BLOOD & SWEAT

СЕНТЯБРЬ • 2014

РАСПИСАНИЕ
ММА-СОБЫТИЙ

МАСТЕР-КЛАСС ОТ БОЙЦА АКА

КАБ СУОНСОН:
ПРЕТЕНДЕНТ, УГОЛОВНИК, НЯНЯ, ФИЛАНТРОП



БАС РУТТЕН: ИСТОРИЯ УСПЕХА

БАБАЛУ СОБРАЛ:
«Я ПРОЛИВАЛ КРОВЬ В КЛЕТКАХ И НА РИНГАХ»

АНТОНИО СИЛВА:
БОЛЬШОЙ ЧЕЛОВЕК С БОЛЬШОЙ БУКВЫ

СЕКРЕТЫ ЛУТА ЛИВРЕ

СОДЕРЖАНИЕ

ММА-МЕМО:	РАСПИСАНИЕ ПОЕДИНКОВ	4
ТЕМА НОМЕРА:	Бас Руттен: ИСТОРИЯ УСПЕХА	10
СМОТР СИЛ:	ФАБРИСИО ВЕРДУМ vs КЕЙН ВЕЛАСКЕС	24
СМОТР СИЛ:	РОЙ НЕЛЬСОН vs МАРК ХАНТ	26
ТОП-10:	РЕЙТИНГ ВОСХОДЯЩИХ ЗВЕЗД ММА	28
ФОТО МЕСЯЦА:	КАНГ ЛИ	38
ИНТЕРВЬЮ:	Каб Суонсон: ПРЕТЕНДЕНТ, УГОЛОВНИК, НЯНЯ, ФИЛАНТРОП	40
ГРАНИ ММА:	ЭТО — КАРАТЕ!	50
ЭКСКУРС В ПРОШЛОЕ:	Бабалу Собрал: «Я ПРОЛИВАЛ КРОВЬ В КЛЕТКАХ И НА РИНГАХ»	58
ЖЕНСКОЕ ДЕЛО:	Мишель Уотерсон	62
ИНТЕРВЬЮ:	Антонио Силва: БОЛЬШОЙ ЧЕЛОВЕК С БОЛЬШОЙ БУКВЫ	64
МАСТЕР-КЛАСС:	ОТ БОЙЦА АКА	70
МАСТЕР-КЛАСС:	СЕКРЕТЫ ЛУТА ЛИВРЕ	74
БЕЗ СОПЛЕЙ		78

НАД ЖУРНАЛОМ РАБОТАЛИ:
ИГОРЬ СИДОРОВ
МАРЬЯНА ЧУМАК
ПАВЕЛ АВДЕЕВ
МАКСИМ ДЕДИК
ТАТЬЯНА БЕЛЯЙКИНА

UFC FIGHT NIGHT: NELSON VS. STORY

4 ОКТЯБРЯ. СТОКГОЛЬМ, ШВЕЦИЯ



МУСОКЕ vs ЯКОВЛЕВ



Прошлый поединок Александра Яковлева — против Демьяна Майи — разделил российских болельщиков на два лагеря: пессимисты говорят, что бразилец разгромил россиянина в пух и прах, а оптимисты подчеркивают, что Александр, по крайней мере, не дал себя засабмитить, и это само по себе уже можно считать достижением. Вторая попытка Яковлева одержать победу в UFC также может подкинуть тему для рассуждений и тем и другим. Его соперник, уроженец Швеции Николас Мусоке, отнюдь не выглядит непобедимым, но он очень хорошо развит в каждом аспекте, силен физически, дерется на своей территории и будет голоден до побед, так как в прошлом бою потерял победную серию из 7 позиций, нарвавшись на Келвина Гастелума. Но больше всего Мусоке неприятен тем, что таких оппонентов Яковлев просто обязан побеждать, если он действительно хочет, чтобы его мечта обосноваться в Топ-10 когда-нибудь стала реальностью.

UFC FIGHT NIGHT — BIGFOOT VS. ARLOVSKI

3 СЕНТЯБРЯ. БРАЗИЛИА, БРАЗИЛИЯ



БИГФУТ vs ОРЛОВСКИЙ



Андрей Орловский недавно вернулся в UFC и уже разочаровал всех совершенно невнятным поединком с Брэндэном Шабом, после которого все его разговоры о намерении стать чемпионом вызывают у большинства только здоровые приступы скептицизма. В последние несколько лет белорус ищет возможность возвратиться на топовые позиции, и лучшего способа сделать это, чем вернуть старый должок Антонио Силве, трудно и придумать. Силва за последнее время тоже успел подмочить репутацию, но не крайним поединком (он-то как раз был великолепен), а последовавшим за ним провалом допинг-теста и некрасивой перебранкой с Джошем Барнеттом. К тому же, это первый выход бразильца в клетку после отказа от ТЗТ, и теперь ему предстоит доказать, что Бигфут, каким мы привыкли его видеть — это результат сочетания природных данных и тяжелых тренировок, а не показатель уровня развития спортивной медицины.

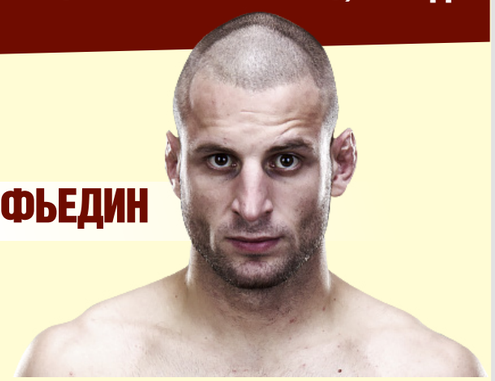
MMA-MEMO

UFC FIGHT NIGHT: MACDONALD VS. SAFFIEDINE

4 ОКТЯБРЯ. ГАЛИФАКС, КАНАДА



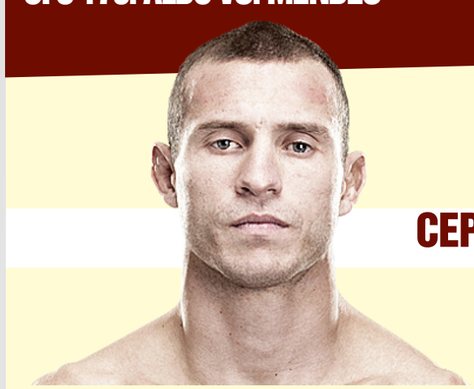
МАКДОНАЛЬД vs САФФЬЕДИН



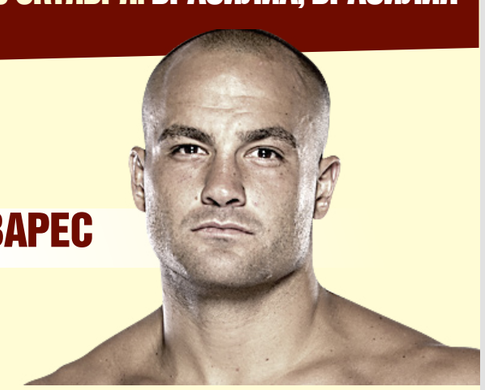
Тарек Саффьедин с момента перехода в UFC переживает одну травму за другой, однако именно он выступил инициатором этого матча. Пытаться переиграть Рори Макдональда — развлечение на любителя, но для Саффьедина риск вполне оправдан, ибо канадец находится в одном шаге от титульного боя, и в случае победы Тарек наверняка потребует свое право на рандеву с чемпионом. Для Макдональда этот поединок — не более чем возможность размяться и заработать денег перед выходом на титул. Что бы там Саффьедин ни говорил о пробелах в его стиле, Макдональд молод, самоуверен и готов доказать, что чемпионы Strikeforce ему не ровня. Оба соперника отличные тактики и выделяются умением контролировать ход боя, так что прежде всего это будет интеллектуальная дуэль, в которой победу одержит не самый сильный и техничный, но самый расчетливый.

UFC 179: ALDO VS. MENDES

25 ОКТЯБРЯ. БРАЗИЛИА, БРАЗИЛИЯ



СЕРРОНЕ vs АЛЬВАРЕС



Побег Эдди Альвареса из казематов Bellator все-таки закончился хэппи-эндом, и для этого ему не пришлось даже рыть подкоп — достаточно было дождаться смены руководства промоушена. Более того, по иронии судьбы именно благодаря судебным тяжбам с Bellator и стараниям Бьорна Ребни Альварес получил возможность рассчитаться с Майклом Чэндлером за давнее поражение и вернуть себе пояс, что наверняка добавило в его новый контракт пару лишних цифр. Солидные гонорары требуют громких боев, и руководство UFC выбрало беспроигрышный вариант, выставив против Альвареса одного из самых зрелищных своих бойцов — Дональда Серроне. Оба соперника настоящие универсалы и относятся к лучшим финишерам легкого веса, так что пропустить этот бой — значит, лишить себя, возможно, самого яркого события этой осени.

UFC 178: JOHNSON VS. CARIASO — 27 СЕНТЯБРЯ. ЛАС-ВЕГАС, НЕВАДА, США



ДЕМЕТРИУС vs КАРИАСО



Деметриус Джонсон уже перебил всех мастодонтов дивизиона, и в ближайшее время ему придется либо проводить бесконечные реванши, либо принимать бои с неприглядными оппонентами, вроде Криса Кариасо, обладающего подходящим прозвищем — «Камикадзе». Кариасо имеет в рекорде несколько хороших побед, но едва ли когда-нибудь заглядывал в Топ-5, и, как он признается в своих интервью, предложение подраться с чемпионом даже его самого застало врасплох. Претендент на бумаге выглядит абсолютным андердогом, и Джонсон уже пообещал фанатам очередную красивую победу, а Кариасо, меж тем, тихой сапой готовится к главному бою в своей жизни, в котором ему абсолютно нечего терять.

UFC 178: JOHNSON VS. CARIASO — 27 СЕНТЯБРЯ. ЛАС-ВЕГАС, НЕВАДА, США



МАКГРЕГОР vs ПОРЬЕ



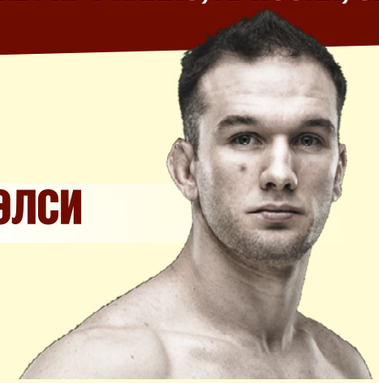
Этот матч должен многое расставить по местам, ведь в нем определятся один из участников титульной гонки следующего года, лучший молодой боец дивизиона и реальный уровень болтливого проспекта Конора Макгрегора относительно топов UFC. Каждый из проведенных Макгрегором за последние 4 года боев выглядел легкой прогулкой, и кое-кто уже предрекает ему скорое чемпионство, но за свою карьеру Конор еще не сталкивался с соперником уровня Дастина Порье, а у последнего наверняка есть собственное мнение о титульных амбициях ирландца. Семейные разборки Джона Джонса и Дэниэла Кормье украли у Макгрегора львиную долю внимания зрителей, и после отмены титульного боя полутяжеловесов Конор развернул кампанию по раскрутке поединка с новой силой. Но на этот раз клоунады не вышло: недовольный оппонентом Порье коротко пообещал досрочную победу, так что вряд ли в октагоне мы увидим фальшивую ненависть или месть за личные обиды — только искреннее взаимное презрение.

MMA-MEMO

BELLATOR 126 — 26 СЕНТЯБРЯ. ФИНИКС, АРИЗОНА, США



ШЛЕМЕНКО vs ХЭЛСИ



Победное шествие Александра Шлеменко в этом году бесславно прервалось с забегом в полутяжелый вес, что дало скептикам лишний повод сомневаться в способности уроженца Омска противостоять напору агрессивных борцов. Теперь у Александра появилась замечательная возможность реабилитироваться, благо, соперник подвернулся как раз для этого подходящий: победитель прошлого Гран-при Брэндон Хэлси молод, амбициозен, обладает отличной борцовской базой и выглядит как заправский культурист. Насколько хорошо Шлеменко усвоил урок, и сколько тяжелых ударов способна выдержать печень очередного претендента — узнаем в конце месяца.

UFC 179: ALDO VS. MENDES — 25 ОКТЯБРЯ. БРАЗИЛИА, БРАЗИЛИЯЁ



ТЕЙШЕЙРА vs ДЭВИС



Гловер Тейшейра и Фил Дэвис дважды выступали в одном карде, и оба раза — синхронно: в октябре 2012 года они начисто разбили своих соперников, а минувшей весной оба покинули октагон в плачевном состоянии. На этот раз удача улыбнется лишь одному из них, и он продолжит двигаться к большим боям и перспективам, проигравший же проследует в дальний конец титульной очереди — служить трамплином для тех, кто сейчас занимает нижние строчки рейтинга.

Наиболее интересную часть этого поединка мы увидим, когда он перейдет на настил, так как в стойке более мощный и техничный Тейшейра выглядит явным фаворитом. И если Дэвису удастся затащить бразильца в партер, то он подарит нам уникальную возможность наблюдать противостояние двух опаснейших грэпплеров дивизиона.

UFC FIGHT NIGHT: HUNT VS. NELSON

20 СЕНТЯБРЯ. САЙТАМА, ЯПОНИЯ



ХАНТ vs НЕЛЬСОН



Образца мужской красоты и благородства Роя Нельсона вот уже несколько лет отделяют от пояса только пиво и гамбургеры, да и сшита священная реликвия всех тяжеловесов планеты явно не по его талии. Теперь дорогу американца в страну богатых претендентов преграждает самоанский абориген Марк Хант, который по сравнению с ним выглядит почти как Мистер Олимпия, но все же немного не дотягивает до модельных стандартов. Как ни странно, столкновение двух главных пузанов тяжелого дивизиона UFC — чуть ли не самый ожидаемый и интригующий поединок года, ведь веселый нрав и благодушные улыбки этих бывалых рубак иссякают аккурат в момент закрытия клетки. Оба соперника пробились к десятке лучших благодаря тяжелому удару и любят порадовать зрителя хорошим шоу, так что скучать на протяжении 25 минут, отведенных под главное событие турнира в Японии, нам с вами точно не придется.

UFC 178: JOHNSON VS. CARIASO

27 СЕНТЯБРЯ. ЛАС-ВЕГАС, НЕВАДА, США



ДОМИНИК vs МИЦУГАКИ



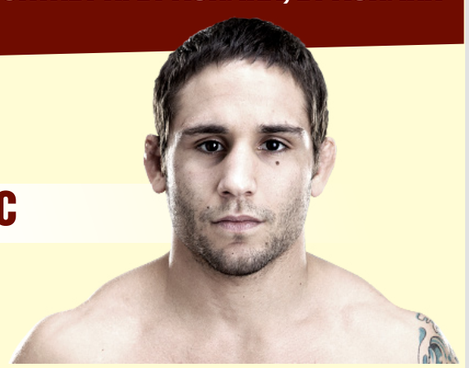
Долгожданное возвращение короля легчайшего дивизиона Доминика Круса на первый взгляд не предвещает сюрпризов, ибо среди побежденных в рекорде Такеи Мицугаки нет ни одного бойца из Топ-5, а в победной серии, которую японец ведет с 2012 года, не обошлось без спорных моментов. Дьявол, как обычно, кроется в деталях: в прошлом бою Мицугаки затеял рубку с грозным нокаутером Франсиско Риверой, что само по себе удовольствие сомнительное, да еще и преуспел в ней. Такой прыти от японца не ожидал никто, и если учесть, что при подготовке к такому сопернику Мицугаки наверняка умножит старания на два, то Доминику следует со всей серьезностью отнестись к этому поединку, иначе триумфальное возвращение может обернуться катастрофическим провалом.

UFC 179: ALDO VS. MENDES

25 ОКТЯБРЯ. БРАЗИЛИА, БРАЗИЛИЯ



АЛДО vs МЕНДЕС



Два года назад разящее колено Жозе Алдо больно ударило по самолюбию Чэда Мендеса, и это явно пошло американцу на пользу: с того момента Мендес внезапно открыл в себе финишерские качества, которые продемонстрировал в 4 из 5 боев на пути к заветному реваншу. Алдо за тот же промежуток времени перенес несколько травм и провел три успешные защиты титула, однако многие отмечают, что звездный чемпион потерял хватку и выкладывается ровно настолько, насколько необходимо для гарантированной, хоть и незрелищной победы. Перед этим реваншем противники обменялись взаимными угрозами и обвинениями в интервью, накал страстей достиг пика, и кто знает — может быть, 25 октября мы увидим, как навстречу Чэду Мендесу версии 2.0 выйдет прежний, смертоносный Жозе Алдо, по которому так соскучились фанаты?

UFC 180: VELASQUEZ VS. WERDUM

15 НОЯБРЯ. МЕХИКО, МЕКСИКА



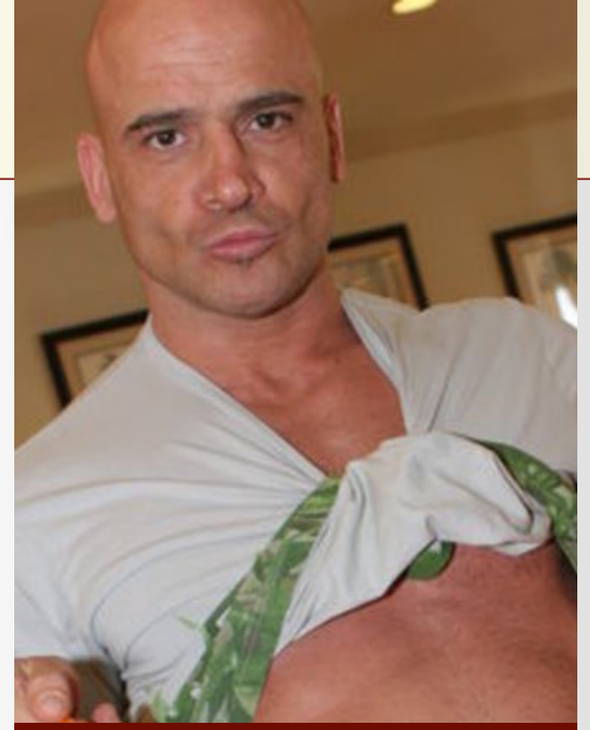
ВЕЛАСКЕС vs ВЕРДУМ



Вот уже год MMA-сообщество жаждет увидеть в клетке чемпиона UFC в тяжелом весе, но Кейн Веласкес не из тех, кто дважды наступает на одни и те же грабли, так что поклонникам оставалось только смиренно ждать, пока обладатель титула полностью залечит травмы и будет готов предстать во всей красе. Стоит отметить, что весь тяжелый дивизион UFC развивается с какой-то меланхолической неторопливостью: если в любой другой весовой категории за тот же период образовалась бы очередь отчаянно вопящих претендентов, то в стане тяжеловесов выдвинулся на передний план всего один, зато бесспорный — Фабрисио Вердум. Вердуму трофей в виде чемпионского пояса едва ли принесет больше славы, чем победа над легендарным Федором Емельяненко, но каждый понимает, что в этом бою бразилец пустит в ход все свои уловки, ведь для него на кону, помимо титула, стоит возможность навсегда войти в историю как настоящий разрушитель легенд.

БАС РУТТЕН: ИСТОРИЯ УСПЕХА

КОГДА ОН РОДИЛСЯ, НИКТО И ПРЕДСТАВИТЬ НЕ МОГ, ЧТО ЭТОТ МАЛЫШ, СТРАДАЮЩИЙ ОТ ЭКЗЕМЫ И ПРИСТУПОВ АСТМЫ, В БУДУЩЕМ СТАНЕТ ОПАСНЕЙШИМ БОЙЦОМ ПЛАНЕТЫ. БАС РУТТЕН НЕ ПРОСТО ПРЕОДОЛЕЛ СВОИ СЛАБОСТИ, ОН ДОБИЛСЯ БОЛЬШИХ УСПЕХОВ В ЕДИНОБОРСТВАХ, А ПОЗЖЕ, БЛАГОДАРЯ ПРИРОДНОМУ ОБАЯНИЮ И ОТМЕННОМУ ЧУВСТВУ ЮМОРА, СТАЛ ОДНИМ ИЗ САМЫХ ХАРИЗМАТИЧНЫХ КОММЕНТАТОРОВ В ММА, ЗАВОЕВАВ СИМПАТИИ И ПРИЗНАНИЕ БОЛЕЛЬЩИКОВ ПО ВСЕМУ МИРУ.



СЕБАСТЬЯН РУТТЕН

Возраст: 49 лет
Гражданство: Голландия
Рост: 185 см
Вес: 97 кг
Прозвище: Красавчик
Рекорд в ММА: 28–4–1
Последние три боя:
Рубен Вилларил
(победа техническим нокаутом),
Кевин Рэндэлман
(победа раздельным решением судей),
Цуеши Кошака
(победа техническим нокаутом)







— Добрый день, Бас! Как самочувствие? В прошлом году Вы перенесли операцию на шейном отделе позвоночника. Ощущаете ее последствия?

— Нет! Сейчас все просто отлично. Мне повезло с хирургом, очень хороший специалист. У меня были зажаты 5-й, 6-й и 7-й диски, а он все исправил.

— Вы часто берете интервью, возможно, есть среди них такие, которые Вам особенно запомнились?

— Конечно! Например, история с Мирко Кро Копом и комментатором Маро Ранналло. Ранналло всегда боялся Кро Копа, поэтому беседовал с хорватом только я. Однажды, когда Мирко предстояло встретиться с Роном Уотерманом, мы по традиции должны были взять у них интервью перед поединком. Конечно же, Маро попросил меня поговорить с Кро Копом, в то время как сам он должен был задавать вопросы Уотерману. Но я сделал вид, что забыл о нашем договоре и сам поговорил с Уотерманом, а Мирко попросил разыграть моего коллегу.
И хотя Маро боялся даже подойти к Кро Копу, у него просто не осталось другого выхода. Они стали разговаривать, и вдруг, после очередного вопроса, Мирко наехал на Ранналло за нелестные комментарии в свой адрес. Надо было видеть реакцию Маро и то, как он поменялся в лице *(хохочет)*. Это было очень смешно!

— Нередко случается, что бойцы враждуют между собой, было ли что-то подобное в Вашей карьере?

— Нет, я вроде бы ни с кем не враждовал. Правда, некоторые считают, что для меня таким «врагом» был Риксон Грейси, но это не так. Мне просто хотелось сразиться с одним из лучших бойцов своего времени, поэтому я бросал ему вызов. Но конфликтных отношений с другими бойцами у меня, пожалуй, не было.
Я вообще стараюсь всегда быть спокойным и ни на кого не злиться, чтобы не терять самообладания. Это плохо как для поединков, так и для жизни.

КАЖДЫЙ ДЕНЬ Я СМОТРЮ В ЗЕРКАЛО И ВИЖУ ПЕРЕД СОБОЙ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ НИ РАЗУ НЕ ПОШЕЛ НА ОБМАН, ЧТОБЫ СТАТЬ ЧЕМПИОНОМ

— Сегодня некоторые бойцы намеренно раздувают конфликты, чтобы получить титульные бои, например, Ник Диас, Чел Соннен… Как Вы к этому относитесь?

— Ну, с одной стороны, это весело наблюдать, но с другой… выход на титульный бой должен зависеть от уровня соперников, а не от того, насколько хорошо подвешен их язык.

— Сегодня трэш-ток как-то отличается от того, что было в Ваши времена?

— Когда я выступал, платформой для трэш-тока было в основном телевидение, и только немного — интернет. Но сейчас, с развитием социальных сетей, стоит одному сделать маленький твит, как об этом сразу узнает весь мир.
И хотя зачастую бойцы используют трэш-ток, чтобы привлечь внимание к своим поединкам, случается так, что слова одного действительно задевают другого, и тогда противостояние выходит на личный уровень, неприязнь становится настоящей. Безусловно, все это привлекает внимание к поединку, но трэш-ток никогда не был моим методом.

— В свое время Вы комментировали турнир Invicta FC. Что думаете о женском ММА?

— Мне нравится. Я комментировал турнир, в котором принимали участие 24 женщины-бойца, и все они были в прекрасной форме



НИ ОДИН ЧЕЛОВЕК НЕ СМОЖЕТ НАЗВАТЬ ФЕДОРА ЕМЕЛЬЯНЕНКО ЗАСРАНЦЕМ

и дрались в высоком темпе до последней секунды, а ведь даже у мужчин силы иногда иссякают задолго до окончания схватки. Все поединки того турнира были очень интересными, хотя и дошли до решения судей.
Конечно, далеко не всем нравится смотреть, как дерутся женщины, но когда в клетку выходят такие девушки, как Ронда Раузи, Крис Киборг или Миша Тэйт, и дерутся по-настоящему, то это никого не может оставить равнодушным.

— Сейчас изменилась структура Bellator — они отказались от Гран-при. Как Вам был этот формат определения претендента?

— Меня он полностью устраивал. На мой взгляд, именно так все и должно происходить, потому что в этом случае все знают, кого нужно победить, чтобы стать чемпионом.

— За свою карьеру Вам довелось повстречаться со многими соперниками. Возможно, с кем-то завязались дружеские отношения?

— Да, Кевин Рэндэлман стал мне хорошим другом, он даже приглашал меня на свадьбу. Думаю, с ним мы сблизились больше всего. Также у меня хорошие отношения с Фрэнком Шэмроком. При встрече мы с ним всегда отлично проводим время, но все же, я никогда бы не поехал с ним в Вегас, например, а вот с Кевином…

— Кто из бойцов стал для Вас самым серьезным соперником?

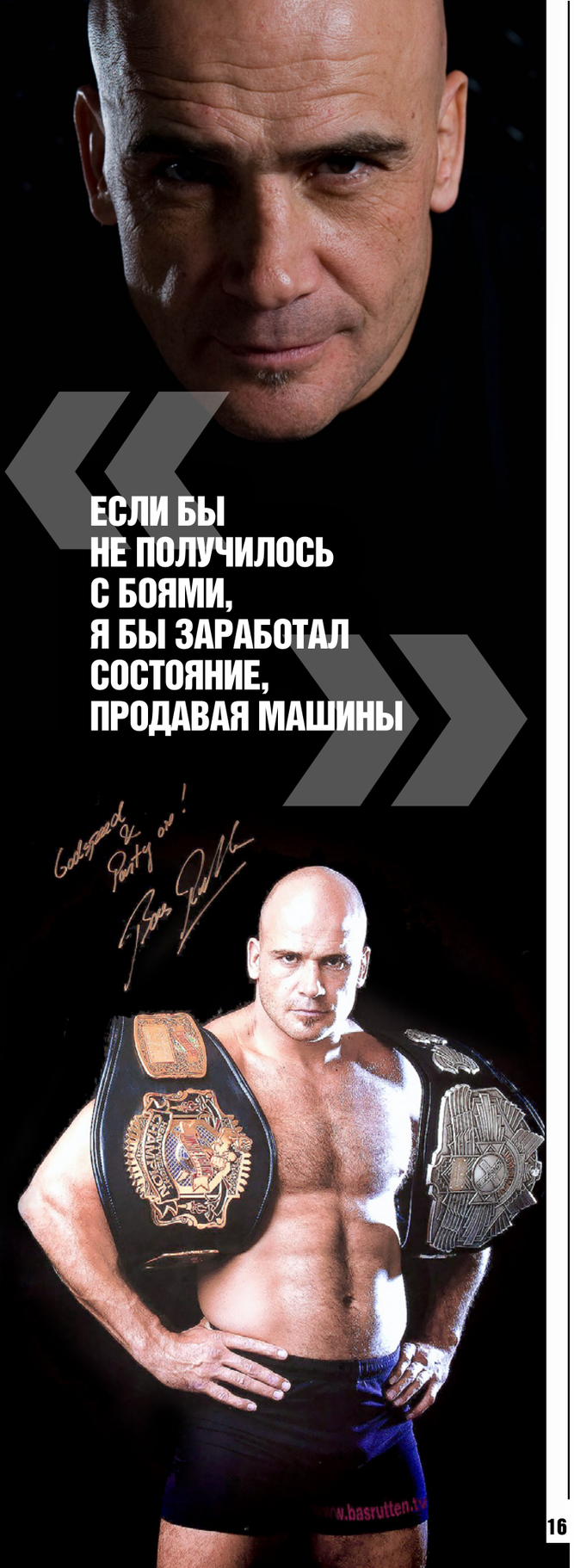
— Наверное, Масакацу Фунаки. В первую нашу встречу он у меня выиграл, и хотя в реванше я его нокаутировал, это было очень непросто, мне пришлось пять раз отправить его в нокдаун. Я столько бил его в голову, что у меня посинели кулаки и колени. Каждый раз он падал и снова вставал. Я был в шоке. В конце концов, мне удалось схватить его за голову и нанести сокрушительный удар коленом, после которого он окончательно вырубился. Никогда в жизни, ни до, ни после этого боя, я так сильно не уставал, но, мне кажется, больше я вымотался психологически, чем физически.
Другим тяжелым испытанием стала встреча с Рэндэлманом. В том бою я был не совсем здоров. К тому же, в начале боя он сломал мне нос, и еще я потерял контактную линзу. Кровь тогда заливала мне все лицо и глаза. Между раундами я старался продышаться и очистить лицо от крови. К счастью, в том бою Рэндэлман находился совсем рядом со мной, так что проблемы со зрением меня мало волновали *(улыбается)*.

— Ни для кого не секрет, что Вы всегда поддерживали Федора Емельяненко. В каких вы отношениях?

— Я просто ему симпатизирую. Федор хороший человек и отличный семьянин, и вряд ли найдется хоть кто-нибудь, кто сможет назвать его засранцем. К тому же, он очень приятный собеседник.
Лично я сильно расстроился, когда Федор Емельяненко проиграл. Думаю, никому не хотелось верить, что такой легендарный боец тоже может потерпеть поражение.







Мне кажется, что к концу карьеры он просто потерял страсть к боям. Вместо этого он хотел быть с семьей, поэтому и ушел из спорта. Но я по-прежнему считаю его одним из лучших бойцов в мире.

— Вы также симпатизировали Алистеру Овериму, но когда он ушел из команды Golden Glory, то Ваше отношение к нему почему-то изменилось.

— Ну, просто нужно знать, чем была для Оверима эта команда.
Его там создали буквально с нуля — тренировали около 12 лет. С 2005-го по 2007-й год он выступил 7 раз, пять из которых проиграл, причем 4 — нокаутом. После этого промоутерам PRIDE он стал неинтересен.
Тогда его команда заявила, что если они не возьмут Оверима, то у них не будет драться также Сэмми Шилт или Гилберт Айвел. То есть, вы понимаете, они приложили все возможные усилия для того, чтобы обеспечить ему поединки.
В Golden Glory также изменили его стиль ведения поединка, а это было важно для его карьеры. Когда в команде поняли, что у него хрустальная челюсть (8 из 13 поражений у него нокаутом), его научили защищать подбородок, он всегда работал так, чтобы одна рука оставалась у челюсти, и никогда не бил комбинации.
Не хочу умалять заслуги Оверима — он хороший боец, очень мощный, просто зверь. Но как личность… Мне не понравилось, как он поступил.

— Сейчас многие голландские бойцы покинули страну и тренируются в США, как Вы к этому относитесь?



— Имеете в виду, что они пытаются попасть в UFC? Ну так это здорово. Знаете, я ведь первый чемпион UFC в тяжелом весе и до сих пор единственный европеец, который становился чемпионом UFC. Думаю, настало время и бойцам из Европы побороться за пояс самой большой организации в мире. Кстати, Гегард Мусаси, на мой взгляд, один из тех, кто способен его заполучить.

— Что Вы можете сказать о практике применения стероидов в ММА?

— Лично я за всю свою карьеру ни разу не использовал стероиды, как и любой другой допинг. Я всегда был в форме и очень усердно тренировался. И все же, по достижении определенного возраста, когда без поддержки извне организм уже не справлялся с привычными нагрузками, я всерьез задумался… На мой взгляд, в такие моменты и нужно завершать карьеру.
Я всегда говорил, что стероиды для лузеров. Конечно, есть определенные дисциплины — тяжелая атлетика, бодибилдинг, в которых без этого никуда, но для единоборств тело не главное. Тут куда важнее техника и характер. Для того чтобы дать сдачи, когда тебя бьют, нужно иметь железные яйца. А когда ты сам здоровый, но сдаешься после первого же удара — какой толк от твоей хорошей формы?
К тому же 80% бойцов, пойманных на стероидах, проигрывают свои бои. А все потому, что стероиды никак не влияют на технику. Так что лучше оттачивать до совершенства свои навыки, а не хитрить и становиться плохим примером для детей и начинающих бойцов.

— Ну, со стероидами все понятно, а как насчет гормональной терапии?

— Конечно, бывают случаи, когда врачи сами прописывают бойцам гормоны для восстановления. Если уж так происходит, то спортсмен должен быть на 100% уверен, что действие препаратов закончится еще до того, как он приступит к тренировкам. В противном случае это жульничество.
Что касается ТЗТ, то бойцы, которым в 30 лет необходима такая терапия, в 98 % случаев употребляли ранее запрещенные препараты. Я знаю таких, которые были на 10 кг тяжелее, а когда «сдувались», то сразу начинали плакаться о необходимости лечения *(улыбается)*.
По идее, ТЗТ должна повышать тестостерон до нормального уровня. Но почему же тогда правила в Вегасе позволяют превышать этот «нормальный» показатель в шесть раз?! Разве это не жульничество?!
Самая большая глупость, которую мне приходилось слышать, это заявления типа: «Я использую допинг, потому что все его используют». Нет, далеко не все. Я, например, никогда его не использовал.
Каждый день я смотрю в зеркало и вижу перед собой человека, который ни разу не пошел на обман, чтобы стать чемпионом, и это поднимает мне настроение.

— Кстати, мы забыли про марихуану. Ее ведь тоже некоторые употребляют…

— А вот тут ничего не имею против. Не знаю, пробовал ты или нет, но я пробовал. И могу сказать одно — с этим ты не сможешь драться. Без вариантов *(смеется)*. Думаю, нужно дополнительно награждать тех, кто, покурив, сможет нормально драться, да еще и сумеет при этом победить *(смеется)*.
Знаете, я совершенно не могу понять, почему за использование стероидов штрафуют на 3 000 долларов, а за марихуану, на которую есть рецепт, и которая не только не улучшает бойцовские качества, но и ухудшает их, налагают штраф в размере 30 000 долларов. Разве это нормально?!

— Если представить, что Вам сейчас 30 лет… С кем бы Вы хотели подраться?

— Уххх… Сложно так сразу ответить, но одно могу сказать точно — я бы не стал выступать в тяжелом весе *(улыбается)*. Сейчас в тяжах настоящие монстры. Мой вес всегда держался в пределах 93 кг, так что, думаю, я бы выступал в полутяжелом дивизионе, и встретился бы с Джоном Джонсом, например. Хотя я никогда не был хорошим борцом, и моя защита от тейкдаунов тоже оставляла желать лучшего. Конечно, мне бы хотелось встретиться с чемпионом, это нормальное желание для бойца — выйти против сильнейшего противника. Смешно бы, наверное, звучало, если бы я сказал, что хочу подраться с парнем, который находится на 10-й строчке рейтинга *(улыбается)*.
Кстати говоря, к подавляющему большинству своих боев я готовился с одним и тем же спарринг-партнером. Сейчас же в нашем спорте много бойцов, так что есть выбор. Вы же видели, на что я способен после подготовки с одним хорошим спарринг-партнером, а можете представить, каким бы я стал, если бы их у меня было 40?!
Но вообще, я бы, наверное, сначала поехал в Огайо и записался на борьбу, дважды в день в течение шести месяцев боролся, и только после этого согласился бы выступить.

— А в среднем весе смогли бы выступать?

— Нет, я против сгонки веса, ведь на самом деле вес уходит за счет жидкости, а без нее человек может прожить только три дня. Что это значит? Это значит, что вода — чрезвычайно важный элемент для жизни и здоровья. И я считаю, что здоровье нужно беречь, а жизнью нужно наслаждаться. А



так, получается, что ты сначала убиваешься на тренировках, а потом еще и добиваешь свой организм сушкой. По-моему, это неразумно. Поэтому я всегда выступал в тяжелом весе.

— Алистер Оверим в свое время утверждал, что здорово заматерел, употребляя в пищу конину. Что нужно есть, чтобы стать Басом Руттеном?

— Да ну, чтобы так прибавить в весе, одной конины точно недостаточно. В Голландии это вообще распространенный продукт.
Что касается меня, то я больше всего «вырос», употребляя простую пищу. Моя чудесная жена всегда готовила мне самую обычную картошку, стейки и три-четыре варианта овощей. Каждый день все свежее и очень простое.
Единственное, что я употреблял помимо пищи и воды — аминокислоты и протеин. Иногда это просто необходимо, чтобы восстановиться. Но никаких мультивитаминов. Кстати, сейчас я еще принимаю аргинин, это лучшая аминокислота в мире.

— Чем-то увлекаетесь помимо единоборств?

— Ну, когда-то играл на барабанах, на гитаре, даже могу кое-что наиграть на пианино. Вся моя семья так или иначе связана с музыкой. Кстати, я написал две песни, правда, тексты там очень простые, но в целом получилось весело.
В какой-то момент мне показалось, что я могу стать хорошим художником, но практика показала, что это не так. Я действительно ужасно рисую *(смеется)*.
А еще пару лет назад я прыгал с парашютом, мне тогда это было интересно.
Думаю, я бы мог заниматься чем угодно. Если бы не получилось с боями, продавал бы ма-



шины, например. Уверен, что и там я бы смог заработать много денег, поскольку умею договариваться с людьми, мне вообще нравятся люди. Когда я еду в общественном транспорте, то всегда с кем-нибудь общаюсь.
Меня многие узнают, и хотя говорить о боях я уже устал, мне всегда удается найти тему для разговора.
Ну а если меня не узнают, то я никогда не упоминаю о своей профессии. Говорю, что я ведущий.

— Есть что-нибудь, что бы Вы еще хотели попробовать?

— Да, я бы с удовольствием занялся актерской карьерой. Вообще я приехал в Америку, чтобы поучаствовать в съемках каких-нибудь фильмов, ситкомов, тв-шоу. Знаете, я ведь уже снялся в фильме «Толстяк на ринге». Фильм получил хорошие отзывы, агенты меня заметили.

Хочу отметить, что «Толстяк на ринге» — отличное кино, которое понравится не только любителям ММА. Когда продюсер фильма, Кевин Джеймс, договаривался об использовании бренда UFC, то его сразу предупредили, что это не должна быть тупая комедия. Так что у фильма вполне серьезный сценарий: зрителям дают понять, что все бойцы на самом деле хорошие ребята, просто у каждого из них есть свои причины, чтобы участвовать в поединках.

— Как думаете, кто более лысый — Вы или Дэйна Уайт?

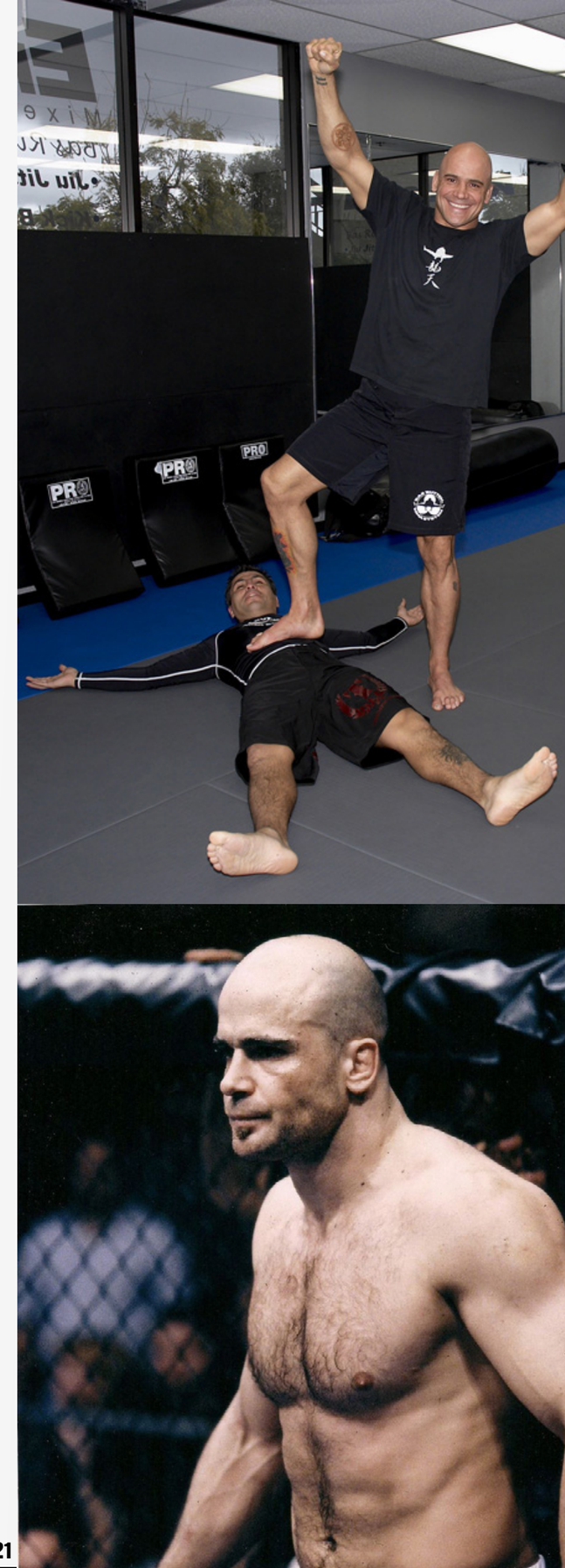
— Ух, ты! Никогда об этом не задумывался. Наверное, мы с ним одинаково лысые. В следующий раз при встрече я обязательно присмотрюсь к нему внимательнее *(смеется)*. Так и скажу: «Дай-ка, уважаемый, я проверю твою лысину!» *(смеется)*.

— Кем Вы хотели стать до того, как встали на путь бойца?

— Наверное, это и был мой выбор с самого начала. Мне хотелось быть таким, как Брюс Ли. Представляете, я два года упрашивал родителей, чтобы разрешили мне заниматься единоборствами. А уже через два месяца занятий у меня был коричневый пояс!
Со временем я стал уверенней в себе, научился давать отпор обидчикам. Первый раз я ввязался в драку, когда против меня было семь или восемь человек. Это были местные ребята на байках. Они пытались меня задавить, смеялись надо мной, но я остановил одного из них… Такого поворота никто не ожидал. Самый большой в этой компании парень стал наезжать на меня, и я нокаутировал его с одного удара. Благодаря этому случаю меня знал весь город, поскольку тот парень, как оказалось, многих доставал.
К сожалению, не со всеми людьми получается разговаривать в конфликтных ситуациях, некоторые понимают только язык силы. Поэтому я всегда говорю — если видишь, что не можешь избежать драки, то начни ее первый!

— Можете рассказать про последнюю драку на улице?

— Ну, дело было в Швеции, я дрался сразу с пятью вышибалами. Вообще, меня очень сложно втянуть в драку. Даже если на меня наезжают, я всегда стараюсь разговаривать, быть на позитиве, держаться расслабленно. Но если человек все-таки перегибает палку, я подхожу к нему и спокойно объясняю, что я профессиональный боец, и дважды в день тренируюсь, чтобы бить людей. После этого я спрашиваю: «Ты действительно хочешь подраться?». И пока что никто не ответил утвердительно *(улыбается)*.



— Со сколькими противниками одновременно Вам приходилось драться?

— Пятеро — максимум. До этого я как-то раз дрался с тремя сразу, но там все быстро закончилось. Я набросился на первого, он закрыл лицо руками, и в этот момент я зарядил ему в пах. Он сразу вырубился. Второму я тоже быстро потушил свет, а третий убежал, не дождавшись своей очереди. Было забавно *(смеется)*.
Еще пару раз мне приходилось драться одному против двоих.
Большинство этих драк случилось, когда я работал охранником. Кстати, начальство меня очень ценило, потому что я всегда старался договариваться с людьми. Мне не хотелось портить людям веселье, и если вдруг кто-то начинал бузить, то я делал ему первое вежливое предупреждение, а потом, если не помогало, второе: «Еще раз — и я тебя отсюда выкину, но сначала я размажу тебя по стенке. А потом выкину».
В те времена я еще носил очки с маленькими круглыми стеклами, и все считали меня сумасшедшим. Веселое было время *(смеется)*.

— Почему Вы не стали тренером?

— Трудно сказать. Может быть, потому что я знаю, как бойцы относятся к своим тренерам. Ты вкладываешь в подопечных все свои силы и время, а потом однажды они просто уходят. Это не для меня. Слишком часто я это видел.
Я консультировал многих бойцов, но единственный, с кого я брал за это деньги, был Кимбо Слайс, поскольку мне приходилось тратить на него рабочее время. Я брал с него 10%. Больше ни с кого я денег не брал, так как считаю, что из-за них портятся отношения. Хотя Дуэйн Людвиг, например, всегда платил по своей инициативе.

— Боитесь ли Вы старости?

— Да, этот процесс мне совсем не по душе. Я не фанат старения *(смеется)*. Всегда говорю, что самый лучший возраст — 32-33 года, тогда ты сильный и у тебя все получается.
Не поймите меня неправильно, я и сейчас наслаждаюсь жизнью, но стареть совсем не хочется.

— Вы были на турнире Golden Glory в России. Как Вам понравилась страна?

— Если честно, у меня не было времени ее посмотреть. Я прилетел, поспал, посмотрел турнир и улетел. Но я сказал организаторам, чтобы в следующий раз приглашали меня заранее. Я видел отличные фотки у тех, кто побывал в России, и хочу себе такие же!

— Можете назвать пятерку лучших, на Ваш взгляд, бойцов?

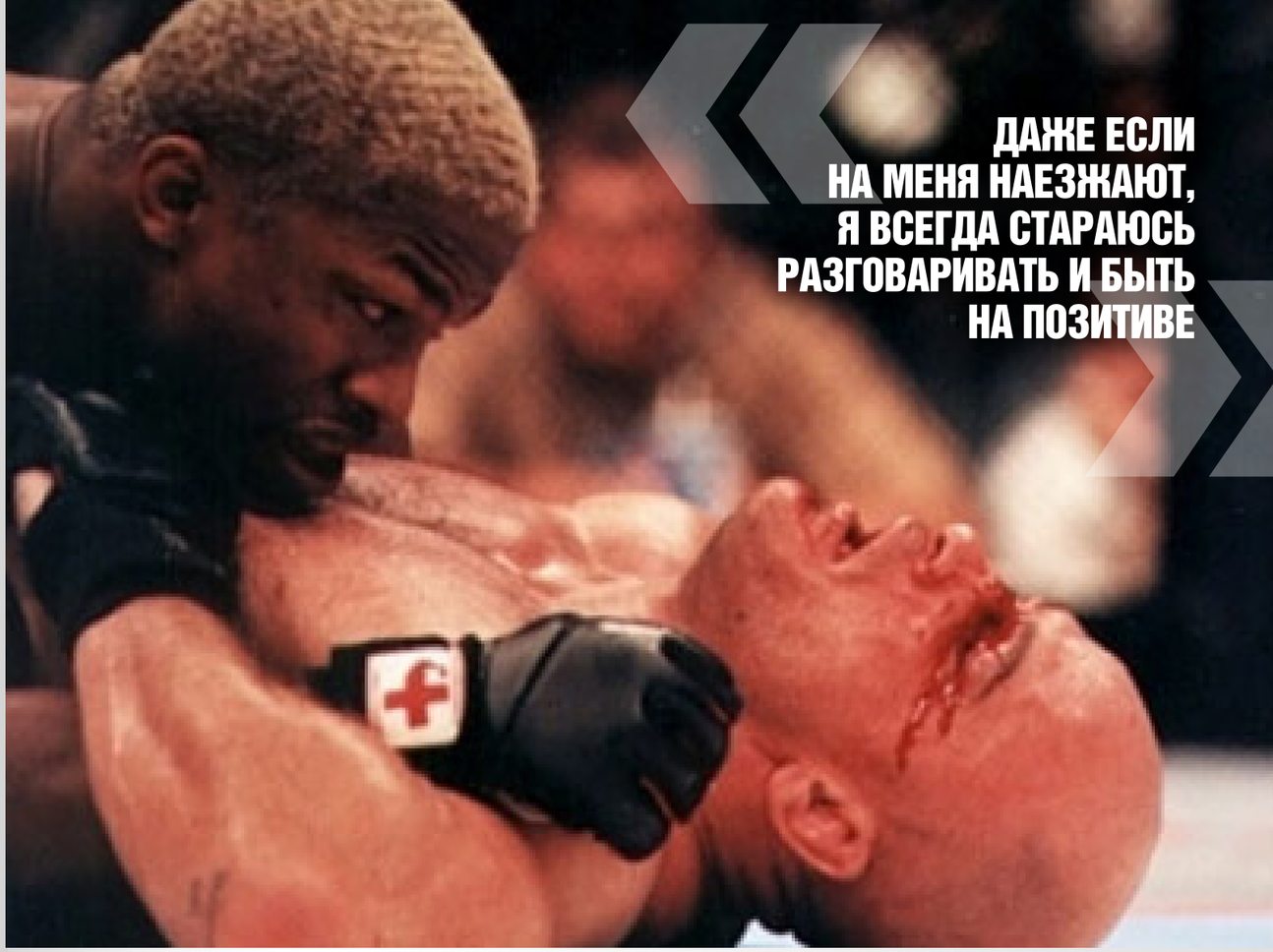
Жозе Алдо, Андерсон Силва, Джон Джонс, Фрэнки Эдгар и Бен Хендерсон. Вообще, сейчас все бойцы хороши как в стойке, так и в партере. И это просто отлично, мне нравится смотреть на таких спортсменов.

— Как поддерживаете форму?

— Никак. Только в октябре прошлого года я начал регулярно тренироваться, а до этого тренировался, наверное, пару раз в год.

— Даже не бегали?

— Я не мог, колени болели. В октябре я начал заниматься, и мне тут же пришлось ложиться на операцию. Причем единственное, что я отрабатывал на тренировках, это бой с тенью, я даже по мешку не бил, боялся травмироваться…



К счастью, у меня отличная генетика, я часто слышу в свой адрес: «Боже, сколько же времени ты проводишь в зале, чтобы так выглядеть?!». Но это все благодаря отцу. Кстати, мой брат тоже в отличной форме.

— Что можете посоветовать тем, кто хочет добиться таких же успехов?

— Каждому бойцу, который хочет стать чемпионом, я советую прочитать книгу Пауло Коэльо «Алхимик». Думаю, это поможет любому человеку, не только бойцу. Книга рассказывает о смысле жизни, о том, что в мире нет ничего случайного, и что все люди, которые появляются в нашей жизни, появляются не просто так.
У вас всегда должна быть цель. Всегда стремитесь к звездам, как можно выше. Даже если удастся осуществить всего 10% от задуманного, это уже будет хорошо. Знаете, сколько я хочу заработать? 200 000 000 долларов! Много?! Но даже если я заработаю всего 10% от этой суммы — получатся хорошие деньги *(смеется)*. Хочешь стать чемпионом? Иди к этому!
Я максималист: все или ничего, черное или белое. Либо я делаю и выкладываюсь целиком, либо не делаю вообще. Но я никогда не останавливаюсь на полпути. И если я не добьюсь поставленной цели, то мне будет стыдно смотреть в зеркало. Да, я странный человек *(смеется)*. Но я всегда добиваюсь своего. Думаю, если случится вдруг так, что врачи скажут, что мне осталось жить 10 месяцев, а я решу, что проживу год, то так и будет. Потому что я так решил.

ФАБРИСИО ВЕРДУМ

Возраст: 37 лет **Гражданство:** Бразилия, США
Рост: 193 см **Вес:** 105,5 кг
Рекорд в MMA: 18 побед (5 нокаутов, 9 сабмишенов), 5 поражений, 1 ничья
Последние 3 боя: Трэвис Браун (победа решением судей), Антонио Родриго Ногейра (победа сдачей, раунд 2), Майк Руссоу (победа нокаутом, раунд 1)

- Черный пояс по бразильскому джиу-джитсу
- Черный пояс по дзюдо
- Черный пояс по муай тай
- Двукратный чемпион мира по бразильскому джиу-джитсу среди черных поясов (2003 и 2004)
- Двукратный чемпион ADCC (2007 и 2009)
- Четырехкратный панамериканский чемпион по джиу-джитсу (2000-2002)

ПЛЮСЫ

Едва ли в новейшей истории MMA найдется тяжеловес более изворотливый и живучий, чем Фабрисио Вердум. Этот бразилец не любит тупого нахрапа, его оружие — хитрость, именно благодаря ей он получил такую известность и был причислен к тем бойцам, у которых всегда есть шанс на победу.

Вердум — один из опаснейших джиу-джитсеров в MMA, и можно с уверенностью сказать, что с партеристом такого уровня Веласкес еще не встречался. Кроме того, за последние несколько лет Вердум существенно прибавил в ударной технике и улучшил физические кондиции, что, с учетом его чемпионских амбиций, было совершенно необходимо: «вчерашний» Вердум не представлял особой опасности в стойке и нередко выдыхался уже после первого раунда. Сегодня же он охотно демонстрирует различные удары ногами, наскоками обстреливает соперника с обеих рук и при возможности подключает колени.

В целом же, способность и желание Вердума эволюционировать во всех направлениях вкупе с инстинктивной хитростью делают его одним из наиболее непредсказуемых тяжеловесов.

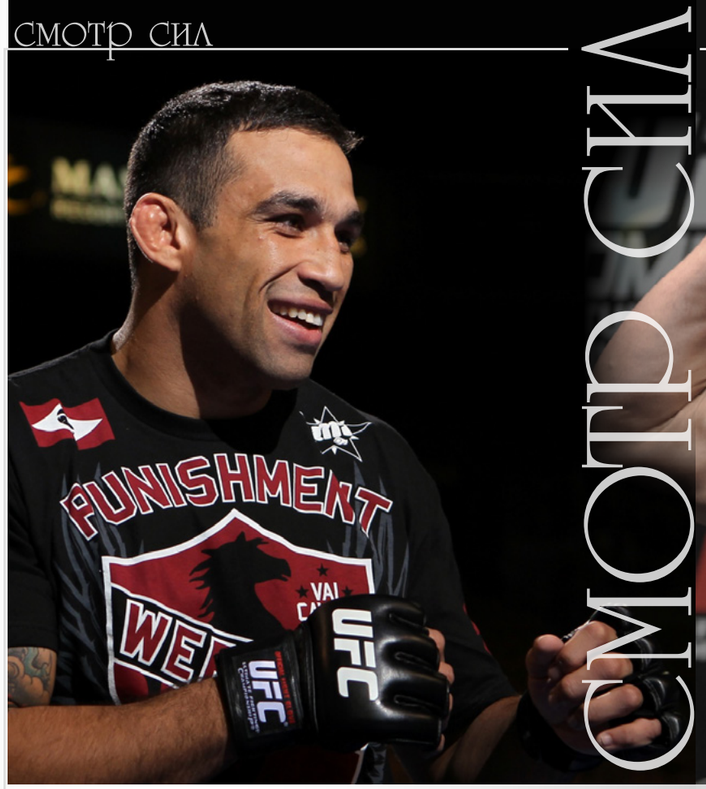
МИНУСЫ

Несмотря на обширный ударный арсенал, техника Вердума в стойке еще «сыровата»: его комбинации быстры и изобретательны, но удары не обладают достаточной для тяжеловеса нокаутирующей мощью. Немало дыр и в защите от ударов — бразилец по-прежнему пропускает боковые и забывает поднимать руки, что отчасти компенсируется его привычкой убегать от опасности.

Но самое слабое место в стиле претендента — работа у сетки, ибо в этом аспекте он проигрывал буквально каждому своему противнику. В «грязном боксе» Вердум работает очень вяло и быстро устает. Если в остальных областях стремительно прогрессирующий бразилец вполне может восполнить имеющиеся пробелы, то в этой ему не стоит даже пытаться конкурировать с чемпионом.

ВЫИГРЫШНАЯ СТРАТЕГИЯ

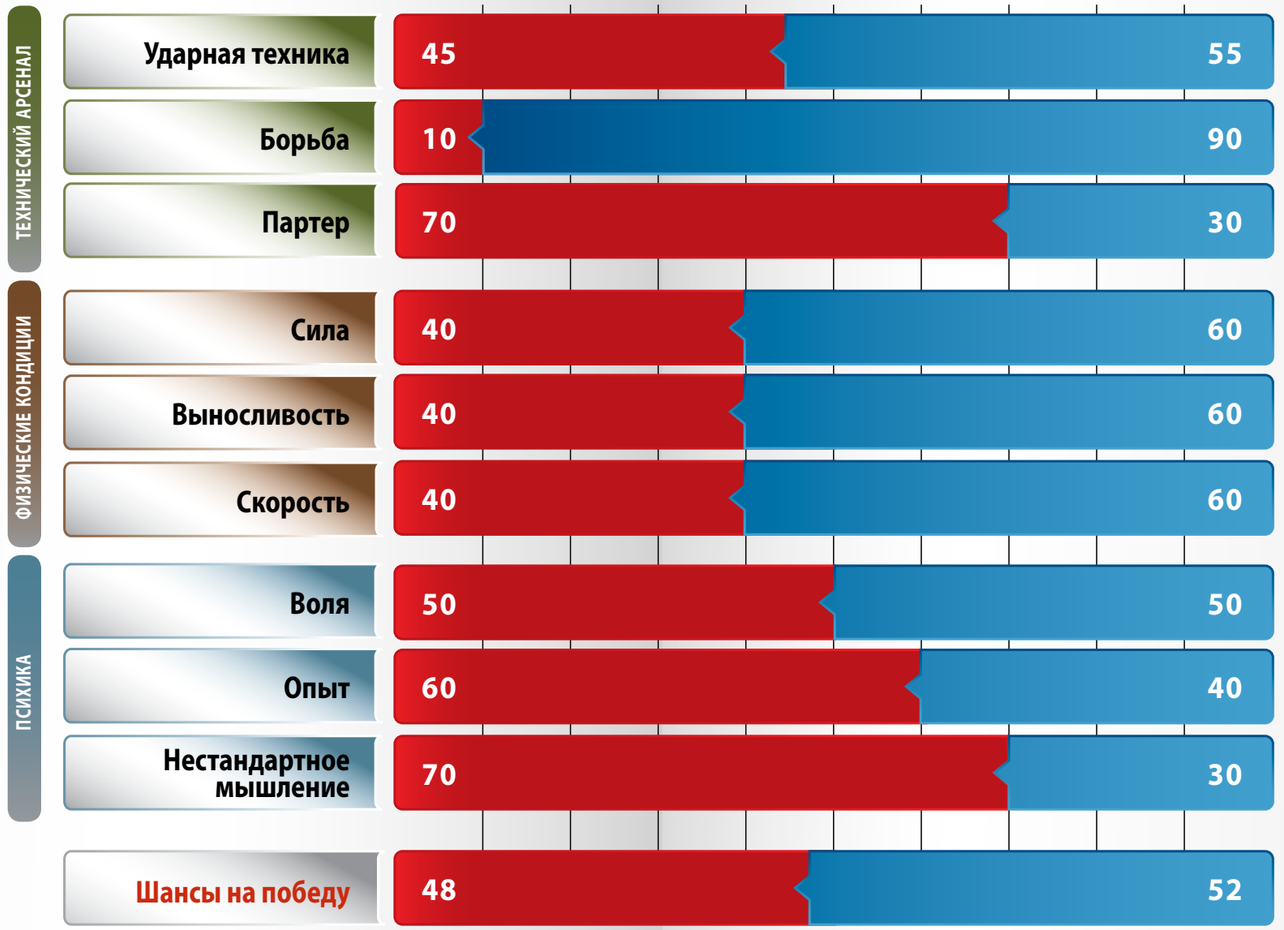
Больше двигаться и сохранять дистанцию, заходить за спину Веласкесу, ловить его на контратаках. Избегать прижимания к сетке, при сближении — пытаться навязать тайский клинч и бить коленями, или падать на спину. Раунд за раундом отбивать голову, и при возможности затянуть в партер, выиграть сдачей.



СМОТР СИЛ



СМОТР СИЛ



КЕЙН ВЕЛАСКЕС

Возраст: 32 года **Гражданство:** США
Рост: 185 см **Вес:** 109 кг
Рекорд в MMA: 13 побед (11 нокаутов), 1 поражение
Последние 3 боя: Джуниор Дос Сантос (победа нокаутом, раунд 5), Антонио Силва (победа нокаутом, раунд 1), Джуниор Дос Сантос (победа решением судей)

- Черный пояс по бразильскому джиу-джитсу
- Чемпион NJCAA (2002)
- Двукратный чемпион NCAA по вольной борьбе (2005, 2006)
- «Борец года» по версии конференции Pac-10
- Двукратный чемпион UFC в тяжелом весе (2 успешные защиты)

ПЛЮСЫ

Последние соперники Кейна Веласкеса покидали октагон в настолько плачевном состоянии, что сам собой возникал вопрос о целесообразности попыток отобрать у него пояс. Веласкес всегда выходит на бой в хорошей форме, с тщательно продуманным планом и подавляет своих оппонентов за счет превосходного кардио — в этом компоненте он способен составить конкуренцию даже некоторым бойцам легкого дивизиона.

В стойке Веласкес полагается в основном на боксерские навыки, работает короткими быстрыми комбинациями по разным уровням и при опасности идет на сближение, изматывая противника клинчем.

Агрессивный напор американца подкреплен также превосходными борцовскими навыками: в большинстве случаев попытки оппонентов столкнуться с ним в лобовую заканчивались на настиле или у сетки. Его не смущают ни габариты, ни опыт соперника, холодный расчет и неизбывная агрессия — универсальный ответ Веласкеса на любую задачу, с которой ему приходится сталкиваться в клетке.

МИНУСЫ

Ментальный настрой и кондиции чемпиона практически безупречны, но тяжелый дивизион не прощает ошибок, и позволить себе идти вперед, пренебрегая защитой, здесь могут только обладатели поистине чугунных голов, к числу которых Веласкес не относится. Тем не менее, в стремлении нанести урон сопернику, американец нередко обнажает бреши в обороне, в результате чего оказывается в нокдауне, и один раз на нашей памяти такая оплошность уже стоила ему чемпионского пояса.

Кроме того, несмотря на высокоуровневую борьбу и черный пояс по джиу-джитсу, сложно сказать, сможет ли Веласкес противопоставить что-либо Вердуму в его стихии — в партере, поскольку на таком уровне способность американца противостоять сабмишенам не проверял еще никто.

ВЫИГРЫШНАЯ СТРАТЕГИЯ

Вести бой в стойке, сокращать дистанцию и прижимать противника к сетке. Больше работать по корпусу и по ногам, чтобы сбить дыхание и нивелировать навыки муай тай.

Самое главное — не поддаваться на провокации и не давать завязать себя в партере. Измотать соперника в первых трех раундах, выиграть нокаутом или решением судей.

РОЙ НЕЛЬСОН

Возраст: 38 лет **Гражданство:** США
Рост: 183 см **Вес:** 116 кг
Рекорд в ММА: 20 побед (13 нокаутов, 5 сабмишенов), 9 поражений
Последние 3 боя: Антонио Родриго Ногейра (победа нокаутом, раунд 1), Дэниэл Кормье (поражение решением судей), Стипе Миочич (поражение решением судей)

- Черный пояс по бразильскому джиу-джитсу
- Черный пояс по Рои Кун До
- Черный пояс по карате
- Бывший чемпион IFL в тяжелом весе (2 успешные защиты)
- Победитель TUF 10
- Четвертьфиналист ADCC (2003)
- Победитель Grapplers Quest (2003)

ПЛЮСЫ

Если бы в ММА удары лицом в кулак вознаграждались очками, то Рой Нельсон уже давно был бы неоспоримым чемпионом. Крепости его головы завидуют даже слоны, а обильные складки могучего тела поглотили больше тяжелых ударов, чем тренировочная груша Майка Тайсона.

Опаснее всего Нельсон тогда, когда у него появляется возможность прицелиться: несмотря на свое телосложение, он очень быстро сокращает дистанцию, а знакомство с его правым боковым еще никому не повышало настроение.

Кроме того, для Марка Ханта Нельсон вполне представляет опасность и в партере, ибо в отличие от него владеет грэпплерскими навыками и обладает совершенно неподъемным пузом, которое, расположившись на голове оппонента, полностью его деморализует.

МИНУСЫ

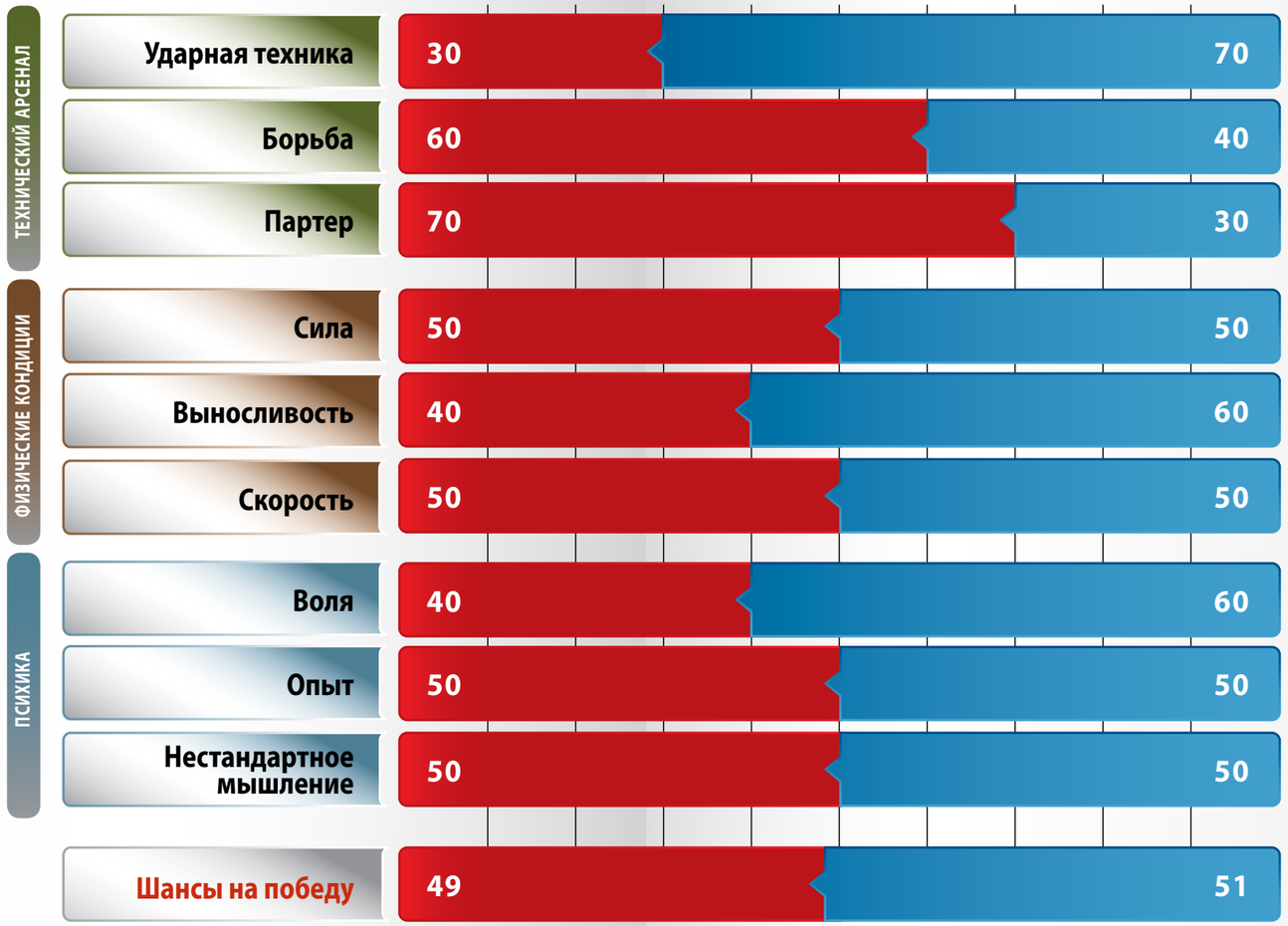
Сам Рой Нельсон начисто лишен недостатков, чего не скажешь о планете Земля, которая мешает его таланту полностью раскрыться своим излишним притяжением. Нельсон имеет шанс срубить кого угодно в первом раунде, но при должной активности соперника уже к середине второго он теряет ударную мощь и начинает передвигаться по октагону с грацией Мойдодыра, всем своим видом выражая непомерную тяжесть земного бытия.

Вдобавок, вызывает вопросы и технический арсенал «Большой деревенщины»: бой за боем великий мастер Рои Кун До демонстрирует одни и те же полтора удара, под которые более высокоуровневые оппоненты попадают реже, чем сам Рой — на прием к диетологу.

ВЫИГРЫШНАЯ СТРАТЕГИЯ

Резать углы, лишать Ханта пространства для маневров, пытаться зацепить одиночным ударом в первых двух раундах. Если не удастся — изматывать клинчем у сетки, работать на контратаках и использовать любую возможность, чтобы перевести бой в партер. В партере иммобилизовать его, выйти на болевой на руку. Закончить бой нокаутом или сдачей.





МАРК ХАНТ

Возраст: 40 лет **Гражданство:** Новая Зеландия
Рост: 178 см **Вес:** 119 кг
Рекорд в ММА: 9 побед (6 нокаутов), 8 поражений, 1 ничья
Последние 3 боя: Антонио Силва (ничья по решению большинства судей), Джуниор Дос Сантос (поражение нокаутом, раунд 3), Стефан Штруве (победа нокаутом, раунд 3)

- Чемпион Австралии по кикбоксингу в супертяжелом весе (1999)
- Победитель Гран-при K-1 Oceania (2000)
- Чемпион K-1 World Grand Prix (2001)

ПЛЮСЫ

Марк Хант имеет за плечами большой опыт выступлений в ударном спорте, чем компенсирует местами просевшую в силу возраста физическую форму. Он всегда спокоен, активен и нацелен на нокаут. При атаке со стороны противника Хант обычно смещается назад или в сторону, и эта привычка наверняка пойдет ему на пользу в бою с Нельсоном, удары которого опасны, но довольно предсказуемы.

В безбашенной рубке на ближней дистанции «Супер Самоанец» чувствует себя как рыба в воде, и по темпу боя является полной противоположностью своему оппоненту: в первых раундах Хант зачастую отдает преимущество, но по мере приближения к финалу все больше разгоняется, и в конце концов идет ва-банк.

Судя по последним выступлениям Ханта, он продолжает прогрессировать и работать над ошибками, чего не скажешь о Нельсоне. Марку по-прежнему не стоит испытывать удачу и соревноваться с противниками в джиу-джитсу, но теперь он, по крайней мере, не отдает конечности на растерзание врагу и умело поднимается в стойку, а подтянутое кардио позволяет ему идти вперед на протяжении всех пяти раундов.

Но главное – на турнире в Японии даже земля под ногами будет на стороне Ханта, ибо в этой стране прошла большая часть его карьеры, здесь он обрел признание и любовь зрителей, и на этой самой арене вбил в канвас двух последних соперников.

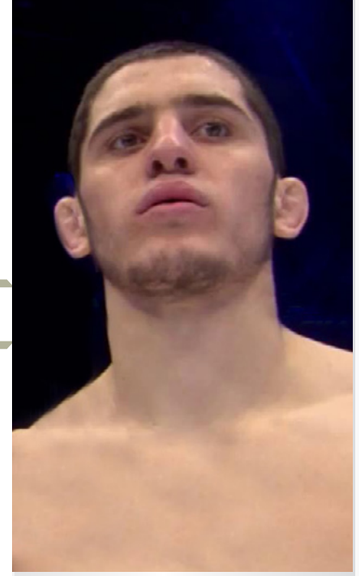
МИНУСЫ

Первое, что бросается в глаза – это какое-то патологическое нежелание Ханта защищать голову, которая, к слову, в последнее время все чаще его подводит. В защите Хант больше полагается на уклоны и стабильно пропускает, что в поединке с Нельсоном может привести к скорому посещению Нарнии или любой другой сказочной страны на его усмотрение.

Также упомянутый выше темп ведения боя может сыграть с Хантом злую шутку, поскольку в начале схватки самоанец допускает много ошибок.

ВЫИГРЫШНАЯ СТРАТЕГИЯ

Больше двигаться в стороны и не обострять в начале поединка. В поздних раундах удерживать центр клетки, отбивать лоуками переднюю ногу. Избегать переводов в партер, навязать бой на ближней дистанции, победить решением.

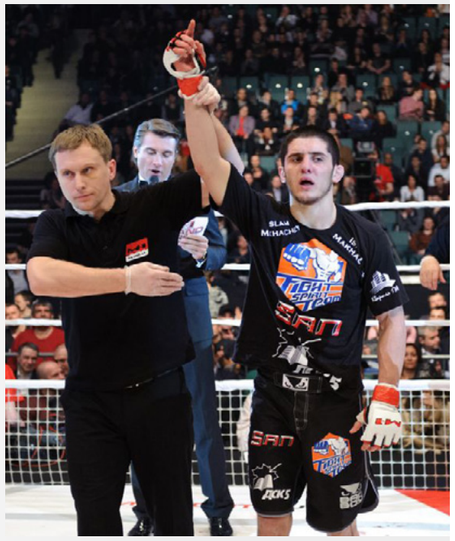


10 ИСЛАМ МАХАЧЕВ

ВОЗРАСТ: 22 года
ГРАЖДАНСТВО: РОССИЯ
РОСТ: 180 см
ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ: ЛЕГКАЯ
ЛАГЕРЬ: FIGHTSPIRIT TEAM
РЕКОРД В ММА: 10 ПОБЕД (3 НОКАУТА, 3 САБМИШЕНА)
ОСНОВНОЕ ОРУЖИЕ: БОРЬБА, ПАРТЕР
ДОСТИЖЕНИЯ В ММА: ПОБЕДЫ НАД МАНСУРОМ БАРНАУИ И ЮРИЕМ ИВЛЕВЫМ

Воспитанник семьи Нурмагомедовых Ислам Махачев идет по стопам Хабиба с 18 лет и только в прошлом году добрался до рейтинговых оппонентов, но уже показал достаточно для того, чтобы многие начали пророчить ему повторение карьеры звездного товарища.
Первым серьезным соперником на пути Махачева стал 20-летний француз Мансур Барнауи, который, в случае победы в том бою, мог бы тоже оказаться в нашей десятке, поскольку под конец прошлого года задушил экс-бойца UFC Колина Флетчера в первом раунде. В поединке с Барнауи махачкалинец пару раз был на краю, однако по очкам забрал каждый раунд, демонстрируя впечатляющие тейкдауны и броски. Несколько месяцев спустя, в схватке с небитым Рандером Жунио, Ислам выглядел уже гораздо увереннее, а последовавший затем бой против опытного ветерана Юрия Ивлева и вовсе следовало остановить на первых минутах: после долгого избиения в партере Ивлев попытался подняться и практически без сопротивления отдал руку на болевой.
У Махачева большой опыт выступлений в самбо и грэпплинге, и на данный момент вопросы в его стиле вызывает лишь ударная техника, однако можно с уверенностью сказать, что в этом аспекте он быстро прогрессирует. Еще несколько хороших боев против таких тертых калачей, как Юрий Ивлев, и у российских фанатов вполне может появиться лишний повод следить за расписанием турниров UFC или Bellator.







9 ГЕНРИ СЕДЖУДО

ВОЗРАСТ: 27 лет
ГРАЖДАНСТВО: США
РОСТ: 162,5 см
ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ: НАИЛЕГЧАЙШАЯ
ЛАГЕРЬ: FIGHT READY
РЕКОРД В ММА: 6 ПОБЕД (3 НОКАУТА, 1 САБМИШЕН)
ОСНОВНОЕ ОРУЖИЕ: БОРЬБА
ДОСТИЖЕНИЯ В ММА: 2 ПОБЕДЫ РЕШЕНИЕМ В LFC

Переход золотого медалиста Олимпийских игр и многократного Панамериканского чемпиона по вольной борьбе Генри Седжудо в ММА в прошлом году наделал немало шума среди фанатов и знатоков спорта: нечасто борцы такого уровня меняют ковер на клетку, и далеко не всегда в этом им сопутствует удача.
В ММА Седжудо попытался уместиться в рамки наилегчайшего веса, однако после третьего провала взвешивания и сорванного дебюта в UFC принял решение штурмовать легчайший дивизион. Единственное, что может помешать Седжудо добиться высот в этой категории — скромные габариты: любой из бойцов, на сегодняшний день занимающих позицию в Топ-15 легчайшего веса, будет смотреть на Генри сверху вниз. Что касается техники и стиля, то здесь претензий к американцу нет никаких. В отличие от другого известного борца — Бена Аскрена, Седжудо способен кое-что показать и в стойке, а в партере его работа больше напоминает стиль Дэниэла Кормье.
Но самое главное — для Седжудо очень грамотно подбирают соперников, что дает надежду в ближайшее время увидеть его в боях с топами UFC непобежденным, но при этом уже натасканным и проверенным бойцом.







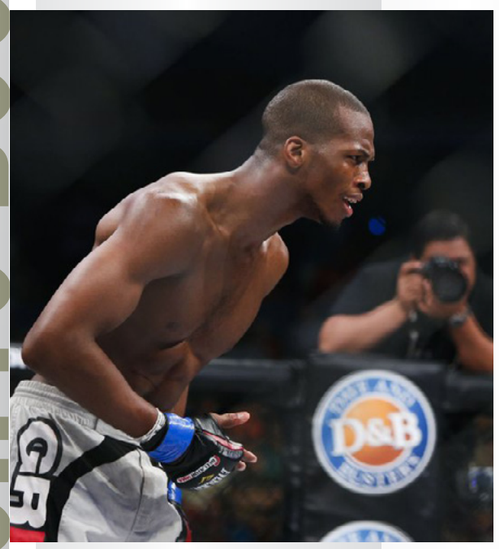
9 МАЙКЛ ПЭЙДЖ

ВОЗРАСТ: 27 лет
ГРАЖДАНСТВО: ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
РОСТ: 190,5 см
ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ: ПОЛУСРЕДНЯЯ
ЛАГЕРЬ: LONDON SHOOTFIGHTERS
РЕКОРД В ММА: 6 ПОБЕД (4 НОКАУТА, 2 САБМИШЕНА)
ОСНОВНОЕ ОРУЖИЕ: УДАРНАЯ ТЕХНИКА, НЕПРЕДСКАЗУЕМОСТЬ
ДОСТИЖЕНИЯ В ММА: 2 ПОБЕДЫ НОКАУТОМ В BELLATOR

Пожалуй, самый неоднозначный, и в то же время, возможно, самый талантливый персонаж в нашей подборке — Майкл Пэйдж — сын известного мастера кунг-фу, боец, для которого тренировочный зал стал вторым домом буквально с пеленок. К моменту перехода в ММА Пейдж уже имел за плечами десяток выигранных чемпионатов мира по кикбоксингу, и попросту не стал отказываться от привычного для него стиля — опущенных рук, скоростных ударов и неистовой работы ног.

Выделяется Пэйдж и природными данными: выступая в полусреднем дивизионе, по росту и длине конечностей американец превосходит большинство топовых полутяжей мира, но, несмотря на это, мало кто может сравниться с ним в скорости.

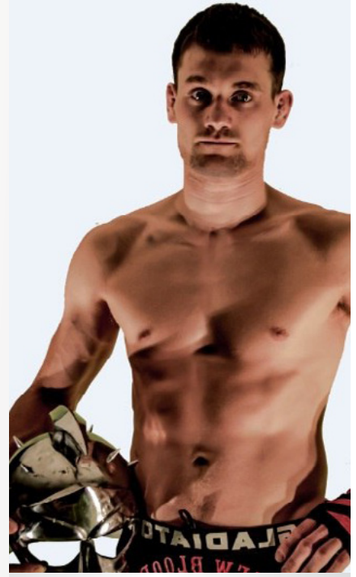
К сожалению, оказавшись в клетке, Пэйдж, помимо высококлассной ударной техники, продемонстрировал и другие свои таланты — в пантомиме и паясничестве. Воплощая в одном лице Насима Хамеда, Роя Джонса и Андерсона Силву последних лет, он снискал искреннюю любовь одних зрителей и вызвал не менее искреннюю ненависть у других. И хотя до сих пор эти кривляния нисколько не мешали ему доминировать в боях, каждый фанат ММА хорошо знает, к чему они могут привести, если выйдут из-под контроля.





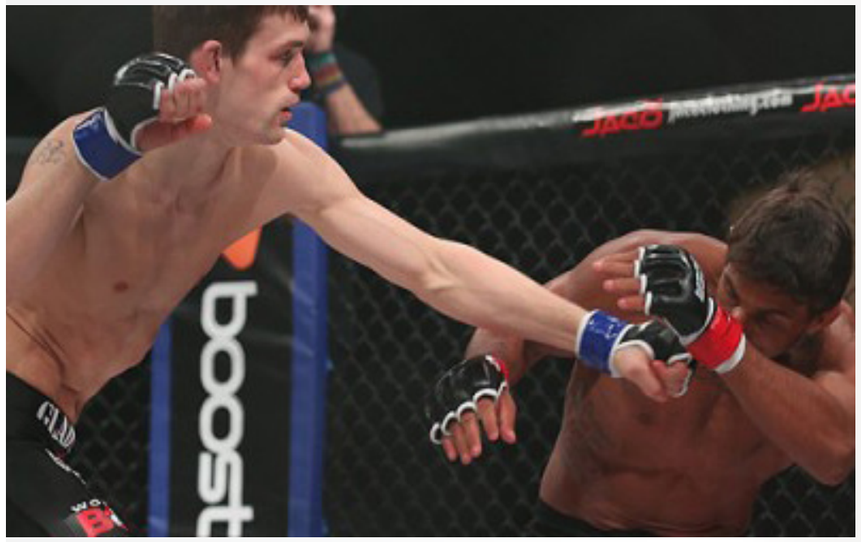
7 РИК ГЛЕНН

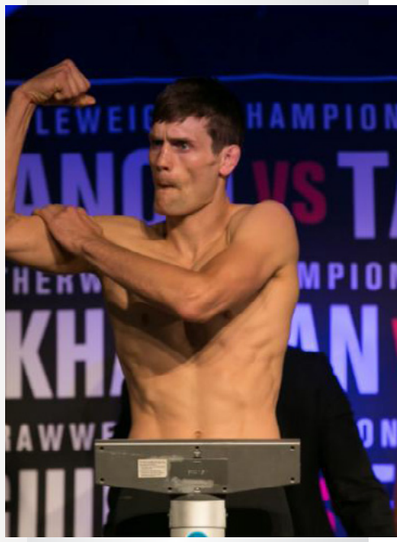
ВОЗРАСТ: 25 лет
ГРАЖДАНСТВО: США
РОСТ: 183 см
ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ: ПОЛУЛЕГКАЯ
ЛАГЕРЬ: ROUFUSPORT
РЕКОРД В ММА: 15 ПОБЕД (8 НОКАУТОВ, 5 САБМИШЕНОВ), 2 ПОРАЖЕНИЯ (ОБА РЕШЕНИЕМ), 1 НИЧЬЯ
ОСНОВНОЕ ОРУЖИЕ: УДАРНАЯ ТЕХНИКА, СТОЙКОСТЬ
ДОСТИЖЕНИЯ В ММА: ДЕЙСТВУЮЩИЙ ЧЕМПИОН WSOF



Рик Гленн возник на горизонте совершенно внезапно, безжалостно скинул с чемпионских позиций Георгия Караханяна и ворвался в нашу десятку, подвинув более дисциплинированных претендентов одним лишь тупым упорством. Это боец, с лихвой компенсирующий недостатки в технике волевыми качествами и физическими данными, благо, и тем и другим природа наградила его сполна.

Гленн не проигрывает с 2010 года, пришел в WSOF никому не известным проспектом и на дебютный бой получил в соперники непобежденного Александре Пиментела. Матч выдался занятным: Пиментел два раунда пробивал тяжелые удары в стойке, отправлял Гленна в нокдаун, избивал его в партере и изо всех сил пытался оторвать ему конечность, но в итоге выдохся, стал пропускать удары и вскоре вытянулся на канвасе без сознания. Следующая схватка с Артуром Рофи и титульный бой против Георгия Караханяна прошли схожим образом: ни молодому проспекту, ни опытному чемпиону не удалось сломить волю Гленна, и сегодня поясом WSOF владеет «темная лошадка» с очевидными техническими пробелами в каждом аспекте и неисчерпаемым запасом сюрпризов.







6 ДЖУЛИО ЦЕЗАРЬ НЕВЕС

ВОЗРАСТ: 20 лет
ГРАЖДАНСТВО: БРАЗИЛИЯ
РОСТ: 173 см
ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ: ПОЛУЛЕГКАЯ
ЛАГЕРЬ: RENOVACAO FIGHT TEAM / COMPANY FIGHT TEAM
РЕКОРД В ММА: 29 ПОБЕД (18 НОКАУТОВ, 8 САБМИШЕНОВ)
ОСНОВНОЕ ОРУЖИЕ: УДАРНАЯ ТЕХНИКА, КЛИНЧ, ГРАУНД-ЭНД-ПАУНД
ДОСТИЖЕНИЯ В ММА: УСПЕШНЫЙ ДЕБЮТ В BELLATOR

Из молодых да ранний Невес начал профессиональную карьеру в ММА в 2011 году, и за первые два года набил чудовищный рекорд 28-0 в местечковых бразильских промоушенах. В этом году фанаты Невеса напряженно ожидали его дебюта в Bellator, в котором конкуренцию ему составил американский середняк Джош Арочо, находящийся последние пару лет на спаде. Опыт выступлений в больших организациях не дал американцу никаких преимуществ: схватка прошла под диктовку Невеса и закончилась техническим нокаутом во втором раунде.

Большинства своих побед Невес достиг благодаря умелой работе в клинче и в партере, однако тем, кто пытается протестировать его навыки в стойке, он периодически подкидывает сюрпризы вроде ударов коленями в прыжке, супермен панчей и сложносочиненных хэдкиков. На сегодняшний день уровень оппонентов бразильца оставляет желать лучшего, но громадный опыт выступлений в столь юном возрасте послужит хорошей базой на пути к вершинам и славе.



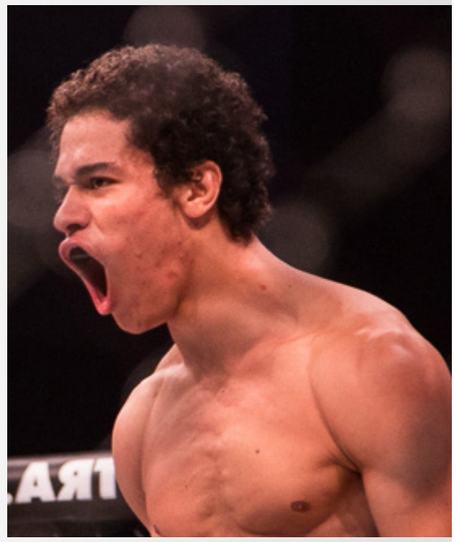
5 ТОМАС АЛМЕЙДА

ВОЗРАСТ: 23 года
ГРАЖДАНСТВО: БРАЗИЛИЯ
РОСТ: 170 см
ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ: ЛЕГЧАЙШАЯ
ЛАГЕРЬ: CHUTE BOXE / MACACO GOLD TEAM
РЕКОРД В ММА: 17 ПОБЕД (13 НОКАУТОВ, 4 САБМИШЕНА)
ОСНОВНОЕ ОРУЖИЕ: УДАРНАЯ ТЕХНИКА
ДОСТИЖЕНИЯ В ММА: БЫВШИЙ ЧЕМПИОН LEGACY FC, БЫВШИЙ ЧЕМПИОН MMASH

Томас Алмейда среди бразильских фанатов уже давно пребывает в статусе звезды, однако западные толстосумы заметили его только сейчас, когда количество разбитых лиц в его рекорде приблизилось ко второму десятку, а расти за пределами высшей лиги стало уже просто некуда. Несмотря на юный возраст, Томас Алмейда имеет внушительный опыт выступлений в муай тай и не стесняется использовать весь свой арсенал в клетке. Этот парень не из тех, кто привык осторожничать, его стихия — обмен ударами в ближнем бою, где он раз за разом оказывается чуть быстрее, точнее и техничнее своих оппонентов.

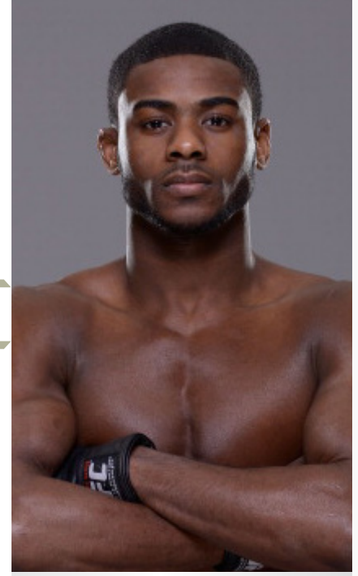
Так же, как и его земляк, расположившийся в нашем рейтинге на одну строчку ниже, Томас еще не встречался с именитыми соперниками, но в его рекорде, по крайней мере, можно найти нескольких опытных бойцов, да и выглядит он чуть более зрелым и техничным. Сейчас Алмейда готовится к дебюту в UFC, и одно можно сказать точно: если он справится с психологически давлением, то очень скоро топам легчайшего дивизиона придется считаться с еще одним опасным бразильцем.











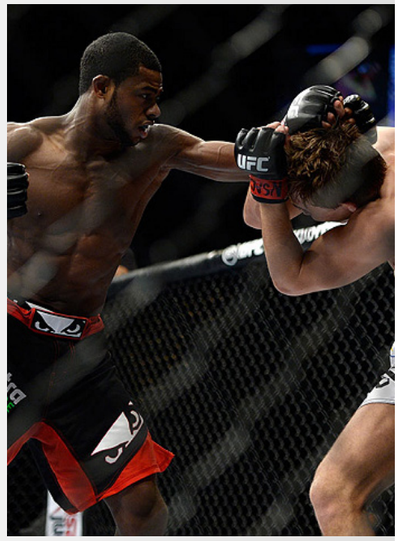
7 АЛДЖАМЕЙН СТЕРЛИНГ

ВОЗРАСТ: 25 лет
ГРАЖДАНСТВО: США
РОСТ: 170 см
ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ: ЛЕГЧАЙШАЯ
ЛАГЕРЬ: SERRA-LONGO FIGHT TEAM
РЕКОРД В ММА: 10 ПОБЕД (2 НОКАУТА, 4 САБМИШЕНА)
ОСНОВНОЕ ОРУЖИЕ: БОРЬБА, КЛИНЧ, ГРАУНД-ЭНД-ПАУНД
ДОСТИЖЕНИЯ В ММА: БЫВШИЙ ЧЕМПИОН CFFS, 3 УСПЕШНЫЕ ЗАЩИТЫ

Алджамейну Стерлингу не понадобились ни шумная раскрутка, ни долгая карьера, чтобы привлечь внимание руководства UFC: достаточно посмотреть пару боев с его участием, чтобы стало понятно — этому парню самое место в октагоне. Однако ожидания, возлагаемые на него фанатами, непомерно велики, ведь за схожий стиль и нестандартное мышление в бою его уже окрестили ни много ни мало — «Легчайшим Джоном Джонсом». В этом году Стерлинг начал свой путь в UFC, одержав победу над молодым талантом Коди Гибсоном. Этот поединок получился довольно равным, но уже в следующем матче, столкнувшись с бразильским Оборотнем — Хьюго Вианой, Стерлинг продемонстрировал то, за что его так полюбили зрители — тотальный контроль и доминирование.

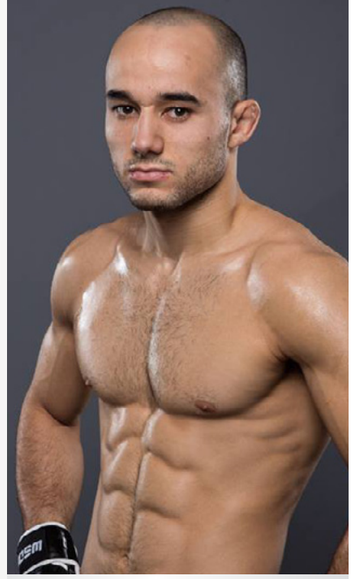
В отличие от звездного чемпиона Джона Джонса, Алджамейн Стерлинг не обладает выдающимися габаритами, и победы даются ему не так легко, однако, насколько можно судить по двум победам над хорошими соперниками в UFC, у этого парня есть все, чтобы в ближайшем будущем обосноваться в Топ-10, а там и до пояса дорога прямая.





6 МАРЛОН МОРАЕС

ВОЗРАСТ: 26 лет
ГРАЖДАНСТВО: США
РОСТ: 167,5 см
ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ: ЛЕГЧАЙШАЯ
ЛАГЕРЬ: RICARDO ALMEIDA BJJ / VALOR MARTIAL ARTS
РЕКОРД В ММА: 13 ПОБЕД (5 НОКАУТОВ, 3 САБМИШЕНА), 4 ПОРАЖЕНИЯ (2 НОКАУТОМ, 2 СДАЧЕЙ), 1 НИЧЬЯ
ОСНОВНОЕ ОРУЖИЕ: УДАРНАЯ ТЕХНИКА
ДОСТИЖЕНИЯ В ММА: ДЕЙСТВУЮЩИЙ ЧЕМПИОН WSOF, ПОБЕДА НАД МИГЕЛЕМ ТОРРЕСОМ



Открывает тройку лидеров нашего рейтинга невозмутимый бразилец Марлон Мораес, чьи удары ногами раньше портили настроение юниорам тайского бокса, а в этом году принесли ему чемпионский пояс третьего по величине ММА-промоушена мира. Именно ударный арсенал муай тай делает бои Мораеса интересными, а его самого — одним из лучших спортсменов, выступающих за пределами UFC.

Поначалу карьера Мораеса в ММА складывалась с переменным успехом, но с переходом в WSOF он, кажется, окончательно «нащупал» свой стиль — избегать партера и переигрывать противника в стойке, в результате чего за ним очень быстро закрепилась репутация жесткого ударника и лидера дивизиона. Так, спустивший с небес Эдуардо Дантаса Тайсон Нам, оказавшись в клетке с Мораесом, не простоял на ногах и трех минут, Карсон Биб уснул через тридцать секунд, а Брэндон Хэмплман и Джош Реттингхаус просто не смогли ничего противопоставить ударному напору бразильца.

Но главное оружие Мораеса — его расчетливость. Он не пасует перед более известными и опытными оппонентами, остается невозмутимым, пропуская тяжелые удары, и упрямо отказывается лезть на рожон даже под свист зрителей и презрительные жесты со стороны соперников.







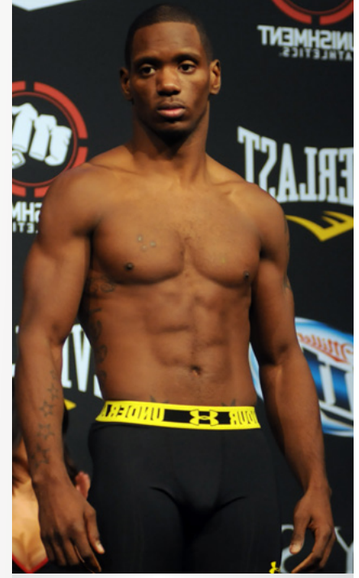
2 ДЖАСТИН ГЭТЖИ

ВОЗРАСТ: 25 лет
ГРАЖДАНСТВО: США
РОСТ: 183 см
ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ: ЛЕГКАЯ
ЛАГЕРЬ: GRUDGE TRAINING CENTER
РЕКОРД В ММА: 12 ПОБЕД (10 НОКАУТОВ, 1 САБМИШЕН)
ОСНОВНОЕ ОРУЖИЕ: УДАРНАЯ ТЕХНИКА, БОРЬБА
ДОСТИЖЕНИЯ В ММА: ДЕЙСТВУЮЩИЙ ЧЕМПИОН WSOF, 1 УСПЕШНАЯ ЗАЩИТА

В последний раз, когда мы видели Джастина Гэтжи в деле, его соперник закончил бой, лежа на настиле и истекая кровью. Кстати говоря, именно неумеренная страсть к порче оппонентского фасада стала своеобразной визитной карточкой Гэтжи: это на редкость агрессивный боец, который всегда идет только вперед, полагаясь на удары в стойке и превосходные борцовские навыки. Однако излишние рвение и самоуверенность нередко оборачиваются для него пропущенными оплеухами, которые, впрочем, пока что его нисколько не смущали. Гэтжи дебютировал в WSOF поединком против опытного ветерана — Жесиаса Кавальканте, но уже на третьей минуте врач был вынужден остановить схватку из-за серьезного рассечения на лбу у бразильца. В следующем бою самоуверенность Гэтжи, о которой мы уже упомянали, проявилась в полной мере: матерый волк Брайан Кобб воспользовался первой же его ошибкой, чтобы занять доминирующую позицию, и до конца раунда избивал Гэтжи в партере. И хотя впоследствии Кобб все же сдался под натиском молодости и уступил нокаутом, безбашенность этого боя заставила многих усомниться в перспективах Гэтжи.
Джастин Гэтжи еще молод, и если ему удастся обуздать свой характер и научиться драться более расчетливо, то очень скоро в его лице мы увидим реального конкурента лучшим легковесам мира.







1 УИЛЛ БРУКС

ВОЗРАСТ: 27 лет
ГРАЖДАНСТВО: США
РОСТ: 180,5 см
ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ: ЛЕГКАЯ
ЛАГЕРЬ: MIDWEST TRAINING CENTER
РЕКОРД В ММА: 14 ПОБЕД (4 НОКАУТА, 4 САБМИШЕНА), 1 ПОРАЖЕНИЕ (НОКАУТОМ)
ОСНОВНОЕ ОРУЖИЕ: БОРЬБА, КАРДИО
ДОСТИЖЕНИЯ В ММА: ВРЕМЕННЫЙ ЧЕМПИОН BELLATOR, ПОБЕДИТЕЛЬ ГРАН-ПРИ 9-го СЕЗОНА

Американскому борцу Уиллу Бруксу понадобилось всего два года, чтобы вырваться из безызвестности и дойти до топовых позиций в мировых рейтингах, завоевав репутацию мастера больших апсетов.
Впервые о Бруксе заговорили после его боя с японским ветераном Сатору Китаоки в 2012 году. В том поединке потомок самураев растратил все силы, пытаясь заставить американца сдаться, но в итоге сдался сам, предоставив рефери право вызволять его из-под града ударов. Несколько месяцев спустя, уже в Bellator, Саад Эвад оправляет Брукса в нокаут, подготовив тем самым почву для второго громкого апсета: в реванше Уилл вошел в клетку абсолютным андердогом, а вышел из нее полуфиналистом Гран-при. Затем последовали разгромная победа над Александром Сарнавским и бой за титул временного чемпиона со звездным Майклом Чэндлером, в котором Брукс снова удивил всех своей стойкостью и выносливостью, забрав хоть и спорную, но все же победу.
По части ударной техники Уиллу пока что особо нечем удивить своих оппонентов, но его стойкость, борцовские навыки и дисциплина работают безотказно: матч за матчем этот вязкий боец терпеливо выискивает чужие ошибки и выжидает удачный момент, чтобы переломить ход сражения в свою пользу. И за успехи на этом поприще мы отдаем ему место во главе нашего рейтинга наиболее перспективных начинающих бойцов.





КАНГ ЛИ UFC FIGHT NIGHT: BISPING VS. LE 23 АВГУСТА 2014 ГОДА

ФОТО МЕСЯЦА

КАБ СУОНСОН

ПРЕТЕНДЕНТ
УГОЛОВНИК
ФИЛАНТРОП



КАБ СУОНСОН

Возраст: 30 лет
Гражданство: США
Рост: 170 см
Вес: 66 кг
Команда:
Jackson's Mixed Martial Arts
Последние три боя:
Джереми Стивенс
(победа решением судей),
Деннис Сивер
(победа техническим нокаутом),
Дастин Порье
(победа решением судей)

Безбашенный рубака и в то же время — крайне расчетливый боец. Уличный хулиган и… любящий брат. Редко встретишь людей, столь органично сочетающих в себе противоположные качества, но Каб Суонсон — явно из их числа. Противоречивый и естественный одновременно. Встречайте одного из самых зрелищных бойцов UFC!



«В 19 ЛЕТ Я НАЧАЛ ЗАНИМАТЬСЯ ДЖИУ-ДЖИТСУ, А ДО ЭТОГО ТОЛЬКО ИГРАЛ В ФУТБОЛ, КОТОРЫЙ ОЧЕНЬ ПОПУЛЯРЕН В ЮЖНОЙ КАЛИФОРНИИ»

— Привет, Каб! Первым делом хотелось бы расспросить тебя о поединке с Дэнисом Сивером. Что ты чувствовал после победы над ним?

— Я был очень рад. Зрители горячо меня поддерживали, поэтому я счаст-лив вдвойне. Безумно приятно высту-пать, когда за тебя так болеют.

— С какими трудностями ты столкнулся в этом поединке?

— Сивер очень сильный и агрессивный боец. Он мощно начал. Особенно меня впечатлили его удары ногами, но я не растерялся. Я дал ему вымотаться, а затем уже навязал свой ход боя.

— И тебя не смутили его габариты?

— Да не особо. Раньше мне уже доводилось встречаться с такими крупными соперниками.

— Как думаешь, на каком месте ты в рейтинге?

— Ну, мне кажется, сейчас я по праву занимаю третью строчку.

— Расскажи, какими единоборствами ты занимался в прошлом?

— В 19 лет я начал заниматься джиу-джитсу, а до этого только играл в футбол, который очень популярен в Южной Калифорнии. Позже я стал посещать секции муай тай, бокса, дзюдо. Вообще, мне нравится изучать разные стили, из каждого я стараюсь взять что-то для себя.

— Обычно новички, сталкиваясь с единоборствами, отдают предпочтение ударным видам, почему ты начал с борьбы?

— Я тогда во всем этом особо не разбирался. Мне просто показалось, что джиу-джитсу это ве-



ПЕРВУЮ ТАТУИРОВКУ Я СДЕЛАЛ В 17 ЛЕТ. ТОГДА Я НЕ СЧИТАЛ, ЧТО В НЕЙ ДОЛЖЕН БЫТЬ СМЫСЛ

село. С самого начала я боролся очень агрессивно. К тому же, тогда этот вид борьбы был более традиционным, с акцентом на самооборону.

— Случалось ли тебе драться в детстве?

— Да, в старшей школе я частенько дрался. У нас было несколько компаний, которые сильно между собой враждовали. И хотя это нельзя назвать бандами, поскольку мы не использовали огнестрельное оружие, но дрались мы очень жестко. Честно говоря, я тогда вообще не представлял, как правильно бить, что нужно делать. Просто ломился вперед и все *(улыбается)*.

— Мог ли ты оказаться в настоящей банде?

— Конечно, в свое время я даже отсидел срок в тюрьме. Но это заставило меня крепко задуматься, так что в результате я выбрал для себя другой путь.

— Наверное, там ты и сделал первую татуировку?

— Нет, первую татуировку я сделал в 17 лет. Тогда я не считал, что в ней должен быть какой-то смысл, мне просто хотелось что-нибудь набить, и я сделал татуировку на левой руке. Сейчас я бы с удовольствием от нее избавился, но даже набить что-то поверх будет очень трудно.

— Твой отец родом из Швеции, а мать — из Мексики. Как считаешь, на кого ты больше похож?

— Внешне я больше похож на отца *(улыбается)*. Да и по стилю боя у меня мало общего с темперамент-









ными мексиканцами. В поединках я стараюсь быть по возможности расчетливым и хладнокровным. Кстати, юмор у нас в семье тоже преимущественно шведский *(улыбается)*.

— Иногда в боях ты наносишь очень неожиданные удары. Это получается спонтанно или ты специально отрабатываешь такую тактику на тренировках?

— Все, что я делаю в клетке, я сначала обкатываю на спаррингах в зале, а уже потом применяю в боях. К тому же, я хорошо понимаю, что зрители всегда ждут зрелища — их нужно удивлять и развлекать, да и самому мне куда больше нравится участвовать в интересных и зрелищных поединках.

— Твой тренер Грег Джексон както наказывает своих бойцов за самодеятельность в бою?

— *(смеется)* Нет, конечно. Наоборот, он обычно призывает меня к тому, чтобы я был более изобретательным в клетке.

— Насколько важным шагом стал для тебя переход под крыло Грега Джексона?

— Это был очень серьезный и значительный шаг в моей карьере. Больше всего Грег повлиял на мой психологический настрой. Ну а перебрался к нему потому, что в том месте, где я жил, не было никаких условий для развития в ММА.

— Вместе тобой тренируются бойцы из России — Адлан Амагов и Рустам Хабилов. Что думаешь об их будущем в UFC?

— Это очень хорошие бойцы, и я уверен, что в UFC их ждет большое будущее. Адлан обладает великолепной техникой ударов ногами, а Рустам отлично борется в клинче.

— Ранее ты уже встречался в бою с Жозе Алдо. Если бы ваше противостояние повторилось сейчас, как бы ты действовал?

— Я бы постарался действовать более хладнокровно и занял бы выжидательную позицию, а не летел бы вперед с первых секунд.



ПОДГОТОВКА К БОЯМ ОТБИРАЕТ МНОГО ВРЕМЕНИ, ПОЭТОМУ КАЖДУЮ СВОБОДНУЮ МИНУТУ Я ПРОВОЖУ В КРУГУ СЕМЬИ

— Каким из своих поединков ты гордишься больше всего?

— Трудно ответить на этот вопрос, так как каждый бой для меня уникален. Каждый раз, чтобы одержать победу в бою, мне приходится решать самые разнообразные задачи.

— Сегодня ты достаточно зарабатываешь на боях, а раньше ты кем работал?

— Зарабатывать боями на жизнь я начал лет семь назад, а до этого помогал детям-инвалидам, страдающим синдромом Дауна, церебральным параличом. Мы отводили их в школу, забирали из нее, играли с ними и помогали им развиваться. Дело в том, что моя сестра страдает от такого же заболевания, и таким образом я хотел понять, как и чем я могу ей помочь.

— Как ты проводишь свободное время?

— Подготовка к боям отбирает у меня очень много времени, поэтому каждую свободную минуту я стараюсь проводить в кругу семьи. На остальное у меня просто не остается сил.

— Что, на твой взгляд, самое главное в карьере бойца?

— Думаю, многие скажут, что главное для бойца — стать чемпионом, но для меня главное — это выступать и показывать интересные бои.

— Ну и последний вопрос. Скажи, что нужно бойцу, чтобы достичь успеха в MMA?

— Нужно быть целеустремленным. Это самое главное. Без этого ничего не добьешься.



ЭТО — КАРАТЕ!



ОБ АВТОРЕ

МАКСИМ ДЕДИК

Возраст: 37 лет
Гражданство: Россия
Вес: 85 кг
Достижения:
- МСМК по Кекусинкай карате
- 3-й дан Кекусинкай карате
- Чемпион мира по Кекусинкай IFK
- Серебряный призер чемпионата мира IKO
- Призер абсолютного чемпионата Японии по Кекусинкай карате
- Чемпион Европы по Кекусинкай карате
- 3-кратный чемпион России по Кекусинкай карате

КОГДА ЛИОТО МАЧИДА ВЫИГРАЛ ПОЯС UFC, ПЕРВЫМИ ЕГО СЛОВАМИ БЫЛИ: «КАРАТЕ ВОЗВРАЩАЕТСЯ!»

Сегодня уже смело можно говорить о том, что карате не только вернулось, но и прочно закрепилось в ММА. Его более чем достойно представляют осторожный «Дракон» Мачида, неистовый рубака Конор Макгрегор и великолепный Джордж Сент-Пьер. Кроме того, тренер-каратист Глоб Фейтоса работает в лагере Витора Белфорта, а в стойке Гуннара Нельсона также ясно читается: «Это — карате».



НЕИСТОВЫЙ ИРЛАНДЕЦ

Конор Макгрегор — каратист-хулиган. Агрессивный, чувствительный, точный. Что такое карате Макгрегора? Прежде всего, это нокаутирующий удар и контроль дистанции. Более того, это стремление к тотальному доминированию в клетке. Конор — диктатор. Он обладает великолепным чувством дистанции и очень жестким, своевременным, точным ударом. Он стоит в глубокой, укорененной стойке. Спина прямая, плечи опущены. Двигается очень легко и чувствительно. Да, у Конора чуйка хищника! Его защита — движение. Он вытягивает на себя и встречает, классно бьет на отходе, грамотно закручивает, внезапно перехватывает инициативу и бьет точно в цель. Зацепив противника, он превращается в ураган жестоких панчей. При этом он продолжает сохранять хорошую стойку и выгодную дистанцию, не проваливаясь и не отпуская оппонента до решающего попадания.

Макгрегора «кормят ноги» и крепкий кулак. Он — ирландец, для которого бокс без перчаток — национальный вид спорта. Собственно, стиль Макгрегора — это карате с духом ирландского бокса, или ирландский бокс на основе карате, как вам угодно.

Главное — это удар, контроль дистанции и ошеломительная агрессивность, а еще — «презрение к смерти»: Макгрегор сам иногда ловит удары, но сейчас, на пути к вершине, он так агрессивен, что не обращает на это внимания. У него есть одно важное отличие от других каратистов — он бьет очередями. И еще у него крепкий апперкот и «добрый» хук. Без школы бокса, конечно, не обошлось. Характерная черта, выдающая в нем каратиста — техника ударов ногами. Это не муай тай и не кикбоксинг. Нога «выстреливает» без замаха и сразу возвращается на место.

Кроме того, Конор, как и Мачида, левша и это делает его еще острее и опаснее.

Ирландец не упускает ни одного момента, он тотально контролирует и ведет своего противника к финалу. Он пожирает его глазами. Созданный из огня, неудержимый и дикий, он, тем не менее, очень чуток, осторожен и предельно собран. Это и есть карате.



ОСТОРОЖНЫЙ ДРАКОН

Герой, вернувший к карате уважение — Лиото Мачида — сын японского мастера Сетокан карате, один из четырех братьев.

«Мачида-карате» — это «бразильское карате», такое же самобытное, как и бразильское джиу-джитсу. Стиль дальней дистанции, спокойного контроля и предельной чувствительности во встречном ударе. И еще, это немножечко… BJJ.

В отличие от бешеного Ирландца, Мачида гораздо спокойнее. Иногда — даже слишком, как в последнем бою с Крисом Уайдманом, где он упускал момент за моментом.

В Бразилии жарко. Длинные, бесконечно длинные раунды на тренировках. «Жиииу-жиииитсу» говорят бразильцы. Они такие, немного затянутые, «кайфующие» и очень экономичные, даже ленивые. Как будто слушают свою музыку.

Яркий пример — Андерсон Силва. Близкий друг Лиото, товарищ по тренировкам. Его критикуют за «понты», но он по-другому не может. Он такой, какой есть. Он черный. Он должен быть в потоке, он должен быть в ритме, он должен танцевать. Это его стиль и это его «музыка». И это его пояс UFC, что бы там ни говорили.

Стиль Мачиды, такой вроде бы академичный, тем не менее, схож со стилем Паука одной чертой — свободой. Незакрепощенностью, внешне похожей на небрежность. Этого нет в японском карате.

При этом Мачида серьезен и сдержан. Истинный самурай. Помните, когда Джонс задушил его, прижав к клетке? Он тогда и не собирался сдаваться. Дракон всегда сражается до конца.

«Мачида-карате» — это тонкий контроль дистанции и точный встречный удар. Пожалуй, главное здесь это школа — японское карате-до Сетокан. Но при этом Лиото ни много ни мало — черный пояс по BJJ. Именно пример Ройса Грейси вдохновил его начать карьеру бойца ММА. Кроме того, в юности он побеждал в любительских турнирах по сумо. Что такое сумо? Это — устойчивость. Архаический вид борьбы, сохранившийся в Японии. Похожее есть у многих народов Азии, например, в Монголии. Цель борца — вытолкнуть противника из круга или бросить на пол. Схватка длится считанные секунды. Только одно решение — пан или пропал. Кстати, именно поэтому японцы считают сумо сильнейшим боевым искусством. Для нас это странно, ведь нет ни ударов, ни болевых, ни удушений. Но в этом есть своя логика: в смертельном бою все решает одно мгновение.

Я был на семинаре его старшего брата, Синдзо Мачиды. Первое, чему он учил — падать и сразу вставать. Выходить из борьбы, возвращаться в стойку и продолжать наносить удары. Это — современное карате.

Главное — это контроль дистанции. Дракон практически никогда не находится на расстоянии обмена ударами. Либо дальше, либо ближе — в клинче. Я бы сказал, что обладая особой ударной техникой, он контролирует противника на порядок дальше, чем остальные. Скорее даже, это относится к его технике перемещений. Он очень неожиданно входит с дальней дистанции и очень опасно встречает при малейшем движении навстречу. Именно поэтому большинство его действий не прямые, а косвенные — угрозы, а не удары. Этими угрозами он держит противника в напряжении, сковывает и заставляет ошибаться. Очень неудобно и непривычно — не на что опереться. Техника другая, ничего не понятно. «Прилетает» неизвестно откуда. Такая манера сохраняет силы, очень рациональна и гораздо безопаснее.

Здесь проявляется важная особенность техники карате: спина прямая, плечи всегда опущены. Да, с точки зрения бокса это рискованно, но это дает то самое преимущество — внезапность удара. Именно поэтому Мачида и Макгрегор стоят дальше, чем привыкли их противники. Так безопаснее. И любую попытку сближения пресекают максимально жестко. Потому что пространство — это их жизнь.

Естественно, все это понимают, и основная задача противника — лишить их этого пространства. Нужен контроль, клинч, борьба. Повторюсь, но в том самом бою Джон Джонс, нахватавшись по голове в первом раунде, во втором сразу пошел ва-банк: просто сблизился, прижал к сетке и задушил Дракона.

Другой путь — обмен ударами. Помните, чего не хватило Лиото в последнем бою с Крисом Уайдманом, почему он не дожал противника в финале, ведь, как говорится, счастье было так близко?

Думаю, он просто не привык к такой работе — бить на средней и ближней дистанции. Тогда все мог решить один хороший удар по печени. Но Лиото «стреляет» далеко, как лучник. Он ведет интереснейшую игру (для тех, кто ее понимает), но он не рубака, не панчер. Он не машет топором, прорубаясь сквозь строй. В плане зрелищности у Макгрегора здесь преимущество — он рубака, и это интересно смотреть. Мачида же гораздо более осторожен, что делает его поединки менее интересными для публики. Большинство фанатов ММА любят «мясо и кровь», а Дракон показывает искусство боя, понятное далеко не всем.

Движение по кругу — еще одна важная черта его стиля. Он здорово показал это в бою с Уайдманом. Как легко он менял направления! «Раз-два-три» — «вправо, влево и опять вправо» — обманул и ушел от стенки.

Для сохранения жизненного пространства Мачида двигается как бы за спину противника. Его передняя стопа стремится занять внешнее положение по отношению к стопе оппонента. С одной стороны, это возможность мгновенного сайд-степа и ухода, а с другой — прекрасная позиция для расстрела дальней ногой и рукой, если ты левша.

Итак, Мачида сохраняет контроль центральной линии длинными прямыми ударами, стоит в левосторонней стойке, внезапно бьет дальней ногой (маваси гери) в печень и голову противника. Все мы

помним два его замечательных хайкика: прыжок и мае гери в подбородок славного ветерана Рэнди Кутюра, а также великолепное усыпление товарища по команде Марка Муньоса хайкиком слева. Причем в последнем случае этот удар удалось реализовать благодаря «прикормленной» ударами печени. Противник в очередной раз опустил локоть, блокируя удар, но Дракон неожиданно сменил уровень и попал в голову. Классика.

Ну а если боец все-таки сумеет прорваться сквозь зону обстрела и войдет в клинч? Первое — это удар коленом опять же по печени (бой с Тито Ортисом), второе — вращение. Мачида очень устойчив (вспомним сумо) и Мачида очень… вращается. Он сразу яростно закручивает, в любом захвате. Это позволяет ему провести прием (подсечку, скрутку) или выйти из захвата.

Кстати, в поединке за титул чемпиона в среднем весе с Крисом Уайдманом меня поразила именно способность Мачиды выходить из борьбы. Раз, два — и противник его отпускает. Ситуация патовая.

Ну и опять же, только черный пояс по BJJ может позволить себе так свободно бить ногами в восьмиугольнике. Тем, кто не умеет так хорошо бороться, приходится быть осторожнее.

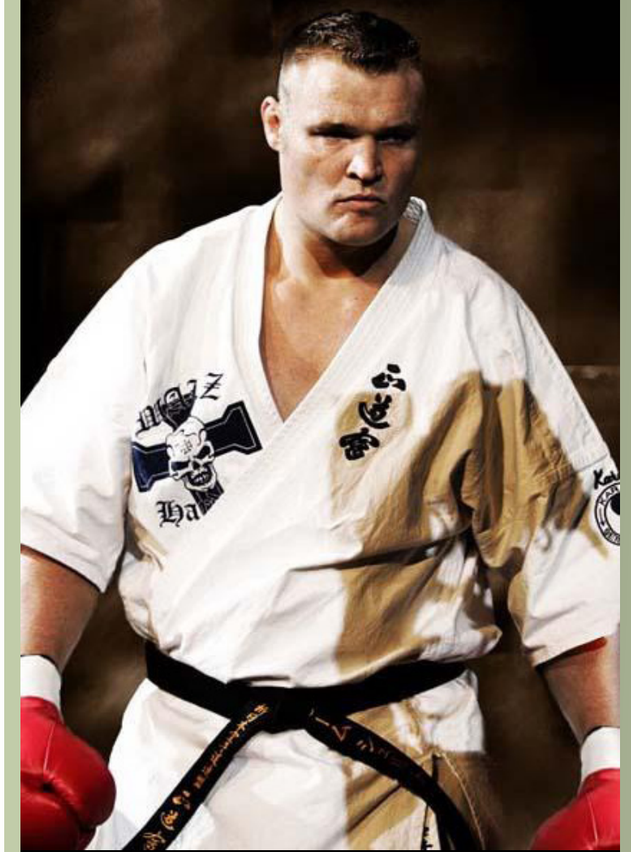
Обратная сторона медали

Да, Мачида и Макгрегор потрясающе хороши. Но в чем их слабые стороны?

Что касается Макгрегора, то тут остается открытым вопрос — насколько хороши были его противники-борцы? Стоит посмотреть, как он справится с топовыми борцами, а не андердогами.

Если говорить о Мачиде, то очевидно, что средняя и ближняя дистанция — не сильные его стороны. Так, Маурисио «Сегун» Руа, готовясь к реваншу с Драконом, пригласил в свой лагерь Глоба Фейтосу. Это матерый боец Кекусинкай карате, сражавшийся в К-1.

Здесь как раз время поговорить про две большие разницы, которые есть в карате.





Контактное и бесконтактное

Начнем с того, что есть карате традиционное, которым занимаются дедушки на острове Окинава. Об этом карате мы здесь практически не упоминаем. В этой статье мы говорим о двух видах спортивного карате: контактном и бесконтактном.

Представители бесконтактного карате — Лиото Мачида и Конор Макгрегор. Мастера встречного удара, стоящие в широкой стойке с прямой спиной. Их козыри — скорость, великолепный тайминг и чувство дистанции. Об этом уже было сказано достаточно.

Мастера контактного карате, возможно, хуже знакомы любителям ММА, поскольку так ярко не отличаются от остальных бойцов. Но те, кто помнит старый добрый К-1, должны хорошо знать имена этих «каратистов»: Анди Хуг, Сэм Греко, Франциско Фильо, Глоб Фейтоса, Николас Петтас, Питер Грэм и Сэмми Шилт. На самом деле, выходцев из контактного карате в профессиональных единоборствах гораздо больше, но, как я уже сказал, они не столь узнаваемы, как «бесконтактники». Почему? Давайте разберемся.

Мастер Масутацу Ояма создал стиль Кекусинкай как альтернативу бесконтактному карате. Он пошел очень неожиданным путем, запретив на соревнованиях наносить удары руками в голову. Почему он это сделал, если удар в голову — первое, что зачастую происходит в драке?

Идея Оямы была простой — боец должен драться без всякой защиты, как это бывает в жизни. Для того чтобы исключить тяжелые травмы, он решил отказаться от удара кулаком в голову, но для сохранения остроты поединка (а скорее зрелищности) оставил удары ногами в голову, как визитную карточку карате.

Почему бы не надеть перчатки — скажете вы. Это уже было. В США критика бесконтактного карате привела к появлению фулл-контакт карате — карате в боксерских перчатках. Самым известным бойцом этого стиля является Бенни Уркидес по прозвищу «Джет». Так вот, это все быстро превратилось в американский кикбоксинг.

Техника бокса совершенна, и нет смысла изобретать велосипед.

В Японии карате тоже начиналось с подобных экспериментов, но там быстро поняли, к чему это приведет. Так и возникли две альтернативные системы соревнований в современном карате. Их можно критиковать, у них есть слабые стороны, но, как уже было сказано, есть бойцы, которые достойно представляют свои школы на профессиональных состязаниях.

В Бразилии контактное карате представляет клан «Ичигеки» Франциско Фильо. Он абсолютный чемпион мира по Кекусинкай, обладатель титула чемпиона К-1 World Grand Prix. Его стиль отличается тяжелыми панчами и виртуозными киками. Например, «бразильский хайкик», а также кайтен гери («переворот» или «вертушка в падении»). Это тот самый «крендель» Володи Минеева, кикбоксера из команды FightNights.

Я уже говорил, что Глоб Фейтоса работает тренером по ударке в лагере Витора Белфорта. Помните его потрясающую вертушку в голову, которая срубила Люка Рокхолда? Он здорово прибавил в части ударов ногами, это факт.

Вернемся к Сегуну. Так вот, Глоба позвали в помощь именно потому, что «контактники», как старые конкуренты, хорошо знают слабое место «бесконтактников» — это обмен ударами в ограниченном пространстве. Сегун должен был доминировать, предлагая размен. В части силы и тяжести ударов у него есть преимущество, и это его шанс.

Если вы хотите своими глазами увидеть разницу между этими двумя школами карате, посмотрите на YouTube бой молодого Дракона с Сэмом Греко в Pride.



КАНАДСКИЙ САМУРАЙ

Раскрывая тему карате, я не могу пройти мимо Джорджа Сент-Пьера, пожалуй, самого известного представителя контактного карате в UFC.

GSP выходит на бои в кекусиновском доги, подчеркивая свой стиль. Естественно, основой его ударки является контактное карате. Он хорошо бьет ногами, неплохо бьет руками. Правда, лапы ему держит сам Фредди Роуч, а на груди набиты иероглифы «джиу-джитсу». Понятно, что с точки зрения техники GSP, мягко говоря, уже не совсем каратист. Он как-то демонстрировал в клетке ката… Это было ужасно.

Тем не менее, в бою он проявляет боевой дух, невероятное упорство и абсолютную целеустремленность. Он готовится как проклятый, превращая себя в совершенное оружие. Все это — проявления «Осу» — духа терпения, стойкости и неукротимой воли к победе. Карате Джорджа Сент-Пьера выдержано именно в таком духе.

Кто еще?

Стоит упомянуть еще нескольких хороших ММА-каратистов.

Александр Волков (Bellator) и его сэнсэй **Станислав Фомин** (Fomin Fight Team PRVT, 5-й дан Кекусинкай) — до ММА они представляли организацию Кекусин Будокай.

Кацунори Кикуно из Японии. В UFC он пока ничего не совершил, но в Японии очень даже зажигал. Он совмещает карате с Тайкикеном, но если я начну сейчас объяснять, что такое Тайкикен, вы просто заснете. Тем не менее «коронка» Кикуно — миказуки гери в печень — интересная техника из арсенала Кекусинкай карате. Обычно с его помощью он нокаутирует или как минимум цепляет соперника, а потом добивает его руками.

Эндрюс Накахара из Бразилии — чемпион мира по Кекусинкай, коричневый пояс по BJJ, представляет команду «Ичигеки». По слухам, ведутся переговоры с UFC. Накахара здорово представляет свой стиль: отличная работа в стойке, классные удары ногами и сравнительно мало борьбы.

Еще у нас остался один парень, занимавшийся традиционным Окинава Годзю-рю — это **Гуннар Нельсон**. Традиционное карате — совершенно отдельное явление. Годзю-рю отличает гармоничное сочетание удара и захвата, а также работа преимущественно на ближней дистанции. Грубо говоря, концепция стиля такова: схватить, рвануть на себя и ударить навстречу.

Но, если судить по стойке, то Нельсон из бесконтактного карате. Возможно, это просто влияние Ирландца, с которым они вместе тренируются. У Гуннара нет такой скорости и агрессивности, как у Конора, но зато, работая в такой манере, он не рискует в обменах, как большинство бойцов. Тем более что все равно побеждает он обычно преимуществом в партере.

Надо сказать, что в свое время именно выходцы из Кекусинкай создали японский кикбоксинг и турнир К-1. Более того, Кекусинкай стал основой и знаменитой голландской школы кикбоксинга. Так, знаменитый Люсьен Карбин — тренер, воспитавший Тайрона Спонга, был первым чемпионом Европы по Кекусинкай.

Еще одна ветвь дерева Масутацу Оямы *(создателя стиля Кекусинкай — прим. ред.)* — Ашихара-карате. Представители Ашихара в смешанных единоборствах: **Сэмми Шилт** и **Давит Кирия** *(обладатель пояса Glory в легком весе — прим. автора)*.

(Продолжение читайте в следующем номере)







БАБАЛУ СОБРАЛ: «Я ПРОЛИВАЛ КРОВЬ В КЛЕТКАХ И НА РИНГАХ»

СНАЧАЛА ОН ПРОШЕЛ СЛУЖБУ В ДЕСАНТЕ, А ЗАТЕМ СТАЛ ОДНОЙ ИЗ САМЫХ ХАРИЗМАТИЧНЫХ ЗВЕЗД «БОЕВ БЕЗ ПРАВИЛ», ЗАВОЕВАЛ ПОЯС ЧЕМПИОНА И ЛЮБОВЬ БОЛЕЛЬЩИКОВ ПО ВСЕМУ МИРУ... НЕТ, ЭТО НЕ СЦЕНАРИЙ ГОЛЛИВУДСКОГО БОЕВИКА, А ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ ГЕРОЯ НАШЕЙ РУБРИКИ — РЕНАТО «БАБАЛУ» СОБРАЛА.

РЕНАТО СОБРАЛ

Возраст: 39 лет
Гражданство: Бразилия
Рост: 183 см
Вес: 93 кг
Прозвище: Бабалу
Рекорд в ММА: 37-12
Последние три боя:
Джейкоб Ной
(поражение техническим нокаутом),
Михаил Заяц
(поражение техническим нокаутом),
Тацуя Мизуно
(победа сдачей соперника)

— Привет, Ренато! Ты уже бывал в России раньше, какие у тебя впечатления в этот раз?

— Я посещал Россию в 2002 году, но тогда мне не удалось насладиться пребыванием — я потерял паспорт, и меня посадили в тюрьму *(смеется)*. Но в этот раз я совершенно свободен и могу пойти, куда захочу. Меня удивило, насколько вырос уровень ММА в вашей стране. Теперь у вас много хороших залов, которые ничем не отличаются от залов в США и Бразилии.

— Ты завершил карьеру. Чем занимаешь сейчас?

— Тренирую. У меня есть свой зал — Babalu Iron Gym в Калифорнии. А еще работаю в компании MMA Elite, которая шьет спортивную одежду. Мы спонсируем многих бойцов.

— Может ли случиться так, что мы снова увидим тебя в клетке?

— Такой шанс есть всегда. Если поступит хорошее предложение.… Но сейчас мне больше по душе тренерская работа. Думаю, я уже много добился в смешанных единоборствах. Да и ММА сильно изменился за последние годы. Это раньше я мог просто поехать в Японию и подраться, особо не заморачиваясь, но сегодня все гораздо труднее. К бойцам предъявляются очень серьезные требования, каждый бой требует тщательной подготовки. Кстати, раньше я бы не смог даже представить себе ситуацию, в которой мне пришлось бы выйти на бой против друга. А теперь такое нередко случается. Сначала люди тренируются вместе, а потом дерутся в клетке. Может, для ММА это и естественно, но для меня — нет. Все-таки я один из пионеров этого спорта *(улыбается)*.

— Что еще изменилось с тех времен?

— Раньше было меньше зрителей, и, соответственно, давление тоже было меньшим, а главное — не было YouTube *(смеется)*. YouTube вообще зло. Когда я из Бразилии приезжал в Японию, чтобы подраться с русским или японцем, то у меня почти никогда не было возможности ознакомиться с видеозаписью боев соперника. Не то что сейчас *(смеется)*. Нам нужно было просто тренироваться как можно упорнее, мы все были в равных условиях. Сейчас многое изменилось, и не все перемены пошли мне на пользу.



— Например?

— Ну, например, сейчас нужно очень тактично вести себя вне ринга, постоянно следить за своим поведением и словами, а когда-то это не имело значения.
Вообще, мне кажется, этот спорт стал чем-то напоминать фаст-фуд. Сегодня ММА крайне популярен, им многие интересуются, но раньше у бойцов было больше настоящих фанатов, которые пристально следили за каждым их выступлением, были в курсе всего происходящего. Люди больше не наблюдают за боями с таким интересом, как это было с Федором Емельяненко, Ногейрой, Вандерлеем. Все происходит гораздо быстрее, на смену одним сразу приходят другие. Стоит бойцу проиграть, и про него тут же забывают. Даже я сейчас не смогу перечислить имена всех действующих чемпионов UFC.

— Ты упомянул Вандерлея, а у него, как всем нам известно, давний конфликт с Челом Сонненом, который много нелицеприятного успел наговорить про Бразилию. Тебя задели его слова?

— Я не обращаю на это внимания, так он продает свои бои. Поначалу я считал Соннена дурачком, но он зарабатывает 2 000 000 долларов за бой, а это значит, что он никак не может быть глупцом *(смеется)*.

Ты много тренируешься с Фабрисио Вердумом, которому скоро предстоит встретиться с Кейном Веласкесом. Каким, на твой взгляд, будет этот бой?

— Думаю, Фабрисио неприятно удивит Веласкеса в этом бою. Он будет много работать на дистанции, использует свою скорость. Да, у Веласкеса очень хорошая выносливость, все об этом знают, но Фабрисио растет с каждым боем, а если учесть, как серьезно он относится к подготовке, то вполне можно говорить о нем, как о будущем чемпионе.
Вообще, на мой взгляд, не только от поведения бойца в поединке зависит то, станет ли он чемпионом. Важно и то, как он ведет себя за пределами клетки — как дает интервью, общается с болельщиками. Вердум все это делает хорошо, он всему уделяет внимание: упорно тренируется, но и про фанатов не забывает. Он настоящий чемпион по духу и обязательно им станет.

— Ты служил в бразильской армии десантником, а в России многие избегают службы в армии…

— Почему?

— Ну, бывают обстоятельства...

— *(перебивая)* Это везде так. Не знаю, как в России, но в Бразилии стать десантником может только доброволец. То есть, служба у нас обязательная, но в десант берут только добровольцев. Я пошел по собственному желанию и очень этому рад. Это мой выбор.
Многие почему-то думают, что армия это постоянный «экшен», но это не так. Конечно, он тоже бывает, но это лишь мгновения. В армии много правил, но не все они справедливые. Однако я считаю, что именно служба в армии превратила меня из мальчика в мужчину.

— В России десантники часто дают показательные выступления: разбивают об головы бутылки, ломают кирпичи (показываю видео одного из таких выступлений).

— *(хохочет)* Это безумие. Мы такого не делаем.

— Даже не показываете приемы рукопашного боя?

— Мне самому ничего не показывали, когда я пришел в десант, зато очень больно били (смеется). Да, в это сложно поверить, но мне действительно сильно доставалось…

— Чем отличается рукопашный бой в армии от тренировок в спортивном зале?

— О, разница очень большая. Когда ты служишь в армии, твой организм постоянно ослаблен. Ты мало ешь, мало пьешь, мало спишь… а на поединок против тебя выходит сразу несколько здоровенных противников *(смеется)*. Думаешь, что будешь драться один на один, но затем появляется второй противник, третий, четвертый… Так что ты только получаешь от всех и всегда проигрываешь. В этом и состоит ключевое различие *(улыбается)*.

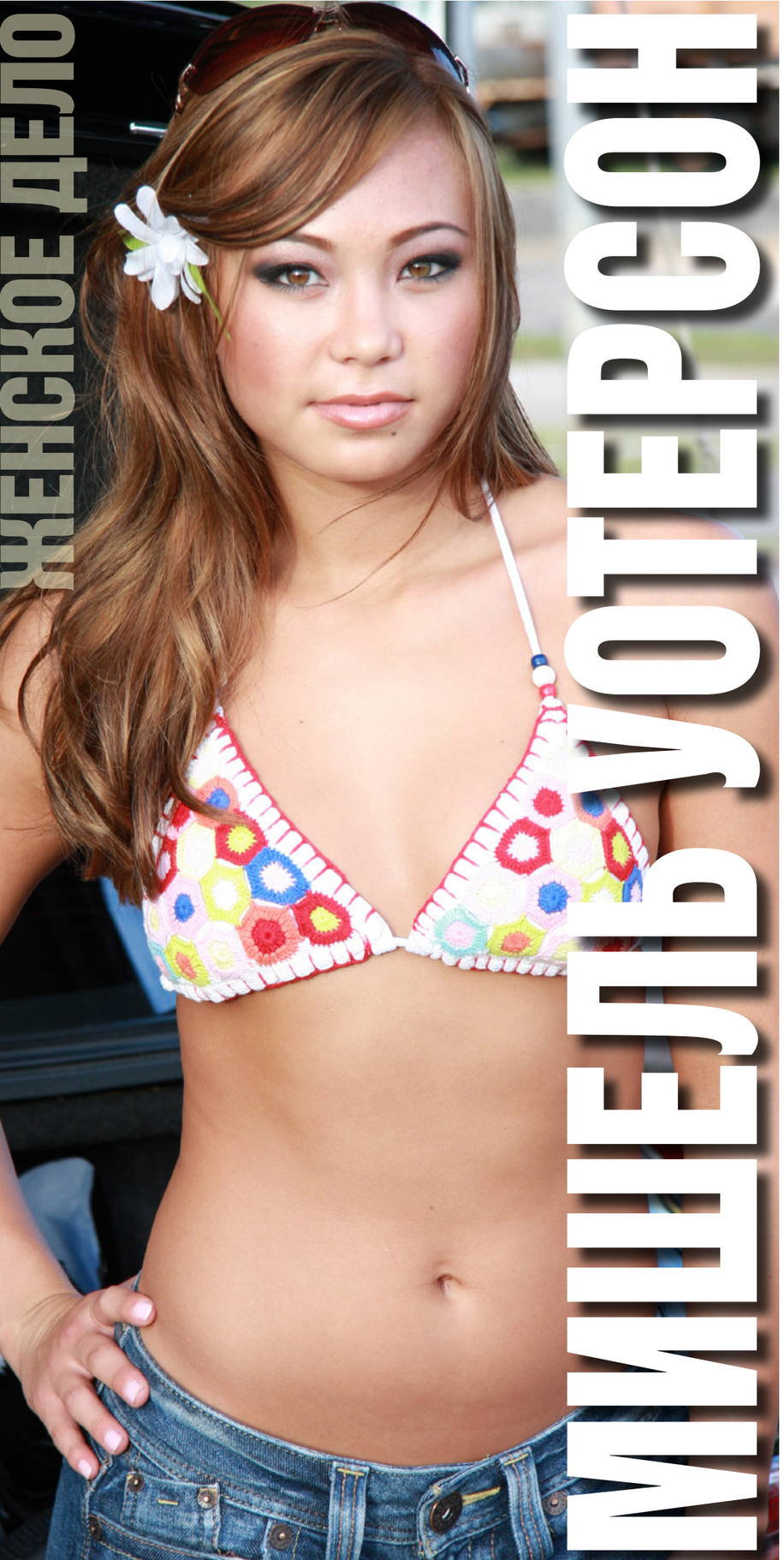
— Наверное, выйти в октагон после такого было для тебя сущим пустяком?

— Да, конечно. Но это, все же, совсем разные вещи, их нельзя сравнивать.

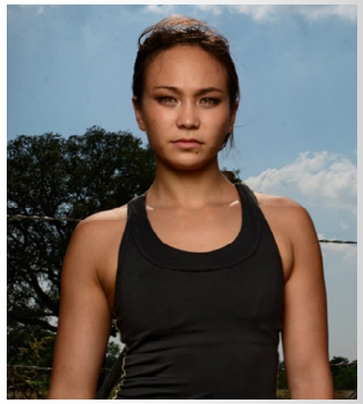
— Спасибо за беседу, Ренато. Ну и напоследок хотелось бы спросить, почему ты все-таки решил закончить карьеру бойца?

— Я ушел, потому что перестал чувствовать задор, выходя в клетку. Обычно перед поединком ты волнуешься, ощущаешь, как бурлит в крови адреналин. Мне нравились эти чувства, но они пропали. Бои стали для меня обыденностью. Так что я теперь я тренирую других бойцов, тренируюсь и выступаю по джиу-джитсу.

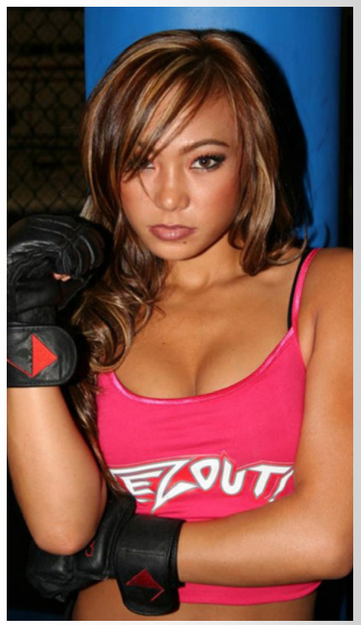
МИШЕЛЬ УОТЕРСОН











Будучи бойцом и матерью, *ты живешь в двух разных мирах. Материнство заставляет тебя забыть о себе, но как боец — ты должна быть эгоистичной. Поэтому я вынуждена постоянно удерживать баланс, и это самое тяжелое для меня.*

Другая профессия? *Никогда! Я не мыслю себя вне боевых искусств.*

Я дерусь, потому что это рискованно. *С красивой внешностью легко стать моделью или актрисой, но для того, чтобы быть бойцом, нужно нечто большее. Я хотела победить свои страхи, и поединки закалили меня.*

Не хочу дискредитировать мужчин*-бойцов, но мы, женщины, намного агрессивнее и всегда стремимся к большему.*

Когда после боев или спаррингов я хожу вся в синяках, *окружающие смотрят на меня с сочувствием. Так и хочется прокричать во всеуслышание, что я боец, а не жертва насилия.*

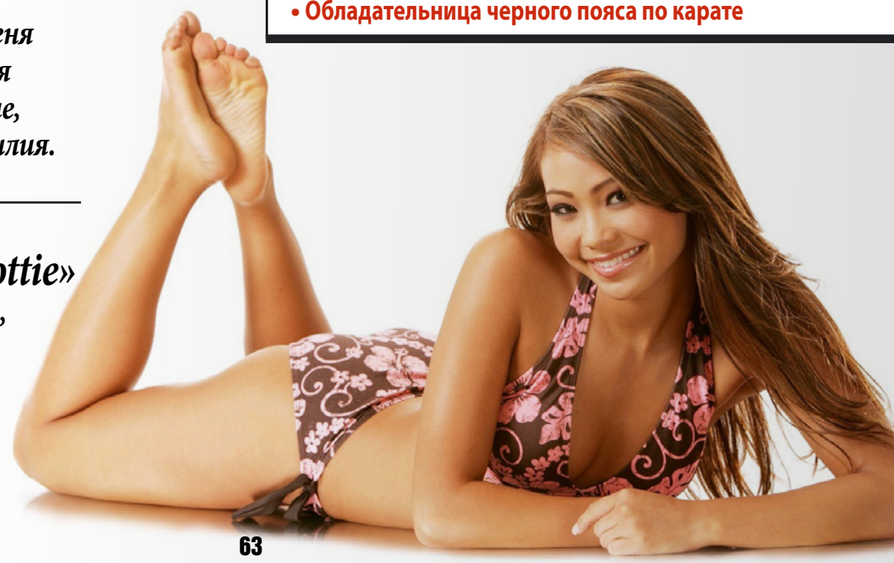
Прозвище «Karate Hottie» *я получила еще в те времена, когда работала бикини-моделью. Сначала оно приглянулось одному из промоутеров, а затем и вовсе прижилось.*

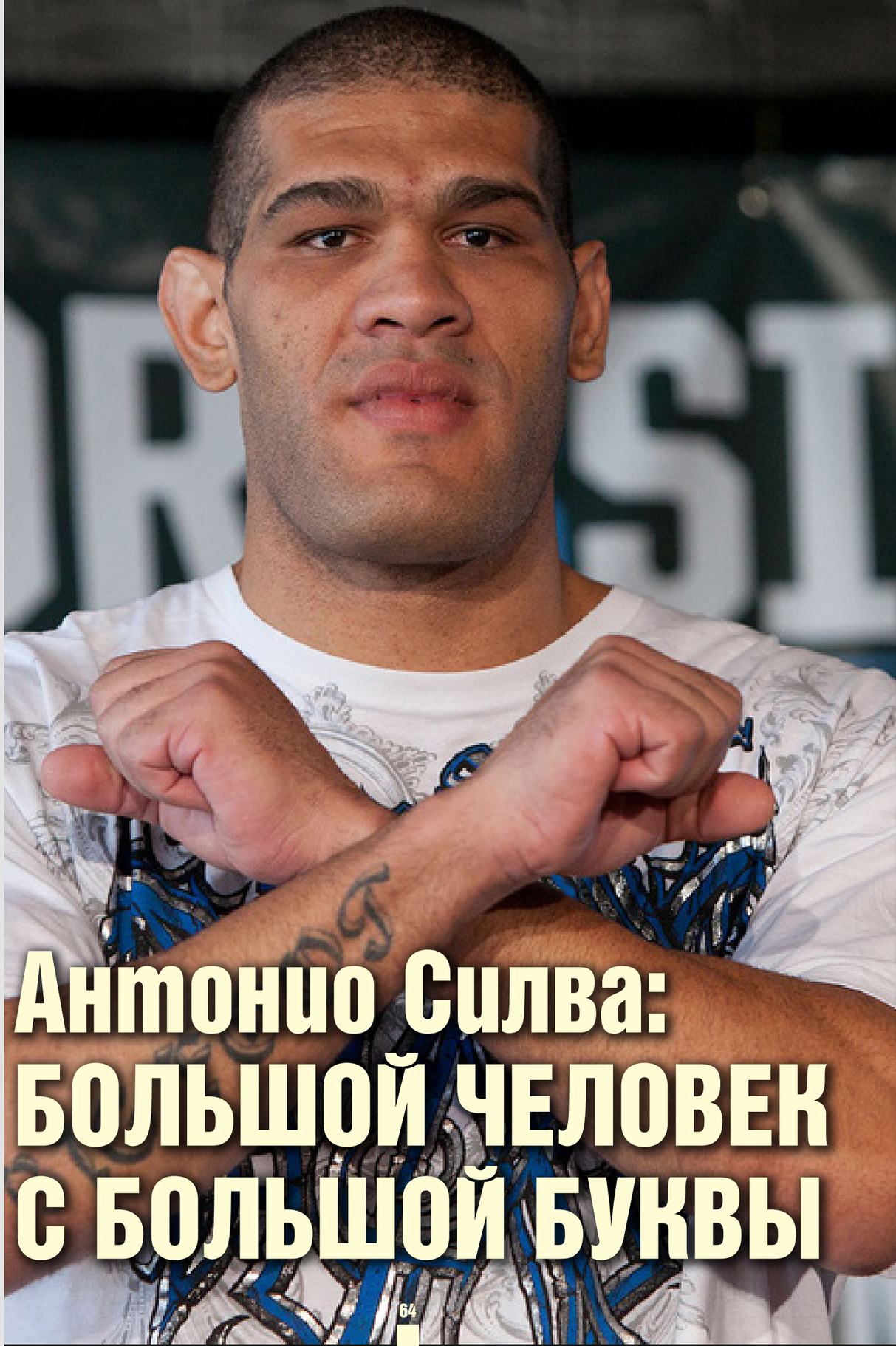


МИШЕЛЬ УОТЕРСОН

Возраст: 28 лет
Гражданство: США
Рост: 163 см
Вес: 48 кг
Достижения:

- Чемпионка Invicta FC в весе до 48 кг
- Обладательница черного пояса по карате





Антонио Силва: БОЛЬШОЙ ЧЕЛОВЕК С БОЛЬШОЙ БУКВЫ

УЖЕ ОДИН ВИД ЭТОГО ГИГАНТА ЗАСТАВЛЯЕТ НАШИ СЕРДЦА ТРЕПЕТАТЬ, НО НЕ ТОЛЬКО БЛАГОДАРЯ СВОИМ ВЫДАЮЩИМСЯ ГАБАРИТАМ ОН ПОЛУЧИЛ ВСЕМИРНОЕ ПРИЗНАНИЕ И ИЗВЕСТНОСТЬ НА АРЕНЕ ММА. ТЕРПЕНИЕ И СТОЙКОСТЬ АНТОНИО СИЛВЫ, НИЧУТЬ НЕ МЕНЬШИЕ В РАЗМЕРАХ, ЧЕМ ОН САМ, ПОМОГЛИ ЕМУ ОДЕРЖАТЬ ПОБЕДЫ НАД ТАКИМИ ИЗВЕСТНЫМИ БОЙЦАМИ, КАК АЛИСТЕР ОВЕРИМ, ФЕДОР ЕМЕЛЬЯНЕНКО И АНДРЕЙ ОРЛОВСКИЙ, А ДОБРОТА И УВАЖИТЕЛЬНОСТЬ ПОЗВОЛЯЮТ ЕМУ ВСЕГДА ОСТАВАТЬСЯ НА ГОЛОВУ ВЫШЕ СОПЕРНИКОВ НЕ ТОЛЬКО В ПРЯМОМ, НО И В ПЕРЕНОСНОМ СМЫСЛЕ.

АНТОНИО СИЛВА

ВОЗРАСТ: 34 года
ГРАЖДАНСТВО: Бразилия
Рост: 193 см
ВЕС: более 120 кг
ПРОЗВИЩЕ: Бигфут
РЕКОРД В ММА: 18-5-0-1
ПОСЛЕДНИЕ ТРИ БОЯ:
Марк Хант (без объявления результата), Кейн Веласкес (поражение техническим нокаутом), Алистер Оверим (победа нокаутом)
ДОСТИЖЕНИЯ:

- Чемпион Elite XC в тяжелом весе
- Черный пояс по Сетокан Карате
- Черный пояс по дзюдо
- Черный пояс по бразильскому джиу-джитсу

— Первым делом хотелось бы спросить тебя о предстоящем бое с Орловским. Как считаешь, победа в этом поединке сможет поднять тебя в рейтинге?

— Мы с ним уже встречались раньше, и тогда я выиграл бой. Что же касается этой встречи, то не думаю, что победа сможет как-то повлиять на мою позицию в рейтинге.

— Какие слабые стороны ты можешь выделить у Орловского?

— Мне бы не хотелось ничего выделять. Я уважаю Андрея, он сильный боец, бывший чемпион UFC в тяжелом весе, и я бы не стал умалять его достоинства.

— Кстати, в каждом своем интервью ты говоришь об уважении к соперникам. Почему это настолько важно для тебя? Ты бы мог действовать по-другому и зарабатывать больше…

— Ни при каких обстоятельствах я не стану поливать своих оппонентов грязью ради денег. Зарабатывать больше можно и другими, более достойными, способами. Например, показывать зрелищные поединки и отправлять своих соперников в нокаут. Именно такой способ я выбрал для себя.

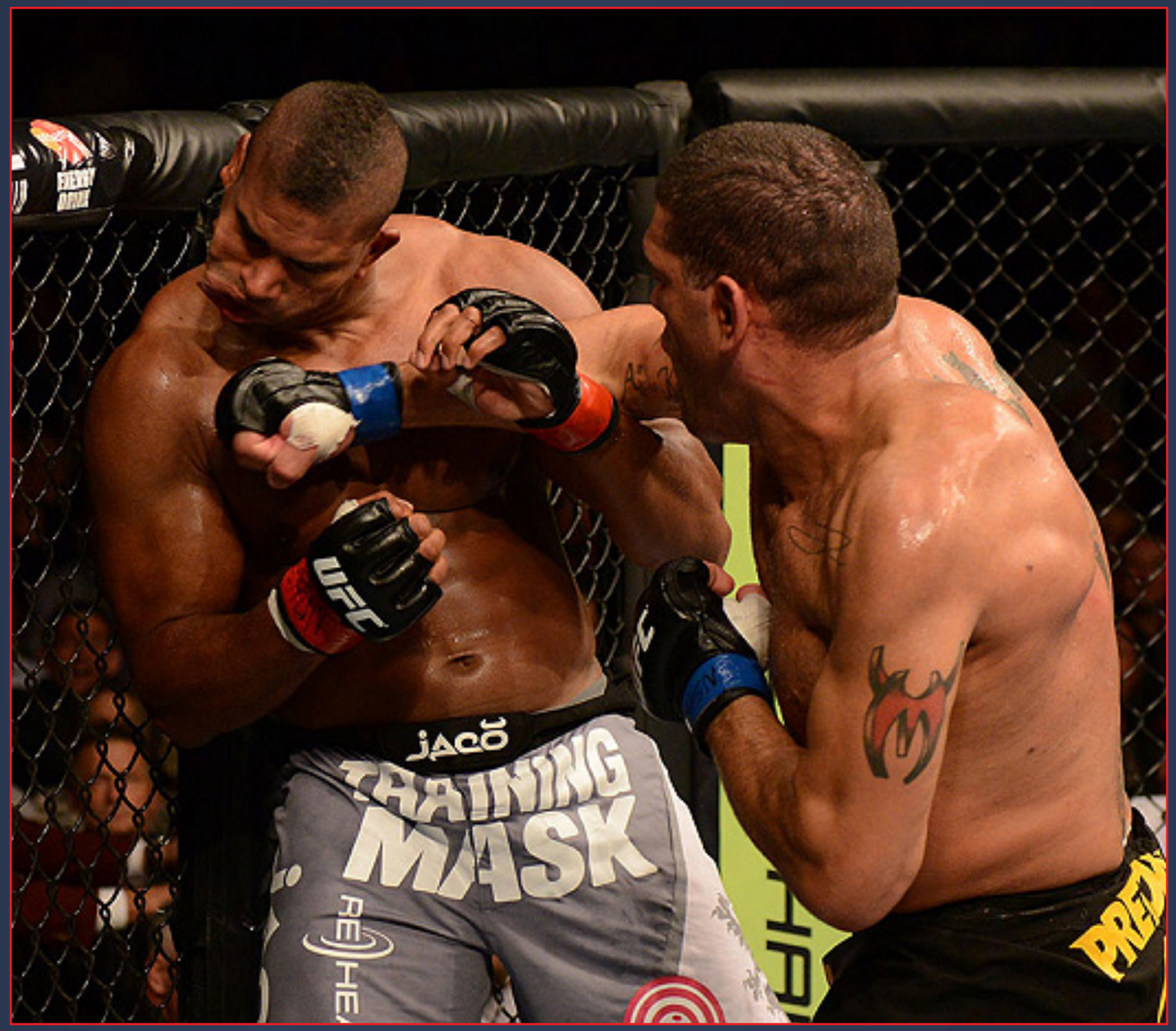
— Учитывая такую принципиальную позицию, хотелось бы узнать, что ты чувствовал, когда нокаутировал в третьем раунде Алистера Оверима?

— Ну, поскольку в свое время Оверим наговорил много нелестного в мой адрес, я, не стану скрывать, был очень доволен, когда мне удалось отправить его в нокаут. Сами понимаете, ничто человеческое мне не чуждо *(улыбается)*.

— Фабрисио Вердуму, с которым тебе тоже приходилось встречаться в клетке, вскоре предстоит титульный бой. Если он станет чемпионом, будешь ли ты настаивать на титульном реванше?

— Нет, я не бросаю вызовы. Мой работодатель — UFC, и если руководство организации посчитает, что я должен выйти на бой с Фабрисио Вердумом, то я, конечно же, соглашусь.





— А если чемпионом останется Кейн Веласкес, и ты окажешься в титульном бою с ним, твоя тактика как-то изменится в этот раз?

— Нет, я буду действовать так же, как и во вторую нашу встречу. На мой взгляд, это была правильная стратегия, и мне не нужно выдумывать ничего нового. Единственное, что я бы с удовольствием поменял — это рефери, который судил бой. Уверен, что именно он повлиял на исход поединка.

— Ты уже дошел до титула UFC, а как начинался твой путь в единоборствах?

— Единоборствами я начал заниматься с раннего детства. Уже в четыре года я посещал секцию карате, а в 13 переключился на джиу-джитсу. Когда мне исполнилось 24 года, я, наконец, смог осуществить свою детскую — занялся смешанными единоборствами. Признаюсь, поначалу тренировки давались мне с большим трудом, но постепенно я втянулся, увидел результат, и мне это понравилось.

— Как ты зарабатывал раньше? До того, как дохода от боев стало достаточно для жизни.

— Когда-то я работал охранником-инкассатором в банке. Это единственная профессия, которую я успел освоить до того, как бои стали приносить мне достаточную прибыль. На сегодняшний день мои гонорары вполне позволяют мне сосредоточиться на тренировках и не искать дополнительных заработков.

— Мы просто не можем не задать тебе этот вопрос... Какой размер ноги у Бигфута?

— В Бразилии это 48-й, а в США — 16-й.

— Ты постоянно экспериментируешь с весом. Удалось ли тебе найти какой-то баланс?

— Сейчас я вешу 130 кг, но удобнее всего мне выступать с весом где-то 122 кг. Раньше я сушился, чтобы увеличить скорость и выносливость в бою, но вскоре стало понятно, что это не слишком хорошо влияет на мои бойцовские навыки. Так что больше я к таким методам не прибегаю.

— Что нужно включить в рацион, чтобы достичь таких габаритов?

— *(смеется)* Я такой от природы. Можно сказать, что мне просто повезло, я родился таким большим и сильным. Что же касается рациона, то он ничем не отличается от рациона обычного человека — простая и полезная пища, вот и все.



— Мы знаем, что у тебя черный пояс по бразильскому джиу-джитсу. Недавно Джош Барнетт, с которым ты давно хочешь встретиться, выступил на турнире по бразильскому джиу-джитсу Metamoris. Как думаешь, смог бы ты победить его по правилам БЖЖ?

— Если честно, то я считаю, что грэпплинг — это не мое. Моя стихия — смешанные единоборства, поэтому я там и выступаю, и у Барнетта тоже выиграю по правилам этого вида спорта.

— Ты сменил много тренировочных лагерей, где сейчас проходит твоя подготовка?

— Там же, где и обычно. Сначала тренируюсь в Бразилии, в зале экс-чемпиона PRIDE в тяжелом весе Антонио Родриго Ногейры, а завершающую стадию подготовки прохожу уже в США, в штате Florida, в команде American Top Team.

— Кстати, о Ногейре... В последнее время его карьера на спаде. Как думаешь, он сможет вернуться в топы UFC?

— Ну, на мой взгляд, если он будет правильно подходить к тренировочному процессу, будет правильно восстанавливаться и следить за своим здоровьем, то ему еще вполне под силу не только занимать, но и удерживать хорошие позиции в UFC.

— Когда ты рассчитываешь снова побороться за пояс чемпиона?

— Я не планирую для себя какое-то определенное количество боев, которые я должен выиграть. Моя цель — побеждать в каждой последующей схватке, так что рано или поздно я смогу снова оспорить звание сильнейшего бойца в тяжелом дивизионе UFC. Это только вопрос времени.

— Российским болельщикам ты известен, прежде всего, как боец, одержавший победу над легендарным Федором Емельяненко. Что ты можешь сказать о поединке с ним?

— Как вы и сказали, Федор — легендарный боец, и я, безусловно, тоже его таким считаю, поэтому поединок с ним имел для меня огромное значение. Я горжусь, что мне посчастливилось встретиться с таким бойцом в клетке и, конечно, горжусь тем, что мне удалось у него выиграть. Считаю, что это был лучший бой в моей карьере.

— Как ты знаешь, в США недавно была запрещена тестостероно-замещающая терапия для бойцов ММА. Как ты к этому относишься?

— Несмотря на то, что я как раз являюсь одним из тех, кому ТЗТ необходима по медицинским показаниям, мне придется смириться с этим запретом и продолжать выступать дальше, ведь ММА для меня — единственный способ заработать на жизнь. Так что, как бы я к этому не относился, мне придется это принять.

— Что бы ты мог сказать на прощание своим российским болельщикам?

— Друзья, в вас всех очень люблю! Мне кажется, у нас, у бразильцев, с русскими много общего. Я рад, что вы меня поддерживаете и следите за моими выступлениями. Спасибо вам за это!

МАСТЕР-КЛАСС

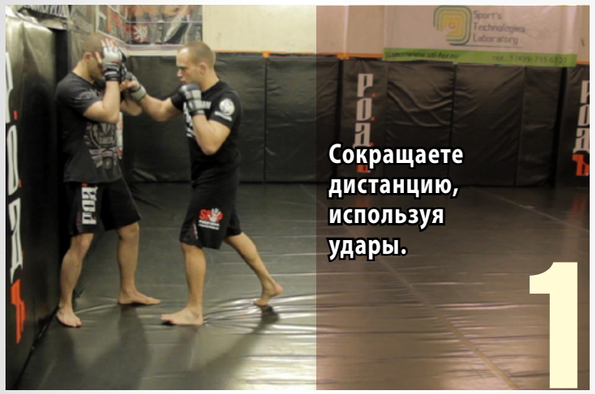


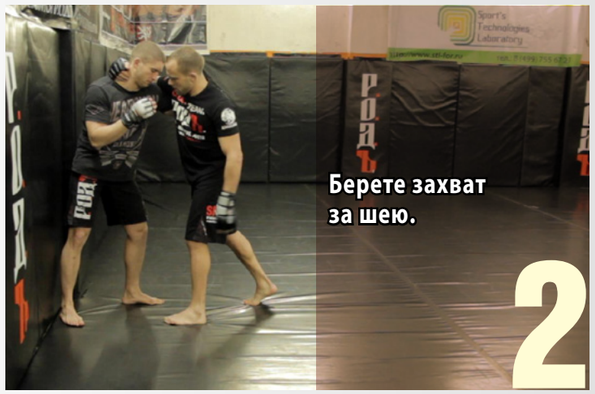
МАСТЕР-КЛАСС



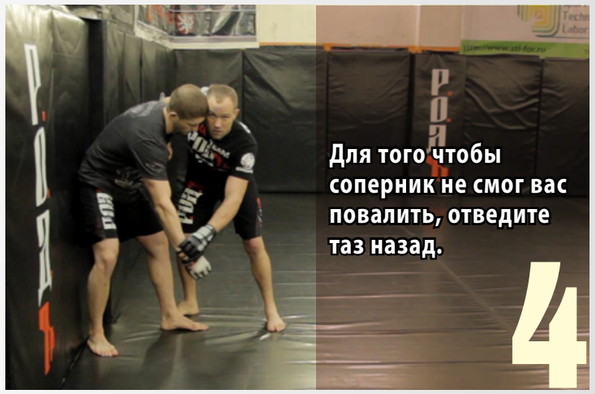
Зал American Kickboxing Academy славится своими мастерами борьбы — Дэниэлом Кормье и Кейном Веласкесом. Еще один из бойцов этого зала — Ричард Кранкилтон, чья тренерская практика проходит сейчас в Москве в клубе «Р.О.Д.Ъ.», раскрыл несколько секретов работы у сетки, в которой так эффективны бойцы из США.

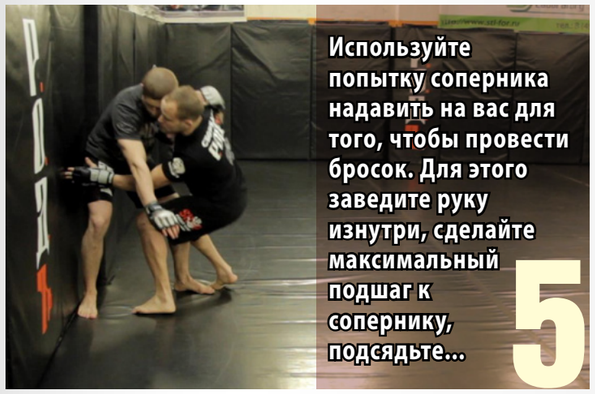
БРОСОК ЧЕРЕЗ ГРУДЬ ОТ СЕТКИ











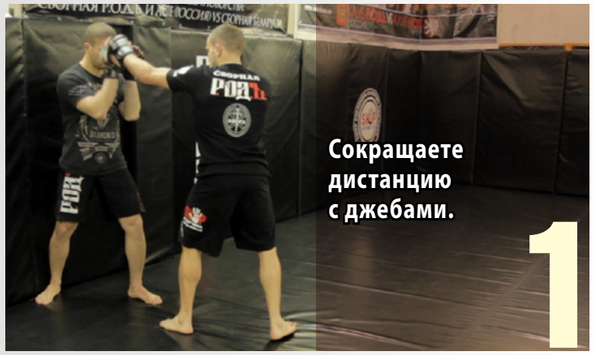


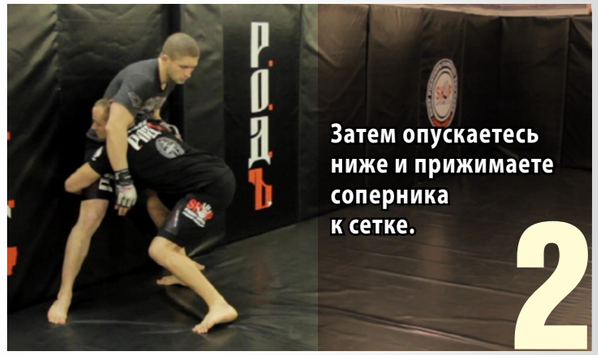


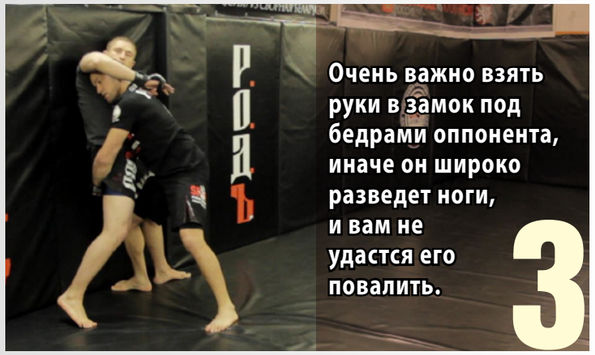
РИЧ КРАНКИЛТОН

Возраст: 34 года
Гражданство: США
Рост: 170 см
Вес: 70 кг
Прозвище: Клин
Рекорд в ММА: 19-4
Достижения:
- Черный пояс по бразильскому джиу-джитсу
- Черный пояс по дзюдо

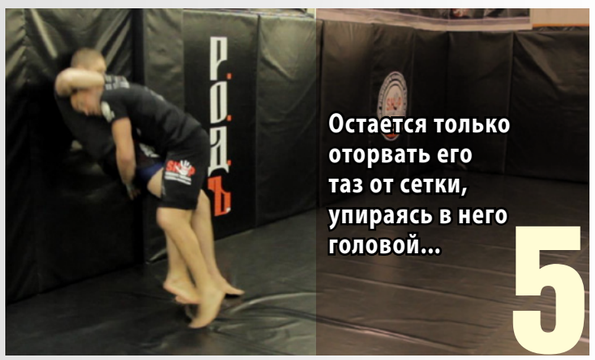
ПРОХОД В ДВЕ НОГИ, КОГДА СОПЕРНИК ПРИЖАТ К КЛЕТКЕ

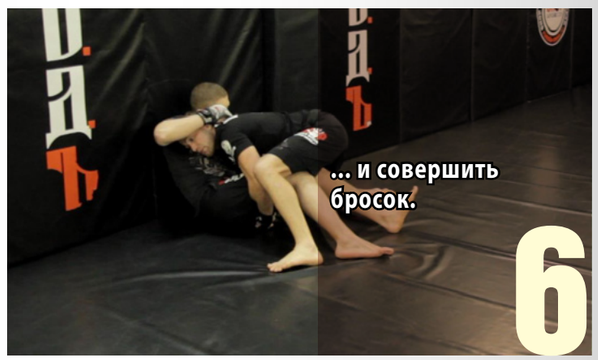




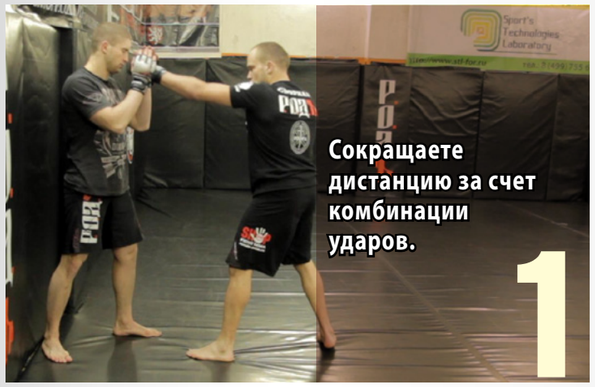


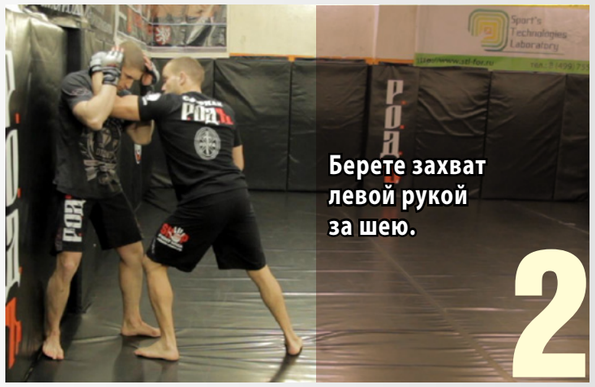






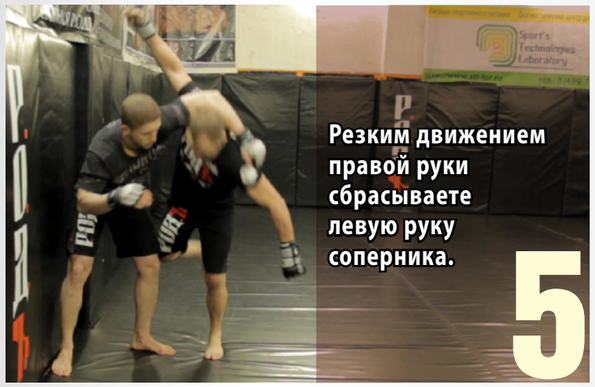
БРОСОК ЗАХВАТОМ ЗА ГОЛЕНЬ

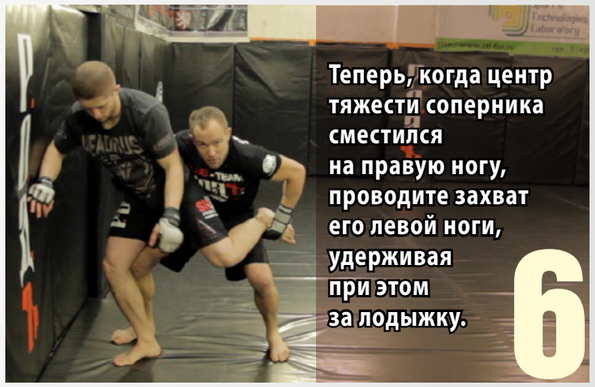




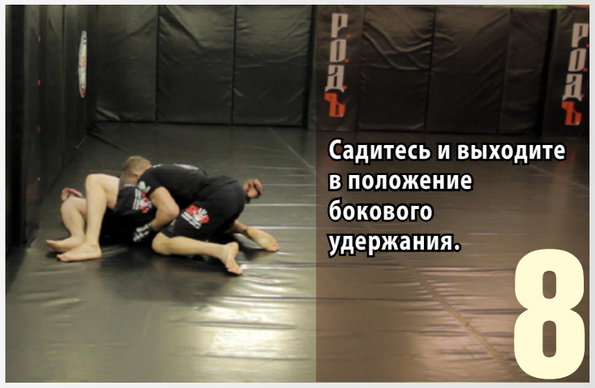












Хардкорные фанаты ММА помнят легендарные противостояния бразильских стилей джиу-джитсу и Лута Ливре. Даже сегодня приемы последнего вида борьбы сложно найти в сети, а уж встретить в залах России — еще труднее.

РЫЧАГ СТОПЫ ИЗ БАТТЕРФЛЯЙ ГАРДА



Соперник в позиции «баттерфляй гард»: заправил стопы под вас и удерживает руками за корпус. **1**



Вам нужно завести свои руки таким образом, чтобы они оказались между ног у соперника, а обе его руки при этом были накрыты вашими руками. **2**



Правым локтем упритесь во внутреннюю часть ноги соперника. **3**

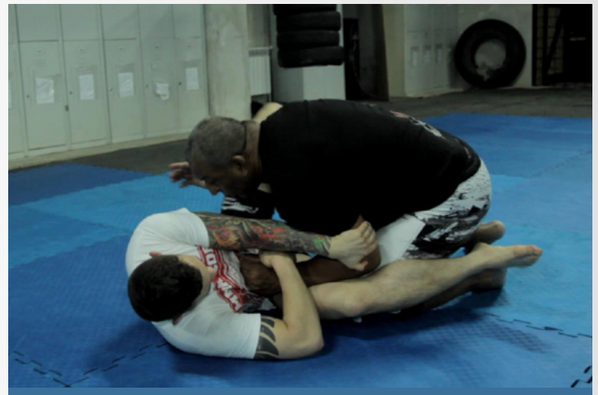


Сделайте движение правым коленом вперед и проведите болевой прием. **4**

КОНТРАТАКА НА ТРЕУГОЛЬНИК РЫЧАГОМ ЛОКТЯ



Нам удалось пообщаться с обладателем черного пояса по Лута Ливре, президентом Международной федерации Лута Ливре Даниэлем Дженнаро де Маседо, который любезно согласился продемонстрировать некоторые приемы из этой борьбы.



Соперник атакует и пытается сделать треугольник, забирая вашу руку и закидывая левую ногу вам на спину. **1**

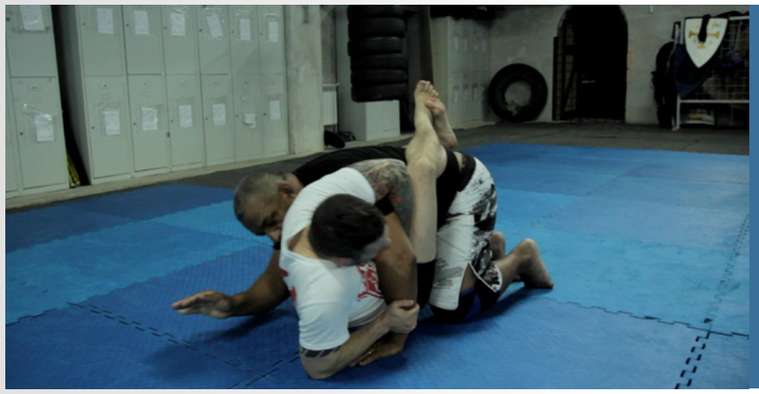


Левым локтем упритесь в свое левое бедро. Теперь нужно успеть выдернуть правую руку из захвата соперника и накрыть правым плечом его левую ногу. **2**



Левой рукой возьмите в захват запястье правой руки оппонента. Загрузите соперника своим весом, одновременно с тем отжимая его голову правой рукой, а его запястье потяните на себя, проводя рычаг локтя. **3**

КОНТРАТАКА НА КИМУРУ ИЗ ГАРДА



Соперник берет захват на левую руку, чтобы провести кимуру из гарда.

Вы защищаетесь, ставя левую ногу на стопу и заступая вперед.

1



При этом левой рукой вам необходимо захватить свою ногу изнутри.

Загружаете соперника своим весом, разрывая гард.

2



Прижимаете правое колено к земле и проходите гард.

Берете в захват левую ногу противника.

3



Теперь рука соперника в ловушке, и все, что от вас требуется — это навалиться на него, не разжимая захват.

4

ОБРАТНОЕ УДУШЕНИЕ ТРЕУГОЛЬНИКОМ ИЗ БОКОВОГО УДЕРЖАНИЯ



Вы находитесь в положении бокового удержания, соперник взял захват под головой и ногой.

1



Резким движением ноги разорвите его захват и возьмите захват на запястье.

2



Отожмите голову соперника рукой к ноге и закиньте ее ему на спину.

3



Закройте ногами замок, прижимаясь к телу соперника.

Теперь растягивайтесь, проводя прием.

4

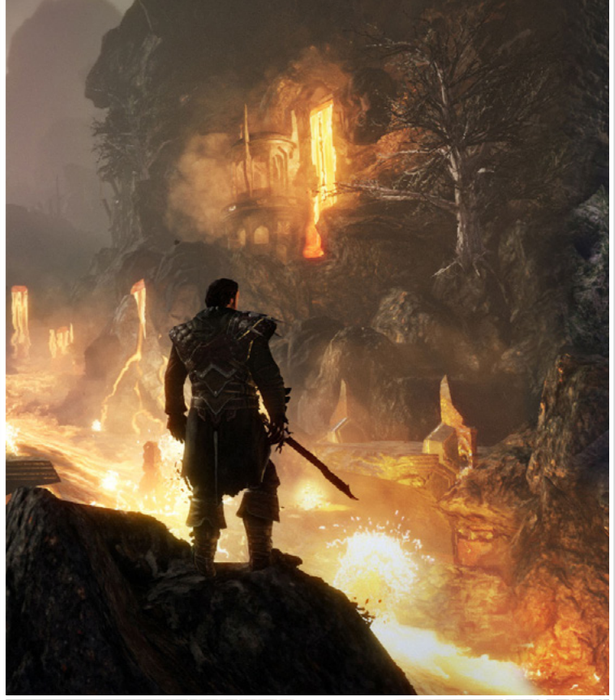
RISEN 3: TITAN LORDS

ТИП: ВИДЕОИГРА
ЖАНР: РОЛЕВАЯ ИГРА
ПЛАТФОРМА: PC, XBOX360, PS3
РАЗРАБОТЧИК: PIRANHA BYTES
ИЗДАТЕЛЬ: DEEP SILVER

RISEN3.DEEPSILVER.COM

Очередную попытку Piranha Bytes возродить из пепла ту самую шедевральную «Готику» можно считать успешной ровно наполовину. С одной стороны, третья часть серии «Risen» в каждом аспекте на порядок лучше предыдущих, это по-настоящему огромная и качественная RPG, которая местами действительно способна выдавить скупую ностальгическую слезу из тоскующих фанатов Gothic и Gothic 2. С другой стороны, немецкий разработчик в третий раз скармливает нам, по сути, одну и ту же игру, отчаянно эволюционирующую, но не способную ни выйти за рамки собственной парадигмы, дабы перерасти во что-то новое, ни сделать шаг назад, отбросив лишние детали и превратившись, наконец, в «Готику» нашей мечты.

В Risen 3: Titan Lords все еще слишком много ненужного: слишком большой мир, слишком красочная графика, слишком много неинтересных квестов и неработающих идей, в то время как обожаемая ролевиками Gothic не гналась за масштабами, но стала классикой благодаря продуманности, хардкорности и атмосфере. Тем не менее, это одна из лучших RPG года, и если отбросить сравнения с гигантами прошлого и просто погрузиться в эту игру, то рискуешь на долгие недели выпасть из жизни и впоследствии ни капли не пожалеть о потраченном времени.









ULTRA STREET FIGHTER IV

ТИП: ВИДЕОИГРА
ЖАНР: ФАЙТИНГ
ПЛАТФОРМА: PC, XBOX360, PS3
РАЗРАБОТЧИК: CAPCOM
ИЗДАТЕЛЬ: CAPCOM ENTERTAINMENT

WWW.STREETFIGHTER.COM

С момента выхода оригинальной Street Fighter IV прошло уже более пяти лет, но эта игра все еще остается одной из наиболее востребованных в жанре благодаря стараниям разработчиков, стабильно облагораживающих свое детище новыми дополнениями. Последнее из них — с приставкой Ultra — не сотрясет основы серии, но обязательно заставит раскошелиться фанатов, поманив их парой изменений в боевой системе, новыми правками баланса, персонажами и аренами, а также возможностью сливать записи боев прямиком на YouTube.

В целом игра остается прежней: это все тот же хардкорный и недружелюбный к новичкам и лентяям файтинг с яркой графикой, глуповатым стилем и бесконечной тактической глубиной. Он не подходит для веселых посиделок в шумной компании, ибо требует концентрации и соблюдения тактики и тайминга, а новые боевые возможности вынуждают игроков еще больше думать и меньше полагаться на удачу. И, судя по многомиллионной аудитории и количеству проданных копий игры, такой подход себя вполне оправдывает, особенно в отношении обладателей персоналок, на которых хорошие файтинги можно пересчитать по пальцам, а умных среди них буквально единицы.











НЕУДЕРЖИМЫЕ 3

ТИП: ФИЛЬМ
ЖАНР: БОЕВИК, ТРИЛЛЕР, ПРИКЛЮЧЕНИЯ
РЕЖИССЕР: ПАТРИК ХЬЮЗ
В ГЛАВНЫХ РОЛЯХ:
Сильвестр Сталлоне, Джейсон Стэйтем, Мэл Гибсон, Харрисон Форд, Антонио Бандерас, Уэсли Снайпс, Дольф Лундгрен, Терри Крюс, Арнольд Шварценеггер, Рэнди Кутюр, Джет Ли, Ронда Раузи, Виктор Ортис
ДЛИТЕЛЬНОСТЬ: 126 минут

WWW.THEEXPENDABLESMOVIE.NET

На дворе осень 2014 года, а значит, пришло время для выхода очередной части франшизы «Неудержимые» за авторством Сильвестра Сталлоне. На этот раз история о том, как десяток престарелых героев боевиков нашего детства, объединившись, воюет против одного, очень сильного и злого, под взрывы и шуточки в стиле боевиков нашего детства, принимает несколько иной оборот, ибо ударную солянку неудержимых пенсионеров изрядно разбавили молодняком.

Причины такого решения неизвестны — то ли сказался урезанный бюджет при значительно возросших гонорарах актеров, то ли продюсерам захотелось пробудить в франшизе второе дыхание, то ли скорбящий по безвременно ушедшему сыну Сталлоне просто не мог не привнести в сценарий мотив преемственности поколений, но сама идея явно не пошла работе на пользу. Молодые звезды безжалостно крадут у наших кумиров экранное время, но при этом тотально не дотягивают до них по харизме. И в те моменты, когда вместо «железного Арни» и брутального Снайпса на экране показывают Ронду Раузи, как-то особенно сильно чувствуется, что режиссура ленты откровенно слабовата, современных спецэффектов не завезли, а сценария как такового будто бы и не было.











БЕЗ СОПЛЕЙ

ГОРОД ГРЕХОВ 2: ЖЕНЩИНА, РАДИ КОТОРОЙ СТОИТ УБИВАТЬ

ТИП: ФИЛЬМ
ЖАНР: БОЕВИК, ТРИЛЛЕР, КРИМИНАЛ
РЕЖИССЕР:
РОБЕРТ РОДРИГЕС, ФРЭНК МИЛЛЕР
В ГЛАВНЫХ РОЛЯХ: Ева Грин, Микки Рурк, Джош Бролин, Джессика Альба, Джозеф Гордон-Левитт, Розарио Доусон, Деннис Хейсберт, Брюс Уиллис
ДЛИТЕЛЬНОСТЬ: 103 минуты

WWW.SINCITY-2.COM

«Город грехов» в свое время стал настоящей отдушиной для поклонников жанра нуар и обрел в их кругах культовый статус, однако режиссер картины Роберт Родригес долгие годы оставался глух к мольбам фанатов о выпуске продолжения. Долго ли, коротко ли — фанатская дружина взяла свое, и Родригес снова уселся в режиссерское кресло, вооружившись солидным бюджетом, блистательным актерским составом и вообще всем, что было необходимо для повторения успеха… кроме вдохновения.

Итак, сиквел шедевра девятилетней давности призван напомнить публике, что нуар — это стильно, атмосферно и красиво. По части стильно и красиво Родригес снова оказался впереди планеты всей, но по атмосферности лента значительно уступает оригиналу. Забудьте о проработанных репликах персонажей, торжестве инноваций и тоннах любви, вложенной в каждый кадр — отныне в Городе грехов вас ждет только написанный на коленке сценарий и повсеместное самокопирование. Впрочем, если визуальная составляющая фильма для вас важнее сюжетной начинки, а категории «атмосфера нуара» и «обнаженная Ева Грин» занимают соседние позиции в вашей таблице приоритетов, то эта картина точно не оставит вас равнодушным.

