

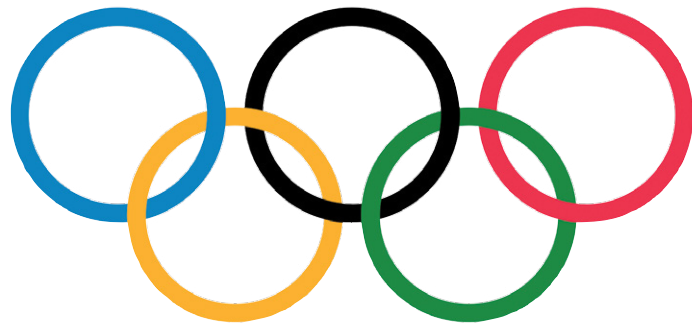


100 LAT
W RUCHU
(olimpijskim!)



POLSKI KOMITET OLIMPIJSKI





Czy start jest początkiem?

Igrzyska olimpijskie to najstarsze i największe sportowe wydarzenie na świecie. O tytuł najsilniejszego, najszybszego lub najbardziej sprawnego rywalizowano już w starożytnej Grecji (776 r. p.n.e. – 393 r. p.n.e).

Zwyczaj organizowania tych zawodów zniknął jednak z kalendarza aż na 15 wieków.

Dopiero w 1896 roku w Atenach odbyły się pierwsze nowożytne igrzyska olimpijskie. Stało się to dzięki Pierre'owi de Coubertin. Uważał on sport za wynalazek niemal doskonały, dzięki któremu zarówno my sami, jak i cały świat stajemy się coraz lepsi. Organizowane co 4 lata zawody są świetną okazją, by to udowodnić.

Polacy od początku też bardzo chcieli być na igrzyskach, ale żeby to marzenie się ziściło, musieli spełnić dwa warunki. Pierwszy: odzyskać niepodległość. Drugi: założyć narodowy komitet olimpijski, który zorganizowałby wyjazd na takie zawody. 12 października 1919 roku w Krakowie powstał Polski Komitet Olimpijski (początkowo pod nazwą Komitet Udziału Polski w Igrzyskach Olimpijskich). Już 5 lat później Polska zadebiutowała na igrzyskach: zimowych w Chamonix i letnich w Paryżu. Ze stolicy Francji Polacy przywieźli medale w kolarstwie i jeździectwie.

Już od 100 lat
jesteśmy
w ciągłym ruchu
i dotrzymujemy
tempa najlepszym
polskim sportowcom.

Stefan Kisielewski był pierwszym prezesem Polskiego Komitetu Olimpijskiego, ale to jego brat Kazimierz (drugi prezes) kojarzony jest z zasługami dla polskiego sportu.

PRZYSZŁOŚĆ NALEŻY DO WAS!



1924

OLIMPIADA – OKRES 4 LAT POMIĘDZY IGRZYSKAMI

1928



Co nam pomaga w drodze do celu?



cel
SPORT
MARZENIA
much
ZMAGANIE



na szprychach wypisz swoje sposoby



*Skojarzenia
i uczucia związane
ze sportową drogą*



Słowo **sport** pochodzi z łacińsko-francuskiego wyrażenia disport (desport), które oznaczało oddalanie się od miejsca codziennych czynności, żeby poświęcić czas ruchowi i zabawie. Dosłowniej przenosić się za bramę miasta dla rozrywki i odpoczynku (przedrostek dis oznacza przemieszczanie się, a porta – bramę).

Czy meta jest końcem?

ZAPISANI W HISTORII

Jakich znasz polskich medalistów

olimpijskich? Jaka była ich droga do zwycięstwa?

uzupełnij 

Halina Konopacka

zdobyła dla Polski pierwszy złoty medal olimpijski w Amsterdamie w 1928 roku (rzut dyskiem)

wiele dróg, jeden cel

TO HASŁO OBCHODÓW 100-LECIA

POLSKIEGO KOMITETU OLIMPIJSKIEGO

skoczek narciarski, trzykrotny mistrz olimpijski indywidualnie: (dwa razy w Soczi 2014 i raz w PyeongChang 2018). Brązowy medalista drużynowo w PyeongChang 2018

Kamil Stoch

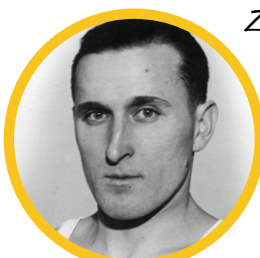


NAJLEPSI Z NAJLEPSZYCH

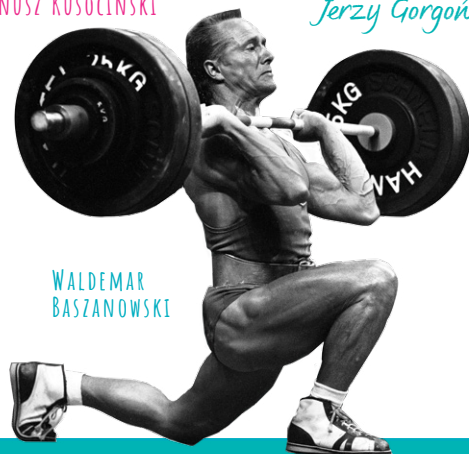
Halina Konopacka (rzut dyskiem) • Kazimierz Wierzyński (poezja) • Janusz Kusociński (bieg) • Stanisława Walasiewiczówna (bieg) • Józef Klukowski (rzeźba) • Zbigniew Turski (muzyka) • Zygmunt Chychła (boks) • Elżbieta Krzesińska (skok w dal) • Kazimierz Paździor (boks) • Zdzisław Krzyszkowiak (bieg z przeszkodami) • Józef Szmidt (trójskok) • Ireneusz Paliński (podnoszenie ciężarów) • Józef Grudzień (boks) • Jerzy Kulej (boks), Marian Kasprzyk (boks) • Irena Szewińska (bieg) • **sztafeta 4x100 m:** Teresa Cieplý, Irena Szewińska, Halina Górecka, Ewa Kłobukowska • Waldemar Baszanowski (podnoszenie ciężarów) • Egon Franke (szermierka) • Józef



ZBIGNIEW BRÓDKA



JANUSZ KUSOCIŃSKI



WALDEMAR BASZANOWSKI

Zapędzki (strzelectwo) • Jerzy Pawłowski (szermierka) • Wojciech Fortuna (skoki narciarskie) • Jan Szczepański (boks) • Władysław Komar (pchnięcie kulą) • Zygmunt Smalcerz (podnoszenie ciężarów) • Witold Woyda (szermierka) • **drużyna szermierzy:** Marek Dąbrowski, Witold Woyda, Jerzy Kaczmarek, Lech Koziejowski, Arkadiusz Godel • **drużyna piłkarzy nożnych:** Zygmunt Anczok, Lesław Ćmikiewicz, Kazimierz Deyna, Robert Gadocha,

Jerzy Gorgoń, Zbigniew Gut, Kazimierz Kmiecik, Hubert Kostka, Jerzy

Kraska, Grzegorz Lato, Włodzimierz Lubański, Joachim Marx, Zygmunt Maszczyk, Marian Ostafiński, Zygfryd Szoktysik, Antoni Szymanowski, Ryszard Szymczak

• Jerzy Rybicki (boks) • Jacek Wszoła (skok wzwyż) • Tadeusz Ślusarski (skok o tyczce)



IRENA SZEWIŃSKA



JUSTYNA KOWALCZYK

• Janusz Pyciak-Peciak (pięciobój nowoczesny) • Kazimierz Lipień (zapasy) • **drużyna siatkarzy:** Bronisław Bebel, Ryszard Bosek, Wiesław Gawłowski, Marek Karbarz, Zbigniew Lubiejewski, Lech Łasko, Mirosław Rybaczewski, Włodzimierz Sadalski, Edward Skorek, Włodzimierz Stefański, Tomasz Wójtowicz, Zbigniew Zarzycki • Bronisław Malinowski (bieg z przeszkodami) • Władysław Kozakiewicz (skok o tyczce) • Jan Kowalczyk (jeździectwo) • Waldemar Legień (judo) • Andrzej Wroński (zapasy) • Arkadiusz Skrzypaszek (pięciobój nowoczesny) • **drużyna pięcioboistów nowoczesnych:** Dariusz Goździak, Maciej Czyżowicz, Arkadiusz Skrzypaszek • Renata Mauer-Różańska (strzelectwo) • Paweł Nastula (judo) • Włodzimierz Zawadzki (zapasy) • Ryszard Wolny (zapasy) • Robert Korzeniowski (chód sportowy) • Mateusz Kusznierewicz (żeglarstwo) • **osada wioślarska:** Tomasz Kucharski, Robert Sycz • Kamila Skolimowska (rzut młotem) • Szymon Ziółkowski (rzut młotem) • Otylia Jędrzejczak (pływanie) • Leszek Blanik (gimnastyka) • **osada wioślarska:** Konrad Wasielewski, Marek Kolbowicz, Michał Jeliński i Adam Korol • Tomasz Majewski (pchnięcie kulą) • Szymon Kołdecki (podnoszenie ciężarów) • Justyna Kowalczyk (biegi narciarskie) • Adrian Zieliński (podnoszenie ciężarów) • Anita Włodarczyk (rzut młotem) • **osada wioślarska:** Natalia Madaj i Magdalena Fularczyk-Kozłowska • Zbigniew Bródka (łyżwiarstwo szybkie) • Kamil Stoch (skoki narciarskie) • **złoci medaliści młodzieżowych igrzysk olimpijskich:** Krzysztof Brzozowski (pchnięcie kulą) • Wojciech Dahlke (jeździectwo) • Agata Nowak (strzelectwo) • Andrzej Rządowski (szermierka) • Kamil Majchrzak (tenis) • Konrad Bukowiecki (pchnięcie kulą) • Elżbieta Wójcik (boks).



ANITA WŁODARCZYK



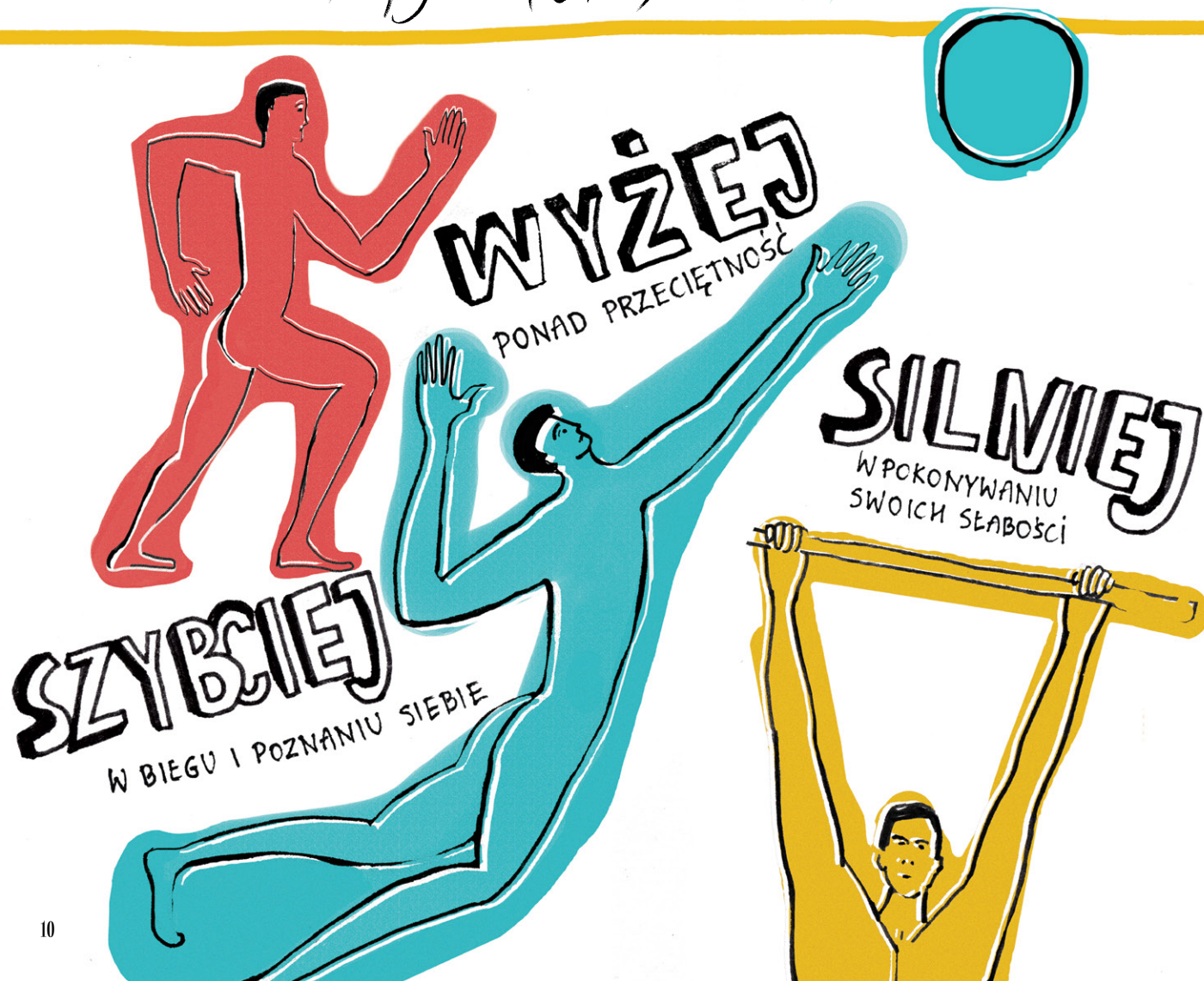
ROBERT SYCZ, TOMASZ KUCHARSKI

WIĘCEJ INFORMACJI NA STRONIE WWW.OLIMPIJSKI.PL
W ZAKŁADCE OLIMPIJCZYCY LUB IGRZYSKA OLIMPIJSKIE

TURBOMOCE

Motto olimpijskie (łac.) *Citius Altius Fortius*

A Ty, jakim rodzajem sportu jesteś? Wymyśl i narysuj
(w formie logo/odznaki sportowej) turbomoc,
która Ciebie najlepiej charakteryzuje.



SPORTOWA PODRÓŻ

LETNIE IGRZYSKA OLIMPIJSKIE

Sport daje możliwość poznawania innych kultur i nawiązania przyjaźni ze sportowcami z całego świata. Ponad podziałami, uprzedzeniami i polityką. Polscy olimpijczycy to ambasadorzy naszego kraju za granicą.

*Nasza reprezentacja,
jadąc tam i z powrotem
na letnie i zimowe
igrzyska olimpijskie,
od 1924 roku okrążyła
kulę ziemską ponad
10 razy (428 280 km)*



flaga olimpijska – najważniejszy symbol igrzysk olimpijskich, reprezentuje
unię pięciu kontynentów, kolory wszystkich, bez wyjątku, narodowych flag

OLIMPIJCZYK GRA FAIR PLAY

SZANUJE INNYCH

RADOŚĆ Z WYSIEKU

ĆWICZY MIĘŚNIE

POZNAJE SAMEGO SIEBIE

MYŚLI

CHCE WYGRYWAĆ
Z SAMYM SOBĄ

BYĆ LEPSZYM
OD SAMEGO
SIEBIE

DOSKONAŁOŚĆ

PRZYJAŹŃ

ĆWICZY CHARAKTER

UŚMIECH

OLIMPIJCZYK TO TY? ZAZNACZ CECHY, KTÓRE POSIADASZ

W sporcie słowo **fair play** pojawia się w XIX wieku; przeciwieństwo faulu, więcej niż zwycięstwo, przestrzeganie reguł gry, odruch bezwarunkowy, wygrywanie nie za wszelką cenę, przegrywanie z honorem, gratulowanie zwycięzcy, szacunek dla słabszego; fair play – gdy sport jest okazją do współzawodnictwa, a nie konfliktu.

OLIMPIJSKA MATEMATYKA

najwyższe
6. miejsce
w klasyfikacji
medalowej Polska
osiągnęła na
Igrzyskach XXI
Olimpiady w Montrealu w 1976 roku



305

łączna liczba medali
zdobytych przez
Polaków na letnich
i zimowych igrzyskach
olimpijskich
(1924-2018)



**75 złotych, 90 srebrnych,
140 brązowych** — to oznacza, że co
10. olimpijczyk zdobywa medal dla Polski

ponad 3 tysiące olimpijczyków
(1924-2018) reprezentowało Polskę
na letnich i zimowych igrzyskach,
z czego 20%
stanowiły kobiety



LICZBA MEDALI

- 19 na Młodzieżowych Igrzyskach Olimpijskich
- 20 na Igrzyskach Europejskich
- 182 na Olimpijskich Festiwalach Młodzieży Europy
- 8 w Olimpijskich Konkursach Sztuki i Literatury

z czego najwięcej
w dyscyplinach:
lekkoatletyka, boks,
podnoszenie ciężarów;
skoki narciarskie,
łyżwiarstwo szybkie,
biegi narciarskie



Co jest miarą sukcesu sportowego: liczba medali czy przeszkody,
jakie pokonało się na swojej drodze do celu? Czy SUKCES sportowy
da się w ogóle zmierzyć?

*Ile w ciągu 1 minuty zrobisz przysiadów, pompek? Jak długo potrafisz
zwisnąć na drążku? Ile wykonasz odbić piłki rękami (nad głową) albo
podbić nogami? Jak daleko pobiegniesz w ciągu 1 minuty?*

Aktywność	Moje rekordy

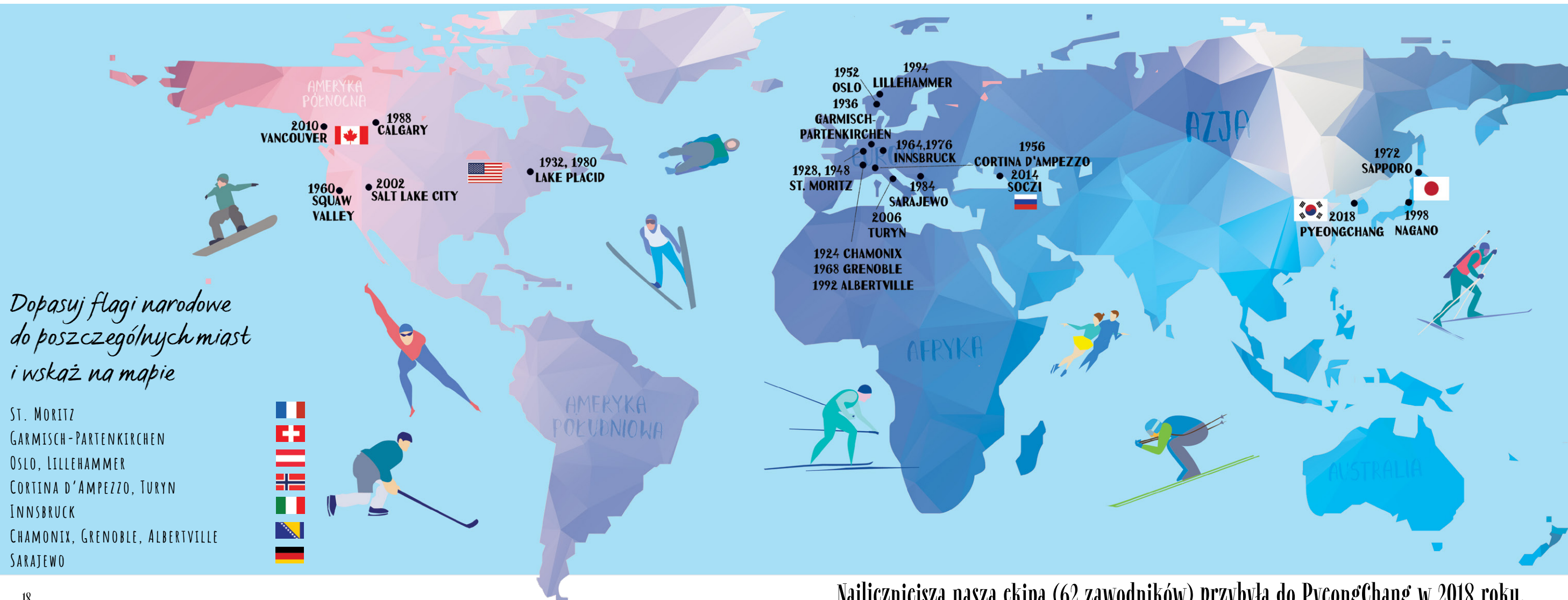
uzupełnij 

Pamiętaj o rozgrzewce!

SPORTOWA PODRÓŻ

ZIMOWE IGRZYSKA OLIMPIJSKIE

Zimowe sporty olimpijskie to te, które można rozgrywać na śniegu i lodzie. I Zimowe Igrzyska Olimpijskie (początkowo pod nazwą Tydzień Sportów Zimowych) odbyły się w 1924 roku w Chamonix, a ich inicjatorami byli Skandynawowie. Mieliśmy wtedy 7 reprezentantów z Polski.



Najliczniejsza nasza ekipa (62 zawodników) przybyła do PyeongChang w 2018 roku.

JEŚLI SZTUKA JEST PIĘKNEM, TO

Sztuka utrzymywała od zawsze piękno: ruchu, ciała i wyczynu sportowca. Ubierała je w słowa, komponowała dla niego muzykę, stawiała pomniki. Niektórzy artyści zdobywali nawet za to medale na igrzyskach olimpijskich! Środki wyrazu artystycznego i dziedziny sztuki, które ukazują piękno sportu, zmieniają się wraz z upływem czasu. Wszystko zależy też od indywidualnej wyobraźni i intuicji twórcy.

Oprócz tego, że sztuka utrwała w sposób estetyczny wysiłek sportowca (malarstwo, graffiti, film, fotografia, reportaż), możemy dzięki niej o sporcie informować (piktogramy, plakat). Może być ona formą nagrody dla sportowca (statuetka, medal). W końcu sztuka może sportowi służyć (projekty architektoniczne stadionów, obiektów sportowych).

Co ŁĄCZY SPORTOWCA I ARTYSTĘ?



Bieganie było dla mnie czymś niesamowitym. Kiedy biegłam, nie zwracałam uwagi na innych, którzy wечно wytykali mnie palcami. Gdy biegłam, świat stawał się piękniejszy. Czułam się, jakbym na moment traciła kontakt z szarą rzeczywistością.

„Radość biegania. Opowiadania olimpijskie”, Warszawa 2014

SPORT JEST SZTUKĄ



NIE BEZ POWODU
TERAZ MÓWIMY,
ŻE JEŚLI CHCEMY
DOBRZE WYGLĄDAĆ,
TO MUSIMY
ROBIĆ RZEZBĘ.

WSPÓŁCZEŚNIE WIELU SPORTOWCÓW WYSTĘPUJE
W REKLAMACH. ZASTANÓW SIĘ, CZY TO
TAKŻE JEST SZTUKA?

SŁOWNICZEK (NIE)OCZYWISTYCH POJĘĆ

Zwycięstwo może się zdarzyć raz w życiu, ale nie oznacza jedynie bycia pierwszym i najlepszym. Zwycięstwo nad samym sobą jest kluczem do mistrzostwa.

Mistrzostwo jest stanem ducha, to postawa życiowa, suma zwycięstw ubranych w wartości i piękno. Mistrz nie musi być zawsze najlepszy.

Współzawodnictwo to poznanie siebie dzięki autentycznemu wysiłkowi drugiego człowieka.

Rywalizacja to walka o zwycięstwo, a jej tłem jest pokonanie innych.

Duch sportu sprawia, że sport jest piękny i niezbędny w życiu człowieka. Mobilizuje do ciężkiej pracy i jest uniwersalny w każdej szerokości geograficznej świata.

Rekord to superwynik. Może być życiowy lub olimpijski. To pokusa i wolność sportu. To zmaganie się z czasem i przestrzenią.

Stadion jest miejscem, w którym odbywają się zawody. W starożytności to słowo oznaczało odległość, dokładnie 192,27 m, a dzisiaj to piękna budowla, z owalną bieżnią.

Doping może być pozytywny (kibicowanie) i negatywny (stosowanie substancji, które zwiększają siłę i wytrzymałość). Dzięki kibicom można wskoczyć na wyżyny. Ten drugi sprawia, że ginie duch sportu, poza tym łamie zasadę fair play.

Olimpijczyk to wyznawca olimpizmu.

Olimpijski spokój to przedstartowy stan, wyjątkowa koncentracja. Zawodnik wtedy panuje nad sobą i wie, co robić.

Doskonałość jest celem, a dążenie do niej sprawia, że można stać się mistrzem.

Przegrana nie czyni z przegranego pokonanego. Gdy walka trwa do końca, a każdy walczy najlepiej, jak potrafi, to normalne, że walka wyłoni zwycięzcę.

Porażka to takie rozstrzygnięcie, w której zawodnik zaniechał walki do samego końca i do upadłego. Poniósł porażkę, gdyż zwątpił w samego siebie.



100 PYTAŃ na 100 LAT!

Zeskanuj QR kod smartfonem i sprawdź swoją wiedzę w Olimpijskim Quizie Stulecia

PRZYSTANEK CENTRUM OLIMPIJSKIE.

CZY JEST CI Z NAMI PO DRODZE?

U nas możesz:

- **zdobyc wiedzę** na bezpłatnych zajęciach o historii igrzysk olimpijskich, fair play i doping w sporcie,
- **odkryć w sobie artystę**, biorąc udział w warsztatach plastycznych lub zwiedzając wystawy czasowe,
- **zainspirować się** do uprawiania sportu podczas spotkań z olimpijczykami,
- **świecić się bawić** podczas Pikniku Olimpijskiego,
- **wygrywać nagrody** w fajnych konkursach.

Aktualne projekty, oferta edukacyjna oraz materiały do pobrania na stronie internetowej:

www.olimpijski.pl

w zakładkach **EDUKACJA** oraz **PKOl-WYDAWNICTWA**



IKAR – SYMBOL ODWAGI, MARZEŃ I AMBICJI SPORTOWCA. DLA NAS WSKAZÓWKA, ŻE WARTO DĄŻYĆ DO REALIZACJI WŁASNYCH MARZEŃ, KIERUJĄC SIĘ WEWNĘTRZNYM GŁOSEM, ŚMIAŁOŚCIĄ I WOLNOŚCIĄ. NIESTETY W DĄŻENIU DO CELU IKAR UPADŁ, BO ZABRAKŁO MU PEWNEJ CECHY – ROZWAGI, KTÓRĄ POWINIEN MIEĆ TRENER (DEDAL).

100 LAT W RUCHU (olimpijskim!)

Książeczka edukacyjna z okazji jubileuszu
100-lecia Polskiego Komitetu Olimpijskiego

REDAKTOR PROWADZĄCY: MONIKA MYSZKOWSKA/PKOl
WSPÓŁPRACA: KATARZYNA DEBERNY/PKOl, IWONA MARCINKIEWICZ/PKOl
OPRACOWANIE GRAFICZNE, DTP, ILUSTRACJE: MAGDALENA LIMBACH
KOREKTA: ALEKSANDRA NIZIOŁ
DRUK I OPRAWA: STUDIO PRYZMAT, KATARZYNA I WOJCIECH PUZA SP.J.
© COPYRIGHT: POLSKI KOMITET OLIMPIJSKI
WARSZAWA 2019

ISBN: 978-83-942901-6-0

SPIS ZDJĘĆ:

- S. 1 – STEFAN KSIĄŻĘ LUBOMIRSKI (ZBIORY MUZEUM SPORTU I TURYSTYKI W WARSZAWIE)
- S. 6 – HALINA KONOPACKA (POLONA.PL)
- S. 7 – KAMIL STOCH (FOT. SZYMON SIKORA/PKOl)
- S. 8 – JANUSZ KUSOCIŃSKI (NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE), WALDEMAR BASZANOWSKI (FOT. JANUSZ SZEWIŃSKI), ZBIGNIEW BRÓDKA (FOT. SZYMON SIKORA/PKOl), IRENA SZEWIŃSKA (FOT. JANUSZ SZEWIŃSKI)
- S. 9 – JUSTYNA KOWALCZYK, ANITA WĘDARCZYK, ROBERT SYCZ, TOMASZ KUCHARSKI (FOT. SZYMON SIKORA/PKOl)
- S. 20 – MARIAN STACHURSKI, PŁOTKI (ZBIORY MUZEUM SPORTU I TURYSTYKI W WARSZAWIE)
- S. 21 – FOT. LESZEK FIDUSIEWICZ; OLGA NIEWSKA, ATLETA (NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE)
- S. 24 – PRZYSTANEK CENTRUM OLIMPIJSKIE (FOT. SZYMON SIKORA/PKOl)



www.facebook.com/pkol.olimpionik / umawianie grup na zajęcia: tel. (22) 56 03 745



Wiele dróg, jeden cel.

Sponsorzy Polskiej Reprezentacji Olimpijskiej



Sponsor Strategiczny



Sponsor Generalny



Sponsor Kolekcji Olimpijskiej



Główny Partner Medyczny



Oficjalny Przewoźnik

Deloitte.



Partnerzy PKOl



Partnerzy Medialni PKOl