Olimpionik

dodatek edukacyjny Magazynu Olimpijskiego

NR 2(5) czerwiec 2011

Dofinansowano ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki

Olimpionik – dodatek edukacyjny Magazynu Olimpijskiego (ISSN 1506-0233), wydawnictwo Polskiego Komitetu Olimpijskiego. Dostępny również na stronie internetowej PKOl www.olimpijski.pl
Redakcja: Monika Czechowska, Magdalena Janicka, Grażyna Rabsztyn, Magdalena Dębska
Projekt okładki: Szymon Sikora
Opracowanie graficzne: Jolanta Krafft-Przeździecka
Druk: KRA-BOX drukarnia Offsetowa, 04-762 Warszawa, ul. Mrówcza 94b

Drodzy Czytelnicy,

Sport polski i Rodzina olimpijska poniosły w ostatnim czasie ogromne straty. Odeszli znakomici sportowcy Waldemar Baszanowski i Małgorzata Dydek. Dwukrotny mistrz olimpijski z Tokio i Meksyku w podnoszeniu ciężarów, pięciokrotny mistrz świata i sześciokrotny mistrz Europy za życia stał się legendą światowych i polskich ciężarów. Był wzorem i autorytetem. Podobnie Małgorzata Dydek, olimpijka z Sydney w koszykówce, mistrzyni Europy z 1999 roku, wielokrotna mistrzyni Polski, grała z sukcesami w lidze francuskiej, hiszpańskiej, rosyjskiej i w amerykańskiej WNBA, wszędzie zdobywając uznanie i sympatię koleżanek z zespołu, kibiców, działaczy i trenerów. O takich wspaniałych postaciach sportu trzeba pamiętać.

Już niedługo wymarzone wakacje. To doskonała okazja do poznania nowych miejsc i ludzi, ale także do poprawy swojej kondycji. Lato to wymarzona pora do biegania, grania w piłkę, pływania czy jeżdżenia na rowerze. Zresztą możliwości wyboru odpowiedniej dyscypliny są naprawdę wielkie. W tym numerze „Olimpionika" znajdziecie porady dotyczące też odpowiedniej diety, bez niej nie można marzyć o sukcesach sportowych! Nieocenionym skarbem jest „Test sprawności fizycznej", bo znajdziecie w nim wiele pomysłów na ćwiczenia i możecie sprawdzić swoją formę.

Zapraszamy na 12. Piknik Olimpijski, który 11 czerwca odbędzie się na terenie żoliborskiego parku Kępa Potocka. W tegorocznej edycji wyruszymy do olimpijskiego Londynu, który w przyszłym roku będzie gościł uczestników Igrzysk XXX Olimpiady oraz do Innsbrucku, gdzie w styczniu 2012 r. rozegrane zostaną I Zimowe Młodzieżowe Igrzyska Olimpijskie. Nie zabraknie gwiazd polskiego sportu, które wystąpią w wielu konkursach sportowych. Będą też inne atrakcje, ot chociażby – specjały kuchni brytyjskiej.

Spotkajmy się na 12. Pikniku Olimpijskim!

Redakcja

W numerze:

2 Z MYŚLĄ O OLIMPIJSKICH MEDALACH
4 CZY WIESZ, ŻE... LONDYN
6 JEŚLI CZEGOŚ BARDZO CHCESZ…
8 BIEG DO LONDYNU
10 TRZYMAJ FORMĘ LATEM
11 ZAPRASZAMY NA 12. PIKNIK OLIMPIJSKI
14 OD AGONÓW PO IGRZYSKA
17 HISTORIA SZTUKI CZYLI KRÓTKO O SPORCIE W STAROŻYTNEJ KULTURZE I SZTUCE
18 CO HISTORIA LUBI NAJBARDZIEJ
20 TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
22 KRONIKA SPORTOWA
24 KRZYŻÓWKA

Z myślą o olimpijskich medalach

Otwarcie Igrzysk XXX Olimpiady w Londynie nastąpi 27 lipca 2012 roku, zamknięcie 12 sierpnia.
Chęć organizacji Igrzysk XXX Olimpiady w 2012 roku zgłosiło aż 9 miast: Lipsk (Niemcy), Londyn (Wielka Brytania), Paryż (Francja), Moskwa (Rosja), Madryt (Hiszpania), Hawana (Kuba), Stambuł (Turcja), Rio de Janeiro (Brazylia), Nowy Jork (USA).
Do ostatecznej rozgrywki przystąpiło pięć, odpadły: Lipsk, Hawana, Stambuł i Rio de Janeiro.

Podczas 117 Sesji Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego w Singapurze odbyły się cztery tury głosowań zanim zapadła decyzja, które miasto przyjmie uczestników Igrzysk XXX Olimpiady w 2012 roku. W finale walczyły dwa – Londyn i Paryż. Stolica Wielkiej Brytanii otrzymała 54 głosy, Paryż – 50. Wśród uczestników głosowania była Irena Szewińska, siedmiokrotna medalistka olimpijska, członkini MKOl i wiceprezes Polskiego Komitetu Olimpijskiego. Pani Irena jest również członkiem Komisji MKOl, która obserwuje postępy w przygotowaniach do Igrzysk w Londynie.

A oto jak przebiegały głosowania:

Jak widać rywalizacja była bardzo zacięta i po pierwszych wydawało się, że duże szanse ma Madryt. Londyn będzie organizatorem Igrzysk Olimpijskich po raz trzeci. Poprzednio w Londynie walczono o medale olimpijskie w 1908 i 1948 roku.

Głosowania	1	2	3	4
Londyn	22	27	39	54
Paryż	21	25	33	50
Madryt	20	32	31	-
Nowy Jork	19	16	-	-
Moskwa	15			

Charyzmatyczny przewodniczący

Na czele Komitetu organizacyjnego Igrzysk (LOCOG) stoi sir Sebastian Coe. Dwukrotny złoty medalista olimpijski w biegu na 1500 m z Moskwy (1980) i Los Angeles (1984), dwukrotny wicemistrz olimpijski na 800 m z Moskwy i Los Angeles, mistrz Europy na 800 m ze Stuttgartu 1986 i dwukrotny wicemistrz Europy na 1500 m (Stuttgart) i na 800 m z Aten (1982), brązowy medalista na 800 m z Pragi (1978). Wielokrotny rekordzista świata i Europy.

W latach 1992-1996 zasiadał w Izbie Gmin z ramienia Partii Konserwatywnej. Otrzymał Order Imperium Brytyjskiego w 1982, a od 2006 jest rycerzem komandorem tego orderu. Ma tytuł szlachecki i dlatego przed jego nazwiskiem jest wyraz – sir.

Irena Szewińska wyraża się o nim w samych superlatywach mówiąc, że jest bardzo sympatyczny, uśmiechnięty, stara się każdą sprawę od razu rozwiązać. Jest człowiekiem bardzo otwartym i skromnym. I to on sprawił, swoim zaangażowaniem i charyzmą, że kandydatura Londynu uzyskała najwięcej zwolenników wśród członków MKOl. Jego ideą jest rozruszanie Brytyjczyków, oderwanie ich od telewizorów, komputerów, kanap. Jak sam mówi, chce, żeby Brytania poszła biegać do parku lub wsiadła na rower lub łódź wioślarską.

Co z obiektami?

Największą bolączką organizatorów nie tylko igrzysk, ale wszystkich wielkich imprez sportowych jest odpowiedź na pytanie co dalej z obiektami, jak wykorzystać nowe, kosztowne stadiony i hale. Grecy mają ogromne kłopoty z zagospodarowaniem obiektów wybudowanych na igrzyska w 2004 roku, podobnie Chińczycy. Portugalczycy, którzy zorganizowali mistrzostwa Europy w piłce nożnej wyburzają kilka wybudowanych specjalnie na tę imprezę stadionów, które nikomu już nie służą a ich utrzymywanie pochłania ogromne pieniądze. Brytyjczycy pod tym względem zdecydowanie się różnią. Stadion olimpijski będzie nadal tętnił życiem, bo po igrzyskach przejmie go klub piłkarski West Ham. Pojemność stadionu zostanie zmniejszona z 80 tysięcy do 55. Basen zostanie przekształcony w miejską pływalnię, hala do piłki ręcznej zmieni się w wielofunkcyjny obiekt dla dzieci i młodzieży. Najciekawszy pomysł dotyczy hali do koszykówki, dyscypliny, której Brytyjczycy nie są wielkimi fanami. Otóż jest ona tak zbudowana, że można ją bez problemów rozmontować i przenieść w dowolne miejsce. Po igrzyskach gminy będą o nią walczyć w przetargu.

Rzecz jasna organizatorzy dbają również o ekologię. W miejscu gdzie stoi stadion olimpijski przed laty były fabryki, składy, hurtownie. Teren był zanieczyszczony ropą i innymi odpadami, groźnymi dla zdrowia ludzi. Zanim przystąpiono do budowy stadionu milion metrów sześciennych gleby zostało oczyszczone! Kolarski welodrom nie ma klimatyzacji, jest naturalnie wietrzony przez system otworów w suficie i ścianach. Niemal wszystkie śmieci powstałe w czasie igrzysk trafią do recyklingu.

Panie w ringu

Po raz pierwszy w igrzyskach olimpijskich wystąpią panie w boksie. Walczyć będą w trzech kategoriach wagowych: 48–51, 57–60 i 69–75 kg. Panowie, przypomnijmy, walczyć będą w 10.

Zmiany są w innych dyscyplinach. W kajakarstwie klasycznym dla przykładu wprowadzono do programu wyścigi na 200 m. Mężczyźni nie będą walczyć na dystansie 500 m – a na 200 i 1000 m, panie na 200 i 500 m. W kolarstwie kobiety i mężczyźni po raz pierwszy rywalizować będą w omnium, w tenisie – grać będą pary mieszane (mikst), w szermierce – w konkurencjach kobiecych nie będzie turnieju drużynowego szablistek, za to w drużynie walczyć będą szpadzistki, wśród mężczyzn – rozegrany zostanie turniej drużynowy florecistów. W żeglarstwie wprowadzono nową konkurencję wśród pań – Match Racing (Elliot 6 m).

Według amerykańskiego dziennika „USA Today" Polacy na Igrzyskach w Londynie zdobędą 17 medali: 3 złote, 6 srebrnych i 8 brązowych. Faworytami do olimpijskiego złota, wedle amerykańskich speców są: Anita Włodarczyk w rzucie młotem, Piotr Małachowski w rzucie dyskiem i Marcin Dołęga w podnoszeniu ciężarów. Do tytułu wicemistrza olimpijskiego kandydują: Maja Włoszczowska, kolarstwo MTB, Przemysław Miarczyński, żeglarstwo RS:X, Szymon Ziółkowski, rzut młotem, Tomasz Majewski, pchnięcie kulą, Anna Rogowska, skok o tyczce i wioślarska czwórka.

Co ciekawe, wśród tego grona przyszłych medalistów nie ma żadnej gry zespołowej. Co na to siatkarze, siatkarki, piłkarze ręczni?

W programie indywidualnym Klubu Polska Londyn 2012 znalazło się (na dzień 30.04) 44 polskich sportowców. Najwięcej – 12 wioślarzy, 10 – lekkoatletów, 8 – szermierzy i 7 – kajakarzy.

Sportowców szkolonych w ramach tzw. ścieżek indywidualnych Klubu Polska Londyn 2012 jest do tej pory 76.

Wielka Brytania zainwestowała w przygotowania sportowców rekordową kwotę 400 mln funtów. Zdaniem analityków z „USA Today" w klasyfikacji medalowej zwyciężą Amerykanie przed Chińczykami, Rosjanami i Brytyjczykami. Wielka Brytania w Pekinie zdobyła 48 medali. Teraz apetyt jest znacznie większy.

Janusz Michałek

fot. J. Szewiński (2)

Czy wiesz, że… LONDYN

>> **to stolica** Wielkiej Brytanii, położona w południowo – wschodniej Anglii nad Tamizą, jedna z największych aglomeracji miejskich świata. Londyn znajduje się na tej samej szerokości geograficznej co Warszawa.

>> **najstarsze ślady** działalności osadniczej na terenie Londynu datuje się na lata 70-80 n.e. Rzymianie oznaczyli centrum *LONDINIUM* kamieniem Londyńskim, który jest do tej pory widoczny na *Cannon Street*.

>> **stolica Anglii** została przeniesiona do Londynu z Winchesteru na przełomie XII i XIII wieku po zbudowaniu Pałacu Westminsterskiego.

>> **w 1665 r.** podczas wielkiej zarazy (epidemia czarnej ospy) zmarło 100 tys. londyńczyków.

>> **w 1666 r.** wielki pożar Londynu strawił 80% jego powierzchni.

fot. I. Kutyła

>> **londyńskie metro „Underground"** jest najstarszym na świecie. Pierwsi pasażerowie skorzystali z niego 10 stycznia 1863 r., w ceremonii otwarcia uczestniczyła królowa Wiktoria. Podczas II wojny światowej stacje metra służyły za schron podczas bombardowania miasta.

fot. Getty Images

>> **pałac Westminsterski** od 1512 r. jest siedzibą dwóch izb Parlamentu: Izby Gmin i Izby Lordów. Najstarsza istniejąca część pałacu, Westminster Hall pochodzi z 1097 r. a jedną z najsłynniejszych części pałacu jest wieża zegarowa ze słynnym dzwonem Big Ben. W pałacu znajduje się 1000 pokoi.

>> **nazwa Big Ben** odnosi się do dzwonu, a nie do wieży jak powszechnie się uważa i pochodzi od imienia Sir Benjamina Halla, głównego komisarza robót w 1858, gdy zawieszono dzwon. Tarcza zegarowa ma średnicę 7 m. W 1949 r. zegar opóźnił się o 41 minut po tym, jak stado ptaków usiadło na wskazówce pokazującej minuty. W 1962 r. zegar wybił Nowy Rok o 10 minut za późno z powodu dużej ilości śniegu na wskazówkach.

>> **Londyn** był pierwszym miastem na świecie, w którym pojawił się smog, a jego kulminacja nastąpiła w 1952 r. kiedy to smog utrzymywał się w mieście od 5 do 9 grudnia. Według współczesnych badań liczba ofiar „wielkiego smogu londyńskiego" wynosiła 12 000.

>> **Tower of London** pełnił funkcje fortecy, pałacu, więzienia, arsenału i skarbca. Częścią pałacu jest Bloody Tower (Krwawa Wieża), w której zamordowano następców Edwarda IV: 12-letniego księcia Edwarda i 10-letniego Ryszarda.
Na placu przed zamkiem odbywały się publiczne egzekucje, m.in. dwóch żon Henryka VIII, Anny Boleyn i Katarzyny Howard. Raleigh, słynny elżbietański korsarz był więziony z całą rodziną w Tower przez 12 lat, stworzył tam „Historię świata".

fot. Getty Images

>> **Pałac Buckingham** jest oficjalną rezydencją brytyjskich monarchów. Jego budowę rozpoczęto w XVIII w. dla księcia Buckinghama. Gdy monarcha gości w pałacu sztandar królewski wisi na pełnej wysokości, gdy wyjeżdża sztandar jest zdejmowany. Od kwietnia do lipca codziennie odbywa się przed pałacem uroczysta zmiana warty, a w pozostałych miesiącach co drugi dzień.

>> **Tower Bridge** ukończony w 1894 r. jest jednym z symboli Londynu. Most ma ruchome przęsła, które umożliwiają jego podnoszenie. W swych najlepszych czasach most był otwierany 5 razy dziennie. Wiktoriański system naciągowy do 1976 r. obsługiwany był przez silnik parowy. Na szczyt wieży mostu prowadzi 300 schodków. W 1952 r. w czasie przejazdu przez most autobusu, most zaczął się podnosić

fot. I. Kutyła

>> **charakterystycznymi atrybutami** miasta są czerwone budki telefoniczne i piętrowe autobusy.
Pierwsza budka telefoniczna stanęła w Londynie w 1903 r. za sprawą towarzystwa kolejowego Grand Central Railway. Projektantem czerwonej budki jest Sir Giles Scott. Początkowo zaproponował budkę w kolorze srebra i zieleni, jednak brytyjska poczta zdecydowała się na głęboką czerwień.
Według Muzeum Designu w Londynie, pierwszy piętrowy autobus wyjechał na ulice w 1925 r.

>> **w 1967 r.** w czerwcu na ścianie budynku Barclays w dzielnicy Enfield Town pojawił się pierwszy na świecie bankomat.

>> **„Five o'clock"** to brytyjski zwyczaj picia ok. godziny 17.00 herbaty z mlekiem, zapoczątkowany przez księżnę Bradford, która chciała odeprzeć atak głodu pomiędzy zwyczajowym lunchem w południe i wieczornym obiadem. Niewiele wcześniej hrabia **Sandwich** wpadł na pomysł przekładania dwóch kawałków chleba nadzieniem i tak powstała kanapka, która stała się doskonałym uzupełnieniem herbaty.

>> **„Fish and chips"** – smażona ryba w panierce z frytkami i gotowanym zielonym groszkiem, uważana jest za narodową potrawę w Wielkiej Brytanii. Najczęściej potrawa owijana jest w gazetę i sprzedawana w ulicznych barach na wynos. Londyńczycy uważają, że pierwszy taki bar powstał w ich mieście w 1860 r.

>> **Charlie Chaplin** – największy aktor komediowego kina amerykańskiego, urodził się w południowym Londynie, a karierę rozpoczynał w londyńskich teatrach rewiowych.

>> **Ślub Księcia Williama i Kate Middleton** odbył się 29 kwietnia 2011 r. w opactwie Westminsterskim w Londynie.
William podarował Kate pierścień zaręczynowy matki, księżnej Diany. W ceremonii ślubnej uczestniczyło 2000 gości, a 2 miliardy widzów uczestniczyło w tym wydarzeniu przed telewizorami. Suknię ślubną zaprojektowała Sarah Burton, uszyta była z ręcznie robionej koronki, a welon miał długość 2,7 m.

>> **Londyn** po raz trzeci zorganizuje letnie igrzyska olimpijskie – 1908, 1948, 2012.

>> **logo igrzysk** jest dynamiczne, nowoczesne i elastyczne, ma inspirować ludzi do działania. Igrzyska to impreza inspirowana przez Was i organizowana dla Was, logo ma prezentować sukces wszystkich mieszkańców miasta.

fot. LOCOG

>> **znamy już londyńskie maskotki olimpijskie:**
Wenlock – inspiracją dla imienia maskotki były zawody sportowe rozgrywane w miasteczku Much Wenlock w XIX w. przed wskrzeszeniem igrzysk, na których gościł sam Baron Pierre de Coubertin. Wenlock uwielbia sport, pragnie nawiązywać przyjaźnie z ludźmi, którzy będą uczyć go nowych rzeczy i pomogą mu osiągać jego cele, a jeśli do tego sprawią, że będzie się śmiał, to tym lepiej.

fot. LOCOG

Mandeville – inspiracją imienia drugiej maskotki jest nazwa miasta Stoke Mandeville, gdzie Sir Ludwig Guttmann zainicjował w 1948 r. pierwsze międzynarodowe zawody sportowe dla osób, które podczas II wojny światowej doznały urazu kręgosłupa. Zawody te stopniowo się rozrastały, aż do momentu, kiedy przeistoczyły się w Igrzyska Paraolimpijskie. Mandeville jest zawsze gotów do akcji, chce się nauczyć jak najwięcej na temat Igrzysk Paraolimpijskich w Londynie.

Magda Dębska

Rozmowa z **Mają WŁOSZCZOWSKĄ**, wicemistrzynią olimpijską z Pekinu, złotą medalistką mistrzostw świata w wyścigu elity MTB oraz w maratonie MTB, wielokrotną wicemistrzynią i mistrzynią Europy oraz mistrzynią Polski w cross-country.

fot. PAP

Jeśli czegoś bardzo chcesz…

Co jest najfajniejszego w MTB?

Kolarstwo górskie to dyscyplina wymagająca świetnej kondycji, ale także umiejętności technicznych. Uwielbiam uczucie zmęczenia po długim treningu, satysfakcję z pokonanych kilometrów, a podczas jazdy niesamowitą frajdę daje mi pokonywanie leśnych ścieżek pełnych kamieni i korzeni. Im trudniejszy odcinek tym większa adrenalina i później euforia, gdy się go pokona. MTB jest wspaniałe także za sprawą kontaktu z naturą. Jakiekolwiek problemy by mnie nie dręczyły, gdy wsiądę na „górala" i wjadę do lasu uciekając od cywilizacji, wszystko nagle znika i wydaje mi się proste, bądź nieistotne.

Czy to jest niebezpieczny sport dla dziewczyny?

Równie niebezpieczny co dla chłopaka. Na pewno nie są to szachy, ale tak naprawdę, bezpieczeństwo na rowerze zależy od naszych umiejętności i fantazji. W miarę treningów nabiera się coraz większych umiejętności technicznych, które pozwalają naprawdę na bezpieczną jazdę, nawet po trudnych górskich szlakach. I oczywiście, trzeba zawsze mierzyć siły na zamiary. Wywrotki się zdarzają, ale przeważnie kończą się na kilku siniakach, czy zdartym kolanie. Trzeba za to zawsze pamiętać o kasku na głowie.

Czy w Twojej dyscyplinie jest dużo adrenaliny?

Dużo to pojęcie względne. Jak dla mnie – w sam raz. Jak wspomniałam wcześniej, to jak trudny okaże się dla nas zjazd zależy od umiejętności technicznych i prędkości z jaką go pokonamy. Lubię jeździć szybko i często pokonuję trasę na granicy bezpieczeństwa, czując oczywiście adrenalinę, ale taką kontrolowaną.

Od czego najlepiej zacząć uprawianie MTB?

Od zabawy. Dla mnie najprzyjemniejsze są wycieczki w terenie (najlepiej górskim) w kilkuosobowym gronie. Idealnie, gdy wszyscy są na podobnym poziomie i dają radę jechać tym samym tempem, bądź ci szybsi mają wystarczająco dużo cierpliwości, by co jakiś czas zaczekać na słabszych. Do takich wycieczek zachęcam. Jeśli okaże się, że MTB przypadnie nam do gustu, warto wystartować w jakiejś amatorskiej imprezie, na przykład Family Cup, od którego ja zaczynałam, czy w jednym z licznych maratonów rowerowych. Jak okaże się, że jesteśmy nieźli, to wtedy najlepiej rozejrzeć się za klubem. Idealnie, gdy będzie on blisko miejsca zamieszkania i będzie oferował zorganizowane treningi pod opieką szkoleniowca.

Możesz wskazać takie kluby?

Na stronie Polskiego Związku Kolarskiego można znaleźć bogatą bazę klubów i ekip kolarstwa górskiego, szosowego i torowego. Niestety, nie wiem nic o bazie klubów tylko MTB i dla najmłodszych. Myślę, że najlepiej zasięgnąć takiej informacji w lokalnym sklepie rowerowym.

Jak wybierasz razem z trenerem miejsce do treningów? Czy trener najpierw sam sprawdza trasę na przykład na Teneryfie, czy spontanicznie ruszasz w teren?

Podczas zgrupowań przeważnie trenujemy na szosie. W terenie jeżdżę częściej w domu, gdzie mam fantastyczne ku temu warunki i znajome trasy (Jelenia Góra i okolice). Ponadto ćwiczymy po prostu na trasach wyścigów. Jeśli potrzebujemy zrobić trening w nieznanym terenie to przeważnie szukamy wspólnie. Bywa, że trener wcześniej jedzie poszukać miejsca, gdzie jest szansa na ciekawe ścieżki, a konkretną trasę już wytyczamy sami, objeżdżając okoliczne tereny rowerami.

Jaką kierujesz się dewizą w życiu? I w sporcie?

Posłużę się cytatem z Alchemika: „Jeśli czegoś gorąco pragniesz to cały wszechświat sprzyja potajemnie Twojemu pragnieniu". Aby coś w życiu osiągnąć trzeba w to przede wszystkim mocno wierzyć i oczywiście ciężko pracować. To, w jakim miejscu i sytuacji się znajdujemy zależy przede wszystkim od nas samych, od naszych wyborów i zachowań. Zawsze wierzę w swoje możliwości, stawiam sobie wysokie cele i wiem, że to przede wszystkim ode mnie zależy czy uda mi się je osiągnąć. Oczywiście nie da się zawojować świata samemu i jeśli mogę otrzymać pomoc ze strony innych to z niej korzystam i staram się ją doceniać. I przede wszystkim żyję tak, by nie krzywdzić innych ludzi.

Jaka jest Twoja mocna strona?

Psychika. Opanowanie, konsekwencja, wiara w siebie i znoszenie dużego bólu podczas zawodów

Przygotowujesz się do swoich trzecich igrzysk olimpijskich. Pamiętasz jakieś ciekawe zdarzenia sportowe z Pekinu lub Aten?

Najbardziej utkwił mi w głowie Pekin, oczywiście głównie za sprawą wyniku. Ciekawych zdarzeń było sporo… Pierwsze, to zmiana terminu wyścigu. Podczas przejażdżki dzień przed startem otrzymałam od trenera sms o przesunięciu zawodów o jeden dzień. Byłam na niego wściekła, że sobie stroi żarty na najpoważniejszej imprezie, tymczasem okazało się, że to nie był żart… Na zawsze zapamiętam też sms od mamy, w wieczór przed startem: „Kochanie, możesz spać spokojnie. U Pani Bozi wszystko załatwione. Masz srebro". Natomiast rano przed startem, przypinając numer do kombinezonu powiedziałam do swojej przyjaciółki Oli Dawidowicz: „Wiesz co… ja to dziś wygram.". Ona na to: „Tak? To jak ty wygrasz to ja będę w 10". Może nie wygrałam, ale srebro to dla mnie też zwycięstwo. Ola skończyła na 10 miejscu.

fot. Adam Nurkiewicz/Mediasport

Czym są dla Ciebie igrzyska olimpijskie?

Fenomenalnym świętem sportu. Cudowne, że w jednym czasie i w jednym miejscu spotykają się najlepsi zawodnicy z całego świata. Medal olimpijski jest spełnieniem marzeń każdego sportowca. Do tej pory nie mogę uwierzyć, że mam jeden w posiadaniu.

Kasia Deberny

MAJA WŁOSZCZOWSKA (ur. 1983 w Warszawie) – jedna z najsympatyczniejszych polskich sportsmenek, najwybitniejsza cyklistka w historii. Wicemistrzyni olimpijska z Pekinu w MTB (kolarstwo górskie), mistrzyni świata w MTB w 2010 roku. Na podium mistrzostw świata i Europy stawała wielokrotnie już jako juniorka. Jednym słowem multimedalistka, która swoje sukcesy zawdzięcza niezłomnej pracy i pozytywnemu podejściu do każdego startu. Pomimo bogatego planu startowego, ukończyła studia na Politechnice Wrocławskiej na kierunku matematyka finansowa. „Zawsze miałam coś, co odrywało mnie od sportu, przez co mniej stresowałam się" – mówiła w wywiadzie dla „Gazety Wyborczej" i Sport.pl. – „Studia dały mi satysfakcję. Uważam, że nie powinno się wyłącznie koncentrować na sporcie. Człowiek wraca potem do normalnego życia i nie potrafi się odnaleźć". Na swojej stronie www.majawloszczowska.pl informuje o aktualnych startach i treningach.

WAŻNE STRONY INTERNETOWE:
www.majawloszczowska.pl, www.pzkol.pl, www.mazoviamtb.pl, www.bikemaraton.com, http://kolarstwo.org.pl

fot. Adam Nurkiewicz/Mediasport

Przebojem wdarł się do światowej czołówki biegaczy na 800 m. W 2010 roku na olimpijskim stadionie w Barcelonie został mistrzem kontynentu, na początku tego roku w hali Bercy w Paryżu halowym wicemistrzem Europy. Na Igrzyskach w Pekinie dotarł do półfinału, w mistrzostwach świata w Berlinie do finału. Obecnie przygotowuje się do startu w lipcu w Wojskowych Mistrzostwach Świata w Rio de Janeiro i sierpniowych mistrzostwach świata w południowokoreańskim Daegu. Jednak najważniejszą imprezą są dla **Marcina LEWANDOWSKIEGO** Igrzyska w Londynie w 2012 roku.

Bieg do Londynu

Urodził się 13 sierpnia 1987 r. w Szczecinie. Przez pierwsze 3 lata sportowej przygody Marcin reprezentował LKS Błękitni Słubice będący filią klubu z Osowej Sieni. W Słubicach otrzymał wsparcie władz samorządowych oraz wybitnego trenera Piotra Kiedrowicza (m.in. były trener kadry juniorek), który zresztą w przygotowaniach pomaga do dziś. Następnie przez wiele lat występował w barwach klubu UKL Ósemka Police. Dzisiaj jest członkiem Zawiszy Bydgoszcz.

Jego trenerem jest brat Tomasz, też lekkoatleta, jeden z najzdolniejszych trenerów młodego pokolenia, który odważnie sięga po światowe nowinki i nie boi się nowych wyzwań, jakim był na przykład wyjazd do Kenii.

W zespole Marcina są także: Tomasz Jurkowski, odpowiedzialny za logistykę i wszystkie sprawy techniczne i Jos Hermes, holenderski menadżer, świetnie znany i szanowany w lekkoatletycznym świecie. Współpracują z Marcinem między innymi Radosław Pacuła, fizjoterapeuta i Paweł Czapiewski, świetny do niedawna średniodystansowiec, brązowy medalista MŚ z Edmonton, którego z dalszego uprawiania lekkoatletyki wyeliminowała kontuzja.

Jednym z najważniejszych atutów Marcina jest jego waleczność i brak respektu na bieżni dla bardziej utytułowanych rywali. Dzięki takiemu podejściu wielokrotnie zwyciężał z wieloma zawodnikami ze ścisłej czołówki światowej. Jest jednym z nielicznych białych biegaczy, którzy są w stanie skutecznie rywalizować z afrykańskimi sportowcami.

Egzotyczne kraje

Przygotowując się do sezonu 2010 Marcin i Tomasz skorzystali z zaproszenia mistrza olimpijskiego Wilfrieda Bungei i wyjechali do Kenii. To był dość ryzykowany krok, bo Kenia to jeden z ciekawszych i piękniejszych krajów afrykańskich, ale też sporo czyha tam różnych niespodzianek dla przybysza z Europy. Trzeba być niesamowicie wytrwałym i konsekwentnym, żeby nie sprowadzić jakiego nieszczęścia w postaci zatrucia pokarmowego. Marcin był pod urokiem samego mistrza Bungei jak i okolicy Kapsabet, która to miejscowość leży na 2100 m n.p.m.

Podstawą jedzenia w Kenii jest ugali – kasza kukurydziana zmieszana z wodą. Strasznie to suche, a przez to trudne do połknięcia, ale jeść trzeba było. Pił zaś specjalnie przyrządzaną miksturę składającą się z wody, cukru i miodu. Ponoć bardzo słodkie, bardzo niedobre, ale bardzo pożywne.

Przygotowując się do tegorocznego sezonu byli w Kenii w grudniu 2010 r. Styczeń spędzili na obozie w Republice Południowej Afryki, a w marcu po raz pierwszy wyjechali do USA na pięć tygodni. Najpierw byli w ośrodku w Albuquerqe w Nowym Meksyku, a później we Flagstaff w Arizonie. Do Ameryki wyjechał razem z Tomaszem oraz zawodnikami Adamem Czerwińskim z WKS Wawel Kraków i Mateuszem Podawcą z LKS Omega Kleszczów i fizjoterapeutą Wojciechem Krawczakiem.

Jak stwierdził mistrz Europy – tworzyli zgraną pakę i dobrze im się współpracowało. Do wyjazdu za ocean skłoniły Marcina dwie rzeczy, po pierwsze – jego zdaniem – do Kenii można wyjechać i trenować raz w roku, a po drugie – ciekawość świata, ludzi i chęć zobaczenia jak trenują inni. W Albuquerque jeden z ośrodków prowadzi znany polski maratończyk Antoni Niemczak. We Flagstaff Lewandowski miał możliwość trenowania z amerykańską kadrą co też jest cennym doświadczeniem.

Jeśli chodzi o zwiedzanie – ekipa wybrała się do Las Vegas, legendarnego miasta hazardu. Żeby poczuć atmosferę tego miasta trzeba zajrzeć do kasyna.

Wyjazd do USA miał też na celu znalezienie optymalnych warunków przygotowań do startu w Igrzyskach w Londynie. Za rok nie będzie już czasu na żadne eksperymenty.

Po powrocie z Ameryki Marcin przeszedł badania wydolnościowe w Berlinie. Wyniki okazały się bardzo dobre, zwłaszcza zwiększona odporność organizmu na zmęczenie.

Potwierdził to pierwszy start w tym sezonie. Marcin podczas mitingu w holenderskim Hengelo uzyskał na 800 m czas 1:45.47, co dało mu czwarte miejsce. Rywalizację wygrał drugi z Polaków Adam Kszczot z czasem 1:45.12. Walka o zwycięstwo była bardzo zacięta, naszych reprezentantów rozdzielili Kenijczyk Boaz Lalang oraz Kuwejtczyk Mohammed Al-Azemi. Jak mówi Marcin – zwycięstwa w tym okresie nie są dla niego najważniejsze.

Talent, ale przede wszystkim praca

Zapytany o to, co w głównej mierze decyduje o sukcesie w biegach średniodystansowych Marcin odpowiada: *po pierwsze trzeba lubić to co się robi. Bieganie jest naturalnym ruchem, podczas treningu ma się kontakt z przyrodą i to jest coś niesamowitego biegać po lesie w Polsce, pagórkach w Kenii czy Arizonie. Trzeba mieć też do tego talent, smykałkę, zwłaszcza do biegania w hali. Ale najważniejsza jest praca. Od 1 listopada 2010 do 30 kwietnia 2011 przebiegłem około 2100 kilometrów. Bez względu na pogodę, nastrój i różnego rodzaju pokusy. Bardzo ważną sprawą we współczesnym sporcie wyczynowym jest prawidłowe odżywianie się. Nie można myśleć o sukcesach nie stosując odpowiedniej diety. Do tego trzeba być twardym, nieustępliwym i z żelazną konsekwencją realizować nakreślone cele. Moim najważniejszym celem jest start na Igrzyskach w Londynie. Fajnie, że mam wsparcie ze strony Klubu Polska Londyn 2012, Polskiego Związku Lekkiej Atletyki, klubu Zawisza Bydgoszcz, moich sponsorów i współpracowników oraz kibiców.*

fot. Adam Nurkiewicz/Mediasport

Ten sezon uważa za trudny ze względu na dwie ważne imprezy: mistrzostwa świata w Daegu i Wojskowe Mistrzostwa Świata. Ta druga impreza troszkę zaburza rytm przygotowań, ale dla Marcina, który jest żołnierzem i członkiem klubu wojskowego to spore wyzwanie.

Lewandowski cieszy się także, że ma w reprezentacji równie zdolnego kolegę Adama Kszczota, który w Barcelonie zdobył brązowy medal, a w Paryżu – złoty. Chociaż każdy z nich ściga się by samemu odnieść zwycięstwo, to świadomość, że obok biegnie drugi Polak ma ogromne psychologiczne znaczenie. Po prostu razem raźniej!

Przemek Lewandowski

trzymaj formę

latem

Odżywianie się według zbilansowanej diety, zarówno pod kątem odżywczym jak i energetycznym, jest niezwykle ważne dla utrzymania dobrego stanu zdrowia i kondycji fizycznej. Pomaga nam czuć się lepiej i faktycznie zapobiega niektórym poważnym chorobom.

Prawidłowe odżywianie się to dostarczanie organizmowi niezbędnych składników odżywczych, a tym samym energii i substratów potrzebnych do utrzymania zdrowia i wszystkich funkcji organizmu.

Składniki odżywcze – zwłaszcza białko, węglowodany, tłuszcze, witaminy, związki mineralne – to składniki pokarmowe niezbędne do odżywiania organizmu człowieka. Za niezbędne składniki odżywcze uznaje się te, których nie ma w organizmie lub są syntetyzowane w zbyt małych ilościach, a których obecność jest niezbędna do jego prawidłowego funkcjonowania – muszą więc być dostarczone w odpowiedniej ilości z pożywieniem. W zależności od swych podstawowych funkcji, składniki odżywcze dzielą się na:

- **energetyczne:** głównie węglowodany, tłuszcze;
- **budulcowe:** białko, składniki mineralne, kwasy tłuszczowe;
- **regulujące:** witaminy, składniki mineralne.

Nie istnieje produkt spożywczy, który zawierałby wszystkie niezbędne składniki odżywcze w odpowiednich, potrzebnych dla organizmu ilościach. Tylko wykorzystanie wielu różnych produktów pozwala na właściwe zbilansowanie diety. Dlatego tak ważne jest urozmaicenie!

Sezon wakacyjny to niezastąpiona okazja do delektowania się świeżymi owocami i warzywami. Ich różnorodność i dostępność w tym sezonie, to niewyczerpane źródło witamin, składników mineralnych i błonnika. Jednocześnie nawadniają one organizm, co jest niezwykle ważne ze względu na to, że w upały nasz organizm potrzebuje większej ilości płynów. Pamiętaj, że warzywa lub owoce powinny się znaleźć w każdym posiłku w ciągu dnia. Owoce są również doskonałą przekąską – możesz w ten sposób zjadać zarówno pokrojone jabłka czy gruszki, ale również całe świeże owoce jagodowe lub winogrona.

Duża dostępność owoców i warzyw pozwoli Ci poeksperymentować w kuchni. Truskawki, maliny, jagody, porzeczki, wiśnie, czereśnie, śliwki czy gruszki to tylko niektóre spośród owoców, które możesz wykorzystać. Z warzyw nie zapominaj o kabaczkach, świeżej sałacie czy kalafiorach. Spróbuj przy śniadaniu dodać owoce do płatków zbożowych, dodawaj je również do naturalnych jogurtów. Możesz też zrobić koktajl owocowy miksując mleko albo jogurt ze świeżymi owocami. Mogą to być np. truskawki lub inne owoce jagodowe, ale także banany, czy brzoskwinie. Z kolei na deser lub podwieczorek możesz zjeść pieczone jabłko, gruszkę czy sałatkę owocową. Na przyjęciu z grillem przyrządzaj kebaby warzywne. Wypróbuj pomidory, grzyby, zieloną paprykę i cebulę. Pamiętaj, że owoce takie jak jabłka czy gruszki najlepiej jeść bez obierania. Pod ich skórką znajduje się wiele cennych składników, np. pektyny.

Najzdrowsze są owoce i warzywa surowe. Pamiętaj, że gotowanie pozbawia je wielu cennych składników odżywczych, dlatego najlepiej gotować je jak najkrócej lub na parze. Koniecznie należy je wrzucać na wrzątek! Żeby ograniczyć straty cennych składników odżywczych, staraj się również myć je pod bieżącą wodą unikając długotrwałego moczenia.

Zdrowy styl życia łączy zbilansowane odżywianie z aktywnym trybem życia. Czy wiesz, że tylko 30% ludzi dorosłych jest na tyle aktywnych by cieszyć się swoim zdrowiem? Tymczasem mała aktywność ruchowa w połączeniu z niewłaściwym sposobem odżywiania sprzyjają pogorszeniu sprawności fizycznej, powstawaniu nadwagi i otyłości czy występowaniu wad postawy. U większości z nas wprowadzenie kilku niewielkich zmian może spowodować ogromną różnicę. Lato sprzyja dłuższemu przebywaniu na świeżym powietrzu. Wykorzystaj ten czas, aby zapewnić sobie zalecaną przez ekspertów minimalną dawkę ruchu, jaką jest **jedna godzina aktywności fizycznej dziennie!** Jeździj na rowerze, wrotkach czy rolkach, biegaj, spaceruj. Zaproś przyjaciół do gry w piłkę nożną, siatkówkę, koszykówkę – oczywiście na świeżym powietrzu. A wszystko to po to, aby

TRZYMAĆ FORMĘ!

Marta Tomaszewska-Pielacha
dyrektor ds. żywności i żywienia
Polska Federacja Producentów Żywności

11 czerwca Kępa Potocka

Już po raz trzeci w historii nowożytnych olimpiad, Londyn stanie się gospodarzem letnich igrzysk olimpijskich. Na tej największej i najważniejszej imprezie sportowej na świecie zawodnicy wystartują w 670 konkurencjach składających się na 26 dyscyplin sportowych.

W tym samym roku, po raz pierwszy na olimpijskich arenach, rywalizować będą także młodzieżowe reprezentacje olimpijskie w sportach zimowych. W styczniu bowiem, w Innsbrucku zostaną rozegrane I Zimowe Młodzieżowe Igrzyska Olimpijskie.

Z tej okazji Polski Komitet Olimpijski serdecznie zaprasza na Piknik Olimpijski – imprezę, która jak co roku przybliży obraz igrzysk (zimowych dla młodzieży i letnich dla największych gwiazd światowego sportu) i pozwoli poczuć ducha olimpijskiej rywalizacji.

12. Piknik Olimpijski będzie miał wyjątkowy charakter. Wspólnie z naszymi obecnymi i przyszłymi mistrzami olimpijskimi, staniemy w szranki w dziesiątkach konkurencji sportowych rozgrywanych na terenie żoliborskiego parku Kępa Potocka w Warszawie. W godzinach 12.00–8.30 zapraszamy na dziesiątki konkurencji sportowych, a wśród nich wiele niecodziennych atrakcji, spotkania z gwiazdami sportu, wielkie emocje związane z rywalizacją sportową i cała masa przygód dla każdego od 2 do 102 lat. Przewidzieliśmy także wspaniałe nagrody dla wszystkich, którzy wezmą udział w naszych zawodach i konkursach, a w szczególności dla sportowych rodzin, które co roku świetnie bawią się na Pikniku Olimpijskim.

W tegorocznej edycji imprezy wyruszymy do olimpijskiego Londynu. Zobaczymy dyscypliny, które znajdują się w programie letnich igrzysk m.in.: badminton, podnoszenie ciężarów, hokej na trawie, jeździectwo, judo, kajakarstwo, kolarstwo, koszykówka, lekka atletyka, piłka nożna, strzelectwo, łucznictwo, szermierka, tenis stołowy, wioślarstwo, zapasy, kolarstwo i wiele innych…

Ponadto będziemy mogli spróbować unikalnych specjałów kuchni z wysp brytyjskich, zapoznać się z unikalną kulturą oraz wystartować w konkurencjach do tej pory rozgrywanych jedynie w Wielkiej Brytanii.

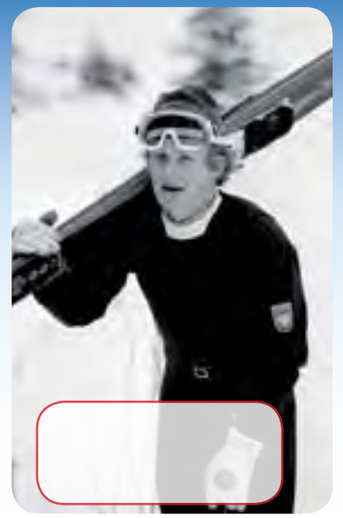
Ponadto, zgodnie z tradycją, żoliborski Park Kępa Potocka będzie także miejscem spotkania z największymi postaciami polskiego sportu, z ponad setką naszych olimpijczyków, gotowych do wspólnej sportowej zabawy.

Spotkajmy się na 12. Pikniku Olimpijskim!

fot.archiwum PKOl

Zbieraj autografy naszych mistrzów na 12. Pikniku Olimpijskim

Józef ZAPĘDZKI

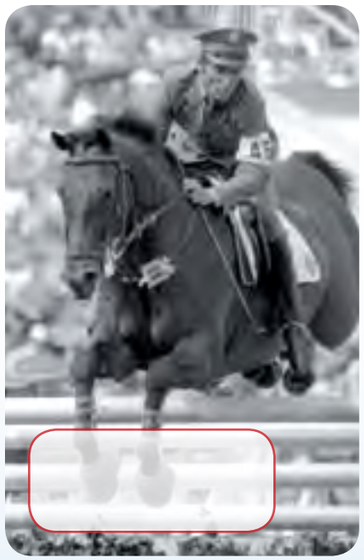


Wojciech FORTUNA

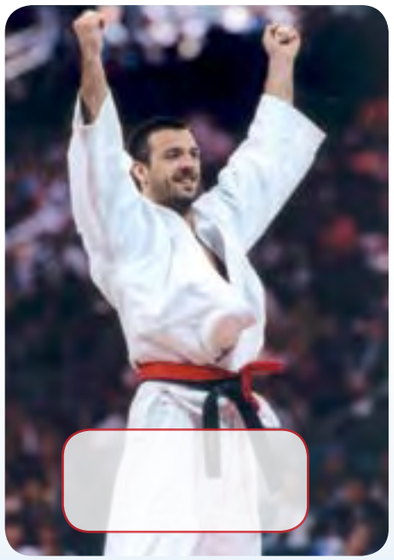
Dariusz GOŹDZIAK

Mieczysław NOWICKI

Helena PILEJCZYK



Jan KOWALCZYK



Paweł NASTULA

Robert SYCZ

Tomasz KUCHARSKI

Ryszard SZURKOWSKI

11 czerwca

Park Kępa Potocka

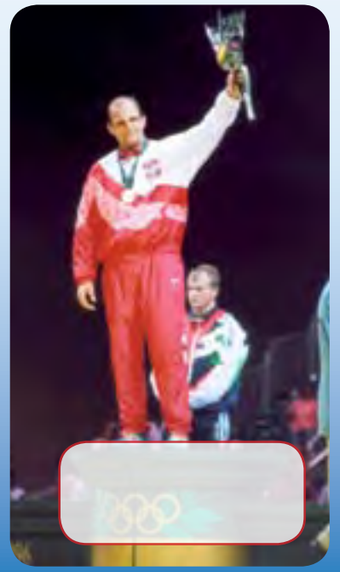
12. Piknik Olimpijski

Robert ANDRZEJUK i Adam WIERCIOCH

Jerzy KULEJ, Józef GRUDZIEŃ, Marian KASPRZYK

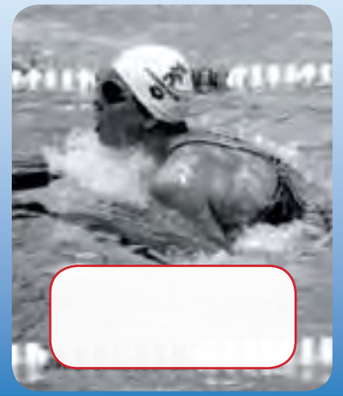
Irena SZEWIŃSKA

Andrzej SZARMACH



Andrzej Wroński

Beata SOKOŁOWSKA-KULESZA



Agnieszka CZOPEK

Od agonów po igrzyska

Starogreckie igrzyska olimpijskie miały największe znaczenie dla rozwoju sportu międzynarodowego oraz na ukształtowanie się sportowego programu pierwszych nowożytnych igrzysk w Atenach w 1896 roku.

Nowożytne Ateny

Tradycja pierwszych igrzysk olimpijskich wskrzeszonych przez Pierre de Coubertina w 1896 r. sięga czasów Starożytnej Grecji. W VI i V w. p.n.e. słynny był kult sprawności fizycznej i z tego powodu organizowano zawody sportowe (agony), na których mężczyźni prezentowali swoje sylwetki. Pierwsze odnotowane w kronikach starożytne igrzyska odbyły się w 776 r. p.n.e. w Olimpii. Inne organizowane w Grecji: nemejskie, istmijskie czy delfijskie, choć równie istotne, nie mogły dorównać pod względem chwały i zaszczytu igrzyskom w Olimpii. Wszystkie tak bardzo zakorzeniły się w historii sportu europejskiego, że kilkakrotnie próbowano je wskrzesić w XVII – XIX wieku, ale nie przetrwały próby czasu, prócz igrzysk coubertinowskich. Do najsłynniejszych należą: Igrzyska Cotswoldskie Roberta Dovera (1612 – 1652), igrzyska Williama Penny Brookesa (1850-1867, 1877, 1883) oraz igrzyska panhelleńskie w Grecji (1859, 1870, 1875 i 1889).

fot. Harald Schmid

Ku czci Zeusa

Starożytne igrzyska w Antycznej Olimpii, nazywane igrzyskami olimpijskimi, organizowane były ku czci Zeusa. Przez ponad dziesięć wieków odbywały się co cztery lata, często pomiędzy 11 a 16 dniem lipca według naszego kalendarza. Na okres igrzysk zawierano rozejmy i panował pokój boży – Ekecheiria. Zawieszano broń oraz zdejmowano zbroje, aby móc wejść na teren Altis (miejsca igrzysk) i wziąć udział w olimpijskich zawodach. Przybywało tu wielu gości, pielgrzymów, a przede wszystkim widzów. Zawodnicy przyjeżdżali z miesięcznym wyprzedzeniem, by móc trenować pod okiem sędziów i poddawani byli specjalnemu treningowi.

Podczas pierwszych trzynastu olimpiad rywalizowano jedynie w biegu na jeden stadion, co odpowiadało 192,28 m. Igrzyska oglądano siedząc na ziemi, na stoku wzgórza Kronosa. Nie było wówczas specjalnych trybun dla widzów. Meta znajdowała się prawdopodobnie w pobliżu ołtarza Zeusa. Kolejne konkurencje sportowe pojawiały się począwszy od 14 Olimpiady w 724 r. p.n.e. – bieg na dwa stadiony – diaulos; bieg długodystansowy – dolichos (720 r. p.n.e.); zapasy oraz pięciobój lekkoatletyczny – pentatlon (708 r. p.n.e.), boks (688 r. p.n.e.). W 680 r.p.n.e. wprowadzono tethrippon, czyli wyścig kwadryg – wyścigi w wozach czterokonnych; w 648 pankration i wyścigi konne; w 632 wyścigi, biegi, zapasy młodzieży; w 628 pięciobój młodocianych – pentatlon, a w 616 pięściarstwo młodocianych. Po wprowadzeniu sportów dla chłopców późniejsze modyfikacje nie wpływały istotnie na charakter igrzysk olimpijskich. W końcu VI w. przed Chrystusem dodano bieg w zbroi – 520 r. p.n.e.; w 500 wyścig wozów zaprzężonych w dwa muły; w 408 bieg w wozach z dwoma końmi, natomiast w 396 r. p.n.e. konkurs trębaczy i heroldów. W IV i III w. przed Chrystusem pojawiły się wyścigi źrebaków i wozów zaprzężonych w źrebaki. Wprowadzony w 200 r. p.n.e. pankration młodocianych był ostatnim z innowacyjnych sportów w programie igrzysk. W kolejnych latach pojawiły się dodatkowo rzymskie epizody, takie jak ekstrawagancki olimpijski popis Nerona…

Program

Pierwszy dzień igrzysk sprowadzał się do przygotowań, segregowania, przysięgi oraz złożenia ofiar Bogom. O dopuszczeniu sportowców do igrzysk decydowali hellanodikowie (specjalni urzędnicy). Czuwali także nad prawidłowym przebiegiem igrzysk, by wszystko odbyło się zgodne z tradycją i ustalonymi prawami. Nosili purpurowe szaty, co było symbolem władzy. Wobec zawodników łamiących dyscyplinę stosowali karę chłosty. Oficjalna ceremonia otwarcia igrzysk odbywała się na terenie Altis. Tam rejestrowano zawodników, potem sportowcy odbywali ślubowanie oraz składali przysięgę przed pomnikiem Zeusa i byli przydzielani do poszczególnych grup wiekowych i dyscyplin.

fot. Harald Schmid

Drugiego dnia igrzysk organizowano konkurencje młodocianych – chłopcy rywalizowali w biegach, zapasach, boksie oraz pankratione.

W trzecim dniu odbywała się rywalizacja mężczyzn w konkurencjach konnych oraz pentatlonie. Współzawodnictwo hippiczne rozgrywano w kolejności: bieg w wozach z czterema końmi, bieg w pełnym zaprzęgu koni, wyścigi w wozach z dwoma mułami, kłus i biegi dla klaczy, bieg w wozach z dwoma końmi, bieg w wozach z czterema mułami, bieg w wozach z dwoma mułami oraz wyścigi mułów. Po południu wszyscy udawali się na stadion by podziwiać sportowców rywalizujących w pentatlonie: skoku w dal z ciężarkami, rzucie dyskiem, biegu na jeden stadion, rzucie oszczepem oraz zapasach.

Czwarty dzień igrzysk był najważniejszym i najbardziej uroczystym dniem spośród wszystkich. Rozpoczynał się złożeniem ofiar ku czci Zeusa. Po sakralnej uroczystości zawodnicy współzawodniczyli w biegach, zapasach, boksie oraz pankrationie.

Piąty dzień igrzysk rozpoczynał się kultem oraz podziękowaniami bogom. Sportowcy gromadzili się w świątyni, odbywała się uroczysta koronacja zwycięzców przez najstarszego z hellanodików. Po południu organizowano im uroczysty bankiet i ucztę dla gości.

Zwycięzcy okrywani byli chwałą i uzyskiwali wielką sławę. Nagrodą dla zawodników był wieniec oliwny, w późniejszym okresie także pieniądze, co rodziło pokusę do nieuczciwej walki i korupcji. Igrzyska olimpijskie trwały do 393 roku n.e., kiedy cesarz Teodozjusz I Wielki zakazał ich rozgrywania.

Nie tylko olimpijskie

Obok igrzysk olimpijskich, okrytych największym uznaniem, odbywały się również igrzyska pytyjskie w Delfach, nemejskie w Nemei w Argolidzie na Peloponezie, potem w Argos, istmijskie pod Koryntem, panatenajskie w Atenach oraz herajskie w Olimpii.

Igrzyska pytyjskie w Delfach organizowano na cześć Apollona, boga muzyki i śpiewu. Odbywały się co cztery lata, w trzecim roku Olimpiady. Początkowo miały charakter konkurencji śpiewaczych i muzycznych, następnie do ich programu wprowadzono biegi, wyścigi na wozach, gimnastykę, pentatlon, pięściarstwo, pankration. Nagrodą był wieniec wawrzynowy. Startowali w nich mężczyźni, chłopcy i dziewczęta.

Igrzyska istmijskie pod Koryntem były najbardziej popularne obok igrzysk olimpijskich, szczególnie w okresie rzymskim. Odbywały się na cześć Posejdona, boga mórz. Trwały cztery dni, podczas których współzawodniczyli tylko mężczyźni. Program sportowy zawierał konkurencje hippiczne, wioślarskie, żeglarskie, gimnastyczne i muzyczne. Nagrodą był wieniec z liści bluszczu.

Igrzyska nemejskie organizowano na cześć Zeusa. Odbywały się w Nemei (Argolida na Peloponezie) co dwa lata, w drugim i czwartym roku Olimpiady. Zawierały konkurencje sportowe oraz artystyczne: biegi, wyścigi wierzchowców i rydwanów, pięciobój, zapasy, pięściarstwo, pankration, agon muzyczny. Współzawodniczyli w nich mężczyźni, którzy w nagrodę dostawali wieniec bluszczowy.

Panatenaje organizowano co cztery lata ku czci Ateny, w trzecim roku Olimpiady. Od 586 roku p.n.e. miały charakter sportowy. Rywalizowano w konkurencjach muzycznych, hippicznych oraz w lampadodromos, biegu z pochodnią. Startowali wyłącznie mężczyźni, podzieleni na trzy grupy wiekowe. Zwycięzcy otrzymywali nagrody rzeczowe.

Heraje przeznaczone były wyłącznie dla kobiet i rywalizowano w jednej konkurencji biegu na dystansie niepełnego stadionu (160,22 m). Odbywały się co cztery lata w Olimpii. Nagrodą był wieniec oliwny i prawo wystawienia malowanego portretu w Altis.

Najważniejsze konkurencje

Bieg długi, *dolichos* – konkurencja olimpijska, która wprowadzona została do programu starożytnych igrzysk na 15 olimpiadzie, czyli w 720 r. p.n.e. Nie znano dokładnie dystansu biegu długiego. Źródła wskazują, że obejmował od 7 do 24 długości stadionu. W Olimpii wynosił prawdopodobnie 20 lub 24 długości stadionu, co odpowiadało 3,84 km, lub 4,61. Przypuszcza się, że konkurencja pochodzi od posłańców, którzy w jak najkrótszym czasie musieli przenieść ważne wiadomości i zlecenia. W ciągu dnia pokonywali około 100 km.

Bieg na dwa stadiony, *diaulos* – odpowiadał współczesnemu biegowi na 400 metrów. Wprowadzony został na 14 olimpiadzie w 724 r. p.n.e. Zawodnicy biegali wzdłuż stadionu i z powrotem

do miejsca startu. Konkurencja wymagała od sportowców dużej szybkości i zwrotności przy zmianie kierunku, która polegała na zawróceniu wokół kolumienki.

Bieg na jeden stadion – najbardziej popularna konkurencja, którą wprowadzono na 1 olimpiadzie w 776 r. p.n.e. i w której jako jedynej rywalizowano przez 13 pierwszych olimpiad. Długość jednego stadionu wynosiła 192,28 m. Do 15 olimpiady zawodnicy biegali w lnianych okryciach, później nago. Bieżnia była wydłużonym prostokątem, który posiadał na obu końcach linie startowe uło-

żone z marmurowych płyt z parami wgłębień dla 20 zawodników. Bieżnia nie miała znaczonych torów, co utrudniało zawodnikom zawracanie. Zawodnik, który wystartował za wcześnie karany był przez sędziów rózgą. Startowano z pozycji stojącej, z lekko pochylonym ciałem do przodu, jedną ręką wysuniętą do przodu i nogą ustawioną przed drugą.

Bieg w uzbrojeniu – konkurencja, w której rywalizowali zawodnicy na dystansie dwóch stadionów, początkowo wyposażeni w pełne uzbrojenie: hełm, tarczę, nagolenice oraz włócznie. Wprowadzona została w 520 r. p.n.e. Od połowy V w. p.n.e. biegano tylko w hełmie i z tarczą, zaś w IV w. p.n.e. tylko z tarczą.

Boks – był konkurencją brutalniejszą i cięższą od pankrationu. Został wprowadzony w 688 r. p.n.e. Zawodników dzielono tylko na grupy wiekowe. Walkę toczono do momentu poddania się przeciwnika, czego oznaką było podniesienie ręki. Zawodnicy używali specjalnej ochrony na ręce w postaci pasów skórzanych, co zabezpieczało palce uderzającego. Walczono na otwartej przestrzeni, bez przerw, aż do rozstrzygnięcia.

Pankration – konkurencja łącząca zapasy z pięściarstwem, w której dozwolone było kopanie i uderzanie pięścią. Wprowadzony został na 33 olimpiadzie w 648 r. p.n.e. Celem walczących było doprowadzenie przeciwnika do poddania się. Często osiągano to przez zastosowanie chwytu, który przy dalszym kontynuowaniu walki groził uduszeniem, czy złamaniem kończyny. Pięści nie obwiązywano rzemieniem, jak to miało miejsce w boksie, gdyż utrudniały zakładanie chwytów. Walki przeważnie prowadzono w parterze.

Pięciobój, *pentatlon* – pojawił się w 708 r. p.n.e. na 18 olimpiadzie i został uznany za przodującą konkurencję olimpijską. W skład pentatlonu wchodziły następujące konkurencje: bieg krótki, skok w dal z ciężarkami w dłoniach, rzut dyskiem, rzut oszczepem oraz zapasy. Kolejność konkurencji w pentatlonie nie jest dokładnie znana. Przypuszcza się, że jako pierwsze rozgrywano skok i rzuty. Eliminacja zawodnika następowała po trzech kolejnych niepowodzeniach.

Rzut dyskiem, *discos* – źródła historyczne dowodzą, że w najstarszych zawodach używano dysków kamiennych, a z czasem wprowadzono dyski brązowe. Były również dyski z drewna, żelaza i ołowiu. Dyski, których używano w starożytności były różnej wielkości, co może świadczyć, że ich waga była zależna od wieku miotacza. Dyski ważyły od 1,35 do 4,76 kg i były grubości ok.10 milimetrów. W technice rzutu dyskobola, zawodnicy przypuszczalnie wykorzystywali przy rzucie siłę od środkową, ale czy wykonywali przy tym pełne obroty, czy tylko częściowe nie jest do końca znane.

Rzut oszczepem – w starożytności był konkurencją pięcioboju. Oszczepy atletów były długości 170 cm, co odpowiadało przeciętnej wysokości mężczyzny i miały grubość palca. Technika rzutu była praktycznie identyczna z dzisiejszą.

Skok w dal – w starożytności jedna z konkurencji pentatlonu, a dziś samodzielna konkurencja olimpijska. Zawodnicy skakali trzymając w obu rękach ciężarki, które ważyły od 1,5 do 5 kilogramów.

Rywalizacja trębaczy i heroldów – konkurencja, która pojawiła się w programie starożytnych igrzysk w 396 r. p.n.e. na 96 olimpiadzie. Polegała na ekspresji siły i pięknie tonu.

Wyścigi jeźdźców – konkurencja, w której zawodnicy jeździli bez siodeł i strzemion, po nierównym terenie, co przypuszczalnie podnosiło widowiskowość wyścigu.

Wyścigi konne – konkurencja, którą wprowadzono w 648 r. p.n.e. Rozgrywana była na hipodromie. Za punkty zwrotne wozów i jeźdźców służyły dwa słupy umieszczone na końcach bieżni. Wyścigi konne były bardzo kosztowną konkurencją, wymagającą utrzymania koni, na co stać było głównie arystokrację.

Wyścigi rydwanów – Najbardziej popularne były rydwany dwukonne i czterokonne. Rydwany wyścigowe były dwukołowe i miały ochronę po obu stronach. Woźnica, odziany w długi chiton joński, stał w wasągu, trzymał w lewej dłoni lejce, zaś w prawej bat. Nagrodę podobnie, jak w wyścigach konnych otrzymywał właściciel konia, nie powożący.

Zapasy – konkurencja olimpijska, która zamykała pięciobój. Rozgrywana była również jako samodzielna konkurencja, którą wraz z boksem i pankrationem określano, jako tak zwane ciężkie. W Grecji sport ten był zaprawą do służby wojskowej. Walczono do momentu, aż jeden ze sportowców rzucił przeciwnika trzy razy na ziemię.

Wioleta Zawadka

STADION SZTUKI
czyli krótko o sporcie w starożytnej kulturze i sztuce

Gdyby żył dzisiaj Milon z Krotonu – najwybitniejszy ze starożytnych olimpioników, miałby najwięcej znajomych na facebooku. Za życia stawiano mu pomniki, o jego czynach pisano hymny, a wizerunek malowano na wazach...

Sport istniał nie tylko w Helladzie. Cztery tysiące lat p.n.e. egipski faraon Amenofis II był według dokumentalistów wybitnym atletą, łucznikiem, wioślarzem. Trzy tysiące lat p.n.e. w Egipcie walczono na pięści oraz uprawiano pływanie. To są fakty poświadczone w ówczesnej sztuce: reliefach, rzeźbach i płaskorzeźbach, malowidłach na kamieniach, papirusach. Dwa tysiące lat p.n.e. Chińczycy grali w piłkę nożną i jako pierwsi w historii napisali podręcznik z regułami. Mniej więcej tysiąc lat p.n.e. w Japonii już królowało sumo, które sportretował nie jeden artysta. Historia dowodzi, że sport musiał być ważny w życiu człowieka w każdej kulturze, skoro zajmowała się nim sztuka.

W kulturze europejskiej,

czasy starożytne kojarzą się przede wszystkim z Grecją i igrzyskami olimpijskimi. Fakt, żaden europejski naród nie udokumentował tak sportu jak starożytni Grecy. Eposy Homera są pierwszymi zapisami agonistyki. Za „Iliadą" i „Odyseją" już każda epopeja innego autora musiała mieć ustęp o igrzyskach, co było wyrazem zapisania się sportu w myśli codziennej. Jeszcze w czasach rzymskich Wirgiliusz przestrzegał tego kanonu. Pindar pisał epinikiony ku chwale zwycięzców, a Myron czy Proksytyles rzeźbili posągi na zamówienie polis.

Jednakże fundamentem kultury europejskiej jest też kultura Krety, Rzymu i Etrurii (kultura etruska). Kiedy 2000 lat p.n.e. na Krecie rządził król Minos (stąd pojęcie kultury minejskiej) na naczyniach, wazach i pucharach umieszczano wizerunki biegaczek, zapaśników, akrobatów i tancerzy. Etruskowie zaś bardzo brutalnie walczyli na pięści, co zbliżyło ich do rzymskich gladiatorów.

Do dzisiejszych czasów najlepiej przetrwały wazy do wina i naczynia do przechowywania żywności, amfory na oliwę ze scenami z igrzysk czy palestry. Malarstwo

wazowe za czasów Homera Grecy zawdzięczają kulturze Krety, gdzie już w latach 1800–1400 p.n.e. królowała ta forma artystycznego wyrazu. Starożytni Grecy tworzyli w technice czarnofigurowej (IX–VI w. p.n.e.), która ustąpiła później technice czerwonofigurowej (od VI w. p.n.e.), bardziej malarskiej i dającej lepsze możliwości prezentacji ludzkiego ciała. Wojna peloponeska położyła kres atrakcyjności greckiej ceramiki.

Ciekawostką jest, że oprócz najlepiej rozwiniętego malarstwa wazowego, malarze nie stronili od malarstwa „klasycznego". Na skórze i z pomocą naturalnych pigmentów, malarz Zeuksis na 93 olimpiadzie (408 r. p.n.e.) przedstawił swój obraz związany z agonistyką. Ale ślad po nim zaginął.

Po dzień dzisiejszy

zadziwia uniwersalność i spójność myśli greckiej. Współczesna filozofia, architektura czy sztuka zawdzięczają Helladzie stworzenie fundamentu, na którym opiera się nasza codzienność. Ale przede wszystkim greckie dążenie do piękna, do harmonijnego współbycia duszy i ciała było gruntem, na którym sztuka i sport grały do tej samej bramki. Platońskie pojęcie kalokagatii, które rozwijał uczeń Platona – Arystoteles, oznacza połączenie dwóch odległych od siebie cech: przymiotnik kalos – określał przymioty ciała i cech fizycznych oraz agathos – odnosił się do intelektualnego rozwoju człowieka. Filozofowie w Grecji byli bardzo cenieni. Każdy człowiek miał żyć według tej zasady, wiodącej także do szczęścia.

Kasia Deberny

Co historia lubi najbardziej?

Od pierwszych nowożytnych igrzysk olimpijskich w 1896 roku w Atenach, sport ewoluował, zawodnicy poprawiali rekordy, przybyło i ubyło różnych konkurencji. Historia sportu obfituje w wydarzenia przełomowe, ważne i ciekawe. Oto kilka z nich…

fot. IOC/ Albert Meyer

fot. IOC, Richard Juilliart

Nowożytne Ateny

Pierwszym medalistą olimpijskim ery nowożytnej został amerykański trójskoczek **James B. Conolly** z wynikiem 13,71 m. O mały włos w ogóle by nie wystartował w swojej konkurencji, gdyż jeszcze rano wysiadał ze statku, którym przypłynął do Aten. Nie wiedział, że w Grecji obowiązuje kalendarz juliański. Blisko tu do historii z książki „W osiemdziesiąt dni dookoła świata" Juliusza Verne'a.

W Atenach zawodnicy mogli startować w wielu dyscyplinach, nie tylko konkurencjach. Niejaki **Carl Schumann** z Niemiec, najpierw bez powodzenia startował w pchnięciu kulą i w skoku w dal. Wreszcie spróbował swoich szans w zapasach i doszedł do finału. Przez wiele godzin walka nie przynosiła rozstrzygnięcia. Rywale kontynuowali ją kolejnego dnia i w końcu Schumann zwyciężył. Obecnie walka w zapasach trwa o wiele krócej: trzy rundy po dwie minuty. Ten niskiej postury zawodnik został okrzyknięty mianem „małego Apolla", gdy zwyciężył jeszcze w skoku przez konia. Został ulubieńcem publiczności, w tym króla Grecji.

W biegu na 800 m odpadł z rywalizacji **Fritz Traun** z Niemiec. Niepocieszony wybrał się na zakupy, gdzie spotkał rywala z Wielkiej Brytanii, który też nie mógł dalej startować. Kupili rakiety do tenisa i w deblu pokonali faworytów igrzysk, zajmując pierwsze miejsce. Jak pokazują te dwie historie w pierwszych nowożytnych IO ważny był przede wszystkim udział. Poziom sportowy był o wiele niższy, niż na mistrzostwach świata w tym samych konkurencjach. To było prawdziwe święto sportu, pozbawione komercyjności i konieczności bicia rekordów. Ta potrzeba przekraczania granic będzie widoczna kilkadziesiąt lat później, aż po dziś.

Naj…

Drugie igrzyska rozgrywane w Paryżu (1900 r.) trwały aż pięć miesięcy. Podobnie jak igrzyska w Londynie w 1908 roku i w Antwerpii w 1920 roku. To tylko dlatego, że igrzyska stały się dodatkiem do Wystaw Światowych i rozgrywki sportowe miały urozmaicać prezentacje cudów techniki, mody oraz architektury. Najkrócej trwające igrzyska olimpijskie trwały dwa dni i były rozegrane na koniec Letnich IO w Londynie 1908 roku jako Zimowe IO. Startowało w nich zaledwie 21 zawodników w jednej dyscyplinie: jeździe figurowej na lodzie. Dopiero od Chamonix 1924 (zimowe IO) rozpoczęto rozgrywać niezależnie dyscypliny letnie i zimowe. Najstarszym medalistą igrzysk olimpijskich był **Oscar Swahn** ze Szwecji. Zdobył srebrny medal w strzelectwie w 1920 r. w Antwerpii – miał wtedy 72 lata.

Maraton i nie tylko

Najdziwniejszymi konkurencjami w historii igrzysk było wspinanie się na maszt po linie na czas, skoki w dal do wody, pływanie pod wodą na czas, czy drużynowe przeciąganie liny, a niehumanitarną strzelanie do żywych gołębi.

Najważniejszą konkurencją olimpijską, trudną i symboliczną od zawsze jest maraton. Tutaj wielu szukało drogi na skróty. Jedni podjeżdżali pod metę autostopem, inni znając lepiej topografię miasta, na skróty znajdowali do niej drogę, jak zwycięzca maratonu w Paryżu, Francuz **Michel Theato**, który jako rozwoziciel bagietek, znał miasto na wylot. Niegdyś jeszcze trasa nie była oznaczona, a zawodnicy nie byli pilnowani na całej trasie. Zwycięzca pierwszego biegu maratońskiego z Aten w 1896 roku - Grek **Spiros Louis,** jako gość honorowy igrzysk w Berlinie 1936 roku podczas ceremonii otwarcia wręczył Adolfowi Hitlerowi gałązkę oliwną zerwaną w Olimpii. Akt ten był wymowny, gdyż Hitler miał zapędy boskie niczym cesarz. Na igrzyskach w Rzymie w 1960 w maratonie wygrał Etiopczyk **Abebe Bikila**, który przebiegł całą trasę boso. Pierwsza emancypantka sportowa chciała spróbować swoich sił w maratonie już podczas igrzysk w Atenach, ale wtedy kobiety nie pasowały do idei olimpijskiej Pierre de Coubertain'a i nie pozwolono jej startować. Ona jednak dopięła swego i pod eskortą nawet burmistrza miasta Maraton przebiegła całą trasę. Od 1900 roku kobiety mogły startować już w niektórych konkurencjach, chociaż na dobre zaczęły startować w 1928 roku.

Olimpijskie atrybuty

W 1913 r. Pierre de Coubertin opracował symbol pięciu kół olimpijskich. W 1920 roku w Antwerpii po raz pierwszy w historii wciągnięto na maszt flagę olimpijską oraz wypuszczono białe gołębie pokoju. W Amsterdamie 1928 roku zapalono znicz olimpijski, a do Berlina w 1936 roku przywędrował on wprost z Olimpii.

Z igrzyskami w tle

Jest na świecie jedno miasto, które swoją nazwę zawdzięcza mistrzowi olimpijskiemu. To rodzinne miasteczko **Jima Thorp** (Pensylwania – USA) zwycięzcy w dziesięcioboju podczas igrzysk w Sztokholmie. Ten młody chłopak stanął na starcie dzięki zbiórce pieniędzy wśród mieszkańców. Nie mógł lepiej podziękować społeczności, którą reprezentował. W 1972 r. w Monachium miało miejsce najtragiczniejsze wydarzenie w historii igrzysk olimpijskich. Palestyńska grupa terrorystyczna Czarny Wrzesień zamordowała 11 członków reprezentacji z Izraela. Igrzyska przerwano, lecz po ceremonii upamiętniającej zabitych postanowiono, że igrzyska muszą zostać dokończone. **Pierre de Coubertain** w 1928 r. otrzymał pokojową Nagrodę Nobla, gdyż wierzył, że sport buduje zgodę między narodami. Wydarzenie z Monachium pokazało, że zawsze znajdzie się ktoś, kto złamie „pokój boży". Królowie i książęta nie tylko spoglądali ze swych lóż na rywalizację. Na igrzyskach w Barcelonie w 1992 roku w żeglarstwie w klasie Soling, dwudziestoczteroletni następca tronu hiszpańskiego **książę Filip**, walczył na wodach Morza Śródziemnego. Nad jego bezpieczeństwem czuwała Marynarka Wojenna.

Takich ciekawych wydarzeń olimpijskich jest wiele. Do historii przechodzą nie tylko rekordziści i zdobywcy złotych medali. Tylko nigdy nie wiadomo, jakie wydarzenie tak naprawdę spodoba się historii.

Kasia Deberny

fot. IOC/ Albert Meyer

Wakacje – dobry czas na trening

Sprawność fizyczna jest oznaką zdrowia, prawidłowego funkcjonowania serca, płuc i mięśni. Każdą pracę czyni lżejszą, daje poczucie własnej wartości. Bądźmy wytrwali! Nie ustawajmy w trosce o poprawę własnego zdrowai. Nikt nas w tym nie wyręczy.

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

PRÓBA I SPOSÓB WYKONANIA	PŁEĆ	WYNIK W PUNKTACH I POZIOM WYKONANIA PRÓBY					
		minimalny 1 pkt	dostateczny 2 pkt.	dobry 3 pkt.	bardzo dobry 4 pkt.	wysoki 5 pkt.	wybitny 6 pkt.
SZYBKOŚĆ Biegnij szybko w miejscu przez 10 sekund wysoko unosząc kolana i klaszcz pod unoszona nogą. Policz liczbę klaśnięć	K	12 klaśnięć	16 klaśnięć	20 klaśnięć	25 klaśnięć	30 klaśnięć	35 klasnięć
	M	15 klaśnięć	20 klaśnięć	25 klaśnięć	30 klaśnięć	35 klaśnięć	40 klaśnięć
SKOCZNOŚĆ Skocz w dal z miejsca, rezultat zmierz stopami, w obliczeniach zaokrąglając wynik: mniej niż pół stopy – w dół, więcej niż pół stopy – w górę	K M	5 stóp	6 stóp	7 stóp	8 stóp	9 stóp	10 stóp
SIŁA RAMION Uchwyć się drążka lub gałęzi, tak aby swobodnie zawisnąć, nie dotykaj nogami podłoża. Próbuj wykonać kolejne ćwiczenia o wzrastającej trudności	K	zawiśnij na wyprostowanych rękach wytrzymaj 3 sek.	zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 10 sek.	zawiśnij na jednej ręce, wytrzymaj 3 sek. zawiśnij na jednej ręce,	wytrzymaj 10 sek. zawiśnij, podciągnij się	oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 sek.	zawiśnij, podciągnij się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 10 sek.
	M	zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 10 sekund	zawiśnij na wyprostowanej jednej ręce, wytrzymaj 10 sekund	zawiśnij na wyprostowanych rękach, podciągnij się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 sek.	zawiśnij na wyprostowanych rękach, podciągnij się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 10 sek.	zawiśnij, podciągnij się oburącz, jedną rękę wolno opuść, wytrzymaj 10 sek.	zawiśnij, podciągnij się, jedną rękę wolno opuść, utrzymuj się kolejno na lewej i prawej ręce po 10 sek.
GIBKOŚĆ Stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach, wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon w przód	K M	chwyć oburącz za kostki	palcami obu rąk dotknij palców stóp	palcami obu rąk dotknij podłoża	wszystkimi palcami (obu rąk) dotknij podłoża	dotknij dłońmi podłoża	dotknij głową kolan
WYTRZYMAŁOŚĆ Spróbuj, jak długo możesz biec. Próbę możesz wykonać w dwojaki sposób: a) bieg w miejscu w tempie około 120 kroków na minutę – wówczas liczy się czas biegu b) bieg na odległość – wówczas wynikiem będzie pokonany dystans	K	1 min. 200 m	3 min. 500 m	6 min. 1000 m	10 min. 1500 m	15 min. 2000 m	20 min. 2500 m
	M	2 min. 400 m	5 min. 1000 m	10 min. 2000 m	15 min. 2500 m	20 min. 3000 m	30 min. 4000 m
SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA Połóż się na plecach (ręce ułożone dowolnie), unieś nogi tuż nad podłoże i wykonuj „nożyce poprzeczne” tak długo, jak możesz	K	10 sek.	30 sek.	1 min.	1,5 min	2 min.	3 min.
	M	30 sek.	1 min.	1,5 min.	2 min.	3 min.	4 min.

Test pozwala ocenić indywidualny poziom sprawności fizycznej. Wykonanie zaproponowanych ćwiczeń daje możliwość rzetelnego określenia poziomu cech motorycznych. Ćwiczenia wybrano z wielu znanych testów sprawności fizycznej, niektóre zmodyfikowano, aby mogły być wykonywane w każdych warunkach i przez wszystkich. Test opracował dr Krzysztof Zuchora z Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie.

Normy dla poszczególnych kategorii wiekowych

OCENA SPRAWNOŚCI W PUNKTACH	WIEK 6	7	8	9–10	11–12	13–15	16–18	19–25
minimalna	5	6	6	6	6	6	6	6
dostateczna	8	9	10	11	11	12	12	12
dobra	11	12	13	15	16	17	18	18
bardzo dobra	14	15	17	19	20	22	23	24
wysoka	17	18	21	23	25	27	28	30
wybitna	20	22	25	27	29	31	33	35

Kronika sportowa

fot. J. Rozmarynowski

Kronikę rozpoczynamy od dwóch smutnych wiadomości. 28 kwietnia zmarł **Waldemar BASZANOWSKI**. Czterokrotny olimpijczyk z Rzymu, Tokio, Meksyku i Monachium w podnoszeniu ciężarów. Dwukrotny mistrz olimpijski z 1964 i 1968 roku, pięciokrotny mistrz świata i sześciokrotny mistrz Europy. Ustanowił aż 24 rekordy świata. Najwybitniejszy polski sztangista i jeden z najlepszych na świecie. W 1969 roku wybrany został najlepszym sportowcem Polski w Plebiscycie Przeglądu Sportowego. Przez 15 lat kariery sportowej był wierny barwom AZS AWF Warszawa, uczelni, której był absolwentem i pracownikiem naukowym. Po zakończeniu kariery sportowej pracował z kadrą Indonezji. Po powrocie został szefem wyszkolenia w Polskim Związku Podnoszenia Ciężarów, a w latach 1999–2008 kierował Europejską Federacją Podnoszenia Ciężarów. Był wielkim sportowcem i osobowością. Cieszył się ogromnym autorytetem i uznaniem.

★★★

27 maja w Brisbane w Australii zmarła **Małgorzata DYDEK**, jedna z najlepszych w historii koszykarek, olimpijka z Sydney, mistrzyni Europy z 1999 roku. Miała 37 lat.

Zagrała w ponad 130 meczach reprezentacji Polski (1992–2003), z którą w 1999 roku osiągnęła największy sukces zdobywając mistrzostwo Europy. Została wówczas wybrana do pierwszej piątki turnieju i była najskuteczniejszą zawodniczką ME (154 pkt).

Z Olimpią zdobyła Puchar Ronchetti w 1993 roku, a w następnym sezonie 3. miejsce w rozgrywkach Pucharu Klubowych Mistrzyń Europy (obecnie Euroliga). Występowała we francuskim USO Valenciennes (1995–1996), hiszpańskim Pool Getafe Madryt (1996–1998) i ROS Casares Walencja (2007––2008), Focie Porta/Polpharma Gdynia (1999–2005) i UMMC Jekaterynburg (2006–2007). Była siedmiokrotną mistrzynią Polski (1993, 1994, 1999–2003). Czterokrotnie zdobywała wicemistrzostwo Euroligi koszykarek (1998 z Pool Getafe, 2002 i 2004 r. z Lotosem Gdynia, 2006 z ROS Casares Walencja). W 1999 roku uznano ją najlepszą zawodniczką Europy w plebiscycie włoskiej La Gazzetta dello Sport.

Grała w amerykańskiej zawodowej lidze koszykarek przez 10 lat (San Antonio, Connecticut), kończąc karierę w Los Angeles Sparks w 2008 r. Do niej należy rekord wszech czasów ligi w liczbie bloków (877) i średniej zablokowanych rzutów (2,72 w meczu).

★★★

33. Maraton Warszawski odbędzie się jako **Memoriał Piotra Nurowskiego**. W ten sposób 25 września zostanie uczczona pamięć jedenastego prezesa PKOl, który zginął w katastrofie lotniczej w Smoleńsku. „Polski sport wiele zawdzięcza działalności Piotra Nurowskiego i jego zaangażowaniu w rozwój idei olimpijskiej. Maraton Warszawski, jako jedna z największych imprez biegowych w Polsce, stanowi odpowiednią okazję, by uczcić jego pamięć" – powiedział sekretarz generalny PKOl Adam Krzesiński.

fot. A. Nurkiewicz / Mediasport

★★★

Słoweniec **Ales PIPAN** został nowym trenerem reprezentacji Polski koszykarzy. Jest piątym zagranicznym trenerem kadry, po Serbie Veselinie Maticu, swoim rodaku Andreju Urlepie, Izraelczyku Muli Katzurinie oraz Białorusinie Igorze Griszczuku. Umowę z Polskim Związkiem Koszykówki podpisał do końca września 2011 r. z opcją przedłużenia na kolejne dwa lata do EuroBasketu, który odbędzie się w 2013 roku w Słowenii.

fot. P. Hawałej / Mediasport

★★★

Ewelina KOBRYN nie zagra w zespole koszykarek WNBA New York Liberty . Środkowa reprezentacji Polski wraca do kraju i będzie przygotowywać się z kadrą do mistrzostw Europy, rozpoczynających się 18 czerwca.

★★★

Katarzyna SKOWROŃSKA-DOLATA od nowego sezonu będzie grała w lidze chińskiej. Po zdobyciu mistrzostwa Turcji z Fenerbahce Stambuł polska siatkarka przyjęła ofertę jednego z najmocniejszych chińskich klubów – Evergrande Kanton. Dwukrotna mistrzyni Europy (2003, 2005) nie ukrywa, że już wcześniej myślała o grze w Azji. Dodatkowym argumentem przyjęcia propozycji z Chin był fakt, iż zespół trenuje Jenny Lang Ping, jedna z najlepszych siatkarek w historii dyscypliny. Podczas igrzysk olimpijskich w Pekinie, Lang Ping poprowadziła reprezentację Stanów Zjednoczonych do srebrnego medalu.

fot. P. Hawałej / Mediasport

★★★

Siatkarki Banku BPS Muszynianka Fakro zostały mistrzyniami Polski. W trzecim spotkaniu zespół z Muszyny pokonał w Sopocie beniaminka ATOM Trefl 3:1 (25:13, 25:22, 17:25, 25:14) i wygrał finałową rywalizację 3–0. To czwarty tytuł mistrzowski tej drużyny.

★★★

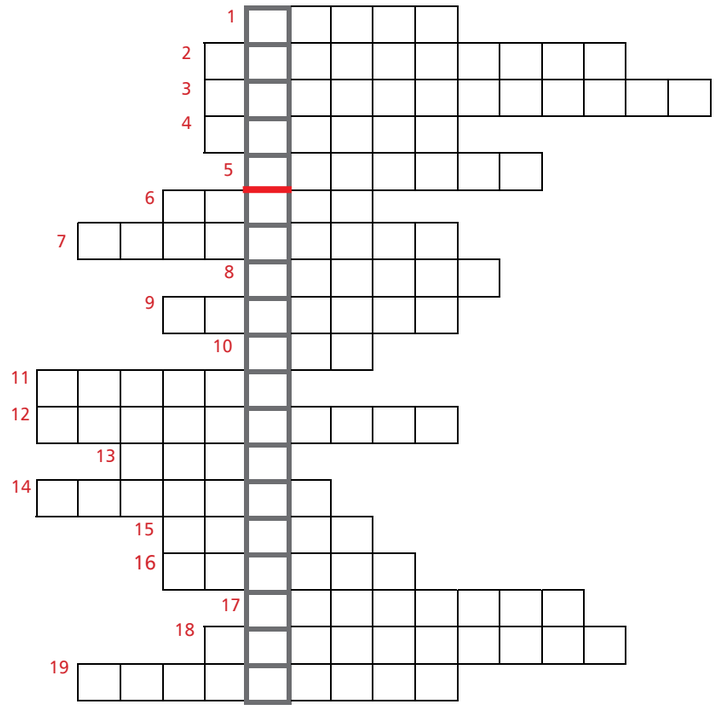
Dziewięć medali wywalczyli reprezentanci Polski w szermierczych mistrzostwach Europy do lat 23 w Kazaniu. Mistrzem Europy został szpadzista Piasta Gliwice **Mateusz NYCZ**, a srebrne krążki były dziełem jego koleżanki „po fachu" **Ewy Nelip** oraz drużyny szablistek, w składzie: **Małgorzata Kozaczuk, Matylda Ostojska** (obie AZS AWF Warszawa), **Katarzyna Kędziora** (OŚ AZS Poznań) i **Marta Puda** (TMS Sosnowiec). Srebrny medal zdobyła drużyna szpadzistek: E. Nelip i Katarzyna Dąbrowa (obie AZS AWF Warszawa), Renata Knapik (KKS Kraków) i Dominika Mosler (AZS AWF Katowice. Brązowe medale zdobyli szabliści: Damian Skubiszewski, Maciej Regulewski (obaj TMS Sosnowiec), Filip Cieszkowski, Michał Kosman (obaj AZS AWF Warszawa)oraz M. Kozaczuk i M Puda w indywidualnej rywalizacji szablistek, florecistki w drużynie: – Hanna i Marta Łyczbińskie, Iwona Olbromska (wszystkie Sietom AZS AWFiS Gdańsk)oraz Martyna Synoradzka (AZS AWF Poznań), szpadziści w drużynie: – Piotr Kruczek i Filip Broniszewski (obaj AZS AWF Kraków), Paweł Krawczyk (Muszkieter Gliwice) oraz M. Nycz.

★★★

Adam WIERCIOCH, srebrny medalista olimpijski w drużynie z Pekinu, wielokrotny medalista mistrzostw świata i mistrzostw Europy w szpadzie, wychowanek i zawodnik Piasta Gliwice, zakończył karierę sportową. Ostatnim występem Adama był pokazowy turniej, rozegrany podczas Międzynarodowego Turnieju Szpadowego w jego rodzinnych Gliwicach.

MaJ

Przeczytaj uważnie „OLIMPIONIKA", a rozwiązanie krzyżówki będzie bardzo proste!



1. co w 1666 r. zniszczyło Londyn w 80%
2. jedna z maskotek igrzysk olimpijskich w Londynie
3. nazwisko mistrzyni, która udzieliła wywiadu do tego numeru „Olimpionika"
4. rzeka, nad którą położony jest Londyn
5. nazwisko trójskoczka, pierwszego medalisty igrzysk ery nowożytnej …
6. Big Ben to …
7. miasto, gdzie po raz pierwszy w historii wciągnięto na maszt Flagę Olimpijską
8. w czasie II wojny światowej podczas bombardowania miasta londyńskie metro służyło za …
9. najbardziej charakterystyczny pojazd Londynu
10. konkurencja Mai Włoszczowskiej
11. „Fish and chips" to ryba, zielony groszek i …
12. Pałac … – oficjalna siedziba brytyjskich Monarchów
13. bóg antycznych igrzysk olimpijskich
14. napój na „Five o'clock"
15. imię Etiopczyka, który na igrzyskach olimpijskich w Rzymie przebiegł trasę maratonu boso
16. jedna z izb parlamentu brytyjskiego
17. nazwisko autora popularnej, angielskiej kanapki
18. pokój boży w antycznej Grecji
19. Tower of London służyło jako: skarbiec, forteca, pałac, arsenał i …

*Krzyżówkę opracowała **Magda Dębska***

Spośród poprawnych odpowiedzi zostanie wylosowanych trzech laureatów.

Rozwiązanie krzyżówki prosimy przesyłać do dnia **30 września 2011 r.** na adres:
Polski Komitet Olimpijski, ul. Wybrzeże Gdyńskie 4, 01-531 Warszawa.

Laureatami krzyżówki z marcowego wydania wkładki edukacyjnej „Olimpionik" zostali:

1. Józef Kowalczuk
2. Agata Wypior
3. Anna Łukowska

OFERTA EDUKACYJNA CENTRUM EDUKACJI OLIMPIJSKIEJ PKOl

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

Zapraszamy w poniedziałki, wtorki i środy w godzinach:
10:00–12:00,12:00–14:00,14:00–16:00

Nasza oferta (bezpłatna):

- film o tematyce sportowej w kinie „Sport Screen"
- lekcja „Fair Play i Ty" dla szkół podstawowych i gimnazjalnych
- lekcja „Dopingowi NIE" dla szkół gimnazjalnych i licealnych
- lekcja „Ceremoniał olimpijski – wczoraj i dziś" dla szkół podstawowych i gimnazjalnych
- spotkanie z olimpijczykiem (po wcześniejszym uzgodnieniu)
- zajęcia na symulatorach wioślarskich (regulamin i oświadczenie do pobrania na naszej stronie internetowej www.olimpijski.pl)

Wybrane przez nauczyciela (opiekuna grupy) elementy powyższej oferty zrealizowane zostaną w Centrum Olimpijskim w czasie od 1,5–2 godzin.

Rezerwacja spotkań:
Grupy można zgłaszać telefonicznie lub e-mailem z minimum 2-tygodniowym wyprzedzeniem. Przyjmujemy grupy do 50 osób.

Kontakt: **Agata Kruszewska**
tel. **22 560 37 12**, kom. **664 902 279**
w godzinach **9:00–11:00** i **14:00–16:00 (pon.–pt.)**
e-mail: **akruszewska@pkol.pl**

Informujemy, że w Centrum Olimpijskim znajduje się Muzeum Sportu i Turystyki ze stałą ekspozycją „Dzieje sportu polskiego i olimpizmu", której zwiedzanie, po wcześniejszym uzgodnieniu terminu z Muzeum, można połączyć z powyższą ofertą Centrum Edukacji Olimpijskiej.

Zwiedzanie Muzeum jest płatne **2 zł/osoba**,
z przewodnikiem dodatkowa opłata **30 zł za grupę**.
tel. **(22) 560 37 86**

Centrum Edukacji Olimpijskiej PKOl
ul. Wybrzeże Gdyńskie 4
01-531 Warszawa
www.olimpijski.pl

Zwiedzanie wystawy czasowej

Spotkanie z olimpijczykiem Andrzejem Supronem

Finaliści konkursu edukacyjnego „Serce do serca" PEKIN 2008

Zajęcia na ergometrach wioślarskich

© Szymon Sikora

W DRODZE DO LONDYNU WSPIERAJĄ NAS

www.olimpijski.pl

SPONSORZY POLSKIEJ REPREZENTACJI OLIMPIJSKIEJ - LONDYN 2012

SPONSOR GENERALNY

LOTTO

ORLEN

tp

TYSKIE

TAURON POLSKA ENERGIA

SPONSOR KOLEKCJI OLIMPIJSKIEJ

4F

OFICJALNI PARTNERZY

LOTNISKO CHOPINA

Carolina Medical Center