

Mariusz Cieśliński
Free Team



Mariusz Cieśliński
Mistrz Świata Muay Thai



Mariusz Cieśliński

Maszyna do zadań

specjalnych

część 2

BPS w Sportach Walki

Starty w zawodach sportowych są dla każdego, kto bierze w nich udział, ogromnym wyzwaniem. Zarówno dla zawodników, którzy są już utytułowani, jak i dla tych, którzy zaczynają stawiać pierwsze kroki w sporcie, zwłaszcza w sportach walki pełnokontaktowych (boks, kickboxing, Muay Thai, MMA, judo, brazylijskie jujitsu).

Do tego wszystkiego dochodzą niemal zawsze różnego rodzaju myśli typu: „czy nic mi się nie stanie?“, „czy wytrzymam kondycyjnie?“, „co zrobi mój przeciwnik?“, „co się stanie, gdy przegram?“ i niemal cała gama podobnego typu pytań i wątpliwości co do naszego przygotowania do walki. Aby zminimalizować tego typu wątpliwości, należy ciężko harować na treningach i mieć zbudowany fundament kondycyjno-siłowy, na którym będziemy bazować. Dla mnie dobrą motywacją jest slogan: „kiedy ty odpoczywasz, ktoś inny trenuje, żeby skopać ci tyłek“. W sportach walki przegrana boli, i to dosłownie.

Sportowcy profesjonalni mają tak rozłożony harmonogram startów i treningów, ażeby ostatnie tygodnie poświęcić na doszlifowanie formy przy założeniu, że solidnie przepracowali okres przygotowawczy. Czas ten, w sportach walki trwający około trzech tygodni, nazywany jest „BPS-em“ – bezpośrednim przygoto-

waniem startowym. Tu już nie ma czasu na budowanie wytrzymałości – w tym okresie można ją tylko podtrzymywać. Parametr siły i wytrzymałości siłowej, trenowany w okresie przygotowawczym, stanowi podbudowę dla rozwinięcia siły dynamicznej, potrzebnej do mocnego uderzenia. To, co jest jeszcze potrzebne w sportach walki, to szybkość, która pełni niezmiernie ważną funkcję w walce, szczególnie jako szybkość reakcji oraz szybkość pojedynczych ciosów.

W moim BPS-ie niezmiernie ważną rolę odgrywają sparringi. Przede wszystkim jako rodzaj testu przed prawdziwą walką, gdzie błędy taktyczne i techniczne nie pociągają za sobą tego ryzyka, co w prawdziwym pojedynku, oraz jako sposób utrwalania tych cech i parametrów, które w walce sportowej są potrzebne. Gdy przygotowuję się do pojedynczej walki zawodowej, to sparring ma taką samą liczbę rund, co zakontraktowana walka. Musi on być wykonany w zbliżonym do walki tempie. Żeby zmusić się do większego wysiłku, korzysta się często z pomocy kilku sparring partnerów, aby jak najbardziej efektywnie zmobilizować się do większego wysiłku, poprzez pracę ze „świeżymi“ sparring partnerami. Ważne jest również to, aby sparring odbywał się w podobnej porze dnia, co przypuszczalnie będzie się odbywać walka na zawodach.

W turniejach można stoczyć kilka walk. Zakładając, że trzeba się znaleźć w finale i go jeszcze wygrać, należy sparringi ustawiać w podobny sposób. Walki w turniejach są zazwyczaj krótsze (chodzi o dystans rund) i bardziej szybkie. Stąd w dniu, gdzie jest w moim planie

Parametr siły i wytrzymałości siłowej, trenowany w okresie przygotowawczym, stanowi podbudowę dla rozwinięcia siły dynamicznej, potrzebnej do mocnego uderzenia.

sparring, toczę jedną walkę treningową w tempie zbliżonym do walki prawdziwej oraz drugą – na tej samej jednostce treningowej po 15-20-minutowej przerwie wypoczynkowej. Oczywiście walka treningowa poprzedzona jest rozgrzewką, taką samą, jaką powinniśmy wykonać na zawodach.

Do pracy nad czasem reakcji w walce również wykonuje się walki treningowe z podziałem trenujących na określone zadania. Przykładem mogą być: techniki ręczne kontra techniki nożne, walka tylko na jedną rękę i nogę, walka na same nogi lub ręce czy też operowanie w zasięgu półdystansu lub pełnego dystansu,

Jeśli mówimy o trzech tygodniach do startu (BPS), to harmonogram treningów i suplementacji wygląda u mnie w następujący sposób:

PONIEDZIAŁEK

I trening

Charakter: szybkość + siła ciosu
Suplementacja przed treningiem:
 • 1 saszetka NITRO(X)PACK C-13

■ Praca akcjami 3–4 ciosów na worku przez 3 rundy. Akcja wykonywana na sygnał, co 10 s w trakcie trwania rundy. Liczba rund taka jak na zawodach.

■ Rzuty piłką lekarską w różnych płaszczyznach (tak jak zadaje się ciosy).

■ Praca z tarczownikiem jako uzupełnienie.

■ Walka z cieniem, praca na skakance na zakończenie.

Suplementacja po treningu:

- 100 g VITARGO ELECTRO-ENERGY,
- 10 g BCAA G-FORCE

II trening

Charakter: sparring zadaniowy
Suplementacja przed treningiem:
 • 1 saszetka NITRO(X)PACK C-13

Po sparringach praca z trenerami na tarczach. Eliminacja błędów ze sparringu.

Suplementacja po treningu:

- 100 g VITARGO ELECTRO-ENERGY,
- 10 g BCAA G-FORCE

WTOREK

I trening

Charakter: trening aerobowy, kondycyjny
Suplementacja przed treningiem:
 • 1 saszetka LIPO(X)PACK Z-9,
 • 6 kapsulek ANABOLIC BCAA SYSTEM

■ Spokojny trucht na pułapie tlenowym – 40 minut.

■ Na zakończenie spokojna walka z cieniem – kilka rund.

II trening

Charakter: trening interwałowy na workach, trening szybkości

Suplementacja przed treningiem:
 • 4 kapsułki AAKG MEGA HARDCORE,
 • 6 kapsulek GLUTAMINE T6,
 • 6 kapsulek ANABOLIC BCAA SYSTEM

■ Praca na workach: 30 s pracy na 60 s odpoczynku w 9–12 seriach. Zadanie to wykonuję na maksymalnej intensywności i szybkości. Każda runda na worku musi być taka, jakby to była nasza ostatnia – ten trening może nie być zbyt przyjemny, towarzyszyć mu może swego rodzaju dyskomfort.

■ Na zakończenie walka z cieniem i skakanka ze zmianą tempa.

Suplementacja po treningu:

- 100 g VITARGO ELECTRO-ENERGY,
- 10 g BCAA G-FORCE

ŚRODA

trening

Charakter: sparing, trening aerobowy (jeżeli zachodzi konieczność regulowania masy ciała)

Suplementacja przed treningiem:

- 1 saszetka LIPO(X)PACK Z-9,
- 6 kapsulek ANABOLIC BCAA SYSTEM

■ Główny trening to sparing – normalna walka treningowa. Liczba rund identyczna jak na walce.

■ Po sparringu, w celu wyciszenia, wykonuję kilka rund spokojnej pracy na przyrządach, walkę z cieniem i skakankę. Również, jako rodzaj treningu kompensacyjnego, w odrębnej jednostce czasowej, polecałbym bieg tlenowy ok. 30–40 min – głównie dla tych sportowców, którzy jeszcze w tym czasie będą redukować wagę.

CZWARTEK

I trening

Charakter: trening taktyczny na tarczach
Suplementacja przed treningiem:
 • 1 saszetka VITAL(X)PACK N-6,
 • 1 saszetka STERO(X)PACK S-14

■ Praca z trenerami na tarczach – utrwalenie taktyki i doskonalenie obrony. Trening trwa w zależności od cech indywidualnych i dostosowany jest do określonego zawodnika.

Suplementacja po treningu:

- 100 g VITARGO ELECTRO-ENERGY,
- 10 g BCAA G-FORCE

II trening

Charakter: trening taktyczny z partnerem
Suplementacja przed treningiem:

- 1 saszetka NITRO(X)PACK C-13,
- 6 kapsulek ANABOLIC BCAA SYSTEM

■ Praca z partnerem – doskonalenie akcji z porannego treningu. Zakończenie części głównej to trening na przyrządach z zadaniami (same techniki ręczne, techniki nożne oraz połączone ulubione sekwencje danego zawodnika).

PIĄTEK

trening

Charakter: trening aerobowy
Suplementacja przed treningiem:

- 1 saszetka LIPO(X)PACK Z-9,
- 1 saszetka STERO(X)PACK S-14

■ Trucht na poziomie tlenowym (trening aerobowy) przeplatany walką z cieniem – trening służący redukcji wagi ciała, dla tych, co mają nadwagę.

Po południu odnowa biologiczna

SOBOTA

trening

Charakter: Sparring, trening taktyki z partnerem

Suplementacja przed treningiem:

- NITRO(X)PACK C-13,
- 6 kapsulek ANABOLIC BCAA SYSTEM

■ Sparring – walka treningowa. Po sparingu praca indywidualna z trenerem

Suplementacja po treningu:

- 100 g VITARGO ELECTRO-ENERGY,
- 10 g BCAA G-FORCE

NIEDZIELA

Po południu odnowa biologiczna





walka na jedną, dwie lub trzy techniki z jak najszybszym atakiem i najszybszą odpowiedzią ze strony atakowanego poprzez kontrę.

Uzupełnieniem zawsze będzie praca z trenerem na odpowiednich tarczach lub łapach trenerskich oraz na przyrządach bokserskich (worek, gruszka bokserska, gruszka tzw. refleksówka, piłka na ekspandorach również do wyrabiania refleksu i rytmu walki). Praca na przyrządach też jest inna niż w okresie przygotowawczym. Są to zazwyczaj krótkie odcinki czasowe pracy na maksymalnej częstotliwości, intensywności oraz eksplozywności siły ciosów.

W następnym tygodniu powtarzam to samo w pracy treningowej, z tym że w treningu na przyrządach wydłużam czas wypoczynku między rundami, a skracam czas pracy (danej sekwencji), przykładowo 15 s wynosi czas pracy na worku na 45 s odpoczynku w 8 powtórzeniach (liczba takich serii: 2 lub 3). Uzupełnieniem jest praca na tarczach z trenerem oraz walka z cieniem i skakanka. Celem takiej pracy jest wyzwolenie jak największej częstotliwości ciosów oraz zaakcentowanie w tych 15-sekundowych odcinkach pracy 2-3 silnych ciosów lub akcji. Taki trening, mimo że jest krótki, do najłżejszych nie należy, jeśli jest prawidłowo wykonany.

Tydzień, w którym przypada walka lub turniej, to już odliczanie czasu pozostałego do dnia próby. Na pewno treningi są tak dobrane, aby z niemal aptekarską dokładnością osiągnąć limit kategorii wagowej, w której będzie się występować.

Wykonuję zazwyczaj jedną jednostkę treningową i są to zazwyczaj elementy techniczne i taktyczne, tak aby w walce nie zastanawiać się nad tym, co mam

w danej chwili zrobić, tylko reagować na to, co się dzieje w danej chwili podczas trwania walki. Każdy cios, kopnięcie, atak i obrona muszą nas przybliżać do zwycięstwa.

Drugą jednostką czasem jest bieg tlenowy, ale tylko wtedy, gdy trzeba podregulować wagę. W tym tygodniu treningi są bardzo zindywidualizowane, niezbyt intensywne w porównaniu z dwoma tygodniami wcześniej opisanymi. Jedynie chodzi o to, żeby pobudzić bardziej „główny komputer” naszego organizmu, niż zmęczyć fizycznie nasz organizm.

Często w ostatnim tygodniu, kiedy mają się odbyć turniej lub walka, zawodnicy zaprzepaszczają wszystko poprzez nieumiejętne zbijanie wagi (w szalony sposób wykonana głodówka + odwodnienie) i oddanie się po samym ważeniu nadmiernemu obżarstwu. Innym błędem jest nadmierne katowanie się na treningach przez zawodników, którzy niezbyt „uczciwie” przepracowali okres przygotowawczy oraz poprzez „piłowanie” swojego ciała chcieli w ten sposób łatwo uspokoić swą psychikę. Później na walce, jak się okazuje, zawodnik „zabił” swoją „świeżość”. W ringu taki zawodnik sprawia wrażenie ospałego i wolnego. Nie podejmuje ryzyka, tylko myśli o wytrzymaniu każdej kolejnej rundy. Ja sam wiem coś na ten temat, gdyż na przestrzeni wielu lat mojej kariery zawodniczej takich błędów też się nie ustrzegłem. Walki, które miały być dla mnie lekkie i przyjemne, okazywały się koszmarem.

Rola BPS-u w sportach walki jest bardzo ważna. Zawodnicy dochodzą indywidualnie, poprzez własne doświadczenia ringowe, startowe, treningowe, do jakiegoś szablonu, którego elementy w niewielkim stopniu się zmieniają, ale

główne cechy i cele pozostają takie same. Moim zdaniem BPS ma za zadanie:

1. Poprzez odpowiednią dietę i suplementację ustalić stabilną masę ciała zawodnika. Jedzenie może stać się wrogiem sportowca, jeśli nie jest racjonalne, i bardziej niebezpieczne od przeciwnika.
2. Utrwalić cechy motoryczne.
3. Przygotować zawodnika do tego, aby podczas walki zachował odpowiedni reżim taktyczny na podstawie jego stopnia wyszkolenia technicznego.
4. Podbudować poprzez odpowiednie środki treningowe, odpowiedni relaks i wypoczynek psychikę oraz ciało do odnośnienia zwycięstw.

Przy tak dużym natężeniu pracy treningowej bardzo istotna jest pełna regeneracja organizmu. Nie wyobrażam sobie iść na drugi danego dnia trening, gdy odczuwam zmęczenie po porannym treningu. W takiej sytuacji nie ma mowy o efektywnej regeneracji, która jest warunkiem postępów treningowych, bez prawidłowego żywienia i odpowiednio dobranej suplementacji. Moim stałym elementem potreningowym jest uzupełnienie węglowodanów – w tym celu doskonale sprawdza się VITARGO ELECTRO-ENERGY. Bez żadnych rewolucji żołądkowych, dosłownie w kilka sekund po wypiciu, czuję jak do moich wyczerpanych mięśni dopływa niezbędna energia. Poza tym regularnie 3-4 razy dziennie dostarczam główne aminokwasy wysiłkowe, polecam BCAA G-FORCE (BCAA, glutamina), które mieszam z porcją Vitargo. W celu utrzymania wysokiego poziomu energii treningowej przed naprawdę wyczerpującymi treningami nie zapominam nigdy o saszetce NITRO(X)PACK C-13. Dzięki temu produktowi mogę być spokojny, że nie dopadnie mnie znużenie w połowie treningu.

Życząc powodzenia