

Małgorzata Bronikowska • Michał Bronikowski

# ZJEDNOCZENI W MARZENIACH

## 14 historii na medal



CO LUBIĘ? SPORT LUBIĘ!



**ANITA WŁODARCZYK**

## **JAK MŁOTEM PODBIĆ ŚWIAT**

**ANITA WŁODARCZYK** – złota medalistka igrzysk olimpijskich w Londynie 2012 i w Rio de Janeiro 2016, czterokrotna mistrzyni świata oraz wielokrotna rekordzistka świata, Europy i kraju w rzucie młotem. Od 2001 roku zaczęła trenować w klubie Kadet Rawicz, początkowo zajmowała się rzutem dyskiem, w młocie debiutowała w 2002 roku.

to jedna z technicznych konkurencji lekkoatletycznych wchodząca w zakres programu igrzysk olimpijskich. Jej początki sięgają starożytnych czasów kultury celtyckiej i germańskiej. Konkurencja polega na ciskaniu na odległość metalową kulą przymocowaną do stalowej linki. Waga młota różni się w zależności od tego, kto rzuca – kobiety rywalizują lżejszym (4 kg), mężczyźni prawie dwa razy cięższym (7,26 kg) przyrzędem. Rzutnia to miejsce, z którego wykonywany jest rzut – ma kształt koła, a ze względów bezpieczeństwa otoczona jest siatką.

#### **Była pani aktywnym dzieckiem?**

Już w szkole podstawowej miałam sprecyzowane plany: ukończyć liceum, by dostać się na akademię wychowania fizycznego i zostać nauczycielem WF. Uwielbiałam spędzać czas wolny z koleżankami i kolegami. Wracałam po szkole do domu, jadłam obiad, odrabiałam zadanie domowe i wychodziłam na dwór bawić się i grać. Mój czas wolny w dzieciństwie wypełniony był zabawą i sportem, aktywnością fizyczną na podwórku w gronie koleżanek i kolegów. Zdarzało się, że śmigałam na dwór bez zrobienia pracy domowej.

#### **Czyli relacje z rówieśnikami miała pani dobre?**

Byłam nieśmiałym dzieckiem. Nigdy nie przewodziłam rówieśnikom. Raczej podporządkowywałam

się grupie – nie byłam indywidualistką, ale osobą lubianą, bo niekonfliktową. W liceum zdecydowanie rzadziej spotykałam się z koleżankami, ponieważ dużo czasu poświęcałam trenowaniu. Na szczęście w klubie również miałam wiele koleżanek, kolegów i w tamtym czasie treningi stanowiły dla mnie miejsce pozaszkolnych spotkań towarzyskich.

#### **Kiedy pojawiło się zainteresowanie systematycznym uprawianiem sportu?**

Biorąc pod uwagę dzisiejsze standardy naboru do sportu, karierę rozpoczęłam dość późno – w pierwszej klasie liceum. Przy okazji uroczystości rodzinnej zaczęliśmy rozmawiać o trenowaniu. Mój chrzestny, znając moje predyspozycje i zainteresowania, zaczął zachęcać mnie do spróbowania swoich sił w lekkiej atletyce. Wiedziałam, że ze względu na moje warunki fizyczne powinnam zainteresować się przede wszystkim konkurencjami rzutowymi. Miałam szczęście, że w moim rodzinnym mieście – Rawiczu istniał klub lekkoatletyczny. Początkowo mieliśmy dość ogólne zajęcia z różnych konkurencji lekkoatletycznych. Rzutów młotem jeszcze nie wykonywałam.

#### **Jak łączyła pani trening ze szkołą?**

Zdarzało się, że miałam problemy w szkole, szczególnie gdy często wyjeżdżałam na zgrupowania. Jednak zawsze wychodziłam na prostą. Zdarzali się nauczyciele, którym trudno było zaakceptować moje coraz bardziej profesjonalne podejście do sportu i treningów. Z ich perspektywy najważniejsza była szkoła i wiedza, a nie sport. Raz w mojej sprawie musieli interweniować rodzice. Na szczęście udało się rozwiązać problem. Słyszę od młodzieży, że i dzisiaj zdarzają się nauczyciele, którzy nie rozumieją, że trenujący uczeń wyjeżdża często na zgrupowania, zawody i dlatego opuszcza lekcje. Trudno było mi wtedy, a także i dziś zrozumieć taką postawę, ponieważ z mojego doświadczenia wiem, że jeżeli jest dobra wola i chęć pomocy, to wszystko da się pogodzić.

#### **Stanęła pani kiedykolwiek przed dylematem sport czy nauka?**



Na szczęście nie. **Na wyżyny sportowe nie można wejść, nie rozwijając się intelektualnie. Nauka jest równie ważna dla młodego człowieka jak jego pasje – w moim przypadku był to sport.** Lubiłam chodzić do szkoły i nie miałam problemu z nauką.

#### **Nauczyciele wychowania fizycznego mieli duży wpływ na pani karierę sportową?**

Nauczycieli wychowania fizycznego miałam super zarówno w szkole podstawowej, jak i w liceum. Wkładali serce w prowadzone zajęcia, które zwykle były bardzo urozmaicone. W szkole podstawowej nie mogłam się doczekać lekcji WF z panem Tomkiem Maruwką, a później z panią Marią Stanek w liceum.

#### **A trenerzy interesowali się pani wynikami w szkole i postępami w nauce?**

Oczywiście. **Mój pierwszy trener, Bogusław Jusiak, zawsze powtarzał, że trzeba starać się być dobrym zawodnikiem, ale nie kosztem nauki, ponieważ uczestnictwo w sporcie jest tylko pewnym etapem życia, a po zakończeniu kariery sportowej trzeba żyć dalej.**

#### **Jak reagowali na pani sukcesy rówieśnicy?**

Wielu moich kolegów i koleżanek wierzyło, że mogę osiągnąć dobre wyniki. Zawsze sobie

powtarzałam, że jak coś robić, to na sto procent. Szkoda czasu, by próbować na „pół gwizdka”. Postawiłam wszystko na sport, bo chciałam bez reszty wykorzystać ten moment w moim życiu.

#### **Rodzice podzielali pani zainteresowania?**

Rodzice nie wywierali na mnie żadnej presji. Naturalnie, interesowali się moim sportowym życiem i do dziś mi kibicują, dopingując z trybun stadionów na całym świecie. Bardzo się cieszę, że są ze mną w najważniejszych momentach mojej kariery, kiedy biję rekordy, zdobywam medale, ich obecność dodaje mi skrzydeł. Na każdym kroku i etapie mojego życia otrzymuję od nich ogromne wsparcie, jednak nigdy nie dali mi odczuć, że muszę być najlepsza, za co jestem im niezmiernie wdzięczna. Przy tym nie pamiętam, by rodzice kiedykolwiek wchodzili w kompetencje trenera. Z założenia nie ingerowali w sprawy szkoleniowe.

#### **W jakich okolicznościach pojawiła się pierwsza myśl: Anita, jesteś niezła, idź w to?**

Dopiero po trzech latach treningów uwierzyłam w siebie. W 2004 roku postanowiłam, że za kolejne cztery lata muszę znaleźć się w reprezentacji Polski na igrzyska olimpijskie organizowane w Pekinie. Miałam cel i konsekwentnie, systematycznie, ciężką pracą dążyłam do jego realizacji.

**I udało się.**



Tak, wystartowałam w Pekinie na igrzyskach w 2008 roku. Zajęłam szóste miejsce z wynikiem 71,56 m (pierwsza Aksana Miańkowa oraz czwarta Daria Pczelnik zostały w 2017 roku zdyskwalifikowane za doping, więc Anita Włodarczyk została przesunięta na czwarte miejsce – przyp. red). Po tej imprezie uwierzyłam w siebie, we własne siły, że mogę bardzo daleko rzucać. To sprawiło, że znalazłam w sobie jeszcze więcej motywacji do trenowania.

#### **Czy jakieś metody motywacyjne działały na panią szczególnie?**

Na początku najbardziej motywował mnie progres wyników, który następował co roku – to było najlepsze, co mogło mi się przydarzyć. Nie trzeba było mnie dodatkowo zachęcać do trenowania, ponieważ uwielbiam ciężko pracować. Najważniejsze, że mogę robić to, co kocham. Wyjście na trening jest dla mnie przyjemnością i oby tak było do końca kariery.

**Jedyne, o co muszę zadbać przed rozpoczęciem każdego sezonu przygotowawczego, a później startowego, to wyznaczenie sobie celów krótko- i długoterminowych. To mi pomaga, łatwiej mi wtedy przetrwać cięższe momenty na treningach.**

#### **Jak pani sobie radzi w gorszych chwilach?**

Mówię sobie, że widocznie tak musi być i robię dalej swoje. Dzięki silnej wewnętrznej motywacji w takich sytuacjach z optymizmem patrzę w przyszłość. Na szczęście takie momenty zdarzają się u mnie niezwykle rzadko. Dzięki pozytywnemu podejściu popartemu ciężką pracą zostałam mistrzynią świata w rzucie młotem kobiet w Berlinie w 2009 roku z wynikiem 77,96 m. Było to rok po moim pierwszym występie na igrzyskach. Ustanowiłam jednocześnie nowy rekord świata. To był przełom w mojej karierze. Tak naprawdę wtedy po raz pierwszy pojawiły się marzenia o medalu olimpijskim.

#### **Kiedy zdobycie mistrzostwa olimpijskiego stało się realne?**

Po igrzyskach w Londynie w 2012 roku, na których zdobyłam pierwszy upragniony medal olimpijski – srebrny (obecnie złoty, ponieważ w 2016 roku zdyskwalifikowano Rosjankę Tatianę Łysenko), moim największym marzeniem a zarazem celem było zdobycie złotego medalu na kolejnych igrzyskach w Rio de Janeiro. Wiedziałam, że czekać

mnie będzie czteroletni okres olimpiady ciężkich treningów, ale mnie to nie przerażało. Przeciwnie byłam bardzo zmotywowana, miałam cel, do którego dążyłam, a w głowie świdrowało mi tylko: złoto, złoto, złoto. A kiedy w 2015 roku po raz pierwszy w historii przekroczyłam magiczną granicę 80 m, rzucając 81,08 m, uwierzyłam, że zdobycie złotego medalu jest coraz bardziej realne. Wszystko zmierzało w dobrym kierunku. Wiedziałam, że ciężko pracowałam okres przygotowawczy. Byłam przekonana, że forma przyjdzie na zbliżające się igrzyska. Dzięki temu zachowywałam spokój psychiczny, w czym pomagał mi również trener, który potrafi odpowiednio przygotować moją formę na konkretny termin. W sporcie potrzebny jest również łut szczęścia.

#### Jakie emocje towarzyszyły pani na chwilę przed zdobyciem mistrzostwa olimpijskiego?

Tych emocji nie da się opisać. Kiedy zdobywałam mistrzostwo olimpijskie w Rio w 2016 roku, w finale osiągnęłam w drugim rzucie wynik 80,40 m, wiedziałam, że zostanę mistrzynią olimpijską. Byłam pewna, że żadna z rywelek nie będzie w stanie przekroczyć 80 m. Mogłam zdjąć buty, usiąść przy kole i patrzeć, jak moje rywalki rzucają, czułam, że jestem w wyśmienitej formie i chciałam czegoś więcej – powalczyć o nowy rekord świata. Doskonale pamiętam przebieg konkursu. Warunki pogodowe były okropne, niesamowity upał, ale to zeszło na drugi plan. **W głowie tętniła mi tylko jedna myśl: pobić swój wcześniejszy rekord świata. Weszłam do koła, aby wykonać trzecią próbę. Młot leciał, leciał i leciał, widziałam jak przekracza granicę 80 m. Wtedy eksplodowałam w kole! Skakałam nie mogąc posiąść się ze szczęścia, krzyczałam z radości.** Do dziś słyszę ten krzyk w uszach, to było niesamowite doświadczenie. I ten hałas na trybunach, szczególnie moich bliskich i kibiców z Polski siedzących niemalże przy samym kole do rzutu młotem. To było fantastyczne uczucie, stan maksymalnej euforii pomieszanej z nieopisanym wzruszeniem i niedowierzaniem, że młot poleciał tak daleko – na odległość 82,29 m. Kolejne, niezapomniane emocje pojawiły się podczas ceremonii medalowej, hymn, flaga Polski jako pierwsza unosząca się w górę. To są chwile, które będę pamiętać do końca życia.

#### Jest pani sportsmenką spełnioną?

Oprócz pracy nauczyciela wychowania fizycznego wszystko udało mi się zrealizować według planu. Póki co jestem szczęściarą, której nie przydarzają się problemy, ponieważ cały czas odnoszę sukcesy w sporcie, a to na tym etapie mojego życia jest najważniejsze.

**Wiara we własne siły, umiejętność analizy i rozwiązywania problemów, wyznaczanie celów i konsekwentna ich realizacja, to tylko niektóre elementy, jakich można się nauczyć poprzez uczestnictwo w sporcie. Czy czuje się pani dobrze przygotowana do realizacji wyzwań, jakie niesie dorosłe życie?**

Jak najbardziej, sport jest ważnym narzędziem w procesie wychowawczym młodego człowieka – płaszczyzną do kształtowania osobowości. Sport uczy optymizmu, wiary w lepsze jutro. Dzięki temu łatwiej sobie poradzić szczególnie w ciężkich momentach życia. Można śmiało powiedzieć, że mnie sport życia nauczył.

**Najważniejsze, że mogę robić to, co kocham. Wyjście na trening jest dla mnie przyjemnością i oby tak było do końca kariery.**



**We wczesnej młodości Anita Włodarczyk trenowała speedrower, czyli dyscyplinę, którą potocznie nazywa się żużlem na rowerach – zawodnicy ścigają się na rowerach na torze o sypkiej nawierzchni. W tej niszowej konkurencji osiągnęła tytuł mistrzyni Europy juniorów w rywalizacji drużynowej w 1998 roku.**

Ukształtował mój charakter. Mam dużą świadomość wszystkiego, co robię, kim jestem. Nie poddaję się, kiedy doświadczam problemów, kontuzji. Wiem, jak siebie motywować i jak motywować innych. **Sport nauczył mnie dawania sobie rady w różnych, nie zawsze łatwych sytuacjach. Przeszkody dla mnie nie istniały. Z łatwością koncentruję się na ich pokonywaniu, ponieważ lubię wyzwania i nie boję się nowych.** Zawsze pragnęłam wiele osiągnąć w życiu, dzięki mojej ambicji i uporowi doszłam w sporcie do wielkich sukcesów.

**Wiemy, że zbudowała pani bliską relację z Kamilą Skolimowską – złotą medalistką igrzysk olimpijskich z Sydney 2000.**

Kamila była moją idolką od kiedy zaczęłam rzucać młotem. Znając jej niesamowite osiągnięcia, dążyłam do tego, by rzucać tak samo daleko. Pamiętam nasze pierwsze spotkanie podczas konkursu rzutów na mistrzostwach Polski w 2004 roku, kiedy to ja rzucałam młotem w okolice 52 m, a Kamila swobodnie zdobywała odległości ponad 70-metrowe. Przepaść między nami była ogromna. Doskonale pamiętam te zawody, wspólne starty z Kamilą. Dla mnie, młodej zawodniczki było dużym przeżyciem móc startować z mistrzynią olimpijską w jednym konkursie. Nasza znajomość zaczęła rozkwitać w 2008 roku, kiedy polecałyśmy razem na zawody do Kataru. To był mój pierwszy start poza granicami kraju. Nie wiedziałam wtedy jeszcze, jak wyglądają zawody klasy światowej. Znalazłam ogromne wsparcie u Kamili, która bardzo mi pomogła. Na zawodach w Katarze obie uzyskałyśmy minimum kwalifikujące nas na igrzyska w Pekinie, gdzie bez problemu przebrnęłyśmy przez eliminacje i wystartowałyśmy w finale. Dla mnie ta runda okazała się szczęśliwa, natomiast Kama niestety po trzech kolejkach nie awansowała do wąskiego finału i musiała się pożegnać z dalszą częścią olimpijskiego konkursu. Pamiętam moment, w którym podeszła do mnie wiedząc, że już odpadła z dalszej rywalizacji i powiedziała: „Anita, to jest twój dzień, twój czas!”. Te słowa wypowiedziane przez moją idolkę i przyjaciółkę wywołały u mnie niesamowite emocje i chęć walki o jak najlepszy rezultat. Po tych igrzyskach, w grudniu w 2008 roku, spotkałyśmy się na zgrupowaniu w Cetniewie. To było nasze ostatnie wspólne zgrupowanie i spotkanie.

18 lutego 2009 Kamila odeszła od nas na zawsze. Byłam na zgrupowaniu w Chorwacji, kiedy dowiedziałam się, że Kamila zmarła w Portugalii. Nie mogłam w to uwierzyć. Przez dwa dni po otrzymaniu tej wiadomości nie byłam w stanie trenować. Byłam przybita, głowę miałam pełną myśli o Kamie. Pamiętam jej uśmiech. Była dużą towarzyszką i osobą bezinteresowną, która pomagała bezgranicznie innym. Po śmierci Kamili otrzymałam od jej rodziców rękawicę, buty i młot, którym rzucała. Do dzisiaj mam te pamiątki, traktuję je jak relikwie. W rękawicy Kamili zdobyłam wszystkie swoje medale, biłam rekordy świata i na pewno do końca kariery będzie mi ona służyć. ●



@olimpijski  
@edu.pkol  
@KinderJoyofmoving.Polska

[www.olimpijski.pl](http://www.olimpijski.pl)



@pkol\_pl  
@pkol\_jaisport  
@kinderjoyofmoving.polska

[www.kinderjoyofmoving.pl](http://www.kinderjoyofmoving.pl)

---

#### WYWIADY PRZEPROWADZILI

Małgorzata Bronikowska, Michał Bronikowski,  
Agata Korcz, Ewa Malchrowicz-Moško

#### ILUSTRACJE, PROJEKT GRAFICZNY I SKŁAD

Magdalena Limbach

Copyright © by Polski Komitet Olimpijski  
Wydanie I, Warszawa 2020

#### Wydawca

Polski Komitet Olimpijski  
ul. Wybrzeże Gdyńskie 4, 01-531 Warszawa  
Tel.: +48 22 560 37 00, tel: +48 22 560 37 01  
pkol@pkol.pl, www.olimpijski.pl

#### Spis fotografii:

s. 7 (2019), s. 9-10 (2016) Szymon Sikora / PKOl



**Kinder.**  
Joy of moving



PARTNER  
POLSKIEGO KOMITETU OLIMPIJSKIEGO

## RAZEM DZIAŁAMY NA RZECZ PROMOCJI EDUKACJI OLIMPIJSKIEJ!

Gra  
„Olimpijskie  
memory”

Publikacja dla nauczycieli  
„Niezbędnik olimpijski”

Zestaw edukacyjny  
**CO LUBIĘ? SPORT LUBIĘ!**

[www.olimpijski.pl](http://www.olimpijski.pl)

Olimpijskie  
plansze edukacyjne

Książka  
„Zjednoczeni w marzeniach.  
14 historii na medal”

POKAŻ NAM #joyofmoving W TWOIM WYDANIU

   KinderJoyofmoving.Polska

WIĘCEJ INFORMACJI O PROGRAMIE

[www.kinderjoyofmoving.pl](http://www.kinderjoyofmoving.pl)

**FERRERO** Social Responsibility Project