

29/06/2021 15:29, aktualizacja: 30/06/2021 10:32 | Zamieścił: Tomasz Opaliński

Sportowe perły Mazowsza



Autor: DANIELE BUFFA

Król strzelców Robert Lewandowski jest z Leszna, a Iga Świątek z Raszyna. Czy światowe sukcesy sportowców z Mazowsza to wystarczająca motywacja, by się ruszyć z kanapy?

Mówiono, że podczas lockdownu najszcześniejsze były psy w blokach: najpierw wychodzili z nimi na spacer wszyscy domownicy (każdy osobno), a potem jeszcze długa kolejka sąsiadów. Przez pandemię szukaliśmy jakiegokolwiek możliwości wyrwania się z czterech ścian. Tłumy, które wyległy do parków po poluzowaniu obostrzeń mówiły same za siebie: bardzo potrzebujemy ruchu i słońca. Potrzebujemy ich zarówno nasze ciało, jak i duch. Potrzebujemy serotoniny, zwanej hormonem szczęścia, a na jej wyższy poziom w organizmie może wpłynąć już chociażby 30 minut aktywności dziennie.

Do czynnego uprawiania sportu nie zachęci jednak ani odpowiedni strój, ani miejsce. Zawsze potrzebny jest ktoś, kto pociągnie za sobą reszcie naśladowców. A na Mazowszu mamy się na kim wzorować!

Snajper z Leszna

Pewnie gdyby nie **Robert Lewandowski**, piłka nożna byłaby na Mazowszu równie popularna, ale na pewno wśród młodych adeptów tej dyscypliny byłoby mniej marzeń o światowych sukcesach.

Piłkarz, który zawstydził Niemców, pochodzi z Mazowsza, a konkretnie z Leszna. Najpierw nieoficjalnie (bo był jeszcze za młody) grał w Partyzancie Leszno, następnie – już oficjalnie – w Varsovii. Dziś gra w Bayern Monachium, z którym zdobywał mistrzostwo Niemiec w każdym z siedmiu rozegranych sezonów. Pięciokrotnie został najlepszym ligowym strzelcem. Kibiców i komentatorów wprowadził w zdumienie, strzelając w 2015 r. w meczu Bayern – VfL Wolfsburg 5 bramek w odstępie 9 minut (od 51 do 60 minuty meczu). W 2020 r. sięgnął z klubem po potrójną koronę: wygrywając mistrzostwo, puchar Niemiec i rozgrywki Ligi Mistrzów UEFA, ponadto został królem strzelców wszystkich rozgrywek, w których występował. W tym roku sięgnął z Bayernem po klubowe mistrzostwo świata, a sam został najlepszym zawodnikiem turnieju.

– Idźcie za tym, co jest w was w środku, czego pragniecie, bo marzenia się spełniają – mówił w 2019 r. w Gminnym Ośrodku Kultury do swoich młodych fanów, odbierając honorowe obywatelstwo swojej rodzinnej gminy.

– Nie mogę uwierzyć, że doczekałam się tak pięknej chwili, że będę podziwiał syna na murach naszej szkoły, w której się wychował, i mam nadzieję, że to będzie takie przesłanie dla naszej młodzieży – mówi **Iwona Lewandowska** – mama Roberta, trenerka piłki siatkowej i nauczycielka wf w Szkole Podstawowej im. Stefana Batorego w Lesznie, komentując powstanie muralu, z którego jej syn zachęca swoich „młodszych kolegów”: podążaj za marzeniami!

Rakieta z Raszyna

9 stycznia w ramach organizowanego przez „Przegląd Sportowy” plebiscytu na 10 najlepszych sportowców Polski 2020 r. tuż za Robertem Lewandowskim uplasowała się **Iga Świątek**. Również z Mazowsza, a konkretnie – z Raszyna. I również ona za pragnieniami doszła daleko – a wydaje się, że to dopiero początek drogi po kres możliwości. Marzenia ma ambitne: chce wygrać nie tylko wszystkie wielkoszlemowe turnieje (Australian Open, French Open, Wimbledon i US Open), ale również olimpijskie złoto.

Swoją drogę do sukcesu – jak właściwie wszyscy wielcy sportowcy – zaczynała wcześniej. Ojciec – wioślarz, w 1988 r. wystąpił na Olimpiadzie w Seulu (choć przez chorobę kolegi z zespołu zamiast medalu przywieźli siódme miejsce) – zachęcał ją do pływania. Niestety, zajęciom towarzyszyło na przemian zapalenie uszu lub gardła. Ojciec w zamian zaproponował tenis. Iga przyglądała się, jak gra jej starsza o 3 lata siostra Agata i niecierpliwie czekała na swoją kolej. Kiedyś trener **Tomasz Jakubczak** obiecał, że wejdzie na kort, jeśli przez pół godziny bez przerwy będzie odbijała piłkę o ścianę. I odbijała... Rodzice zapisali ją, gdy miała 6 lat.

Związana z warszawskimi klubami – Warszawianką i Merą – pięła się po szczeblach kariery. Przy czym nie robiła tego kosztem nauki. Iga nigdy nie prosiła o taryfę ulgową. Jeśli szkoła kolidowała ze sportem, zwracała się jedynie o rozłożenie materiału i czas na zaliczenie.

Dziś trenuje w barwach Legii Warszawa. Po ubiegłorocznym triumfie na kortach Rolanda Garrosa, gdzie w meczu finałowym pokonała Sofię Kenin 6:4, 6:1, została pierwszą w historii polskich tenisistek i tenisistów zwyciężczynią w grze pojedynczej w turnieju Wielkiego Szlema. W tegorocznym French Open przegrała w ćwierćfinale z Greczynką Marią Sakkari 4:6 4:6... Ale tak to już w sporcie bywa, a jej kariera przecież dopiero zaczęła rozkwitać, choć trzeba przyznać, że w wielkim stylu.

– Ćwierćfinał kończy moją drogę w singlu. To nie był mój dzień i nie czułam się dobrze, ale gratulacje dla Marii za świetny turniej. Widzę, ile wykonaliśmy pracy, zwłaszcza w ostatnich miesiącach i nie mogę doczekać się kolejnych wyzwań. Dalej będę dawała z siebie wszystko na każdym treningu i podczas każdego meczu – napisała po porażce na swoim koncie na Twitterze.

Mimo światowej sławy, nasza mistrzyni ma do siebie dystans. Jeden z polskich portali opracował quiz na temat jej triumfu w wielkoszlemowym Roland Garros 2020. Iga rozwiązała ten quiz, a wynik wynoszący 93 proc. opublikowała na swoich mediach społecznościowych z podpisem: „Ajajaj byłam blisko...”.

Gambit królowej z Mławy

W ubiegłym roku na szczyty popularności (również nad Wisłą) wdarł się netflixowy serial „Gambit królowej” z Anyą Taylor-Joy w roli Beth Harmon, o której jeden z szachowych portali stwierdził, że „jednym z najsłynniejszych szachistów na świecie jest ktoś, kto nigdy nie istniał”[1]. Niewielu z oglądających w Polsce film pomyślało pewnie wtedy, że tak blisko, na Mazowszu wychowała się osoba, o której można by nakręcić równie pasjonujący film oparty już nie na fikcji literackiej, ale na faktach. **Natalia Sadowska**, dwukrotna mistrzyni świata w warcabach, często zresztą jest do Beth porównywana, ale sama też od takich porównań nie ucieka.

– W latach 2018–2019 byłam mistrzem Polski... mężczyzn, bo byłam najlepszym zawodnikiem w kraju w kategorii open. Mam zatem trochę wspólnego z „Gambitem królowej” – mówi. Nie boi się też porównywania warcabów z szachami. – Łączy nas to, że gramy na podobnej planszy. My na warcabnicy, a szachiści na szachownicy. Też trzeba, jak w szachach, przewidywać grę na kilka posunięć do przodu. W warcabach stupolowych jest mnóstwo możliwości oraz niezliczona ilość kombinacji, a partie trwają godzinami. To gra, która jeszcze długo nie zostanie rozpracowana przez komputery – dodaje.

Urodziła się w Mławie, wychowała się w niedużej mazowieckiej wsi Windyki. Pierwszą w życiu warcabową partię rozegrała z dziadkiem w wieku 6 lat, grać uczył ją też tata. Gdy w podstawówce zorganizowano turniej warcabowy, jako ośmiolatka wzięła w nim

udział i okazała się najlepsza wśród dziewczynek. Jako niespełna dziesięcioletka zajęła trzecie miejsce na mistrzostwach Europy U-10. Jako 14-latką została wicemistrzynią Polski kobiet.

– Drugie miejsce mnie nie zadowalało. Pomyślałam: skoro jestem druga, mogę być też pierwsza – mówi.

Do liceum chodziła w Mławie. Potem przeniosła się do Warszawy, gdzie studiowała w Akademii Obrony Narodowej. Na ostatnim roku studiów postanowiła grać w warcaby zawodowo.

Od 2015 r. jej trenerem został białoruski arcymistrz Eugeniusz Watutin. Obecnie jest zawodniczką WKS Admirał Pcbest Szczecin, a od 2015 r. gra też w holenderskim klubie MTB Hoogeveen. Kiedy przez pandemię koronawirusa przestała latać na mecze w rozgrywkach ligowych, musiała poszukać innego źródła utrzymania – i znów pomogły jej warcaby: dzięki nim nauczyła się języka niderlandzkiego i pracuje w firmie ubezpieczeniowej jako analityk.

Swój pierwszy tytuł mistrzyni świata zdobyła podczas mistrzostw zorganizowanych w 2016 r. w Karpaczu, gdzie jej rywalką była pochodząca z Białorusi Olga Kamyszlejewa. W 2018 r. na mistrzostwach świata w Rydze Sadowska znów sięgnęła po złoty medal, zwyciężając szesnastokrotną mistrzynię świata Zoję Gołubiewą.

Tegoroczny mecz o mistrzostwo świata między aktualną mistrzynią Tamarą Tansytkużyną i pretendentką Natalią Sadowską, rozpoczął się w piątek 23 kwietnia. Po dziewięciu dniach stan meczu był remisowy. W szóstej dogrywce lepsza okazała się Tansytkużyna, która zdobyła ósmy w karierze tytuł mistrzyni świata.

– Za dwa miesiące, o ile sytuacja z pandemią nie pokrzyżuje nam planów, będą mistrzostwa świata kobiet w Tallinie. Chcę być w „trójce”, a najbardziej to oczywiście wygrać – mówiła po meczu Sadowska. Oczywiście, kibicujemy!

Mistrzyni motosportu z Żyrardowa

Nazywają ją najszybszą Polką świata. Chce być pierwszą Polką w Formule 1 — i jest na najlepszej drodze do tego celu. **Małgorzata Rdest** (czy Gosia Rdest – jak sama siebie określa najczęściej) jako pierwsza i jedyna Polka znalazła się w gronie 18 zawodniczek, które przeszły eliminacje do nowej serii wyścigowej: W Series.

Urodziła się w Żyrardowie. Od najmłodszych lat wiedziała, że chce zajmować się sportem motorowym. Uczestniczy w wyścigach od 12 roku życia. Swoje pierwsze kroki w motosporcie stawiała w podwarszawskim Piasecznie, gdzie jeździła gokartami. Pod koniec sezonu 2008 r. zaproponowała tacie układ: jeśli stanie na podium w ostatniej rundzie Kartingowych Mistrzostw Polski, ojciec kupi jej gokarta i pomoże finansowo w treningach i startach. Zdobyła trzecie miejsce i od 2009 r. zaczęła regularnie trenować.

W 2011 r. zdobyła tytuł Mistrza Polski w klasie KF2, brała również udział we włoskiej lidze kartingowej. Później przyszedł czas na udział w BRDC Formula 4. Była jedyną kobietą w stawce zawodników, a cały sezon ukończyła z wyróżnieniem za największą liczbę wyprzedzeń.

Rok 2020 rozpoczął się dla niej od zwycięstwa w swojej klasie w 24h Dubai i upłynął pod znakiem powrotu do wyścigów GT oraz... koronawirusa, którym niestety, również się zaraziła.

– Po przechorowaniu COVID-19 było różnie, ale już powoli wraca wszystko do normy. Dało mi to w kość. Spadła wydolność, męczyłam się na siłowni, wydaje mi się jednak, że wróciłam do formy. Tak wygląda z moich parametrów, ale tor wszystko zweryfikuje – mówiła dla portalu tvp.sport.pl.

Jak widać po najnowszych wynikach Alpine Europa GT Cup forma wróciła: 10 maja na Circuit de Nevers Magny-Cours stanęła na trzecim stopniu podium, a pod koniec maja znów zasiadła za kierownicą bolidu W Series w ramach przedsezonowych testów.

Co robi Gosia, gdy się nie ściga? Ma dyplom magistra dziennikarstwa: studiowała dziennikarstwo i komunikację społeczną oraz media społecznościowe w zarządzaniu. Jako jedyna Polka w FIA jest koordynatorem projektu, którego polska nazwa brzmi „Kobiety w motosporcie”.

Mimo światowych sukcesów, nie zapomina skąd jest.

– W Żyrardowie jest moja rodzina, a też mam lepsze warunki do przygotowań – mówi w rozmowie dla tvp.sport.pl.

Została również przez swoje rodzinne miasto doceniona: wiosną 2019 r. uhonorowano ją statuetką Filipa de Girarda.

– Bardzo dużo podróżuję, goszczę na wielu zagranicznych torach, czuję się obywatelem całego świata, ale to właśnie w Żyrardowie się urodziłam i tu też się wychowałam. Żyrardów jest moją małą ojczyzną. (...) Często pojawia się na targach, spotkaniach i eventach w całej Polsce i za granicą, ale dbam o to, aby zawsze pamiętać, gdzie się wychowałam, i do którego miejsca powracam – napisała w podziękowaniu.

Szczęśliwi i spokojni

Aktywność fizyczna jest uważana za najskuteczniejszą formę wytwarzania endorfin, zwanych naturalnymi antydepresantami. Poziom endorfin wytwarzanych podczas ruchu jest odczuwalny znacznie dłużej niż po zjedzeniu czekolady, a specjaliści mówią, że wystarczy kilkanaście minut intensywnego treningu, aby poczuć zastrzyk endorfin.

– Iga ma to coś, że potrafi grać kosmiczny tenis. Pewnie, szybko, choć ma też subtelne zagrania: skróty, loby, woleje. Niebywały talent. Raz na milion rodzą się takie dziewczyny.

Ona trafia prosto w linię, ma tę sztukę opanowaną. Trzeba się z tym urodzić. Do tego ten atletyzm przy serwisach, bekhendach czy forhendach – zauważa **Wojciech Fibak**, najlepszy polski tenisista w historii.

Źródło: <https://eurosport.tvn24.pl/tenis>

TOP 5 dyscyplin na Mazowszu (liczba uprawiających)

48 968 - piłka nożna

13 485 - strzelectwo sportowe

9328 - piłka siatkowa

7813 - pływanie

7268 - karate

Opinia

Rafał Rajkowski, wicemarszałek województwa mazowieckiego

Aby osiągać sukcesy w sporcie, niezwykle istotne jest odpowiednie zaplecze. Jest to szczególnie ważne zwłaszcza teraz, gdy samorządy muszą radzić sobie ze skutkami pandemii, a działania związane z nimi mocno nadszarpnęły ich budżety, przez co wiele inwestycji stanęło pod znakiem zapytania. W tej sytuacji Mazowiecki Instrument Wsparcia Infrastruktury Sportowej jest dla nich doskonałym rozwiązaniem.

Osiąganie sportowych sukcesów łączy się z trenowaniem już od najmłodszych lat. To właśnie w okresie szkolnym uczymy się, jak

aktywnie spędzać wolny czas. Poza tym sport uczy pracy zespołowej, potrzeby doskonalenia umiejętności oraz wytrwałości w dążeniu do celu.

Nasze mazowieckie sportowe perełki to najlepsze przykłady, że determinacja, wytrwałość i ciężka praca przynoszą efekty. Pokazują też to, w jak wielu dyscyplinach jesteśmy utalentowani. Gorąco kibicuję naszym mistrzom, ale też tym, którzy dopiero rozpoczynają przygodę ze sportem.

Wsparcie samorządu

– Na Mazowszu od 4 lat mamy Mazowiecki Instrument Wsparcia Infrastruktury Sportowej, w ramach którego pomocą finansową mogą zostać objęte zadania polegające na budowie, modernizacji czy remoncie obiektów sportowych, aby więcej osób mogło z niej korzystać, do czego też zachęcam – mówi radna Izabela Ziątek.

W ramach ubiegłorocznej edycji programu na realizację zadań związanych z infrastrukturą sportową samorząd przeznaczył 10 mln zł. Z dofinansowania skorzystało 114 jednostek z całego województwa.

W sumie do tej pory dzięki pomocy samorządu Mazowsza powstało lub zostało wyremontowanych 289 obiektów sportowych. Tak samo będzie również w tym roku: na rozbudowę i przebudowę istniejących oraz budowę nowych obiektów sportowych samorząd województwa zarezerwował kolejne 10 mln zł. Z budżetu Mazowsza pieniądze popłyną m.in. na hale i boiska sportowe, korty tenisowe, skateparki, lodowiska, obiekty do uprawiania sportów wodnych, a także siłownie plenerowe, pumtracki czy place sportowo-rekreacyjne.

[1] <https://www.chess.com/pl/terms/beth-harmon-1>

[Natalia Sadowska](#)



[AGENCJA REKLAMOWA „FORTIS](#)

Mecz II ligi ŁKS Łomża — Znicz Pruszków. W niebieskiej koszulce Robert Lewandowski, 2007 r.



MAREK MALISZEWSKI/REPORTER

Iga z tatą Tomaszem, 2016 r.



OLSZANKA/EAST NEWS

Gosia Rdest wywalczyła miejsce w wyścigach W Series – cyklu tylko dla pań, który ma ułatwić kobietom drogę do F1, gdzie nie ścigały s już od ponad 40 lat. Zawodniczki korzystają z bolidów kategorii F3 w identycznych specyfikacjach. W pierwszym sezonie w klasyfikacji generalnej zajęła 14 miejsce, zdobywając 10 pkt.



PIOTR MOLECKI/EAST NEWS

[Robert Lewandowski przyjmujący piłkę.](#)



[DANIELE BUFFA](#)

[Rafał Rajkowski](#)



[Arch. UMWM](#)

UWAGA

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie archiwum.mazovia.pl