

INTERVISTA A WANDER BRAGA

Mi trovavo un giorno a navigare su Internet quando mi colpì una notizia singolare, di cui ero all'oscuro.

Wander Braga, mio istruttore e amico carissimo, era stato selezionato per l'Ultimate Fighting Championship.

Nonostante ci allenassimo assieme da ormai due anni Wander, persona modesta che non ama vantare i suoi successi, non mi aveva detto nulla.

Così, approfittando di uno dei miei viaggi in California decisi di intervistarlo nuovamente per Budo International.

Wander è una cintura nera di Jiu Jitsu brasiliano, atleta imbattuto nell'NHB e pluricampione del "King of the Cage" e di tornei di Jiu Jitsu.

Ci siamo allenati molto assieme e ho scoperto un istruttore estremamente disponibile, intelligente e molto preparato nel Vale Tudo.

Alberto Ceretto: Come ti senti adesso che hai firmato il contratto con l'UFC?

Wander Braga: Finalmente vedo i miei sogni realizzarsi. Quando decisi di venire in America lo feci perché volevo assolutamente combattere nell'NHB. Il mio sogno era entrare nel circuito dell'UFC. Ora che il sogno si è realizzato sono mol-

to contento, e felice per la mia famiglia, i miei studenti e cercherò di mettere tutto il mio cuore e la mia passione in quel combattimento.

A.: Come è cambiato il tuo modo di allenarti in questi due anni?

W.: Non è molto cambiato. Mi alleno nella Thai Boxe e nella Lotta e poi, chiaramente, nel mio Jiu Jitsu. Faccio molto lavoro cardio vascolare.

A.: Che tipo di esercizi fai per migliorare il tuo "cardio"?

W.: Corro tantissimo: 3 volte la settimana facendo molto lavoro a "intervallo". Faccio scatti di un minuto con un minuto di recupero ma continuando a correre. Progressivamente aumento fino a correre al massimo per 5 minuti perché i miei "rounds" sono di cinque minuti ciascuno. Il sabato molto spesso vado a correre in montagna perché lì l'ossigenazione è più difficile. Corro e faccio "shadow boxing". Poi alterno la "shadow boxing" con gli esercizi di "Sprawl".

A.: Fai ancora sollevamenti pesi?

W.: Sì tre volte la settimana.

A.: So che ti alleni anche di Pugilato e di Jiu Jitsu. Con chi?

W.: Nella Thai Boxe e nel Pugilato mi alleno con Peter Dickanso che insegna nelle mie scuole e nel Jiu Jitsu con i miei allievi cinture nere. Alcuni di loro già combattono nel "King of the Cage".

A.: Continui a combattere nel King of the Cage?

W.: Ora non ho più firmato un contratto con l'UFC quindi non posso combattere in nessun altro evento.

A.: Quali sono le caratteristiche necessarie per poter entrare nell'UFC?

W.: La cosa principale che tutti devono fare, è quella di combattere in molti piccoli eventi. Bisogna combattere in ogni evento possibile. Se ti chiamano nel "King of the Cage" o nel WBC non bisogna sicuramente tirarsi indietro.

A.: Il tuo allenamento, ora che sei entrato nell'UFC, è cambiato?

W.: Il mio allenamento è cambiato solo



come intensità, se prima mi allenavo per tre rounds ora mi alleno per sei. Ho raddoppiato tutto, in modo da essere più preparato. Se prima sollevavo alla bench press 70 kg ora ne sollevo 100. Nell'UFC tutti sono preparatissimi.

A.: Quali sono stati i tuoi match più duri?

W.: Nel Jiu Jitsu sicuramente quelli contro Shaolin e nel Vale Tudo quando, dopo aver vinto un evento affrontai un ragazzo che proveniva da Victoria. Il mio insegnante alla fine dei miei "match" prese il microfono e invitò gli spettatori a confrontarsi con me in combattimento. Così, stremato, mi trovai di fronte questo ragazzo davvero molto forte.

A.: Se dovessi scegliere un'Arte Marziale per l'auto difesa che cosa sceglieresti?

W.: Combinerei il Jiu Jitsu con la Thai Boxe. Non ne sceglierei una sola in particolare.

A.: Che cosa pensi del Jiu Jitsu e del Vale Tudo oggi?

W.: Il Vale Tudo oggi è cresciuto moltissimo specialmente in America. Qui abbiamo addirittura dei "reality shows" sul Vale Tudo seguitissimi in TV.

A.: Preferisci combattere o insegnare?

W.: È una domanda difficile. Il mio momento adesso è combattere. Non ti sto dicendo che non mi piaccia insegnare. Lo sai come insegno (sorridente), non tengo nessun segreto per me, mostro ai miei allievi come te tutto ciò che conosco. Però adesso è il mio momento per com-





battere e per mostrare che sono un buon atleta. Adoro sentire la folla che mi incita e sapere che le persone che mi sono care mi stanno vedendo.

A.: Molte persone si chiedono quanto si possa guadagnare da un incontro di Vale Tudo e se si possa vivere combattendo?

W.: Si può vivere combattendo ma non dall'inizio. Quando sei un dilettante è praticamente impossibile. Bisogna fare un passo alla volta. Una volta che diventi conosciuto è possibile guadagnare bene e vivere con quello che guadagni.

A.: I primi tempi in California, quando ti trasferisti qui, furono difficili?

W.: Sì, sono sincero, furono duri. Ero un

Brasiliano, la mia cultura era completamente diversa. Non parlavo la lingua, tutto era differente ma la cosa più importante è che non mi arresi.

Due anni fa diedi delle lezioni private prima di un match e non rifiutai sebbene tutti mi dicessero che stavo facendo una pazzia perché potevo farmi male e dover rinunciare al "match". Avevo bisogno di soldi e quindi continuai a tenere tutte le lezioni private. Ho imparato a non tirarmi mai indietro e a combattere per ottenere ciò che voglio.

A.: Quali furono i primi lavori? Incominciasti subito insegnando il Jiu Jitsu?

W.: Appena arrivai incominciai a fare il traslocatore trasportando grossi pesi. Non feci nessun lavoro per lungo tempo, lo feci tempo giusto per guadagnare qualche soldo di cui avevo bisogno per vivere. Quando trasportavo le cose da una casa all'altra ricordo che prendevo sempre le cose più pesanti e la gente mi guardava come fossi matto. Io scuotevo la testa e dicevo loro che era il mio allenamento con i pesi. (sorridente). Feci molti altri piccoli lavori ma mai per troppo tempo. Il mio scopo era riuscire a vivere combattendo e insegnando.

A.: Come facesti a creare un'accademia e a unire gli allievi?

W.: Appena arrivai qua ebbi una sponsorizzazione dal proprietario del Los Angeles Boxing Club che mise il mio nome sulle pagine gialle e ovunque. Inoltre partecipai ad ogni singolo evento per farmi conoscere. A qualunque gara cui prendevo parte mi portavo i miei biglietti da visita e li distribuivo in giro.

A.: Gareggi ancora nel Jiu Jitsu brasiliano?

W.: Ogni tanto. Ma adesso sono concentrato al 100% sull'UFC.

A.: Qual è la squadra migliore di NHB in America?

W.: La RAW team è davvero buona e la Shoot Boxe USA è molto forte. Inoltre c'è una nuova squadra che si sta facendo conoscere ed è la Chute Boxe USA.

A.: Quella di Roberto Piccinini?

W.: Sì, esatto. Un bravissimo ragazzo.

A.: Nel Jiu Jitsu, secondo te, qual è il miglior team?

W.: Rodrigo Medeiros sicuramente ha una buona squadra che sprona sempre e a cui insegna molto bene; c'è anche Ricardo Miller che sta tirando su dei buoni lottatori.

A.: Che differenza c'è tra il Jiu Jitsu in Brasile e quello in America?

W.: La differenza è solo la qualità. In Brasile nelle scuole ci sono 20 cinture nere, 40 marroni e 50 viola. Quindi il livello è decisamente alto. In America però tutto sta crescendo quindi fra un paio di anni ci saranno tante cinture nere anche qui.

A.: Quando combatterai nell'UFC?

W.: Sto aspettando la mia carta verde e che la mia infiammazione alla mano passi.

A.: Progetti per il futuro?

W.: Vincere la cintura dell'UFC.

A.: Il personaggio più pericoloso nell'NHB?

W.: Fedor Emilianenko e Mirko Cro Cop.

A.: Nel Jiu Jitsu il più pericoloso?

W.: Roger Gracie.

A.: Grazie mille Wander.

W.: Grazie a te Alberto. Grazie mille del tuo supporto e di essere mio amico.

