

JAK TO DZIAŁA? SPORT

NIKOLA KUCHARSKA

TEKSTY: JOANNA KOŃCZAK, KATARZYNA PIĘTKA

Nazywam się Maria i jestem babcią Klary i Karolka. Wiele lat profesjonalnie zajmowałam się sportem: byłam lekkoatletką, świetną w biegach, i grałam w siatkówkę. Teraz, choć polubiłam wypieki i rozwiązywanie sudoku w domowym zaciszu, nadal staram się aktywnie spędzać czas. Należę do klubu żeglarskiego, drużyny siatkarskiej seniorów, ćwiczę pilates, a z mężem, kiedy akurat nie podróżujemy gdzieś dalej, chętnie jeździmy na wycieczki rowerowe w okolicy. Bardzo się cieszę, że moje wnuki również zainteresowały się sportem, i chętnie wspomogę wiedzą, je oraz Ignacego!

Nazywam się Ignacy, jestem dziadkiem Klary i Karolka oraz mężem byłej wicemistrzyni w lekkoatletyce. Ostatnio Klara zainteresowała się sportem i wciąż wypytuje o różne dyscypliny. Dzięki mojej żonie wiem na ten temat całkiem sporo, a to, czego jeszcze nie wiem, Maria ma w małym palcu, dlatego staramy się wszystko tłumaczyć Klarze. Kiedy nie odpowiadam na pytania moich wnuków, rozwiązuję krzyżówki, porządkuję księgozbiór, podróżuje z żoną i uprawiam ogród.

Drużyna, w której gra babcia, jest super! Zdobywają dużo nagród i pucharów.

Pani Ula gra w siatkówkę, razem z babcią. Nie była profesjonalną sportowienką, jak ona czy pani Helenka, ale mówi, że sport to świetne hobby, które pozwala jej zachować młodość.



Dziadek zawsze zabiera na mecze babci Śliniaka, bo mówi, że Śliniak przynosi jej szczęście.

Sami robimy
transparenty
i plakaty,
z którymi
kibicujemy
babci.

Nazywam się Klara. Gdy dorosnę, chciałabym zostać piłkarką, trenerką albo może komentatorką sportową... Ostatnio próbowałam swoich sił w różnych dyscyplinach i wszystkie wydają mi się fajne! Muszę dowiedzieć się o sporcie trochę więcej, żeby zdecydować, co wybrać. Dobrze, że dziadek i babcia znają się na wszystkim i dużo mi na ten temat opowiadają.

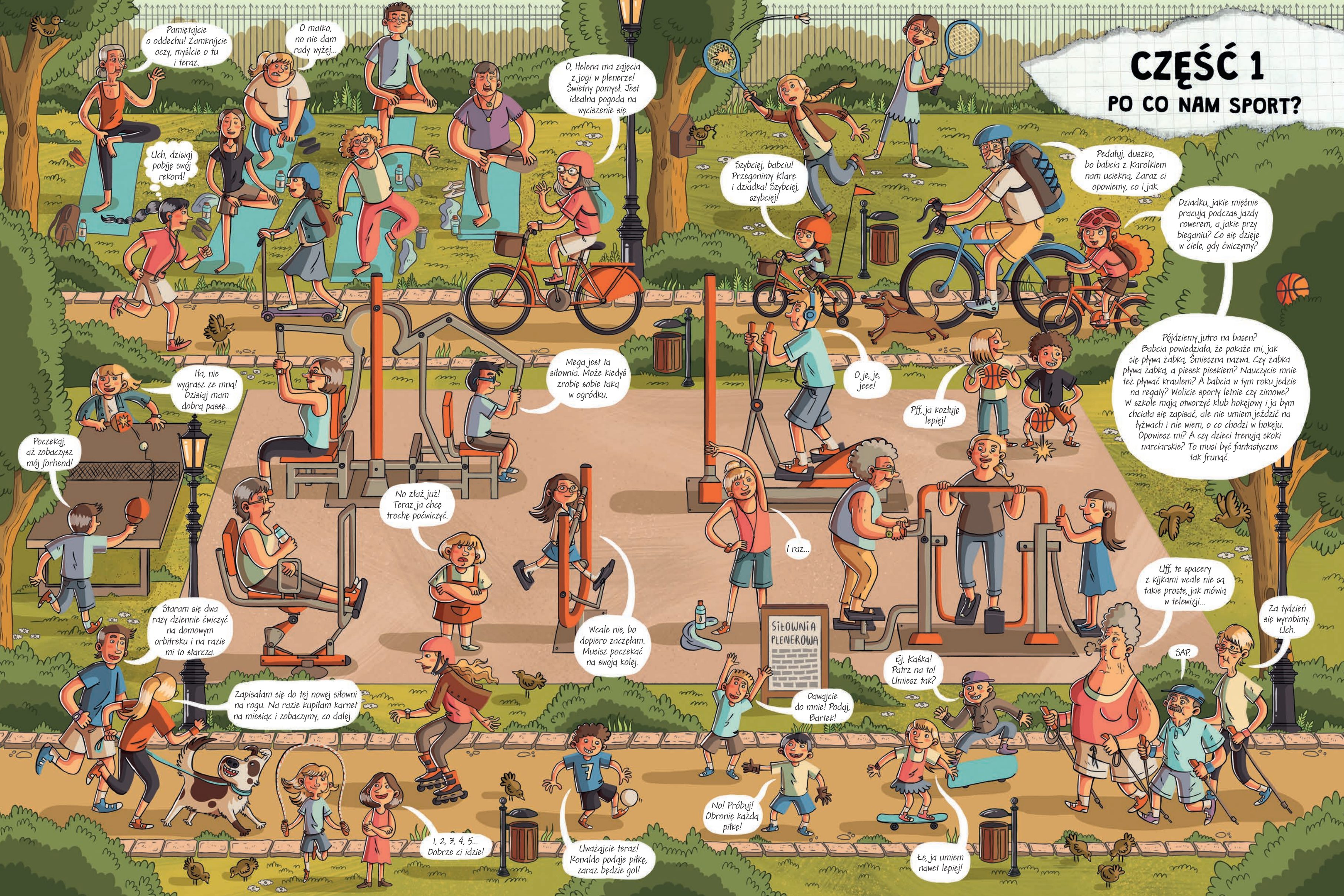
jestem karalek.
ja też lubię
sport. Najchętniej
gram w piłkę
i w badminton.
z klonem.

Pani Helenka była
w młodości gimnastyczką
i babcia mówi, że nikt
tak nie tańczył z szarfą
jak ona. Teraz
pani Helenka uczy jogi
w naszym domu kultury
i gra w siatkówkę
w drużynę babci.

NASZA KSIĘGARNIA

CZĘŚĆ 1

PO CO NAM SPORT?



CO SIĘ DZIEJE, KIEDY ĆWICZYMY?

Dzięki budowie naszego ciała jesteśmy zdolni do ruchu. Kości, mięśnie i stawy pozwalają chodzić, biegać i skakać. Serce zaś pompuje krew, która transportuje po całym organizmie tlen i składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego funkcjonowania.

Ćwiczenia pomagają utrzymać prawidłową masę ciała. Rozbudo-
wujemy mięśnie, a redukujemy tkankę tłuszczową. Dzięki ćwicze-
niom wspomagamy także nasz mózg. Ponieważ intensywnie koor-
dynuje pracę ciała podczas treningu, sam się również rozwija.

MIĘŚNIE

wprawiają ciało w ruch. Kiedy są silne,
lepiej pracują stawy (czyli połączenia
między kośćmi) i cały szkielet.

SYLWETKI SPORTOWCÓW

Sportowcy trenujący swoje dyscypliny lepiej rozwijają określone grupy mięśni. Nad mięśniami, czyli muskulaturą, pracuje się też na siłowni, wykonując ćwiczenia na różnych przyrządach. Trening na siłowni, dźwiganie ciężarów, a także nad-
miernie intensywne ćwiczenia nie są odpowiednie dla dzieci. Ich ciała dopiero się rozwijają i nie mogą być przeciążane.

Mózg lubi, gdy uprawiamy sport. Jesteśmy wtedy bar-
dziej energiczni, lepiej się nam myśli i zapamiętuje.
Dodatkowo podczas wysiłku wydzielają się w ciele
substancje zwane endorfinami odpowiedzialne
za odczuwanie szczęścia.

To dlatego kiedy jeżdżę
na rowerze, mam wielki
uśmiech na twarzy.

Podczas pracy mięśnie produkują ciepło, dlatego w trakcie ćwiczeń się pocimy
oraz mamy rumieniec na twarzy. Pocienie pozwala ochłodzić rozgrzany organizm.
Razem z potem pozbywamy się z ciała wody, dlatego ważne jest uzupełnianie
płynów. Piłkarz w trakcie meczu może wypocić nawet 3 litry.

Babcia zawsze wiska mi butelkę wody,
gdy idę na rower. Ale się nie złoźczę,
bo wiem, że to potrzebne.

Mięśnie są sprężyste, a za sprawą ćwiczeń
je rozciągamy i wzmacniamy. Ćwiczeniami
zwiększamy także swój zakres ruchu w sta-
wach. Po odpowiednim treningu zrobimy na-
wet szpagat! Ciężkość ciała poprawimy na
przykład dzięki gimnastyce oraz tańcowi.

Babcia mówi, że nadal jest
w nieźłej formie jak na swój
wiek, ponieważ uprawiała
sport. Zdarza się, że na
spacerach nie mogą nadążyć
za nią i dziadkiem.

Ludzie lubią się chwalić bicepsami.
To takie mięśnie w ramieniu.

zostawienie

Kości potrzebują ruchu. Kiedy dbamy o formę, nie są ob-
ciążone przez nadmierne kilogramy. Ruch sprawia także, że
prawidłowo rozwija się kręgosłup, czyli rusztowanie całego
ciała.

Mama jako dziecko chodziła na
specjalną gimnastykę, bo miała
skrzywienie kręgosłupa.

JAK CZĘSTO POWINNO SIĘ RUSZAĆ?

Ograniczenie prześiadywania przed komputerem i telewizorem.

Przez minimum godzinę
codzienna aktywność fizyczna
jak spacer z psem, chodzenie
po schodach czy pieszo
do szkoły albo sklepu.

Przynajmniej trzy razy w tygodniu
różne aktywności ruchowe jak
jazda na rowerze, rolkach,
granie w piłkę, skakanie
i bieganie, gry i zabawy
ruchowe, pływanie.

wytworzyć
i energią do
ćwiczeń

PAMIĘĆ RUCHOWA

Kiedy już nauczymy się pływać albo jeździć na rowerze, nie musimy zastanawiać
się nad każdym ruchem, bo nasze ciało samo wie, co robić. Działamy trochę jak
automat. Zawdzięczamy to pamięci ruchowej.

PODCIĄGANIE NA DRAŻKI
wzmacnia mięśnie rąk i grzbietu.

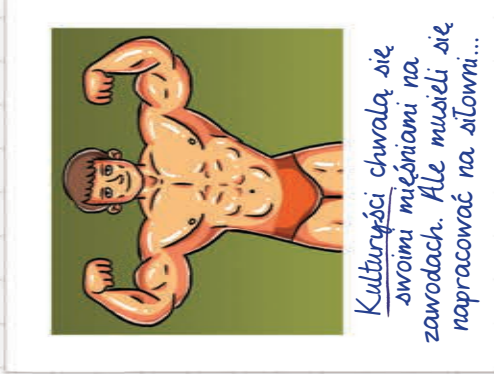
SKŁONY
wzmacniają mięśnie grzbietu.

PRZY RÓŻNYCH ĆWICZENIACH PRACUJĄ RÓŻNE MIĘŚNIE.

BRZUSZKI
wzmacniają mięśnie brzucha.

PRZYSIADY
wzmacniają mięśnie ud,
łydek i pupy.

PAJĄCZYKI
wzmacniają różne mięśnie i są
dobre na rozgrzewkę.



Serce bije szybciej, także nasz od-
dech przyspiesza. Dzięki temu więcej
natlenionej krwi trafia do mięśni.

KONDYCJA

To zdolność organizmu do wysiłku. Kie-
dy regularnie ćwiczymy, nasze moż-
liwości wzrastają. Nie od razu poje-
dziny na superdługą wycieczkę ro-
werową, ale z upływem czasu coraz
mniej będziemy się męczyć.

Niedługo prześcignę całą rodzinę! Tyle
trenuję na rolkach.

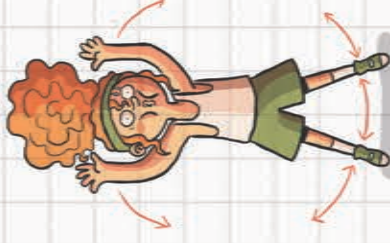
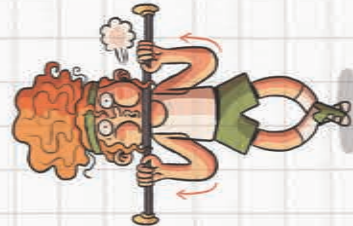
Z jedzeniem dostarczamy organizmowi paliwa potrzebnego do działania.
Mięśnie lubią na przykład obojętne w owocach glukozę. Potrzebujemy wielu
innych składników odżywczych, aby być zdrowym i silnym. Zawodowi spor-
towcy muszą szczególnie dbać o odpowiednią dietę.

zakwaszac mięśni

ZAKWASY

Kiedy nasze mięśnie są zmęczone po treningu, czujemy ból. Przyczyną jest
powstały w nich kwas mlekowy, dlatego taki ból określa się zakwasami.
Jeśli lepiej przygotujemy się do wysiłku, na przykład zrobimy rozgrzewkę
przed ćwiczeniami, unikniemy zakwasów.

niewyczerpane
pokoju, entuzjazmu
i energii



NOWOŻYTNE IGRZYSKA OLIMPIJSKIE

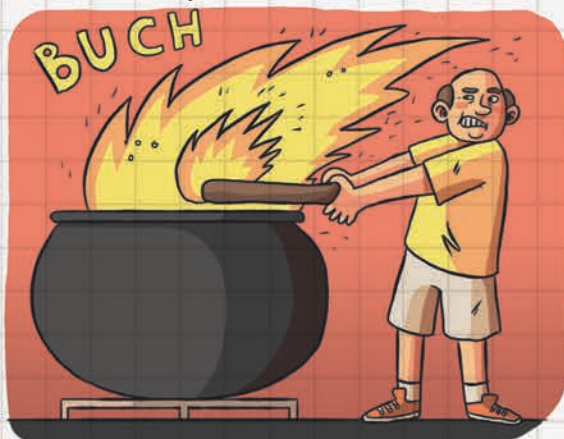


Pierre de Coubertin

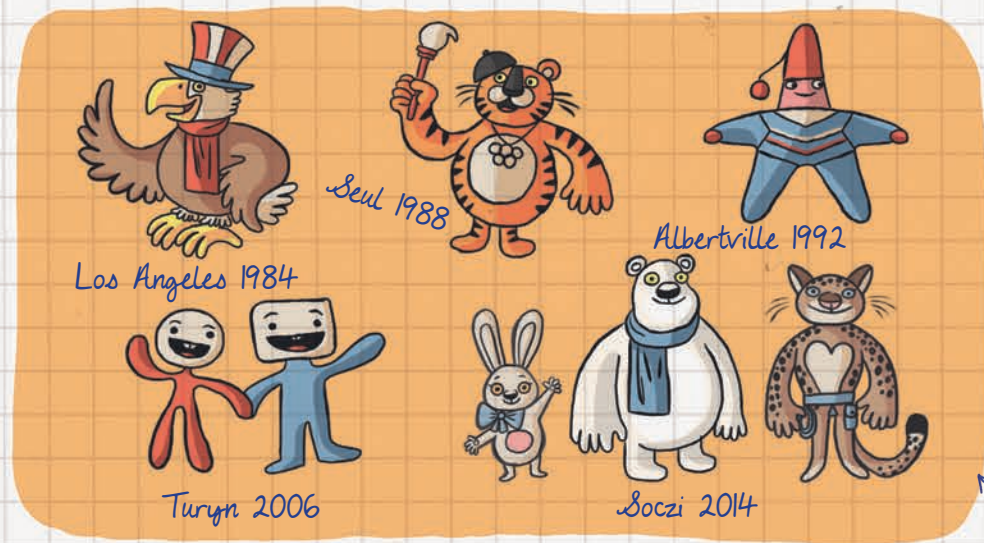
Pomysł nowożytnych igrzysk olimpijskich zawdzięczamy francuskiemu baronowi Pierre'owi de Coubertin. Między innymi dzięki jego staraniom w 1894 roku powstał Międzynarodowy Komitet Olimpijski, którego rolą jest zapewnienie regularnego odbywania się igrzysk olimpijskich. Z igrzyskami olimpijskimi wiąże się wartość takie jak przyjaźń, szacunek oraz dążenie do doskonałości. W zamyśle Pierre'a de Coubertin miały przyczynić się do umacniania przyjaźni między sportowcami z różnych krajów oraz propagowania pokoju.



Na igrzyskach szczególnie ważne jest fair play, czyli uczciwa gra, co znaczy, że nie można oszukiwać. Każdy uczestnik składa uroczystą przysięgę, w której zobowiązuje się przestrzegać olimpijskich zasad.



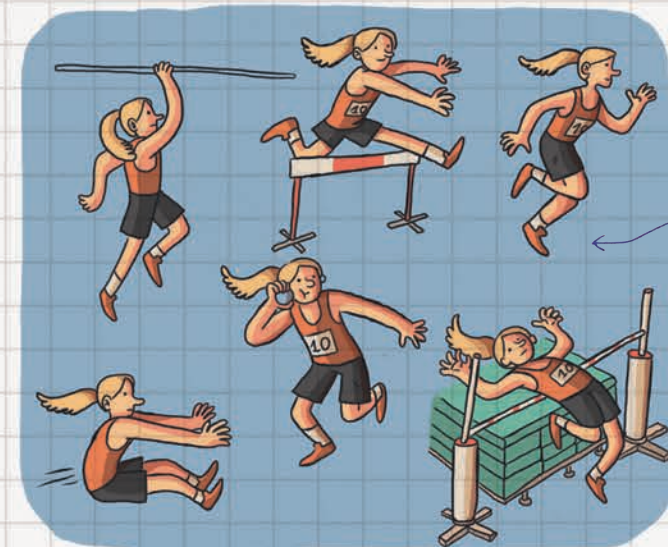
De Coubertin zaprojektował symbol olimpijski z pięcioma przecinającymi się okręgami, które oznaczają unie państw z różnych kontynentów oraz spotkanie sportowców z całego świata. Symbolem igrzysk jest też znicz olimpijski płonący do końca zawodów. Zapalany jest w Olimpji. Stamtąd rusza sztafeta do miasta-gospodarza. Udział w niej to honor, tak samo zapalenie znicza na uroczystym otwarciu. Ogień przenoszony jest na różne sposoby, drogą lądową, morską, powietrzną, a nawet przesyła się go laserem.



Igrzyska mają swój hymn, a także maskotki – często to zwierzęta z kraju, gdzie odbywają się zawody. Igrzyska organizowane są w różnych miejscach na świecie.

Pierwsze igrzyska odbyły się w Atenach w 1896 roku. Nie startowały w nich kobiety. Do niektórych konkurencji dopuszczono je dopiero na następnych igrzyskach w Paryżu w 1900 roku. Z czasem mogły startować w coraz większej liczbie zmagani, ale często towarzyszyły temu różne głosy sprzeciwu. Dopiero od całkiem niedawna kobiety mogą zdobywać medale olimpijskie w boksie (od 2012 roku) czy podnoszeniu ciężarów (od 2000 roku).

Jest jednak konkurencja, w której na igrzyskach występują tylko kobiety. To pływanie synchroniczne!



Na igrzyskach zawodnicy mierzą się w różnych dyscyplinach sportowych, a dyscypliny dzielimy na konkurencje. Na przykład dyscyplina, jaką jest lekkoatletyka, dzieli się na takie konkurencje jak między innymi: skok w dal, wzwyż, o tyczce, chód sportowy, biegi na różnych dystansach i przez płotki albo z przeszkodami, pchnięcie kulą, rzut młotem, oszczepem, dyskiem czy wieloboję łączące konkurencje.



Curling to jedna z dyscyplin na zimowych igrzyskach.

Początkowo rozgrywano kilkadziesiąt konkurencji, obecnie rywalizacja odbywa się w kilkuset.

W większości dyscyplin osobno rozgrywane są konkurencje dla mężczyzn i kobiet, ale są wyjątki takie jak jeździectwo. Współcześnie coraz częściej do programu igrzysk włączane są konkurencje mieszane, na przykład mikst (zespół złożony z mężczyzny i kobiety) w tenisie ziemnym i stołowym, badmintonie czy żeglarskim.



mikst tenisowy

Programy igrzysk stale się zmieniają. Część konkurencji i dyscyplin znika, za to pojawiają się nowe.

Babcia mówiła, że kiedyś na igrzyskach były zawody w dryfowaniu, czyli swobodnym unoszeniu się na wodzie. Miałabym szansę na medal. Były też ponoć balet narciarski i podnoszenie ciężarów jedną ręką. To drugie okazało się bardzo niezdrowe...



O tak mogłoby to wyglądać w moim wykonaniu.

Jeszcze czego! Mnie pierwszą tu zniósł!



bobsleje

Zawsze całą rodziną oglądamy zimowe igrzyska. Moje ulubione zawody to bobsleje i curling. Babcia kibicuje biathlonistom, dziadek woli kombinację norweską, czyli połączenie skoków i biegów narciarskich.



biathlon



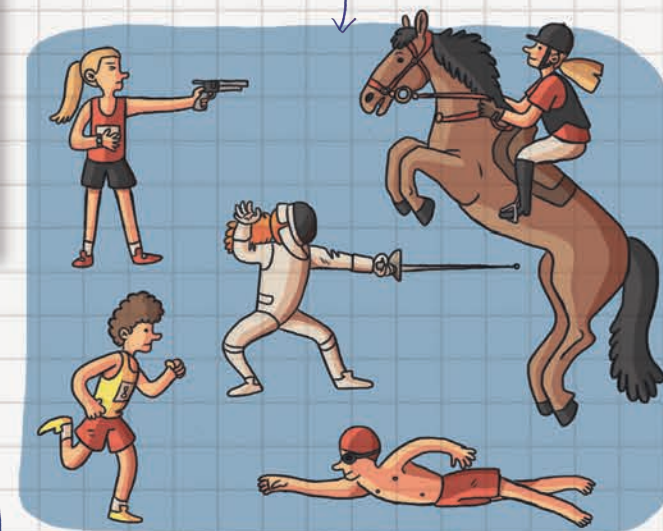
kombinacja norweska



bieg maratoński kobiet

Jedną z konkurencji olimpijskich jest maraton, długi i wymagający bieg. Chociaż kojarzymy go z czasami starożytnymi, nie był on wtedy konkurencją olimpijską. Z jego pochodzeniem wiąże się antyczne opowieści, jedna z nich dotyczy biegu posłańca spod Maratonu do Aten z informacją o zwycięstwie. Na ich pamiątkę bieg maratoński pojawił się w programie pierwszych nowożytnych igrzysk.

Choć z Maratonu do Aten jest trzydzieści parę kilometrów, dystans ten zaokrąglono do 40, a od 1908 roku wydłużono do 42 kilometrów i 195 metrów. Wszystko przez angielską rodzinę królewską... Na igrzyskach w Londynie metę biegu przesunięto tak, że znalazła się na wprost królewskiej loży, a start miał się odbyć pod zamkiem w Windsorze. Z tego powodu musieli zwiększyć dystans o ponad 2 kilometry i tak już zostało.



Do 1980 roku rozgrywano na igrzyskach pięciobój lekkoatletyczny, ale został zastąpiony siedmiobojem kobiet i dziesięciobojem mężczyzn.



podium olimpijskie

Współcześni olimpijczycy nie otrzymują wieńców, ale medale – złote, srebrne i brązowe.



wyścigi na igrzyskach paraolimpijskich

Osobne IGRZYSKA PARAOLIMPIJSKIE są rozgrywane dla sportowców z niepełnosprawnościami (na przykład z amputacjami kończyn czy niewidzących). Pierwsze letnie igrzyska paraolimpijskie odbyły się w 1960, a zimowe w 1976 roku. Sportowcy niesłyszący mają swoje odrębne zawody.

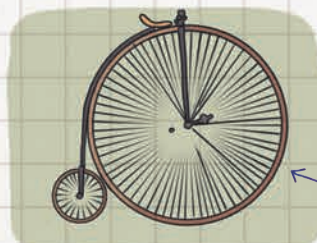
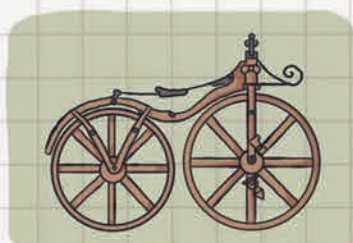


boccia

Dyscyplina paraolimpijska, której nie zobaczymy na igrzyskach olimpijskich, jest boccia. Ma bardzo proste zasady, wywodzi się z włoskiej gry w bule. Mogą w niej startować osoby nawet z najpoważniejszymi niepełnosprawnościami.

NA ROWERZE

Pierwsze rowery pojawiły się w XIX wieku, ale musiało minąć trochę czasu, zanim zaczęły przypominać te współczesne.



Welocyped, na początku drewniany, nie miał pedałów, wyglądał trochę jak współczesne rowerki biegowe dla dzieci.

Bicykl z pedałami napędzającymi przednie koło.

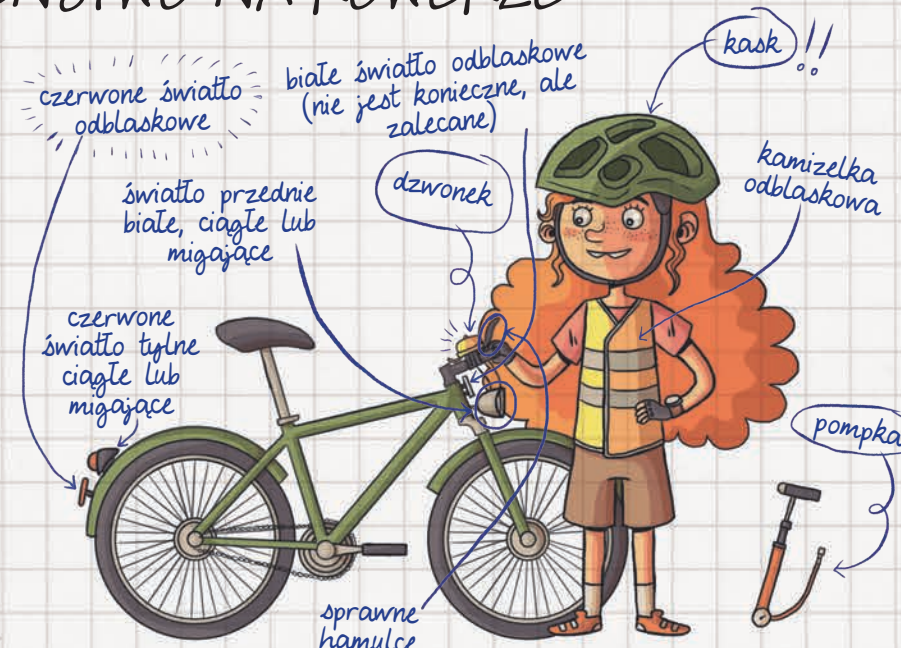


Spód buta, którego wpina się w rowerowy pedał.

spodenki z wkładką „pieluchą”

BEZPIECZEŃSTWO NA ROWERZE

Bardzo ważne jest przestrzeganie zasad, dzięki czemu dbamy o bezpieczeństwo swoje i innych. Na przykład: trzymamy się prawej strony, nie przejeżdżamy przez pasy dla pieszych, nie wyjeżdżamy na jezdnię, nie zajeżdżamy innym drogi, uważamy na pieszych i psiki. Kiedy skończymy 10 lat, możemy zdawać egzamin na kartę rowerową. Wtedy poznamy jeszcze więcej zasad.



światło przednie białe, ciągłe lub migające

białe światło odblaskowe (nie jest konieczne, ale zalecane)

czerwone światło odblaskowe

czerwone światło tylne ciągłe lub migające

dzwonek

kamizelka odblaskowa

pompka

sprawnie hamulce

STRÓJ ROWEROWY powinien być oddychający, a w zimniejszych porach roku dodatkowo chronić przed chłodem. Stosuje się spodenki z „pieluchą”, czyli wzmocnieniem, które zabezpiecza przed poobcieraniem przez siodełko.

Niektóre rowery (w tym na przykład profesjonalistów) mają pedały, w które wpina się specjalne buty. Zanim jeździe się z roweru, trzeba je wypiąć. Zapewniają większą stabilność (noga przypadkiem nie zsunie się z pedału) oraz pozwalają na efektywniejszą jazdę (nie tylko naciskamy, lecz także ciągniemy).



Najbardziej znane i prestiżowe wyścigi kolarskie świata to wyścigi kolarstwa szosowego. Najważniejsze z nich to francuski Tour de France, włoski Giro d'Italia, hiszpańska La Vuelta a España. W Polsce z kolei od 1928 roku organizowany jest Tour de Pologne.

koszulki przyznawane w wyścigu Tour de France



zielona koszulka najlepszego sprintera



biała koszulka najlepszego młodego kolarza



żółta koszulka lidera



biała koszulka w czerwone grochy dla lidera w klasyfikacji górskiej

Najstarszym wyścigiem jest Tour de France. Pierwszy odbył się w 1903 roku, miał 6 etapów, a trasa wynosiła ponad 2400 kilometrów. Liczba etapów i długość zmieniały się przez lata. W 2020 roku trasa składała się z 21 etapów i liczyła 3483 km. Odcinki wyścigu są zróżnicowane, prowadzą zarówno przez znane miasta i miasteczka, jak i przez góry, ale najczęściej szosą. Wyścig zawsze kończy się etapem z metą w Paryżu. Także zasady Tour de France się zmieniały. Początkowo zawodnik nie mógł liczyć na wsparcie w przypadku problemu z rowerem. Musiał naprawić go sam, aby ruszyć dalej. Lider danego etapu jeździ w żółtej koszulce, którą na końcu otrzymuje zwycięzca całego wyścigu, czyli kolarz, który miał najkrótszy łączny czas przejazdu wszystkich etapów z uwzględnieniem premii czasowych, np. za zwycięstwa etapowe. Ale znaczących kolorów koszulek jest więcej.

Choć zwycięzca wyścigu jest jeden, to na jego sukces pracuje cała drużyna. Największą zwartą grupą kolarzy tworzy peleton, w którym jeździ się łatwiej. Zawodnicy wykorzystują prawa fizyki, by poradzić sobie z oporem powietrza. Kiedy jeździ się w grupie, osobom z tyłu jest łatwiej, bo te z przodu biorą na siebie „pierwsze uderzenie” wiatru. Niektórzy kolarze będą próbować ataku, czyli niespodziewanego przyspieszenia, aby odłączyć się od peletonu i zyskać przewagę. Jeśli się uda, tworzą zwykle małą grupę nazywaną ucieczką.

Aby walczyć z oporem powietrza, kolarze noszą bardzo obcisłe stroje, poza tym rowery i zawodnicy muszą być jak najlżejsi.



peleton

MIŁOŚNICY ROWERÓW MAJĄ DO WYBORU RÓŻNE DYSCYPLINY:



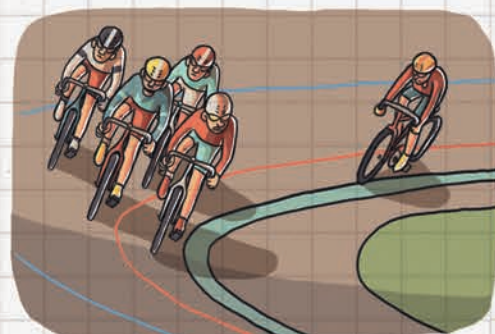
KOLARSTWO SZOSOWE

Najpopularniejsza forma kolarstwa, jeździ się najczęściej po asfalcie, wymaga od zawodników dużej wytrzymałości i kondycji, bo zawody rozgrywane są na długich dystansach.



KOLARSTWO PRZELAJOWE

Na rowerach podobnych do szosowych, ale w trudniejszym i bardziej urozmaiconym terenie, na przykład przez leśne ścieżki, błoto czy schody, gdzie niektóre odcinki trzeba pokonać pieszo.



KOLARSTWO TOROWE

Zawody rozgrywane są na specjalnym torze wielodrogiem, na różnych dystansach, zarówno indywidualnie, jak i drużynowo.



KOLARSTWO GÓRSKIE

Zwane inaczej MTB, najmłodsza z dyscyplin, która narodziła się w Stanach Zjednoczonych. Używamy w niej rowerów o konstrukcji umożliwiającej jazdę w bardzo wymagającym terenie.



DOWNHILL – czyli zjazd z góry.

MTB, czyli po angielsku mountain biking.



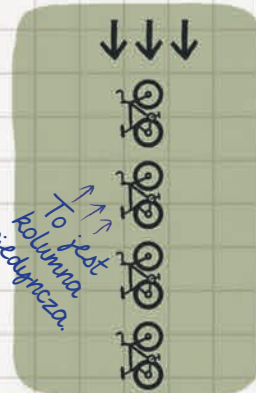
TRIAL – akrobacje, trochę kojarzące się z tymi deskorolkowymi, zawody mogą się odbywać także w mieście.



CROSS-COUNTRY – wyścig na wymagającej trudnej i zróżnicowanej trasie z przeszkodami takimi jak kamienie, korzenie i błoto. Przypomina nieco kolarstwo przełajowe, ale używane są w nim inne rowery, bardziej przystosowane do trudnych warunków.



Ten szyk nazywa się „rój”.



To jest kolumna pojedyncza.



Taki szyk nazywa się „na zakładkę” lub wachlarz.

JAZDA W GRUPIE

Wymaga dużego skupienia, aby uniknąć kraksy. Trzeba zachować stałą prędkość i trzymać ręce na hamulcach. Jeździ się w różnych szykach. Stosuje się system gestów do porozumiewania, na przykład: „zajmij moje miejsce”, „zwołnij” czy „złapałem gumę”. Członkowie grupy powinni ze sobą współpracować i zmieniać pozycje, aby każdy mógł odpocząć.



PRZYJMOWANIE POZYCJI AERODYNAMICZNEJ

Ale nie można kłaść się na ramię.

DOBIERANIE WŁAŚCIWEGO TEMPJA JAZDY

Nie jeździ się całego wyścigu ze swoją maksymalną prędkością, bo wtedy nie dałoby się rady go ukończyć. Trzeba zachować siły na finisz.



PICIE I JEDZENIE PODCZAS JAZDY

Nie ma czasu, aby się zatrzymać i odpocząć, dlatego je się i pije „w biegu”. Trzeba więc umieć odbierać przedmioty na trasie od innych, na przykład od ekip technicznych. Jedzenie i picie są bardzo ważne, bo traci się bardzo dużo energii i wody podczas długiej trasy.



RZUT NA LINIĘ METY

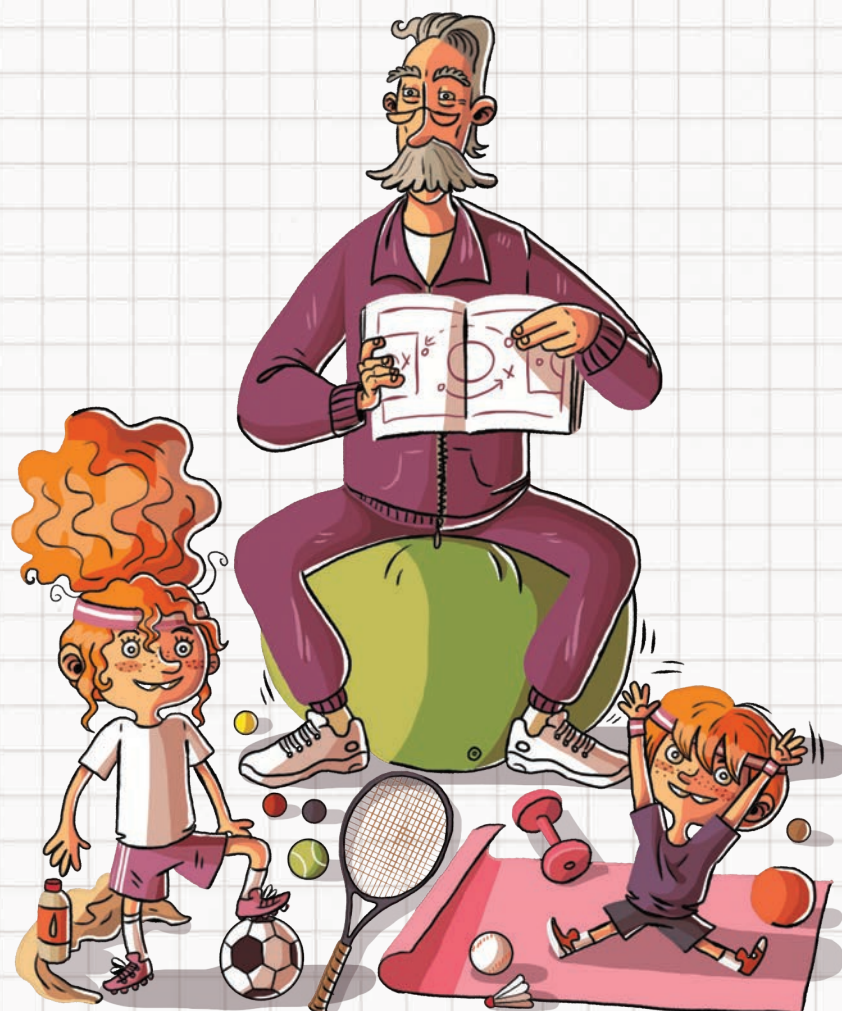
Rzut na linię mety, w którym zawodnik pomaga sobie ciężarem ciała wykonać dodatkowy ruch do przodu. Często o zwycięstwie decydują centymetry.

Jedzenie kolarzy podczas wyścigu to batony i żele energetyczne. Nie brzmi to najsmaczniej, ale szybko dostarcza potrzebnych kalorii.

Wydawnictwo NASZA KSIĘGARNIA Sp. z o.o.
05-075 Warszawa-Wesoła, ul. Aptečná 6
e-mail: naszaksięgarnia@nk.com.pl
tel. 22 643 93 89

Sprzedaż wysyłkowa: tel. 22 641 56 32
e-mail: sklep.wysylkowy@nk.com.pl

www.nk.com.pl



ILUSTRACJE, OKŁADKA, KOMIKSY: Nikola Kucharska

TEKSTY: Joanna Kończak, Katarzyna Piętka

KONSULTACJA MERYTORYCZNA: Robert Grzędowski

DODATKOWE KONSULTACJE: Piotr Sochaj (Warsaw Hussars Cricket Club), Kamil Jach, Paweł Nowicki,
Magdalena Korobkiewicz, Bartosz Renans

Podziękowania dla Polskiego Komitetu Olimpijskiego za konsultację dotyczącą igrzysk olimpijskich.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”, Warszawa 2021

REDAKTOR PROWADZĄCA Katarzyna Piętka

OPIEKA REDAKCYJNA Joanna Kończak

KOREKTA Zuzanna Laskowska

REDAKCJA TECHNICZNA Joanna Piotrowska

ISBN 978-83-10-13637-4

Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”, Warszawa 2021 r.

Wydanie pierwsze

Druk: Zakład Graficzny COLONEL, Kraków