ona nie pomoże, to operacja będzie jedyną opcją. Po kilku dniach mój stan się ciągle pogarszał, a ból narastał do poziomu, który ciężko było znieść. Podczas operacji lekarze znaleźli nerwy, które były całkowicie zniszczone. Tak więc, bez operacji nie dałbym rady.



Shane Carwin tuż po operacji

- Jak postrzegasz niedawne kupno Strikeforce przez UFC?

Słyszałem o tym niedawno. Jak zwykle biznes to biznes...ale tak do końca nie wiem co myśleć o tym. Moje pierwsze myśli były takie, że będzie bardzo fajnie móc walczyć z najlepszymi chłopakami ze Strikeforce. Ale myślę, że musimy poczekać i zobaczymy, jak to się rozwinie. Wydaje mi się, że Dana już to powiedział jakiś czas temu i sądzę, że jest to prawda - dla rozwoju UFC, jak i rozwoju MMA musisz mieć odpowiednią kadrę,

która z sukcesem zapełni karty walk na dużej ilości gal. Jeżeli Strikeforce stanie się częścią UFC, to sądzę, że ta luka zostanie szybko wypełniona przez organizacje takie jak Titan, BAMMA czy Shark. Potrzebujemy tej organizacji, która będzie drugą siłą, jak i więcej organizacji. Nowi chłopacy, którzy teraz pojawiają się w tym sporcie są najlepszymi sportowcami, jacy kiedykolwiek byli w tym sporcie. Zaslugują na miejsce, gdzie będą mogli rozwijać swoje talenty z zapewnieniem bezpieczeństwa zawodników i fanów.



Brock Lesnar vs Shane Carwin (Gala UFC 116)

- Czego Twoim zdaniem brakło w walce z Lesnarem, by go pokonać?

Nie jestem pewien. W takiej walce jak ta ciężko jest o wywieranie stricte fizycznego nacisku na przeciwnika bez zagrożenia, że samemu zrobi się sobie krzywdę. Po tej walce medyk, który mnie badał stwierdził u mnie kwasicę mleczanową. Moi trenerzy i sparing partnerzy powiedzą ci, że byliśmy gotowi na 25-cio minutową wojnę. Zawsze trenujemy ciężko i na wysokich obrotach. Walkę z Lesnarem braliśmy bardzo poważnie. Odbiliśmy sporo serii obozów przygotowawczych. Przygotowywaliśmy się do walki z Cainem, potem Lesnarem, potem Mirem i znowu z Lesnarem. Byłem w formie.

W walce zawsze obieram atakującą postawę. Nie zmienię mojej natury. Taka jest moja natura fightera. Jeżeli potrafisz przetrwać burzę ciosów, to jesteś w stanie mnie pokonać. Większość osób nie umiała tego dokonać. Lesnar natomiast dał radę i zrobił to, co robią tylko prawdziwi mistrzowie.

Po tej walce mam zamiar dokonać pewnych zmian. Chcę zaprzestać zbijania wagi tuż przed walką. Do walki z Lesnarem zrzuciłem 15 funtów [około 7kg - red.] w ciągu tygodnia. Zmieniłem też moją dietę. Teraz jestem na ścisłej, organicznej diecie przygotowanej przez Josha Forda. Zredukowałem ilość suplementów jakie dotychczas przyjmowałem. Zmiana ta była dość ciężka, jednak rezultaty są niesamowite. Sprawdźcie jego stronę www.forgedfuel.com lub zerknijcie na jego twittera: @JoshFordMMA.

- Przegrana z Brockiem była twoją pierwszą przegraną w karierze. Jak ta przegrana wpłynęła na Ciebie i czy sądzisz, że udało Ci się odbudować psychikę po porażce?

Jestem zapaśnikiem całym moim sercem, więc przegrane dodatkowo mnie napędzają do działania. Gdy przypominam sobie tą przegraną, to ćwiczę ciężiej niż bym sobie mógł to wyobrazić. Była to przegrana, podczas gdy zwycięstwo było w zasięgu ręki. Nie chcę przegrać tak już nigdy więcej.



Shane Carwin podczas treningu

- Pokazałeś innym zawodnikom, jak powinno się walczyć z Lesnarem. Czy żałujesz, że musiałeś poświęcić siebie, by ukazać innym klucz do sukcesu?

Nie postrzegam tego w taki sposób. Byłem jedną z osób, która mówiła, że Cain [Velasquez - red.] spokojnie pokona Lesnara. On i jego trenerzy postąpili by głupio, gdyby nie skorzystali z tego „game planu”. Dużo szacunku dla nich, że udało im się go wypełnić

z powodzeniem. Gdy będę miał jeszcze szansę zawalczyć z Lesnarem, to chcę również doprowadzić ten „game plan” do końca.



Pierwsze ringowe spotkanie Brocka Lesnara i Shane'a Carwina

- Jakie cechy u twoich oponentów wywołują u Ciebie szacunek do nich, a jakie wywołują pogardę w twoich oczach?

Szanuję każdego zawodnika, który wchodzi do oktagonu, by walczyć. To zaszczyt móc z nimi walczyć. Jednak całe to „trash talking” powoduje, że tracę szacunek do fightera. Zaprezentuj swoje uderzenia, kopnięcia czy dźwignie. Mówić można dużo, ale ja chciałbym to zobaczyć.

- Wywodzisz się z Zapasów. Co było dla Ciebie najtrudniejsze podczas startów w formule MMA, jako dla zapaśnika?

Najtrudniejsze było przyzwyczajanie się do uderzeń. W Zapasach ich nie ma, a przed MMA nie walczyłem nigdy by uderzać. Obecnie Zapasy są chyba najbardziej dominującym sportem walki w MMA. Mogę użyć Zapasów, by obalić zawodnika, zmusić go do powstania czy do ground and pound. Daje mi to szerokie spektrum działania.

- Co sądzisz o reality show The Ultimate Fighter i jaki ma wpływ na MMA Twoim zdaniem?

Kiedy usłyszałem, że poszukują trenerów wagi ciężkiej, to sam zgłosiłem swoje nazwisko do programu. Z chęcią

bym pomógł trenować jakieś przyszłe gwiazdy. Myślę, że otwiera to nowe szanse przed młodymi zawodnikami, jak i również jest dodatkowym bodźcem motywującym do pracy dla tych, co już mają podpisane kontrakty z UFC. Wyobraź sobie, pracujesz w swojej pracy, a tu nagle zgłasza się 20 osób do telewizji, by wygrać etat na twoim wakacie. Twoja firma nie zatrudnia na nowych stanowiskach, więc tych 20 gości przyszło, by wygrać twój wakant. To bardzo motywujące.



Shane Carwin podczas sparingu

- Kobięce MMA wywołuje kontrowersje. Ma ono swoich zwolenników i przeciwników. Jak Ty zapatrujesz się na ten temat - jesteś za czy przeciw kobietą walczącym w MMA?

Widziałem kobiety walczące w Zapasach i radzą sobie bardzo dobrze. Widzę kobiety odbywające służbę wojskową w armii, będące odpowiedzialne za grube sprawy. Więc, jeżeli chcą walczyć w MMA, to czemu nie? Jest to usankcjonowany sport i bezpieczeństwo zawodnika jest stawiane jako priorytet. Tak więc nie

zrobią sobie krzywdy. Jest bardzo duża liczba utalentowanych zawodniczek w Zapasach, Grapplingu czy Boksie. Skoro facet z jedną nogą jest w stanie wygrać Stanowe Mistrzostwa w Zapasach, toteż każdy może robić, co uważa za stosowne.

Jesteś inżynierem. Czy masz możliwość pracy w tej profesji czy też skupiasz się tylko na MMA?

Tak, pracuję jako inżynier i jest to dla mnie praca na pełen etat.

- Na swojej stronie internetowej rozpoczęłeś akcję zbiórki pieniędzy dla zniszczonej trzęsieniem ziemi i tsunami Japonii, ile pieniędzy udało się Wam zbierać?

Nie jestem co do tego pewien. Pay Pal nie pozwolił mi na zbiórkę pieniędzy, więc musieliśmy zwrócić pieniądze, które fani przesyłali poprzez ten serwis. Także powstało sporo bałaganu z tym. Każdemu, kto zdecydował się wysłać pieniądze przesyłałem karty zawodnicze z moją podobizną i mam nadzieję, że znajdą inny sposób, by przekazać te pieniądze. W miarę czasie sprzedałem na Ebay'u trochę kart, swoje spodenki, w których walczyłem z Gabrielem Gonzagą, jak i również trochę innych rzeczy. Także, trochę pieniędzy udało się zgromadzić.

- Jak mawiają, tylko głupiec nie boi się niczego. Zatem, czego boi się Shane Carwin?

Boję się tego, że w natłoku pracy i wszystkich zajęć, które mam na głowie moja rodzina nie dowie się, jak bardzo ją kocham.

- Gdy masz odrobinę wolnego czasu tylko dla siebie. Jak spędzasz ten czas?

Spędzam ten czas z moją rodziną pracując w ogródku czy robiąc coś przy domu. Jestem całkiem normalnym facetem.

- Dziękuję za wywiad.

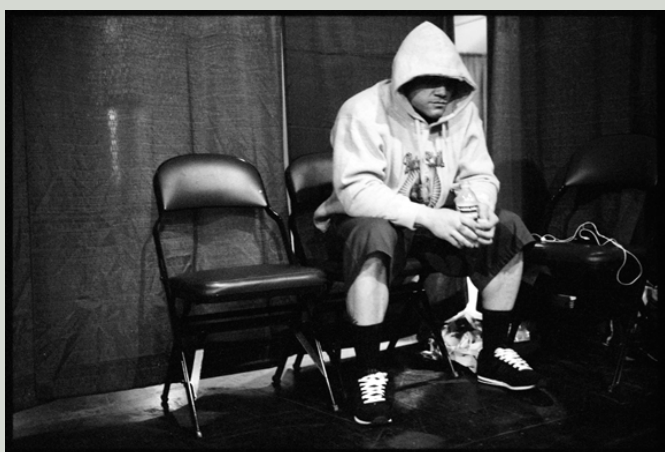
Również dziękuję.

PRÓG PSYCHO-MOTORYCZNEGO ZMĘCZENIA

Autor: Karol Suszczewicz



W szeregu publikacji poświęconych psychologii sportu, w sposób uzasadniony podkreśla się znaczenie czynnika ludzkiej psychiki w kontekście zawodniczej rywalizacji. W toku lektury kolejnych artykułów możemy odnieść wrażenie, że w zasadzie to psychika decyduje o przebiegu walki i jej rezultacie. Warto jednak zadać pytanie, jak można pogodzić stanowiska naukowców twierdzących, że sukces w przeszło dziewięćdziesięciu procentach zależy od naszej psychiki z faktem, iż walka nie toczy się jedynie w naszej wyobraźni, lecz w wymiernym świecie rządzącym się ścisłymi prawami fizyki. Z pewnością zależności te nie są aż tak prostoliniowe, żeby móc wyciągać zwięzłe wnioski, a przy osadzeniu argumentów w odpowiednim kontekście skłonni jesteśmy sami przyznać rację osobom głoszącym prymat ducha nad ciałem.



W odniesieniu do powyższych rozważań nie brakuje na szczęście i takich głosów, które doceniają wartość czynnika biologicznego jako podstawy

wszelkiej aktywności umysłowej. Takie spojrzenie odwraca występującą przyczynowość poddając w wątpliwość słuszność poglądów głoszonych przez zwolenników umysłowej determinacji. Skoro tak jest, to czy faktycznie nasze ciało ma wpływ na naszą psychikę? A jeżeli tak, to jakie są tego skutki? Myślę, że pytanie o wpływ zmęczenia na funkcjonowanie poznawcze zawodnika jest tak stare jak psychologia sportu. Jednakże wciąż pozostaje aktualne, gdyż co jakiś czas pojawiają się kolejne interesujące wyjaśnienia.

Próg psychomotorycznego zmęczenia

Stosunkowo niedawno ukazała się interesująca koncepcja mówiąca o występowaniu progu psychomotorycznego zmęczenia, która została zaproponowana wraz z praktycznymi wskazaniem przez Jana Chmurę i jego współpracowników (Chmura, 2008; Chmura, Nazar, Kaciuba – Uściłko, 2007). Powyższa koncepcja zbudowana została w oparciu o wyniki badań nad zawodnikami piłki nożnej, którzy mieli za zadanie reagować na określone bodźce poprzez przyciśnięcie ustalonego przycisku, podczas biegu o zmiennej charakterystyce obciążenia. Jak się okazuje wraz ze wzrostem obciążenia i towarzyszącym mu przyspieszeniu tętna, czas reakcji miarowo się skracał. Ta część obserwacji nie powinna budzić zdumienia, gdyż jest ona zgodna ze wcześniejszymi badaniami nad czasem utajenia reakcji, popularnie zwanym refleksem. Ciekawszych wniosków dostarczyła kolejna obserwacja dotycząca przekroczenia progu przemiany tlenowej w organizmie. Jak się okazało nawet przy

silnie wzrastającym zakwaszeniu organizmu czas reakcji malał, aż do zróżnicowanej indywidualnie granicy ustanowionej mniej więcej 20% powyżej progu przemiany tlenowej określonego wysokością tętna. Po przekroczeniu tego progu czas reakcji gwałtownie się wydłużał (patrz rysunek poniżej).

Jakie mogą być praktyczne konsekwencje występowania progu psychomotorycznego zmęczenia?

- Po pierwsze ukazuje on znaczenie dobrej rozgrzewki przed każdym treningiem i zawodami. Utrzymując tętno w okolicy przemiany tlenowej będziemy posiadali możliwie najkrótszy czas reakcji, przy zdolności do długotrwałego wysiłku. Tak więc nie ma nic bardziej praktycznego jak dobra rozgrzewka.



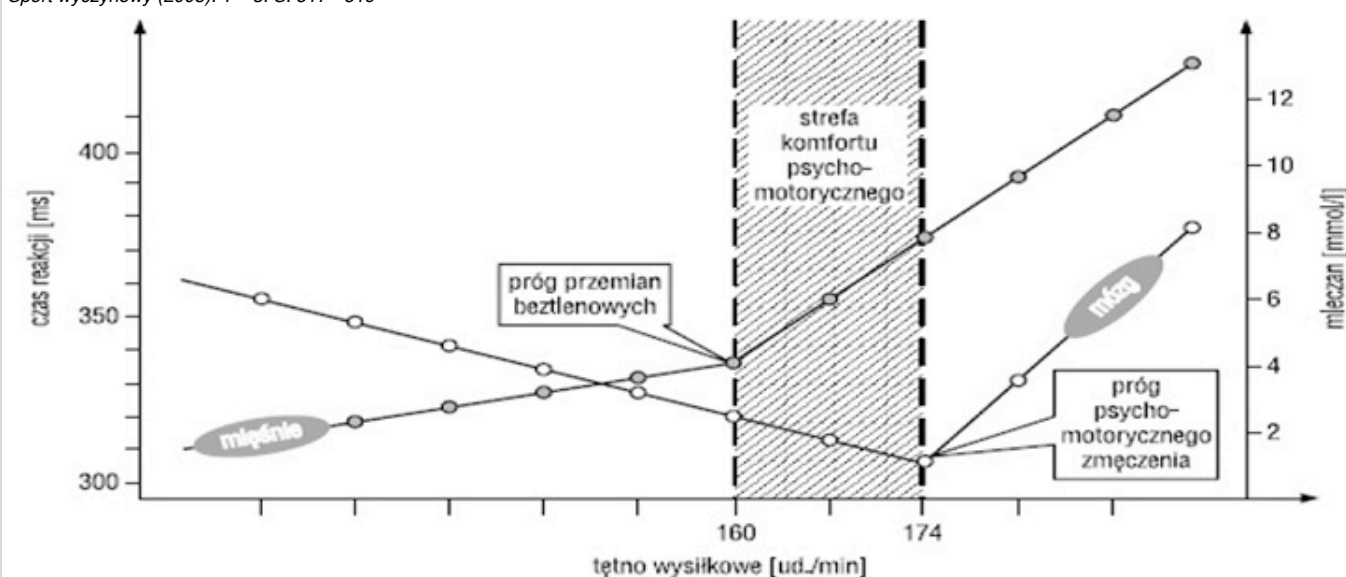
- Należy dbać o podnoszenie wydolności organizmu tak, aby przesunąć próg psychomotorycznego

zmęczenia. Jeżeli zabraknie nam tchu, to zabraknie nam również świeżości umysłu, w konsekwencji czego będziemy bardziej narażeni na błędne decyzje, monotonię oraz wolniejsze uniki.



- Istnieje duże prawdopodobieństwo, że celowo przekraczając próg przemiany tlenowej, wciąż będziemy stawali się bardziej błyskotliwi ruchowo, choć należy pamiętać o zbliżającym się momencie wyczerpania, dlatego też jest to swoisty dopalacz, z którego należy umiejętnie korzystać. W praktyce może to również wspomagać nas w przeprowadzonym ataku podczas, którego szybko się męczymy ale jesteśmy również bardziej wyczuleni na kontrę, gdyż nasz czas reakcji się skraca.
- W profesjonalnym treningu warto jest ustalić swój próg przemiany tlenowej, gdyż od niego uzależniony jest szereg elementów taktycznych i teoretycznych.

Sport wyczynowy (2008). 1 – 3. S. 517 - 519



Ryc. 1. Próg przemian beztlenowych i próg psychomotorycznego zmęczenia oraz strefy komfortu psychomotorycznego w czasie wysiłku wytrzymałościowego o narastającej intensywności.

Zawodnik powinien nauczyć się objawów swojego ciała, które zbliża się do niebezpiecznej granicy progu psychomotorycznego zmęczenia.



Ujęcie systemowe

Przywołany na wstępie rozróżnienie pomiędzy stanowiskami mówiącymi o najwyższym znaczeniu czynnika psychicznego w sportach walki, jak i tych którzy opowiadają się za dominującym znaczeniem ludzkiej fizyczności, przypomina w swej istocie pytanie: o to co było pierwsze jajko czy kura? Syntezą wydaje się być pogląd o występowaniu psycho – bio – społecznej jedności człowieka, a więc systemowym powiązaniu sfery: psychicznej, fizycznej i społecznej. Sfery te wzajemnie się kształtują, czego wyraz możemy znaleźć w wielu codziennych obserwacjach. Z tego samego powodu trudno jest wyróżnić skończoną i wystarczającą listę cech gwarantujących sportowe powodzenie, gdyż mechanizmy kompensacyjne potrafią zbilansować występujące niedostatki w każdej z wymienionych sfer.

Literatura:

- Chmura, J., Wiśnik, P., (2008). Próg psychomotorycznego zmęczenia – implikacje praktyczne. Sport wyczynowy. 1 – 3. S. 517 – 519. Warszawa: COS
- Chmura, J., Nazar, K., Kaciuba – Uściłko, H., (2007). Próg psychomotorycznego zmęczenia. Sport wyczynowy. Nr 4-6, s 508 – 510. Warszawa: COS

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

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

psychologsportu.blogspot.com

ZAROBKI W MMA - ANALIZA

Autor: Maciej Gunia (G_U_M_A)



W obecnych czasach sport bywa profesją, jak każda inna. Dla zawodników staje się źródłem dochodu i utrzymania samego siebie, jak i swojej rodziny. Czym bardziej popularny i medialny sport, tym lepsze zarobki zawodników uprawiających go. I tak na przykład piłkarze Lionel Messi czy Cristiano Ronaldo uzyskują dochody ponad 40 milionów dolarów rocznie (rzecz jasna z uwzględnieniem kontraktów reklamowych). Jednak Ci zawodnicy nie należą do tych, którzy zarabiają najwięcej. Według magazynu Sports Illustrated numerem jeden jest ciągle golfista Tiger Woods. Ciągle, gdyż mimo seks-skandalu z udziałem Woodsa i zerwaniu kontraktu przez Gatorade, AT&T i Accenture udało mu się zgromadzić na swoim koncie niebotyczną kwotę 90-ciu milionów dolarów. Gdy pomyśli się o sportach walki i wielkich pieniądzach, to z pewnością w pierwszej kolejności przyjdzie nam do głowy boks... i słusznie. Analizując listę najlepiej zarabiających sportowców świata natrafimy na niej m.in. na Floyda Mayweathera Jr., który w 2010 roku zarobił ponad 60 milionów dolarów czy Manny'ego Pacquiao, z „niewielkim” dorobkiem rzędu 38 milionów dolarów.



Floyd Mayweather Jr.

W MMA takie kwoty, jak w boksie czy tym bardziej golfie nie są dostępne dla zawodników. Jednak nie ma czemu się dziwić, gdyż współczesne MMA ma znacznie krótszą historię w mediach, jak i świadomości fanów niż boks. Lecz wraz z rozwojem i ciągłą popularyzacją tego sportu, kwoty zarobków zawodników stają się coraz to większe. W artykule tym chciałbym poddać analizie zarobki zawodników MMA na podstawie danych, jakie upubliczniane są przez władze UFC. Dane z gal odbywających się w USA podawane są do opinii publicznej i to na nich chciałbym się skupić w moim artykule.



Chuck Liddell z dość pokaźną sumą pieniędzy

Od kilku lat UFC publikuje zarobki swoich zawodników na galach odbywających się w Stanach Zjednoczonych. Jest to zapewne związane z prawym stanowym, gdyż zarobki z gal w Kanadzie, Anglii, Niemczech czy Australii nie są już podawane do szerszej wiadomości. Sięgnijmy zatem nieco w przeszłość i wróćmy się do gali UFC 51. Była to jedna z pierwszych gal (ale nie pierwsza), której dane zostały

podane opinii publicznej. Gala ta odbyła się 5 lutego 2005 roku - tak więc było to ponad 6 lat temu. Wówczas suma wypłat, jakie otrzymali zawodnicy wyniosła \$456,000, a najwięcej z tego tortu „zgarnął” Tito Ortiz pokonując w walce wieczoru Vitora Belforta. Zainkasował on wówczas \$175,000, co stanowiło blisko 40% całej puli. Jednak już 2 lata później na gali UFC 76 suma wypłat wynosiła \$954,000. Czyli w porównaniu z UFC 51 zanotowano wzrost o ponad 100%. Oczywiście suma wypłat uzależniona jest od tego, jacy zawodnicy znajdują się na rozpisce danej gali. Czym bardziej znany zawodnik, tym jego kontrakt opiewa na większą sumę. W przypadku gali UFC 76 lwia część wypłat przypadła Chuckowi Liddellowi, który po swoim zwycięstwie nad Kiethem Jardinem mógł dopisać do swojego konta \$500,000.



**Chuck Liddell vs Keith Jardine - walka
wieczoru gali UFC 76**

Zarówno jednokrotna wypłata się zwiększyła, jak i reszta puli do podziału dla pozostałych zawodników okazała się być większa. Trend wzrostowy został utrzymany i niedługo później (bo już na gali UFC 79) przekroczono magiczny pułap 1 miliona dolarów wypłat dla zawodników. Wypłaty wówczas wyniosły dokładnie \$1,199,000. Po przekroczeniu milionowego pułapu stał się on standardem dla większości późniejszych gal. Tylko nieliczne gale (jak choćby np. UFC 98) notowały wyniki nieco poniżej miliona.

11-ego lipca 2009 roku zbliżał się przełomowy dzień. To na ten dzień zaplanowano jubileuszową galę UFC 100. Dana White zapowiedział, że jubileusz będzie huczny i na karcie walk zagości mnóstwo znanych

nazwisk. Tak też się stało. St-Pierre, Mir, Henderson, Lesnar, Fitch, Bisping, Alves i wielu innych uświetniło tę galę. Fakt nagromadzenia tylu znanych nazwisk miał bezpośredni wpływ na osiągnięcie rekordu w kwestii wypłat pieniężnych dla zawodników. Wypłacono wówczas \$1,790,000 zbliżając się powoli do kolejnej magicznej granicy, jaką jest kwota 2 milionów dolarów.



Gwiazdy jubileuszowej gali UFC 100

Jednak zarówno UFC, jak i całe MMA, nie znajduje się w bańce, która izoluje od reszty świata. To co dzieje się na świecie, ma też wpływ na ten sport. Rok 2009, to rozprzestrzenianie się kryzysu finansowego, który zapoczątkowany w końcu 2008 roku w swojej wczesnej fazie znacznie dotknął rynek amerykański. To ze Stanów wywodzi się UFC i tenże rynek jest filarem tego kolosa. Analizując trend, jaki towarzyszy galom od UFC 51 do UFC 128 da się zaobserwować spowolnienie wzrostu płac w okresie od 2009 roku. Jednak w zaistniałych okolicznościach nie jest to nic niepokojącego. Wypłaty oscylują w granicach 1,3 - 1.5 miliona dolarów i stopniowo wzrastają (lecz nie z tak dużym wzrostem procentowym, jak miało to miejsce kilka lat temu).

Podobnie jak suma wypłat dla zawodników, tak i bonusy, jakie przyznaje UFC uległy zmianie. Przypomnijmy, UFC nagradza trzema bonusami: za knock-out wieczoru, za poddanie wieczoru oraz za walkę wieczoru (w tym przypadku obaj zawodnicy dostają bonus). 4 lata temu bonus ten wynosił \$30.000. Dziś kwota ta zwiększyła się czterokrotnie. Na gali UFC 129 wyniosła ona \$129.000 (nota bene tyle samo ile

aktualny numer gali). Kwota bonusu wynosi blisko tyle, ile wyniosła gaża Tito Ortiza na gali UFC 51 - najlepiej opłacanego zawodnika tej gali. Czterokrotny wzrost w ciągu zaledwie czterech lat jest kolejnym przykładem, jak szybko rozwija się UFC, a zarazem MMA.

Fakt rozwoju, za którym idzie zwiększenie stawek, za jaką walczą zawodnicy najlepiej widoczny jest na przykładzie największych gwiazd UFC. Portal MMA Manifesto przygotował zestawienie najlepiej zarabiających zawodników MMA w roku 2010. Z ich wyliczeń wynika, że w zeszłym roku największą kwotę pieniędzy zgromadził Georges St-Pierre (\$900,000).



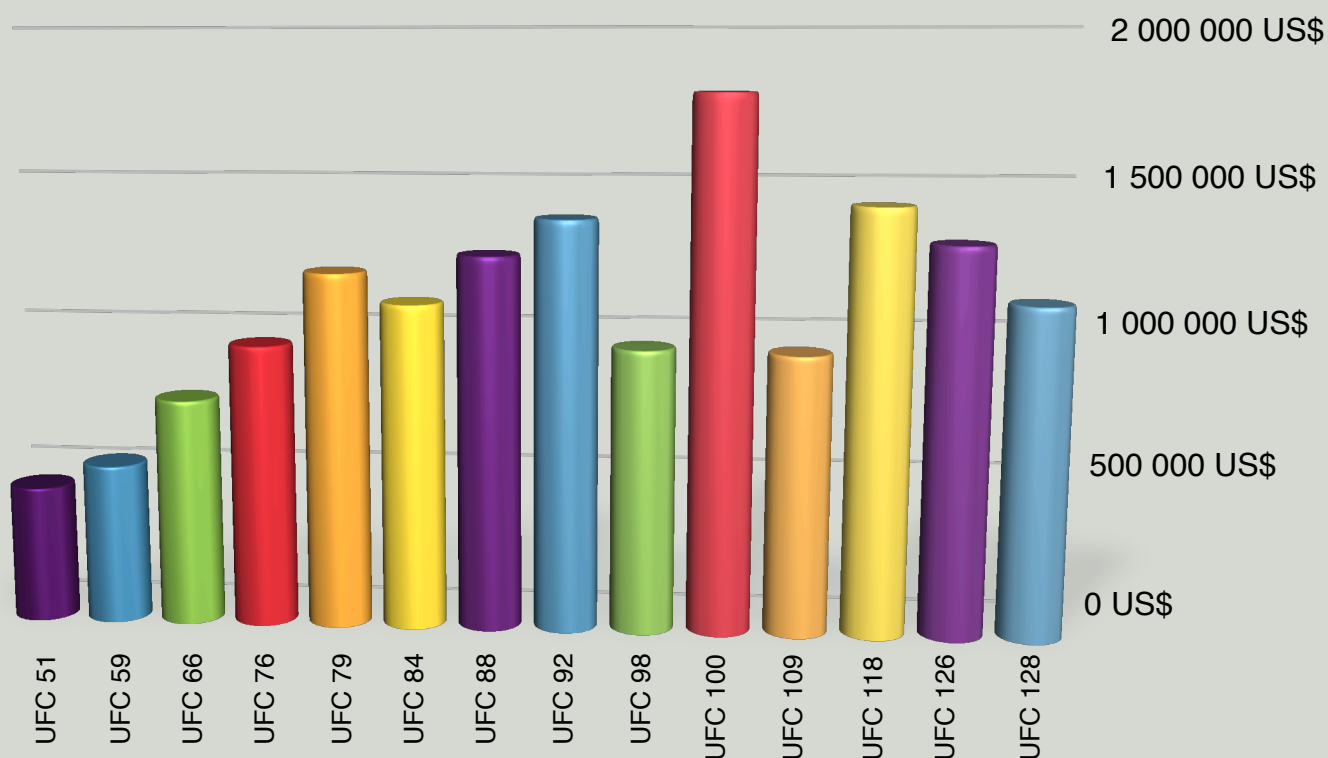
Georges St-Pierre - najlepiej zarabiający zawodnik MMA w 2010 roku

Georges spędził wówczas łącznie 50 minut w octagonie. Daje nam to kwotę wynoszącą \$18,000 za każdą minutę jego pracy w octagonie. Tuż za St-Pierrem uplasowali się Michael Bisping (\$885,000) i Brock Lesnar (\$875,000). Co prawda, wysoka pozycja Michaela Bispinga i stosunkowo niska (bo dopiero 8) Andersona Silvy z dochodem około \$520,000 może nieco dziwić, lecz to jest już kwestia zapisów w kontrakcie i procesów negocjacyjnych poszczególnych zawodników.



Michael Bisping tuż za GSP w finansowym wyścigu

Wykres ukazujący ewolucję skali wypłat pieniędzy dla zawodników



Ważnym faktem jest jednak to, że cała pierwsza 10-ka najlepiej zarabiających zawodników mieści się w przedziale \$900,000-500,000 (i są to pieniądze tylko i wyłącznie z opublikowanych raportów przez UFC, także nie obejmują one dodatkowych przychodów np. kontraktów reklamowych). Średnia płaca w UFC (według wyliczeń MMA Manifesto) wynosi \$100.000 rocznie, a tylko 18% zawodników zarabia poniżej \$10.000.



Jak sytuacja ma się w Polskim MMA? Jest to trudne do osądzenia przez osobę z zewnątrz z bardzo prostego powodu. W Polsce organizacje nie publikują kwot przeznaczonych na wypłaty dla zawodników. Toteż opinia publiczna nie może dowiedzieć się ile zarabiają poszczególni zawodnicy i pozostaje to tylko w sferze domysłów i spekulacji. Należy jednak mieć świadomość, że Polska to nie Stany Zjednoczone i mimo rozwoju rodzimej sceny MMA ciągle sporo dzieli nas od poziomu reprezentowanego w UFC - a różnice zapewne najbardziej odczuwalne będą w kwestiach finansowych. Za przykład może tutaj posłużyć Maciej Górski, do niedawna jedna z gwiazd największej polskiej organizacji MMA, jaką jest KSW, a zarazem członek KSW Team. Maciej Górski jednak postanowił porzucić MMA ze względów finansowych. Rzuciło to cień podejrzeń, co do wysokości zarobków w KSW. Cień kolejny, gdyż wcześniej swoją sceptyczną opinię na temat wysokości zarobków w tejże organizacji wyraził jeden z czołowych polskich zawodników wagi ciężkiej - Michał Kita. Czy opinie obu zawodników były uzasadnione lub też krzywdzące dla organizacji KSW jest trudno ocenić, gdyż brak jest punktu odniesienia, jak jest to w przypadku UFC.



Michał Kita

Podsumowując, MMA ciągle nie należy do elity lukratywnych finansowo sportów pokroju golfa czy tenisa. Nawet najlepiej zarabiający zawodnicy nie są w stanie konkurować w finansowych podbojach z przedstawicielami sportów z innych dyscyplin. W sportach walki od lat największe pieniądze były w boksie. MMA również ustępuje zarobkom zawodowych bokserów. Jednak jako sport stosunkowo młody rozwija się w ogromnym tempie. Rozwój ten następuje we wszystkich płaszczyznach: poziom reprezentowany przez zawodników, organizacja gal, zainteresowanie fanów, jak i również finanse - czego przykładem mogą być zaprezentowane powyżej zmiany kwot w zarobkach zawodników UFC. Oczywiście, dane te pochodzą z największej organizacji MMA na Świecie i zarobki tam panujące wcale nie są odzwierciedleniem całego świata MMA. Co więcej, w UFC są też i tacy zawodnicy, którzy kokosów nie zarabiają. Jednak tak, jak mogliśmy zaobserwować z danych przedstawionych powyżej zarobki zawodników w UFC idą w górę w szybkim tempie, co jest nieodzowną częścią popularyzacji MMA na Świecie.

BUDOWANIE MASY MIĘŚNIOWEJ PRZY TRENINGACH SPORTÓW WALKI

Autor: Mateusz Pietrzak (PePoNeNt)



Wielu zawodników sportów walki staje przed problemem efektywnego budowania masy, chcąc jednocześnie trenować sporty walki. Jest to trudne, gdyż klasyczne metody treningowe obciążają CUN (centralny układ nerwowy). Dzieje się tak przez liczne jednostki treningowe, w połączeniu ze sztukami walki jest ich powyżej pięciu w tygodniu. Okres przerwy międzywysiłkowej/regeneracji jest często niewystarczający. W krótkim czasie prowadzi to do przetrenowania, braku efektów, przemęczenia. Jeśli jesteśmy zdeklarowani na nieużywanie niedozwolonych substancji i zaliczamy się do osób bez specjalnego obdarowania genetycznego, a chcemy zmienić kategorię wagową na wyższą - z pomocą przychodzi nauka.



Twórcy metod treningów całego ciała na jednej sesji treningowej (Full body workout - FBW) głoszą o wynikach swoich badań, które dowodzą o najefektywniejszych zasadach fizjologicznych przy budowaniu masy. Bodziec - trening siłowy miałby się odbywać co 24-48h i ma pobudzać maksymalnie dużą powierzchnię mięśniową w krótkim okresie czasu, by maksymalizować zniszczenie włókien mięśniowych, w krótkim czasie. Chodzi o używanie niezbyt rozbudowanego zestawu kilku wielostawowych, złożonych ćwiczeń. Pobudzanie włókien tak dużej przestrzeni w niedługiej jednostce czasowej powoduje maksymalny wyrzut hormonów anabolicznych do krwiobiegu w celu poprawy regeneracji tkanek. Powoduje to nierzadko poczucie nudności podczas treningu, ale ma to prowadzić do maksymalnej hipertrofii mięśni. Bardzo ważną sprawą jest odpowiednie dobranie ilości sesji ćwiczeń w skali tygodnia. Nie możemy postawić poprzeczki zbyt wysoko na początku cyklu, gdyż podczas rozplanowywania należy postępować zgodnie z zasadą natężenia progresji wysiłku. Jest to uzależnione od aktualnej formy i wytrenowania. Przykładowo, u osoby z dużym stażem w sztukach walki dołączenie siłowni może się wiązać ze zmniejszeniem ciężkich treningów kondycyjnych. Jeśli nie chcemy odpuszczać chodzenia na matę 4-5 razy w tygodniu, część z nich należy ukierunkować na rozwój techniki oraz lekkie sparingi i ograniczyć mocne przeciążanie mięśni. Standardem przy rozwoju masy są 3 treningi siłowe na tydzień, co drugi dzień (np. poniedziałek, środa, piątek). Po to dobieramy pozostałą aktywność (o objętości treningów szerzej można przeczytać w poprzednim numerze RING). Najlepiej trenować maksymalnie raz dziennie. Jeśli mamy więcej maty, zmniejszamy siłownię do dwóch razy w tygodniu.

Jestem przekonany, że również będą niezłe efekty. Przykład listy ćwiczeń bazowych używanych w rozwoju masy metodą FBW:

1. Przysiady ze sztangą (pełne albo „połówki”) / zamiennie co drugi trening z martwym ciągiem ze sztangą.
2. Wyciskanie sztangi na ławce poziomej.
3. Wiosłowanie hantlą w opadzie.
4. Wyciskanie hantli siedząc.
5. Pompki na poręczach.
6. Podciąganie podchwytem na drążku na szerokości barków.

Rozgrzewka 10-15 min. bieżnia/rower. Następnie rozgrzewka właściwa na sprzęcie siłowym 1-3 serie (których nie wlicza się w pulę serii właściwych). Liczba powtórzeń oscyluje w zakresie 15-5. Przerwy 1,5min. Liczba serii roboczych 2-3. Zasadą jest progresja liczby powtórzeń, bądź obciążeń co trening o 2-5%.

Odżywianie

Kluczową zasadą w diecie na masę jest nadwyżka kcal względem zapotrzebowania, żeby dostarczyć odpowiednią ilość składników budulcowych. Jeśli więc nie masz zadowalając efektów - powinieneś jeszcze bardziej zwiększyć ich ilość (do skutku). W zależności od przemiany materii balansujemy makroskładnikami. Jeśli jesteś osobą z szybką przemianą materii i masz problem z rozbudową wagi, oprócz białka musisz przyjmować mnóstwo węglowodanów. Jeśli zaś masz wolną przemianę materii i skłonność do tycia, trzeba dać dużo białka i umiarkowaną ilość węglowodanów (metodą prób i błędów). W porze okołotreningowej unikamy tłuszczu, gdyż przedłużają trawienie i „zatrzy-

mują” krew w układzie pokarmowym, a potrzebna jest ona do krążenia po mięśniach i zaopatrywania je w tlen i substancje odżywcze. Wody staramy się pić minimum litr na każdy 1000 przyjmowanych kcal, ale ze względu na duży wysiłek czy warunki pogodowe (temperatura), to zapotrzebowanie wzrasta o kolejne 1-2litry/dziennie.



Po osiągnięciu celu zwiększenia wagi do pewnego pułapu dobrze jest przekształcić treningi siłowe pod ukierunkowane na kondycję siłową pod sporty walki. Zamieniamy wtedy ćwiczenia na specjalistyczne do naszego stylu. Jest również możliwość zmniejszenia liczby treningów siłowych do 1-2 w tygodniu. Pozostałe zasady (liczba serii, przerwy itd.) są niezmiennie. Jest to dobry sposób na ustabilizowanie wagi.

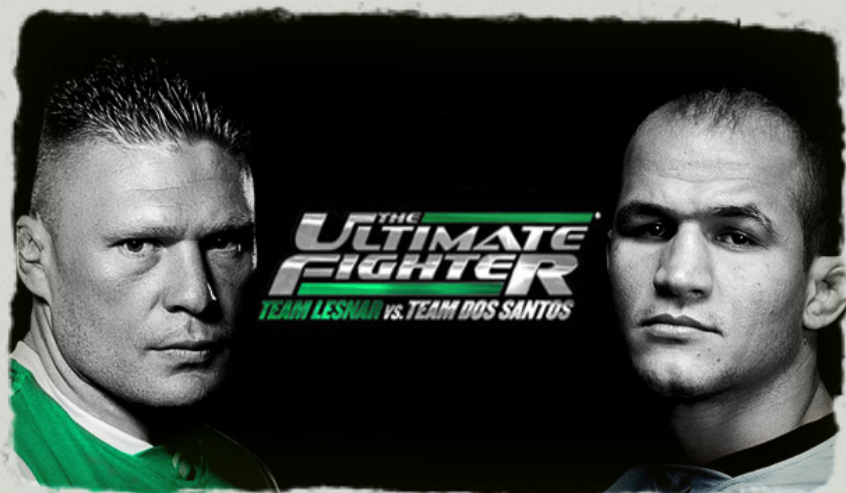
Drodzy czytelnicy! Macie możliwość wpłynięcia na temat o jakim chcielibyście przeczytać z tematyki odżywiania, treningów oraz fizjologii, suplementacji przy wysiłku. Wasze pomysły i pytania, na które odpowiedzi chcielibyście otrzymać na łamach naszego magazynu proszę przesyłać na adres:

ring@sportywalki.pl

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

TUF 13 - PRZEPUSTKA DO SŁAWY

Autor: Michał Wiśniewski (Mevv)



Kolejny, już trzynasty sezon The Ultimate Fighter zbliża się do półmetka. Tym razem trenerami rywalizujących ze sobą teamów są zawodnicy wagi ciężkiej - były mistrz tej kategorii Brock Lesnar (5-2) i wschodząca gwiazda wagi ciężkiej - Brazylijczyk Junior dos Santos (12-1). Po raz piąty w historii TUF szansa pojawiła się przed chłopakami z wagi półśredniej. W poprzednich edycjach TUF pomogła w karierze takim zawodnikom w tej kategorii wagowej jak: Joe Stevenson (walczący obecnie w lekkiej), Matt Serra czy Mac Danzig. Czas pokaże czy i wśród nich znajdzie się przyszły czołowy zawodnik kategorii, w której niepodzielnie rządzi Georges St-Pierre. Zatem przyjrzyjmy się, jak w tej edycji wygląda narybek UFC.



Obsada 13-go sezonu The Ultimate Fighter

Kontrowersje

Ten sezon jeszcze przed startem wywołał dyskusję. Wielu kibiców uważało wybór słabo mówiącego po angielsku Brazylijczyka na trenera za mocno

chybiony. W pierwszych odcinkach trudno usłyszeć od niego coś więcej niż pojedyncze słowa i najprostsze zdania. Zamiast niego najpierw w rozmowach, a później na treningach bryluje sprowadzony przez niego do pomocy trener zapasów. Słabo mówiący Santos czuje, że jego pozycja jako głównego trenera jest zagrożona i po kilku próbach dogadania się ze swoim człowiekiem usuwa go ze swojego teamu i z całego show.

Z biegiem czasu (i kolejnych odcinków) Junior jednak ośmiela się i przed ćwierćfinałami bariera językowa pomiędzy trenerem i zawodnikami znika. Dodatkowo, sympatyczny i prostolinijny charakter Santosa z pewnością przysporzy mu wielu nowych fanów wśród oglądających TUF.

Z wyborem Brazylijczyka na trenera wiąże się jeszcze jedna niemiła dla niego sprawa. Przed jego walką z Royem Nelsonem na UFC 117 przewodniczący UFC ogłosił, że stawką tej walki będzie miejsce challenger'a i jej zwycięzca otrzyma walkę o pas. Niestety na obietnicach się skończyło. Zwycięski Santos zamiast walki o tytuł z Lesnarem otrzymał... walkę z Lesnarem, lecz nie o pas tylko prawo do zmierzenia się z pogromcą Lesnara niesamowitym Cainem Velasquezem.



Czy dojdzie do rewanżu Lesnara z Velasquezem?
Na to pytanie odpowie Junior dos Santos



LESNAR TEAM



Myles Jury



Charlie Rader



Clay Harvison



Len Bentley



Anthony Ferguson



Chris Cope



Nordin Asrih

+ Chuck O'Neil jako zastępstwo

Bez rundy wstępnej, czyli: Ja chcę do domu!

W TUF 13 zrezygnowano z walk kwalifikacyjnych, które od trzech sezonów przedstawiane były w pierwszym odcinku serii, a których jedynie zwycięzcy otrzymywali prawo do wzięcia udziału w programie. Wszyscy, którzy pojawili się w pierwszym odcinku (poza kontuzjowanym w trakcie treningów Mylesem Jurym) automatycznie weszli do domu TUF. Powody takiego postępowania UFC są niejasne. Trzeba mieć nadzieję, że było to związane wyłącznie z troską o zdrowie zawodników – aż czterech z nich w drodze do finałów musiało stoczyć do 4 pojedynków w ciągu 6 tygodni. Gorzej, jeśli znaleziono za mało chętnych prezentujących dostateczny poziom, albo co gorsza – zrezygnowano z rundy eliminacyjnej mając w pamięci przeszłe sezony, w których zawodnicy wchodzący do programu i kreowani na potencjalne gwiazdy odpadali z programu w przedbiegach...



Nie chcę być Ultimate Fighterem – chcę iść do mojej córeczki

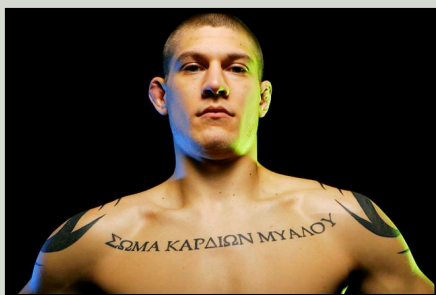
Brak eliminacji był w części powodem jeszcze jednej niemiłej sytuacji. Jeden z zawodników Santosa jeszcze przed swoją walką uznał, że tęskni za swoją córką i mimo starań Santosa i Dany White'a dobrowolnie zrezygnował z udziału w show!

Czegoś takiego jeszcze w TUF nie było. Biorąc pod uwagę niesamowity wzrost popularności MMA i rosnącą liczbę zawodników, możliwość zaprezentowania się na oficjalnych galach UFC jest niesamowitą wręcz szansą na karierę. W sytuacji, gdy uczestnik już po kilku dniach chce wrócić do domu rodzi się pytanie o determinację i kondycję psychiczną kandydatów na gwiazdy UFC. Również po zakończeniu wszystkich walk pierwszej rundy, gdy wśród przegranych wybierano dwóch zawodników do walki o ostatnie miejsce w ćwierćfinale i tzw. „dziką kartę” żaden z pytanym nie okazał determinacji, pasji czy pragnienia otrzymania drugiej szansy... źle to wróży.

Czy to będzie on?

W chwili, kiedy piszę ten artykuł program dobija do ćwierćfinałów. Siedmiu zawodników już jest w ćwierćfinałach, a o ostatnie miejsce walczyć będzie jeszcze dwóch. Niestety, tylko w kilku widać to „coś” – te przebliski talentu, który może ich doprowadzić do zwycięstwa w TUF.

Ryan McGillivray – 24-letni Kanadyjczyk ze stoczonymi już 16 zawodowymi walkami to niewątpliwie jeden z typów na zwycięzcę show. Dobra stójka, wytrzymałość i serce do walki pozwoliły mu stoczyć zaciętą walkę z najlepszym zawodnikiem Lesnara, na początku której zaliczył knock-down. Później znowu wyszedł obronna ręką z dźwigni krzyżowej (juji-gatame). Ostatecznie silnymi prostymi wypunktował przeciwnika i wygrał przez decyzję sędziów.



Ryan McGillivray - drużyna Dos Santosa

Drugi faworyt, to 22-letni Ramsey Nijem. Wspaniałe zapasy, dobre obalenia, niespożyte siły i agresja pozwalają mu niwelować niedoskonałości w stójce i być bardzo trudnym przeciwnikiem dla każdego z przeciwników. Kontrola płaszczyzny walki i duszenie zza pleców pozwoliły mu zdobyć pierwszego zwycięstwa w programie.

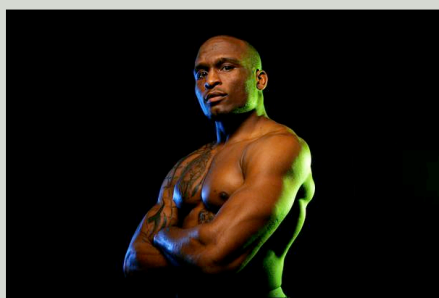


Ramsey Nijem - drużyna Dos Santosa

Kolejny fighter z możliwościami rozwoju to Chris Cope. 27-letni członek zespołu Lesnara w swojej walce pokonał faworyzowanego Javiera Torresa przede wszystkim kondycją i wolą walki. Nieźle sobie radził w stójce, dobrze kopał i walczył w kłinczu. Jednak przede wszystkim wyróżnił się determinacją i mentalnością prawdziwego wojownika.

Ostatnim z zawodników, którzy niewątpliwie pokazali spore możliwości

jest czarnoskóry członek teamu Santosa i zarazem jego pierwszy wybór - Amerykanin Shamar Bailey. Legitymujący się rekordem 10-3 zapaśnik bez kłopotów wygrał swoją pierwszą walkę dominując przeciwnika swoimi zapasami, siłą, dyna-miką i agresywnością.



Shamar Bailey - drużyna Dos Santosa

Z pewnością dotychczasowe odcinki TUF nie rozczarowują. W kilku chłopakach widać spory potencjał, a parę walk (w tym zakończone przez K.O.) stało na całkiem przyzwoitym poziomie. Nie spodziewane zwroty akcji i zabawne sytuacje pokazują charaktery i to, jak wygląda codzienne życie fighterów. Brak burd w domu TUF jest odzwierciedleniem zachowania trenerów. W tej serii nie ma pomiędzy nimi pyskówek, złośliwości, ani przepychanek - a więc tego do czego przyzwyczaili nas wcześniejsi trenerzy, jak Tito Ortiz, Josh Koscheck czy Rampage Jackson...czy będzie tak dalej? No cóż, zobaczymy - kolejny odcinek już w środę.



Mick Bowman



Shamar Bailey



Keon Caldwell



Zachary Davis



Ryan McGillivray



Ramsey Nijem



Javier Torres

+ Justin Edwards jako zastępstwo

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

- Karol Matuszczak

Korekta:

- Maciej Gunia

Projekt graficzny:

- Maciej Gunia