

IGRZYSKA OLIMPIJSKIE – warto wiedzieć!

Zapraszamy do odkrywania świata igrzysk olimpijskich – bogatego w symbole, wartości oraz fascynujące historie i ich bohaterów. Dzięki naszej wystawie, prezentującej **18 Olimpijskich Plansz Edukacyjnych**, przekonasz się, że sport:

- reaguje na zmiany zachodzące w świecie
- wpływa na otaczający świat
- nie jest obojętny na upływ czasu
- zajmuje ważne miejsce w życiu człowieka
- zmierza ku pięknu poprzez wysiłek
- ma wiele wspólnego ze sztuką
- jest sposobem doskonalenia i poznania siebie
- niesie światu przesłanie pokoju i nadziei

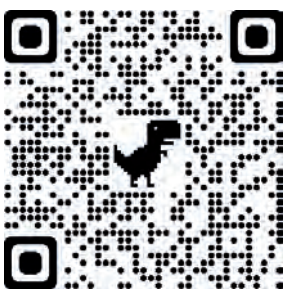
Wystawa „Igrzyska olimpijskie – warto wiedzieć!” to element misji edukacyjnej Polskiego Komitetu Olimpijskiego (PKOl), skierowanej zwłaszcza do dzieci i młodzieży, nauczycieli, rodziców i młodych sportowców.

ORGANIZATOR WYSTAWY

Polski Komitet Olimpijski zajmuje się pełną organizacją udziału Polskiej Reprezentacji Olimpijskiej w igrzyskach olimpijskich – powołanie, zgłoszenie, zapewnienie startu. Upowszechnia idee, zasady i wartości olimpijskie, dba o rozwój sportu kwalifikowanego, promuje sport dla wszystkich, zwalcza doping, szerzy ideę fair play oraz realizuje zadania edukacji olimpijskiej.

PARTNER POLSKIEGO KOMITETU OLIMPIJSKIEGO

KINDER Joy of moving to międzynarodowy program z zakresu społecznej odpowiedzialności biznesu, realizowany przez Grupę Ferrero w ponad 20 krajach na całym świecie, w tym od 2007 roku również w Polsce. Celem programu jest inspirowanie najmłodszych oraz ich rodzin do aktywnego spędzania czasu wolnego, a także promocja sportu przez wspólną zabawę. Program KINDER Joy of moving jest Partnerem Polskiego Komitetu Olimpijskiego, Programu Edukacji Olimpijskiej PKOl oraz Polskiej Młodzieżowej Reprezentacji Olimpijskiej.



Pobierz zestaw edukacyjny
„Co lubię? Sport lubię!”

Kinder.
Joy of moving



PARTNER
POLSKIEGO KOMITETU OLIMPIJSKIEGO

OLIMPIJSKI ZEUS

HIEROJ OLYMPIAKOJ AGONES Święte Igrzyska Olimpijskie

Początki

Igrzyska są stare jak świat. Według jednego z mitów twórcą igrzysk był sam **Zeus**, który walczył na pięści ze swym ojcem Kronosem o władzę nad światem. Ostatecznie Kronos przegrał walkę z synem. Na cześć ludzkości i Zeusa ustanowiono igrzyska w Olimpii.



776 p.n.e.



Kto, gdzie, kiedy?

Pierwsze udokumentowane igrzyska odbyły się w **Olimpii** w roku 776 p.n.e. i prawdopodobnie wywodzą się z zawodów organizowanych podczas pogrzebów lokalnych herosów. W pięknym gaju **Altis** mężczyźni, **rodowici Grecy**, spotykali się **raz na cztery lata** i rywalizowali ze sobą podczas agonów (zawodów). Był to czas zabawy, radości i współzawodnictwa w duchu sportowym. Bezpieczną podróż do Olimpii gwarantowała **ekecheiria**, czyli pokój boży. Wysłannicy z Olimpii obwieszczali czas zbliżających się igrzysk i ogłaszali rozejm, który obowiązywał każdego w całej Helladzie. W tym czasie zawieszano wszelkie spory i działania zbrojne. Było to uznanie i poszanowanie świętości igrzysk w Olimpii.



I dzień – zawodnicy i sędziowie składali **przysięgę olimpijską** przed ołtarzem Zeusa.

PRZEBIEG IGRZYSK

Podczas pierwszych igrzysk rozegrano **bieg na długość jednego stadionu – 192,27 m**. Z czasem igrzyska zrobiły się tak popularne, że trwały pięć dni i dodano nowe konkurencje i dyscypliny.



V dzień – ostatniego dnia wieńcem oliwnym **nagradzano wszystkich zwycięzców** – olimpiioników. W dniu swojego zwycięstwa olimpiionik otrzymywał liść palmy, a na głowie wiązano mu wstęgę (tainia).

2



II dzień – rano odbywały się **wyścigi koni i rydwanów**, a zwycięzcą zostawał właściciel najszybszego konia lub zaprzęgu. W południe rozgrywano najbardziej prestiżową konkurencję: **pięciobój klasyczny**, który składał się z rzutu dyskiem, oszczepem, skoku w dal, biegów i zapasów.

3



III dzień – rano przed ołtarzem Zeusa składano ofiarę ze 100 wołów. W południe odbywały się **konkurencje biegowe**, a wieczorem ucztowano.

4



IV dzień – rano odbywały się **zapasy**, w południe **boks i pankration** (połączenie zapasów i boksu – wszystkie chwytły dozwolone), a wieczorem **bieg hoplitów** w zbroi.

Nie tylko w Olimpii

Igrzyska olimpijskie w **Olimpii** były najstarsze z czterech ogólnogreckich agonów (zawodów). Na ich cykl składały się jeszcze igrzyska **pytyjskie** rozgrywane w **Delfach** na cześć boga Apolla, **istmijskie** w **Koryncie** na cześć boga Posejdona oraz **nemejskie** w **Nemei**, podobnie jak w Olimpii organizowane na cześć boga Zeusa.

Kobietom mówiono NIE

Kobiety nie brały udziału w Igrzyskach olimpijskich. Miały swoje oddzielne święto sportu na cześć **bogini Hery – Heraje**. Zawody również były rozgrywane raz na cztery lata, a jedyną konkurencją był bieg na **160 m**. W nagrodę zwyciężczyni otrzymywała wieńiec oliwny, część ofiarnej jałowki oraz możliwość umieszczenia swojego wizerunku w świątyni Hery.

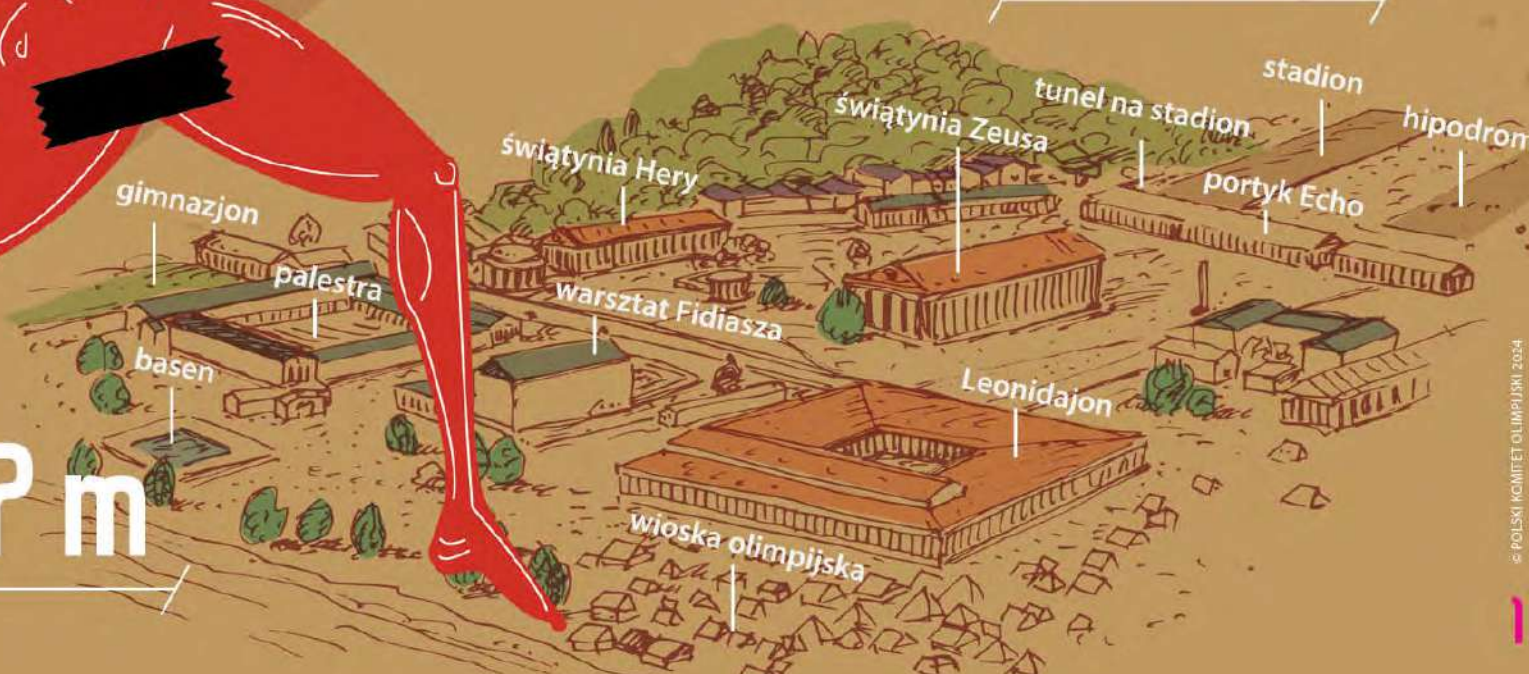


160 m

Nagrody

- Olimpia** – wieńiec oliwny
- Delfy** – wieńiec wawrzynowy
- Korynt** – wieńiec z liści selera lub sosny
- Nemea** – wieńiec z liści dębu lub bluszczu

192,27 m



IDEA STAROŻYTNYCH IGRZYSK

EKECHEIRIA

Starożytna Grecja składała się z wielu **polis** (miast-państw), które były pogrążone w nieustających walkach i konfliktach. Trzech greckich władców: Ifitos z Elidy, Klejstenes z Pisy i Likurg ze Sparty, zawarło tzw. **pokój boży** – ekecheiria. Treść porozumienia wyryto na spłazym dysku, który złożony został w świątyni Hery w Olimpii.

Porozumienie o pokoju bożym zobowiązywało wszystkich Greków **do przerwania walk na czas przygotowań i trwania igrzysk**.

Olimpiada

Ustalono czteroletni okres między kolejnymi igrzyskami w Olimpii i nazwano go **olimpiadą**. To właśnie **olimpiada „wyznaczała” czas do igrzysk** w Olimpii, czyli **olimpijskich**. To okres czterech kolejnych lat kalendarzowych od początku pierwszego roku do końca roku czwartego.

Igrzyska

Igrzyska olimpijskie to święto ku czci boga Zeusa. W Olimpii odbywało się współzawodnictwo, czyli **agony** – ważny element helleńskiej kultury – z jęz. gr. „igrzyska”, „zawody”, „zgrupowanie”, „spór”.

W duchu agonistyki atletycznej raz na cztery lata Grecy spotykali się, by oddać hołd najwyższemu z bogów.

Dzisiaj igrzyska olimpijskie to wydarzenie sportowe, podczas którego sportowcy współzawodniczą indywidualnie lub drużynowo. Igrzyskom towarzyszy bogaty program edukacyjno-kulturalny.

Na 1500 lat

Starożytne igrzyska rozgrywano przez ponad 1000 lat. **Cesarz Teodozjusz I**, który przyjął wiarę chrześcijańską, zakazał ich rozgrywania, uznając je za pogańskie. Idea igrzysk umarła na ponad 1500 lat, by odrodzić się pod koniec XIX wieku za sprawą francuskiego myśliciela i pedagoga **Pierre’a de Coubertin**.



KALOKAGATHIA

Idea starożytnych igrzysk olimpijskich zrodziła się z filozofii antycznych Greków. Szczególnie dbano o jednakowe kształtowanie ciała, siły woli i ducha.

Kalokagathia – „kalos kagathos” [piękny i dobry].

To ideał spójności i harmonii cnot: sprawiedliwości, lojalności, uczciwości i pracowitości z pięknem ludzkiego ciała. Piękno ducha jest równorzędne z pięknem ciała.

Igrzyska odgrywały ogromną rolę w kulturze greckiej. Łączyły ludzi we wspólnym świętowaniu, zabawie i szlachetnej rywalizacji. Były ważnym przejawem życia religijnego i społecznego. Umacniały więzi między miastami i ich mieszkańcami. Ludzie doskonalili swoje ciała i umysły. W Olimpii na miano olimpijczyka zasługiwali zawodnicy, sędziowie i widzowie.

NOWOŻYTNE IGRZYSKA OLIMPIJSKIE



Powrót igrzysk

Idea igrzysk zaczęła się odradzać w połowie XIX wieku za sprawą odkryć archeologicznych Francuzów i Niemców. Związana jest także z nimi postać **Williama Brookesa**, który przekonany o dobroczynnym wpływie sportu na rozwój człowieka oraz jego ogromnej roli w edukacji młodzieży, zorganizował igrzyska w angielskiej miejscowości **Much Wenlock**.



Brookes osobiście zaprojektował medale w kształcie krzyży maltańskich, na których widniał wizerunek bogini zwycięstwa Nike oraz cytat z Pindara: „**oto nagroda za pełne chwały zwycięstwo**”.

Idea pokoju Coubertina

Po kilku podróżach do Wlk. Brytanii i USA Coubertin zauważył potencjał tkwiący w połączeniu edukacji ze sportem. Olimpizm widział jako „małżeństwo sportu i sztuki”, „mięśni i ducha”, nabrał przekonania, że sport może zbliżyć do siebie i łączyć narody z całego świata.

Aby się szanować, trzeba się wpięrw poznać.



Kto, gdzie, kiedy?



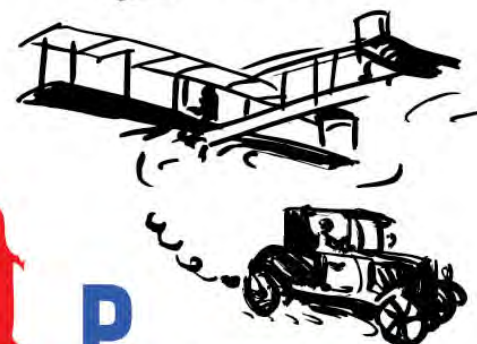
Pierre de Coubertin

Znakomity pedagog, myśliciel, sportowiec, wizjoner, inicjator nowożytnych igrzysk olimpijskich, urodził się 1 stycznia 1863 roku w wykształconej, arystokratycznej rodzinie. Ukończył nauki humanistyczne, ścisłe oraz prawne.

Powstaje Międzynarodowy Komitet Olimpijski

1894 – na Sorbonie, podczas Kongresu dla Wskrzeszenia Igrzysk Olimpijskich, Coubertin ogłosił wznowienie igrzysk olimpijskich!!! Powstał Międzynarodowy Komitet Olimpijski, którym przez pierwsze cztery lata kierował **Demetrius Vikelas** z Grecji. Sekretarzem Generalnym został **Pierre de Coubertin**. Ustalono, iż gospodarzami pierwszych igrzysk będą następujące miasta: **1896 – Ateny, 1900 – Paryż, 1904 – St. Louis.**

$$E=mc^2$$



Początki rewolucji pedagogicznej

Coubertin żył w trudnych, ale i ciekawych czasach. Z jednej strony Europę i świat gnębiły:

- wojna francusko-pruska (1870–1871),
- wojny burskie (1880–1902),
- wojna rosyjsko-japońska (1904–1905),

a z drugiej strony był to czas odkryć i nowości technicznych.

Powstała kinematografia, odbył się pierwszy lot braci Wright samolotem z samodzielnym napędem, rozpoczęła się masowa produkcja samochodów, człowiek dotarł na biegun północny, a Albert Einstein przedstawił teorię względności.



Coubertin, obserwując wydarzenia w kraju i na świecie, postanowił zreformować francuską edukację, a jej głównym kierunkiem uczynił sport. Zafascynowany angielskim systemem wychowania dzieci i młodzieży przez sport, młody pedagog za główną ideę obrał pracę nad tężyzną fizyczną francuskiej młodzieży.



Jego dewizą było: „**rebronzer la France par le sport**” – zahartować Francję przez sport.

Myśliciel musi mieć mięśnie, a robotnik sprawny umysł.

Coubertin kierował się w swoim życiu zasadą starogreckiej kalokagathii – harmonijnego rozwoju człowieka poprzez ćwiczenia fizyczne i pracę nad sobą.

ATENY 6 KWIEŚNIA 1896

TAK WSZYSTKO SIĘ ZACZEŁO



13

PAŃSTW

300

SPORTOWCÓW

9

SPORTÓW

Pierwsze nowożytne igrzyska olimpijskie

odbyły się na pięknym **Stadionie Panatenajskim**, który powstał w IV w. p.n.e. W zawodach wzięło udział 300 sportowców z 13 państw i rozegrano 9 sportów: **lekkoatletykę, szermierkę, kolarstwo, pływanie, podnoszenie ciężarów, zapasy, tenis, strzelectwo i gimnastykę**. Kto chciał wziąć udział w zawodach, mógł się zapisać w dniu ich rozgrywania.

Symbolika olimpijska

Podczas uroczystej ceremonii otwarcia igrzysk stuosobowy chór przy akompaniamencie orkiestry wojskowej, złożonej z trzystu instrumentalistów, po raz pierwszy wykonał „**Hymn olimpijski!**”!

Radość i łzy

Gwiazdą igrzysk okazał się reprezentant Grecji **Spiridon Louis**, który zdobył złoty medal w maratonie. Gospodarze musieli się jednak pogodzić z przegraną w najważniejszej, bo klasycznej konkurencji – rzucie dyskiem. Amerykanin **Robert Garrett** w finale pokonał **Panajotisa Paraskiewopulos**a o 20 cm.

Największymi pechowcami igrzysk okazali się wioślarze i żeglarze – ze względu na złą pogodę nie mogli wystartować w swoich konkurencjach.

Węgierski pływak **Alfred Hajós** przed wyścigiem na 1200 m **nasmarował swoje ciało tłuszczem**. Podczas startu zmagął się z wysokimi falami, a wielu zawodników trzeba było ratować przed utonięciem. Po dopłynięciu do brzegu i ostatecznej wygranej Hajós wypowiedział pamiętne słowa:

„**Moja wola życia całkowicie pokonała moje pragnienie zwycięstwa.**”

Utalentowani

Sportowcy biorący udział w Igrzyskach I Olimpiady mogli pochwalić się niesamowitą wszechstronnością.

Pierwszym medalistą igrzysk w Atenach został trójkoczek **James B. Connolly**, który zajął 2. miejsce w skoku wzwyż oraz 3. w skoku w dal. **Duńczyk Viggo Jensen** zwyciężył w podnoszeniu ciężarów, zajął 3. miejsce w strzelaniu z karabinu wojskowego oraz brał udział w konkursie wspinania się na maszt po linie.

Święto sportu

Igrzyskom towarzyszyła idea uczciwej rywalizacji. Grecki kolarz **Georgias Kolettis** jako jedyny zdecydował się na walkę z utalentowanym **Leonem Flamengiem** z Francji. W czasie wyścigu Grek miał problemy techniczne z rowerem. Zauważył to Francuz i przerwał wyścig do chwili, aż Kolettis dostał nowy rower. Flameng wygrał wyścig, a jego piękna postawa została doceniona przez publiczność gromkimi brawami.

Pierwsze igrzyska nie przyniosły oszałamiających rekordów. Jednak w historii zapisały się jako święto i przejaw sportowego ducha. Organizacja zawodów z bogatą oprawą kulturalną została oceniona bardzo wysoko. W całych Atenach panowała atmosfera święta i zabawy.

POLSKI DEBIUT NA IGRZYSKACH



Początki sportu w Polsce

Sport w różnych formach towarzyszył ludziom od stuleci. Ćwiczenia nie tylko przyczyniły się do zwiększenia sprawności fizycznej, ale były także formą rozrywki. W XIX wieku nastąpił rozwój sportu na ziemiach polskich. Powstało wiele organizacji sportowych:

- Lwowskie i Krakowskie Towarzystwa Łyżwiarzy (1869),
- Warszawskie Towarzystwo Wioślarskie (1878), które oprócz wioślarstwa propagowało łyżwiarstwo, gimnastykę i pływanie,
- Warszawskie Towarzystwo Cyklistów (1886), które promowało również tenis, strzelectwo, szermierkę i wiele innych dyscyplin sportowych.

Początek wieku XX to czas powstania znakomych klubów sportowych, zwłaszcza piłkarskich: „Czarni” (1904), „Cracovia” i „Wisła” (1906), „Widzew” (1910), „Polonia” (1911), „Legia” (1916). W roku 1908 powstał w Krakowie Akademicki Związek Sportowy, którego celem był intensywny rozwój sportu w środowiskach akademickich.



Pierwszy raz na igrzyskach

Debiut polskiej reprezentacji olimpijskiej nastąpił w roku 1924 podczas Tygodnia Sportów Zimowych w Chamonix (w 1925 r. zawody uznano za I Zimowe Igrzyska Olimpijskie). Nasza ekipa składała się z łyżwiarza i z ośmiu narciarzy, w tym jednej narciarki. Polska ekipa do Francji dotarła z opóźnieniem, więc podczas ceremonii otwarcia biało-czerwoną flagę niósł jedyny obecny w Chamonix Polak, dziennikarz Kazimierz Smogorzewski.

Narciarka Elżbieta Ziętkiewicz nie została dopuszczona do biegów narciarskich, gdyż w programie zawodów ta konkurencja nie była przewidziana dla kobiet.



Polski Komitet Igrzysk Olimpijskich

12 października 1919 r. w Hotelu Francuskim w Krakowie powołano Komitet Udziału Polski w Igrzyskach Olimpijskich (późniejsza nazwa - Polski Komitet Igrzysk Olimpijskich).

Przewodniczącym został książę Stefan Lubomirski, a protektorat objął Naczelnik Państwa Józef Piłsudski. Powołanie Komitetu i wyjazd na igrzyska był dla Polaków ogromnym zaszczytem. Państwo, które po 123 latach niewoli odzyskało niepodległość, mogło się wreszcie zaprezentować na arenie międzynarodowej.

Polska reprezentacja olimpijska miała wziąć udział w igrzyskach w Antwerpii (1920). Niestety wojna polsko-bolszewicka pokrzyżowała te plany. Nasz kraj reprezentował tylko poczet sztandarowy, a sportowcy zostali wysłani na front.

Ambasador sportu

Niewiele osób wie, że Marszałek Józef Piłsudski był miłośnikiem sportu i propagował aktywny styl życia. Uważał, że nie tylko żołnierze powinni odznaczać się tężyzną fizyczną. W 1919 r. z jego inicjatywy zorganizowano Warszawskie Igrzyska Wojskowe.

To on utworzył Centralny Instytut Wychowania Fizycznego w Warszawie (dzisiejsza AWF) i wprowadził obowiązkowe lekcje WF-u w szkołach, ponieważ uważał, iż dzieci i młodzież należy wychowywać przez sport.



Pierwsze medale

Latem 1924 roku w Paryżu odbyły się Igrzyska VIII Olimpiady. Polska reprezentacja składała się już z kilkudziesięciu osób, które startowały w 10 sportach: boksie, jeździectwie, kolarstwie, lekkoatletyce, piłce nożnej, strzelectwie, szermierce, wioślarstwie, zapasach, żeglarskim. Chorążym został dyskobol i oszczepnik Sławosz Szydłowski. Polakom bardzo zależało, by nasi zawodnicy wystartowali w Paryżu, dlatego też zorganizowano ogólnokrajową zbiórkę pieniędzy na sfinansowanie wyjazdu polskiej reprezentacji.

Do Paryża pojechaliśmy po naukę i doświadczenie.

Dlatego też tak wiele radości sprawiły medale zdobyte niemal w tym samym momencie, w ostatnim dniu igrzysk. Adam Królikiewicz na koniu Picador zdobył brązowy medal w jeździectwie (konkurs skoków), a drużyna kolarzy w składzie: Jan Łazarski, Franciszek Szymczyk, Józef Lange i Tomasz Stankiewicz, wywalczyła srebrny medal w wyścigu na 4 km na dochodzenie.

Ciekawostką jest fakt, iż wśród polskich olimpijczyków w Paryżu był Tadeusz Komorowski, późniejszy generał „Bór” – dowódca Armii Krajowej i Naczelnny Wódz z czasów II wojny światowej. Zajął 26. miejsce we wszechstronnym konkursie konia wierzchowego.

SPORT I SZTUKA

Wydawać by się mogło, że sport i sztuka nie mają ze sobą nic wspólnego... A jednak! Filarem olimpizmu jest idea **kalokagathii**, czyli harmonijnego rozwoju człowieka pod względem fizycznym, moralnym i duchowym.

Sport jest wysiłkiem nie tylko mięśni, ale też woli i umysłu.

To dzięki **Homerowi, Pindarowi, Fidiaszowi** i ich sztuce wiemy, jak wyglądały igrzyska w starożytności.

Olimpijskie Konkursy Sztuki i Literatury

Marzeniem Pierre'a de Coubertin było wprowadzenie konkursów sztuki do programu igrzysk. Udało mu się to podczas Igrzysk V Olimpiady Sztokholm 1912. Wtedy miał miejsce pierwszy **Olimpijski Konkurs Sztuki i Literatury** w pięciu dziedzinach: **architekturze, literaturze, malarstwie, muzyce i rzeźbie**. Wpłynęło jeszcze niewiele prac konkursowych, ale jedna z nich przykuła uwagę jury. Była to „**Oda do sportu**”, która została nagrodzona złotym medalem w dziedzinie literatury. Okazało się, że jej autorem był sam **Pierre de Coubertin**, który zgłosił utwór pod pseudonimem **G. Hohrod – M. Eschbach**, sugerującym **wspólne autorstwo Francuza i Niemca**. W ten sposób **chciał pokazać, że idea olimpijska może zbliżyć do siebie nawet zwaśnione narody**.

Ich zmierzch

Dwie wojny światowe oraz polityka, w której zaczęto wykorzystywać sport do celów propagandowych, nie sprzyjały tej idei. Konkurs odbył się po raz ostatni podczas Igrzysk XIV Olimpiady Londyn 1948.

Władze Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego doszły do wniosku, że artyści są profesjonalistami i nie powinni rywalizować ze sportowcami amatorami.

Polskie zmagania

Od 1928 r. Polski Komitet Olimpijski organizował Krajowe Konkursy Sztuki, które poprzedzały igrzyska i jako jeden z nielicznych komitetów olimpijskich kontynuował tradycję tych konkursów do 1992 r.

Dodatkowo PKOI od 1969 r., co cztery lata, nagradza artystów Wawrzynem Olimpijskim za wybitne osiągnięcia w dziedzinie kultury i sztuki.

Polskie medale w Olimpijskich Konkursach Sztuki i Literatury

W historii konkursów sztuki Polacy zdobyli 8 medali olimpijskich: 3 złote, 2 srebrne i 3 brązowe.

Na Igrzyskach IX Olimpiady Amsterdam 1928

Kazimierz Wierzyński za zbiór wierszy „Laur olimpijski” otrzymał złoty medal. Dołączył do niego

Władysław Skoczylas, który za cykl akwael otrzymał brązowy medal.

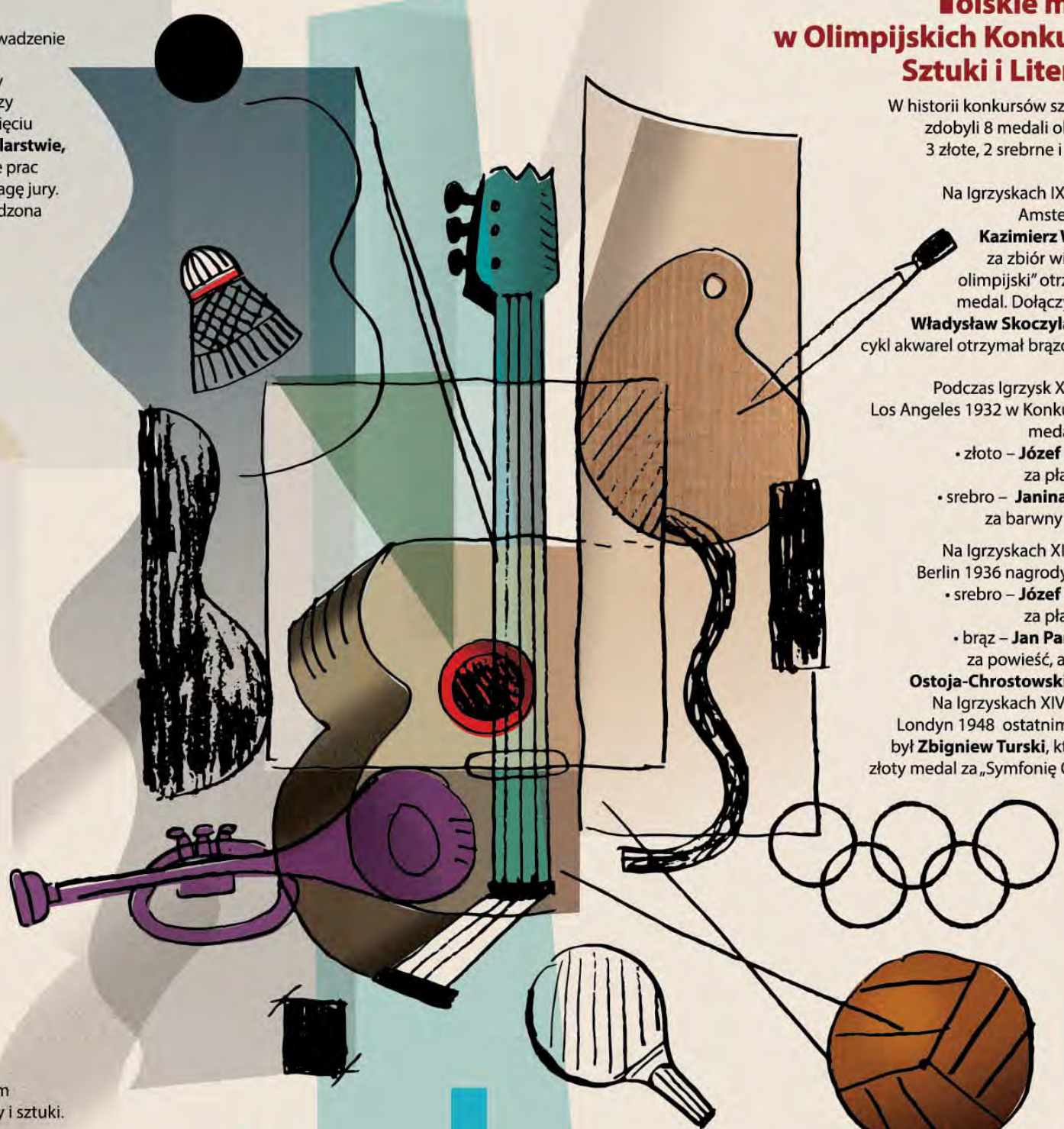
Podczas Igrzysk X Olimpiady Los Angeles 1932 w Konkursie Sztuki medale zdobyli:

- złoto – **Józef Klukowski** za płaskorzeźbę,
- srebro – **Janina Konarska** za barwny drzeworyt.

Na Igrzyskach XI Olimpiady Berlin 1936 nagrody otrzymali:

- srebro – **Józef Klukowski** za płaskorzeźbę,
- brąz – **Jan Parandowski** za powieść, a **Stanisław Ostoja-Chrostowski** za grafikę.

Na Igrzyskach XIV Olimpiady Londyn 1948 ostatnim medalistą był **Zbigniew Turski**, który zdobył złoty medal za „Symfonię Olimpijską”.



Utalentowani polscy olimpijczycy



Wojciech Zabłocki

znakomity szermierz, medalista olimpijski (• Melbourne 1956 i Rzym 1960 / srebro • szabla drużynowo • Tokio 1964 / brąz • szabla drużynowo), zapalony architekt i pisarz. Zaprojektował m.in. Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Warszawie czy Centrum Igrzysk Śródziemnomorskich w Latakii.



Bronisław Czech

doskonały polski narciarz okresu międzywojennego, znakomity taternik, ratownik górski i członek TOPR.

Jego pasją było malowanie obrazów na szkle, w których oddawał urok tatrzańskiej przyrody. Oprócz tego grał na pianinie i rzeźbił.

W czasie wojny został kurierem do Węgier. Aresztowany przez gestapo, był więziony w Tarnowie i Oświęcimiu. W zamian za szkolenie niemieckich narciarzy miał otrzymać wolność. Odmówił! Po czterech latach zmarł z wycieńczenia.



Jerzy Skolimowski

sportem zainteresował się dopiero na studiach (ukończył wydział architektury) PW i został sternikiem wioślarskim. W czwórce ze sternikiem zdobył złoty i srebrny medal na Igrzyskach X Olimpiady Los Angeles 1932.

Po studiach miał własną praktykę architektoniczną. To on zaprojektował wystrój wnętrza transatlantyku MS „Piłsudski”, był współautorem cmentarza na Monte Cassino, projektował wnętrza pałaców arabskich szejków. Zajmował się również grafiką użytkową, w tym plakatem sportowym.



Halina Konopacka

w rzucie dyskiem zdobyła pierwszy złoty medal olimpijski dla Polski na Igrzyskach IX Olimpiady Amsterdam 1928.

Była również utalentowaną poetką i malarką. Swoje wiersze publikowała m.in. w: „Wiadomościach”, „Świecie”, i „Skamandrze”. Wydała zbiór wierszy „Któregoś dnia”. Po przeprowadzce na Florydę rozwinęła swój kunszt malarski. Malowała przede wszystkim kwiaty, pejzaże i martwą naturę.



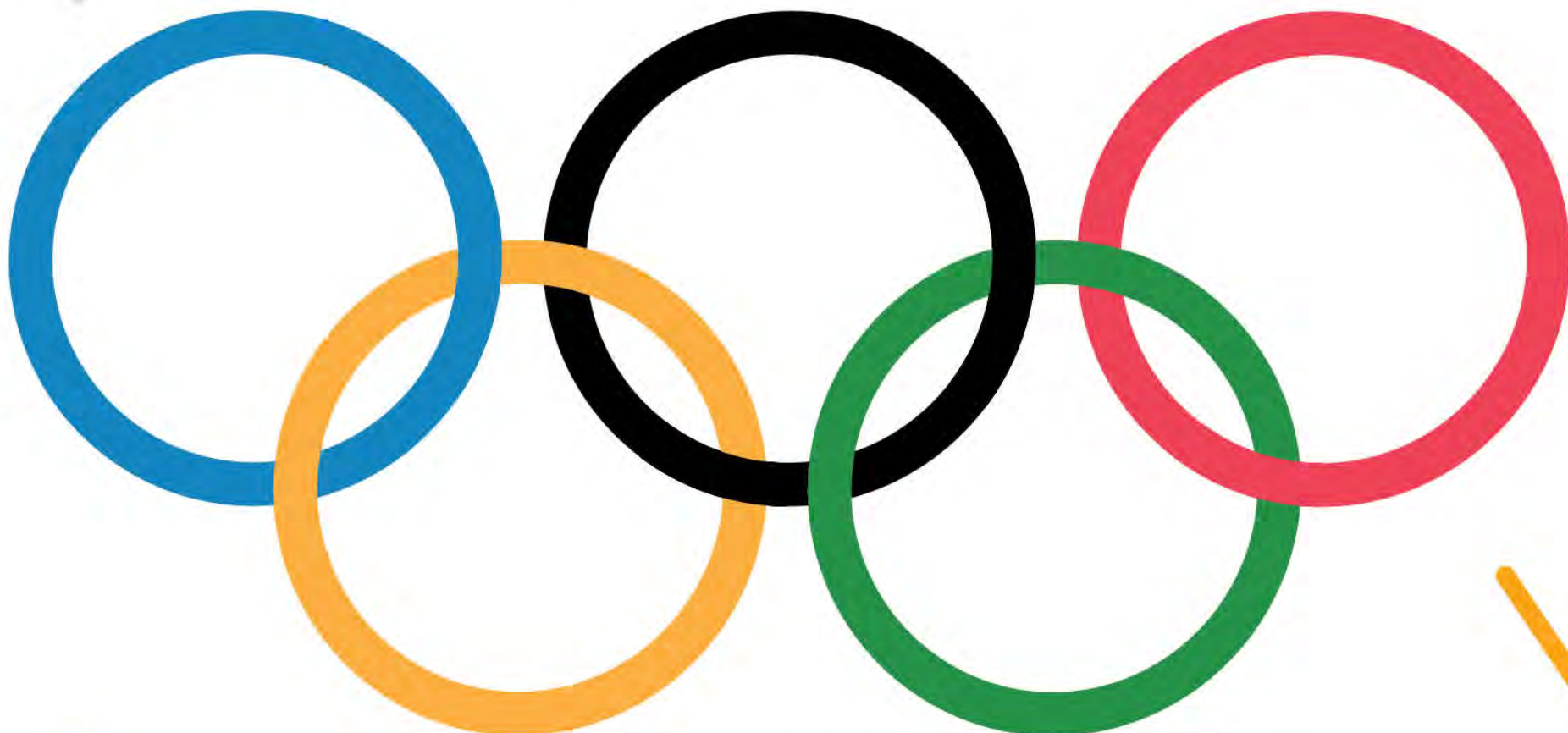
Andrzej Bachleda-Curuś junior

2-krotny olimpijczyk i 3-krotny mistrz polski w narciarstwie alpejskim, jest malarzem i muzykiem.



SYMBOLE OLIMPIJSKIE

Symbole olimpijskie przekazują informacje, są myślą przewodnią oraz wyrazem artystycznej części igrzysk. Wprowadzenie ich znacznie wzbogaciło oprawę igrzysk oraz przyczyniło się do promowania idei olimpijskiej. Pierwszymi oficjalnymi symbolami olimpijskimi są koła olimpijskie i flaga olimpijska.
Ich twórcą był inicjator nowożytnych igrzysk olimpijskich Pierre de Coubertin.



Koła olimpijskie

Pięć splecionych ze sobą kół na białym tle to jeden z najbardziej rozpoznawalnych symboli na świecie. Po raz pierwszy Coubertin naszkicował go w 1912 r.
Symbolizują pokój, braterstwo i uniwersalizm olimpijski.



Hymn olimpijski

Podczas otwarcia Igrzysk I Olimpiady Ateny 1896 zabrzmiał, zgodnie z protokołem i życzeniem Pierre'a de Coubertin, „Hymn olimpijski”. Twórcą muzyki był grecki kompozytor o światowej sławie – Spyros Samaras. Słowa napisał ceniony grecki poeta – **Kostis Palamas**. W 1958 r. **utwór Samarasa zatwierdzono jako oficjalny „Hymn olimpijski”**, a partyturę zdeponowano w siedzibie MKOl.



Emblematy i logo olimpijskie

Są integralną częścią oprawy wizualnej igrzysk olimpijskich, łącząc historię, kulturę i sztukę miasta gospodarza igrzysk. Po raz pierwszy **emblemat pojawił się na Igrzyskach VIII Olimpiady Paryż 1924**. Składał się z herbu Paryża, żaglowca płynącego po Sekwanie i napisu. **Dopiero logo Igrzysk X Olimpiady Los Angeles 1932 zawierało koła olimpijskie**. Emblematy olimpijskie wykorzystywane są na plakatach, maskotkach, biletach wstępu, znaczkach pocztowych i materiałach reklamowych.

Flaga olimpijska

Według Karty Olimpijskiej flaga olimpijska symbolizuje **unię pięciu kontynentów oraz spotkanie sportowców z całego świata na igrzyskach olimpijskich**. Flaga olimpijska po raz pierwszy powiewała na stadionie podczas Igrzysk VII Olimpiady Antwerpia 1920.

Ceremoniał olimpijski

Oprawę rozpoczęcia i zakończenia igrzysk olimpijskich opracował Pierre de Coubertin. Ceremoniał ten był wielokrotnie modyfikowany i wzbogacany przez organizatorów kolejnych igrzysk. Obecnie przepisy generalne igrzysk olimpijskich są niezwykle drobiazgowo opracowane i przestrzegane. Tylko jeden punkt ceremonii – część artystyczna, może być realizowany według inwencji i wizji gospodarza igrzysk.

Piktogramy olimpijskie

Piktogramy to obrazy graficzne, które swym rodowodem sięgają czasów prehistorycznych. Niemiecki grafik **Otto „Otl” Aicher** na Igrzyska XX Olimpiady Monachium 1972 zaproponował proste, modernistyczne sylwetki zawodników ze sportowym ekwipunkiem, które okazały się przełomowymi znakami graficznymi igrzysk. Od tej pory graficy, tworząc własne wzory piktogramów olimpijskich, stosują tzw. **alfabet Aichera**.



Maskotka olimpijska

Czarny terier szkocki **Smoky**, który przywędrował do wioski olimpijskiej w Los Angeles (1932), **stał się pierwszą nieoficjalną maskotką igrzysk olimpijskich**. Oficjalne maskotki olimpijskie zostały wprowadzone **na Igrzyska XX Olimpiady Monachium 1972**. **Na pierwszą oficjalną maskotkę olimpijską wybrano jamnika o imieniu Waldi**. Od tamtej pory maskotki olimpijskie towarzyszą igrzyskom letnim i zimowym i mają przynosić pomyślność, szczęście i sukces.



POLSCY MEDALIŚCI

/cz. 1./

Tylko moc ciała i ducha wyznaczyć może granice zwycięstwa

/Pierre de Coubertin, 1912/



Irenissima /7 medali: /3/2/2/

Lista osiągnięć lekkoatletki wszech czasów **Ireny Szewińskiej (z d. Kirszenstein)** jest imponująca: wielokrotna rekordzistka Polski, Europy i świata, 7-krotna medalistka olimpijska. Niewiele brakowało, żeby nie zaistniała w sporcie – jedną z jej pasji było aktorstwo. Kariera sportowa Pani Ireny to było wiele wyrzeczeń i trudnych chwil, jednak dzięki systematycznej pracy osiągnęła tak niebawale sukcesy. Wiceprezes PKOl (1988–2018), członek MKOl (1998–2018).

- Tokio 1964 / złoto - sztafeta 4 x 100 m / srebro - 200 m / srebro - skok w dal /
- Meksyk 1968 / złoto - 200 m / brąz - 100 m /
- Monachium 1972 / brąz - 200 m /
- Montreal 1976 / złoto - 400 m /

Kobieta ambitna /5 medali: /2/1/2/

Droga **Justyny Kowalczyk-Tekieli** na narciarski szczyt była trudna, ponieważ dość późno rozpoczęła treningi narciarskie i musiała nadrabiać zaległości w technice. Od dziecka wyróżniająca się uporem i ambicją zawodniczka stała się profesjonalistką, która swoim przykładem wskazuje drogę do mistrzostwa kolejnym olimpijczykom.

- Turyn 2006 / brąz - 30 km styl dowolny /
- Vancouver 2010 / złoto - 30 km styl klasyczny / srebro - sprint styl klasyczny / brąz - 15 km bieg łączony /
- Soczi 2014 / złoto - 10 km styl klasyczny /

O rzeź z Wisły /4 medale: /-/3/1/

Wielkość **Adama Małysza** przejawia się tym, że on sam tej wielkości nigdy nie okazuje. Ten niezwykle skromny, fenomenalny skoczek narciarski wniósł do sportu naturalność i uśmiech. Za sprawą jego sukcesów skoki narciarskie stały się jednym z najpopularniejszych i najchętniej oglądanych sportów w Polsce.

- Salt Lake City 2002 / brąz - skocznia normalna / srebro - skocznia duża /
- Vancouver 2010 / srebro - skocznia normalna i skocznia duża /

Złote dziecko /4 medale: /2/1/1/

Kiedy **Witold Woyda** rozpoczynał karierę sportową, wszystko wskazywało na to, że zostanie najlepszym florecistą w historii polskiej szermierki. Wyjątkowo zdolny, ale i ambitny, uparcie dążył do celu, którym było zdobycie złotego medalu olimpijskiego. Udało mu się tego dokonać w wieku 33 lat, u schyłku jego długiej i pięknej przygody ze sportem.

- Tokio 1964 / srebro - drużynowo /
- Meksyk 1968 / brąz - drużynowo /
- Monachium 1972 / złoto - indywidualnie i drużynowo /

Oti /3 medale: /1/2/-/

Pływanie wymaga wielkiego wysiłku i pokochania bólu wszystkich mięśni. Nawet mając wielki talent, wspaniałe warunki fizyczne i znakomitą wydolność jak **Otylia Jędrzejczak**, bez tytanicznej pracy niczego się nie osiągnie. Oti, specjalizująca się w stylu motylkowym, trenowała 8 godzin dziennie przez 25 lat, radością z pływania zarażając kibiców. Została pierwszą polską złotą medalistką w pływaniu, jest wielokrotną medalistką i rekordzistką Polski, Europy i świata oraz zdobywczynią Orderu Uśmiechu – jedynego międzynarodowego odznaczenia przyznawanego dorosłym przez dzieci.

- Ateny 2004 / złoto - 200 m stylem motylkowym / srebro - 100 m stylem motylkowym i 400 m stylem dowolnym /

Krok po kroku /4 medale: /4/-/-/

Chociaż jego sukcesy poprzedziła seria niepowodzeń, **Robert Korzeniowski** 4-krotnie stawał na najwyższym stopniu podium olimpijskiego. Jako dziecko przeszedł poważną chorobę reumatyczną, w dorosłym życiu zmagając się z astmą. Jego karierze towarzyszyły także dyskwalifikacje za nieprawidłową technikę chodu. Upór i determinacja sprawiły, że kontynuował treningi, aż stał się niepokonany.

- Atlanta 1996 / złoto - 50 km /
- Sydney 2000 / złoto - 20 km i 50 km /
- Ateny 2004 / złoto - 50 km /

Siła spokoju /3 medale: /2/-/1/

W strzelectwie bardziej od siły mięśni liczy się opanowanie i umiejętność walki ze stresem. Tych cech nie brakowało filigranowej **Renacie Mauer-Różańskiej**, która z precyzją snajpera strzelała z karabinu pneumatycznego i sportowego do tarczy przypominającej wielkością łebek od szpilki. Dzięki jej sukcesom strzelectwo mające w Polsce piękną tradycję znów stało się popularne.

- Atlanta 1996 / złoto - karabin pneumatyczny / brąz - karabin sportowy trzy postawy /
- Sydney 2000 / złoto - karabin sportowy trzy postawy /

Raz na cztery lata tysiące sportowców z całego świata stają na olimpijskim starcie, aby od jak najlepszej strony zaprezentować się kibicom w walce z samym sobą i rywalami. Stawka jest wysoka – medal olimpijski, który jest spełnieniem marzeń każdego zawodnika. Jaką wytrwałością w dążeniu do mistrzostwa, pokonywaniu słabości i przeciwności muszą odznaczać się ci, którzy sięgają po olimpijski krążek po raz kolejny?

POLSCY MEDALIŚCI

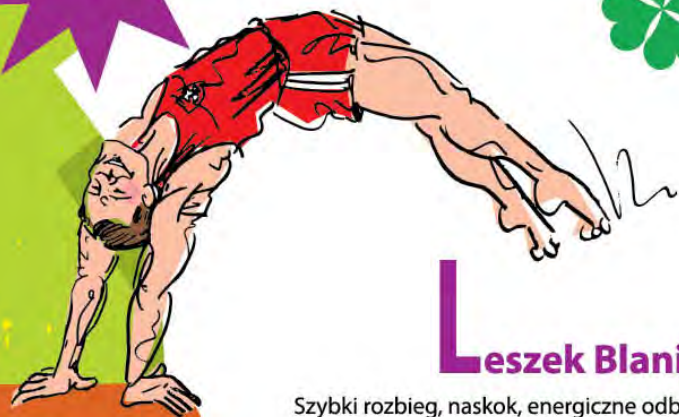
/cz. 2./

Historia polskiego sportu obfituje w wiele niezapomnianych chwil i wyjątkowych wydarzeń. Zawdzięczamy je niezwykłym ludziom, ich pasji i miłości do sportu, a także tytanicznej pracy wypełniającej niemal całe życie. Do dzisiaj wspominamy sukcesy olimpijczyków, postawy moralne, waleczność i niezłomność w dążeniu do celu.



Wojciech Fortuna

Wygrywając konkurs skoków narciarskich na dużej skoczni w **Sapporo w 1972 r.**, Wojciech Fortuna zdobył setny medal igrzysk dla reprezentacji Polski. Jego sukces był najbardziej sensacyjnym wydarzeniem w dziejach polskiego sportu, ale wielka popularność i sława przyciągnęły młodego zawodnika. Jednak sport nauczył go walki, dzięki której pokonał w życiu znacznie trudniejszego przeciwnika niż rywale na skoczni – swoje własne słabości.



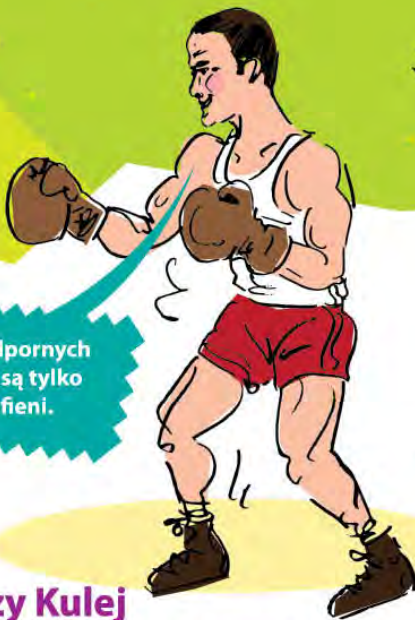
Leszek Blanik

Szybki rozbieg, naskok, energiczne odbicie z nóg, naskok z ćwierćobrotem na stół gimnastyczny, odbicie rąk, kolejne ćwierć obroty i 2 salta w przód w pozycji łamanej. Wykonanie tego arcytrudnego skoku, oficjalnie nazwanego „blanik”, trwa tylko kilka sekund. Oprócz Leszka Blanika (**brąz • Sydney 2000, złoto • Pekin 2008**), nikt na świecie nie potrafił go wykonać bezbłędnie. Dziś trudno uwierzyć, że kiedy przyszedł w wieku niespełna 9 lat na pierwszy trening, trener powiedział, że jest za stary na uprawianie gimnastyki.

Nie ma odpornych na ciosy, są tylko złe trafieni.

Jerzy Kulej

Dwukrotny mistrz olimpijski (**Tokio 1964, Meksyk 1968**). Ten utalentowany, doskonale wyszkolony technicznie zawodnik był jedynym polskim pięściarzem, który nigdy nie przegrał przez nokaut. Wykorzystywał najmniejsze nawet szanse na pokonanie przeciwnika, zawsze walcząc do ostatniej sekundy. Po zakończeniu kariery trenował młodzież i z wielkim kunsztem komentował transmisje pojedynków pięściarskich.



Stanisław Maruszak

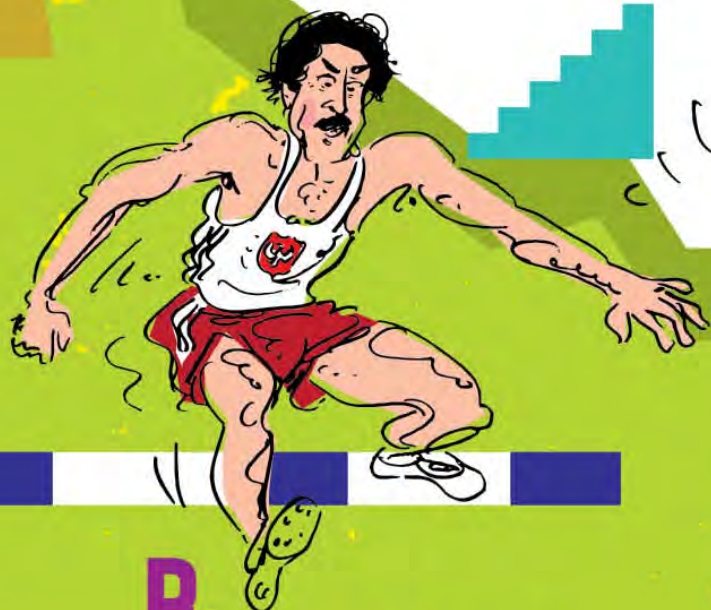
Mimo że nie udało mu się zdobyć medalu, „**Król nart**” jest rekordzistą polskiego narciarstwa pod względem liczby oddanych skoków i startów olimpijskich. Na ZIO reprezentował nasze barwy 4 razy, a w ciągu długiej, 30-letniej kariery, wykonał **10 tys. skoków** i pokonał w powietrzu **700 km**. Legendarny zawodnik, trener i propagator sportu, w czasie wojny był kurierem tatrzańskim. Jego serce zatrzymało się na zawsze podczas przemowy na pogrzebie swojego przyjaciela i dowódcy **Wacława Felczaka**.



Jerzy Pawłowski

dzięki pracowitości i determinacji osiągał niesamowite sukcesy (5-krotny medalista olimpijski). Międzynarodowa Federacja Szermiercza uznała go **szablistą wszech czasów**. Mniej znana szerszej publiczności jest działalność malarska fechtmistrza. W pracowni artysty Jerzego Pawłowskiego powstała kolekcja obrazów olejnych, obecnie rozproszonych po całym świecie.

- Melbourne 1956 / srebro • indywidualnie i drużynowo /
- Rzym 1960 / srebro • drużynowo /
- Tokio 1964 / brąz • drużynowo /
- Meksyk 1968 / złoto • indywidualnie /



Bronisław Malinowski

Był wielką gwiazdą biegów przeszkodowych, 2-krotnym medalistą olimpijskim na dystansie 3000 m z przeszkodami (**srebro • Montreal 1976, złoto • Moskwa 1980**). Swoje sukcesy zawdzięczał nie tylko fizycznym predyspozycjom, ale przede wszystkim tytanicznemu wysiłkowi na treningach, do których przykładał się z żelazną konsekwencją. Do dziś określany mianem „nieodżałowanego”, gdyż zginął w wypadku samochodowym, w wieku 30 lat. Brutalny los przerwał jego karierę i życiowe plany.

Janusz Kusociński

Igrzyska X Olimpiady Los Angeles 1932 były ukoronowaniem nieprzerwanego pasma jego zwycięstw. Mimo ogromnego bólu stóp („**Kusy**” biegł w za małych butach) zdobył złoty medal olimpijski w biegu na 10 000 m, ustanawiając rekord olimpijski. O jego sukcesach zadecydowały systematyczność i bardzo intensywne treningi metodą interwałową. Po wybuchu II wojny światowej bez wahania zaangażował się w działalność konspiracyjną. Po aresztowaniu był przetrzymywany i katowany na Pawiaku. Za niezłomność w trakcie przesłuchań zapłacił najwyższą cenę: **21 czerwca 1941 r. został rozstrzelany w Palmirach** (razem z olimpijczykami: lekkoatletą **Feliksem Żuberem** i kolarzem **Tomaszem Stankiewiczem**).



KOBIETY NIEPOKORNE

Kobiety w starożytnej Grecji

miały zakaz udziału w igrzyskach olimpijskich. Nie mogły być nawet widzami. Dla kobiet organizowano **Heraje** (ku czci bogini Hery) lub **Arkteje** (ku czci Artemidy) – święta religijne wyłącznie dla niezamężnych, młodych kobiet. **Pokonanie krótkodystansowego biegu przez 12 i 13-letnie dziewczęta symbolizowało przemianę w kobietę.**

Sport jest kobietą

W końcu XIX i na początku XX wieku cywilizowany świat zaczął dojrzywać do równouprawnienia kobiet. Sufrażystki domagały się również pełnych praw dotyczących wolności w uprawianiu przez nie sportu. Dziewczęta zaczęły jeździć konno, pływać, żeglować, jeździć na łyżwach, grać w tenisa i uprawiać gimnastykę. **Rower odegrał najważniejszą rolę w „usportowieniu” kobiet. Panie po raz pierwszy wzięły udział w Igrzyskach II Olimpiady Paryż 1900. 22 zawodniczki startowały w takich sportach jak: tenis ziemny, żeglarstwo, golf, krykiet, i jeździectwo.**

Latająca gospodyni domowa

Holenderka **Fanny Blankers-Koen** podczas Igrzysk XIV Olimpiady Londyn 1948 miała skończone 30 lat i była matką dwójki dzieci. Uważano wówczas, że macierzyństwo wyklucza uprawianie sportu. Mimo iż Fanny była 7-krotną rekordzistką świata, jej startu nie traktowano poważnie. Publiczność zmieniła jednak zdanie, gdy podczas igrzysk w Londynie wywalczyła 4 złote medale olimpijskie: w biegu na 100 i 200 m, w biegu przez płotki na 80 m oraz w biegu sztafetowym 4 x 100 m.

Wierne bogu i igrzyskom

Choć islam zabrania kobietom uprawiania sportu, nie brakuje zawodniczek mających odwagę łamać bariery narzucane im przez własną religię. Algierska lekkoatletka, na co dzień gorliwa muzułmanka, Hassiba Boulmerka, specjalizująca się w biegach na 1500 m, podczas IO Barcelona 1992 zdobyła pierwszy dla swojego kraju złoty medal olimpijski. Zwycięstwo zawodniczki piętnowanej w ojczyźnie za odsłanianie na bieżni ramion, nóg i twarzy uczyniło z niej bohaterkę walczącą o wolność i równouprawnienie muzułmańskich kobiet.

Skoki narciarskie kobiet

Pierwsze skoki narciarskie kobiety oddawały już ponad 100 lat temu, ale dopiero w 2006 r. podjęły zdecydowaną walkę o wprowadzenie tego sportu do programu igrzysk olimpijskich. Mimo początkowego sprzeciwu MKOl udało się osiągnąć porozumienie i od ZIO Soczi 2014 na olimpijskich skoczniach narciarskich możemy kibicować również kobietom.

Przez tysiąclecia kobiety nie miały wstępu do świata nauki, polityki i sportu, w których prym wiodli mężczyźni. Jednak dzięki sile charakteru i kobiecej konsekwencji pokonały konserwatyzm społeczny, udowadniając, że kruchość i delikatność nie są przeszkodami w dziedzinach mających być domeną silniejszych i odważniejszych z natury mężczyzn.

Polskie pionierki sportu

Wanda Dubieńska
Pierwsza polska olimpijka startująca jako jedyna nasza rodaczka na igrzyskach w Paryżu (1924). Znakomicie grała w tenisa, jeździła na nartach i konno. Na igrzyska pojechała jednak jako... florecistka.



Halina Konopacka
Kobietom zależało głównie na włączeniu lekkoatletyki do programu igrzysk, czego udało się dokonać w 1928 r. w Amsterdamie. Podczas tych igrzysk Halina Konopacka, **rzucając dyskiem, zdobyła pierwszy złoty medal olimpijski dla Polski.** Ta wspaniała lekkoatletka wykazała się również hartem ducha i odwagą w czasie II wojny światowej, biorąc udział w transporcie rezerw złota Banku Polskiego do Francji. Oprócz sportu i malarstwa Konopacka kochała poezję.

Maria Kwaśniewska-Maleszewska
Zdobywczyni brązowego medalu w rzucie oszczepem podczas Igrzysk XI Olimpiady Berlin 1936. Po dekoracji medalowej (dwa pierwsze miejsca zajęły reprezentantki Niemiec) zawodniczki zostały zaproszone do loży honorowej, w której Adolf Hitler osobiście pogratulował Kwaśniewskiej. Zwrócił się do niej: „Gratuluję małej Polce”, na co ona odparła: „Wcale nie czuję się mniejsza od Pana...” Pani Maria nie spodziewała się, że zrobione wówczas zdjęcie podczas wojny stanie się dla niej przepustką do ratowania Polaków będących w obozie przejściowym w Pruszkowie.



Justyna Kowalczyk-Tekieli
wywalczyła 5 medali olimpijskich, wielokrotnie stawała na najwyższym podium Mistrzostw Świata, Pucharów Świata i Tour de Ski. Jej kariera to wiele wyrzeczeń i poświęceń, a także nierówna walka z norweskimi zawodniczkami, które słusznie podejrzewała o stosowanie doping. Trenując ponad 1000 godzin rocznie, pomimo kontuzji i problemów z depresją, wyznaczyła nowe standardy w polskim sporcie.



48,8



W 1991 roku decyzją MKOl postanowiono, że w każdej dyscyplinie włączanej do programu olimpijskiego obowiązkowo będą konkurencje dla kobiet.

Udział kobiet w igrzyskach: Paryż 1900 – 2,2% | Tokio 2020 – 48,8%

PRZEŁOMY IGRZYSK

Ateny – 1896
Nowożytne igrzyska olimpijskie.

Paryż – 1900
W igrzyskach olimpijskich wystartowały kobiety, a wyniki zawodów były przysyłane za pomocą gołębi pocztowych.

St. Louis – 1904
Medale: złoty, srebrny i brązowy – dla trzech pierwszych zawodników.

Londyn – 1908
22 reprezentacje narodowe defilowały na ceremonii otwarcia igrzysk ze swoimi flagami narodowymi.

Sztokholm – 1912
Startowali sportowcy z pięciu kontynentów.

Antwerpia – 1920
Na stadionie olimpijskim powiewała flaga olimpijska z pięcioma kołami symbolizującymi pięć kontynentów.

Chamonix – 1924
„Tydzień Sportów Zimowych” zostaje uznany za I Zimowe Igrzyska Olimpijskie.

Paryż – 1924
Reprezentacja Polski wystąpiła na Igrzyskach VIII Olimpiady; przeprowadzono relacje radiowe z igrzysk.

Amsterdam – 1928
Zapłonął znicz olimpijski; pierwszy złoty medal dla Polski zdobyła Halina Konopacka w rzucie dyskiem.

Berlin – 1936
Na stadion olimpijski wbiegła sztafeta z ogniem olimpijskim zapalonym w Olimpii; pierwsza transmisja telewizyjna – obraz z trzech kamer przekazywany był na 25 dużych ekranach telewizyjnych w teatrach i restauracjach Berlina.

Londyn – 1948
Nastąpił przełom technologiczny, w biegach wprowadzono technologię photo-finish, która umożliwiała zarejestrowanie finiszu z oceną kolejności zawodników.

Tokio – 1964
Igrzyska oglądano na całym świecie, transmitowano je na żywo w kolorze, za pośrednictwem satelity.

Meksyk – 1968
Kobieta – Enriqueta Basilio Sotelo – dokonała ceremonii zapalenia znicza olimpijskiego. Na stadionie olimpijskim pojawił się tartan.

Los Angeles – 1984
Do programu igrzysk zostaje włączony bieg maratoński kobiet.

Lake Placid – 1980
Konkurencje narciarskie odbyły się na sztucznej śniegu.

Usain Bolt – jedyny sprinter w historii, który na trzech kolejnych igrzyskach (Pekin 2008, Londyn 2012, Rio 2016) zdobył złote medale na dystansach 100 i 200 m.

Michael Phelps – najbardziej używany olimpijczyk na świecie. W swoim sportowym dorobku ma łącznie 28 medali (23 złote, 3 srebrne, 2 brązowe).

42,195 km

START



Tokio – 2020

Igrzyska zostały przesunięte o rok z powodu pandemii koronawirusa.

Rio – 2016

Po raz pierwszy igrzyska olimpijskie rozegrano w Ameryce Południowej.

Londyn – 2012

Wizja zrównoważonych igrzysk. Obiekty olimpijskie zostały zaprojektowane ze szczególnym naciskiem na wydajność i oszczędność energii.

Lillehammer – 1994

Terminy igrzysk letnich i zimowych zostają rozdzielone. Igrzyska zimowe będą odbywały się od teraz dwa lata po letnich igrzyskach olimpijskich.

Barcelona – 1992

Powstały wspaniałe, nowoczesne kompleksy, zmodernizowano port lotniczy i morski oraz usprawniono węzły komunikacyjne. Doskonała koncepcja urbanistyczna zmieniła miasto, a obiekty służą mieszkańcom do dziś.

Skok w XXI wiek

W Meksyku (1968) „Bob” Beamon zdobył olimpijskie złoto w skoku w dal, oddając „skok marzeń” na odległość **8,90 m**. To drugi wynik na liście wszech czasów i aktualny rekord olimpijski.

W tym samym roku „Dick” Fosbury przeobraził skok wzwyż, skacząc **2,24 m** nad poprzeczką tzw. flopem, który jest stosowany do dziś.

Igrzyska za drutami

II wojna światowa spowodowała, że odwołano Igrzyska XII i XIII Olimpiady Helsinki 1940 i Londyn 1944. Mimo to olimpizm trwał i łączył ludzi. Igrzyska, które odbyły się z inicjatywy polskich jeńców w oflagach niemieckich, w Langwasser (1940) i Woldenbergu (1944), udowodniły siłę sportu i idei olimpijskiej.

Jesse Owens

Amerkański sprinter był najszybszym człowiekiem swojej epoki. 100 m pokonywał w czasie 10,2 s. W Berlinie (1936) zdobył 4 złote medale olimpijskie.

Los Angeles – 1984

Do programu igrzysk zostaje włączony bieg maratoński kobiet.

Lake Placid – 1980

Konkurencje narciarskie odbyły się na sztucznej śniegu.

1896 Igrzyska I Olimpiady Ateny 1896

Historia nowożytnych igrzysk olimpijskich ma już ponad 125 lat. Są one niezmiernie wielkim sportowym świętem i sprawdzianem ludzkich możliwości. Jednak na przestrzeni lat społeczność międzynarodowa była świadkiem wielkich zmian w programie igrzysk, technologii, a także w ich oprawie oraz rozgrywanych sportach.



WARTOŚCI SPORTU

OLIMPIZM

Koncepcja olimpiizmu została stworzona przez Pierre'a de Coubertin, który wierzył, że sport może uczynić świat lepszym. Olimpiizm to fundament nowożytnego sportu – filozofia życia promująca rywalizację wolną od oszustwa i dyskryminacji oraz zachęcająca do przyjaźni i współzawodnictwa w duchu fair play. **Międzynarodowy Komitet Olimpijski** upowszechnia sport, kulturę, edukację i pozytywne wartości, motywując do wzajemnego zrozumienia ponad podziałami kulturowymi i politycznymi.

SZYBCIEJ, WYŻEJ, SILNIEJ – RAZEM

Trzy łacińskie słowa **Citius, Altius, Fortius**, wypowiedziane przez dominikanina Henriego Didona stały się dewizą międzynarodowego ruchu olimpijskiego. To hasło, w którym zawiera się pragnienie dążenia do doskonałości – bycia szybszym od rywali i w poznawaniu siebie, bycia wyżej ponad przeciętność i stawianiu się silniejszym w przewyżnianiu słabości. To oficjalne motto od igrzysk w Antwerpii (1920).

W 2021 roku MKOl zdecydował, żeby dodać słowo **Communis** (łac. razem), aby tym samym podkreślić jednoczącą siłę sportu oraz potrzebę solidarności ludzi na całym świecie.

Podnoszenie ciężarów to strategiczna walka na pomoście z innymi zawodnikami i pasjonujący pojedynek człowieka z ogromnym ciężarem. W latach 60. polscy sztangiści byli jednymi z najlepszych na świecie, z podwójnym mistrzem olimpijskim (**Tokio 1964** i **Meksyk 1968**) **Waldemarem Baszanowskim** na czele.

Anita Włodarczyk nie lubi określenia gwiazda, choć bez wątpienia nią jest.

Specjalizuje się w rzucie młotem, jest 3-krotną mistrzynią olimpijską (**London 2012**, **Rio de Janeiro 2016**, **Tokio 2020**), 4-krotną mistrzynią świata i Europy oraz rekordzistką świata. W swojej konkurencji jest zdecydowaną liderką.

Anita, nieustannie wykraczając, zdawałoby się, poza granice ludzkich możliwości, zdobywa się na odwagę, by bić kolejne rekordy.

CZYSTA GRA

Zwycięstwo daje nam powód do dumy i satysfakcję tylko wtedy, gdy zostało osiągnięte w poszanowaniu zasad fair play.

Fair play to piękno moralne idące w parze z doskonałością fizyczną, odwołujące się do takich cech jak: uczciwość, honor, lojalność, szacunek i życzliwość. Ta etyka sportowa nadaje sens rywalizacji, ale również kształtuje wrażliwość i hierarchię wartości poza sportem.

Zbigniew Pietrzykowski to 3-krotny medalista olimpijski (**srebro - Rzym 1960, brąz - Melbourne 1956, brąz - Tokio 1964**), jeden ze znakomitych polskich pięściarzy, rekordzista pod względem liczby występów w kadrze narodowej. Twardy w walce z równorzędnymi rywalami, nigdy nie dążył do znokautowania słabszych bokserów. Pierwszy zdobywca tytułu **Dżentelmena Sportu (1963)** oraz laureat nagrody **Międzynarodowego Komitetu Fair Play (2013)** za całokształt kariery sportowej i godne życie poza nią.

OLIMPIJSKI (S)POKÓJ

Budowanie pokoju między narodami jest misją ruchu olimpijskiego. Sportowcy, swoją postawą i gestami wobec rywali, nawet ze zwaśnionych krajów, dają najlepszy wyraz stwierdzeniu, że lepiej zapobiegać wojnom niż być ich uczestnikiem.

Organizacja Narodów Zjednoczonych i **MKOl** od wielu lat ogłaszają zawieszenie broni przed igrzyskami olimpijskimi i wspierają inicjatywę godzenia walczących narodów. Z tej okazji corocznie **6 kwietnia** obchodzony jest **Międzynarodowy Dzień Sportu dla Rozwoju i Pokoju**.

WARTOŚCI OLIMPIJSKIE

PRZYJAŹŃ

Sport, a w szczególności igrzyska olimpijskie, mogą przyczynić się do wzajemnego zrozumienia oraz przyjaźni między ludźmi, pomimo różnic politycznych, rasowych, religijnych i ekonomicznych.

Tomasz Majewski i Piotr Małachowski – poznali się wiele lat temu, jeszcze w szkole. Razem pokonywali trudności i razem cieszyli się z sukcesów. Prawdziwi przyjaciele, którzy zawsze mogą na siebie liczyć. Złoty Tomasz i srebrny Piotr o złotym sercu...

Tomasz Majewski – kulomiot, 2-krotny złoty mistrz olimpijski Pekin 2008 i Londyn 2012. Piotr Małachowski – dyskobol, 2-krotny srebrny medalista olimpijski Pekin 2008 i Rio de Janeiro 2016.

SZACUNEK

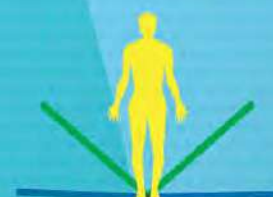
W kontekście sportowym szacunek oznacza fair play, zwalczanie dopingiu i nieetycznych zachowań oraz poszanowanie innych i samego siebie.

Tomasz Kucharski i Robert Sycz (dwójka podwójna wagi lekkiej) – pomimo piętrzących się trudności – ze zdrowiem, z utrzymaniem właściwej wagi – stworzyli najwspanialszą osadę w historii polskiego wioślarstwa (złoto - Sydney 2000 i Ateny 2004). Połączyła ich woda i szorstka przyjaźń, gdy cierpliwie pracowali, by ujarzmić swoje słabości i wydobyć z siebie wszystko, co najlepsze.

DAŻENIE DO DOSKONAŁOŚCI

to nie tylko pragnienie wygranej, ale również radość ze współzawodnictwa i połączenie silnego ciała, woli i umysłu, zarówno w sporcie, jak i w codziennym życiu.

Lista sukcesów **Kamila Stocha** jest imponująca. Nieprzypadkowo stały się one jego udziałem – od dziecka ciężko pracował na swoje wyniki. Świadomie i konsekwentnie wyciąga własną ścieżkę kariery. Na ZIO Soczi 2014 zdobył 2 złote medale (na normalnej i dużej skoczni). Sukces z dużej skoczni powtórzył na ZIO PyeongChang 2018, a z drużyną wywalczył medal brązowy (duża skocznia). Zapewne nie jest to ostatnie słowo mistrza, bo skakanie ciągle przynosi mu radość i satysfakcję.



Zasady ruchu olimpijskiego

1. BRAK DYSKRYMINACJI
2. ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ
3. HUMANIZM
4. UNIWERSALIZM
5. SOLIDARNOŚĆ
6. PROMOWANIE SPORTU POPRZEC KULTURĘ I EDUKACJĘ

SIŁA TRWIMY W ZESPOLE

Zespół, drużyna, grupa, ekipa, załoga, osada to tylko kilka określeń charakterystycznych dla sportów zespołowych. Pierre de Coubertin mawiał, że sporty zespołowe przekazują nam najwięcej wartości! Przynależność do zespołu rozwija pewność siebie i odpowiedzialność za innych.



Sztafetowe talenty

Podczas igrzysk Tokio 1964 dwie nasze sztafety 4 x 100 m wywalczyły medale olimpijskie. Panie: Teresa Cieplą, Irena Kirszenstein, Halina Górecka i Ewa Kłobukowska zdobyły złoty medal, a panowie: Marian Dudziak, Marian Foik, Wiesław Maniak, Andrzej Zieliński srebrny medal. Polki pokonały reprezentację USA z przewagą 2 m z czasem 43,6 s, ustanawiając rekord świata. Podczas igrzysk Montreal 1976 panowie w składzie: Jerzy Pietrzyk, Zbigniew Jaremski, Jan Werner i Ryszard Podlas, wywalczyli srebrny medal w sztafecie 4 x 400 m.



Mistrzowie piątego seta

Męska drużyna siatkarzy postarała się o to, by w nocy z 30 na 31 lipca 1976 r. cała Polska nie spała. W finale igrzysk w Montrealu nasi siatkarze spotkali się z reprezentacją ZSRR. Rosjanie w drodze do finału nie stracili seta, podczas gdy Polacy toczyli ciężkie, pięciosetowe batalie z Koreą, Kubą i Japonią. Przed meczem faworyt był tylko jeden. W tie-breaku mordercza walka trwała do stanu 7:7. Od tego momentu Polacy grali już bardzo skutecznie i nie oddali punktu. Zdobywając złoty medal olimpijski, Polacy zostali okrzyknięci także mistrzami piątego seta!



GOOOOL!!!

Orły Górskiego

„Mój boże, co ja mam państwu powiedzieć. 20 lat czekałem na tę chwilę”. Tymi słowami redaktor Jan Ciszewski ogłosił zwycięstwo polskich piłkarzy podczas igrzysk Monachium 1972. W finale nasza reprezentacja pokonała Węgrów 2:1. Gwiazdą tego spotkania był Kazimierz Deyna, który strzelił obydwie bramki i z 9 trafieniami został królem strzelców turnieju. Cztery lata później w Montrealu (1976) Orły Górskiego wywalczyły srebrny medal. Na kolejny medal musieliśmy czekać 16 lat. Polscy piłkarze wywalczyli srebro na igrzyskach Barcelona 1992, ulegając reprezentacji Hiszpanii 2:3.



Made in Poland

Wioślarska czwórka podwójna wagi lekkiej w składzie: Adam Korol, Michał Jeliński, Marek Kolbowicz i Konrad Wasilewski, wywalczyła złoty medal olimpijski na igrzyskach w Pekinie (2008). Pieszczotliwie nazywani „Terminatorami”, „Dominatorsami”, „Herosami wiosel” czy „Niepokonanymi”, w wioślarstwie wywalczyli wszystko. Poczwórnymi mistrzowie świata, mistrzowie Europy przypieczętowali swój sukces złotem olimpijskim. Międzynarodowa Federacja Wioślarska przyznała im tytuł Najlepszej Osady Świata!



Piłka ręczna

Polscy szczypiorniści przygotowawali się do igrzysk w Montrealu (1976) w bardzo surowych warunkach. Dźwigali ciężary, chodząc po górach w trampkach, spali na trzypiętrowych łóżkach, a zajęcia kończyli grą w piłkę nożną na zamrzniętych stawach! Trud i ciężka praca przez 200 dni w roku zahartowały zawodników i się opłaciły. Polscy szczypiorniści zdobyli brązowy medal olimpijski.



CIEMNA STRONA SPORTU

W dzisiejszym, wymagającym świecie, sport jest narażony na wiele niebezpieczeństw. W głównej mierze jest nim **DOPING!** Nie możemy również zapominać o wpływie polityki i mediów, znaczeniu religii i presji społecznej.

Silny jak koń, mądry jak but

Zarówno sport, jak i doping są stare jak świat. Już afrykańskie plemiona stosowały napary ziołowe na bazie wspomagaczy (marihuana, haszysz, konopie), a żołnierze na wielu frontach świata zażywali amfetaminę, heroinę, morfinę i kokainę.

Rok 1896 stanowi niechlubną datę dla nowożytnych igrzysk olimpijskich – zmarła wówczas pierwsza osoba po zażyciu środków dopingujących.

Na igrzyskach w Rzymie w 1960 r. odnotowano zwiększenie stosowania dopingu. Zaczęto stosować steroidy anaboliczne, doping hormonalny czy doping krwią.

Nowoczesne środki dopingujące są trudne do wykrycia, WADA przechowuje próbki pobrane w czasie igrzysk przez 10 lat! Dzięki temu po 5 latach wykryto doping u mistrzyni olimpijskiej w rzucie młotem Londyn 2012 Tatiany Łysenko (steroid anaboliczny). Odebrano jej medal i przyznano złoto Anicie Włodarczyk, która w Londynie zajęła 2. miejsce.

Za wiedzą i zgodą państwa

Lata 70. i 80. to czas „słynnych zmutowanych” NRD-owskich sportowców, którzy za wiedzą i wsparciem państwa byli faszzerowani różnymi substancjami farmakologicznymi.

Przyjmowanie tych substancji wielu zawodników doprowadziło do poważnych problemów ze zdrowiem, a nawet do śmierci!

Z kolei 9 listopada 2015 r. na konferencji prasowej WADA potwierdziła, iż RUSADA (Rosyjska Agencja Dopingowa) niszczyła i fałszowała próbki rosyjskich lekkoatletów oraz przyjmowała łapówki w zamian za ukrycie wyników badań podczas igrzysk Soczi 2014.

Taki stan rzeczy miał miejsce za wiedzą i zgodą władz państwowych. 13 listopada 2015 r. IAAF (Międzynarodowa Federacja Lekkoatletyczna) zawiesiła rosyjskich lekkoatletów we wszystkich zawodach sportowych, w tym w igrzyskach Rio de Janeiro 2016. Rosja została wykluczona przez MKOl z ZIO PyeongChang 2018. „Czyści” zawodnicy tego kraju wystartowali pod flagą olimpijską. Z kolei podczas IO Tokio 2020 wystąpili pod flagą Rosyjskiego Komitetu Olimpijskiego.



1968

Pierwsze kontrole antydopingowe na igrzyskach olimpijskich.

1988

Pierwsze testy antydopingowe poza zawodami.

1999

Powstaje Światowa Agencja Antydopingowa (WADA), której celem jest walka ze stosowaniem w sporcie zabronionych środków oraz metod uznanych za dopingowe.

2007

Zostaje wprowadzony system ADAMS – jest to elektroniczna baza danych dostępna online, która zawiera informacje o miejscach pobytu zawodników, wynikach kontroli antydopingowej.

2017

Powstaje Polska Agencja Antydopingowa (POLADA), a w życie wchodzi ustawa o zwalczaniu dopingu w sporcie.

Media kreatorem współczesnego świata

Kibice uwielbiają wspierać idoli na stadionach. Gdy nie mogą oglądać rozgrywek na żywo, to z wypiekami na twarzy śledzą przekaz w TV lub na swoim smartfonie. Media są ogromną siłą napędzającą współczesny sport. Niestety ma to swoje wady. Środki masowego przekazu wywierają ogromną presję na sportowcach, zmuszając ich do coraz większego wysiłku, kreując coraz większe oczekiwania i odbierają im prywatność.

Polityka a sport

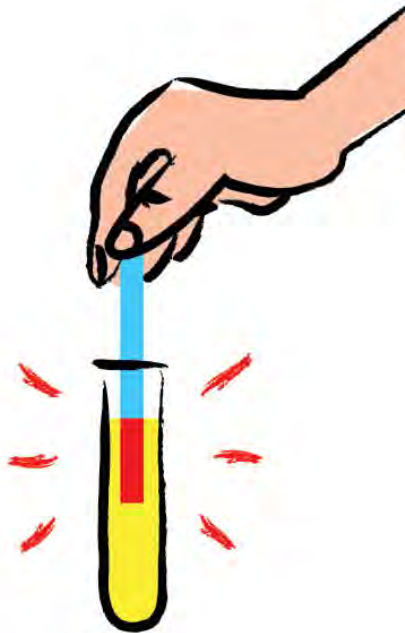
Marzeniem Piere'a de Coubertin było, aby igrzyska olimpijskie zastąpiły wojny, a młodzi ludzie walczyli na stadionie, a nie na froncie. Niestety sport nigdy nie był i nigdy nie będzie wolny od polityki. Przywódcy państwowi mogą go wykorzystywać do swoich politycznych celów: promowania wyższości własnych idei czy podkreślenia swojej potęgi.

Igrzyska Berlin 1936 — Nazistowska partia Adolfa Hitlera posłużyła się igrzyskami do głoszenia swojej ideologii.

Igrzyska Monachium 1972 — Atak palestyńskich terrorystów na ekipę Izraela przyczynił się do zmiany organizacji igrzysk. Od tamtej pory igrzyska znajdują się pod ścisłym nadzorem i ochroną.

Igrzyska Meksyk 1968 — Dwóch reprezentantów USA podczas ceremonii medalowej w czasie grania hymnu narodowego uniosło zaciśnięte dłonie w czarnych rękawiczkach na znak protestu przeciwko dyskryminacji czarnoskórej ludności w USA. Za ten gest zostali usunięci z ekipy.

Zimowe Igrzyska Soczi 2014 — Zbiegły się w czasie z wydarzeniami na kijowskim Majdanie, ucieczką prezydenta Wiktora Janukowycza do Rosji i przejściem przez wojska rosyjskie, pod pozorem obrony rosyjskojęzycznej ludności, Krymu.



NOWA ERA SPORTU

Sport bez wykluczenia

Międzynarodowy Komitet Olimpijski dał możliwość sportowcom uchodźcom uczestnictwa w igrzyskach olimpijskich pod flagą olimpijską poprzez utworzenie IOC Refugee Olympic Team. Drużyna uchodźców na Igrzyskach XXXI Olimpiady Rio de Janeiro 2016 składała się z 10 zawodników, zaś na Igrzyskach XXXII Olimpiady Tokio 2020 z 29.

Uchodźca to człowiek, który pod wpływem czynników politycznych, religijnych, ekonomicznych lub w obawie przed prześladowaniami musi uciekać ze swojego kraju.

To symbol nadziei dla wszystkich uchodźców na świecie; uświadomienie światu ogromu tego kryzysu. Jest to również sygnał dla społeczności międzynarodowej, że uchodźcy są naszymi bliźniemi i wzbogacają społeczeństwo.
/Thomas Bach, Przewodniczący MKOl/

Podobnie jak wszyscy inni sportowcy, uchodźcy mają marzenia, aby pojechać na igrzyska olimpijskie. Chcę, aby wiedzieli, że zawsze jest to możliwe – muszą trenować, mieć nadzieję i rywalizować tak często, jak tylko mogą. Jeśli to zrobią, przyszłość zarysuje się bardzo jasno.
/Cyrille Tchatchet, Kamerun, podnoszenie ciężarów/

Wyzwania dla sportu

Igrzyska XXXII Olimpiady Tokio 2020 zostały przełożone o rok ze względu na pandemię COVID-19 i odbyły się przy pustych trybunach. Zaś XXIV Zimowe Igrzyska Olimpijskie Pekin 2022 zostały zorganizowane tylko z udziałem rodzimych kibiców.

Przyszłość sportu związana jest z nadzieją życia, wiarą w dobro człowieka i braterstwo pomiędzy ludźmi.
/Krzysztof Zuchora/

Równość płci w sporcie

Sport jest prawem człowieka, jednym z najbardziej znaczących obszarów, w którym dokonuje się faktyczne wzmocnienie pozycji kobiet i dziewcząt.

W historii igrzysk olimpijskich jak dotąd więcej było olimpijczyków niż olimpijek. Igrzyska olimpijskie w Paryżu w 2024 roku mają być pierwszymi, na których uda się osiągnąć parytet. Wystąpi tam dokładnie 50% kobiet i 50% mężczyzn.

Kibicowanie w sieci

Internet i nowe technologie umożliwiły większej niż kiedykolwiek w historii liczbie kibiców oglądanie przebiegu zawodów sportowych. Podczas igrzysk olimpijskich Tokio 2020 zawodnicy mieli możliwość bezpośredniego połączenia video ze swoimi najbliższymi, którzy nie mogli być na trybunach. Igrzyska olimpijskie Tokio 2020 obejrzało ponad 3 miliardy ludzi. W sumie ponad 196 milionów unikalnych użytkowników odwiedziło olimpijskie platformy cyfrowe lub skorzystało z aplikacji na urządzenia mobilne.

Internet zmienił kulturę kibicowania – obok wielu pozytywnych przykładów zaangażowania fanów w sieci występują także zjawiska negatywne. Niekulturalne oceny sportowców w komentarzach – hejt – jest zjawiskiem powszechnym i niesprzyjającym wartościom, które promuje sport.

Zielone igrzyska

Ekologia to nauka, która wszystkim wystawia rachunek. Ekstremalne zjawiska pogodowe, susze i pożary pokazują, że wszystkie zmiany na rzecz środowiska są potrzebne. Igrzyska olimpijskie Tokio 2020 zostały zorganizowane według założeń zrównoważonego rozwoju MKOl. Medale z elektrośmieci, podium z recyklingu, łóżka z kartonu, alternatywne źródła energii i zero emisji spalin do atmosfery to tylko niektóre rozwiązania, które sprawdziły się w 100%.

50%

Powiew młodości

Surfing, skateboarding, wspinaczka sportowa czy karate to cztery nowe sporty, które pojawiły się na igrzyskach olimpijskich Tokio 2020. W jeździe na deskorolce medalistkami olimpijskimi zostawały trzynasto- oraz szesnastolatki, które poza talentem sportowym cieszą się także ogromną popularnością w mediach społecznościowych. Zmiany w programie sportowym igrzysk olimpijskich są wyjściem naprzeciw zainteresowaniom młodzieży.

PRZYSZŁOŚĆ ZALEŻY OD WAS!

Chcę być osobą, która motywuje dzieci do uprawiania sportu, niekoniecznie profesjonalnego trenowania, ale aktywności fizycznej przez zabawę. Sama zaczynałam przygodę z tenisem głównie od spędzania czasu na korcie i były to zajęcia rozwijające całe ciało i sprawiające, że byłam zdrowsza.

/Iga Świątek – złota medalistka olimpijska w tenisie III MIO Buenos Aires 2018/



Krok po kroku do mistrzostwa

Każdy z nas rozwija się etapami. Dzieci w wieku 9–12 lat są w tzw. złotym wieku motoryczności. To najlepszy moment na rozpoczęcie przygody ze sportem. **Nie przegapcie go!**

Sens całego trudu mięśni streszcza się w jednym słowie: ośmielić się. Po cóż są mięśnie, do czego służyć może poczucie własnej zręczności i siły, ćwiczenie zręczności i siły, jak nie do wypróbowania siebie?
/Pierre de Coubertin/

Morze możliwości

Jeżeli już zdecydujesz się wyruszyć w sportową podróż, możesz wybrać sport ze sprzętem (np. łódką, rowerem, rolkami, nartami lub piłką) albo po prostu biegać lub pływać. **Wybór jest ogromny!** Im więcej dyscyplin spróbujesz, a trening będzie bardziej urozmaicony, tym lepiej. Uprawianie przez cały rok tylko jednego sportu angażuje ciągle te same mięśnie, może doprowadzić do kontuzji i... się znudzić ;)

Czasami to sport wybiera nas, a nie odwrotnie.

Jolanta Ogar-Hill – srebrna medalistka olimpijska w żeglarskiej klasie 470 Igrzysk XXXII Olimpiady Tokio 2020, przez całe życie uprawiała siatkówkę. Dopiero przypadek sprawił, że za namową lekarza kadry żeglarzy postanowiła spróbować swoich sił pod żaglami w wieku 24 lat. Praca, upór i dobre szkolenie sprawiły, że jest medalistką olimpijską, mistrzostw świata oraz Europy.

Być jak olimpijczyk

Nie każdy zostaje zawodowym sportowcem.

Każdy jednak ma prawo uprawiać sport i startować w zawodach. Predyspozycje psychiczne i fizyczne, oddanie treningowi i upór w dość ciężkiej pracy doprowadzają wielu do miejsca, w którym rozpoczyna się przygoda życia zwana sportem wyczynowym. Olimpijczyk to osoba szanująca wartości olimpijskie oraz taka, która dzięki swoim wynikom zakwalifikowała się do udziału w igrzyskach olimpijskich. Śmiałość marzeń, odwaga w działaniu i myśleniu, determinacja, ambicja, nastawienie na cel, wierność zasadom i ideałom, samodyscyplina, dążenie do doskonałości, pozytywne nastawienie, szacunek do innych to cechy sportowców. **Zdecydowani na zmiany w swoim życiu?**

Ćwicz umysł i ciało

Aktywność fizyczna pozwala nam czytać otoczenie wszystkimi zmysłami i uczyć się reagować odpowiednio do sytuacji. Dzięki niej poznajemy samych siebie i wiemy, co dzieje się dookoła nas. To możliwość odkrywania świata, życie w zgodzie z naturą i **radość z ruchu!**

WF ważniejszy, niż myślisz

Organizacja Narodów Zjednoczonych przyjęła w 2020 roku rezolucję, która potwierdza rolę sportu jako ważnego czynnika, który przyczynia się do pokoju na świecie, realizacji idei zrównoważonego rozwoju dla wszystkich oraz powrotu do zdrowia po COVID-19. Ponadto zainwestowanie w profilaktykę opartą na aktywności fizycznej to duża oszczędność dla gospodarki. Bierność sportowa może prowadzić do wielu chorób cywilizacyjnych. Wysportowana osoba ma lepszą odporność, jest bardziej kreatywna i buduje dobre relacje społeczne. Sport jest dla wszystkich, w tym dla grup wykluczonych społecznie. Podjęta w młodym wieku regularna aktywność fizyczna to mniejsze ryzyko problemów z samoakceptacją i depresji w przyszłości.

Sport to styl życia i pasja, którą możemy ciągle rozwijać.



OLIMPIJSKIE STORIES

1896

Niekończąca się opowieść

Opowieść o igrzyskach olimpijskich nie daje się zamknąć w formie encyklopedii, leksykonu czy raportu rekordów. To raczej książka przygodowa lub film akcji, gdzie główną rolę grają olimpijczycy. Za każdym z nich stoi zupełnie inna historia! Polacy debiutujący na igrzyskach olimpijskich w Paryżu w 1924 roku otworzyli pierwszy rozdział „Księgi Doświadczenia”.

Spektakl sportowy potrafi być nieprzewidywalny i dramatyczny. Jaki będzie tytuł kolejnego olimpijskiego opowiadania? Czy w kolejnej rolce zobaczymy mistrzowskie zagranie, czy ból wysiłku? Zaskakujące, ile treści i obrazów może pomieścić jedno małe urządzenie! Uwiecznić ruch, potęgować jego piękno muzyką. Tworzenie olimpijskiej historii jest teraz prostsze niż kiedykolwiek – dodaj do relacji i podziel się.

Podróż w czasie i przestrzeni

Historia igrzysk olimpijskich to powieść drogi. Wielka podróż w czasie i przestrzeni. Do tej pory (2024 rok) letnie igrzyska olimpijskie odbyły się w 23 miastach i 20 krajach, a zimowe w 21 miastach i 13 krajach. Olimpijczycy ciągle gdzieś pakują swoje torby podróżne, żegnają się i witają, docierają na miejsce pociągami, statkami i samolotami.

Rzecz olimpijska

Koszulka narodowej reprezentacji, emblemat, plakat sportowy czy maskotka olimpijska... Przez pamiętki możemy wiele dowiedzieć się o społeczności i kulturze, w której powstały. W przedmiotach olimpijskich, oprócz ich głębokiej symboliki, zamknięta jest historia, osobiste wspomnienia i wartość, jaką nadają im ludzie dookoła.

Chęć posiadania przedmiotu związanego z igrzyskami olimpijskimi to wyraz tęsknoty za czymś wyjątkowym, będącym poza naszym codziennym doświadczeniem. Zostań konfektorem olimpijskim!

Medal olimpijski wśród pamiętek ma miejsce szczególne. Ten, który olimpijczycy otrzymują w Paryżu, będzie zawierał oryginalny żelazny kawałek z wieży Eiffla. W jego projektowaniu uczestniczył słynny paryski dom jubilerski.

Język przyjaźni

Sport jest uniwersalnym językiem. W najlepszym wydaniu może łączyć ludzi, niezależnie od ich pochodzenia, przekonań religijnych czy statusu ekonomicznego. A kiedy młodzi ludzie uczestniczą w sporcie lub mają dostęp do wychowania fizycznego, mogą doświadczyć prawdziwej radości, uczyć się ideałów pracy zespołowej i tolerancji.

Maraton pokoleń

Metafora biegania jest niezwykle pojemna – łączy przeszłość z teraźniejszością i przyszłością. Mówimy, że „czas biegnie nieubłaganie”. „bieg historii i zdarzeń”, „wybiegamy myślami naprzód”.

Maraton dla wszystkich zorganizowany będzie w ostatnim dniu paryskich igrzysk. Sportowcy amatorzy będą mogli przebiec tę samą oryginalną trasę, co maraton olimpijski, będą podążać śladami wybitnych sportowców, celebrując dziedzictwo i historię.

Razem tworzymy opowieść

Ludzka skłonność do ubarwiania historii trwa aż do dziś. Legendy buduje się poprzez przekazywane z ust do ust opowieści i te, które powstają poprzez interakcje w mediach społecznościowych. Podlegają one prawu przetwarzania, czasem daleko im do historycznej prawdy. Igrzyska olimpijskie to niewyczerpane źródło anegdot, których nośnikami są kibice. Im anegdota bardziej świeża i nieznaną, tym bardziej zajmuje słuchaczy.

2026
START

SPORTOWE (R)EWOLUCJE

Technika

Za olbrzymim postępowaniem, jaki nastąpił w cechach motorycznych człowieka, stoją liczne próby i błędy. W jaki sposób pochylić się, ułożyć ręce, w którym momencie rozpocząć obrót, aby osiągnąć wymarzone „szybciej”, „wyżej”, „silniej”...?

Jaka tajemnica kryje się za 2,27 metra postępu w skoku o tyczce na przestrzeni wieku? Ile kopnięć piłką trzeba wykonać, aby leciała w sposób wyrafinowany, który myli bramkarza? I w końcu czy precyzja i doskonałość to tylko efekt treningu?



Nauka

Postęp na igrzyskach olimpijskich nie byłby możliwy bez rozwoju nauki i technologii. Nowe sporty, ulepszenia w treningu, rozwój medycyny sportowej, doskonalenie obiektów sportowych, sprzętu, a nawet strojów ograniczają pozostawienie wyniku ślepego przypadku. Sportowcy i naukowcy mogliby się zresztą wiele od siebie nauczyć: cierpliwość, wytrwałość, dążenie do poznania prawdy to ich cechy wspólne.

Sprzęt

A dokąd zaprowadzi nas doskonalenie wyników dzięki ulepszeniu sprzętu? Czy ma ono swoje granice? W zasadzie nie. Ale trzeba stwierdzić, że są pewne limity, po przekroczeniu których sprzęt zastąpi w pewnym sensie człowieka, zmniejszając jego wysiłek. Tym samym ryzykujemy przekroczenie pewnej granicy, być może nawet granicy samego sportu (...). Przypuśćmy, że wynalazione zostaną buty na sprężynach lub resorujące bieżnie zwiększą odbicie biegacza przy każdym kroku: już nie tylko ruch będzie ułatwiony, to część pracy sportowca będzie wykonana przez sprzęt. Szybkość w ten sposób uzyskana nie będzie szybkością samego zawodnika. (Pierre de Coubertin, 1936)



Trener

Trener musi posiadać wiedzę bardzo rozległą, ciągle ją wzbogacać, szukać nowych rozwiązań, współpracować na serio ze specjalistami poszczególnych dziedzin nauki. Szkoleniowiec dąży więc do najwyższych osiągnięć, jego praca stale podlega ostrym kryteriom oceny. Nie wolno więc ani na moment popadać w rutynę. Trzeba szukać nowego, lepszego. Trochę w tym artyzmu, bardzo dużo rzetelnej wiedzy, nieco „nosa” i szczęścia. Ale niepokój i wiedza przede wszystkim. (B. Woltman, S. Zaborniak, „Jan Mulak, 1914–2005. Życie dla sportu”)



Rekord

Precyzyjny pomiar osiągnięć na igrzyskach olimpijskich jest niezwykle ważny. W zmaganiach olimpijczyków o pierwsze miejsce sekunda często okazuje się decydująca. Ale gdy zbliżamy się do granic ludzkich możliwości, liczby mówią nam tylko część historii. Ponadto rekordy nie mogą być bite w nieskończoność...

Zanim to jednak nastąpi, przejdą jeszcze długie lata, podczas których przyciągająca siła tego słowa, które dziś jest najlepszym propagatorem sportu, zasili niesłychanie szeregi sportowców. Nie zwalczajmy więc rekordu, nie pozbawiajmy go uroku – przynosi więcej korzyści, niżli szkody, kiedy stanie się już niepotrzebnym – sam umrze spokojną, naturalną śmiercią. (W. Junosza, 1924)