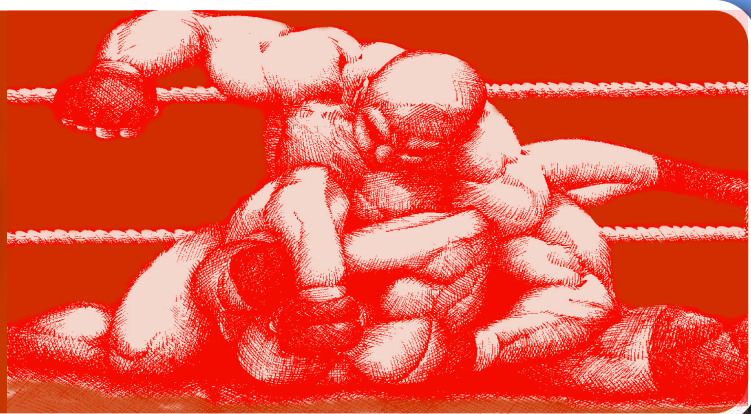


NUMER 12

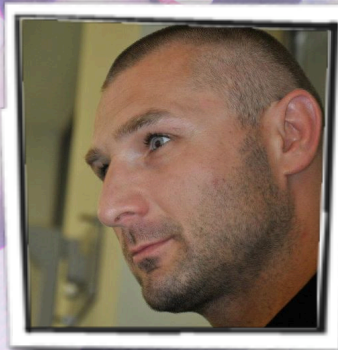
RING

KWARTALNIK SERWISU SPORTYWALKI.PL



PRAWDZIWI WETERANI UFC

Rogan, Goldberg
i Buffer



T. Bronder - „MMA
to trudny sport do
sędziowania”

ANTON KUIVANEN

Czy zostanie
nową gwiazdą
fińskiego MMA?



WYWIAD

ERRROL ZIMMERMANN



SPORTYWALKI.PL

Również: Psychologiczne środki restytucji powysiłkowej

SPIS TREŚCI

- Aktualności.....4
- Sayonara Japan?5
autor: Paweł Sawicki
- Operacja Overlord.....7
autor: Maciej Gunia
- Prawdziwe gwiazdy UFC10
autor: Michał Wiśniewski
- Wywiad z Tomaszem Bronderem14
autor: Maciej Gunia
- Psychologiczne środki restytucji powysiłkowej17
autor: Karol Suszczewicz i Dariusz Nowicki
- Droga do gwiazd22
autor: Jakub Kiełbik i Michał Kiełbik
- Jak poprawnie wykonać24
autor: Andrzej Stolzmann
- Anton Kuivanen27
autor: Ola Jurkowska
- Wywiad z Errolem Zimmermanem31
autor: Maciej Gunia
- Ciekawostki z działu kondycja35
autor: Mateusz Pietrzak



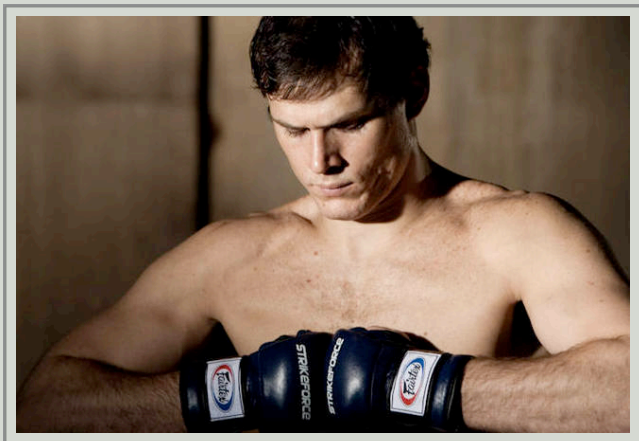
Dołącz do Nas na Facebooku!

**Zasubskrybuj kanał magazynu
RING, by być informowanym na
bierząco o nowych publikacjach.**

www.facebook.com/magazynRING



AKTUALNOŚCI



Kolejny Gracie w UFC

Kolejny Gracie trafi do UFC. Tym razem będzie to Roger Gracie. Świetny parterowiec z legendarnej rodziny Gracie dołączy do grona fighterów UFC, jednak można powiedzieć, że transfer odbył się „w rodzinie”. Roger Gracie walczył wcześniej dla Strikeforce, które jak wiemy zostało przejęte przez UFC. Na razie nie wiadomo jednak kiedy dojdzie do debiutu Rogera, ani z kim się zmierzy.



Walka Diaza przed komisją

Nick Diaz po raz kolejny przeszedł pozytywnie testy na zawartość marihuany w organizmie. Marihuana znajduje się na liście środków zakazanych, toteż zawodnikowi grozi zawieszenie. Jednak obóz Diaza nie chce składać broni. Przedstawili oni Komisji Sportowej Stanu Nevada (NSAC), że Nick Diaz jest rezydentem stanu Kalifornia [gdzie marihuana jest legalna - red.] i marihuana została mu przepisana przez lekarza, w celu leczenia problemów psychologicznych. Keith Kizer (szef komisji) poddaje te tłumaczenia w wątpliwość, twierdząc, że obóz Diaza dopiero teraz o tym mówi nie podnosząc tej sprawy wcześniej - co według niego sugeruje na pokretnie tłumaczenie. Czy komisja zmieni zdanie? Zobaczmy...



Dana White nie wie co zrobić z Hendersonem

Jak przyznał Dana White - prezydent UFC, ma on trudny orzech do zgryzienia w kwestii Dana Hendersona. Dan po raz ostatni był w oktagonie w listopadzie 2011 roku. Zaproponowano mu walkę z Alexandrem Gustafssonem, jednak do niej nie doszło z racji chęci Hendersona do uzyskania title shota. Teraz White przyznał, że również Henderson nie chce walczyć z Machidą: „On nie chce walczyć z Machida. Nie chce też czekać. Ale będzie musiał poczekać. Z kim on chce walczyć? Nie wiem co mam zrobić z Danem. Musi poczekać na Jona Jonesa lub Andersona Silvē, albo walczyć z kimś innym.”



Ronny Markes - krajobraz po wojnie

Ronny Markes z jednej strony może uznać występ na gali UFC on Fuel 1 za udany...wszak wygrał walkę. Jednak z drugiej strony zawodnik ten ma też powody do zmartwień, gdyż doznał złamania ręki, co skutecznie przystopuje postępującą karierę 23 latka. Jak przyznaje sam Markes do złamania doszło na samym początku walki przy pierwszej wymianie ciosów, gdzie do końca walki musiał walczyć ze złamaną ręką.

SAYONARA JAPAN?

Autor: Paweł Sawicki (Zwierzak)

Japońskie sporty walki przeżywają głęboki kryzys. Czasy świetności Pride minęły, nieznane są losy K-1, Dream jest coraz słabsze, a najwięcej zyskują na tym organizacje, które wcześniej były w cieniu jak DEEP, Shooto czy ZST. My jednak mamy kontrofertę dla fanów azjatyckiej sceny sportów walki. Oto poradnik, co powinien oglądać fan walk z Dalekiego Wschodu.



Japońska gospodarka nie rozwija się tak prędko jak kiedyś. Teraz potentatem w Azji są Chiny, a goni je Singapur. Właśnie w tych dwóch krajach szykują się nam najciekawsze eventy w MMA i sportach uderzanych w 2012 roku. Jeśli chodzi o MMA, to mamy dość nową organizację ONE FC, która prędko się rozwija, podpisując kontrakty z weteranami UFC jak: Renato Sobral czy mając w swoich szeregach znanego zawodnika Muay Thai - Ole Laursena. Ponadto ONE FC zawiązało współpracę ze wszystkimi większymi azjatyckimi organizacjami MMA i zamierza zrobić turnieje wyłaniające absolutnych mistrzów Azji w MMA. Już wiemy, że na najbliższej gali wystąpi chyba największa obecnie gwiazda azjatyckiej sceny budo -



Shinya Aoki. Ponadto zobaczymy również Boba Sappa w walce z Rollesem Gracie.



Rolles Gracie vs Bob Sapp

Jeśli chodzi o MMA to właśnie ONE FC jest najciekawszym obiektem na mapie. Gdzie można oglądać transmisję ich gal? W największym serwisie MMA na świecie, sherdog.com, który transmitował ostatnią galę organizacji, na której walczyli chociażby Gregor Gracie czy znakomity zawodnik Muay Thai, który walczy też w MMA, Vuyisile Colosseus. Ponadto jest jeszcze koreańskie Road FC, które za główną gwiazdę obrało Denisa Kanga, któremu nie idzie najlepiej, gdyż ostatnio przegrał z Shungo Oyamą.

Jednak przejdźmy teraz do sportów uderzanych. Tutaj konkurencja jest naprawdę duża, bo gwiazdy K-1 Max rozproszyły się bardzo. Oczywiście największym kandydatem do objęcia tronu po K-1 jest It's Showtime, ale jako że jest to europejska organizacja, to nie będziemy się o niej w tym artykule rozpisywać. K-1 wciąż walczy w dywizji Max -63 kg, która jest dość młodą dywizją. Zawodnicy promowani

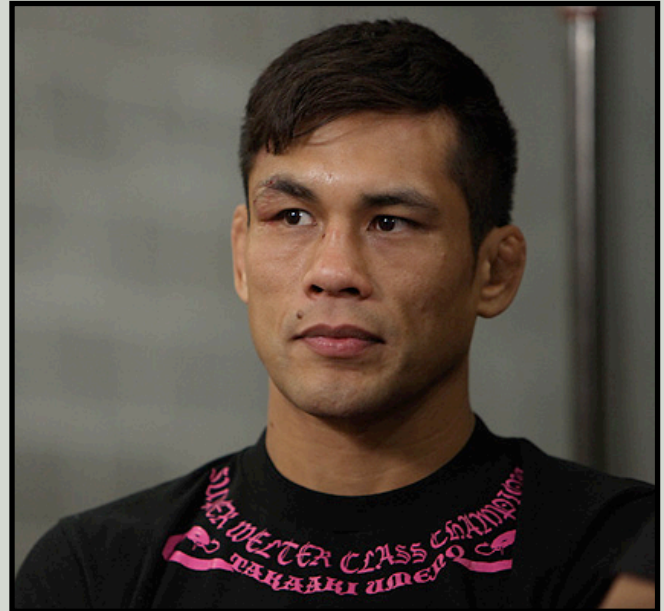
przez K-1 walczą głównie na, swoją drogą świetnych, galach KRUSH. Jednak na horyzoncie pojawia się kolejny, singapurski pretendent. W styczniu dowiedzieliśmy się, że Andy Souwer, Albert Kraus czy Henry von Opstal wystartują w turnieju FighterZone World Series, który ma wypełnić lukę po K-1 Max. Ponadto zapowiedziany jest też udział dwóch znakomitych Tajów: Narupola Fairtexa i Ekapopa Sor. Klinmee. Oczywiście Singapur kusi wielkimi pieniędzmi, znacznie większymi niż te, które daje It's Showtime i porównywalnymi z pieniędzmi płaconymi w K-1.



Oprawa jednej z gal It's Showtime

Coraz większą popularność na świecie zdobywa Muay Thai. W USA mamy Muay Thai Premier League i kilka innych, mniejszych organizacji. Natomiast w Azji działa Rebels, które koncentruje się na Japonii. Dodatkowo mamy również doskonały turniej Thai Fight, który ma znakomitą oprawę i przyciąga największe gwiazdy. W tym roku na galach widzieliśmy Sudsakorna, Yodsaenklaia, Sayioka, Kema, Fabio Pincę czy Buakawa Por Pramuka. Imponująca lista gwiazd, które wzięły udział w turnieju. Jednak nie udało się nic zorganizować, gdyby nie pieniądze głównego sponsora, producenta samochodów ISUZU, który jest również sponsorem głównym stadionu Omnoi - teoretycznie tego trzeciego w Tajlandii, ale właśnie na Omnoi Buakaw zaczynał karierę w Muay Thai. Jest to na pewno warta uwagi inicjatywa, bo mamy dobre walki, w szybkim tempie z doskonałą oprawą gali. W Chinach mamy serię gal Muay Thai vs Sanda, gdzie walczyli chociażby Artem Levin czy John Wayne Parr. Jest to na pewno jakaś ciekawa odmiana, zwłaszcza,

że zawodowa Sanda zaczyna być popularna również w Polsce. Ostatnią organizacją, którą warto śledzić jest Shootboxig, łączący Zapasy, BJJ i K-1. Powinniśmy się tym interesować głównie za sprawą Buakawa i Andy'ego Souwera, bo obaj walczyli w ostatnim turnieju S-Cup. Jednak nie spotkali się w finale, gdyż niespodziewanie Souwer przegrał z zawodnikiem MMA, Toby'm Imadą, któremu się udanie zrewanżował.

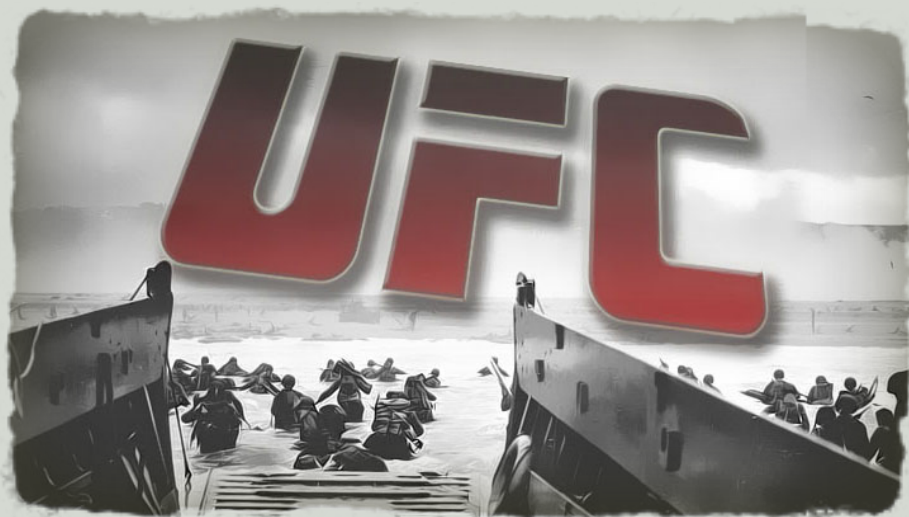


Toby Imada - pogromca Andy'ego Souwera

Tak więc, niech ten krótki przewodnik nie pozwoli Wam zapomnieć o tym, co dzieje się daleko za granicami Uralu, bo naprawdę jest co oglądać na najwyższym światowym poziomie. Z pewnością żadne z tych wydarzeń nie dostarczy zbyt małych emocji fanom i w pełni zaspokoi nawet najwybredniejszych miłośników sportów walki.

OPERACJA OVERLORD

Autor: Maciej Gunia (G_U_M_A)



Niemal każdego dnia słyszymy w różnych programach informacyjnych na temat kryzysu. Rozpoczęty od sektora bankowego rozprzestrzenił się efektem domina na inne sektory w gospodarce każdego kraju. Przemysł rozrywkowy, jak i sport nie są w tym przypadku odosobnione. Tutaj również widzi się efekty kryzysu, o którym do znudzenia przypominają nam dziennikarze. Oczywiście, na problemy dotyczące organizatorów gal sportów walki wpływa szereg różnych czynników. Jednak jednym z najważniejszych czynników – jak nie najważniejszym – jest kwestia sponsorów. W zaistniałej sytuacji firmy nie są skore do angażowania się w sponsoring, gdzie nie są pewne swej przyszłości. Jednym z największych i zarazem niemiłych rozczarowań ubiegłego roku była niewątpliwie kwestia K-1 i braku funduszy organizatora gali na organizowanie kolejnych imprez z tego cyklu.



W kasie K-1 zrobiło się pusto

O tym, jak ważnym były gale K-1 dla sportów walki nikogo chyba nie należy przekonać i potencjalna utrata

z kalendarza imprez spod znaku K-1 z pewnością byłaby niepowetowaną stratą. Jak mój redakcyjny kolega – Paweł - przedstawił w swoim artykule, sporty walki powoli przenoszą się z Japonii w stronę kontynentu azjatyckiego.

Mimo, że K-1 to organizacja zrzeszająca zawodników sportów uderzanych, to i tak pośrednio odbija się to na kwestii MMA. K-1 to była Mekka „uderzaczy” i w wyniku braku równie lukratywnej alternatywy, część zawodników decyduje się na starty w MMA lub też mniejszych rangą zawodach stójkowych. W przypadku organizatorów, o jednego konkurenta mniej. Nie da się ukryć, że na kłopotach tak dużego gracza, jakim było K-1, zyskuje inny duży gracz – UFC. Zyski może nie są namacalne gołym okiem. Jednak wiedząc, że polityką UFC jest ekspansja na nowe rynki i globalny zasięg, można łatwo domniemywać, że problemy K-1 pomogą UFC w dalszej ekspansji. Włodarze UFC obejmują taktykę stopniowego przejmowania nowych rynków. Nie interesuje ich Blitzkrieg, gdzie nagle zaczną walkę na różnych frontach. Działają bardziej niczym walec, który porusza się powoli do przodu, jednak z każdym swoim kolejnym ruchem miażdży to, co ma przed sobą. Zagraniczne gale UFC cieszą się ogromną popularnością nie tylko wśród lokalnych fanów MMA, w których kraju zagościło UFC, ale także fanów MMA z krajów ościennych.

Pozostając w nomenklaturze wojskowej można śmiało rzec, że od niedawna w obozie UFC rozpoczęła się operacja pod kryptonimem Overlord. I tak, jak podczas prawdziwej operacji Overlord, gdy to Alianci

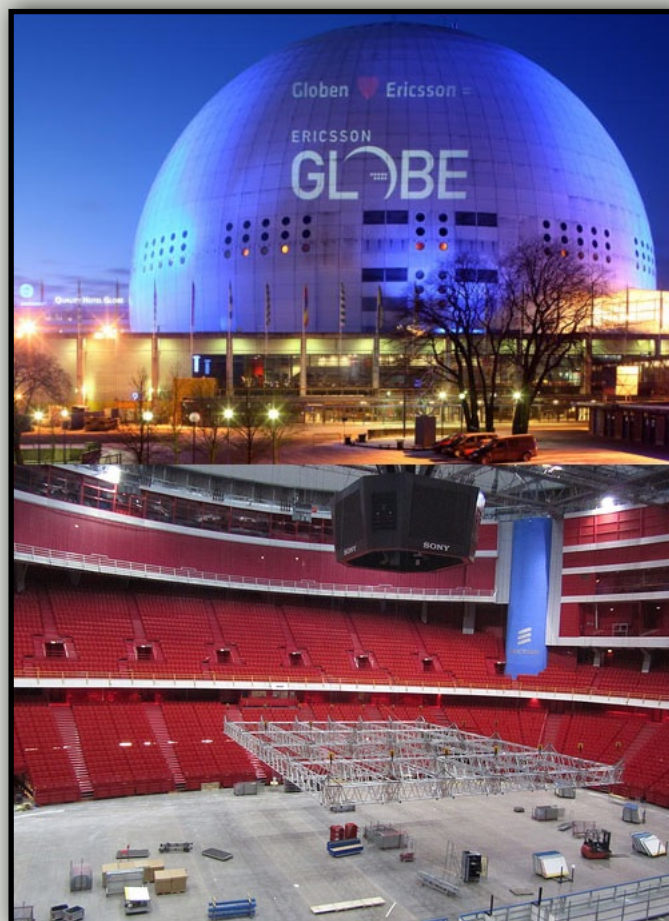
łądowali na plażach Normandii rozpoczynając przejmowanie frontu zachodniego Niemcom, tak teraz UFC zdobywa Europę krok po kroku. Oczywistym krokiem było skierowanie się w stronę „starszych braci” – Brytyjczyków. Ten sam język eliminował szereg problemów i nieporozumień związanych z tłumaczeniem i niezrozumieniem wynikającym z bariery językowej.



Walka pomiędzy Chrisem Lebenem, a Markiem Munozem na UFC 138 w Birmingham (UK)

Kolejne gale w Europie odbywały się w Irlandii i Niemczech. Teraz przyszła kolej na inną część naszego kontynentu - Skandynawię, a dokładniej rzecz ujmując Szwecję. U naszych północnych sąsiadów zza Bałtyku UFC zorganizuje galę pt. UFC on Fuel TV, na której walką wieczoru będzie starcie pomiędzy Antionio Rodrigo Nogueirą, a Szwedem - Alexandrem Gustafssonem. Do gali dojdzie 14 kwietnia i jak to jest w zwyczaju, na rozpisce zagości wielu lokalnych zawodników. Tym razem będziemy mogli zobaczyć aż 6 Szwedów. Mimo, że do Szwecji nie mamy daleko i na

pewno wielu z polskich fanów MMA zastanawiało się nad ewentualnym wyjazdem do Szwecji, by obejrzeć galę. Niestety, każdy kto nie był szybki niczym Usain Bolt mógł obejść się tylko smakiem, gdyż bilety na galę w Sztokholmie były rekordy sprzedaży i po 3 godzinach zostały wyprzedane! To niewątpliwie pokazuje jak duży jest popyt na galę UFC w Europie.



Ericsson Globe Arena w Sztokholmie - to tu odbędzie się gala UFC on Fuel TV

Warto zadać sobie pytanie, gdzie skieruje swoje żagle UFC po raz kolejny? Widać jednoznacznie, że UFC obiera kurs na szeroko pojęty „wschód”, zarówno bliższy - Abu Dhabi czy dalszy - Japonia. Podobną tendencję można zaobserwować w działaniach UFC na rynku europejskim. Elektryzująca wydaje się być wypowiedź Marshalla Zelaznika (dyrektora UFC do spraw rozwoju międzynarodowego), który według Hywela Teague'a z ESPN.com miał powiedzieć, że na radarze UFC są: „*Włochy oraz jeszcze nieokreślony kraj Europy Wschodniej, najprawdopodobniej Polska*”. Czy jest to rzeczywiście możliwe, by w naszym kraju

zagościła któraś z gal UFC? Osobiście wydaje mi się, że trudno tutaj o jednoznaczną odpowiedź. Są pewne argumenty za, jak i te przeciw. Na konto argumentów „za” zapewne można zaliczyć niedawne sukcesy medialne KSW i coraz bardziej rozpoznawalne nazwiska goszczące na karcie walk tejże organizacji. Racjonalnym byłoby wkroczyć do akcji, by pokazać konkurencji miejsce w szeregu. Przy obecnej dysproporcji pomiędzy potentatem, jakim niewątpliwie jest UFC, a KSW sztuka ta nie byłaby tak trudna, jak choćby w przypadku konkurencji z PRIDE FC. Kolejną zaletą mogą być doświadczenia Polaków w organizowaniu imprez masowych - mam tutaj na myśli kwestię m.in. Mistrzostw Europy kobiet w piłce siatkowej w 2009 roku. Warto również pamiętać, że za parę miesięcy będziemy gościć jeszcze większą imprezę - Euro 2012, która również skupi oczy wielu osób na naszym kraju. Zakładając, że impreza przebiegnie bez większych incydentów, da to kolejny argument, że imprezy dużego formatu mogą być z powodzeniem organizowane w Polsce.



Mistrzostwa Europy w piłce siatkowej kobiet - Atlas Arena, Łódź

Jednak by nie było tak kolorowo, to należy spojrzeć też na drugą stronę medalu. Tuż obok Polski leży taki kraj zwany Rosją. Tenże kraj może pokrzyżować plany (czy też pobożne życzenia) Polaków o tym, by UFC zagościło na naszej ziemi. Oczywiście, UFC może wkroczyć, by pokazać w Polsce, co znaczą lata doświadczenia i duże pieniądze. Pytanie tylko czy będzie to opłacalne dla UFC? Czy rynek polski będzie na tyle lukratywny, by angażować się w takie przed-

sięwzięcie? Tutaj może zadziałać brutalna kalkulacja i okaże się, że Rosja będzie rokowała większe perspektywy. Wszak ma więcej obywateli, a sama tylko Moskwa jest miastem, w którym żyje najwięcej miliarderów na Świecie (nie wspominając już o milionerach). Szacuje się, że mieszka tam około 79 miliarderów (za Forbes: dane z 2011 roku). Rosyjscy możni bardzo często cechują się sporą hojnością i lekką ręką w wydawaniu pieniędzy. Nie tylko indywidualne osoby są w stanie wydać spore pieniądze w Rosji. W Rosji znajduje się szereg dużych firm, które angażując się w jakiś projekt mogą zagwarantować olbrzymią gotówkę. Dodatkowo, obecny premier - Władimir Putin jest osobą aktywnie wspierającą MMA. Co prawda, obecnie Rosję nękają fale protestów przeciw Putinowi, jednak jeżeli uda się mu utrzymać władzę, to zapewne będzie silnym punktem, do którego na pewno zgłosiłyby się władze UFC w sytuacji organizacji gali UFC na terenie Federacji Rosyjskiej.



Fedor Emelianenko w sztabie wyborczym Władimira Putina

Są to dość mocne argumenty, które mogą zaważyć o decyzji władarzy UFC. Jedno natomiast jest pewne, UFC rozwija się systematycznie i kolejne gale w nowych krajach są tylko i wyłącznie kwestią czasu - czasu do momentu, gdy na rynku nie znajdzie się organizacja mogąca w realnym stopniu konkurować z UFC.

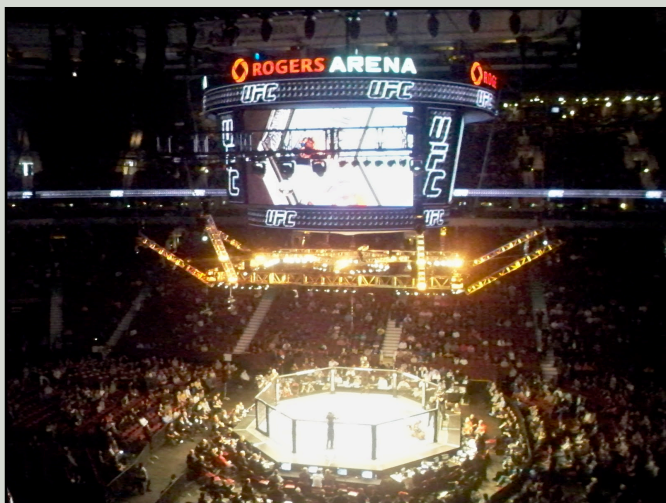
PRAWDZIWI WETERANI UFC

Autor: Michał Wiśniewski (Mevv)



„Hi again everybody, I'm Mike Goldberg and welcome once again, to the Ultimate Fighting Championship...”

Ileż to razy każdy z nas oglądający w oryginale gale UFC witany był tym niezmiennym niczym fakt wstawania słońca na wschodzie powitaniem? W dzisiejszym artykule przyjrzymy się kolejnym po dziewczynach ringowych postaciom budującym atmosferę gal UFC – postaciom komentatorów i prezentera.



**Atmosfera gali UFC, komentatorzy i prezenter,
z pewnością są jej istotną częścią**

Złoty Mike

Zacznijmy od Mike'a Goldberga – głosu UFC od 1997 roku, w którym po raz pierwszy poprowadził UFC – Japan (UFC 15.5). Ten główny komentator gal

organizowanych przez UFC ma liczne grono zarówno swoich zwolenników, jak i oponentów. Do historii przeszły jego słowne wpadki, wśród których można wymienić ogłaszanie końca walki zanim ta faktycznie się zakończyła, liczne przekręcenia nazwisk zawodników (lub ogłaszanie zwycięstwa Wanderleia Silvy nad Wanderleiem Silva), a nawet, o zgrozo, przekręcanie nazwy organizacji dla której pracuje. Z pewnością wesołe, choć raczej dość niebezpieczne było również nazywanie Andersona Silvy „Mistrzem Muay Pie, który technik Muay Pie uczył się od mistrza Duncana Hinesa”. Przypomnijmy, że polskie znaczenie tego wyrazu oznacza placek lub pasztecik.

Ten wbrew pozorom i doświadczeniu w komentowaniu walk MMA, niezbyt znający się na sztukach walki prowadzący, zdobył duże doświadczenie komentatorskie prowadząc wcześniej komentarz meczy hokejowych takich zespołów jak Detroit Red Wings, Minnesota Wild, Phoenix Coyotes, Vancouver Canucks oraz zespołu futbolu amerykańskiego Arizona Cardinals. Braki w wiedzy Goldi nadrabia dobrym tembrem głosu, wyraźną wymową i przede wszystkim entuzjazmem swoich wypowiedzi zarówno dotyczących walk, jak i wszędobylskich reklam. To jest jego królestwo i prawdziwe zadanie. Jako główny komentator, Goldi ma być przede wszystkim profesjonalnym dziennikarzem sportowym, umiejącym przygotować informację o zawodnikach i doświadczenie zawodnicze czy trenerskie wcale nie jest u niego wymagane. To właśnie sprawia, że dobrzy główni komentatorzy, podobnie jak Goldberg, niejednokrotnie pracują przy różnych dyscyplinach sportowych.

O klasie i popularności Mike'a Goldberga jako głównego komentatora może świadczyć fakt, iż w 2005 roku nastąpiła próba podkupienia go do prowadzenia gal „RAW” World Wrestling Entertainment. Podobno WWE zaproponowała mu wówczas ponad półtora miliona dolarów za 3 letni kontrakt! Niestety nowy pracodawca oczekiwał wyłączności i wręcz zażądał podpisania klauzuli, w której Mike zobowiązywał się nie prowadzić gal UFC. To jednak nie przstraszyło Goldiego, który gotów był na zmianę pracodawcy. Tu jednak nastąpił dość nieoczekiwany zwrot akcji. Do walki o swojego głównego komentatora ruszył Dana White i przebił ofertę konkurencji. Goldberg szybko cofnął wstępną zgodę i podpisując nową umowę przedłużył swoją współpracę z organizacją UFC. Współpraca ta trwa aż do dziś i można śmiało przyjąć, że głos Goldberga słyszeliśmy już podczas ponad 1000 walk! Poza uczestnictwem w galach, Mike Goldberg jest również gospodarzem pokazywanego w wielu krajach programu z archiwalnymi walkami UFC – „UFC Unleashed” oraz komentuje na Spike TV zawody serii Red Bull Air Race World Series i uwaga: coroczne zawody żeńskiego futbolu amerykańskiego w bieliźnie.

Nieustraszony Joe



Joe jakiego znacie



Joe jakiego nie znacie

To czego brakuje Goldbergowi dostarczyć ma do komentatora jego partner, którego funkcja po angielsku nazywa się „colour commentator”. W Europie osoba ta zwana jest zazwyczaj ekspertem, konsultan-

tem lub analitykiem. Zadaniem tej postaci jest pełnienie roli eksperta i statystyka. Ma ona dostarczać ciekawe informacje o zawodnikach, ich kontuzjach, przewidywać strategię walki i prowadzić dialog z głównym komentatorem w przerwach pomiędzy walkami. Ekspert ma także za zadanie opowiadać anegdoty i wprowadzać elementy humoru do komentarza, a także przeprowadzać wywiady z zawodnikami bezpośrednio po ich walkach. W odróżnieniu od głównego komentatora ekspert z oczywistych względów prowadzi narrację prawie wyłącznie dotyczącą dyscypliny, w której się specjalizuje.

W UFC rolę eksperta wspierającego głównego komentatora pełni komik, aktor i pisarz Joe Rogan. Rogana, zanim pojawiła się w Polsce możliwość oglądania gal UFC przy których Rogan pracuje od 1997 roku, można było oglądać w programach serii Nieustraszeni (w oryginale pod nazwą „Fear Factor”), w których pełnił funkcję gospodarza. Ktoś z Was może zapytać, czy ma on zatem kwalifikację na eksperta MMA. Odpowiedź może być tylko twierdząca. Joe w wieku 14 lat rozpoczął treningi Kenpo Karate, a następnie zdecydował się uprawiać Taekwondo, w którym to osiągnął 2 dan. W dyscyplinie tej Rogan odniósł spore sukcesy. Czterokrotnie wygrywał mistrzostwo stanu Massachusetts, a w 1987 roku zdobył mistrzostwo kraju w kategorii Open i starał się o kwalifikację do kadry olimpijskiej. W tym czasie rozpoczął również treningi kickboxingu, które jak mówi on sam, otworzyły mu oczy na małą praktyczną wartość Taekwondo w przypadku rzeczywistego starcia. W 1996 roku Joe rozpoczął treningi BJJ pod okiem Carlsona Gracie, najstarszego syna twórcy BJJ, a następnie - już w czasie pracy dla UFC - zdobył swój brązowy pas w BJJ (pod Jeanem Jacquesem Machado). W niedługim czasie osiągnął również taki sam stopień w 10th Planet Jiu-Jitsu - nowoczesnej odmianie BJJ rozwiniętej przez Eddiego Bravo.

Joe jest postacią nietuzinkową. Jego wielką pasją jest bawienie ludzi. Od prawie 20 lat z sukcesami występuje w komediowej formie artystycznej zwanej stand-up. Forma ta opiera się przede wszystkim na charyzmie wykonawcy i kontakcie z publicznością, przed którą staje opowiadający żarty artysta. Joe znany jest z dosadnego, a czasem wręcz wulgarnego języka,

ale jego ponadprzeciętna inteligencja pozwala mu przygotowywać żarty, które czasem wręcz są podkradane przez zazdrosną konkurencję. Joe wydał kilka płyt z zapisami swoich występów, a wcześniej występował w serialach komediowych i kilku filmach. Obecnie jest gospodarzem programu „UFC Wired”, a także regularnie publikuje swoje show komediowe, jako audio podcast pod nazwą „Joe Rogan Experience”, będące w pierwszej dziesiątce najchętniej ściąganых komedii podcast.

Rogan znany jest również ze swojej dość kontrowersyjnej działalności na rzecz legalizacji używania marihuany, grzybów psylocybinowych (halucynogennych) i dimetylotryptaminy (DMT). Temat używania i dopuszczenia do stosowania tych środków bardzo często pojawia się w jego komediowych wystąpieniach i zapewne również w jego życiu. Joe także kilkakrotnie wystąpił w programach i filmach dokumentalnych, jako obrońca i zwolennik doprowadzenia do ich legalizacji, a także ozdobił swoje ciało tatuażami z ich motywami.



Na tatuażu Rogana można doszukać się liści marichuany i rysunku cząsteczki DMT

W dzisiejszych czasach prowadzenie narracji wydarzeń sportowych w układzie główny komentator - ekspert (czasem dochodzi jeszcze reporter terenowy) jest absolutnym standardem, ale nie zawsze tak było. Pierwszy komentarz sportowy odbył się prawdopodobnie w kwietniu 1921. Od tamtej pory, przez znakomitą większość historii komentowania, standardem było prowadzenie całości komentarza wyłącznie przez jedną osobę. Do dziś znaleźć można kilku komentatorów starej daty wciąż pracujących samotnie. Niektórych z nich można usłyszeć nawet w polskich mediach...

360° Buffera

Buffer – to nazwisko z pewnością znane jest każdemu miłośnikowi sportów walki. Michael i Bruce Buffer to przyrodni bracia, którzy są prezenterami walk bokserskich i wrestlingu (Michael) oraz starc K-1, MMA oraz zawodów ADCC (Bruce). Bruce, bo o nim będzie mowa, doprowadził swoją pracę do perfekcji. Wyćwiczony głos, stałe zawołania, entuzjazm, gestykulacja, a nawet pewnego rodzaju figury akrobatyczne na pewno dodają kolorytu galę i stanowią kolejny niezbędny element otoczki gali MMA.

Zaraz, zaraz jakie figury akrobatyczne, może zapytać ktoś z Was. Ano chodzi o jego charakterystyczne obroty przy przedstawianiu zawodników tuż przed samą walką. Sam Bruce twierdzi, że obroty powstały przypadkowo. Na jednej z gal w 2006 roku, zapowiadając walkę wieczoru, Bruce przedstawiając zawodnika z niebieskiego narożnika zapomniał się i skierowany był w przeciwną stronę. Ratując sytuację, natychmiast wykonał szybki zwrot ciała o 180 stopni kierując się we właściwą stronę, co wywołało burzliwą reakcję publiczności. Po walce przypomniał sobie pozytywną reakcję publiczności i od tej pory starannie wyćwiczone zwroty na stałe zagościły w jego repertuarze.

Buffer uważając się za pewnego rodzaju artystę w swoim fachu, dzieli swoje zwroty na różne kategorie. Podczas zwykłych walk przy prezentacji zawodników dokonuje zazwyczaj zwrotów o 45 lub co najwyżej 90 stopni, zachowując półobrót wyłącznie na walkę wieczoru. Dodatkowo niektórych, jego zdaniem najwybitniejszych zawodników, honoruje w sposób specjalny. Wykrzykując nazwisko Andersona Silvy najczęściej wysoko podskakuje, a dla najlepszego jego

zdaniem, niedawno emerytowanego zawodnika UFC, legendarnego mistrza federacji w dwóch kategoriach wagowych Randy'ego Couture'a Bruce opracował „Ukłon Buffera” mający naśladować klękającego rycerza przed swoim królem w trakcie pasowania. 11 lipca 2009 roku zdarzyła się rzecz niezwykła. Po raz pierwszy i jak do tej pory jedyny w historii, przedstawiając Bocka Lesnara w walce z Frankiem Mirem, Buffer wykonał pełny obrót wokół własnej osi! Widzowie i komentatorzy byli zachwyceni. Po walce prezenter przysiągł, że pełny obrót nigdy więcej się nie powtórzy, ale później ostatecznie nie wykluczył takiej możliwości.



Bruce Buffer w swoim żywiole

Mimo niepozornej postury, także Bruce Buffer posiada również pewne doświadczenie w sztukach walki. Zdobył czarny pas w koreańskiej sztuce walki Tang

Soo Do, a nawet walczył w nieoficjalnych i niezbyt legalnych walkach kickbokserskich. Dziś poza swoją działalnością prezenterką, Bruce prowadzi audycje radiową na kanale Sherdog pod tytułem It's TIME!, do której zaprasza gości nie tylko ze światka związanego z MMA.



„Ukłon Buffera” przed R. Couturem

Zmiana warty

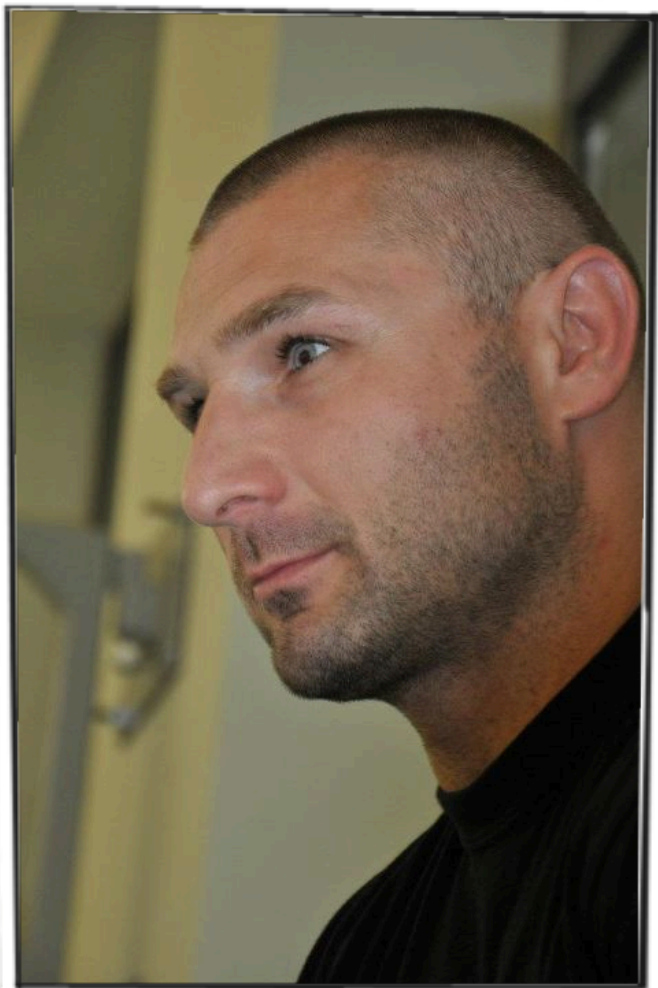
Na forach internetowych nie brakuje głosów niechętnych obecnym komentatorom UFC. Pojawiają się sugestie wymiany Mike'a Goldberga na Randy'ego Couture'a lub innego, znającego techniki MMA zawodnika. 16 stycznia bieżącego roku oficjalnie przedstawiono drugi, rezerwowy zespół komentatorów UFC. W jego skład weszli Jon Anik i Kenny Florian. Zespół ten będzie prowadził komentarz podczas wszystkich gal niekomentowanych przez podstawowy skład. Będą to z pewnością wydarzenia transmitowane na Fuel TV i FX, a więc kanałach należących do sieci telewizyjnej FOX. Słychać również o innych zawodnikach mających ochotę pojawić się po drugiej stronie Octagonu. Na miejsce obsadzone przez Floriana chętni byli Frank Mir, Rich Franklin i Stephan Bonnar, jednak mający w planie przejście na emeryturę Kenny na pewno łatwo nie odda świeżo zdobytej przez siebie posady. Czy rezerwowy zespół może w krótkim czasie zastąpić starych wyjadaczy? Wydaje się to bardzo mało prawdopodobne. Osobowości i doświadczenie komentatorów pierwszego składu, a przede wszystkim postrzeganie ich przez fanów UFC, jako swojego rodzaju ikon UFC, powinno im zapewnić bezpieczną pracę przy obsłudze gal organizacji przez wiele najbliższych lat.

WYWIAD Z TOMASZEM BRONDEREM

Przeprowadził:

Maciej Gunia (G_U_M_A)

Tomasz Bronder to człowiek od lat związany ze sportami walki. Swoją przygodę ze sportami walki związał z Jiu Jitsu, w którym uzyskał czarny pas. Jednak Jiu Jitsu nie było jedyną sztuką, jaką zdecydował się praktykować - również uczęszczał na Judo, Karate, Kung-fu, jak i Boks. To on jest założycielem i trenerem w śląskim Silesian Cage Club. Od niedawna można zaobserwować Tomasza Brondera w roli sędziego (m.in. sędziego KSW).



- W marcu minie 5 lat od momentu, jak powstał Silesian Cage Club. Na jakim etapie jest SCC, jak funkcjonuje obecnie? (ile osób obecnie ćwiczysz, jak klub się rozwija?)

Obecnie ćwiczysz około 80 osób. Wszystkie zajęcia prowadzone są pod kątem MMA. Brakuje nam trochę godzin, żeby poszerzyć ofertę, ale to niedługo się zmieni, gdy wrócimy na poprzednie miejsce. Przez te 5 lat udało się stworzyć dobrą atmosferę, przyciągnąć do klubu specjalistów w swoich dziedzinach, jako trenerów i wyszkolić wielu zawodników, którzy walczą zawodowo i zdobywają medale na amatorskich zawodach.

- Wiele klubów potrzebuje wsparcia finansowego z zewnątrz (poprzez np. sponsorów). W zależności od lokalizacji na mapie Polski, jednym jest łatwiej o sponsorów innym trudniej. Jak wygląda to na Śląsku?

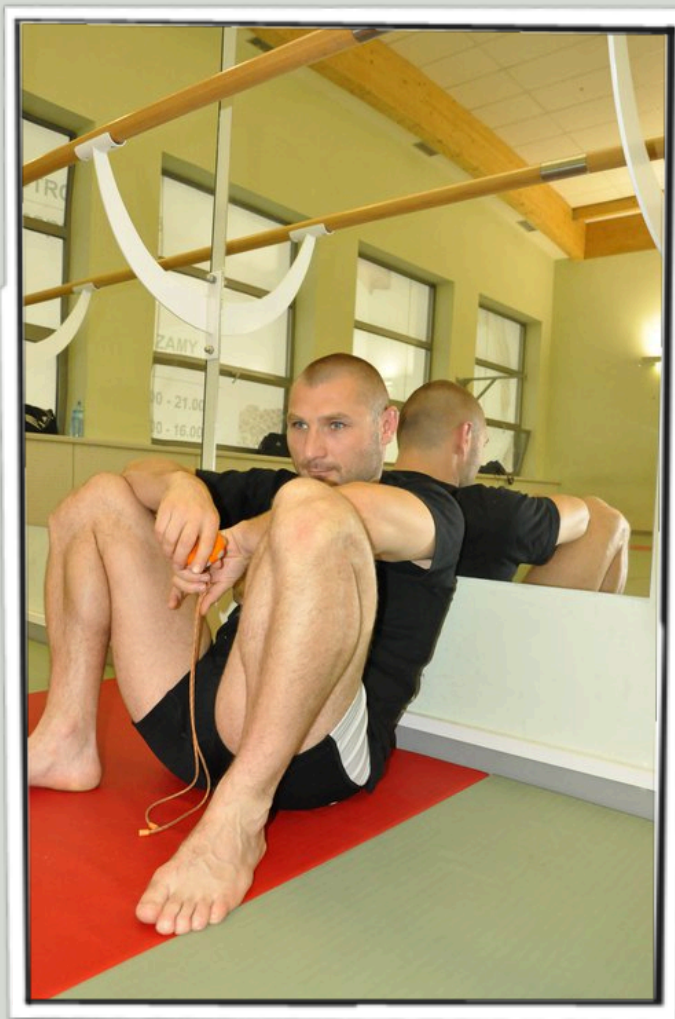
Od momentu powstania do teraz są ludzie, którzy nam pomagają finansowo i za to jesteśmy im wdzięczni. Są to najczęściej ludzie nam bliscy. Na pewno pomocny jest fakt, że mieszkamy na Śląsku, w dużej aglomeracji z tradycjami sportowymi.

- Co sprawia Panu największą trudność podczas prowadzenia swojego klubu?

Brak odpowiedniej ilości godzin do wykorzystania. Korzystamy z sal AWF Katowice, które mają spore obłożenie.

- Skąd zainteresowanie full contactem? Czy od początku był Pan zainteresowany full contactem czy też pojawiło się ono z czasem, gdy dorzucał Pan kolejne style walki?

Zawsze trenowałem w formule full contact, choć startować musiałem w ograniczonej formule. Kiedy pierwsze takie zawody zorganizowano w Bytomiu od razu tam pojechałem. Z czasem zrezygnowałem z prowadzenia zajęć w gi, otwarłem SCC i nastawiłem się na MMA.



- Kiedy po raz pierwszy miał Pan styczność z formułą MMA?

Na żywo to jak już wspominałem na turnieju w Bytomiu, wcześniej oglądałem kasety video z gal UFC.

- Co dla Pana, jako sędziego, stanowi największą trudność podczas walki?

Dynamika walki oraz ocena sytuacji, w której należy przerwać walkę np. po uderzeniach, lub gdy zawodnik nie klepie duszeń.

- Wiemy, że zawodnicy wychodząc tuż przed walką muszą odpowiednio się przygotować. Jak wygląda proces przygotowawczy sędziego MMA? Co sędzia musi wykonać tuż przed wejściem do ringu?

Ja przygotowuję się do każdej walki, która mam sędziować zawsze tak samo. Najpierw oglądam walki danego zawodnika, żeby go poznać. Niektórzy zawodnicy nie walczą czysto i taki podgląd się przydaje. Po wejściu na ring wyciszam się i koncentruję. MMA to trudny sport do sędziowania zarówno w ringu, jak i przy stoliku.



- Jak zapatruje się Pan na obecną sytuację wśród środowiska polskich sędziów (zwłaszcza biorąc pod uwagę niedawne kontrowersje w walce pomiędzy Mariuszem Pudzianowskim a Jamesem Thompsonem czy też Borysem Mańkowskim a Peterem Sobottą)?

Nie wolno oceniać wszystkich przez pryzmat 2 zdarzeń. Bywam na różnych zawodach, amatorskich czy zawodowych galach i poziom sędziowania jest różny. Czasem bardzo dobry, a czasem bardzo słaby. Poza tym, wspomniane sytuacje nie były takie same. Ogólnie ocena pracy sędziego powinna być weryfikowana przez Organizatora. Jeżeli nie jest zadowolony z pracy sędziego, powinien go więcej nie zatrudniać. Ale daleki też jestem od zwalniania po jednej kontrowersyjnej decyzji. Sędziowie powinni trenować sędziowanie,

oglądać dużo walk w domu i na żywo, rozmawiać, sprzeczać się, bronić swoich decyzji. Zmiana werdyktu powinna mieć mocny argument.

- Czy systemy sędziowania, jakie obowiązują na polskich galach uważa Pan za optymalne, czy też można by było w nich coś według Pana zmienić?

System „10 must point” jest dobrym systemem. Nie widzę potrzeby zmian.

- Czy bycie sędzią ringowym w Polsce można nazwać dochodowym interesem?

Na dzień dzisiejszy na pewno nie.

- Czytając Pański życiorys znalazłem informację, że współpracował Pan z Rosyjską Federacją Jiu-Jitsu. jak ta współpraca przebiegała, co obejmowała?

Na kilku pierwszych zawodach full contact w Bytomiu większość kategorii wygrywali zawodnicy zza wschodniej granicy. Współpraca była krótka, raz nawet byłem na 2 tygodniowym obozie na Ukrainie. Ekstremalne przeżycie. Kierunek wschodni z racji wiz jest utrudniony.



T. Bronder w roli trenera w Silesian Cage Club

- Jak długo był Pan trenerem kadry w sportowym Jiu-Jitsu i jak wspomina Pan ten czas?

Przez rok. Wspominam nie najlepiej, głównie z uwagi na zachowania niektórych działaczy, trenerów i zawodników którzy przynosili wstyd na imprezach

międzynarodowych. Kiedy przeciwstawiłem się niektórym ludziom, zwolniono mnie.

- Jakie są najważniejsze cechy według Pana, jakie powinien posiadać sędzia?

Zdecydowanie i niezależność.

- Mając 13 lat trafił Pan po raz pierwszy na trening. Dzięki komu, mały Tomuś trafił na salę treningową?

To nie do końca tak. Trenowałem w klubie piłkę nożną. Jednak jeden z moich przyjaciół trenował judo, a drugi kick boxing, więc w wolnym czasie uczyłem się od nich. Z czasem wybrałem sporty walki, pomimo osiągnięć w tej pierwszej dyscyplinie.



Praca trenera wymaga czasem poświęceń 😊

- O których wychowankach SCC przyjdzie nam za niedługo usłyszeć, na jakie nazwiska powinniśmy zwrócić uwagę?

Po zejściu do kategorii – 77 kg swój talent rozwinął Mateusz Teodorczuk. Do tego to bardzo pracowity, skromny i młody zawodnik. Połączenie tych cech daje świetny rezultat. Na amatorskich matach wyróżnia się kilku zawodników, ale o nich będzie można coś więcej powiedzieć za jakiś czas. Na razie niech trenują i sprawdzają się w rywalizacji z innymi klubami z całej Polski.

- Dziękuję za poświęcony nam czas!

Cała przyjemność po mojej stronie.

PSYCHOLOGICZNE ŚRODKI RESTYTUCJI POWYSIŁKOWEJ

Autor: Karol Suszczewicz i Dariusz Nowicki



Bez względu na punkt widzenia poszczególnych koncepcji psychologicznych człowieka naukowcy zgadzają się z tym, że podstawą ludzkiego funkcjonowania jest organizm rządzący się zasadą zachowania energii (Kozielecki, 1998). Innymi słowy, jeżeli chcesz coś w życiu osiągnąć, musisz za to zapłacić. Człowiek wydatkuje olbrzymie zasoby energetyczne, w celu podtrzymania ciepłoty ciała czy też poruszania kończyn. Nie można również nie wspomnieć o procesach energetycznych, jakie zachodzą w Centralnym Układzie Nerwowym, w którym nieustannie dochodzi do spożywania podstawowych składników energetycznych, takich jak glukoza (Sadowski, 2007; Górski, 2008). Niedobory energetyczne prowadzą do specyficznych stanów psychicznych będących objawami zmęczenia (Kalat, 2011).



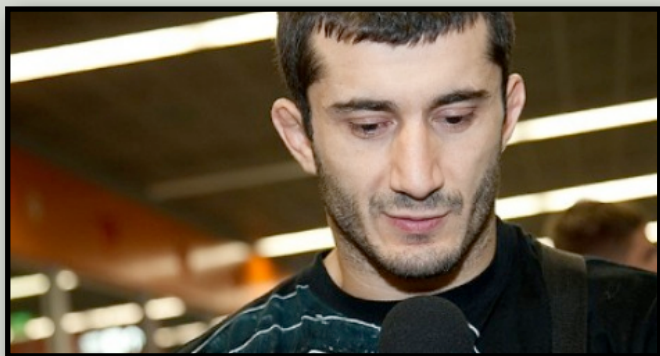
Istota i przyczyny zmęczenia

Zmęczenie organizmu może być rozumiane jako przejściowy stan narządu lub organizmu charakteryzujący się naruszeniem równowagi fizjologicznej, powstający w następstwie wykonanej pracy. Zmęczenie wywołuje min. obniżenie zdolności do pracy; zmniejszenie pobudliwości tkanki mięśniowej; spadek szybkości reakcji. Przyczyną zmęczenia może być np. pogorszenie przewodnictwa impulsów w synapsach nerwowo – mięśniowych; wyczerpanie rezerw energetycznych; odwodnienie lub przegrzanie ustroju; wyczerpanie układu nerwowego. Zmęczenie wywołane długotrwałą monotonną pracą nazywane jest znużeniem (Mała Encyklopedia Sportu, 1986, s. 673)

W praktyce powyższa definicja oznacza, że przyczyną zmęczenia psychicznego zawodnika nie jest jedynie wysiłek fizyczny, lecz również wysokie napięcie emocjonalne, będące niespecyficzną reakcją (Selye, 1979) na występowanie sytuacji trudnej (Tomaszewski, 1977), jaką niewątpliwie jest rywalizacja z przeciwnikiem, ewentualnie z indywidualnymi standardami doskonałości (Widerszal – Bazyl, 1978). Mówiąc zwięźle, nadmierny lub długotrwały stres dezorganizujący pracę narządów wewnętrznych prowadzi do stanu wyczerpania odporności organizmu, a nierzadko rozstrojenia czynności nerwowych w sposób bezpowrotny (Figley, Nash, 2010).

W literaturze wprowadza się podział na zmęczenie obwodowe i ośrodkowe. Zmęczenie obwodowe cechuje spadek efektywności pracy mięśni szkieletowych, zmniejszenie występujących w nich rezerw energetycznych oraz ewentualne zakwaszenie tkanek poprzecznie prążkowanych (Górski, 2008; Mikulski, 2009).

Druga forma zmęczenia jest utożsamiana ze stanem znużenia, będącym następstwem źle zaplanowanego cyklu treningowego, podczas którego nie dochodzi do pełnego wypoczynku powysiłkowego. W konsekwencji negatywne skutki zmęczenia kumulują się. Zmęczenie ośrodkowe obrazuje poniższy fragment wywiadu przeprowadzonego z czołowym europejskim zawodnikiem mieszanych sztuk walki Mamedem Chalidowem:



„(...)Troszeczkę zbyt intensywnie się przygotowywałem do ostatniej walki, o czym zdaliśmy sobie sprawę dopiero na dwa tygodnie przed startem. Te ostatnie czternaście dni było dla mnie prawdziwą drogą przez mękę. To była masakra, ja już nie miałem sił na nic. Zablokowało mi to możliwość wystąpienia na luzie, z pełną swobodą i świeżością umysłu. Przyznaję, że nawet w tym momencie odczuwam pewne pozostałości po tamtym zmęczeniu (Suszczewicz, 2010 s.34).”

Podsumowując zmęczenie ma bezpośredni wpływ na funkcje psychomotoryczne sportowca, a istotnym objawem przetrenowania jest pogorszenie nastroju oraz czasów reakcji, związane z wystąpieniem znużenia.

Hipoteza Centralnego Ośrodka Zarządzania Wysiłkiem

Jednym z ważniejszych systemów neuronalnych z punktu widzenia zdolności adaptacyjnych zawodnika jest Centralny Ośrodek Zarządzania Wysiłkiem, w którym integrowane są sygnały energetyczne napływające z ciała. Układ ten ma niebagatelny wpływ na zjawisko tolerancji bólu; siłę i trwałość procesów motywacyjnych; odczuwany nastrój itp. Główną funkcją COZW jest zarządzanie zasobami energetycznymi organizmu, stąd może on powodować ograniczenie intensywności wysiłku oraz jego subiektywne odczuwanie. Mechanizm COZW jest

ukierunkowany na zapobieganie uszkodzeniom mięśni i innych narządów na skutek wysiłku. Charakterystyczną rzeczą dla COZW jest występowania uczucia pierwszego zmęczenia, które to jest w swej istocie zjawiskiem zasadniczo bardziej psychicznym, niż faktycznie zagrażającym dobrostanowi organizmu. Owe uczucie pierwszego zmęczenia, występujące w pierwszych kilku minutach wysiłku, może negatywnie oddziaływać na motywację i zdolności wydatkowania energii, jednakże po przełamaniu chwilowego kryzysu hamowanie ze strony COZW przestaje być odczuwalne. COZW jest najprawdopodobniej odpowiedzialny za dokonywanie ponadludzkich wysiłków, do jakich zdolny jest człowiek w obliczu zagrożenia życia, o czym donoszą nam media (Sport.pl, 2009). Wszystko więc wskazuje na to, że człowiek posiada pewne rezerwy energetyczne, które może wykorzystać jedynie w skrajnie trudnych sytuacjach, przy dużym pobudzeniu układu nerwowego, takim jakie dla przykładu występuje w sytuacji zaciętej rywalizacji.

Próg Psychomotorycznego Zmęczenia

Różnica, jaka występuje pomiędzy wysiłkiem tlenowym i beztlenowym jest powszechnie znana w środowisku ludzi interesujących się sportem. Przekroczenie granicy przemiany tlenowej wiąże się z szybkim wzrostem zakwaszenia mięśni oraz gwałtownym wyczerpaniem związków wysoce energetycznych takich jak fosfokreatyna. W tym kontekście bardzo interesujących informacji dostarczają badania Chumry i współpracowników (2007), które dowiodły, iż krzywa zakwaszenia mięśni w żadnym stopniu nie pokrywa się z krzywą czasu utajenia reakcji. Jak się okazuje przekroczenie progu przemiany tlenowej nie powoduje pogorszenia funkcji psychomotorycznych, które ulegają poprawie jeszcze przez pewien czas trwania wysiłku. Generalizując zmęczenie psychomotoryczne występuje dopiero po przekroczeniu progu przemiany tlenowej o kilkanaście uderzeń serca na minutę, do tego czasu reakcje zawodnika systematycznie się skracają. Dobrze jest więc zadbać o podtrzymanie akcji serca na odpowiednio wysokim poziomie przed startem lub wejściem na boisko, gdyż tylko w taki sposób sportowiec będzie w stanie dokonywać właściwych i szybkich reakcji (Chmura, Wiśnik, 2008).

Wypoczynek jako źródło regeneracji

Bezpośrednio po zakończeniu wysiłku fizycznego następuje zmienny stan wypoczynku, podczas którego przeważają procesy asymilacyjne, czyli anaboliczne. W literaturze przedmiotu występuje podział wypoczynku na dwie fazy. Pierwsza faza potocznie nazywana Szybka występuje po wysiłkach krótkotrwałych. W fazie tej występują takie procesy jak regeneracja układu nerwowego, stabilizacja układu krążenia oraz wyrównanie oddechu czy też odbudowa ATP i PC. Faza Szybka trwa w zależności od właściwości indywidualnych sportowca od kilku do kilkunastu minut. Faza druga nazywana jest Długą lub Humoralną, co oddaje jej istotę i znaczenie dla odbudowy utraconych rezerw energetycznych. Faza Humoralna występuje po długotrwałym, wyczerpującym wysiłku i w zależności od stopnia zmęczenia może trwać od kilkudziesięciu minut do kilkudziesięciu godzin. Podczas tej fazy dochodzi do odbudowy glikogenu, spłaty długu mleczanowego, wyrównania temperatury ciała oraz odbudowy zniszczonych struktur komórkowych. W aspekcie psychiki druga faza odpoczynku wiąże się z powrotem motywacji, pozytywnego nastawienia oraz uczuciem tzw. świeżości. Dzięki wyszczególnionym procesom wzrastają parametry psychomotoryczne osoby trenującej. Jeżeli wypoczynek powysiłkowy jest niczym niezakłócony i dostosowany do obciążeń treningowych, wówczas zachodzi niezwykle oczekiwany proces superkompensacji zasobów energetycznych.

Odpoczynek bierny i czynny

Oprócz ilości czasu przeznaczanego na odpoczynek istotny jest również jego charakter. Wypoczynek związany przede wszystkim ze snem nazywany jest biernym. Sen jest to cyklicznie pojawiającym się stan ośrodkowego układu nerwowego charakteryzujący się zniesieniem świadomości. Sen ma fundamentalne znaczenie dla układu nerwowego, w szczególności dla procesów konsolidacji pamięci, gospodarki hormonalnej, stymulacji bądź wyciszenia aktywności neuronów. Jak zauważa Pilis (2005) sen jest podstawowym sposobem usunięcia zmęczenia. Sportowiec powinien przeciętnie sypiać od 6 do 8 godzin na dobę, a dla intensywnie trenujących osób

korzystne są 15 – 20 min. drzemki w ciągu dnia. W celu zwiększenia efektywności wypoczynku poprzez sen, który może zostać zachwiany na skutek pobudzenia emocjonalnego (bądź skrajnego wyczerpania), należy zadbać o odpowiednie warunki. Miejsce snu powinno być zaciemnione i wyciszone. Należy również ograniczyć bodźce mogące niepotrzebnie stymulować układ nerwowy, co powinno zdecydowanie wyprzedzić sam moment zasypiania. Kolejną rzeczą jest zrezygnowanie ze spożywania wieczorową porą produktów zawierających substancje pobudzające takie jak kofeina, teina czy guarana. Ponadto zawodnik, który ma problemy z zasypianiem powinien zrezygnować z dodatkowych stymulatorów, bądź upewnić się czy odżywki, których używa ich nie zawierają. Naturalny cykl dziennego funkcjonowania człowieka opiera się na zegarze biologicznym regulowanym przez słońce. Wiąże się to z gospodarką hormonalną, w szczególności z aktywnością adrenaliny oraz melatoniny w organizmie. Jeżeli sportowiec zaburza pracę zegara biologicznego poprzez nadmierne wydłużanie doby, dochodzi do niekorzystnego splątania wymienionych substancji, w efekcie czego mogą się pojawić stany spadku motywacji i zniechęcenia.

Wypoczynek czynny wiąże się z aktywnością o niskiej intensywności, jak zauważył Sieczenow (za: Haas, 1998), zajęcia odmienne pod względem charakteru od specyficznych ćwiczeń związanych z określoną dyscypliną sportową, charakteryzujące się niską intensywnością połączoną ze zmianą środowiska, prowadzą do poprawy samopoczucia i wzrostu motywacji zawodnika. Do wypoczynku czynnego zalicza się również treningi relaksacyjne. Do najczęściej stosowanych należą: trening relaksacji progresywnej Jacobsona oraz Trening autogenny Shultza. Relaksacja progresywna Jacobsona jest metodą opierającą się na reakcji bezwarunkowej nazywanej odwróconym odruchem na rozciąganie. Aby dostrzec istotę zjawiska należy napiąć chwilowo dowolną grupę mięśni, przytrzymać i powoli rozluźnić. Efektem tego działania będzie pogłębiony stan rozluźnienia uprzednio napinanych mięśni. Jacobson zaproponował systematyczne i standaryzowane procedury napinania kolejnych grup mięśniowych w celu osiągnięcia uczucia rozluźnienia ciała i umysłu. Dodatkowym atutem powyższej metody jest fakt, iż nie potrzeba do

jej przeprowadzenia żadnej dodatkowej aparatury czy też specjalnych warunków. Zdarza się widzieć zawodników na chwile przed startem, rozciągających swoje kończyny, co wydaje się być mniej lub bardziej intuicyjną metodą regulacji napięcia emocjonalnego. Trening Jacobsona ma jeszcze jedną zaletę, którą jest zwiększenie świadomości własnego ciała, a więc czucia wewnętrznego. Dzięki tej technice możliwa jest poprawa precyzji ruchów i koordynacji.

Trening autogenny Shultza (Kanji, 1997.), wywodzący się z gabinetów i klinik odwołuje się do zjawiska autosugestii. Zawodnik poddawany kolejnym sugestiom ciężaru ciała, ciepła, spokojnego oddechu oraz bicia serca uspokaja prace swojego autonomicznego układu nerwowego, przez co osiąga stan z pogranicza snu i czuwania. Podczas tego treningu możliwy jest również przekaz podświadomy dodatkowo wspomagający regenerację organizmu. Nie każdy sportowiec będzie czuł się dobrze w tej formule pracy, jednakże Ci którym ona przypadnie do gustu będą odczuwać wyraźne korzyści. Trening autogenny jest metodą godną polecenia dla osób podatnych na sugestie, a największą jego zaletą jest możliwość oddziaływania na podświadomość zawodnika.



Sesja treningu autogennego Schultza

Biofeedback

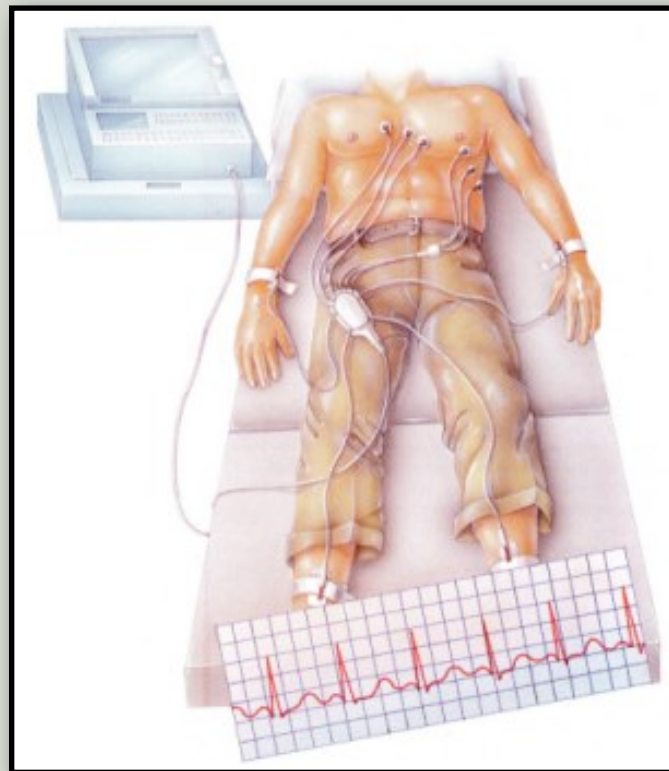
Pomocną w relaksacji jest aparatura służąca do monitorowania stanu pobudzenia emocjonalnego, bazująca na biologicznym sprzężeniu zwrotnym (z ang. Biofeedback). Najczęściej spotykanymi odmianami biofeedbacku są:

EEG – bazujący na odczycie fal mózgowych;

EKG – ukazujący zmiany w pracy serca;

GSR – uwidaczniający zmiany napięcia skórnego galwanicznego.

Osoba poddawana treningowi relaksacyjnemu z zastosowaniem aparatury biofeedbackowej ma możliwość śledzenia swoich postępów w czasie rzeczywistym, dzięki czemu efekty relaksacji są bardziej namacalne i przemawiające.



EKG - Elektrokardiogram

Optimalny trening prowadzi do optymalnej formy

Na koniec artykułu chcielibyśmy zamieścić kilka porad dla trenerów.

- Optymalnie zaplanowany trening musi uwzględnić śródtreningowe przerwy wypoczynkowe, od kilkunastu sekund do trzech minut, podczas których możliwa będzie faza szybkiego wypoczynku korzystnie wpływająca na efektywność wykonywanych ćwiczeń jak również samopoczucie zawodnika.

- Przy planowaniu mikrocykli treningowych należy zachować pewną elastyczność w zakresie dostosowania rozgrzewki i obciążeń do stanu funkcjonowania zawodnika. Dla przykładu, trening po drzemce

poobiedniej powinien zawierać bardziej intensywną rozgrzewkę.

- Ustawiczny monitoring samopoczucia i parametrów koordynacyjnych zawodnika, zapobiegnie wystąpieniu niekorzystnego zjawiska znużenia.
- Stosowanie ćwiczeń gibkościowych na koniec treningu czyli tzw. Oziębka wpływa pozytywnie nie tylko na regenerację fizyczną, lecz również ma bardzo duże znaczenie dla komfortu psychicznego. Spięte ciało stanowi duży dyskomfort psychiczny, co odbija się na jakości samopoczucia i wypoczynku.
- Bardzo istotnym zagadnieniem jest stworzenie pozytywnego klimatu emocjonalnego w trakcie ćwiczeń i przerw wypoczynkowych. Trening w atmosferze umiarkowanej rywalizacji i radości z podejmowanej aktywności fizycznej powinien przynosić wartość dodaną w postaci większego zaangażowania i satysfakcji.
- Poza salą treningową należy zadbać o racjonalny sen zawodnika, oddziałując na jego świadomość i środowisko rodzinne (Nowicki, Suszczewicz, w druku).

Bibliografia

1. Chmura, J., Nazar, K., Kaciuba – Uściłko, H. (2007). Próg psychomotorycznego zmęczenia. *Sport Wyczynowy*. nr 4 – 6, s. 27 – 35. Warszawa: COS
2. Chmura, J., Wiśnik, P. (2008). Próg psychomotoryczny zmęczenia – implikacje praktyczne. *Sport Wyczynowy*. nr 1 -3, s. 55 – 61. Warszawa: COS
3. Figley, Ch.R., Nash, W. P. (2010). *Stres bojowy: teorie, badania, profilaktyka i terapia*. Warszawa: PWN
4. Górski, J. (2008). *Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego*. Warszawa: PZWL
5. Haas, L. F. (1998). Sechenov Ivan Mikhailovich (1829-1905). *Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry*. 65, s. 554.
6. Kalat, J., W. (2011). *Biologiczne podstawy psychologii*. Warszawa: PWN
7. Kanij, N. (1997). *Autogenic Training. Complementary Therapies in Medicine*. 5, s. 162-167, Pearson Professional Ltd
8. Koziński J. (1998). *Koncepcje psychologiczne człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie "Żak"
9. Mikulski, T. (2009). W labiryncie suplementów aminokwasowych. *Sport Wyczynowy*, 1/529 Warszawa: COS
10. Piliś, W. (2005). Sposoby regeneracji potreningowej i wypoczynku czołowych lekkoatletów polskich i ich wiedza w tym zakresie. W: P. Kowalski, (red.) *Problemy badawcze w lekkoatletyce*. Wrocław: WTN
11. Sadowski, B. (2007). *Biologiczne mechanizmy zachowania się ludzi i zwierząt*. Warszawa: PWN
12. Selye, H. (1979). *The stress of my life*. New York: Van Nostrand
13. Sport.pl (2009). http://www.sport.pl/MS2010/1,97763,7131183,EI_MS_2010__Stefan_Majewski_Najwieksze_mozliwosci.html
14. Suszczewicz, K. (2010). Wywiad z Mamedem Chalidowem. *Ring – kwartalnik serwisu sportywalki.pl*. Nr 5.
15. Tomaszewski, T. (red). (1977). *Psychologia*. Warszawa: PWN
16. Widerszal-Bazył, M. (1978). Kwestionariusz do mierzenia motywacji osiągnięć. *Przegląd Psychologiczny*, 21, 2, 355-367.

DROGA DO GWIAZD

Autor: Jakub Kiełbik (Wesley)

Michał Kiełbik (Kilbian)



Rok 2011, gala M-1 Global w Moskwie, wielkie widowisko, tysiące ludzi oglądających współczesnych gladiatorów. Po głównej walce wieczoru do zwycięzcy podchodzi czołowy polityk Rosji, premier rządu i gratuluje dobrej walki. Gest ten nie spotkał się z aprobatą publiczności, która zareagowała nań gwizdami, przeszedł również raczej bez większego echa w środowisku. Niesłusznie, gdyż ten pozornie nieistotny gest ma potężne dla sportu znaczenie symboliczne.



Władimir Putin gratulujący Fedorowi Emelianenko

Nikt nie sądził, że takie wydarzenie może mieć miejsce, gdy UFC stawiało pierwsze kroki w roku 1994. MMA było wówczas egzotyką, niemal undergroundową rozrywką, nawet (a może zwłaszcza) dla większości ludzi związanych ze sztukami walk. Klatka kojarzyła się z oprawą scenograficzną do podsycania atmosfery, nie z elementem zabezpieczającym. Próżno było szukać na trybunach gwiazd show-biznesu.

Z biegiem lat sytuacja nie ulegała zmianie. Pomimo, że MMA poruszało temat, który w przemyśle filmowym potrafił zapędzić tłumy ludzi do kin, mianowicie „który styl jest najlepszy?” (pamiętny „Krwawy sport” czy choćby jego nowsza replika „Quest”), nie cieszyło się specjalną popularnością. Na UFC 1 było 2800 osób. Na kolejnej gali już tylko 2000. Podobnym fiaskiem medialnym zakończyły się pierwsze próby w Rosji, Brazylii czy Japonii. Brak zainteresowania to brak sponsorów, a brak sponsorów to brak pieniędzy. Bez nich z kolei trudno było o profesjonalne zaplecze. Organizacyjnie rzecz miała się źle – najbardziej dramatycznym tego skutkiem był zgon zawodnika na Ukrainie; zgon spowodowany zaniedbaniami w sprawie badań lekarskich. Ale i w Japonii gołym okiem widać było zaniechania w kwestii bezpieczeństwa – wypadający z ringu zawodnicy organizacji Pancrase nie należeli do rzadkości. (Podobne „błędy wieku dziecięcego” – wypadanie z ringu, śliska mata, opatrunki zakładane w przerwach między rundami, itd. – zaistniały wiele lat później w organizacji KSW, gdy MMA miało już jako taką renomę w USA i Japonii, w Polsce jednak było na etapie raczkowania.) Tak podstawowa rzecz, jak sprawa kategorii wagowych dopiero się krystalizowała – bywało, że jeden zawodnik ważył drugie tyle, co pierwszy.

Sport musiał uporać się z tymi wszystkimi problemami, jeśli chciał być wiarygodny i wypłynąć na szersze wody. Zmiany napędziła krytyka – m.in. ze strony znanego senatora Johna McCaina, który oglądając taśmę z gali UFC 1 uznał to wydarzenie za ludzki odpowiednik walk kogutów i interweniował u gubernatorów poszczególnych stanów o niedopuszczenie organizowania gal. To się jednak nie udało –

przeciwnie, UFC, przyparte do muru, zaczęło ściśle współpracować z komisjami sportowymi, wyznaczyło sztywne kategorie wagowe i wprowadziło szereg zmian w przepisach. Był to pierwszy poważny krok na drodze do profesjonalizacji MMA. Pierwszy, lecz bynajmniej nie ostatni.

W roku 2000 UFC trafiło pod skrzydła braci Fertitta, dwóch biznesmenów, którzy z racji prowadzonej działalności hazardowej mieli liczne kontakty w komisji sportowej stanu Nevada. Od tej pory UFC zaczęło rozkwitać – zarówno medialnie, jak i finansowo.



Lorenzo i Frank Fertitta

Gale nabrały niespotykanego dotąd rozmachu, nie mniej prym wiodła wciąż organizacja PRIDE FC działająca w Japonii – historyczne konotacje sztuk walk były tam zupełnie inne aniżeli w USA, co skutkowało ogromną popularnością – poszczególne gale potrafiły zgromadzić nawet przeszło sto tysięcy widzów – i innym odbiorem MMA pośród mas. To, co na łonie cywilizacji zachodniej uznawane było za prostackie i deprawujące młodzież, w kraju Kwitnącej Wiśni było szanowane i podziwiane – walki oglądały na żywo całe rodziny. Ta postawa walenie przyczyniła się do zmiany wizerunku sportu na świecie – estyma, jaką cieszyła się PRIDE powodowała, że do jej grona akces zgłaszało wielu olimpijczyków, a więc sportowców bardzo cenionych na Zachodzie. Po części tak rzecz się miała w przypadku Polaków, którym znakomity judoka, a zarazem mistrz olimpijski Paweł Nastula pokazał, że MMA to nie krwawa rzeź, lecz pełnowartościowy i nader wymagający sport, coś co zasługuje na szacunek. Również KSW wzorowana była organizacyjnie na wzorcu japońskim – entrance zawodników, ring zamiast klatki (który notabene również miał za zadanie stworzenie bardziej sportowego wizerunku, apelując do

skojarzeń związanych z boksem).

Maszyna zaskoczyła i ruszyła z impetem. Reakcją na rosnącą popularność MMA stało się poszerzenie oferty, czego wyrazem było powołanie w roku 2005 reality show pod tytułem The Ultimate Fighter, emitowanego w Spike TV. Pomysł wypalił i obecnie mamy już czternaście sezonów za sobą. Powstało też wiele programów dokumentalnych traktujących o MMA, niektórzy zawodnicy natomiast zaliczyli swoje debiuty w branży filmowej, nierzadko biorąc udział w kasowych szlagierach (m.in. Randy Couture w „Od kołyski aż po grób” czy Quinton Jackson w „Drużynie A”). Wszystko to razem spowodowało, że ostatnimi czasy wpływy z poszczególnych gal UFC – które w roku 2007 wykupiło i uśmierciło PRIDE FC – metodą Pay per view przekroczyły te, które przynoszą gale zawodowego boksu. Zawodnicy natomiast nominowani byli do tytułów sportowca roku: George’a St. Pierre zaszczyt ten spotkał w ojczystej Kanadzie trzy razy z rzędu! Dziś wręcz w dobrym tonie jest, będąc celebrytą, pokazywać się na galach MMA. Analogicznie wyglądało to w Polsce – Konfrontacja Sztuk Walki powstała w roku 2004. Początki były bardzo trudne i niezbyt chlubne (bardzo kiepska organizacja), przez pierwsze dwa lata imprezy odbywały się w warszawskim hotelu Marriott. Z czasem jednak i do KSW zawitał profesjonalizm, co przełożyło się na coraz większą ilość widzów – od trzech tysięcy na gali KSW VI (rok 2006) po czternaście tysięcy na niedawnej KSW XVII organizowanej w Łodzi. Zmieniła się też zdecydowanie ranga obiektów, na których rozgrywane są zawody – począwszy od 2006 roku były to m.in. katowicki Spodek, warszawski Torwar czy łódzka Atlas Arena.

Dokąd to wszystko zmierza? W gruncie rzeczy, niewiele zostało już do zrobienia. Obecnie MMA, przynajmniej w Stanach Zjednoczonych, kwalifikuje się już do dużego przemysłu sportowego, w którym wyżej stoją jedynie dyscypliny uznawane za narodowe, takie jak koszykówka, football czy baseball. Czy ten poziom jest jednak w ogóle dostępny? Jest to wielce wątpliwe. Brak też raczej szans na włączenie w poczet sportów olimpijskich, co na pewno pomogłoby w promocji dyscypliny. Niczego jednak pewnym być nie można. Któż bowiem piętnaście lat temu spodziewał się, że MMA będzie w tym miejscu, w którym się obecnie znajduje?

JAK POPRAWNIE WYKONAĆ PRZETOCZENIE Z PÓŁGARDY?



W tym dziale znajdziecie porady fachowców, jak wykonać poprawnie daną technikę. Dowiedzie się między innymi o tym, jakie są cele wykonania techniki, etapy jej poprawnego wykonania, zalety oraz wady. W tym numerze magazynu poprawne wykonanie przetoczenia z półgardy zaprezentuje Andrzej Stolzmann. Posiada on brązowy pas w BJJ i obecnie jest jednym z instruktorów w poznańskim klubie „Strefa walki”.

SZCZEGÓŁY TECHNIKI



Rozpoczynając prezentację techniki przedstawiamy pozycję wyjściową do wykonania przetoczenia w ujęciach z różnej perspektywy.



Kadra szkoleniowa klubu Strefa walki. Od lewej: Sławomir Barczak, Karol Matuszczak, Rafał Szymański i Andrzej Stolzmann - autor artykułu



CEL WYKONANIA TECHNIKI

W przypadku tej techniki przetoczenie jest reakcją na działanie przeciwnika, który blokuje nasz pierwotny ruch.



POZYCJA WYJŚCIOWA



ETAP 1

W pierwszym ruchu wkładamy rękę za plecy starając się wykonać zajście za plecy.



ETAP 2

Przeciwnik blokuje ten ruch poprzez owinięcie własnej ręki wokół naszej. Może przy tym chwycić za nasze gi.



ETAP 3 A

Unieruchamiamy rękę rywala poprzez:
A) Zabranie ręki z za pleców i przechwycenie przedramienia dłonią oraz dociśnięcie łokcia do naszego ciała. Drugą rękę wsuwamy wówczas pod udo lub goleń.



ETAP 3 B

B) Chwycenie drugą ręką za nadgarstek lub dłoń. Ręka za plecami pozostaje na swoim miejscu.



ETAP 4

Następnie wykonujemy ruch biodrami starając się przenieść je na drugą stronę, jednocześnie ściskając kolana, żeby kontrolować nogę przeciwnika. Musimy podejść głęboko biodrami, aż pod biodra przeciwnika, tak aby naciągnąć jego ciężar na siebie.



DODATKOWO

Przy wychwycie z wariantu „A” możemy przejść dalej do pozycji bocznej poprzez uwolnienie naszej nogi i zastawienie kolaniem bioder przeciwnika.

ZALETY

- Ruch stosunkowo prosty do wykonania nawet na cięższym rywalu,
- Można stosować go zarówno w gi jak i bez gi,
- W niektórych sytuacjach można od razu przejść do pozycji bocznej,
- Raczej nie trzeba obawiać się kontry w postaci poddania.

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY

- Brak kontroli ręki, przez co przeciwnik może się podeprzeć podczas wykonywania przetoczenia,
- Praca samymi rękoma bez ruchu bioder, przez co sweep wydaje się bardzo ciężki lub niemożliwy do wykonania,
- Zbyt dużo luzu, przez co przeciwnik może uwolnić rękę lub nogę i wybronić się przed przetoczeniem.



ETAP 5

Kontynuujemy ruch przenoszenia bioder na drugą stronę, aż do przetoczenia przeciwnika.

ANTON KUIVANEN

Autor: Ola Jurkowska (Anduina)



Po 14. Konfrontacji Sztuk Walki Polacy zachwycają się fińskimi zawodnikami. A w zasadzie jednym – Nikko Puhakką. O nim słyszeli wszyscy. Może warto, więc też zainteresować się dla odmiany jakimś innym Finem? Szczególnie, że ów Fin ma w swoim posiadaniu pas mistrzowski wagi lekkiej The Cage, a już w lutym zadebiutuje w UFC. Czy ktoś wie o kim mowa? Oczywiście o Antonie Kuivanenie (16-4-0). Anton będzie drugim w historii UFC Finem. Zaraz po Tonym Halme (0-4-0), który w maju 1997 roku został uduszony przez Randy’ego Couture’a.



A. Kuivanen - nowa nadzieja fińskiego MMA?

W styczniu 2006 roku dwudziestodwuletni wówczas Anton zadebiutował w zawodowym MMA walką z Sergeyem Denisovem (wówczas 0-1-0) na EKH - MMA Action w Finlandii. Walkę wygrał bez najmniejszych problemów, już w drugiej minucie, przez RNC. Nie spoczął na laurach i cztery miesiące później na Cage 6 w Helsinkach zmierzył się z Martinem Ahlbergiem (0-2-0). Walkę skończył w pierwszej minucie. Już w tych wczesnych walkach Anton

pokazywał bardzo dynamiczną walkę, dużo chodził na nagach, szybko doskakiwał z krótką serią uderzeń do przeciwnika i od razu zniknął. Już wtedy też bardzo dobrze radził sobie z obroną przed sprowadzeniem do parteru. Kolejne cztery miesiące później, we wrześniu 2006 stanął do walki z debiutującym wtedy Colem Lauritsenem. Cole okazał się trudniejszym zawodnikiem. Po raz pierwszy w swojej zawodowej karierze Anton musiał spędzić na ringu całe trzy rundy. Ostatecznie jednak sędziowie orzekli o jego zwycięstwie. Trzy tygodnie później na Zst – Prestige w Turku w Finlandii odbyła się kolejna z serii jego pierwszych walk – tym razem pierwsza przegrana. Hiroki Kotani (2-11-4) założył mu „skrętówkę” na początku drugiej minuty. Anton nie wyciągnął jednak z tego wystarczających wniosków, bo w dalszym ciągu często zdarza mu się zostawić nogę nie tam gdzie trzeba.

Zdawałoby się, że cztery walki w ciągu jednego, w dodatku pierwszego roku, to wynik wystarczający. Nie dla Antona. W listopadzie znów pojawił się na ringu na swojej pierwszej zagranicznej walce na K-1 - Hero's Lithuania, gdzie zmierzył się z Mariusem Liaukeviciusem (7-5-0). Mimo, że Marius był wtedy zawodnikiem bardziej doświadczonym, Anton pokazał swoje atuty. Walka była bardzo dynamiczna, Kuivanen w charakterystycznym dla siebie stylu, szybko przemieszczał się po ringu. Udało mu się kilka razy sprowadzić Mariusa na ziemię. Na ziemi jednak dominował Liaukevicius, Anton skupiał się głównie na wychodzeniu z niedogodnych dla siebie pozycji. Ostatecznie, sprawdziła się ludowa mądrość, która mówi, że obrona sama w sobie nie jest najlepszą obroną. Litwin wykończył Antona GNP na pół minuty przed końcem drugiej rundy.

Dwie porażki zakończyły dla Antona rok 2006. Nie poddał się jednak i w kwietniu 2007 ponownie wyszedł na ring. Tym razem na Shooto Estonia do walki z Takayuki Okochi (7-9-3). Pokonał go przed upływem pierwszej minuty. Całkiem niezły powrót. W październiku 2007 powrócił na K-1 - Hero's Lithuania, niestety i tym razem przegrał [z Sergejem Juskevicem (6-5-2)]. Najwidoczniej Litwa nie jest jego szczęśliwym miejscem. Na szczęście nie była to jego ostatnia walka w 2007 roku. 8. grudnia z powrotem w Finlandii zmierzył się z debiutującym wtedy Sergeiem Kudrjashovem na The Cage 9. Po krótkiej, acz dynamicznej wymianie ciosów Anton sprowadził walkę na ziemię i w niedługim czasie zakończył ją trójkątem rękami. Od walki z Juskevicem minęło 9 miesięcy zanim Anton wrócił na ring. 6. września 2008r. na Carelia Fight 4 spotkał się z Vaclavem Stastnym (4-2-1). Pokonał go już w pierwszej rundzie balachą. Dwa tygodnie później na Fight Festival 24 również balachą pokonał Jurisa Karpenko (0-1-0). Kiivanen bardzo dobrze wykorzystał takie trochę nieskoordynowane ruchy Jurisa, swoim sposobem chodził dokoła niego, to doskakując, to odskakując i w końcu sprowadził go na ziemię... a tam, balacha była już tylko kwestią czasu.

Miesiąc później stanął do walki z Bendym Casimirem (14-4-1) na Hell Cage 2 w Pradze. Żeby wystartować w tym turnieju musiał zejść wagę niżej (< 70,45 kg). Nie dotrwał jednak do końca pierwszej rundy. Po raz kolejny zostawił nogę, a Bandy to wykorzystał i zaaplikował mu balachę. Niestety, kuracja w dalszym ciągu nie do końca skuteczna, bo Antonowi jeszcze od czasu do czasu zdarza się zostawić gdzieś nogę podczas walki. Jednak od walki z Casimirem już ani razu nie zostawił jej aż tak bardzo. Casimir to jak na razie ostatnia przegrana Kuivanena. A tak z całkiem innej beczki – dwa miesiące po walkce Kiivanen vs. Casimir również znany nam wszystkim Niko Puhakka zmierzył się z Francuzem i również nie dał mu rady. Rok 2009 rozpoczął się dla Antona zwycięstwem nad Owenem Hartwigiem (1-0-0) na Arctic Fights 2. Anton długo szarpał się z Harwigiem próbując go sprowadzić, a gdy mu się to w końcu udało bez większego problemu rozbił gardę Harwiga GnP i wyciągnął balachę. Dwa miesiące później Anton spotkał się na ringu z Alexandre Abinem (3-2-0). Tutaj po raz kolejny zostawił nogę, tym razem po kopnięciu kolanem. Alexandre to wykorzystał i udało mu się zająć Antonowi

za plecy. Kuivanen jednak wyszedł z niedogodnej pozycji i walka wróciła do stójki. Coraz wyraźniej w walkach Antona zaczęły się uwidaczniać techniki z tajskiego boks. Doszło do klinczu, niestety Anton dostał poniżej pasa i sędzia na moment przerwał walkę. Widać to kopnięcie wyprowadziło Fina z równowagi, bo zaatakował ostro w stójce i chwilę później skończył Abina przez GnP.



Końcowe minuty walki

Miesiąc później pokonał Yunus Evloev (6-2-0) balachą w drugiej minucie walki na Lappeenranta Fight Night w Finlandii. A w październiku zaś na Fight Festival 26 spotkał się z Litwinem - Erikasem Petraitisem. To była druga jego walka, którą musiał stoczyć do końca. W pierwszej rundzie Anton skupił się głównie nad obroną przed sprowadzeniami, robił to skutecznie, ale to Litwin dyktował w jakim kierunku toczyła się walka. W drugiej rundzie Petraitisowi udało się sprowadzić Antona na ziemię, więc większą część rundy Kuivanen bronił się przed technikami Litwina. Po raz kolejny zostawił nogę do dźwigni, na szczęście udało mu się uciec. Trzecia runda zaczęła się podobnie. Litwin znów sprowadził walkę na ziemię, ale Kuivanenowi udało się dość do dosiada, skąd, może niezbyt brutalnie, ale regularnie okładał Erikasa pięściami z dużą domieszką łokci aż do końca rundy. Sędziowie zdecydowali o zwycięstwie Fina. Tym samym Anton odegrał się na Litwie za swoje wcześniejsze porażki.

W 2010 roku Kuivanen wziął udział fińskim reality show „Sali”, które było poświęcone MMA. W wywiadzie dla MMA Viking, tak podsumował ten program: „To było ciekawe doświadczenie. Program pokazał MMA (...)

w pozytywny sposób fińskiej publiczności. (...) Sport i zawodnicy zdobyli rozpoznawalność, a publiczność dowiedziała się o co w tym wszystkim chodzi.”

W tym samym roku Anton stoczył tylko 2 walki, w maju na Cage 13 z Raymondem Jarmanem (13-15-0) i w listopadzie na Cage 14 z Timem Radcliffem (9-3-0). Obie walki wygrał przed czasem. Pierwszą kolaniem na żebra z bocznej, drugą – robiąc Timowi na oku wielką spuchniętą gułą, która skutecznie ograniczyła pole widzenia Radcliffe’a. W obu walkach widać było coraz lepsze techniki z tajskiego boksu – kolana, klincz, łokcie.



Wygrana nad Radcliffem

W dalszym ciągu zostawiał też swoje części ciała w nieodpowiednich miejscach, a to nogę do skrętówki (w walce z Raymondem), a to rękę do balachy (z Timem). Zaczął też skutecznie wprowadzać do swojego repertuaru front kicka oraz kopnięcie w jajka, które zdarzyły mu się nie tylko w tych dwóch, ale i w kolejnej walce - czyli na Fight Festival 29 31. stycznia 2011, kiedy to zmierzył się z Rayanem Bixlerem (25-14-1). Anton, poza wspomnianym już kopnięciem poniżej pasa, próbował też kolana z wyskoku, ale niestety nie najlepiej mu wyszło i wylądował na ziemi z Bixlerem w gardzie. Próbował „ciągnąć” kimurę, ale bez rezultatu. W drugiej rundzie znów można było przyrzeć się jego walce w stójce. Anton dużo chodził na nogach, dużo „straszy,” ale faktycznych ataków nie rozpoczynał tak wcale dużo. Raczej czekał na atak ze strony przeciwnika. W końcu Bixler się zniecierpliwiał i widowiskowo sprowadził Kuivanena na ziemię, Anton jednak zaraz zaszedł mu za plecy, próbował mata leo, ale Bixler trzymał się

mocno i w końcu udało mu się wyciągnąć głowę. Fin złapał RNC po raz drugi i tym razem Rayan odklepał mata leo - na 9 sekund przed końcem rundy.

Ostatnia walka Kuivanena miała miejsce trzy miesiące temu na Cage 16, gdzie to decyzją sędziów pokonał Thiago Mellerę (17-4-0), zawodnika MMA i tajskiego boks (15-1). I muszę powiedzieć, że pierwsza runda wyglądała bardziej tajboksersko, niż MMA-wo. Dopóki Anton nie przewrócił się, bo wtedy walka przeniosła się już do parteru. Kuivanen zostawił Mellerowi głowę do gilotyny (nie po raz ostatni), na szczęście dla naszego zawodnika gong był już tuż tuż i udało mu się dotrwać. Zresztą, to bardzo fajna walka, więc jak ktoś nie widział – polecam obejrzeć.



Celebracja zwycięstwa nad Thiago Millerem

Niedługo po tej walce Anton udzielił wywiadu dla MMA Viking, w którym zdradził swój sposób na sukces: „Nie staram się naśladować żadnego zawodnika. Oglądam dużo walk MMA (i nie tylko), szukam silnych i słabych stron zawodników. Ciężko trenuję, mam wspaniałego trenera Sammiego Hämäläinena i staramy się rozwijać moje umiejętności każdego dnia, dodając rzeczy, które pasują do mnie i odrzucając te, które się nie sprawdzają.(...) Moim celem jest przygotowanie się na wszystko to, co może zdarzyć się w klatce (...).”

W tym samym wywiadzie dla MMA Viking Anton mówił też o swoich treningach: „Większość czasu spędzam w klubie GB w Helsinkach. (...) Trenuję też z zawodnikami z MMA Finland i z niektórymi czołowymi zawodnikami fińskiego MMA, np. Kai Puolakka, Michael Grönfors, Janne Tulirinta, Tom Niinimäki, Niko Puhakka

J-P Vainikainen... Byłem też na kilku obozach treningowych w American Top Team, w Coconut Creek na Florydzie. Trenowałem również MMA w Rosji, BJJ w Brazylii z Demianem Maia (...), boks w Mongolii, tajski boks i boks w Tajlandii, Laosie, Kambodży oraz trochę sandy w Chinach...”

Tyle zajęć, ale jak podaje oficjalna strona Antona, ma on też czas wolny. I co wtedy robi, zapytacie? Podobno jeździ na snowboardzie, czyta i podróżuje. Chociaż przy takim rozmieszczeniu treningów, podróże są nieodłączną częścią jego życia. A taki lot z Finlandii do Ameryki, bez dobrej książki też pewnie niełatwo przetrwać.

Po swojej walce z Mellerem, Anton został poproszony o pomoc w przygotowaniu Jorgea Masvidala z American Top Team, do walki o tytuł przeciw Gilbertowi Melendezowi na Strikeforce. (Jorge przegrał decyzją). Poleciał więc w listopadzie na pięć tygodni na Florydę. Tak opisuje na swoim blogu pierwszy dzień treningów: *„Zaczęliśmy od zapasów z trenerem Kami i mistrzem Liborio.(...) Potem lunch w barze sushi, załatwienie kilku spraw administracyjnych i powrót do hotelu na krótki odpoczynek, uzupełnienie płynów i przygotowanie się na wieczorną sesję sparringową. A wieczorem nazbierało się wielu mocnych zawodników, w tym nawet gwiazdy widywane w telewizji. Na sparingach świetnie się bawiłem, chociaż ze względu na zmęczenie po podróży, skupiałem się głównie na odpoczynku i obronie.”* Nic dziwnego, że po takim treningu nasz zawodnik zapadł w sen, w którym atakował żbika śnieżką (jak pisze na swoim blogu).

Podczas pobytu na Florydzie Anton spotkał też naszego Pudzianowskiego: *„Jest tu Pudzianowski, trenuje MMA i przygotowuje się do walki z Jamesem Thompsonem na KSW (...) Wspomniał, że ponad 12 000 biletów na tę imprezę jest już zarezerwowanych, co daje całkiem dobry wgląd w to, jak bardzo popularny jest ten facet w swoim kraju.”* A pod spodem zamieścił zdjęcie Pudziana ciągnącego pociąg.

Na blogu opisuje też jak spędził amerykańskie Święto Dziękczynienia, kiedy to musiał zawitać do Burger Kinga, bo wszystkie lokale ze zdrową żywnością były pozamykane. A jakiś czas później, natknął się na fińską

parę, która w Stanach odbywała swój miesiąc miodowy. Spędzili sobie miło weekend, a na koniec próbowali go okraść, kiedy wrzucał drobne do parkomatu. A mówią, że to tylko Polak Polakowi wilkiem.

A jakie wnioski wyciągnął Anton z całego pobytu w ATT? *„Po raz kolejny zobaczyłem z bardzo bliska z czego zrobieni są ci czołowi zawodnicy ATT. I jestem przekonany, że mogę walczyć na tym samym poziomie co oni, a nawet rozwinąć się i być jeszcze lepszym zawodnikiem, niż jestem dzisiaj.”* Najwyraźniej nie tylko on widział swoje możliwości - w grudniu Anton został umieszczony na ósmym miejscu w rankingu World MMA Lightweight Scouting Report. W uzasadnieniu możemy przeczytać *„Jury nie jest do końca przekonane czy Kuivanen może już walczyć i wygrywać w UFC, ale on robi wszystko, co jest możliwe, żeby do tego doprowadzić.”* No i udało mu się. Najwidoczniej UFC uznało, że zrobił już wystarczająco dużo, bo 16. stycznia tego roku podpisali z nim kontrakt. Jego pierwsza walka odbędzie się już 15. lutego, kiedy to ma się zmierzyć z drugim, nowym nabytkiem UFC - Justinem Salasem (9-3-0). Chociaż pierwotnie, wg portalu: www.fiveouncesofpain.com Kuivanen miał się zmierzyć z C.J. Keithem (8-0-0), jednak po wypadku, w którym spłonął dom ojca Keitha, C.J. razem ze swoim teamem zdecydował o odłożeniu debiutu. Już niedługo zobaczymy czy Anton Kuivanen poradzi sobie ze światowej klasy zawodnikami. Jeśli tak, być może otworzy to drogę kolejnym zawodnikom z Finlandii. Ja trzymam kciuk.



*** stan rekordów zawodników zawarty w artykule jest podany na czas przed daną walką.

WYWIAD Z ERROLEM ZIMMERMANEM

Przeprowadził i przetłumaczył:

Maciej Gunia (G_U_M_A)



Errol Zimmerman to urodzony na Surinamie zawodnik, który reprezentuje barwy holenderskiego klubu Golden Glory. Urodzony w 1986 roku Zimmerman ma na swoim koncie 3-krotny tytuł Mistrza Holandii w Muay Thai oraz tytuł mistrza turnieju K-1 World Grand Prix 2008 w Amsterdamie. Mimo ciągle młodego wieku ma na swoim koncie już ponad 90 walk kickboxerskich i zwycięstwa nad takimi zawodnikami, jak: Everton Teixeira, Glaube Feitosa, Stefan Leko czy Björn Bregy. Zimmerman również próbował swoich sił w MMA, jednak próba ta póki co okazała się być nieskuteczna, gdyż przegrał z Japończykiem Minową w pierwszej rundzie. Swoją kolejną walkę na zasadach K-1 stoczy z legendą K-1 - JerOMEM Le Bannerem na gali United Glory 15 w Moskwie 23-ego marca 2012r.

Kocham Rosję. Moskwa to świetne miasto. Gdy byłem tam ostatnim razem w 2011 roku, to dwukrotnie odprawiłem na deski Murada Bourzidiego. Znokautowałem pięciu przeciwników, plus do tego zostałem nominowany do nagrody „knockout roku” za mój knockout wysokim kopnięciem podczas finałów w Rumunii, gdzie wygrałem turniej wagi ciężkiej. Także jestem gotowy na walkę z nim bardziej, niż kiedykolwiek.

- Debiut w MMA nie możesz zaliczyć do udanych. Dość szybko przegrałeś z Minową. Czy myślisz o ponownej próbie swoich sił w MMA?

Zgadza się. Minowa miał dość dużo szczęścia, bo był przyćmiony. Jeżeli dobrze się przypatrzysz, to zaobserwujesz, że on ledwo stał na nogach, a jego ludzie z narożnika musieli mu pomóc ustać. Jego dźwignia sprawiła mi ból, ale uderzałem go bardzo mocno i praktycznie nadawał się on na knockout techniczny. Nie słuchałem mojego narożnika należycie i popełniłem błąd. Błąd, który się już nie powtórzy. Koncentruję się na walkach stójkowych. Jednak jeżeli trafi się dobra oferta walki w MMA, to zawalczę z każdym.

- Czy sądzisz, że przy obecnej trudnej sytuacji finansowej głównego promotora walk stójkowych (K-1) i przy bardzo dobrych wynikach finansowych UFC może w niedługim czasie dojść do sytuacji, że MMA całkowicie zdominuje sferę sportów walki?

Nie. Sądzę, że mój management z Golden Glory ożywi K-1 lub rozwinie scenę stójkową. Ostatnio ogłosili oni 3 turnieje, w których nagrodą jest 1 milion dolarów. Moi trenerzy, jak i wszyscy członkowie drużyny, Kharitonov,



**Errol Zimmerman knockoutujący
szwajcarskiego kolosa - Björna Bregy**

- Z JerOMEM Le Bannerem zmierzysz się w Rosji na gali United Glory 15. To Twoja druga wizyta w tym kraju. Czego spodziewasz się po walce z JLB? Jakie masz oczekiwania?

Saki, Semmy otrzymali bonusy za wpisowe. Naprawdę, jesteśmy podekscytowani perspektywą roku 2012. Jestem przekonany o tym, że Bas Boon negocjuje również inne dobre walki do tych nowych turniejów.



E. Zimmerman wraz z G. Saki i C. Hammersem na obozie treningowym w Tajlandii

- K-1 zrobiło bardzo wiele dla rozwoju sportów uderzanych. Jaką widzisz przyszłość dla sportów uderzanych w obliczu finansowych problemów FEG (organizatora gal K-1)?

Tak jak wspominałem wcześniej management Golden Glory wynegocjował to, że dostają wszystkie pieniądze - nawet, gdy jest to inny inwestor. Nie obawiam się o scenę stójkową. Mój management nigdy mnie nie opuści, a ja zawsze będę lojalny Golden Glory. Starali się przejąć K-1, ale management z Golden Glory powiedział, że nie będziemy czekać dłużej i utworzyło własny turniej Golden World Series. Zawodnicy idą walczyć tam, gdzie są pieniądze. A tyle pieniędzy nie płaciło nawet K-1.

- Jak konflikt pomiędzy GG a Zuffa wpłynął na team?

Nie było żadnego konfliktu. Management twardo negocjował umowę dla

Alistaira, co nie podobało się ludziom z Zuffa. Wszyscy członkowie teamu byli dobrze poinformowani o tym, co się dzieje. Management zagwarantował bardzo dobrą umowę dla Alistaira, wrócili do UFC Jona Olava Einemo oraz podpisali umowę na walki w UFC z moim kolegą klubowym Siyarem Bahadurzadem. Dlatego skoro był taki wielki problem, jak to ludzie insynuowali, to dlaczego ci zawodnicy podpisali umowę z UFC?

- Zacząłeś treningi kick boxingu w wieku 15 lat. Jak to się stało, że akurat zainteresowałeś się kick boxingiem?

Tak, zacząłem w wieku 15 lat, gdzie trenował mnie były podopieczny Cora Hemmersa i niedługo potem zacząłem treningi z Golden Glory pod skrzydłami legendarnego Ramona Dekkersa. Chciałem po prostu walczyć. Nawet 2 razy w weekend, gdyby to było możliwe.

- Kiedy wiedziałeś, że sporty walki będą dla ciebie pracą i źródłem dochodu? Czy rozpatrywałeś jakieś inne rozwiązania, co będziesz robił w życiu?

Mój manager - Bas Boon - zabrał mnie i Sakiego do Japonii, gdy mieliśmy po 20 lat. Zobaczyliśmy ogromny stadion, sławę Golden Glory i od tego momentu wiedziałem, że sport mnie kupił.



E. Zimmerman wraz z G. Saki w Japonii

- Czy był jakiś zawodnik, który był dla Ciebie wzorem do naśladowania?

Tak, był to Ramon Dekker.

- Dużo się mówi o dużych kosztach przygotowania się zawodników, jakie sami muszą ponieść, by móc być przygotowanym do walki na odpowiednim poziomie. Czy mógłbyś nam wyjawiać ile kosztuje Cię i co wchodzi w skład przygotowania do walki na galach pokroju K-1?

Głównie udajemy się na obozy treningowe, takie jak w Tajlandii (Pattaya), ćwiczymy ze sparring parterami, potrzebujemy zakwaterowania, promocji, lotów, prawników, wizy. Wszystkim tym zajmuje się mój management z Golden Glory. Więc to nie zaprzęta mi głowy, a ja mogę skupić się na walkach.



Errol Zimmerman tuż przed walką

- Urodziłeś się w Surinamie, lecz wychowałeś w Holandii. Czy często odwiedzasz rodzinne strony? Twoja rodzina ciągle tam mieszka?

Tak, odwiedzam Surinam, jednak moja mama mieszka w Holandii, a w ostatnim roku byłem częściej w Tajlandii,

gdyż Golden Glory otworzyło tam swoją filię w mieście Pattaya. Bardzo lubię Tajlandię, ludzie tam są bardzo uprzejmi, jest to świetne miejsce treningowe, wyśmienitym klimatem, gdzie kontuzje leczą się lepiej. Mój kolega klubowy Kharitonov mieszka w Pattayi teraz.

- Na stronie Golden Glory w Twoim profilu w rubryce „życiowy cel i kariera zawodnicza” widnieje stwierdzenie, że Twoim celem jest zdobycie pasa mistrzowskiego K-1. Czy przy obecnej sytuacji, jaka panuje w K-1 Twoje cele nie zmieniły się?

Nie. Jak mi wiadomo mój management zajmie się wszystkim. Zawsze im się jakoś udaje. 2011 to był ciężki rok, ale jak widzisz wszystko się zmienia. Za wszystkie walki mi zapłacono, a moja walka jest w następnym tygodniu [wywiad przeprowadzany był tuż przed walką z Rico Verhoevenem - red.]. Jestem gotowy na 2012 rok. To będzie rok Zimmermana.

- Walczyłeś w różnych krajach. Który zrobił na Tobie największe wrażenie?

Lubię Japonię. Wszystko było tam bardzo dobrze zorganizowane. W kwestii treningów, kocham Tajlandię i Golden Glory w Bredzie. Hawaje też mi się podobały.



Errol Zimmerman na gali w Yohomamie

- Czy jest jakaś porażka, która wyjątkowo leży Ci na sercu i chciałbyś rewanżu z tym zawodnikiem?

Walka z Ghitą. Nie byłem dobrze przygotowany, ale to

moja wina. Nie popełnię już tego błędu, a ta przegrana nauczyła mnie wiele. Każdy mógł zaobserwować rezultat tego w 2011 roku.

- Byłeś 3-krotnym Mistrzem Holandii w Muay Thai. Nie chciałeś spróbować swoich sił w ojczyźnie tego sportu - Tajlandii?

Tajowie są najsilniejsi na Świecie w wadze około 70kg. Nie mają za bardzo zawodników z wagi ciężkiej. Także, nie ma tam dla mnie za bardzo wyzwań.

- Jak spędzasz swój czas wolny? Jakie są Twoje zainteresowania / hobby?

Lubię spędzać czas poza domem, lubię słuchać muzyki i gry komputerowe. Gram w grę, którą mój manager Bas Boon stworzył. Nazywa się ona „Fightgame Heroes” www.youtube.com/watch?v=R9JW87n880o

Lubię także podróżować...no i pogruchotać parę kości to tu, to tam hehehe.

- Dziękuję za wywiad i poświęcony nam czas!

Również dziękuję i też chciałbym podziękować moim sponsorom za wsparcie mnie www.fightgame.net.

E. Zimmerman
w walce z
E. Teixeirą



CIEKAWOSTKI Z DZIAŁU KONDYCJA

Autor: Mateusz Pietrzak (PePoNeT)



1. Płatki owsiane u sportowców.

Jeśli przejadł Ci się ryż, a dbasz o wysoki poziom dobrych węglowodanów w odżywianiu, pora odświeżyć temat płatków owsianych.

Płatki owsiane to niedrogie źródło pierwszej jakości złożonych węglowodanów. Niski indeks glikemiczny wpływa na długi okres stopniowego uwalniania ich do krwiobiegu i dzięki temu stabilizowanie poziomu cukru, co wpływa na utrzymanie apetytu na wodzy przez długie godziny. W przeciwieństwie do cukrów, po których w niedługim czasie po spożyciu chce się znów jeść. Wartości odżywcze płatków poza węglowodanami to bogactwo witamin z grupy B, które są szczególnie ważne dla funkcjonowania organizmu sportowca. Regulują przemianę materii, pozwalają w pełni wykorzystać dużą dawkę kalorii przy zdrowym odżywianiu. Przy niedoborach witamin z grupy B i jedzeniu z nadwyżką kaloryczną zatruwamy swój organizm bo nie jesteśmy w stanie tego prawidłowo strawić.



Płatki owsiane - alternatywa dla ryżu

Jeśli ktoś zaczyna jeść płatki w dużych ilościach, może zauważyć niepokojące pogorszenie się stanu skóry, ale jest to efekt terapeutyczny odtruwania organizmu (pozbywa się zalegających w ciele toksyn najprostszą drogą - przez skórę) i nie powinien się przedłużać. Dlatego trzeba ten moment przeczekać, gdyż skóra drastycznie się poprawi po kilku dniach. Więc jeśli masz tendencje do problemów skórnych - jedz śmiało płatki, dzięki witaminom z grupy B poprawi się Twoja cera.

Kolejną wielką zaletą jest duża zawartość błonnika, który przechodząc przez kolejne etapy układu pokarmowego pęcznieje, oczyszczając ścianki jelit z resztek niestrawionych pokarmów, które gnijąc wydzielają toksyny zatruwające organizm (z tego m.in biorą się problemy z cerą - organizm wyrzuca toksyny przez skórę). Ograniczenie spożycia błonnika powinno być w porze okołotreningowej, gdyż spowalnia proces trawienia potrzebnych "na szybko" składników odżywczych takich jak białko i węglowodany. W pozostałych porach dnia jest zalecany.

Proponowane sposoby podawania posiłku z płatkami owsianymi:

- zmielone na "mąkę" płatki owsiane wrzucamy do shakera razem z proteiną. Nie używamy sitka, zalewamy wodą i mieszamy. Mamy w kilkadziesiąt sekund szybki posiłek, który w przeciwieństwie do samej odżywki białkowej będzie powodował uczucie sytości na dłuższy czas.
- omlet: płatki owsiane można zmieszać z jajami kurzymi oraz rodzynkami do smaku tak, aby uzyskać jednolitą masę. Następnie efekt naszej pracy wlewamy na rozgrzaną patelnię, zmniejszamy gaz i przykrywamy. Po ścięciu się przewracamy na drugą stronę.



Omlet z płatków owsianych

Nie ma drugiego tak taniego źródła równie wartościowych węglowodanów :)

Wadą płatków owsianych jest to, że są kwasotwórcze.

Dlatego w połączeniu z jajami w omlecie dodajemy rodzynki dla alkalizowania i bilansowania pH posiłku.

A w połączeniu płatków z białkiem, gdzie również dominuje kwaśny odczyn - dodajemy 10-15g l-glutaminę która ma taki sam wpływ na pH jak rodzynki.

2. Prawidłowa pozycja do spania, a problemy z kręgosłupem.



Nieprawidłowa pozycja do snu = ból kręgosłupa?

Jeśli macie dolegliwości bólowe po wstaniu z łóżka (czy w ciągu dnia), zwróćcie uwagę na to w jaki

sposób spaliście. Jediną słuszną postawą do spania (dla wszystkich) jest leżenie na plecach z ramionami wzdłuż tułowia, z głową na poduszce i na odpowiedniej dla nas wysokości. Pozycja ta zachowuje naturalne krzywizny kręgosłupa. Każda inna postawa powoduje patologie postawy i zwiększony tonus mięśniowy tam, gdzie go być nie powinno. Powtarzający się codziennie bodziec przemodelowuje nasz elastyczny kręgosłup na nieprawidłowe wygięcia.

Przyznam szczerze, że byłem w szoku jak usłyszałem o tym na jednym ze szkoleń od fizjoterapeuty, który jest konsultantem Polskiej Kadry Lekkoatletów. Pomyślałem sobie, dlaczego ja wcześniej o tym nie wiedziałem, dlaczego media o tym nie piszą, dlaczego nie miałem tego na studiach wychowania fizycznego. Dla mnie oznaczało to zredukowanie dolegliwości, które były problematyczne przez wiele lat (lubiłem spać na brzuchu z ręką pod poduszką)

Wbrew pozorom nie jest trudno się odzwyczaić od "nienaturalnej" pozycji do spania, mi to zajęło około dwa tygodnie. Dla osób którym doskwiera ból mięśni przykręgosłupowych polecam dodatkowo rozciągania kręgosłupa. W siadzie prostym, staramy się złapać stopy i przyciągnąć do nich tułów - ćwiczenie takie rozluźnia nazbyt spięte mięśnie pleców i daje szybką ulgę. Jeśli charakterystyka pracy polega na unieruchomionej pozycji przez wiele godzin - polecam paury w pracy na tego typu rozciągania.

3. Treningi poranne, a woda.

Jeśli zastanawiasz się dlaczego treningi wieczorem są bardziej efektywne niż poranne, zwróć uwagę na to, ile spożywasz płynów przed treningiem o świcie. Odwodniony organizm traci około 20% wytrzymałości i wydolności. Czujemy brak siły i energii. Przed porannym treningiem ostatecznie możemy nie zjeść (w określonych przypadkach - czasem shake odżywczy jest wystarczającym rozwiązaniem), ale dowodnić się musimy, to jest niezbędne do tego, by trening był efektywny i dodawał energii na resztę dnia, a nie ją redukował.

Uzupełnienie wody po okresie nocnym jest bardzo ważne, gdyż jak można zauważyć jest to kilka godzin podczas których były przerwy w równomiernym jej dostarczaniu. Dlatego chce się pić. A im większy i obfitszy był ostatni posiłek tym pragnienie poranne się zwiększa.



Woda - niezbędna do prawidłowego funkcjonowania

Jeśli z powodu określonego trybu życia masz czas na treningi rano - powinieneś spożyć przynajmniej 1-1,5L wody przed wysiłkiem i mniej więcej tyle samo podczas niego. Spożycie płynów w pozostałej porze dnia może być mniejsze. Dla kobiet te wartości są odpowiednio mniejsze. Im wyższa intensywność i częstotliwość treningów, tym spożycie powinno być większe. Trenujących codziennie nie dziwi spożycie płynów na poziomie 5-6 litrów, uzależnione to jest również od wagi osoby i poziomu kcal w diecie.

4. Zakwaszenie organizmu - czy Ciebie dotyczy?

Przez ciekawostkę numer dwa i trzy przewinął się pewien problem. Kwasotwórczość posiłków czy niedostateczne spożycie płynów prowadzi do zakwaszania, które wyniszcza organizm. Czujemy się ospali i doskwiera nam brak energii. Mamy problemy z regeneracją i motywacją do ćwiczeń. Musimy mieć na względzie, że treningi też zakwaszają. Sposobów na równoważenie bilansu pH płynów ustrojowych jest wiele, stosuj je wszystkie naraz by mieć pewność, że Ciebie ten problem nie będzie dotyczył:

- picie dużej ilości płynów w ciągu dnia. Osoby z niską

aktywnością ok 3L, z wysoką aż do 6-ciu litrów dziennie.

- Bilansuj równowagę kwasowo-zasadową posiłków w następujący sposób: tam gdzie możesz dodawaj warzywa, ew. rodzynki. Innym prostym sposobem jest dodawania 10-15g l-glutaminy do posiłku.

- Doskonałym sposobem na odkwaszanie okołotreningowe jest stosowanie aminokwasów BCAA, a dodatek L-Glutaminy poprawi efekt.



L-Glutamina oraz BCAA

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

ZESPÓŁ ODPOWIEDZIALNY ZA TWORZENIE OBECNEGO NUMERU MAGAZYNU W SKŁADZIE:

Redaktor naczelny:

- Maciej Gunia

kontakt: maciek.gunia@gmail.com

Redaktorzy:

- Andrzej Stolzmann

- Michał Wiśniewski

- Karol Suszczewicz

- Mateusz Pietrzak

- Michał Kielbik

- Jakub Kielbik

- Ola Jurkowska

- Paweł Sawicki

- Dariusz Nowicki

Korekta:

- Łukasz Rybski

Projekt graficzny:

- Maciej Gunia