



Allenare CHRIS LEBEN

di Burton Richardson

“Lo avete visto nella prima serie di The Ultimate Fighter reality show. Lo avete visto abbattere a calci le porte e lasciare il suo segno sul letto del suo coinquilino. Lo avete visto scatenarsi sugli avversari nella gabbia e batterli col la potenza dei suoi pugni. La stella dell' UFC Chris Leben sa sicuramente come lasciare un'impronta indelebile sulla psiche degli spettatori. Ma cosa succederebbe se vi chiedesse di allenarlo? Lasciate che ve lo racconti.”

Budo: ciao Burton raccontaci quando e come hai conosciuto Chris

Burton: vivevo a Honolulu da dieci anni, quando Chris Leben si è trasferito lì per diventare l'head coach alla T Jay Thompson Icon fitness e MMA Center. Avevo incontrato Leben di sfuggita al Team Quest, a Portland nell'Oregon, pochi anni prima in occasione di una visita a Robert Follis, il coach del Team Quest, per allenarmi con lui e al momento fui felice della scelta di Chris di lavorare a Honolulu. Trascorse un anno, quando Walker, uno dei miei studenti che si allena anche con Chris, mi ha disse che lui e Leben avrebbero voluto condividere una lezione privata con me. Non me lo sarei mai aspettato!

Budo: Cosa pensavi di Leben allora? E perché hai accettato di allenarlo

Burton: come la maggior parte delle persone fino ad allora avevo conosciuto solo un lato del carattere di Leben e aveva sentito parlare spesso dei suoi exploit al di fuori dell'ambito prettamente

sportivo. Fare una lezione privata con lui mi sembrò subito un'esperienza molto interessante. Così ho accettato.

Budo: raccontaci del vostro "primo" incontro

Burton: quando entrai in palestra, per la lezione che mi aveva chiesto, lui era già lì. Chris è un fighter massiccio, tatuato, molto muscoloso, un combattente nato, con tutte le cicatrici e segni lì in evidenza a dimostrarlo. Walker ci ha presentato e Chris mi ha squadato dall'alto in basso, scettico, ho avuto la chiara sensazione che mi stesse valutando. Questo è una cosa normale fra combattenti e ridacchiai dentro di me pensando: ecco un combattente di 100 kg e 27 anni che sta guardando un allenatore 19 anni più anziano di lui e di circa 20 chili più leggero. Ma non ero lì per impressionarlo, ero lì per vedere se potevo essergli di aiuto e se avessi potuto contribuire a migliorare il suo game-plan, anche se avevo solo un'ora per dimostrarlo.

Così iniziai la lezione con il grappling e mostrai a Chris un nuovo modo per prendere la schiena dell'avversario. Improvvisamente il suo scetticismo si è sciolto. I suoi occhi si illuminarono e mi disse: "Ehi, ho già imparato qualcosa!" Quello è stato l'inizio.

Budo: dopo questo primo incontro incoraggiante come procedette la vostra collaborazione?

Burton: in partenza ho cominciato a collaborare con Chris solo per gli aspetti relativi alla lotta al suolo, ma dopo

qualche combattimento, ho assunto il ruolo di capo allenatore, responsabile di tutte le distanze e tecniche del suo combattimento.

Chris ha un incredibile talento ed è un duro, ma quello che gli serviva era un approccio più tecnico. Invece di limitarsi a fronteggiare l'avversario semplicemente colpendolo selvaggiamente, Chris aveva bisogno di un miglior gioco di gambe, imparare a colpire da angoli diversi con più combinazioni e set-up diversificati. Ho lavorato con lui su tutte queste cose, insegnandoli a combinare tecniche di calci e pugni. Ho lavorato sul suo già buon clinch migliorandolo dove potevo. Ma è sulle tecniche al suolo che si è dimostrato una vera spugna, apprendendo velocemente tecniche di BJJ molto avanzate adattate alle MMA.

Budo: Come sono andate le cose da quel momento?

Burton: all'epoca Chris era in una fase della sua carriera nella quale gli era stato chiaramente fatto capire che se avesse perso ancora una volta sarebbe stato fuori del circuito dell'UFC. Il suo combattimento successivo sarebbe stato con Jay Silva. Chris durante l'incontro ha usato la sue nuove tecniche di lotta e di BJJ per dominare Silva al suolo e andare a vincere il combattimento per decisione unanime. Quello successivo è stato un combattimento molto duro contro l'imbattuto Aaron Simpson. Aaron è un campione nazionale di wrestling che, fino ad allora, aveva messo KO

tutti i suoi precedenti avversari. Chris in quell'occasione ha usato un'ottima strategia basata su una grande varietà di calci e buone combinazioni di boxe, unite a un grande gioco di gambe. Ed è stato così che durante il secondo round pose fine al match mettendo KO Simpson. Solo due settimane dopo l'incontro con Simpson a Chris fu chiesto di affrontare l'imbattuto Yoshihiro Akiyama. Ne parlammo e decidemmo di accettare. Chris ha sostenuto un combattimento incredibile, Akiyama in quell'occasione fu finalizzato da Chris con un triangolo negli ultimi minuti dell'ultimo round. Akiyama non era mai stato sottomesso prima di allora! Brian Stann fu l'avversario di Chris nell'incontro successivo. Purtroppo Chris si è ammalato il giorno del combattimento ed è stato battuto per KO al primo round. Stann è stato molto forte, ma è un peccato che Chris non fosse al suo meglio.

Budo: parlatci dell'ultimo fantastico incontro di Chris contro Wanderley

Burton: pochi mesi dopo l'incontro con Stann ho ricevuto una telefonata dal matchmaker

dell' UFC Joe Silva, il quale mi ha dato una notizia meravigliosa: Chris avrebbe avuto l'opportunità di combattere contro il suo eroe, Wanderley Silva. Incredibile! Questa era la occasione della sua vita. Ci siamo allenati molto duramente per il combattimento. Ho detto a Chris che, nonostante tutti temessero il clinch di Wanderley, dove lui è micidiale per le sue tecniche di ginocchia, avrebbe potuto imparare a controbattere e gestire la situazione e usare le sue abilità tecniche da quella distanza. Durante il combattimento tutto è andato

proprio come avevamo immaginato e programmato. Chris ha lavorato bene nel clinch utilizzando delle tecniche perfette per sferrare dei micidiali montanti contrastando e neutralizzando le ginocchiate di Wanderley. In questa maniera ha abbattuto il suo eroe in soli 27 secondi! Chris è così passato da quasi essere buttato fuori dalla UFC ad essere uno degli atleti top della sua categoria.

Budo: In che modo hai aiutato Chris? Quali stili o arti hai privilegiato nell'allenarlo?

Burton: Per aiutare Chris ho attinto e recuperato tecniche da molte arti, tra cui Jkd, Muay Thai, Brazilian Jiu Jitsu, Greco Romana, Wrestling, Arti Marziali Filippine e anche Silat. Chris ha lavorato molto duro, e sta migliorando di combattimento in combattimento. Continuando a lavorare duro Chris può salire molto in alto. Lui è un grande esempio di cosa può accadere quando si lavora su tecniche di alto livello e si lavora duramente per essere in grado di applicarle contro i migliori combattenti del mondo.

Budo: grazie Burton! Allora arriverete presto in occasione del tuo prossimo soggiorno in Italia?

Burton: Sì, come confermato Chris combatterà nell' UFC 138 in Inghilterra contro Mark Munoz, dopo il match partiremo subito verso l'Italia per essere ospiti di Augusto Baracco dove faremo due Stage.

Budo: fantastico! un campione dell'UFC e un maestro di fama mondiale per uno Stage in Italia! E le date le avete già confermate?

Burton: Sì, il programma è di realizzare il primo stage sabato 12 Novembre a Firenze e Domenica 13 Novembre ad



Asti. Ma per tutta l'organizzazione e i dettagli potete chiedere ad Augusto Baracco (augusto@jkdunlimiteditalia.com cellulare 338 6695147).

Budo: Allora non ci resta che ringraziarti per vederci presto in Italia, e un "in bocca al lupo per l' UFC 138".

Burton: Grazie a Voi! Ci vediamo in Italia a Novembre!

