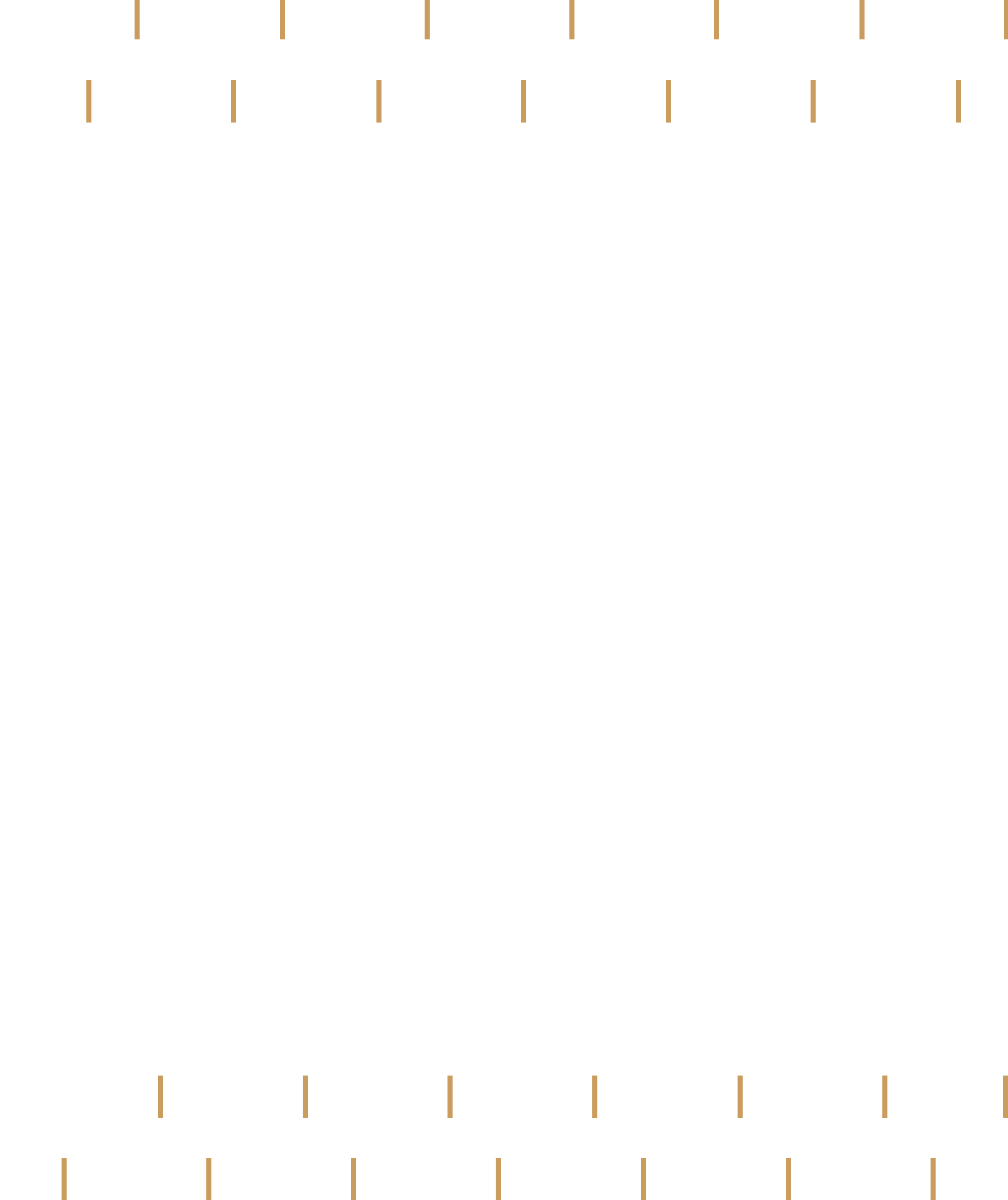






## Polski Komitet Olimpijski

troszczy się o rozwój idei olimpijskiej. Wiemy, że podstawą  
każdego rozwoju jest nauczanie od najmłodszych lat.  
Dobra edukacja, oparta na wartościach i radości poznania, czyni świat lepszym.  
Ta publikacja wspiera wszystkich, którzy wierzą,  
że doskonalenie siebie ma sens.





## CO LUBIĘ? SPORT LUBIĘ!

Zazwyczaj rozumiemy edukację jako umiejętność wyrażania własnych myśli, naukę tabliczki mnożenia, zapamiętywanie informacji czy rozwijanie zdolności artystycznych. Ale sport to równie ważna dziedzina życia, dzięki której doskonalimy ciało, dbamy o zdrowie i sprawność na przyszłość. I nie tylko!

Kiedy decydujemy się uprawiać sport, uczymy się ponosić odpowiedzialność za swoje decyzje. Sport wymaga i uczy: dyscypliny, cierpliwości, dążenia do celu. Bywa srogim nauczycielem. Jednak nagrodą dla najwytrwalszych może okazać się nawet laur olimpijski.

Chcemy Was wspierać w sportowych zmaganiach oraz prowadzić drogą do mistrzostwa. Temu właśnie służy edukacja olimpijska. Aby przekazywać wartości, przekonania i idee, które towarzyszą temu, w jaki sposób uprawia się sport. Bo mistrzostwo to nie tylko wynik na mecie – mistrzostwo jest stanem ducha i postawą życiową. Historia igrzysk olimpijskich i ich bohaterów uczy, jak istotne w sporcie jest postępowanie wedle ustalonych zasad, a także szacunek i uczciwość wobec swoich rywali. Przekazujemy w Wasze ręce **Niezbędnik olimpijski** wszystkich tych wartości i historycznych faktów. Możecie poznawać je teraz, realizując proponowane zadania!

Wierzmy, że olimpijskie reguły wprowadzone do codziennego stylu życia pozwalają cieszyć się bogatszym doświadczeniem każdego sportowca – niezależnie, czy zainteresujecie się sportem dla przyjemności, czy na serio.

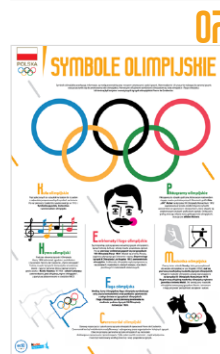
Powodzenia!

Polski Komitet Olimpijski

# Przyszłość zależy od Was!

/Pierre de Coubertin/

Weź udział w olimpijskiej przygodzie w 16 odsłonach.  
Życzymy udanej zabawy!



# SPIS TREŚCI

- 01 | OLIMPIJSKI ZEUS
- 02 | IDEA STAROŻYTNYCH IGRZYSK
- 03 | NOWOŻYTNE IGRZYSKA OLIMPIJSKIE
- 04 | ATENY 6 KWIETNIA 1896
- 05 | POLSKI DEBIUT NA IGRZYSKACH
- 06 | SPORT I SZTUKA
- 07 | SYMBOLE OLIMPIJSKIE
- 08 | POLSCY MEDALIŚCI cz. 1.
- 09 | POLSCY MEDALIŚCI cz. 2.
- 10 | KOBIETY NIEPOKORNE
- 11 | PRZEŁOMY IGRZYSK
- 12 | WARTOŚCI SPORTU
- 13 | SIŁA TKWI W ZESPOLE
- 14 | CIEMNA STRONA SPORTU
- 15 | NOWA ERA SPORTU
- 16 | PRZYSZŁOŚĆ ZALEŻY OD WAS!



01

02

03

04

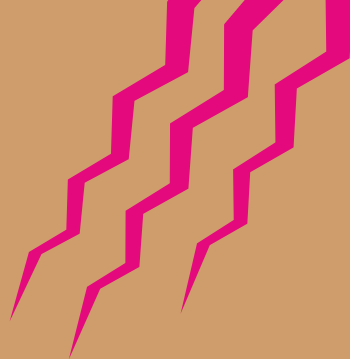
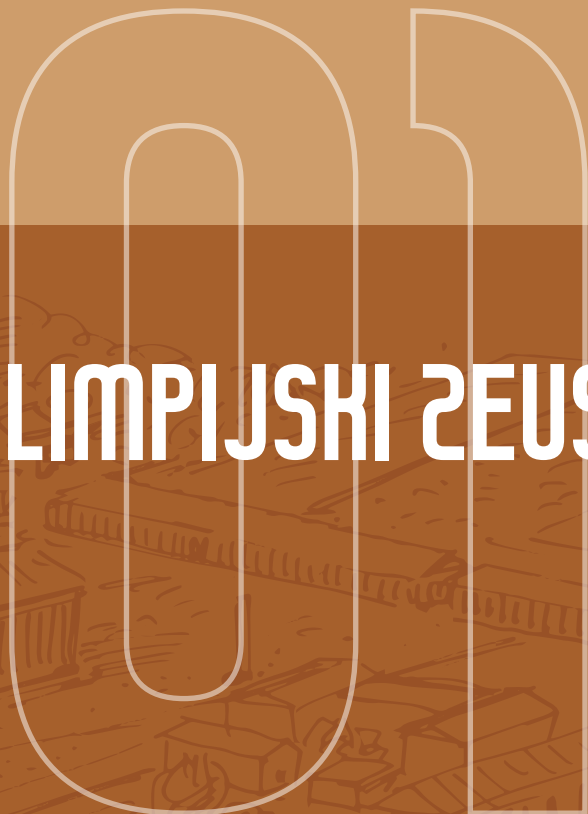
05

06

07



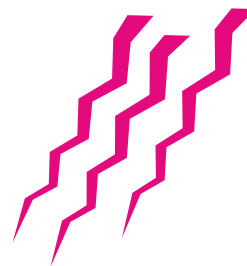
# OLIMPIJSKI ZEUS



# OLIMPIJSKI ZEUS

Zawartość planszy:

- 1 | Krótka historia igrzysk w starożytnej Grecji, które, odbywały się na cześć bogów
- 2 | Nagrody w igrzyskach
- 3 | Plan poglądowy obiektów w Olimpii

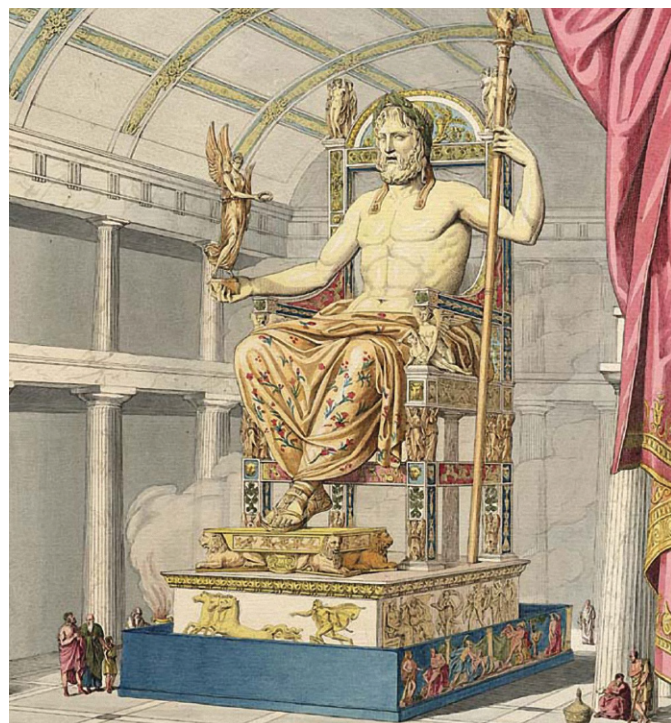


Olimpijczyk w starożytnej Grecji był człowiekiem wszechstronnie wykształconym, który na równi dbał o rozwój swojego ciała i umysłu.



## GRECKI CUD ŚWIATA

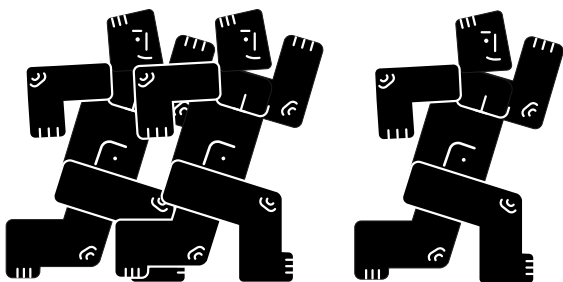
W świątyni Zeusa Olimpijskiego w Olimpii znajdował się jego posąg (V w. p.n.e.) stworzony przez wybitnego rzeźbiarza **Fidiasza**. Posąg był wykonany w technice **chryzelefantyny**, z kości słoniowej, złota i drogich kamieni, na podkładzie z drewna. Mierzył 13 metrów i uważano go za **jeden z siedmiu cudów świata**. Rzeźba stała w świątyni przez ok. 800 lat. Po wprowadzeniu zakazu igrzysk olimpijskich z rozkazu **Teodozjusza I** posąg został wywieziony do Konstantynopola, gdzie przepadł w pożarze świątyni w 475 roku.



Fot. wolny dostęp

## IGRZYSKA

Olimpijczyk miesiąc przed igrzyskami przybywał do **Elis** (w starożytnej Grecji położonej w zachodniej części Półwyspu Peloponeskiego), gdzie trenował pod okiem **hellanodikai** (sędziego). Dwa dni przed rozpoczęciem igrzysk wyruszano z Elis do oddalonej ok. 58 km Olimpii. Podczas igrzysk obowiązywały ściśle określone reguły i zasady, za złamanie których orzekano surowe kary: publiczną chłostę i wysokie grzywny. Rozgrywanie igrzysk w Olimpii zostało zakończone przez chrześcijańskiego **cesarza Teodozjusza I**, który zakazał organizowania ich, uznając igrzyska za kult pogańskich bogów.



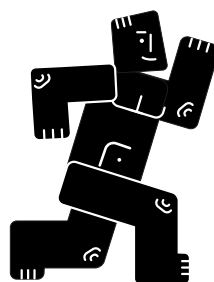
Starożytni, dbając o swoje ciało, dużą wagę przykładali do treningu ogólnorozwojowego, którego świetnym przykładem był żywiołowy taniec, gry z piłką i wiosłowanie.

Olimpionik, który wygrał cztery panhelłeńskie igrzyska: w Olimpii, Delfach, Koryncie i Nemei, zdobywał tytuł **periodonikesa**. Nagrodą dla zwycięzcy oprócz sławy był wieniec, a w późniejszym okresie dostawał on również wynagrodzenie pieniężne, co mogło stanowić pokusę nieuczciwej walki i korupcji. Zwycięzca miał też przywileje, np. zwolnienie z obowiązku płacenia podatków. W celu upamiętnienia sukcesów najbardziej zasłużonym olimpijczykom bito monety, a na ich cześć pisano wiersze czy pieśni.

## NIE DLA KOBIEC

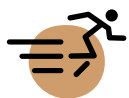
Mimo że kobiety nie mogły brać udziału w igrzyskach, to w historii mamy jeden taki przypadek. Kallipatejra (Ferenike) przebrana za trenera swojego syna Pejsidorosa przybyła do Olimpii. Matka uradowana zwycięstwem syna przypadkowo się zdradziła. Ze względu na jej ojca, brata i syna, którzy byli olimpiionkami, nie została ukarana.

Kobiety mogły być właścicielkami zaprzęgów, które brały udział w wyścigach rydwonów. To właśnie właściciel był zwycięzcą zawodów, a nie woźnica. Pierwszą, najsłynniejszą olimpijską zwyciężczynią była córka króla Sparty – **Kyniska**.



**Więcej:** Współcześnie **stadion** to obiekt, na którym rozgrywane są zawody sportowe. W starożytnej Grecji słowem „stadion” określano **miarę długości**, rodzaj wyznaczonego tym dystansem biegu. Według greckich mitów stadion był jednostką miary wyznaczoną przez bieg Heraklesa na jednym oddechu. Według źródeł **stadion olimpijski mierzył 192,27 m**.

- Dla starożytnych Greków bardzo ważną rolę odgrywało połączenie kształcenia intelektualnego z wychowaniem fizycznym. Te dwie sfery życia były nierozłączne. Najsłynniejsze ateńskie szkoły to Akademia, gdzie wykładał Platon, oraz Liceum, gdzie wykładał Arystoteles.



## AKTYWNOŚĆ

### 1 | Wyścigi starożytnych rydwanów.

Potrzebny sprzęt to skakanka. Dobieracie się w pary. Jedna osoba będzie woźnicą, a druga koniem. Skakankę „koń” zakłada na ramiona, a „woźnica” staje za nim i trzyma skakankę za rączki. Na sygnał sędziego rydwany ruszają i biegną przez 100 m do punktu kontrolnego, gdzie zamieniają się rolami i wracają na linię startu, która teraz jest metą. Wygrywa rydwan, który pierwszy dobiegnie do mety!



### 2 | Ile przebiegniesz na jednym oddechu?

Trzeba być Heraklesem, aby móc tak biegać. Podczas każdej aktywności fizycznej ważny jest miarowy oddech, gdyż w sporcie „Wdech i wydech zawsze w zgodzie! I od święta i na co dzień”. Biegaj dużo, w różnym tempie, korzystaj z mięśni i potęgi swoich płuc.



## ZADANIE

1 | Znajdź kilka przykładów, jak według greckiej mitologii narodziły się starożytne igrzyska olimpijskie

2 | Przenieś się w przeszłość i wyobraź sobie, że jesteś widzem na stadionie starożytnych igrzysk olimpijskich. Opisz wybraną konkurencję w stylu dziennikarskim albo stwórz o niej komiks.

3 | Przygotuj portret zwycięskiego sportowca, wyobrażając sobie, że pochodzi z tego samego miasta lub wioski co ty.



## DYSKUSJA

1 | Znajdź podobieństwa i różnice między igrzyskami starożytnymi i nowożytnymi.

2 | Porównaj sporty starożytne z nowożytnymi.



## FILM

| Pradawne początki igrzysk

• <https://bit.ly/2KOHlRd>



Ruiny świątyni Zeusa w Olimpii.

Fot. PKOl

02

03

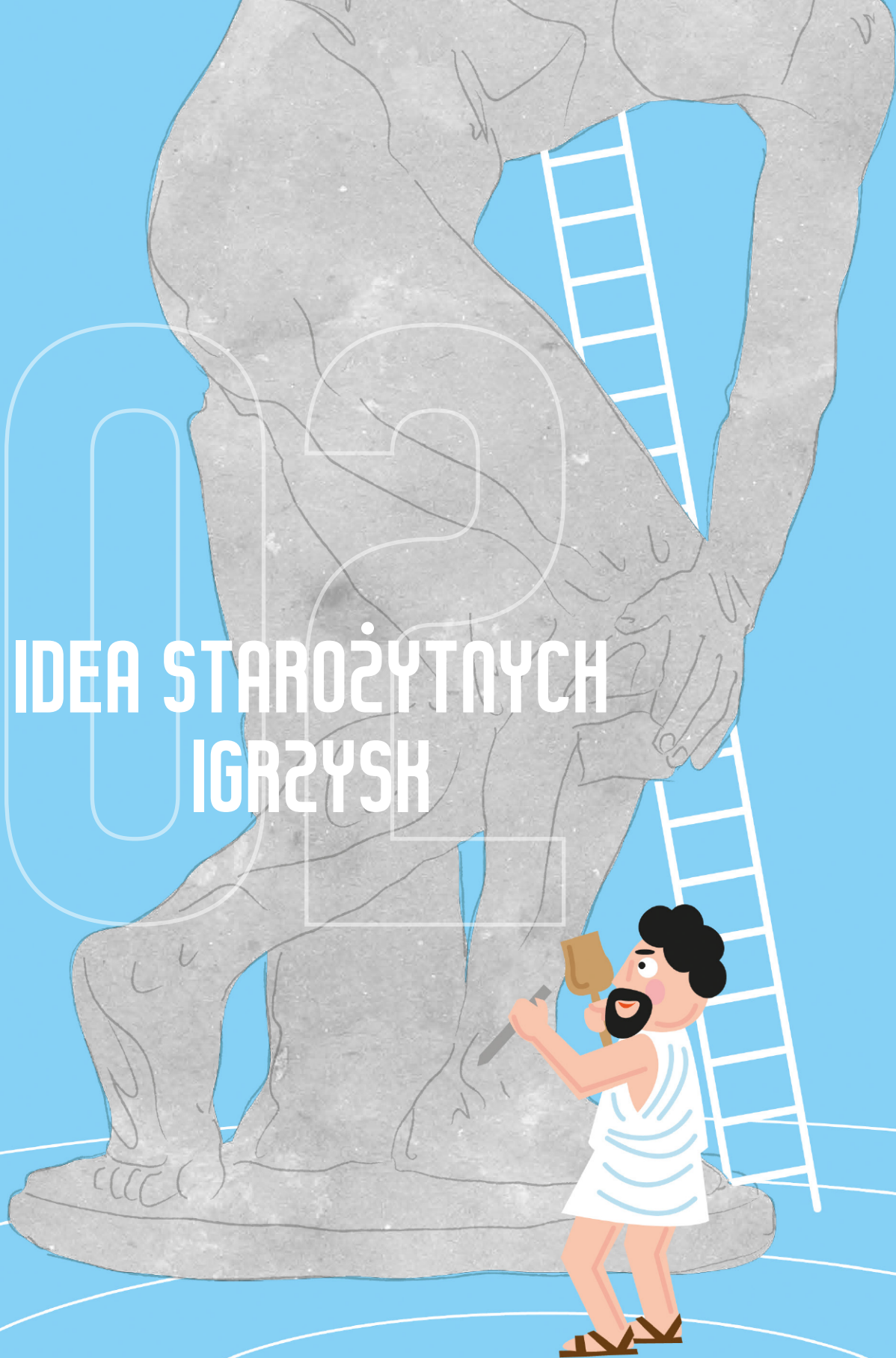
04

05

06

07

# IDEA STAROŻYTNYCH IGRZYSK



# IDEA STAROŻYTNYCH IGRZYSK



Zawartość planszy:

- 1 | Pojęcia kalokagathia i ekecheiria
- 2 | Różnica między igrzyskami a olimpiadą

*Sport nie może egzekwować ani utrzymywać pokoju, ale ma do odegrania zasadniczą rolę w budowaniu lepszego i bardziej pokojowego świata.*

/Jacques Rogge, Przewodniczący MKOl 2001-2013/

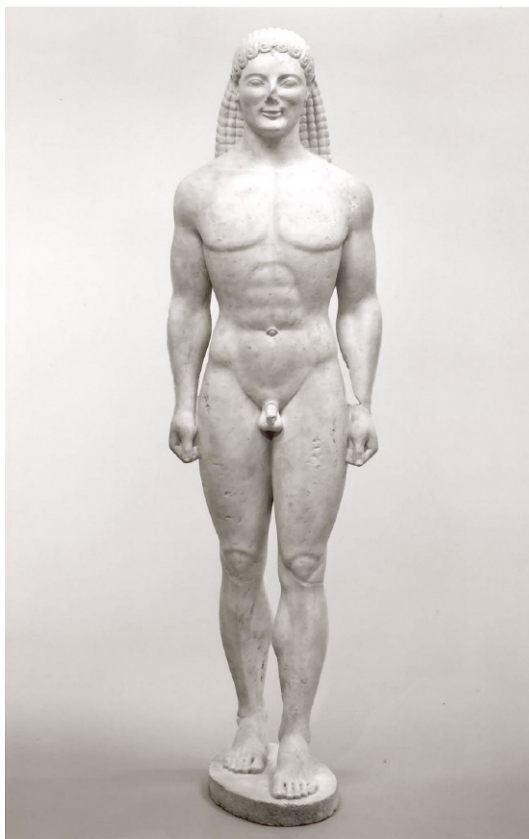


## CZŁOWIEK DOSKONAŁY

Starożytny model wychowania opierający się na kalokagathii łączył prawdę, dobro i piękno, jedność cnót rozumu, serca i ciała. Młodzi chłopcy w palestrach i gimnazjonach zdobywali jednocześnie staranne wykształcenie moralne i intelektualne oraz praktykowali

różne ćwiczenia fizyczne po to, by osiągnąć doskonały charakter i tężyznę fizyczną. Uważano, że ćwiczenia fizyczne kształtują męstwo, umiejętność panowania nad sobą i wytrwałość. Sprawdzianem dla ciała i ducha miały być agony, czyli zawody oparte na szlachetnej rywalizacji, nie dla bicia rekordów i nagród, ale dla samego zwycięstwa i osiągnięcia sławy. Na kulcie współzawodnictwa, dążeniu człowieka

do doskonałości przy jednoczesnym przestrzeganiu etosu walki oparte było społeczeństwo w starożytnej Grecji.



Fot. wolny dostęp

Kouros to posąg nagiego mężczyzny (VII w. p.n.e.). Posągi ustawiane w pobliżu świątyń upamiętniały zwycięzców igrzysk sportowych. Przypuszcza się, że były wyobrażeniami ówczesnych ideałów.

## UNIWERSALNA JAKOŚĆ

Czy ideał wszechstronności możemy znaleźć we współczesnym świecie? Oczywiście, że tak. Sam inicjator nowożytnych igrzysk olimpijskich, Pierre de Coubertin był człowiekiem wszechstronnym. Humanista, poeta, myśliciel, filozof, historyk, pedagog i sportowiec był wizjonerem wyprzedzającym swoją epokę. Bliższym nam przykładem jest znakomity polski

szermierz **Wojciech Zabłocki**, który wywalczył trzy medale olimpijskie (srebro w drużynie w Melbourne 1956, srebro w drużynie w Rzymie 1960 i brąz w drużynie w Tokio 1964). Pan Wojciech był nie tylko zdolnym sportowcem, ale też architektem, a jego budowle można podziwiać na całym świecie. **Mariusz Zaruski**, pionier i legenda polskiego żeglarstwa, był również malarzem, pisarzem, zapalonym narciarzem i taternikiem, który pokochał Giewont i dokładnie opisał dwanaście wiodących na górę dróg i ich różne warianty. **Kazimierz Wierzyński** był poetą, prozaikiem, eseistą, współtwórcą grupy poetyckiej Skamander. W latach 1926-1931 pełnił funkcję redaktora naczelnego tygodnika „Przegląd Sportowy”, a podczas Igrzysk IX Olimpiady Amsterdam 1928 otrzymał złoty medal w Olimpijskim Konkursie Sztuki i Literatury za tomik poezji *Laur olimpijski*. **Halina Konopacka** to wszechstronnie utalentowana kobieta. To jej Polska zawdzięcza pierwszy złoty medal olimpijski zdobyty podczas Igrzysk IX Olimpiady Amsterdam 1928 w rzucie dyskiem. Rzucając na odległość 39,62 m, Konopacka ustanowiła rekord świata, była pierwszą medalistką olimpijską w debiutującej na igrzyskach lekkoatletyce kobiet oraz została wybrana Miss Igrzysk. Rok później opublikowała zbiór wierszy *Któregoś dnia*.

Od 1985 roku, pod patronatem rektora Uniwersytetu Jagiellońskiego, prezesa Polskiego Komitetu Olimpijskiego i redakcji „Tempa”, przyznawany jest medal Kalos Kagathos, który honoruje sukcesy w sporcie i znakomite osiągnięcia po zakończeniu kariery sportowej. Medal nawiązuje do starożytnego ideału kalokagathii: jedności przymiotów ciała i ducha ludzkiego. Wśród laureatów są m.in.: Irena Szewińska, Zbigniew Pietrzykowski, Wojciech Zabłocki czy Bohdan Tomaszewski.

## OLIMPIJSKI ROZEJM

Święte igrzyska olimpijskie w starożytnej Grecji poprzedzała ekecheiria – „pokój boży”, „rozejm boży” czy po prostu zawieszenie broni. Mniej więcej w okresie letniego przesilenia wyruszali we wszystkie strony świata **spondophoroi** – emisariusze rozejmu, którzy ogłaszali trzymiesięczny pokój. Umożliwiał on zawodnikom, sędziom, trenerom, honorowym gościom, widzom, pielgrzymom i handlarzom bezpieczne dotarcie do Olimpii, jak również bezpieczny powrót do domu. Wynikało to z faktu, że w starożytnej Grecji, składającej się z wielu polis, dość często dochodziło do lokalnych konfliktów.

## SPORT I POKÓJ

Biorąc pod uwagę globalny kontekst, w którym istnieje sport i igrzyska olimpijskie, Międzynarodowy Komitet Olimpijski (MKOl) postanowił ożywić starożytną koncepcję rozejmu olimpijskiego w celu ochrony, na ile to możliwe, interesów sportowców i sportu ogólnie oraz zachęcać do poszukiwania pokojowych i dyplomatycznych rozwiązań konfliktów na całym świecie. W 1992 roku MKOl wystosował apel o przestrzeganie rozejmu olimpijskiego i wraz z Organizacją Narodów Zjednoczonych (ONZ) zabiegał o to, by sportowcy z byłej Republiki Jugosławii mogli wziąć udział w Igrzyskach XXV Olimpiady Barcelona 1992. W 1993 roku podczas 48. sesji Zgromadzenia Ogólnego ONZ przyjął po raz pierwszy rezolucję w sprawie przestrzegania rozejmu olimpijskiego. Podczas ceremonii otwarcia Igrzysk XXVII Olimpiady Sydney 2000 reprezentacje Korei Południowej i Północnej maszerowały pod wspólną flagą. Podobnie było w Atenach (2004) i PyeongChang (2018). W 2000 roku, w ramach promowania pokoju poprzez sport i ideę olimpijską, MKOl powołał Międzynarodową Fundację Rozejmu

Olimpijskiego. Od 2013 roku, 6 kwietnia, w dzień ceremonii otwarcia pierwszych nowożytnych igrzysk w Atenach (1896), obchodzimy Międzynarodowy Dzień Sportu dla Rozwoju i Pokoju.



### 1 | Zabawa z chustą Klanza

Ułatwiająca wzajemne poznanie i integrację:

#### • Kogo brakuje

Uczestnicy stoją w kręgu z zamkniętymi oczami, trzymając chustę na wysokości pasa. Prowadzący wybiera osobę (może być ich więcej), która wchodzi pod chustę. Następnie wszyscy otwierają oczy i odgadują, kto jest pod chustą.

#### • Przebieganie pod chustą

Uczestnicy podnoszą i opuszczają chustę, trzymając ją za uchwyty. Prowadzący mówi, kto ma zmienić miejsce, np. przebiegają ci, którzy mają niebieskie oczy, osoby, które mają siostrę itp. Gdy chusta jest maksymalnie w górze, osoby te przebiegają pod nią.

Ćwiczące współdziałanie:

#### • Bilard

Grupa wachluje chustą, na której znajduje się piłeczka. Grupa wygrywa, gdy piłeczka wpadnie do otworu na środku chusty.

#### • Sztorm

Na chustę wrzucamy lekkie przedmioty (piłeczki, zabawki). Podczas wachlowania nie mogą spaść z chusty.

#### • Składanie

Zadanie grupy polega na złożeniu chusty w określony kształt (np. w kostkę, trójkąt, prostokąt) lub w inny wymyślony sposób, np. tak, by był widoczny tylko jeden klin materiału, by widoczne były dwa, trzy, a nawet cztery kliny w danym kolorze.



## ZADANIE

**1 |** Na trzy miesiące przed igrzyskami w starożytnej Olimpii ogłaszano ekecheirię – pokój boży. Złamanie tego pokoju groziło karą boską. Jak myślicie, czy ktoś odważył się złamać to prawo? Postarajcie się znaleźć przykłady w literaturze.

**2 |** Na stronie <https://tiny.pl/tgrrg> znajdź logo rozejmu olimpijskiego i powiedz, jak wygląda i co symbolizuje.

**3 |** W parach zaprojektujcie plakat, który będzie promował życie współczesnego człowieka w zgodzie z zasadą starożytnej kalokagathii.

**4 |** Chcesz mieć sprawny umysł? Ćwicz go! Sprawdź swoją wiedzę i rozwiąż quiz na temat starożytnych igrzysk.



## STAROŻYTNE IGRZYSKA

**1 |** W którym roku odbyły się pierwsze, udokumentowane starożytne igrzyska olimpijskie?

- a. 772 r. p.n.e.
- b. 767 r. p.n.e.
- c. 776 r. p.n.e.

**2 |** W jakim mieście odbywały się igrzyska olimpijskie w starożytnej Grecji?

- a. Delfach
- b. Olimpii
- c. Nemei



**3 |** Starożytne igrzyska olimpijskie były rozgrywane na cześć boga:

- a. Prometeusza
- b. Aresa
- c. Zeusa

**4 |** Podczas starożytnych igrzysk olimpijskich olimpionikami nazywano:

- a. każdego, kto brał udział w igrzyskach
- b. zwycięzców igrzysk
- c. sędziów



**5 |** Co oznacza greckie słowo „ekecheiria”?

- a. pokój boży
- b. teatr boży
- c. bożą wiarę



**6 |** Kto mógł brać udział w starożytnych igrzyskach olimpijskich?

- a. każdy
- b. tylko ten, kto legitymował się greckim pochodzeniem
- c. obcokrajowcy

02

03

04

05

06

07

7 | Jak nazywały się w starożytnej Grecji igrzyska dla kobiet?

- a. horaje
- b. heraje
- c. hyraje



8 | Co w starożytności oznaczało słowo „olimpiada”?

- a. igrzyska
- b. czteroletni okres między igrzyskami
- c. miasto, w którym rozgrywano starożytne igrzyska olimpijskie

9 | Starogrecka filozofia, łącząca w sobie wartości dobra i piękna (w rozumieniu cnót, piękna ducha i ludzkiego ciała), to:

- a. diaulos
- b. ekecheiria
- c. kalokagathia



10 | Kto w starożytności zakazał rozgrywania igrzysk?

- a. cesarz Teodozjusz I
- b. cesarz Teodozjusz II
- c. cesarz Teodozjusz III



Odpowiedzi: 1c, 2b, 3c, 4b, 5a, 6b, 7b, 8b, 9c, 10a



## DYSKUSJA

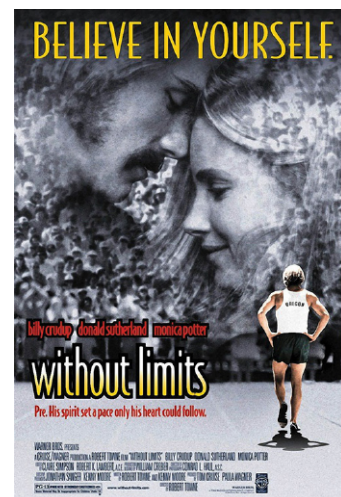
1 | Co dla Ciebie oznacza kalokagathia? Czy uważasz, że w dzisiejszych czasach ludzie żyją według tej starogreckiej filozofii?

2 | Przeczytaj **Odeę do sportu** Pierre'a de Coubertin i znajdź strofę, która mówi o pokoju i szlachetnej rywalizacji. Niech wiersz będzie dla Ciebie inspiracją do stworzenia rysunku o sporcie, pokoju i szlachetności.



## FILM

| **Przed metą** (reż. R. Towne, 1998)  
Film przedstawia historię amerykańskiego biegacza Steve'a Prefontaine'a.



Fot. materiały prasowe



# ΠΩΟΖΥΤΝΕ ΙΓΡΖΥΣΚΑ ΟΛΙΜΠΙΥΣΚΙΕ

03

04

05

06

07

# NOWOŻYTNE IGRZYSKA OLIMPIJSKIE



03

Zawartość planszy:

- 1 | Początki idei olimpijskiej w XIX wieku
- 2 | Ciekawe czasy rozwoju nauki i technologii na przełomie XIX i XX wieku
- 3 | Postać inicjatora nowożytnych igrzysk olimpijskich Pierre'a de Coubertin

*Pięć kół połączonych ze sobą w regularnych odstępach, ich rozmaite kolory – niebieski, żółty, czarny, zielony i czerwony – wyróżniają się na tle białego papieru. Te pięć kół reprezentuje pięć części świata, które uznały wartości olimpizmu i gotowe są przyjąć jego twórcze współzawodnictwo. Ponadto, sześć kolorów połączonych w ten sposób przedstawia kolory wszystkich krajów, bez wyjątku (...). Jest to prawdziwie międzynarodowy emblemat. Został on stworzony po to, aby stał się flagą, której wygląd byłby olśniewający. Jest to lekka, ujmująca flaga; radością jest widzieć ją łopoczącą na wietrze. Jej znaczenie jest wyraźnie symboliczne.*

/Pierre de Coubertin/



## BARON WIZJONER

Pierre de Coubertin (1863-1937) był inicjatorem nowożytnych igrzysk olimpijskich, pomysłodawcą zawodów organizowanych raz na cztery lata. Był humanistą, który rozumiał, że rozwój człowieka powinien przebiegać harmonijnie z uwzględnieniem fizycznej i psychicznej strony życia. Zaniepokojony niskim poziomem sprawności fizycznej francuskiej młodzieży, obciążonej nauką, postulował przeprowadzenie reformy edukacji, której celem byłoby zwiększenie udziału i roli sportu w życiu człowieka. Równocześnie myślał o wznowieniu igrzysk olimpijskich na kształt tych odbywających się w czasach starożytnych w Olimpii.

Dzięki klasycznemu wykształceniu i licznym podróżom zbierał doświadczenie i wiedzę niezbędną do tego, aby przekonać świat do swojej idei. Po raz pierwszy ogłosił pomysł wznowienia igrzysk olimpijskich w 1892 roku podczas sesji Unii Francuskich Towarzystw Sportów Atletycznych na Sorbonie, a dwa lata później zorganizował specjalny kongres, podczas którego nieodwołalnie zapowiedział powrót i „przedarcie się idei olimpijskiej przez mgły wieków, [...] by blask radosnej nadziei rzucić na próg dwudziestego wieku”. W tym samym roku został zawiązany Międzynarodowy Komitet Olimpijski, a w 1896 roku odbyły się pierwsze nowożytne igrzyska olimpijskie.



Fot. MKOl

Pierre de Coubertin – francuski pedagog, historyk, inicjator nowożytnych igrzysk olimpijskich.

## DLACZEGO WARTO WIEDZIEĆ, KIM BYŁ PIERRE DE COUBERTIN?

Pierre de Coubertin zmienił współczesny świat. Dzięki jego wysiłkom i niezłomnemu uporowi świat zainteresował się uczestnictwem w pomysłach dosyć karkołomnym, bo na wielką skalę i do tego odbywającym się raz na cztery lata. Początki igrzysk olimpijskich były trudne. Igrzyska w Paryżu (1900) i St. Louis (1904) roku wlokły się przez kilka miesięcy, gdyż znalazły się w programie wystawy światowej (dzisiejsze wystawy EXPO). Coubertin zareagował skutecznie, kierując ideą nowożytnych igrzysk olimpijskich na wybrane

03

04

05

06

07



Ćwiczenia z maczugami pojawiły się w programie igrzysk w St. Louis w 1904 roku.



Przeciąganie liny rozgrywano na igrzyskach olimpijskich w latach 1900, 1904, 1908, 1912, 1920.

przez siebie wcześniej tory. Od 1908 roku igrzyska nabierały już tylko rozpędu, pokonywano lepiej lub gorzej kolejne przeszkody, takie jak zamachy terrorystyczne, bojkoty, niedozwolony doping.

## CZEGO ON NIE ZROBIŁ...

Pierre de Coubertin zaprojektował symbol olimpijski, wprowadził do historii igrzysk olimpijskich motto (Citius, Altius, Fortius, z łac. szybciej, wyżej, silniej) oraz przesłanie: „w igrzyskach olimpijskich nie jest ważne zwycięstwo, ważny jest udział. Istotną sprawą jest nie zwyciężać, lecz umieć szlachetnie walczyć”. Przemysłał ceremonię otwarcia i zakończenia igrzysk, protokół olimpijski, Kartę Olimpijską i przysięgę olimpijską.

## CZY OLIMPIZM PIERRE'A DE COUBERTIN TO PRZEŻYTEK?

Wielu sceptyków podkreśla, że idea olimpijska już się wyczerpała. Dzisiaj igrzyska olimpijskie nie mają nic z tej, jak się to określa, „romantycznej” wizji jego założyciela. Ale przecież

była to wizja pragmatyczna, dobrze nakreślona, świetnie zorganizowana i przeprowadzona. Od samego początku przyświecało jej podejście humanistyczne, bo ukierunkowane na człowieka; historyczne, bo czerpiące mądrość od starożytnych Greków; pedagogiczne, bo ukazujące edukacyjną rolę sportu i igrzysk; sportowe, bo pokazujące sens wysiłku; moralne, bo podkreślające harmonijne zaangażowanie cech duchowych i intelektualnych człowieka, oraz estetyczne, bo angażujące sztukę jako pełnoprawną dziedzinę igrzysk olimpijskich. Wygląda więc na to, że igrzyska w XXI wieku nadal są „romantyczne”, a idea, której symbol stanowi znicz olimpijski, jest nadal aktualna.

## DZIWNE SPORTY

W pierwszych nowożytnych igrzyskach olimpijskich było kilka sportów, które nieprzerwanie znajdują się w programach olimpiad do dziś, np.: żeglarstwo, wioślarstwo, szermierka, ale są też takie, na które dzisiaj patrzymy z uśmiechem na twarzy. Wspinanie się po linie na 14-metrowy maszt bez użycia nóg dzisiaj jest ćwiczeniem modnego



Wspinanie się na maszt na czas było rozgrywane w latach 1896, 1904, 1906, 1924 i 1932.



Fot. MKOI

Ray Ewry był siedmiokrotnym mistrzem olimpijskim w skoku wzwyż z miejsca, w skoku w dal z miejsca, w trójskoku z miejsca w latach 1900-1908.

crossfitu, a w 1896 roku tę konkurencję ukończyło tylko dwóch zawodników. Pływanie z przeszkodami to zadanie dla komandosów, a obecne było w programie igrzysk paryskich w 1900 roku. Przeciąganie liny to konkurencja każdego wakacyjnego obozu sportowego, a była w programie aż do Igrzysk VII Olimpiady Antwerpii 1920.

## EXTREME

Pierwowzorem hokeja na lodzie jest lacrosse, który obecny był latach 1904, 1908 oraz 1928 i 1932 jako dyscyplina pokazowa. To bardzo ciekawa gra z twardą piłką, którą za pomocą kija wbija się do bramki. Hokej na trawie – kuzyn lacrosse, który znajduje się w programie igrzysk olimpijskich także od igrzysk w Londynie w 1908 roku, przetrwał w programie do dziś, a lacrosse pozostał znany i lubiany tylko w świecie hobbystów. Z ciekawszych i zapomnianych sportów można wymienić jeszcze pływanie synchroniczne solo, jeu de paume, pływanie pod wodą na odległość, balet narciarski, polo, narciarstwo szybkie, skok wzwyż z miejsca. Pomysły na sprawność olimpijczyka

z początków igrzysk to jak dzisiaj popularne programy talentów w wersji extreme.



## AKTYWNOŚĆ

Drużyny pięciosobowe. Każda wybiera hasło Pierre'a de Coubertin:

- Siła sportowca nie leży wyłącznie w jego mięśniach.*
- Olimpizm to poznanie samego siebie.*
- Sport powinien być traktowany jako źródło sztuki.*
- Uczenie się ćwiczeń jest krótkie, ale mięśnie zapamiętują je na długo.*
- Tylko moc ciała i ducha może wyznaczyć granice zwycięstwa.*
- Myśl płomienna w muskularnym ciele.*

Drużyna ustawia się w rzędzie, bokiem do siebie i chwyta się za dłonie. Osoba stojąca na zewnątrz trzyma hula-hoop. Na sygnał startu wszyscy powtarzają swoje hasło,

03

04

05

06

07

jednocześnie przeprowadzając hula-hoop przez rząd drużyny, bez zerwania uchwytu. Wygrywa drużyna, która najszybciej przeprowadzi koło i nie pomyli się w powtarzaniu hasła. Zadanie wymaga koncentracji, zespołowości i sprawności.

## ZADANIE

1 | Pływanie jest sportem, w którym można zdobyć najwięcej medali olimpijskich. To dlatego olimpijczyk wszech czasów Michael Phelps w wielu stylach i dystansach zdobył aż 28 medali olimpijskich (23 złote, trzy srebrne, dwa brązowe). W książce **Błyszczący stero-wiec** przeczytaj rozdział „Rekord sportowy” i odpowiedz na pytania:

Czym jest rekord sportowy wg Pierre’a de Coubertin? Jakich znasz sportowców, którzy pobili rekordy świata? Napisz własnymi słowami, czym jest rekord?

2 | Maraton biegowy był już obecny na Igrzyskach I Olimpiady Ateny 1896 jako pomnik greckiego czynu w bitwie pod Maratonem i biegu Filippidesa do Aten. Natomiast maraton pływacki doczekał się swojego debiutu dopiero w 2008 roku.



3 | Jaki sport Cię interesuje? Wypisz trzech mistrzów i poznaj kilka faktów z historii tej dziedziny.

## PRZECZYTAJ

### | Opowiadania olimpijskie

• <http://bitly.pl/FPL6p>

Które opowiadanie podoba się Tobie najbardziej? Dlaczego?

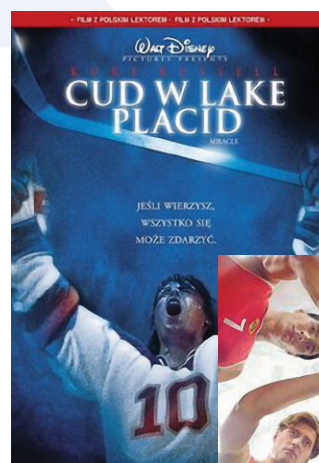
## FILM

1 | **Cud w Lake Placid** (reż. G. O’Connor, 2004)

2 | **3 sekundy** (reż. A. Megerdichew, 2018)

O jakich wydarzeniach opowiadają filmy?

Czym jest współzawodnictwo między drużynami?



Fot. materiały prasowe

ATENY  
6 KWIEŃCIA  
1896



04

05

06

07

# ATENY 6 KWIETNIA 1896

Zawartość planszy:

- 1 | Pierwsze igrzyska nowożytne [fakty i ciekawostki]
- 2 | Sylwetki pierwszych nowożytnych olimpijczyków oraz początki kształtowania się symboliki olimpijskiej i ceremoniału olimpijskiego



Fot. MKOl

*Wznoszę więc kielich za ideę olimpijską, która na kształt promienia przepotężnego słońca przedarła się przez mgły wieków i wraca, by blask radosnej nadziei rzucić na próg dwudziestego wieku.*

/Pierre de Coubertin/



## ŚWIĘTO SPORTU

Na pamiątkę pierwszych nowożytnych igrzysk olimpijskich 6 kwietnia na całym świecie obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Sportu dla Rozwoju i Pokoju. Święto zostało ustanowione w 2013 roku przez Zgromadzenie Ogólne Organizacji Narodów Zjednoczonych (ONZ). Jest to wyraz uznania wartości sportu za ważne czynniki w rozwoju człowieka i całych społeczeństw.

### SPORT

- ma niezwykłą moc mobilizowania, inspirowania, pozytywnego przyciągania,
- promuje wartości: braterstwa, pokoju, tolerancji, sprawiedliwości, solidarności, równości płci,
- pomaga w samorealizacji, jest ważnym elementem terapii wychodzenia z problemów; służy promocji zdrowia i profilaktyki chorób,
- posługuje się zrozumiałym na całym świecie uniwersalnym kodem i ma supermoce do pokonywania barier międzykulturowych, religijnych,
- sprawia, że ludzie stają się lepsi, odważniejsi, zmotywowani, przestrzegają reguł, szanują innych i umieją działać w zespole.

Laureat Pokojowej Nagrody Nobla i Trofeum Fair Play im. Pierre'a de Coubertin – Nelson Mandela – uznawał sport za narzędzie do bezkrwawego rozwiązywania konfliktów. Sport ma moc zmieniania świata, inspiracji, jednoczenia ludzi; przemawia do młodych językiem, który rozumieją; daje nadzieję tam, gdzie dotąd była rozpacz – mawiał.

### BEZ ZAWODOWCÓW

W Igrzyskach I Olimpiady Ateny 1896 mogli brać udział jedynie sportowcy amatorzy (wyjątkiem była szermierka). Pierre de Coubertin uważał bowiem, że zawodowcy mogą kierować się jedynie chęcią zysku, a zwycięstwo jest dla nich celem samym w sobie, co może spowodować poważne zagrożenie dla zasad uczciwej rywalizacji w duchu szacunku i przyjaźni. W konsekwencji zawodnicy musieli sami opłacić sobie pobyt oraz brać urlop w pracy bądź na uczelni, żeby wystartować w igrzyskach. Co ciekawe, pierwszy nowożytny mistrz olimpijski, trójskoczek James B. Connolly, nie otrzymał z uczelni oficjalnej zgody na wyjazd, więc samowolnie wybrał się z resztą drużyny w podróż statkiem, a następnie pociągiem przez Europę, a zaległe egzaminy zdawał dopiero po swoim powrocie. Czasami też trudno było odróżnić zawodników od zwykłych turystów, np. startującego w brytyjskich barwach Johna Bolanda – irlandzkiego adwokata, który w Atenach odwiedzał przyjaciela, a jako że był miłośnikiem tenisa, postanowił spróbować szczęścia. Na mieście spotkał (zrządzenie losu?) Fritza Trana, który po odpadnięciu w biegu na 800 metrów udał się na zwiedzanie Aten. Obydwaj panowie postanowili kupić rakiety do tenisa i wspólnie wystartować w turnieju.

Niestety na greckim bazarze zabrakło butów do tenisa i Boland musiał grać w codziennych butach ze skórzanymi podeszwami i obcasami. Ku zdumieniu wszystkich Boland i Traun wygrali.

## DWA MEDALE...

Zdobywcy pierwszego miejsca na Igrzyskach I Olimpiady Ateny 1896 otrzymali srebrny medal, gałązkę oliwną i dyplom, drugiego – miedziany medal, gałązkę lauru i dyplom. Jedna strona medalu przedstawiała popiersie Zeusa wraz z dłonią trzymającą kulę ziemską, na której stoi Nike – wysłanniczka zwycięstwa, z napisem po grecku „Olympia”. Na odwrocie Akropol z napisem po grecku „Międzynarodowe Igrzyska Olimpijskie w Atenach w 1896 roku”. Za trzecie miejsce medalu nie wręczano. Parada zwycięzców-medalistów miała miejsce podczas ceremonii zamknięcia. Na jej czele szedł zwycięzca maratonu i bohater narodowy Spiridon Louis.



Medal uczestnictwa w Igrzyskach I Olimpiady Ateny 1896

## ...I ICH ZDOBYWCY

Zwycięstwo Spiridona Louisa w biegu maratońskim przypomniało wszystkim historię legendarnego ateńskiego żołnierza Filippidesa, „Kiedy na bieżnię wbiegł Louis, wybuchło istne pandemonium. Kobiety rzucały mu pod nogi biżuterię. Orkiestra konna wjechała za

nim na stadion, a obok niego do mety pobiegli dwaj książęta Konstans i Jerzy. Wydawało się, że razem z nim na stadion wkroczył grecki antyk – wspomina de Coubertin. – Było to jedno z najbardziej niezwykłych widowisk, jakie pamiętam”. Pierwszy nowożytny mistrz olimpijski w maratonie wywodził się z biednej greckiej rodziny – na co dzień pomagał ojcu rozwozić wodę po mieście. Gdy wygrał, król powiedział mu, że może spełnić każde jego życzenie. Ten poprosił tylko o konia i powóz, na którym mógłby przewozić beczki z wodą. Historia chłopaka, który pojawia się znikąd i nagle wygrywa, stanie się w przyszłości klasycznym motywem powtarzającym się na wielu igrzyskach.

Najdowcipniejszym zawodnikiem Igrzysk I Olimpiady był 18-letni węgierski pływak Alfréd Hajós. Na pytanie, dlaczego wygrał, miał odpowiedzieć: „Śpieszyłem się, woda była zimna”. Do anegdoty przeszedł również dialog króla Jerzego I i Hajósa: – „Gdzie pan nauczył się tak świetnie pływać? – W wodzie, Wasza Królewska Mość, w wodzie...” – odparł pływak. Ponadto Hajós był zdolnym architektem – jego projekt stadionu wysłany na Olimpijski Konkurs Sztuki i Literatury w 1924 roku zdobył srebrny medal olimpijski.

**więcej** Wskrzeszenie igrzysk olimpijskich w 1896 roku zbiegło się w czasie ze skonstruowaniem pod koniec XIX wieku wynalazków, które umożliwiły przybliżenie się do siebie różnych krajów i części świata albo stanowiły rewolucję w dziedzinie komunikacji i sztuk wizualnych. Oto niektóre z przełomowych: konstrukcja pierwszego sterowca (1852), otwarcie Kanału Sueskiego (1869), telefon (1876), balon kierowany (1884), silnik spalinowy (1885),

Fot. MKOl



Zawodnicy podczas treningu przed Igrzyskami I Olimpiady Ateny 1896.

rozpoczęcie budowy kolei transsyberyjskiej (1891), aparat do wykonywania i wyświetlania zdjęć ruchomych – prototyp dzisiejszego kinematografu (1895).

- Ateny były gospodarzem igrzysk ponownie w 2004 roku. Oficjalne motto brzmiało niezwykle symbolicznie „Welcome home”.



## AKTYWNOŚĆ

### 1 | Rozgrzewka olimpijska

Na sali przygotujcie siedem stanowisk gimnastycznych i podzielcie się na siedem zespołów. Na sygnał nauczyciela (gwizdek) każdy zespół przez 60 sekund wykonuje jedno z przydzielonych ćwiczeń: 1. skłony z piłką lekarską, 2. skip

A w miejscu, 3. wykroki w przód, 4. pajacyki, 5. deskę, 6. padnij-powstań, 7. półprysiady. Po sygnale nauczyciela zespoły przechodzą zgodnie z ruchem wskazówek zegara na następną stację.

### 2 | Skoki przez linę

Zabawa ruchowa dla młodszych dzieci – helikopter: dzieci skaczą przez linę, którą nauczyciel przetacza po ziemi, kręcąc się wokół własnej osi. Warianty: skakanie na jednej nodze, skakanie w dwójkach lub trójkach.



## ZADANIE

1 | Wyobraźcie sobie, że jesteście XIX-wiecznymi architektami i Waszym zadaniem jest zgłosić projekt stadionu na Olimpijski Konkurs Sztuki i Literatury. Naszkicujcie projekt stadionu tak,

04

05

06

07

żeby swobodnie mogły odbywać się na nim wszystkie zaplanowane na Igrzyskach I Olimpiady Ateny 1896 dyscypliny (znajdziecie je na planszy).

**2 |** Porównajcie plansze *Ateny 6 kwietnia 1896* rok z planszą *Olimpijski Zeus*. Jakie różnice dostrzegacie pomiędzy igrzyskami starożytnymi a nowożytnymi? Jakie elementy przetrwały?

**3 |** Elementem obchodów Międzynarodowego Dnia Sportu dla Rozwoju i Pokoju na Świecie jest kampania #WhiteCard – polega ona na zrobieniu sobie selfie z kawałkiem białej kartki i wrzucenie posta do mediów społecznościowych z przesłaniem o pokojowych wartościach sportu. Biała kartka to alternatywa dla kartki czerwonej, która zwyczajowo unoszona jest przez sędziego na znak popełnienia przez zawodnika poważnego naruszenia zasad. Postarajcie się wymyślić podobny prosty przekaz, używając tylko własnych ciał i sprzętów, które znajdziecie – zainspirujcie się filmikami na YouTube lub filmami z Olympic Channel prezentującymi zjawisko *flash mob*.



| Wielu sportowców, a także sam król Grecji Jerzy byli za tym, aby wszystkie nowożytne igrzyska olimpijskie odbywały się wyłącznie w Grecji. Pierre de Coubertin był temu przeciwny; chciał, aby igrzyska odbywały się cyklicznie w różnych miejscach na świecie. Jak myślicie – dlaczego?



**1 | ONZ promuje Międzynarodowy Dzień Sportu na rzecz Rozwoju i Pokoju**

- <https://bit.ly/2r5lgse>
- <https://bit.ly/2Dme6Xc>

**2 | Jak wygląda stadion Panathinaiko**

- <https://bit.ly/2AskXMk>



**| Ceremonia otwarcia igrzysk Ateny 2004**

- <https://bit.ly/3Fy4FDg>



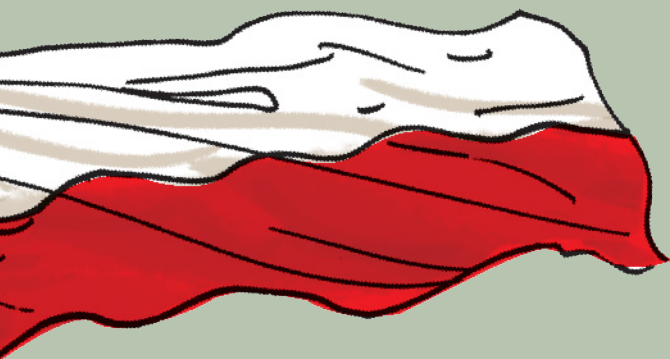
**1 | Historia gwatemalskiego lekkoatlety Ericka Barrondo oraz jego pokojowe przesłanie dotyczące sportu:**

- <https://bit.ly/2Q1dajf>

**2 | Błyszczący sterowiec**, K. Deberny, K. Płoszaj, W. Firek, Warszawa 2020, rozdziały: „Pierwszy rejs sterowca” oraz „Rytm czasów”. <https://bit.ly/3h3Ws1e>



# POLSKI DEBIUT NA IGRZYSKACH



05

06

07

# POLSKI DEBIUT NA IGRZYSKACH



Zawartość planszy:

- 1 | Pierwsze polskie organizacje i kluby sportowe
- 2 | Polski Komitet Igrzysk Olimpijskich
- 3 | Rola Józefa Piłsudskiego w kształtowaniu polskiego sportu
- 4 | Pierwsi Polacy olimpijczycy i medaliści olimpijscy

*To nie triumf, lecz sama walka jest tym,  
co w życiu istotne. Rzeczą zasadniczą nie jest  
odnosić zwycięstwo, lecz szlachetnie walczyć.*

/Ethelbert Talbot/



Fot. Muzeum Sportu i Turystyki w Warszawie

Srebrni medaliści olimpijscy Igrzysk VIII Olimpiady Paryż 1924 w kolarstwie torowym.  
Od lewej: Tomasz Stankiewicz, Jan Łazarski,  
Franciszek Szymczyk, Józef Lange.



## OGRÓD GIER I ZABAW

Okres dorastania przyszłych polskich olimpijskich debiutantów przypadł na czasy, kiedy zaczęto doceniać znaczenie sportu i wychowania fizycznego dzieci i młodzieży. W pierwszym w Europie publicznym ogrodzie zabaw ruchowych na wolnym powietrzu dla dzieci do 15 lat znalazło się m.in.: 12 boisk, ścieżki zdrowia, sale do zajęć, szatnie i prysznice. Z czasem podobne miejsca powstawały w całej Polsce (np. warszawskie

ogrody Raua), ich celem było wychowanie – przez swobodną zabawę na świeżym powietrzu – uspołecznionych, silnych i twórczych dzieci. Doktor Henryk Jordan uważał, że dzieci powinny spędzać minimum dwie godziny dziennie na ćwiczeniach i zabawach na świeżym powietrzu. Wśród tych ostatnich wyróżniał np.: rzucanie krążkiem, bumerangiem, dzidą, oszczepem, strzelanie z łuków i karabinów czy zabawy polegające na rywalizacji zespołów. Uważał ponadto, że boisko jest najlepszą szkołą życia, gdzie kształtuje się charakter i umiejętność pracy w zespole. W tym samym

(np. Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół”), skauting oraz inne formacje, które potajemnie prowadziły ćwiczenia paramilitarne (np. Organizacja Młodzieży Niepodległościowej „Zarzewie”, Polskie Drużyny Strzeleckie). Ich działalność opierała się m.in. na takich wartościach, jak: samodoskonalenie, idea służby, braterstwo, wychowanie w duchu sportowym. Legionową przeszłość spośród olimpijczyków debiutantów mieli m.in.: narciarz Franciszek Bujak, jeździec Adam Królikiewicz i kolarz Józef Lange. Ponadto aż 51 olimpijczyków okresu międzywojennego było zawodowcami

*Nieobecność nasza na igrzyskach byłaby największym błędem. Nieobecni zawsze przegrywają [...]. Igrzyska olimpijskie są najsilniejszym bodźcem dla pracy sportowej wewnątrz kraju [...].  
Idea olimpijska stale go podnosi i krzepi,  
idea olimpijska zachęca do walki i wysiłku...*

/Wiktor Junosza-Dąbrowski/



czasie Pierre de Coubertin podjął się reformy edukacji szkolnej, podkreślając pozytywne znaczenie sportu w życiu człowieka.

## ŻOŁNIERZE, PATRIOCI

Wielu polskich sportowców okresu międzywojennego brało udział w walkach o niepodległość. Wywodzili się z rodzin o silnych tradycjach patriotycznych (dziadkowie olimpijczyków brali np. udział w powstaniu styczniowym). Na formowanie się postaw niepodległościowych duży wpływ miała ówczesna literatura narodowa, organizacje sportowe

żołnierzami. Sport od zawsze był przedmiotem zainteresowania wojska, a wojskowi mieli nawet swoje igrzyska – podczas pierwszej takiej imprezy w sierpniu 1919 roku zwycięzcy otrzymali specjalne nagrody od Naczelnego Wodza Marszałka Józefa Piłsudskiego.

## DYSCYPLINY LETNIE...

Niezwykły jest fakt, że pierwsze olimpijskie medale Polacy zdobyli w jeździectwie i kolarstwie. Te dwie dyscypliny są tylko pozornie odmienne, łączy je podobieństwo sportowych doznań (swoiste poczucie wolności rodzące



Fot. Muzeum Sportu i Turystyki w Warszawie

Reprezentacja Polski w piłce nożnej, Igrzyska VIII Olimpiady Paryż 1924.

Stoją od prawej: bramkarz Mieczysław Wiśniewski (Wisła Kraków), Mieczysław Batsch (Pogoń Lwów), Wacław Kuchar (Pogoń Lwów), Leon Sperling (Cracovia), Wawrzyniec Cyl (ŁKS), Józef Kałuża (Cracovia), Henryk Reyman (Wisła Kraków), Stefan Fryc (Cracovia). Siedzą od prawej: Stanisław Cikowski (Cracovia), Zdzisław Styczeń (Wisła Kraków), Marian Spoida (Spojda; Warta Poznań) .

się podczas jazdy) i fakt, że w obydwu przypadkach sportowiec jest jeźdźcem, od którego umiejętności i charakteru zależy właściwe poprowadzenie zwierzęcia czy maszyny. Dobrze oddaje to bogata hippiczno-rowerowa metafora, którą można do tej pory znaleźć w specjalistycznej prasie: „Rower tam to stalowy rumak/wyścigowy ogier, którego może stanąć dęba albo być nerwowy w prowadzeniu. Rower można dosiadać/ujeżdżać/szarżować na nim, a jeździec potrafi cały maraton przejechać w siodle, by potem odstawić sprzęt do swojej stajni”. Co prawda nie możemy powiedzieć, że kolarstwo – w przeciwieństwie do jeździectwa, szermierki i lekkiej atletyki – było sportem narodowym na początku odzyskania niepodległości, ale rower, odkąd po raz pierwszy pojawił się na

ziemiach polskich ok. 1868 roku, zgromadził od razu duże grono sympatyków wśród, których byli m.in. Henryk Sienkiewicz, Bolesław Prus, Maria Skłodowska-Curie. Ten pierwszy, honorowy członek WTC pisał w literackiej ankiecie „Cyklisty” (1896): „Rower wymaga tężych mięśni, a wyrabia przytomność umysłu, odwagę i dzielność, nie mówiąc już o tym, że stowarzysza ludzi i wytwarza w nich przymioty zbiorowe, pożądane wszędzie, zwłaszcza u nas. Dzięki stowarzyszeniom rodzi się także międzynarodowe współzawodnictwo. W imię tego współzawodnictwa obowiązkiem naszych cyklistów jest starać się nie tylko o to, by dorównać Anglikom, Francuzom lub Niemcom, ale by ich z kretesem pobić”. Tym samym olimpijski medal zdobyty niepełna 30 lat później bardzo cieszy.

## ...I ZIMOWE

Polacy nie zdobyli medalu olimpijskiego na zimowych igrzyskach aż do 1956 roku (Franciszek Gąsienica Groń, Cortina d'Ampezzo, brąz, kombinacja norweska), ale trzeba wiedzieć, że początki historii sportów zimowych w Polsce sięgają końca XIX wieku. Popularne było zwłaszcza narciarstwo, choć uchodziło już wtedy za dyscyplinę dość elitarną (na wyjazd do Zakopanego i drogi sprzęt stać było nielicznych). Zanim w 1919 roku powstał Polski Związek Narciarski, we Lwowie, Krakowie i w Zakopanem istniały już pierwsze polskie organizacje narciarskie i inaugurowano pierwsze międzynarodowe zawody. Dopiero w 1925, rok po olimpijskim zimowym debiucie Polaków, wybudowano w Polsce pierwszą skocznię narciarską – Wielką Krokiew w Zakopanem według projektu znanego architekta i rzeźbiarza Karola Stryjeńskiego. To na niej pierwsze kroki stawiały późniejsze legendy polskiego narciarstwa, wielokrotni olimpijczycy jak Stanisław Marusarz (zob. też plansza *Polscy medaliści cz. 2.*) czy Bronisław Czech. Dziś Wielka Krokiew nosi imię tego pierwszego.



Fot. Narodowe Archiwum Cyfrowe

Reprezentacja Polski w narciarstwie na III Zimowych Igrzyskach Olimpijskich Lake Placid 1932.

**więcej:** W dniach 20-22 września 1918 roku działacze sportowi na konferencji (I Zjazd Polskich Zrzeszeń Sportowych i Gimnastycznych) stworzyli ogólnopolski związek zajmujący się sportem całej odrodzonej ojczyzny. Historycy do tej pory żartują, że sportowcy wyprzedzili niepodległość o ponad miesiąc!

- W Igrzyskach VIII Olimpiady Paryż 1924 po raz pierwszy pojawiło się motto igrzysk: **Citius, Altius, Fortius**. Wprowadzono zwyczaj wywieszania na obiektach olimpijskich trzech flag: olimpijskiej z pięcioma kołami, gospodarzy igrzysk i przyszłych gospodarzy igrzysk. Po raz pierwszy przeprowadzono relacje radiowe z zawodów. Akredytowało się ponad 1000 dziennikarzy.

- Pływak Johnny Weissmüller – trzykrotny złoty medalista olimpijski w Igrzyskach VIII Olimpiady Paryż 1924 (sztafeta 4 x 200 m, 100 m i 400 m stylem dowolnym), jako pierwszy człowiek przepłynął dystans 100 m stylem dowolnym poniżej 1 minuty (58,6 s). Znał jako odtwórca roli tytułowej z cyklu 12 filmów o Tarzanie. Inną ciekawą postacią był światowej klasy biegacz Paavo Nurmi. W Paryżu w 1924 roku, startując w pięciu konkurencjach biegowych zdobył pięć złotych medali. Zwycięstwa na 1500 m i 5000 m odniósł w odstępie zaledwie 26 minut, ustanawiając na obu dystansach nowe rekordy olimpijskie (1500 m – 3:53,6 s oraz 5000 m – 14:31,2 s). W swoim życiu zdobył dziewięć medali złotych i trzy srebrne.

05

06

07



## AKTYWNOŚĆ

Do popularnych gier podwórkowych w latach 20. należał **palant**. Historyk Norman Davies postawił nawet tezę, że był pierwowzorem baseballu, a to ze względu na używanie w grze kija i piłeczki. Obejrzyjcie na YouTube filmiki Polskiego Stowarzyszenia Palantowego #palantpowraca lub odwiedźcie ich profil na Facebooku. Spróbujcie odtworzyć grę na boisku.



## ZADANIE

**1** | Wyobraźcie sobie, że przenieśliście się w czasie do 1923 roku i chcecie zachęcić sportowców do wzięcia udziału w Igrzyskach VIII Olimpiady Paryż 1924. Stwórzcie plakat – afisz, który będzie się składał w 70% z ilustracji i w 30% z tekstu. Możecie wcześniej zainspirować się oficjalnymi plakatami olimpijskimi lub historią związaną z Funduszem Olimpijskim i winietami *Polacy na Olimpiadę* [zapis oryginalny].

**2** | Wstukajcie na Pinterście lub w grafice Google frazę „przedwojenna reklama” i odszukajcie obrazy zachęcające do uprawiania sportu i turystyki lub będących reklamą sprzętu sportowego.

**3** | Przeczytajcie na głos wiersze *Paddock i Porritt* oraz *Nurmi* Kazimierza Wierzyńskiego, które opisują wydarzenia z paryskiego stadionu. Jaki rytm mają wiersze? Jakie nasuwają się Wam skojarzenia?

• <http://bitly.pl/W7a7p>



## DYSKUSJA

Jak myślisz, dlaczego sport mógł w okresie olimpijskiego debiutu pomóc w promocji Polski na arenie międzynarodowej? W jaki sposób sport może sprzyjać integracji społeczeństwa?



## FILM

| **Rydwany ognia** (reż. H. Hudson, 1981)



## MUZYKA

| **Księga olimpijskich wspomnień**

Audycja poświęcona igrzyskom olimpijskim w Sztokholmie (1912), Antwerpii (1920) i Paryżu (1924).

• <https://bit.ly/2U2eSyO>



## PRZECZYTAJ

**1** | **Sport w Zakopanem w okresie dwudziestolecia międzywojennego**,

M. Baraniak „Kubów”, Gdynia 2015;

**2** | **Sport w przedwojennej Warszawie.**

**Wodniacy, cykliści, piłkarze**, A. Janiszewska, Warszawa 2012;

**3** | **Jak wyglądały ćwiczenia sto lat temu?**

• <https://bit.ly/2ClhXUH>

**4** | **Jan Łazarski – biografia**

• <https://bit.ly/3UxauGs>

# SPORT I SZTUKA



06

07

# SZTUKA I SPORT

Zawartość planszy:

- 1 | Miejsce sztuki w świecie sportu
- 2 | Historia Olimpijskich Konkursów Sztuki i Literatury
- 3 | Wybrani olimpijczycy – artyści



Fot. MKOI

Roald Bradstock #OlympicArt.

*Wszystko  
widzę jako sztukę.*

*/Julita Wójcik/*



W historii sportu równorzędne miejsce zawsze zajmowała sztuka. W starożytności, gdy nie biegano na czas (bo przecież nie było zegarków), a ocenie podlegał styl i niejako można powiedzieć kompozycja i harmonia ruchów zawodnika, rytm biegu wyznaczały takty muzyki płynącej z lutni lub fletu. W tym samym czasie graficy szkicowali ciało ludzkie w ruchu, by potem rysunek utrwalić w rzeźbie lub w ceramice, poeci natomiast szukali już słów opiewających czyny, aby udaremnić ich zapomnienie. Gdy sport jako rozrywka arystokracji, a potem jako metoda na bezkonfliktowe współzawodnictwo amatorów z całego świata powrócił w XIX wieku, stał się w sposób naturalny tematem podejmowanym przez twórców. Wznowienie igrzysk olimpijskich przez Pierre'a de Coubertin tylko wzmocniło pozycję sportu jako społecznej dziedziny życia. Sztuka w programie igrzysk? Dlaczego nie! To partnerstwo idealne.

## PIERWSZY GIF

Brytyjczyk, Eadweard Muybridge, około 1870 roku zaczął się bawić fotografią, która zresztą była, dobrze działającym medium.

Serią piętnastu ujęć z ustawionych obok siebie aparatów fotograficznych utrwalił biegnącego galopem konia. Potem zdjęcia wmontował do specjalnego czytnika i odtworzył. Pierwsza zapętłona animacja dzisiaj przypomina GIF-a, a wówczas była szokującą rewolucją. Bo to właśnie utwalenie ruchu jest być może zagadką, którą każdy artysta próbuje rozwikłać na swój sposób.

## AWANGARDA SPORTU

### Leon Chwistek (1884-1944)

Krakowski malarz, bywalec świata, obracający się w środowisku artystycznym. To twórca prac pod wspólnym tytułem *Szermierka*, z czego jedna jest zapisem autentycznego wydarzenia. Przebywając w Paryżu, Chwistek wyzwał na pojedynek jegomościa, który nazbyt zainteresował się jego narzeczoną. Co więcej, ktoś ten pojedynek sfotografował, a było to w 1914 roku (obraz na podstawie zdjęcia powstał dopiero po I wojnie światowej w 1919 roku). Chwistek na szczęście wygrał pojedynek, jedynie raniąc przeciwnika. Fotografię tego zdarzenia zamieszczały paryskie i polskie dzienniki. Ale wróćmy do tematu. Leon Chwistek był futurystą, co oznacza, że jego obrazy to jakby nałożone na siebie kadry – kolejne stadia aktywności szermierzy, co powoduje wrażenie, że są oni w ciągłym ruchu.



Leon Chwistek – *Szermierze* 1919.

Fot. wolny dostęp

Interesował się dynamizmem i gowił nad tym, jak zarejestrować kolejne sekwencje pracy rąk i nóg sportowców. To zagadnienie formy, którym interesował się Chwistek, wpłynęło na to, że stał się głównym teoretykiem ruchu czerpiącego z futuryzmu, kubizmu i ekspresjonizmu – tzw. formizmu. Może już się plątać

w głowie od tej awangardy, ale ciekawostką jest jeszcze fakt, że razem z przyjacielem – Konradem Winklerem (także formistą), przyczynili się do popularyzacji szermierki w Polsce. W 1910 roku założyli Krakowski Klub Szermierzy, który miał przygotować sportowców do udziału w pierwszych dla Polaków igrzyskach w Antwerpii w 1920 roku i w Paryżu w 1924 roku. Był więc popularyzatorem i sportu, i sztuki! O debiucie Polaków na igrzyskach przeczytaj w rozdziale 5.

Fot. PKOl / Archiwum artysty



Kazimierz Borkowski – *Biegacze* (2015).

## FOTOFINISZ

### Kazimierz Borkowski (ur. 1989)

Dlaczego Olimpijskie Konkursy Sztuki i Literatury wypadły z programu igrzysk po 1948 roku? Po pierwsze sztuka dla artystów była źródłem utrzymania, w świetle obowiązujących przepisów byli więc profesjonalistami (od profesji, czyli zajęcia, zawodu). Udział w igrzyskach był dostępny tylko dla amatorów – hobbystów, miłośników. Po drugie, jury konkursu coraz częściej stawało przed

dylematem: jak porównać dwa dzieła, które nie są porównywalne? Na linii mety prawie gołym okiem widać, który biegacz zwyciężył, a w przypadku sztuki? Jak dwie kompozycje muzyczne mogą się ścigać o laur zwycięstwa?

Gdy w sporcie pojawił się fotofinisz (St. Moritz 1948), a ujęcia zaczęły pokazywać odrealnione sylwetki na fotografii i ekranie, rozpoczął się wyścig z czasem. Ten dramatyzm zainteresował młodego artystę Kazimierza Borkowskiego, który namalował cykl obrazów *Biegacze*. Twórca był w szoku, gdy zetknął się z wykonywanymi przez automat fotografiami z linii mety pełniącymi funkcję czysto technicznego zapisu. Mówił, że ich oziębłość wobec tematu, jakim w tym wypadku jest utrudzony człowiek, stała się dla niego silnym bodźcem. Sportowcy uchwyceni w momencie biegu zatracili swą indywidualność, byli poprzesywani szeregiem linii pomiarowych. Borkowski postanowił wydobyć autentycznych biegaczy z tego szumu zapisu rekordów, zwycięstw, oddać im osobowość.

## TYLE POCIĄGNIĘĆ PĘDZLA, ILE POCIĄGNIĘĆ WIOSEŁ?

Sztuka i sport to tak obszerne dziedziny życia, że nie posiadają ostatecznych definicji. Jan Parandowski (brązowy medalista Olimpijskiego Konkursu Sztuki i Literatury, Berlin 1936 r., w dziedzinie literatury za powieść *Dysk olimpijski*) mówił: „Sport jest doskonałym tematem dla sztuki. Omijanie go jest omijaniem ważnego zjawiska w życiu”. Dzieło artysty i dzieło sportowca można ująć w perspektywie dążenia do doskonałości, autentyczności wysiłku, systematycznej pracy. Tylko że artysta tworzy na jakiś temat, wyrażając siebie, a sportowiec tworzy dzieło tylko o sobie, będąc dla innych. Wyobraźmy sobie wioślarzy, płynących po rzece. Kadrując spojrzenie

jedynie na wiosło, można zobaczyć także ciche skupienie artysty. I patrząc na dzieło malarskie, można zobaczyć nie jednostajność wysiłku, a sekwencje ruchów, napięć mięśni i interwały emocji.

Więcej o pisarzu • <http://bitly.pl/cRmSb>



Marcin Maciejowski, „Mecz. Białe koszulki reprezentantów Polski”, 1999.

## MALUJĘ, BO LUBIĘ

### Marcin Maciejowski (ur. 1974)

Maluje to, co myśli. A myśli to, co widzi. Maluje w prosty i bezpośredni sposób. Jego obrazy opatrzone są napisami, tworzy tzw. sztukę społecznie zaangażowaną. Często przemalowuje zdjęcie z gazety lub jakiś kadr z życia. Ktoś pomyśli: co za problem namalować grubą krechę radio i dopisać kilka wyrazów? Żaden problem, ale trzeba na to wpaść i jeszcze wiedzieć dlaczego. Jest w jego twórczości kilka prac sportowych, bo to przecież rzeczywistość. Scenki bokserskie, piłkarskie, osiedlowa siłownia opisują nas jako widzów, mniej sportowców jako bohaterów. Malarstwo zeszytowe, komiksowe... jakie? Spróbujmy zrobić to samo. Więcej o artyście • <http://bitly.pl/KBtPG>

## MEDIUM Z MEDIUM

### Wacław Piotrowski (1887–1967)

Namalował portret Stefana Kostrzewskiego *Na płotku* oraz *Portret Haliny Konopackiej* podczas pchnięcia kulą. Obie prace przygotował do Olimpijskiego Konkursu Sztuki i Literatury Igrzysk IX Olimpiady Amsterdam 1928. Choć nie udało mu się zwyciężyć, do dzisiaj uważa się, że to pierwsze próby kultury popularnej, co więcej, inspirowanej fotografią. A przecież więcej na ten temat i w ten sposób dzieć się będzie w świecie dopiero w latach 60.

Więcej o artyście • <http://bitly.pl/3BHDM>

## O KROK DALEJ

### Roald Bradstock (ur. 1962)

I na koniec – coś nie z naszego podwórka. Jako chłopak oglądał w telewizji igrzyska w Meksyku w 1968 roku. Postanowił zostać olimpijczykiem. Spośród kilku sportów, których próbował, wybrał rzut oszczepem. Reprezentował Wielką Brytanię na igrzyskach w Los Angeles 1984 i w Seulu 1988 roku. Od dziecka także walczyły w nim dwie bestie: sportowa i artystyczna. Postanowił je pogodzić działaniem. Nazywany „Olimpijskim Picassem”, bo z rzutu oszczepem zrobił performance, ale także zajął się artystycznym przedstawieniem sprzętu sportowego. Twierdzi także – i ma rację – że igrzyskom olimpijskim towarzyszy sztuka: architektura olimpijska, maskotki, piktogramy, a także w kategorii filozoficznej – estetyka sportu. To oczywiście powtórzenie słów Pierre’a de Coubertin, który już w 1906 roku namówił świat do obecności sztuki w ruchu olimpijskim. Roald Bradstock uważa także, że połączenie sportu ze sztuką, a nie tylko wzajemna relacja, jest najlepszym sposobem na poznanie siebie nawzajem. Sport i sztuka wykraczają poza definicje i są uniwersalnym językiem dla ludzi na całym świecie. Roald

stał się jednym z kilku ambasadorów projektu #OlympicArt, który był realizowany przez MKOl podczas XXIII Zimowych Igrzysk Olimpijskich PyeongChang 2018. Powtórzmy to jeszcze raz: sport i sztuka to idealni partnerzy. Więcej o projekcie *Sztuka i sport*:

• <http://bitly.pl/F3BHi>



## AKTYWNOŚĆ

**1 |** Każda osoba z pary przygotowuje kartkę A4 i ołówek oraz ksero wybranego dzieła przedstawiającego sport (rysunek, obraz, rzeźba). Nie można pokazać reprodukcji koleżance/koleździe. Ćwiczenie polega na tym, aby patrząc na dzieło, tak je opisać, aby druga osoba najlepiej, jak potrafi, mogła je naskicować. Na koniec porozmawiajcie o tym, co było najtrudniejsze w opowiedzeniu o tym, co dzieło przedstawia, oraz w zrozumieniu, jak to narysować.

**2 |** Nauczyciel przygotowuje 15 kartek z symbolem stóp i nakleja je na podłodze w różnym ułożeniu. Zawodnik pokonuje trasę skacząc z kartki na kartkę, ale za każdym razem według ustawienia stóp na rysunku. Czasami może to być tylko jedna stopa – lewa lub prawa. Powodzenia!



## ZADANIE

**1 | Zrób sobie kopię!** Ze zbiorów Muzeum Sportu i Turystyki w Warszawie wybierz sobie obraz lub dzieło, które podoba się Tobie najbardziej, i spróbuj zabawić się w kopistę.

• <http://bitly.pl/NLO5L>

**2 | Graficy na start!** Obejrzyj serię krótkich filmów o projektowaniu graficznym igrzysk.

Zainspiruj się i opracuj identyfikację wizualną swojej klasy czy grupy przyjaciół.

• <https://bit.ly/3uB26eg>

**3 | Architekci na start!** Połączcie ze sobą słomki do napojów tak, aby stworzyć budowlę – najlepiej stadion olimpijski. Potem możecie za pomocą małych karteczek opisać elementy budynku, jego funkcje. Nie zapomnijcie o nazwie.

**4 |** Przeczytaj wiersz Kazimierza Wierzyńskiego *100 m* i wypisz frazy, które opisują sport.

Kazimierz Wierzyński – zdobywca złotego medalu olimpijskiego w Olimpijskim Konkursie Sztuki i Literatury w Igrzyskach IX Olimpiady Amsterdam 1928 za tom wierszy *Laur olimpijski*.

• <http://bitly.pl/W7a7p>



## DYSKUSJA

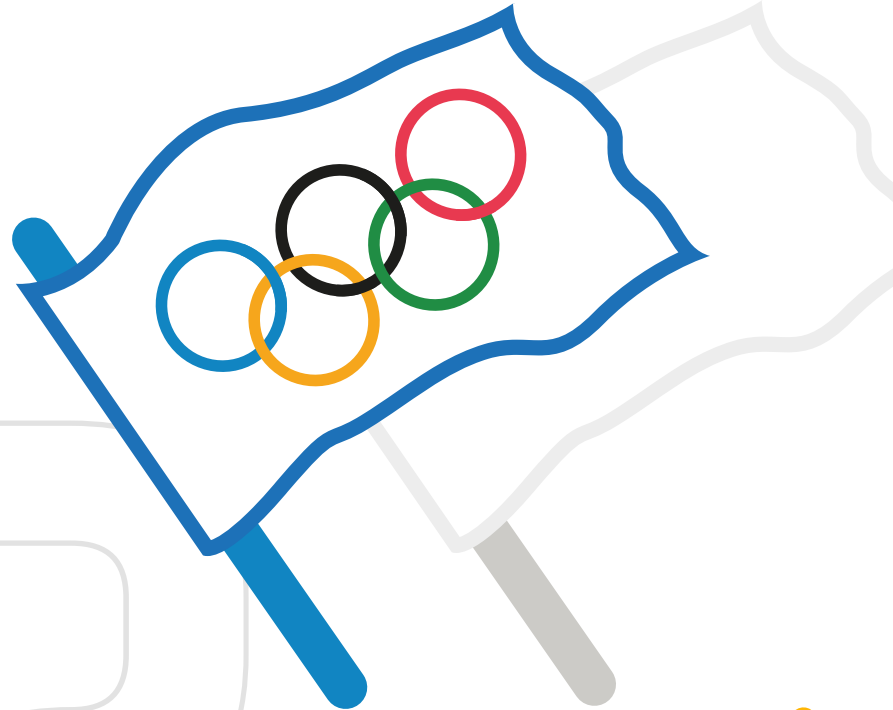
**1 |** Obejrzyj katalog Muzeum Miasta Łodzi **SPORT W SZTUCE – Olimpijskie inspiracje** Eugeniusza Gerlacha (ur. 1941).

W jakim stylu malarskim wykonane są prace? Co więcej możesz o nich powiedzieć? Wybierz jeden z obrazów i wymień polskich olimpijczyków, którzy uprawiali przedstawioną na nim dyscyplinę sportu.

• <http://bitly.pl/aGyqf>

**2 |** Obejrzyj film **The Best of the Olympic Games**. Dlaczego mówi się, że sport jest pięknym? Dlaczego sport może być sztuką i w jakim sensie? Co łączy artystę i sportowca?

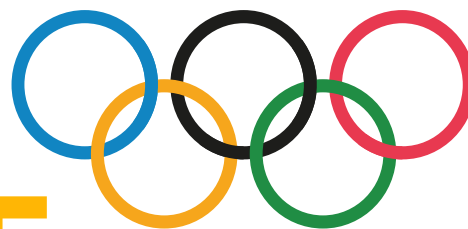
• <https://bit.ly/2Mpqwkh>



# SYMBOLE OLIMPIJSKIE



# SYMBOLE OLIMPIJSKIE



Zawartość planszy:

- 1 | **Symbole olimpijskie** [inspiracje, źródła i historia powstania]
- 2 | **Ceremoniał olimpijski**

Symbole olimpijskie są odzwierciedleniem wiedzy na temat dziejów starożytnych igrzysk, kultury, sztuki, muzyki, historii oraz folkloru miast i państw, w których organizowane są igrzyska.



## WIZJA IGRZYSK

Pierre de Coubertin, inicjator nowożytnych igrzysk olimpijskich, rozumiał, jak ważną rolę w rozwoju człowieka odgrywają emocje i wyobraźnia. Wznawiając igrzyska, zintegrował sport i kulturę. Wykreował symbole, ceremoniał, credo olimpijskie i widowisko, które sprawiły, że igrzyska olimpijskie są nie tylko najważniejszym świętem sportu, lecz także doznaniem artystycznym i kulturalnym.

## KROK PO KROKU

Szczegółowy plan przebiegu igrzysk olimpijskich określa protokół olimpijski spełniający

ściśle określone wymogi zawarte w Karcie Olimpijskiej MKOl. Przepisy ceremoniału olimpijskiego wyznaczają zasady ceremonii otwarcia i zamknięcia igrzysk.

## ROZPOCZĘCIE

Podczas ceremonii otwarcia odbywa się defilada ekip w kolejności alfabetycznej, każdorazowo otwierana przez reprezentację Grecji, jest odgrywany hymn olimpijski, flaga olimpijska zostaje wzniesiona na maszt, zostaje zapalony znicz olimpijski oraz odegrany hymn narodowy kraju, w którym odbywają się igrzyska.

## FLAGA OLIMPIJSKA

Wyjątkowo uroczystym momentem ceremonii otwarcia igrzysk jest wniesienie flagi olimpijskiej na stadion. Honorowym gościem uroczystości otwarcia XIX Zimowych Igrzysk Olimpijskich Salt Lake City 2002 był Polak Lech Wałęsa – były prezydent RP i laureat Pokojowej Nagrody Nobla, któremu jako przedstawicielowi Europy przypadł w udziale zaszczyt wniesienia na stadion flagi olimpijskiej.

## ZAPALENIE ZNICZA

Znicz olimpijski zapłonął po raz pierwszy na Igrzyskach IX Olimpiady Amsterdam 1928 roku, stając się głównym elementem symboliki i ceremoniału olimpijskiego, nawiązującym do tradycji antycznej. Ranga symbolu sprawiła, że od 1936 roku jest on zapalany od ognia przeniesionego z antycznej Olimpii. Każdorazowo przed igrzyskami, w ruinach antycznej świątyni bogini Hery w Olimpii kobieta przebrana za kapłankę od promieni słonecznych załamujących się w soczewce, wznieca ogień. Zapaloną pochodnię przejmuje biegacz, który staje się pierwszym uczestnikiem sztafety znicza olimpijskiego. Sztafeta niosąca ogień olimpijski jest symbolem więzi łączącej nowożytnie igrzyska z ich antycznym źródłem. Zapalenie znicza na stadionie olimpijskim jest najbardziej podniosłym momentem ceremonii otwarcia igrzysk, a zaszczyt ten przypada wybitnemu sportowcowi symbolizującemu olimpijską ideę. Znicz zostaje uroczyście wygaszony podczas ceremonii zamknięcia igrzysk.

## DIABEŁ TKWI W SZCZEGÓŁACH

Przepisy mówią również o ceremonii zamknięcia igrzysk, w czasie której chorążowie

ekip wkraczają na stadion w takim samym porządku jak podczas otwarcia. Po przemówieniu prezydenta MKOl, kończącym igrzyska, rozbrzmiewają fanfary, następnie gaśnie znicz olimpijski i, przy dźwiękach hymnu olimpijskiego, flaga olimpijska zostaje opuszczona. Ceremonii zamknięcia towarzyszy wywieszenie na masztach flag narodowych: Grecji, gospodarzy i następnego organizatora igrzysk. Podczas ceremonii zarówno otwarcia, jak i zamknięcia olimpijskich oraz oficjalnych uroczystości Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego zawsze odgrywany jest hymn olimpijski.



Fot. Szymon Sikora / PKOl

Piłkarz ręczny Karol Bielecki był chorążym polskiej reprezentacji podczas ceremonii otwarcia Igrzysk XXXI Olimpiady Rio de Janeiro 2016.

**więcej:** Symbolika zawarta w ceremoniale olimpijskim ma obrazować podstawowe założenia idei olimpijskiej – szlachetne współzawodnictwo wszystkich sportowców, szacunek, przyjaźń oraz łączność z ideałami sportu starożytnego.



## AKTYWNOŚĆ

### Otwarcie igrzysk olimpijskich

Wyobraź sobie, że Ty i Twoi koledzy z klasy reprezentujecie Polskę na Igrzyskach XXXII Olimpiady Tokio 2020. Razem z koleżankami i kolegami zorganizujcie pokaz przemarszu ekip narodowych podczas ceremonii otwarcia igrzysk olimpijskich.



## ZADANIE

1 | Na białej kartce dowolną techniką narysuj i pokoloruj koła olimpijskie i powiedz, co symbolizują.

2 | Zaprojektujcie flagę symbolizującą Waszą klasę.

3 | Zaplanuj drogę sztafety olimpijskiej w Polsce.

4 | W książce Marii Rotkiewicz **Symbole i maskotki olimpijskie** przeczytaj historię powstania kół olimpijskich. Czy wiesz, ile jest krajów na świecie? Gdy porównasz flagi państw, co możesz o nich powiedzieć? Co je łączy?  
• <http://bitly.pl/mcWny>



## DYSKUSJA

1 | Poszukaj nazwisk pozostałych siedmiu osób, które razem z Lechem Wałęsą niosły flagę, reprezentując kontynenty, sport, kulturę i walkę o ochronę środowiska. Czy słyszałeś wcześniej o tych osobistościach, wiesz, czym się zajmują?

2 | Dotychczas żadne polskie miasto nie było gospodarzem igrzysk olimpijskich. Może jednak w przyszłości dostąpimy tego zaszczytu. Narysuj maskotkę lub zaprojektuj piktogramy, które mogłyby być symbolem igrzysk olimpijskich rozgrywanych w Polsce.



## FILM

1 | **The History of the Olympic Flame**

• <https://bit.ly/1WaVaOe>

2 | **Olympic Opening Ceremonies – A journey through time**

• <https://bit.ly/2anEe7r>

3 | **The Olympic Flame is lit in Ancient Olympia – London 2012**

• <https://bit.ly/2QLULCA>

4 | **PyeongChang 2018**

**Mascot Animation Soohorang**

• <http://bitly.pl/w4UEu>



## MUZYKA

| **Hymn olimpijski** • <https://bit.ly/2awjImd>



## PRZECZYTAJ

1 | **Symbole i maskotki olimpijskie**, M. Rotkiewicz, Warszawa 2012

• <https://bit.ly/2HcWhOn>

2 | **Czy znasz maskotki igrzysk?**

„Olimpionik” – nr 2, 2015

• <http://bitly.pl/Z948c>

3 | **Historia flagi olimpijskiej**

„Olimpionik” – nr 1, 2014

• <http://bitly.pl/b6Lsd>

08

09

10

11

12

13

14

# POLSCY MEDALIŚCI cz. 1.



# POLSCY MEDALIŚCI CZ. 1.

Zawartość planszy:

| Sylwetki wybranych wielokrotnych polskich medalistów olimpijskich



Fot. Szymon Sikora / PKOl

Kamil Stoch i Irena Szewińska – XXII Zimowe Igrzyska Olimpijskie Soczi 2014.

*Ciężka praca połączona z wiarą w siebie.  
Te dwa składniki zmieszać i dodać dużą ilość  
(nie żałować) radości z tego, co się robi!*

*/Kamil Stoch/*



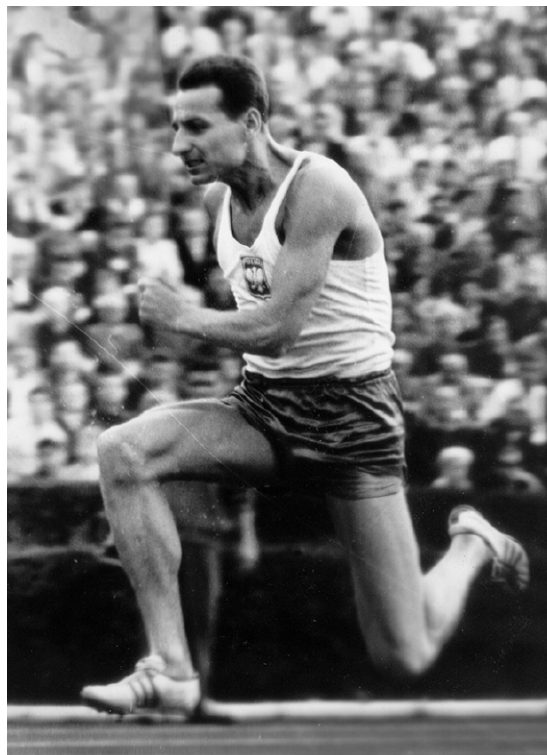
## TAJEMNICA ICH SUKCESÓW

Igrzyska olimpijskie to najstarsza sportowa impreza na świecie i bez wątpienia fenomen socjologiczny. Kreują nowych bohaterów i współczesnych herosów, a emocje, jakich dostarczają, udzielają się kibicom na wszystkich kontynentach i pod każdą szerokością geograficzną. Zdobywanie medalu olimpijskiego to ogromne wyróżnienie i nagroda za wiele lat pracy i wyrzeczeń. Każdy z wywalczonych przez Polaków medali jest bezcenny, ma swoją historię i napawa nas dumą. W historii startów naszych rodaków w igrzyskach olimpijskich jest również wiele zawodniczek i zawodników, którzy sięgali po medale kilkakrotnie. To wspaniali sportowcy, ale przede wszystkim (nie)zwykli ludzie, odznaczający się wyjątkową siłą charakteru, zaciętością i wolą walki, którzy dzięki wewnętrznej motywacji i szacunkowi do ciężkiej pracy osiągnęli mistrzostwo.

## POLSKI KANGUR

Józef Szmidt jako pierwszy trójskoczek na świecie przekroczył granicę 17 m i był pierwszym spośród polskich olimpijczyków, który zdołał obronić tytuł mistrza w kolejnych igrzyskach. Ten skromny, cichy i niezwykle pracowity zawodnik, wykorzystując swoje zdolności sprinterskie, skakał inaczej niż inni – stylem biegowym nazywanym później polskim. Podczas IO w Rzymie (1960) zdobył złoty medal, ustanawiając rekord olimpijski – 16,81 m. W 1964 roku, na trzy miesiące przed IO w Tokio, przeszedł operację kolana i zdaniem lekarzy nie miał szans na start. Mimo bólu Szmidt

przystąpił do treningów i jeszcze kulejąc, pojechał do Tokio. Zaciskając zęby, skoczył na odległość 16,85 m i nokautując rywala, zdobył swoje drugie olimpijskie złoto.



Fot. Janusz Szewiński

Józef Szmidt – dwukrotny mistrz olimpijski (Rzym 1960, Tokio 1964).

## ZŁOTA ELA

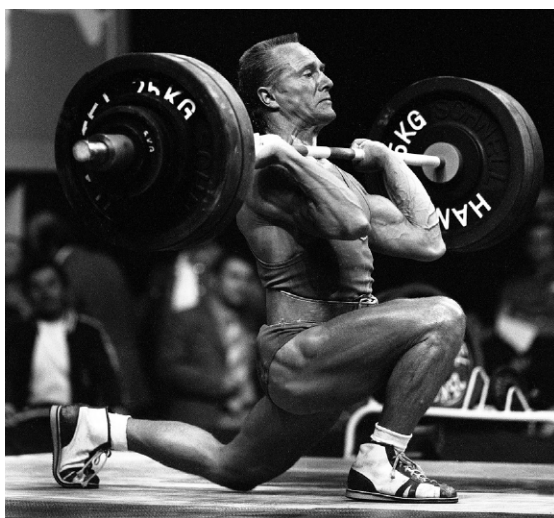
W latach 50. ubiegłego wieku Elżbieta Duńska-Krzesińska, pierwsza powojenna mistrzyni olimpijska, była gwiazdą polskiej lekkoatletyki. Kibice kochali ją za sportowe sukcesy w skoku w dal i legendarny blond warkocz. Zadebiutowała na igrzyskach olimpijskich w Helsinkach (1952) jako niespełna 18-letnia dziewczyna. Jej występ to jeden z najdziwniejszych przypadków w historii polskiego sportu. Uzyskała drugi wynik w konkursie, nieuznany przez sędziów. A to dlatego, że jej warkocz podczas lądowania zostawił ślad na

piasku dużo bliżej, niż jej stopy. Z tego też powodu sklasyfikowano ją dopiero na 12. pozycji. Na kolejnych IO, w Melbourne (1956), wyrównując własny rekord świata – 6,20 m, została mistrzynią olimpijską. Trzeci start olimpijski „Złotej Eli” miał miejsce w Rzymie w 1960 roku. Mimo kontuzji stopy, której doznała na dwa miesiące przed igrzyskami, prezentowała się na skoczni bardzo dobrze i do końca walczyła o zwycięstwo. Ostatecznie zdobyła srebrny medal, wyprzedziła ją Rosjanka, której nasza zawodniczka pomogła odpowiednio wymierzyć rozbieg. Dzięki jej radom rywalka oddała rekordowy skok i zdobyła złoty medal, pozostawiając naszej zawodniczce drugie miejsce i moralną satysfakcję z zachowania fair play.

## HERKULES XX WIEKU

Waldemar Baszanowski, zanim zajął się podnoszeniem ciężarów, trenował lekkoatletykę i gimnastykę. Trzy lata po pierwszym dźwignięciu sztangi był już olimpijczykiem

Fot. Janusz Szewiński



Waldemar Baszanowski – dwukrotny mistrz olimpijski (Tokio 1964, Meksyk 1968).

– w Rzymie w 1960 roku zajął piąte miejsce. Kolejne lata były imponującym pasmem sukcesów. Za najcenniejszy w swojej karierze Baszanowski uważał złoty medal olimpijski zdobyty w Tokio (1964). Obronił tytuł mistrza olimpijskiego w Meksyku (1968). Waldemar Baszanowski trzykrotnie był chorążym polskiej reprezentacji, budził podziw i uznanie na całym świecie. Uważany jest za jednego z najlepszych sztangistów w historii światowych zmagani.

## PAPA STAMM

Nie byłoby wielkich mistrzów bez wybitnych trenerów. W latach 1936-1968 trenerem pięściarskiej reprezentacji polski był Feliks Stamm – twórca polskiej szkoły boksu. Jego podopieczni zdobyli 24 medale olimpijskie (6 złotych, 7 srebrnych i 11 brązowych). Jako jeden z pierwszych trenerów w historii wiedział, iż duch jest równie ważny jak ciało i powtarzał, że zarówno na ringu, jak i w życiu najczęściej można wygrać głową. Do historii polskiego olimpizmu przeszedł piątek 23 października 1964 roku, kiedy trzech polskich pięściarzy – Józef Grudzień (waga lekka), Marian Kasprzyk (waga półśrednia) i Jerzy Kulej (waga lekkopółśrednia) – w Tokio stanęło na najwyższym stopniu olimpijskiego podium.

**więcej:** Lekkoatletka Irena Szewińska zdobyła 7 medali olimpijskich (3 złote, 2 srebrne i 2 brązowe). Na IO w Montrealu (1976) zwyciężyła w biegu na 400 m (49,28 s), wyprzedzając srebrną medalistkę aż o 1,23 s. Ten wynik zagwarantowały jej zwycięstwo również w Atenach (2004), Pekinie (2008), Londynie (2012) i Rio de Janeiro (2016).

Fot. Szymon Sikora / PKOl



Anita Włodarczyk, zanim zdecydowała się trenować rzut młotem, uprawiała rzut dyskiem i... jeździła na speedrowerze.

- Anita Włodarczyk jest trzykrotną mistrzynią olimpijską w rzucie młotem (Londyn 2012, Rio de Janeiro 2016, Tokio 2020) i rekordzistką olimpijską.

- Sport to zdrowie i długie życie! Badacze ze Stanów Zjednoczonych, Australii i Holandii przeanalizowali dane dotyczące długości życia medalistów olimpijskich i stwierdzili, że umierają oni prawie trzy lata później niż zwykli obywatele, niezależnie od pochodzenia, płci, rodzaju zdobytych medali, a nawet intensywności wysiłku, jaki muszą włożyć w uprawianie swojej dyscypliny.

- Eksperci przekonują, że każdy może zagwarantować sobie dłuższe życie, jeśli poświęci przynajmniej 150 minut tygodniowo na wysiłek o średniej lub dużej intensywności.



## AKTYWNOŚĆ

1 | Podzielcie się na dwie drużyny. Odmierzcie dowolny dystans, na którego mecie położycie w dwóch kolumnach przygotowane wcześniej karteczki: 20 nazwisk polskich mistrzów olimpijskich i nazwy sportów, w których sięgali po złote medale. Każdy uczestnik po dobiegnięciu do mety musi dopasować jedno nazwisko do sportu. Drogę pokonajcie przeskokami z nogi na nogę, drogę z powrotem skipami (bieg z wysoko podniesionymi kolanami). Liczy się szybkość i poprawność wykonanego zadania. Z ogólnego czasu drużyny za każdy błąd odejmijcie 1 s.

2 | Porównaj odległość swojego skoku lub trójskoku z wynikami mistrzów olimpijskich.



## ZADANIE

1 | Dopasuj nazwiska złotych medalistów olimpijskich do sportów, w których sięgali po medale:

- Jerzy Kulej
- Anita Włodarczyk
- Tomasz Majewski
- Arkadiusz Skrzypaszek
- Tomasz Kucharski i Robert Sycz
- Józef Szmidt
- Waldemar Baszanowski
- Józef Zapędzki
- Waldemar Legień
- Andrzej Wroński

- a) lekkoatletyka, pchnięcie kulą  
b) judo

- c) wioślarstwo
- d) strzelectwo
- e) lekkoatletyka, rzut młotem
- f) zapasy
- g) boks
- h) pięciobój nowoczesny
- i) lekkoatletyka, skok w dal
- j) podnoszenie ciężarów

**2 |** Pierwszym polskim mistrzem olimpijskim w pięcioboju nowoczesnym został Janusz Pyciak-Peciak (Montreal 1976). Wymień pięć konkurencji tego najbardziej wszechstronnego ze sportów.

**3 |** Polscy zapaśnicy w stylu klasycznym podczas jednych igrzysk olimpijskich zdobyli w sumie pięć medali, w tym trzy złote. Poszukajcie informacji, w którym roku i gdzie odbyły się te igrzyska?

**4 |** Jak nazywa się skoczek narciarski, który na ZIO w Soczi (2014) i PyeongChang (2018) zdobył w sumie trzy złote medale olimpijskie?

**5 |** Wypisz cechy charakteru, którymi Twoim zdaniem wyróżniają się wybitni sportowcy.

## DYSKUSJA

**1 |** Zastanówcie się, gdzie leży granica ludzkich możliwości? Co Waszym zdaniem umożliwia sportowcom pobijanie kolejnych rekordów: tytaniczny wysiłek fizyczny, nowoczesny sprzęt, zasady odżywiania, rozwój medycyny czy może ważniejsza jest siła woli i motywacja?

**2 |** Czy czujesz dumę z bycia Polakiem, kiedy dowiadujesz się o sukcesach olimpijczyków? Dlaczego?

## FILM

**1 |** **Pierwsza Dama lekkoatletyki** [reportaż] (reż. A. Szulc, 2017)

• <http://bitly.pl/WhhCG>

**2 |** **100 lat polskiego sportu**

(reż. Z. Rytel, 2018)

• <https://bit.ly/3ilm9oy>

**3 |** **Papa Stamm** (reż. K. Rogulski, 1978)

• <http://bitly.pl/KZBGS>

**4 |** **5 Most Epic Finishes In Olympic Cross-Country Skiing**

• <http://bitly.pl/92rQs>

**5 |** **Anita Włodarczyk: My Rio Highlights**

• <http://bitly.pl/Z54jr>

## PRZECZYTAJ

**1 |** **Najlepsi z najlepszych. Polscy złoci medaliści olimpijscy**, Warszawa 2001

**2 |** **Biografie. Medaliści**

• <https://bit.ly/3FbXBM7>

**3 |** **Pierwsza dama polskiego sportu**

– „Olimpionik” nr 3, 2014

• <http://bitly.pl/bvFJU>

**4 |** **Irena Szewińska** [wspomnienie]

– „Olimpionik” nr 2, 2018

• <http://bitly.pl/RyXkQ>

**5 |** **Janusz Kusociński. Nieugięty na bieżni i na polu walki**

– „Olimpionik” nr 1, 2015

• <http://bitly.pl/3t6Nr>

**6 |** **Złota Ela**

– „Olimpionik” nr 1, 2016

• <https://tiny.pl/tgpdg>

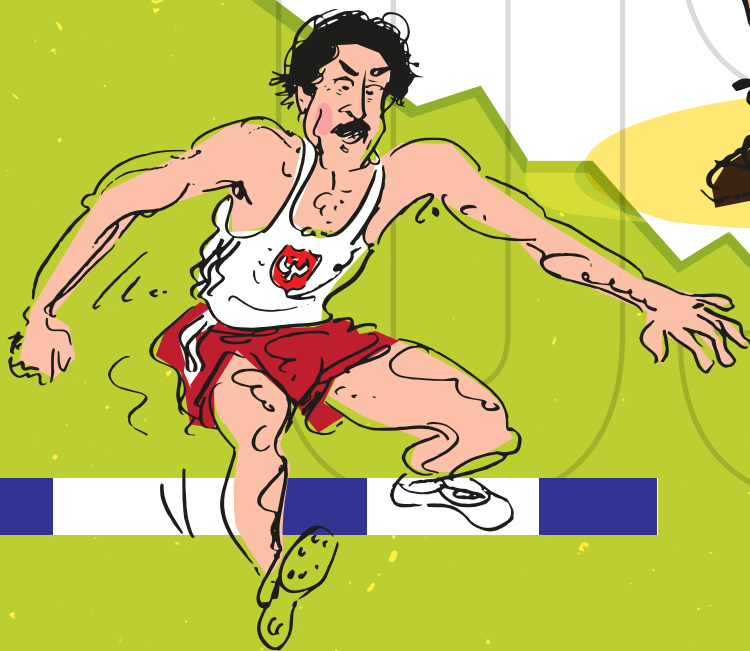
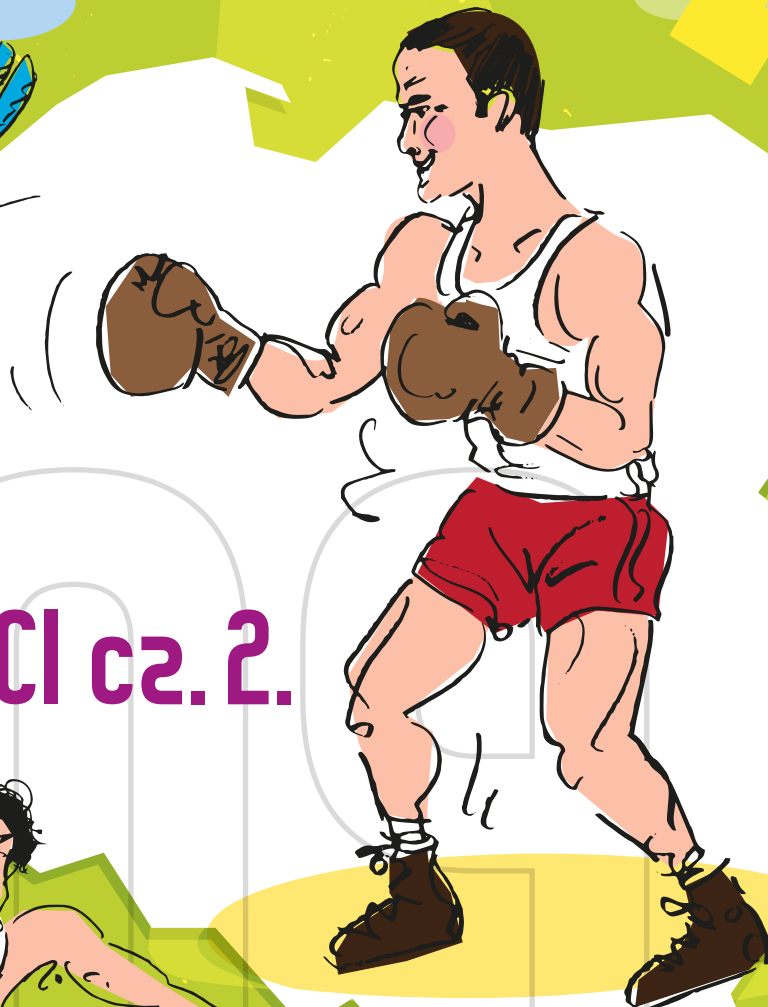
**7 |** **Szczęście ważniejsze od rekordów**

– „Olimpionik” nr 1, 2018

• <http://bitly.pl/mOiOa>



## POLSCY MEDALIŚCI cz. 2.



# POLSCY, MEDALIŚCI cz. 2.

Zawartość planszy:

| Sylwetki wybitnych polskich sportowców

Fot. Szymon Sikora / PKOl



Maja Włoszczowska, dwukrotna wicemistrzyni olimpijska w kolarstwie górskim (Pekin 2008, Rio de Janeiro 2016).



## MÓJ SPORT, MOJA RADOŚĆ

Wspominając sukcesy olimpijczyków, podziwiamy ich za upór, wytrwałość, hart ducha, umiejętność podnoszenia się po przegranych i gotowość do podejmowania kolejnych wyzwań. Sportowcy zawsze marzą o zwycięstwie, podkreślają jednak, że najbardziej satysfakcjonujące jest uczestnictwo i pokonywanie własnych słabości. Skąd czerpią siłę? Czy są wyjątkowymi ludźmi z nieprzeciętnymi możliwościami? Niekoniecznie. Sami przyznają, że

Na VIII Zimowych Igrzyskach Olimpijskich Squaw Valley 1960 należąca do światowej czołówki Polka zdobyła srebrny medal na dystansie 1500 m. Pech zabrał jej zwycięstwo na dystansie 1000 m, na którym prowadziła do ostatniego okrążenia, jadąc w tempie lepszym od rekordu świata. Zdobyłaby złoty medal, gdyby nie grudka lodu, o którą zawadziła łyżwą, co spowodowało upadek. Ten dzień pozostaje do dziś jednym z najbardziej dramatycznych momentów w historii polskich sportów zimowych. Jednak sama zawodniczka nigdy nie miała do nikogo pretensji. Zawsze pozostała pogodną, pełną energii pasjonatką sportu, dumną z tego, czego udało jej się w życiu dokonać.

*Trzeba w życiu czegoś chcieć. Mieć jakąś pasję. Jakiegoś świra. Jakąś szajbę w głowie, która jest z nami codziennie i nie pozwala o sobie zapomnieć.*

*/Maja Włoszczowska/*

sport to przede wszystkim świetna zabawa, która daje zadowolenie z siebie i wciąga jak nałóg. Aktywność fizyczna to źródło ogromnej radości i energii. Powinna być nieodzownym elementem życia każdego człowieka. A wartości: wytrwałość, samodyscyplina, kształtowanie charakteru, jakich uczy sport, są uniwersalne i sprawdzają się w każdej dziedzinie życia, przynosząc nieocenione korzyści.

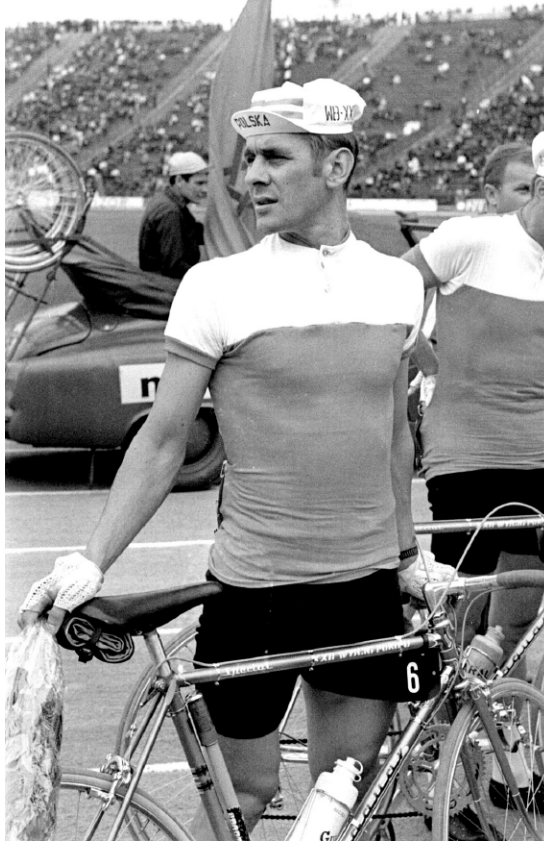
## DUŻA WAGA MAŁYCH KROKÓW

Elwira Seroczyńska była pierwszą polską medalistką olimpijską w łyżwiarstwie szybkim.

## SPORT DAJE NADZIEJĘ I SIŁĘ DO WALKI

Ryszard Szurkowski zaczął jeździć na rowerze, bo był ciekawy, co jest poza granicami jego miejscowości i powiatu. Te rowerowe rajdy po okolicy sprawiły, że zaczął marzyć o prawdziwych wyścigach kolarskich. Stał się jednym z najwybitniejszych polskich sportowców w historii. W latach 70. i 80. był sportowym idolem – okrzyknięto go najlepszym na świecie kolarzem amatorem. Dwukrotnie zdobył srebrny medal olimpijski w drużynowej jeździe na czas (Monachium 1972, Montreal 1976).

Fot. Janusz Szewiński



Ryszard Szurkowski – jeden z najwybitniejszych w historii polskich kolarzy szosowych.

Regularnie zajmował miejsca w pierwszej trójce wszystkich wyścigów – łącznie na podium stawał 700 razy. Choć jego kariera sportowa to pasmo sukcesów, przeżywał również trudniejsze chwile. Wtedy zawsze znajdował pocieszenie w sporcie, który nauczył go walczyć do końca i nigdy się nie poddawać.

## Z WIATREM W ŻAGLACH

Mateusz Kusznierewicz pięciokrotnie reprezentował Polskę na igrzyskach olimpijskich. Miał 21 lat, kiedy na Igrzyskach XXVI Olimpiady Atlanta 1996 zdobył złoty medal olimpijski w żeglarskiej. Cztery lata później (Sydney 2000) przystępował do olimpijskiej rywalizacji w roli faworyta, ale w sporcie nic nie jest pewne. W zmiennych i niestabilnych warunkach pogodowych zajęł czwarte miej-



Fot. Ewaryst Świtek

Mateusz Kusznierewicz to pierwszy polski medalista olimpijski w żeglarskiej.

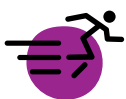
sce. Żałował, że tak się stało, ale nie porzucił ukochanego żeglarskiego. „Mnie nie zależy na kamerach i jupiterach. Ja to robię z zupełnie innego powodu. Przede wszystkim dla wspaniałej, wielkiej radości żeglowania, dla przyjemności i satysfakcji, że osiągam zamierzone cele” – mówił. Na Igrzyskach XXVIII Olimpiady w Ateny 2004 zdobył brązowy medal, z którego cieszył się jak dziecko, kończąc regaty skokiem do wody.

**więcej:** Janusz Sidło był najwybitniejszym polskim oszczepnikiem lat 50. i 60. oraz kapitanem lekkoatletycznej reprezentacji Polski (nazwanej Wunderteamem). Jako pierwszy Europejczyk rzucił oszczepem na odległość ponad 80 m. Na Igrzyskach XVI Olimpiady

Melbourne 1956 miał zdobyć złoty medal. Prowadził w konkursie do momentu, kiedy pożyty swój oszczep słabo spisującemu się Egilowi Danielsenowi. Norweg oddał najdłuższy rzut w zawodach (85,71 m), pozbawiając Sidłę złotego medalu i rekordu świata. *Byłem zachwycony. Nie widziałem nigdy tak pięknego lotu* – mówił Polak. Podbiegł do rywala i szczerze mu pogratulował.

- Uprawiająca kolarstwo górskie Maja Włoszczowska po zdobyciu srebrnego medalu olimpijskiego w Pekinie (2008) miała szansę na walkę o złoto na kolejnych igrzyskach. Jednak wypadek i kontuzja, której doznała, przekreślił te marzenia. Dzięki pasji i miłości do kolarstwa wygrała walkę o powrót do zdrowia i wyczynowego sportu. Na Igrzyskach XXXI Olimpiady w Rio de Janeiro 2016 zdobyła srebrny medal.

- Należący do najlepszych na świecie polscy kajakarze zdobyli na igrzyskach olimpijskich aż 20 krążków, ale próżno szukać ich w czołówce tabeli medalowej, ponieważ w tym worku medali dotychczas nie ma ani jednego złotego.



## AKTYWNOŚĆ

### Sprawdź swoją kondycję!

Sprawdź swoją kondycję fizyczną za pomocą bardzo łatwych ćwiczeń, do których nie potrzebujesz specjalistycznego sprzętu. Opis testu opracowanego przez dr. Krzysztofa Zuchorę znajdziesz tutaj:

### Indeks sprawności fizycznej,

– „Olimpionik” nr 2, 2016.

• <http://bitly.pl/fRbWn>



## ZADANIE

1 | Przyporządkuj sporty do odpowiednich piktogramów: skoki narciarskie, łyżwiarstwo szybkie, żeglarstwo, kolarstwo, kajakarstwo, lekkoatletyka. Narysuj piktogramy swoich ulubionych sportów.



2 | Uzupełnij zdania odpowiednimi nazwami sportów podanymi poniżej: szermierka, łyżwiarstwo, pchnięcie kulą, hokej, rzut młotem, bieg przez płotki, short track, wioślarstwo, biathlon.

....., ..... i ..... to konkurencje lekkoatletyczne. Dwa sporty, które są rozgrywane na lodzie to: ..... i ..... Jedyny sport, w którym zawodnik dociera na metę tyłem, to ..... . Trzy sporty, w których używa się broni, to: ....., ..... i .....

3 | Ułóż poniższe określenia (możesz dodać własne), zgodnie z Twoim zdaniem, od najważniejszego do najmniej istotnego: rywalizacja, współpraca, atmosfera, radość z wysiłku, wygrana, poznawanie swoich możliwości i samego siebie, przegrana, wynik, dobra zabawa.

### DLA MNIE NAJWAŻNIEJSZE W SPORCIE JEST:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_

4 | 100 pytań na 100-lecie PKOl. Rozwiąż quiz:  
• <https://bit.ly/3Q1lw4V>

### DYSKUSJA

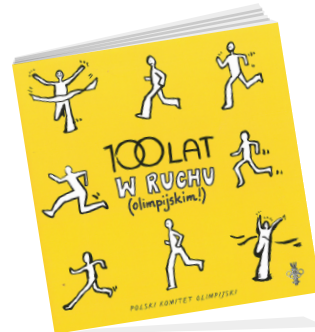
- 1 | Zastanówcie się, czy przegrana oznacza to samo, co porażka? Czy zwycięzcą możemy nazywać tylko tego, który zajął pierwsze miejsce?
- 2 | Jak myślicie, czy można odczuwać zadowolenie i satysfakcję po przegranej?
- 3 | Znajdźcie kilka nazwisk sportowców, którzy nigdy nie zdobyli medalu olimpijskiego. Prześledźcie ich sportowe wyniki. Czy ich sportowe kariery można uznać za udane?

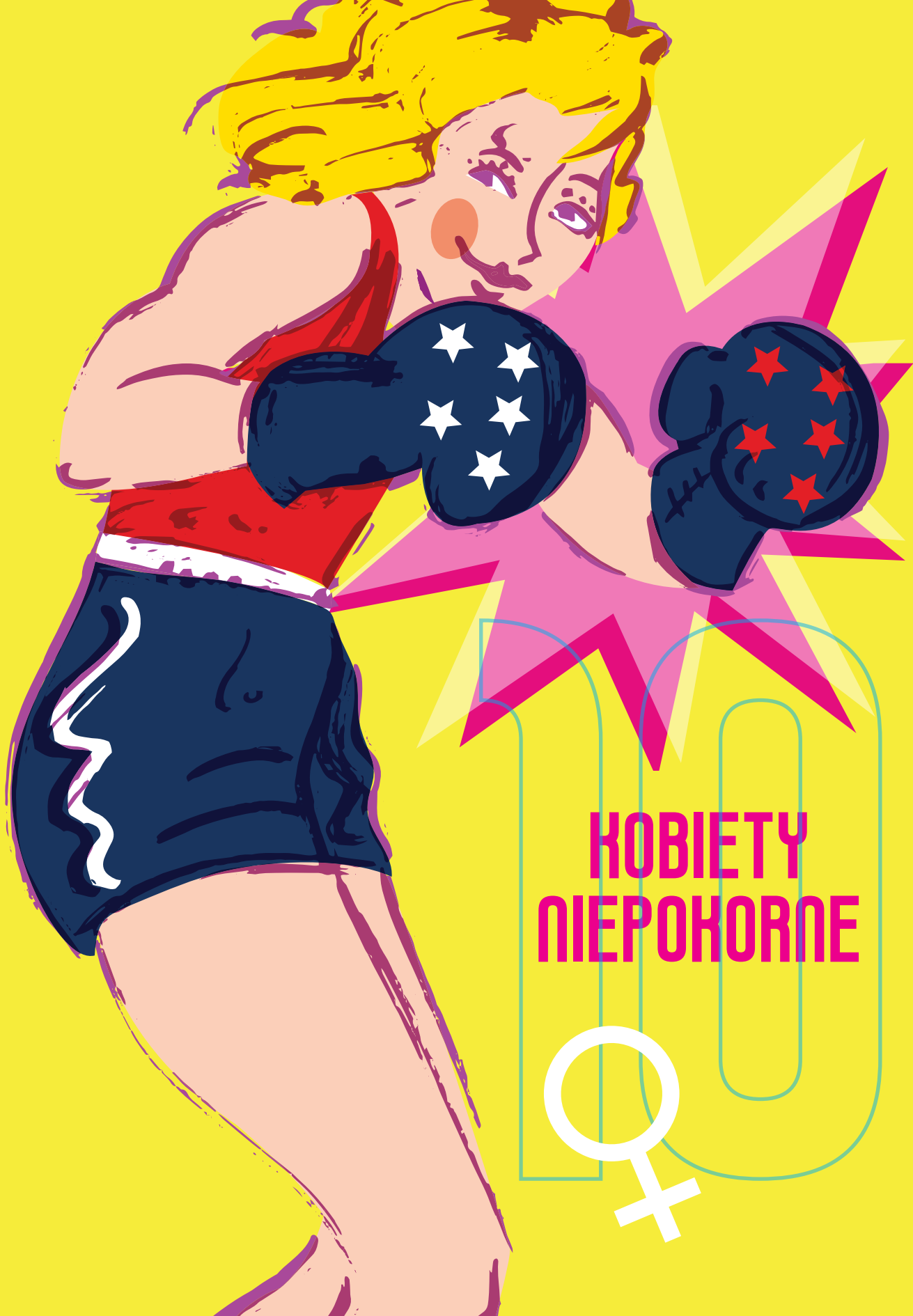
### FILM

- 1 | **Elwira Seroczyńska, Helena Pilejczyk, Squaw Valley, 1960** • <https://bit.ly/2V8iolw>
- 2 | **Mateusz Kusznierewicz na igrzyskach olimpijskich** • <https://bit.ly/2OEPRYB>
- 3 | **110%** (reż. A. Gola, 2016)  
• <https://bit.ly/3h0yKTO>
- 4 | **Orły sportu** (odc. 9.) – M. Włoszczowska, TVP Sport, 2018 • <https://bit.ly/2WEyrOo>

### PRZECZYTAJ

- 1 | **Szkoła życia**, J. Obrocki, M. Włoszczowska, Warszawa 2014
- 2 | **Mój sport moje życie. Nasi na igrzyskach**, K. Wyrzykowski, Bielsko-Biała 2012
- 3 | **Medal tkwi w szczegółach**, „Magazyn olimpijski” nr 1, 2018  
• <https://bit.ly/2K8u0dc>
- 4 | **Radość z wysiłku**, „Olimpionik” nr 2, 2015 • <https://bit.ly/2TMhkbP>
- 5 | **Łyżwy na klucz**, „Olimpionik” nr 3, 2015 • <https://bit.ly/2ODWw1O>
- 6 | **Sport to przygoda**, „Olimpionik” nr 2, 2016 • <https://bit.ly/2EjlljO>
- 7 | **100 lat w ruchu (olimpijskim!)**, Warszawa, 2019.  
<https://bit.ly/3UJ5HS9>





10

11

12

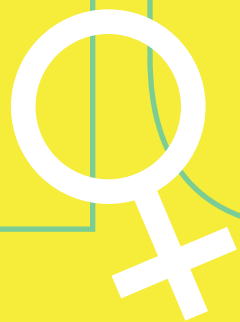
13

14

15

16

**КОБИЕТЫ  
ΠΕΡΟΚΟΡΝΕ**



# KOBIETY NIEPOKORNE



Zawartość planszy:

- 1 | Kobiety a igrzyska w starożytności
- 2 | Sportowa emancypacja kobiet na przestrzeni dziejów
- 3 | Przykłady stereotypów związanych z płcią piękną
- 4 | Sylwetki polskich pionierek sportu

*Odmianą najnowszą kobiety – człowieka jest sportsmenka. Tę entuzjazmuje własna siła, zdrowie, niebo nad głową, droga przed sobą, wieczny hazard z losem o życie, najczęściej zaś oklaski tłumów, gdy przepłynie kanał La Manche, zdobędzie nagrodę olimpijską za rzut dyskiem lub weźmie rekord w skoku na nartach, gdy przeleci Atlantyk!*

*/H. Kłosińska/  
Czym entuzjazmuje się kobieta?/*



## JĘZYKOWY OBRAZ ŚWIATA

Jedną z misji MKOl zawartą w Karcie Olimpijskiej jest wspieranie i zachęcanie do promowania kobiet w sporcie na wszystkich poziomach i we wszystkich strukturach, mając na

względzie realizację zasady równości kobiet i mężczyzn. W porównaniu z sytuacją kobiet w starożytnej Grecji, gdy nie dopuszczano ich do igrzysk olimpijskich, jest już dużo lepiej, ale nadal należy być czujnym! Także w sferze językowej. Czterokrotna mistrzyni olimpijska, tenisistka Serena Williams zwróciła uwagę, że ludzie mówią o niej jako



Fot. Getty Images

Siostry Serena i Venus Williams na Igrzyskach XXX Olimpiady Londyn 2012 zdobyły złoty medal olimpijski w deblu. Słyną z ciekawych fryzur, strojów oraz ekstrawaganckich zachowań.

o jednej z najlepszych kobiet uprawiających sport. Ale mówiąc o LeBronie Jamesie, Tigerze Woodsie czy Rogerze Federerze, już nie zaznacza się ich płci. Czy ktoś podkreśla, że oni są mężczyznami? – pytała. Pewnie gdyby jakaś kobieta osiągała takie sukcesy jak Kamil Stoch w skokach narciarskich, w pierwszej kolejności zwracano by uwagę na jej płeć, a nie wyniki. Ponadto w mediach istnieje silna tendencja do przedkładania atrakcyjności zawodniczek nad ich sportowe osiągnięcia i umiejętności.

## MODA – BITWA O WOLNOŚĆ

Równoległe z początkami kobiecych startów w nowożytnych igrzyskach olimpijskich miała miejsce stopniowa ewolucja stroju sportowego. Nie było już miejsca na krępujące

talie wiktoriańskie gorsety, które stały się symbolem kobiecego zniewolenia. Niekomfortowo było również uprawiać sport w długiej falbaniastej spódnicy i rękawach, jak to miało miejsce do tej pory. Pierwszą kobietą, która zagrała w spódniczce do kolan, z odkrytymi ramionami i bez kapelusza, była francuska mistrzyni olimpijska w tenisie ziemnym Suzanne Lenglen (Antwerpia 1920 r.). Dla pierwszych cyklistek wybawieniem okazały się tzw. bloomersy – rodzaj luźnych spodni, które wymyśliła angielska feministka Amelia Bloomer. Ich użytkowniczki oczywiście wzbudziły zgorzelenie. Podobnie jak australijska pływaczka Annette Kellerman (1887–1975), która jako pierwsza kobieta próbowała przepłynąć kanał La Manche. Jako pierwsza wylansowała jednoczęściowy, obcisły strój kąpielowy.

## SPORT W KOBIECYM WYDANIU

Nie wszystkie konkurencje sportowe mają reprezentację zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn. Są to np. kombinacja norweska, softball, pływanie synchroniczne i gimnastyka artystyczna. O ile do startu w tej pierwszej zostały dopuszczone kobiety (Pekin 2022), a w drugiej mężczyźni (Tokio 2020), o tyle dwie ostatnie dyscypliny nadal pozostają mocno sfeminizowane. I choć kobiety w wielu dyscyplinach nie przekroczą – ze względu na różnice w budowie fizycznej – granicy męskich wyników, to należy zaznaczyć, że odnotowują sukcesy w dyscyplinach sportu, w których jeszcze 100 lat temu trudno je było sobie wyobrazić (np. himalaizm, alpinizm, żeglarstwo oceaniczne, biegi ultramaratońskie). Cieszy również społeczny odbiór kobiecego sportu – w Plebiscycie „Przeglądu Sportowego” panie wygrywały 9 razy, a panowie 7. Niekwestionowanymi królowymi, najczęściej docenianymi przez kibiców, pozostają Irena Szewińska, Justyna Kowalczyk-Tekieli i Anita Włodarczyk.



W dwudziestoleciu międzywojennym i po wojnie wśród najlepszych sportswomen wymieniano jednym tchem Halinę Konopacką, Marię Kwaśniewską-Maleszewską, Jadwigę Wajsównę czy Elżbietę Krzesińską.

## JEDNA Z MISJI MKOI

PKOI ustanawia rok 1978 Rokiem Sportu Kobiet – na pamiątkę 50. rocznicy zdobycia przez Halinę Konopacką pierwszego złotego medalu olimpijskiego dla Polski. MKOI od 2000 roku wręcza trofeum „Kobiety i Sport” dla osoby bądź instytucji, która przyczyniła się do wzmocnienia pozycji kobiet w zawodowym sporcie i administracyjnych strukturach sportowych lub działała na rzecz zwiększenia aktywności fizycznej kobiet i dziewcząt (jedna nagroda globalna i pięć dla reprezentantów poszczególnych kontynentów). Przykłady z ostatnich lat: w 2016 roku po raz pierwszy trofeum globalne otrzymał mężczyzna – etiopski dziennikarz Dagim Zinabu Tekle – założyciel radiowego programu dedykowanego kobietom, który inspirował je do większej aktywności w sporcie oraz do realizowania swoich celów i marzeń. W 2015 roku nagrodę dla Oceanii odebrała Australijka pochodzenia aborygeńskiego, sprinterka Cathy Freeman – mistrzyni olimpijska z Sydney 2000, która w młodości często była dyskryminowana za pochodzenie (mimo że wygrywała, nagrody odbierały jej białe koleżanki). Stała się symbolem pojednania rdzennej ludności australijskiej z europejską (napływową); zależy jej zwłaszcza na tym, żeby dzieci aborygeńskie miały takie same szanse edukacyjne jak reszta.

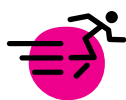
## NIE TYLKO AEROBY

Kobiety mają średnio o jedną trzecią masy mięśniowej mniej niż mężczyźni i dwa razy więcej tłuszczu (którego drastyczna reduk-

cja u kobiet jest niepożądana – jego zapasy potrzebne są w czasie ciąży i laktacji). Nie ma obawy, że trening siłowy kobiety uczyni z niej kulturystę – to ze względu na niższy poziom testosteronu sprzyjającego budowie masy mięśniowej (estrogeny osłabiają działanie anaboliczne, które powoduje rozwój mięśni – tym samym kobieta musi poświęcić o wiele więcej energii, by rozbudować muskulaturę, „Przegląd Sportowy”, 2015). Kobiety powinny wykonywać **trening siłowy** m.in. ze względu na jego niewątpliwe zalety – mięśnie powodują, że sylwetka staje się zgrabna, jędrna i ładnie ukształtowana; sprzyjają też spalaniu kalorii. Podobne korzyści uzyskamy, trenując **sztuki walki**, a nawet jeszcze więcej: pewność siebie, silną wolę i konsekwencję. Uczymy się ciężko pracować, przewycięzać swoje słabości i lepiej radzić sobie ze stresem.

**więcej:** W 1894 roku zaczęto przyjmować na uniwersytet pierwsze studentki, w 1903 polska fizyczka i chemiczka Maria Skłodowska-Curie otrzymuje Nagrodę Nobla.

- W 1918 roku Polki uzyskują prawa wyborcze.
- Podczas II wojny światowej kurierem Komendy Głównej AK jest Elżbieta Zawacka – jedyna kobieta wśród cichociemnych, generał brygady.
- 20 marca 1978 roku kpt. Krystyna Chojnowska-Liskiewicz jako pierwsza kobieta w historii opłynęła samotnie kulę ziemską na pokładzie jachtu „Mazurek”. W 2019 roku została odznaczona medalem Kalos Kagathos (medal UJ i PKOl).
- 16 października tego samego roku Mount Everest zdobywa Wanda Rutkiewicz – jako trzecia kobieta w historii oraz pierwszy Polak.



## AKTYWNOŚĆ

Na kilku lekcjach WF dobierzcie się w składy mieszane i zagrajcie mecz – piłki nożnej, siatkówki lub koszykówki.



## ZADANIE

- 1 | Wyobraźcie sobie, że jesteście związkiem sportowym i macie zorganizować regionalną imprezę. Biorąc pod uwagę cechy charakteru i umiejętności każdego z Was, podzielcie zadania i przygotujcie plan wydarzenia.
- 2 | Przygotujcie pytania do wywiadu ze znaną olimpijką dotyczące m.in. ścieżek jej kariery i motywacji.
- 3 | Porównajcie porady dotyczące sportu kobiet w dwutygodniku ilustrowanym „Start” pod redakcją znanej dziennikarki sportowej Kazimiery Muszałówny (zbiory online Małopolskiej Biblioteki Cyfrowej) z postami na Instagramie na profilach znanych sportowych influencerów. Co się zmieniło?



## DYSKUSJA

- 1 | Jak myślicie, co było podstawą przekonań, w wyniku których kobietom zabraniano wzięcia udziału w rywalizacji sportowej?
- 2 | Jakie skojarzenia, słowa klucze przychodzą Wam do głowy, gdy słyszycie hasło „silny mężczyzna”, a jakie „silna kobieta”? Czego mężczyźni mogą się nauczyć od kobiet i odwrotnie?



- 1 | **100 lat mody** • <https://bit.ly/2F1SKNm>
- 2 | **Historie zmagañ sportowców widziane oczami ich mam** [kampania społeczna] • <https://bit.ly/3G4gd10>
- 3 | **Co oznacza robić coś „jak dziewczyna”?** [kampania społeczna] • <https://bit.ly/3WoDtO8>
- 4 | **Halina Konopacka** [film biograficzny] • <https://bit.ly/3FvXTPy>
- 5 | **Za wszelką cenę** (reż. C. Eastwood, 2004)
- 6 | **Ich własna liga** (reż. P. Marshall, 1992)
- 7 | **Mąż swojej żony** (reż. S. Bareja, 1960)



- 1 | **Marzenie pewnej dziewczyny. Samotny rejs dookoła świata**, L. Dekker, 2017
- 2 | **Opowieści na dobranoc dla młodych buntowniczek**, E. Favilli, 2017
- 3 | **Kobiety, które walczą. Rozmowy z zawodniczkami sportów walki**, S. Chutnik, 2017
- 4 | **Mała wielka podróż**, R. Swale Pope, 2011
- 5 | **Pływaczka**, N. Keagan, 2011
- 6 | **Wanda. Opowieść o sile życia i śmierci. Historia Wandy Rutkiewicz**, A. Kamińska, 2021

Dodatkowo:

- 1 | Wywiad z saneczkarkami Ewą Kuls i Natalią Wojtuściszyn • <https://bit.ly/2RYTysY>
- 2 | Podcast z pięcioboistką Oktawią Nowacką • <https://bit.ly/3h7pjBY>
- 3 | biografie sportsmenek wymienionych na planszy **KOBIETY NIEPOKORNE** • <https://bit.ly/2ylj2Jx>



Fot.: materiały prasowe



- 1 | **Girl On Fire**, Alicia Keys
- 2 | **Supergirl**, Reamonn
- 3 | **This is the girl**, Patti Smith
- 4 | **Granda**, Monika Brodka



# PRZEŁOMY IGRZYSK



11

12

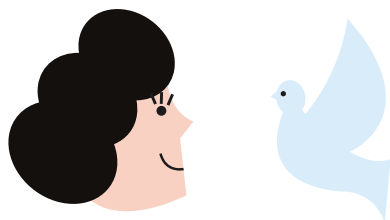
13

14

15

16

# PRZEŁOMY IGRZYSK



Zawartość planszy:

- 1 | Ewolucja ceremoniału olimpijskiego i organizacji igrzysk
- 2 | Sylwetki wybranych sportowców, ich rekordy oraz wpływ na uprawianą dyscyplinę sportu

*Igrzyska olimpijskie to największe wyzwanie (...).  
Mistrzem świata jesteś przez rok, mistrzem  
olimpijskim – przez całe życie.*

/sir Steve Redgrave  
wioślarz, wielokrotny medalista olimpijski/



## IGRZYSKA A ROZWÓJ TECHNOLOGII

Na Igrzyskach V Olimpiady Sztokholm 1912 po raz pierwszy pojawiają się elektroniczne urządzenia do pomiaru czasu. Wystrzał z pistoletu elektromagnesem uruchamiał chronometr sędziego. Urządzenia z początku były niedoskonałe i żeby dokładnie ustalić kolejność na linii mety, dodatkowo fotografowano finiszujących zawodników. Od 1932 roku Międzynarodowy Komitet Olimpijski oficjalny pomiar czasu na igrzyskach powierza jednej firmie (która weryfikuje wyniki po dziś dzień). To właśnie jeden z 30 stoperów przywiezionych do Ameryki ze Szwajcarii zmierzył rekord olimpijski Janusza Kusocińskiego w bie-

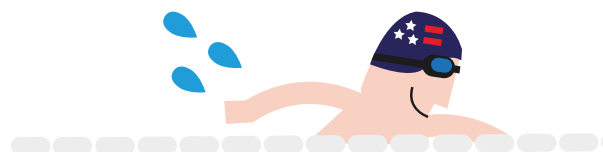
gu na 10 000 m. W przypadku naszego mistrza olimpijskiego przewaga nad rywalami widoczna była gołym okiem i nie wymagała mierzenia specjalistycznym sprzętem, ale inni zawodnicy musieli czasem spierać się o pierwszeństwo na mecie – m.in. ze względu na to, że urządzeniom daleko było jeszcze do szwajcarskiej precyzji, a przepisy dopiero się krystalizowały. I tak na przykład w jednym roku obowiązywała zasada, że zwycięzca ten, którego tors przecnie linię mety, w następnym – mogła to już być dowolna część torsu. Podczas Igrzysk XIV Olimpiady Londyn 1948, kiedy po raz pierwszy pojawia się fotokomórka, dokładność wyników wzrasta z poziomu 1/10 s do 1/1000 s. Taśma na mecie odchodzi do lamusa. Od igrzysk w Sydney 2000, podczas których mogliśmy śledzić wyniki na żywo w internecie, w kosmicznym tempie rozwija się prawdziwa

miarowa rewolucja: transpondery, sensory, laserowe fotokomórki, kamery wideo wysokiej prędkości, czujniki przyspieszenia 3D, technologia GPS. Dziś o zwycięstwie decydują tysięczne części sekundy oraz... technologia.

## CZŁOWIEK VS. ZWIERZĘ

Mówimy szybki jak gepard, silny jak słoń, zwinny jak jaszczurka, skaczący wysoko jak...? Rekordy mistrzów olimpijskich są już jednak dawno pobite w świecie zwierząt. Najszybszy człowiek na ziemi Usain Bolt przegrałby z gepardem. Zwierzę to potrafi 200 m przebiec w 7 s, a sprinter z Jamajki w „zaledwie” 19,19 s. Na drugim stopniu podium uplasowałby się także multimedalista wszech czasów Michael Phelps w starciu z żaglicą pacyficzną. Ta morska ryba swoje najszybsze 100 m pokonuje w 3,29 s. Tempo Amerykanina jest przy tym żółwie – 49,82 s. Nic z wyniku Hosejny Rezasade – rekordzisty

świata w podnoszeniu ciężarów w podrzucie (263 kg) – nie robi sobie słoń, który samą trąbą jest w stanie unieść 300 kg. Żadne ze zwierząt jednak nie wykazuje – na szczęście! – talentów do rzucania przedmiotami i rekordowi Anity Włodarczyk w rzucie młotem (82,29 m) nic nie grozi.



## SIŁA SYMBOLU

Olimpijskie stadiony są przestrzenią nie tylko sportowych zmagania. Niejednokrotnie bywa, że udział w zawodach to pretekst do opowiedzenia swojej historii całemu światu; historii, która jest wypadkową aktualnej sytuacji społeczno-politycznej i kulturowej na świecie – igrzyska są jak papierek lakmusowy.



Fot. Bartek Zborowski / PKOI

Usain Bolt – Rio de Janeiro 2016



Tommy Smith i John Carlos – Meksyk 1968.



Roya Al-Gassra – Ateny 2004.

I nie trzeba krzycheć, wystarczy czasem pojedynczy, symboliczny gest. Jak w przypadku czarnoskórych lekkoatletów, którzy stojąc na podium, podnieśli w górę zaciśnięte pięści na znak sprzeciwu wobec rasizmu (Meksyk 1968). Ten manifest polityczny szybko zarejestrowały kamery i obiektywy aparatów; komentował to cały świat. Czasami odmienny strój może stać się powodem do rozpoczęcia dyskusji: na igrzyskach w 2004 roku po raz pierwszy kobieta startuje w hidżabie. Pada pytanie o granice wolności w manifestowaniu przynależności religijno-kulturowej. Cztery lata później w Pekinie niemieccy zawodnicy waterpolo używają szlafroków wyłącznie w pomarańczowym kolorze – na znak solidarności z Tybetem. Wyrazem sprzeciwu może być też nieobecność na igrzyskach – jak miało to miejsce w Moskwie w 1980 roku (brak reprezentacji Stanów Zjednoczonych) albo w Los Angeles w 1984 roku, dokąd nie pojechała polska reprezentacja.

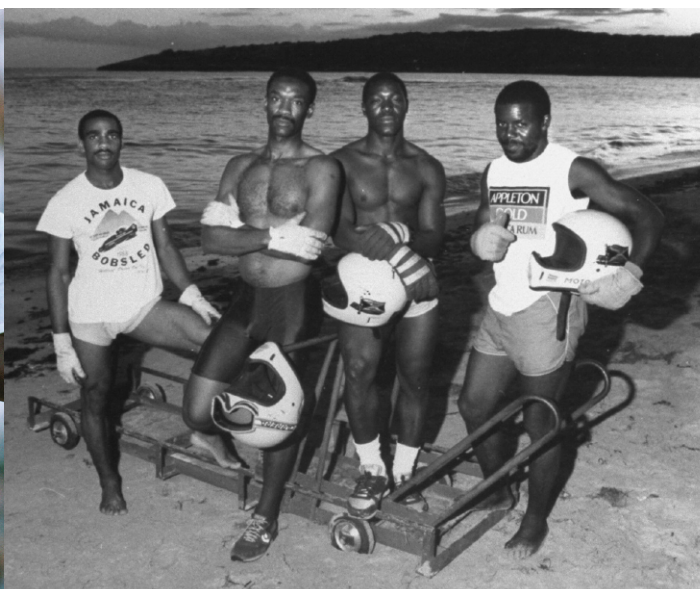
## SPORT TO EMOCJE

Przełomy igrzysk to także małe spotkania, którym towarzyszą wielkie emocje, niespodziewani bohaterowie czy gesty fair play – wszystko, co świadczy o humanistycznych wartościach sportu. To schorowany, a witany przez miliony mistrz olimpijski Muhammad Ali, który w 100. rocznicę nowożytnego ruchu olimpijskiego zapala znicz olimpijski (Atlanta 1996), to kontuzjowany podczas biegu na 400 m zawodnik Derek Redmond, któremu w honorowym dojściu do mety pomaga jego własny ojciec (Barcelona 1992). To zaciekawienie, z jakim obserwujemy zdeterminowanych debutantów olimpijskich w dyscyplinach, o udział w których byśmy ich w ogóle nie posądzali (załoga bobsleistów z Jamajki, Calgary 1988). To każde zwycięstwo zawodnika nad samym sobą.



Fot. MKOl

Derek Redmond – Barcelona 1992.



Jamajscy bobsleiści: Michael White, Dudley Stokes, Devon Harris i Frederick Powell – Kingstone 1987.

**więcej:** Nowożytny ceremoniał olimpijski oraz bogata symbolika kształtowały się wraz z samymi igrzyskami. Wszystko po to, by zbudować atmosferę świętowania, dać materialny wyraz olimpijskiej filozofii, podkreślić starożytny rodowód, lecz także odzwierciedlić społeczno-kulturowe zmiany zachodzące na całym świecie.

- W 1920 roku po raz pierwszy zawodnik podczas uroczystego ślubowania składa w imieniu wszystkich sportowców przyrzeczenie olimpijskie, a od 1968 roku robią to także sędziowie. Zwyczaj otwierania defilady ekip przez reprezentację Grecji datuje się na 1928 rok. Na czele reprezentacji idących w porządku alfabetycznym obowiązującym w kraju, gdzie rozgrywane są igrzyska, chorążowie niosą flagi narodowe.
- Ceremonii otwarcia od początku towarzyszą programy artystyczne – od skromnych popi-

sów gimnastycznych po precyzyjnie wyreżyserowane i monumentalne spektakle o bogatej choreografii, które są okazją, by zaprezentować kulturę i historię gospodarza. Przykładowo 13 miesięcy treningu z udziałem 14 tysięcy wykonawców (głównie dzieci) podczas ceremonii otwarcia igrzysk w Pekinie w 2008 roku dało efekt w postaci wyliczonego co do sekundy widowiska, podczas którego wykorzystano niemal każdy centymetr stadionu.





## AKTYWNOŚĆ

Stańcie w kręgu i rzucajcie do siebie piłką. Uczeń z każdym rzutem wypowiada nazwę miasta – ten, który złapie, musi powiedzieć o jakimś fakcie związanym z igrzyskami olimpijskimi albo pozasportową ciekawostkę np. z historii lub kultury gospodarza wydarzenia.



## ZADANIE

1 | Poszukajcie informacji o tym, jakie innowacje technologiczne pojawiły się na igrzyskach w PyeongChang, a czym zaskoczyły nas igrzyska Tokio 2020?

2 | Wyobraźcie sobie, że możecie stworzyć bohatera gry komputerowej, który miałby cechy najlepszych mistrzów olimpijskich. Narysujcie superolimpijczyka i wskaźcie jego najmocniejsze strony. Nie zapominajcie o cechach wewnętrznych – opis, jaki charakter powinien wyróżniać najlepszych zawodników, znajdziecie na planszy WARTOŚCI SPORTU.

3 | Sprawdźcie, jakie wyniki osiągnęto w pierwszych olimpijskich biegach maratońskich, a jakie granice czasu przekraczają współcześnie maratończycy?



## DYSKUSJA

1 | Zastanówcie się, jakie są plusy i minusy dla miasta organizatora igrzysk olimpijskich?



## FILM

1 | **OMEGA / Recording Olympic Dreams Since 1932**

• <https://bit.ly/3utHXqL>

2 | **Usain Bolt | #BeTheFastest**

• <https://bit.ly/29z6G3U>

3 | **Usain Bolt Vs Cheetah**

• <https://bit.ly/2RuPLaH>

4 | **Ceremonia otwarcia igrzysk olimpijskich w Londynie 2012**

[pełna wersja]

• <https://bit.ly/1HDOCKb>

5 | **Epic Olympic Moments** [seria]

• <https://bit.ly/2FnWw7P>

6 | **Cud w Lake Placid**

(reż. G. O'Connor, 2004)

7 | **Maraton** (reż. C. Saura, 1993)

8 | **Reggae na lodzie**

(reż. J. Turteltaub, 1993)



## PRZECZYTAJ

1 | **Media lustrem sportu** – „Olimpionik” nr 1, 2013, • <https://bit.ly/2Lf1sfh>

2 | **Efektowny instrument**– „Olimpionik” nr 2, 2014, • <https://bit.ly/2kjQg7S>

3 | **Błyszczący sterowiec**, Błyszczący sterowiec, K. Deberny, K. Płoszaj, W. Firek, Warszawa 2020 • <https://bit.ly/3h0Cm8k>

4 | **Symbole i maskotki olimpijskie**, M. Rotkiewicz, Warszawa 2016, rozdział „Maskotki olimpijskie”

• <https://bit.ly/2tzLhkF>

5 | **Sport nie istnieje. Igrzyska w społeczeństwie spektaklu**, J. Sowa, K. Wolański, 2017



# WARTOŚCI SPORTU

12

13

14

15

16

# WARTOŚCI SPORTU

Zawartość planszy:

- 1 | Definicja olimpizmu
- 2 | Fundamentalne wartości i zasady ruchu olimpijskiego
- 3 | Motto olimpijskie

*Rekord jest uznawany za kwintesencję wysiłku. Z tego powodu jest on uważany za niesłychanie szkodliwy w czasach, gdy nasza pogoń za przeciętnością ma tendencję do zdobywania przewagi nad naszym pragnieniem osiągnięcia doskonałości.*

/Pierre de Coubertin/



## OLIMPIZM I TY

Współczesnym dokumentem definiującym pojęcie olimpizmu, ale też będącym zbiorem fundamentalnych zasad ruchu olimpijskiego jest Karta Olimpijska. Widocznie jest o czym pisać, skoro w istocie „karta” to aż 103 strony tekstu, a nie jedna – jak mogłaby sugerować nazwa. Określa warunki organizacji igrzysk olimpijskich i szczegóły dotyczące ich przebiegu, ale zawiera również, opracowaną w latach 20. XX wieku przez Pierre’a de Coubertin

koncepcję, według której **olimpizm** to radosna filozofia życia służąca harmonijnemu rozwojowi człowieka przez sport.

Pomyśl, czy w Twoim życiu ważne są przyjaźń, fair play, radość z uprawiania sportu, poszanowanie zasad etycznych, ale również środowiska naturalnego? Jeśli odpowiedź brzmi: „tak”, to Twoją filozofią życiową jest właśnie olimpizm! Filozofia, dzięki której igrzyska ciągle inspirują cały świat do wspólnego spotkania, dokumentują rozwój ludzkości, pokazują prawdę o człowieku, ale zawsze w myśl uniwersalnej idei olimpijskiej, pokoju między narodami, równości, braterstwa i szacunku.

## BEZ DYSKRYMINACJI

Według Karty Olimpijskiej uprawianie sportu jest prawem człowieka. Każdy musi mieć możliwość uprawiania sportu bez jakiegokolwiek dyskryminacji i ograniczeń, w zgodzie z duchem olimpijskim. Olimpizm to coś więcej niż współzawodnictwo sportowe i medale. Olimpijczycy swoją postawą sportową udowadniają, że sensem sportu są przede wszystkim relacje pomiędzy ludźmi, autentyczne współzawodnictwo i wspólne wartości. Ruch olimpijski realizuje wiele programów prowadzących do pozytywnych zmian społecznych. Potępia także wszelkie formy dyskryminacji w sporcie ze względu na płeć, pochodzenie czy kolor skóry. Wszyscy sportowcy wypełniający minima olimpijskie mają prawo do startu olimpijskiego, również z tych krajów, z których toczące się w nich wojny wygoniły miliony mieszkańców. Decyzją MKOl w Igrzyskach XXXI Olimpiady Rio de Janeiro 2016 pod flagą olimpijską wystartowała grupa 10 sportowców uchodźców: dwoje pływaków z Syrii, jeden lekkoatleta z Etiopii, pięciu z Sudanu Południowego oraz dwoje dżudoków z Konga. Wartości sportu promowane przez ruch olimpijski mogą być źródłem pokoju, tolerancji i braterstwa tak potrzebnego we współczesnym świecie.

Ich historie są smutne i tragiczne, ale jednocześnie dające nadzieję uchodźcom na świecie. Yusra Mardini z Syrii od dziecka trenowała pływanie. Miała 15 lat, gdy jej rodzice postanowili uciekać z ogarniętej wojną ojczyzny. Sprzedali wszystko, by zapłacić przemytnikom za dostarczenie ich na grecką wyspę Lesbos. Prawie u celu ponton zaczął nabierać wody. Yusra wraz z młodszą siostrą wskoczyły do wody, by zaciągnąć ponton do brzegu. W jednym z wywiadów Yusra powiedziała, że jej rodzina

zawdzięcza życie sportowi: „gdybym nie była pływaczką, utonąłobyśmy”. Yusra wraz z siostrą i rodzicami trafili do Niemiec, gdzie umożliwiono jej trenowanie.

## CZYM SKORUPKA ZA MŁODU..

Igrzyska olimpijskie są okazją do promocji wartości sportu i postępowania zgodnego z ideałami olimpijskimi. To szczególnie ważne dla ludzi młodych, rozpoczynających swoją przygodę ze sportem. Z myślą o nich MKOl (z inicjatywy byłego prezydenta Jaques'a Roggego) od 2010 roku organizuje Młodzieżowe Igrzyska Olimpijskie. Młodzi zawodnicy w wieku 14-18 lat oprócz rywalizacji sportowej, wzorowanej na programie i ceremoniale olimpijskim, biorą udział w bogatym programie kulturalno-edukacyjnym.



### AKTYWNOŚĆ

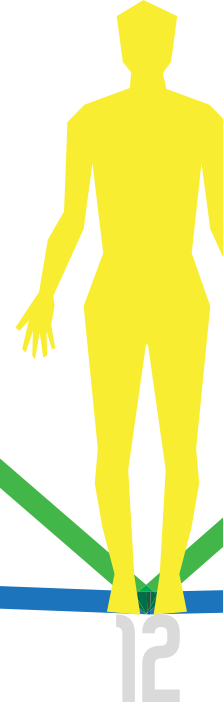
Zorganizujcie olimpijskie wyścigi rzędów. Każdy uczestnik po dobiegnięciu do mety wymienia jedno słowo określające wartości sportu (np.: fair play, przyjaźń, szacunek, doskonałość, szlachetność, tolerancja, etyka, walka, zwycięstwo, radość, satysfakcja, sympatia, równość itp.). Dopiero wtedy startuje kolejna osoba.



### ZADANIE

1 | Motto międzynarodowego ruchu olimpijskiego zawiera się w czterech łacińskich słowach: **Citius, Altius, Fortius – Communis**. Uzupełnij poniższą dewizę polskimi odpowiednikami i wyjaśnij jej znaczenie:

..... wyżej .....



12

13

14

15

16

2 | Z poniższych określeń wybierz trzy uznane za podstawowe wartości olimpijskie:

- a) przyjaźń, nieporozumienie, porażka, szacunek, dążenie do doskonałości, przeszkoda,
- b) odszukaj ich angielskie nazwy: misunderstanding, respect, friendship, failure, obstacle, striving to excellence.

3 | Przeczytaj w **Błyszczącym sterowcu**,

• <https://bit.ly/3h0Cm8k>

- Za jaki czyn Adam Małysz w 2010 roku został nagrodzony głównym Trofeum Fair Play? Oceń jego postawę.
- Co Twoim zdaniem znaczy być fair play?



## DYSKUSJA

1 | Zapoznaj się z historią przyjaźni, która podczas igrzysk olimpijskich w Berlinie w 1936 roku połączyła dwóch rywali – Luza Longa, reprezentanta Niemiec, oraz Amerykanina Jessego Owensa – **Skok po przyjaźń**, „Olimpionik” nr 1, 2013

• <https://bit.ly/2Lf1sfh>

- Czy wiesz, co to jest rasizm?
- Czy uważasz, że sport może inspirować do walki z dyskryminacją rasową?
- W jaki sposób sport sprzyja poznaniu siebie?
- Jak myślisz, co jest największą nagrodą w sporcie?

2 | Podczas Igrzysk XXXI Olimpiady Rio de Janeiro 2016 polscy piłkarze ręczni byli wymieniani w gronie faworytów w walce o medale. Mimo kłopotów ze zdrowiem i trapiących ich kontuzji Polacy, z wielką ambicją

i ofiarnością stawiali czoła kolejnym rywalom, ostatecznie zajmując czwarte miejsce. Po przegranej nasi szczypiorniści nie kryli żalu. Jakie jest Twoje zdanie: należy im się szacunek za walkę czy zawiedli?



## FILM

1 | **The Most Beautiful Moment of Rio 2016 | Fair Play**

• <https://bit.ly/2cPOh29>

2 | **The Only Way To now – Lillehammer 2016 Winter Youth Olympic Games**

• <https://bit.ly/3utlOaX>



## PRZECZYTAJ W OLIMPIONIKU„

1 | **Dążenie do doskonałości** – nr 2, 2013,

• <https://bit.ly/2QPNWE1>

2 | **Być człowiekiem** – nr 2, 2016,

• <https://bit.ly/2EjlljO>

3 | **Szacunek** – nr 1, 2014,

• <https://bit.ly/2RYTysY>

4 | **Wierni igrzyskom** – nr 1, 2016,

• <https://bit.ly/2GjL2TV>

5 | **Pod flagą olimpijską** – nr 1, 2016,

• <https://bit.ly/2GjL2TV>



DOŚRODKOWANIE

# SIŁA THWI W ZESPOLE

GOOOOL!!!



PODANIE

POLSKA!  
POLSKA!



STRZAŁ

PODANIE

13

14

15

16

# SIŁA TKWI W ZESPOLE



Zawartość planszy:

| Historie i osiągnięcia wybranych polskich drużyn  
podczas igrzysk olimpijskich



Fot. Szymon Sikora / PKOl

Łyżwiarki szybkie: (od lewej) Katarzyna Bachleda-Curuś, Natalia Czerwonka, Katarzyna Woźniak (aktualnie Niedźwiedzka) i Luiza Złotkowska, na drugim stopniu podium olimpijskiego w Soczi (2014).

*Między nami musi być taka symbioza, że nieważne, co by się działo, musimy mieć swoje indywidualne cele ukierunkowane na jeden cel. Cel drużyny!*

/Łukasz Żygadło z filmu „Drużyna” (2014)/



Fot. Włodzimierz Włoch

Powrót skoczków narciarskich z XXIII Zimowych Igrzysk Olimpijskich PyeongChang 2018.  
Od lewej: Stefan Hula, Maciej Kot, Dawid Kubacki, Piotr Żyła i Kamil Stoch.



## PODWÓJNE KORZYŚCI

Sport uczy, wychowuje oraz kształtuje nasz charakter. Zdrowotnych zalet aktywności fizycznej jest wiele. Wśród nich należy wymienić: polepszenie kondycji, zwiększenie koncentracji, poprawę wydolności i przeciwdziałanie otyłości, która staje się coraz większym problemem społecznym. Uwagę warto zwrócić przede wszystkim na aktywności zespołowe. Zajęcia w grupie to nie tylko przestrzeń wspólnej pasji, ale mnóstwo dobrej, poprawiającej samopoczucie zabawy oraz możliwość przeżycia niezapomnianej przygody. Uprawiając sporty zespołowe nabywamy umiejętności współpracy z innymi i skutecznej komunikacji.

## W DRUŻYNIE SIŁA

Sporty zespołowe zmieniają myślenie zawodnika. Dobrze oddaje to maksyma: „Walczę nie tylko dla siebie, ale dla całego zespołu”. Ważniejsze stają się umiejętności pracy całej grupy, wzajemna pomoc i rezygnacja z własnych ambicji. Znakomitym przykładem jest genialna postawa Piotra Żyły podczas XXIII Zimowych Igrzysk Olimpijskich PyeongChang 2018. Wspierał swoich kolegów z reprezentacji, mimo że nie wystartował w żadnym z konkursów indywidualnych ani w konkursie drużynowym. Po zdobyciu przez Kamila Stocha złotego medalu na dużej skoczni Żyła na swoim Instagramie zamieścił filmik, w którym na gitarze gra hymn Polski dla kolegi. Stoch w pięknych słowach podziękował Żyła po zdobyciu historycznego, brązowego medalu w konkursie drużynowym: „Wielkie brawa dla

chłopaków i dla całego sztabu. Dziękuję Piotrkowi Żyle, który pomimo tego, iż nie startował tutaj, to jednak cały czas dodawał nam otuchy i jest częścią tego zespołu. Dlatego musimy podziękować jemu za postawę godną prawdziwego sportowca i fajnego ducha tego zespołu”.

## OD JA DO MY

W zwycięskiej drużynie kluczem do sukcesu jest współpraca i uzupełnianie się. Po zdobyciu złotego medalu w wioślarstwie podczas Igrzysk XXXI Olimpiady Rio de Janeiro 2016 Natalia Madaj i Magdalena Fularczyk-Kozłowska zdobyły medal zadedykowały „przede wszystkim sobie”, ale Magda dopowiedziała „Zgadzam się z Natalią. Zdobyłyśmy go naszą ciężką pracą i uporem. Świetnie się uzupełniamy. Kiedy trzeba, Natalia przejmuje stery, kiedy trzeba, ja tupnę nogą. Na treningach rywalizujemy ze sobą i dzięki temu podnosimy poprzeczkę. Ja jestem bardziej pesymistką. Natalia nosi różowe okulary. Ciągnie mnie za sobą. Jest super!”.



Fot. Szymon Sikora / PKOl

Zespołowość w sporcie ponad wszystko!

## ZESPÓŁ TO JEDNOŚĆ

„Nie wszyscy wytrzymywali. Zdarzały się sytuacje, gdy ktoś miał dość i zrzucił pas z ciężarkami. Wtedy ktoś inny, kto miał więcej sił, brał ten pas i wbiegał z nim na szczyt, żeby Wagner się nie domyślił. Obowiązywała zasada jeden za wszystkich, wszyscy za jednego” – powiedział Ryszard Bosek czterdzieści lat po zdobyciu złotego medalu w siatkówce podczas Igrzysk XXI Olimpiady Montreal 1976. Jego wypowiedź znakomicie pokazuje, że zespół to jeden organizm. Najważniejsze są praca całej grupy, wzajemna pomoc i walka do samego końca.

## ZAWSZE RAZEM

Od 1963 roku przyznawane są w Polsce nagrody fair play. Początkowo w plebiscycie „Sztandaru Młodych” nagradzano tytułem „Dżentelmena Sportu”, a obecnie organizowany jest Konkurs Fair Play PKOl, w którym od 2009 roku przyznawane jest Trofeum Fair Play. W 43. Konkursie Fair Play PKOl za 2009 rok list gratulacyjny otrzymał Paweł Zagumny, wieloletni rozgrywający polskiej reprezentacji w piłce siatkowej. Odbierając złoty medal Mistrzostw Europy w Turcji (2009), „Guma” wystąpił w koszulce Sebastiana Świderskiego, który w wyniku kontuzji nie mógł zagrać w finałowym meczu. W ten sposób kapitan reprezentacji pokazał, że złoty medal jest również dla Świderskiego. Ten gest jest dowodem identyfikacji kapitana z drużyną, solidarności grupy i docenienia roli każdego zawodnika w ekipie. Sportową jedność rozumieją znakomicie nasze panczenistki, które w składzie: Katarzyna Bachleda-Curuś, Luiza Złotkowska, Natalia Czerwonka i Katarzyna Woźniak (aktualnie Niedźwiedzka), zdobyły srebrny medal w biegu drużynowym w łyżwiarstwie

szybkim podczas XXII Zimowych Igrzysk Olimpijskich Soczi 2014. Natalia Czerwonka w biegu finałowym odstąpiła swoje miejsce rezerwowej Katarzynie Woźniak. Dzięki temu, że wszystkie zawodniczki choć raz pojawiły się na tafli w czasie walki o medale, każda z nich otrzymała olimpijski medal. Kasia Woźniak uniknęła gorzkiego losu Natalii Czerwonki, która znalazła się w podobnej sytuacji podczas XXI Zimowych Igrzysk Olimpijskich Vancouver 2010, gdy drużyna zdobyła medal brązowy, „Bardzo się cieszę, że mam ten medal i bardzo za to dziękuję dziewczynom. Wszystkie pracowałyśmy na ten wynik przez cztery lata!”.



**1 |** Stwórzcie w wybranej aplikacji sportowej swoją klasową grupę rowerową. Waszym wspólnym celem będzie przejechanie na rowerze 500 km w ciągu jednego miesiąca.

### **2 | Rzuty ringiem do celu\***

Liczba: dowolna (3-4 zespoły)

Sprzęt: ringo i pachołki

Zasady: dzielimy uczniów na 3-4 zespoły. Każdy zespół otrzymuje po jednym ringu. Przed każdym zespołem ustawiamy słupek w odległości 6-10 metrów od pierwszego zawodnika z zespołu. Na sygnał prowadzącego następuje start gry, w której trzeba wrzucić ringo na słupek. Po rzucie należy pobiec po ringo i podać je następnemu w rzędzie. Wygrywa zespół, który zdobędzie więcej punktów za celne rzuty na słupek.

### **3 | Gra raczków\***

Liczba: dowolna parzysta

Sprzęt: piłka nożna lub siatkowa

Zasady: gra w pozycji „raczków” (podpór tyłem).

Piłkę nożną (siatkową, lekarską) podajemy nogami lub inną częścią ciała z wyjątkiem rąk. Gra na czas lub do określonej liczby zdobytych bramek.

\*Więcej zabaw znajdziecie w **Wybrane zabawy i gry ruchowe**, M. Cieślicka, B. Stankiewicz, R. Muszkieta, Poznań 2017



**1 |** Wymień 10 przedstawicieli polskich sportów zespołowych, którzy wywalczyli medale olimpijskie.

**2 |** Wypisz cechy jakimi musi się odznaczać zespół, by jego praca, przyniosła efekty. Zastanów się, czy te cechy są uniwersalne również w sportach indywidualnych.



**1 |** Jak myślicie, czy istnieje różnica między sportami zespołowymi a indywidualnymi? W których Wy się lepiej czujecie? Czy Waszym zdaniem każdy może uprawiać sport zespołowy? Czy trzeba mieć do niego specjalne predyspozycje? Czego uczy praca w zespole, drużynie?

**2 |** Kanadyjska zawodniczka Sara Renner wraz z koleżanką Beckie Scott wywalczyły srebrny medal w sprincie drużynowym techniką klasyczną w biegu narciarskim podczas XX Zimowych Igrzysk Olimpijskich Turyn 2006. Niewiele osób pamięta, że podczas biegu Sary pękł jej kijek. Trzech zawodników ją minęło i wyglądało na to, że dla Kanadyjek wyścig się zakończył. Całe zdarzenie obserwował norweski trener Bjoernar Haakensmoen, który bez

mrugnięcia okiem dał kanadyjskiej zawodniczce zapasowy kijek Norwegów. Czy sądzicie, że trener Norwegów postąpił słusznie? Co Wy byście zrobili w podobnej sytuacji? Czy Kanadyjki wywalczyły medal tylko dzięki pomocy norweskiego trenera?

**2 | Orły Wenty** (reż. D. Pechman, M. Wojs, 2019)  
Pełna wzlotów i upadków historia polskiej reprezentacji piłki ręcznej w drodze po brązowy medal mistrzostw świata w Chorwacji (2009).  
• <https://bit.ly/2WvZR9p>



## PRZECZYTAJ

**1 | Narodziny drużyny?**, „Magazyn Olimpijski”  
nr 1, 2014

• <https://bit.ly/2OqktNe>

**2 | Złoci siatkarze**, „Magazyn Olimpijski”,  
nr 3, 2014

• <https://bit.ly/2UW0kRD>

**3 | Polska środa w Barcelonie**,  
„Magazyn Olimpijski”, nr 1, 2016

• <https://bit.ly/2UdTdH7>

**5 | Złoty duet cz. 1**,  
„Magazyn Olimpijski”, nr 1, 2017

• <https://bit.ly/2UZPOc8>

**6 | Złoty duet cz. 2**,  
„Magazyn Olimpijski”, nr 2, 2017

• <https://bit.ly/2WrGLBg>

**7 | Powtórka ze złota**,  
„Magazyn Olimpijski”, nr 3, 2018

• <https://bit.ly/2uupk7a>



## FILM

**1 | Drużyna** (reż. M. Bielawski, 2014)  
Po wygranej w Lidze Światowej w 2012 roku przychodzi kryzys. Ciężka praca, wyrzeczenia, pokonywanie słabości, konflikty charakterów. To mieszanka wybuchowa. Sztuką jest znalezienie kompromisu i ukierunkowanie się na jeden cel. Zwycięstwo drużyny!



# CIEMNA STRONA SPORTU

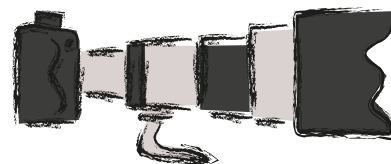


14

15

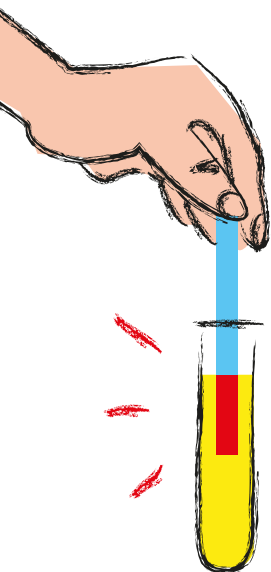
16

# CIEMNA STRONA SPORTU



Zawartość planszy:

- 1 | **Silny jak koń, mądry jak but**  
[krótka historia i pochodzenie dopingu]
- 2 | **Za wiedzą i zgodą państwa** [ingerencja polityki w sport]
- 3 | **Media kreatorem współczesnego świata** [ingerencja mediów w sport]
- 4 | **Polityka a sport**
- 5 | **WADA** [powstanie i kluczowe daty związane z kontrolą antydopingową]



*Polityka zerowej tolerancji dla dopingu dowodzi, że ochrona czystych sportowców przed dopingiem, korupcją, wszelkiego rodzaju manipulacjami i bezpodstawną podejrzliwością leży u podstaw wszystkich naszych wysiłków.*

/Thomas Bach, Przewodniczący MKOl/



## STARY JAK ŚWIAT

Skąd wzięła się nazwa „doping”? Wyraz ten pochodzi z języka angielskiego od czasownika „to dope” (= używać narkotyków). Jego etymologiczne źródło pochodzi z czasów kolonialni-

zmu. Na południu Afryki miejscowa ludność w czasie wspólnego świętowania piła mocny alkohol, tzw. „dop”. Afrykańscy przejęli ten wyraz z niderlandzkiego i używali do określenia napojów o charakterze stymulującym. Później wyraz ten został zapożyczony przez j. angielski, gdzie ostatecznie był używany do określenia środków pobudzających, które były podawane podczas wyścigów konnych.

„Dop” jako pojęcie pierwszy raz pojawiło się w 1889 roku w angielskim leksykonie i oznaczało używanie mieszanki z opium i innych narkotyków w wyścigach konnych.

### **DOPING (w sporcie)**

to poprawianie wydolności przez użycie niedozwolonych substancji i metod. To nieuczciwy czyn niosący za sobą ryzyko dla zdrowia!

## **SPORTOWIEC POD LUPĄ**

W 1968 roku MKOl wprowadził eksperymentalną kontrolę antydopingową na igrzyskach w Meksyku (1968), której zwieńczeniem było powstanie w 1999 roku Światowej Agencji Antydopingowej (WADA – World Anti-Doping Agency), a w 2007 wprowadzenie systemu ADAMS (Anti-Doping Administration & Management System). WADA promuje i koordynuje Światowy Program Zwalczania Dopingu. Agencja pracuje w zakresie edukacji i badań nad wdrożeniem procedur testów antydopingowych i co roku publikuje aktualną listę substancji zabronionych. Przyjęcie przez narodowe komitety olimpijskie Kodeksu WADA ujednocila politykę antydopingową i jest warunkiem startu narodowych reprezentacji w igrzyskach olimpijskich.

## **UŁUDA SUKCESU...**

W 1988 roku amerykański socjolog prof. Bob Goldmann zadał stu wybitnym młodym spor-

towcom pytanie, czy zażyliby cudowną pastylkę gwarantującą zdobycie złotego medalu olimpijskiego na igrzyskach w Seulu za cenę śmierci pięć lat później? Aż 52 ankietowanych z pełną świadomością odpowiedziało TAK! Co nimi kierowało? Niektórymi zapewne nonszalancja, ekstrawagancja i chciwość. Doskonale pamiętamy cudowne dzieci kanadyjskiej i amerykańskiej lekkiej atletyki. Ben Johnson czy Marion Jones byli najlepszymi sprinterami świata. Brylowali w prasie i telewizji. Podpisywali najdroższe kontrakty reklamowe z topowymi firmami. Sława, pieniądze, reklamy, wywiady, niepoohamowana chęć posiadania i „bycia najlepszym” spowodowały, że sięgnęli po niedozwolone środki. Chwała, zaszczyty i uznanie przerodziły się w hańbę, a sportowcy z idoli stali się oszustami. Zostali zdyskwalifikowani, odebrano im najważniejsze trofea, a największe koncerty świata zerwały z nimi wszystkie kontrakty reklamowe. Bena Johnsona jednak niewiele to nauczyło. Po dyskwalifikacji na krótko wrócił na bieżnię, ale ponownie został przyłapany na dopingu i zdyskwalifikowany dożywotnio.

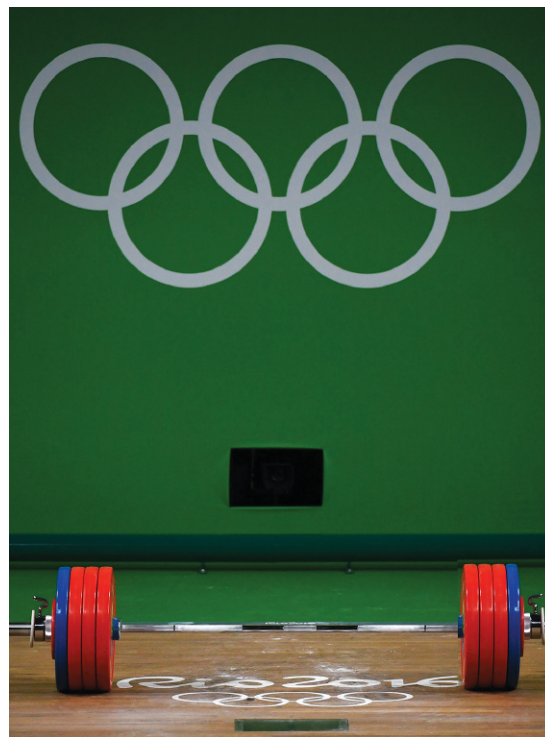
## **... I SANKCJE**

W 2017 roku miarka się przebrała. Międzynarodowy Komitet Olimpijski zdecydował, że reprezentacja Rosji nie weźmie udziału w XXIII Zimowych Igrzyskach Olimpijskich PyeongChang 2018. Dopuszczeni zostali tylko ci zawodnicy, którzy udowodnili, że są czysti, a wystartować mogli pod flagą olimpijską. Rosyjska potęga w sportach zimowych została zbudowana na wielkim oszustwie, które odbywało się pod auspicjami rządu i państwowej służby bezpieczeństwa FSB. Podczas poprzednich zimowych igrzysk

w Soczi 2014 władze rosyjskie zdecydowały o wdrożeniu tzw. operacji Soczi RESULT, której celem było podmienianie próbek z moczem od sportowców przez otwór w ścianie w olimpijskim laboratorium RUSADA (Rosyjska Agencja Antydopingowa). Niezależna komisja śledcza pod kierownictwem prof. Richarda McLaren'a stwierdziła, że laboratorium tuszowało przypadki stosowania dopingu w ramach programu wspieranego przez państwo jako patriotyczny obowiązek. Manipulacje, oszustwa, przekupstwa i korupcja w rosyjskim sporcie były rzeczą normalną i nikogo nie dziwiły.

## NIE TYLKO W BIEDNYCH KRAJACH

Czy sportowcy decydują się na doping w wyniku biedy i ubóstwa? Wygląda na to, że w krajach afrykańskich ta praktyka jest szeroko stosowana. W Kenii, gdzie panuje skrajna bieda, a młodzi sportowcy często mają na utrzymaniu kilkunastoosobową rodzinę, nie trudno zrozumieć, że nagroda w wysokości kilku tysięcy dolarów pozwala stanąć na nogi całej rodzinie lub wiosce. Geoffrey Tarno, biegacz amator, zmarł w wieku 30 lat podczas maratonu w Eldoret w 2013 roku. Wystartował w nadziei, że pieniądze z wygranej przydadzą się całej jego wiosce. Tarno, który prowadził po 38 km, upadł i nieoczekiwanie zmarł. Pozostawił żonę i czworo dzieci. Tarno jest przykładem sportowca amatora, ale największe sławy kenijskich biegów systematycznie łapane są na dopingu. W ostatnim czasie szokiem dla kibiców była informacja, że Asbel Kiprop (złoty medalista olimpijski na dystansie 1500 m Igrzysk XXIX Olimpiady Pekin 2008 oraz trzykrotny mistrz świata na tym dystansie) został oskarżony o stosowanie EPO. To kolejny ogromny cios dla kenijskich lekkoatletów,



Fot. Bartłomiej Zborowski / PKOl

Oszustwo w sporcie sprawia, że zostajesz sam!

gdyż w ciągu ostatnich sześciu lat na podstawie testów dopingowych wykryto doping u około pięćdziesięciu z nich.

Po doping sięgają także sportowcy z zamożnych krajów. Mówi się, że „Norwegowie rodzą się z nartami na stopach”. To właśnie oni wymyślili narty i jeżdżą na nich od ponad sześciu tysięcy lat. Jednak niestety od pewnego czasu na pierwszym planie norweskiego narciarstwa sportowego króluje astma i związane z nią leki. „Nie mam astmy, ale czasem brałam dozwolone leki przeciwastmatyczne, gdy byłam przeziębiona. Nie robimy w norweskiej kadrze nic złego, nie mamy nic do ukrycia – stwierdziła Therese Johaug. U tej samej zawodniczki w 2016 roku wykryto niedozwolony steryd clostebol. Johaug została zawieszona na 18 miesięcy.

## ZADANIE

1 | Wypisz negatywne skutki stosowania dopingu zarówno dla ciała, jak i psychiki człowieka.

2 | W tabelce wypisz wyrazy i określenia kojarzące Ci się z fair play i dopingiem.

| FAIR PLAY | DOPING |
|-----------|--------|
|           |        |
|           |        |
|           |        |
|           |        |
|           |        |

3 | Alternatywą dla dopingu jest rywalizacja według zasad fair play, zdrowa, zbilansowana dieta oraz dobrze zaplanowany i przemyślany trening. Zaproponuj menu dla Was, młodych ludzi, którzy rekreacyjnie uprawiacie sport. Menu powinno składać się z pięciu posiłków i zawierać minimum jeden koktajl warzywno-owocowy.

4 | Znajdź informacje o POLADA i systemie ADAMS na stronie • <https://www.anty doping.pl> Co to jest POLADA i czemu została stworzona? Na czym polega system ADAMS i do kogo jest skierowany?

## DYSKUSJA

1 | Wyjaśnij, co to jest doping?

2 | Znajdź w historii sportu nazwiska „słynnych dopingowiczów” i zapoznaj się z ich historiami.

Przygotuj krótką wypowiedź według poniższych punktów:

- jakich niedozwolonych środków używali,
- jakie negatywne skutki mają substancje, które stosowali sportowcy,
- jakie konsekwencje ponieśli sportowcy,
- jak się tłumaczyli ze stosowania dopingu,
- czy któryś z nich wrócił do sportu i próbował się zrehabilitować,
- który z tych sportowców był dla Ciebie idolem i stracił w Twoich oczach?

3 | Porozmawiaj z rówieśnikami, co sądzą o niedozwolonym dopingiem w sporcie? Czy współczesny sport ma szansę obyć się bez stosowania niedozwolonych środków dopingujących? Dlaczego ikony sportu decydują się na doping?

4 | Co czujesz, gdy podczas zawodów sportowych czy na klasówce ktoś ich oszukuje?



**POLADA**  
Polska Agencja Antydopingowa

## PRZECZYTAJ

| Wyciąg tajemnic, D. Coyle, T. Hamilton, 2013

Ciekawe artykuły w „Olimpioniku” :

**1 | Silny jak koń i mądry jak but, czyli krótko na temat dopingu** –

nr 3, 2010

• <http://bitly.pl/iH5d3>

**2 | Sport i doping** – nr 3, 2010

• <http://bitly.pl/iH5d3>

**3 | Doping się nie opłaca** – rozmowa

z mistrzem olimpijskim Tomaszem Majewskim – nr 3, 2010

• <http://bitly.pl/iH5d3>

**4 | Zwycięzcy potrafią mówić „NIE”** – nr 3, 2010

• <http://bitly.pl/iH5d3>

**5 | SAY NO! TO DOPING** [kampania] – nr 1, 2012

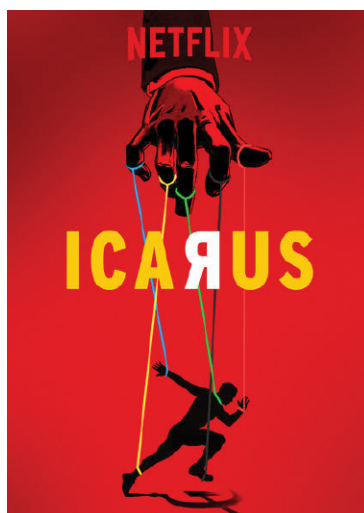
• <http://bitly.pl/vfra7>

**6 | Doping – nowe zagrożenia** – nr 3, 2015

• <http://bitly.pl/YEcFX>

**7 | Doping patologią sportu** – nr 2, 2016

• <http://bitly.pl/SooXU>



Fot. materiały prasowe / MKOl

## FILM

**1 | Tajemnice dopingu w Rosji. Jak stworzyć mistrza** (reż. H. Seppelt, 2014)

[Film stał się początkiem zdemaskowania dopingu w rosyjskim sporcie]

• <https://bit.ly/2RXilbi>

**2 | Ikar** (reż. B. Fogel, 2017)

**3 | Doping w sporcie – Historia Andreea Kriegera** (reż. S. Schwartz, 2015),

[Film prezentuje wstrząsającą historię Heidi Krieger, niemieckiej kulomiotki trenującej w dopingowych realiach NRD]

• <http://bitly.pl/NilfS>

**4 | Sportowcy mutanci. Doping genetyczny** (reż. B. Glogger, 2010)

# NOWA ERA SPORTU



15

16

# NOWA ERA SPORTU

Zawartość planszy:

- 1 | Sport bez wykluczenia
- 2 | Wyzwania dla sportu
- 3 | Równość płci w sporcie
- 4 | Kibicowanie w sieci
- 5 | Powiew młodości
- 6 | Zielone igrzyska



*Ale my, ludzie sportu, jesteśmy przyzwyczajeni do dawania z siebie wszystkiego, jesteśmy przyzwyczajeni do przyjmowania zmian i jesteśmy przyzwyczajeni do wykorzystywania szans. Świat po koronawirusie potrzebuje sportu, aby przetrwać kryzys (...) potrzebuje jednoczącej siły igrzysk olimpijskich.*

/Thomas Bach, Przewodniczący MKOl/



## NIE TRZEBA SIĘ BAĆ NOWEJ ERY SPORTU!

Nierówności i podziały społeczne, konflikty zbrojne, kryzysy uchodźcze, zagrożenia

dla środowiska naturalnego, pandemii oraz zmiany wynikające z powszechnego użycia nowych technologii wpływają także na świat sportu i ruch olimpijski. Sport dostarcza właściwych sobie rozwiązań na globalne negatywne zjawiska. Pojawiające się wyzwania przekształca w możliwości. Coraz częściej podkreśla się jego edukacyjną rolę, uznaje za przestrzeń pokojowego dialogu i narzędzie zmiany.

Nowa era sportu w rozumieniu ruchu olimpijskiego to próba pogodzenia tradycji z nowoczesnością. Gdy w centrum tych działań postawimy człowieka (sportowca, kibica, całe społeczeństwo) i jego potrzeby, olimpijskie wartości przetrwają próbę nawet najtrudniejszych czasów. Nowa era sportu to propozycja wyjścia olimpiizmu poza koronę stadionu olimpijskiego: na ulice, w przestrzeń wirtualną, w naturę.

## POTRZEBA KOBIET W SPORCIE

Po raz pierwszy w historii podczas ceremonii otwarcia Igrzysk XXXII Olimpiady Tokio 2020 roku Narodowe Komitety Olimpijskie miały możliwość wyznaczenia dwóch osób na chorążych niosących flagę – kobietę i mężczyznę. W stolicy Japonii byli to Maja Włoszczowska (dwukrotna medalistka olimpijska w kolarstwie górskim) oraz Paweł Korzeniowski (pływak, mistrz i dwukrotny wicemistrz świata, wielokrotny mistrz Europy, czterokrotny olimpijczyk), zaś chorążymi Polskiej Reprezentacji Olimpijskiej podczas ceremonii otwarcia XXIV Zimowych Igrzysk Olimpijskich Pekin 2022 była Aleksandra Król (snowboardzistka, dwukrotna olimpijka) oraz Zbigniew Bródka (mistrz olimpijski w łyżwiarstwie szybkim Soczi 2014, trzykrotny olimpijczyk). Igrzyska w Pekinie były jak dotąd najbardziej zrównoważonymi pod kątem równej liczby kobiet i mężczyzn zimowymi igrzyskami w historii (45%).

Wyrazem dążenia do równości płci w sporcie jest też stopniowe wprowadzanie (od I Letnich Młodzieżowych Igrzysk Olimpijskich Singapur 2010) konkurencji mieszanych, tzw. mixed gender events, gdzie wspólnie o sukces walczą drużyny składające się zarówno z mężczyzn, jak i kobiet. Podczas igrzysk Tokio 2020 polska szta-

feta mieszana w składzie Karol Zalewski, Natalia Kaczmarek, Justyna Święty-Ersetic, Kajetan Duszyński zdobyła złoty medal (w biegu eliminacyjnym wystąpili Iga Baumgart-Witan, Małgorzata Hołub-Kowalik, Dariusz Kowaluk).

Wzmocnienie pozycji kobiet w sporcie może odbywać się na wielu poziomach – liczne kampanie i projekty edukacyjne skierowane są do młodych dziewcząt w szkołach. Mają one na celu przełamanie stereotypów i uświadomienie, że dostęp do aktywności fizycznej i rywalizacji sportowej powinien być równy dla wszystkich, bez dyskryminacji. Niezwykle ważne są także dobre praktyki w zakresie sposobu pisania i fotografowania zawodniczek w mediach oraz proporcji informacji na temat kobiet i mężczyzn. Powrót do sportu po macierzyństwie, wsparcie kariery trenerek oraz na szczeblu zarządzania – to również bardzo istotne tematy dla kobiet w sporcie.

## GRAJ W ZIELONE!

Odpowiedzialność sportu w obszarze ekologii to przede wszystkim organizacja wydarzeń z zastosowaniem rozwiązań i narzędzi korzystnych dla środowiska naturalnego. Igrzyska olimpijskie Tokio 2020 zostały okrzyknięte najbardziej „zielonymi” w historii. Miało na to wpływ wiele czynników, jednym z nich było osiągnięcie jak największej neutralności węglowej i wykorzystanie wodoru – w pochodniach podczas sztafety z ogniem olimpijskim, w zniczu olimpijskim, jako źródło energii dla wioski olimpijskiej oraz paliwo do samochodów i autobusów. Organizatorzy igrzysk olimpijskich zadbali także o wiele innych szczegółów. Wszystkie medale olimpijskie pochodziły z recyklingu – 78 985 ton zużytych

małych urządzeń elektronicznych i ponad 6 mln telefonów komórkowych, zbieranych przez wiele lat w Japonii. Każde olimpijskie podium, na którym stawali medaliści, zostało wykonane ze zużytego plastiku, który zalegał w oceanach. Setki autokarów i samochodów, jakie wyjechały na japońskie ulice podczas igrzysk olimpijskich, były nisko- lub zeroemisyjne. Z kolei organizatorzy igrzysk zimowych w Pekinie w 2022 roku wykorzystali efektywnie infrastrukturę z igrzysk letnich z 2008 roku, a w czterech swoich obiektach sportowych zastosowali systemy chłodnicze z naturalnym dwutlenkiem węgla (CO<sub>2</sub>).

„Zielone igrzyska” spełniają bardzo ważną społeczną funkcję, ponieważ uświadamiają ludziom na całym świecie, jak ważna jest troska o naszą planetę zarówno w skali makro, jak i mikro. Sami możemy zacząć od małych, codziennych kroków, takich jak oszczędzanie wody, ograniczanie plastiku, idea zero waste, dokonywane odpowiedzialnych zakupów.

## NOWA GENERACJA

Pojawienie się nowych sportów i konkurencji, jak koszykówka 3x3, tzw. koszykówka uliczna, czy BMX freestyle w programie Tokio 2020, to dowód na to, że Międzynarodowy Komitet Olimpijski z uwagą przygląda się trendom panującym wśród młodych. Sam Przewodniczący MKOl Thomas Bach przyznał, że zmiany są konieczne; nie można dłużej oczekiwać, że młodzież, mając do wyboru tak wiele ścieżek rozwoju i stylu życia, zainteresuje się igrzyskami olimpijskimi w sposób automatyczny; trzeba wyjść w jej kierunku! A ten prowadzi na małe boiska, skateparki, ścianki wspinaczkowe czy taneczne podesty. Nowe sporty zbierały bardzo dobre opinie



Igrzyska XXXII Olimpiady Tokio 2020 – Ariake Urban Sports Park. Deskorolka. Na zdjęciu Amelia Brodka. Fot. Szymon Sikora/PKOI

i były chętnie oglądane podczas zmagania w Tokio. Mistrzem olimpijskim w jeździe na deskorolce (w parku) został Keegan Palmer, który w chwili zdobywania olimpijskiego złota miał 18 lat. W konkurencji street kobiet kategorii zdominowały jeszcze młodsze zawodniczki, złoto bowiem zdobyła Momiji Nishiya (13 lat), srebro – Rayssa Leal (13 lat) oraz brąz – Funa Nakayama (16 lat). Konkurs odbywał się w Ariake Urban Sports Park, gdzie od początku do końca panowała atmosfera swobody i radości. Zdobywczyni srebrnego medalu w zaledwie dobę po konkursie olimpijskim zyskała na Instagramie ponad milion obserwujących (obecnie 6,4 mln), co pokazuje ogromne znaczenie mediów społecznościowych w nowej erze sportu.

W programie igrzysk olimpijskich Paryż 2024 znajduje się także breakdance, co jest znakiem

zmieniających się czasów. Ten sport swój debiut miał podczas Młodzieżowych Igrzysk Olimpijskich Buenos Aires 2018.

**więcej:** Posty w mediach społecznościowych na kanałach MKOl takich jak TikTok, Instagram, Facebook, Twitter wygenerowały przy okazji igrzysk w Tokio 3,7 miliarda aktywności (polubień/wyświetleń). Kibice byli szczególnie zainteresowani nowymi sportami dodanymi do programu olimpijskiego, w tym deskorolką i surfingiem, oraz historiami o sportowcach i trenerach. Także sami olimpijczycy publikują na swoich profilach w mediach społecznościowych filmiki, które dokumentują ich doświadczenia związane z igrzyskami olimpijskimi. Najbardziej viralowe są te dotyczące życia w wiosce olimpijskiej, stołówki czy backstage'u treningów.



## AKTYWNOŚĆ

Plogging to sposób na połączenie aktywności fizycznej i troski o środowisko. Podczas joggingu zbierasz śmieci. To korzyść nie tylko dla Ciebie, ale i Twojej społeczności.



## ZADANIE

- 1 | Sprawdź w Internecie, jak praktykować japońską sztukę kąpeli leśnych, czyli shinrin-yoku.
- 2 | Poszukaj i posłuchaj ciekawych podcastów o sporcie. Które poleciałbyś/poleciałabyś swoim rówieśnikom i dlaczego?
- 3 | Wyszukajcie nowe, nieznanie powszechnie sporty, takie jak hokej pod wodą, czy snakegloss.



## DYSKUSJA

- 1 | Zastanówcie się, jakie są konsekwencje rozgrywania zawodów sportowych bez udziału kibiców.
- 2 | Czy próbowaliście jazdy na deskorolce lub czy mieliście okazję pójść na ściankę wspinaczkową? Porozmawiajcie o swoich pierwszych wrażeniach z próbowania nowych sportów.
- 3 | Jak olimpijczycy mogą wykorzystywać swoje konta w mediach społecznościowych do pozytywnych społecznych celów? Wymyślcie kilka przykładów.



## PRZECZYTAJ

- 1 | **Kobiety i sport. One grały, by wygrać**, R. Ignatofsky, 2018
- 2 | **Jak zostać mistrzem zrównoważonego rozwoju** – przewodnik MKOl • <https://bit.ly/3J49S98>
- 3 | **SZYBCIEJ, WYŻEJ, SILNIEJ = RAZEM. Opowiadania olimpijskie**, Warszawa 2022 • <https://bit.ly/3hUhlHp>



## FILM

- 1 | **Pływaczki** (reż. S. El Hosaini, 2022)
- 2 | **IOC Refugee Olympic Team Tokyo** (IOC Media / 2020). • <https://bit.ly/3C7UWCD>
- 3 | **Piłkarki. Urodzone, by grać** – dokument. • <https://bit.ly/3YSRplj>
- 4 | Obejrj na kanale YT Krzysztofa Gonciarza filmiki „**Najmłodsza medalistka**” oraz „**Chłop, co pobiegł po złoto**”.

**PRZYSZŁOŚĆ  
ZALEŻY OD WAS!**



# PRZYSZŁOŚĆ ZALEŻY OD WAS!

Zawartość planszy:

- 1 | Krok po kroku do mistrzostwa
- 2 | Morze możliwości
- 3 | Ćwicz umysł i ciało
- 4 | Być jak olimpijczyk
- 5 | WF ważniejszy niż myślisz



*W nowoczesnym świecie, bogatym w potężne możliwości, a równocześnie zagrożonym niebezpieczeństwem dekadencji, dzieło olimpijskie może stanowić szkołę szlachetności i czystości duchowej, zarówno wytrzymałości jak i energii fizycznej; stanie się to jednakże pod warunkiem, że Wasze pojmowanie honoru i bezinteresowności będzie podnosiło się nieustannie w równej mierze, jak wzrastać będą siły Waszych mięśni. Przyszłość zależy od Was!*

*/Pierre de Coubertin/*

## SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

Tak jak pisanie i czytania, dzieci powinny uczyć się, jak się poruszać! Sprawność fizyczna to inaczej pewność własnych ruchów; zdolność do podjęcia różnorodnych aktywności w zmieniającym się otoczeniu i sytu-

acjach. Chociaż dzieci dojrzewają w różnym tempie, prawie wszystkie uczą się podstawowych umiejętności ruchowych w tej samej kolejności i fazach już od pierwszych miesięcy życia. Elementarne umiejętności ruchowe są bazą wszystkich sportów; są niezbędne do

osiągnięcia doskonałości w sporcie (w poszczególnych dyscyplinach).

Nauka poprzez gry i zabawy („bawienie się sportem”), spontaniczne aktywności w domu i na dworze (w lesie, na łące, w górach), uprawianie sportu w grupie (rówieśnicy, rodzina), możliwość swobodnego wyboru rodzaju ruchu (zgodnie z predyspozycjami, upodobaniami) oraz różnorodność zwiększają szansę na to, że sportowa pasja zostanie z nami na całe życie!

## MŁODY ZAWODNIK

Sport powinien być dla każdego bezpieczną przestrzenią rozwoju, wolną od wszelkiego rodzaju nadużyć, przemocy, zaniedbań i wyzysku.

*Uprawianie sportu jest prawem człowieka. Każdy musi mieć możliwość uprawiania sportu bez jakiegokolwiek dyskryminacji, a w duchu olimpijskim, co wymaga wzajemnego zrozumienia w duchu przyjaźni, solidarności i fair play.*

/Karta Olimpijska,  
Fundamentalne zasady olimpiizmu/

Młody sportowiec będzie czuł się komfortowo, jeżeli współpraca na linii rodzic–trener będzie oparta na efektywnej komunikacji i szacunku.

## DOBRE PRAKTYKI

### ☞ Rodzic sportowca:

- bycie żywym przykładem dla swojego dziecka – uprawianie sportu lub/i zachęcanie do aktywnego spędzania czasu; nauka zdrowych nawyków;
- postawa fair play – umiejętność obiektywnej oceny gry rywalizujących zespołów;

dziękowanie trenerom i sędziom po meczu;

- niekwestionowanie przy dziecku kompetencji trenera/sędziego; kibicowanie w sposób kulturalny;
- panowanie nad emocjami i językiem – głośne przekazywanie „wskazówek”, pouczanie w trakcie gry, porównywanie/wyśmiewanie dziecka nie wpływają dobrze na atmosferę zawodów i samopoczucie młodego zawodnika;
- okiełznanie własnych ambicji – umiejętność docenienia starań dziecka, a nie tylko zwycięstw; unikanie nadmiernej kontroli.

### ☞ Nauczyciele i trenerzy:

- stosowanie indywidualnego podejścia do ucznia/zawodnika; dostrzeganie osobniczych predyspozycji i potencjału; być jak #KreatorSportu
- unikanie zbyt wczesnej specjalizacji; młody zawodnik nie jest „miniaturową” wersją dorosłego sportowca;
- zapewnienie możliwości pogodzenia nauki z harmonogramem zawodów;
- dbanie o pozytywną atmosferę w klasie/grupie sportowej; integracja; budowanie poczucia przynależności u każdego z członków klasy/grupy sportowej;
- krytyka – tylko rzeczowa i konstruktywna; efektywna komunikacja;
- umiejętna organizacja czasu – treningi przeplatane zabawą;
- pasja, zaangażowanie, empatia.

**Więcej:** Jarosław Skrzyszowski – trener i ojciec Pii Skrzyszowskiej, Ireneusz Bukowiecki – trener i ojciec Konrada Bukowieckiego, Grzegorz Tomala – trener i ojciec Dawida

Tomali, Witold Kopron – dziadek i trener Malwiny Kopron, Iwona Baumgart – mama i trenerka Igi Baumgart-Witan – to olimpijskie dowody na udaną rodzinną współpracę w obszarze sportu!

- Michael Phelps to najbardziej utytułowany olimpijczyk na świecie. W swoim sportowym dorobku ma łącznie 28 medali. W dzieciństwie zdiagnozowano u niego ADHD – choroba sprawiała, że nie mógł skoncentrować się w szkole. Największym wsparciem była dla przyszłego mistrza olimpijskiego jego mama, Debbie Phelps. Chodziła do klasy i rozmawiała z nauczycielami. Była jego najsilniejszym adwokatem. Walczyła o przyjazne warunki nauki, aby nigdy nie czuł się jak „obcy”, „inny”.

### NIE MA PEŁNEJ EDUKACJI BEZ SPORTU

Elementy wiedzy o sporcie i igrzyskach olimpijskich możemy znaleźć w programie innych przedmiotów i zgodnie z założeniami metody projektowej wymyślać zadania oparte na łączeniu kilku przedmiotów i międzyklasowej współpracy. Obserwowanie zawodów lekkoatletycznych to świetna nauka jednostek miary i podstawowych praw fizyki. Analiza, gdzie, kiedy i w jakich okolicznościach odbyły się poszczególne igrzyska, to z kolei świetna lekcja historii i geografii. Sport otwiera nowe drogi dla edukacji humanistycznej, także pozaszkolnej. Można o nim pisać (język polski, języki obce), utrzymywać go w dziełach sztuki (plastyka, fotografia), czerpać z niego garściami przykłady na lekcje etyki.



Inicjatywa #BiegFairPlayPKOl w Szkole Podstawowej im. gen. M. Żaruskiego w Warszawie, 2021 rok

#### UMIĘJĘTNOŚCI I CECHY SPORTOWCA, KTÓRE SPRAWDZĄ SIĘ W MIEJSCU PRACY:

- dobra współpraca i komunikacja w zespole;
- zarządzanie projektem (zadaniem), czasem, zespołem;
- planowanie, analizowanie i wyznaczanie celów;
- elastyczność w rozumieniu łatwości dostosowywania się do zmiennych warunków;
- ambicja;
- lojalność.

*Sport nauczył mnie samodzielności, zaradności, przedsiębiorczości, współpracy oraz wyznaczania celów i wytrwałości w dążeniu do ich osiągnięcia.*

*/Mateusz Kusznerewicz/*

**więcej:** Lopez Lomong to amerykański lekkoatleta urodzony w Sudanie Południowym, dwukrotny olimpijczyk (Pekin 2008 – rola chorążego; Londyn 2012). Podczas wojny domowej jako mały chłopiec został porwany i znalazł się w obozie dla uchodźców. W wieku

16 lat dzięki programowi adopcyjnemu trafił pod opiekę wspianej rodziny ze Stanów Zjednoczonych. Dzięki ciężkiej pracy, marzeniom i wsparciu otoczenia ukończył studia i trafił na olimpijskie areny. Jest założycielem fundacji zbierającej środki na pomoc humanitarną i edukację dzieci.

*Dano mi szansę; mogłem opowiedzieć swoją historię (...). Nie chodzi już o mnie. Chodzi o ludzi przechodzących przez te wszystkie rzeczy, kiedy mówimy: dzieci, które nie mają wykształcenia, dzieci, które umierają każdego dnia... ubóstwo, przez które ludzie teraz przechodzą.*

/Lopez Lomong/



## AKTYWNOŚĆ

- 1 | Z dostępnych w sali gimnastycznej sprzętów sportowych ułóżcie ścieżkę zdrowia dla drużyny przeciwnika. Ćwiczenia powinny obejmować siłę, szybkość, wytrzymałość i koordynację;
- 2 | Spróbujcie zagrać w jedną z tradycyjnych gier i zabaw podwórkowych;
- 3 | #BiegFairPlayPKOl to inicjatywa Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Klubu Fair Play PKOl z okazji Światowego Dnia Fair Play (7 września). Jeżeli Twoja szkoła jeszcze nie brała w nim udziału, nie przegap tego wydarzenia w przyszłym roku. Śledź aktualności na [www.olimpijski.pl](http://www.olimpijski.pl)



## ZADANIE

- 1 | Zaprojektujcie grafikę do kolekcji t-shirtów „SPORT DAJE SUPERMOCE” lub z własnym hasłem.
- 2 | Odegrajcie krótką scenkę, w której występują młodzi zawodnicy oraz ich rodzice lub/i trenerzy w roli antybohaterów.



## DYSKUSJA

Zastanówcie się, jakie są współczesne zagrożenia dla dzieci i młodzieży i jaką rolę może odegrać w ich przeciwdziałaniu sport/aktywność fizyczna.



## PRZECZYTAJ

- 1 | **Sport Uczy Życia**, dr Ł. Panfil, M. Olek-Stępień, 2019
- 2 | **Jak zostać mistrzem w sporcie i w życiu?**, J. Blecharz, M. Siekańska, G. Tenenbaum, 2021
- 3 | **Zjednoczeni w marzeniach. 17 historii na medal**, M. Bronikowska, M. Bronikowski  
• <https://bit.ly/3hZgiva>
- 4 | **Błyszczący sterowiec**, K. Deberny, K. Płoszaj, W. Firek, Warszawa 2020, rozdział „Niech radość zawsze wygra!” • <https://bit.ly/3jqGgrG>
- 5 | **Jedź dobrze, sportowa młodzieży!**, D. Traczyk, 2021
- 6 | **Umysł mistrza. Jak myślą i trenują najlepsi sportowcy świata**, J. Afremow, 2022
- 7 | **Złote zasady. Dziesięć kroków do doskonałości w życiu i w pracy**, B. Bowman, 2017



## FILM

- 1 | **Córka trenera** (reż. Ł. Grzegorek, 2018)
- 2 | **Over the Limit** (reż. M. Prus, 2018)  
• <https://bit.ly/3hYLo6a>
- 3 | **The Cost of Winning** [serial dokumentalny]  
• <https://bit.ly/3VuWPQG>
- 4 | **No Running** [dokument]  
• <https://bit.ly/3VtW0Yb>



ISBN 978-83-965691-4-1

„Co lubię? Sport lubię!” PLANSZE OLIMPIJSKIE/ NIEZBĘDNIK, Wydanie III

**Opracowanie merytoryczne i redakcja:**

Katarzyna Deberny, Magdalena Garlej, Iwona Marcinkiewicz, Monika Myszowska,  
Katarzyna Niedźwiedzka, Karolina Pietraszek / PKOl /

**Projekt graficzny:** Agnieszka Kaczor Kajdana i Jarek Kajdana / velvetfactory.com /

**Korekta:** Kamila Grzeszczak, Katarzyna Kusońc

**Druk i wykonanie plików interaktywnych:** PRYZMAT Katarzyna i Wojciech Puza sp.j. / przyzmat@pryzmat.com.pl /  
Limbach Studio

**Copyright:** Polski Komitet Olimpijski 2023

 @teamp1

 @teamp1 | @kinderjoyofmoving.polska

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

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