



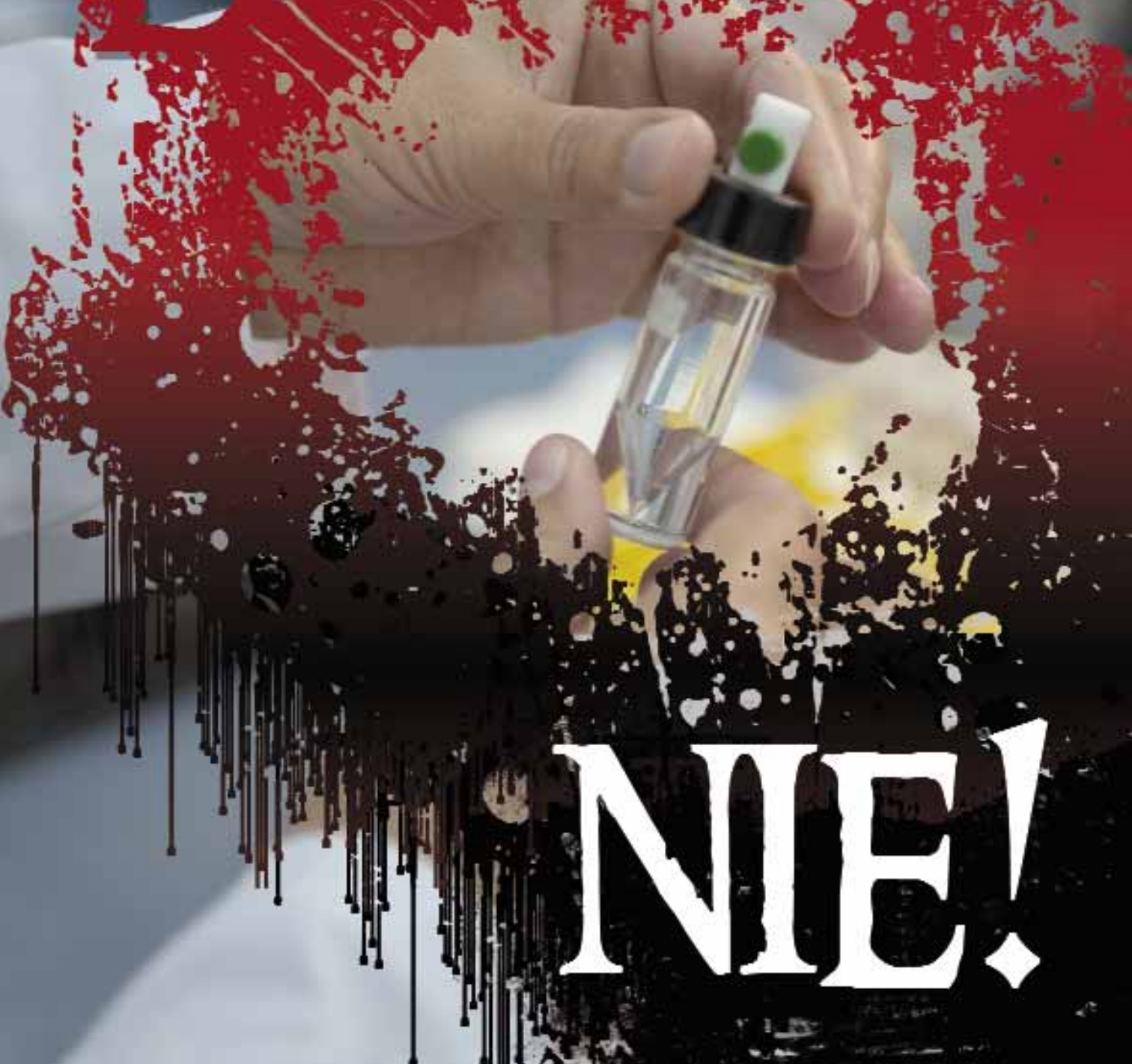
M A G A Z Y N

olimpijski

DODATEK EDUKACYJNY „OLIMPIONIK”

Nr 3 (3) wrzesień 2010

DOPING?



NIE!



Dofinansowano ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki

Magazyn Olimpijski (ISSN 1506-0233) – wydawnictwo Polskiego Komitetu Olimpijskiego

Redakcja dodatku edukacyjnego „Olimpionik”: Monika Czechowska, Magdalena Janicka,
Grażyna Rabsztyn, Henryk Urbaś

Projekt okładki: Szymon Sikora

Opracowanie graficzne: Jolanta Krafft-Przeździecka

Druk: KRA-BOX drukarnia Offsetowa, 04-762 Warszawa, ul. Mrówcza 94b

Drogi, Młody Czytelniku!

W kolejnym numerze „Olimpionika”, dodatku edukacyjnego do „Magazynu Olimpijskiego”, czasopism wydawanych przez Polski Komitet Olimpijski, postanowiliśmy poruszyć trzy niezwykle ważne tematy: niedozwolonego dopingu, prawidłowego żywienia oraz sportowego kibicowania. Może się wydawać, że tematy te są od siebie odległe, jednak przy głębszych przemyśleniach, można tu znaleźć wspólne obszary, o niebagatelnym znaczeniu dla zdrowia młodych ludzi, dla kształtowania się postaw i zachowań zgodnych z zasadą fair play. To niezwykle ważne, szczególnie w obliczu patologicznych zjawisk ogarniających nie tylko świat sportu, ale wkraczających także w nasze codzienne życie i obyczaje. My jesteśmy przeciwko tym zjawiskom i mamy nadzieję na przekonanie Was, że należy przeciwstawiać się ZŁU i dlaczego warto zawalczyć o to, co jest DOBRE. Dlatego pokazujemy jak trzymać formę bez wspomagaczy, co sądzą mistrzowie sportu o dopingu, jak być kibicem a nie kibolem, co osiągnęli polscy sportowcy bez dopingu. Po prostu zastanów się, zanim zrobisz coś nierozsądnego!

**Redakcja „Olimpionika”
i Polski Komitet Olimpijski**

W numerze:



rys. www.trzymajforme.pl

- 2** Silny jak koń i mądry jak but, czyli krótko na temat dopingu
- 4** Sport i doping
- 6** Doping się nie opłaca – rozmowa z mistrzem olimpijskim Tomaszem Majewskim
- 8** Zwycięzcy potrafią mówić „NIE”
- 10** Czy wiesz, że...
- 12** Odżywianie kluczem do dobrej formy
- 15** Program „Trzymaj formę”
- 20** Singapur za nimi, a przed nimi?
- 23** Bądź kibicem a nie kibolem
- 24** Tracą pieniądze, honor, zaufanie
- 26** Kronika sportowa
- 28** Krzyżówka

Silny jak koń i mądry jak but, czyli krótko na temat dopingu



Doping to sztuczne wspomaganie się różnymi środkami farmakologicznymi w celu zwiększenia siły lub wytrzymałości. Jest to sposób nieuczciwy. Zdobywając w ten sposób medal, jak pokazuje historia sportu, wielu sportowców postawiło sobie nagrobek już za życia...

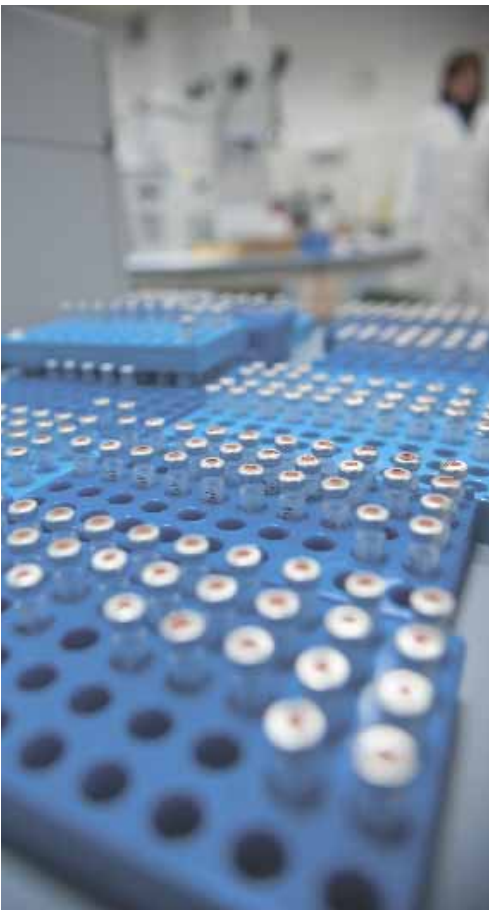
Można powiedzieć, że doping jest stary jak świat. Sport też jest stary jak świat. I na nieszczęście dla idei „fair-play” doping został przejęty przez nieuczciwych graczy, którzy dostrzegli w nim szybki i łatwy sposób na drodze do pieniędzy i sławy.

Afrykańskie plemiona stosowały ziołowe napary używane przez szamanów i tancerzy podczas ceremonii religijnych. Holenderscy kolonialisci w XVIII wieku, którzy mieszkali w południowej Afryce, przejęli od tamtejszych plemion różne „dopalacze” na bazie alkoholu czy ziół. Wszystkie występowały w potocznym języku pod nazwą „dop” lub „doop” i to dzięki nim słowo to przyjęło się na starym kontynencie. W 1865 roku, właśnie w Holandii opisano pierwsze użycie bliżej nieokreślonego środka wspomagającego podczas zawodów pływackich kanałami Amsterdamu. W roku 1889 po raz pierwszy słowo „doping” zostało umieszczone w słowniku języka angielskiego. Paradoksalnie w 1896 roku, a więc w roku pierwszych igrzysk olimpijskich, miał miejsce pierwszy odnotowany przypadek śmierci w wyniku zażycia środka dopingującego. Angielski kolarz Artur Linton zmarł na trasie

wyścigu Paryż – Bordeaux w wyniku zażycia strychniny. Żołnierze na wielu frontach świata i w różnych czasach stosowali amfetaminę, morfinę, heroinę, kokainę dla zwiększenia odporności fizycznej i psychicznej lub dla uśmierzania bólu i zniwelowania zmęczenia. Nasilenie w stosowaniu dopingu nastąpiło na igrzyskach w Rzymie w 1960 roku. Lawina ruszyła. Często stosować sterydy anaboliczne, doping hormonalny (testosteron) czy doping krwią. Niestety, wszystkie sukcesy ówczesnych medalistów okupione zostały ich załamaniem zdrowotnym, przerwaniem kariery sportowej i bardzo często nagłą śmiercią. W 1967 roku sensacją tradycyjnego i znanego w świecie lekkoatletycznego Memoriału im. Janusza Kusocińskiego był ekstrawagancki i sympatyczny szwedzki dyskobol Ricky Bruch. W początkach swojej kariery był przeciętnym zawodnikiem, o rachitycznej budowie ciała. Jako jeden z pierwszych w Europie poddał się regularnej kuracji steroidowej, czego wcale nie ukrywał. W bardzo krótkim czasie zamienił się w umięśnionego potwora. Został rekordzistą świata. Szybko jednak zakończył ka-

rierę, chociaż akurat w tej konkurencji można wygrać w wieku dojrzałym. Jego wątroba i nerki przestawały pracować, pojawiły się zmiany skórne i inne dolegliwości, także natury psychicznej. Sam siebie nazywał z przekąsem „gigantycznym brojlerem”, czyli drobiem, intensywnie tuczonym, przeznaczonym na ubój. W tym samym roku niemiecki bokser Jupp Elze tak się przygotował farmakologicznie do przyjęcia ciężkich ciosów swojego rywala, że nie czuł bólu. W następstwie obrażeń głowy, zmarł w szpitalu. Szaleństwo bicia rekordów przed żadną emocją publicznością, sława i pieniądze, zepchnęły na daleki plan troskę o własne zdrowie.

W czasach starożytnych igrzysk olimpijskich zawodnicy stymulowali się spożywaniem większej ilości mięsa lub krwi. Pili napary z ziół lub grzybów, a wszystko po to, by być najlepszym z najlepszych. Film „Asterix i Obelix na olimpiadzie”



wcale nie jest kolorową bajeczką. W aspekcie dopingowym jest oparty na prawdzie historycznej. Pokazuje, że oszustwo, jakim jest stosowanie dopingu, ma krótkie nogi. Wykrywalność dopingu jest coraz większa i historia sportu pokazuje, że zwycięzca następnego dnia musi sypać głowę popiołem. W 1988 roku po igrzyskach w Seulu wielki rekordzista Kanadyjczyk Ben Johnson został złapany na przyjęciu steroidu anabolicznego. Wówczas po raz pierwszy w historii Międzynarodowy Komitet Olimpijski zdecydował się na bardzo zdecydowane kroki, co oznaczało całkowitą degradację sportową oszusta. Odebrano mu złoty medal i wszystkie przywileje, które zyskał po igrzyskach. Amerykańską sprinterkę, medalistkę z Sydney (2000) Marion Jones też sporo kosztowała

„afery dopingowa”. Chociaż nigdy nie została złapana przez Komisję Antydopingową, znalazły się dowody, które ujawniły świadome wspomaganie się. W wyniku śledztwa musiały odbyć karę w więzieniu. Chińskie pływaczki, które zaczęły bić wyśrubowane rekordy i zostały złapane w 1994 roku, zniknęły potem na kilka lat, by znów pokazać, że Chiny są potęgą sportową – to zastanawiająca historia. Niejeden kolarz umarł zanim dojechał do mety. I niestety, jeszcze niejeden sportowiec sięgnie po doping, by choć przez chwilę być bohaterem. Zapomina o tym, że doping czyni z niego antybohatera, co pokazuje też przykład Floyd Landisa, zwycięzcy Tour de France w 2006 roku.

Opracowała
Katarzyna Deberny

Sport i doping

W dyskusji nad współczesnym sportem nie sposób uciec od zjawiska dopingowania farmakologicznego, po który sięgają sportowcy wyczynowi, jak również ci, którzy zajmują się sportem rekreacyjnie. Kontrole antidopingowe podczas imprez sportowych oraz w okresie przygotowawczym do startu są dzisiaj powszechnością i w świetle obowiązujących przepisów każdy zawodnik ma obowiązek się im poddać. Najważniejsze, że kontrole oraz działalność edukacyjna na temat dopingowania dają coraz większą szansę na rywalizację zgodną z duchem sportu i na zasadach „fair play”.

Każdy, kto uprawia sport wyczynowo lub hobbystycznie, musi być absolutnie świadomy zagrożeń, jakie niesie ze sobą doping. Wszędzie gdzie jest rywalizacja i walka toczy się o największą stawkę, istnieje pokusa oszukania swojego rywala. Bywają przypadki, że zawodnicy, a wraz z nimi ich trenerzy, sztab szkoleniowy sięgają po doping świadomie, mimo że istnieje alternatywny sposób dochodzenia do mistrzostwa, oparty na prawidłowo zbilansowanej diecie i szukaniu rezerw zawodników poza obszarem nienaturalnego sztucznego wspomaganie. Warto o tym wiedzieć i z tego korzystać, bo doping jest zjawiskiem patologicznym.

Doping – co to jest?

Jest to poprawianie zdolności wysiłkowych poprzez użycie niedozwolonych substancji i metod. Jest to zatem w wymiarze etycznym moralnym działanie – nieuczciwe i ze względów zdrowotnych – niebezpieczne. Mimo tak jednozna-

cznie negatywnego wpływu dopingowania na zawodników, zarówno w odległej przeszłości jak i współcześnie, mamy jednak do czynienia ze skłonnościami ludzi do używania przewagi nad konkurentem za wszelką cenę. Już w starożytności w celu poprawy wydolności fizycznej stosowano wszelkie zioła, grzyby i napoje pobudzające. Wówczas uzasadnieniem do zażywania tego rodzaju substancji była chęć udowodnienia swojej wyższości nad przeciwnikiem w trakcie konfliktów zbrojnych. W czasach nam bliższych prawdziwą walkę zaczęto toczyć w trakcie rywalizacji sportowej, która zaczęła przybierać na znaczeniu na przełomie XIX i XX wieku, co w sposób naturalny wiązano z momentem wskrzeszenia idei olimpijskiej w 1896 roku. W tym właśnie roku zanotowano pierwszy udokumentowany śmiertelny przypadek stosowania dopingowania u zawodnika Arthura Lintona (strychnina). Należy dodać, iż jeszcze wiele razy kolejne przy-

padki stosowania dopingowania kładły cień na szlachetnej z założenia olimpijskiej rywalizacji.

Trzeba jednak uczciwie powiedzieć, iż nie tylko sport stał się głównym odbiorcą rosnącego w siłę przemysłu farmaceutycznego. Bardzo chętnie korzystali z jego dobrodziejstw żołnierze walczący na frontach II Wojny Światowej. Szczególnie upodobali to sobie piloci, którzy w celu podwyższenia skuteczności nocnych lotów stosowali amfetaminę niwelującą uczucie zmęczenia i dającą tak potrzebną ostrość umysłu w warunkach starć wojennych. Kolejne lata przyniosły dynamiczny postęp w technologii produkcji leków oraz niebywałą komercjalizację sportu, ale też zakreśliły nowe punkty w kalendarzu „rozwoju form dopingowania”, żeby wspomnieć m.in:

- ⊕ lata 60. – nadużywanie anabolicznych (szczególnie w krajach dawnego bloku wschodniego),

- ⊕ koniec lat 80. – wyraźny wzrost nadużywania erytropoetyny (EPO), szczególnie w sportach wytrzymałościowych,

- ⊕ rok 1998 – afera dopingowa zawodowej grupy kolarskiej Festina w trakcie wyścigu Tour de France,

- ⊕ rok 2003 – stosowanie steroidu anabolicznego tetrhydrogestrinonu (THG).

Nie tylko sport

Współczesny świat i dynamicznie rozwijające się społeczeństwa stwarzają warunki, gdzie poza obszarem sportu wyczynowego dochodzi do masowego używania substancji dopingujących. Możemy się z nimi spotkać przy okazji organizowania zawodów sportowych o charakterze masowym,

takich jak: rajdy rowerowe, biegi długodystansowe i inne tego typu imprezy. Bardzo często po niedozwolone substancje sięgają młodzi ludzie preferujący ekstremalny i nie zawsze społecznie akceptowalny styl życia. Tworzące się różnego rodzaju subkultury kojarzone są z nadużywaniem narkotyków i innych leków psychoaktywnych. To samo zjawisko obserwujemy wśród ludzi nadmiernie obciążonych pracą zawodową oraz wśród studentów i w obu przypadkach istnieje pozorne przekonanie, iż dzięki zażywaniu tych środków ich praca stanie się bardziej wydajna, a sukcesy są tylko na wyciągnięcie ręki. Widać bardzo wyraźnie, iż zasięg zjawiska nadużywania substancji dopingujących jest bardzo szeroki i staje się bardzo poważnym problemem społecznym. Jest to o tyle niebezpieczne, iż nadużywanie wymienionych środków jest całkowicie niekontrolowane, a skala tego oraz występujące efekty uboczne i konsekwencje zdrowotne są trudne do oceny.

Zwalczanie dopingu w sporcie

W obliczu przypadków dopingu światowy sport wyczynowy stał się niekontrolowanym obszarem stosowania bardzo niebezpiecznych substancji i powoli staczał się ku moralnemu upadkowi, rywalizacja sportowa z dopingiem w tle zaczęła tracić swój sens. Dotychczasowa walka z tym zjawiskiem i słaby system kontroli antydopingowych okazywał się mało skuteczny w walce z dopingowymi oszustami. Przełom nastąpił w 1998 roku, kiedy afera dopingowa w trakcie wyścigu Tour de France doprowadziła do prawdziwego zjednoczenia wszystkich dostępnych sił do walki o czysty sport. Wydarzenia te stały u podstaw powołania Światowej Agencji Antydopingowej (WADA), organizacji, która wzięła na siebie ciężar walki z dopingiem w skali globalnej. Ta niezależna między-

narodowa organizacja ma za zadanie promować, koordynować i monitorować wszystkie dostępne prawnie formy walki z dopingiem. Podstawowym narzędziem używanym przez Agencję jest, wielokrotnie już doskonały, Światowy Kodeks Antydopingowy, który zawiera m.in.: listę substancji i zabronionych metod, standardy testowania oraz tzw. standardy laboratoryjne.

Kontrole antydopingowe w każdym kraju prowadzone są według przyjętego na dany rok planu badań. W Polsce na przykład wykonuje się rocznie około 3000 badań obejmujących testy na zawodach i poza zawodami. Wszystkie próbki pobrane od zawodników są przesyłane do Zakładu Badań Antydopingowych Instytutu Sportu w Warszawie. Placówka ta jest w pełni uprawniona do tego rodzaju analiz, ma ona akredytację Światowej Agencji Antydopingowej jako jedno z 35 laboratoriów na świecie.

Odżywianie a doping

Zjawisko stosowania dopingu farmakologicznego jest w sporcie obecne i występuje w różnej skali w różnych dyscyplinach sportowych. W Polsce stopień wykrywalności dopingu nie przekracza 2% w stosunku do ogólnej liczby badanych próbek, co należy uznać za wynik oscylujący wokół średniej europejskiej. Wśród przypadków dopingu spotykamy zawodników korzystających z niego w sposób wyrafinowany i całkowicie intencjonalny, nierzadko przy udziale osób trzecich. Notowane są też przypadki dopingu będące efektem nieświadomości i braku wiedzy ze strony zawodnika, który bez konsultacji i nazbyt pochopnie przyjmuje lek z zabronionym składnikiem bądź odżywkę, w której dla polepszenia efektu oddziaływania producent „dosypał” substancji dopingujących. Badania Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego z 2001 roku



foto: www.tzymajforme.pl

ANTYDOPINGOWA EDUKACJA

Komisja do Zwalczania Dopingu w Sporcie realizuje program edukacyjny, którego celem jest promocja czystego sportu. Program skierowany jest przede wszystkim do sportowców uprawiających sport wyczynowo, do trenerów i pozostałego sztabu szkoleniowego oraz personelu medycznego, rodziców i opiekunów.

Na stronie internetowej www.antydoping.pl można znaleźć wszystkie ważne informacje dotyczące zagadnień antydopingowych. Znajdują się one w tzw. pakiecie edukacyjnym i są do dowolnego wykorzystania przez każdą z osób zainteresowanych tą tematyką.

Strona internetowa Komisji oferuje ponadto możliwość uzyskania wielu praktycznych informacji, zapewniających poczucie bezpieczeństwa w przypadku, kiedy zawodnicy z różnych powodów nie są pewni swego postępowania względem dolegliwości zdrowotnych. Do tych pomocnych narzędzi należy zaliczyć bazę leków – wyszukiwarkę, która dokonuje kwalifikacji preparatów leczniczych ze względu na zawarte w nich składniki oraz działający 24 godziny na dobę serwis telefoniczny tzw. Antydopingowe Pogotowie Informacyjne (API).

pokazują niezbicie, iż około 15% dostępnych na rynkach odżywek i suplementów diety zawiera substancje zabronione do stosowania w sporcie. W takich krajach jak Holandia, Wielka Brytania czy Stany Zjednoczone odżywki bywają zanieczyszczone w jeszcze większym procencie.

Powstaje zatem pytanie, co to są suplementy odżywcze (odżywki) i czy należy je stosować? Najogólniej mówiąc są to takie substancje, które naturalnie występują w organizmie ludzkim, a można ich dodatkowo dostarczać z normalną dzienną dietą. Do nich zaliczamy np. minerały, witaminy i mikroelementy. W takim przypadku celem medycznym jest wyrównanie w organizmie niedoborów spowodowanych niewłaściwym odżywianiem lub chorobą. Z taką sytuacją często spotykamy się w sporcie, gdzie wysoki stopień wydatkowania energii i potrzeba zużywania większej ilości kalorii wymaga w dziennej diecie stosowania wybranych suplementów i odżywek. W wielu przypadkach jest to uzasadnione, ale wielokrotnie również dochodzi do bezkrytycznego przedawkowania, co w połączeniu z ryzykiem obecności środka dopingującego w tych produktach może doprowadzić do komplikacji zdrowot-

nych i dyskwalifikacji. W tej sytuacji należy rozpatrzyć bardziej zdrowy i przede wszystkim bezpieczniejszy wariant korzystania z dobrze zbilansowanej diety. Aktualnie dominuje wyraźna rekomendacja, aby młodzi zawodnicy opierali swoją dietę na produktach naturalnych. Dopuszcza się oczywiście stosowanie suplementów diety w postaci produktów wysoko węglowodanowych i napojów izotonicznych, ale już korzystanie z pełnego dostępnego wachlarza odżywek i to bez badania stopnia zawartości danego składnika jest bardzo wątpliwe. Zawodnicy i osoby z nimi współpracujące powinni sobie zadać pytanie, czy istnieje alternatywa dla sztucznego, w tym i niedozwolonego wspomagania. Odpowiedź jest absolutnie twierdząca, bo obok korzyści płynących z naturalnej, zbilansowanej jakościowo i ilościowo diety, istnieją inne nie mniej ważne rezerwy, które wpływają na wynik sportowy. Do nich na pewno zaliczyć trzeba monitoring procesu treningowego, postępowanie w ramach odnowy biologicznej oraz przygotowanie mentalne. Niekiedy brak dbałości o te składowe dyspozycji fizycznej jest łatwym powodem do sięgania po doping i inne sztuczne wspomaganie.

dr Dariusz Błachnio



fot. sxc.hu

Czym dla Ciebie jest doping?

Doping rozumiem, tak potocznie, jako oszustwo i kradzież. Doping, czyli niedozwolone wspomaganie, nie tylko chemiczne, to przekroczenie ustalonych zasad, na których opiera się sport – zdrowej, czystej rywalizacji. Wszystko co to przekracza, jest czymś niedozwolonym.

Czy zdarzyło się Tobie walczyć z zawodnikiem, który wcześniej czy później był zawieszony za doping?

Tak. Niestety, w mojej konkurencji mam paru kolegów, którzy byli zawieszani. To wiadomo, że w niektórych latach praktycznie wszyscy byli na dopingu. Czasy się zmieniły, ale „wpadkowiczów” nadal jest wielu. Ja dalej mogę żywić podejrzenia co do niektórych rywali, że stosują doping. Czasami one się potwierdzają, bo zostają złapani.

Co się wtedy o nich mówi?

Różne rzeczy. Wiadomo, że jeśli ktoś nagle robi dobry wynik, to jest to podejrzane. Znamy się na tyle dobrze, że to widać. Niektóre kraje mają większą historię dopingową, nie tylko te ze wschodu, ale zachodnie też.

Jak uważasz, w jakim kierunku zmierza sport?

Dopingu jest coraz więcej, ale na szczęście jego wykrywalność jest też coraz lepsza, chociaż nie ma jeszcze tak, by łapano wszystkich. W lekkoatletyce jest o tyle dobrze, że taki gość, który raz już miał „przygodę” dopingową nie jest zapraszany na mitinig, gdzie można zarobić pieniądze. W Wielkiej Brytanii, na przykład, taka osoba już nigdy nie może reprezentować swojego kraju na igrzyskach, pomimo, że jest w formie i zrobiła ją na czysto. To jest i plama



Doping się nie opłaca

Rozmowa z **TOMASZEM MAJEWSKIM**, mistrzem olimpijskim w pchnięciu kulą

na honorze i po prostu się nie opłaca pod względem finansowym.

Jak inaczej niż „wpadka” nazwałbyś pozytywny wynik kontroli antydopingowej?

To ręka sprawiedliwości. Jeśli ktoś pomaga sobie w niedozwolony sposób, to on tylko zyskuje na tym doraźnie, a wszyscy jego rywale tracą. W pewien sposób niweczy moją pracę, którą robię bez wspomagania. Ja muszę pracować ciężiej, a on po prostu pluje mi w twarz, kiedy dzięki dopingowi wygrywa ze mną.

W takim razie, jaka jest najprostsza droga do mistrzostwa?

Ciężka praca, na czysto. I to jest w tym najfajniejsze. Każdy może zrozumieć, że jeśli robi coś naturalnie, to mu to zostanie na dłużej. Kiedy ktoś się wspomaga, to efekt szybko przychodzi i szybko znika. A już nie mówię o skutkach zdrowotnych. Od dopingu wiele osób już umarło lub bardzo się pochorowało. Po co im to było?

Co byś powiedział chłopcom na siłowni, gdybyś usłyszał ich rozmowę o jakichś zastrzykach czy tabletkach?

Krótko – panowie zastanówcie się! Jeśli chcecie zrobić „akcję lato” i zbudować sobie klatkę, to

pamiętajcie, że zimą będziecie w punkcie wyjścia. Skutki uboczne mogą wlec się za wami do końca życia.

Ile musisz wykonać pchnięć na treningu?

To zależy. Bywają treningi, że około 100. Zazwyczaj robię ich 50–60. Teraz, tuż przed startem (Mistrzostwa Europy w Barcelonie – red.) już tylko 20. Bo wszystkie są mocne i wykonane najlepiej jak mogę.

Jak radzisz sobie ze stresem startowym?

Jestem już na tyle doświadczonym zawodnikiem, że się nie stresuję zawodami i bawię się nimi. Ten cały stres mnie pozytywnie napędza.

A jaki ma na Ciebie wpływ pozytywny doping kibiców?

Ogromy. Na dużych imprezach startuję najlepiej. I wszystkie „życiówki” mam właśnie z takich zawodów.

Ile wyciskasz na klatkę?

Po 13 latach treningów zdołałem w tym roku wycisnąć 200 kg, a zaczynałem od 45kg. Ale i tak wśród kulomiotów jestem najsłabszym zawodnikiem jeśli chodzi o takie „wyczyny”.



fot. A. Nurkiewicz (2)

A przysiad z jak ciężką sztangą? 260 kg.

Dziękuję za rozmowę i udanych startów bez dopingu w tle...

Rozmawiała
Katarzyna Deberny

Zwycięzcy potrafią mówić „NIE”

Odmawianie jest sztuką. A już prawdziwym wyczynem jest umieć odmawiać tak, by przy tym nie zachowywać się ani agresywnie, ani ulegle, a jednocześnie być skutecznym – jednym słowem trzeba być asertywnym, bo to jest teraz na topie.

na sięgnięcie po zabronione w sporcie środki farmakologiczne, to sami musimy zmierzyć się z karą za ich stosowanie, wyśmianiem w gronie kolegów, poczuciem bycia oszukanym, odczuć brak zaufania względem nas i ponieść konsekwencje zdrowotne.



foto: stockxpert

Zeby móc tego dokonać, trzeba przede wszystkim wiedzieć, czego się chce i konsekwentnie ku temu zmierzać. Jeśli na przykład chcę być uczciwy, prawdomówny, mam plan swojego rozwoju sportowego, który chcę realizować, chcę być w porządku wobec swojego trenera, chcę dbać o swoje zdrowie – to nie zapominam o tych zasadach nawet wtedy, gdy jest ciężko i ktoś zaczyna namawiać mnie na tzw. inne „reguły gry”.

Bądź sobą

Istnieje kilka powodów, dla których zgadzamy się na coś wbrew własnej woli. Wśród nich najważniejsze, to chęć zyskania czyjejś sympatii, lęk przed odrzuceniem, ucieczka przed krytyką, przekonanie o tym, że „nie wypada inaczej”, poczucie winy, wstyd i niska samoocena. Czasem po prostu tak boimy się samego słowa „nie”, że niezależnie od sytuacji wolimy go unikać. Rezygnujemy wówczas z wyrażania własnego zdania na dany temat i z realizacji wcześniej obranych celów, a koncentrujemy się na podtrzymaniu relacji z daną osobą czy też na utrzymaniu określonej opinii o sobie samym w jej oczach. Niestety, takie zachowanie zwykle prowadzi do negatywnych skutków, szczególnie gdy się powtarza. Po pierwsze, tracimy szacunek do samego siebie, obwiniając się o to, że zrobiliśmy coś, na co wcale nie mieliśmy ochoty. Po drugie, pojawia się szereg niechcianych emocji, takich jak złość, gniew na samego siebie i na osobę, która nas namawiała, poczucie krzywdy, wrogości i żalu. Oprócz tego musimy skonfrontować się ze skutkami decyzji, jaką podjęliśmy – na przykład, jeśli namówiono nas

Mówię NIE

Mówienia „nie” można jednak się nauczyć, choć nie jest to proces łatwy. Pierwszym krokiem jest uświadomienie sobie swoich praw, o które powinniśmy dbać. Podstawowe z nich, to:

- Mam prawo do własnego zdania i mam prawo je wyrażać.
- Mam prawo zmieniać zdanie.
- Moje zdanie jest tak samo ważne jak zdanie innych.
- Mam prawo podejmować decyzje i ponosić ich skutki.
- Mam prawo do swojej prywatności i niezależności, nie muszę robić wszystkiego tak jak inni.
- Mam prawo do bycia sobą i wyrażania siebie.
- Mam prawo dobrze myśleć o sobie.
- Mam prawo dbać o siebie.
- Mam prawo być niedoskonałym i mam też wiele mocnych stron.
- Jestem w stanie osiągnąć to, czego pragnę.
- Wolno mi nie zgadzać się z oceną innych osób.
- Mam prawo odmawiać.

Ważne jest, by respektować te same prawa u innych osób, a więc nie można krzywdzić nikogo w imię dążenia do swoich praw. Warto także zastanowić się nad każdym



for. sxc.hu

powyższym punktem, zwracając uwagę na to, który z nich jest dla mnie najbardziej kłopotliwy w realizacji, w jakich sytuacjach najtrudniej jest mi dane prawo respektować i dlaczego tak się dzieje.

Kolejnym krokiem nauki odmawiania jest ćwiczenie właściwych sposobów dobierania i wypowiedzania zdań odmownych. Istnieje tutaj kilka zasad, których należy się trzymać, jeśli odmawianie ma być skuteczne: odmawiaj w sposób stanowczy, czytelny i bezpośredni. Nie próbuj się usprawiedliwiać, wyrażać pretensji lub bezradności, przerzucać odpowiedzialności, nadmiernie tłumaczyć. Odmowa może brzmieć na przykład tak:

- Nie, nie chcę próbować sterydów, mam inny plan swojego treningu.
- Nie, nie pójdę z Tobą dzisiaj na spotkanie z X (który jest dealerem), nie jestem zainteresowany tym tematem.

Nie powinno się natomiast odmawiać w ten sposób:

- Wiesz, nie mogę tego zażywać, bo co by było, gdyby mnie trener przyłapał, a poza tym ostatnio stwierdziłem, że chyba nawet tego nie potrzebuję, może kiedy indziej się zdecyduję. (zdanie, które wyraża niepewność, nadmierne tłumaczenie się, podawanie przy-

czyn zewnętrznych jako powodu odmowy)

- Nie mogę dziś wieczorem się z Wami spotkać, ale to nie moja wina, to Ty zawsze chcesz się ze mną umawiać wtedy, kiedy ja nie mogę, a poza tym ten facet, z którym mamy się spotkać, wygląda mi na niepewnego. (zdanie zawierające pretensje, nie mówienie o prawdziwych powodach odmowy)

To działa

Zdania podane jako te niewłaściwe, zbudowane są w taki sposób, że rozmówca może być zachęcony do dalszego namawiania. Może próbować przekonywać, że trener niczego nie zauważy, że lepiej zdecydować się już dziś, a nie kiedyś w przyszłości, że można przełożyć spotkanie na inny czas, albo że Ty powinieneś przełożyć swoje sprawy, że dealer jest na pewno w porządku, itd. Przy odmawianiu dobrze jest podawać przyczynę swojej odmowy, ale należy przy tym odwoływać się przede wszystkim do swoich osobistych preferencji, czyli używać słów: *mam zamiar, postanowiłem, uważam że, jestem przekonany, chcę, wolę, zdecydowałem, itd.* Przedstawiając swoje zdanie w sposób nie pozostawiający rozmówcy wątpliwości co do tego, że jest ostateczne, mamy szansę uniknąć kolejnych męczących prób odmawiania tej samej osobie w tych samych sprawach. Jednocześnie zmniejszymy prawdopodobieństwo tego, że w końcu ulegniemy namowom.

Najlepiej jest zacząć naukę budowania zdań odmownych od ćwiczenia ich w najprostszych codziennych sytuacjach, w miarę dla nas bezpiecznych, zanim zdecydujemy się na stosowanie ich w trudniejszych okolicznościach, kiedy w grę wchodzi silniejsze emocje i większa presja, jaka jest na nas wywierana. Umiejętnością, jaka na pewno okaże się nam wówczas przydatna, jest odpowiednie re-

agowanie również na krytykę. Przede wszystkim pamiętaj o swoich prawach, które zostały wyżej wypunktowane. Nie reaguj na krytykę agresją ani uległością, nie bierz do serca tego, co ktoś powiedział po to tylko, żeby Cię do czegoś namówić. Najbardziej właściwe jest zachowanie spokoju, nie wdawanie się w dyskusję i skupienie na sednie sprawy. Jedną ze skuteczniejszych technik w takich sytuacjach jest tzw. technika mgły, której celem jest ochrona poczucia własnej wartości i zatrzymanie manipulacji, w jaką próbuje wkręcić Cię rozmówca. Polega na przyznaniu częściowej racji rozmówcy przy jednoczesnym zachowaniu swojego zdania na dany temat. Na przykład: *Może i jestem idiotą i są sprawy, których nie załatwiłem najlepiej, ale w tym wypadku już przemyślałem swoją decyzję i nie chcę jej zmieniać. Albo: Pewnie masz rację co do tego, że nie osiągnę tego samego co ludzie, którzy biorą doping, jednak mimo to chcę polegać na własnych siłach.*

Ostatnią sprawą, na jaką należy zwrócić uwagę w kontekście odmawiania, jest sytuacja, w której sami do końca nie wiemy, jakie powinniśmy zająć stanowisko. W tym wypadku wiedz, że masz prawo zastanowić się i odpowiedzieć później. Zyskany czas warto przeznaczyć na dokładne przeanalizowanie propozycji. Należy skupić się wówczas nie tylko na rozważeniu argumentacji przedstawianej przez kolegów czy znajomych. Trzeba także sprawdzić, co na dany temat mają do powiedzenia eksperci, jakie są wyniki badań prowadzonych w tym zakresie, jakie są przepisy i konsekwencje ich łamania, co realnie możesz zyskać a co stracić i jakie to ma znaczenie dla Twojego samopoczucia, zdrowia, a nawet życia.

dr Anna Siwy-Hudowska

Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej
w Warszawie

Czy wiesz, że...

» **Doping** to użycie zabronionych substancji oraz zabronionych metod prowadzących do poprawienia osiągnięć sportowców, jest to czyn nieuczciwy i niesie za sobą ryzyko dla zdrowia.

» **WADA (World Anti-Doping Agency)** to Światowa Agencja Antydopingowa, która powstała 10 listopada 1999 roku, a jej celem jest koordynacja walki przeciwko stosowaniu w sporcie zabronionych środków oraz metod uznanych za dopingowe.

» **Środki anaboliczne** to substancje, których stosowanie prowadzi do psychicznych i fizycznych zmian. Środki te w połączeniu z intensywnym treningiem powodują szybki i nienaturalny wzrost masy mięśniowej, ciało wygląda jak by było „napompowane”.

Inne charakterystyczne objawy przyjmowania środków anabolicznych to:

- duże wahania nastrojów,
- agresywne zachowanie,
- wysoka samoocena i silna koncentracja na samym sobie,
- obfity trądzik i inne zmiany skórne,
- u kobiet nienaturalny zarost, a u mężczyzn wypadanie włosów a nawet łysienie.

» **Efedryna** – to substancja naturalna i jedno z najstarszych leków. Została odkryta tysiąc lat temu przez chińskiego medyka Ma Huang. Efedryna jest składnikiem niektórych środków przeciwkaszlowych, jej stosowanie zwiększa częstość skurczów serca oraz powoduje wzrost aktywności układu oddechowego. Pozwala ona organizmowi działać na wysokich obrotach, przez to osoby, które ją

stosują mogą być nadpobudliwe. Długotrwałe stosowanie efedryny może mieć negatywny wpływ na serce i układ krążenia, powodując nadciśnienie tętnicze oraz arytmie serca.

Efedryna jest substancją zabronioną do stosowania w sporcie na zawodach, dlatego też zwróć uwagę na skład leków, które przyjmujesz podczas przeziębienia. Pod żadnym pozorem nie przyjmuj dostępnych na rynku (supermarkety, stacje benzynowe itd.) bez recepty środków leczniczych bez konsultacji z lekarzem sportowym lub ekspertem z Narodowej Agencji Antydopingowej!!!

» **Marihuana i haszysz (kanabinoidy)** – to substancje występujące w wysuszonych liściach (marihuana) bądź kwiatach (haszysz) konopi. Głównym składnikiem aktywnym jest w nich THC (tetrahydrocannabinol). Ich stosowanie sprawia że:

- stajesz się ociężały i masz kłopoty z koncentracją,
- krótko po zażyciu pogarsza się koordynacja oraz wydłuż się czas reakcji,
- tracisz poczucie czasu, dostajesz tzw. „głupawki”

Mogą się również pojawić: mdłości, zawroty głowy, suchość w ustach, wzrost rytmu pracy serca oraz przekrwione oczy.

Czasami obserwuje się także nagłe napady złości, paniki, manię prześladowczą oraz halucynacje. Długo po zażyciu (około 4 tygodnie) pozostają w próbkach moczu, dlatego też łatwo je wykryć podczas badania antydopingowego. Substancja ta jest zabroniona do stosowania w sporcie na zawodach.

» **Amfetamina – kokaina** (stymulanty) – są to substancje pobudzające centralny układ nerwowy. Ich wpływ na osiągnięte wyniki jest umiarkowany, mimo iż ich stosowanie prowadzi do zwiększenia tolerancji na zmęczenie. Wykazano przy tym, iż substancje te zmniejszają efektywność treningu poprzez pogorszenie koncentracji.

Skutki uboczne stosowania stymulantów to:

- urojenia,
- uczucie strachu,
- skrajne stany euforii i bezradności,
- problemy ze snem i utrata masy ciała,
- podwyższone ciśnienie tętnicze,
- arytmia serca.

Osoby, które je używają nie odczuwają naturalnych potrzeb takich jak głód, zmęczenie czy sen. Kokaina i amfetamina jest zabroniona do stosowania na zawodach.

KOKAINA I AMFETAMINA SZYBKO UZALEŻNIAJĄ, A ICH STOSOWANIE NIE IDZIE W PARZE Z OSIĄGNIĘCIAMI SPORTOWYMI.

» **EPO (erytropoetyna) i doping krwią** – hormon wytwarzany głównie w nerkach, który stymuluje produkcję krwinek czerwonych, które są odpowiedzialne za wewnątrzustrojowy transport tlenu. Hormon ten w sposób naturalny reguluje ilość krwinek czerwonych naszego organizmu, a do jego znacznej aktywności dochodzi między innymi pod wpływem zmniejszenia ilości tlenu w atmosferze (pobył w wysokich górach). Zawodnicy chcąc uzyskać podobny efekt stosują syntetyczne EPO w celu zwiększenia przenoszenia tlenu w warunkach wzmożonego

wysiłku fizycznego. Konsekwencją używania tej substancji jest:

- zwiększona lepkość krwi,
- zwiększone ryzyko nadciśnienia tętniczego,
- zwiększone ryzyko zakrzepów i zatorów (zawał, udar).

DOZWOLONĄ I BEZPIECZNĄ METODĄ ZWIĘKSZANIA WYDOLNOŚCI JEST TRENING WYSOKOGÓRSKI.

Doping krwią jest zabronioną metodą dopingu i jest bezpośrednią formą wzmożenia transferu tlenu z natychmiastowym efektem zwiększenia ilości krwinek czerwonych. Istnieją dwa sposoby dopingu krwią stosowane przez sportowców: – magazynowanie własnej krwi i późniejsze autotransfuzje, – transfuzje krwi od wyselekcjonowanych dawców.

Więcej czerwonych krwinek to więcej dostarczonego tlenu a tym samym lepsza wydolność.

Konsekwencje stosowanie dopingu krwią są podobne do tych przy stosowaniu EPO, ale ponadto transfuzje krwi często powodują alergię oraz liczne powikłania poprzetoczeniowe, np. ciężkie infekcje oraz możliwość zapalenia wątroby i zakażenia wirusem HIV.

>> **Suplementy odżywcze** – to grupa substancji naturalnie występujących w organizmie, jak również spożywanych w codziennej diecie. Są to m.in. glukoza, minerały, witaminy oraz mikroelementy itp. Po części są to substancje odpowiedzialne za wzrost i rozwój organizmów wielokomórkowych takich jak organizm człowieka. W celach medycznych zażywane są przy nie-

doborach spowodowanych złym odżywianiem lub chorobą.

Suplementy diety stosowane są głównie w celu poprawy wydolności fizycznej, promocji zdrowia, zmniejszenia ryzyka zapadania na choroby, a także kontrolowania wagi ciała.

Większość suplementów nie jest zabroniona i nie ma ich na „Liście substancji i metod zabronionych”, ale z ich zażywaniem wiąże się ryzyko pozytywnego testu antydopingowego z powodu spożycia preparatów zanieczyszczonych takimi substancjami. Na ogół są to związki, które nie są deklarowane przez producenta jako składnik danej odżywki. Wielu sportowców nadużywa odżywek nie przywiązując wagi do rekomendowanych dawek oraz nie znając prawdziwych efektów ich oddziaływania.

Magda Dębska



Odżywianie kluczem do dobrej formy

Prawidłowo skomponowana dieta staje się w ostatnich latach niezwykle ważnym elementem przygotowania startowego zawodników najwyższej klasy. Coraz więcej sportowców rozumie, że to co spożywają ma bardzo duży wpływ na ich możliwości i osiągnięcia sportowe. Wiedza o tym, co i kiedy powinno się jeść w bardzo dużym stopniu może wpłynąć na poprawę osiąganych przez sportowca wyników.

Umiejętność komponowania posiłków umożliwia usprawnianie wielu procesów fizjologicznych, od których uzależnione jest prawidłowe funkcjonowanie organizmu poddanego intensywnym obciążeniom fizycznym. Sportowcy potrzebują większych ilości składników energetycznych – węglowodanów i tłuszczów, a także składników budulcowych, czyli przede wszystkim białek, jak również witamin i minerałów. Zapotrzebowanie na te składniki jest uzależnione od kilku czynników, takich jak: rodzaj uprawianej dyscypliny, okres cyklu treningowego, płeć, waga, wzrost oraz wiek. W przypadku wieku na szczególną uwagę należy zwrócić na młodych sportowców, którzy znajdują się w okresie intensywnego wzrostu, poza tym trenując eksploatują swój organizm, przez co zapotrzebowanie na szereg składników odżywczych znacząco wzrasta.

Potrzebna jest wiedza

Edukacja żywieniowa wśród młodzieży uprawiającej sport, zarówno amatorsko jak wyczynowo, niestety nie jest jeszcze na zadowalającym poziomie. W szkołach i klubach nie ma zbyt wielu programów edukacyjnych z tej dziedziny. Młody zawodnik, aby się czegoś dowiedzieć musi zatem sam szukać informacji w prasie lub internecie, co niestety nie zawsze wychodzi na dobre.

Optymalny sposób żywienia powinien być dostosowany indywidualnie dla każdego zawodnika oraz do jego rytmu dnia. Zwiększone zapotrzebowanie na składniki odżywcze przy jednoczesnym ich niedoborze w diecie prowadzi do pojawienia się i nasilania ich niedoborów, co może spowodować zahamowanie rozwoju kariery młodego zawodnika. Pierwszym krokiem w celu poprawy sposobu odżywiania jest poznanie najważniejszych składników znajdujących się w codziennym pożywieniu i zrozumienie, kiedy i jak działają w organizmie poddawanym fizycznym obciążeniom.

Węglowodany – główne źródło energii dla organizmu powinny być dostarczane w ilości 55–75% wartości energetycznej diety. Zalecenia takie wynikają z tego, że węglowodany są najekonomicznym źródłem energii, tzn. organizm właśnie z nich jest w stanie najszybciej wytworzyć i wykorzystać energię. Niestety, możliwości ich magazynowania w formie glikogenu (wątrobowy oraz mięśniowy) są niewielkie, co dodatkowo wpływa na potrzebę ich regularnego, wysokiego spożywania. Węglowodany kiedyś dzielono na proste i złożone, ale teraz dzieli się je częściej pod kątem indeksu glikemicznego: niski, średni, wysoki. Wskaźnik ten dla sportowców jest bardzo istotny i oznacza w skrócie tempo, w jakim spożyte węglowodany wchłaniają się do krwioobiegu i organizm może je wykorzystać jako materiał energetyczny. Przykładowo: spożycie węglowodanów o wysokim indeksie glikemicznym przed treningiem może spowodować, że poziom glukozy we krwi gwałtownie wzrośnie, ale w trakcie trwania wysiłku równie szybko spadnie powodując nagły spadek energii. Z kolei spożycie tych węglowodanów po treningu sprzyja szybszej odnowie zużytych rezerw glikogenu mięśniowego i wątrobowego. Węglowodany o wysokim indeksie glikemicznym powinny być zatem spożywane bezpośrednio po treningu i w późniejszych godzinach potreningowych w połączeniu z węglowodanami o niskim lub średnim indeksie glikemicznym. Węglowodany o średnim IG można spożywać przed i po treningu, a węglowodany o niskim IG należy spożywać przed treningiem i w okresach między treningowych. Spożywanie odpowiednich węglowodanów w określonych porach dnia jest bar-

dzo ważne, ale równie istotne jest spożywanie ich w odpowiedniej ilości. Aby mieć pewność, że spożywa się odpowiednią ilość węglowodanów należy tak komponować dietę, aby w skład każdego głównego posiłku wchodziły produkty zbożowe (np. makarony, kasze, ryż, pieczywo, płatki) oraz dodatkowo, co najmniej jedna przekąska między posiłkami powinna być wysoko węglowodanowa (np. suszone owoce, świeże owoce, kanapka).

Kolejnym składnikiem naszej diety dostarczającym energii jest **tłuszcz**. Ze względów żywieniowych podzielić go można na nasycony i nienasycony. Podział ten jest dla sportowca dość istotny, głównie ze względu na pełnione przez te tłuszcze funkcje. Tłuszcze nasycone są dla organizmu mniej korzystne a czasem nawet szkodliwe. Mogą podnosić poziom cholesterolu i trój glicerydów we krwi (wbrew temu, co się powszechnie sądzi, takie zaburzenia obserwuje się już nawet u dzieci) i mogą być wykorzystane tylko jako materiał energetyczny, ale energia z nich uwalnia się dopiero po kilku – kilkunastu godzinach. Tłuszcze nienasycone działają częściowo odwrotnie, ponieważ obniżają poziom cholesterolu i trój glicerydów we krwi.

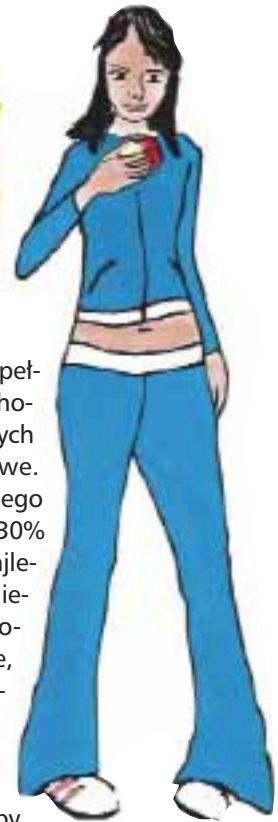
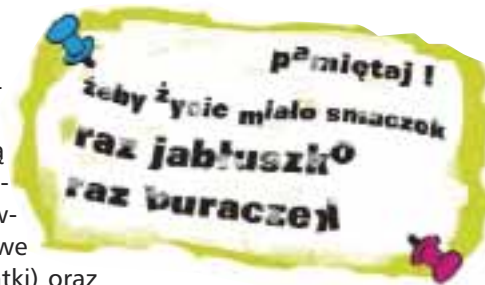


foto: www.trzymajformę.pl

Oprócz funkcji energetycznej pełni także funkcję budulcową, wchodząc w skład np. błon komórkowych otaczających włókna mięśniowe. Spożycie tłuszczu przez młodego sportowca powinno wynosić 20–30% wartości energetycznej diety (najlepiej jeśli większość to tłuszcze nienasycone). Spożycie tłuszczu zgodnie z zaleceniami nie jest proste, ponieważ nasza polska tradycyjna dieta jest dietą wysokotłuszczową (i ubogą węglowodanową) co dla sportowca nie jest korzystne. Co zatem robić, aby nie przekroczyć górnej granicy normy?

niski IG: < 55		średni IG: 56 – 69		wysoki IG: > 70	
chleb żytni	55	buraki	65	daktyle suszone	103
kukurydza z puszki	55	kuskus gotowany	65	chleb biały	95
kasza gryczana	54	makaron	65	frytki	95
kiwi	52	melon	65	pieczywo francuskie	95
biszkopty	46	rodzynki	64	kleik ryżowy	90
grostek zielony	45	grostek z puszki	61	ziemniaki rozdrobnione	90
pomarańcza	44	lody	61	miód	87
mleko	30	ananas	59	marchew gotowana	85
budyń	43	banan	59	płatki owsiane	85
gruszka	42	chleb pełnoziarnisty	58	płatki kukurydziane	84
fasola	40	kasza manna	58	płatki ryżowe	80
jabłka	38	herbatniki	57	arbuz	75
morele suszone	30	ziemniaki całe	57	coca cola	73
marchew surowa	30	kukurydza kolba	57	banan dojrzały	72
brzoskwinie	29	ryż brązowy	56	fasolka szparagowa	71
morela, pomidor	15	soki	~56	ryż biały	70

Dziesięć zdrowotnych przykazań

1. Codzienna aktywność fizyczna i odpowiednia dieta jest kluczem do zdrowia. Przede wszystkim strzeż się nadwagi i otyłości.
2. Podstawą prawidłowej diety jest różnorodność spożywanych produktów. Jedz 3 – 5 posiłków dziennie, w tym koniecznie śniadanie. Pamiętaj, że przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 4 godziny.
3. Znaczną część twojej codziennej diety powinny stanowić warzywa. Codziennie jedz również owoce.
4. Pełnoziarniste produkty zbożowe (np. chleb razowy czy pełnoziarnisty, grube kasze) powinny być dla ciebie głównym źródłem energii.
5. Codziennie co najmniej dwa razy dziennie spożywaj mleko i jego przetwory: jogurty, kefiry czy sery.
6. Spożywaj mniej tłuszczów zwierzęcych, więcej roślinnych, szczególnie oleju rzepakowego i margaryn miękkich.
7. Spożywaj głównie mięso drobiowe, ryby oraz nasiona roślin strączkowych np. grochu, fasoli czy soi, ograniczaj spożycie tłustego mięsa czerwonego.
8. W codziennej diecie ograniczaj spożycie cukru i soli.
9. Dostarczaj organizmowi wystarczającą ilość płynów (głównie wody) minimum 2 litry dziennie.
10. Unikaj alkoholu.

Białko jest podstawowym materiałem budulcowym naszego organizmu, wchodzi ono w skład wszystkich naszych tkanek i najmniejszych komórek. Białko w żywności można podzielić na pełnowartościowe (pochodzenia zwierzęcego) i niepełnowartościowe (pochodzenia roślinnego). Białka pełnowartościowe w odróżnieniu od niepełnowartościowych dostarczają wszystkich niezbędnych aminokwasów, głównie tych, których nasz organizm sam nie może wytwarzać. Jego prawidłowe spożycie zapewnia m.in. prawidłowy rozwój tkanki mięśniowej, wpływa na odporność organizmu, reguluje gospodarkę wodną organizmu oraz utrzymuje odpowiednią temperaturę ciała. Białka w diecie powinny być 12–18% wartości energetycznej diety. Wciąż panują poglądy, że spożycie większej ilości białka daje pozytywne efekty, niestety jest to mit. Nasz organizm jest w stanie strawić i przemetabolizować pewną określoną ilość białka, jeżeli zatem jego spożycie przekracza tą ilość to nie do końca strawione resztki białka krążą po organizmie uszkadzając napotykaną na swojej drodze narządy, przede wszystkim wątrobę oraz nerki. Jeżeli taka sytuacja trwa długo, to można się liczyć z trwałymi tego konsekwencjami. Białko jest składnikiem odżywczym najlepiej znanym przez sportowców i młodzi zawodnicy w większości wiedzą, gdzie je można znaleźć, ale nie zawsze wiedzą w jakiej ilości ono się tam znajduje.

Zawartość białka w wybranych produktach spożywczych (w 100g)			
produkty zwierzęce		produkty roślinne	
• mięso	• 19	• chleb razowy	• 7
• mleko	• 3	• chleb pszenny	• 6
• jogurt	• 9	• kasza jęczmienna	• 9
• sery żółte	• 23	• płatki owsiane	• 12
• sery białe	• 20	• ryż	• 7
• jajka	• 12	• fasola	• 22
• ryby	• 16	• orzechy	• 16

Czego ile jeść?

Co zatem zrobić, aby dieta była prawidłowo skomponowana? Niestety, na to pytanie nie ma jednoznacznej odpowiedzi, każdy organizm jest inny i tak samo dieta każdego sportowca powinna być inna. Jest jednak kilka podstawowych zasad, których powinni przestrzegać wszyscy.

I. Spożywanie odpowiedniej ilości posiłków w ciągu dnia: śniadanie, obiad, kolacja + 2 mniejsze posiłki w ciągu dnia (przekąski). Spożywanie posiłków częściej a w mniejszych ilościach powoduje, że pokarm jest lepiej i szybciej trawiony, przez co organizm jest w stanie sprawnie wykorzystać energię i pozostałe składniki odżywcze w nim zawarte.

II. Spożywanie posiłków o w miarę regularnych porach sprawia „zaprogramowanie” organizmu na wy-

tworzenie w tym konkretnym czasie większych ilości soków trawiennych, dzięki czemu następuje szybsze trawienie pokarmu i nie zalega on w przewodzie pokarmowym. Często przy nieregularnych posiłkach pokarm może długo zalegać w przewodzie pokarmowym, co na treningu po posiłku może powodować dolegliwości i dyskomfort.

III. Skład posiłków: odpowiednie zestawianie posiłków w dużej mierze zapewnia odpowiednią podaż



foto. jko

niezbędnych składników odżywczych. Aby mieć tę pewność, każdy główny posiłek powinien zawierać: produkty zbożowe (np. pieczywo, płatki, makaron, kasza, ryż, ziemniaki) + produkty będące źródłem białka pełnowartościowego (mięso, ryby, jaja, mleko, nabiał) + dodatek owocowy i/lub warzywny (świeże owoce, surowe lub gotowane warzywa, ewentualnie soki). Przekąski spożywane między posiłkami nie mają już tak konkretnych wymagań, zaleca się jednak aby były źródłem węglowodanów i/lub tłuszczów roślinnych. Przekąski dostarczające tłuszczów zwierzęcych spowalniają znacznie proces trawienia oraz regenerację organizmu.

IV. Różnorodność posiłków: nie ma takiego produktu, który by dostarczał wszystkich niezbędnych składników w idealnych proporcjach, dlatego też codzienne urozmaicenie spożywanych posiłków jest bardzo istotne i gwarantuje optymalne odżywienie organizmu.

V. Płyny: od ich odpowiedniego spożycia również zależy prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Niewielkie wydawałoby się odwodnienie na poziomie 2% powoduje pogorszenie możliwości wysiłkowych zawodnika o ok. 10%! Płyny zatem powinny młodemu zawodnikowi towarzyszyć na treningu, ale i poza nimi.

Pierwszym krokiem mającym na celu poprawę codziennej diety i zapobieganie niedoborom pokarmowym powinna być systematyczna i stopniowa edukacja żywieniowa. Bez zrozumienia zasad prawidłowego komponowania diety trudno je wprowadzić i systematycznie stosować. Przyzwyczajenia żywieniowe zmienia się trudno, zwłaszcza w dorosłym życiu, dlatego też tak ważna jest edukacja właśnie młodych osób, przed którymi drzwi kariery sportowej dopiero zaczynają się otwierać.

Marta Chmura

dietyk z Centralnego Ośrodka Medycyny Sportowej

Program „Trzymaj formę!”

To pierwsza na tak szeroką skalę inicjatywa edukacyjna dotycząca promocji zasad zbilansowanej diety i aktywności fizycznej, skierowana do polskiej młodzieży*. W programie udział biorą uczniowie i nauczyciele gimnazjów oraz ostatnich klas szkół podstawowych..

Głównym celem programu jest edukacja w zakresie trwałego ukształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej, poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety, w oparciu o odpowiedzialność indywidualną i wolny wybór jednostki. Realizacja programu oparta jest na metodzie

projektu – innowacyjnej metodzie dydaktycznej bazującej na dobrowolnym zaangażowaniu uczniów, nauczycieli, rodziców i samorządów lokalnych.

W ramach dotychczasowej realizacji programu, realizowanego przez Główny Inspektorat Sanitarny i Polską Federację Producentów Żywności, opracowano i prze-

prowadzono blisko 17 tysięcy uniikatowych, autorskich projektów edukacyjnych, propagujących aktywność fizyczną i zbilansowaną dietę zarówno w środowisku szkolnym, jak i w środowiskach lokalnych.

Zaletą programów było ich bardzo dobre dopasowanie do zainteresowań i możliwości uczniów.



Na potrzeby programu opracowano nowoczesne materiały dydaktyczne, przeznaczone dla nauczycieli, rodziców i uczniów. Gwarantują one szybki dostęp do niezbędnej w realizacji programu wiedzy, która w zwykłym programie nauczania obejmuje kilka różnych przedmiotów realizowanych w różnym czasie. W skład materiałów dydaktycznych wchodzi: poradnik dla nauczycieli, broszura dla uczniów, plakat z piramidą żywienia (z uwzględnioną aktywnością fizyczną) oraz strona internetowa dostępna również na płycie CD. Program zawiera również wytyczne dla dyrektorów szkół w zakresie higieny i bezpieczeństwa żywności w sklepikach szkolnych.

Realizacja programu na tak szeroką skalę jest możliwa dzięki zaangażowaniu Pionu Promocji Zdrowia i Oświaty Zdrowotnej Państwowej Inspekcji Sanitarnej na szczeblu centralnym, wojewódzkim i powiatowym. Pracownicy Inspekcji pełnią funkcję koordynatorów

programu, aktywnie wspierając szkoły w jego realizacji. Po każdej edycji programu przeprowadzana jest analiza obejmująca zasięg, odbiór społeczny, wpływ na nawyki żywieniowe młodzieży i asortyment sklepików szkolnych.

Ważnym elementem programu jest zaangażowanie społeczności lokalnej, w szczególności rodziców, których udział, jako osób bezpośrednio kształtujących nawyki żywieniowe dzieci, w procesie ich zmiany jest niezbędny i ma zasadniczy wpływ na sposób odżywiania.

Program jest bardzo wysoko oceniany, zarówno przez młodzież, jak i nauczycieli, dyrektorów i rodziców. Ponadto, jak wynika z przeprowadzanego monitoringu, „Trzymaj Formę!” przyczynia się do podniesienia świadomości młodzieży w zakresie zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej, a konstrukcja programu daje dużą swobodę wyboru sposobu jego realizacji w poszczególnych szkołach, dzięki czemu uczniowie mają możliwość

poszukiwania i realizowania własnych pomysłów prozdrowotnych.

**Główny Inspektorat Sanitarny
Polska Federacja
Producentów Żywności**

**Główny Inspektorat Sanitarny i Polska Federacja Producentów Żywności, wychodząc naprzeciw zaleceniom strategii Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w zakresie diety, aktywności fizycznej i zdrowia oraz zaleceniom „Białej Księgi Komisji Europejskiej Strategia dla Europy w zakresie zagadnień zdrowia związanych z żywieniem, nadwagą i otyłością” od 2006 r. prowadzą Ogólnopolski Program Edukacyjny „Trzymaj Formę!” promujący zasady zbilansowanej diety i aktywności fizycznej wśród młodzieży szkolnej. W trakcie realizacji w latach 2006–2009, projekt objął swym zasięgiem ponad 7 tysięcy szkół gimnazjalnych i podstawowych zlokalizowanych na terenie całej Polski. Dotychczas w programie udział wzięło łącznie ponad 3 miliony uczniów i ich rodziców.*



Bądź aktywistą na co dzień

Możesz zostać Aktywistą bez odjazdowych gadżetów i karnetu na siłownię. Nawet nie musisz być typem sportowca. Zdziwiony? Zdradzimy ci kilka sprawdzonych sposobów. Wyjście z psem na spacer, wchodzenie po schodach, nawet odkurzanie, to też akcje godne miana Aktywisty. Na początek przyłóż się do sprzątania, wynoszenia śmieci, spaceru. Odstaw wszystkie cuda techniki, które wykonują robotę za ciebie. Zamiast pozwalać super robotom na marnowanie prądu, a czterośladowcom na spalanie resztek ropy naftowej i podgrzewanie naszej planety, sam spalaj zbędne kalorie – czysto, tanio i ekologicznie.

Dobra rada – chodź pieszo, gdzie tylko się da. Własne nogi to

skuteczny i tani środek transportu Aktywisty. Nie musisz mieć nowoczesnego sprzętu, czy inwestować w siłownię. Możesz nachodzić się do woli za darmo. Twój najważniejszy silnik, czyli serce, na pewno będzie ci za to wdzięczne.

Jeśli do tej pory byłeś raczej Minimalistą niż Aktywistą, nie próbuj



od razu robić za wiele, bo skończy się to tylko bólem mięśni i zniechęceniem. Krok po kroku zwiększaj swoją codzienną aktywność fizyczną, aż w końcu twój organizm sam będzie domagał się kolejnej porcji ruchu. Namów swoich znajomych, aby dotrzymywali tobie towarzystwa.

Pięć razy dziennie warzywa i owoce, czyli zarzuć witaminę

Przed tobą egzamin, sprawdzian, klasówka? Na samą wzmiankę o testach ściska cię w żołądku? To normalne. Stres dopada wszystkich bez wyjątku. Jak sobie z nim poradzić? Mamy dla ciebie niezawodny patent. Wzmocnij przeuczony organizm odpowiednią dietą. Nie trzeba dużo kombinować. Wszystko co niezbędne jest



wielką porcję energii. Dlatego spożycie tłuszczów nie powinno przekraczać **30% dziennego zapotrzebowania na kalorie**. Taka porcja energii „odtuszczowej” wystarczy. Tym, co zjadają za dużo tłuszczów, szybko przybiera ciążka. Ale można jeść tłuszcze i nie tyć. Wystarczy, że będziesz uważał na to, co i w jakiej ilości jesz i oczywiście być Aktywistą. Nie musisz stosować żadnej skomplikowanej diety. Wystarczy kilka drobnych zmian. Na przykład: jedz mniej tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, zawierających kwasy tłuszczowe nasycone (smalec, tłuste mięcho).

Sprawdź informacje o ilości tłuszczów w produkcie zawarte na opakowaniach. Pilnuj, aby ważyć w sam raz dla swojego wieku i wzrostu (sprawdź swój BMI czyli Body Mass Index – nie mylić z BMW).

Pamiętaj, że przedszkolaki potrzebują więcej energii, aby zdrowo rosnąć i dobrze się rozwijać. Dlatego nie dziw się, że Twój 5-letni braciszek je tłuszcze bez większych limitów. Domaga się tego jego organizm. Jeżeli jesteś prawdziwym Aktywistą i Twoja aktywność fizyczna nie ogranicza się jedynie do przełączania programów w telewizorze, to twoje tłuszczowe bezpieczeństwo jest większe niż tkwiących w bezruchu przyjaciół. Pamiętaj, samo ograniczanie tłuszczu w codziennej diecie nie wystarczy.

MUSISZ SIĘ RUSZAĆ I TRZYMAĆ FORMĘ!

w zasięgu ręki, wystarczy tylko chcieć.

A najbardziej pomogą ci w tym witaminy. Znajdziesz je w ... niedocenianych warzywach i owocach.

Samo zdrowie! Przebogate w minerały i błonnik dbają, by twoje ciało dobrze się miało. Wspomagają też system nerwowy i uodparniają twój organizm na choroby. Niepozorne jabłko, gruszka czy marchewka mogą sprawić, że miną wieki, zanim odwiedziś doktora. Nie musisz jeść od razu miski „ulubionego” przez wszystkich szpinaku. Wystarczy kilka małych porcji w ciągu dnia. Raz sałatka, raz jabłko, a może coś egzotycznego np. ... pomidor lub inne kiwi. Zaczni od jabłka, a może uda ci się dojść do zalecanych pięciu porcji dziennie. Nie łam się! To wcale nie dużo. Szklanka soku marchwiowego to pierwsza porcja witamin, jabłko następna, kilka plasterków pomidora lub sałatka warzywna i na koniec dnia sympatyczna gruszka i... gotowe. Uwaga! Ziemniaki już się nie liczą, choć jeszcze będą miały swoje pięć minut, bo też są ważne w naszej diecie. Co warzywo, to inna kombinacja witamin. Podobnie jest z owocami. Dlatego spróbuj wmixować do swoich dań jak najwięcej świeżych owocowo warzywnych produktów. Szybko przekonasz się, że recepta „5 razy dziennie” to przepis na proste i zdrowe odżywianie. Wystarczy trochę inicjatywy i nie będziesz monotony. Ogórek, marchewka, seler, jabłka, pomarańcze, śliwki, rodzynki, orzechy – to pomysły na doskonałe przekąski!

Tłuszcze z umiarem, czyli nie przetłuszczaj się!

Dzień jak co dzień. Szkoła, gadu gadu, mało ruchu, śniadanko raczej w małych ilościach, za to kolacyjna wyżerka przed telewizorem i owszem. Bezruch, przypadkowe jedzonko i sporo niezrównoważonych kalorii, a później spodnie przyciasnawe, a pryszczki wyskakują jak grzyby po deszczu.

Pamiętaj – ruszaj się i nie przetłuszczaj się! Wszyscy potrzebujemy pewnej ilości tłuszczów, aby nasz organizm sprawnie funkcjonował. Tłuszcze niemało znaczą przy przyswajaniu niektórych witamin, takich jak A, D, E, K. Problem w tym, że są najbardziej kalorycznym paliwem dla naszego organizmu. Mają dwa razy więcej kalorii niż węglowodany czy białka. Mała porcja masła daje



Etykieta źródłem informacji

Wszystkie produkty spożywcze muszą być oznakowane. Tak każde prawo. Spójrz na etykietę – to nic nie boli. Zasada „widziały gały, co brały” działa nie tylko na imprezie, ale również w sklepie. Podstawowe informacje, jakie powinny znaleźć się na etykiecie to: nazwa produktu i lista występujących składników (nie pomijając substancji dodatkowych) w tzw. **malejącej kolejności**. To znaczy, że na pierwszym miejscu znajduje się składnik, którego jest najwięcej w produkcie. Dalsze informacje to: termin przydatności do spożycia, sposób przyrządzenia, dane o producencie, masa netto lub liczba sztuk, warunki przechowywania, partia produkcyjna.

W Polsce nie ma obowiązku umieszczania informacji o wartości odżywczej na każdym produkcie. Takim obowiązkiem jest objęta jedynie **żywność specjalnego przeznaczenia żywieniowego**, czyli produkty dietetyczne, żywność dla niemowląt i małych dzieci oraz wszystkie produkty, które zawierają **oświadczenie żywieniowe** (np. „źródło witaminy C”, „light”, „nie zawiera cholesterolu”). Już teraz na wielu etykietach innych niż wyżej wymienione produkty można znaleźć informację o wartości odżywczej. Przeciętna zawartość każdego składnika odżywczego musi być określona na **100 g lub 100 ml produktu**. Dzięki temu łatwiej ci będzie porównać zawartość tłuszczu w kilku różnych produktach. Może być i tak, że wartość odżywcza będzie przeliczona na porcję – wtedy, gdy na etykiecie podano ilość porcji w opakowaniu lub wielkość pojedynczej porcji.

Nowe sposoby znakowania żywności

Czy zauważyłeś, że ostatnio na opakowaniach produktów żywnościowych i napojów zaczęły pojawiać się nowe oznaczenia



graficzne dotyczące zawartości energii i składników odżywczych?

Te dodatkowe informacje to system **GDA**, czyli informacja o Wskazanym Dziennym Spożyciu.

Teraz nie musisz sięgać po skomplikowane tabele i przeliczniki, cała niezbędna informacja jest łatwo dostępna na etykiecie. Jak to działa? Bardzo prosto. Jeżeli na przykład chcesz przekąsić, a nie jesteś Aktywistą i raczej musisz uważać na wartość energetyczną spożywanych pokarmów, to jeden rzut oka na etykietę wystarczy, aby stwierdzić, że dany produkt dostarczy ci energii np. w ilości 140 kcal, co stanowi 7% Wskazanego Dziennego Spożycia. Teoretycznie więc zostaje Ci jeszcze 93% „wolnej” energii na inne produkty. W swoich decyzjach uwzględnij jednak, że umieszczone na etykietach wartości **Wskazanego Dziennego Spożycia (GDA)** obliczono dla **przeciętnej zdrowej dorosłej osoby**, dlatego wartości GDA powinny być traktowane wyłącznie jako wskazówki. Twoje GDA może się od nich różnić w zależności od twojego wieku, płci, poziomu aktywności fizycznej, stanu zdrowia, itd.

Pamiętaj, że dobierając produkty w swojej codziennej diecie, wartości GDA dla cukrów, tłuszczów, kwasów tłuszczowych nasyconych i sodu należy traktować jako wskazówkę **NIE WIĘCEJ NIŻ**, a nie wartości docelowe! Uwzględnij w swoich obliczeniach, że składniki te znajdują się również w produktach przygotowywanych w domu, np. w **słodzonej herbacie lub ulubionym babcinym cieście**.

Więcej informacji uzyskasz na stronie www.gdainfo.pl, gdzie znajdziesz między innymi kalkulator wartości odżywczych dla najpopularniejszych domowych potraw.

Jeżeli masz wątpliwości odnośnie tego, jakie jest Twoje Wskazane Dienne Spożycie poszczególnych składników odżywczych, zasięgnij porady dietetyka lub swojego lekarza rodzinnego

Energia

Kilokalorie (często nazywane kaloriami, w skrócie kcal) to jednostka energii. Kalorie pomagają nam ją zmierzyć. Ale o to, by dostarczyć naszemu organizmowi tyle energii, ile potrzeba, już sami musimy zadbać. Sposób jest jeden – trzeba dobrze i mądrze się odżywiać.

To, ile potrzebujemy kalorii, zależy od naszego wieku, płci i stylu życia. Przeciętna zdrowa dorosła kobieta powinna dostarczać swojemu organizmowi około 2000 kilokalorii dziennie. Jeśli będzie się tego trzymać, zachowa prawidłową wagę ciała. Mężczyzna może sobie pozwolić na więcej, bo do 2500 kilokalorii dziennie. Tak już jest skonstruowany, że potrzeba mu do życia więcej energii.

Dużo energii zużywają też ludzie w wieku od 13 do 15 lat. Dziewczęta mogą pochłaniać, nawet do



2400 kilokalorii. U chłopców licznik kaloryczny może wykazywać aż 2850 kcal dziennie. Ale aby przyjąć tyle kalorii z pożytkiem dla organizmu, trzeba pamiętać, aby pochodziły one z wielu różnych produktów oraz prowadzić aktywny tryb życia.

Jeśli ktoś chce schudnąć, powinien spożywać o 500 kilokalorii mniej niż wskazuje normalna dzienna dawka. Zanim jednak podejmiesz jakiegokolwiek decyzję, wcześniej sprawdź swoje BMI i skonsultuj to z rodzicami i lekarzem. Metoda lustrzana, czyli na Królewnę Śnieżkę zazwyczaj się nie sprawdza.

PAMIĘTAJ! NIE STOSUJ ŻADNYCH DIET NA WŁASNĄ RĘKĘ!

Zbilansuj się. Spróbuj przeliczyć swoją dzienną aktywność na ilość spożywanych kalorii. Dowiesz się, ile udaje ci się spalić. Sprawdź swój BMI i pokombinuj, czy da się coś zrobić dla twojego zdrowia. Pomoże ci w tym nasze pięć super patentów na zdrowe życie oraz odjazdowe kalkulatory kalorii i ruchu na stronie: www.trzymajforme.pl

Woda

Bez wody nie byłoby życia na Ziemi. Nasz organizm, podobnie jak każdy organizm żywy, domaga się jej w pierwszej kolejności. Woda to jego podstawowy składnik.

Dlaczego woda jest dla nas taka ważna?

Woda pomaga trawić, wchłaniać i przenosić pokarm, usuwa zbędne produkty przemiany materii, w tym związki toksyczne, reguluje temperaturę ciała, chroni i nawilża.

Przyjmuje się, że stanowi ona 65-70% masy ciała. Dziennie nasz organizm traci średnio 2,5 litra wody. Sprytnie przetwarza wodę na różne sposoby. Wykorzystuje ją jako budulec, rozpuszczalnik,

środek transportu i chłodziwo. Sama woda nie zasila znacząco organizmu substancjami odżywczymi, ale może zawierać niektóre potrzebne ci składniki mineralne.

program pod patronatem Instytutu Żywności i Żywienia Ministerstwa Edukacji Narodowej Ministerstwa Sportu

trzymaj formę

Polska Federacja Produktów Żywności Związek Producentów PFPZ

nie zapominaj o MLEKU całego

nie pij wody z lodem i owocami

nie jesteś wielebny! pij 1,5 do 2 l wody i napojów dziennie

aktywność fizyczna to podstawa !

POWER PLAY 60 min. ruchu codziennie

Piramida zdrowego żywienia opracowana przez Instytut Żywności i Żywienia - zmodyfikowana dla dzieci i młodzieży. Dodatkowe informacje o programie dostępne są na stronie www.trzymajforme.pl

Singapur za nimi, a przed nimi?

Z dziewięcioma medalami wróciła Polska Reprezentacja z I Młodzieżowych Igrzysk Olimpijskich, które odbyły się w Singapurze w dniach 14-26 sierpnia.

Dwa złote medale wywalczyli: kulomiot **Krzysztof Brzozowski** (MKS-MOS Płomień Sosnowiec), który ustanowił także rekord świata i jeździec **Wojciech Dahlke** (BKS KŁOS Budzyn k. Chodzieży) w drużynowym konkursie skoków przez przeszkody, startując w zespole Europy. Dwa srebrne – sprinter **Tomasz Kluczyński** (Zawisza Bydgoszcz), który startował w sztafecie Europy (100, 200, 300 i 400 m) i szpadzistka **Martyna Swatowska** (MKS Kusy Szczecin) startując w turnieju drużynowym teamie Europy. Martyna zdobyła też brąz w szpadzie indywidualnie. Pozostałe

cztery brązowe medale wywalczyli: **Marcin Cieślak** (MUKP Warszawa-wianka – Wodny Park) na 200 m stylem motylkowym, **Anna Wloka** (LUKS Podium Kup, opolskie) w pchnięciu kulą, Aneta Rydz (RLTL ZTE Radom) w skoku wzwyż oraz pięściarz **Dawid Michelus** (Sokół Piła).

Nasza ekipa została serdecznie przywitana na lotnisku im. Chopina w Warszawie. Zawodników, trenerów i członkinie Misji witali **Adam Krzesiński**, sekretarz generalny Polskiego Komitetu Olimpijskiego, **Urszula Jankowska**, radca generalny w Ministerstwie Sportu i Turystyki oraz przedstawiciele polskich związków sportowych.

Medaliści

Krzysztof Brzozowski, którego polskie media okrzyknęły już następcą mistrza olimpijskiego – **Tomasza Majewskiego**, nie tylko wywalczył mistrzowski tytuł, ale i ustanowił rekord świata – 23,23 m (kula 5 kg) kadetów.

– *Faworytem konkursu był Nowozelandczyk Jackson Gill, mistrz świata juniorów. Konkurs finałowy był niezwykle wyrównany i stał na wysokim poziomie. Cieszę się bardzo, że podtrzymałem dobrą passę polskiej kuli. O starcie na Igrzyskach w Londynie*



Krzysztof Brzozowski, mistrz w pchnięciu kulą

foto. Sz. Sikora



mówi bardzo spokojnie – *sądzę, że realny będzie start w Rio de Janeiro w 2016 roku. Chciałbym pojechać na igrzyska i coś osiągnąć. Dlatego wydaje mi się, że w 2012 roku nie będę jeszcze gotowy na walkę z najlepszymi seniorami na świecie – tak podsumował swój występ.*

Po powrocie z Singapuru, na miotyngu „Witaj szkoło” w Sosnowcu Krzysztof ustanowił najlepszy wynik na świecie w kategorii juniorów (kula 6 kg) – 20, 81 m. I to świadczy najlepiej o jego zaangażowaniu w trening. Zresztą niektórzy przestrzegają go, żeby nie trenował nazbyt intensywnie, ze szkodą dla zdrowia. Ale z pewnością jego trener, **Andrzej Kurdziel**, doskonale wie jak najlepiej prowadzić swego utalentowanego zawodnika.



Martyna Swatowska zdobyła dwa medale – srebrny i brązowy

foto. Sz. Sikora



foto: E. Wawrynkiewicz

Na najwyższym podium drużyna Europy z W. Dahlke



foto: Sz. Sikora

Nasi medaliści D. Michelus, A. Wloka, M. Swatowska, T. Kluczyński, A. Rydz, W. Dahlke, K. Brzozowski i M. Cieślak

Drugi nasz złoty medalista **Wojtek Dahlke** imponuje spokojem i pewnością siebie. Na pytanie o udział w igrzyskach mówi:

– *Myszę, że zdołam zakwalifikować się do ekipy olimpijskiej na Londyn. Moim trenerem jest mój tato i wszystko co do tej pory sobie zakładaliśmy – realizujemy. Mam dobrego konia w kraju z którym można walczyć. Nie obawiam się konkurentów.*

Martyna Swatowska wiosną tego roku zdobyła czwarte miejsce w turnieju drużynowym w ME kadetów, które odbyły się w Atenach. Na mistrzostwach świata w Azerbejdżanie była 9. indywidualnie, co dało jej prawo udziału w MIO w Singapurze. W Singapurze zdobyła dwa medale – srebrny i brązowy.

– *Trochę się obawiałam tego startu – powiedziała po powrocie Martyna – bo przecież w Atenach tak niewiele zabrakło nam do medalu. Fajnym pomysłem była międzynarodowa formuła turnieju drużynowego. Nikt nie miał pretensji, jak ktoś wypadł słabiej. Jej sportową idolką jest włoska florecistka Valentina Vezzali, wielokrotna medalistka olimpijska, najlepsza zawodniczka w tej broni od lat. Podziwia też jamajskiego sprintera, mistrza olimpijskiego z Pekinu i rekordzistę świata na 100 i 200 m – Usaina Bolta i amerykańskiego pływaka, multimedalistę olimpijskiego – Micheala Phelpsa.*



foto: E. Wawrynkiewicz

Irena Szewińska dekoruje złotym medalem Krzysztofa Brzozowskiego

Martyna była też pod wrażenie bardzo sprawnego organizatora igrzysk w Singapurze. Ogromnym zaskoczeniem było dla niej to, że nie widać tam w ogóle policji i wszędzie jest bardzo czysto.

Martyna jest uczennicą I Liceum Ogólnokształcącego w Szczecinie i myśli o studiach na medycynie lub fizjoterapii. Na pytanie czy uda się pogodzić sport z tak wymagającymi studiami odpowiada, że na razie nie ma problemów, ale co będzie później – zobaczymy.

Ania Wloka nie spodziewała się tak gorącego przyjęcia w swojej wiosce – Brońcu koło Olesna. Była najbliższa rodzina, wiceburmistrz Olesna Jerzy Chęciński, radny z tego miasta, orkiestra dęta i był

też gwardian zakonu franciszkanów z Borek Wielkich – Cherubin Żyłka, były mistrz województwa w skoku w dal. Od roku Ania uczy się w VI Liceum Ogólnokształcącym w Opolu i trenuje pod okiem **Jacka Dziuby**. Jej trener twierdzi, że Ania ma ogromny talent, ale dalsze postępy zależeć będą tylko od jej „łapczywości” na sport. Póki co Ania twierdzi, że czuje w sobie moc i z całych sił będzie trenowała. A wspominając walkę w Singapurze powiedziała:

– *Po eliminacjach, w których uzyskałam najlepszy rezultat zamarzyło mi się podium. I chyba za bardzo przejęłam się tym marzeniem, bo w finale nie czułam się najlepiej. To nie był mój dzień i dlatego bar-*



fot. Sz. Sikora

Nasza ekipa po powrocie z Igrzysk

dzo ucieszyłam się z tego brązowego medalu. Potrafiłam się sprężyć w trudnym dla mnie momencie i stanęłam na podium. Oprócz sportowych wrażeń przywozimy też wspomnienia ze spotkań w szkołach, ze wspólnej zabawy, zakupów, zwiedzania miasta. Było cudownie!

Świetna inicjatywa

Trenerzy **Maria Jakóbiak** (pływanie) i **Michał Brzuchalski** (kajakarstwo) nie kryją słów uznania dla inicjatywy MKOl. Impreza w Singapurze wzorowo zorganizowana i przeprowadzona – mówili szkoleniowcy – to dla tych młodych sportowców możliwość z jednej strony

sprawdzenia swoich umiejętności z zagranicznymi rywalami, poznania także innych kultur i obyczajów oraz szansa poznania atmosfery igrzysk i wielu procedur obowiązujących w tych dorosłych już igrzyskach. Jesteśmy przekonani, że wielu członków tej ekipy wystartuje w Rio de Janeiro w 2016 roku.

Warto przy okazji przypomnieć, iż inicjatorem zorganizowania Młodzieżowych Igrzysk Olimpijskich był **Jacques Rogge**, przewodniczący Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego. Jego pomysł spotkał się z dużym entuzjazmem i akceptacją i 6 lipca 2007 roku członkowie Komitetu Olimpijskiego potwierdzili organizację imprezy. W lutym

2008 roku MKOl podjął decyzję o zorganizowaniu MIO w Singapurze. To azjatyckie miasto-państwo w decydującej turze głosowania pokonało stolicę Rosji, Moskwę. O organizację tych igrzysk starał się również Poznań, który odpadł we wcześniejszym etapie rywalizacji. Celem MIO była nie tylko rywalizacja sportowa, ale również promowanie zachowania zgodnego z ideałami olimpijskimi, takimi jak doskonałość, przyjaźń, szacunek wobec konkurentów i sędziów oraz umiejętność przegrywania. Zawodnicy brali udział w programie kulturalno-edukacyjnym przygotowanym przez organizatorów.

JaK

Polski Komitet Olimpijski uprzejmie zaprasza na II konferencję pt. „**Kibicujemy Fair**” organizowaną pod auspicjami Rady Bezpieczeństwa Imprez Sportowych powołanej przez Prezesa Rady Ministrów.

Konferencja adresowana jest w szczególności do nauczycieli wychowania fizycznego oraz osób zainteresowanych promocją kulturalnego kibicowania i przygotowaniem uczniów do odbioru turnieju EURO 2012.

Cele konferencji :

- przekazanie nauczycielom informacji na temat prowadzonych na terenie Polski projektów edukacyjnych skierowanych do uczniów oraz wiedzy na temat elementów kibicowania w tym przygotowywania opraw meczowych

- zainspirowanie nauczycieli do inicjowania i prowadzenia projektów autorskich oraz przekazanie im praktycznych wskazówek na temat sposobów pozyskiwania funduszy

Konferencja odbędzie się w czwartek, 21 października 2010 r. o godz. 11.00 w Centrum Olimpijskim im. Jana Pawła II, ul. Wybrzeże Gdynskie 4 w Warszawie.

Udział w konferencji jest bezpłatny (dojazd na własny koszt). Każdy uczestnik otrzyma certyfikat potwierdzający udział w konferencji.

Karta zgłoszenia oraz szczegółowy program konferencji są dostępne na stronie www.olimpijski.pl w dziale „Edukacja” w zakładce „wydarzenia planowane”.

Partnerami konferencji są: Ministerstwo Sportu i Turystyki, Rada Bezpieczeństwa Imprez Sportowych, WCIES.



fot. L. Fidusiewicz

Bądź kibicem a nie kibolem

Bycie kibicem to fantastyczna sprawa. Niestety, wiele osób nie ma pojęcia, na czym to powinno polegać i dlatego często spotkania miłośników wydarzeń sportowych przekształcają się w chuligańskie burdy i emanację agresji, a to z prawdziwym kibicowaniem nie ma nic wspólnego.

Kiedy stajemy się kibicami?

Ogólnie można powiedzieć, że wtedy kiedy widzowie stają się zwolennikami, stronnikami jednego z rywalizujących zespołów lub indywidualnych sportowców.

Zaczynamy kibicować często przypadkowo. Idziemy z kolegami – kibicami określonej drużyny na mecz piłki nożnej i uczestnictwo w tym widowisku sportowym przekłada się na sympatię i pozytywne emocje w stosunku do jednego z zespołów. Stopniowo zaczynamy postrzegać wybiórczo i blokujemy to co jest niezgodne z naszym nastawieniem (tzw. blokada sensoryczna), zauważamy tylko to co jest pozytywne, pomijamy negatywne cechy naszych ulubieńców. Powstające emocje często nie mają uzasadnienia racjonalnego, nie są przemyślane, mogą stopniowo stać się podobne do tych przeżywanych przez różnego typu fanatyków.

Pseudokibice

Taki kibic-fanatyk już nie dostrzega fauli popełnianych przez zawodników, którym kibicuje. Taki stan emocjonalny sprzyja różnym radykalnym, zaskakującym zachowaniom. Impreza sportowa (a także czas przed i po jej zakończeniu) dla niektórych, szczególnie młodych kibiców, jest pretekstem do rozrób, wybryków chuligańskich, agresji w stosunku do innych osób – kibiców przeciwnych zespołów, sędziów. Ci pseudokibice demonstrują swoją siłę, poczucie mocy, znaczenia. Są wśród nich jednostki o podwyższonym poziomie agresji fizycznej i słownej, nastawione na wyządzanie szkód i zadawanie bólu.

Tłum jest niebezpieczny

W czasie imprezy sportowej znajdujemy się w tłumie, który – o czym należy pamiętać – rządzi się pew-

nymi prawami, które mogą wywoływać lub potęgować zachowania gwałtowne, brutalne, często zupełnie nieuzasadnione z punktu widzenia obiektywnego obserwatora (tzw. psychologia tłumu). W tłumie człowiek „traci” swoją indywidualność, staje się anonimowy i z tego powodu czuje się bezkarny, niezwyknie agresywny, a jego zachowania mogą być bardziej agresywne niż normalnie w codziennym życiu.

Sytuacja, np. w czasie meczu, bardzo szybko się zmienia i to także wpływa na bardzo szybko powstające zachowania – bez analizy, przemyślenia sytuacji, bywają one prymitywne – gwizdy, wycie, wrzaski, przekleństwa.

Takie zachowania mogą być wywoływane przez osoby, które specjalnie pobudzają, inspirują do zachowań agresywnych, brutalnych. Tym bardziej, że jednostka w grupie (tłumie) szybciej ulega sugestii, reaguje poniżej swojego poziomu intelektualnego, poziom intelektualny tłumu jest niższy niż poziom jednostek, które się nań składają. W tłumie występuje zjawisko „zaraźliwości” emocjonalnej – emocje rozchodzą się wśród uczestników z dużą szybkością, jak choroba zakaźna, a jednostki naśladują emocje innych osób.

Kibicuj z głową

Dlatego kibicując pamiętajmy o tym, aby zastanawiać się nad swoim zachowaniem i jego konsekwencjami. Obserwujmy inne osoby, ale krytycznie, wyciągajmy przemyślane wnioski, bądźmy otwarci na różne argumenty.

dr Alicja Gorący

Zakład Psychologii, AWF Warszawa

Piśmiennictwo:

A. Gorący, *Widowisko sportowe – studium agresji. Uwarunkowania zachowań agresywnych kibiców piłki nożnej. WSKFiT Pruszków 2009.*
Cz. Matusewicz, *Widowisko sportowe. AWF Warszawa 1990.*
P. Piotrowski, Szalikowcy. Adam Marszałek Toruń 2000.

Tracą pieniądze, honor, zaufanie

Zaraza, dżuma sportu, „dopingowa rewolucja” – to określenia dotyczące niedozwolonego dopingu w sporcie. Jego historia jest – niestety – długa i często dramatyczna. Kanadyjski sprinter Ben Johnson, który był sprawcą jednej z największych afer dopingowych, powiedział kiedyś, że sportowcy biorą niedozwolone *środki, by częściej i intensywniej trenować: Doping sprawiał, że mogłem szybciej zregenerować siły, ale za tym wszystkim stoją pieniądze. Dostaje się je za sukces.*



Do dopingu zmuszano także w celach politycznych. W czasach „zimnej wojny”, pomiędzy blokiem komunistycznym a państwami kapitalistycznymi, nieustanna rywalizacja mająca potwierdzić wyższość danego systemu objęła wszystkie płaszczyzny życia. Sport również. Oto niektóre z głośnych przypadków.

Zhańbiony przestępca

Zacznijmy od wspomnianego wyżej **Bena Johnsona**. Pochodzący z Jamajki kanadyjski sprinter zadziwił świat podczas lekkoatletycznych mistrzostw świata w Rzymie w 1987 roku. Na 100 m pokonał samego Carla Lewisa, fenomenalnego sprintera amerykańskiego, który nota bene też był podejrzany o doping. Ich rywalizację na 100 m na igrzyskach w Seulu zapowiadano jak walkę dwóch herosów bieżni. Media prześcigały się w wymyślaniu coraz bardziej oryginalnych porównań. Wygrał Kanadyjczyk, ale długo nie cieszył się złotym medalem. Został wydany z igrzysk. W próbkach jego moczu znaleziono sterydy. Szybko z najszybszego człowieka globu stał się największym oszustem i zhańbionym przestępcą. Próbował po latach wrócić do sportu, ale znowu przyłapano go na stosowaniu niedozwolonych środków.

Numer 84868-054

Marion Jones, amerykańska sprinterka i skoczkini w dal, wielokrotna medalistka olimpijska, wielokrotna medalistka mistrzostw świata, rekordzistka świata, przyznała się w 2007 roku do stosowania dopingu przed i po igrzyskach w Sydney (zdobyła tam trzy złote medale na 100, 200 m i w sztafecie 4x400 m oraz dwa brązowe w skoku w dal i w sztafecie 4x100m)) – było to niewykrywalne na początku wieku THG. Przyjmowała nieświadomie jak stwierdziła. Zakazany środek podawał jej trener. Jones przyznała się do winy, bo li-

czyła na niższy wyrok. Za składanie fałszywych zeznań została skazana na pół roku więzienia. W więzieniu w Fort Worth w Teksasie pojawiła się 11 marca 2008 roku. Otrzymała numer 84868-054. Na wolność wyszła 5 września.

Ale cień podejrzewania kładł się na jej karierze sportowej niemal od początku. Atmosfera zgęstniała w 2003 roku, kiedy FBI zrobiło nalot na BALCo – centrum odżywiania sportowców, które w rzeczywistości było dopingowym centrum świata.

Ona, która za jeden występ na bieżni brała 100 tysięcy dolarów, została bankrutem. Ale straciła coś bardziej cenniejszego niż pieniądze. Odebrano jej olimpijskie medale z Sydney i mistrzostw świata, straciła też szacunek i zaufanie. W maju 2009 roku otrzymała propozycję gry w zawodowej lidze koszykówki kobiet WNBA.

EPO

Najpopularniejszym zakazany środek wśród kolarzy jest EPO. O jego stosowanie podejrzewano Amerykanina **Lance'a Armstronga**, siedmiokrotnego zwycięzcę legendarnego wyścigu Tour de France. Dziennikarze francuskiego pisma sportowego „L'Equipe” prowadzili śledztwo i stwierdzili, że w próbkach moczu Armstronga były ślady tego specyfiku. Po kilku latach oczyszczono kolarza z zarzutów.

Inny słynny kolarz Niemiec **Jan Ullrich**, mistrz olimpijski z Sydney został zdyskwalifikowany podczas wyścigu Vuelta Espana. Niemal co roku organizowane są naloty policji na kwatery poszczególnych ekip podczas wielkich szosowych wyścigów we Francji, Hiszpanii i we Włoszech. Wielu znanych kolarzy zmarło lub popełniło samobójstwo w następstwie stosowania niedozwolonych środków.

Trzeba by panią zełtomować

„Gdyby pani była samochodem, trzeba by panią zełtomować”



foto: Sz. Sikora

– usłyszała Birgi Boese, kulomiotka z NRD. Dzisiaj jest wrakiem człowieka, dla uśmierzenia przejmującego bólu trzy razy dziennie bierze morfinę. Chodzi o lasce.

Gerd Bonk był perłą w ekipie ciężarowców z NRD, zdobył srebrny medal w Montrealu, był także rekordzistą świata. Mierzący kiedyś 187 centymetrów sportowiec dzisiaj zmagają się z paralizem stóp, cukrzycą i niedomagającą wątrobą.

Heidi Kruger była w 1986 roku mistrzynią Europy w pchnięciu kulą. Przyjmowała niedozwolone środki, nie do końca wiedząc po co je bierze. A była wprost faszerywana sterydami, do których dodawano także środek antykoncepcyjny. I na efekty nie trzeba było długo czekać... W wieku 18 lat ważyła 100 kg. Mówiła grubym głosem, miała zarost. Stawy i układ kostny nie potrafiły utrzymać przerośniętych mięśni. Pojawiły się problemy z kręgosłupem i kolanami. Psychika również się zmieniła. W 1995 roku Heidi przeszła operację zmiany płci.

Polskie krokiety i kurczaki

Najgłośniejsza polska wpadka to przypadek biegaczki narciarskiej podczas igrzysk w Vancouver – **Kornelii Marek**, u której stwierdzono w moczu ślady EPO. Był to jedyny przypadek stosowania dopingu podczas tych igrzysk. Marek zrezygnowała z możliwości osobistego wyjaśnienia sprawy przed obliczem Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego. Została zdyskwalifikowana przez Polski Związek Narciarski i FIS na dwa lata. MKOl anulował jej wyniki uzyskane w Vancouver, zaś jej koleżanki – Justyna Kowalczyk, Sylwia Jaśkowiec i Pau-

lina Maciuszek – musiały oddać dyplomy otrzymane za start w sztafecie.

Sztangista **Zbigniew Kaczmarek** na igrzyskach w Monachium zdobył brązowy medal. Był dwukrotnym mistrzem świata. Na igrzyska do Montrealu jechał w roli faworyta. W dniu swoich 30. urodzin wygrał rywalizację w Kanadzie. Po trzech miesiącach okazało się jednak, że był jednym spośród 11 sportowców przyłapanych na stosowaniu dopingu. W Polsce media grzmiały o „spisku”.

Hokeista **Jarosław Morawiecki** tłumaczył się, że w czasie igrzysk w Calgary, w trakcie przyjęcia zorganizowanego przez kanadyjską Polonię, zjadł „trefny” barszcz z krokietami. W jego krwi wykryto podwyższony poziom testosteronu – wszystko przez ten nieszczęsny barszcz.

Najnowsze polskie przykłady, oprócz Kornelii Marek – to wpadka kolarzy przełajowych braci **Pawła i Kacpra Szczepaniaków**. W styczniu 2010 roku, podczas mistrzostw świata w czeskim Taborze, Paweł zdobył złoty medal w kategorii młodzieżowców, a Kacper srebrny. Ale przeprowadzone badania antidopingowe wykazały obecność w ich organizmach EPO. To nie była ich pierwsza wpadka, przez to kary były surowsze. Paweł został zdyskwalifikowany na 8 lat, a Kacper na 4.

W kwietniu 2010 roku Komisja Dyscyplinarna Polskiego Związku Hokeja na Trawie ukarała **Krzysztofa Kmiecica** 6-miesięczną, a Michała Kunklewskiego – 3-miesięczną dyskwalifikacją.

JaK

Wykorzystano także materiały z www.anty doping.pl

Kronika sportowa

W ostatnich miesiącach polscy sportowcy odnieśli kilka spektakularnych sukcesów w mistrzostwach świata Europy, Pucharach Świata i Grand Prix. Przypominamy te sukcesy w telegraficznym skrócie.

Maja WŁOSZCZOWSKA zdobyła tytuł mistrzyni świata w kolarstwie górskim. W Kanadzie Polka prowadziła niemal od startu do mety. I tak do olimpijskiego srebra, tytułu mistrzyni Europy zdobytego w tym roku na wiosnę, w Hajfie doszło złoto. Jak powiedziała w wywiadzie dla „Przeglądu Sportowego”: – *Całe życie patrzyłam na mistrzów świata z podziwem. A teraz sama będę jeździła w tęczowej koszulce.* Przy pomnijmy, że ostatnim polskim mistrzem świata w kolarstwie był Joachim Halupczok, który zdobył ten tytuł w szosowym wyścigu w 1993 roku we francuskiej miejscowości Chamberry.

Na tych samych mistrzostwach w kanadyjskim Mont-Sainte-Anne, **Paula Gorycka** w kategorii U-23 zdobyła brązowy medal.

★★★

– *Nareszcie wyszedłem z cienia* – powiedział uradowany **Piotr MYSZKA**, po zdobyciu mistrzostwa świata w olimpijskiej klasie windsurfingowej RSX. 29-letni żeglarz AZS AWFIS Gdańsk od wielu lat należy do światowej czołówki, niestety, w najważniejszych zawodach przegrywał. W tym roku zdobył brązowy medal w mistrzostwach Europy rozgrywanych w Sopocie. W Danii potwierdził swoją wysoką klasę i pokonał swojego kolegę z reprezentacji, trzykrotnego olimpijczyka (Sydney, Ateny, Pekin) – Przemysława Miarczyńskiego. Złoty medal Piotr zadedykował swoim najbliższym, żonie Zuzannie, która jest psychologiem, synkowi Antosiewi oraz rodzicom.

★★★



foto. PZKol

Maja Włoszczowska

Sylwia CZWOJDZIŃSKA i **Remigiusz GOLIS** zostali mistrzami świata w konkurencji sztafet mieszanych w pięcioboju nowoczesnym. Mistrzostwa odbyły się w chińskim Chengdu. Czwojdzieńska i Golis zajęły drugie miejsce w szermierce, w pływaniu piąte, w jeździe konnej szóste, a w kombinacji (strzelanie i bieg) – trzecie. Wygrali z Ukraińcami i Litwinami. Szkoda, że tej konkurencji nie ma w programie igrzysk olimpijskich.

★★★

Polscy żużlowcy obronili zdobyty rok temu tytuł mistrzów świata w drużynie. W duńskim Vojens nasz zespół w składzie: **Tomasz GOLLOB**, **Rune HOLTA**, **Jarosław HAMPEL**, **Adrian MIEDZIŃSKI** i **Janusz KOŁODZIEJ** wyprzedził Duńczyków i Szwedów.

★★★

Na rozegranych w Poznaniu mistrzostwach świata w kajakarstwie, Polacy zdobyli pięć medali – jeden srebrny i cztery brązowe. **Marta WALCZYKOWSKA** i **Ewelina WOJNAROWSKA** zostały wicemistrzami świata w K2 na 200 m. Niestety, tej konkurencji nie ma w programie igrzysk olimpijskich, podobnie jak C2 na 200 m – **Paweł SKOWROŃSKI** i **Paweł BARASZKIEWICZ** zajęły trzecie miejsce oraz sztafety C1 – **Adam GINTER**, **Roman RYŃKIEWICZ**, **Mariusz KRUK** i **Paweł BARASZKIEWICZ** wywalczyli brąz.

Największym zaskoczeniem in plus było zdobycie brązowego krążka w konkurencji pań w K4 na 500 m w składzie: **Karolina NAJA**, **Aneta KONIECZNA**, **Sandra PA-**



M Walczykiewicz i E Wojnarowska

WEŁCZAK i **Magdalena KRUKOWSKA**. Najlepsza w historii polska kajakarka Aneta Konieczna, trzykrotna medalistka olimpijska (srebrny medal w Pekinie i dwa brązowe w Sydney i Atenach) powróciła do uprawiania sportu po urodzeniu drugiego dziecka. I po raz 15. stanęła na podium mistrzostw świata! I ta konkurencja jest w programie igrzysk, podobnie jak K1 na 200 m, w której Piotr SIEMIONOWSKI zajął również trzecie miejsce.

★★★

Z pięcioma medalami – dwoma złotymi, jednym srebrnym i dwoma brązowymi – wrócili reprezentanci Polski z mistrzostw świata w strzelectwie, które odbyły się w Monachium. Złote medale wywalczyli w rywalizacji juniorów **Tomasz PAŁAMARZ** w pistolecie dowolnym 60 strzałów oraz zespół juniorów w składzie: **Daniel CZERWIŃSKI**, **Bartosz JASIECKI** i **Tomasz BARTNIK**.

Drugie miejsce zajęła **Joanna NOWAKOWSKA**, ubiegłoroczna mistrzyni Europy w konkurencji karabinu 60 strzałów na 50 m. Brązowe medale przypadły drużynie kobiet w karabinie 300 m leżąc: **Sylwia BOGACKA**, **Karolina KOWALCZYK**, **Alicja ZIAJA** oraz drużynie junierek w konkurencji pistoletu pneumatycznego 10 m: **Karolina BASZEŃ**, **Justyna SIENKIEWICZ**, **Katarzyna DUBICKA**.

★★★

Dziewięć medali zdobyli polscy lekkoatleci na mistrzostwach Europy w Barcelonie. Złote wywalczyli: **Piotr MAŁACHOWSKI** w rzucie dyskiem

i **Marcin LEWANDOWSKI** w biegu na 800 m. Tytuły wicemistrzów Europy przypadły: **Tomaszowi MAJEWSKIEMU** w pchnięciu kulą i **Grzegorzowi SUDOŁOWI** w chodzie na 50 km. Brązowe medale zdobyli: **Joanna WIŚNIEWSKA** w rzucie dyskiem, **Anita WŁODARCZYK** w rzucie młotem, **Adam KSZCZOT** na 800 m, **Przemysław CZERWIŃSKI** w skoku o tyczce oraz sztafeta pań 4x100 m w składzie: **Marika POPOWICZ**, **Daria KORCZYŃSKA**, **Marta JESCHKE** i **Weronika WEDLER**. To był wspaniały występ Polaków!

★★★

Danuta DMOWSKA-ANDRZEJUK, **Małgorzata STROKA**, **Magdalena PIEKARSKA** i **Ewa NELIP** zdobyły tytuł mistrzyń Europy w drużynowym turnieju szpadzistek. **Magdalena Piekarska** wywalczyła w Lipsku

także srebrny medal w turnieju indywidualnym. Wicemistrz olimpijski z Pekinu w drużynie w szpadzie, **Radosław ZAWROTNIAK** zajął trzecie miejsce w turnieju indywidualnym.

★★★

Dwa medale przywieźli z mistrzostw Europy rozegranych w Budapeszcie polscy pływacy. Złoty medal na 200 m motylkowym zdobył **Paweł KORZENIOWSKI**, a brązowy na 100 m tym samym stylem **Konrad CZERNIAK**.

★★★

Mistrzowie olimpijscy, czterokrotni mistrzowie świata w wioślarstwie zdobyli tytuł mistrza Europy. Po serii trzech srebrnych medali w mistrzostwach Europy w Portugalii, czwórka podwójna **Adam KOROL**, **Marek KOLBOWICZ**, **Michał JELIŃSKI** i **Konrad WASIELEWSKI** zdobyła złoty medal (5.53,04). Drugi byli Chorwaci (5.54,05), a trzeci Ukraińcy (5.54,36). Wcześniej polskie osady kolekcjonowały srebrne medale. Krążki z tego kruszcu wywalczyły dwójka podwójna kobiet - **Julia MICHALSKA** i **Magdalena FULARCZYK**, dwójka podwójna wagi lekkiej - **Magdalena KEMNITZ** i **Agnieszka RENC** oraz czwórka bez sternika wagi lekkiej - **Paweł RAŃDA**, **Łukasz PAWŁOWSKI**, **Łukasz SIEMION** i **Miłosz BERNATAJTYS**. Na wioślarzy można liczyć!

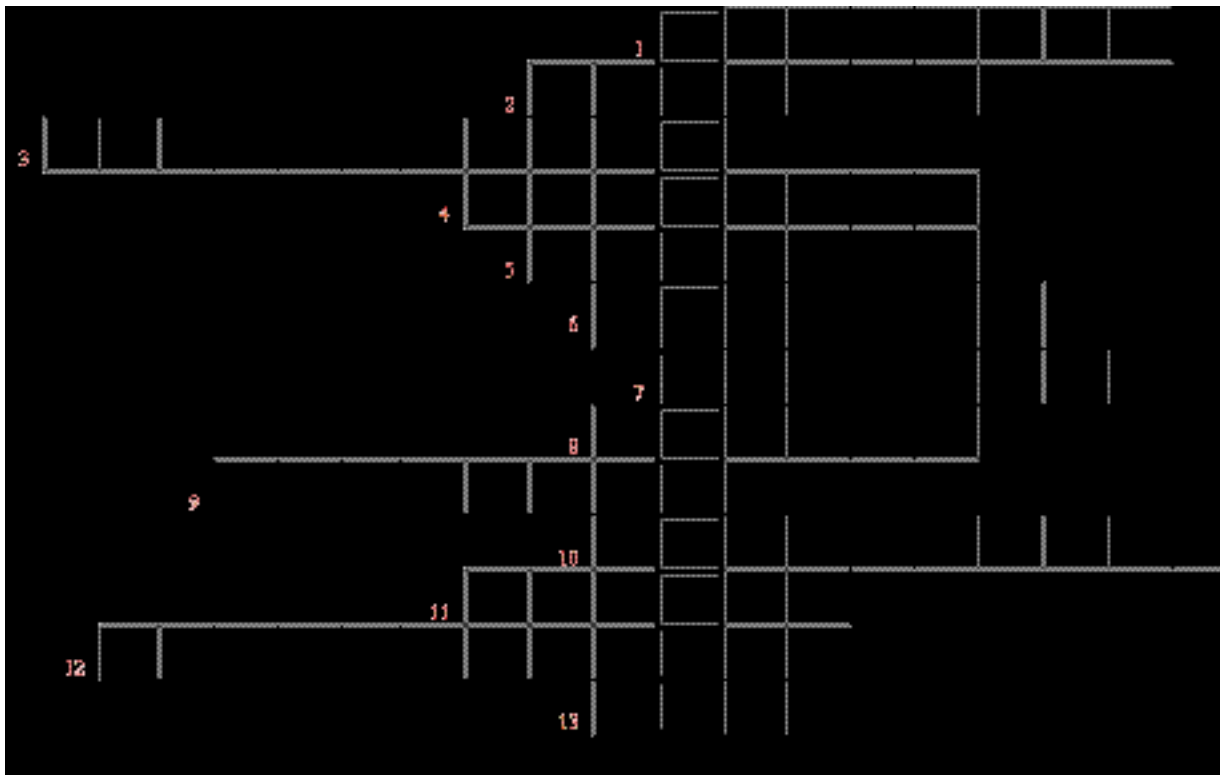
opr. Jak



Paweł Korzeniowski

fot. P. Hawalej/Mecciasport

fot. A. Nurkiewicz



- | | |
|--|--|
| <p>1. substancja naturalna i jedno z najstarszych leków odkrytych przez chińskiego medyka Ma Huang</p> <p>2. podczas wojen amfetamina, morfina, kokaina i ... były środkami stosowanymi przez żołnierzy w celu uśmierzania bólu</p> <p>3. marihuana i haszysz to...</p> <p>4. może być badawczy albo naukowy</p> <p>5. z objawów stosowania „środków anabolicznych”</p> <p>6. nazwisko „bohatera” afery antydopingowej z Igrzysk Olimpijskich w Seulu (1988)</p> | <p>7. fiołka inaczej</p> <p>8. poprawianie zdolności wysiłkowych poprzez użycie niedozwolonych substancji i metod</p> <p>9. nasycone i nienasycone</p> <p>10. amfetamina i kokaina to ...</p> <p>11. kontynent, z którego holenderscy koloniści przejęli „dopalacze” na bazie alkoholu i ziół</p> <p>12. główne źródło energii dla organizmu</p> <p>13. angielski skrót Światowej Agencji Antydopingowej</p> |
|--|--|

Krzyżówkę opracowała **Magdalena Dębska**

Rozwiązania krzyżówki wraz z krótkim opisem hasła prosimy przesyłać do dnia 30 listopada 2010 r. na adres:

Polski Komitet Olimpijski, ul. Wybrzeże Gdynskie 4, 01-531 Warszawa.

Laureatami krzyżówki z czerwcowego wydania wkładki edukacyjnej „OLIMPIONIK” zostali:

- Aleksandra Kulesza • Marianna i Zbigniew Bujanowscy • Danuta Skowron • Edward Kacprzyk
- Michał Górnia • Maciej Dudkowski

CENTRUM EDUKACJI OLIMPIJSKIEJ PKOL

zaprasza

zorganizowane grupy dzieci i młodzieży do udziału w programie edukacyjnym, skierowanym do wszystkich szkół i jednostek oświatowo-wychowawczych. Zainteresowani mogą wybrać elementy, które złożą się na całość pobytu w Centrum Olimpijskim (od 1,5 do 2 godzin).

Oferta jest bezpłatna.

Oferta A (poniedziałek, wtorek, środa)

- spotkanie z olimpijczykiem
- film o tematyce sportowej w kinie „Sport Screen”
- zajęcia na symulatorach wioślarskich

Oferta B (poniedziałek, środa)

- lekcja „Fair Play i Ty” dla szkół podstawowych i gimnazjalnych
- lekcja „NIE dla dopingu” dla szkół gimnazjalnych i licealnych
- film o tematyce sportowej w kinie „Sport Screen”
- zajęcia na symulatorach wioślarskich

Oferta C (wtorek)

Program realizowany we współpracy z Muzeum Sportu i Turystyki

- zwiedzanie stałej wystawy MSiT „Dzieje sportu polskiego i olimpizmu” (płatne – 2 zł/osoba, z przewodnikiem dodatkowa opłata 30 zł/grupa)
- film o tematyce sportowej w kinie „Sport Screen”
- zajęcia na symulatorach wioślarskich

Oferta D (termin do uzgodnienia)

- spotkanie edukacyjne w ramach Szkolnej Akademii Olimpijskiej
Tematy spotkań:
 - Historia starożytnych Igrzysk
 - Nowożytny Igrzyska – geneza i dzieje
 - Pierre de Coubertin – twórca nowożytnych igrzysk olimpijskich
 - Polski Komitet Olimpijski – historia i współczesność
 - Dzieje i dorobek polskiego ruchu olimpijskiego
 - Międzynarodowy Komitet Olimpijski – struktura i funkcjonowanie
 - Fair play jako fundament etyki olimpijskiej
 - Problemy współczesnego sportu i olimpizmu

Zapraszamy również do zwiedzania wystaw czasowych w Galerii Sztuki „-1” i Muzeum Sportu i Turystyki na IV piętrze.

Rezerwacja spotkań

Grupy można zgłaszać telefonicznie lub e-mailem z minimum 2-tygodniowym wyprzedzeniem. Grupa może liczyć do 50 osób.

Kontakt: **Agata Kruszewska**

tel.: **0-22 560 37 12**

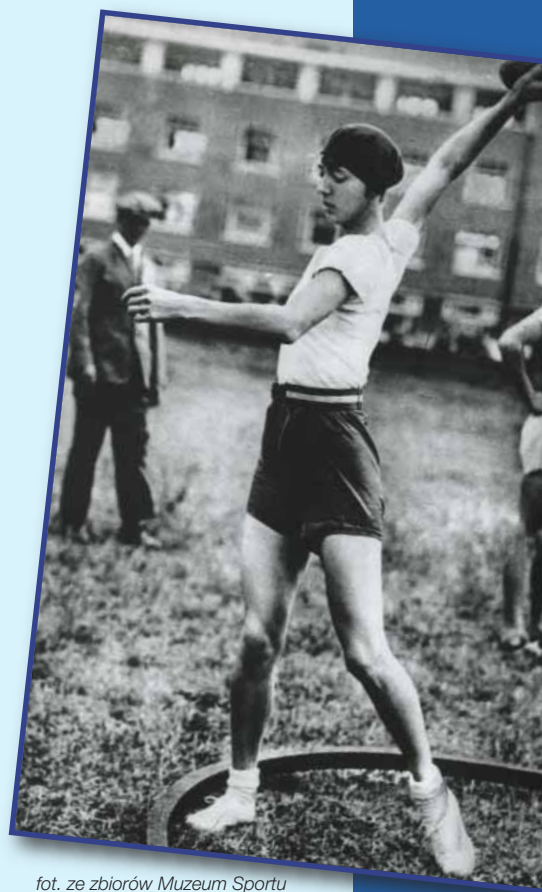
w godzinach: **9.00–11.00 i 14.00–16.00 (pon.–pt.)**

e-mail: **akruszewska@pkol.pl**

Centrum Edukacji Olimpijskiej PKOl

ul. Wybrzeże Gdyńskie 4, 01-531 Warszawa

www.olimpijski.pl



fot. ze zbiorów Muzeum Sportu i Turystyki w Warszawie

Halina
Konopacka



Sponsor Główny



Benowany Sponsor Polskiej Reprezentacji Olimpijskiej



Ogólni Partnerzy



Dziękujemy Sponsorom za wsparcie, opiekę i kibicowanie podczas olimpijskich zmagani w Singapurze.