

MMA? Muszę skosztować

Wpisany przez zawojan

czwartek, 15 kwietnia 2010 21:25 - Poprawiony piątek, 16 kwietnia 2010 09:30

Michał Chodaczek - wschodząca gwiazda sztuk walk "MMA? Muszę skosztować"

W wieku zaledwie 3 lat rozpoczął treningi w sztukach walki, w wieku lat 7 wziął udział w pierwszych zawodach, rok później w mistrzostwach Polski wywalczył już srebrny medal, a dzisiaj - w wieku niespełna 17 lat-ma na swoim koncie kilkanaście medali zdobytych m.in. na mistrzostwach Polski, Europy, Śląska, w tym 8 złotych w najbardziej prestiżowych zawodach sztuk walk!



Michał Chodaczek

Foto: K. Swierc

O kim mowa? O Michale Chodaczku z Opola (*przyp. Michał jest uczniem naszej szkoły w klasie 1AC*)

-wschodzącej gwiazdzie sztuk walk, chłopcu, który chce pójść śladem Szymona Wąsa czy niezapomnianego Marka Piotrowskiego i zostać mistrzem świata w kick boxingu, a w przyszłości stać się legendą na miarę swojego idola - Chorwata Mirko „Cro Copa” Filipovicia. Młody wojownik twierdzi jednak, że poza kick boxingiem marzą mu się również starty w prestiżowym obecnie K1 oraz w coraz szybciej rozwijającej się, ale wyjątkowo brutalnej rywalizacji w MMA.

Charakterny chłopak

Jeśli chodzi o ostatnią z form rywalizacji na ringu, to należy podkreślić, że jest niezwykle niebezpieczna. Rozcięte łuki brwiowe, złamania, ciężkie nokauty i jeszcze bardziej niebezpieczne urazy są na porządku dziennym. Dlatego rodzice Michała nie są przekonani o

MMA? Muszę skosztować

Wpisany przez zawojan

czwartek, 15 kwietnia 2010 21:25 - Poprawiony piątek, 16 kwietnia 2010 09:30

słuszności wyboru ich syna w tym systemie, zwłaszcza mama. - Wiem o tym i rozumiem to, ale z drugiej strony bardzo mnie ciągnie do tej formy walki, gdzie jest wyjątkowo niewiele ograniczeń regulaminowych, przez co najbardziej przypomina realną walkę. Dlatego, mówiąc krótko, muszę tego skosztować, choćby miała to być w tej formie tylko jedna i ostatnia w karierze walka. Jak mi się nie uda, to będę się wtedy zastanawiał nad inną formą rywalizacji w innym systemie, ale spróbować muszę! Ostatecznie trzeba wszystkiego popróbować i wybrać ten styl, który leży mi najlepiej - mówi Michał Chodaczek. - Równie dobrze mogę się realizować w kick boxingu, KI czy boksie, gdzie też czuję się dobrze i cały czas w tych systemach się doskonalam.

Widać zatem, że młody wojownik jest ambitny, ma wielkie plany i jest przy tym przekonany o swojej wartości i klasie, podkreślając przy tym, że kocha to, co robi. To dobrze, bo tylko z takim charakterem można cokolwiek osiągnąć w sporcie, a zwłaszcza w sztukach walki, gdzie porażka jest szczególnie bolesna, czasami wręcz upokarzająca. O olbrzymiej ambicji Michała świadczy m.in. fakt, że po wywalczeniu pierwszego wicemistrzostwa Polski w wieku 8 lat, zamiast cieszyć się ze srebrnego medalu, rozplakał się, bo przegrał finał!

„Miałem dobre wzorce”

- Przed każdą walką uspokajam się, medytuję, a następnie podchodzę z nastawieniem, że wygram, że zwyciężyć muszę! Inaczej nie można, ale oczywiście w mojej karierze zdarzały się porażki - wspomina Michał Chodaczek. - I co wtedy? Nie ma mowy o załamywaniu się. Po takim zdarzeniu jest chłodna analiza, wyciąganie wniosków i systematyczne eliminowanie błędów. To sztuka, zdaję sobie z tego sprawę, ale nauczył mnie tego mój ojciec, który na sztukach walki zęby zjadł, a jego 8 dan w jujitsu mówi chyba wszystko. Miałem zatem dobre wzorce i było od kogo się uczyć.

Wiem, o czym mówi, bo w świat sztuk walk rzeczywiście wprowadził go właśnie ojciec - Tadeusz, którego miałem przyjemność poznać. To on zaciągnął małego, 3-letniego Michała na salę treningową (dojo) i pokazywał mu, jak się wykonuje pierwsze uderzenia, kopnięcia, bloki, dźwignie, rzuty czy pady. - Treningi rozpocząłem od karate, dopiero później, gdy okrzepłem, podrosłem i mocno zaangażowałem się w treningi, tato zaczął mnie uczyć jujitsu - systemu trudniejszego, bardziej skomplikowanego, wymagającego przy tym dużo cierpliwości, a to u bardzo małych dzieci trudno wyegzekwować - twierdzi Michał Chodaczek, który miał też propozycję trenowania tradycyjnego judo, a zatem w sporcie olimpijskim, przysparzającym sporo splendorów, a jednak się nie zdecydował. Dlaczego? - Pragnąłem być wszechstronniejszy, dobrze kopać, uderzać pięściami, zakładać dźwignie, a nie tylko uczyć się rzutów, padów i podcięć. Judo tego mi nie gwarantowało. A przy tym chciałem pomagać ojcu w prowadzeniu sekcji jujitsu, co obecnie czynię. Poza tym wierzę, że pasji, której się poświęciłem, nie opuszczę nigdy! Sztuki walki ukształtowały mnie też jako człowieka i za to jestem im wdzięczny. Gdybym nie wybrał tej drogi, nie byłbym dzisiaj tym, kim jestem - mówi Michał Chodaczek.

MMA? Muszę skosztować

Wpisany przez zawojan

czwartek, 15 kwietnia 2010 21:25 - Poprawiony piątek, 16 kwietnia 2010 09:30

Przed wszystkim trening

Młody mistrz musi umiejętnie łączyć naukę w szkole średniej z codziennym treningiem, któremu poświęca co najmniej 1,5 do 2 godzin. Każdy trening ma jednak swoją specyfikę. W poniedziałek techniczny, typowy dla jujitsu, wtorek - bokserski, w ramach którego zalicza m.in. 6 rund po 4 minuty na worku, skakankę (ok. 20 min), uderzenia w powietrze z obciążeniem po 6 kg na każdą rękę, nie wspominając już o pompkach, których nie może być na treningu mniej niż 200 w kilku seriach. Do tego dochodzi katorżniczy trening na brzuch, triceps i podciągania na drążku. Środa to przede wszystkim trening walki w parterze, sparingi i techniki kickbokserskie. Czwartek przeznaczony jest głównie na rozciąganie, skakankę, „walkę z cieniem”, ćwiczenia siłowe na bicepsy i barki. W piątek czeka na niego typowa siłownia z dużą liczbą powtórzeń na wytrzymałość i treningi techniki z partnerami. Sobota to przede wszystkim stretching, a niedziela przeznaczona jest na regenerację organizmu. Należy jednak zaznaczyć, że trening mięśni brzucha, pompki i podciąganie na drążku ćwiczy codziennie. Michał pomimo planów startów w tzw. full contactie zapewnia, że będzie także brał udział w turniejach semi i light con-tact, w tym w zbliżających się (w czerwcu) międzynarodowych mistrzostwach Śląska, które odbędą się w Opolu.

Michał - Szymon w MMA?



Walka w parterze, to specjalność Michała (z prawej)

Foto: K. Sawiec

A na nich może dojść do pokazowej walki Michała Chodaczka z mistrzem świata, gliwiczaniec Szymonem Wąsem! A niewykluczone jest również to, że w dalszej przyszłości może dojść do bardziej prestiżowej potyczki tych zawodników. - Bardzo bym tego chciał. Doceniam klasę Szymona, to bardzo dobry zawodnik, ostatecznie zdobył tytuły mistrza świata i Europy, mimo to bardzo chętnie zmierzyłbym się z nim. Najchętniej w MMA, żeby siły były równe. On trenuje głównie kick boxing, a zatem tutaj miałby przewagę, ale i jujitsu nie jest mu obce. Ja z kolei jestem lepszy w jujitsu, czyli w walce w parterze, ale kick boxing też poznałem,

„Ćwiczę sztuki walki, więc nie jestem bandytą”

a zatem sprawiedliwie byłoby powalczyć w wersji MMA, gdzie niemal wszystkie reguły są dozwolone. Na gruntowne przygotowanie się do takiego pojedynku potrzebowalibyśmy około roku - uważa Michał Chodaczek, który stał się już w Opolu dla młodzieży idolem. Nierzadko koledzy zwracają się do niego: „Michał, chcę być taki jak ty”.

MMA? Muszę skosztować

Wpisany przez zawojan

czwartek, 15 kwietnia 2010 21:25 - Poprawiony piątek, 16 kwietnia 2010 09:30

Oby takich jak on było w Opolu jak najwięcej - młodych, zorganizowanych, wysportowanych, zdyscyplinowanych ludzi, mających jasno sprecyzowane plany na życie, których motto brzmi tak samo jak Michała: „Ćwiczę sztuki walki, więc nie jestem bandytą”.

Krzysztof Świerc

tekst i zdjęcia pochodzą z [Tygodnika Śląskiego](#)