

ROZDZIAŁ V

OSIĄGNIĘCIA SPORTOWE ANETY SZCZEPAŃSKIEJ

1. Początek kariery sportowej.

Swoją karierę ze sportem rozpoczęłam w listopadzie 1985 w piątej klasie szkoły podstawowej. Pamiętam jak dziś gablotę, w której znajdowało się ogłoszenie o naborach do sekcji judo w klubie „Zryw” Włocławek. Był to wówczas trzysekcyjny klub, gdzie oprócz judo znajdowała się również sekcja lekkoatletyki i szachów. W ten sposób, pełna zapału 11-letnia dziewczynka trafiłam do sekcji judo. Pierwsze zajęcia grup naborowych prowadził trener Leszek Dorobek, który uczył nas podstaw judo, czyli padów i podstawowych rzutów. Po trzech miesiącach trafiłam do grupy trenera, Romana Stawisińskiego, który pokazał, na czym polega prawdziwe judo. Jako młoda dziewczynka od początku zostałam „zarażona” judo. Wiele czasu spędzałam na sali judo. Grupa, do której chodziłam miała zajęcia trzy razy w tygodniu po 1,5 godziny. To było dla mnie za mało, więc żeby się jeszcze więcej nauczyć, po swoich treningach zostawałam na zajęciach starszej grupy. W ten sposób zdobywałam coraz to większą wiedzę na temat judo. Pierwsze zawody, na które pojechałam odbyły się w Płocku. I tu nastąpiło moje rozczarowanie, gdy dowiedziałam się, że nie zostałam dopuszczona do zawodów w związku z młodym wiekiem.

W następnych zawodach już brałam aktywny udział. Były to eliminacje do Ogólnopolskiego Turnieju Juniorek Młodszych, które odbyły się w Łodzi we wrześniu 1986 roku. Zajęłam na nich 5 miejsce w kat. wagowej do 40 kg. Nie zakwalifikowałam się na turniej ogólnopolski, gdyż decydującą walkę o 3 miejsce przegrałam z zawodniczką MKS Płock Agnieszką Ciecierską.

Po tym starcie rozpoczęłam starty w wielu turniejach w kategorii wiekowej juniorka młodsza. Ważąc 36 kg. musiałam przebijać się z cięższymi przeciwniczkami, gdyż najniższa kategoria wagowa wśród juniorek młodszych była do 40 kg. W 1987 roku zaczęłam startować w Ogólnopolskich Turniejach Klasyfikacyjnych Juniorek Młodszych.

Zajmowałam na nich 7-9 miejsca. To było za mało dla ambitnej zawodniczki, więc z jeszcze większym entuzjazmem chodziłam na treningi. Dużym przełomem w startach krajowych było wygranie przez mnie w wieku 14 lat Ogólnopolskiego Turnieju Klasyfikacyjnego Juniorek w wadze do 48 kg., który odbył się w Kielcach w listopadzie 1988 roku. Po tym sukcesie zostałam powołana do kadry narodowej juniorek i w styczniu 1989 roku wyjechałam na zgrupowanie kadry Polski do Cetniewa, gdzie w obozie uczestniczyła szeroka kadra dziewcząt od juniorki młodszej do seniorki. Od tego momentu do czerwca 2009r. znajdowałam się w kadrze narodowej Polski.



Rys. 1 Rok 1986. Trening judo (w środku Aneta Szczepańska)

□ Rys.5 Zdjęcie ze zbiorów A.Szczepańskiej.

2. Sukcesy krajowe.

Pierwszym sukcesem krajowym, który miał wpływ na dalszą moją karierę sportową było wygranie Ogólnopolskiego Turniej Klasyfikacyjnego Juniorek w wadze do 48 kg. W finale turnieju pokonałam przed czasem utytułowaną wówczas zawodniczkę, faworytkę tej wagi- Oriane Kochanowską (Gwardia Opole). Turniej odbył się w Kielcach 26 listopada 1988 roku. Po tym sukcesie, zostałam powołana do kadry narodowej juniorek. W lutym 1989 roku w Cetniewie, odbył się obóz sportowy kadry narodowej judo, w którym uczestniczyły najlepsze zawodniczki z całej Polski. Moja kariera sportowa zaczęła się rozwijać. Po sukcesie w Kielcach przychodziły kolejne zwycięstwa. Jako juniorka młodsza wygrywałam rywalizację juniorek, a w dalszej części seniorek. Pierwszy złoty medal Mistrzostw Polski Juniorek Młodszych w wadze do 52 kg. zdobyłam podczas XIV Ogólnopolskich Letnich Igrzysk Młodzieży Szkolnej, które odbyły się w Gostyninie 21-23 czerwca 1989 roku. Natomiast pierwszy złoty medal Mistrzostw Polski Seniorek zdobyłam w Warszawie w 1993 roku w wadze do 61 kg.

Największe sukcesy na arenie krajowej

1988 rok

- Ogólnopolski Turniej Klasyfikacyjny Juniorek, Kielce – 1m. (48 kg.)

1989 rok

- Mistrzostwa Polski - XIV Ogólnopolskie Letnie Igrzyska Młodzieży Szkolnej, Gostynin – 1 m. (52kg.)

- Ogólnopolski Turniej Klasyfikacyjny Juniorek Młodszych, Grudziądz – 1m. (52kg.)

- Ogólnopolski Turniej Klasyfikacyjny Juniorek Młodszych, Siedlce – 1 m. (52kg.)
- Ogólnopolski Turniej Klasyfikacyjny Juniorek, Cetniewo – 1 m. (52kg.)

1990 rok

- Mistrzostwa Polski – XVII Ogólnopolska Spartakiada Młodzieży, Koszalin – 1 m. (56kg.)
- Ogólnopolski Turniej Klasyfikacyjny Juniorek, Poznań – 1 m. (56kg.)
- Ogólnopolski Turniej Klasyfikacyjny Juniorek Młodszych, Poznań – 1 m. (56kg.)

1991 rok

- Ogólnopolski Turniej Klasyfikacyjny Juniorek, Poznań – 2 m. (56kg.)
- Mistrzostwa Polski Juniorek, Piła – 3 m. (56kg.)
- Liga Indywidualno- Drużynowa Seniorek, Wrocław- 2 m. (61kg.)

1992 rok

- Mistrzostwa Polski Juniorek, Wrocław – 1 m. (61kg.)
- Mistrzostwa Polski Seniorek, Gdańsk – 3 m.(61kg.)
- Liga Indywidualno- Drużynowa Seniorek, Poznań – 3 m. (66kg.)
- Ogólnopolski Turniej Klasyfikacyjny Seniorek, Bielsko- Biała – 2 m. (61kg.)
- Ogólnopolski Turniej Klasyfikacyjny Juniorek, Wrocław – 1 m. (61kg.)
- Liga Indywidualno- Drużynowa Seniorek, Łowicz – 3 m. (61kg.)

1993 rok

- Mistrzostwa Polski Seniorek, Warszawa – 1 m. (61kg.)
- Mistrzostwa Polski Seniorek, Warszawa – 3 m. (open)
- Liga Indywidualno- Drużynowa Seniorek, Poznań – 1 m. (61kg.)
- Liga Indywidualno- Drużynowa Seniorek, Łowicz – 2 m. (61kg.)

1994 rok

- Mistrzostwa Polski Senierek, Wrocław – 1 m. (61kg.)
- Młodzieżowe Mistrzostwa Polski, Poznań – 1 m. (61kg.)
- Liga Indywidualno- Drużynowa Senierek, Słupsk – 3 m. (61kg.)
- Liga Indywidualno- Drużynowa Senierek, Wrocław – 2 m. (61kg.)

1995 rok

- Mistrzostwa Polski Senierek, Gdańsk – 2 m. (61kg.)
- Ogólnopolski Turniej Klasyfikacyjny Senierek, Bielsko-Biała – 2 m. (61kg.)
- Ogólnopolski Turniej Klasyfikacyjny Senierek, Bielsko-Biała – 1 m. (66kg.)

1996 rok

- Mistrzostwa Polski Senierek, Kraków – 1 m. (66kg.)
- Liga Indywidualno- Drużynowa Senierek, Opole – 3 m. (66kg.)

1997 rok

- Mistrzostwa Polski Senierek, Bielsko- Biała – 1 m. (66kg.)
- Liga Indywidualno- Drużynowa Senierek, Gdańsk – 1 m. (66kg.)

1998 rok

- Mistrzostwa Polski Senierek, Chorzów – 1 m. (63kg.)

2000 rok

- Mistrzostwa Polski Senierek, Rybnik – 3 m. (70kg.)
- Grand Prix Senierek, Bytom – 2 m. (70kg.)
- Grand Prix Senierek, Wrocław – 3 m. (70kg.)

2001 rok

- Mistrzostwa Polski Seniorek, Gdynia – 1 m. (63kg.)
- Akademickie Mistrzostwa Polski Seniorek, Wrocław – 1 m. (70kg.)
- Grand Prix Seniorek, Opole -1 m. (63kg.)
- Grand Prix Seniorek, Rybnik – 1 m. (70kg.)
- Grand Prix Seniorek, Wrocław – 2 m. (70kg.)

2002 rok

- Mistrzostwa Polski Seniorek, Opole – 1 m. (63kg.)
- Ogólnopolski Turniej Klasyfikacyjny Seniorek, Wrocław – 1 m. (63kg.)
- Grand Prix Seniorek, Gdańsk – 3 m. (63kg.)
- Grand Prix Seniorek, Opole – 1 m. (63kg.)

2003 rok

- Akademickie Mistrzostwa Polski Seniorek, Gdańsk – 1 m. (63kg.)
- Ogólnopolski Turniej Klasyfikacyjny Seniorek, Jastrzębie Zdrój – 1 m. (63kg.)
- Ogólnopolski Turniej Klasyfikacyjny Seniorek, Warszawa – 1 m. (63kg.)
- Ogólnopolski Turniej Klasyfikacyjny Seniorek, Wrocław – 1 m. (63kg.)
- Ogólnopolski Turniej Klasyfikacyjny Seniorek, Opole – 1 m. (63kg.)

2004 rok

- Mistrzostwa Polski Seniorek, Warszawa – 1 m. (63kg.)
- Ogólnopolski Turniej Klasyfikacyjny Seniorek, Wrocław – 1 m. (63kg.)
- Ogólnopolski Turniej Klasyfikacyjny Seniorek, Opole – 1 m. (63kg.)
- Ogólnopolski Turniej Klasyfikacyjny Seniorek, Warszawa – 2 m. (63kg.)

2005 rok

- Mistrzostwa Polski Seniorek, Opole – 1 m. (63kg.)
- Ogólnopolski Turniej Klasyfikacyjny Seniorek, Rybnik – 1 m. (63kg.)

2006 rok

- Mistrzostwa Polski Seniorek, Gdańsk – 1 m. (63kg.)
- Ogólnopolski Turniej Klasyfikacyjny Seniorek, Opole – 1 m. (63kg.)
- Ogólnopolski Turniej Klasyfikacyjny Seniorek, Wrocław – 1 m. (63kg.)

2007 rok

- Mistrzostwa Polski Seniorek, Warszawa – 2m. (63kg.)
- Ogólnopolski Turniej Klasyfikacyjny Seniorek, Opole – 1 m. (63kg.)

2008 rok

- Ogólnopolski Turniej Klasyfikacyjny Seniorek, Opole – 1 m. (63kg.)
- Mistrzostwa Polski Seniorek, Bielsko-Biała – 1m. (63kg.)



Rys. 2 Grudziądz 1989r. Ogólnopolski Turniej Kwalifikacyjny Juniorek Mł. A.Szczepańska – 1m.



Rys. 3 Koszalin 1990r. Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży Szkolnej. A.Szczepańska – 1m.

□ Rys.6 i rys.7 pochodzą ze zbiorów klubu „Zryw” Włocławek



Rys. 4 Wrocław 1992r. Mistrzostwa Polski Juniorek. A.Szczepańska – 1m.



Rys. 5 Gdańsk 1992r. Mistrzostwa Polski Seniorek. A.Szczepańska - 3m.

□ Rys.8 i rys.9 pochodzą ze zbiorów A.Szczepańskiej



Rys. 6 Warszawa 1993r. Mistrzostwa Polski Seniorek.
Roman Stawisiński i Aneta Szczepańska – 1m.



Rys. 7 Warszawa 2004r. Mistrzostwa Polski Seniorek. A.Szczepańska - 1m.

□ Rys.10 i rys.11 pochodzą ze zbiorów A.Szczepańskiej



Rys. 8 Opole 2005r. Mistrzostwa Polski Seniorek. Aneta Szczepańska -1m.



Rys. 9 Rybnik 2006r. Puchar Polski Seniorek. Aneta Szczepańska -1m.

□ Rys.12 i rys.13 pochodzą ze zbiorów A.Szczepańskiej



Rys. 10

Gdańsk 2006r. Mistrzostwa Polski Seniorek. Aneta Szczepańska - 1m .

□ Rys.14 pochodzi ze zbiorów A.Szczepańskiej

3. Sukcesy zagraniczne.

Pierwsze turnieje międzynarodowe, organizowane w Polsce i za granicą rozpoczęłam jako juniorka młodsza. Były to na początku turnieje organizowane przez polskie kluby judo. Na pierwszym Pucharze Świata Seniorek, które odbyły się w Kielcach wystartowałam jako juniorka młodsza. Był to rok 1989. Miałam wówczas 14,5 roku i w pierwszej walce po bardzo wyrównanej walce przegrałam (na koka) z wicemistrzynią Europy seniorek Dolores Veguillas (Hiszpania). Na Międzynarodowym Turnieju Judo zorganizowanym z okazji 60-lecia K.S. "Bzura-Chodaków" w Sochaczewie zajęłam 1 miejsce w wadze do 52 kg. Później odbywały się kolejne turnieje, na których zdobywałam czołowe miejsca. Jednym z ważnych dla mnie startów był Ogólnopolski Turniej Klasyfikacyjny Juniorek w Cetniewie, w którym startowały ekipy zagraniczne. Zajęłam na nich 1 miejsce w wadze do 52 kg. To dało mi przepustkę do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Świata Juniorek w 1990 roku. Po nieudanym występie na Mistrzostwach Świata Juniorek w Dijon (przegrana na wskazanie sędziów 2:1 z zawodniczką Austrii Moniką Hagenauer) zmieniłam kategorię wagową na wyższą (56 kg.). Zaczęłam szybko rosnać i zmiana wagi była koniecznością. Zaczęła się rywalizacja nie tylko w Polsce, ale i na turniejach europejskich. Aby się zakwalifikować do reprezentacji na Mistrzostwa Europy czy Mistrzostwa Świata, trzeba było wygrać rywalizację nie tylko w Polsce, ale i w Europie. Po kilku sukcesach na międzynarodowych turniejach przyszedł czas na poważniejsze zawody. Przełomem w mojej karierze międzynarodowej był rok 1994. Wraz z koleżankami z reprezentacji Polski seniorek wystartowałyśmy na Drużynowych Mistrzostwach Europy w Hadze, zdobywając brązowy medal, pierwszy w historii polskiego judo kobiet. W tym turnieju walczyłam jak nigdy dotąd. Wygrałam wszystkie swoje pojedynki w wadze 61 kg i jako najlepsza zawodniczka otrzymałam nagrodę finansową z Ministerstwa Sportu. Po tym sukcesie wiara w moje możliwości znacznie się

zwiększyła. Rok później stanęłam na drugim stopniu podium w Pucharze Świata w Leonding, wygrywając 4 walki przez rzuty, a w finale stoczyłam bardzo wyrównany pojedynek (przegrałam na karę) z Sung-Sook Jung (Korea) – mistrzynią świata. Było to jednak za mało, aby się znaleźć w składzie na Mistrzostwa Europy w 1995 roku, trener kadry stawiał na Anetę Arak i Irenę Tokarz. Byłam w doskonałej formie i dlatego przyjąłam, wspólnie z moim trenerem Romanem Stawisińskim, propozycję trenera kadry senierek Wiesława Błacha startu w mistrzostwach świata w wadze wyższej, tj. do 66 kg (ważyłam ok. 64 kg). W październiku 1995 r. podczas Mistrzostw Świata Seniorek, które odbyły się w Makuhari (Japonia) zdobyłam brązowy medal, wygrywając 4 walki, m.in. z wicemistrzynią świata Liliko Ogasawara (USA) i w walce o III m. z Alice Dubois (Francja), dwukrotną mistrzynią Europy. Przegrałam tylko decyzją sędziowską z mistrzynią olimpijską Odalis Reve- Jiminez (Kuba). Były to pierwsze kwalifikacje do Igrzysk Olimpijskich w Atlancie. Moja dalsza droga rozwijała się prawidłowo. Z kwalifikacją w ręku na igrzyska, mogłam spokojnie realizować w pełni założone zadania. Ciężka praca zaowocowała sukcesem na turnieju olimpijskim. Zdobyłam w Atlancie srebrny medal. Niedosyt po walce finałowej pozostaje (prowadziłam w niej na yuko), lecz biorąc pod uwagę fakt, iż losy w walce półfinałowej z Francuzką Dubois mogły się inaczej potoczyć (wygrałam na ippon przez rzut na 4 sek. przegrywając na shido) jestem zadowolona z tego, co zdobyłam. W dorobku najcenniejszych medali nadal brakowało mi medalu Mistrzostw Europy Seniorek. Konkurencja w Europie jest bardzo mocna i ciężko zdobyć medal na tej imprezie. I w końcu się udało. W 2004 roku podczas Mistrzostw Europy w Bukareszcie stanęłam na drugim stopniu podium.

Do jednych z najbardziej cenionych przeze mnie sukcesów jest wywalczenie srebrnego medalu podczas Międzynarodowego Turnieju Judo w Fukuoce (Japonia) i wygrana przez rzut z mistrzynią świata Lucie Decosse (Francja). Było to dla mnie ogromne wyróżnienie, stać na podium w tak prestiżowym

turnieju. Medal wraz z imiennym zaproszeniem na kolejny turniej w Fukuoce wręczał mi sam Yasuhiro Yamashita.



Rys. 11 Francja(Dijon) 1990r. Mistrzostwa Świata Juniorek. A.Szczepańska w środku.

□ Rys.15 pochodzi ze zbiorów A.Szczepańskiej

Sukcesy w turniejach międzynarodowych

1989 rok

- Międzynarodowy Turniej Judo Juniorek, Sochaczew – 1 m. (52kg.)
- Międzynarodowy Turniej Judo Juniorek, Płock – 1 m. (52kg.)
- Międzynarodowy Turniej Judo Juniorek, Łódź – 1 m. (52kg.)
- Ogólnopolski Turniej Klasyfikacyjny Juniorek z udziałem ekip zagranicznych, Cetniewo – 1 m. (52kg.)

1990 rok

- Międzynarodowy Turniej Judo Juniorek, Związek Radziecki – 1 m. (54kg.)
- Międzynarodowy Turniej Judo Juniorek, Związek Radziecki – 3 m. (56kg.)
- Mistrzostwa Świata Juniorek, Dijon – udział (52kg.)

1991 rok

- Międzynarodowy Turniej Judo Juniorek, Włocławek – 1 m. (61kg.)
- Puchar Świata Juniorek, Warszawa – 3 m. (56kg.)
- Puchar Świata Juniorek, Stockerau – 3 m. (56kg.)
- Puchar Świata Juniorów, Elsdorf – 3 m. (61kg.)

1992 rok

- Puchar Świata Seniorek, Warszawa – 3 m. (61kg.)
- Puchar Świata Juniorów, Berlin – 3 m. (61kg.)

1993 rok

- Puchar Świata Seniorek, Warszawa – 1 m. (61kg.)
- Puchar Świata Seniorek, Praga – 3 m. (61kg.)

1994 rok

- Drużynowe Mistrzostwa Europy Seniorek, Haga – 3 m. (61kg.)

1995 rok

- Mistrzostwa Świata Seniorów, Makuhari – 3 m. (66kg.)
- Puchar Świata Seniorów, Leonding - 2m. (61kg.)
- Drużynowe Mistrzostwa Europy Seniorek, Trnawa – 2 m. (66kg.)

1996 rok

- Igrzyska Olimpijskie, Atlanta – 2m. (66kg.)
- Puchar Świata Seniorów, Hertogenbosch –2m. (66kg.)
- Otwarte Mistrzostwa Tunezji, Tunis – 1 m. (66kg.)
- Drużynowe Mistrzostwa Europy Seniorek, Petersburg – 2 m. (66kg.)

1997 rok

- Mistrzostwa Świata Seniorek, Paryż – 9 m. (66kg.)

1998 rok

- Mistrzostwa Europy Seniorów, Oviedo – 9 m. (63kg.)
- Puchar Świata Seniorów, Warszawa – 5 m. (63kg.)
- Międzynarodowy Turniej Seniorów, Alghero – 3 m. (63kg.)

1999 rok

- Mistrzostwa Świata Seniorek, Birmingham – 9 m. (63kg.)
- Międzynarodowe Mistrzostwa Niemiec, Bonn– 3 m. (63kg.)

2000 rok

- Mistrzostwa Świata Armii, Den Helder – 2 m. (70kg.)
- Drużynowe Mistrzostwa Świata Armii, Den Helder – 2 m. (70kg.)
- Mistrzostwa Europy Seniorów, Wrocław – udział (70kg.)
- Puchar Świata Seniorów, Rzym – 5 m. (70kg.)
- Puchar Świata Seniorów, Moskwa – 7 m. (63kg.)

2002 rok

- Puchar Świata Seniorów, Mińsk – 1 m. (63kg.)
- Mistrzostwa Europy Seniorów, Maribor – udział (63kg.)
- Międzynarodowy Turniej Seniorów, Alghero – 2 m. (63kg.)
- Finał 1. Bundesligi w barwach PSG Brandenburg – 3 m. (70kg.)

2003 rok

- Puchar Świata Seniorów, Leonding – 7 m. (63kg.)
- Międzynarodowy Turniej Seniorów, Tre Tori Corridonia – 2 m. (63kg.)
- Międzynarodowe Mistrzostwa Niemiec, Braunschweig- 5 m. (63kg.)

2004 rok

- Mistrzostwa Europy Seniorów, Bukareszt – 2 m. (63kg.)
- Puchar Świata Seniorów, Sofia – 5 m. (63kg.)
- Międzynarodowy Turniej Seniorów, Fukuoka – 2 m. (63kg.)

2006 rok

- Puchar Świata Seniorów, Bukareszt – 3 m. (63kg.)

2007 rok

- Puchar Świata Seniorów, Praga – 3 m. (63kg.)
- Puchar Świata Seniorów, Vejen – 7 m. (63kg.)



Rys. 12 Hago 1994r. Polska reprezentacja kobiet-3m. Aneta Szczepańska
(na dole pierwsza z prawej)



Rys. 13 Japonia (Makuhari) 1995r. Mistrzostwa Świata Seniorek. A.Szczepańska - 3m.

□ Rys.16 i rys.17 pochodzą ze zbiorów A.Szczepańskiej



Rys. 14 Sankt Petersburg 1996r. Polska reprezentacja kobiet - 2m. A.Szczepańska (na dole druga od lewej)



Rys. 15 Atlanta 1996r. Igrzyska Olimpijskie. Aneta Szczepańska- 2m.

□ Rys.18 i rys.19 pochodzą ze zbiorów A.Szczepańskiej.



Rys. 16 Włochy 1998r. Międzynarodowy Turniej Judo. A.Szczepańska- 3m.



Rys. 17 Bukareszt 2004r. Mistrzostwa Europy Seniorek A.Szczepańska- 2m.

□ Rys.20 i rys.21 pochodzą ze zbiorów A.Szczepańskiej



Rys. 18

Fukuoka 2004r. Międzynarodowy Turniej. A.Szczepańska- 2m.



Rys. 19 Bukareszt 2006r. Puchar Świata. A.Szczepańska- 3m.

□ Rys.22 i rys.23 pochodzą ze zbiorów A.Szczepańskiej



Rys. 20

Praga 2007r. Puchar Świata. A.Szczepańska-3m.

□ Rys.24 pochodzi ze zbiorów A.Szczepańskiej

4. Wpływ kontuzji na sukcesy sportowe.

Trafiając na szkoleniowca, jakim jest mój trener Roman Stawisiński, miałam dużo szczęścia. To on nauczył mnie podstaw judo, przekazał wszystkie możliwe techniki judo. Dzięki temu mogę prezentować swoje umiejętności podczas zawodów sportowych. Podczas wieloletniej pracy na macie uczyłam się wszystkich rzutów, lecz specjalizowałam się głównie w nożnych. Prawdopodobnie wiąże się to z moim układem kostnym i mięśniowym. Będąc małą dziewczynką walka moja wyglądała jak bijatyka dzieci w piaskownicy. Dopiero z czasem zaczęła się charakteryzować moja technika. Najczęściej wykonywanymi technikami w okresie juniorki młodszej były: tai-otoshi, ippon-seoi-nage, ko-uchi-makikomi oraz o-soto-gari. Za czasem zasób technik się powiększał. Doszły tu takie rzuty jak: uchi-mata, o-uchi-gari, de-ashi-barai, tani-otoshi. Będąc starszą zawodniczką poszukiwałam jeszcze innych technik, aby wzbogacić mój repertuar i abym mogła zaskakiwać moje przeciwniczki. Należą do nich: ko-soto-gari, ko-uchi-gari. W najlepszych latach mojej kariery tj. 1994-1996 najczęściej rzucałam na: tai-otoshi, uchi-mata, tani-otoshi i ko-soto-gari. Po ciężkiej kontuzji, jakiej się „nabawiłam” po Igrzyskach Olimpijskich w Atlancie (zerwanie więzadła krzyżowego przedniego w prawym i lewym stawie kolanowym) moja technika uległa znacznemu pogorszeniu. Zaprzestałam moich koronnych technik. Będąc ukształtowaną już technicznie zawodniczką, było mi ciężko przestawić się na inne techniki. Na nowe techniki trzeba było poświęcić ok. 2 lat, aby sprawdziły się podczas walki. Wzmocniłam ippon-seoi-nage, dołożyłam tomoe-nage i kata-otoshi. Do pełnej formy sprzed urazów nigdy nie powróciłam. Zaprzestałam rzutu ko-soto-gari oraz z dużą rezerwą decyduję się na ataki poprzez uchi-mata czy ko-uchi-gari. Wraz z techniką rzutową zmienił się mój styl walki. Zanim wykonam akcję, najpierw analizuję w głowie za i przeciw i decyduję się na atak tylko w momencie pewnej decyzji. Czasami w walce trzeba zaryzykować, lecz ja mam za dużo do

stracenia, aby to zrobić. Po kontuzjach, które mnie „dopadły” jestem bardzo ostrożna w tym, co wykonuję. Jest to duża dla mnie strata, gdyż nie mogłam do końca swojej kariery cieszyć się z kolejnych sukcesów na skalę światową. Jedną pocieszającą chwilą był fakt, zdobycia przeze mnie medalu Mistrzostw Europy i medalu na turnieju w Fukuoce. To dla mnie nagroda, za te lata niepowodzeń.



Rys. 21 Paryż 1997r. Kontuzja stopy (złamania kości śródstopia prawej stopy podczas Mistrzostw Świata. A.Szczepańska-9m.

□ Rys.25 pochodzi ze zbiorów A.Szczepańskiej

Kontuzje podczas kariery sportowej.

1993 rok- otwarte złamanie palucha w stopie podczas Ligi Indywidualno-Drużynowej Seniorek w Łowiczu

1993 rok- naderwanie więzadła krzyżowego w stawie kolanowym lewym podczas walki treningowej

1994 rok- operacja lewego kolana

1996 rok- zerwanie więzadła krzyżowego w prawym kolanie podczas turnieju w Fukuoce

1997 rok- pęknięcie 5 kości śródstopia prawej stopy podczas Mistrzostw Świata w Paryżu. Operacja (śrubowanie)

1998 rok- zerwanie więzadła krzyżowego w lewym kolanie podczas Mistrzostw Europy w Oviedo

1998 rok- operacja prawego kolana-rekonstrukcja więzadła krzyżowego (1 października)

1998 rok- operacja lewego kolana- rekonstrukcja więzadła krzyżowego (1 grudnia)

2003 rok- zwichnięcie kciuka lewego podczas walki na obozie kadry Polski

2004 rok- naderwanie mięśnia dwugłowego uda podczas walki treningowej

2005 rok- podwichnięcie stawu barkowego lewego podczas walki treningowej w Japonii

2008 rok- złamanie żebra podczas Pucharu Świata w Mińsku

5. Ogólny dorobek sportowy.

Igrzyska Olimpijskie Atlanta (1 medal)- 2 m.

Mistrzostwa Świata Seniorek (1) -3 m.

Mistrzostwa Europy Seniorek (1)– 2 m.

Drużynowe Mistrzostwa Europy (3)- 2 m., 2 m., 3 m.

Mistrzostwa Świata Armii (1)– 2 m.

Drużynowe Mistrzostwa Świata Armii (1) – 2 m.

Międzynarodowy Turniej, Fukuoka (Japonia) (1) – 2 m.

Puchary Świata (8) –2 x 1 m., 2 x 2 m., 4 x 3 m.

Mistrzostwa Polski Seniorek (16)– 11 x 1 m., 2 x 2 m., 3 x 3 m.

Akademickie Mistrzostwa Polski Seniorek (2)– 2 x 1 m.

Mistrzostwa Polski Młodzieży (1)– 1 m.

Mistrzostwa Polski Juniorek (2)– 1 m., 3 m.

Mistrzostwa Polski Juniorek Młodszych (2)- 2 x 1 m.

Puchary Polski Seniorek (31)– 18 x 1 m., 7 x 2 m., 6 x 3 m.

Puchary Polski Juniorek(5) – 4 x 1 m., 2 m.

Puchary Polski Juniorek Młodszych (3)– 3 x 1 m.

Turnieje Międzynarodowe – 21 medale.

W sumie na najważniejszych imprezach judo zdobyłam 100 medali.

ZAKOŃCZENIE

Tematem mojej pracy, było przybliżenie własnej sylwetki, przekazanie swoich doświadczeń i informacji zdobytych podczas mojej wieloletniej przygody ze sportem. Czasami zastanawiałam się, czy warto jest trenować judo. Czy warto trenować pomimo przeciwności losu. Odpowiedź jest zawsze ta sama. Warto. To, co dało mi judo, nie da mi inna dziedzina życia. Poznałam wielu wspaniałych ludzi, zwiedziłam wiele krajów i osiągnęłam przy tym swój sukces sportowy, jakim jest medal olimpijski. Mogę w dalszym stopniu rozwijać swoją pasję i przekazywać swoje doświadczenia innym. Mogę w dalszym stopniu kształtować i rozwijać swoją wiedzę na temat judo.

To, co pozwoliło osiągnąć mi te wszystkie sukcesy to: upór, dążenie do celu, jaki sobie obrałam, ogromna pokora, szacunek dla tego, co robię. Miałam to szczęście, że jako zawodniczka trafiłam na wielu ludzi, którzy pomogli mi osiągnąć swój cel. Miałam szczęście, że pracowałam od początku z moim trenerem, Romanem Stawisińskim, który zaszczepił mi piękno tej sztuki walki. Dzięki niemu przetrwałam najcięższe chwile, jakimi były kontuzje i porażki sportowe. Życzyłabym wszystkim sportowcom, aby rozpoczynając swoją drogę ze sportem trafili na odpowiednich ludzi, którzy tak jak mi ułatwili zrealizować swoje marzenia sportowe.



Rys. 22 Aneta Szczepańska wraz z trenerem klubowym Romanem Stawisińskim.

□ Rys.26 pochodzi ze zbiorów A.Szczepańskiej