

WYKORZYSTANIE TECHNIK ZAPAŚNICZYCH WŚRÓD CZOŁOWYCH ZAWODNIKÓW MIXED MARTIAL ARTS (MMA) FEDERACJI UFC I BELLATOR

dr Artur Kruszewski, Adam Mołędys***

Wprowadzenie

Obecnie coraz większą popularnością cieszą się sporty oraz sztuki walki, w których dochodzi do konfrontacji pomiędzy różnymi stylami walki. Takie zjawiska możemy zaobserwować w walkach w formule Mixed Martial Arts (MMA). Pod wpływem dużej medialności i popularności gal MMA, ludzie są coraz bardziej zainspirowani do poznawania tego typu aktywności oraz podejmowania treningów. W formule MMA wykorzystuje się wiele elementów różnych sztuk walki, ale potoczny pogląd wskazuje na zapasy jako jedną z podstawowych dyscyplin sportowych wpływającą na końcowy wynik rywalizacji.

W walce MMA bierze udział dwóch zawodników, którzy walczą między sobą według określonych przepisów. Podczas konfrontacji zawodnicy poznają swoją cielesność co wynika ze specyfiki tego sportu. W tego typu rywalizacjach, w formie bezpośredniego starcia z przeciwnikiem, dochodzi do wytworzenia specyficznej korelacji pomiędzy zawodnikami, przejawiającej się poprzez ich wzajemny szacunek. Wartości zdobywane podczas walki w przekładają się również na życie codzienne zawodników [Kalina 2000].

Istotnym elementem treningu technik zapaśniczych jest wszechstronny rozwój ciała, który pozwala w pełni rozwinąć i wykorzystać zdolności zawodnika. Systematyczny trening zapasów w znacznym stopniu poprawia kondycję fizyczną oraz psychiczną [Kruszewski 2008]. Chęć rywalizacji na najwyższym poziomie sportowym zmusza trenerów różnych dyscyplin do obserwacji i analizowania walk, na podstawie których można wysunąć przydatne wnioski dotyczące szkolenia [Sozański 1993]. Dzięki temu możliwa jest ocena umiejętności technicznych i taktycznych zawodnika, a także kontrola jego postępów. Po za tym metoda ta jest znakomitym miernikiem efektywności treningu [Bujak 2006]. Największą wartością dla sprawdzenia skuteczności szkolenia i poprawności funkcjonowania klubu są osiągnięte przez zawodników wyniki i ich postawa podczas turniejów [Czajkowski 2004].

W zawodzie trenera sportów walki wyróżnia się wiele działań które mają doprowadzić zawodników do osiągnięcia celu sportowego. Rejestrowanie walk z gal MMA pozwala na uzyskanie informacji przez sztab szkoleniowy o brakach w wyszkoleniu zawodnika oraz jego postępach w przygotowaniu techniczno-taktycznym. Obserwacja oraz analiza walk i treningów stosowane jest od dawna. Ulatowski [1981] zwrócił uwagę na konieczność dokonywania analiz walk. Uważał, że jest ona niezbędnym czynnikiem który pozwala ocenić jaki jest poziom umiejętności technicznych zawodnika. Dodatkowo w jaki sposób przygotować wychowanka taktycznie przeciwko rywalowi. Ten temat był poruszany przez wielu innych autorów, którzy już dzielili się na konkretne dyscypliny sportów i sztuk walki [Bujak 2006; Boguszewski 2010; Pujszo i in. 2016; Wąsik i Góra 2016].

* Zakład Gimnastyki, Sportów Walki i Podnoszenia Ciężarów, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

** SKN, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Początkowo walki MMA rozgrywane były przy jak najmniejszych ograniczeniach, co wiązało się z ogromną liczbą urazów i uszczerbków na zdrowiu zawodników. Z biegiem czasu działacze różnych federacji MMA wprowadzili więcej ograniczeń dzięki czemu spadła liczba kontuzji i urazów po pojedynku. Zmiany takie spowodowały znaczną popularyzację i zainteresowanie mediów tym sportem. Obecnie powstało wiele federacji mieszanych sztuk walki, które organizują gale sportowe, pozwalające obserwować najlepszych zawodników wywodzących się z różnych dyscyplin sportów i sztuk walki. Obserwacja takich walk pozwala wskazać kierunek rozwiązań taktycznych, a także ocenić efektywność różnych działań technicznych poprzez analizę głównych parametrów walki [Błach 2005]. Pozwala to na dokładną obserwację a następnie analizę pojedynków. W swojej strukturze prowadzi do osiągnięcia mistrzostwa sportowego. MMA wywodzi się od turniejów Vale Tudo organizowanych w Ameryce Południowej. Różnicą pomiędzy tymi zawodami a współczesnymi była o wiele mniejsza liczba ograniczeń podczas walki. Również podobne turnieje organizowane były w Japonii pod nazwą Kakutougi. Rozwój MMA przypada na początek lat 90. Pierwszym oficjalnym turniejem mieszanych sztuk walki było UFC1 w 1993.

Celem przeprowadzanych badań jest próba wskazania głównych elementów technik zapaśniczych stosowanych przez najlepszych zawodników MMA, kategorii wagowej welterweight federacji UFC i Bellator.

Pytania badawcze:

1. Jaki sposób rozstrzygnięcia walki dominował w najważniejszych pojedynkach zawodników wagi welterweight w federacji UFC i Bellator?
2. Czy występują różnice w odnoszeniu zwycięstw pomiędzy zawodnikami federacji UFC a zawodnikami federacji Bellator?
3. Jakiego rodzaju techniki zapaśnicze najczęściej stosowali badani zawodnicy?

Material badawczy

Material badań stanowił zapis 10 walk czołowych zawodników wagi welterweight (do 77 kg) federacji UFC i Bellator. Do analizy wybrano ostatnie wygrane walki, 5 czołowych zawodników w rankingu obu federacji. Obliczeń dokonano na podstawie cyfrowego zapisu walk udostępnionego przez Ultimate Fighting Championships oraz Fightnig Championships Bellator w latach 2014-2016.

Tabela 1.

Charakterystyka grupy badanej welterweight (do 77 kg)

Lp.	Nazwisko zawodnika	Wiek	Staż	Bazowy styl	Liczba zwycięstw	Liczba porażek
1.	Robbie Lawler	33	15	Kickboxing	27	10
2.	Rory McDonald	26	11	MMA	18	4
3.	Stephen Thompson	33	6	Karate	13	1
4.	Tyron Woodley	34	10	Zapasy	15	3
5.	Demian Maia	38	15	Jiu-Jitsu	23	6
6.	Andrey Koreshkov	25	6	MMA	19	1
7.	Benson Henderson	32	15	Taekwondo	23	6
8.	Paul Daley	33	13	Kickboxing	38	13

9.	Douglas Lima	28	10	Jiu-Jitsu	26	6
10.	Fernando Gonzalez	32	13	Kickboxing	25	13
	Średnia	27,6	11,4		22,7	6,3

Źródło: *opracowanie własne*

W celu dokonania dokładnego badania, wykorzystano metodę wtórnej analizy bezpośredniej. Pozwoliło to na rejestrację technik zapaśniczych zastosowanych we wszystkich walkach. Cyfrowy zapis walk pozwolił na szczegółową obserwację zawodników w danym momencie. Aby przeprowadzić dokładną analizę walk niezbędne były następujące dane źródłowe:

- zapis końcowy walki,
- punktowa ocena wybranych akcji technicznych,
- pozycja wykonania działań technicznych,
- charakterystyczne działania zapaśnicze.

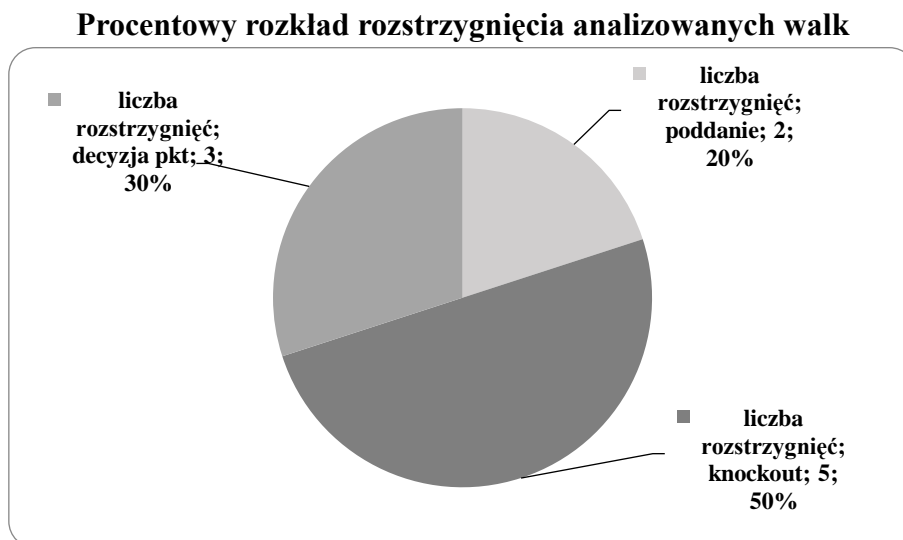
Celem wyodrębnienia i oceny stosowanych działań zapaśniczych pozwalających na sprowadzenie przeciwnika do parteru wprowadzono następujący podział stosowanych technik:

1. Atak do nóg – zejście do nóg na wysoko z wyniesieniem, polega na chwycie w pozycji stojącej obu nóg przeciwnika, po czym wynosimy go do góry zachowując u siebie wyprostowany kręgosłup nie schodząc przy tym na kolana, atak kończymy rzucając przeciwnika na matę;
2. Rzut przez ramię – jest to technika, w której przeciwnik podczas rzutu odrywany jest od podłoża i sprowadzony jest na matę. Poprawnym wykonaniem technicznym tego rzutu jest podczas ataku wychwycenie ręki przeciwnika i następnie obracając się do niego plecami, przyciśnięcie jego tułowia do siebie i przerzucenie go przez ramię;
3. Rzut przez biodro – jest to technika w której przeciwnik jest przerzucany przez biodro będąc odrywany od podłoża. Poprawnym wykonaniem technicznym tego rzutu jest wychwycenie jedną ręką rękę przeciwnika a drugą wykonanie chwytu za głowę, następnie poprzez obrócenie się do przeciwnika plecami przyciśnięcie jego tułowia do siebie i przerzucenie go przez biodro [Tracewski 2011].

Wyniki badań

W walce MMA dąży się przede wszystkim do zakończenia walki przed ustalonym czasem poprzez KO/TKO bądź pod wpływem poddania. Jednakże dużo walk kończy się również poprzez decyzje sędziów (na punkty). W analizowanych 10 walkach obu federacji UFC i Bellator poprzez KO zakończyło się 50% walk, poprzez decyzję sędziowską 30% walk a na skutek poddania 20% walk.

Wykres 1.

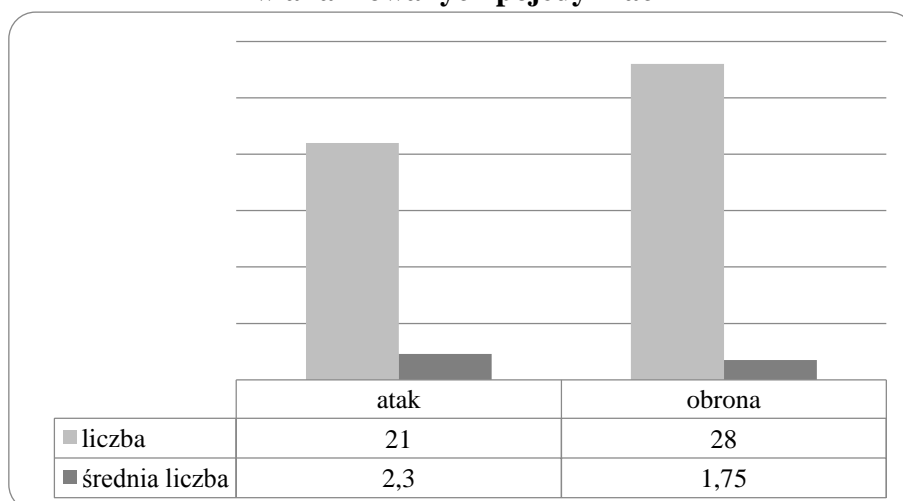


Źródło: opracowanie własne

Z uzyskanych wyników można wnioskować, że w znacznej mierze do wygranej przyczyniły się techniki zapaśnicze. Dzięki płynnemu sprowadzeniu walki do parteru oraz dobrej kontroli pozycji w parterze, 2 walki zostały zakończone poprzez poddanie. Pojedynki, które zostały zakończone przez knockout w większości przypadków były związane z omawianymi technikami. Podczas uderzenia, które zamroczyło przeciwnika, zawodnik błyskawicznie schodził do parteru i tam poprzez stabilne utrzymanie pozycji zadawał dużą ilość ciosów i sędzia zmuszony był do przerywania starcia. Walki, które odbyły się na pełnym dystansie pokazały, że tylko i wyłącznie od technik zapaśniczych zależy to na jakiej płaszczyźnie odbędzie się walka.

Wykres 2.

Liczba ofensywnych i defensywnych technik zapaśniczych oraz ich średnia liczba w analizowanych pojedynkach



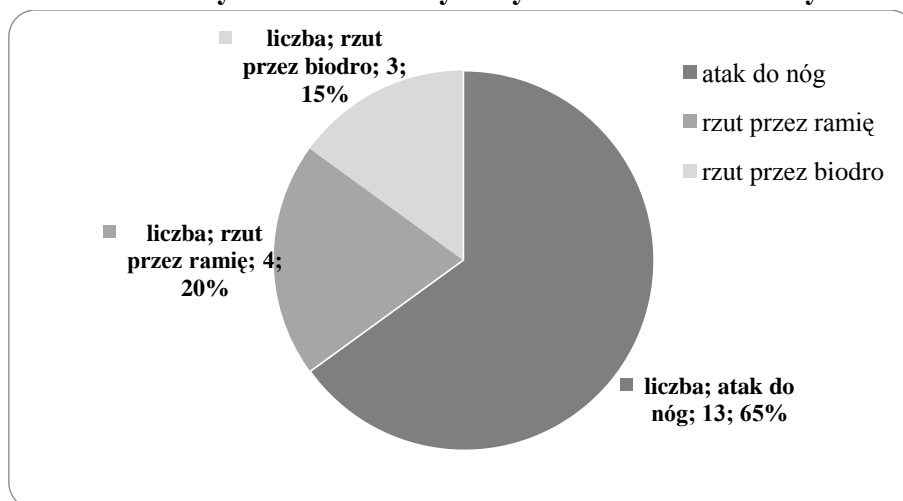
Źródło: opracowanie własne

W analizowanych walkach, oprócz technik uderzanych i parterowych zawodnicy wykonali aż 49 technik zapaśniczych. Wykonano 21 technik ofensywnych oraz 28 technik

defensywnych. W dużej mierze przyczyniły się one do wygrywania walk, ponieważ pozwalają zawodnikom na zdobycie punktów technicznych oraz dają możliwość na utrzymanie bądź na zmianę płaszczyzny, w której chcą walczyć. Wpływa to bezpośrednio na wynik walki.

Wykres 3.

Procentowy rozkład dokonywanych działań technicznych

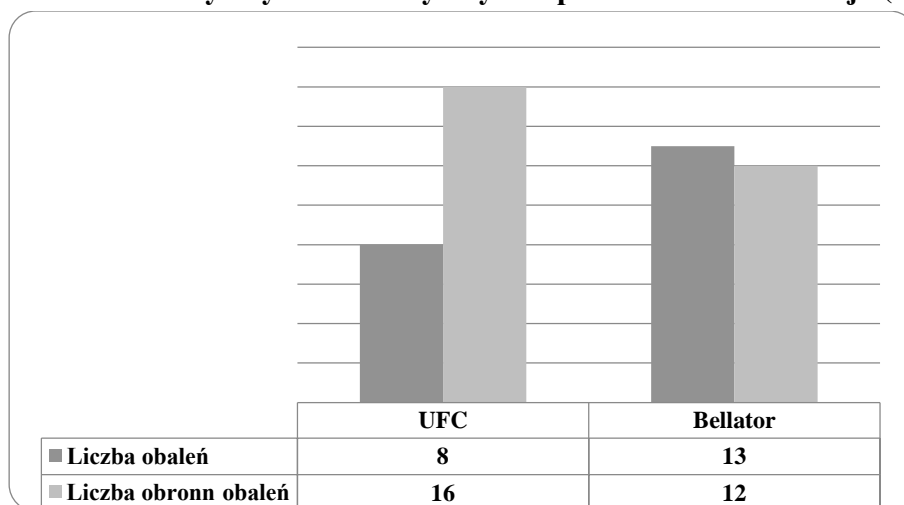


Źródło: opracowanie własne

Podczas walki w mieszanych sztukach walki zawodnicy korzystają z różnych technik dążących do obalenia. Techniki te wywodzą się z różnych stylów walki (zapasy, judo, BJJ) jednak te zapaśnicze uważane są za najskuteczniejsze. Podczas analizowania walk zwrócono uwagę na to, które z tych technik były najczęściej stosowane oraz które były najskuteczniejsze. Najczęściej dokonywano obaleń poprzez dojścia do nóg (65% działań tego typu). Świadczy to o ich największej skuteczności w walkach MMA. Jest to bardzo charakterystyczne sprowadzenie walki do parteru dla zapaśników. Znacznie mniej wykorzystywane są techniki polegających na wykonaniu rzutów poprzez biodro (15%) czy też przez ramię (20%).

Wykres 4.

Liczba technik ofensywnych i defensywnych z podziałem na federacje (UFC i Bellator)



Źródło: opracowanie własne

Dyskusja

Uzyskane wyniki badań wskazują, że techniki zapaśnicze stosowane są w porównywalnej ilości w obu federacjach. W pewnym zakresie może to potwierdzać tezę o znaczącym zastosowaniu technik zapaśniczych w walce MMA, a tym samym o konieczności doskonalenia tych elementów w procesie przygotowania zawodników czołówki światowej do walk turniejowych. Obserwacja i analiza walk turniejowych czołowych zawodników MMA stanowi już konieczność w procesie doskonalenia treningu sportowego. Jednak poznanie ogólnych tendencji oraz kierunków zmian dominujących działań technicznych pozwala prognozować działania mistrzów w przyszłości.

W obecnej fazie rozwoju mieszanych sztuk walki, niezwykle ważnym zagadnieniem staje się odpowiednie dobranie elementów treningu innych dyscyplin sportów walki. Coraz częściej, w potocznej opinii, niezwykle ważne staje się odpowiednie wykorzystanie technik zapaśniczych. Przeprowadzone badania jednoznacznie wskazują, jako główny element techniczny stosowany w walce MMA, dojścia do nóg (65,5% działań zapaśniczych). Jednocześnie należy zwrócić uwagę, iż zawodnicy walczący w federacji UFC zdołali wykonać blisko dwa razy więcej obron ataków do nóg niż skutecznie wykonać taki atak (16 obron ataków i tylko 8 skutecznych ataków). W walkach zawodników federacji Bellator zaobserwowano więcej skutecznych ataków do nóg niż obron takich działań (13 skutecznych ataków oraz 12 obron).

Tünnermann [2011a, b] wyraźnie wskazuje na dominującą rolę ataku zejściem do nóg przeciwnika w walkach zapaśników w stylu wolnym oraz w walkach w zapasach kobiet. Późniejsze badania prowadzone przez Kruszewski i in. [2011], López-González [2014] oraz Miarka [2016] i Tünnermann [2016] potwierdziły te spostrzeżenia.

Dzięki dobrej umiejętności obrony przed obaleniami, zawodnik preferujący walkę w stójce jest w stanie wygrać nawet z bardzo utytułowanym zapaśnikiem. Dobrym przykładem wykorzystania tego rodzaju umiejętności może być walka Robiego Lawlera i Johnego Hendricksa, gdzie aż przy 17 próbach obaleń ze strony Johnego tylko 5 doszło do skutku. Dzięki prowadzeniu tej walki w stójce Robbie wygrał tą walkę jednogłówną decyzją sędziów. Z kolei w przypadku walki Demiana Maia, jego umiejętności obalania pozwoliły mu sprowadzić, świetnego zawodnika jakim jest Neil Magny, do parteru i tam wygrać z nim walkę poprzez poddanie.

Podobne badania zostały wykonane przez Adama M. i in. [2015]. Dokonali oni analizy walki elitarniej Polskiej organizacji KSW. Pojedynek ten odbył się podczas gali KSW 29 w 2014 roku w Krakowie pomiędzy judoką Pawłem Nastulą a strongmenem Mariuszem Pudzianowskim. Rywalizowali tu zawodnicy preferujący dwa różne style walki. Analiza dotyczyła dwóch rund po 5 min oraz rundy dodatkowej trwającej 3 min. W pracy badacze skupiali się na zastosowanych wszystkich technikach przez cały przebieg walki. Odnotowane również zostały techniki zapaśnicze.

Z przeprowadzonych przez nich badań wynika, że w pierwszej rundzie walki w przypadku Pawła Nastuli techniki zapaśnicze stanowiły 27% wszystkich technik, a u Mariusza Pudzianowskiego 33%. W drugiej rundzie statystyki Nastuli wynosiły tylko 9% a u Pudzianowskiego wzrosły do 37%. W trzeciej dodatkowej rundzie odnotowano tylko 9% technik zapaśniczych u strongmena. Podczas walki Paweł Nastula dążył do zwarcia co pozwalało mu na wykonanie zamierzonego chwytu.

Wszystkie techniki zapaśnicze, które zostały zastosowane podczas analizowanych walk zawodników federacji UFC i Bellator można zaobserwować podczas wielu innych zawodów. Techniki, które są wykorzystywane do obalenia przeciwnika w MMA występują na zawodach w zapasach, judo, jiu jitsu czy też grapplingu.

Wnioski

1. W najważniejszych walkach najlepszych zawodników wagi welterweight federacji UFC i Bellator dominowały zwycięstwa przed zakontraktowanym czasem walki. Najczęściej zawodnicy rozstrzygali swe pojedynki poprzez knockout (50% rozstrzygnięć).
2. Nie występują różnice istotne statystycznie w rozstrzygnięciu walk pomiędzy zawodnikami UFC i Bellator. Obie federacje posiadają najlepszych zawodników i w obu przypadkach walki są rozstrzygane na różne sposoby.
3. Ogólnie przyjęty, pogląd zakłada, że techniki zapaśnicze odgrywają znaczącą rolę w MMA. Analiza walk czołowych zawodników federacji UFC i Bellator wskazuje że podstawowym elementem, który należy doskonalić zarówno w ataku jak i w obronie są zejścia do nóg (65% działań zapaśniczych).

Bibliografia:

- Adam M., Pujso R., Kuźmicki S., Szymański M., Tabakov S. (2015) *MMA fighters' technical-tactical preparation - fight analysis: a case study*, Journal of Combat Sports and Martial Arts, Vol. 6, 35-41.
- Boguszewski D. (2010) *Technical fitness training of judocas – limitations of top world tournaments in the years 2005-2008*, Journal Of Combat Sports and Martial Arts. Vol. 3, 24-32.
- Bujak Z. (2006) *Dynamika walki sportowej najlepszych zawodników taekwon-do*, Rocznik Naukowy Ido-Ruch dla Kultury, Tom VI, s. 19-25.
- Błach W. (2005) *Judo. Wybrane zagadnienia treningu i walki sportowej*, Biblioteka trenera. COS. Warszawa.
- Czajkowski Z. (2004) *Nauczanie techniki sportowej*, Biblioteka trenera, Wyd. drugie, COS, Warszawa.
- Kalina R. (2000) *Teoria sportów walki*, Warszawa.
- Kruszewski A. (2008) *Zapasy styl wolny. Podstawy techniki*, Warszawa.
- Kruszewski A., Zarczuk P., Kruszewski M., Kuzmicki S., Jagiello W., Błach W. (2011) Directions of changes of technical and tactical skills by wrestlers free style within 12 years, 1996-2008. Journal of Combat Sports and Martial Arts, Vol. 2, No. 2, 117-123.
- López-González D. (2014) *Technical-tactical performance in Greco-roman wrestling: analysis of 2013 Senior World Championships through multivariate analysis*, International Journal of Wrestling Science, Vol. 4, No. 1, 95-110.
- Miarka, B. (2016) *Technical-tactical and physiological demands of wrestling combats*, Revista de Artes Marciales Asiaticas, Vol. 11, No. 1, 18-31.
- Pujso R., Adam M (2016) The course of the MMA fights as a part of KSW federation - as the examples of the heavy weight "fight of the night", Journal of Combat Sports and Martial Arts, Vol. 7, 57-60.
- Pujso M., Pujso R., Stepniak R., Adam M. (2016) *The course of the backward attacks in judo, after the first change of the rules, based on The World Championship from 2009 and 2011 in over 100 kg category. A pilot study*, Journal of Education, Health and Sport, Vol. 6, No. 6, 223-234.
- Sozański H. (1993) *Podstawy teorii treningu sportowego*, COS, Warszawa.
- Tracewski J. (2011) *Zapasy pierwszy krok zapaśniczy*, Warszawa.
- Tünnermann H. (2011a) *Annual Scoring Analysis of World Championships by Freestyle*. International Journal of Wrestling Science, Vol. 1, 21-31.
- Tünnermann H. (2011b) *Annual Scoring Analysis of World Championships by Women's Freestyle*, International Journal of Wrestling Science, Vol. 1, 32-40.

Tünnemann H. (2016) *Scoring Analysis of the 2015 World Wrestling Championships*, International Journal of Wrestling Science, Vol. 6, No. 1, 39-52.

Ulatowski T. (1981) *Teoria i metodyka sportu*, SiT Warszawa.

Wąsik J., Góra T. (2016) *The Kinematics of taekwon-do back Kick*, Baltic Journal of Health and Physical Activity, Vol. 8.

Streszczenie

Obecnie powstało wiele federacji mieszanych sztuk walki, które organizują gale sportowe, pozwalające obserwować najlepszych zawodników wywodzących się z różnych dyscyplin sportów i sztuk walki. Obserwacja takich walk pozwala wskazać kierunek nowych rozwiązań taktycznych, a także ocenić efektywność różnych działań technicznych poprzez analizę głównych parametrów walki. Celem przeprowadzanych badań jest próba wskazania głównych elementów technik zapaśniczych stosowanych przez najlepszych zawodników MMA, kategorii wagowej welterweight federacji UFC i Bellator. Materiał badań stanowił zapis dziesięciu walk czołowych zawodników wagi welterweight (do 77kg) federacji UFC i Bellator. Do analizy wybrano ostatnie wygrane walki, pięciu czołowych zawodników w rankingu obu federacji. Obliczeń dokonano na podstawie cyfrowego zapisu walk udostępnionego przez Ultimate Fighting Championships oraz Fightnig Championships Bellator w latach 2014-2016. Ogólnie przyjęty, pogląd zakłada, że techniki zapaśnicze odgrywają znaczącą rolę w walkach MMA. Analiza walk czołowych zawodników federacji UFC i Bellator wskazuje że podstawowym elementem, który należy doskonalić zarówno w ataku jak i w obronie są zejścia do nóg (65% wszystkich działań zapaśniczych).

Słowa kluczowe: Sporty walki, struktura walki, MMA

THE USE OF WRESTLING TECHNIQUES AMONG THE LEADING FIGHTERS MIXED MARTIAL ARTS (MMA) UFC AND BELLATOR FEDERATION

Summary

Nowadays there are a number of mixed martial arts federations that organize sports events to watch the best athletes from different sports and martial arts. Observation of such fights allows to point the direction in new tactical solutions, as well as evaluate the effectiveness of various technical activities by analyzing the main combat parameters. The purpose of the research is to point the main elements of wrestling techniques used by the best MMA athletes, the welterweight category of the UFC and Bellator federations. The study material was a record of ten leading fighters of the welterweight weight (to 77kg) of the UFC and Bellator federations. For the analysis, there were chosen the last fights of the top five winners in both federations rankings. The calculations were based on the fights digital record provided by the Ultimate Fighting Championships and the Fightnig Championships Bellator from 2014 to 2016. Generally accepted opinion is that wrestling techniques play a significant role in MMA. The fights analysis of the leading athletes in the UFC and Bellator federations indicates that the basic element that should be improved, in both attack and defense, is getting down footsteps (65% of wrestling).

Keywords: Combat sports, martial arts, MMA