

'S WERELDS MEEST CONTROVERSIËLE MMA-VECHTER OOIT

---

CONOR MCGREGOR

NOTORIOUS

JACK SLACK

**CONOR MCGREGOR**  
**NOTORIOUS**

**JACK SLACK**

**CONOR MCGREGOR  
NOTORIOUS**

**'S WERELDS MEEST  
CONTROVERSIËLE  
MMA-VECHTER OIT**

**KOSM • S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

# KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl



kosmos.uitgevers



kosmosuitgevers

Oorspronkelijke titel: *Notorious - The Biography of Conor McGregor*  
Oorspronkelijk in Groot-Brittannië gepubliceerd in de Engelse taal door  
John Blake, een imprint van Kings Road Publishing Limited

© tekst 2018 Jack Slack

The moral rights of the author have been asserted

© 2018 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Paul Janse, Ingrid Buthod, Ronald Schrijber

Omslagfoto: Getty Images

Omslagontwerp: Anton Feddema

Vormgeving binnenwerk: Scribent.nl

ISBN 978 90 215 7036 5

ISBN e-book 978 90 215 7037 2

NUR 491

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

# INHOUD

<b>1</b>	<b>STRAIGHT BLAST GYM</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>GEEN SCHOOIER MEER</b>	<b>53</b>
<b>3</b>	<b>'IK SLEEP ZE TERUG NAAR IERLAND'</b>	<b>83</b>
<b>4</b>	<b>OP JACHT NAAR DE GORDEL</b>	<b>121</b>
<b>5</b>	<b>DE BESTE VEDERGEWICHT VAN ALLEMAAL</b>	<b>151</b>
<b>6</b>	<b>EEN ONVERWACHTE RIVAAL</b>	<b>187</b>
<b>7</b>	<b>REVANCHE</b>	<b>225</b>
<b>8</b>	<b>KAMPIOEN IN TWEE GEWICHTKLASSEN</b>	<b>293</b>
<b>9</b>	<b>HET GEVECHT OM HET GROTE GELD</b>	<b>315</b>

Voor mijn vrouw, mijn ouders, mijn docenten  
en mijn trainingspartners

# 1

## STRAIGHT BLAST GYM

**N**iets in de jeugd van Conor McGregor wees erop dat hij het aanzien van de vechtsport zou veranderen. Op basis van zijn eerste optredens in de mixed martial arts (MMA) zou je niet denken dat hij een bijzondere vechter was. Toen hij ontslag nam bij zijn eerste baan, en na een paar betekenisloze regionale overwinningen, riep dat hij de ‘fucking future’ was, leek dat een waanidee. Maar met zijn koppigheid en zelfvertrouwen, gecombineerd met een opmerkelijk arbeidsethos en een scherpe geest die openstaat voor de fijne kneepjes van de vechtsport, zou McGregor meer worden dan alleen een vechtsporter, en zou hij andere beroemdheden uit gangbaardere sporten uit de krantenkoppen van sportpagina’s weten te verdringen. In elke fase van zijn carrière hadden de dingen anders kunnen lopen, en pas toen zijn carrière als vechtsporter al meer dan vijf jaar duurde en schijnbaar op een doodlopend spoor zat, kon hij gaan trainen onder optimale omstandigheden en had hij geen uitkering meer nodig. Maar het succes van McGregor bewijst dat je niet altijd faciliteiten van wereldklasse nodig hebt om een vechtsporter van wereldklasse te worden: veel van de grootste vechters aller tijden zijn hun carrière in een schuur begonnen.

## ***THE SWEET SCIENCE***

### **INLEIDING OP DE ZIJWAARTSE TRAP**

De zijwaartse trap of side kick is bekend bij iedereen die ooit een kungfufilm heeft gezien. Het been wordt eerst ingetrokken voor het lichaam en dan opzij gestoten, vaak nadat je op de tegenstander af bent gesprongen. Het was een favoriete move van de Amerikaanse kickbokser (en ooit de persoonlijke trainer van Elvis Presley) Bill 'Superfoot' Wallace. Toen Wallace met kickboksen begon, was zijn rechterbeen geblesseerd, dus in plaats van evenveel te oefenen met beide benen en dan toch bijna niets te kunnen met zijn rechter, concentreerde hij al zijn inspanningen op het oefenen van trappen met zijn voorste been. Door zijn hoektrap, ronde trap en zijwaartse trap allemaal vanuit dezelfde chamber te lanceren – zijwaarts en met zijn voorste knie ingetrokken voor zijn borst – kon Wallace ervoor zorgen dat de drie trappen niet van elkaar te onderscheiden waren; wanneer een tegenstander in de gaten had wat er op hem afkwam, was het te laat om er nog iets aan te doen. Wallace, die bekendstond om zijn flitsende hoge trappen, realiseerde in werkelijkheid de meeste knock-outs bij kickboksen door zijn zijwaartse trap in de maag van zijn tegenstander te plaatsen terwijl die zijn dekking bij zijn hoofd had vastgezet in afwachting van een trap daar.

Het probleem met de zijwaartse trap in mixed martial arts is hetzelfde als met andere trappen. MMA-vechters kijken ernaar en denken: als je dat doet haalt een goede worstelaar je meteen naar de grond. Dat is een reëel probleem. De zijwaartse trap kan gemakkelijk worden afgewend met een



afweermanoeuvre of met de ellebogen. Of hij wijkt iets af van de rechte lijn en kan worden afgewend zodat hij de tegenstander passeert. Als een zijwaartse trap zijn doel voorbijgaat zodat het doelwit zich aan de kuitkant van de trap bevindt, geeft de trapper vrij baan naar zijn rug. De dreiging dat de trap wordt gepakt is lang niet zo ernstig als de dreiging dat de trap net mist, zodat je uit positie bent om de heup recht te krijgen, het been terug te brengen en een poging tot takedown van de tegenstander op te vangen.

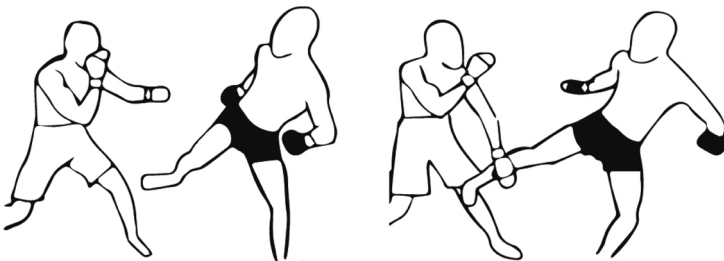
Zoals de naam al zegt, wordt een zijwaartse trap naar de zijkant van de trapper gericht, en niet rechtstreeks naar voren, waar een vechter het meest bezig is. Voor een zijwaartse trap moet een vechter zijn zij naar de tegenstander keren. Dit heeft wel enkele belangrijke nadelen. Er is meer afstand tussen de achterste hand en de tegenstander, er is geen dreiging meer van een snelle hoekstoot met de voorste hand, omdat het lichaam bijna in de eindpositie van de hoek staat, en het voorste been is kwetsbaar voor lage ronde trappen. Met name dat punt zou enorm belangrijk worden in een van de zwaarste gevechten van McGregors carrière een paar jaar later.

Het potentieel van de zijwaartse trap was al te zien in 2010, toen Anderson Silva, op dat moment kampioen middengewicht, vocht tegen een van de beste grapplers in de geschiedenis van de mixed martial arts: Demian Maia. Silva was als de dood om in een grapplingstrijd met de expert in Braziliaans jiu-jitsu terecht te komen, en verzond dus extreem lage trappen naar Maia's benen. De ronde trap naar de dij volgens de traditie van kickboksen en thaiboksen kan gemakkelijk langs de bovenkant van het been van het doelwit omhoogkomen; en alles wat een vechter dan hoeft te doen is 'erdoorheen

rennen' in een poging tot takedown. De lage zijwaartse trap is gericht tegen de voorkant van het been van de tegenstander, dat zich hierdoor strekt, en is aanzienlijk moeilijker te grijpen. Later zou Jon Jones, de grote lichtzwaargewicht, de lage zijwaartse trap gebruiken om te verhinderen dat zijn tegenstander bij hem kon komen.

McGregor ontdekte dat voor Holloways lengte en spanwijdte de zijwaartse trap een uitstekend wapen was, dat verhinderde dat Holloway om op hem instapte. Dit was een bevestiging van een van de theorieën van Bruce Lee: de waarde van de lage zijwaartse trap is als die van de jab bij het boksen – het is het langste wapen en het dichtst bij de tegenstander – maar heeft als bonus dat hij gericht is op een doel dat dichterbij is dan het hoofd van de tegenstander. McGregor zou gedurende twee ronden de zijwaartse trap op Holloways voorste been afsturen steeds wanneer Holloway in leek te willen stappen voor de aanval (afbeelding 1).

Maar essentieel voor een striker is dat hij aanpassingen afdwingt bij de tegenstander en onmiddellijk daarvan profi-



Afbeelding 1

teert. McGregor begon al snel voort te bouwen op deze lage zijwaartse trap, zoals een goede bokser voortbouwt op een jab die succes heeft.

Het lukte Holloway niet om in te stappen, maar McGregor moest nog wel de afstand overwinnen die er nu tussen hen was, als hij met zijn beruchte linkse wilde toeslaan. Hiertoe begon hij een jumping switch kick of bicycle kick toe te passen. McGregor tilde zijn voorste been op en sprong naar voren alsof hij weer met een zijwaartse trap Holloways voorste been wilde raken, maar sprong in plaats daarvan op van zijn steunbeen en gaf een ronde trap met zijn achterste been naar Holloways hoofd of lichaam (afbeelding 2).



*Afbeelding 2*

Terug op de mat na zijn sprongtrap hield McGregor Holloways voorste hand onder controle en schoot hij met zijn linkse directe door de dekking heen. Het was weer die southpawstrategie om de voorste voet buiten die van je tegenstander te hebben en je linkerschouder in lijn met zijn centrumlijn, maar dan gecamoufleerd achter een flamboyante sprongtrap. Het was meer dan genoeg om Holloway bezig te houden en die werd daardoor vaak tegen het hek teruggedrongen, zodat McGregor hem met zijn linkse kon raken.

## 4

# OP JACHT NAAR DE GORDEL

**A**l stond Conor McGregor volop in de belangstelling, werd hij steeds sterker en won hij evenveel fans voor zich met zijn humor als met zijn vuisten, zijn volgende tegenstander was geen lachertje. Dustin Poirier, uit Lafayette, Louisiana, had met zijn amper 25 jaar al de meeste zeges in de geschiedenis van de UFC-vedergewichtklasse op zijn naam staan. Met acht zeges en vijf laatste ronden in de laatste drie jaar was Poirier een van de actiefste vechters van het UFC. Zijn twee nederlagen in het UFC waren evenmin om je voor te schamen. Poirier had aan het kortste eind getrokken tegen Cub Swanson (die gold als de nummer drie in zijn klasse) en 'de Koreaanse zombie' Chan Sung Jung, die onlangs José Aldo had uitgedaagd voor hij van het toneel verdween omdat hij zijn dienstplicht moest vervullen.

De Ier was weer goed op dreef toen hij in de week van het gevecht de pers te woord stond. Gekleed in een chique pantalon en gilet, met de zonnebril op die hij nu ook binnen altijd droeg, won McGregor het publiek voor zich en troefde de grote namen af: de lichtzwaargewichten Jon Jones en Daniel Cormier. McGregor zei dat hij niets had tegen Poirier maar dat de man uit Louisiana niet meer was dan 'een onbelangrijke heikneuter uit een achterlijk boerengat'. En Poirier verze-

kerde het publiek ingetogen en zelfverzekerd dat hij zou laten zien dat iedereen die geloofde dat McGregor de nieuwe kampioen zou worden het mis had. McGregor werd pas echt sarcastisch toen hij benadrukte: 'Dustin denkt dat het praatjes zijn. Als hij bijkomt met zijn neus aan de andere kant van zijn gezicht weet hij dat het niet bij praatjes is gebleven.'

Ook al stond McGregors volgende tegenstander voor de zaal, de aanwezigen wachtten ademloos op wat McGregor te zeggen had over de rest van de gewichtklasse. Chad Mendes? McGregor vond hem een opgeblazen bantamgewicht, in feite gewoon een bodybuilder. 'Ik ben twintig centimeter langer dan hij... Ik toren boven Chad uit.' José Aldo? Die was op een punt in zijn carrière dat hij tevreden was als hij zijn niveau kon handhaven; hij zou niet groeien of beter worden.

De UFC-Q&A-fandagen, vooral die in Las Vegas, boden de, vaak beschonken, fans een kans om zich te laten horen of beledigingen te uiten aan het adres van de tegenstander van hun favoriete vechter. Een fan las een uitspraak voor van de Duitse vedergewicht Dennis Siver over de plaatsing, waarin Siver niet onder de indruk leek van het feit dat McGregor op nummer negen geplaatst was, gezien het feit dat Brandão noch McGregor een top 10-vechter was ten tijde van hun partij waarmee de Ier de op nummer tien geplaatste Siver in de ranking had ingehaald. In zijn antwoord ging McGregor direct naar de kern: hij juichte niet over zijn plaatsing als nummer negen van de wereld. Die was voor hem niet belangrijk. Het was nummer één of niets en in gedachten was hij al de grootste levende vedergewicht. Maar dit inzicht weerhield hem niet van een sneer naar de beledigende partij: 'Hij is een Duitse dwerg die steroïden slikt.'

# 8

## KAMPIOEN IN TWEE GEWICHTKLASSEN

**N**ate Diaz had bewezen een serieuze hobbel op de weg te zijn. Het idee dat Conor McGregor simpelweg de lichtgewichtklasse binnen zou denderen en net zo makkelijk zou blijven winnen als in de vedergewichtklasse leek een zachte dood te zijn gestorven. Ook al was een bedachtzamere McGregor Diaz in de tweede ronde de baas geweest, het was allesbehalve doorslaggevend. McGregor had een trilogie beloofd, maar hij had eerst belangrijkere zaken aan zijn hoofd. Het was een verstandige beslissing om door te blijven gaan voordat de grote wedstrijd zou komen – hij had niet alleen meer drang gekregen met die zwaarbevochten overwinning op zak, maar een tweede verlies tegen Diaz zou de riant status van McGregor voorgoed ongedaan kunnen maken. Hij zou dan gewoon een vechter worden als alle anderen.

In plaats van de beslissende wedstrijd tegen Nate Diaz op het programma te zetten koos het UFC ervoor terug te gaan naar de situatie zoals die was voordat Rafael dos Anjos zich terugtrok uit het UFC 196. Conor McGregor zou een kans krijgen als lichtgewicht om kampioen in twee klassen te worden – de titel die hij al probeerde te behalen voordat hij zich bij het UFC aansloot. Er was echter een nieuwe kaper op

de kust, de ongelofelijke zegereeks van Rafael dos Anjos was beëindigd. En niet zomaar beëindigd, maar op onbetwistbare wijze verpulverd door een Amerikaan met de naam Eddie Alvarez.

## **DE KONING VAN DE UNDERGROUND**

De lichtgewichtklasse van het UFC was op sterven na dood toen Eddie Alvarez in 2003 als MMA-welergewicht begon. Nadat het gevecht voor de UFC-lichtgewichtstitel tussen B.J. Penn en Caol Uno onbeslist was geëindigd, legde de organisatie het evenement drie jaar stil waardoor veel van de beste lichtgewichten ter wereld hun heil zochten in de Japanse PRIDE FC. Alvarez bracht zijn eerste jaren in de vechtsport door als welergewicht voor kleinere evenementen, zoals de nu niet meer bestaande BodogFight en ShoXC. In 2008 kwam de grote doorbraak voor Alvarez: met 12-1 en elke tegenstander verslaan trad hij toe tot het lichtgewichttoernooi DREAM. DREAM was een andere Japanse organisatie die in 2008 werd opgericht om de plaats in te nemen van PRIDE FC toen het oorspronkelijke Japanse MMA-powerhouse ter ziele was gegaan. DREAM kon zich verzekeren van de talenten van talloze lichtgewichten van wereldniveau en de competitie leek de meest legitieme in de gemengde vechtsport. In de Verenigde Staten vinden er maar zelden toernooien plaats en die zijn bovendien meestal behoorlijk beperkt, omdat de meeste commissies een grens stellen aan de tijd die een vechter op één avond in de ring mag doorbrengen. Om die reden moet elk toernooi op Amerikaanse bodem dat vechters verschillende malen per avond wil laten uitkomen concessies, doen aan het aantal

ronden. Dit werd duidelijk tijdens de vreselijke Yamma Pit Fighting-wedstrijden, waarbij de kwartfinales en halve finales werden uitgevochten in één ronde van vijf minuten. Dat was onvoldoende tijd om iets op een zinvolle manier te kunnen afronden, zodat de man die de eerste take-down haalde het simpelweg volhield tot het eind van de ronde en zo ook tot het eind van het gevecht.

Japan had echter een trotse traditie op het gebied van mixed martial arts-wedstrijden, zoals bijvoorbeeld de K-1 kickboxing Grand Prix, de PRIDE FC Open-Weight Grand Prix en het koddig aandoende DREAM 'Super Hulk Tournament', in feite een open gewicht-Grand Prix met meer gigantische freaks en ondermaatse gimmickvechters dan serieuze vechters van top-niveau. Soms vond de finale plaats op een andere avond, maar in de meeste gevallen moesten de winnaars tweemaal of vaker per avond op komen draven. Geweldig entertainment en volledig onvoorspelbaar. Het is al heel wat om je een paar maanden te moeten voorbereiden op een tegenstander – in elkaars gezelschap eten, slapen en trainen met hun gewoontes voortdurend in je achterhoofd. Maar tijdens een toernooi weet niemand wat er gaat gebeuren, met onvoorspelbare uitslagen, verwondingen en reservevechters die moeten invallen als er iemand uitvalt. De beste vechter ter wereld hoeft niet altijd de beste toernooivechter ter wereld te zijn en andersom. Het is al met al een heel andere business vergeleken met de gebruikelijke traditie van één gevecht, één tegenstander, elke paar maanden.

Hoewel hij al enkele weltergewichttitels had gewonnen in Reality Fighting en BodogFight was Alvarez de onbekende kandidaat tijdens het DREAM-lichtgewichttoernooi. Hij behoorde



tot de vele grote namen uit de lichtgewichtklasse. Aan het toernooi deden heel wat andere kampioenen van verschillende evenementen mee die hadden bewezen tot de wereldtop van de lichtgewicht te behoren. K-1 Heroes-kampioen Gesias Cavalcante was een meedogenloze knock-outer met een notering van 14-1-1 achter zijn naam. Verder waren ook veel PRIDE FC-veteranen en Shooto-kampioenen aanwezig. Tatsuya 'The Crusher' Kawajiri was een overweldigende worstelaar en ground and pounder, Shinya Aoki een elastisch gebouwde submissieartiest en Joachim 'Hellboy' Hansen een Noorse MMA-pionier. Alle drie hadden ze Shooto-titels op hun naam staan en vchten ze in de grote show in PRIDE FC. Daar speelden de dreunen van Alvarez niet zo'n belangrijke rol.

Alvarez vocht zich door het toernooi heen, maar liep een oogblessure op in het knock-outgevecht tegen Tatsuya Kawajiri en was niet meer in staat later die avond in de kooi te verschijnen. Hij werd vervangen door Joachim Hansen. Deze Noorse schraper met zijn rechtshandige grapplingtechnieken en het talent dat hij elke poging tot onderuithalen wist af te houden door een knie naar het hoofd te brengen, had als bijnaam 'Hellboy'. Hij had in de kwartfinales gestreden tegen Alvarez in wat mogelijk het gevecht van het jaar was geweest. Alvarez liep dus de eindstrijd mis die hij waarschijnlijk verdiend had gewonnen, maar hij had toch naam gemaakt als een van de meest opwindende en explosieve vechters in de lichtgewichtklasse. Door zijn niet-waterdichte defensie en ongelofelijk zware handen was hij altijd slechts centimeters verwijderd van vallen en weer opkrabbelen of zijn tegenstander knock-out slaan.

# NOTORIOUS

**CONOR MCGREGOR** is de grootste ster in de vechtsport. De man uit Dublin heeft in vijf jaar meer bereikt bij het Ultimate Fighting Championship dan wie ook in de bestaansgeschiedenis van de organisatie. Van een onbekend talent in 2013 tot de eerste man die houder is van twee titels tegelijk. McGregors opmars binnen respectievelijk de veder-gewicht- en de lichtgewichtranglijst zette de vechtsce- ne op zijn kop. Maar zo moeiteloos als McGregors zegetocht ook op het oog leek, in werkelijkheid was het geen gemakkelijke weg en zijn toekomst is verre van duidelijk.

Aanvankelijk leek hij gewoon een jongen die martial arts-technieken met zijn vrienden trainde in een schuur. Zonder enige toekomst en onder het oog van zijn bezorgde ouders joeg hij een onwaarschijnlijke droom na. Niemand kon voorzien dat hij een van de grootste pay-per-viewattracties ter wereld zou worden.

Dit is niet het verhaal van een sportman met een groot talent die voor het succes geboren was. Dit is een boek over een jonge kerel die door zijn bloedstollende vastberadenheid en zijn ontembare geest het gezicht van mixed martial arts zou worden.



9 789021 570365

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
MOS**

NUR 491

Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen