



# wifi

Nr1 2024/2025

# Słowo na wstęp od Pani redaktor

W pierwszym powakacyjnym wydaniu gazetki szkolnej, przyjrzymy się różnym tematom związanym z szeroko pojętym sportem. Mamy nadzieję, że znajdziecie wśród nich wiele informacji dotyczących zarówno sportów narodowych, jak i aktywności fizycznej w szkole.

Weronika Masłowska- redaktor naczelny

## Jaki sport wybrać?

**Wiele osób, które dopiero mają zamiar zacząć swoją przygodę ze sportem, zadaje sobie pytanie: jaki sport wybrać? Obecnie szkoły oraz ośrodki sportowe oferują tyle różnych dyscyplin, że podejmując decyzję można się nieźle pogubić. Obawa przed wybraniem niewłaściwej dziedziny sportu również nie pomaga. Aby tego uniknąć, przy wyborze dyscypliny sportowej warto kierować się poniższymi zasadami.**

Po pierwsze - określ swój cel. Zastanów się, co chcesz osiągnąć poprzez uprawianie sportu, ponieważ różne dyscypliny mogą odpowiadać różnym celom. Może chcesz zrzucić dodatkowe kilogramy, wyładować swój stres lub po prostu dobrze się bawić i interesująco spędzać wolny czas. W pierwszym przypadku, dobrze sprawdzą się proste sporty, takie jak bieganie czy pływanie – angażujące niemal całe ciało i wspomagające poprawiające kondycję. Z kolei w rozładowaniu napięcia pomagają takie dyscypliny, jak na przykład joga. Jeśli zaś stawiasz głównie na dobrą zabawę i nie masz precyzyjnie określonego celu- nie bój się eksperymentować z różnymi dyscyplinami. Dostarczy to nowych doświadczeń i umożliwi wybranie sportu, który idealnie odpowiada twoim potrzebom.

Kolejną rzeczą, pomocną w wyborze sportu, jest określenie swoich własnych preferencji. Lubisz pracę w zespole i dobrze się czujesz działając w drużynie? W takim przypadku sporty zespołowe, takie jak siatkówka, koszykówka czy piłka nożna będą dla ciebie odpowiednie. A może jesteś typowym indywidualistą, wolącym pracować samodzielnie i osiągać swoje osobiste cele? W tej sytuacji możesz spróbować swoich sił w dyscyplinach lekkoatletycznych, biegach, skokach czy innych sportach indywidualnych, np. tenisie ziemnym lub strzelectwie.



<https://pl.pinterest.com/>



<https://pl.pinterest.com/>

Warto także ocenić swoją kondycję fizyczną. Niektóre sporty, takie jak sztuki walki czy wspinaczka górską, wymagają większej siły i wytrzymałości niż taniec towarzyski lub joga. Należy zwrócić szczególną uwagę na dopasowanie dyscypliny do naszego poziomu, żeby nie doznać żadnej kontuzji i nie zniechęcić się już na starcie. Decydując się na uprawianie danego sportu, należy także sprawdzić jego dostępność. Co to znaczy?

Wystarczy upewnić się, że masz dostęp do odpowiednich obiektów sportowych oraz sprzętu, ponieważ niektóre sporty mogą wymagać specjalistycznego wyposażenia, które może nie być dostępne w twojej okolicy.

Odpowiadając na powyższe pytania, znalezienie odpowiedniej dyscypliny sportowej nie jest zbyt skomplikowane. A może masz już swój ulubiony sport, na przykład ten, który lubisz oglądać w telewizji? To dobra okazja, by spróbować go w rzeczywistości!

Hanna Grela

# Sporty narodowe

**Sporty narodowe są uznawane za nieodłączny element kultury danego narodu. W Polsce sportem narodowym jest piłka nożna. Rodacy mocno kibicują oraz dopingują swojej drużynie, wczuwając się w uczucia zawodników. Każdy kraj ma swoją dyscyplinę, w której ich naród się sprawdza. Spójrzmy na te nieoczywiste państwa oraz to, jaki sport powoduje tam największe emocje.**

Buzkaszi to bardzo stara gra, charakterystyczna dla ludzi gór żyjących nie tylko w północnym Afganistanie, ale też w Pakistanie, Kirgistanie oraz Tadżykistanie. Często też buzkaszi występuje pod innymi nazwami, jak na przykład „kok boru” w języku uzbeckim i turkmeńskim lub „oglak tartis”. W każdym języku jednak znaczy to mniej więcej tyle co wydzieranie sobie kozy. W grze biorą udział dwie drużyny jeźdźców na koniach, nie ma z góry określonej liczby zawodników mogących brać udział w rozgrywkach. Podczas gry do grających zespołów mogą dołączać się również kolejni gracze. Zadaniem zawodników jest chwycenie zwłok kozła z obciętą głową (dawniej do gry tej używano korpusu zabitego wcześniej niewolnika, współcześnie zamiast ciała zabitego wcześniej zwierzęcia, używa się również obciążonego worka z jagnięcej bądź cielęcej skóry), przewiezenie ich dookoła boiska i zrzucenie do bramki, której rolę spełniają zaznaczone na ziemi okręgi. Zadaniem zawodników przeciwnej drużyny jest odebranie przedmiotu przeciwnikom, przewiezenie go dookoła boiska i zrzucenie do okręgu rywali. W szczególności jest to sport narodowy Afganistanu.



<https://pl.pinterest.com/>



<https://pl.pinterest.com/>

Sportem narodowym Bangladeszu jest Kabaddi. W grze biorą udział dwie drużyny złożone z 10–12 zawodników. Gra polega na tym, aby zawodnik drużyny atakującej sahi przedostał się do kręgu tworzonego przez drużynę przeciwną, krzycząc cały czas słowo „kabaddi”. Jeżeli mu się to uda, musi w ciągu 30 sekund lub w odmianach ludowych w czasie jednego oddechu, dotknąć przynajmniej jednego zawodnika drużyny broniącej, a następnie powrócić do swojej drużyny. Zawodnicy dotknięci są eliminowani z gry. Zadaniem drużyny broniącej jest wykluczenie sahi poprzez uniemożliwienie mu w ciągu 30 sekund (jednego oddechu) powrotu do własnego zespołu. Drużyny naprzemiennie wysyłają kolejnych sahi. Walka toczy się bez ekwipunku i jest nadzorowana przez dwóch sędziów.

Sportem narodowym Chile jest chilijskie rodeo. Cała zabawa polega na zatrzymaniu cielaka przez parę jeźdźców na koniach zwanych huasos. Zadaniem jeźdźców jest zdobycie jak największej liczby punktów, bowiem muszą przytrzymać cielaka przy bandzie. Ilość punktów zależy od części ciała cielaka, która zostanie przytrzymana. Za łeb nikt nie łapie, bo za to punktów nie ma. Najwięcej, bo aż cztery można dostać za przytrzymanie tylnych nóg zwierzęcia.



<https://pl.pinterest.com/>

Wiktoria Muszyńska, Marta Jancewicz, Maja Malinowska

# Dlaczego uczniowie nie lubią WF-u

**Wychowanie fizyczne to przedmiot, który ma na celu promowanie aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia. Mimo to, wielu uczniów nie przepada za tymi zajęciami. W poniższym artykule przedstawię kilka powodów oraz postaram się objaśnić przyczyny tej niechęci.**

## Brak zainteresowania sportem

Nie wszyscy uczniowie są fanami sportów. Dla niektórych, zajęcia WF-u mogą wydawać się nudne lub nieciekawe, zwłaszcza jeśli nie są zainteresowani danym sportem lub aktywnością.

## Presja i rywalizacja

Wychowanie fizyczne często wiąże się z rywalizacją, co może być stresujące dla uczniów, którzy nie czują się pewnie w swoich umiejętnościach sportowych. Obawa przed oceną lub porażką może zniechęcać do aktywnego uczestnictwa.

## Problemy z kondycją fizyczną

Uczniowie, którzy mają trudności z kondycją fizyczną lub są mniej sprawni, mogą czuć się wykluczeni lub zawstydzeni podczas zajęć. To może prowadzić do negatywnego nastawienia do WF-u.

## Zajęcia w nieprzyjemnych warunkach

Czasami zajęcia wychowania fizycznego odbywają się w nieodpowiednich warunkach, takich jak zła pogoda na zewnątrz czy niewystarczająco wyposażona sala gimnastyczna. Takie okoliczności mogą obniżyć komfort i przyjemność z zajęć.

## Niedopasowanie do zainteresowań

Program nauczania WF-u często koncentruje się na tradycyjnych sportach, co może nie odpowiadać zainteresowaniom wszystkich uczniów. Wprowadzenie różnorodnych aktywności, takich jak taniec, joga czy fitness, mogłoby zwiększyć ich zaangażowanie.

## Brak indywidualizacji

Uczniowie mają różne poziomy umiejętności i sprawności fizycznej. Zajęcia, które nie uwzględniają tych różnic, mogą być frustrujące dla niektórych uczniów, co prowadzi do ich niechęci.

Podsumowując, istnieje wiele czynników, które mogą wpływać na negatywne nastawienie uczniów do wychowania fizycznego. Warto, aby nauczyciele i instytucje edukacyjne podejmowały działania mające na celu dostosowanie zajęć do potrzeb i zainteresowań uczniów, co może przyczynić się do większej akceptacji i radości z aktywności fizycznej.



<https://pl.pinterest.com/>

<https://pl.pinterest.com/>



<https://pl.pinterest.com/>

Lilianna Dakowicz

# Sportowcy szkolni

Każdego dnia w szkole mijamy się w tłumie na korytarzach II Liceum Ogólnokształcącego im. Księżnej Anny z Sapienhów Jabłonowskiej w Białymstoku, nie zdając sobie sprawy, że przechodzimy tuż obok jednego ze szkolnych sportowców. Na co dzień nie różnią się oni zbyt od przeciętnego ucznia, jednak potrafią osiągać spektakularne sukcesy zarówno w wojewódzkich turniejach, jak i ogólnopolskich zawodach. Jedni zaczęli swoją przygodę ze sportem jeszcze zanim wstąpili w progi naszej szkoły, a inni odnaleźli ścieżkę sportową przyłączając się do szkolnych drużyn.

Oto niektórzy z nich:

Wiktor Klimaszewski zajął 3. miejsce w kategorii Juniorów młodszych +65 kg podczas Pucharu Polski w Karate Kyokushin 18 grudnia 2021 r. w Bydgoszczy.

Wiktoria Pieciukiewicz zdobyła tytuł mistrzyni Polski na Mistrzostwach Polski w gimnastyce na szarfię w Lublinie w 2019 r.

Julia Kurstak od 11 lat bierze udział w wielu pokazach i występach tańca narodowego. Jest członkinią Zespołu Pieśni i Tańca Kurpie Zielone.

Julia Jakoniuk trenuje szermierkę. W drużynie szablowej UKS 13 Białystok zdobyła mistrzostwo Polski na Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży w Szczecinie w 2023 r.

Niektórym uczniom jedna dyscyplina sportu nie wystarcza, więc uprawiają kilka na raz. Do takich uczniów można zaliczyć np. Zuzannę Pękę, która jednocześnie pływa i gra w szachy, Hannę Grełę zajmującą się zarówno koszykówką, jak i siatkówką, a także Oliwię Jaszczur uprawiającą lekkoatletykę oraz biorącą udział w biegach przełajowych.

Mamy mistrzów sportu także wśród nauczycieli wychowania fizycznego. Sensei Andrzej Czołpiński, na co dzień też trener karate, zajął pierwsze miejsce na Turnieju Ogólnoświatowym IFK który odbył się w Tokio w 2018 r.

Nigdy nie jest więc za późno, by zacząć przygodę ze sportem. Warto zacząć od przejrzania oferty naszych szkolnych sportowych zajęć dodatkowych. Szkolne drużyny tenisa stołowego, pływania, siatkówki czy koszykówki czekają. Nauczyciele wychowania fizycznego to także trenerzy, którzy doradzą w wyborze dyscypliny. Mamy przykłady absolwentów II LO, którzy zaczęli swoją przygodę ze sportem na etapie szkoły średniej, jak Wojciech Nowicki, mistrz olimpijski w rzucie młotem, którego mieliśmy okazję spotkać w murach naszej szkoły we wrześniu tego roku.

Kosma Bułatowicz



<https://pl.pinterest.com/>

# Celebryci w świecie sportu i sportowcy w świecie celebrytów

**W dzisiejszych czasach bycie sportowcem bardzo często oznacza wielką sławę i rozpoznawalność. Wystarczy pojechać za granicę i powiedzieć, że jest się z Polski, a już każdy będzie się cieszył, bo przecież Lewandowski jest Polakiem. Jak to wygląda w dzisiejszych czasach? Czy można być sportowcem bez bycia celebrytą i odwrotnie?**



Myślę, że jak najbardziej! Na bycie celebrytą wpływają dwa zasadnicze czynniki: spektakularne osiągnięcie oraz szczęście. Niestety często można zdobyć dane osiągnięcie, a z jakichś przyczyn może zabraknąć owego szczęścia. Jest wielu sportowców, którzy mają zasługi we wszelakich dyscyplinach, niejednokrotnie i rekordy, ale nie każdemu udaje się zdobyć tak ogromną rozpoznawalność. Jeśli ktoś nie pasjonuje się sportem, tym bardziej może nie usłyszeć o jakichś sportowcach. Każdy z nas bardziej lub mniej zna się na sporcie, ale myślę, że wszyscy znamy takie nazwiska jak Ronaldo, Messi czy Lewandowski. Niektórzy sportowcy nie potrzebują jednak sławy i jedynie czerpią radość ze swojej pracy.

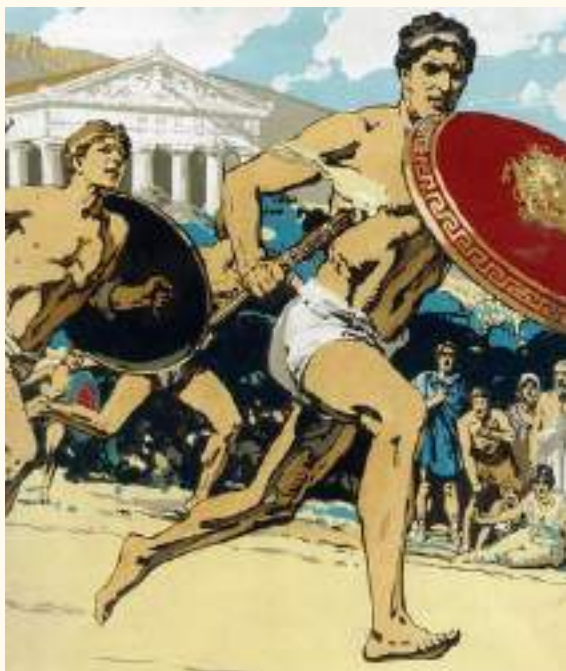
A czy można zostać sportowcem, będąc już celebrytą? Oczywiście! Ostatnio popularny był temat Youtubera Pateckiego. Po wielu miesiącach przygotowań i prawie milionowych kosztach, udało mu się zdobyć szczyt Mount Everest, najwyższej góry świata. Nie każdy celebryta może zostać sportowcem, potrzebne są do tego nie tylko ogromne pieniądze, ale także umiejętności fizyczne i silna psychika. Trzeba mieć dobrą kondycję i wytrzymałość, a także przejść specjalne badania czy bardzo intensywne treningi. Ale jak widać na przykładzie Pateckiego, wszystko jest możliwe!

Jakub Wyszyński

<https://pl.pinterest.com/>

# Sport w poezji

**Sport, kojarzony raczej ze środowiskiem mediów, od lat ma jednak znaczenie także w poezji. Twórcy od dawna czynią aktywność sportową tematem swoich tekstów, nawiązując do sportu na różnych płaszczyznach danego wiersza.**



<https://pl.pinterest.com/>

Pisarz interesował się sportem, brał udział w treningach piłkarskich, ćwiczył lekkoatletykę, pływanie, narciarstwo, a także biegi krótkodystansowe.

Wierzyński w pewnym stopniu uwspółcześnił pojęcie sportu w polskiej poezji, w aktywności fizycznej doszukiwał się na przykład miłości, a sam sport uważał za formę bohaterstwa.

Często kojarzonym wierszem Wierzyńskiego o sporcie jest Match footballowy, w którym poeta porównuje boisko piłkarskie do największego Colosseum świata, gdzie serce żądz i życia bije najwymowniej. Utwór przedstawia przebieg meczu Moskwy z Barceloną, przewrotnie będąc też odbiciem rzeczywistości. Sport jest więc tematem obecnym w literaturze, a jego współczesny obraz często porównywany jest do dawnych opisów aktywności fizycznej, między innymi z mitologii.

Aktywność fizyczna, ukazywana w utworach na przestrzeni lat, obecna jest między innymi w twórczości Kazimierza Wierzyńskiego, rozpoznawalnego już od dwudziestolecia międzywojennego. Poeta, jeden z twórców skamandryckiej piątki, otrzymał złoty medal w konkursie literackim na Igrzyskach Olimpijskich w Amsterdamie, a część swoich tekstów poświęcił właśnie tematyce sportowej. Wierzyński należał do poetów, których zamiłowanie do sportu miało istotny wydźwięk w literaturze, ponieważ czas jego twórczości przypada na moment zainteresowania aktywnością fizyczną w Polsce.



<https://pl.pinterest.com/>

# Współczesne problemy w świecie sportu – płęć

**Gorącym tematem, który wywołuje wiele dyskusji podczas ostatnich lat zdecydowanie jest kwestia płci sportowców. Jednak dlaczego tak się dzieje? Dlaczego we współczesnych czasach sprawa płci w sporcie nie jest już taka oczywista?**

Ważnym czynnikiem jest przede wszystkim rozwój wiedzy biologicznej. W XXI w. o człowieku wiemy bardzo dużo i doskonale zdajemy sobie sprawę ze skomplikowania jego budowy. Dzisiaj wiadomym jest, że przykładowo niektóre kobiety mogą mieć zarówno męskie i żeńskie chromosomy – to jednak nie sprawia, że ich płęć się zmienia. Kiedyś to właśnie obecność konkretnych chromosomów była różnicą płci w sporcie. Dziś ta granica jest bardziej płynna.

Głośne dyskusje wzbudza także kwestia obecności osób transseksualnych na różnego rodzaju olimpiadach. Wielu ludzi sceptycznie patrzy na takie osoby, ponieważ uważają to za niesprawiedliwe w stosunku do innych uczestników. BOWIEM w sporcie ważne są podziały na płęć, które wynikają przede wszystkim z odmiennej budowy kobiet i mężczyzn. To właśnie również większa świadomość dotycząca tożsamości płciowej sprawia, że granice wytyczone przez naszych przodków zacierają się coraz bardziej.

Sprawa płci w sporcie jest niestety niezwykle skomplikowana i rodząca coraz to nowe problemy. Jednak to może właśnie porównanie jej współcześnie z latami już odległymi sprawia, że staje się interesująca i jest bardzo ciekawym tematem do dyskusji.

Michalina Michniewicz





# Psychologia sportu

**Silna psychika odgrywa kluczową rolę, zwłaszcza gdy sportowcy stale muszą mierzyć się z rywalizacją, sukcesami, ale też serią porażek. Szczególnie gdy od zawodników wymaga się, aby reprezentowali jak najwyższy poziom w swoich dyscyplinach. Jak wygląda to od strony profesjonalistów?**

Każda osoba mająca choć raz w swoim życiu kontakt ze sportem na wyższym, profesjonalnym poziomie, zdaje sobie sprawę z faktu, iż wciąż jest się wystawionym na większy poziom stresu niż przeciętna osoba, nie mająca na co dzień styczności z taką formą wysiłku fizycznego i psychicznego. Wpływa na to niezwykle wiele czynników. Jednym z ważniejszych jest presja, na którą zawodnicy są szczególnie narażeni. Zazwyczaj jest ona narzucona przez społeczeństwo, trenerów, sponsorów, a często również, ich samych. Każdy sportowiec bez wątplenia zdaje sobie sprawę, że praca nad dążeniem do sukcesu, rozpoczyna się w głowie. Jednakże porządkiem sobie ze wszystkimi czynnikami wpływającymi na dobry stan psychiczny jest nie lada wyzwaniem. Z tego powodu, w ciągu ostatnich dwóch dekad, została spopularyzowana dziedzina psychologii, zwana dokładnie psychologią sportową. Dzięki niej zawodnicy mogą liczyć na swoich terapeutów, ucząc się funkcjonować w tym specyficznym środowisku, co znacząco wpływa na ich rozwój osobisty oraz sukcesy. Idealnym polskim przykładem na poparcie faktu, iż psychologowie znacząco pomagają sportowcom w ich karierze, jest były zawodnik olimpijski w kategorii skoków narciarskich- Adam Małysz. Jego współpraca z profesorem psychologii Janem Blecharzem przyniosła mu niezwykle wiele korzyści rozwojowych, ponieważ mógł świadomie pracować nad swoją mentalnością. Nasz medalista olimpijski nie raz powtarzał, że w okresie tej współpracy nauczył się lepiej kontrolować emocje, radzić sobie z presją oraz być bardziej pewnym siebie. Mimo że wielu zawodników bardzo chętnie korzysta z wiedzy psychologicznej w swojej pracy, zdarzają się również tacy, którzy nie potrzebują osoby trzeciej, kompetentnej do przekazania im takich wiadomości. Są to natomiast osoby niezwykle samoświadome i zorganizowane. Idealnym przykładem jest Robert Marek Korzeniowski, polski emerytowany lekkoatleta, czterokrotny mistrz olimpijski. Czyni go to najbardziej utytułowanym polskim sportowcem pod względem liczby zdobytych tytułów mistrza olimpijskiego. Nie współpracując z psychologiem, sam stosował techniki mentalne, które skutecznie pomagały mu w odnoszeniu sukcesów. Nie każdy zawodowy sportowiec potrzebuje i wymaga profesjonalnej pomocy, jednakże wielu z zawodowców przyznaje, że jest to niezwykle wsparcie oraz przydatny aspekt ich kariery. Mimo to, powszechnie uważa się, że psychologia sportowa jest wartościową dziedziną, która pozytywnie wpływa na funkcjonowanie osób reprezentujących swojego państwa.



<https://pl.pinterest.com/>

# Aktywności fizyczne w Białymstoku

**Jeśli szukasz ciekawych pomysłów na aktywne spędzenie czasu poza szkołą, to ten artykuł jest specjalnie dla Ciebie! Postaram się w nim przedstawić najbardziej interesujące miejsca do ruchu w Białymstoku.**

## 1. Siłownia pod chmurką

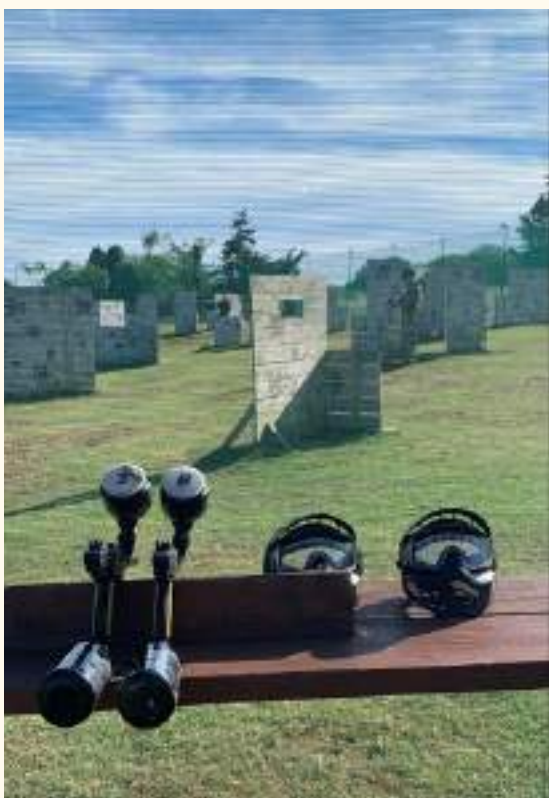
Znajduje się w wielu różnych miejscach w Białymstoku oraz jest czynna całą dobę. Przykładowa znajduje się na osiedlu Mickiewicza czy Jaroszkówka. Natomiast myślę, że wystarczy się dobrze rozejrzeć, a znajdziesz je na każdym osiedlu, na którym mieszkasz.

## 2. Lodowisko BOSIR

Myślę, że lodowisko to jedna z ciekawszych aktywności. Jest otwarte od czwartku do niedzieli od godziny 18. Jest to przyjemna forma spędzenia czasu ze znajomymi czy też z rodziną. Jest tam możliwość wypożyczenia całego ekwipunku, potrzebnego do jazdy na łyżwach.

## 3. Escape Room

Jest to miejsce pełne zagadek, w którym możesz poczuć się jak prawdziwy detektyw. W Białymstoku znalazłam np. Logic Games- Escape Room Białystok czy Unlocked- Escape Room. Jest to aktywność wpływająca korzystnie również na nasz umysł.



## 4. Basen

Basen to miejsce, w którym można odbyć intensywny trening, jak i odpocząć w saunie czy jacuzzi. Dodatkowo na basenie przy ulicy Włókienniczej i Stromej znajdują się zjeżdżalnie, więc nie będzie nudy.

## 5. Paintball

W Białymstoku możesz znaleźć kilka pól paintballowych. Jedno z nich znajduje się w Horodnianach, a drugie w Białymstoku. Oba pola oferują różne strefy gry, a zawodnicy są wyposażeni w maski ochronne. Jest to ciekawa gra zespołowa, dzięki której możesz poczuć się niczym w jakiejś grze internetowej.

Mam nadzieję, że kilka moich pomysłów przyda się Wam w dzień wolny od szkoły!

Maja Czemerych



<https://pl.pinterest.com/>

<https://pl.pinterest.com/>

# Kontrowersyjna ceremonia otwarcia Letnich Igrzysk Olimpijskich w Paryżu

**Ceremonia otwarcia Letnich Igrzysk Olimpijskich 2024, która odbyła się w Paryżu, z pewnością nie pozostawiła nikogo obojętnym. Choć wydarzenie miało na celu świętowanie sportu i międzynarodowej jedności, to jego kontrowersyjny przebieg i wybór motywów artystycznych wzbudziły liczne dyskusje.**

## Sztuka czy Kontrowersja?

Motyw przewodni ceremonii – "Historia i przyszłość Paryża" – miał na celu połączenie bogatej przeszłości miasta z jego nowoczesną wizją. Początkowo zapowiadano spektakularne widowisko, które miało przyciągnąć uwagę widzów z całego świata. Już podczas telewizyjnej transmisji na żywo pojawiło się w sieci wiele negatywnych komentarzy na temat motywów artystycznych podczas ceremonii.

Jednym z najbardziej krytykowanych elementów była decyzja o wykorzystaniu motywów biblijnych, które w oczach niektórych były zbyt kontrowersyjne lub nieodpowiednie. Widzowie z całego świata zwrócili uwagę na fakt, że wykorzystana została scena ostatniej wieczerzy. Wielu wyznawców chrześcijaństwa oburzyło się i uznało takie zachowanie za brak szacunku do religii.

## Reakcje i Krytyka

Reakcje na ceremonię były zróżnicowane. Z jednej strony, wielu uczestników i widzów doceniło nowatorskie podejście do przedstawienia historii Paryża oraz wysoką jakość wykonania artystycznego. Z drugiej strony, część obserwatorów uznała, że ceremonia straciła swój uniwersalny charakter na rzecz kontrowersyjnych odniesień i nieprzewidywalnych rozwiązań artystycznych.



<https://pl.pinterest.com/>

Ceremonia otwarcia Letnich Igrzysk Olimpijskich 2024 w Paryżu z pewnością zostanie zapamiętana jako jedno z najbardziej kontrowersyjnych wydarzeń w historii olimpijskiej. Choć organizatorzy mieli ambitne cele, łączenie historycznych i współczesnych motywów w jednym widowisku wywołało szeroką debatę na temat granic sztuki i polityki w kontekście wydarzeń sportowych. Niezależnie od opinii, jedno jest pewne- ceremonia ta z pewnością na długo pozostanie w centrum dyskusji o przyszłości olimpijskich uroczystości.

Aleksandra Łukaszewicz

# Czy gra w siatkówkę zawsze wyglądała tak samo?

## Większość ludzi zna podstawowe zasady gry w piłkę siatkową, ale czy wiadomo skąd się one wzięły i czy zmieniały się na przestrzeni lat?

Dyscyplina sportowa narodziła się w Stanach Zjednoczonych, wychodząc spod skrzydeł amerykańskiego trenera, Williama Morgana. Mężczyzna wymyślił reguły gry inspirowane zasadami nowej wówczas aktywności- koszykówki opracowanej przez kolegę Morgana, Jamesa Naismitha. Innymi znanymi sportami, którymi inspirował się inicjator podczas projektowania zasad siatkówki były tenis ziemny, piłka ręczna oraz badminton.

Pierwszy raz w siatkówkę zagrano 130 lat temu w Holyoke w stanie Massachusetts. Początkowo siatkówka była nazywana „mintonette” i stanowiła dyscyplinę przeznaczoną tylko dla mężczyzn.

Pierwsze zasady siatkówki nie obejmowały określonej liczby osób w drużynie. Mecze rozgrywane były na boisku posiadającym wymiary 7,6 x 15,2 m. W centrum postawiona była siatka, wokół której toczyło się całe wydarzenie. Zadaniem sportowców było przebicie piłki na stronę przeciwnika. Gra nie wyglądała jednak tak jak dzisiaj. Każdy mecz złożony był z dziewięciu partii i rozpoczynał się od zagrania trzech serwisów. Po nieudanym serwisie drużynie przysługiwało prawo do jego powtórzenia. Błędem było natomiast uderzenie piłki o siatkę. Dodatkowo mężczyźni mogli odbijać piłkę wielokrotnie, bez limitu uderzeń, aby następnie przerzucić ją na drugą połowę boiska.

Zasady obowiązujące w piłce siatkowej zaczęły dynamicznie przemianę w 1920 roku. Jedną z nich, która znajduje swoje zastosowanie do dnia dzisiejszego jest reguła trzech odbić. W celu udoskonalenia rozgrywek starano się również usprawnić strukturę gry. Początkowo piłkę siatkową dzielono na dwie części, z których każda liczyła 10 minut. W razie zaistnienia remisu decydowano się na zagranie dodatkowej części trwającej 5 minut. Eksperymentowano również z wysokością siatki. Po pewnym czasie do sportu dopuszczone zostały kobiety. Przez wzgląd na odmienne gabaryty ciała, siatka umieszczona była wówczas znacznie niżej, w celu poprawy komfortu.



<https://pl.pinterest.com/>



<https://pl.pinterest.com/>

Dominika Dołżyńska

# Czy łatwo być sportowcem?

**Każdy sportowiec ćwiczy z pasją i przyjemnością, ponieważ lubi to robić. Jednak trzeba być świadomym tego, że sport wymaga szczególnego poświęcenia oraz oddania, dlatego niesie za sobą różne konsekwencje. Jakie są zatem plusy i minusy uprawiania sportu?**

Plusy:

- dobra kondycja fizyczna,
- medale, puchary i sukcesy,
- poznawanie nowych ludzi,
- umiejętność zaakceptowania porażki,
  - radość z życia,
  - ćwiczenie determinacji



<https://pl.pinterest.com/>



<https://pl.pinterest.com/>

Minusy:

- koszty związane z zakupem ubrań, sprzętu,
  - stres związany z różnymi zawodami i wystąpieniami,
- wiele wymagających ćwiczeń i treningów,
  - kontuzje

Pomimo że pojawiają się minusy, warto uprawiać sport, a z trudnościami trzeba się zmagać i je pokonywać.

Gabriela Zalewska

## Moda a funkcjonalność – kontrowersje dotyczące strojów dla kobiet

**Emocje wzbudzają nie tylko wyniki oraz miejsca zajmowane przez sportowców, ale także ich stroje. Szczególnie gorąca dyskusja toczy się wokół sportswomenek.**

Igrzyska olimpijskie w Paryżu 2024 ponownie wzbudziły debatę na temat strojów sportowych, szczególnie tych noszonych przez kobiety. Od lat przepisy dotyczące sportowych ubiorów były krytykowane nadmierną seksualizacją, zmuszając kobiety do noszenia odsłaniających i niewygodnych strojów. Przykładem jest piłka ręczna plażowa, gdzie kobiety musiały nosić bikini, co wywołało sprzeciw norweskiej drużyny, która w 2021 roku postanowiła zamienić je na szorty, za co otrzymała grzywnę.



<https://pl.pinterest.com/>



<https://pl.pinterest.com/>

W kontekście igrzysk w Paryżu 2024, krytyka dotknęła także stroje zaprojektowane przez Nike dla lekkoatletek, które uznano za zbyt odsłaniające. Firma broniła swojego projektu, argumentując, że stroje są funkcjonalne i zaprojektowane z myślą o aerodynamice, ale zarzuty o seksizm i niewygodę nadal się pojawiały.

Dodatkowo, kontrowersje wzbudza także kwestia noszenia hidżabów przez muzułmańskie sportswomenki. We Francji obowiązują przepisy, które zakazują noszenia tego typu strojów na boiskach, co ogranicza swobodę religijną zawodniczek.

Debata na temat strojów sportowych pokazuje, że wciąż istnieje potrzeba zmian w regulacjach, które będą bardziej inkluzywne i skupione na komforcie i wolności wyboru zawodniczek

Amelia Szymańska

#### Skład redakcji:

Hanna Andruszkiewicz, Michalina Michniewicz, Jakub Wyszyński, Maja Czemerych,  
Maja Chomicka,

Anna Iwaniuk, Wiktoria Muszyńska, Marta Jancewicz, Zofia Romek, Maja  
Malinowska, Hanna Grela, Aleksandra Łukaszewicz, Kosma Bułatowicz, Anna  
Wądołowska

Liliana Dakowicz, Amelia Szymańska, Gabriela Zalewska, Dominika Dołyńska

#### Oprawa graficzna:

Jakub Wyszyński

