



Grzegorz Sypniewski: Zróbcie sobie prezent na kolejne urodziny - zmieńcie swoje życie [felieton Pawła Hofmana]

data aktualizacji: 2024.09.09



Tym razem nasz sportowy felietonista Paweł Hofman, kojarzony przede wszystkim z lekką atletyką, porusza tematykę... sztuk walki! A konkretnie Grzegorza Sypniewskiego, zawodnika Arrachiona Hława i trenowanego przez niego brazylijskiego jiu-jitsu.

Opowiedz mi o sobie - poprosiłem **Grzegorza Sypniewskiego**. Muszę przyznać, że zaskoczył mnie pierwszym wyznaniem. Oto, co mi powiedział masters jiu-jitsu z **Arrachiona Hława**:

"... Teraz wiem, że gdybym stanął na pierwszych treningach jiu- jitsu **do konfrontacji z dziewczyną**, która ma purpurowy pas, na pewno **zaliczyłbym łomot**. Gibkość dziewczyn jest groźna. Ich nieprzewidywalny zakres ruchu i zmiany jego kierunku są niebezpieczne dla przeciwnika.

30 lat wcześniej ściganie w klubie kolarskim, po którym zostały mi pożółkłe dyplomy, prowadziło mnie przez szkolne lata. **Kobuły** to mała miejscowość w okolicy **Biskupca Reszelskiego**. To tam „przejeździłem” podstawówkę. To fajny sport kształtujący młodego człowieka.

Liceum już bez roweru. Tylko podwórko. Samoróbka siłowni w piwnicy i na poddaszu. Wielu z nas pamięta pospawane felgi, aby napiąć biceps. To był świat, który pamięta moje pokolenie. Robiliśmy wiele sami. **Błędy uczyły**. Potem wszystko nagle zardzewiało. Każdy po maturze szedł w czasami przypadkową stronę.

Po latach bez sportu nakręcony wcześniej organizm płaci dużą cenę. Zaczyna dokuczać syndrom odstawienia w odczuwaniu skutków nieróbstwa. **Kardiolog po teście wysiłkowym określił moje zdrowie na poziomie nieużywanego 70-lątka. Zabolało.**

Kto był w sporcie, ten ma porównanie. Uśpiona pamięć białkowa istnieje w nas. Zacząłem ją budzić, aby pomóc sercu. **100 metrów biegu i odjazd. Pod górkę? Lepiej nie mówić...** Bieg - jakoś nie czułem tego. **Krav maga** z zajawką obronną już lepiej, jednak bez zadurzenia. W **ostródzkim MMA Team** nie było jiu-jitsu. A ja czułem, że **to sport dla mnie**. Kolega pokazał mi plakat **MMA w Iławie**. Pojechałem.

„40 lat - nie za późno?” - zapytałem trenera. „Ja mam 41 - zostań” - usłyszałem w odpowiedzi. Teraz trasę Ostróda - Iława przejechałbym chyba z zamkniętymi oczami.

Dramat zmęczenia i dramat walki z sobą. Nic nie działa. Wszystko boli. Mijały miesiące. Chłopaki, z którymi przegrywałem na początku, powoli musieli się mieć na baczności. Kontakt nie za bardzo. W stojące ciężko. W parterze ok.

W iławskim Arachionie trening jiu-jitsu i trochę MMA. Techniki parterowe MMA pomagały w jiu-jitsu. MMA jest bez kimona, a ja w nim czułem się najlepiej. MMA jest inne w obciążeniu i widowisku. **Brazylijska sztuka walki** bardziej mi odpowiada. Jest mi bliższa, narzuca mi dyscyplinę i wymaga postępu. To wciąga.

Miękość tej sztuki walki, elastyczność, łagodność, giętkość połączone w sztukę ustępliwości wpasowały się we mnie.

W oktagonie MMA nigdy nie walczyłem. Moja pierwsza konfrontacja umiejętności w jiu-jitsu w **Luboniu** pod Poznaniem: dwie walki wygrane z białym pasem. Przeciwnik z tym samym bagażem wtajemniczenia. Powoli budowałem pozycję w kategorii master.

Walka trwa **5 minut**. Organizacja ustawia kategorie co 5 lat. Master I - od 30 lat, master 2 - od 36 lat, master 3 - po 40-ce. Trening i zawody zmieniały mi kolory pasów. **Niebieski, purpurowy i wreszcie brązowy. Dążę do czarnego.** To on otwiera mistrzowską konfrontację z najlepszymi w tym stylu walki. Zawody, których jest naprawdę dużo, tworzą doświadczenie. Dają satysfakcję. Czasami potarłosz głowę. Są najważniejsze. Obnażają techniczne błędy i brak umiejętności

elastycznej koncentracji.

Pamiętam swój pierwszy trening. Byłem zdziwiony, jak ze swoimi 100 kilogramami nie poradziłem sobie z 50-cio kg przeciwnikiem. **To była dobra lekcja pokory.** Ostatnie **Mistrzostwa Europy w jiu-jitsu i 2 złote medale** w master 4 w Paryżu z brązowym pasem ustawiły mi pozycję w tej kategorii. Czy obronę się za rok - zobaczymy. Zwyciężyłem w podobnej wadze, jednak organizacja stwarza możliwość walki w tej samej kategorii master bez limitu wagi. Wymogiem jest podium ME i brązowy pas. Wcześniejsza medalowa konfrontacja już nie ma znaczenia. Duży, mały - stają na wprost siebie. Walczyłem w systemie pucharowym: 16 zawodników i 4 walki. **Wygrałem ten tytuł.**

Obok na matach **walczyły dziewczyny.** Są inne. Bardziej rozważne. Mniej skłonne do ryzyka. **Jak już zdecydują się na atak, są konsekwentne w nim.** Ich poziom wystarczyłby, aby przepłoszyć zaczepnych dorosłych.

Teraz mam trzy treningi na macie w tygodniu. Do tego siłownia i rozciąganie plus rower, jako sport uzupełniający. Kontuzje szczęśliwie mnie omijają. **Walczę i ćwiczę bardziej dla siebie.** Niedługo **Mistrzostwa Polski w brązowych pasach.** W przyszłym sezonie **w Lizbonie - ME.** Jak dam radę, to wybieram się na nie.

Koszty treningów są do udźwignięcia dla wszystkich. **Sprzęt też tani.** Dobre kimono wiele wytrzyma. Zawody wymagają jednak więcej. Te zagraniczne też pukają do prywatnych kont. W Ostródzie mój kolega otworzył klub, w którym ćwiczą **moi dwaj synowie.** Czas dojazdów szczególnie w zimie weryfikuje obecności w ławie. Staram się łączyć oba kluby. Niektóre rzeczy można zrobić na miejscu bez podróży. Jak wchodzi się na wyższy poziom, samemu można doskonalić elementy nawet w domu.

Najstarszy zawodnik, którego spotkałem na zawodach, był grubo **po 60-ce.** W Polsce wszyscy po 40. roku życia, to jedna kategoria wiekowa. Na Mistrzostwach Świata w USA 60-latek lał równo na zawodach młodych.

Jiu-jitsu rozwija całe ciało. Z mięśniami głębokimi czyni cuda. Moje problemy z kręgosłupem zniknęły podobnie, jak zaburzenia snu. I oby tak zostało jak najdłużej.

W tym roku po raz pierwszy podczas rozgrywanych w USA Mistrzostw Świata **nasz rodak z czarnym pasem został mistrzem.** To również **pierwszy Europejczyk** od czasów tej konfrontacji. Dominują jednak **Brazylijczycy.** U nas na MP startuje nawet **2000 zawodników, a na ME nawet 6000.** Średnia w zawodach otwartych to 1000-1500 zawodników. **Ogromna ilość dzieci i kategorii.** To sport schowany w zamkniętym cyklu imprez. Rzadko zaglądają tam duże media.

Zapraszam do **Arrachiona Ława i Ostróda Hardcore jiu-jutsu.** Zróbcie sobie prezent na kolejne urodziny: **zmieńcie życie.** Jak przetrwacie rok, reszta mimo bólu, będzie z góry.

- kończy swą opowieść Grzegorz.

To było ciekawe, poznawcze, po prostu inne spotkanie.

Paweł Hofman

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/75767-grzegorz-sypniewski-zrobcie-sobie-prezent-na-kolejne-urodziny-zmiencie-swoje-zycie-felieton-pawla-hofmana>