

Małgorzata Bronikowska • Michał Bronikowski

ZJEDNOCZENI W MARZENIACH

14 historii na medal



CO LUBIĘ? SPORT LUBIĘ!



NATALIA PARTYKA

KAŻDY MEDAL SMAKUJE INACZEJ

NATALIA PARTYKA – polska tenisistka stołowa.

Pomimo swej niepełnosprawności (urodziła się bez prawego przedramienia) rywalizuje z zawodniczkami pełnosprawnymi, jak też z zawodniczkami z niepełnosprawnościami. Trzykrotna uczestniczka IO: Pekin 2008, Londyn 2012, Rio de Janeiro 2016.

Pięciokrotna złota medalistka IP: indywidualnie Ateny 2004, Pekin 2008, Londyn 2012, Rio 2016 oraz w grze zespołowej Rio 2016.

to gra prowadzona na stole przedzielonym siatką, w której uczestniczą dwie (gra pojedyncza – singel) lub cztery osoby (gra podwójna – debel, mikst), polegająca na odbijaniu celuloidowej piłeczki raketką. Celem gry jest zdobywanie punktów przez trafienie piłką w połowę stołu po stronie przeciwnika tak, by ten nie zdołał jej odebrać. Punkty zdobywa się również, gdy zawodnik odbijający piłkę nie trafi w połowę stołu rywala. Na każdym polu stołu piłka ma prawo odbić się tylko raz. Gra toczy się do zdobycia 11 punktów. Jeśli obaj zawodnicy zdobędą po 10 punktów, grają do czasu, aż jeden z nich uzyska przewagę 2 punktów. Rozgrywa się zwykle trzy- lub pięciosetowe mecze, w których decyduje liczba wygranych setów.

Jakie były pani pierwsze marzenia?

Nie pamiętam. Dzieciństwo kojarzy mi się ze sportem, ponieważ zaczęłam grać bardzo wcześnie. Wszystko kręciło się wokół tenisa. Marzenia dotyczyły grania, a im byłam lepsza, to tych marzeń sportowych było więcej. Miałam dużo szczęścia – znalazłam się wśród fajnych osób, które we mnie uwierzyły, zobaczyły coś we mnie i poświęciły mi czas. Trafiłam do klubu zawodników pełnosprawnych MRKS Gdańsk, ponieważ moja starsza siostra w nim trenowała. Były tam osoby, które

znały ludzi ze środowiska sportowców niepełnosprawnych, więc gdy pojawiłam się, moi trenerzy poinformowali o tym klub startowski, czyli Stowarzyszenie Rehabilitacyjno-Sportowe SZANSA–START GDAŃSK, więc od początku byłam zawodniczką obu. Z pełnosprawnymi w Gdańsku trenowałam na co dzień, a z niepełnosprawnymi czasami jeździłam na obozy. Zaczęłam trenować w 1997 roku, a trzy lata później pojechałam na igrzyska paraolimpijskie do Sydney, gdzie byłam najmłodszą zawodniczką.

Goniła pani siostrę?

Sandra jest o cztery lata starsza ode mnie. Nie wiem, o ile wcześniej trafiła na salę, ale umiała więcej. Przez bardzo długi czas nie miałam z nią szans. Była dla mnie motywacją do dalszej pracy. Chciałam ją pokonać.

Siostra nadal trenuje?

Grała 12 lat. Zakończyła treningi, gdy rozpoczęła studia. Nie miała perspektyw w sporcie, więc postanowiła pójść w innym kierunku.

Czy sport był dla pani ucieczką przed nieodnajdywaniem się w grupie rówieśniczej?

Nigdy przed niczym nie uciekałam. Nie miałam kompleksów. Wiązało się to być może z tym, że wcześniej znalazłam się wśród sportowców w dużej części niepełnosprawnych. Dużo mi to dało. Gdy miałam siedem lat zaczęłam jeździć z nimi na turnieje. **Miałam okazję zobaczyć mnóstwo ludzi z różnymi niepełnosprawnościami, którzy cieszą się życiem, normalnie i fajnie funkcjonują, uprawiają sport, bawią się tym. Nie byli to ludzie smutni i nieszczęśliwi.** Dawali mi dobry przykład. Z kolei w klubie z pełnosprawnymi miałam fajną grupę treningową, dużo kolegów i trenerów, którzy we mnie wierzyli. Nie było tak, że ktoś mnie skreślił: nie ma ręki, to nic z niej nie będzie, niech sobie odbija w kącie, a zaraz pewnie i tak da sobie spokój. Wręcz odwrotnie, coś we mnie od początku dostrzegli.

Lubiła pani chodzić do szkoły?

Tak, bardzo. A moim ulubionym przedmiotem było wychowanie fizyczne. Za moich czasów lekcje WF

wyglądały nieco inaczej niż teraz. Dzieciaki były ogólnie sprawniejsze i nie wykręcały się od zajęć. Wspominam bardzo miło moich wuefistów.

Czy to nauczyciel wychowania fizycznego zauważył, że jest pani uzdolniona ruchowo?

Trudno powiedzieć, bo już wtedy grałam w klubie. Byłam sprawnym dzieckiem. Pamiętam, że miałam sporo kolegów, z którymi biegaliśmy po podwórku, skakaliśmy przez płoty. Robiłam to, co oni. Nauczyciel wychowania fizycznego miał jednak coś wspólnego z moim graniem – jako że lubił ping-ponga, to czasami zabierał mnie z lekcji, aby ze mną pograć. Przez pierwsze lata szkoły podstawowej normalnie uczestniczyłam w lekcjach WF. Nie było żadnych zwolnień, nie unikałam tych zajęć.

Czy pani fascynacja sportem udzieliła się rówieśnikom?

Wydaje mi się, że moi rówieśnicy nie do końca rozumieli, co ja robię. W klasie nie było innych uczniów na poważnie zajmujących się sportem. Codziennie chodziłam na treningi, na początku raz w ciągu dnia, a później, kiedy zajęcia szkolne miałam dwa razy w tygodniu w godzinach popołudniowych, trenowałam także rano. Dziadek mnie zawoził na trening, graliśmy z trenerem 1,5 godziny i dziadek mnie odwoził do szkoły, a po szkole miałam trening popołudniowy. Nie wszyscy rówieśnicy byli w stanie pojąć, że ja nie mogę z nimi pójść np. na imprezę urodzinową, bo codziennie miałam treningi. Czasami oczywiście mi się nie chciało, ale tata szybko wybijał mi to z głowy – w sekundę miałam plecak na plecach i szłam na salę.

Czy jako dziecko była pani osobą odważną, otwartą, czy raczej nieśmiałą?

Sport pomógł mi otworzyć się na ludzi. W szkole jednak należałam raczej do grupy nieśmiałych. Trochę stałam z boku, zresztą do dzisiaj tak mam. Na początku obserwuję, potrzebuję czasu, aby się otworzyć. Lepiej się czułam w grupie sportowców, oni byli mi bliżsi niż rówieśnicy z klasy, z którymi spędzałam znacznie mniej czasu. Miałam treningi, dużo wyjazdów, innych obowiązków, w związku z czym, te relacje nie były aż tak bliskie.

Czy wykonując szkolne zadanie w grupie była pani przywódczynią czy indywidualistką?

Wydaje mi się, że umiem współpracować w grupie. Nie wiem oczywiście, czy inni by to potwierdzili. Gdy widziałam, że ktoś sobie z czymś nie radzi, to nie miałam problemu, żeby przejąć stery. Szczególnie jeżeli był to temat, w którym czułam się pewnie. Nie miałam jednak potrzeby, aby się wyróżniać, aby być prymusem.

Czy w związku z tym, że pani trenowała, spotykały panią jakieś kłopoty w szkole?

W podstawówce, do której chodziłam, pracowała moja mama,



Sport uczy ciężkiej pracy, samodyscypliny, radzenia sobie ze stresem, działania pod presją, podejmowania decyzji i brania odpowiedzialności za nie.

była nauczycielką klas I-III. Miała mnie „na oku”. Moją wychowawczynią była dobra koleżanka mamy, a zatem mama wszystkiego doglądała. Nikt mi nie robił problemów z tego powodu, że czasami wyjeżdżałam. Po wyjazdach szybko nadrabiałam zaległości – mama mnie pilnowała.

Gimnazjum mieściło się w pobliżu sali, w której trenowałam. W drugiej klasie zaczęłam trenować dwa razy dziennie. W Gdańsku znajduje się Centrum Szkolenia Polskiego Związku Tenisa Stołowego. Mieszkali tam najlepsi zawodnicy z całej Polski. Szkoła była po drugiej stronie ulicy. W porozumieniu z dyrektcją mogliśmy wychodzić po dwóch pierwszych lekcjach na trening, następnie wracaliśmy do szkoły, a to co straciliśmy, odrabialiśmy później. Część lekcji odbywała się indywidualnie, a część z klasą. Było to bardzo dobre rozwiązanie, dzięki któremu godziliśmy naukę z treningami. Wprawdzie nie była to Szkoła

Mistrzostwa Sportowego, ale dyrekcja była przychylna sportowcom.

Czy miała pani kiedyś dylemat uczyć się dalej czy trenować?

Miałam. Zdałam maturę i poszłam na studia na AWFis w Gdańsku. Próbowałam przez jakiś czas to pogodzić. Dosyć szybko jednak zrezygnowałam. Nie byłam w stanie dwa razy dziennie solidnie trenować, tak jak chciałam to robić i jednocześnie studiować. Rano jechałam na trening, później biegłam na uczelnię, a po zajęciach na uczelni z powrotem szybko na trening. Nie miałam czasu, by odpocząć, czy zjeść w spokoju posiłek. Na popołudniowym treningu byłam już zmęczona, a głowa pękała od nadmiaru zajęć. Świadomie więc zrezygnowałam ze studiów. Miałam indywidualny tok nauczania, ale w tenisie stołowym sezon mamy przez cały rok. Bardzo dużo wyjazdów, bo oprócz turniejów międzynarodowych gramy również w lidze. Nie byłam w stanie tego pogodzić, myślę, że wykładowcy to rozumieli, troszkę pomagali, ale niektórzy wręcz odwrotnie. Mówili, że skoro jestem dobrym sportowcem, to muszę pokazać, że na uczelni też sobie radzę i jeszcze więcej wymagali. Nie pamiętam dokładnie, jak długo próbowałam, może dwa-trzy miesiące. Dla mnie było oczywiste, że studia będę mogła skończyć w przyszłości, natomiast nigdy już nie będę miała kolejnej szansy, aby osiągnąć coś w sporcie. Decyzja nie była trudna. Postanowiłam studia odłożyć w czasie i poświęcić się graniu.

Ma pani poczucie, że coś panią ominęło w związku z ograniczonymi relacjami z rówieśnikami?

Myślę, że dużo mnie ominęło. Jednak nie jest to poczucie niespełnienia. To był mój wybór. Nikt mnie nie zmuszał, sama tego chciałam. Wcześniej niż moi rówieśnicy zaczęłam pracować na to, co mam teraz.

Uważa pani, że sport jest ważny w procesie wychowawczym?

Jak najbardziej. Nie ma nic lepszego od kontaktu dzieciaka ze sportem.



A panią czego sport nauczył?

Ukształtował mój charakter. Nie chodzi o to, aby każdy dzieciak uprawiał sport zawodowo, ale dobrze by chociaż go poznał. Sport uczy ciężkiej pracy, samodyscypliny, radzenia sobie ze stresem, działania pod presją, podejmowania decyzji i brania odpowiedzialności za nie. Trzeba rywalizować, samemu o coś zawalczyć, postarać się, zapracować.

Lubi pani rywalizację?

Lubię, chociaż czasami ona się „włącza” przy zwykłych, codziennych czynnościach, a to nie jest zdrowe. Staram się z tym walczyć. Kiedyś starałam się wygrywać nawet w planszówki...

Czy rodzice posyłając panią na zajęcia sportowe oczekiwali, że wyrośnie z pani mistrzyni?

Raczej tego nie oczekiwali. Tym bardziej, że wiedzieli przecież, że nie mam ręki, a posłali mnie na ping-ponga. Nikt nie miał wówczas podstaw podejrzewać, że mogę być dobrą zawodniczką. Rodzice chcieli, bym miała kontakt ze sportem, trafiła do grupy rówieśników i żebym się ruszała. Natomiast to jak potoczyła się moja kariera, było wielką

niespodzianką dla wszystkich. Podobno to tata był inicjatorem wysłania mnie na pierwsze zajęcia. Nigdy nie trenował tenisa stołowego – trochę lekką atletykę, trochę grał w piłkę. Muszę dodać, że jest niezły jak na amatora.

Czy życie pani rodziny było podporządkowane pani zajęciom sportowym?

Było podporządkowane nam, ponieważ moja siostra też do pewnego momentu trenowała. Z biegiem czasu, gdy stawałam się coraz lepsza, rodzice musieli trochę dostosowywać życie rodziny do moich zajęć i potrzeb.

Czy oczekiwania rodziców w stosunku do pani kariery sportowej rosły?

Nigdy nie wywierali presji. Nie przelewali na mnie niespełnionych ambicji. Pilnowali jednak, żebym chodziła systematycznie na treningi, kibicowali, zawozili.

Na początku obserwuję, potrzebuję czasu, aby się otworzyć. Lepiej się czułam w grupie sportowców, oni byli mi bliżsi niż rówieśnicy z klasy, z którymi spędzałam znacznie mniej czasu.

Zdarzało się, że rodzice wchodzili w kompetencje trenera?

Raczej nie. Była taka jednorazowa sytuacja, że tata próbował, ale szybko sobie z tym poradziliśmy. Rodzice nie mieli ambicji, by uczyć mnie grać w tenisa stołowego, ponieważ po prostu się na tym nie znali, aczkolwiek angażowali się, przychodzili na treningi, by mnie wspierać. My z siostrą miałyśmy zajęcie, a nasi rodzice zaprzyjaźnili się z rodzicami innych zawodników. Było to z korzyścią dla wszystkich.

Jak rodzice reagowali na zwycięstwa i porażki?

Nikt mnie nigdy nie ganił za porażki. Sama reagowałam tak, że się nie odzywałam, byłam wkurzona i trzymałam złość w sobie. Ze dwa razy nawet się popłakałam. Rodzice

mnie pocieszali, później nauczyli się zostawiać mi trochę przestrzeni po przegranej. Potrzebuję w takich sytuacjach czasu, nie chcę o tym gadać. Generalnie wypracowaliśmy sobie system pewnych zachowań w rodzinie. Wiedzą, żeby nie dzwonić od razu po meczu, bo albo nie odbiorę, albo będę nieprzyjemna. Muszę dać sobie czas, by emocje opadły.

Czy współpracuje pani z psychologiem sportowym?

Pracowałam kiedyś z panem Markiem Graczykiem z AWFIS Gdańsk.

Uważa pani, że taka współpraca jest potrzebna?

Korzystałam z pomocy psychologa przede wszystkim dlatego, że mnie to interesowało. Pan Graczyk był pierwszym psychologiem, z którym miałam kontakt i nauczył mnie pewnych rzeczy, inne mi wyjaśnił. Nasze spotkania nie były regularne, później długo nie pracowałam z żadnym psychologiem, ale uważam, że warto mieć wiedzę psychologiczną. Szczególnie, jeśli ktoś jest słaby psychicznie, nie radzi sobie, spina się, to powinien otrzymywać takie wsparcie systematycznie. Przede wszystkim psycholog musi ci pasować jako człowiek, musi między wami zaiskrzyć, musi nawiązać się nić porozumienia. A nie zawsze tak jest. Później, gdy już mieliśmy kolejnego psychologa, to brakowało chemii, dlatego ta współpraca się po prostu rozpułyła. Psycholog, z którym wówczas pracowaliśmy miał dużą wiedzę, ale sposób jej przekazywania do nas nie trafiał, nie czuliśmy tego. Obecnie nie korzystam w ogóle ze wsparcia psychologa. Radzę sobie. Jednak jeśli coś jest nie tak, to rozmawiam sobie z kimś spoza środowiska sportowego, kto ma trochę inne spojrzenie i jest mądrym człowiekiem.

A czy pani trenerzy, posiadali wiedzę psychologiczną i starali się ją przekazywać?

W pewnym momencie miałam wrażenie, że mój trener, z którym pracowałam przez wiele lat, za bardzo wkręcił się w temat. Trochę przeginał. Miałam trenerów, którzy co nieco na ten temat wiedzieli.

Czy trenerzy pełnili rolę wychowawcy, interesowali się pani postęпами w nauce?

W szkole byłam poukładana, sama pilnowałam tych kwestii. Trenerzy mieli wielu innych zawodników, których musieli bardziej pilnować. Wiadomo, że czasami kombinowaliśmy, jakby tu na lekcje nie chodzić, ponieważ jednak sala była obok szkoły, zdarzało się, że pojawiał się w niej „stęskniony” nauczyciel.

Uważam, że warto pilnować, aby zawodnik nie zaniedbywał szkoły. Nie jest sztuką całkowicie poświęcić się dla sportu, ale jest on wielką niewiadomą. Musisz wiele dać, a nie ma gwarancji, czy będziesz z tego czerpać. Nie warto zaprzepaścić sobie „planu B”.

Kiedy poczuła pani, że zdobycie mistrzostwa olimpijskiego jest możliwe?

Mistrzostwo olimpijskie to wielkie marzenie. Nie czuję jednak, że to zależy tylko i wyłącznie ode mnie. Na 95% mistrzostwa olimpijskiego nie zdobędę. Natomiast, co do paraolimpijskiego tytułu, to dosyć szybko zauważyłam, że jestem lepsza od innych. Dużo trenowałam profesjonalnie, więc to mnie wyróżniało. Godziny spędzone na sali robiły swoje. Miałam większe umiejętności niż moje przeciwniczki. Pierwszy raz wygrałam na igrzyskach w Atenach w 2004 roku, a dwa lata wcześniej po raz pierwszy zdobyłam mistrzostwo świata. Do dzisiaj mam świadomość, że na paraigrzyskach poziomem sportowym przewyższam moje przeciwniczki. Jednak z każdym kolejnym medalem rośnie presja oczekiwań, w związku z czym gra mi się po prostu bardzo ciężko. Jakoś sobie z tym radzę, rodzą się te zwycięstwa czasami w bólach, ale mimo wszystko jeszcze daję radę.

Czy w miarę wspinania się na sportowe wyżyny czuła się pani bardziej samotna?

Czasami tak jest. Takie uczucia chyba często towarzyszą sportowcom. Do czegoś się przygotowujesz, trenujesz jak szalona, zdobywasz medal, odnosisz sukces i co dalej?

Czy można zawczasu zadbać o to, aby takiej pustki po sukcesie lub po zakończeniu kariery nie było?

Warto dbać o normalne życie. Żeby mieć w tym całym pędzie treningowym trochę czasu dla siebie, na inne rzeczy, które sprawiają przyjemność. Oderwać się od sportowego życia poukładanego co do minuty: wstajesz, jesz, trenujesz, jesz, trenujesz, jesz, śpisz i od nowa. O nic się nie martwisz, wszystko masz zorganizowane, a życie codzienne takie nie jest. Teraz, gdy jestem starsza, mam świadomość, że warto mieć chwile dla siebie. Chociaż pójść do kina. Nauczyć się odpoczywać i czerpać radość także z odpoczynku. Musiałam do tego dorosnąć, wcześniej tego nie potrafiłam. Mam świadomość, że więcej nie zawsze znaczy lepiej. Liczy się jakość treningu i jakość odpoczynku.

Co panią najbardziej motywowało jako nastolatkę do wytrwałego trenowania, a co obecnie motywuje?

Warto dbać o normalne życie. Żeby mieć w tym całym pędzie treningowym trochę czasu dla siebie, na inne rzeczy, które sprawiają przyjemność.



Podczas moich sportowych podróży często spotykam się z wieloma oznakami sympatii ze strony kibiców z różnych stron świata. Najbardziej zapadła mi w pamięć sytuacja podczas ceremonii zamknięcia IO Pekin 2008, a jak powszechnie wiadomo - Chiny to „mekka” tenisa stołowego. Podeszedł do mnie wtedy jeden z wolontariuszy i wyznając łamaną angielszczyzną miłość poprosił o autograf na swoim sercu... Po czym ściągnął koszulkę, a ja złożyłam podpis na jego nagiej, lewej piersi... Mam nadzieję, że nosi go do dzisiaj!

Kiedy byłam młodsza to miałam dużo wyzwań, celów, które chciałam osiągnąć. Jak wygrałam jakiś mecz, to był to fajny bodziec. Zwycięstwa działają na mnie do dzisiaj. Na turniejach dla dzieciaków pojawiały się dyplomy, nagrody rzeczowe. Trudno powiedzieć, aby to jakoś szczególnie motywowało, ale to było miłe urozmaicenie. Pamiętam jednak taki moment, w którym straciłam motywację, nie chciało mi się trenować. Miałam wtedy

bardzo słabe relacje z trenerem. Wiele mu zawdzięczam, pracowaliśmy razem przez trzynaście lat, oczywiście przechodząc wzloty i upadki. Mieliśmy ze sobą najwięcej kontaktu, więc też najwięcej mi się od niego obrywało, także za wszystkich innych. W pewnym momencie miałam dość. Pojechalśmy na jakiś turniej. Poszło źle, później absolutnie nie chciałam trenować. Chodziłam na treningi, ale głową byłam w zupełnie innym miejscu. Trwało to chyba miesiąc. Miałam też wtedy trochę drobnych kontuzji, urazów, które nie były na tyle poważne, że wykluczały mnie z treningu, ale powodowały ciągły ból. To ciągnęło się przez dłuższy czas i było dołujące. Pojechałam do Poznania, aby zaradzić coś na te moje różne dolegliwości. Tam poznałam nowe osoby, które wprowadziły trochę świeżości do treningu. Ten nowy bodziec zmotywował mnie. Zaczęłam się psychicznie odbudowywać. Z radością znów zaczęłam myśleć o trenowaniu. Odbudowaliśmy trochę relację z trenerem, wróciliśmy do tego, co było dobre. **Zbyt wygórowane wymagania i oczekiwania trenera demotywowały mnie, a on tego nie rozumiał.** Puściliśmy to ostatecznie w niepamięć. Czasami nawet mała zmiana jest dobra. Natomiast gdy byłam starsza, to granie stało się moją pracą, żyłam z tego, zarabiałam. Oczywiście było to, że im lepsza będę, tym więcej zarobię.

Czy wynik sportowy jest dla pani najważniejszy?

Wynik sportowy jest zawsze ważny, ale teraz nie jest już sprawą życia i śmierci. Dziś podchodzę do tego spokojniej, to chyba kwestia wieku. Do tego również trzeba dorosnąć. Myślę, że **im dłużej jest się w sporcie, im więcej porażek i zwycięstw się przeżyło, tym większą ma się świadomość, że wynik końcowy nie zawsze jest najważniejszy, że nie zawsze uda się zrealizować swój plan. Trzeba doceniać to, co osiąga się po drodze, nawet jeżeli nie uda się dotrzeć do wyznaczonego celu.**

Czy to prawda, że porażka sportowa ma dużo większe znaczenie w procesie wychowawczym niż zwycięstwo?

Jak najbardziej. Porażki nas kształtują, zwycięstwa motywują. Niezależnie od dyscypliny na początku głównie dostaje się po tyłku, bo mało się umie. Trafiają



się oczywiście bardzo utalentowane osoby w różnych dyscyplinach, które szybciej zaczynają wygrywać. Czasem takie osoby nie mają pokory, respektu i nie potrafią przegrywać. Porażkę należy przyjąć jako nieodłączny element sportu. Czołowi zawodnicy świata we wszystkich dyscyplinach też przegrywają. **Myślę, że to jak sobie radzisz z porażką świadczy o tym, jakim jesteś sportowcem.** Miałam takie momenty, gdy siedziałam przybita po przegranej i mówiłam sobie, że nigdy więcej nie chcę się tak czuć. Koleżanki jeszcze grały, a ja już siedziałam na trybunach i tylko patrzyłam. Myślałam wtedy, że nie będę wychodzić z sali treningowej. Będę tak ćwiczyć, aby być dwa razy lepsza. To mnie napędzało. Dziś wiem, że czasami wystarczy wygrać z przeciwniczką, która jest lepsza od ciebie, nie wygrywając całego turnieju, aby być zadowolonym. Sposób gry, podejście do meczu pomimo porażki może być sukcesem, bo coś można zmienić.

Zastanawiała się pani kiedyś nad stylem odnoszenia zwycięstw i godzenia się z porażkami?

Niektórzy robią z siebie gwiazdy, jak wygrają cokolwiek. Moim zdaniem **najlepszych sportowców wyróżnia to, że są skromni.** Są też takie osoby, które wygrywają raz i „unoszą się ponad ziemią”, „nie mieszczą się w drzwiach”,

ale to nie o to chodzi. Każdemu należy się szacunek. Jeżeli ktoś kogoś ograł, to znaczy, że w danym dniu, chwili był lepszy. Kiedyś przegrałam finał MP, choć teoretycznie nie powinnam była przegrać. No, ale tego dnia byłam słabsza niż moja koleżanka. Byłam bardzo zła. Jednak dopiero w szatni zламаłam raketkę i trochę mi ulżyło. Nie widzę jednak potrzeby robienia tego przed publicznością.

Jak radzi sobie pani z łączeniem obowiązków sportowych z żywioowymi?

Wciąż się tego uczę. W części codziennych obowiązków pomagają mi rodzice, jednak z wyboru mieszkam sama od 20 roku życia. Tak chciałam i dobrze mi z tym. Nawet jeśli mam dzień wypełniony obowiązkami, to staram się znaleźć chociaż piętnaście minut na to, aby w spokoju wypić kawę. Od trzech lat gram w czeskiej lidze, więc dużo kursuję pomiędzy Gdańskiem a Czechami. Na szczęście mam do dyspozycji samochód, więc go wykorzystuję. Wpadam do Gdańska na dzień, dwa, maksymalnie trzy i znowu w trasę.

Czy znając jasne i ciemne strony uprawiania sportu wyczynowego chciałaby pani, aby jej dzieci szły tą samą drogą?

Gdybym miała dzieci, to z całą pewnością chciałabym, aby uprawiały sport. Chciałabym być taką mamą, która je do tego zachęca, ale nie zmusza. Zainspirować je, by same chciały. Moja siostra ma kilkuletniego synka. Mój tata kopie z nim piłkę, ja go czasami biorę na salę. Jego tata grał



w hokeja, więc czasem wychodzą na łyżwy.

Sport wyczynowy to jest naprawdę ciężka praca, wiele wyrzeczeń i to od wczesnego dzieciństwa. Z mojego punktu widzenia warto. Dużo temu zawdzięczam, wiele dzięki temu zyskałam. Osobom, które nigdy nie miały styczności ze sportem trudno sobie to wyobrazić. Ludzie często myślą, że skoro lecisz za granicę, to sobie pozwiedzasz. A tak naprawdę, to siedzisz tylko w hotelu i na lotnisku, a pół życia spędzasz w samolotach. Jak wygrywasz, to super, wszyscy cię lubią, Jak przegrywasz, to wszyscy cię pytają dlaczego lub atakują. Trzeba być silnym, żeby w tym się odnaleźć i dobrze sobie radzić.

Podobno sportowiec znaczy tyle dla kibiców, ile jego wyniki na ostatnich zawodach.

Najczęściej spotykam się z pozytywnymi reakcjami kibiców na moje występy. Często słyszę słowa wsparcia i wiem, że mnóstwo ludzi trzyma za mnie kciuki. Jest to dla mnie dodatkową motywacją. Wiadomo jednak, że kibice potrafią być również krytyczni. Trzeba być na to przygotowanym, umieć sobie z tym radzić i starać się tym nie przejmować, tylko dalej robić swoje.

Czy jest w sporcie wyczynowym coś, co panią przeraża?

Nie ma czegoś takiego. Jeżeli już, to bardziej smuci. Często jest to brak wsparcia w środowisku tenisowym. Teraz już na to nie zwracam uwagi, nie przejmuję się tym, ponieważ mam świadomość własnych umiejętności, tego, co osiągnęłam i z kim wygrałam.

Mówi się, że większą radość daje dążenie do celu niż jego osiągnięcie. Czy po zdobyciu medalu paraolimpijskiego czuła pani, że to jest koniec pani kariery sportowej?

Dążenie do celu to jest bardzo ciężka praca. Moja motywacja przed każdym turniejem jest inna. Wygrałam igrzyska paraolimpijskie cztery razy, jednak cały czas chcę więcej! Dlatego na kolejnych zamierzam

walczyć o piąte indywidualne złoto! Każde zwycięstwo bardzo mnie cieszy, a medal zawsze smakuje trochę inaczej. I chyba to jest w tym wszystkim najpiękniejsze!

Jakie miała pani wrażenia po igrzyskach olimpijskich, a jakie po igrzyskach paraolimpijskich?

Pod względem sportowym większym wyzwaniem były dla mnie klasyczne igrzyska. Samo wywalczenie kwalifikacji to był cel możliwy, ale trudny do zrealizowania. Po prostu jest dużo większa konkurencja. Natomiast igrzyska paraolimpijskie są bliższe mojemu sercu. Trochę inne, ponieważ nie tylko aspekt sportowy jest ważny. Tam za każdym sportowcem często kryje się niesamowita historia. Już jestem weteranką tych turniejów, a jednak za każdym razem nowo poznani tam ludzie mnie zadziwiają i motywują. Moja historia w porównaniu z przeżyciami innych paraolimpijczyków, to nuda, nic ciekawego. Tam są ludzie, którzy naprawdę mieli ciężko, którzy wiele osiągnęli. Z igrzyskami paraolimpijskimi wiąże się więcej emocji.

IO to zawodowstwo, biznes, wynik, pieniądze. IP również się zmieniają, coraz bardziej profesjonalizują, ale nie aż tak. Za każdym razem się wiele uczę, może sportowo jest to dla mnie mniejsze wyzwanie, bardziej muszę się mierzyć w sferze mentalnej sama ze sobą i z presją, jaką odczuwam. Wszyscy przywykli, że przywożę złoto, że zdobywam je „od tak”. Presja jest duża. Na IO startuję z innej pozycji, nie jestem faworytką. Zwycięstwem jest samo zakwalifikowanie się. Oczywiście stresuję się, ponieważ chcę wypaść jak najlepiej. Na IP jest stres i ogromna presja – bardzo wiele mnie to kosztuje. Śmieję się, że co cztery lata przez ten stres życie sobie skracam. Przecież jestem już doświadczona, mam mocną głowę, a z tym jakoś nie umiem sobie poradzić.

W takim razie jakie ma pani sposoby na odstresowanie się?

Przygotowanie, taktyka – staram się obejrzeć kilka setów mojej rywalki, aby wiedzieć jak serwuje, jak odbiera. Chodzi o to, by nie być zaskoczoną. Układam sobie w głowie to, jak będę grać, serwować, odbierać.

Czasami trochę wizualizacji. Ponadto staram się nieco odprężyć. Jeśli gram po południu, to rano idę na trening. Im lepiej jestem przygotowana, tym stres jest mniejszy. Unikam leserstwa, brak przygotowania zawsze się mści. Czasem coś obejrzę lub poczytam. Robię generalnie to, co odciągnie moje myśli od grania, a co nie pochłonie mojej energii.

Czy ma pani jakieś inne zainteresowania oprócz sportu?

Staram się mieć otwartą głowę, interesować tym, co się dzieje na świecie, poczytać, oglądać filmy. Zgłębiam informacje, które mnie w jakiś sposób zaintrygują. Lubię podróże. Wprawdzie zjechałam pół świata, ale tak naprawdę niewiele widziałam. Po zakończeniu kariery chciałabym to nadrobić.

A czy myśli pani o tym, co będzie robić po zakończeniu kariery?

Cieszę się, że mogę swoją popularność przekuć w coś wartościowego. Jest to ten rodzaj działalności, której chciałabym się poświęcić po zakończeniu kariery.

Mam świadomość, że dzięki mnie o tenisie stołowym oraz o sporcie paraolimpijskim słyhać w mediach.

Trochę o tym myślę. Wiadomo, że coraz bliżej końca. Chociaż nie teraz, chcę jeszcze pozostać w sporcie. Chciałabym swoje doświadczenie łączenia sportu paraolimpijskiego z wyczynowym, wykorzystać w przyszłości. Może do promocji ruchu paraolimpijskiego, **żeby ludzie mieli świadomość, że sport paraolimpijski istnieje, że to nie jest tylko zabawa i rehabilitacja.** To już się zmienia. A zaczęło się od pokazania w telewizji fragmentów różnych imprez sportowych osób niepełnosprawnych. To zupełnie coś innego zobaczyć zmagania sportowca niż przeczytać suchą notatkę. Ludzie wtedy zauważą, że zawodnicy dobrze sobie radzą, a za nimi stoją niesamowite historie. Osoby niepełnosprawne były przez długi czas postrzegane, jako te, które są smutne, biedne, nie wychodzą

z domu, a tak nie jest. Nie są to ludzie nieszczęśliwi, nad którymi trzeba się uzalać. Powoli pracujemy nad tym, aby ten obraz był prawdziwy.

A jak wykorzystuje pani swoją popularność?

Mam świadomość, że dzięki mnie o tenisie stołowym oraz o sporcie paraolimpijskim słyhać w mediach. Bardzo się cieszę, że mogę łączyć jedno i drugie. **Mam też swój fundusz stypendialny. Trzy edycje za nami. Wygląda to tak, że co roku wybieramy dziesięciu młodych sportowców, których wspieramy finansowo, wypłacamy im stypendia przez okres dziesięciu miesięcy.** Stypendia te mają pomóc w rozwoju ich karier sportowych. Staramy się wybierać zawodniczki i zawodników różnych dyscyplin i środowisk, tzn. co roku bierzemy kogoś z letnich oraz zimowych dyscyplin olimpijskich plus z wybranych dyscyplin paraolimpijskich. Co roku jest nabór i każda zainteresowana osoba może złożyć aplikację, o ile jest w wieku 17–23 lat i osiąga sukcesy sportowe. Stypendia są skierowane do osób z tzw. utrudnionym startem, które na przykład mają gorszą sytuację materialną. Do wniosku trzeba także dołączyć filmik o sobie. To bardzo ciekawe doświadczenie zarówno dla tych młodych ludzi, jak i dla naszego jury. Wszystkie te informacje można znaleźć na stronie funduszu: fundusznataliipartyki.pl. Inicjatywa ta jest bardzo bliska mojemu sercu. Cieszę się, że mogę swoją popularność przekuć w coś wartościowego. Jest to ten rodzaj działalności, której chciałabym się poświęcić po zakończeniu kariery. Aktualnie mam wokół siebie osoby, które mi pomagają w prowadzeniu funduszu, ponieważ nie jestem w stanie tak angażować się w tę działalność, jak bym chciała. Mam nadzieję, że będzie się ona rozwijać. ●

rozmawiała Agata Korcz



@olimpijski
@edu.pkol
@KinderJoyofmoving.Polska

www.olimpijski.pl



@pkol_pl
@pkol_jaisport
@kinderjoyofmoving.polska

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 Gdynskie 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. 57 (2019) Tomasz Piechal / PKOl
s. 59 (2012) Bartek Zborowski / PKOl
s. 61 (2012), s. 65, s. 66 (2019) Szymon Sikora / PKOl

Publikacja dofinansowana przez Ferrero Polska Commercial Sp. z o.o.

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

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

FERRERO Social Responsibility Project