

ENERGIA
W GENACH,

060

SUKCES W GEMACH

OD KIEDY AGNIESZKA RADWAŃSKA ZACZĘŁA ODNOSIĆ SUKCESY SPORTOWE, LICZBA MŁODYCH MIŁOŚNIKÓW TENISA GWAŁTOWNIE WZROSŁA. BO KTO NIE CHCIAŁBY BYĆ JAK ISIA? 10-LETNIA ANASTAZJA KUŚ MA WIĘC Z KIM RYWALIZOWAĆ. I WCALE SIĘ TEGO NIE BOI.



W tenisie dziewięćdziesiąt procent to głowa, dziewięć – nogi, czyli sprawność. A odbijania rakietą można nauczyć każdego – przekonuje Mirosław Umbras, prezes Warmińsko-Mazurskiego Związku Tenisowego. Anastazja Kuś miała siedem lat, gdy zaczęła trenować w klubie sportowym „Budowlani”. Dziś ma 10 i już odnosi sukcesy w województwie. Trenerzy mówią o niej: ambitna, pracowita, rojąca. Pierwszy raz zetknęła się ze sportem mając 3,5 roku. Rodzice zapisali ją na gimnastykę artystyczną, bo ruch wydawał się w jej przypadku czymś naturalnym. Mieszkali wtedy w Turcji. Marcin Kuś, tata Anastazji, grał wówczas w klubie piłkarskim Istanbul BB, mama Alicja była tancerką. Kiedy wrócili do Polski, zamieszkali nieopodal kortów tenisowych i zapisali córkę na zajęcia. – Nastka od zawsze była zainteresowana sportem, zmuszanie jej do czegokolwiek nie miałyby sensu – zapewniają rodzice.

10-letnia tenisistka dzień zaczyna o 7 rano. Do 15 jest w szkole. – Potem mama wiezie mnie na zajęcia dodatkowe: gimnastykę, tenis, a w weekendy na jazdę konną – wylicza. Ale gra też w piłkę nożną i pływa. Latem jeździ na rolnikach i rowerem, zimą – na nartach. Determinacją zaskakuje nawet najbardziej pracowitych: – Ja to nawet lubię nie odpoczywać! – wyznaje. – Dlatego w weekendy też chcę mieć zajęcia, albo chociaż pograć w tenisa z rodzicami.

Energia nie idzie na marne, o czym świadczą wyniki. Pod koniec sezonu zagrała w „Mastersach” – reprezentantach najzdolniejszej tenisowej dziesiątki w województwie. Zajęła czwarte miejsce. Potem w „Talentadzie”, którą w warmińsko-mazurskim wygrała drużyna „Budowlanych”. Anastazja weszła do półfinału w Radomiu. Zdobyła trzecie miejsce. Regularnie startuje w zawodach „Tenis 10”. – Ale to nie jest też tak, że jeździmy z nią na turnieje po całej Polsce. Nie napinamy się – wtrąca Marcin Kuś. – Nastka jest aktywna, bo to lubi. I wierzę, że to zapoczątkuje.

Perspektywy widzi przed młodą zawodniczką także trener Paweł Umbras: – Na tle rówieśników wyróżnia się potencjałem sprawnościowym. Dobrze wytrzymuje trudy spotkań tenisowych, na przykład zmęczenie, ale też wyrównaną walkę w końcowym etapie meczu. Potrafi wykorzystać piłkę, która nieraz decyduje o losach spotkania – opowiada. U tego samego trenera ćwiczy też czteroletni brat Nastki. Mirosław Umbras przekonuje, że aby zaistnieć w sporcie, treningi warto zacząć jak najwcześniej. – Po to, by mieć koordynację, sprawność i ukształtowaną psychikę – tłumaczy. Na podium Nastka staje często, choć początkowo, gdy nie wszystko szło po jej myśli, pojawiały się łzy. Teraz jest zahartowana, bo wie, że wiele zależy od nastawienia, skupienia i dobrego dnia.

Pytana o cechy tenisistki, wymienia bez wahania: – Wytrwałość, bo nie zawsze da się wygrać, a nie wolno się przecież załamać. Dynamika, bo nie można po prostu odbić piłki. No i pracowitość.

Na sportowych rywali ma swój sposób: – Gdy widzę kogoś lepszego ode mnie, z kim na przykład kiedyś przegrałam, nadal chcę wygrać. Po prostu myślę, że jednak jest ode mnie słabszy.

W szkole jest jedną z najlepszych uczennic. Gdy nie ma dodatkowych zajęć, lekcje odrabia w domu. Przeważnie robi to jednak między zajęciami. Inaczej zabrakłoby jej dnia na grę na... fortepianie.

Tekst: Hanna Łozowska, obraz: Michał Bartoszewicz

PROJEKT EVA ZDRÓJ KOCHA(M) – POMAGA(M)

W kolejnych wydaniach magazynu poznacie dzieci i młodzież, które swoją postawą mogą inspirować rówieśników. To wolontariusze, młodzi liderzy małych społeczności, utalentowani sportowcy, artyści, twórcy, o których można z dumą pisać i opowiadać. A jednocześnie osoby skromne i pełne pozytywnych wartości. Chcemy inspirować również dorosłych, by spotykając młodych wartościowych ludzi, chcieli pomagać im się rozwijać. Taki przykład wysyła w świat olsztyńska marka EVA ZDRÓJ, która będzie nagradzać naszych bohaterów. MAG Dystrybucja (właściciel marki) przekazuje voucher na 1000 sztuk butelek 0,5l wody EVA ZDRÓJ do dyspozycji Anastazji Kuś, zawodniczki olsztyńskiego Klubu Sportowego „Budowlani”. Dziewczynka, wspólnie z rodzinami, zdecydowała że wodę przekaże wszystkim zawodnikom trenującym w klubie. Mecenasa projektu zapewni sprawną obsługę logistyczną. – Treningi małych tenisistów są bardzo wymagające fizycznie. Woda EVA ZDRÓJ to woda alkaliczna, która wzmacnia system odpornościowy, zapewnia właściwe nawodnienie organizmu, buforuje kwas mlekowy powstający podczas wysiłku fizycznego opóźniając zmęczenie mięśni – wylicza Piotr Kłopotowski z MAG Dystrybucja.

MECENAS PROJEKTU:

Mecenasem projektu jest olsztyńska firma MAG Dystrybucja. Dzięki temu, że działa już 25 lat, doskonale zna potrzeby lokalnej społeczności i nieustannie wspiera miejscowe inicjatywy. Jednym z priorytetów jest pomoc dzieciom z naszego regionu. Doskonałym tego przykładem jest stworzona przez nich marka wody EVA ZDRÓJ 0,5 l. 5 groszy z każdej sprzedanej butelki trafia do potrzebujących dzieci na Warmii i Mazurach. Dzięki zgromadzonym środkom sfinansowano m.in. budowę placu zabaw na terenie Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego w Olsztynie.

