

WROX NEWS

Wrocław, 1.03.2024 r.

ISSN 2956-9095

nr 1/2024



W numerze

- Zdobyte medale oraz podsumowanie sezonu.
- Wywiady z trenerami: Pawłem Wadasem i Acrisio.
- Czym jest Full Body Workout.
- Przygotowania i starty Aleksandry Milejskiej w ne-wazie.
- Nasi zawodnicy w Abu Dhabi.
- Zawodnik Stanisław Niedźwiecki o trenowaniu MMA.
- Rewolucyjne zmiany w budynku Wrox Gymu.
- O dziewczynach z grupy początkującej BJJ.
- Relacja z zawodów lekarzy.

Ne-waza

Aleksandra Milejska wywalczyła złoty medal na Pucharze Świata oraz brązowy na Mistrzostwach Europy Ju-Jitsu International Federation (zawody ne-waza).

TERMINARZ NA 2024

15–19 stycznia	Aktywne półkolonie dla dzieci (Wrox Gym)
19–27 stycznia	European IBJJF Jiu-Jitsu Championship 2024 (Paryż, Francja)
21–27 stycznia	Obóz Zimowy Wrox Gym (Zakopane, Willa Kurant)
4 lutego	Seminarium BJJ z Aleksandrą Milejską + Babskie Sparingi (Wrox Gym)
10 lutego	Seminarium z Aleksandrem Domagałą: Leg Locks (Wrox Gym)
24–25 lutego	XIV Mistrzostwa Polski No Gi Jiu Jitsu 2024 (Poznań)
9 marca	Warsztaty dla Kobiet BJJ & Stretching z Relaksacją (Wrox Gym)
23 marca	Spring Open 2024 Gi & No Gi Jiu Jitsu (Luboń)
4–7 kwietnia	European Championship Ju-Jitsu U16/U18/U21 2024 (Pitesti, Rumunia)
11 maja	Warsztaty dla Kobiet BJJ & Stretching z Relaksacją. Edycja 2. (Wrox Gym)
30 maja – 2 czerwca	World IBJJF Jiu-Jitsu Championship (Long Beach, USA)
8–9 czerwca	V Mistrzostwa Polski BJJ Lekarzy
14–15 czerwca	Nocowanka dla dzieci (Wrox Gym)
22 czerwca	Podsumowanie sezonu SUMMER EDITION // Turniej dla dzieci // Nominacje i impreza dla dorosłych
1–5 lipca	Aktywne Półkolonie dla dzieci (Wrox Gym)
15–22 sierpnia	Obóz Letni Wrox Gym (Zakopane, Willa Kurant)

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

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

E-mail wroxxgym@gmail.com

Redaktor naczelna Julia Grzesiak

Redaktorzy Aleksandra Milejska, Ewa Rozkosz

Fotografia Archiwum Wrox Gym, Joanna Kryza

Drodzy Czytelnicy,

oddajemy w Wasze ręce kolejny numer Wrox Newsa. Dziękujemy za wszystkie ciepłe słowa oraz konstruktywne uwagi do pierwszego wydania. Utwierdziły nas one w przekonaniu, że podążamy dobrą drogą, a Wrox News trafia w Wasze potrzeby.

Będziemy kontynuować kampanię informacyjną, prezentując wydarzenia z życia Wrox Gymu oraz występy i sukcesy naszych zawodników. Poprzez czasopismo chcemy przybliżyć sylwetki trenerów oraz utytułowanych zawodników. Piszemy również na temat prowadzonych zajęć oraz o dodatkowej ofercie rozrywkowej Klubu adresowanej do dzieci.

Wrox News jest naszą wspólną inicjatywą. Zachęcamy Was do czytania oraz współtworzenia czasopisma!

Redakcja

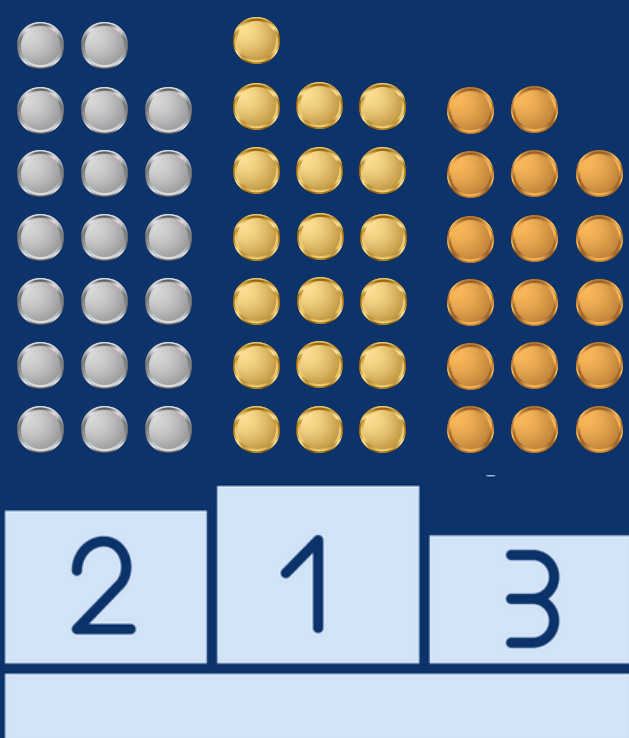


OD REDAKCJI

**WROX
GYM**

Wrox w liczbach

Nasze sukcesy w drugim półroczu 2023



Całkiem zadowolająco zakończyliśmy rok 2023. Ten sezon* przyniósł nam łącznie 56 medali. Na podium stawali zarówno zawodnicy BJJ, jak i MMA.

To dowód, że nasi zawodnicy nie próżnowali po wakacjach!

Dwa medale różniły się zdecydowanie od pozostałych. Zostały zdobyte przez Aleksandrę Milejską podczas zawodów w formule ju-jitsu ne-waza. Aleksandra została powołana do Kadry Polski Ju-Jitsu, co umożliwiło jej reprezentowanie barw narodowych na międzynarodowych zawodach w Czarnogórze i Chorwacji. Co więcej, została trenerem polskiej kadry!

*Sezon obejmuje okres od 4 września do 31 grudnia 2023 r.

18th Balkan Ju-Jitsu Championship (Podgorica, Czarnogóra)



> Aleksandra Milejska (kat. ne-waza;
seniorki; -57 kg)

European Ju-Jitsu Championship (Zagrzeb, Chorwacja)



> Aleksandra Milejska (kat. ne waza;
seniorki; -57 kg)

XIII Puchar Polski No Gi Jiu Jitsu 2023



> Krzysztof Furmanowski (kat. dzieci;
chłopcy; 4-6 lat; -25 kg)

> Ewa Arlukiewicz (kat. młodszy
junior; dziewczynki; -52 kg)

> Zuzanna Skórkowska (kat. młodszy
junior; dziewczynki; -60 kg)

> Rafał Stępień (kat. adult; biały;
-91.5 kg)



> Acrisio Lima-De-Sousa-Junior
(kat. adult; czarny; -67.5 kg)

> Sandra Malewska (kat. juniorki;
-62.5 kg)



> Marcel Olszański (kat. dzieci;
chłopcy; 7-9 lat; -31 kg)

> Maciej Poczekajczyk (kat. młodszy
junior; chłopcy; -52 kg)

> Miłosz Kupczak (kat. master 3;
purpurowy; -91.5 kg)

XIX Mistrzostwa Polski w Jiu Jitsu 2023



> Paweł Wadas (kat. adult; czarny;
-70 kg)

> Krystian Dziedziul (kat. master 1;
brązowy; -70 kg)

> Zuzanna Skórkowska (kat. juniorzy
młodzi; dziewczynki; -63 kg)

> Ewa Arlukiewicz (kat. juniorzy
młodzi; dziewczynki; -48 kg)





- › Mateusz Hebdowski (kat. adult; purpurowy; absoluto)
- › Ewa Rozkosz (kat. adult kobiety; niebieski; -74 kg)
- › Ewa Rozkosz (kat. master 1 kobiety; niebieski; -74 kg)
- › Wojciech Owsianik (kat. master 3; brązowy; +100.5 kg)
- › Adam Biernacki (kat. juniorzy-chłopcy; białe-pomarańczowe; -81 kg)



- › Mateusz Hebdowski (kat. adult; purpurowy; -82.3 kg)
- › Jarosław Kryczekow (kat. master 1; brązowy; -88.3 kg)
- › Sebastian Wójcik (kat. master 3; purpurowy; -82.3 kg)
- › Jakub Bogusz (kat. juniorzy młodsi; chłopcy; -73 kg)
- › Oliwia Wójcicka (kat. młodzicy; dziewczynki; -40kg)

SOLT 5: Mistrzostwa Polski 2023 (No-Gi)



- › Rafał Stępień (kat. no-gi; adult; biały; -90 kg)
- › Sebastian Patyk (kat; no-gi; adult; purpurowy -80 kg)



- › Mateusz Hebdowski (kat; no-gi; adult; purpurowy -80 kg)

SOLT 6: GI & NOGI



- › Vladyslav Filenko (kat. gi; adult; niebieski; -70 kg)
- › Sebastian Patyk (kat. gi; adult; purpurowy; -80 kg)
- › Justyna Kabaja (kat. gi; kobiety; purpurowy; -55 kg)





>Kazimierz Bohdziewicz (kat. no-gi; młodzi; - 56 kg)

>Sebastian Patyk (kat. gi; adult; open pro-mężczyźni)



>Kazimierz Bohdziewicz (kat. gi; młodzi; - 56 kg)

Winter Open 2023 Gi & No-Gi



>Mateusz Hebdowski (kat. gi; adult; purpurowy; -82.3 kg)

>Paweł Wadas (kat. gi; adult; czarny; -76 kg)



>Weronika Wierzbołowska (kat. gi; młodzi; dziewczynki; +55 kg)

>Franciszek Garbacz (kat. gi; młodzi; chłopcy; -47 kg)

>Krystian Sarzyński (kat. gi; adult; biały; -76 kg)

>Jacek Januszewski (kat. gi; adult; biały; -88.3 kg)

>Ewa Rozkosz (kat. gi; kobiety; niebieski; -74 kg)

>Ewa Rozkosz (kat. no-gi; kobiety; niebieski; -71.5 kg)

>Jerzy Lipiński (kat. gi; master 1; niebieski; -82.3 kg)

>Weronika Wierzbołowska (kat. gi; młodzi; dziewczynki; +54 kg)



>Antoni Owsianik (kat. gi; młodzi; chłopcy; +55 kg)

>Kacper Wienclawski (kat. gi; adult; biały; -76 kg)

>Tomasz Radomski (kat. gi; adult; purpurowy; -76 kg)

>Kazimierz Bohdziewicz (kat. no-gi; młodzi; +54 kg)



ALMMA 235: Mistrzostwa Polski MMA Młodzieżowców

>Niedźwiecki Stanisław (kat. Turniej Pierwszy Krok MMA Mężczyzn do 84 kg)



>Chudzik Adrian (kat. Turniej Pierwszy Krok MMA Mężczyzn do 70 kg)

>Stasiak Dorian (kat. Turniej Junior Pierwszy Krok MMA Mężczyzn do 70 kg)

>Peleshchuk Vasyl (kat. Turniej Junior Pierwszy Krok MMA Mężczyzn do 77 kg)



Mistrzostwa Europy Amatorskiego MMA 2023

>Niedźwiecki Stanisław (kat. Junior Początkujący Mężczyźni 84 kg)



ALMMA 232: Mistrzostwa Mazowsza

>Peleshchuk Vasyl (kat. Turniej Junior Pierwszy Krok MMA Mężczyzn do 77 kg)



>Niedźwiecki Stanisław (kat. Turniej Junior Pierwszy Krok MMA Mężczyzn do 84 kg)

>Stasiak Dorian (kat. Turniej Junior Pierwszy Krok MMA Mężczyzn do 70 kg)

Zakończenie sezonu

2023

Za nami kolejne pół roku na macie. Zakończenie sezonu świętujemy w sposób szczególny. Tradycyjnie w tym czasie odbywają się wewnętrzne zawody dla dzieci. Jednak najważniejszym punktem dla większości klubowiczów są nominacje na wyższe pasy. To najlepsza forma docenienia ciężkiej pracy, jaką włożyli w rozwój swojego ju-jitsu nasi zawodnicy.

Wrox Gym Wrocław tworzą ludzie. Bardzo ważna jest dla nas atmosfera, jaką wspólnie kreujemy. Dlatego oprócz ciężkich treningów staramy się również tworzyć okazję do spotkań w luźniejszej atmosferze. 2 grudnia 2023 r. podsumowaliśmy ostatnie półrocze naszych działań. Towarzyszyły temu klubowe zawody dla najmłodszych, seminarium z utytułowanym zawodnikiem brazylijskiego ju-jitsu (BJJ) oraz nominacje na wyższe pasy. Całość zwieńczyła wieczorna impreza (dla dorosłych). Każdy klubowicz mógł więc znaleźć coś dla siebie.

Dzień rozpoczęliśmy od zawodów dla naszych najmłodszych zawodników trenujących BJJ oraz MMA. Turniej klubowy dla dzieci to pierwszy krok przed rozpoczęciem rywalizacji na większą skalę oraz okazja do sprawdzenia nabytych na macie umiejętności.



Następnie odbyło się seminarium BJJ dla młodzieży i dorosłych trenujących we Wroksie. Seminarium zostało poprowadzone przez Leonardo Neves – Mistrza Świata BJJ, który po-



dzielił się z nami swoją wiedzą na temat *de la rivy*. Świeżo upieczony Mistrz Świata przedstawił swoje „myczki”, które doprowadziły go do zwycięstwa.

Po seminarium odbyły się nominacje na wyższe pasy BJJ. Zdecydowanie to ta część przysparza najwięcej emocji! Podczas tegorocznych nominacji największym wydarzeniem było nadanie czarnego pasa Jackowi Korczyńskiemu przez trenera głównego Tomasza Skórkowskiego. Jacek jest związany z Wrox Gymem od wielu lat, a jego okrzyk „Dawaj w pary” stał się kultowy. Ten moment był bardzo wzruszający. Czarny pas na biodrach Jacka to zwieńczenie jego wieloletniej pracy na macie, to była cudowna chwila dla wszystkich obecnych.



Jeżeli myślicie, że to wszystko co działo się tego dnia – czekajcie na relację z wieczornej imprezy! Żartujemy... Powiemy tylko tyle, że dwa razy do roku, po zmroku widzimy się z wszystkimi dorosłymi klubowiczami i spędzamy miło czas. Jeżeli chcesz dowiedzieć się co dzieje się na klubowej imprezie – 22 czerwca 2024 r. widzimy się na letniej edycji!

Tekst: Aleksandra Milejska

Let's talk with...

Acrisio Lima de Sousa Junior

Acrisio Lima de Sousa Junior (pseudonim: Sniper) dołączył do grona trenerów Wrox Gymu w 2022 r. Pochodzi z Brazylii (Ceara), gdzie trenował sporty walki i gdzie otrzymał dwa czarne pasy: w BJJ oraz Muay Thai. Jest zawodnikiem MMA oraz trenerem różnych sportów walki. Swoją przyszłość wiąże z Polską i Wrocławiem.

Wrox News: Acrisio, jesteś trenerem sportów walki. Jakich konkretnie?

Acrisio: Trenowałem różne sporty walki, ale największe doświadczenie zdobyłem w BJJ oraz Muay Thai.

W: W tych sportach posiadasz czarne pasy. Czy możesz powiedzieć coś więcej o swojej drodze do czarnego pasa w BJJ?

A: Trenowałem w Brazylii pod okiem Cleilsona Marreta'y. Trwało to ok. 10-12 lat. Przez ten czas pozostawaliśmy w relacji trener i uczeń. Po wielu latach Marreta nadał mi czarny pas. Przez te wszystkie lata trzymaliśmy się razem, aż do chwili, gdy przenieśliśmy się do Polski.

W: Od kiedy jesteś w Polsce?

A: Obecnie mija 1 rok.

W: Co robisz obecnie w Polsce?

A: Jestem trenerem we Wrox Gymie, a także zawodnikiem MMA. Na tym polega moja praca.

W: Co mogą trenować pod twoim okiem klienci Wrox Gymu?

A: Prowadzę zajęcia BJJ w formule gi (poranne) oraz no-gi (poranne oraz wieczorne), zajęcia MMA i Muay Thai. Podczas zajęć indywidualnych współpracuję z zawodnikami wymienionych dyscyplin. Jestem otwarty również na inne, bliskie mi sporty walki, takie jak boks czy kickboxing.

W: Który ze sportów walki jest ci najbliższy?

A: Moją pasją jest BJJ. To mój pierwszy sport walki. Dopiero po latach zacząłem testować MMA. Niemniej moją bazą i miłością pozostaje BJJ.

W: Jesteś z Brazylii, gdzie ju-jitsu jest – można powiedzieć – sportem narodowym. Jaka jest różnica między klubem, w którym się znajdujemy, a klubami BJJ w Brazylii?

A: To zabawne, ale one wyglądają tak samo. Niemniej w Brazylii ju-jitsu jest bardziej powszechne. Każdy ćwiczy BJJ, więc łatwo jest spotkać kogoś, kto to trenuje: w wielkich miastach, małych miasteczkach czy fawelach. W Brazylii możesz trenować ju-jitsu wszędzie. To nie jest jakaś specjalna umiejętność. W Brazylii informacja, że ktoś trenuje BJJ nie jest niczym szczególnym. Inaczej jest tutaj – w Polsce.

W: Czyli to jak trenowanie piłki nożnej w Polsce?

A: Dokładnie. Jeśli zapytasz kogoś w Polsce na ulicy o BJJ, ludzie nie wiedzą co to jest. Ale jeśli zapytasz o to samo w Brazylii, każdy wie. To nie jest nic specjalnego.

W: Czy dostrzegasz jakieś różnice pomiędzy Polską a Brazylią w zakresie prowadzenia treningów BJJ?

A: Wygląda to tak samo. Przynajmniej, gdy porówna się Wrox Gym do brazylijskich klubów.

Skóra [Tomasz Skórkowski] ma z pewnością brazylijskie podejście do trenowania, gdyż jego trener jest z Brazylii. Zwraca szczególną uwagę na niektóre aspekty tego sportu. Stara się więc nauczać swoich uczniów BJJ, w taki sposób, w jaki robił to jego trener. Widać to po ćwiczeniach, po stylu pracy.

W: Wraz ze Skórą przyjęliście strategię nauczania MMA, która oparta jest na BJJ oraz Muay Thai. Czy możesz powiedzieć coś więcej na ten temat?

A: Polskie MMA jest odrobinę inne niż brazylijskie. Chodzi mi o strategię. Polskie MMA skupia się w dużej mierze na grapplingu, a więc zapaśach, elementach judo czy ju-jitsu. Ten styl wygląda podobnie do amerykańskiego. Natomiast zawodnicy MMA w Brazylii łączą przede wszystkim BJJ z Muay Thai. Nie potrzebują nic więcej. Stąd brazylijski styl jest bardziej agresywny, ale również przyjemniejszy dla oka.

W: Dlaczego uważasz, że jest przyjemniejszy do oglądania?

A: Bo to połączenie daje w rezultacie wspaniały show. Walka jest bardziej interesująca.

W: Ale przecież każdy z zawodników chce przede wszystkim wygrać.

A: W MMA bardzo ważna jest sfera biznesowa. Jeśli chcesz uzyskiwać dobre kontrakty i tym samym zarabiać więcej pieniędzy, musisz dać widzom dobre show. To sprawia, że stajesz się bardziej sławny, a twoje walki przyciągają widzów, gotowych zapłacić za obejrzenie kolejnych pojedynków.

W: Ciekawe, że zwracasz na to uwagę. Zwykle w dyskusjach o MMA pomija się aspekt biznesowy.

A: A ma on kolosalne znaczenie. Kibice MMA mają pewne oczekiwania wobec zawodników. Płacą za możliwość obejrzenia prawdziwych wojowników, ciekawej walki, mocnych uderzeń oraz spektakularnych zakończeń.

Jeżeli jesteś szefem jakiejś federacji MMA, nie myślisz przede wszystkim o tym, kto wygrywa. Myślisz o tym, jak sprzedać te walki. Ludzie przychodzą oglądać gale i płacą za nie. Z tej strony, potrzebujesz atrakcyjnych zawodników. Ludzie nie lubią zawodników, którzy robią tylko grappling, idą do parteru i robią *smesh* (nawalają). Takie walki nie są ciekawe dla ludzi.

W: Czego zatem oczekują widzowie MMA?

A: Uderzeń, kopnięć, spotkania gladiatorów. Jeśli masz dwóch sportowców, dwóch zawodników, którzy zwracają uwagę na ten aspekt, to masz dobrą walkę.

W: Sądzę, że to podejście tradycyjne.

A: Dokładnie i jest ono typowe dla brazylijskiego MMA. Dlatego, ja i Skóra rozwijamy ten aspekt u naszych sportowców.

W: Jednak zwycięstwo ma również znaczenie. Jak być efektywnym?

A: Oczywiście, że to się liczy. Zatem, efektywność uzyskuje się pro-

wadząc agresywną grę. Zgodnie z zasadą, że najlepszą obroną jest atak.

W: Przejdźmy do twojego stylu i preferencji. W której z płaszczyzn walki w MMA najlepiej się czujesz?

A: Preferuję prowadzenie walki w stójce. Jeżeli coś idzie nie tak, mój przeciwnik robi jakieś obalenie i jestem zmuszony do przejścia do parteru, preferuję kontynuowanie walki z tej pozycji. Wykorzystuję wówczas moje poddania, takie jak balachę czy trójkąt. Mój styl BJJ przypomina nieco ten z Bronxu.

W: Wróćmy do BJJ. Gi czy no-gi?

A: No-gi, ze względu na lepsze zgranie tej formuły z MMA. Techniki z no-gi są najbardziej efektywne dla zawodnika MMA. Jednocześnie uważam, że zawodnicy powinni mieć również doświadczenie w zakresie trenowania w kimonie. W gi masz pewne elementy, które nie występują w drugiej formule, jak np. uchwyty za kimono.

Poznanie tych aspektów jest korzystne dla lepszego zrozumienia formuły no-gi i wykorzystania jej w MMA.

W: Obecnie w Polsce jest wielka dyskusja nad tym, żeby robić więcej no-gi z uwagi na MMA. Wiele osób rezygnuje z treningów gi. Czy to dobra, czy zła droga?

A: Wg mnie to nie jest dobre. Gi, jak już wspomniałem, jest ważne. Aby to zrozumieć, warto sięgnąć do historii. MMA zaczęło się od tego, że jacyś goście z różnych sztuk walki walczyli ze sobą bez dodatkowego przygotowania [pod zasady MMA – przyp. red.]. To klasyka. Dziś jest to naprawdę trudne do zrobienia. Obecnie zawodnicy MMA trenują MMA. Oznacza to, że łączą mnóstwo różnych sztuk walki podczas jednego treningu. Wcześniej, jakieś 10–20 lat temu, to wyglądało inaczej. Zawodnicy MMA trenowali jednego dnia BJJ w gi, innego dnia boks, a jeszcze innego zapasy.

Nie ograniczali się do treningów łączących sporty walki – czyli do MMA. Ja lubię i preferuję to stare podejście. Uważam więc, że należy rozwijać swoje umiejętności związane ze stójką na Muay Thai, parterem na BJJ, a podczas zajęć MMA rozwijać swoją zdolność łączenia technik z różnych płaszczyzn walki.

W: We Wrox Gymie prowadzisz nie tylko grupy, ale także zajęcia indywidualne. Jakie jest twoje podejście do współpracy z indywidualnym zawodnikiem?

A: To zależy od tego, co oczekuje ode mnie klient. Nie lubię zmieniać stylu osoby, z którą współpracuję. Skupiam się na poznaniu tego stylu, a następnie pracujemy wspólnie nad detalami, aby uczynić strategię zawodnika bardziej efektywną. Próbuję otworzyć umysły moich uczniów na różne, często nie dostrzeżone przez nich, aspekty danego sportu walki. Staram się więc, aby nie tylko opanowali jakąś technikę, ale przede wszystkim, zrozumieli jak, dlaczego i w którym momencie mogą ją wykorzystać. To dla mnie prawdziwa forma uczenia się.

W: Pora na pytania o życie prywatne. Czy przyjechałeś do Polski sam?

A: Tak, przyjechałem do Polski sam i początkowy okres był bardzo trudny. Tęskniłem. Teraz jest inaczej, gdyż dołączyła do mnie Luana – moja narzeczona.

W: Co ci się podoba, a co nie w Polsce?

A: W Polsce lubię... chyba wszystko. Teraz mogę już to śmiało powiedzieć, że lubię polski klimat [śmiech]. Ale początkowo oswojenie się z tujejszymi temperaturami było dla mnie bardzo trudne.



W: Porównajmy Polskę z Brazylią. W Polsce mamy dziś 7 stopni Celsjusza. A ile stopni jest obecnie w regionie Brazylii, z którego pochodzisz?

A: 30, może 35 stopni [śmiech]. W ubiegłym roku było mi trudno. Ale teraz jest ok. Czuje się zupełnie jak polski chłopak.

W: Znakomicie, pora pomyśleć o morsowaniu.

A: [śmiech] Ale wolę zdecydowanie lato, polskie lato.

W: Co sądzisz o polskiej kuchni?

A: Lubię wszystko. Moim ulubionym daniem są pierogi z mięsem, ale lubię też ruskie.

W: A czego nie lubisz w Polsce?

A: Hmm, podczas zimy już ok. 3–4 po południu zaczyna się robić ciemno. To wciąż jest dla mnie bardzo dziwne. Nie podoba mi się, że dni są tak krótkie. Nie czuję się wówczas dobrze, to nie nastraja pozytywnie.

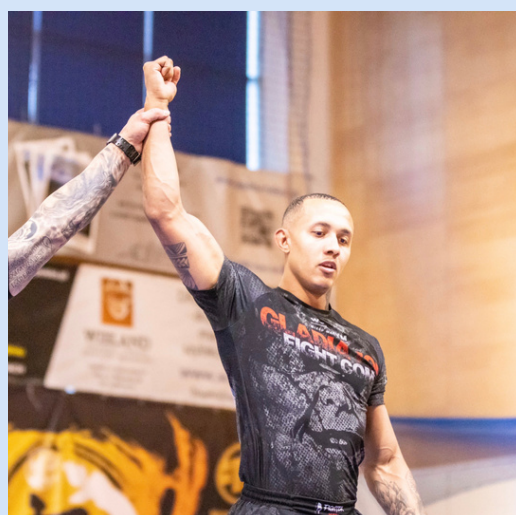
W: Twoją największą pasją są sporty walki, a co lubisz robić w wolnym czasie?

A: Hmm. Jestem spokojnym gościem. Nie przepadam za imprezami. Lubię spędzać czas w domu, np. przy jakiś filmach. Lubię proste życie.

W: Dziękuję za wywiad.

A: Dziękuję.

Wywiad przeprowadziła Ewa Rozkosz



Full Body Workout

Ruch w dobrej atmosferze

Full Body Workout to (FBW) trening pozwalający na przećwiczenie całego ciała. Jeżeli chodzi o cele, to są one tożsame z celami, jakie stawia się w szkołach zajęciom kultury fizycznej (wf). Chodzi zatem o to, aby poprzez ruch zadbać o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne. W tekście więcej o zajęciach FBW realizowanych we Wrox Gymie.

Czy wyobrażaliście sobie trening, który nie tylko pozwala wam spalić mnóstwo kalorii, zadbać o wasze zdrowie i formę, ale również rozśmieszy was do łez? To krótka historia o tym dlaczego nie należy się bać treningów FBW. Wesoła atmosfera, żarty i uśmiechy towarzyszą uczestnikom przez całe zajęcia.

Ćwiczyć można codziennie, pod okiem doświadczonych trenerów tj. Aleksandry Milejskiej i Acrisia Lima de Sousy Juniora. W poniedziałki i środy treningi odbywają się na macie, dlatego uczestnicy ćwiczą na bosą. W ramach treningu używane są ciężary o niskiej wadze. Ćwiczenia mają dość dużą intensywność, dlatego ten trening można nazwać kondycyjno-wydolnościowym. Ale nie powinno to nikogo odstraszyć. Tutaj liczy się ruch w dobrej atmosferze, a nie „dociskanie śruby”. Dlatego trenerzy dokładają wszelkich starań, aby podczas FBW spalanie kalorii szło w parze z uśmiechem na twarzy. We wtorki, czwartki i piątki zajęcia odbywają się na siłowni, a w ruch idą większe ciężary. Dlatego ten trening jest bardziej nastawiony na budowanie siły i poprawnych wzorców ruchowych. Podobnie jak w przypadku zajęć na macie, nie chodzi tutaj o podnoszenie coraz większych ciężarów, czy o kształtowanie sylwetki kulturysty, ale o pracę z ciężarami, która przysłuży się poprawnej postawie ciała.

Prowadzący dużą wagę przykładają do bezpieczeństwa. Dlatego każdy trening zaczyna się od krótkiej rozgrzewki. Ćwiczenia nie są skomplikowane, nie ma długich układów. Trenerzy czuwają nad techniką i motywują do ciągłej pracy.



Ważnym elementem treningów są elementy rozciągania, które zapobiegają kontuzjom, a jednocześnie pomagają zrelaksować się. Treningi łączą więc przyjemne z pożytecznym.

Treningi są dedykowane wszystkim, w tym osobom, które dopiero „wstały z kanapy”. Mile widziane są zarówno osoby dorosłe bez względu na wiek, jak i młodzież. Dla wielu uczestników udział w FBW był pierwszą aktywnością sportową od wf-u w szkole. Bardzo szybko stali się częścią zgranej grupy, która regularnie odwiedza klub Wrox Gym. FBW ma charakter ogólnorozwojowy. Udział w nich sprawia, że czujemy się lepiej, mamy więcej energii i czujemy się po prostu za dbani/zadbane. Dodatkową korzyścią jest to, że możemy usunąć pewne dolegliwości wynikające z siedzącego trybu życia, jak np. ból pleców. FBW może być więc nie tylko metaforycznie lekarstwem dla duszy i ciała.

Warto podkreślić, że od poniedziałku do czwartku treningi odbywają się o godzinie 17:00, czyli w trakcie trwania treningów dla dzieci. FBW to świetne rozwiązanie dla rodziców, którzy przyprowadzają dzieci na treningi do Wrox Gymu. Mogą za jednym zamachem uszczęśliwić siebie i dziecko!

Tekst: Aleksandra Milejska

„TRZEBA PO PROSTU TO LUBIĆ”

– Paweł Wadas o jiu-jitsu

Paweł Wadas po raz kolejny zdobył złoty medal na Mistrzostwach Polski Jiu-Jitsu (Warszawa, 11-12.XI.2023) w prestiżowej dywizji czarnych pasów. To owoc kilkunastu lat ciężkiej pracy na macie i niezwyklej pasji. Paweł wspomina ten start, a także dzieli się z czytelnikami Wrox Newsa swoimi przemyśleniami nad metodyką uczenia się ju-jitsu, Pokazuje, że w ju-jitsu liczy się nie tylko wysiłek fizyczny, ale również praca analityczna.

Wrox News: Kolejny start w dywizji czarnych pasów na Mistrzostwach Polski Ju-Jitsu i kolejne złoto. Jak to się robi?

Paweł Wadas: Najważniejszą rzeczą jest to, żeby to lubić. Jeżeli ktoś lubi, to co robi i zawsze chciał to robić – to nie skupia się na celu, tylko myśli sobie „Fajnie, że dzisiaj pójdę na trening”. Jeżeli trenuje z głową i myśli o tym co robi i jak być w tym lepszym, to nawet nie wiadomo kiedy mija kolejny rok i przychodzi kolejna wygrana. Mi się wydaje, że najważniejszą rzeczą w trenowaniu i wygrywaniu zawodów jest systematyka. Jeżeli ktoś codziennie i to tak naprawdę codziennie, myśli o tym, żeby być lepszym, cieszy się, że pójdzie na trening, to sukces prędzej czy później przyjdzie. Kiedy zaczynałem, to nikt nie wierzył, że cokolwiek osiągnę w tym sporcie.

Jak mnie tato przyprowadzał to zawsze wszyscy mówili, żeby mnie już zabrał, bo nic ze mnie nie będzie. Dzisiaj się z tatą śmiejemy. Wracając do pytania, na pewno ważna jest systematyka i trzeba to po prostu lubić.

W: Droga na podium nie była łatwa. Stoczyłeś wiele wspaniałych walk. W jednej z nich spotkałeś się z legendą polskiego i europejskiego ju-jitsu – Jędrzejem Loską z Akademii Gorilla. Według wielu osób była to jedna z najlepszych walk zawodów. Jakie masz refleksje po tym pojedynku?

P: Ciężko powiedzieć. Kiedy zacząłem trenować jiu-jitsu – Internet był dość mocno okrojony. Wtedy jedyne techniki, które mogłem od kogoś podpatrzeć pochodziły od Jędrzeja

Loski. Więc ta osoba i to nazwisko od najmłodszych lat zawsze za mną chodziło. Pamiętam, że kiedy na większych zawodach startował Skóra [Tomasz Skórkowski – przyp. red.] to również uczestniczył w nich Jędrzej Loska. Był dla mnie autorytetem i wyznacznikiem tego, jak wygląda osoba, która gdzieś jest najlepsza. Nie mogłem przegapić okazji, żeby spróbować się z Jędrzejem. Oprócz tego, że jest dla mnie wzorem to również osobiście bardzo się lubimy. Zawsze na zawodach rozmawiamy. Na poprzednich Mistrzostwach Polski Jędrzej mi gratulował. Ja podchodzę do tej walki tak, że dla mnie to był bardzo duży zaszczyt. Bardzo się cieszę, że Jędrzej wystartował i mogłem się spróbować z taką osobą. Pełen szacunek dla niego, że jeszcze w takim wieku, po tylu latach podjął się udziału w zawodach i stoczył naprawdę super walki. I też nie chcę, żeby ludzie to rozdmuchiwali, traktowali to jako nie wiadomo jakie wydarzenie. Ile można być na szczycie. Super, że Jędrzej to ciągle robi i sprawia mu to przyjemność, że sam z siebie zapisał się na Mistrzostwa Polski. Z tego co wiem, to wygrał 5 walk przed czasem, tylko ze mną przegrał.

W: Obydwoje pokazaliście wielką klasę.

P: Cieszę się, że walka wyszła w ten sposób. Na pewno był to groźny przeciwnik i momentami czułem, że jest duże ryzyko w tej walce. I było



kilka takich momentów, gdzie mógł mnie fajnie zaatakować skończeniem. Ja mniej więcej byłem przygotowany na to, co będzie robić. Dużo wcześniej wiedziałem, jak będę mu przechodził gardę. Miałem dużo rzeczy zaplanowanych, ale nie byłem w stanie do końca przewidzieć, jak ta walka będzie wyglądała, bo nigdy się z nim wcześniej nie biłem. Podkreślam raz jeszcze, dla mnie to był bardzo duży zaszczyt i szacunek dla Jędrzeja. Chciałbym, żeby młodzi ludzie, gdy ja za 10 lat wpadnę na pomysł wystartowania na Mistrzostwach Polski, tak do mnie podchodzili, jak ja do Jędrzeja. Każdego czas kiedyś przejmija i mój też kiedyś się skończy.

W: Cofnijmy się w czasie do 2022 roku. Właśnie w tamtym roku uzyskałeś czarny pas z rąk trenera Tomasza Skórkowskiego. Ile lat pracowałeś na to wyróżnienie?

P: Zajęło mi to 11 bądź 12 lat. To kawał czasu. Treningi zacząłem w okresie przejściowym pomiędzy 6. klasą podstawówki a 1. klasą gimnazjum. Na początku muszę przyznać, że dążyłem do tego czarnego pasa i często myślałem o nominacjach. Najbardziej, jak miałem biały/żółty pas. Myślałem o tym tak często, jakbym trenował tylko dla tego koloru. Wydaje mi się, że od purpurowego pasa w ogóle przestałem na to patrzeć. Bardziej zacząłem myśleć, żeby na tej purpurze wygrać więcej, żeby pobić się więcej. Gdy nie zwraca się uwagi na to, jaki ma się pas, jaki kolor i się nie dąży za tymi awansami, to na pewno szybciej ten czas leci. Dopiero, jak ma się czarny pas, to człowiek rozumie, że on nic nie zmienia, że on tobie mocy nie daje. Tak naprawdę po każdej promocji można tylko poczuć, że jest się słabym i trzeba więcej trenować. To jest to, co zawsze będę powtarzał. Jeśli lubisz to, jeżeli będziesz trenował dla swojej przyjemności, to tylko wtedy osiągniesz sukces. Bo jeżeli to tak nie wygląda, to potrenujesz rok, dwa i na pewno ci się to znudzi.



W: Czy w całym okresie trenowania miałeś chwile zwątpienia? Odpuściłeś sobie?

P: Ja zawsze byłem wyjątkowym dzieckiem. Zawsze było ze mną sporo problemów. Największym moim – nazwijmy to – kryzysem było to, że ja w wieku 18 lat poszedłem do pracy, a do liceum chodziłem zaocznie. To był taki moment, w którym siedziałem minimum 8 godzin dziennie w pracy i później musiałem iść na trening. Budżetowo to się też mocno nie spinało. Na pewno był to jeden z największych moich kryzysów.

Jeżeli człowiek ma te 18 lat i jakieś problemy, kryzysy się pojawiają. To jest ciężki temat. Od zawsze treningi sprawiały mi bardzo dużą przyjemność, tak wielką, że wolałem pójść na trening niż do pracy. I zawsze dla mnie największym problemem było łączenie pracy z treningami. Na jujitsu poświęciłem naprawdę wiele i to była niekiedy ciężka droga. Potrafiłem jeździć samochodem po 12 godzin dziennie, ale nawet wtedy obowiązkowe było dla mnie pójście na trening. Nie było u mnie takiej możliwości, że ja nie pójdę na trening, bo ja to lubiłem. I taki sobie kiedyś *challenge* zrobiłem, że codziennie od poniedziałku do soboty, muszę zrobić minimum 1 trening dziennie. Tej zasady trzymam się do dziś. Niedziele czasem mam wolne. Lubię ten czas, wykorzystuję go na wyjazdy na ryby lub na samochód terenowy. Kiedy są obozy, inne wyjazdy, to wtedy trenuję również w niedzielę. Wracając do kryzysu, to jak wspominałem, największy kryzys dopadł mnie, gdy zakończyłem edukację dzienną i musiałem pójść do pracy. To był jeden z cięższych momentów. Można nawet powiedzieć nawet, że wówczas przestałem trenować. Ale jakoś to sobie poukładałem. Nawet jak jest ciężko, na trening trzeba iść.

W: Pogadajmy trochę o twoim BJJ. Kiedy walczysz, z perspektywy widza jasne jest, że poszukujesz pleców przeciwnika. Jak to wygląda z twojej perspektywy? Jakbyś scharakteryzował swój styl walki?

P: Jak zaczynałem trenować i startowałem na zawodach, to bardzo nakręcałem się na jedną technikę. Podchodziłem do tego tak, że: (a) wychodzę do walki, (b) zaczynam walkę, (c) wciągamy, (d) łapię *De La Rivę*, (e) kręcę *Berimbolo*, (f) ląduję za plecami, (g) duszę przeciwnika, (h) koniec walki.

W: Czyli klasyczny schemat.

P: Dokładnie. Miałem takie założenie, że z danym przeciwnikiem to powinno wejść. Dla mnie największym problemem przy takim podejściu, jest to, że jeżeli ja atakuję w ten sposób i to wyjdzie – to super! Ale jeżeli nie wyjdzie, to morale w walce bardzo mocno mi spadają. I wtedy dochodzę do takiego momentu, w którym myślę, że nie wygram, bo to nie wyszło. Obecnie może szukam pleców – bo mam dużo takich technik, które są około tego i lubię wpinać się w te plecy i kończyć z pleców – ale nie nakręcam się dzisiaj na żadne techniki. Ja stojąc przed matą podchodzę do tego w ten sposób: „Paweł, to będzie ciężka walka, może uda ci się ją wygrać. To będzie bitwa. Będziecie walczyć na śmierć i życie do końca i może ci się uda wygrać”. Jeżeli ja mam takie podejście do tej walki to mnie nic nie zaskakuje. I wychodzi mi dziesiąta rzecz z rzędu i mówię: „Wiedziałem, że tak będzie”. Nastawienie się, że musi coś wyjść, że muszę coś zrobić, że koniecznie muszę zrobić daną technikę, na początku może jest ok. Jednak im dalej będziesz szedł, to 10 minut [walki – przyp. red.] powoduje, że naprawdę ciężko jest coś zro-

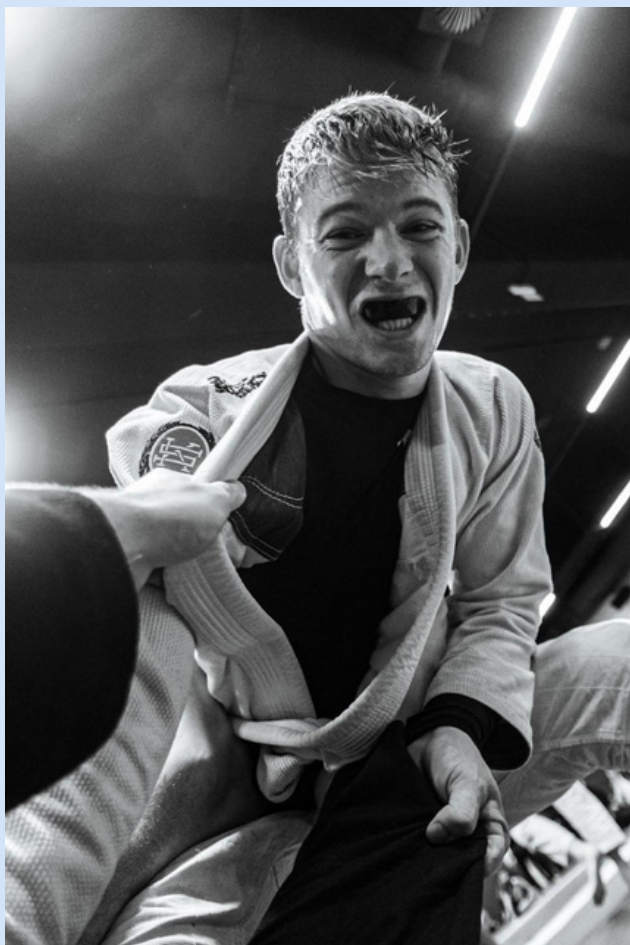
bić, bo ludzie mocno się bronią. Lubię kończyć zza pleców, a także związane z tym techniki, ale na pewno moja walka nie polega na tym, że ja tylko szukam pleców. Każda technika, która po drodze mi się nadarzy, czy to będzie przejście, czy sweep, czy balaszka, czy to będzie jakaś dźwignia na nogę, ja spróbuję wszystkiego. Uważam, że w ju-jitsu jest tak, że im bardziej chcesz zrobić daną technikę, tym większe prawdopodobieństwo jest, że ona ci po prostu nie wyjdzie. A co mi wejdzie, na co będzie szansa – to z tego skorzystam.

W: Mamy bardzo dużo źródeł, z których można się uczyć ju-jitsu: seminary, szkoleniówki, YouTube. Prawdziwa klęska urodzaju. Z czego ty korzystasz? Co uważasz za cenne z perspektywy rozwoju swojego ju-jitsu?

P: Uważam, że bardzo dużym problemem przy uczeniu się technik jest to, że ludzie robią za mało powtórzeń. Jeżeli na treningu ćwiczymy coś i robimy to 2 razy po 3 minuty, to daje nam 6 minut robienia danej techniki. Ja podchodzę do tego tak, że przedstawiając na treningu technikę daję ludziom propozycję, co mogą poćwiczyć. Problemem więc nie jest przerażanie lub nie szkoleniówek, ale to, że ludzie robią tego za mało. A wracając do pytania, jeżeli chodzi o mnie, ja bardzo często po walkach, po jakiś sparingach, mam coś takiego, że wracam i mówię – ok, miałem dziś taką

pozycję i nie mogłem zrobić tego i tego. I wtedy ja sobie szukam materiałów z danej pozycji od osób, które biją się np. *De La Riva*. To jest oczywiście przykład. Szukam tego w internecie, bezpłatnym YouTube. Tam jest taki wybór, że jak ktoś się upiera, że musi mieć dostęp do szkoleniówek BJJ Fanatics, to to jest totalna bzdura. Jeżeli wpisujemy przejście *De La Riva* na YouTube to wyskoczy nam 10 000 filmów, których nie obejrzymy przez całe życie. Mam i przeglądam sobie, np. lubię styl przechodzenia ś.p. Leandro Lo, dlatego wybieram raczej jego materiały. On pokazuje technikę, ja oglądam. Jeżeli uznam, że to jest spoko, to mi się podoba, nagrywam sobie ten materiał telefonem. Dla mnie, jak już się jest na wyższym poziomie, opowiadanie o tej technice 20 minut – to nie jest mój styl. Nie potrzebuję, żeby mi ktoś mówił, jak ja mam postawić nogę. Jest jasna technika, a ja sobie na to patrzę. Mogę rzucić okiem, jak on o tym opowiada, jeżeli tego mocno nie kumam. Szukam elementów ju-jitsu, których mi brakuje. Jeżeli ja się biję i cyklicznie pojawia się sytuacja, w której nie wiem, co zrobić, to ja szukam tego. Ja nie uczę się w ten sposób, że na przykład nie bije się odwrotną *De La Riva*, a mimo to wchodzę na szkoleniówkę, gdzie ktoś pokazuje 20 technik z odwrotnej *De La Riva*, żeby się ich nauczyć. Ja się nią nie bije, więc dla mnie zastosowanie tego w walce nie jest możliwe.

Oczywiście to tylko przykład, gdyż ja bije się odwrotną *De La Riva*. Za pomocą tego przykładu, chcę podkreślić, że to, czego szukam, musi uzupełniać moje ju-jitsu i być związane z technikami, które używam. Moje techniki pochodzą od *De La Riva*, poprzez pojedynczy x, pełny x, po skończenia. To wszystko musi się



kleić, czyli jedna technika musi wynikać z poprzedniej. Wtedy w walce nie ma żadnej różnicy, w którym miejscu ja wyląduję. Jeżeli ja jestem na tej ścieżce, włącza się automat. Uważam,

że jeżeli ktoś chce i szuka w walce tych sytuacji, w których nie wie, co zrobić i on jest w stanie znaleźć same-mu rozwiązanie, to wówczas jest jakiś progres. Jeżeli natomiast on tego nie zauważa i nic nie zmienia, to tego progresu robić nie będzie. Jednak dla trenujących liczą się różne wartości. Jedni chcą sobie trenować, bo sprawia im to przyjemność, inni chcą być coraz lepsi. Każdy ma swoje podejście. Ja chcę uzupełniać moje ju-jitsu, bo czuję, że ono zostanie ze mną do końca życia, a ja się uczę w ten właśnie sposób. Jeśli chodzi o inne techniki, średnio przydatne w mojej walce, to i tak uważam, że warto się ich nauczyć. Patrzę na nie z perspektywy trenera, w szczególności osoby prowadzącej mnóstwo treningów personalnych. Jeśli nie przydadzą się w moim ju-jitsu, to mogą się przydać komuś innemu. Gdybym nie jeździł na seminaria, nie miałbym okazji, aby się ich nauczyć. Dobrym przykładem jest moja półgarda, która jeszcze kilka lat temu była bardzo słaba. Wynika to z tego, że słabo łączy się z innymi technikami w moich walkach. Ale mam dużo osób, które chodzą do mnie na treningi personalne i półgarda bardzo dobrze im siedzi. Dzięki temu, że byłem na 15 seminariach z Lucasem Leite, to teraz moja półgarda całkiem dobrze działa. Choć nie wykorzystuję jej w walce z podanych wcześniej powodów je-

stem w stanie przekazać te umiejętności innym. A ponadto to jest po części moja praca i powinienem umieć wszystko.

W: Kto jest twoim ulubionym zawodnikiem?

P: Mam wielu ulubionych zawodników, w zależności od stylu i techniki, np. w przejściach czy skończeniach. Od zawsze byłem bardzo dużym fanem ś.p. Leandro Lo. Oglądałem wiele jego walk. Do ulubionych mogę zaliczyć na pewno braci Miyao [Paulo Miyao, João Miyao – przyp. red.] oraz braci Mendes [Guilherme Mendes, Rafael Mendes – przyp. red.]. To były generalnie te osoby, od których dużo starałem się podpatrywać. Jest tego dużo, Lucas Leite, jeśli chodzi o półówkę, Jonathan „JT” Torres itd. Na pewno wiele walk tych zawodników obejrzałem od deski do deski.

W: Jest od kogo się uczyć, kogo podglądać. Przejdę teraz do przygotowań do zawodów. Obecnie wiele się mówi o przygotowaniu motorycznym. Czy wykonujesz ten rodzaj treningu?

P: Przez długi czas, przed czarnym pasem, nie trenowałem motoryki. I generalnie mój styl walki był wówczas inny. Przez 1,5 roku ćwiczyłem z Bochenem [Łukaszem Bochenkiewiczem – przyp. red.]. Przez to, że tej siły mam trochę więcej można odczuć, że mój styl walki zmienił się. Moje ju-jitsu w tych istotnych momentach, w których jest to potrzebne, jest bardziej siłowe. Nie można podchodzić do tego, że siłowe ju-jitsu to jest złe ju-jitsu.

Bo jeżeli ktoś jest dobry i wie, kiedy ma użyć siły, to siła jest jak najbardziej potrzebna do tego. Jeżeli komuś brakuje tej siły to będzie bił się w inny sposób, np. będzie opierał się na jakiejś dynamice. Będzie prezentował inny styl. Trzeba umieć wykorzystać to, co się ma. Więc ja uważam, że trenowanie motoryki to jest bardzo istotna sprawa, no i chyba większość osób powinna to robić.

W: Podczas kiedy walczysz, wyglądasz na osobę skoncentrowaną, wyciszoną wręcz. Czy pracujesz nad przygotowaniem mentalnym?

P: Nie korzystam ze wsparcia specjalisty, do psychologa nie chodzę. Jestem osobą, która lubi spędzać czas w ciszy. Bardzo często po treningach czy innych rzeczach, które robię, jeżdżę samochodem bez radia i o wielu rzeczach myślę. Naprawdę dużo myślę. Często siedzę w garażu i coś robię, wtedy również nie włączam radia, bo cały czas myślę. Przez kilka dobrych lat praktycznie codziennie byłem na rybach, siedziałem nad wodą, łowiłem i cały czas myślałem. Tak to u mnie działa. Jestem osobą, która bardzo dużo myśli, ma dużo „rozkminek” i lubi mieć te rzeczy ułożone w głowie. Nie wiem, jak to wygląda z boku. Jeżeli bije się gdzieś na treningach i nie mam walki „o życie”, to dużo myślę o tym, czego tu brakuje, co można byłoby tu zrobić. Dla mnie ju-jitsu jest ulubioną „grą komputerową”, którą ja naprawdę lubię. Cieszę się, że jej jeszcze nie przeszedłem i jeszcze mi się nie znudziła.

W: Mamy wielki boom na formułę no-gi, która jest traktowana jako sport wspomagający dla MMA. Co ty na ten temat sądzisz? Gi czy no-gi, oto jest pytanie.

P: Bardzo lubię no-gi. Z perspektywy udziału w zawodach, to uważam, że lokalne turnieje bez kimon są dla mnie do wygrania. Problemem jest, że mnie interesują większe wydarzenia. Uważam, że we Wrocławiu byłoby mi dość ciężko przygotować się do naprawdę dużych imprez.

W: We Wrocławiu specjalizujemy się w kimonach.

P: Dokładnie. Chciałbym zrobić medal w czarnych pasach na Mistrzostwach Europy. Jednak nie stawiam sobie tego jako punkt honoru. Jeśli nie uda mi się zrealizować tego celu, to nie będę płakał. Lubię to i tak będę to robić. Ze względu na ten cel, stawiam na kimona. Jeżeli chodzi o no-gi to lubię, a nawet bardzo lubię: jakiś Leglock Camp, Piranha Camp, obozy no-gi. Nawet w tym roku jadę na jeden. Jeżeli chodzi o startowanie na zawodach, wybieram kimona. Też nie chcę sobie zbyt wiele pozwolić na jakąś kontuzję. Niestety no-gi, jeśli chodzi o leglocki, podwyższa ryzyko.

W: We Wrox Gymie prowadzisz m.in. zajęcia indywidualne. Jak pracujesz podczas takich zajęć?

P: Jeśli chodzi o treningi prywatnie, to u mnie są to głównie treningi techniczne. Rozwijamy na tych treningach z moimi personalnymi ich ścieżkę ju-jitsu. Uważam, że każdy jest w stanie sam nauczyć się tego, co ja uczę. Tylko, że ja jestem w stanie ten proces bardzo przyspieszyć. Ludzie nie muszą tego szukać sami, nie muszą na to marnować czasu. Mogą przyjść i zadać pytanie: „Ląduję w takiej i takiej pozycji – Paweł, co robić?”. Ja prawdopodobnie w moim ju-jitsu już z 10 razy sam sobie zadałem to pytanie, więc na 99% będę znał na nie odpowiedź. U mnie treningi ju-jitsu polegają na tym, żeby ten wachlarz technik osób rozwijać, no i żeby przyspieszyć ten postęp i przyswajanie technik. Ważna jest również taktyka, a więc wiedza o tym, jak walczyć. Generalnie uważam, że jestem w stanie nauczyć kogoś ju-jitsu, bo treningi personalne prowadzę od 7 lat codziennie. Poprowadziłem ich z kilka tysięcy.

W: Pawle, to już nieco wybrzmiało, spróbujmy to jednak podsumować. Co robi Paweł Wadas, jak nie robi ju-jitsu?

P: Bardzo dużo rzeczy. Moim największym problemem zawsze było to, że ja bardzo szybko łapię zajawkę. Śmieje się, że gdybym nie trenował ju-jitsu to mógłbym robić wszystko inne. Mógłbym trenować każdą inną rzecz na świecie, mógłbym zajmować się wszystkim, co by mi ludzie nie dali i wszystko sprawiało by mi sprawiało przyjemność. Mógłbym być wulkani-



zatorem, spawaczem, fotografem, wędkarzem na etat. Jestem taką osobą. Dla mnie problemem jest to, że ja za szybko się wkręcam we wszystkie inne rzeczy.

W: Wracając do Wrox Gymu, jak zareklamowałbyś to miejsce osobom, które rozważają rozpoczęcie treningu BJJ czy szerzej sportów walki?

P: Zawsze powtarzam jedną rzecz: prędzej czy później każdy będzie trenował to ju-jitsu. Znam wiele osób, które przechodziły koło klubu przez 10 lat i w końcu przyszły. Teraz mówią: „Ty, ja tu przechodziłem przez 10 lat, czemu nie mogłem tutaj przyjść wcześniej”. Uważam, że każdy powinien przyjść i spróbować. Oczywiście jestem tego pewien i wiem o tym, że to nie jest sport dla każdego.

Nie każdemu podoba się przytulanie z obcymi ludźmi, pocenie się wspólnie w grupie itd. To nie jest dla każdego i nie każdemu musi się to podobać. Ale na pewno jest bardzo dużo osób, które by to polubiły, znalazłyby w tym zajawkę i spędziłyby fajnie czas z innymi ludźmi, ale po prostu nie spróbowały. Kiedyś tu przyjdą i będą żałowali, że tak późno się zdecydowali. Ja, gdybym nie trenował ju-jitsu i przechodziłbym obok, to na pewno bym spróbował. Bo ja mam tak, że gdy ktoś mi powie: „Dawaj na trening judo” – to ja odpowiem „Dobra!”, „Dawaj na trening zapasów” – „Dobra!”, „Chodź na ściankę wspinaczkową” – „Nie ma problemu!”. Muszę spróbować wszystkiego. Problemem jest to, że jak już spróbuję, to głowa tylko myśli, jak być w tym najlepszym.

Wywiad przeprowadziła Ewa Rozkosz.

Wielozadaniowa

Aleksandra Milejska

Zwycięzczyni Pucharu Świata
i brązowa medalistka Mistrzostw Europy

Aleksandra Milejska reprezentowała Polskę podczas najbardziej prestiżowych międzynarodowych zawodów w formule Ne Waza. Wywalczyła złoty medal na Pucharze Świata oraz brązowy na Mistrzostwach Europy. Podczas wywiadu opowiada o przygotowaniach do zawodów oraz o specyfice startów w tej formule ju-jitsu.

Wrox News: Bardzo pracowity czas za Tobą. Porozmawiajmy o 2023 roku. Kiedy rozpoczęłaś przygotowania do Pucharu Świata Ne Waza w Podgoricy i jak one wyglądały?

Aleksandra Milejska: Przygotowania tak naprawdę rozpoczęły się wraz z rozpoczęciem wakacji, były one dość kompleksowe, dodałam kilka rzeczy do mojego standardowego tygodnia treningowego: skupiłam się na większej ilości treningów technicznych, zadbałam również mocniej o moje żywienie, regenerację oraz przygotowanie mentalne do zawodów i treningów – dzięki rozpoczętej współpracy z Wojciechem Felińczakiem. Reszta bez zmian: treningi siłowe/motoryczne pod okiem Łukasza Bochenkiewicza oraz treningi grupowe BJJ z Tomaszem Skórkowskim. Kolejnym mocnym akcentem przygotowań był obóz letni w Zakopanem, gdzie zawsze dbamy o przygotowanie kondycyjne, wytrzymałościowe. Taki układ: obóz w sierpniu, turniej we wrześniu super zagrał, bo na zawodach czułam, że mam moc. Dobrze pracowane zgrupowanie potrafi dać niezłego kopa.

W: Masz brązowy pas, co oznacza, że masz już całkiem spore doświadczenie w przygotowaniach na zawody. Czym one się różniły od poprzednich przygotowań?

A: Zdecydowanie poczułam, że kompleksowe podejście ma znaczenie. Regeneracja jest ważna. Odpowiednia ilość snu wpłynie na: twój trening, skupienie, ale i zbijanie wagi.

W: Co było dla Ciebie takim „game changerem” w tych przygotowaniach?



A: Zmiana kategorii wagowej, ponieważ podczas turnieju czułam zdecydowaną przewagę fizyczną nad przeciwniczkami. Jednak nie byłoby to takie proste, gdybym nie oddała obowiązków związanych z wagą w innej ręce. Dodatkowo mocno pracuję nad przygotowaniem mentalnym do zawodów i powoli widzę tego efekty. Tutaj podziękowania dla Wojciecha Felińczaka, który czuwa nad tymi tematami.

W: Takie przygotowania z pewnością kosztują wiele wyrzeczeń, natomiast ważne jest wsparcie ludzi, którymi się otaczasz. Kto był z Tobą i kto Cię wspierał w drodze po zwycięstwo?

A: Na ten moment nie ma w moim życiu osób, które by nie wspierały mojej sportowej pasji. Mam aktywny tryb życia, angażuję się w swoją pracę i w różne projekty (np. współorganizacja wydarzeń Babskiego Jiu Jitsu we Wrox Gymie). Nie poświęcam czasu osobom, które nie wspierają mnie w mojej pasji. Myślę, że takie osoby zniknęły z mojego życia przez naturalną selekcję. Trzymam przy sobie same wartościowe osoby. Moja rodzina i przyjaciele uwielbiają to co robię. Doceniam, że są wyrozumiali w momentach intensywnych przygotowań. Są przy mnie zawsze kiedy ich potrzebuję. Wsparcie w Klubie Wrox Gym jest ogromne, ze strony trenerów (pozdrowienia dla SQRY, Acrisio i Pawła) oraz osób z którymi trenuję, bo to dzięki nim staję się lepsza. Bez tak mocnego teamu ciężko byłoby myśleć, a co dopiero startować na międzynarodowych zawodach. W Naszym Klubie jest grono zawodników, którzy cały czas prą do przodu, ze SQRA na czele. To oni są moją ogromną inspiracją i dzięki nim mogłam uwierzyć, że coś o czym kiedyś marzyłam staje się możliwe... A to dopiero początek.

W: To wzruszające, że masz takie ogromne wsparcie. Wracając do Twoich startów, ile walk stoczyłaś? Która walka była najbardziej wymagająca dla Ciebie?

A: Podczas Pucharu Świata (Balkan Open) w Podgoricy stoczyłam 3 walki, była to formuła każdy z każdym, ze względu na to, że w kategorii były 4 zawodniczki. Pierwsza walka była dość wymagająca fizycznie, jednak dość szybko przeszłam do swojej gry i zakończyłam duszeniem *bow & arrow*.

Podczas drugiej walki również konsekwentnie szłam do przodu, kończąc pojedynek poddaniem. Trzecia walka była najbardziej wymagająca. Zawodniczka miała dobrze poukładaną grę i musiałam chwilę dłużej forsować jej gardę. Tylko tej walki nie udało mi się zakończyć poddaniem.

W: Lubisz startować na zasadach ne waza? Jeśli tak, to dlaczego?

A: W pierwszej kolejności napiszę co wyróżnia zawody federacji IJJF (potocznie nazywane zawodami Ne Waza) od powszechnie znanych zawodów IBJJF: po pierwsze **ważenie** – odbywa się dzień wcześniej, ważymy się w spodenkach i koszulce; po drugie **kategorie** – podczas turnieju nie ma podziałów na pasy, tylko kategorie wagowe; po trzecie **losowanie** – inny system rozgrywania walk, niż standardowo znany system pucharowy, np. przy 4 zawodnikach walki toczą się każdy z każdym, przy 8 osobach w drabince, po pierwszej przegranej masz możliwość walki o brązowy medal, dwie osoby w kategorii walczą do dwóch wygranych pojedynków i kilka innych układów, których jeszcze nie rozumiem; po czwarte **zasady walki** – same zasady walki nie różnią się mocno od zasad na brązowych pasach IBJJF, jedynie przeszkadza mi, że karę za pasywność otrzymuje się dopiero po 20 sekundach więc walki mają więcej statycznych momentów, zmiany są nieznaczne. Jednak szefowie federacji z roku na rok dbają o aktualizacje zasad, nie chcą odstawać od czołowych federacji na świecie. Zawsze lubiłam tą formułę ze względu na brak podziału na pasy, lubiłam wysoko stawiać poprzeczkę, dodatkowym atutem jest częste zapewnienie kilku walk podczas jednego turnieju, niezależnie od tego jak potoczy się Twoja pierwsza walka czy ilu masz zawodników w kategorii.

W: Jak podsumowałbyś swój rok 2023 pod kątem startów za granicą?

A: Start na Pucharze Świata w Podgoricy we wrześniu był pewnego rodzaju testem, co robić dalej. Zdobycie złotego medalu na tym turnieju zmotywowało mnie do podjęcia kolejnych kroków. Postanowiłam, że na początku listopada wezmę udział w Mistrzostwach Świata; W federacji AJP w Abu Dhabi oraz Mistrzostwach Europy IJJF w Zagrzebiu pod koniec tego miesiąca. Podczas Mistrzostw Świata w Abu Dhabi, połączone brązowe i czarne pasy z najwyższej puli zawodniczek na świecie, udało się wygrać dwie walki (w tym jedną z czarnym pasem) jednak do domu wróciłam bez medalu. Wygrana walka na tak prestiżowym turnieju dała mi ogromnego kopa i nie chciałam się zatrzymywać, pamiętam jaka byłam podekscytowana na myśl, że od razu po powrocie do Polski będę pakować się na kolejny turniej. Jednak wraz z powrotem i obniżeniem temperatury powietrza, mój entuzjazm opadł... Byłam zmęczona po turnieju, spadły na mnie codzienne obowiązki, które z każdym wyjazdem były zaniedbywane. Były osoby, które martwiły się czy dam radę wystartować tak szybko. Nie zdążyłam się zastanawiać, trzeba było pakować się na wyjazd do Chorwacji na Mistrzostwa Europy.

Drugie zbijanie wagi w tak krótkim odstępie czasu dość mocno dało się w kość, pamiętam, że ledwo doszłam do hotelu, w którym się ważyliśmy, a moje buty ważyły sto kilo jeden! Czekanie na ważenie ciągnęło się w nieskończoność, brak węglowodanów i wody naprawdę męci w głowie, czułam się mocno zdemotywowana. Wszystko się zmieniło wraz z wypitymi pierwszymi łykami napojów nawadniających, zjedzonymi żelkami i batonami. Znów poczułam, że żyję i chcę się bić, a jutro zrobię wszystko żeby zrobić medal. UDAŁO SIĘ! Brązowy medal Mistrzostw Europy MÓJ! Ten turniej pokazał mi do czego zdolne jest moje ciało, jak silne jest i jak ogromną rolę odgrywa przygotowanie mentalne do turnieju i jak mocno jestem w stanie zmotywować się do walki. Końcówka roku 2023 uświadomiła mi, że ciężką pracą, konsekwencją można naprawdę wiele osiągnąć! Dlatego w 2024 roku kolejne marzenie zamieniam na cel – **START NA MISTRZOSTWACH ŚWIATA IBJJF w Stanach Zjednoczonych!**

W: Cały Wrox Gym trzyma za Ciebie kciuki. Jakie rady dałabyś osobie, która chciałaby rozpocząć zawodowo przygodę z jiu jitsu?

A: Żeby nazwać to startami zawodowymi musiałabym na nich zarabiać, na ten moment nie mam takiego komfortu i starty odpłacam samodzielnie lub przy pomocy okazjonalnych sponsorów, tutaj podziękowania dla WÓJCIK OKNA I DRZWI DREWNIANE oraz Czarna Caffka. Jednak jeżeli czyta to osoba, która chce rozpocząć treningi na naj-

wyższym poziomie, jest gotowa mocno trenować z ludźmi, którzy są dla Ciebie inspiracją, uwierzą w Ciebie, zmotywują do startów na zawodach – zdecydowanie polecam Klub Wrox Gym – jeżeli jesteś z Wrocławia i okolic. Jeżeli szukasz swojego miejsca gdzieś indziej, szukaj Klubu w którym spotkasz ludzi, którzy nie podcinają Ci skrzydeł, próbują Cię motywować. Jednak pamiętaj, że oni nie zrobią za Ciebie roboty. Musisz być systematyczny, chodzić na treningi nawet, jak nie masz na to ochoty i robić swoje.



Wywiad przeprowadziła Julia Grzesiak.

MISJA ABU DHABI – NASI LUDZIE DO ZADAŃ SPECJALNYCH

Abu Dhabi World Professional Jiu-Jitsu Championship to mistrzostwa świata organizowane przez federację UAE Jiu-Jitsu Federation. Już od 2009 roku te zawody cieszą się znakomitą frekwencją, między innymi ze względu na ich wysoką rangę. Z Wrox Gymu w 2023 roku do Abu Dhabi udało się trzech zawodników; Justyna Kabaja, Aleksandra Milejska i Sebastian Patyk. Przygotowania do wyjazdu na Mistrzostwa Świata trwały kilka miesięcy, natomiast żadnemu z nich nie udało się zdobyć medalu.

Treningi przed wyjazdem na Mistrzostwa Świata różnią się od tych codziennych. Potwierdzają to wypowiedzi zawodników.

- Treningi odbywają się tak naprawdę codziennie, od poniedziałku do soboty. [...] Dodatkowym treningiem był trening techniczny w środę rano – podaje Justyna Kabaja.
- Charakterystycznym elementem przygotowania jest ostatnia część treningu dla osoby wyjeżdżającej na duży turniej. Taka osoba jest na środku przez np. 10 min i dochodzą do niej co chwilę kolejne osoby do walki. Zadaniem osoby, która dochodzi do osoby na środku jest maksymalne zmęczenie jej – dodaje Sebastian Patyk.

Podczas przygotowań najtrudniejsze dla zawodników było zbijanie wagi – kto kiedykolwiek robił wagę na zawody, ten wie o czym mowa.

Każdy z naszych zawodników stoczył mocne walki. Aleksandra startowała w kategorii adult, brązowe i czarne pasy*. Dla Justyny i Sebastiana był to pierwszy start w kategorii adult, purpury na AJP:

- Ten start w Abu Dhabi pokazał mi na jakim poziomie jestem i dał mi cenne doświadczenie. [...] Kategoria adult jest bardziej wymagająca, ponieważ toczy się walki z przeciwnikami starszymi od siebie. W momencie kiedy ja zaczynam swoją przygodę na purpurze, a ktoś już ma większe doświadczenie ode mnie, to w walce jest mi ciężiej – stwierdza Justyna.

* Więcej o przygotowaniach Aleksandry Milejskiej, w tym zbijaniu wagi pod profesjonalną opieką psychodietetyka w wywiadzie na s. 27.



Sebastian zwraca uwagę na nieco inny aspekt kategorii adult – Kategorie adult są o wiele liczniejsze niż pozostałe – męskie kategorie adult potrafią liczyć ponad 60 osób.

Zapytałam o podsumowanie roku 2023 i nowe perspektywy na 2024 rok.

– Pod względem Jiu Jitsu to nie było tak źle i jestem z siebie zadowolona. Zamierzam zbierać cenne doświadczenie na zawodach krajowych – mówi Justyna.

– Największy sukces w 2023 to dla mnie srebro w kategorii Open Pro na zawodach SOLT 6. Jeżeli chodzi o plany na ten rok to Mistrzostwa Europy IBJJF w Paryżu (23.01.24 r.) i XIV Mistrzostwa Polski No-Gi (24.02.23 r.) – wylicza Sebastian.

Redakcja Wrox News i cały zespół Wrox Gym życzy Wam wytrwałości w swoich postanowieniach i pomyślności na Nowy Rok.

Tekst: Julia Grzesiak

Wyniki naszych zawodników na turniejach Amatorskiej Ligi MMA (ALMMA)

W tym sezonie zawodnicy MMA z Wrox Gymu regularnie startowali w turniejach Amatorskiej Ligi MMA (ALMMA)*. Była to okazja do postawienia pierwszych kroków w oktagonie oraz sprawdzenia rozwijanych na treningach umiejętności. Prezentujemy wyniki naszych zawodników:

ALMMA 235: Mistrzostwa Polski MMA Młodzieżowców

Oborniki Śląskie, 18 listopada 2023 r.

1 miejsce:

Niedźwiecki Stanisław – Turniej Pierwszy Krok MMA Mężczyzn do 84 kg

3 miejsce:

Chudzik Adrian – Turniej Pierwszy Krok MMA Mężczyzn do 70 kg

Stasiak Dorian – Turniej Junior Pierwszy Krok MMA Mężczyzn do 70 kg

Peleshchuk Vasyl – Turniej Junior Pierwszy Krok MMA Mężczyzn do 77 kg



Mistrzostwa Europy Amatorskiego MMA 2023

Bełchatów, 7 października 2023

1 miejsce:

Niedźwiecki Stanisław – Junior Początkujący Mężczyźni 84 kg



*ALMMA jest największą polską organizacją specjalizującą się w mieszanych sztukach walki dla początkujących. Działa od 2005 r. Od tego czasu zorganizowała ponad 230 turniejów. Pierwsze kroki na zawodach ALMMA stawiało wielu utytułowanych zawodników MMA, uprawiających ten sport zawodowo.



**ALMMA 232: Mistrzostwa Mazowsza
Sochaczew, 16 września 2023 r.**

1 miejsce:

Peleshchuk Vasyl – Turniej Junior Pierwszy Krok MMA Mężczyzn do 77 kg

2 miejsce:

Niedźwiecki Stanisław – Turniej Junior Pierwszy Krok MMA Mężczyzn do 84 kg

Stasiak Dorian – Turniej Junior Pierwszy Krok MMA Mężczyzn do 70 kg



STANISŁAW NIEDŹWIECKI

MISTRZ EUROPY AMATORSKIEGO MMA

Stanisław Niedźwiecki (18 lat) – jak sam mówi – szukał miejsca do uprawiania sportów walki, gdzie będzie się dobrze czuł i gdzie nie będzie napiętej atmosfery. Tak trafił do Wrox Gymu, w którym od 3 lat rozwija swoje umiejętności pod okiem Tomasza Skórkowskiego i Acrisio. Ma za sobą pierwsze starty w MMA, a w długofalowych planach walki w prestiżowych oktagonach UFC. Wywiad przybliży treningową rutynę zawodnika oraz jego doświadczenia z zawodów.

Wrox News: Dlaczego zdecydowałeś się na trenowanie MMA?

Stanisław Niedźwiecki: Dlatego, że jest to sport walki, w którym występuje dużo płaszczyzn. Gdy nie idzie mi w stójce, to mogę zejść do parteru. I tak samo w drugą stronę.

W: Czyli chodzi o elastyczność tego sportu. W której z tych płaszczyzn jesteś najbardziej efektywny?

S: Tego jeszcze do końca nie wiem. Na tę chwilę najlepiej czuje się w stójce.

W: Jak trafiłeś do Wrox Gymu?

S: Szukałem miejsca, w którym będę się dobrze czuł, gdzie nie będzie napiętej atmosfery. Trafiłem tu przez polecenie. Kolega, który polecił mi ten klub również zamierzał tutaj trenować, ale na zamiarach się skończyło.

W: Z uwagi na wielopłaszczyznowość MMA zawodnicy trenują różne elementy walki. Jak wygląda to u Ciebie? Z jakich jednostek składa się twój tydzień treningowy?



S: [Poniedziałek] W poniedziałek przychodzę rano i wykonuję trening MMA z Acrisio. Zazwyczaj jest to trening personalny. Po nim zostają jeszcze w klubie, aby szlifować nowe umiejętności. Wieczorem idę na trening Muay Thai, również prowadzony przez Acrisio. [Wtorek] Wtorek rozpoczynam od porannego treningu BJJ. Wieczorem natomiast uczestniczę w treningu MMA z Tomaszem Skórkowskim. Po nim zostają jeszcze

na BJJ No-gi. [Środa] W środę rano przychodzę do gymu potrenować sam. Rozgrzewam się i robię skankę. Czasem ćwiczę *ground & pound* [obijanie z pozycji dominującej leżącego przeciwnika – przyp. red.] oraz rozwijam refleks za pośrednictwem ćwiczeń z piłką tenisową. Ostatnio zacząłem częściej pracować nad poruszaniem się na nogach po skończonej akcji. zauważyłem, że trochę mi tego brakuje. Czasami po skończonej akcji stoję w miejscu, zamiast ruszać się. To błąd, na który zacząłem zwracać uwagę. Na koniec zwykle ćwiczę kopnięcia lub inne techniki. Chciałbym, aby to co robię, było idealne. Wieczorem idę na zajęcia Muay Thai. [Czwartek] Czwartek rano zaczynam od BJJ No-gi. Po tym treningu pozostaję, aby porobić to samo, co w środę rano. Wieczorem idę na trening MMA, a następnie – podobnie jak we wtorek – pozostaję na BJJ No-gi. [Piątek] W piątek rano wykonuję trening samodzielny, a wieczorem uczestniczę w zajęciach Muay Thai. Codziennie, po powrocie do domu rozciągam się. Zajmuje mi to godzinę. Dla mnie jest to forma relaksacji organizmu. Zauważyłem, że w momencie, gdy regularnie się rozciągam, to mam mniej kontuzji. Planuję również dodatkowe treningi w weekendy. W sobotę, co dwa tygodnie mam szkołę, ale również wtedy staram się być aktywny.

W: Twój tydzień treningowy pokazuje, jak można w pełni wykorzystać ofertę Wrox Gymu do kształto-

wania umiejętności niezbędnych w MMA. Jednak realizacja tak wielu jednostek treningowych wymaga sporej samodyscypliny. Jaka jest recepta na wytrwanie w ciężkim reżimie treningowym?

S: W trenowaniu sportów walki najważniejsza jest głowa. Mam obsesję na tym punkcie. Cały czas pracuję nad sferą mentalną. Pomaga mi w tym czytanie literatury rozwojowej.

W: Czy masz jakieś źródła inspiracji wśród profesjonalnych zawodników MMA?

S: Podoba mi się bardzo styl Conora McGregora widoczny w jego walkach sprzed 2017 r. Podoba mi się w jego stylu timing, jak on obserwuje ciosy przeciwnika, jak porusza się na nogach i szczególnie jego kopnięcia. Lubię również styl Jona Jonesa. On też bardzo fajnie czuje ten dystans i znakomicie wykorzystuje do wykończeń ręce. Bardzo dobrze wplata stójkę w ju-jitsu.

W: Przejdźmy teraz do Twoich startów. 7 października 2023 r. zdobyłeś w Bełchatowie Mistrzostwo Europy Amatorskiego MMA ALMMA. Opowiedz o swoim starcie.

S: Wystartowałem w kategorii -84 kg junior początkujący. Walki były trzy. W pierwszej walce miałem kłopoty. Kiedy jechałem na zawody byłem przekonany, że moje walki będą prowadził w stójce. Ale nie można zamykać się na jedną płaszczyznę i trzeba być otwartym na wszystko. Wracając

do pierwszej walki, mój przeciwnik ruszył na mnie mocno. Wtedy usłyszałem, jak trener Skórkowski mówi, żebym szedł w nogi, no i tak zrobiłem. Te wejście mi wyszło, ale nie do końca. Mój przeciwnik złapał mnie w gilotynę. Ale jak przeszedłem do dosiady udało mi się wyrwać głowę do góry. Mój przeciwnik odwrócił się i oddał plecy. Wtedy go udusiłem. W drugiej walce za dużo się nie działo. Zaczęła się podobnie, jak pierwsza walka. Wyczułem moment, gdy mój przeciwnik po mnie idzie i wtedy wszedłem po nogi. Przeciwnik złapał mnie w gardę, zapiął gilotynę i tak trzymał mnie jakąś minutę. Czułem, jak mnie dusi, ale w końcu wyrwałem głowę i później do końca walki go obijałem. Wygrałem przez decyzję, bo obalenie bardzo dużo daje. Zauważyłem, że mój trzeci przeciwnik był bardzo zmęczony po wcześniejszej walce. Prowadziłem więc walkę w stójce. W sumie robiłem mało akcji, ale udało mi się trafić *high kicka* [wysokie kopnięcie okrężne – przyp. red.], a następnie poprawić prostym [kopnięciem – przyp. red.]. Mój przeciwnik już wtedy się obrócił i upadł. Sędzia ogłosił TKO [nokaut techniczny – przyp. red.].

W: Czy to był twój pierwszy start w zawodach MMA?

S: Nie, to był mój drugi start. Na pierwszych zawodach bardzo mi się podobało, bo po prostu zachowywałem się w klatce jak jakaś małpa. Ciągle szedłem z ciosami na mojego przeciwnika i teraz już wiem, że to był błąd.

Podczas, gdy go biłem rozproszyłem się i wtedy dostałem takiego lucky puncha [nieoczekiwany cios – przyp. red.] i usiadłem na dupę. Tak to się skończyło.

W: Co dały ci te starty? Czy one zmieniły twoje podejście do trenowania?

S: Te starty bardzo zmieniły mnie jako osobę. Widzę, ile jeszcze muszę poświęcić na to czasu. Teraz wiem po prostu, że im więcej trenuję tym bardziej jestem w stanie wyłapać, jakie błędy popełniam.



W: Co dały ci te starty? Czy one zmieniły twoje podejście do trenowania?

S: Te starty bardzo zmieniły mnie jako osobę. Widzę, ile jeszcze muszę poświęcić na to czasu. Teraz wiem po prostu, że im więcej trenuję tym bardziej jestem w stanie wyłapać, jakie błędy popełniam. Podsumowując, zawody uświadomiły mi, jak wiele jeszcze pracy przede mną.



Muay Thai. Po roku uprawiania tej dyscypliny przeszedłem do Wrox Gymu i zacząłem od jujitsu.

W: Od kiedy trenujesz we Wrox Gymie?

S: Teraz leci już trzeci rok.

W: Gdzie widzisz siebie, jeżeli chodzi o MMA za 5–10 lat?

S: Za 5–10 lat widzę siebie w UFC.

W: Tego ci życzę i bardzo dziękuję za rozmowę.

W: Czy miałeś doświadczenie z innymi sportami, w tym sportami walki, zanim zaczęłaś swoją przygodę z MMA?

S: Na początku przez 6 lat grałem w piłkę nożną jak każdy chłopak. Stwierdziłem jednak, że w sumie to nie dla mnie. Nie podobało mi się po prostu community piłkarskie. Ja czuję się bardziej indywidualistą. Po piłce zdecydowałem się na rozpoczęcie treningów



Wywiad przeprowadziła Ewa Rozkosz.

Wroxowe historie kobiecego BJJ

We Wrox Gymie na brazylijskie ju-jitsu [BJJ] uczęszcza około 20 dziewczyn, wliczając w to dziewczynki, nastolatki i dorosłe kobiety. Najwięcej można ich spotkać w grupie zaawansowanej. Nabór jest ciągły, co oznacza, że każdego dnia ta liczba może ulec zmianie. Nowe dziewczyny zaczynają od ćwiczeń w grupie START, by po kilku miesiącach przejść do grupy średnio-zaawansowanej. Jest grudzień 2023 r. Zatrzymujemy na chwilę czas, aby sprawdzić, jakie dziewczyny trenują obecnie w grupie START, kim są, jakie mają motywacje i cele związane z BJJ.

Na grupie początkującej testosteron unosi się w powietrzu. Nie zawsze wychodzi przetoczenie z nowej gardy, ale kompensuje je siła i determinacja, aby coś jednak wyszło. Ale to szybko się zmienia. Wzorce ruchowe powoli wchodzą w pamięć. Tym samym techniki przestają być dziełem przypadku. Zależy wszystkim, bez wyjątku. O opanowanie nowych umiejętności walczą i ONE – cztery nowe nabytki damskiego ju-jitsu. Poznajmy je, to: Gosia, Gosia, Kasia i Sandra. Są częścią grupy START, która trenuje pod okiem trenera Pawła Wadasa. Piszę o nich, jak o małej grupie kobiecej, ale to twarde babki, które podczas rozgrzewki, ćwiczeń technicznych czy walk nie ograniczają się do wyboru partnerek, ale ćwiczą ze wszystkimi, co jest typowe dla grup mieszanych (męsko-kobiecych) we Wrox Gymie.

Spróbujmy je scharakteryzować. Średnia wieku to 29 lat, wśród dziewczyn jest jedna 17-stka i trzy po 30-stce. Te dane przeczą częstemu wyobrażeniu, że chwywane sporty walki są interesujące wyłącznie dla nastolatek. Dziewczyny różni wiele, w tym uprawiany zawód (informatyk, analityk, fizjoterapeuta, uczennica), stan cywilny, posiadane potomstwo czy wspomniany wiek. Łączy je kielkująca i coraz większa zajawka na BJJ. Wszystkie posiadają białe pasy, ale na niektórych widnieją pierwsze belki, które dziewczyny z dumą prezentują. Gosie i Kasia trenują od kilku miesięcy, natomiast Sandra dopiero dołączyła do grupy.

Gosię przyprowadził do Wrox Gymu chłopak, który sam został namówiony na treningi BJJ przez kolegów z pracy. Druga Gosia szukała w okolicach miejsca, gdzie mogłaby aktywnie spędzić czas. Zależało jej jednak nie tylko na ruchu fizycznym, ale także rozwoju. Sandra została obdarowana przez Świętego Mikołaja (zgadujemy, że w tą rolę wcielił się mąż) karnetem na BJJ. Szukała miejsca, w którym będzie mogła się odstresować i powrócić do formy fizycznej po dwójce dzieci. Do sportów walki zawsze ją ciągnęło, więc wybór był oczywisty. Co do Kasi, to u niej miłość do tego sportu zaszczerpił brat. Natomiast na treningi przyprowadziła ją koleżanka ze szkoły. Pierwszy krok, a wraz z nim pierwsze odwiedziny w klubie są bardzo ważne. Lecz kluczowa dla rozwoju kobiecego ju-jitsu jest kontynuacja. Na ten aspekt zwraca uwagę Gosia.



- Jedną rzeczą to jest przyjść pierwszy raz na trening, a drugą rzeczą to jest zostać; atmosfera jest super i się zostaje częściowo dla tej atmosfery.
- Każdy jest tutaj życzliwy, każdy podpowiada, a to ułatwia przyjście drugi, trzeci raz. — dodaje Sandra.

Mimo dobrej atmosfery, dziewczynom towarzyszą różne obawy. Kasię na początku krępował kontakt fizyczny, a niekiedy nawet rozmowy z kolegami. Ale to już przeszłość. Drobne dziewczyny – takie jak Gosia czy Kasia – obawiają się urazów wynikających z trenowania z większymi partnerami. Same są filigranowe, więc to w pełni uzasadnione. Z tego powodu starają się wybierać mniejsze osoby do ćwiczeń oraz bardziej doświadczone, które rozumieją wagę bezpieczeństwa i skupiają się podczas treningu na szlifowaniu technik.

Każda z dziewczyn ma swoje cele związane z BJJ. Gosia pragnie przede wszystkim aktywnie spędzić wolny czas. Z drugiej strony treningi traktuje jako okazję do rozwoju, m.in. w zakresie samoobrony. Nigdy nie wiadomo...



Druga Gosia chciałaby z każdym dniem lepiej odwzorowywać prezentowane techniki. Jej apetyt na ju-jitsu rośnie. Sandra marzy o tym, aby BJJ stało się rodzinną pasją. Oczywiście wyobraźni widzi siebie bawiącą się na macie z dziećmi. Pytana o cele, zaznacza, że ważne jest dla niej to, co dzieje się tu i teraz. Ale byłoby miło, gdyby BJJ stało się jej zajawką. Kasia jest już mocno wkręcona w ten sport. Za 2-3 miesiące chciałaby wziąć udział w zawodach i powalczyć o miejsce na podium. To jedno z jej marzeń. Jednocześnie przed nią inne życiowe wyzwania, a wśród nich studia medyczne. Ma nadzieję, że dostanie się na wymarzony kierunek i że uda jej się połączyć studia z treningami.

Ten sport mocno wchodzi w mentalny krwiobieg. Prędzej czy później zaczynamy śledzić tematyczne profile w mediach społecznościowych i wyrażać swoją przynależność do kultury BJJ. Nie inaczej jest w przypadku bohaterek tekstu. Dziewczyny śledzą profil klubu na Instagramie/Facebooku. Szukają materiałów na temat BJJ na YouTube/TikToku. Gosie przeglądają przede wszystkim filmy szkoleniowe. Najciekawsze ich zdaniem są te, na których zaprezentowano ostatnio przerabiane techniki. Można odświeżyć pamięć i ustalić, jak to szło. Natomiast Kasia lubi podbijać emocje. Dlatego stawia na filmy ze spektakularnymi technikami. Interesują ją głównie zapierające dech w piersiach akcje z rzutami.

Czasem wyłapie na filmie technikę, którą ktoś wykonał na niej podczas Randori [Walki]. Dzięki takim materiałom wie, jak to wygląda z zewnątrz. Jedna z Goś, zapytana o doświadczenia spoza maty, ze śmiechem wspomina:

– Niedawno mój chłopak włączył zawody MMA. Pierwszy raz mnie to wciągnęło, w szczególności walka w parterze. Co więcej, ja nawet wiedziałam więcej niż on!



Dziewczyny uważają, że Wrox Gym jest dobrym miejscem dla kobiet zainteresowanych sportami walki czy szerzej aktywnością fizyczną. Wymagania wobec początkujących najlepiej sformułowała Gosia:

– Każda osoba, nawet mająca nadwagę, da sobie radę, jeśli tylko jest w stanie pójść na dłuższy spacer.

Nie ma więc specjalnych wymogów, co do wcześniejszego sportowego doświadczenia czy poziomu ocen z kultury fizycznej. Trzeba jedynie chcieć i może odrobinę uwierzyć w siebie, a do tego najlepiej przekonuje Sandra:

– Zachęcam wszystkie kobiety, a w szczególności te, które mają jakieś kompleksy, albo które jak ja zasiedziały się na macierzyńskim. Jak przyszłam pierwszy raz na te zajęcia, to sobie powiedziałam: ile tu testosteronu, ile chłopca, co ja tu robię? – testosteron Sandry nie zniechęcił. Przyszła i została z nami. Jej słowa są najlepszą reklamą BJJ od kobiety dla innych kobiet!

Tekst: Ewa Rozkosz

Budynek Wrox Gymu zmienia się dla Was

Obecne i przyszłe rewolucje

Trenować brazylijskie ju-jitsu można teoretycznie wszędzie, ale w praktyce ważny jest dach nad głową i solidna sala treningowa. Dlatego z radością donosimy o zmianach w lokalu klubu, jakie dokonały się w 2023 r. i rzucamy nieco światła na dalsze plany.

Budynek, w którym ćwiczymy, liczy sobie ponad 50 lat. Mimo, że zmieniał swoją funkcję (restauracja, siłownia, klub sportowy), od zawsze był częścią sportowo-rekreacyjnego kompleksu Morskie Oko. Służy Wrox Gymowi od 2010 r. W tamtym czasie przeszedł gruntowną przebudowę, która pozwoliła dostosować lokal do potrzeb klubu. Jednak budynek był na tyle wykorzystany, że wykonane prace wystarczyły zaledwie na jedną dekadę. Nie jest tajemnicą, że w ostatnich miesiącach każdy deszcz był utrapieniem. Przeciekający dach domagał się pilnego remontu. Ale na wszystko potrzebne są pieniądze.



Przed remontem



Po remoncie

Na szczęście klub nie działa na bezludnej wyspie. Ponadto nie prowadzimy działalności biznesowej. Jesteśmy organizacją pożytku publicznego*. Dzięki kooperacji między Wrox Gymem a miastem Wrocław oraz Młodzieżowym Centrum Sportu we Wrocławiu [MCS], mogliśmy rozpocząć prace remontowo-modernizacyjne. Miasto przyznało dotację, która pozwoliła na solidny remont dachu. W końcu nie kapie nam na głowę i możemy skupić się na robieniu jujitsu, a nie łataniu dziur. To naprawdę duża zmiana! Pragniemy w tym miejscu podziękować Prezydentowi Wrocławia Jackowi Sutrykowi oraz Dyrektorowi MCS Łukaszowi Wójcikowi, bez których życzliwości i zaangażowania nie byłoby to możliwe.

Naprawienie dachu było najważniejsze. To ustabilizowało sytuację wewnątrz budynku i pozwoliło na zaplanowanie dalszych prac naprawczo-modernizacyjnych. Jako klub odświeżyliśmy główną salę treningową. Zdjęliśmy matę i położyliśmy nowy podkład. Na tatami pojawiła się biała plandeka, białe obicia pokryły również przytwierdzone do ściany materace. Na ścianie zawisły dwa piękne obrazy autorstwa Bastiena Ducourtiouxa – adepta BJJ w naszym klubie i utalentowanego artysty pochodzącego z francuskiej Tuluzy. Na jednym z nich widnieje jedna z najbardziej utytułowanych zawodniczek Wrox Gymu, Zuzanna Skórkowska. Biel i sztuka – to główne cechy nowej sali Wrox Gymu. Źródłem inspiracji stała się siedziba klubu Art of Jiu Jitsu (Costa Mesa, CA), założonego przez braci Mendes. Tomasz Skórkowski odwiedził go w 2013 r. i zakochał się w tym stylu. Biały kolor i minimalizm pomagają wyeksponować techniki, nie zaburzają percepcji. Sztuka natomiast podkreśla piękno tego, co każdego dnia robimy przychodząc na matę. Takie rozwiązanie ma wymiar nie tylko metafizyczny, ale także pragmatyczny, gdyż wspiera działania marketingowe klubu.

A to dopiero początek... Klub jest na etapie dopinania następnego etapu modernizacji budynku. Czy potraficie sobie wyobrazić jeszcze większą salę do treningów, większą wolność podczas sobotniego randori, większe seminaria? My tak! Bo sztuką jest nie tylko powiedzieć „mam marzenie”, ale także dążyć do tego, aby marzenie się spełniło.

Tekst: Ewa Rozkosz

***Przypominamy, że w ramach rozliczeń podatkowych możecie przekazać 1,5 procent na Wrox Gym Wrocław. KRS: 0000861372**

Jak „urywać nogi”

Seminarium z Aleksandrem Domagałą

25 listopada 2023 r. we Wrox Gymie odbyło się otwarte seminarium z Aleksandrem Domagałą*. Głównym tematem były leglocki, czyli dźwignie na nogi. Aleksander Domagała jest posiadaczem brązowego pasa BJJ i reprezentantem łódzkiego klubu United Gym. To aktywny i utytułowany zawodnik w formule no-gi brazylijskiego ju-jitsu, znany przede wszystkim ze swoich fenomenalnych skrętówek. Do jego ostatnich osiągnięć należy złoto na Mistrzostwach Polski ADCC PRO (2023). Uczestnik elitarniej gali Grappler Master.

Celem seminarium była rozwinięcie umiejętności w zakresie ataku i obrony przed atakami na nogi. Mechanika takiego stylu walki jest dość złożona. Stąd skupiliśmy się na kilku skutecznych technikach. Atak rozpoczynaliśmy od przetoczenia z x-gardy (*Single Leg X*), po którym następowało przejście do pozycji *Straight Footlock (Ashi Garami)*. To jedna z ważniejszych pozycji do ataku nóg.



Stąd poświęciliśmy wiele uwagi temu, jak kontrolować oponenta z jej wykorzystaniem. Omówiliśmy typowe błędy, które mogą być istotne zarówno dla atakującego (pod kątem uszczelnienia pozycji), jak i atakowanego (pod kątem ucieczki). Kolejnym etapem było przejście do dźwigni skrętowej (*heel hook*). Wypróbowaliśmy kilka różnych możliwości obrony, polegającej m.in. na przejściu x-gardy i tym samym wyprzedzeniu ataku przeciwnika. Z odwrotnej *De La Rivy* ćwiczyliśmy dojście do *Inside Sankaku*, kończąc sekwencję królową dźwigni na staw skokowy – *Taktarovem*.

Po seminarium tradycyjnie powalczyliśmy. Była więc okazja do sprawdzenia umiejętności „urywania nóg” w praktyce.

Tekst: Ewa Rozkosz

*Oficjalny profil Aleksandra Domagały na Instagramie: @domagalabjj

HALLOWEENOWA nocowanka na macie

Nocowanie dla dzieci we Wrox Gym to nowa inicjatywa, która ma na celu zintegrować dzieci z różnych grup treningowych. Nocowanki zazwyczaj są tematyczne, przez zwiększając atrakcyjność tych imprez, a poprzez to zraszają większe grono dzieci. Bez względu na wiek, każde dziecko w wieku 6-14 lat odnajdzie się na takiej nocowance.



Na ostatniej nocowance, która odbyła się 20. października 2023 r. motywem przewodnim był halloween. Większość czasu spędziliśmy na macie. Zaczęliśmy treningiem, a później były gry i zabawy organizowane przez trenerów, w tym nocne szukanie skarbów. Na koniec dnia odbył się wielki seans filmowy. Było nas ponad 30 osób (świetna grupa!). Taka integracja jest zdecydowanie potrzebna, ponieważ dzieci mają możliwość lepszego poznania się.

Kolejna nocowanka odbędzie się 14. czerwca 2024 r. z okazji Dnia Dziecka.

Do zobaczenia!

Tekst: Julia Grzesiak

Zawody Lekarzy, czyli Mistrzostwa Europy i Polski Lekarzy 2023

8-10 września 2023 r. odbyły się Mistrzostwa Europy i Polski lekarzy 2023. Prezentujemy krótką relację z tego wydarzenia.

Zawody dla lekarzy to już stała pozycja w naszym kalendarzu. Mistrzostwa Europy i Polski lekarzy 2023 odbyły się w formie weekendowego campu (8-10 września 2023 r.) pod patronatem Dolnośląskiej Izby Lekarskiej i Politechniki Wrocławskiej. Jednym z głównych wspierających nasze wydarzenie był Uniformix, czyli firma zajmująca się produkcją odzieży medycznej.

Pierwszego dnia wieczorem Tomasz Skórkowski (trener główny Wrox Gym) przeprowadził seminarium BJJ. Dobrze było rozruszać wszystkie stawy przed weekendem.





Następnego dnia odbyły się Mistrzostwa Europy na hali przy ul. Hallera, podczas których Michał Głuszek otrzymał nominację na niebieski pas z ręk Tomasz Skórkowskiego. Wieczorem spotkał się w PIXEL XL na integracji.



Na ostatni dzień zaplanowane były Mistrzostwa Polski BJJ. Podczas tego wydarzenia wyłoniono najlepszych zawodników BJJ lekarzy i zawodów medycznych. Pierwszy raz w historii Mistrzostw Polski Lekarzy była mieszana kategoria ABSOLUTO, czyli bez podziału na wiek, wagę i... PŁEĆ.

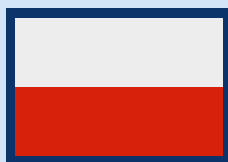
Do zobaczenia na kolejnej edycji, która odbędzie się 8-9 czerwca 2024 r.

Tekst: Julia Grzesiak

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.



przetoczenie / sweep



raspagem

wejście za plecy

pegada pelas costas

zamknięta garda

guarda fechada

rozwal przeciwnika (dosłownie:
przejeźdź go autem)

(slang) passar o carro

silny zawodnik (dosłownie: gruba
skorupa)

(slang) casca grossa

dobra robota

bom trabalho

obraźliwe określenie zawodnika, który
zmienił klub

(slang) Creonte
[określenie nawiązuje do
kontrowersyjnej postaci z
brazylijskiego serialu TV *Mandala*]



OFERTA URODZINOWA

Pakiet standard 10 osób

- 1 godzinny trening (sztuki walki, akrobatyka) z grami i zabawami
- Zastawa papierowa (talerzyki + kubeczki)
- Zaproszenia na urodziny w formie elektronicznej lub papierowej
- Podziękowanie za udział dla każdego uczestnika
- Butelka wody dla każdego uczestnika
- Sok pomarańczowy i jabłkowy
- Chrupki, paluszki i owoce

Koszt: 850zł/10 osób + solenizant

Dodatkowo

- Piniata (wypełniona) - 150zł
- Dodatkowy uczestnik - 60zł/osobę
- Tort lodowy (Polish Lody) - 120zł
- Przedłużenie czasu - indywidualnie

Skontaktuj się
z nami

+48 575 582 121

wroxgym@gmail.com



15-22
SIERPANIA

BJJ, MMA, FBW

SUMMER CAMP

TRENINGI & REGENERACJA

ZAKOPANE, WILLA KURANT
WROXGYM@GMAIL.COM





**Razem
możemy
więcej**

KRS: 0000861372

