

NAJLEPSZY PIŁKARZ ŚWIATA

„Lewy” jest przykładem na to, że wiarą w siebie i ciężką pracą można odnieść ogromny sukces. Banał? Banał nad banałami, ale inaczej tego ująć po prostu nie można. Przeczytajcie, co ma do powiedzenia o sobie i swojej karierze najlepszy obecnie piłkarz globu. Tekst i rozmowa: Michał Rosiak

W

W 51. minucie meczu Bayernu Monachium z Wolfsburgiem, kiedy na tablicy wyników widniał dość szokujący rezultat 0-1 dla ekipy „Wilków”, wydarzyło się coś, co nie miało w piłkarskim świecie precedensu. Wprowadzony do gry dosłownie 6 minut wcześniej Robert Lewandowski zdobył dla Bawarczyków 5 bramek w zaledwie 9 minut, co z automatu zapisało jego nazwisko nie tylko w historii światowego futbolu, ale też... w Księdze Rekordów Guinnessa. Nikt bowiem wcześniej nie strzelił w tak krótkim czasie aż 5 bramek. Mało tego, każda

kolejna była piękniejsza od poprzedniej, a wolej „Lewego” sprawił, że za głowę złapał się sam Pep Guardiola, znany z wysokich wymagań wobec swoich zawodników. O wyczynie polskiego snajpera usłyszał wówczas nawet najbardziej niedzielny kibic w każdym zakątku świata. Oczywiście, to nie tak, że Robert Lewandowski przed swoim dokonaniem z meczu przeciwko Wolfsburgowi był mało rozpoznawalnym zawodnikiem. Nic z tych rzeczy. Już lata wcześniej dał się poznać jako napastnik, który z zimną krwią wykańcza każdą akcję. Zanim jednak do tego doszło, „Lewy” musiał wypracować, wyszarpać wręcz swoją pozycję. Były czasy, że wymieniany dziś w gronie największych tego sportu w historii Robert Lewandowski zaciskał zęby i wychodził na boisko, by udowodnić swoją wartość. Młodszy kibice mogą tego nie



”

Sukces w sporcie,
tak jak w innych
dziedzinach życia,
nigdy nie przychodzi
łatwo.

5 PYTAŃ DO „LEWEGO”

ULUBIONE DANIE?

Tort czekoladowy.

ULUBIONY FILM?

„Człowiek w ogniu”.

ULUBIONA BRAMKA?

Nie jedna, ale 5 w 9 minut
z Wolfsburgiem. (Czuliśmy,
że padnie ta odpowiedź!).

ULUBIONA KSIĄŻKA?

Biografia Rogera Federera.

ULUBIONE MIEJSCA NA WAKACJE?

Majorka. (Nie dziwimy się.
Po pięknej bramce strzelonej
w barwach FC Barcelony
Mallorce na wyjeździe każdy
chciałby tam wracać).

pamiętać, ale kariera „Lewego” nie od razu zaczęła się od hat-tricków i bramek piętą. Było kilka momentów kryzysowych. Pierwszym zakrętem na drodze do piłkarskiej elity było odrzucenie młodego Roberta Lewandowskiego przez Legię Warszawa, która podziękowała mu za grę w dość brzydki sposób. W wieku 16 lat „Lewy” był piłkarzem rezerwowej drużyny stołecznego klubu, która występowała wówczas w trzeciej lidze. Była to nieudana przygoda, a klubowi oficjele zdecydowali się nie przedłużać z piłkarzem kontraktu. Kartę zawodnika oddała mu... klubowa sekretarka.

Sam Robert Lewandowski wielokrotnie podkreślał, że był to dla niego duży cios. Wtedy na horyzoncie pojawił się Znicz Pruszków – trzecioligowy klub, któremu daleko było do utytułowanej Legii. Robert postawił jednak na tę kartę i udowodnił tym samym, że czasem trzeba wykonać krok w tył, żeby później zrobić dwa kroki do przodu. W barwach pruszkowskiej drużyny zdobył tytuły króla strzelców najpierw trzeciej, a następnie drugiej ligi. O młodym snajperze zrobiło się głośno w gabinetach prezesów i agentów. Po Roberta Lewandowskiego ustawiła się wówczas długa kolejka najlepszych klubów w kraju. Na jej czele stanęła... Legia Warszawa. Gdy jednak doszło do rozmów, warszawski klub po raz drugi postanowił nie zatrudniać „Lewego”. Wybrano wówczas innego zawodnika – Mikela Arruabarrenę z hiszpańskiej La Ligi. To właśnie wtedy ówczesny klubowy skaut Legii, Marek Jóźwiak, miał powiedzieć legendarne zdanie, którego nie mogą wybaczyć mu do dzisiaj kibice: „Możecie sprzedawać Lewandowskiego, mamy Arruabarrenę”. W tamtym czasie warszawski klub wiązał duże nadzieje z rynkiem hiszpańskim, na którym chciał znaleźć dobrych technicznie, kreatywnych zawodników, z których zawsze słynęła Primera Division. Jak to się dla Legii skończyło?

Narzędziem pracy profesjonalnego piłkarza jest jego ciało. Robert Lewandowski jak mało kto poświęca się codziennemu treningowi.



Arruabarrena został po pół roku wypożyczony do SD Eibar, gdzie strzelił jedną bramkę, a na koniec sezonu podziękowano mu za grę w barwach warszawskiego klubu. Dzisiaj Hiszpan ma 37 lat i nie gra już w piłkę. Odrzucony przez Legię Lewandowski wybrał Lecha Poznań i był to strzał w dziesiątkę. W Poznaniu znalazł doskonały klimat, by pokazać swoje najlepsze oblicze. Już w debiucie strzelił pierwszego gola.

W grudniu 2008 roku tygodnik „Piłka Nożna” uznał Roberta za największe odkrycie piłkarskie roku. Słynny brytyjski „The Times” sklasyfikował polskiego pikarza w 50. najbardziej perspektywicznych zawodników do 23 lat. W 2010 roku z poznańskim Lechem świętował mistrzostwo Polski oraz tytuł króla strzelców. Czuć było, że „Lewy” raczej nie ma się co przyzwyczajać do gry w ekstraklasie, bo już niedługo zgłosi się po niego silniejszy klub. I tak też się stało. Po piłka-

”
**Nigdy nie
utraciłem pasji
i nie przestałem
marzyć. Mam
też wokół siebie
wspaniałych ludzi.**

rza przyjechali przedstawiciele nie byle kogo, bo samej Borussia Dortmund, która miała pozytywne doświadczenia ze sprowadzaniem polskich graczy. „Lewy” zasilił szeregi niemieckiego klubu za 4,5 miliona euro, co w tamtych realiach było ogromną kwotą. I wtedy polski snajper musiał pokonać kolejny ostry zakręt na swojej drodze. W podstawowej jedenastce dortmundczyków grał bowiem

Lucas Barrios, gwiazda niemieckiej ligi.

„Lewy” swój pierwszy sezon w Bundeslidze rozegrał więc albo jako zmiennik, albo w roli ofensywnego pomocnika, gdzie nie mógł pokazać pełni swoich możliwości. Młody wówczas napastnik musiał mierzyć się

ze zmianą kultury, ligi, poziomowi przeciwników i adaptacją do nowej drużyny. Nic więc dziwnego, że na początku zdarzało mu się pudłować. Znany z kontrowersji dziennik „Bild” nazwał go nawet po jednej ze zmarnowanych okazji bramkowych „LewanDOOFskim”, co oznaczało po prostu głupka. Krytyka spadała na Roberta też ze strony kibiców. To naprawdę nie był radosny czas. Możemy się jedynie domyślać, jak dużo samozaparcia i wiary we własne możliwości potrzebował w tamtym okresie Robert Lewandowski, aby codziennie z tym samym zaangażowaniem walczyć o swoje. Warto w tym miejscu postawić się w sytuacji „Lewego”. Jak zachowałbym się ja, gdyby pół kraju, w dodatku obcego, krytykowało mnie i moją pracę? Jak zachowałbyś się Ty? Wielu by wymiękło, ale nie „Lewy”. Ten pracował i czekał na swoją szansę. Nadeszła ona, gdy Lucas Barrios doznał kontuzji. Robert wskoczył do pierwszej jedenastki Borussia i nigdy nie oddał już miejsca w składzie. Plotka głosi, że tej sytuacji nie znoślił najlepiej jego konkurent, u którego pojawiła się zazdrość. Do niedawna jeden z najlepszych napastników ligi, którym interesował się Real Madryt, teraz musiał oglądać wyczyny Lewandowskiego z ławki. Od te- ▶

go momentu polski snajper pięć się coraz wyżej. Szybko przyszły wielkie sukcesy: seryjne zdobywanie bramek, transfer do Bayernu, kolekcjonowanie kolejnych mistrzostw krajowych, pucharów i tytułów króla strzelców. Do tego dorzucić można wielkie występy na arenie międzynarodowej, wysokie miejsca w plebiscytach indywidualnych, zdobycie Ligi Mistrzów, pro-

wadzenie reprezentacji do wielu zwycięstw. W skrócie: kariera, której pozazdrościłoby Robertowi wielu najsłynniejszych piłkarzy w historii. „Lewy” kilka razy sprawił też, że kibice przecierali oczy ze zdumienia, nie wiedząc, czy to sen, czy jawa.

Było tak we wspomnianym na początku meczu z Wolfsburgiem, było tak też, kiedy „Lewy” strzelał Realowi Madryt 4 bramki w półfinale Ligi Mistrzów lub gdy bił wieloletni rekord Gerda Müllera. Lewandowski nic nie dostał za darmo – sam musiał po wszystko sięgnąć. I właśnie dlatego to, na co zapracował, jest tak cenne. Chłopak z piłkarskich peryferiów Europy (bo nie oszukujemy się, tak właśnie jest w przypadku polskiej piłki) kilka dni temu wybiegł na murawę legendarnego Estadio Santiago Bernabeu, aby w barwach FC Barcelony rozegrać swoje pierwsze El Clasico w życiu. Na boisko wkraczał w roli lidera i gwiazdy. „Lewy” dotarł na piłkarski Olimp i zapewne rozsiadł się tam wygodnie. Nieobce są mu też sukcesy biznesowe. Robert chętnie anagazuje się w projekty firm działających w świecie sportu. Od 2021 roku jest ambasadorem marki 4F, czego efektem są cyklicznie prezentowane kolekcje odzieży sportowej, tworzonej z udziałem snajpera. „Lewy” po

prostu na tym się zna i wie, czego potrzebują sportowcy. W 2022 roku marka 4F i piłkarz stworzyli nawet pierwszy model butów inspirowany osiągnięciami RL9. Pięć z dziewięciu dziurek na sznurówki jest innego koloru. W ten sposób sneakersy upamiętniają słynne już 5 bramek w 9 minut przeciwko Wolfsburgowi. Co tu dużo mówić: facet jest na szczycie, ale nie wolno zapominać, jak wiele przeszkód pokonał, wdrapując się

tam. No! Tyle my o „Lewym”. Poniżej znajdziesz zapis rozmowy z kapitanem reprezentacji Polski. Warto wczytać się w jego słowa.

Men's Health:
Jak wygląda przeciętny dzień „Lewego”?

Robert Lewandowski:
W trakcie sezonu niezbędna jest

pewna rutyna dostosowana do rytmu treningowego w klubie. Wstaję około godziny 7, jem śniadanie, czasami w domu zrobię lekki trening, zanim pojadę do klubu. W Barcelonie mamy inny harmonogram niż w Monachium, treningi odbywają się wcześniej rano lub późno po południu. Jak tylko mam okazję, staram się zawieźć lub odebrać córki ze szkoły i przedszkola, to dla mnie cenny czas. Obecnie gramy mecze co 3 dni, więc dużo też podróżujemy. Ważne w tym wszystkim jest, żeby znaleźć czas na wyciszenie, regenerację.

MH: Co jest kluczowym czynnikiem do odniesienia sukcesu w sporcie i czy można ten czynnik przełożyć na sukces w dowolnej dziedzinie życia?

RL: Myślę, że kluczowym czynnikiem jest determinacja, systematyczność i gotowość do ciągłego

rozwoju. Sukces w sporcie, tak jak w innych dziedzinach życia, nigdy nie przychodzi łatwo: to ciężka praca, wiele wyrzeczeń, ale też umiejętność radzenia sobie z trudnościami. Warto mieć cel, marzenia i krok po kroku do nich dążyć. Najlepszym motywatorem jest pasja, bo trudno osiągnąć sukces w czymś, co nie daje nam prawdziwej radości.

MH: Czy miał Pan w swojej długiej i bogatej karierze momenty, w których wątpił, że uda się ten sukces osiągnąć?

RL: Na pewno. Każdy miewa momenty zwątpienia i bezsilności, szczególnie w sytuacjach, na które nie ma się bezpośredniego wpływu, czyli np. w przypadku kontuzji. Ale nigdy nie utraciłem pasji i nie przestałem marzyć. Mam też wokół siebie wspaniałych ludzi, którzy byli i są ze mną w tych dobrych, ale też w tych trudniejszych momentach.

MH: Jak dużo wyrzeczeń niesie za sobą kariera profesjonalnego piłkarza?



RL: Można wymieniać wiele rzeczy, które wynikają z faktu, że w trakcie kariery całe życie trzeba podporządkować rytmowi sportowemu. Ale nie patrz na to w ten sposób. Można zadać pytanie inaczej: z jak wielu rzeczy inni pasjonaci futbolu byliby gotowi zrezygnować, żeby mieć życie profesjonalnego piłkarza? Jeśli



Robert Lewandowski słynie ze swojego profesjonalizmu. Do talentu i predyspozycji dorzucił tytaniczną pracę.

4FxRL9

Jak druga skóra

Marka 4F przy udziale swojego ambasadora, Roberta Lewandowskiego, stworzyła linię kompresyjnej odzieży treningowej o nazwie „Performance Compression”, którą „Lewy” prezentuje na sobie na zdjęciach w tym artykule. Ubrania kompresyjne 4FxRL9 pobudzają mięśnie do wydajniejszej pracy i szybszej regeneracji przed kolejnym treningiem oraz poprawiają ich ukrwienie. Na kolekcję składają się 4 elementy: koszulka, long sleeve, legginsy krótkie oraz długie. Kolekcja dostępna jest w wybranych sklepach 4F oraz na stronie www.4F.com.pl.

ktoś ma w sobie pasję, nie myśli o wyrzeczeniach. Bardzo ciężko pracowałem na to, gdzie dziś jestem, i wiem, że spełniam swoje marzenia. Najwięcej kompromisów wymaga zarządzanie czasem w kontekście rodziny, ale wiem też, że profesjonalna kariera to etap, który minie, i będzie jeszcze czas na inne rzeczy. Teraz cieszę się każdą chwilą.

MH: Porozmawiajmy teraz o czymś niezwykle ważnym dla naszych Czytelników, czyli o diecie. Czy stosuje Pan określony rodzaj diety? Jeśli tak, jaka jest to dieta, jakie produkty zawiera, a jakie eliminuje?

RL: Jedną z najważniejszych rzeczy w życiu sportowca jest żywienie. Nauczyłem się słuchać mojego organizmu, wiem, co mi służy, a co nie. Eliminuję laktozę i pszenicę. Równie ważne jest przestrzeganie zasad dotyczących liczby i regularności posiłków, porę jedzenia, niepopijanie i niepodjadanie między posiłkami.

MH: Czy dieta piłkarza na najwyższym poziomie różni się w zależności od tego, czy w danym dniu rozgrywany jest mecz, czy też jest to dzień treningowy lub dzień wolny od treningu?

RL: Dietę trzeba dostosować do rytmu sportowego. W dni meczowe spożywam posiłki lekkostrawne, w odpowiednim odstępie czasowym, tak by organizm w spokoju mógł strawić ostatni posiłek. Natomiast w dniu przedmeczowym ważne jest dostarczenie organizmowi węglowodanów. W dni niemeczowe jem 4-5 posiłków dziennie, natomiast w dni pomeczowe często zwiększam porcję posiłków.

MH: I na koniec: czy piłką na najwyższym poziomie wciąż się można cieszyć, czy jest to raczej zawód wykonywany pod ogromną presją, w którym „robi się swoje” i wraca do domu?

RL: Mogę mówić tylko za siebie, ale myślę, że w chwili, gdy straci się pasję i radość z gry, nie ma sensu zakładać korków na nogi.