

OLIMPIONIK

pismo edukacyjne Polskiego Komitetu Olimpijskiego

NR 1 (20) 2017

ISSN 2299-9051



www.facebook.com/pkol.olimpionik

Odwiedź nasz fanpage



POŁUB
NAS NA
FACEBOOKU



ZESKANUJ
SWOIM
SMARTFONEM



**OLIMPIONIK – PISMO EDUKACYJNE POLSKIEGO KOMITETU OLIMPIJSKIEGO (ISSN 2299-9442),
WYDAWNICTWO POLSKIEGO KOMITETU OLIMPIJSKIEGO, DOSTĘPNE NA: WWW.OLIMPIJSKI.PL**
REDAKCJA: MONIKA CZECHOWSKA (REDAKTOR NACZELNA), KATARZYNA DEBERNY,
MAGDALENA GARLEJ, IWONA MARCINKIEWICZ, GRAŻYNA RABSZTYN

OPRACOWANIE WYDAWNICZE: DIRECT PUBLISHING GROUP SA
UL. PILICKA 4, 02-629 WARSZAWA, TEL.: +48 22 642 96 40, WWW.DP-GROUP.COM.PL
PROJEKT MAKIETY: JAKUB BAUMAN



RYSunEK NA OKŁADCE:
WERONIKA POKRZYWNICKA,
OLIwIA WIŚNIEWSKA,
WERONIKA LOMANKIEWICZ

W numerze

- 4 THE WORLD GAMES – WROCŁAW 2017
- 8 TRADYCJA I NOWOCZESNOŚĆ
- 12 WOREK GOLI NA CAMP NOU
- 16 DEKALOG POCZĄTKUJĄCEGO REDAKTORA
- 18 BLOGOWANIE O SPORCIE
- 20 BIEGIEM WOKÓŁ KULI ZIEMSKIEJ
- 22 POZYTYWNE ZAKRĘCENI
- 26 RODZICE I KOLEDZY SĄ ZE MNIE DUMNI
- 29 KRÓTKA HISTORIA DNIA OLIMPIJSKIEGO
- 30 SPORTOWANIE
- 32 DOPING KRAKENEM SPORTU
- 34 W ERZURUM EMOCJE DO KOŃCA
- 36 NIE PODDAWAJ SIĘ
- 38 ZŁOTE MYŚLI COUBERTINA
- 40 CZYTAM ETYKIETY, CZ. 1
- 42 PLAKATY INSPIROWANE sporTEM
- 44 KWESTIONARIUSZ PROUSTA
- 45 HISTORIA FOTOGRAFII
- 46 WARTO CZYTAĆ
- 48 WARTO OGLĄDAĆ
- 50 KRZYŻÓWKA

Drodzy Czytelnicy!

Sokrates mówił „wiem, że nic nie wiem”, dlatego w „Olimpioniku” oferujemy Wam jak zwykle pokazną dawkę wiedzy. Nie przerażajcie się! Tak się złożyło, że to już prawie wakacyjne wydanie „Olimpionika”, zatem ciężko nie będzie. Przede wszystkim mamy dla Was kilka inspiracji, by pożytecznie wykorzystać czas wolny od nauki w szkole. I chociaż zawsze zachęcamy do aktywności fizycznej, tym razem będzie o sportowych blogach. A skoro blogowanie to wyrażanie się w formie pisemnej, mamy też kilka porad, jak uprawiać dziennikarstwo, wszak każdy blogowy wpis to taki specyficzny artykuł. Ponadto zapraszamy na szybką wycieczkę do Korei Południowej, gdzie w mieście PyeongChang od 9 do 25 lutego 2018 roku odbędą się XXIII Zimowe Igrzyska Olimpijskie. Drugi kierunek to Barcelona, która była gospodarzem Igrzysk XXV Olimpiady w 1992 roku. Od tego wydarzenia mija właśnie 25 lat i trzeba koniecznie przeczytać, dlaczego tak wyróżniamy ten jubileusz. W tym numerze „Olimpionika” jest też o dopingu. Wiadomo, że niszczy zdrowie, ale przede wszystkim ideę sportowej rywalizacji. Światowa Agencja Antydopingowa (WADA) nieustannie tropi nieuczciwych zawodników, którym odbiera medale olimpijskie. Zmienia to medalowe statystyki, piętnuje dotychczasowych „mistrzów”. Medale przypadają wówczas kolejnym zawodnikom, ale ich ranga i radość z ich otrzymania już nie taka, o czym również przekonała się nasza młociarka Anita Włodarczyk. Skoro mowa o wielkich nazwiskach, to koniecznie musicie przeczytać o marszałku Józefie Piłsudskim i Bronisławie Malinowskim. Każdy po swojemu, ale obaj chlubnie zapisali się na kartach polskiego sportu. A wracając do wakacyjnych klimatów, pasje naszych pozytywnie zakręconych powinny Was zachęcić do aktywności na świeżym powietrzu. Przypominamy też, że warto sięgnąć do poprzednich numerów „Olimpionika” w wersji elektronicznej. Znajdziecie je na stronie www.olimpijski.pl, w zakładce PKOl, w dziale Wydawnictwa PKOl. Pożytecznej lektury!

Redakcja



THE WORLD GAMES – WROCŁAW 2017

BĘDZIE SIĘ DZIAŁO! PODCZAS WAKACJI,
OD 20 DO 30 LIPCA, NA OBIEKTACH SPORTOWYCH
WROCŁAWIA I TRZECH INNYCH DOLNOŚLĄSKICH
MIAST SPOTKA SIĘ PONAD 4 TYSIĄCE SPORTOWCÓW
ZE 100 KRAJÓW ŚWIATA, KTÓRZY BĘDĄ RYWALIZOWAĆ
W 31 NIEOLIMPIJSKICH SPORTACH. JUBILEUSZOWA,
10. EDYCJA THE WORLD GAMES BĘDZIE NAJWIĘKSZĄ
IMPREZĄ SPORTOWĄ W POLSCE W 2017 ROKU



THE WORLD GAMES
WROCŁAW 2017

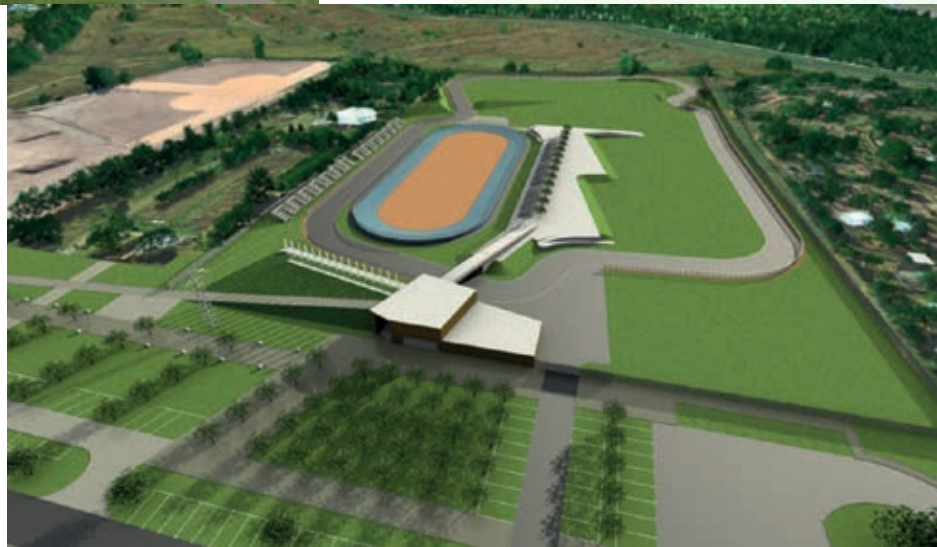
IWONA MARCINKIEWICZ



**Równolegle
z przygotowaniem
do igrzysk
The World
Games 2017
realizowane są
liczne programy
sportowe
przeznaczone
dla dzieci
i młodzieży**

Wizualizacje obiektów na The World Games Wrocław 2017 robią wrażenie. Organizatorzy zapewniają, że w rzeczywistości efekty przerosną oczekiwania kibiców

Co ważne, po zakończeniu zawodów obiekty będą służyć mieszkańcom. To jeden z podstawowych warunków przeprowadzenia The World Games



Historia Igrzysk Sportów Nieolimpijskich sięga 1981 roku, kiedy odbyły się one po raz pierwszy. Ich gospodarzem było amerykańskie miasto Santa Clara. Impreza jest organizowana przez International World Games Association (IWGA) raz na cztery lata, zawsze rok po igrzyskach olimpijskich. Patronem The World Games jest Międzynarodowy Komitet Olimpijski. Celem tych zawodów jest promocja aktywności fizycznej, zdrowego stylu życia oraz sportów, które nie są rozgrywane podczas igrzysk olimpijskich. Jedną z zasad obowiązujących gospodarza imprezy jest udostępnienie mieszkańcom obiektów po zakończeniu mistrzostw. We Wrocławiu będzie to zadaszona pływalnia z trybunami, regulowanym dnem i ruchomymi pomostami, gdzie będzie można szkolić młodych pływaków i organizować zawody z udziałem publiczności. Z kolei w parku Tysiąclecia powstał największy w Polsce tor do wyścigów na rolkach, który będzie miejscem do spędzania wolnego czasu przez rodziny i młodzież. Na potrzeby

MIASTA – GOSPODARZE DOTYCHCZASOWYCH EDYCJI WORLD GAMES

1981 SANTA CLARA, USA
1985 LONDYN, WLK. BRYTANIA
1989 KARLSRUHE, NIEMCY
1993 HAGA, HOLANDIA
1997 LAHTI, FINLANDIA
2001 AKITA, JAPONIA
2005 DUISBURG, NIEMCY
2009 KAOHSIUNG, TAJWAN
2013 CALI, KOLUMBIA





Pływalnia już czeka na uczestników
The World Games 2017

The World Games wrocławski Stadion Olimpijski zyskał nowy wygląd i udogodnienia dla dzieci oraz osób z niepełnosprawnościami.

Jeszcze nieolimpijskie

Igrzyska sportów nieolimpijskich promują takie dyscypliny, których popularność stale rośnie lub są ogólnie dostępne. Można do takich dzisiaj zaliczyć kręgle, karate, rolki czy wspinaczkę sportową, ale również gimnastykę, taniec, biegi na orientację oraz sporty wrotkarskie. Nie brakuje też dyscyplin niszowych i oryginalnych, a należą do nich m.in. korfball, futsal, raffa, przeciąganie liny. Władze Wrocławia, żeby jeszcze bardziej podnieść atrakcyjność zawodów,

wykorzystały możliwość dołączenia do programu dodatkowych czterech dyscyplin, będą to: żużel, wioślarstwo na ergometrach, futbol amerykański i kick-boxing, ale wyniki rywalizacji tych „sportów na zaproszenie” nie będą liczyły się do końcowej klasyfikacji medalowej państw.

Na tej liście jest na pewno wiele sportów, o których nawet nie słyszeliście. Zachęcamy do dowiedzenia się, na czym one polegają. Jak wspomnieliśmy wyżej, znajdują się też konkurencje, które podczas igrzysk będą miały status „sportów

**Igrzyska sportów
nieolimpijskich promują
takie dyscypliny,
których popularność
stale rośnie lub są
ogólnie dostępne**



Na igrzyskach rozgrywane będą
m.in. zawody w kajak polo

Reprezentacja Polski na wrocławskie igrzyska liczy ponad 200 osób. Warto jej kibicować, a zachętą do tego są naprawdę tanie bilety

na zaproszenie”. Może w nich wystartować nawet 800 zawodników, którzy zostaną przyjęci na takich samych zasadach, jak zawodnicy w ramach oficjalnego programu igrzysk. Są to popularne w skali regionu i kraju dyscypliny, które przyciągają widzów i są sportową wizytówką miasta, Wrocław wybrał właśnie futbol amerykański, kick-boxing, ergometry oraz wyścigi motorowe na żużlu.

Lewandowska i Siódmiak

Równolegle z pracami przygotowującymi obiekty, realizowane są programy sportowe dla dzieci i młodzieży. Uczniowie wrocławskich szkół podstawowych mogą dwa razy w tygodniu brać udział w bezpłatnych treningach piłki ręcznej. Inicjatywę wspiera Artur Siódmiak, były reprezentant Polski w piłce ręcznej, a najlepsi mają szansę zostać zawodnikami klubu WKS „Śląsk” Wrocław. Dzieci z 20 wrocławskich przedszkoli uczestniczą w projekcie „Mali Wspaniali”, w ramach którego poznają tajniki sztuk walki, zasady fair play i zdrowego odżywiania. Wiedzą i doświadczeniem dzieli się z nimi Anna Lewandowska, była reprezentantka Polski w karate i Ambasadorka tegorocznej edycji The World Games. Zapewniamy, że The World Games we Wrocławiu to będzie zabawa na całego. Tanie bilety, wakacyjna atmosfera i sportowa radość. No i ponad 200-osobowa reprezentacja Polski, która z pewnością przyczyni się do uświetnienia tego wydarzenia. Trzeba przyjechać do Wrocławia! ■



Anna Lewandowska w ramach projektu „Mali Wspaniali” zapoznawała przedszkolaków z tajnikami sztuk walki

SPORTY, W KTÓRYCH BĘDĄ RYWALIZOWAĆ ZAWODNICY PODCZAS THE WORLD GAMES WROCŁAW 2017

- BIEG NA ORIENTACJĘ (SPRINT, ŚREDNI DYSTANS, SZTAFETA SPRINTERSKA)
- BULE (BULE LYOŃSKIE, PETANKA, RAFFA)
- FITSBALL
- JU-JITSU (DUO SYSTEM, NEVAZA)
- KAJAK POŁO
- KARATE (KOBIETY I MĘŻCZYŹNI)
- KORFBALL – TURNIEJ DRUŻYN MIESZANYCH
- KRĘGLE/BOWLING (10-PIONOWE ZAWODY INDYWIDUALNE I PAR MIESZANYCH)
- LACROSSE (TURNIEJ DRUŻYN ŻEŃSKICH)
- LATAJĄCE DYSKI (ULTIMATE)
- ŁUCZNICTWO (POŁOWE – ŁUK GOŁY I ŁUK REFLEKSYJNY, TOROWE – ŁUK BŁOCKOWY)
- MUAY THAI
- NARTY WODNE
- WAKEBOARD
- PIŁKA RĘCZNA PLAŻOWA
- PŁYWANIE W PŁETWACH
- PRZECIĄGANIE LINY (TURNIEJ DRUŻYN ŻEŃSKICH – W HALI, TURNIEJ DRUŻYN MĘSKICH – NA POWIETRZU)
- SPORTOWE RATOWNICTWO WODNE
- SPORTY BILARDOWE (POOL 9-BIŁOWY, KARAMBOL, SNOOKER)
- SPORTY GIMNASTYCZNE (GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA, AKROBATYKA SPORTOWA, AEROBIK SPORTOWY, SKOKI NA TRAMPOLINIE, ŚCIEŻKA GIMNASTYCZNA)
- SPORTY LOTNICZE (SPADOCHRONIARSTWO – PILOTOWANIE CZASZAMI, AKROBACJE SZYBOWCOWE, MOTOPARALOTNIE)
- SPORTY WROTKARSKIE (HOKEJ NA WROTKACH JEDNOŚLADOWYCH/HOKEJ NA ROLKACH, JAZDA SZYBKA – WYŚCIGI NA TORZE, JAZDA SZYBKA – WYŚCIGI ULICZNE, JAZDA FIGUROWA)
- SQUASH
- SUMO
- TANIEC SPORTOWY (TAŃCE STANDARDOWE, TAŃCE LATYNOAMERYKAŃSKIE, ROCK’N’ROLL, SALSA)
- TRÓJBÓJ SIŁOWY
- UNIHOKEJ
- WSPINACZKA SPORTOWA (PROWADZENIE, NA CZAS, BOULDERING)



TRADYCJA I NOWOCZESNOŚĆ

PRZECIĘTNY OBYWATEL TEGO PAŃSTWA PRACUJE 55 GODZIN TYGODNIOWO, A UCZNIOWIE PO SZKOLE UCZĄ SIĘ NAWET DO PÓŁNOCY NA DODATKOWYCH ZAJĘCIACH. JAKO JEDEN Z PIERWSZYCH KRAJÓW NA ŚWIECIE WPROWADZIŁ CYFROWE PODRĘCZNIKI, JEST TU NAJWIĘKSZA PRĘDKOŚĆ BEZPRZEWODOWEGO INTERNETU I NAJWIĘKSZA SIĘĆ BEZPŁATNEGO WI-FI. JEGO MOTTO TO „PRZYNIEŚĆ KORZYŚĆ WSZYSTKIM LUDZIOM”. TUTAJ NOWOCZESNOŚĆ I TECHNOLOGIA PRZEPLATAJĄ SIĘ Z TRADYCJĄ I BOGATYM DZIEDZICTWEM KULTUROWYM. WITAJCIE W KOREI POŁUDNIOWEJ!

IWONA MARCINKIEWICZ



Seul to stolica i zarazem największe miasto Korei Południowej

Korea Południowa należy do wielkiej piątki państw (wraz z Francją, Japonią, Niemcami i Włochami), które jako jedyne w historii zorganizowały najważniejsze imprezy sportowe – igrzyska olimpijskie (Seul 1988), Mistrzostwa Świata w Piłce Nożnej (2002) i Mistrzostwa Świata w Lekkoatletyce (Daegu 2011). Najbliższy rok to czas intensywnych przygotowań w mieście PyeongChang, które w 2018 roku będzie gospodarzem XXIII Zimowych Igrzysk Olimpijskich.

Koreańczycy otwarci na sport

Infrastruktura sportowa, dopracowany system szkolenia obicujących zawodników oraz wrodzona pracowitość Koreańczyków znajdują odzwierciedlenie również w coraz liczniejszych sukcesach sportowych. Władze starają się zachęcać do aktywności fizycznej poprzez wspieranie licznych klubów sportowych i organizację masowych imprez sportowych. Koreańczycy są narodem otwartym na sport, szczególnie lubią grać w piłkę nożną, baseball, tenisa, badmintona, tenisa stołowego i siatkówkę. Wiosną i jesienią odbywają się tu maratony, które przyciągają dziesiątki tysięcy uczestników. Korea jest krajem górzystym, przez co stwarza idealne warunki dla amatorów wspinaczki i pieszych wycieczek, a ogromna sieć ścieżek rowerowych pozwala trenować kolarzom.

Narodowe taekwondo

Narodowym sportem Korei jest tradycyjna sztuka samoobrony taekwondo, oparta na tradycji i filozoficznych zasadach walki wręcz. Stopień zaawansowania oraz umiejętności zawodnika

taekwondo odzwierciedla noszony przez niego pas w kolorze białym, żółtym, zielonym, niebieskim, czerwonym lub czarnym. Wyróżnia się 10 stopni uczniowskich (gup) oraz 10 stopni mistrzowskich (dan). Nazwę taekwondo tworzą trzy słowa: TAE – stopa, kopnięcie, uderzenia nogami, skakanie i loty w powietrzu, KWON – pięść, ciosy, uderzenia ręką i DO – droga, sposób postępowania, sztuka. Tę technikę, polegającą na walce z użyciem rąk i nóg opracował, początkowo dla żołnierzy, generał Choi Hong Hi. Doprowadził do wcielenia taekwondo jako obowiązkowego szkolenia w armii koreańskiej oraz w szkołach średnich i wyższych. Międzynarodowa federacja zrzesza obecnie 112 związków narodowych, a od 2000 roku taekwondo należy do sportów rozgrywanych podczas igrzysk olimpijskich. Największe światowe osiągnięcia w taekwondo należą oczywiście do reprezentantów Korei, którzy w tej dyscyplinie zdobyli już 12 medali olimpijskich (9 złotych, 1 srebrny i 2 brązowe).

Mistrzowie w short-tracku i łyżwiarstwie

Zawodników z Korei Południowej trudno też pokonać w jednym z najmłodszych sportów zimowych igrzysk olimpijskich. W short-tracku, łyżwiarstwie szybkim na krótkim torze Koreańczycy



W 2018 roku gospodarzem XXIII Zimowych Igrzysk Olimpijskich będzie PyeongChang

**Taekwondo – tradycyjna sztuka samoobrony
– jest narodowym sportem Korei Południowej**



zdobyli już 42 medale olimpijskie (21 złotych, 12 srebrnych i 9 brązowych)! Wyścigi odbywają się na torze wyznaczanym na tafli lodowiska hokejowego, którego pętla wynosi 111,12 m. Wszyscy zawodnicy (od czterech do sześciu) startują z jednej linii na dystansach 500, 777, 1000, 1500, 3000 oraz 5000 m. Prędkość, jaką zawodnicy rozwijają podczas jazdy, dochodzi do 50 km/h.

Pierwsze miejsce w światowym rankingu od wielu lat zajmują również południowokoreańscy łucznicy, którzy łącznie zdobyli już 39 medali olimpijskich (23 złote, 9 srebrnych i 7 brązowych). Zawody są rozgrywane na torach łuczniczych, które muszą być ustawione w kierunku północnym. Tarcza łucznicza jest okrągła, składa się z 10 pól w kolorach: żółtym (9, 10 punktów),

czerwonym (8 i 7 punktów), niebieskim (6 i 5 punktów), czarnym (4 i 3 punkty) i białym (2 i 1 punkt). Podczas igrzysk olimpijskich zarówno kobiety, jak i mężczyźni strzelają z odległości 70 m, rywalizując indywidualnie lub w trzyosobowych zespołach.

Kultura i tradycja

Korea to kraj ciekawy nie tylko pod względem sportowym. Jak każdy kraj azjatycki ma bogatą kulturę i tradycję, pieczołowicie pielęgnowane przez rodaków. Wiele świątyń, grobowców, fortyfikacji i plenerowych posągów, pochodzących z początków tej ery, zostało wpisanych na listę zabytków UNESCO. Podobno języka koreańskiego każdy może się nauczyć – bardzo prosty alfabet Hangul zawiera 24 litery, a wyrazy zapisywane są jako



Szacuje się, że w Korei Południowej mieszka obecnie na stałe około 200 Polaków

syłaby (jamo). Pisownia to graficzny kształt jaki przybierają struny dźwiękowe człowieka w momencie wymawiania sylab. Alfabet został stworzony od podstaw w XV wieku, zarówno w mowie, jak i piśmie wymaga mniejszego wysiłku niż np. język japoński czy chiński. Korea to kraj buddyjski. Symbolem religii są nie tylko posągi Buddy, ale także kolekcja Tipitaki (używa się też pojęcia Tripitaka), z której Koreańczycy są bardzo dumni. To zbiór drewnianych bloków, na których dłutem wyrzeźbiono sanskryt (tzw. Trójkosz), który – jak głosi legenda – ochronił Koreańczyków przed inwazją mongolską w XIII wieku.

Teatr, muzyka, a także wiele rytuałów, takich jak narodziny, ceremonia ślubna czy obrzęd pochówku, wzorowanych jest do dzisiaj na tradycji buddyjskiej bogatej w symbole i znaczenia. Ale Korea nie jest zamknięta w szkatułce tradycji, czego przykładem jest robiący furorę na świecie dzięki YouTube'owi, wokalista PSY z hitem „Gangnam Style”. Tytuł piosenki to neologizm odnoszący się do stylu życia mieszkańców seulskiej dzielnicy Gangnam (z kor. gang – rzeka, nam – południe), która utożsamiana jest z luksusem i snobizmem. Tu znajdują się siedziby największych koreańskich firm, studia filmowe i muzyczne oraz sklepy i kluby. Piosenka jest o ludziach, którzy udają mieszkańców tej dzielnicy, bo chcą do niej należeć za wszelką cenę. Styl taneczny, który stał się nowoczesną tradycją koreańską, to motywy jazdy konnej i rzucanie lasso. Ciekawe...

Przez pryzmat Polski

W linii prostej z centralnej Polski do Korei jest niecałe 8000 km. Średnia temperatura wynosi tam w najzimniejszym (styczeń) i najcieplejszym miesiącu (lipiec) odpowiednio -1° i 25°C.



Różnica w czasie między krajami wynosi 7 godzin. Szacuje się, że w Korei Południowej mieszka na stałe około 200 Polaków. Przy wyjazdach turystycznych do Korei polscy obywatele nie muszą posiadać wiz. Dla tych, którzy nie mogą sobie pozwolić na wycieczkę do tego niezwykłego kraju, alternatywą może być posmakowanie Korei w Polsce. I to dosłownie. Potrawy kuchni koreańskiej są dosyć popularne w naszym kraju, specjalizuje się w nich sporo restauracji, gdzie najczęściej kucharzami są Koreańczycy. Można też spróbować samemu. Kuchnia koreańska, podobnie jak innych krajów Dalekiego Wschodu, opiera się głównie na ryżu i makaronie z dużą ilością warzyw, mięsa oraz soi w różnych postaciach, oczywiście z dodatkiem oryginalnych przypraw. Za narodowe danie uznawane jest kimchi, pikantna potrawa z kiszzonej kapusty lub innych warzyw (rzepa albo ogórek). Kimchi ma zazwyczaj ostry smak z powodu dodania papryczek chili. Pozostałe składniki to m.in. czosnek, cebula, krewetki, anchois, imbir, pieprz, musztarda, cukier, sos sojowy, a to wszystko by uyskać jednocześnie danie ostre, słodkie i kwaśne. A zatem jak nie Polska w Korei, to Korea w Polsce...





WOREK GOLI NA CAMP NOU

BAR – MIEJSCE SPOTKAŃ Z LUDŹMI, CEL – NIEBO, ONA – FALA MORSKA. BARCELONA TO MIASTO SPOTKAŃ MIĘDZY NIEBEM A ZIEMIĄ. W 1992 ROKU BYŁA ORGANIZATOREM NAJWAŻNIEJSZEJ SPORTOWEJ IMPREZY CZTEROLECIA, CZYLI IGRZYSK XXV OLIMPIADY

IWONA MARCINKIEWICZ

Igrzyska olimpijskie w Barcelonie po raz pierwszy od dawna stały się igrzyskami całego świata. Sport dokonał tego, czego nie umiała zdziałać polityka – zjednoczył kontynenty i narody. Po przemianach w Europie Wschodniej obok siebie defilowały połączzone Niemcy, po latach nieobecności pojawiły się Litwa, Łotwa i Estonia, a do olimpijskiej rywalizacji powróciła Kuba, Korea Północna i Republika Południowej Afryki. Hiszpanom udało się przeprowadzić igrzyska na najwyższym poziomie i sprawić, że stały się niezapomniane.

Miasto igrzysk

nie zaprzepaściło szansy, jaką daje organizacja światowej imprezy. Znani z pracowitości Katalończycy, nazywani w Hiszpanii Polacos, zbudowali wspaniałe architektonicznie, nowoczesne obiekty, zmodernizowali port lotniczy i morski oraz usprawnili węzły komunikacyjne. Przypadające właśnie na 1992 rok 500-lecie odkrycia Ameryki było doskonałą okazją pokazania turystom wiernej kopii statku „Santa Maria”, którym Krzysztof Kolumb płynął ku nowym lądom. Wioska olimpijska powstała w południowo-zachodniej części centrum miasta, na malowniczym szczycie Montjuïc (Żydowskie Wzgórze) z widokiem na port

i Morze Śródziemne. Montjuïc było miejscem rozgrywania kilku sportów, także konkurencji lekkoatletycznych na odnowionym Estadi Olímpic Lluís Companys.

Powiew zmian

był również widoczny w logo, zaprojektowanym przez katalońskiego artystę Josepa Marię Triasa, który nawiązał do znanego stylu sztuki Joana Miró. Znak graficzny igrzysk – sylwetka biegacza przekształcona w abstrakcyjny symbol – ilustruje kierunek, w jakim rozwinęła się grafika olimpijska, w której priorytetami stały się oszczędność i czytelność. Na maskotkę igrzysk został wybrany pies o ludzkich cechach – Cobi, projektu katalońskiego plastyka Javiera Mariscalá, będący kubistyczną wizją artysty. Ogromna liczba sprzedanych pamiątek z jego wizerunkiem świadczyła o wielkiej popularności Cobiego.

Igrzyska rozpoczęte

ogłosił 25 lipca 1992 roku król Hiszpanii Juan Carlos, ale najpierw było piękne widowisko artystyczne i przemarsz ekip na stadionie olimpijskim, gdzie przysięgę olimpijską złożył żeglarz Luis Doreste Blanco, a tucznik Antonio Rebollo strzałą wyrzeloną z łuku rozpałił znicz olimpijski.

W igrzyskach olimpijskich w Barcelonie wzięła udział rekordowa, wówczas, liczba uczestników – 9356 sportowców reprezentujących 169 krajów. Po raz pierwszy Międzynarodowy Komitet Olimpijski dopuścił do startu, pod olimpijską flagą, drużynę Niezależnych Sportowców. Byli to zawodnicy z Federalnej Republiki Jugostawii i Macedonii, którzy z powodu międzynarodowych sankcji nie otrzymali zgody na start narodowej reprezentacji (był to czas przemian politycznych).

Sportowcy i kibice

zgrupowani na obiektach sportowych przeżywali ogromne emocje. Z niedowierzaniem oglądano występy białoruskiego gimnastyka Witalija Szerbo, który aż sześciokrotnie stanął na najwyższym stopniu podium, czy pływaków reprezentujących Wspólnotę Niepodległych Państw (byłego Związku Socjalistycz-



W igrzyskach w Barcelonie wzięła udział rekordowa liczba uczestników – 9356 sportowców ze 169 krajów



Radości naszych pięcioboistów nie było końca – od lewej: Dariusz Goździak, Arkadiusz Skrzypaszek, trener Zbigniew Pacelt i Maciej Czyżowicz



Igrzyska w Barcelonie okazały się wielkim sukcesem organizatorów

nych Republiki Radzieckich): Jewgienija Sadowego (3 złote medale) i Aleksandra Popowa (2 złote). Węgierka Krisztina Egerszegi, pływająca stylem grzbietowym i zmiennym, wyłowiła z wody trzy krążki z najcenniejszego kruszcu. W pięknym stylu wygrywali Amerykanie. Carl Lewis triumfował dwukrotnie: w skoku w dal oraz w sztafecie 4 x 100 m, w której wbiegając na metę zdobył swój ósmy medal olimpijski i stał się rekordzistą lekkoatletyki. Najstarszym mistrzem olimpijskim w biegu na 100 m został 32-letni Linford Christie. Fani koszykówki po raz pierwszy na igrzyskach mogli podziwiać zawodowców amerykańskiego „Dream Team”. Do Barcelony zawiązał wtedy najwybitniejszy w historii skład tej „drużyny marzeń” (m.in. „Magic” Johnson, Michael Jordan, Scottie Pippen, Karl Malone, Charles Barkley), która w finale turnieju koszykarskiego zdeklasowała Chorwatów 117:85!

Dorobek Polaków

podczas barcelońskich igrzysk to 19 medali (3 złote, 6 srebrnych i 10 brązowych). Warto też wspomnieć starty tych, którym niewiele zabrakło do podium. Znakomity pływak Artur Wojdat dwa razy zajął czwarte miejsce, a Rafał Szukała, srebrny medalista na 100 m stylem motylkowym, na 200 m, pobijając rekord

Polski uplasował się na czwartym miejscu. Za największego pechowca możemy jednak uznać Roberta Korzeniowskiego, który w chodzie na 50 km został za nieprawidłową technikę zdyskwalifikowany dosłownie w bramie stadionu. Paradoksalnie, ta porażka była początkiem pasma jego sukcesów. Został później czterokrotnym mistrzem olimpijskim (Atlanta 1996 – 50 km, Sydney 2000 – 50 km i 20 km oraz Ateny 2004 – 50 km) i jest pierwszym zawodnikiem w historii chodu światowego i jedynym Polakiem, który zdobył złote medale na trzech igrzyskach z rzędu, a także pierwszym, który wygrał rywalizację na 20 i 50 km podczas jednych igrzysk.

Kibicom zapisała się w pamięci data 29 lipca 1992, kiedy to biało-czerwoni triumfowali aż trzykrotnie. Nie zawiódł pięcioboista Arkadiusz Skrzypaszek, który w ostatniej konkurencji skoków przez przeszkody pokonał lidera, Rosjanina Eduarda Zenowkę i zdobył złoto z przewagą 100 pkt. Wysokie lokaty pozostałych Polaków, Dariusza Goździaka (10.) i Macieja Czyżowicza (19.), oznaczały bezdyskusyjne zwycięstwo również w turnieju drużynowym. W tym samym dniu Mazurka Dąbrowskiego wysłuchał judoka Waldemar Legień, który był chorążym naszej ekipy



Cobi – oficjalna maskotka Igrzysk XXV Olimpiady w Barcelonie



Igrzyska w Barcelonie stały się skuteczną promocją ruchu olimpijskiego

i dotąd pozostał jednym z dwóch, którzy zdobyli medal w tej roli (poprzednim był Waldemar Baszanowski w podnoszeniu ciężarów, Tokio 1964).

Na stadionie piłkarskim grą zachwycili podopieczni trenera Janusza Wójcika. Jak burza przeszli przez fazę grupową, ćwierćfinał i półfinał, a Andrzej Juskowiak z siedmioma bramkami został królem strzelców. Podczas finału na Stadionie Camp Nou Polacy zagraли przeciwko ekipie gospodarzy, niespodziewanie przed przerwą wychodząc na prowadzenie 1:0. Potem Hiszpanie strzelili dwie bramki, ale nasi piłkarze doprowadzili do remisu. Kiedy minęła 90 minuta finałowego meczu igrzysk olimpijskich, barceloński stadion gotował się od upału i emocji. Zanościło się na dogrywkę, jednak w ostatniej chwili Kiko pozbawił nas nadziei, strzelając gola decydującego o wyniku meczu. Fani gospodarzy oszaleli ze szczęścia (a trzeba wiedzieć, że widownia stadionu Camp Nou miała wtedy 97 679 miejsc), ale polscy piłkarze ze srebrnym medalem olimpijskim wracali jako bohaterowie.

W stolicy Katalonii nasi reprezentanci stawali na drugim stopniu podium również w innych sportach. W finałach ulegli przeciwnikom zapaśnicy Józef Tracz i Piotr Stępień, a także sztangista Krzysztof Siemion. Maciej Frejmut i Wojciech Kurpiewski wywalczyli srebrny medal w kajakarskiej dwójce na 500 m.

Tylko dwie Polki w Barcelonie sięgnęły po medale. Były to brązowe krążki kajakarki Izabeli Dylewskiej i reprezentantki strzelectwa Małgorzaty Książkiewicz. Listę uzupełniają medale w tym samym kolorze, wywalczone przez mężczyzn: skoczek wzwyż Artura Partykę, pięściarza Wojciecha Bartnika, kajakarzy Grzegorza Kotowicza i Dariusza Białkowskiego, florecistów Mariana Sypniewskiego, Piotra Kiełpikowskiego, Adama Krzesińskiego,

Barceloński dorobek reprezentacji Polski to aż 19 medali – 3 złote, 6 srebrnych i 10 brązowych

Lata 90. ubiegłego wieku były bardzo trudne dla rodzimego sportu. Reprezentacji Polski nie wrócono wielkiego sukcesu, tymczasem, jakby na przekór, osiągnęła go

Cezarego Siessa i Ryszarda Sobczaka, ciężarowców Sergiusza Wołczanieckiego i Waldemara Malaka, wioślarskiej czwórki ze sternikiem Wojciecha Jankowskiego, Macieja Łasickiego, Jacka Streicha, Tomasza Tomiaka i Michała Cieślaka oraz skiffisty Kajetana Broniewskiego.

Zmiany w zarządzaniu sportem i ograniczone środki finansowe na kulturę fizyczną sprawiły, że lata 90. ubiegłego wieku były trudne dla polskiego sportu. Naszej reprezentacji nie wrócono sukcesu, jednak, jakby na przekór kłopotom, biało-czerwoni osiągnęli sukces.

Sportowy karnawał w Barcelonie

był punktem zwrotnym dla ruchu olimpijskiego. Ówczesny prezydent Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego Juan Antonio Samaranch pozyskał potężnych sponsorów – wielkie międzynarodowe koncerny i firmy o światowych markach – co sprawiło, że igrzyska od tamtego czasu osiągają nie tylko sukces organizacyjny, ale i finansowy. Wpływy z reklam i sprzedaży praw do transmisji telewizyjnych przyniosły miliardy dolarów zysku, na co jednak dzisiaj patrzymy inaczej. Wprowadzone zmiany rozwiązały bowiem wiele problemów, ale doprowadziły jednocześnie do gigantomanii igrzysk, którą MKOl dziś zwalcza. Nie ulega jednak wątpliwości, że igrzyska w Barcelonie były jednymi z najpiękniejszych w dotychczasowej ich historii. ■

CZY WIESZ, ŻE...

POLACOS – TEN WDZIĘCZNY DLA NAS PRZYDOMEK KATALOŃCZYKÓW POCHODZI Z OKRESU NAPOLEOŃSKIEGO. POLACY ZDOBYLI PODZIW I UZNANIE HISZPAŃÓW PRACOWITOŚCIĄ, CZŁOWIECZEŃSTWEM ORAZ MĘSTWEM W WALCE.

KATALONIA – AUTONOMICZNY REGION HISZPANII ZE STOLICĄ W BARCELONIE. W 1914 ROKU DOSTAŁA SIĘ POD PANOWANIE HISZPAŃSKIE, Z CZYM DO DZIŚ NIE MOŻE SIĘ POGODZIĆ. KATALOŃCZYCY MAJĄ SVOJĄ FLAGĘ I JĘZYK, WYRÓŻNIAJĄ SIĘ PRACOWITOŚCIĄ I GOSPODARNOŚCIĄ. ZAMIESZKAŃA PRZEZ 7,5 MLN LUDZI KATALONIA TO NAJLEPIEJ ROZWINIĘTY I NAJBOGATSZY REGION HISZPANII.



DEKALOG POCZĄTKUJĄCEGO REDAKTORA

DZIENNIKARSTWO
SPORTOWE TO PIĘKNA
PRZYGODA. MYŚLĄC O TAKIEJ
PRACY, OCZAMI WYOBRAŹNI
WIDZIMY PODRÓŻE
PO ŚWIECIE, WIZYTY
NA NAJSŁYNNIEJSZYCH
STADIONACH, GWIAZDY
NA WYCIĄGNIĘCIE RĘKI.
OCZYWIŚCIE,
ABY RELACJONOWAĆ
IGRZYSKA OLIMPIJSKIE
CZY PIŁKARSKI
MUNDIAŁ, TRZEBA
ZNALEŹĆ SIĘ W WĄSKIEJ
DZIENNIKARSKIEJ ĘLICIE.
ODWAGI! PODPOWIADAMY,
JAK ZACZAĆ PISAĆ

MICHAŁ POLAKOWSKI

Muzeum Sportu i Turystyki
w Warszawie

Niezawodnego przepisu, który pokazałby krok po kroku, co należy zrobić, by napisać dobry artykuł, nie znajdziemy. I całe szczęście, bo dzięki temu dziennikarstwo jest tak różnorodne. Każdy autor rozwija bowiem własny styl, który buduje w oparciu o uniwersalne reguły. Poniżej proponujemy Wam dziesięć najważniejszych zasad, czyli DEKALOG POCZĄTKUJĄCEGO REDAKTORA.

Szerokie horyzonty

Żeby dobrze pisać, trzeba dużo... czytać. Czytanie nie tylko pogłębia wiedzę, lecz także wzbogaca zasób słownictwa i kształtuje styl. Dobry dziennikarz powinien być erudyta, humanistą szukającym punktów odniesienia również poza swoją dziedziną, czyli w naszym wypadku – poza sportem.

Otwartość

Pisanie nie powinno być prostą drogą od punktu A do punktu B. Dziennikarz musi być wnikliwym, spostrzegawczym obserwatorem. Nie może bać się rozmów z ludźmi i musi umieć ich słuchać. Miejmy oczy otwarte i czujne ucho!

Przygotowanie

Nawet mając bardzo dużą wiedzę ogólną, nie można zaniedbywać szczegółów. Przed przystąpieniem do pisania artykułu czy relacji, należy bardzo dokładnie zapoznać się z materiałem, której będą one dotyczyć. Wydaje się to oczywiste i jest bardzo ważne. To fundament pracy dziennikarskiej.

Rzetelność

Dziennikarz opisuje rzeczywistość taką, jaka ona jest, a nie swoje wyobrażenia. Choć czasem to niełatwe (w sporcie szczególnie!), należy zachować obiektywizm, a przekazywane informacje trzeba zawsze dokładnie sprawdzić – w miarę możliwości przynajmniej w tzw. dwóch źródłach informacji. Raz utraconą wiarygodność bardzo trudno odzyskać, a bez niej nie sposób być cenionym dziennikarzem.

Nieufność

Przede wszystkim w stosunku do siebie. Trzeba pamiętać, by zawsze dokładnie sprawdzać po sobie każde napisane słowo. Dziennikarz musi być swoim pierwszym i najsurowszym recenzentem, nawet wtedy, kiedy pracuje pod presją czasu – a w tym zawodzie to codzienność. Sprawdzamy, czy gdzieś nie straciliśmy obiektywnego podejścia do tematu.

Świadomość

Każdy dziennikarz musi pamiętać, że pisze (relacjonuje) nie dla siebie, a dla czytelnika (słuchacza). Czasami łatwo o tym zapomnieć, gdyż najczęściej nie ma się z tą drugą stroną bezpośredniego kontaktu. Sprawdzając swój artykuł, wczujmy się więc w rolę odbiorcy i zastanówmy się, czy tekst będzie dla niego zrozumiały.

Dbłość o język

Na dziennikarzach spoczywa szczególna odpowiedzialność za język ojczysty (w tym przypadku Ustawa o języku polskim z 7 października 1999). Wszyscy korzystają codziennie z mediów i – siłą rzeczy – włączają do swojego słownika używane przez dziennikarzy sformułowania. Pisząc, starajmy się jednak unikać obcych, sztucznych odpowiedników polskich słów i błędnych kalek językowych. Nie stosujemy utartych zbitek i wyrazów, jak np. „ciężki orzech do zgryzienia” (a przecież orzech jest twardy), „ciężko powiedzieć” (powinno być „trudno powiedzieć”). Zważajmy także na ortografię i interpunkcję!

Kreatywność

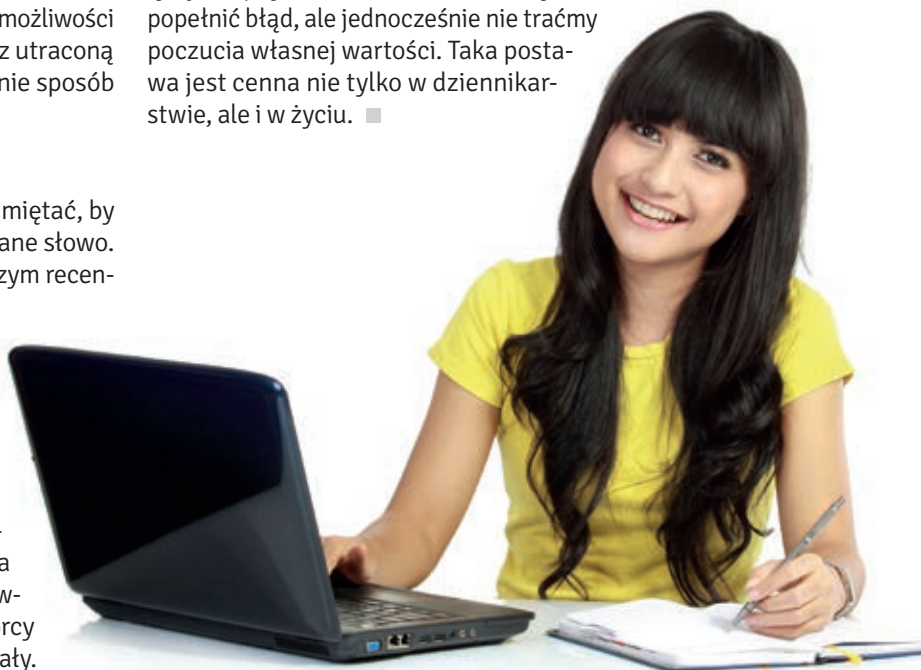
Nawet czytany, dobrze przygotowany i posługujący się czystą polszczyzną autor nie ma gwarancji zainteresowania czytelnika, zwłaszcza dzisiaj, gdy o jego uwagę rywalizuje tak wiele mediów. Błyskotliwość w nadawaniu tytułów i lekkość formułowania myśli były, są i będą ogromnym dziennikarskim atutem.

Pomysłowość

Choć każda forma dziennikarska zamknięta jest w pewnych ramach, warto – w miarę możliwości – wyjść poza schemat. Korzyścią dla tekstu (relacji) będzie pójść o krok dalej, zadać o jedno pytanie więcej, spojrzeć na temat z innej strony niż wszyscy. Każde wydarzenie można opisać na wiele sposobów – starajmy się, by nasze teksty nie były do siebie podobne.

Pokora

Nie ma ludzi nieomylnych, nie ma też człowieka, który wiedziałby i umiał wszystko – to nie komunał, że trzeba uczyć się przez całe życie. Bądźmy więc otwarci na merytoryczną krytykę, miejmy świadomość, że możemy czasem popełnić błąd, ale jednocześnie nie tracimy poczucia własnej wartości. Taka postawa jest cenna nie tylko w dziennikarstwie, ale i w życiu. ■



BLOGOWANIE O SPORCIE

W DOBIE KOMPUTERÓW I INTERNETU POTRZEBA ROZMOWY ORAZ DZIELENIA SIĘ REFLEKSJAMI NA RÓŻNE TEMATY PRZENIOSŁA SIĘ ZE ŚWIATA RZECZYWISTEGO DO WIRTUALNEGO. W SIECI MOŻNA ZNALEŹĆ DZISIAJ WSZYSTKO, TAKŻE PODYSKUTOWAĆ O SPORCIE

ADRIANNA BANIO

Kiedyś ludzie prowadzili burzliwe dyskusje, stojąc godzinami w kolejkach, jadąc komunikacją miejską czy spotykając się w miejscach publicznych. Młodzież na pogaduchy zbierała się zaś najczęściej na podwórku. Dziś, każdy wpatrzonej jest w ekran swojego telefonu czy tabletu, nie zauważając nawet, kto stoi obok. Rozmowy realne coraz częściej zastępowane są „rozmowami tekstowymi”, a blogowanie już chyba na zawsze zepchnęło pisanie pamiętników do lamusa.

Szukam w sieci

Blogi są popularne wśród internautów we wszystkich grupach wiekowych. Publikowanie, czytanie i komentowanie różnego rodzaju treści w sieci jest zjawiskiem coraz bardziej powszechnym. Nic więc dziwnego, że ponad połowa społeczeństwa może

wykazać się znajomością sportu, nawet jeśli nigdy go wyczynowo nie uprawiała. Jak to możliwe? Mnogość informacji (zarówno profesjonalnych jak i tych podawanych przez pseudoekspertów) o aktywności fizycznej, treningu, żywieniu itd. pozwala każdemu internaucie poczuć się specjalistą.

Poza tym blogi znanych osób dają poczucie, że są one blisko nas. I działa to w dwie strony. Sportowcy w sieci są zupełnym zaprzeczeniem niedostępnych gwiazd telewizji. Aktywnie uczestniczą w dyskusjach, odpowiadają na pytania, wychodzą frontem do kibiców. Czasem to nawet zakrawa na swego rodzaju ekshibicjonizm, ale chyba właśnie tego oczekują odbiorcy. Autorzy, nawet jeśli mówią, że nie zależy im na komentarzach i tzw. lajkach, to jest to mało wiarygodne. Niemal każdy człowiek, który publikuje swoje teksty w sieci, nawet nieświadomie pragnie, aby ktoś to przeczytał i skomentował – w innym razie pisałby tradycyjny pamiętnik, który można schować w szufladzie.

Blogowe hity

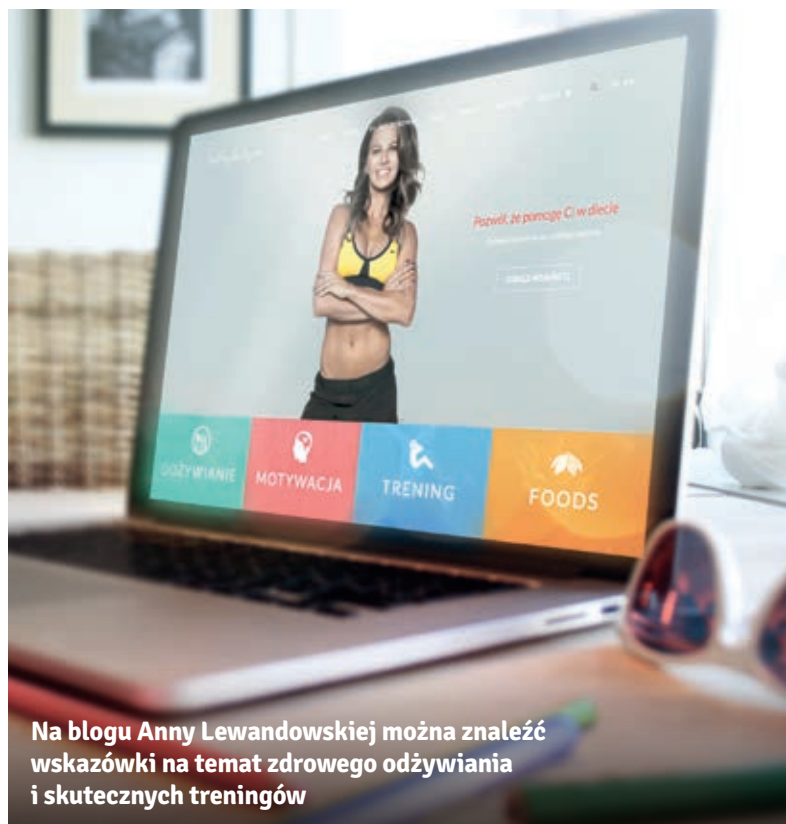
Sporą popularnością cieszy się blog Healthy Plan by Ann żony Roberta Lewandowskiego. Sport obecny jest w jej życiu nie tylko dzięki znanemu mężowi. Anna Lewandowska (wcześniej Stachurska) ma na swoim koncie 38 medali w karate – mistrzostw Polski, Europy i świata oraz tytuł Mistrzyni Świata w kumite drużynowym. Ponadto z wykształcenia jest menedżerem sportu i specjalistką do spraw żywienia, dlatego dzieli się z internautami poradami na temat efektywnego treningu i zdrowego odżywiania. Układa diety i zamieszczając zdjęcia apetycznie wyglądających potraw, przekonuje czytelników, że zdrowe jedzenie wcale nie musi być brzydkie i niesmaczne. Autorka edukuje i jest do tego stopnia wiarygodna, że wiele osób to właśnie u niej szuka konsultacji medycznej, zamiast pójść do lekarza (czego oczywiście nasza redakcja nie popiera!).

Polska Królowa Zimy – Justyna Kowalczyk – również prowadziła bloga, ale traktowała go raczej jak rodzaj porozumienia z fanami. Jej posty były formą odreagowania, ale także wyrzucenia z siebie tego, co ją dotyka. Starła się tłumaczyć czytelnikom, że życie w świetle fleszy wcale nie jest fajne. „Ciągłe obserwowana, oceniana, krytykowana”. „Permanentna inwigilacja” – pisała, a jednocześnie przekonywała, że można to lekceważyć i żyć normalnie. Blogując na platformie NaTemat burzyła mur niedostępnej gwiazdy, dawała czytelnikom poczucie, że jest jedną z nich – zwyczajną dziewczyną z pasją. Zabierała w kuluary wielkiego świata sportu, pokazywała, że to nie same gale, puchary i nagrody, ale także ból, pot i łzy.

Dla fanów sportu

Pasja do sportu może przejawiać się nie tylko w jego uprawianiu czy oglądaniu, ale również w czytaniu o nim. W polskiej blogosferze jest jeden zupełnie inny blog od pozostałych. Nie znajdziemy tu żadnych porad, planów treningowych, dietetycznych czy też zagadnień z pogranicza technologii oraz oprogramowania sprzętu sportowego. Mowa o blogu książkisportowe.blogspot.com. Jego autorem jest Piotr Stokłosa, który w swojej domowej bibliotece zgromadził już ponad 700 pozycji o tematyce sportowej. Jest recenzentem tych książek i przedstawia je w tak fascynujący sposób, że dzięki niemu rośnie liczba pasjonatów literatury sportowej. Jego blog jest obecnie najlepszym i właściwie jedynym tak dokładnym źródłem informacji o wydawnictwach traktujących o sporcie, które dostępne są w naszym kraju.

Istnieje również mnóstwo blogów prowadzonych przez osoby bez wybitnych osiągnięć sportowych, ale kochających jakąś dyscyplinę. Ich blogi są odpowiedzią na to, czego sami szukają w sieci, czyli obrazu treningu szarego, zapracowanego amatora sportu, wojownika z zamiłowania, walczącego z własnymi słabościami i godzącego obowiązki codzienności z treningami. Jedni testują sprzęt, drudzy relacjonują swoje treningi, osiągnięcia i doświadczenia, kolejni motywują biernych do ruszenia się z kanapy, jeszcze inni wypowiadają się z pozycji ekspertów (czasem faktycznie nimi są, ale czasem niekoniecznie).



Na blogu Anny Lewandowskiej można znaleźć wskazówki na temat zdrowego odżywiania i skutecznych treningów

Blog blogowi nierówny

Bloga pisać może każdy, po czym jednak rozpoznać dobry blog? Na to pytanie nie ma jednoznacznej odpowiedzi, bo wszystko zależy od tego, do jakiego odbiorcy autor chce trafić. Należy jednak pamiętać, że to, o czym chcemy pisać, powinno być naszą pasją. Musimy być pewni, że to, co mamy do powiedzenia, zainteresuje innych. Prowadząc bloga sportowego, warto kierować się zasadą, by nie „sprzedawać” produktów poprzez reklamowanie różnych rzeczy, tylko promować ideę, dążyć do doskonałości.

Ważny jest również język, który powinien być bardzo konkretny oraz przejrzysty. Starajmy się więc unikać dziwnych konstrukcji stylistycznych i przekombinowania. Tu przeświadczenie, że „im bardziej niezrozumiały tekst – tym mądrzejszy” absolutnie się nie sprawdzi. Inaczej odbieramy tekst na ekranie, a inaczej na papierze – ten w sieci powinien więc być krótki i czytelny. Zwróćmy również uwagę na odpowiednie sformatowanie tekstu i oprawę graficzną.

Gdy już zdobędziemy czytelników, będziemy potrafili bronić swoich publicznie prezentowanych poglądów i nie damy się hejterom. I pamiętajmy, że nie ma nic gorszego od bloga, na którym ostatni wpis pojawił się... dawno temu. Regularność to cecha, dzięki której utrzymamy czytelników i będziemy traktowani poważnie. Jak mówi znany polski bloger Michał Szafranski: „Blogowanie to sport długodystansowy, w którym liczy się nie szybkość, lecz styl pokonywania trasy”. ■

BIEGIEM WOKÓŁ KULI ZIEMSKIEJ

BYŁ JEDNĄ Z NAJWAŻNIEJSZYCH POSTACI POLSKIEGO SPORTU. WIELKIM MISTRZEM I DŻENTELMEŃEM BIEŻNI. JEGO ŻYCIE W KWIECIE WIEKU PRZERWAŁ BRUTALNY LOS. POZNAJCIE HISTORIĘ BRONISŁAWA MALINOWSKIEGO

MICHAŁ POLAKOWSKI

Muzeum Sportu i Turystyki
w Warszawie



– Obejrzał się, obejrzał się elegancko, nie było w tym wyższości, po prostu chciał sprawdzić... Bronek, Bronek Malinowski!
– komentował rywalizację na ostatnich metrach olimpijskiego biegu na trzy kilometry z przeszkodami legendarny dziennikarz radiowy i telewizyjny Bohdan Tomaszewski. Był 31 lipca 1980 roku, dwunasty dzień igrzysk w Moskwie, najszcześniejszy w karierze Bronisława Malinowskiego. Właśnie sięgnął sportowego szczytu, zrealizował największe marzenie – w trzeciej próbie został wreszcie mistrzem olimpijskim.

Przed igrzyskami sam nie wiedział, czego się spodziewać. Przygotowania przerywały mu kontuzje, ale choć pod okiem trenera Ryszarda Szczepańskiego zdołał wypracować dobrą formę, jej ostateczną weryfikacją miała być dopiero rywalizacja z bardzo silnymi zawodnikami z Afryki (mającymi opinię niepokonanych w biegach). W eliminacjach i półfinałach najlepsze wyniki osiągnęli Tanzańczyk Filbert Bayi i Etiopczyk Eshetu Tura. Malinowski swoje biegi wygrywał z nieco słabszymi czasami, postanowił oszczędzać siły na finał. Plan był jasny – nie dać ponieść się emocjom. Polak był przygotowany na uzyskanie czasu 8:10 min i miał przebiec cały dystans swoim tempem. Trzymał się tego celu nawet mimo faktu, że Bayi i Tura od pierwszych metrów ruszyli ostro do przodu. Po dwóch kilometrach Tanzańczyk miał nad Malinowskim już dużą przewagę, a na dodatek biegł w tempie na rekord świata! W końcówce odczuł jednak ogromny wysiłek i zaczął słabnąć. Bronek błyskawicznie zaczął odrabiać straty i na ostatnim wirażu minął rywala niczym ekspres. Na metę wpadł z czasem 8:09,7 min – niemal dokładnie takim, jaki zaplanował. Bayi i Tura dobiegli na drugiej i trzeciej pozycji, a na moskiewskich Łużnikach odegrano Mazurka Dąbrowskiego.



Bronisław Malinowski
20 razy bił rekordy kraju
na 3, 5 i 10 km oraz 3 km
z przeszkodami



Bronisław Malinowski należał do absolutnej czołówki „przeszkodowców”

Początki

Biegać zaczął dzięki bratu. O dwa lata starszy Robert trenował w Olimpii Grudziądz i był reprezentantem Polski juniorów. Bronek trafił pod opiekę trenera Ryszarda Szczepańskiego i wkrótce okazało się, że to on jest tym bardziej utalentowanym z braci. Po dwóch latach treningów regularnie uzyskiwał lepsze wyniki od Roberta, zdobył swój pierwszy medal mistrzostw Polski (srebro na dystansie 3 km). Przełomowy i decydujący dla dalszych losów młodszego z Malinowskich okazał się rok 1970 – pobił wówczas rekordy Polski w swojej kategorii wiekowej na czterech dystansach, a przede wszystkim został mistrzem Europy juniorów w biegu na 2 km z przeszkodami. Drzwi do wielkiej kariery stanęły otworem.

Seniorski debiut na międzynarodowej arenie wypadł bardzo obiecująco. W kolejnym sezonie na mistrzostwach Europy w Helsinkach 20-lletni Malinowski zajął ósme miejsce w biegu na 5 km i na dodatek pobił 11-letni rekord Polski słynnego Kazimierza Zimnego, medalisty olimpijskiego z Rzymu (1960). Te wyniki robiły wrażenie tym większe, że Bronek łączył sport nie tylko z nauką w technikum mechanicznym, lecz także z pracą w Miejskim Przedsiębiorstwie Kanalizacji i Wodociągów w Grudziądzu.

Kategoria senior

Od momentu wejścia w wiek seniora kariera Malinowskiego z sezonu na sezon przyspieszała. W 1972 roku uzyskał swój pierwszy tytuł mistrza Polski na dystansie 5 km (w sumie zdobył ich dziesięć, na stadionie i w biegach przełajowych) i znalazł się w kadrze olimpijskiej na igrzyska w Monachium (1972). Choć w konkurencji na 5 km odpadł już w eliminacjach, to na 3 km z przeszkodami otarł się o podium – zajął czwarte miejsce, do czołowej trójki zabrakło niewiele. Trener Szczepański cieszył się z wyniku, zawodnik nieco mniej, gdyż uważał, że stać go było na brąz.

Niepowodzenie powetował sobie w kolejnych latach. Monachijskie igrzyska były ostatnią mistrzowską imprezą, na której nie zdobył medalu. Bronisław Malinowski na dobre wkroczył bowiem do światowej czołówki „przeszkodowców”, w której utrzymał się przez niemal dekadę. W 1974 i 1978 roku zwy-

ciężył na swoim koronnym dystansie kolejno podczas mistrzostw Europy w Rzymie i Pradze. Pomiędzy tymi triumfami, w 1976 roku, stanął na drugim stopniu olimpijskiego podium podczas igrzysk olimpijskich w Montrealu. Przegrał jedynie z Andersem Gärderudem – obaj uzyskali wyniki poniżej ówczesnego rekordu świata, ale to Szwed był o sekundę szybszy. Na upragnione złoto Malinowski miał czekać jeszcze cztery lata, lecz jego wynik z Kanady 8:09,11 min do dzisiaj jest aktualnym rekordem Polski. Podobnie jak uzyskany w tym samym sezonie czas 13:17,69 min na płaskie 5 km. Od ponad czterech dekad żaden z polskich biegaczy nie jest w stanie poprawić tych rezultatów. W sumie w ciągu całej kariery Bronek 20-krotnie bił rekordy kraju na 3, 5 i 10 km oraz 3 km z przeszkodami.

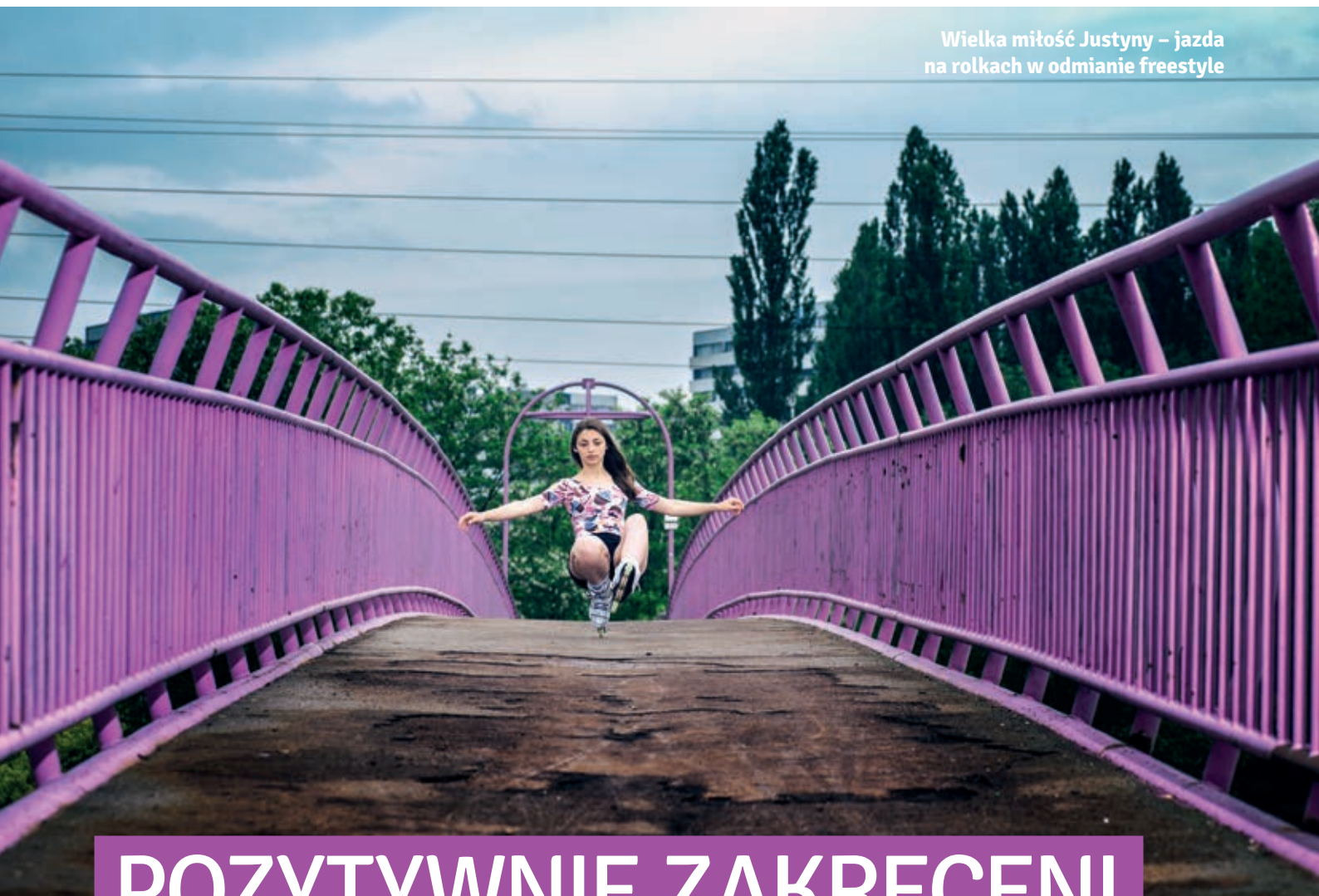
Praca i talent

Kluczem do jego sukcesów były nie tylko fizyczne predyspozycje do biegania, lecz przede wszystkim tytaniczny wysiłek na treningach, do których przykładał się z żelazną konsekwencją. Trenerzy i rywale zawsze też podkreślali jego dżentelmeńską i uczciwą postawę, szacunek do innych biegaczy. – Tyle lat treningu, tyle dziesiątek tysięcy kilometrów przebiegniętych na treningu. Wystarczyłoby na obiegnięcie kuli ziemskiej. (...) Teraz mogę się ożenić, mogę założyć dom, mogę myśleć o powolnym wycyfowaniu się z biegni. Po prostu wykonałem swój plan życiowy w sporcie – powiedział Bronisław Malinowski po zwycięstwie w Moskwie. W 1981 roku skończył 30 lat i choć wciąż trenował i startował (planował udział w pierwszych lekkoatletycznych mistrzostwach świata w 1983 roku), wiedział, że jego wielka kariera powoli zbliżała się już do końca. Zaczął układać sobie życie prywatne, w grudniu miał się ożenić. Nie zdążył. Zginął dwa miesiące wcześniej, kiedy jego samochód staranowała wyprzedzająca nieprzepisowo ciężarówka. Most w Grudziądzu, na którym doszło do tragicznego wypadku, nosi obecnie jego imię... ■



Montreal 1976. Od lewej: Bronisław Malinowski, Stefan Paszczyk, Tadeusz Ślusarski i Jerzy Pietrzyk

Wielka miłość Justyny – jazda
na rolkach w odmianie freestyle



POZYTYWNIENIE ZAKRĘCENI

BOHATERAMI TEJ OPOWIEŚCI SĄ FAUSTYNA, JUSTYNA I JANEK, KTÓRYCH WIELKĄ PASJĄ JEST SPORT. TO ON NADAJE ICH ŻYCIU SENS, PRZYNOSI IM RADOŚĆ ORAZ SATYSFAKCJĘ I SPRAWIA, ŻE SZARA ZAZWYCZAJ CODZIENNOŚĆ NABIERA KOLORÓW. A CZY TY ZNALAZŁEŚ JUŻ HOBBY? MOŻE NAJWYŻSZA KU TEMU PORA, WSZAKŻE „CZŁOWIEK BEZ PASJI NUDZI SWOJĄ DUSZĘ” (LUDZIEZPASJA.BLOGSPOT.COM)

MARTA MAREK

Wirtuozka dwóch kółek

FAUSTYNA WOŁEK to pasjonatka kolarstwa. Uprawia jedną z jego najbardziej efektownych konkurencji – trial (tor przeszkód). Zafascynowała się nim w wieku 10 lat, gdy podpatrywała treningi trzykrotnego mistrza świata, również pochodzącego ze Stryszowa, Rafała Kumorowskiego.

Dzisiaj należy do klubu Aquila Wadowice, gdzie szkoli się pod okiem Tomasza Kramarczyka. Na torze trenuje 2–3 godziny dziennie. Ponadto raz w tygodniu pływa, biega i ćwiczy na siłowni. Choć – jak sama przyznaje – to niełatwe zadanie, udaje jej się pogodzić szkołę z treningami i startami. Kluczem jest systematyczność. Mimo że ma niespełna 17 lat, odniosła już kilka znaczących sukcesów, m.in. dwukrotnie zdobyła mistrzostwo Polski. W 2015 roku wystąpiła

„Trial pozwala mi przełamywać siebie, walczyć ze słabościami i czerpać radość z tego, co udało mi się już osiągnąć. Myślę, że to bardzo ważne dzisiaj dla młodego człowieka – by mieć cel, który się realizuje”

w mistrzostwach świata i Europy, gdzie zajęła odpowiednio 13. i 11. miejsce. Jak zaznacza, wszystkie osiągnięcia są dla niej ważne. – Każde traktuję jako nagrodę za ciężką pracę – mówi.

W zawodach Faustyna, jeszcze uczennica Liceum Ogólnokształcącego nr 1 im. Marii Skłodowskiej-Curie w Suchej Beskidzkiej, konkuruje ze starszymi i bardziej doświadczonymi rywalkami. Nie deprymuje jej to jednak, a wręcz przeciwnie – motywuje, by im dorównać. Nastolatka startuje także w konkurencji BMX, jednak to trial jest jej największą miłością. – Pozwala mi przełamywać siebie, walczyć ze słabościami i czerpać radość z tego, co udało mi się już osiągnąć. Myślę, że to bardzo ważne dzisiaj dla młodego człowieka – by mieć



Trial, czyli tor przeszkód. Dla Faustyny jego pokonywanie stało się prawdziwą pasją

cel, który się realizuje – opowiada. Faustyna jest niezwykle ambitną dziewczyną i wciąż stawia przed sobą coraz to nowe wyzwania. Jej największe marzenie to zdobycie mistrzostwa świata. Mamy nadzieję, że uda jej się zrealizować ten upragniony cel.



Faustyna dzięki częstym treningom może już konkurować z bardziej doświadczonymi rywalkami

CZY WIESZ, ŻE...

TRIAL ROWEROWY ROZGRYWANY JEST NA SPECJALNIE DO TEGO PRZYGOTOWANYCH TORACH Z PRZESZKODAMI. TRASĘ NALEŻY POKONAĆ W OKREŚLONYM CZASIE. TYLKO OPONY MOGĄ DOTKNAĆ PODŁOŻA I USTAWIONYCH NA NIM OBIEKTÓW. ZA KAŻDE UCHYBIENIE NALICZANE SĄ KARNE PUNKTY.

FREESTYLE (ROLKI)

- **SLALOM:**
 - SPEED SLALOM – PRZEJAZD NA JEDNEJ NODZE TORU ZŁOŻONEGO Z RZĘDU 20 KUBEČKÓW
 - CLASSIC SLALOM – 2-MINUTOWY PROGRAM ARTYSTYCZNY Z PODKŁADEM MUZYCZNYM
 - BATTLE SLALOM – RYWALIZACJA W GRUPACH 3-4 OSÓB, DECYZJĄ SĘDZIÓW 2 ZAWODNIKÓW PRZECHODZI DO KOLEJNEJ RUNDY
- **FREE JUMP/SKOKI** – SKOK NAD POPRZECZKĄ
- **SLIDES/ŚLIZGI** – EFEKTOWNE HAMOWANIE



Ćwiczyć można niemal wszędzie,
choćby na pomoście

Czarodziejka rolek

Hobby JUSTYNY CZAPLI to jazda na rolkach. Specjalizuje się w odmianie freestyle (jazda dowolna). W jej skład wchodzi kilka konkurencji, jednak 15-latkka nie faworyzuje żadnej z nich. Jak deklaruje, każda ma sobie coś osobliwego i ekscytującego.

Gimnazjalistka z Rzeszowa w zawodach startuje głównie w slalomie (Speed Slalom, Classic Slalom, Battle Slalom), skokach (Free Jump) oraz ślizgach (Slides). Mimo młodego wieku może pochwalić się już naprawdę imponującymi osiągnięciami, których mogłaby jej pozazdrościć niejedna bardziej doświadczona zawodniczka. Wielokrotnie zdobywała mistrzostwo Polski juniorów. W 2014 roku zajęła 2. i 3. miejsce w mistrzostwach Europy oraz 4. w MŚ. Triumfowała także w konkursach o Puchar Świata, gdzie często mierzyła się z dużo starszymi rywalkami.

Justyna, trzecia w rankingu światowej federacji Freestyle slalomu (WSSA) w ślizgach w 2015 roku, spełnia się nie tylko jako zawodniczka, ale także jako... trenerka. W wolnych chwilach pomaga bowiem w prowadzeniu zajęć dla dzieci. W tej roli również odnosi sukcesy. Ma pod opieką dwóch uczniów. Jeden z nich, 10-letni Eryk Koszela, w ubiegłym roku zdobył potrójne mistrzostwo Polski juniorów.



Trening na
Stadionie
Narodowym?
Dlaczego nie!

**Justyna nie faworyzuje
żadnej konkurencji
wchodzącej w skład jazdy
dowolnej. Każda z nich ma
w sobie coś wyjątkowego**

Rolki to pasja także dwóch starszych sióstr Justyny – Eweliny i Pauliny. To właśnie one zaszczerpiły w niej miłość do tego sportu. – Zaczęłam chodzić z nimi na treningi i tak już od dziewięciu lat razem sobie jeździmy. Od samego początku uczyły mnie, pomagały i motywowały – opowiada. Dziewczyny często wspólnie ćwiczą, uczestniczą w zawodach i wspierają się, tworzą tzw. „Czapla Team”. We wrześniu wybierają się do Pekinu na mistrzostwa świata. Wcześniej Justynę czeka inne, równie istotne wyzwanie – egzamin gimnazjalny.

11-latek o wielu talentach

Najmłodszy z naszych bohaterów to wszechstronnie utalentowany JANEK KOSZOWSKI. 11-latek jest bardzo aktywny, jeździ na nartach i rolkach, a także uprawia sporty wodne – m.in. wakeboarding, surfing oraz kitesurfing. Choć lubi każdą z tych dyscyplin, jego największą miłością jest ta ostatnia. Fascynację kitesurfingiem zaszczerpił w nim ojciec – Michał. Często zabierał Janka nad morze, gdzie ten najpierw przyglądał się jego treningom, a z czasem do niego dołączał.

Swojej pasji, która – jak przyznaje tata Michał – dostarcza mu wiele radości i satysfakcji, Janek poświęca bardzo dużo czasu. W wakacje ćwiczy niemal każdego dnia. Jego wysiłki, zaangażowanie i determinacja już zaczęły przynosić pierwsze efekty

w zawodach, w których rywalizuje z dużo starszymi i bardziej doświadczonymi konkurentami. Najpierw próbował swoich sił w kategorii Freestyle, obecnie startuje w wyścigach desek dwukierunkowych – Twin Tip. W debiutanckim sezonie 2015 zajął wśród juniorów 2. miejsce w imprezie Borsuk Kite Park Cup. Na tej samej pozycji uplasował się też w generalnej klasyfikacji Pucharu Polski, tym razem jednak w kategorii open. W 2016 roku wygrał m.in. zmagania juniorów w Pucharze Polski w Międzyzdrojach, a w mistrzostwach świata w chińskim Weifang zajął 10. pozycję. Janek jest członkiem klubu SKŻ Sopot oraz Akademii Żeglarskiej Kite Race, utworzonej przez Polski Związek Żeglarski. Ostatnie sukcesy zaowocowały włączeniem go do juniorskiej kadry narodowej kitesurfingu.

We wszystkich poczynaniach 11-latek wspierają rodzice. Jeżdżą z nim na zawody, motywują go i dopingują. Choć jego starty i osiągnięcia napawają ich radością, nie oczekują, że będzie zdobywał tytuły mistrzowskie. Nie zamierzają oponować, jeśli zdecyduje się rozwijać w tej dyscyplinie i związać z nią przyszłość. – Myślę, że już zawsze będzie pływał, ale czy będzie chciał rywalizować w zawodach, to już zależy od niego. Sukcesy syna bardzo mnie cieszą, ale nie ma mowy o żadnej rodzicielskiej presji. Wolny wybór i zdrowy rozsądek przede wszystkim – podkreślał niedawno w jednym z wywiadów Koszowski senior. ■



Swojej pasji Janek poświęca bardzo dużo czasu. W wakacje ćwiczy niemal każdego dnia. Jego wysiłki, zaangażowanie i determinacja już zaczęły przynosić pierwsze efekty w zawodach, w których rywalizuje ze starszymi zawodnikami

Pasję do kitesurfingu zaszczerpił Jankowi jego tata, Michał



RODZICE I KOLEDZY SĄ ZE MNIE DUMNI

FAIR PLAY OZNACZA CZYSTĄ GRĘ W SPORCIE I ŻYCIU. ROZMAWIAMY Z DARIĄ LEBĄ, 16-LETNIĄ LAUREATKĄ TEGOROCZNEGO KONKURSU FAIR PLAY POLSKIEGO KOMITETU OLIMPIJSKIEGO. CO TAKIEGO ZROBIŁA DARIA LEBA?

ROZMAWIAŁA: MONIKA CZECHOWSKA

W Konkursie Fair Play zostałaś uhonorowana przez Polski Komitet Olimpijski dyplomem w kategorii „Czyn czystej gry”. Czy rezygnacja z wicemistrzostwa na rzecz kolegi, i to z innego klubu, była impulsem, czy przemyślaną decyzją?

Ta decyzja to czysty impuls, nie zastawiałam się nad tym. Od razu po ukończeniu wyścigu zapytałam rodziców, czy mogą przekazać swoje miejsce Kajetanowi, a oni się zgodzili.

Jaka była reakcja Kajetana Kupca na Twoją decyzję? Jak zareagowali na nią koledzy i rodzice? Co Ty czułaś?

Kajetan był bardzo zaskoczony, potem przyznał, że nie wiedział, co miał zrobić. Rodzice byli bardzo dumni i szczęśliwi, a koledzy wspierają, gratulują i cieszą się moim osiągnięciem. Większą przyjemność sprawiła mi radość Kajetana niż zajęte miejsce.

Zrobiło się o Tobie głośno w mediach jako o laureatce nagrody fair play. Jak radzisz sobie z taką popularnością?

Na początku ogromnie się stresowałam, ale z czasem to ustępuje.

Co prawda nie ma dla kobiet obszarów nie do zdobycia, ale nastolatka na motocyklu i na torze crossowym to chyba nieczęsty przypadek? Ile jest dziewczyn w klubie, ile spotykasz na torze?

Dziewczyn obecnie w klubie jest 3, jednak na zawody 2 kwietnia zapisanych jest już 6. Pitbike jest na tyle lekki, że nie ma problemów z jego opanowaniem, co pewnie znacznie wpłynie na jego popularność wśród kobiet.

Czy w szkole imponujesz chłopakom tym, że śmigasz na motocyklu, a koleżanki Ci zazdroszczą?

Wielu moich znajomych jeździ na motocyklach, więc mamy wspólne tematy do rozmów. Nie mogę powiedzieć, czym imponuję chłopakom, bo nic mi o tym nie wiadomo, ale wiem, że czasami są źli, gdy wjeżdżam na metę przed nimi. (śmiech)

Daria Leba otrzymała Dyplom Fair Play 2016 w kategorii „Czyn czystej gry”



Daria Leba (rocznik 2001) jest uczennicą Zespołu Szkół w Unistawiu, zawodniczką klubu MX Otopit Toruń

Koleżanki coraz bardziej chcą się uczyć jeździć i pewnie nie-
długo wybierzemy się razem na trening.

Kiedy zaczęłaś swoją sportową przygodę i dlaczego akurat ta dyscyplina?

Zaczęliśmy wspólnie z tatą dokładnie 3 maja 2015 roku, na torze w Głazewie, gdzie akurat zorganizowana była wypożyczalnia pitbike'ów, prowadzona przez Łukasza Pawlikowskiego. Wybrałam tę dyscyplinę, ponieważ lubię ryzyko. Lubię też poznawać nowe tory i ścigać się ze znajomymi.

W każdym sporcie można nabawić się kontuzji czy ulec wypadkowi. Jednak gdy w grę wchodzi jeszcze maszyna i duża prędkość robi się szczególnie NIEBEZPIECZNIE! Czy rodzice są spokojni o Ciebie podczas treningów i zawodów?

Tata jeździ razem ze mną, więc bardzo dobrze wie, jakie jest ryzyko. Zawsze mam kask i ochraniacze, co trochę rodziców uspokaja, jednak są czujni i obserwują mnie na torze. Rodzice w tym przypadku nie ograniczają moich celów i wspierają z całym sercem.

Jak wygląda Twój trening? Czy polega tylko na doskonaleniu jazdy?

Treningi wyglądają różnie. Czasami trenujemy pod okiem pana Marcina Wójcika, aby udoskonalić jazdę i skorzystać z bardzo



przydatnych wskazówek. Zdarza się, że wybieramy się na tor, aby po prostu się pobawić i spotkać ze znajomymi, ale bywają też treningi przed zawodami, gdzie naprawdę trzeba się skupić i wykorzystać ostatnie momenty na poprawki.

Pochwal się swoimi dotychczasowymi osiągnięciami...

Do tej pory zgromadziłam już 18 pucharów, ale największe osiągnięcia to wygranie w Pucharze Polski supermoto klasy speed ladies, zdobycie drugiego wicemistrza Pitbike.pl Challenge 2016 w kategorii junior i trzykrotne zwycięstwo w zawodach Cross Country Pomorza Zachodniego w kategorii junior.

Całkiem sporo tych sukcesów, biorąc pod uwagę, że zaczęłaś niespełna dwa lata temu. To, że lubisz sporty motorowe i masz do tego talent, jest pewne. A co jeszcze Cię interesuje?

Oprócz sportów motorowych jeżdżę konno i gram w piłkę ręczną. Interesuję się zwierzętami.

Wiem, że pytanie nastolatki o przyszłość może brzmieć niepoważnie, ale spróbuję... Jakie masz najbliższe plany sportowe? Czy wiesz już, w jakim kierunku będziesz chciała się dalej kształcić?

Jeszcze nie wybrałam, co wolę, czy to będzie supermoto czy motocross, ale chciałabym, aby motocykle zawsze były obecne w moim życiu. Na razie zostaję przy pitbike'ach, a przede mną kolejny pracowity sezon, dzięki któremu zyskam dużo doświadczenia.

Czy jako zawodniczka z tytułem fair play masz dzisiaj jakieś przesłanie dla innych, jak należy uprawiać sport?

Chciałabym przekazać, że nie warto siedzieć w domu i czekać, aż marzenia się same spełnią, bo tak się na pewno nie stanie. Warto uprawiać sport, ponieważ można poznać wielu wspaniałych przyjaciół i cieszyć się po udanym treningu, a nawet jeśli nie wszystko się powiedzie, zyskać motywację do dalszej pracy.

CZY WIESZ, ŻE...

- INICJATOREM POLSKICH NAGRÓD FAIR PLAY JEST TADEUSZ OLSZAŃSKI, KTÓRY WSPÓLNIE Z TADEUSZEM KONWICKIM, JANEM STRZELECKIM I ANDRZEJEM ZIEMIŃSKIM UZNALI, IŻ NALEŻY NAGRADZAĆ TYCH, KTÓRZY WALCZĄ FAIR PLAY.
- POCZĄTKOWO PRYZNAWANO TYTUŁ „DŻENTELMENA SPORTU”, KTÓREGO PIERWSZYM LAUREATEM ZOSTAŁ W 1963 ROKU WYBITNY PIĘŚCIARZ ZBIGNIEW PIETRZYKOWSKI (3-KROTNY MEDALISTA OLIMPIJSKI, 4-KROTNY MISTRZ EUROPY I 11-KROTNY MISTRZ POLSKI).
- W 1977 ROKU POLSKI KOMITET OLIMPIJSKI POWOŁAŁ KOMISJĘ FAIR PLAY, KTÓRA ZA PROMOCJĘ I POSTAWĘ FAIR PLAY POSTANOWIŁA COROCZNIE NAGRADZAĆ SPORTOWCÓW, DZIAŁACZY, KIBICÓW SPORTOWYCH ORAZ INSTYTUCJE. Z CZASEM PLEBISCYT PRZEKSZTAŁCONO W KONKURS FAIR PLAY.
- TYTUŁ „DŻENTELMENA SPORTU” PRYZNAWANO DO 1978 ROKU. PRZEZ LATA NAGRODA ZMIENIAŁA SVOJĄ NAZWĘ, BY OSTATECZNIE STAĆ SIĘ TROFEUM FAIR PLAY, KTÓREGO ATRYBUTEM JEST STATUETKA PROJEKTU KRYSIANA JARNUSZKIEWICZA. OTRZYMUJĄ JĄ RÓWNIEŻ LAUREACI HONOROWEGO TROFEUM FAIR PLAY PKOl.
- PIERWSZE HONOROWE TROFEUM FAIR PLAY PKOl PRYZNANO W ROKU 1988 JANUSZOWI PIEWCEWICZOWI, KTÓRY BYŁ WIELOLETNIM SEKRETARZEM GENERALNYM MIĘDZYNARODOWEGO KOMITETU FAIR PLAY.

KRÓTKA HISTORIA DNIA OLIMPIJSKIEGO

DZIĘKI INICJATYWIE PIERRE'A DE COUBERTIN, PODCZAS KONGRESU DLA WSKRZESZENIA IGRZYSK OLIMPIJSKICH NA SORBONIE W CZERWCU 1894 ROKU DELEGACI Z 12 KRAJÓW ZDECYDOWALI O POWOŁANIU DO ŻYCIA IGRZYSK OLIMPIJSKICH. WŁAŚNIE NA PAMIĄTKĘ TEGO WYDARZENIA UROCZYŚCIE JEST OBCHODZONY ŚWIATOWY DZIEŃ OLIMPIJSKI

MAGDALENA GARLEJ

W tym roku obchody tego dnia w Polsce odbędą się 19 czerwca w Płocku. Płocki Klub Olimpijczyka, wspólnie z Zespołem Szkół nr 1 im. Bolesława Krzywoustego, zorganizuje biegi dla dzieci i młodzieży na różnych dystansach. Poniżej krótka historia Dnia Olimpijskiego.

23 CZERWCA 1894

Narodziny współczesnego ruchu olimpijskiego

W tym dniu przedstawiciele Narodowych Komitetów Olimpijskich poparli wniosek Pierre'a de Coubertin o wskrzeszeniu igrzysk olimpijskich.

23 CZERWCA 1948

Pierwszy Międzynarodowy Dzień Olimpijski

Był on świętowany przez dziewięć Narodowych Komitetów Olimpijskich w Austrii, Belgii, Kanadzie, Wielkiej Brytanii, Grecji, Portugalii, Szwajcarii, Urugwaju i Wenezueli.

1978

Włączenie do Karty Olimpijskiej

W Karcie Olimpijskiej znalazło się po raz pierwszy zalecenie, by wszystkie Narodowe Komitety Olimpijskie organizowały Dzień Olimpijski. W 1990 roku zaproponowano, by podnieść rangę tego dnia poprzez organizację różnych imprez okolicznościowych przez cały tydzień.

23 CZERWCA 1987

Olimpijski Dzień Biegania

Pierwszy bieg olimpijski odbył się na dystansie 10 km i wzięło w nim udział 45 Narodowych Komitetów Olimpijskich.

23 CZERWCA 2008

60. rocznica Dnia Olimpijskiego

Na przestrzeni lat Dzień Olimpijski stał się takim dniem w roku, gdy świętujemy ruch olimpijski i szczytujemy wartości olimpijskie na całym świecie (przyjaźń, szacunek i dążenie do doskonałości).



SPORTOWANIE

SEJM RP POSTANOWIŁ, ŻE ROK 2017 BĘDZIE MIAŁ KILKU PATRONÓW, A JEDNYM Z NICH JEST JÓZEF PIŁSUDSKI. POSTAĆ MARSZAŁKA MA WIELE WSPÓLNEGO Z POLSKIM RUCHEM OLIMPIJSKIM. SPORT W NIEPODLEGŁEJ POLSCE, TAKŻE DZIĘKI NIEMU, MÓGŁ ROZWINĄĆ SKRZYDŁA

LUIZA ŁUNIEWSKA

Marszałek Józef Piłsudski stał się symbolem nieugiętej walki o niepodległość oraz przykładem dla kolejnych pokoleń polskich patriotów – tak postawie uzasadnili wybór patrona roku 2017. Przypomnieli też, że obchodzimy właśnie 150. rocznicę urodzin Marszałka. Warto jednak pamiętać, że Józef Piłsudski był nie tylko twórcą polskiej niepodległości, ale postacią bardzo zasłużoną, chyba najbardziej w II RP, dla polskiego sportu, zwłaszcza dla idei olimpijskiej.

Powrót na mapę świata

Był 12 października 1919 roku, gdy w sali konferencyjnej Hotelu Francuskiego w Krakowie powołano do życia Komitet Udziału Polski w Igrzyskach Olimpijskich (Polski Komitet Igrzysk Olimpijskich). Jego przewodniczącym został książę Stefan Lubomirski, a protektorat objął osobiście Naczelnik Państwa Józef Piłsudski. Wydawać by się mogło, że dla nowo powstałego państwa jest wiele ważniejszych spraw niż sport, ale Józef Piłsudski uznał, że udział w igrzyskach pomoże Polsce zaistnieć na arenie międzynarodowej. To było bardzo trafne podejście, gdyż po 123 latach niewoli Polska musiała znów pojawić się na mapie świata. Udział w międzynarodowych zawodach sportowych miał temu sprzyjać. Marszałek obiecał nawet, że zwolni z armii, jeszcze przed demobilizacją po I wojnie światowej, zawodników, którzy mogliby reprezentować Polskę w Antwerpii w 1920 roku. Adiutant Naczelnika, major Bolesław Wieniawa-Długoszowski, wielki zwolennik sportów, osobiście zaangażował się w przygotowania. Niestety, kolejna wojna, polsko-bolszewicka, pokrzyżowała te plany. Na igrzyskach w Antwerpii reprezentował nas tylko poczet sztandarowy, gdyż zawodnicy zostali wysłani na front. Dopiero podczas kolejnych igrzysk w Paryżu (1924) Polska wystawiła swoją reprezentację i od razu zdobyła pierwsze medale olimpijskie w jeździectwie oraz kolarstwie.



Józef Piłsudski był nie tylko twórcą polskiej niepodległości, ale postacią zasłużoną dla polskiego sportu, zwłaszcza dla idei olimpijskiej

To właśnie marszałek Piłsudski rozpoczął tradycję podejmowania przez głowę państwa medalistów olimpijskich powracających z igrzysk. Jako pierwsza gościem Marszałka była Halina Konopacka, która dla Polski zdobyła pierwszy złoty medal olimpijski w Amsterdamie w 1928 roku.

Podkreślał jej sukces słowami: „To służy Polsce”. Wcześniej utworzył Centralny Instytut Wychowania Fizycznego w Warszawie (dzisiejsza Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego), wiedząc, że tężyzna fizyczna to wartość narodu polskiego.

Zafascynowanie sportem

Jednak nie tylko z powodów politycznych i ideologicznych Piłsudski cenił sport. Przede wszystkim, jako żołnierz, doceniał wagę sportu w wyszkoleniu żołnierzy i, co za tym idzie, w sprawności polskiej armii. Opowiadał swoim współpracownikom, że jest przerażony brakiem kondycji fizycznej poborowych. Z inicjatywy marszałka w 1919 roku zorganizowano w Warszawie Igrzyska Wojskowe – rozegrano mecze futbolowe, koszykarskie, były pokazy boksu i biegi. Także po to, by wzbudzić motywację do ruchu. Żona Piłsudskiego, Aleksandra, zapisała w pamiętnikach, że był „Józef zafascynowany wychowaniem przez sport”, którą to koncepcję podchwycił podczas pobytu w Wielkiej Brytanii. Z podziwem oglądał tamtejsze boiska, kluby sportowe, a nawet place zabaw dla dzieci, które od małego budziły zamiłowanie do sportu. Chciał to przenieść również na grunt Polski. To jego pomysłem były... obowiązkowe lekcje WF w szkołach. Uważał jednak, że sportowa edukacja nie może kończyć się na maturze. Dużą wagę przykładął do sportu akademickiego. W 1920 roku powołano istniejącą



do dziś katedrę wychowania fizycznego na Uniwersytecie Warszawskim. Po przewrocie majowym w 1926 roku wielokrotnie wzrosły fundusze przeznaczane z budżetu państwa na sport. Tylko w 1928 roku zbudowano m.in. 81 stadionów, 5 pływalni i 200 strzelnic szkolnych.

Marszałek Józef Piłsudski osobiście przewodniczył Radzie Naukowej Wychowania Fizycznego i to na jej forum pojawił się pomysł powołania uczelni, która kształciłaby nauczycieli wychowania fizycznego i instruktorów sportowych dla szkół i dla wojska. Gdy okazało się, że w budżecie na 1928 rok jest pewna nadwyżka, osobistą decyzją Piłsudskiego przeznaczono ją na założenie uczelni sportowej. Wspomniana już Akademia Wychowania Fizycznego na warszawskich Bielanach istnieje do dzisiaj i nosi imię Marszałka.

Józef Piłsudski mawiał, że od sportu woli „sportowanie”. Jak byśmy dzisiaj powiedzieli – aktywny styl życia. Marszałek chętnie jeździł konno, strzelał, był też miłośnikiem spacerów. Mniej się lubował w sportach zespołowych – chociaż chętnie sędziował podczas meczów rozgrywanych przez jego żołnierzy. Przed sportami wyczynowymi wręcz przestrzegał. Słusznie twierdził, że wysiłek fizyczny trzeba różnicować, a dla człowieka, zwłaszcza młodego, najważniejszy jest wszechstronny rozwój. Czy dzisiaj jesteśmy daleko od idei Piłsudskiego? ■

Koncepcję wychowania przez sport Józef Piłsudski podchwycił podczas pobytu w Wielkiej Brytanii. Chciał ją przenieść na polski grunt



DOPING KRAKENEM SPORTU

NA PEWNO PAMIĘTACIE KRAKENA, KTÓRY ZATAPIAŁ STATKI W FILMIE „PIRACI Z KARAIBÓW: SKRZYNIA UMARŁAKA”. TO WYOBRAŹCIE SOBIE TERAZ, ŻE SPORT JEST TAKIM STATKIEM, A MITYCZNE OŚMIORNICOPODOBNE MONSTRUM – DOPINGIEM. NIKT NIE WYJDZIE Z TEGO STARCIA BEZ SZWANKU. MACKI POTWORA DOTRĄ W KAŻDY ZAKĄTEK I ZNISZCZĄ WSZYSTKO, CO NAPOTKAJĄ NA DRODZE

MICHAŁ SZADKOWSKI

„Gazeta Wyborcza”

Wiadomo, że doping niszczy zdrowie, w skrajnych przypadkach doprowadza do śmierci. Wiadomo, że niszczy prawdziwą ideę sportowej rywalizacji, bo uczciwi przegrywają z oszustami.

Bez podium, bez hymnu

„Złota” w Rio de Janeiro Anita Włodarczyk już w 2012 roku powinna cieszyć się z mistrzostwa olimpijskiego. Konkurs w Londynie wygrała jednak Tatjana Łysenko, która, jak okazało się 3 lata później, przyjmowała wówczas niedozwolone środki

dopingujące. Polska młociarka wszech czasów złoto z Londynu dostanie po kilku latach za pośrednictwem poczty! Nie stanie więc drugi raz na podium, przy pełnym stadionie, nie wysłucha Mazurka Dąbrowskiego.

Kolejną ofiarą dopingu są kibice, którym koksiarze odbierają frajdę z oglądania sportu. Nikt teraz nie wie, kto był najlepszym kolarzem początku XXI wieku. Międzynarodowa Unia Kolarska (UCI) odebrała siedem triumfów w Tour de France Lance'owi Armstrongowi, ale nie przyznała kolejnym zawodnikom, bo ryzykowała, że namaści na zwycięzcę innego dopingowicza. Tabele wyników najbardziej prestiżowego wyścigu kolarskiego z tego okresu są dziś białą plamą.



Medalowa statystyka

Z klasyfikacjami medalowymi igrzysk tak źle jeszcze nie jest, ale i one stały się wątpliwe. Kiedyś było tak: przez dwa tygodnie zawodów kibice, dziennikarze i działacze pasjonowali się wyścigiem mocarstw, dostrzegali triumfy państw z różnych części świata, sprawdzali, czy ich reprezentacja poprawia wynik z poprzednich igrzysk. O zwycięstwo rywalizowały USA i Rosja, w tabeli czasami pojawiał się Surinam, czasami Dżibuti. Klasyfikacja medalowa była lustrem pokazującym sytuację w sporcie, determinowała zmiany w systemie szkolenia i finansowania olimpijczyków. Wielki sukces Brytyjczyków na igrzyskach w Londynie – 65 medali – miał swój początek w 1996 roku. W Atlancie sportowcy z Wysp ledwie 15 razy stawali na podium, w klasyfikacji zajęli dopiero 36. miejsce, za Koreą Północną i Etiopią. Klęska wymusiła zmiany, które wniosły brytyjską reprezentację na trzecie (Londyn 2012) i drugie (Rio de Janeiro 2016) miejsce w tabeli medalowej.

Klasyfikacja była znakomitą miernikiem, bo ostatni dzień igrzysk wyznaczał również koniec przyznawania medali. Dziś zgłoszenie znicza nie czyni klasyfikacji ostateczną, bo MKOl dyskwalifikuje kolejnych przyłapanych na doping sportowców, ich miejsce zajmują ci z kolejnych pozycji. Tabela zmienia się nawet co kilka dni, koryguje wyniki nawet po wielu latach.

Zostawmy z boku dyskusję, czy to oznacza, że w ostatniej dekadzie XX wieku mniej sportowców przyjmowało niedozwolone środki, czy badania nie były wówczas wystarczająco dokładne. Tak czy inaczej, klasyfikacja igrzysk w Atlancie przez dwie dekady ani drgnęła, a od zakończenia igrzysk w Pekinie medale straciło bądź zyskało 40 reprezentacji.

Polscy medaliści olimpijscy

Kiedy kończyły się zawody w Chinach w 2008 roku, Polska miała 10 medali: trzy złote, sześć srebrnych medali i jeden brązowy. Od tamtej pory igrzyska w Pekinie stały się najlepszymi dla reprezentacji Polski w tym stuleciu. To dlatego, że srebro sztangisty Szymona Koteckiego zamieniło się w złoto (pierwszy na pomoście Ilja Iljin przyjmował stanozolol), a czwarte miejsce innego ciężarowca Marcina Dotęgi – w brąz (czwarty Dmitrij Łapikow brał sterydy). Problem polega na tym, że Światowa Agencja Antydopingowa (WADA) nieustannie toczy wojnę. Nieuczciwi sportowcy, a dokładniej laboratoria przygotowujące „koks” – zawsze są krok przed nią. Wykrycie niedozwolonego dopingu w czasie zawodów zdarza się incydentalnie, dopiero po latach, powtórnie badając próbki, agencja jest w stanie wykryć niektóre środki. Dlatego dzisiaj próbki moczu przetrzymuje się do 10 lat.

Prowadzi to do kuriozalnych sytuacji. Na przykład dziewiąty na pomoście w Londynie (2012) Tomasz Zieliński po czterech latach został ogłoszony brązowym medalistą olimpijskim, po czym sam razem z bratem zostaje złapany na niedozwolonym dopingu (Rio 2016). Dzisiaj niedozwolony doping udowodniono już siedmiu zawodnikom. Otwarte pozostaje pytanie, czy ci, którzy obecnie zajmują pozycje medalowe, byli czysti, czy po prostu nie zostali przyłapani?



W Londynie w 2012 roku srebro zdobyła Anita Włodarczyk, przegrywając z Tatjaną Łysenko. Trzy lata później okazało się, że Rosjanka była na dopingu

Z dystansem do wyników

Dziś jesteśmy blisko momentu, w którym wyniki ogłaszane po zawodach będziemy uważali za tymczasowe. Ostateczne ogłoszone zostaną dopiero wtedy, gdy pracę zakończą laboratoria WADA. I nie chodzi tylko o najbardziej skażone dopingiem dyscypliny, jak chociażby podnoszenie ciężarów. Z 29 najlepszych w historii biegów na 100 m, dziewięć należy do czystego Usaina Bolta. Pozostałe 20 osiągnęli sprinterzy złapani na wspomaganie.

To, czy tabele wyników i klasyfikacje medalowe znów staną się nienaruszalne, zależy od WADA, Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego oraz władz związków różnych dyscyplin, ale przede wszystkim od samych sportowców, którzy za cenę szczerości i autentyczności sportu chcieliby i mogliby czynić go czystym i pięknym. Krakena pewnie zniszczyć się nie da, ale obcinanie mu kolejnych macek nie jest wyzwaniem ponad możliwości współczesnego sportu. Wystarczy tylko chcieć być prawdziwym. ■

TABELA MEDALOWA WSZECH CZASÓW

KLASYFIKACJA MEDALOWA IGRZYSK, DO KTÓREJ CHĘTNIE ZAGŁADAJĄ KIBICE, PODSUMOWUJE LICZBĘ ZDOBYTYCH PRZEZ POSZCZEGÓLNE PAŃSTWA MEDALI PODCZAS LETNICH I ZIMOWYCH IGRZYSK OLIMPIJSKICH. ŹRÓDŁEM INFORMACJI PRZY TWORZENIU TEGO TYPU RANKINGÓW JEST WPRAWDZIE PRYZNAJĄCY MEDALE MIĘDZYNARODOWY KOMITET OLIMPIJSKI, ALE NA POMYSŁ PROWADZENIA TABELI WPADLI DZIENNIKARZE. MKOl NIE PROWADZI I NIE POPIERA PROWADZENIA KLASYFIKACJI MEDALOWEJ W RYWALIZACJI KRAJÓW. GDYŻ IDEĄ IGRZYSK JEST WSPÓŁZAWODNICTWO SPORTOWE ZAWODNIKÓW, A NIE PAŃSTW: „IGRZYSKA OLIMPIJSKIE TO WSPÓŁZAWODNICTWO POMIĘDZY SPORTOWCAMI W ZAWODACH INDYWIDUALNYCH I DRUŻYNOWYCH, A NIE POMIĘDZY KRAJAMI. GROMADZĄ ONE SPORTOWCÓW WYBRANYCH NA TĘ OKOLICZNOŚĆ PRZEZ SVOJE NARODOWE KOMITETY OLIMPIJSKIE, KTÓRYCH ZGŁOSZENIA ZOSTAŁY ZAACEPTOWANE PRZEZ MKOl”. KARTA OLIMPIJSKA ART. 6, PKT 1.





W ERZURUM EMOCJE DO KOŃCA

ERZURUM TO MIASTO POŁOŻONE WE WSCHODNIEJ TURCJI, OSTATNIO NIEZWYKLE POPULARNE WŚRÓD AMATORÓW BIAŁEGO SZALEŃSTWA. W LUTYM 2017 ROKU ERZURUM BYŁO GOSPODARZEM XIII ZIMOWEGO OLIMPIJSKIEGO FESTIWALU MŁODZIEŻY EUROPY

MAGDALENA GARLEJ

W tureckich zawodach wystartowało 650 zawodników z 34 krajów Europy, którzy rywalizowali w 9 sportach. Polska ekipa liczyła 18 sportowców i reprezentowała nasz kraj w biathlonie, curlingu, short tracku i łyżwiarstwie figurowym. Przez cały tydzień zawodów nasi zawodnicy dzielnie

walczyli o medale i miejsca premiowane. Jednak worek z medalami otworzyli dopiero na koniec zawodów – ostatniego dnia zdobyli cztery krążki!

Kamila Stormowska wywalczyła złoty medal, a Patrycja Markiewicz brąz w short tracku na dystansie 1000 m. Short-trackowcy zdobyli również srebro w sztafecie mieszanej w składzie: Kamila Stormowska, Patrycja Markiewicz, Krystian Giszka,

Jan Bogdanowicz. Do tego medal brązowy zdobyła kobieca drużyna curlingu w składzie: Daria Chmarra, Marta Leszczyńska, Karolina Mandes, Katarzyna Orlińska i Ewa Nogty. Dziewczyny w walce o brąz pokonały reprezentację Norwegii, która ma o wiele większe tradycje w tym sporcie niż Polska.

Warto przypomnieć, że Olimpijskie Festiwale Młodzieży Europy (EYOF) odbywają się od roku 1991 i zawdzięczamy je Jacques'owi Rogge'owi, który w latach 2001–2013 pełnił funkcję prezydenta Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego. Program tych zawodów wzorowany jest na ceremoniale igrzysk olimpijskich, szczególnie celebrowana jest ceremonia otwarcia: wciągnięcia flagi państwa gospodarza i Europejskiego Komitetu Olimpijskiego (EOC), wciągnięcia flagi olimpijskiej, rozpalenie znicza oraz defilada ekip narodowych. Głównymi celami EYOF są: promocja i prezentacja regionu i państwa, edukacja i promocja zasad fair play, solidarności, wzajemnego zrozumienia i przyjaźni, motywowanie do aktywności sportowej oraz wspieranie młodych talentów. ■

Głównymi celami EYOF są m.in.: wspieranie młodych talentów, prezentacja regionu i państwa, edukacja i promocja zasad fair play



Biathlonista Kacper Guńka



Nasze curlerki – Katarzyna Orlińska, Karolina Mandes, Marta Leszczyńska i Daria Chmarra – zdobyły brązowy medal



Polscy medaliści w short tracku (od lewej): Krystian Giszka, Patrycja Markiewicz, Kamila Stromowska i Jan Bogdanowicz



NIE PODDAWAJ SIĘ

SZALONE TEMPO PRACY, WYSOKIE WYMAGANIA STAWIANE PRZEZ SZKOŁĘ I OTOCZENIE POWODUJĄ STRES, Z KTÓRYM TRUDNO SOBIE PORADZIĆ. JEŚLI NIE ZNAJDUJEMY WSPARCIA W RODZINIE I WŚRÓD RÓWIEŚNIKÓW, ŁATWO JEST SKRĘCIĆ NA MANOWCE

KAJETAN BRONIEWSKI

Centrum Olimpijskie im. Jana Pawła II gościło 14 grudnia 2016 roku uczestników VII Finału Mistrzostw Polski w Wioślarstwie Halowym, w którym wzięli udział wychowankowie zakładów poprawczych i schronisk dla nieletnich. O idei tego przedsięwzięcia opowiada jeden z pomysłodawców – Kajetan Broniewski, wioślarz, trzykrotny olimpijczyk, brązowy medalista igrzysk olimpijskich w Barcelonie (1992)...

W 2008 roku, z inicjatywy poseł Beaty Bublewicz, powstał program „Przeciwdziałanie poprzez sport agresji i patologii wśród dzieci i młodzieży”. Sport oraz różne formy aktywności fizycznej zmniejszają bowiem poziom agresji i skalę uzależnień wśród młodzieży. Jest dla niej szansą na akceptację samych siebie, osiągnięcie autentycznego zadowolenia idącego w ślad za

solidną pracą oraz uznanie otoczenia. W programie uczestniczy młodzież ze wszystkich województw. Patronują mu znani sportowcy, m.in. Rafał Sonik, kierowca quada, zdobywca Pucharu Świata, pierwszy Polak, który wygrał Rajd Dakar w rajdach terenowych, również ja prowadziłem zajęcia w 22 ośrodkach opiekuńczo-wychowawczych w całej Polsce.

Jestem pod wrażeniem tego, jak młodzież angażuje się w zajęcia, z jaką determinacją bierze udział w zawodach. Przygotowanie zawodników do startu jest wyzwaniem, ale widząc ich determinację i poświęcenie, pracuje się dużo łatwiej. W wielu z nich zauważam niewyobrażalny potencjał sportowy. Podam przykład Wojtka z Zakładu Poprawczego ze Studzieńca. Ma 16 lat i 196 cm wzrostu. Kiedy pierwszy raz w życiu usiadł na ergometrze wioślarskim i przełynął 500 m, to przecierałem oczy ze zdumienia – osiągnął czas minuta i 22 sekundy, który wśród chłopaków



Oklaski dla Wojtka, który okazał się bezkonkurencyjny!



Mistrz olimpijski z Pekinu, wioślarz Adam Korol, podziwia wyniki uczestników zawodów

z tego rocznika i starszych, nawet uprawiających profesjonalnie wioślarstwo, jest nieosiągalny. Podczas finałowych zawodów w Centrum Olimpijskim został najlepszym zawodnikiem, a wioślarze Adam Korol (mistrz olimpijski Pekin 2008) i Tomasz Kucharski (dwukrotny mistrz olimpijski Sydney 2000 i Ateny 2004), którzy obserwowali jego wiosłowanie, chyba mu nawet trochę zazdrościli talentu. Dzisiaj Wojtek samodzielnie, bez opieki, dwa razy w tygodniu pokonuje 60 km, by dojechać na treningi wioślarskie do klubu MOS nr 2 w Warszawie. Jest coraz lepszy. Dla młodzieży w zakładach poprawczych i schroniskach w większości przypadków sport jest jedyną drogą na poprawę swojego życia i ucieczki z bardzo trudnych warunków, w jakich przyszło im żyć. Dlatego jest tu duże pole do działania dla nas,

dorosłych! Przy odrobinie chęci, wysiłku możemy pomóc i stworzyć młodzieży takie możliwości.

W naszej świadomości nieletni postrzegani są często przez pryzmat samego pobytu w tego typu placówce lub popełnienia czynu karalnego. Stereotypy szkodzą, wykluczają, wzmacniają wzajemną niechęć i uniemożliwiają współpracę. Sport pozytywnie wykorzystuje nadmiar energii młodego człowieka, rozładowuje napięcie i stres codziennego życia. Młodzież widzi w nim drogę do aprobaty i uznania w społeczeństwie. Nawet niewielkie sukcesy sportowe poprawiają samoocenę, dają zadowolenie i mogą doprowadzić do wiary w możliwości uzyskania lepszych wyników, także w innej dziedzinie życia. Dlatego, jeśli się złościsz lub smucisz, pobiegaj! ■



Pozytywna energia i radość z osiągniętych sukcesów! Więcej do szczęścia nie trzeba...

ZŁOTE MYŚLI COUBERTINA

W TYM ROKU PRZYPADA 80. ROCZNICA ŚMIERCI CZŁOWIEKA, DZIĘKI KTÓREMU CAŁY ŚWIAT DOSTAJE OLIMPIJSKIEJ GORĄCZKI. IGRZYSKA OLIMPIJSKIE TO PRZECIEŻ NAJWAŻNIEJSZE ŚWIĘTO SPORTU.

PIERRE DE COUBERTIN (1863–1937), BO O NIM MOWA, BYŁ HUMANISTĄ, PEDAGOGIEM, SPORTOWCEM, KTÓRY MIAŁ WIELE PRZEMYŚLEŃ NA TEMAT SPORTU I ŻYCIA. OTO NIEKTÓRE Z NICH...

Patrzeć daleko, mówić otwarcie, działać zdecydowanie.



Na stu ludzi poświęcających się kulturze fizycznej pięćdziesięciu musi uprawiać sport; aby pięćdziesięciu uprawiało sport, dwudziestu musi się specjalizować; aby dwudziestu się specjalizowało, pięciu musi być zdolnych do osiągania zadziwiających wyczynów. (...) jego adeptom (olimpizmu - przyp. red.) potrzeba wolności ponad miarę. To dlatego dano im tę dewizę: citius-altius-fortius (szybciej-wyżej-silniej) - dewizę tych, którzy ośmielają się bić rekordy.

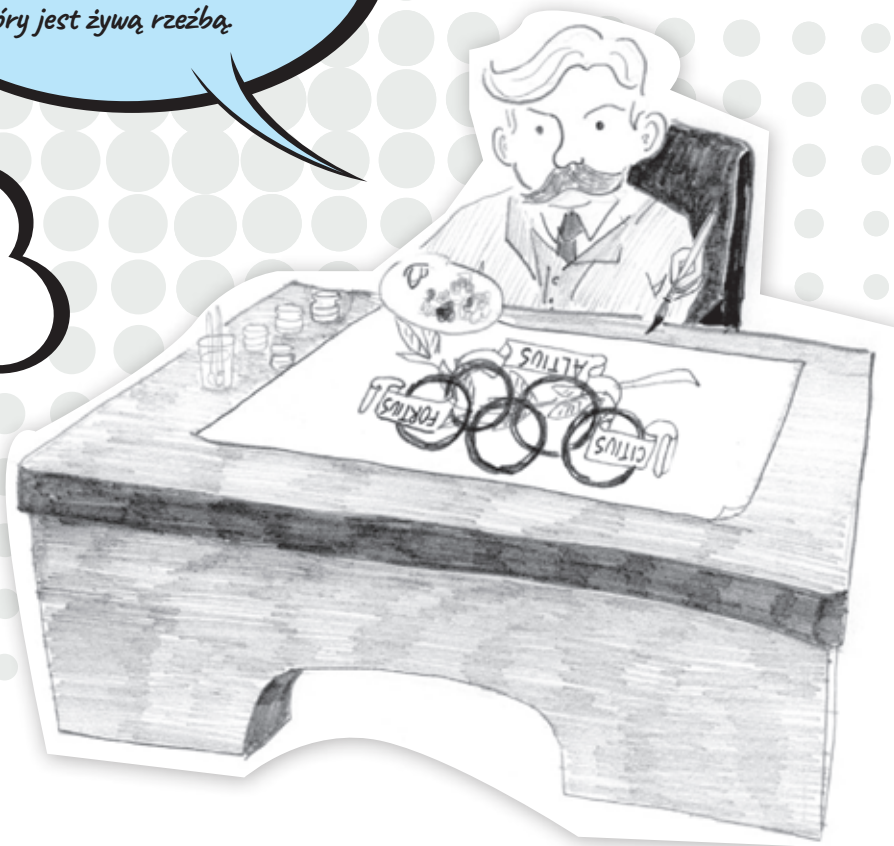
*Sport jest
najlepszym
koicielem gniewu.*

*Igrzyska olimpijskie to nie parada
ćwiczeń fizycznych, to dążenie
do doskonalenia lub przynajmniej
wyrównywania rekordów.*

*Sport powinien być
traktowany jako
źródło sztuki*

*i jako czynnik pobudzający
do rzeczy pięknych. Produkuje on
piękno, ponieważ ożywia atlete,
który jest żywą rzeźbą.*

*Tylko moc ciała i ducha
wyznaczyć może granice
zwycięstwa.*



CZYTAM ETYKIETY CZ. 1

RYNEK SPOŻYWCZY W POLSCE JEST CORAZ BARDZIEJ UROZMAICONY, OBFITUJE JEDNAK W ARTYKUŁY WYSOKOPRZETWORZONE. INFORMACJE UMIESZCZONE NA OPAKOWANIACH MAJĄ POMÓC NAM W DOKONANIU WYBORU ZGODNIE Z INDYWIDUALNYMI OCZEKIWANIAM. WARTO ZATEM WIEDZIEĆ, CO KRYJE SIĘ POD NAZWAMI I SYMBOLAMI NA ETYKIETACH PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH. ZASADY ZNAKOWANIA ŻYWNOSCI OPISANE SĄ W WIELU AKTACH PRAWNYCH

BARBARA FRĄCZEK

konsultant ds. żywienia sportowców



JAKIE INFORMACJE MOŻNA ZNALEŹĆ NA ETYKIECIE PRODUKTU SPOŻYWCZEGO?

Zgodnie z Ustawą o bezpieczeństwie żywności i żywności człowieka etykiety powinny zawierać: nazwę produktu, listę składników i substancji dodatkowych, masę netto lub liczbę sztuk, wartość odżywczą, datę minimalnej trwałości i/lub termin przydatności do spożycia, nazwę kraju pochodzenia (produkty importowane) oraz warunki przechowywania. Dodatkowo także: metodę produkcji, wartości GDA (Wskazane Dienne Spożycie), klasę jakości, dane producenta, sposób przygotowania i inne.

O CZYM NALEŻY PAMIĘTAĆ, CZYTAJĄC ETYKIETY PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH?

1. Przeczytaj nazwę produktu.

Niektóre nazwy są zarezerwowane dla określonych produktów, np. jogurt, masło, sok, produkty „ekologiczne”. Określenie „jogurt” dotyczy produktów zawierających

żywe kultury bakterii jogurtowych (minimum 10 mln/ml), zatem napój jogurtowy nie jest prawdziwym jogurtem. Z kolei „masło” to nazwa zastrzeżona dla tłuszczu mlecznego, dlatego mieszanki masła i olejów roślinnych powinny być nazwane inaczej. Informacja „bez dodatku cukru”, np. na jogurcie oznacza, że ten nie jest słodzony, a obecny w nim cukier pochodzi jedynie z mleka (laktoza) i ewentualnie dodanych owoców. Często jednak brak dodatku cukru jest związany z dodatkiem słodzików i innych substancji słodzących.

2. Zwróć uwagę, czy żywność jest świeża i właściwie przechowywana (w odpowiedniej temperaturze w lodówce lub zamrażarce).

Dotyczy to przede wszystkim żywności nieprzetworzonej (surowej, tj. mięsa, ryb). Mrożonki lub lody można przenosić w torbach termoizolacyjnych. Pamiętaj, że produkty rozmrożone nie powinny być ponownie zamrażane.



Nie wystarczy sprawdzenie daty ważności, podstawowego składu czy nazwy producenta. Najważniejsze są informacje o różnych dodatkach

3. Zapoznaj się ze składem produktu.

Im krótsza lista składników, tym produkt jest bardziej naturalny. Nadmierne spożycie niektórych składników (cukrów, kwasów tłuszczowych nasyconych, izomerów trans, sodu) stanowi zagrożenie dla zdrowia, dlatego wybieraj produkty z małą ich zawartością. Jeżeli w składzie produktu na pierwszym lub drugim miejscu znajduje się cukier, to znaczy, że jest go bardzo dużo i produkt nie powinien być spożywany przez osoby dbające o linię.

Cukier niejedno ma imię... Pod nazwą „cukier” kryją się także: syrop glukozowo-fruktozowy, cukier inwertowany, sacharoza. Na etykiecie składu ketchupu cukier znajduje się na drugim miejscu, co oznacza dużą jego zawartość w produkcie. Jeżeli na opakowaniu pieprzu sól wymieniana jest na pierwszym miejscu, to znaczy, że jest jej więcej niż pieprzu. Może się zatem okazać, że jeśli stosujemy jednocześnie kilka przypraw, do potrawy dodajemy więcej soli niż z solniczki.

Zaleca się natomiast spożywanie produktów z wysoką ilością błonnika pokarmowego. Dla poprawy zdrowia zastępuj słodycze świeżymi sezonowymi owocami, a słone przekąski smaczniejszymi warzywami (marchewka, rzodkiewka, ogórek itd.).

4. Sprawdź listę dodatków do żywności.

Czytanie – a raczej studiowanie – etykiet to coraz częstszy widok w sklepach. Nie wystarczy jednak sprawdzenie daty ważności, podstawowego składu czy nazwy producenta. Najważniejsze są informacje (często dużo mniejszym drukiem) o różnych dodatkach, których głównym zadaniem jest przedłużenie terminu przydatności do spożycia oraz poprawienie smaku. Chodzi oczywiście o tzw. Listę E, gdzie E oznacza dodatek do żywności, zaś stojąca przy nim liczba jego chemiczną właściwość. Dobrze jest też zapamiętać chociaż kilka tych najczęściej występujących dodatków (taką listę zebraliśmy w ramce obok), a ocena etykiety pójdzie sprawnie. A najlepiej to wybierać żywność z jak najmniejszą liczbą E-dodatków, bo ich obecność lub nadmiar może wywoływać zaburzenia trawienia, dolegliwości jelitowe, zmiany skórne oraz objawy alergiczne.

Szczególną uwagę trzeba zwracać na oznakowanie kolorowych wyrobów cukierniczych i napojów zawierających barwniki syntetyczne, które mogą negatywnie wpływać na aktywność i koncentrację młodych osób.

Trzeba też pamiętać, że nie wszystkie E-dodatki są szkodliwe. Do tych bezpiecznych dla zdrowia należą: E100 (kurkuminy),



E101 (ryboflawiny, wit. B₂), E140 (chlorofile i chlorofiliany), E160 (karoteny), E300 (kwas askorbinowy), E306 (tokoferole, wit. E) czy E322 (lecytyna).

W następnym numerze „Olimpionika” zamieścimy drugą część artykułu „Czytam etykiety”. Wyjaśnimy m.in.: co to jest wartość odżywcza produktu oraz o jakich substancjach niebezpiecznych dla zdrowia nie informuje się na opakowaniu. ■

WYSTRZEGAJ SIĘ NIEBEZPIECZNYCH DLA ZDROWIA SUBSTANCJI!

NA ETYKIETACH ZWRACAJ UWAGĘ NA:

BARWNIKI: E102 (TARTRAZYNA), E104 (ŻÓŁCIEŃ CHINOLINOWA), E110 (ŻÓŁCIEŃ POMARAŃCZOWA), E122 (AZORUBINA-KARMIOZYNA), E123 (AMARANT), E124 (CZERWIEŃ KOSZENILOWA), E129 (CZERWIEŃ ALLURA), E131 (BŁĘKIT PATENTOWY), E142 (ZIELEŃ S);

SUBSTANCJE KONSERWUJĄCE: E210-215 (KWAS BENZOESOWY I JEGO SOLE), E220-E228 (DWUTLENEK SIARKI, SIARCZYNY I SIARCZANY), E249- E252 (AZOTANY);

PRZECIWUTLENIACZE I REGULATORY KWASOWOŚCI: E310-E312 (GALUSANY), E 338-341 (KWAS FOSFOROWY I FOSFORANY);

EMULGATORY, ŚRODKI ŻELUJĄCE I SPULCHNIAJĄCE: E450-451, E407 (KARAGEN), E461, E 463, E465-466 (POCHODNE CELULOZY);

WZMACNIACZ SMAKU: E627 (GLUTAMINIAN SODU)

SUBSTANCJE SŁODZĄCE: E951 (ASPARTAM), E954 (SACHARYNA I JEJ SOLE SODOWE, POTASOWE I WAPNIOWE).





PLAKATY INSPIROWANE SPORTEM

POD TYTUŁOWYM HASŁEM ODBYŁ SIĘ WARSZTATOWY PROJEKT POLSKIEGO KOMITETU OLIMPIJSKIEGO, W KTÓRYM UDZIAŁ WZIĘLI UCZNIOWIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 261 IM. STANISŁAWA KOSTKI POTOCKIEGO W WARSZAWIE. OBEJMOWAŁ ON WYSTAWĘ POLSKIEGO PLAKATU SPORTOWEGO I ARTYSTYCZNEJ HISTORII PLAKATU OLIMPIJSKIEGO, WARSZTATY ORAZ WYKŁAD ZNANEGO NA CAŁYM ŚWIECIE PROF. LECHA MAJEWSKIEGO

KATARZYNA DEBERNY, OLGA CYGAN

Wszystko działo się w kwietniu. Podczas warsztatów młodzież dowiedziała się wiele na temat kompozycji, sensu i znaczenia plakatu oraz jego siły przekazu. Każda z grup tworzyła plakat na zadany temat: sport z piłką, bieganie, skoki, sportowiec. Powstało 30 dzieł. Na okładce „Olimpionika” przedstawiamy pracę Weroniki Pokrzywnickiej, Oliwii Wiśniewskiej oraz Weroniki Lomankiewicz. Kolejne warsztaty już w nowym roku szkolnym. ■



**Bogatą kolekcją polskich
plakatów sportowych
może pochwalić się
Muzeum Sportu
i Turystyki w Warszawie**



O sztuce
plakatu
uczestnikom
projektu
opowiadał
prof. Lech
Majewski



KWESTIONARIUSZ PROUSTA

KWESTIONARIUSZ PROUSTA TO ZESTAW KILKUDZIESIĘCIU PYTAŃ, KTÓRY KRAŻYŁ PO XIX-WIECZNEJ EUROPIE I BYŁ BARDZO POPULARNĄ FORMĄ ZABAWY TOWARZYSKIEJ

Nazwa może trochę zmylić, bo wcale tych pytań nie wymyślił Marcel Proust, autor „W poszukiwaniu straconego czasu”. Zdarzyło się, że dwukrotnie w tzw. towarzystwie odpowiedział na pytania anonimowego kwestionariusza. Ponieważ był znanym pisarzem, szybko do kwestionariusza przyłgnęło jego nazwisko. Zachęcamy do wypróbowania Kwestionariusza Prousta we własnym gronie, dowiecie się ciekawych rzeczy o swoich bliskich.

W tym numerze „Olimpionika” do naszego klubu kwestionariuszowców dołączyła **KAMILA STORMOWSKA**.

Jest zawodniczką KS Orzeł Elbląg. Podczas XIII Zimowego Olimpijskiego Festiwalu Młodzieży Europy Erzurum 2017 wywalczyła złoty medal indywidualnie w short-tracku na dystansie 1000 m oraz medal brązowy w sztafecie mieszanej, wspólnie z Patrycją Markiewicz, Krystianem Giszką i Janem Bogdanowiczem. Oprócz świetnych startów na EYOF, Kamila może się również pochwalić 4. miejscem w sztafecie na MŚ juniorów 2016. Sportowym idolem Kamili jest



John Robert „J.R.” Celski (amerykański łyżwiarz szybki, dwukrotny brązowy medalista olimpijski, dwukrotny mistrz świata, medalista mistrzostw świata juniorów), a ulubionym filmem „Najdłuższa podróż” (to film w reżyserii George’a Tillmana Jr. Jego bohater ujeżdża byki. Po poważnym wypadku wraca po roku do zawodów). Po zakończeniu kariery sportowej młoda zawodniczka chciałaby zostać fizjoterapeutką. Interesuje się biologią i sportem. ■

- | | | |
|--|--|--|
| 1 Główna cecha mojego charakteru:
upór | 8 Kiedy kłamię:
nie potrafię kłamać,
od razu można poznać | 14 Moja dewiza:
dążenie do celu |
| 2 Co cenię najbardziej u przyjaciół:
szczerłość | 9 Dar natury, który chciałabym posiadać:
umiejętność bycia
w kilku miejscach naraz | 15 Kim (lub czym) chciałabym być,
gdybym nie była tym, kim jestem:
gdybym chciała być kimś innym,
to robiłabym coś innego |
| 3 Moja główna wada:
nieśmiałość | 10 Największy sukces:
wszystkie dotychczasowe
sukcesy sportowe | 16 Obecny stan mojego umysłu:
zmotywowany |
| 4 Moje ulubione zajęcie:
spanie oraz jazda na tyżwach | 11 Ulubieni bohaterowie literaccy:
Santiago ze „Stary człowiek i morze” | 17 Błędy, które najłatwiej wybaczam:
takie, które sama popełniam |
| 5 Moje marzenie o szczęściu:
zdrowie bliskich | 12 Ulubieni bohaterowie życia codziennego:
trenerzy, przyjaciele, rodzice | 18 Porażka jest wtedy, gdy...:
nic z siebie nie datesz, by osiągnąć sukces |
| 6 Co wzbudza we mnie obsesyjny lęk:
mam lęk wysokości (akrofobia) | 13 Czego nie cierpię ponad wszystko:
ciągniętego narzekania | |
| 7 Słowa, których nadużywam:
chyba takich nie ma | | |

HISTORIA FOTOGRAFII

LESZEK FIDUSIEWICZ – SŁYNNY FOTOGRAFIK, KTÓREGO ULUBIONYM TEMATEM ZAWSZE BYŁ SPORT. W LATACH 70. GRAŁ W PIŁKĘ NOŻNĄ I BYŁ DZIESIĘCIOBOISTĄ. JEST LAUREATEM WIELU KONKURSÓW FOTOGRAFICZNYCH KRAJOWYCH I ZAGRANICZNYCH. O NIM I O JEGO FOTOGRAFII MOŻNA DOWIEDZIEĆ SIĘ Z PROFILU LESZEK FIDUSIEWICZ NA FACEBOOKU I WWW.FOTOFIDUS.BLOGSPOT.COM

ODNALEŹĆ SWÓJ SZLAK

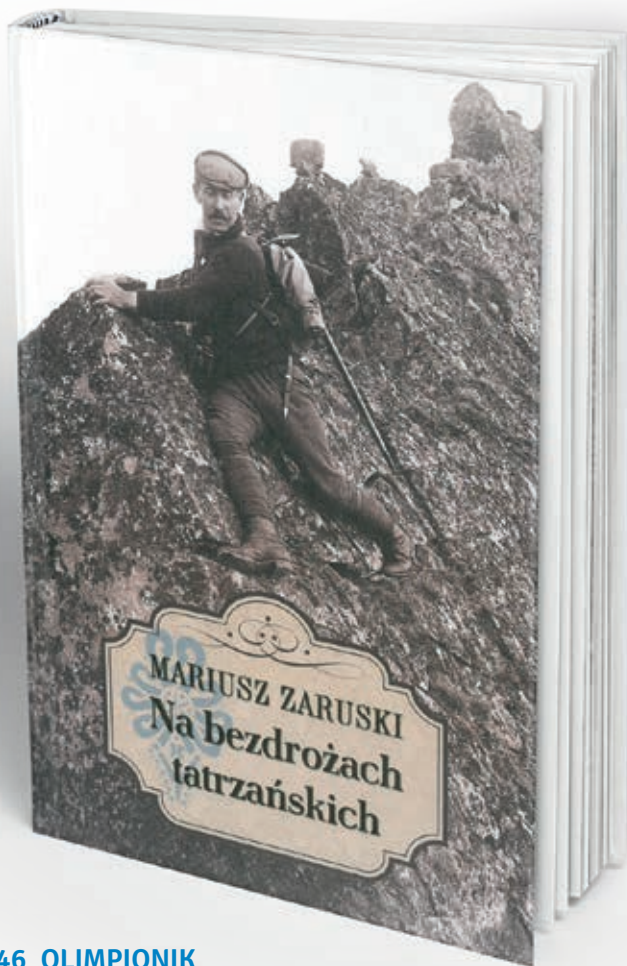
„ŻEBY ŻYĆ, TRZEBA ŻYĆ” – MAWIA STARE CHIŃSKIE PRZYSŁOWIE. Z MYŚLĄ O ZBLIŻAJĄCYCH SIĘ WAKACJACH, PODCZAS KTÓRYCH NAJŁATWIEJ ZAKRĘCIĆ SIĘ WOKÓŁ NOWEGO POMYSŁU NA ŻYCIE LUB PRZYGODY, POLECAMY KSIĄŻKI, KTÓRE MOGĄ WAS ZAINSPIROWAĆ!

KATARZYNA DEBERNY

ARTYSTA O WIELU TWARZACH

„NA BEZDROŻACH TATRZAŃSKICH”
MARIUSZ ZARUSKI
(WYD. LTW)

Czasami wydaje nam się, że ludzie, którzy żyli dawno, dawno temu, są jak dinozaury, okazy bez znaczenia. Ale są też tacy ludzie, których czas przeszły i historia nie dotyczy. Takim



człowiekiem jest żeglarz, taternik, podróżnik, żołnierz – generał wojska i kapitan żeglugi wielkiej **Mariusz Zaruski**.

Przygodami oraz osiągnięciami swojego życia Zaruski mógłby obdzielić niejednego. Gdy po raz pierwszy ujrzał morze, będąc na studiach w Odessie, zrozumiał, że ta znajomość jest już na całe lata. Był wrażliwym człowiekiem o artystycznej duszy, skończył Akademię Sztuk Pięknych w Krakowie, równocześnie zaciągał się jako wolontariusz na wielu jachtach i statkach, żeglując po całym świecie. Mawiał, że „w twardym trudzie żeglarskim hartują się charaktery”. Namawiał w ten sposób młodych ludzi do żeglarskich wyzwań. Później dzięki niemu do Polski trafił żaglowiec „Dar Pomorza”, to on był kapitanem na szkunerze „Zawisza Czarny”, pracował jako wychowawca młodzieży. Kto żeglował, ten wie, że szkoła pod żaglami to szkoła życia.

Gdy los rzucił go daleko od wody, serce zawierzył Tatrom. Wytoczył nowe szlaki, zdobył wcześniej niezdobyte szczyty, przeprowadził zimowe ataki na niektóre z nich. Ciekawość i pasja kazały mu także „łazić” po tatrzańskich jaskiniach. Założył Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe (TOPR), był jednym z pierwszych tatrzańskich ratowników.

Książka, którą polecamy, pt. „Na bezdrożach tatrzańskich”, została napisana przez Zaruskiego i jest przewodnikiem po górach, ale takim, który uczy rozumieć góry i szanować je za ich historię. To zapis myśli i wiedzy człowieka, ale przedstawiony w taki sposób, że od razu lubimy bohatera i chcemy robić to samo! Iść w góry. Lektura pozostawia refleksję, że o takich ludzi dzisiaj już trudno. Zaruski był człowiekiem pozytywnie zakręconym i kochał życie. ■



**Mariusz Zaruski
był doświadczonym
żołnierzem, wilkiem
morskim i taternikiem.
Gdyby żył dzisiaj,
mówiono by o nim, że jest
pozytywnie zakręcony**

DROGA ŁAGODNOŚCI

„JUDO”
KRZYSZTOF I BOGUSŁAW WIŁKOMIRSCY
(WYD. VELVET FACTORY BOOKS)

Obecnie w księgarniach można kupić wiele książek, których bohaterami są wojowniczeki i wojownicy różnych sportów walki: Agnieszka Rylik, Mamed Khalidov, Joanna Jędrzejczyk. Opowiadają o tym, jak zaczęli uprawiać sport, dlaczego jest on dla nich taki ważny. Ale w sporcie ważne są też tło, kontekst, historia. O swojej dyscyplinie zdecydował się opowiedzieć olimpijczyk w judo (Ateny 2004 i Pekin 2008)

Krzysztof Wiłkomirski.

Co oznacza judo? Kto je wymyślił? Skąd się wywodzi? Ile jest technik w judo? Odpowiedzi na te pytania odnajdziemy w książce, która jest jak dobrze rozpisany cykl treningowy. Z każdą stroną czy rozdziałem czytelnik ma uczucie doskonalenia się, aż ostatecznie także potrafi mówić po japońsku! Książka nie jest encyklopedią, choć dostarcza wiele informacji, a ilustracje dynamizują lekturę.

Krzysztof Wiłkomirski, który często ma kontakt z młodzieżą w ramach „Spotkania z olimpijczykiem” w Centrum Olimpijskim, niniejszym uosabia ideał mistrza znającego korzenie i filozofię swojego sportu. Do tego potrafi o tym opowiadać w bardzo ciekawy sposób. ■



Z każdą stroną czy rozdziałem „Judo” czytelnik ma uczucie doskonalenia się



GWIAZDY NASZYCH CZASÓW

POLECAMY TRZY FILMY O SPORTOWCACH ZNANYCH NA CAŁYM ŚWIECIE. BOHATEREM DWÓCH JEST WYBITNY INDYWIDUALISTA, JEDNEGO – LEGENDARNA DRUŻYNA KOSZYKARZY. WARTO POZNAĆ ICH WYJĄTKOWE HISTORIE!

KATARZYNA DEBERNY



DZIEJE JEDNEGO FALSTARTU

„USAIN BOLT. NAJSZYBSZY CZŁOWIEK ŚWIATA” (2012)
„I AM BOLT” (2016)

Ma 198 cm wzrostu. Długość kroku podczas biegu to nawet 3 metry. Na stu metrach stawia ich najmniej ze wszystkich sprinterów świata – 41. Rozpędza się do 44,72 km/h. To najszybszy człowiek na tej planecie. Człowiek błyskawica. Usain Bolt. Zanim Usain Bolt zaczął biegać na stadionie, grał w baseball. W zawodach lekkoatletycznych wystartował trochę przez przy-

padek, szybko okazał się sportowym odkryciem. Pisyali o nim gazety, trafił na okładki sportowych czasopism jeszcze jako junior. Film „Najszybszy człowiek świata” przypomina początki kariery sportowej Bolta, pierwsze mistrzostwo świata juniorów zdobyte w 2001 roku oraz historię, która wydarzyła się dziesięć lat później podczas Mistrzostw Świata w Daegu (Korea Południowa). Cały świat widział falstart Bolta, który przekreślił szanse na nowy rekord. Złość, rozczarowanie, pretensje do samego siebie. Jak można sobie poradzić z tą porażką? Tylko porządną dawką kolejnego treningu i planami startowymi. Bolt jest ośmiokrotnym mistrzem olimpijskim w biegach krótkich (Pekin, Londyn i Rio de Janeiro) i czas już zakończyć karierę. To właśnie o przygotowaniach do ostatnich jego igrzysk, czyli Rio de Janeiro 2016, jest film „I am Bolt” i o tym, co po nich. Bez nadęcia najstynniejszy Jamajczyk opowiada o sobie, pracy i marzeniach. A także o tym, ile go to kosztuje wewnętrzny wysiłek. O ile pierwszy proponowany film w sekwencjach treningowych udowadnia, że wysiłek ten przychodzi o wiele łatwiej, pomimo że wielokrotnie przekracza granice ciała, to drugi film stawia akcent na refleksję „kim jestem dzięki wysiłkowi”. Obydwa filmy swoją wartość zwiększają dzięki wypowiedziom wielu gwiazd sportu takich jak Serena Williams, Neymar i Pele. Filmy warto zobaczyć, by wiedzieć, czym jest sport na Jamajce, jak można oszaleć na punkcie Bolta oraz igrzysk olimpijskich. ■

O DRUŻYNIE, KTÓRA STAŁA SIĘ LEGENDĄ

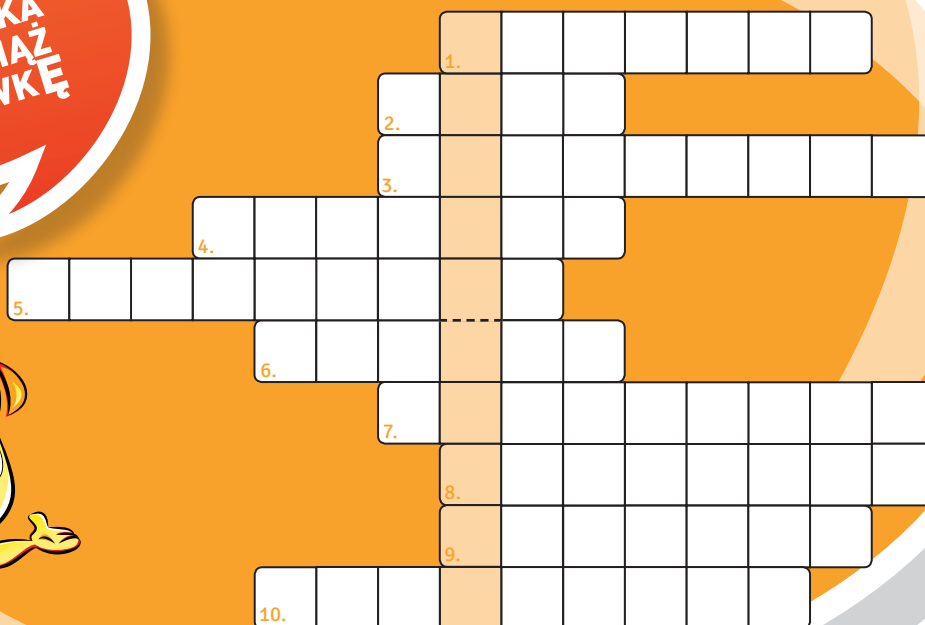
„DREAM TEAM” (1992)

Film, który naprawdę warto obejrzeć, opowiada o kontrolowanej rewolucji w sporcie olimpijskim, czyli o udziale profesjonalnej drużyny składającej się z koszykarzy NBA na igrzyskach olimpijskich w Barcelonie w 1992 roku. Drużyna Marzeń, jak nazywano najlepszą drużynę na świecie, była po części produktem marketingowym igrzysk, ponieważ Międzynarodowy Komitet Olimpijski dopuścił profesjonalnych zawodników ligi NBA, ale także drużynę gwiazd. Najlepsi koszykarze w dziejach rozgromili wszystkie drużyny turnieju. Reprezentacja Stanów Zjednoczonych w koszykówce mężczyzn zdobyła do tej pory 18 medali olimpijskich (w tym 15 złotych). Od debiutu koszykówki w 1936 roku na igrzyskach olimpijskich, Amerykanie wiodą prym w historii. Dlaczego tak jest, że są w zasadzie niepokonani, że są legendarni, że kocha ich świat, możemy dowiedzieć się z tego dokumentalnego filmu. Choć jest on momentami trochę przegadany, to okrasą są wstawki z meczów, akcje pod koszem, koszykarskie życie. Wydawało się, że świat nie dogoni myślenia Amerykanów o sporcie w latach 90. Dla Amerykanów sport jest naturalny, ale także w USA pracuje się nad tym w sposób koncepcyjny. Zaangażowanych jest wielu ludzi, wolontariuszy, całe rodziny. Sport staje się przekaznikiem informacji, wartości, aż wreszcie staje się sercem całej maszyny marketingowej. W Ameryce pieniądze wydane na sport i zarobione dzięki niemu przynoszą narodową radość. A udział takiej drużyny w igrzyskach to już rozrywka na globalną skalę. Drużyny Marzeń nie mógł wymyślić nikt inny, by zabawić świat, a przy tym dopisać kolejną kartę do „hall of fame”. Tropiciele faktów będą zadowoleni. Film jest urozmaicony amerykańskimi anegdotami sportowymi i żarcikami koszykarzy. Przede wszystkim możemy obejrzeć legendarnego Michaela Jordana w świetnej formie. Jego wyczyny nigdy się nie znudzą. Zobaczcie koniecznie! ■

**Reprezentacja USA
w koszykówce mężczyzn
zdołała 18 medali
olimpijskich od 1936 roku**



PRZECZYTAJ
„OLIMPIONIKA”
I ROZWIĄŻ
KRZYŻÓWKĘ



SPRAWDŹ SWOJE SIŁY!

JĘŚLI UWAŻNIE PRZECZYTASZ CAŁEGO „OLIMPIONIKA”,
ŻADNE HASŁO NIE SPRAWI CI TRUDNOŚCI

- | | |
|---|---|
| 1. miasto, w którym odbędzie się 10. edycja World Games 2017 | 7. jedna z nazw, pod którą na etykietach spożywczych ukryty jest cukier |
| 2. imię maskotki Igrzysk XXV Olimpiady w Barcelonie (1992) | 8. jeden ze sportów walki, w którym rywalizowano podczas 10. edycji World Games 2017 |
| 3. imię złotego medalisty w biegu na 3 km z przeszkodami podczas Igrzysk XXII Olimpiady w Moskwie (1980) | 9. miasto w Turcji, gospodarz XIII Zimowego Olimpijskiego Festiwalu Młodzieży Europy |
| 4. nazwisko łucznika, który rozpałił olimpijski znicz za pomocą wystrzelonej strzały podczas ceremonii otwarcia Igrzysk XXV Olimpiady w Barcelonie (1992) | 10. inicjator utworzenia Centralnego Instytutu Wychowania Fizycznego w Warszawie (dzisiejsza AWF) |
| 5. narodowy sport Korei Południowej | |
| 6. koreański alfabet | |

OPRACOWAŁA MAGDALENA GARLEJ

HASŁO:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



**OFERTA
EDUKACYJNA
POLSKIEGO
KOMITETU
OLIMPIJSKIEGO**

Dział
Edukacji Olimpijskiej PKOl
zaprasza zorganizowane
grupy dzieci i młodzieży
do udziału w programie edukacyjnym,
skierowanym do wszystkich szkół
i jednostek oświatowo-wychowawczych.

Zapraszamy we wtorki i w środy
w godzinach: 10.00, 12.00 i 14.00

**NASZA
OFERTA
JEST
BEZPŁATNA**

- **lekcja dla przedszkolaków:**
„Maskotka olimpijska Twoim przyjacielem”
- **lekcje dla szkół podstawowych i gimnazjalnych:**
„Fair Play i Ty”
„Olimpijczycy wczoraj i dziś”
- **lekcje dla szkół gimnazjalnych i licealnych:**
„Dopingowi NIE”
„Od starożytnych do nowożytnych igrzysk olimpijskich”
„Rozrywka bogów, czyli jak zrodziła się idea olimpijska”
- **oraz:**
Spotkanie z olimpijczykiem
Film o tematyce sportowej w kinie „Sport Screen”

Wybrane propozycje z powyższej oferty będą realizowane
w czasie do 1,5 godziny.

Rezerwacja spotkań

Grupy (do 50 osób) można zgłaszać telefonicznie lub e-mailem z minimum
14-dniowym wyprzedzeniem.

W Centrum Olimpijskim siedzibę ma Muzeum Sportu i Turystyki ze stałą
ekspozycją „Dzieje sportu polskiego i olimpizmu”. Po uzgodnieniu terminu
z Muzeum (22 56 03 786) można połączyć zwiedzanie z powyższą ofertą PKOl.



Kontakt:
Magdalena Garlej
tel. 22 56 03 745
kom. 500 026 905
e-mail: mgarlej@pkol.pl

DZIAŁ
EDUKACJI OLIMPIJSKIEJ PKOl
ul. Wybrzeże Gdynskie 4
01-531 Warszawa
www.olimpijski.pl



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Organizator imprezy

Polski Komitet
Olimpijski

- ▲ Droga dojazdu i rozładowania
się publiczności
- Ⓢ Punkty sanitarne
- ⚡ Przyłącza energii elektrycznej
- → Droga ewakuacji
- 📷 Punkty gastronomiczne
- 🔧 Stacja imprezy

- ↩ Droga dojazdowa dla
służb ratowniczych
- 🚑 Karetka pogotowia
- 🚒 Główny wyłącznik prądu
- 📋 Regulamin i program imprezy
- 🚒 Punkt czepiania wody
- 🚒 Rozmieszczenie podł.
sprężu gaśniczego

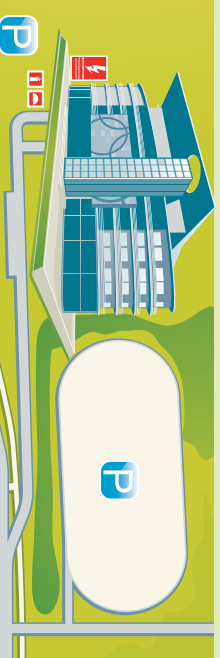
Straż pożarna

Parking

19. Piknik OLIMPIJSKI

Park Kępa Potocka

3 czerwca 2017
godz. 12.00 - 18.30



www.olimpijski.pl

Wydarzenia sportowe
GREENVELO
Family for family
Fundacja "Pap" Stamma

Organizator imprezy
Polski Komitet Olimpijski



- | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----------------------------|------------------|-----------------------------|------------------------|------------------------------|--------------|-----------------|-----------------------|------------------------|
| Ⓢ Atakcje dla dzieci | CS Centralny Ośrodek Sportu | 🏊 Kajakarstwo | 🏊 Łucznicтво | 🏊 Piłka nożna | 🏊 Rugby | 🏊 Szachy | 🏊 Tenis stołowy | 🏊 Biathlon | 🏊 Hokej na lodzie |
| 🏊 Badminton | 🏊 Deskorolka | 🏊 Kolarstwo | 🏊 Muzeum Sportu i Turystyki | 🏊 PKP | 🏊 Street Fair Play | 🏊 Szermierka | 🏊 Wspinaczka | 🏊 Bobsleje i skeleton | 🏊 Łyżwiarstwo figurowe |
| 🏊 Bocce i boule | 🏊 Ergometry wiślarstkie | 🏊 Krykiet | 🏊 Nadzieje olimpijskie | 🏊 Podnoszenie ciężarów | 🏊 Street klatki Olimpijskiej | 🏊 Taekwondo | 🏊 Zapasy | 🏊 Curling | 🏊 Łyżwiarstwo szybkie |
| 🏊 Boks | 🏊 Gimnastyka artystyczna | 🏊 Lekka atletyka | 🏊 Ogródek olimpijski | 🏊 Roki | 🏊 Streetcтво | 🏊 Tenis | 🏊 Żeglarsтво | 🏊 Sporty saneczkowe | 🏊 Skoki narciarskie |

Sponsor Strategiczny



Sponsor Generalny



Sponsorzy



Sponsor Kolekcji
Olimpijskiej



Główny Partner
Medyczny



Partnerzy PKOl



Sponsorzy
19. Pikniku Olimpijskiego:



Partneri Medialni
19. Pikniku Olimpijskiego:

