

Małgorzata Bronikowska • Michał Bronikowski

# ZJEDNOCZENI W MARZENIACH

## 14 historii na medal



CO LUBIĘ? SPORT LUBIĘ!



**OTYLIA JĘDRZEJCZAK**

## **OTI – PŁYWAJĄCA SUPERWOMAN**

**OTYLIA JĘDRZEJCZAK** – pływaczka z Rudy Śląskiej, pierwsza Polka, która zdobyła tytuł mistrzyni świata i pobiła rekord świata i Europy (200 m stylem motylkowym). Uczestniczka igrzysk olimpijskich w Sydney w 2000 roku, w Atenach w 2004 roku, w Pekinie w 2008 i w Londynie w 2012. W Atenach wywalczyła mistrzostwo olimpijskie na 200 m stylem motylkowym oraz zdobyła dwa srebrne medale: na 100 m stylem motylkowym i 400 m stylem dowolnym.

jest jedną z dyscyplin, które znalazły się w programie pierwszych nowożytnych igrzysk olimpijskich w 1896 roku w Atenach. Początkowo zawody pływackie odbywały się na otwartych akwenach. Współcześnie odbywają się głównie na pływalniach krytych o długości 50 metrów (tzw. olimpijskich) lub 25 metrów. Na długich (50 m) basenach rozgrywa się najważniejsze imprezy pływackie, takie jak: igrzyska olimpijskie, mistrzostwa świata, mistrzostwa Europy i inne. MŚ i ME rozgrywane są także na krótkiej pływalni, jednak są to zawody mniej prestiżowe. Wyróżnia się cztery podstawowe style, którymi pływają zawodnicy: styl motylkowy (potocznie: motyl, delfin), styl grzbietowy (grzbiet), styl klasyczny (żabka), styl dowolny (kraul); kombinacja tych czterech stylów to styl zmienny.

### Kto zaprowadził panią na pierwszy trening pływacki?

Mój tata jako sportowiec uważał, że sport uczy charakteru, szacunku do pracy, wygrywania i przegrywania. Dlatego od początku było wiadomo, że sport będzie mi towarzyszył w życiu. Wspólnych spacerów z rodzicami czy zabaw z przeszkodami nie nazwiemy sportem, ale one wprowadzają dziecko w świat aktywności fizycznej. To lepsze niż czas spędzany przed komputerem. Za moich dziecięcych lat nie było komputera ani internetu. Było za to granie w gumę na podwórku i inne zabawy, które jednoczyły dzieci i pobudzały ich kreatywność. W wieku sześciu lat trafiłam na pływalnię i już tam zostałam. Nie pamiętam z kim poszłam na pierwsze zajęcia nauki pływania, bo treningiem nie można było tego nazywać, ale przypuszczam, że była to mama. **Pływanie nie było moją miłością od pierwszego wejrzenia, bardzo powoli się w sobie zakochaliśmy.**

### Kim chciała pani zostać będąc dzieckiem?

Jak każda mała dziewczynka, chciałam być księżniczką lub supermanem, a raczej superwoman. Księżniczką nie zostałam, ale dzięki mojej ciężkiej pracy mogę śmiało stwierdzić, że zostałam w jakimś sensie superwoman.



### **Jak radziła sobie pani w szkole? Jak udawało się pani łączyć naukę z treningami?**

Od najmłodszych lat w domu mi powtarzano, że dobry sportowiec to także dobry uczeń. Dzięki temu nauka nie była dla mnie problemem. Oczywiście nie znaczy to, że nigdy nie dostałam jedynki. Dostałam, bo tak jak każdy sportowiec kiedyś musi przegrać, by potem wygrać, tak w szkole czasem trzeba dostać jedynkę, by potem dostać piątkę. Nie we wszystkich przedmiotach byłam asem, ale z nauką problemów nie miałam. Były przedmioty, za którymi nie przepadałam, ale wiedziałam, że liczy się efekt końcowy, a nie szczegóły. Dzięki temu ukończyłam trzy kierunki studiów, wykładam na uczelni i kocham psychologię.

### **Czy miała pani kiedykolwiek dylemat – uczyć się, czy dalej trenować?**

Nigdy nie miałam takiego dylematu. Rozpoczęłam naukę w moim rodzinnym mieście – Rudzie Śląskiej. Następnie, chcąc trenować dojeżdżałam zarówno na treningi, jak i do szkoły do Katowic. Gdy przyszedł czas wyboru liceum nie miałam wątpliwości – dalej chciałam być najlepsza, a przy tym skończyć szkołę. Wybrałam Szkołę Mistrzostwa Sportowego w Krakowie. Musiałam się wyprowadzić z domu i zamieszkać w internacie. Nauka była i jest ważnym elementem mojego życia, dlatego na studia wyjechałam do Warszawy i mocnej wtedy grupy AZS AWF Warszawa.

### **Czy wykonując jakieś grupowe zadanie w szkole, podporządkowywała się pani i wykonywała przydzieloną pracę, czy raczej była typem lidera?**

Pływanie jest dyscypliną indywidualną, ale także uczy pracy w grupie, bo większość pracy wykonuje się drużynowo. Na etapie szkoły podstawowej, jak i liceum wszystko dostosowywane było do treningów. Byłam w klasie sportowej, większość prac wykonywaliśmy na zajęciach. Na treningach byłam raczej liderem, w szkole gdy czułam się pewnie w danej dziedzinie, to bez problemu wypowiadałam swoje zdanie, a gdy temat nie był moją mocną stroną, słuchałam innych. Nie we wszystkim

jestem najmądrzejsi i najlepsi. W liceum i na studiach miałam indywidualny tok nauczania, zawsze sama byłam dla siebie najlepszym motywatorem, a zarazem srogo siebie oceniałam. To mnie ukształtowało, uświadomiło mi, że aby być najlepszą, muszę pracować i uczyć się. **Nie lubiłam chodzić na zajęcia lub zaliczenia, gdy czułam się nieprzygotowana. Zawsze musiałam wiedzieć, o czym mówię.**

### **Co radzi pani młodym osobom, które są dobrze zapowiadającymi się sportowcami, ale są uzdolnione też w innej dziedzinie – da się połączyć kilka światów?**

Radzę robić to, co daje nam satysfakcję. Oczywiście nic nie przychodzi łatwo i uważam, że nie warto się poddawać przy pierwszych porażkach. Nikt nie osiągnął sukcesu z dnia na dzień. Oczywiście łączenie sportu na przykład z muzyką nie będzie łatwe i pewnie na jakimś etapie trzeba będzie wybrać, co chcemy robić zawodowo. Jedno i drugie wiąże się z wieloma godzinami spędzonymi na ćwiczeniach. Jeżeli jednak mówimy o pogodzeniu nauki ze sportem, to uważam, że wszystko to kwestia determinacji w dążeniu do celu. **Wyczynowy sport kiedyś się zakończy, przychodzi normalne życie i trzeba coś umieć, by móc osiągać cele.**

### **Jaką rolę w życiu młodej pływaczki odgrywali rodzice?**

Rodzice ufali moim decyzjom i mnie wspierali, gdy napotykałam mur. Zawsze mogłam na nich polegać, co nie znaczy, że nie byli wymagający.





Otylia Jędrzejczak będąc u szczytu popularności była bardzo aktywna medialnie. W 2009 roku wystąpiła w show telewizyjnym *Taniec z gwiazdami* – w parze ze Sławomirem Turskim. Zajęli piąte miejsce. W 2015 roku Otylia Jędrzejczak została jurorką programu Polsatu *Celebrity Splash!* Ma też na koncie występy w teledysku grupy *Varius Manx* oraz w serialach *Rodzinka.pl* i *Pierwsza miłość* – w obu zagrała samą siebie.

Myślę, że właśnie dzięki temu, że wymagały ode mnie dużo, osiągnęłam to, co osiągnęłam.

**Czy uważa pani, że sport wyrobił w pani wytrwałość i pracowitość, czy też urodziła się pani z takimi cechami charakteru, dzięki którym stała się najlepsza?**

Urodziłam się na Śląsku, więc mogę powiedzieć, że mocny charakter mam w genach. Zawsze byłam uparta i małymi kroczkami dążyłam do celu. Nie odpuszczałam sobie nawet wtedy, gdy inni się poddawali.

Sport oczywiście nauczył mnie pracowitości, wytrwałości i determinacji. Sport to najlepsza droga do kształtowania charakteru. Jeżeli nauczysz się wygrywać i przegrywać w sporcie, to nauczysz się podnoszenia z każdej porażki oraz wyznaczania celu. To są w życiu cechy niezastąpione.

**Co dał pani sport, a co zabrał w okresie dzieciństwa i młodości?**

Sport nigdy mi niczego nie zabrał. Kiedy chciałam skakać w gumę przed klatką schodową to skakałam, kiedy chciałam pobawić się w chowanego z kolegami i koleżankami to się bawiłam. Oczywiście na pewnym etapie nie miałam już na to czasu, ale też nie było to dla mnie wtedy takie ważne. Nauczyłam się, że na zabawę i inne atrakcje przyjdzie czas. Sport dał mi możliwość poznania wielu wspaniałych ludzi, zwiedzania miejsc, do których rodzice nie mogliby mnie wysłać. Nawijałam przyjaźnie na całe życie i **nauczyłam się, że nie ma dla mnie rzeczy niemożliwych. Są tylko takie, do których się słabo przykładam.**

**Jaki był najtrudniejszy moment w pani karierze sportowej? Czego się pani wtedy o sobie dowiedziała?**

Z roku na rok dojrzewałam jako zawodniczka, ale też jako kobieta, co także wpływało na moją postawę sportowca. Każda sytuacja, która powodowała, że musiałam podnieść się ponownie, czegoś mnie uczyła. **Każdą porażkę lub przeszkodę wyplakiwałam w poduszkę i szłam dalej, bo drogą do sukcesu nie są zdobywane medale, lecz to ile razy po drodze pokonasz problemy.**

**Jak radziła sobie pani z tęsknotą za domem podróżując po świecie?**

W wieku czternastu lat zaczęłam mieszkać w internacie i musiałam nauczyć się życia poza domem. Oczywiście tęskniłam, ale wiedziałam, jaki jest mój cel. Kochałam to, co robiłam. Byłam zżyta z rodziną, mogłam na nią liczyć. Ciężko trenowałam, miałam obok siebie wspaniałe osoby zarówno zawodników, jak i trenerów, na których mogłam polegać. Miałam szczęście, że trafiałam na odpowiednie osoby w odpowiednim czasie.

**Zdobycie złotego medalu olimpijskiego było dla mnie spełnieniem marzenia, osiągnięciem wyznaczonego celu, a przede wszystkim uwieńczeniem ciężkiej pracy.**

#### **Czy w młodości miała pani czas na miłość?**

Nie miałam czasu na randki. Mój dzień wypełniały treningi, szkoła i sen. Oczywiście zakochiwałam się, ale moi wybrankowie musieli być także w sporcie. Dzięki temu spędzaliśmy czas razem.

#### **Czego nauczył panią sport?**

**Sport nauczył mnie przede wszystkim tego, że porażka to przystanek w drodze do sukcesu.** Jeżeli czegoś się podejmuję, to małymi kroczkami do tego celu dojdę.

#### **Jaki był najpiękniejszy moment w pani karierze sportowej?**

Każdy moment, w którym mogłam usłyszeć nasz hymn narodowy, był dla mnie wyjątkowy. Oczywiście zdobycie złotego medalu olimpijskiego było dla mnie spełnieniem marzenia, osiągnięciem wyznaczonego celu, a przede wszystkim uwieńczeniem ciężkiej pracy. Pamiętam bardzo wyraźnie mój pierwszy rekord świata w 2002 roku w Berlinie, gdy podczas dekoracji cała ekipa Niemiec, z którą doskonale się znałam, ponieważ rok wcześniej trenowałam z nimi w Niemczech, krzychała „brawo Oti, brawo Otylia”. Mam wiele pięknych momentów w głowie, ciężko wybrać ten jeden.

### **Jakie metody motywacyjne działały na panią najlepiej?**

Każdy trener, który ze mną pracował, przyczynił się do mojego sukcesu. Musieliśmy się najpierw poznać, by wiedzieć kiedy potrzebuję kopniaka, a kiedy najlepszym lekarstwem jest przytulenie i dobre słowo. Obie metody musiały być stosowane w odpowiednich momentach.

### **Znając jasne i ciemne strony sportu wyczynowego, chciałyby pani, aby jej dzieci wybrały tę samą drogę?**

Mam niespełna trzyletnią córkę, więc jeszcze za wcześnie na sport. Chcę przede wszystkim, aby była szczęśliwa i spełniała się w tym, co będzie robiła. Będę ją wspierała w każdej drodze, którą wybierze. Niewątpliwie sport będzie jej w życiu towarzyszył, bo najlepiej, moim zdaniem, kształtuje charakter. Nie wiem jednak, czy będzie to sport zawodowy.

### **Czy zdobywając medal olimpijski czuła pani, że to koniec kariery?**

Po zdobyciu pierwszego medalu olimpijskiego jeszcze przez cztery lata z każdej imprezy światowej i europejskiej przywoziłam medale, więc nie mogę powiedzieć, że zdobycie medalu olimpijskiego traktowałam jako kres kariery. Żaden sportowiec nie myśli o igrzyskach olimpijskich jak o końcu, a przeciwnie, jak o początku drogi. Dla mnie medal był ważny, ponieważ był podsumowaniem wykonanej pracy. Wiedziałam, że nikt nie da mi nic za darmo i na każdy kolejny medal muszę sama zapracować od początku.

### **Jak poradziła sobie pani z przejściem na sportową emeryturę?**

Pierwsza przerwa była dla mnie zderzeniem z rzeczywistością. Zostałam w domu sama ze swoimi myślami, chciałam odpocząć, nie ćwiczyć, po prostu skorzystać z czasu wolnego. Ale nie wiedziałam jeszcze, co będzie dalej. Wróciłam do sportu, by przygotować się do zakończenia kariery. Doświadczenie rocznej przerwy spowodowało, że robiłam to świadomie, przygotowywałam się do tego, co chciałabym robić w przyszłości. Nie było to łatwe, lecz dzięki temu, że miałam skończone dwa kierunki studiów, zawsze chciałam działać w sporcie i obcować z ideą olimpijską, skorzystałam z propozycji Polskiego Komitetu Olimpijskiego i wyjechałam na kolejne studia do Soczi, gdzie skończyłam międzynarodowe zarządzanie sportem. **Dzisiaj prowadzę projekty ogólnopolskie dla dzieci i młodzieży, wykładam na uczelni, tworzę projekty, zarządzam ludźmi, prowadzę szkolenia motywacyjne.** Wszystko to dzięki temu, że przygotowując się do tej sportowej emerytury wyznaczyłam sobie nowe cele. Cały czas się rozwijam, inspirując przy tym innych.

### **Czy pani przyjaciele to osoby ze środowiska sportowego, czy spoza tego kręgu?**

Moje prawdziwe przyjaźnie, które dotrwały do dnia dzisiejszego, mają przeszłość sportową.

### **Kiedy i w jakich okolicznościach dotarło do pani, że jest kimś wyjątkowym?**

Kiedyś powiedziałam, że pełny sukces osiągnę, gdy usiądę na bujanym fotelu, a obok mnie będą biegały moje wnuki. Wszystko pozostałe to tylko wyznaczane i osiągane cele. Wyjątkowa czuję się wtedy, gdy moja córka, która uczy się mówić, powie do mnie „kocham cię mamo”. Nie ma dla mnie nic ważniejszego. Wszystko inne jestem w stanie wypracować i zrealizować. Miłość okazujemy, dajemy każdego dnia i to jest największa wartość. ●

rozmawiała Ewa Malchrowicz-Moško



@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. 69 (2004) Tomasz Gzell / PAP  
s. 70, s. 73 (2012) 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”

POKAŹ NAM #joyofmoving W TWOIM WYDANIU

   KinderJoyofmoving.Polska

WIĘCEJ INFORMACJI O PROGRAMIE

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

**FERRERO** Social Responsibility Project