

WROX NEWS

Wrocław, 1.09.2023 r.

nr 1/2023



W numerze

- Przygotowania Zuzanny Skórkowskiej do zawodów Pan Kids 2023.
- Wywiad z Tomaszem Skórkowskim – właścicielem oraz głównym trenerem klubu Wrox Gym.
- Brazylijskie flow – koncepcja treningów MMA.
- Droga Tomasza Mikołajczyka po złoty medal na Mistrzostwach Polski BJJ.
- Sporty walki we Wrox Gymie.

Nowy Grafik od 4.09.2023 r.



Pan Kids 2023

Zuzanna Skórkowska zdobyła trzecie miejsce na Pan Kids i aktualnie znajduje się w czołówce rankingu IBJJF w swojej kategorii wagowej oraz wiekowej. Gratulacje!

TERMINARZ NA 2023

26 sierpnia – 1 września	Obóz Wrox Gym w Zakopanem
2 września	SOLT 5 : Mistrzostwa Polski No Gi 2023
4 września	Nowy grafik i nowy nabór w klubie Wrox Gym
8–10 września	BJJ Medics Weekend // I European Medics BJJ Championship // IV MP BJJ Lekarzy
15–17 września	18th Balkan Open Championships – Regional
16 września	ALMMA 232 Sochaczew – Mistrzostwa Mazowska MMA
23 września	XII Puchar Polski No Gi Jiu Jitsu 2023
20–21 października	Nocowanka dla dzieci na macie Wrox Gymu
26–29 października	Wrox Gym Adult Camp Świeradów
28–29 października	Mistrzostwa Polski Ne Waza (Katowice)
3–4 listopada	Abu Dhabi World Youth Jiu-jitsu Championship 2023
8–10 listopada	Abu Dhabi World Professional Jiu-jitsu Championship 2023
10–12 listopada	XIX Mistrzostwa Polski BJJ (Warszawa)
18 listopada	ALMMA 235 Oborniki Śląskie – Mistrzostwa Polski MMA Młodzieżowców
2 grudnia	Mikołajkowy Turniej dla Dzieci
2 grudnia	Nominacje i Podsumowanie Sezonu

Redakcja Wrox Gym Wrocław · **Wydawca** Wrox Gym Wrocław

Adres ul. Fryderyka Chopina 27A, 51-609 Wrocław, Polska

E-mail wroxygym@gmail.com

Redaktor naczelna Julia Wójcicka

Redaktorzy Aleksandra Milejska, Ewa Rozkosz

Od redakcji

„Wrox News” to najnowsza inicjatywa klubu Wrox Gym. Numery magazynu będą ukazywać się trzy razy do roku: na początku, w środku i na końcu sezonu. Celem jest dostarczenie bieżących informacji z życia klubu oraz uchwycenie ważnych dla społeczności klubu chwil.

Wrox Gym Wrocław jest klubem sportowym skupionym na sportach walki oraz treningach ogólnorozwojowych. Zajęcia odbywają się w grupach lub mają formę indywidualnych spotkań. Klub jest otwarty dla wszystkich: dzieci (od 3 roku życia), młodzieży, dorosłych, seniorów. Mile widziani są mężczyźni i kobiety, chłopcy i dziewczynki. Wrox Gym przykłada dużą wagę do budowania rodzinnej atmosfery. Jest miejscem zarówno dla sportowców planujących karierę zawodniczą, jak i dla osób ceniących sobie aktywny tryb życia i poszukujących ciekawych form rekreacji.

Zachęcamy do czytania oraz współtworzenia czasopisma.



Pan Kids 2023

O przygotowaniach Zuzanny Skórkowskiej do Pan Kids 2023. Na tegorocznej edycji zawodniczka zdobyła trzecie miejsce. Aktualnie znajduje się w czołówce rankingu IBJJF w swojej kategorii wagowej i wiekowej.

Przygotowania do zawodów trwały cały rok. Jednak najbardziej intensywne były ostatnie dwa miesiące. Wówczas zwiększona została liczba jednostek treningowych dziennie (z 1 do 2-3). Dwa razy w tygodniu odbywał się trening motoryczny, który w pierwszym okresie koncentrował się na sile. Przed wyjazdem akcent został przesunięty na zwiększenie mocy, dynamiki i szybkości. Codziennie odbywały się treningi techniczne. Drillowanie technik jest istotne, jako że pozwala wypracować płynność ruchów. Treningi odbywały się pod okiem trenerów: Tomasz Skórkowski oraz Acrisio. W przygotowaniu motorycznym wspierał Zuzię Łukasz Bochenkiewicz.

Pan Kids to największe na świecie zawody w BJJ dla dzieci w wieku od 4 do 15 lat. Organizowane przez Międzynarodową Federację Brazylijskiego Jiu-Jitsu (IBJJF) i z uwagi na swoją rangę uznawane za nieformalne mistrzostwa świata dzieci w tej dyscyplinie. W 2023 zawody odbyły się w Kissimmee, w stanie Floryda (USA). Wystartowało ok. 2700 zawodników.



W skład zespołu przygotowawczego weszli również zawodnicy: Dominika Żmuda, Mateusz Hebdowski oraz Ewa Rozkosz. To pozwoliło na przedrillowanie

kluczowych technik z osobami o różnej posturze, sile oraz strategii walki. Celem tych treningów było rozwinięcie i ugruntowanie mocnych stron Zuzi (walka z góry). Jak również opracowanie strategii na walkę z potencjalnymi przeciwniczkami. Zawody odbywały się w USA. Dlatego ostatni tydzień był czasem aklimatyzacji i rozluźnienia. Ważne było również zmniejszenie poziomu stresu, który jest nieodłącznym towarzyszem turniejów tej rangi.

Let's talk with...

Tomasz Skórkowski

Rozmowa z Tomaszem Skórkowskim – właścicielem oraz głównym trenerem klubu Wrox Gym Wrocław.

Wrox News: Dlaczego sztuki walki, a nie inny sport?

Tomasz Skórkowski: W mieście, z którego pochodzę były tylko dwie opcje: piłka nożna oraz klub Judo z tradycjami. Piłka nożna – *no thanks*, nigdy. Sztuki walki fascynowały mnie od małości, a mój tato był nieoficjalnym czarnym pasem w walkach ulicznych. Podobno nie miał sobie równych w naszym mieście i był najlepszy... Także sporty walki to już rodzinna tradycja. Pamiętam jak trenowałem w Strzegomiu, często sam, ale przyglądali mi się koledzy mojego taty z dawnych lat. Podchodzili do mnie, klepali mnie po plecach i powtarzali: „ćwicz, młody ćwicz, bo do ojca to ci sporo brakuje...”. Byłem już wtedy Mistrzem Polski Judo, ale to ich nie satysfakcjonowało. Zawsze mnie to zastanawiało, co on tam takiego wyprawiał, że ciągle go wspominają...

W: Skąd pomysł na założenie Wroxa?

T: W 2007 roku podczas mojej pierwszej sportowej podróży do Brazylii, zdecydowałem, że chcę założyć swój klub sportowy. Byłem tam z moimi przyjaciółmi ze Szczecina – Mariuszem i Maćkiem Linke. Spędziliśmy tam miesiąc albo dwa, nie pamiętam. Trenowaliśmy w Gymie u Jorge „Macaco” Patino. To właśnie tam pierwszy raz zobaczyłem prawdziwy klimat gymu. Jak różni ludzie przychodzą do tego miejsca i jak wspaniałą społeczność tworzą – są rodziną. Czułem się tam tak dobrze, że chciałem sam stworzyć taką przestrzeń dla ludzi w Polsce, natomiast już wtedy byłem głównym trenerem i kierownikiem sekcji Judo w Strzegomiu. Oprócz tego byłem szefem i trenerem sekcji Ju Jitsu Sportowego na wrocławskim AWF-ie. Dlatego po tym wyjeździe zapragnąłem mieć swój własny gym i być całkowicie niezależnym od nikogo.

W: Skąd pomysł na nazwę Wrox Gym?

T: Koniecznie chciałem, aby mój klub miał w nazwie wyraz gym. Oprócz tego chciałem, aby w nazwie było miasto [Wrocław – przyp. red.], w którym od zawsze jestem zakochany. Dlatego powstało Wro Gym, ale trzeba było to skleić w całość, więc zdecydowałem się dodać x.

Ostatecznie zostało Wrox Gym, co okazało się strzałem w dziesiątkę.

W: Jak to jest być swoim szefem?

T: Ciekawe pytanie. Mam do tego ambiwalentne podejście: najlepiej i najgorzej, chyba nie można w inny sposób tego określić, więcj mnie nie interesuje... Najlepiej – bo nie masz szefa, który jest nad tobą. Sam wyznaczam sobie obowiązki oraz inne zadania na dany dzień. Nikt nade mną nie stoi i zawsze ostateczną decyzję podejmuję ja. Najgorzej – bo właściciel pracuje 24h/dobę. Niejednokrotnie myślałem, że jakie to jest piękne pracować u kogoś na etacie od 8:00 do 16:00, a poza godzinami pracy nic więcej mnie interesuje... Ale to nie jest moja praca marzeń.

W: Dla wielu osób Wrox Gym jest drugim domem, co to dla Trenera znaczy?

T: Bardzo mnie to cieszy, ponieważ to była główna idea przy zakładaniu klubu. Jeżeli ktoś czuje, że Wrox Gym to jego drugi dom, to jestem prze szczęśliwy, że udało mi się stworzyć tak komfortowe miejsce dla moich ludzi. Oprócz sportowego aspektu dla mnie od zawsze najważniejsza jest rodzina.

W: Jakie trudności towarzyszą tworzeniu takiego miejsca?

T: Zanim powstał Wrox Gym prowadziłem inne kluby: Strzegom Judo, Ju Jitsu sportowe na AZS-AWF Wrocław i klub BJJ Szkoła Walk, która miała brand SQRA GOLD TEAM. Te wszystkie kluby prowadziłem w latach 2006–2010. W 2010 r. założyłem spółkę z moim kolegą, który trenował u mnie BJJ.



Ja miałem być odpowiedzialny za kwestie sportowe, a on za marketing i finanse. Wynajęliśmy obecny obiekt na Morskim Oku od MCS [Młodzieżowe Centrum Sportu we Wrocławiu] na 10 lat. Zrobiliśmy gruntowny remont budynku przystosowując go do naszych potrzeb. Ruszyliśmy z działalnością we wrześniu 2010 r. Po kilku latach mój kumpel zrezygnował, i ja zostałem z tym wszystkim sam, aż do dzisiaj.

W: Jakie plany wiążą się z siedzibą klubu?

T: Dla mnie to jest temat-rzeka. Dziesiątki projektów przerebiłem. Od pomysłów z siecią gymów w całej Polsce, poprzez gym w Brazylii, aż po budowę zupełnie nowej hali w miejscu, w którym jesteśmy. Wykonawcą miało być Miasto Wrocław. Natomiast pandemia w 2020 r. zwerfikowała dość brutalnie wszystkie moje

plany. Wrox Gym ma podpisaną umowę [dzierżawy] do 2040 r. Mam sporo czasu, żeby zrobić z tego miejsca najlepszy klub w Polsce. W lipcu nasze kochane miasto Wrocław ogłosiło przetarg na kapitalny remont dachu. Dach był moją moją największą zgorą. Nie czekamy, dlatego jeszcze w tym miesiącu rusza remont dachu (bez przerywania działalności). Planujemy również kompletną zmianę wizualną największej sali z matą. W kolejnej fazie remont sanitariatów. Tyle mogę powiedzieć, ale uwierzcie mi, że to dopiero początek...

W: Jak Trener odnajduje się w roli właściciela i głównego trenera klubu oraz ojca zawodniczki?

T: Sport to absolutnie całe moje życie.

Nie mogłem sobie wymarzyć lepszej pracy. Mam świetny Team trenerski, którego jestem liderem. Ostatnio dołączył do nas Acrisio Lima de Sousa „Junior” – trener z Brazylii, który jest też zawodowym *fighterem* MMA.



Brazylijski trener przyniósł nam inny styl, pokazuje rdzenną kulturę BJJ. To wprowadza jeszcze lepszy klimat wewnątrz klubu. W kwestiach formalnych moją prawą ręką jest „mistrzyni świata i obu Ameryk” Aleksandra Milejska, z którą nie ma rzeczy niemożliwych.



Jestem dumny z mojej córki Zuzi, której ciężka praca owocuje licznymi sukcesami na matach Polski i świata. Wraz z Zuzią współdzielimy sportową pasję, jaką jest BJJ. To niesamowite, ale wiąże się też z dużą odpowiedzialnością. Córka na macie potrzebuje dobrego trenera, ale poza nią przede wszystkim wspierającego i kochającego ojca. Dziękuję Zuzia za to, że jesteś.

Oss!

Wywiad przeprowadziła Julia Wójcicka

Koncepcja MMA

brazylijskie flow

Koncepcja treningów MMA w klubie Wrox Gym Wrocław.

Nazwa MMA kojarzy się z odrębnym sportem walki, w którym areną jest *octagon*. Źródłem umiejętności, z którego czerpią zawodnicy są różne sporty walki – uderzane oraz chwytane. W Europie dominuje styl MMA oparty na zapasach, który jest skuteczny, lecz kontuzjogenny. Bezpieczniejsza alternatywa pochodzi z Brazylii. Ten styl MMA opiera się na BJJ i mocnej stójce, wywodzącej się z Muay Thai/Kickboxingu. Jest on podstawą koncepcji treningów MMA we Wrox Gymie Wrocław.

Walka w tym podejściu preferuje dużo obron oraz silną stójkę nastawioną na nokauty. Można ją obejrzeć podczas

zmaganiach takich zawodników jak Charles Oliveira czy Anderson Silva.

Osoby zainteresowane MMA powinny nabyć elementarne techniki, właściwe dla dwóch płaszczyzn walki: stójki oraz parteru.

W tym sezonie klub nie uruchamia grupy MMA dla początkujących, co wynika z przyjętej koncepcji treningów. Nowicjusze są kierowani do grup początkujących BJJ oraz Muay Thai/Kickboxing, gdzie opanują, a następnie rozwijać będą arsenał technik. W przypadku zawodników MMA trenerzy wprowadzą podczas zajęć niezbędne korekty, uwzględniające zagrożenia typowe dla MMA. Przykładem może być praca na nogach. Podczas treningu Muay Thai/Kickboxingu zawo-

dnicy MMA uzyskują wskazówki, jak ustawić nogi i jak poruszać się, aby zapobiec szybkiemu sprowadzeniu do parteru przez przeciwnika.

Ta koncepcja treningów jest możliwa dzięki bliskiej kooperacji trenera głównego MMA Tomasza Skórkowskiego oraz trenera pomocniczego od stójki – Acrisio.

Dopiero po opanowaniu podstawowych technik zawodnicy dokładają 2–3 jednostki treningowe tygodniowo w grupie MMA Medium. Te sesje są bardzo ważne, gdyż uczą, jak łączyć techniki walki w różnych płaszczyznach.

Tak trenują zawodnicy Wrox Gymu. Pierwszy sprawdzian odbędzie się 16 września na Amatorskiej Lidze MMA.

JAK ZOSTAŁEM

Tomasz Mikołajczyk – świeżo upieczony brązowy pas z Wrox Gymu zdobył złoty medal na Mistrzostwach Polski Brazylijskiego Ju-Jitsu 2023. Zawodnik przedstawi swoją drogę na podium.



Kto mnie zna, ten wie, że w tym roku nie mogłem narzekać na brak obowiązków. Powiększenie rodziny, nowe wyzwania zawodowe – do tego doszły jeszcze kłopoty zdrowotne, które całkowicie wycięły mnie z treningów na 3 miesiące. Treningi BJJ straciły na priorytecie i zdecydowanie nie czułem się „w gazie”. Pomimo tego wszystkiego, co miałem na głowie oraz mojego spadku formy trener Sqra wziął mnie z totalnego zaskoczenia nominując mnie latem na brązowy pas.

Powiedzieć, że nie czułem się gotowy na to wyróżnienie to nic nie powiedzieć. Byłem pewien, że oszalał – ale według starej zasady – nie dyskutuje się z głównym trenerem na temat jego decyzji nominacyjnych. Nie zmienia to faktu, że czułem się bardzo przytłoczony tą nominacją. Jak zaczynałem swoją przygodę z BJJ to poziom brązowych pasów był w mojej głowie nieosiągalny. No nic. Sqra zwariował. Więc tak się znalazłem w Gnieźnie na Mistrzostwach Polski BJJ. [...]

Dodatkowo dopiero po zapisach zorientowałem się, że w mojej kategorii Masters są zarówno brązowe jak i czarne pasy (a jak się później okazało – same czarne). Oczekiwania miałem wobec siebie bardzo niewielkie. [...] Postawiłem na trochę mocniejszą rozgrzewkę (dzięki jeszcze raz Karol!) i wbiłem na matę. Trochę tych walk turniejowych już miałem, więc uczucia totalnego odcięcia już nie uświadczyłem, a i skupienie miałem na bardzo wysokim poziomie. Moim przeciwni-

MISTRZEM POLSKI BJJ

kiem okazał się też być jeden z najbardziej doświadczonych zawodników BJJ w Polsce. Plan gry ułożony. Można lecieć. Tutaj warto dodać, że rok temu po campie we Wroxie z Kristianem Woodmansee i po długich rozmowach z nim, zdecydowałem całkowicie zmienić swoją grę. Tak więc plan jest, przeciwnik znany, sędzia zaprasza na matę – ruszamy! Wyjątkowo czułem duży luz. Fizycznie czułem się względnie mocny więc w głowie miałem myśl, żeby wykonać swój plan i nie popełnić głupich błędów. Udało się połapać niezłe chwyt, zejść do motyla i... Poszło! Minęły dwie minuty, a mnie jeszcze nie skończył. Co więcej, to ja mam dwa punkty i czuję przewagę. Poczuję krew. Później potoczyło się szybko. Przejście gardy, kontrola bocznej, połapanie kołnierza pod głowę.

Przerzuciłem nogę, dociągnąłem rękę i zapiąłem duszenie. Nie dotarło do mnie to, co właśnie zrobiłem. Właśnie pierwszy raz w życiu odklepałem czarny pas i to jeszcze na zawodach. Ręka w górze, podziękowania i wymiana uprzejmości z rywalem i można się szykować do finału. Tutaj wiedziałem, że łatwo nie będzie. Przeciwnik mocno nastawiony na ataki na nogi, silny i z workiem medali z ADCC, Europy i innych wysokich rangach zawodów. Skupienie. Finał.



[...] Plan w głowie ułożony i zaczynamy. Jak to z każdym dobrym planem, oczywiście musiał pójść się gwizdać w jakiejś 10. sekundzie walki, gdy przeciwnik niespodziewanie mi usiadł i złapał nogę do skończenia. Pierwsza myśl: „No jak śliwka w kompot – wiedziałeś, że będzie szedł po nogi i mu ją wystawiłeś”. Patrzę na tablice z czasem i minęło dopiero 20 sekund. No tak to się nie skończy. Zacząłem mozolną wspinaczkę po kołnierzu przeciwnika. Po około minucie udało mi się go przetoczyć i uwolnić nogę – punkt przewagi. Rozpłaszczyłem go i wtedy stało się coś niespodziewanego – mój przeciwnik krzyknął. Sędzia zatrzymał walkę. Krótkie spojrzenie na przeciwnika i na sędziego – sędzia pyta się mojego przeciwnika, czy wszystko OK? Ten odpowiada, że tak

i możemy lecieć dalej. Sędziowie poszli się naradzić. Miałem wrażenie, że trwało to wieczność – do tego widziałem, że mój przeciwnik odzyskuje siły, których dużo zmarnował próbując wyciągnąć mi dźwignie na nogi. Powrót sędziego i jego pytanie totalnie mnie zdziwiło. „Mamy podstawy, żeby przerwać pojedynkę, ale Twój przeciwnik mówi, że może walczyć. Żeby nie było przypału – decyzja należy do Ciebie”. Kto tu w tym momencie robi przypał? Chwila zastanowienia i rachunek w głowie. Mam lepszą pozycję, przeciwnik jest wypompowany, ja czuję krew i kondycyjnie jest git. Jeśli mam wygrać złoto to tylko na uczciwych warunkach, żeby nikt później tego nie kwestionował. Walczymy dalej. To był już *rollercoaster*, a ostatnie 20

sekund walki dłużyło się nie-miłosiernie. Przez cały czas miałem w głowie, że remisujemy ze sobą, tym bardziej dziwiły mnie spazmatyczne okrzyki z narożnika, żebym trzymał przeciwnika w gardzie te ostatnie sekundy i nie puszczał. Koniec walki. Patrzę na tablice i ... okazało się, że miałem oczko przewagi więcej. [...] Jakie to naprawdę jest uczucie? Nie da się tego opisać słowami. [...] Ciężka praca, dużo wyrzeczeń i masa zwątpień. Nie zapominajmy, żeby czasem w tym natłoku obowiązków i treningów na chwile się zatrzymać i upewnić się, czy na pewno idziemy w dobrym kierunku.

Tomasz Mikołajczyk



TRENUJ Z NAMI

sporty walki we Wrox Gymie

Brazylijskie Ju-Jitsu (BJJ)

To chwytny sport walki, który opiera się głównie na walce w parterze. Charakteryzuje się mnogością technik, które pozwalają na skuteczną kontrolę przeciwnika, sprowadzenie go do parteru, a następnie wykonanie techniki kończącej, np. duszenia lub dźwigni. BJJ uprawiane jest w dwóch formułach: Gi (w kimonie) oraz No-Gi (bez kimona).



Mieszane Sztuki Walki (MMA)

MMA wykorzystuje i łączy techniki z różnych sportów walki, zarówno chwytnych jak i uderzanych. W rywalizacji niemal wszystkie chwytty są dozwolone. Zasady mają nie ograniczać zawodników, a jedynie zapewnić im bezpieczeństwo. Trening MMA pozwala na wszechstronny rozwój, w tym opanowanie technik obalania, dźwigni, duszeń, a także ciosów pięściami i kopnięć. Taki trening obejmuje również taktykę, dzięki której zawodnik rozumie, jak łączyć różne techniki podczas obrony lub ataku.



Boks

Walka na pięści zaopatrzone w rękawice, stąd sport ten nazywany jest również pięściarstwem. Trening techniczny obejmuje różne rodzaje ciosów, odpowiednie poruszanie się oraz stosowanie pozycji obronnych (np. gardy). Podczas zajęć zawodnicy rozwijają również cechy motoryczne, takie jak szybkość, zwinność oraz wytrzymałość.

Kickboxing

Jak nazwa wskazuje sport ten łączy ciosy bokserskie (*boxing*) z kopnięciami (*kick*). W zależności od formuły dozwolone są określone techniki bokserskie oraz określone techniki nożne (np. kopnięcia okrężne, kopnięcia kolanami, uderzenia łokciami). Walka odbywa się bez lub z ograniczoną siłą uderzeń (*full/light contact*).



Muay Thai

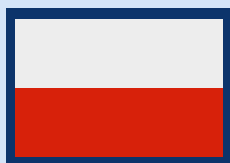
Jest jedną z odmian kickboxingu, najbardziej praktyczną metodą walki w pozycji stojącej. Tym co czyni ją tak skuteczną to możliwość uderzania z pełną siłą z wykorzystaniem całego arsenału technik, włącznie z uderzeniami pięścią, piszczelą, stopą, kolanem oraz łokciem. Stosuje się też zapasy stojąc i rzuty. Wykorzystuje się wszystkie części ciała dla stworzenia skutecznej i sprawnej broni.

PORTUGALSKI W BJJ

Hej, nazywam się Acrisio i jestem Brazylijczykiem. Nauczę Cię podstaw portugalskiego*, które przydadzą Ci się w Brazylijskim Ju-Jitsu.



* Brazylijska odmiana języka portugalskiego.



duszenie

estrangulamento

balacha

chave de braço

trener

treinador

dźwignia na
nadgarstek

mão de vaca

AKTYWNE PÓŁKOLONIE



Za nami turnus lipcowy Aktywnych Półkolonii. Razem poznaliśmy nowe dla nas sztuki walki, pływaliśmy na kąpielisku Morskie Oko oraz nauczyliśmy się kilku słówek w języku portugalskim. Byliśmy również na dwóch wycieczkach w centrum miasta, gdzie „skakaliśmy” po matach interaktywnych w PixelXL i oglądaliśmy film w kinie. Jesteśmy ciekawi, co przyniesie nam turnus sierpniowy...

MIEJSCE NA TWOJĄ REKLAMĘ



Płacąc za umieszczenie reklamy wspierasz
rozwój klubu Wrox Gym Wrocław.