

ΝΑΥΚΙ ΣΓΙΣΙΞ Ξ ΣΡΟΓΙΞ
ΣΡΟΤ Ξ ΞΡΟΚΑΧ
ΗΙΣΤΟΡΥΓΖΝΥΧ

MAŁGORZATA CHRZANOWSKA I BARBARA ADAMSKA

NAUKI ŚCISŁE W ŚPORCIE
SPORT W ΕΠΟΧΑΧ
HISTORYCZNYCH



IBIS

DOM WYDAWNICZY IBIS
SŁUPSK 2007

Tytuł oryginału
Nauki ścisłe w Sporcie
Sport w epokach historycznych

Copyright © 2007 by Małgorzata Chrzanowska & Barbara Adamska
All rights reserved

Copyright © for the Polish edition by IBIS Publishing House Ltd.,
Słupsk 2007

Redaktor
Małgorzata Chrzanowska & Barbara Adamska

Opracowanie graficzne okładki
Małgorzata Chrzanowska

Projekt okładki
Małgorzata Chrzanowska

Ilustracja na okładce
Obraz: Leda and the Swan Leonarda da Vinci

Wydanie I (druk)

ISBN 86-7399-246-1

Dom Wydawniczy IBIS Sp. z o.o.
ul. Królewska 12/54, 76-200 Słupsk
tel. (0-59) 844-21-34, 843-62-06; fax. (0-59) 844-60-31
e-mail: malggosia@o2.pl; ibis@ibis.com.pl
www.ibis.com.pl

Moim przyjaciółkom, Wiki i Poli ...
M.Ch.

Moim siostrom Ani i Beci, które zawsze przy mnie są.
B.A.

SPIS TREŚCI:



PRZEDMOWA

9



STAROŻYTNOŚĆ

1. Grecja

- Wprowadzenie 17
- Ateński stadion 18
- Igrzyska Olimpijskie 19
- Znicz olimpijski 22
- Wychowanie spartańskie 24

2. Rzym

- Wprowadzenie 29
- Koloseum 30
- Gladiatorzy 32

3. Chiny

- Wprowadzenie 43
- Sztuki walki 44



ŚREDNIOWIECZE

1. Japonia

- Wprowadzenie 55
- Samuraje 56
- Sumo 62
- Ju-Jitsu 64

2. Rycerze



NOWOZYTNOSCI

- Szermierka 77
- Baseball 81
- Football 87



CZASY WSPOLCZESNE

- Wprowadzenie 95
- Zośka 96
- Squash 99
- Bangee 100
- Skateboarding 102



POWIAZANIA SPORTU Z NAUKAMI SCISLYMI 105



ETAPY POWSTAWANIA KSIĄZKI I BIBLIOGRAFIA 108

Od Autorów:

Uważa się, że sport zapoczątkowali starożytni Grecy, którzy chcieli, choć w małym stopniu, upodobnić się do swoich boskich wzorców. Wielbionych przez siebie bogów przedstawiali jako piękne i idealne istoty. Na początku uważali, że doskonałe może być tylko ciało mężczyzny – wysportowane, proporcjonalne wręcz „wyrzeźbione”. Dopiero później zaczęli dostrzegać piękno kobiecego ciała. Przykładami mogą być rzeźby „Nike z Samotraki” i „Wenus z Milo”.

Leonardo da Vinci, żyjący na przełomie renesansu i baroku (XV- XVI wiek), w wielu swoich pracach przedstawiał starożytne wizerunki greckich i rzymskich bogów. Jak wiadomo, w baroku za ideał kobiecego piękna uznawano kobiety o rubensowskich kształtach, małych piersiach i bardzo jasnej cerze, o misternie upiętych włosach. Obraz Leonarda da Vinci „Leda and the Swan” umieściliśmy na okładce naszej książki.

„Sport w epokach historycznych” jest to książka opisująca rozwój sportu od starożytności poprzez średniowiecze, nowożytność i czasy współczesne. W poszczególnych działach i rozdziałach opiszemy, jak zmieniał się sport na przestrzeni dziejów i jak wiąże się on z naukami ścisłymi. W pierwszym podrozdziale poświęconym starożytnej Grecji dowiedziecie się o pierwotnym kształcie sportu i rozwoju Igrzysk Olimpijskich, poznacie historię Stadionu Panatenajskiego, a także prześledzicie losy Spartan, którzy od najmłodszych lat przygotowywali się do obrony ojczyzny.

Rozdział poświęcony starożytnemu Rzymowi przyniesie Wam wiele niezbędnych informacji dotyczących wychowania i nauki niewolników na przyszłych gladiatorów, a także sztuki walki, którymi się postugiwali.



W średniowieczu przybliżymy Wam elementy uzbrojenia średniowiecznego rycerza, ciężar zbroi oraz zmiany, jakim ulegała w kolejnych wiekach.

*K*olejne części naszej książki pozostawiamy natomiast bez wstępnych informacji, dla szczególnie zainteresowanych czytelników spośród Was.

*Z*apewniamy, że kolejne rozdziały przyniosą Wam wiele nowych, nieznanych i także ciekawych informacji. Dziękujemy za zakup naszej książki i życzymy miłej lektury.

*C*zekajcie na kolejne wydania naszego autorstwa.

Margaryta Chrxanowska
Barbara Adamska





STAROŻYTNOŚĆ





GRÉCIA



WPROWADZENIE

Grecja to kraj położony w południowo-wschodniej Europie, na krańcu Półwyspu Bałkańskiego. Oblewana jest ona z trzech stron przez akweny wodne, tj. Morze Egejskie ze wschodu, Morze Jońskie – z zachodu i Morze Śródziemne – z południa.

Hellada uznawana jest za kolebkę zachodniej cywilizacji, miejsce narodzin demokracji, filozofii, sportów, polityki i dramatu. Grecja ma długą i niezwykle bogatą historię. Jej dziedzictwo kulturowe w dużym stopniu miało wpływ na rozwój innych kultur Europy, północnej Afryki i Bliskiego Wschodu. W wielu krajach jej oddziaływanie czy też nawiązania do tradycji antycznej są ciągle żywe. Mimo to jednym z największych osiągnięć starożytnych Greków było zapoczątkowanie Igrzysk Olimpijskich.



MAPA STAROŻYTNEJ GRECJI



ATENSKI STADION

Stadion Panathinaiko (Panatenajski), czyli po polsku: "stadion wszystkich Ateńczyków", znany jest także pod nazwą Kallimarmaro - "zrobiony z marmuru", gdyż trybuny były wykute w marmurze lub też po prostu mówiono o nim „starożytny”. Stadion ten znajduje się w samym sercu Aten, w dolinie pomiędzy bliźniaczymi, sosnowymi wzgórzami Agra i Ardettos.

Wybudowano go długo przed wprowadzeniem do dyscyplin lekkoatletyki, w latach 330-329 p.n.e. W czasach klasycznych stadion miał drewniane miejsca siedzące. Niedługo potem zostały przerobione na marmurowe. Stadion został powiększony i odnowiony; po pierwszej renowacji był w stanie pomieścić 50 000 ludzi. Ponownie zrekonstruowano go w 1895 r. przed pierwszymi nowożytnymi Igrzyskami Olimpijskimi. Wówczas bieżnia miała długość około 385 m i szerokość 2 - 4 m. Miara długości stadionu była równa 600 stopom; długość stopy wahała się od 0,29 m do 0,35 m, stąd np. stadion olimpijski miał długość 192,27 m. Wówczas mógł pomieścić aż 75 000 widzów.



STADION PANATENAJSKI





IGRZYSKA OLIMPIJSKIE

Od najdawniejszych czasów Grecy dbali o sprawność fizyczną. Było to bardzo ważne, ponieważ po mężczyznach oczekiwano, że zostaną dobrymi żołnierzami. W każdym mieście znajdowały się tereny wydzielone do ćwiczeń sportowych, na których Grecy spędzali większość czasu.

Rok 776 p.n.e. uznawany jest za datę rozpoczęcia pierwszych Igrzysk Olimpijskich, a także za pierwszy udokumentowany fakt historyczny w dziejach Grecji. Igrzyska odbywały się co cztery lata, zaś czteroletni okres pomiędzy kolejnymi zawodami sportowymi nazywano olimpiadą. W czasie igrzysk przerywano wszystkie spory i wojny, ogłaszano bowiem „pokój boży” mający zapewnić bezpieczeństwo uczestnikom i widzom. Igrzyska trwały kilka dni i obejmowały różnego rodzaju popisy zręczności i siły.

Początkowo Igrzyska Olimpijskie trwały jeden dzień, ale w miarę wzrostu liczby dyscyplin czas zawodów wydłużył się do 5 dni. Nagrodą dla zwycięzców był wieniec oliwny – symboliczny dar, bezcenny w oczach tysięcy młodych ludzi, którzy z najodleglejszych stron świata greckiego dążyli do Olimpii w nadziei zdobycia zwycięstwa.

Najważniejszym punktem igrzysk były konkurencje sportowe. Początkowo w Olimpii jedyną dyscypliną był bieg na jeden stadion, którego długość wynosiła 192,28 m. Z czasem doszły kolejne dyscypliny i w VII w. p.n.e. było już ich dziesięć:

- **Bieg krótki (dromos)** – na długość stadionu (odpowiednik współczesnych sprintów).
- **Bieg podwójny (diaulos)** – na podwójną długość stadionu.



- **Bieg długodystansowy (dolichos)** – na długość 7-24 stadionów.
- **Pięciobój (pentathlon)** – składał się z biegu, skoku, rzutu dyskiem i oszczepem, z zapasów.
- **Walka na pięści (pygme)** – początkowo na gołe pięści, potem okryte rzemiennymi "rękawicami".
- **Zapasy (pale)** – pierwowzór współczesnych zapasów klasycznych.
- **Zapasy w stylu wolnym (pankration)** – połączenie walki na pięści i zapasów, dozwolone było też kopanie.
- **Bieg w zbroi (hoplites)** – w kompletnej zbroi ciężkiej piechoty greckiej (25 kg).
- **Wyścigi rydwanów** – otwarty, dwukołowy pojazd zaprzęgnięty w 4 (najczęściej) lub 2 konie.
- **Wyścigi konne (jeździectwo)** – najistotniejsza była szybkość, podczas gdy dzisiaj – styl.
- **Zawody trębaczy i heroldów** – konkurencje mało sportowe.

Początkowo zwycięzcy otrzymywali nagrody symboliczne – gałązkę palmową po zakończeniu każdej konkurencji i wieniec oliwny na koniec igrzysk. Należy dodać, że nagradzano tylko zdobywców pierwszego miejsca. Z czasem zawodnicy zaczęli reprezentować miasta-państwa – pojawił się nacjonalizm i zawodowe uprawianie sportu. Zmieniły się też nagrody - zwycięzcy byli hojnie nagradzani przez sponsorujące je miasta-państwa. Specjalnym ceremoniałem była dekorowanie zwycięzców.

Tradycja nakazywała, aby gałązki pochodziły ze starej i świętej oliwki rosnącej w pobliżu świątyni Zeusa. Wyrażano w ten sposób fakt, że nagroda pochodzi od Zeusa a nie od ludzi. Po dekoracji nagrodzeni składali ofiary na ołtarzach bóstw oraz dary dla świątyni. Na zakończenie igrzysk organizatorzy wydawali ucztę z udziałem wszystkich olimpijczyków. Nazwiska sportowców umieszczano w specjalnych spisach. Wielokrotny zwycięzca, oprócz wieńca oliwnego i ewentualnej nagrody, miał prawo do posiadania swego posągu w Olimpii.



PORÓWNIANIE PIERWSZYCH I OSTATNICH IGRZYSK OLIMPIJSKICH

	I LÉTNIÉ IGRZYSKA OLIMPIJSKIÉ	XXVIII LÉTNIÉ IGRZYSKA OLIMPIJSKIÉ	PODSUMOWANIE	
Rok	1896	2004	Okres czasu	108 lat
Miejsce	Ateny, Grecja	Ateny, Grecja	Miejsce	Ateny, Grecja
Liczba ekip	14	202	Różnica w liczbie ekip	188
Liczba sportowców	245 (245 mężczyzn i 0 kobiet)	ok. 10 500 (ok. 6 300 mężczyzn i ok. 4 200 kobiet)	Różnica w liczbie sportowców	ok. 10 255 (ok. 6 055 mężczyzn i ok. 4 200 kobiet)
Liczba konkurencji	43 w 9 dyscyplinach	301 w 28 dyscyplinach	Różnica w liczbie konkurencji	258 w 19 dyscyplinach
Otwarcie	6 kwietnia 1896	13 sierpnia 2004	Różnica w długości trwania igrzysk	7 dni
Zamknięcie	15 kwietnia 1896	29 sierpnia 2004		
Oficjalne otwarcie	Król Grecji Jerzy I Glücksburg	Konstantinos Stefanopoulos (prezydent Grecji)	 BRAK	
Stadion	<u>Panathinaiko</u> , Ateny	<u>Stadion Olimpijski</u> , Ateny		

ŚRĘDNIOWIĘCZNE MEDALE
OLIMPIJSKIÉ





ZNICZ OLIMPIJSKI

W dzisiejszych czasach Ceremonia Otwarcia Igrzysk Olimpijskich przebiega inaczej niż w starożytności. Znicz olimpijski zapalany jest w pierwszym dniu zawodów. Stanowi on symbol idei i tradycji antycznych igrzysk w czasach nowożytnych. W starożytnej Grecji święty płomień zapalany był na ołtarzu Zeusa – patrona igrzysk, na którego cześć były organizowane.

⊙gień olimpijski stał się tradycją nowożytnych olimpiad dopiero od 1928 roku. Osiem lat później Niemiec, dr Carl Diem, inspirując się starożytnymi freskami, zainicjował olimpijską sztafetę. Od 1936 roku każdorazowo płomień olimpijski wzniecany jest w ruinach Świątyni Hery w Olimpii za pomocą skupionych promieni słonecznych, następnie sztafeta olimpijska przekazuje pochodnię kolejnym biegaczom. Tym sposobem sztafeta przenosi płomień na miejsce igrzysk. Na koniec ogień niesiony w pochodni przybywa do miasta będącego w danym roku gospodarzem igrzysk. Tutaj w trakcie ceremonii otwarcia zapalany jest znicz, który płonie przez cały czas trwania zawodów. Sztafeta niosąca ogień olimpijski wywodzi się z konkurencji lekkoatletycznej – biegu z pochodniami, która odbywała się podczas ateńskich Panatenałów. Zgaszenie znicza oznacza zakończenie Igrzysk.

▷otychczas najgłośniejszą sztafetą niosącą ogień olimpijski była ta związana z IO Sydney 2000. Ogień musiał wówczas pokonać odległość 27 000 kilometrów, by dotrzeć aż do Australii. Po raz pierwszy w historii płomienie pochodni olimpijskiej zawędrowały pod wodę i rozświetliły na minutę i 40 sekund rafę koralową u wybrzeży Australii. Miało to zwrócić uwagę całego świata na problemy ekologiczne rafy. Płomienie nie zgasły, bo były podsypane specjalnym związkem chemicznym, nad recepturą którego naukowcy pracowali aż dziewięć miesięcy.



☉ sztafecie tej było głośno także z powodu tragicznego zdarzenia: Ron King - 74 letni Australijczyk po przebiegnięciu swojego odcinka trasy (500 metrów) i po oddaniu pochodni następnemu biegaczowi upadł na ziemię i zmarł na atak serca.

Σ sztafeta niosąca ogień olimpijski na XXVIII Igrzyska Olimpijskie w Atenach była jednym z największych wydarzeń w historii sportu. Chociaż odległość dzieląca Olimpię i Ateny to zaledwie kilkaset kilometrów, to trasa sztafety ognia olimpijskiego obejmowała wszystkie kontynenty symbolizowane przez pięć kół olimpijskich. Warto wspomnieć, że w Afryce i Ameryce Południowej ogień olimpijski był po raz pierwszy.

Pochodnia ognia olimpijskiego, przy pomocy której okrążył on Ziemię przed XXVIII Igrzyskami Olimpijskimi, nawiązywała swoim kształtem i materiałem, z którego została wykonana, do drzewa oliwnego ściśle powiązanego z historią i tradycją Grecji. Pochodnia wykonana była z drewna oliwki oraz magnezu (w naturalnych barwach) i ważyła 700 gramów. Jej kształt przypominał powiększony liść oliwny o długości 68 centymetrów.





WYCHOWANIE SPARTAŃSKIE

Każdy nowonarodzony Spartanin od chwili przyjścia na świat był podporządkowany surowym prawom obowiązującym w państwie. Jedynie silne i zdrowe niemowlęta mogły przeżyć. Dzieci słabe, tuż po urodzeniu, skazywano na śmierć. Wychowanie spartańskie miało na celu wyrabianie męstwa, odwagi i gotowości do poświęcenia w imię dobra ojczyzny. Już jako dzieci przyszli spartańscy wojownicy byli przygotowywani do ciężkiego życia i trudów wojny. Musieli być nie tylko dobrymi wojownikami, ale także sportowcami, śpiewakami i mówcami, by na placu boju móc szybko porozumiewać się z towarzyszami.

W wieku siedmiu lat chłopców zabierano od rodziców i łączono ich w grupy, aby żyli i jedli razem. Przyzwyczajano ich w ten sposób do wspólnych zabaw i uczenia się. Nauka była ograniczona do ścisłego minimum. Spartan uczono wyrażać się krótko, by potrafili oddać istotę rzeczy, nie używając zbędnych słów. Poza tym ich wychowanie miało na celu naukę słuchania rozkazów, znoszenia zmęczenia i zwycięstwa w walce. Właśnie dlatego w miarę upływu czasu ćwiczenia, którym ich poddawano, stawały się coraz cięższe.

S trzyżono Spartanom włosy do skóry, przyzwyczajano do chodzenia boso i uczestnictwa w grach, najczęściej nago. Gdy dochodzili do dwunastego roku życia, przestawali nosić spodnią szatę i otrzymywali na cały rok tylko jeden płaszcz. Byli brudni, nie kąpali się i nie namaszczeni skóry oliwą, poza niektórymi dniami w roku. Spali w grupach, na jakie byli podzieleni, na posłaniach, które sami sobie sporządzili, zrywając trzciny gołymi rękoma.

Wyznaczano wychowawców spośród ludzi szlachetnych, a ponadto każdy oddział wybierał sobie naczelnika – tego z młodych



ludzi, który był najrozsądniejszy, najbardziej wysportowany i zapalczywy w walce.

Wkładano tyle samo zaangażowania w nauczanie pieśni i melodii, co w poprawne wysławianie się chłopców. Melodie budziły odwagę i popychały do działania. Pieśni były proste i surowe, tematy patriotyczne, poważne i moralne. Najczęściej stanowiły pochwałę tych, którzy zginęli za Spartę i których imię wysławiano po wsze czasy lub też naganę tych, którzy uciekli w popłochu z pola walki. Ich życie powszechnie przedstawiano jako bolesne i nieszczęśliwe.

Wychowanie Spartan trwało aż po wiek dojrzały. Nikt z nich nie mógł żyć tak, jak sam chciał. Ich egzystencja w polis podobna była do życia w obozie wojskowym. W obszarze ich zainteresowań znajdowały się sprawy publiczne i taki styl życia, jaki prawo nakazywało.

Spartanie żyli w sposób prosty, w surowych warunkach (nawet królowie), posiłki spożywali wspólnie, jedząc te same potrawy. Nie byli przywiązani do wygod, zbytku i bogactwa. Panowała między nimi rzeczywista równość, nie tylko wobec prawa – posiadali niewiele i poziom ich życia był równy.



RZYM





WPROWADZENIE

Rzym to miasto położone na siedmiu wzgórzach w środkowej części Półwyspu Apenińskiego. Italia o charakterystycznym kształcie buta oblewana jest z trzech stron przez trzy akweny wodne, tj. Morze Adriatyckie – ze wschodu, Morze Tyrreńskie – z zachodu i Morze Jońskie – z południa.

Rzym ma długą i niezwykle bogatą historię. Jego dziedzictwo kulturowe w dużym stopniu zostało zaczerpnięte z kultury greckiej. Rzymianie podporządkowali sobie cały ówczesny świat, wznosili wszędzie swoje budowle i szczycili się tym, że „Wszystkie drogi prowadzą do Rzymu”. Zbudowali bardzo dobre drogi służące przemieszczaniu wojska z miejsca na miejsce. Byli też świetnymi prawnikami – stworzyli podstawy współczesnego prawa.



MAPA STAROZYTNÉGO RZYMU





KOLOSEUM

Koloseum (Colosseum), po włosku Colosseo, pochodzi od wyrażenia grecko-lacińskiego Amphitheatrum Flawium – „ogromny posąg”. Zostało ono zbudowane w Rzymie, u stóp Eskwilinu przez cesarzy z dynastii Flawiuszy. Wzniesione zostało na planie elipsy o obwodzie 524 metrów, osiach 188 i 156 metrów, arenie 86 i 54 metrów, czterech kondygnacjach o wysokości 48,5 metra. W ścianach zewnętrznych znajdowało się 80 wejść zezwalających na szybkie (sześciominutowe) opuszczenie amfiteatru. Stadion był w stanie pomieścić około 50 000 widzów.

Wnętrze ozdobiono stiukami i wyłożono marmurem. W arkadach trzeciego i czwartego piętra ustawiono posągi. Każda kondygnacja utrzymana była w innym stylu. Pod areną wybudowano system podziemnych korytarzy, gdzie umieszczano zwierzęta, niewolników i garderoby. Amfiteatr w czasie deszczu lub upału można było przykryć płóciennym welum (kwadratowym nakryciem). Na arenie (po jej zatopieniu) można było urządzać bitwy morskie.

Na inaugurację Koloseum cesarz Tytus kazał przygotować walki gladiatorów i polowania na dzikie zwierzęta. W widowiskach, które trwały 100 dni, zginęło aż 5 000 zwierząt i wiele tysięcy gladiatorów. W pierwszych wiekach chrześcijaństwa na arenie ginęli również chrześcijanie rzucając na pożarcie dzikim bestiom. Ostatnie igrzyska odbyły się w Koloseum w 528 roku za panowania króla Teodoryka. W 445 roku amfiteatr został uszkodzony przez trzęsienie ziemi. Jego ruiny możemy podziwiać do dziś.





WNEŹTRZE KOŁOŚEUM



KOLOŚEUM





GLADIATORZY



KIM BYLI GLADIATORZY ???

W starożytnym Rzymie gladiatorzy (nazwa ta pochodzi od łacińskiego słowa *gladius* - „miecz”) wywodzili się z różnych grup społecznych. Najczęściej byli to niewolnicy, skazańcy, pospolicich przestępcy, niewypłacalni dłużnicy lub jeńcy wojenni. Zdarzało się, że zostawali nimi ludzie wolni – często arystokraci pragnący odzyskać sławę. Jednak cesarz Witeliusz w swoim krótkim okresie panowania opublikował dokument zabraniający im walk.

Gladiatorzy nie mieli przed sobą żadnej perspektywy poprawy sytuacji społecznej. Ich życie nie miało żadnej wartości, traktowani byli jak przedmioty, a wszelkie zyski, np. z bardzo popularnych zakładów, zawieranych na arenach przez publiczność, przyspadały ich właścicielom. Dla nich nagrodą była jedynie możliwość dalszego życia.

Mimo tego nie lekceważono ich, lecz stale kontrolowano. Gdyby bowiem ci przeszkoleni w walce i nie mający niczego do stracenia ludzie zjednoczyli się, mogliby przejąć kontrolę nad Rzymem. Wyciągnięto odpowiednie wnioski z lekcji, jaką było powstanie pod wodzą Spartakusa. Jeżeli niewolnik podniósł rękę na swojego pana, prawo karało śmiercią nie tylko jego, ale wszystkich niewolników z służących w danym domu.





HISTORIA WALK GŁADIATORÓW

Walki gladiatorów były rozrywką przejętą przez Rzymian od Etrusków, którzy w ten sposób oddawali cześć zmarłym. W Rzymie wprowadzono je w 264 roku p.n.e. Początkowo uświetniały tylko uroczystości pogrzebowe słynnych obywateli rzymskich, jednak później upowszechniły się i stały się najpopularniejszą rozrywką, często o charakterze politycznym. Organizatorzy i sponsorzy walk gladiatorów uzyskiwali ogromną popularność wśród ludu.



ZAJĘCIA GŁADIATORÓW

Zadaniem gladiatorów było wzajemne zabijanie się na arenie dla zabawienia publiczności. Walczyli ze sobą lub z dzikimi zwierzętami, takimi jak: lwy, tygrysy czy niedźwiedzie. Zwierzęta te sprowadzano specjalnie na potrzeby walki z afrykańskich i azjatyckich prowincji rzymskich. Przed wejściem na arenę wszyscy gladiatorzy składali przysięgę, że nie będą oszczędzać swych sił. Reguły nakazywały dobić przeciwnika.

Niektórzy gladiatorzy zabawiali gości swoich panów podczas wystawnych uczt w domach bogaczy. W okresie późnego cesarstwa państwo rzymskie utrzymywało też własnych gladiatorów, którzy (obok wojsk regularnych) byli wykorzystywani do walki w wojnach domowych. Wielu majątnych Rzymian utrzymywało więc swoich gladiatorów i płaciło fortuny za ich szkolenie. Z tego powodu gladiatorzy wcale nie ginęli na arenie tak często, jak się powszechnie sądzi, a najlepsi z nich cieszyli się sławą współczesnych sportowców.





SZKOŁY GLADIATORÓW

Gladiatorów do walki przygotowywały specjalne szkoły i wykwalifikowani nauczyciele - tak zwani *laniści*. Uczelnie te znajdowały się w wielu miejscach, między innymi w Rzymie, Capui, Rawennie, Palestrinie i Pompejach.

Szkoły gladiatorów różniły się od amfiteatru między innymi tym, że miały mniej miejsc siedzących dla widzów, ale za to posiadały własne areny w kształcie elipsy o stosunkowo większej powierzchni niż arena w teatrze antycznym. Budynki znajdujące się w pobliżu uczelni spełniały funkcje mieszkalne. Były podzielone na zbiorowe sale lub gwarantujące większą wygodę pokoje. To, gdzie mieszkali poszczególni gladiatorzy, zależało od posiadanej przez nich rangi.

Ruiny odkryte przez archeologów w Pompejach można uznać za wzór typowej szkoły gladiatorskiej. Mieściło się tam około stu pokoi ułożonych na planie prostokąta o wymiarach 53×42 metry. Część pomieszczeń mieściła się na piętrze, na które prowadziły schody przechodzące przez drewnianą galerię. Pokoje na innych poziomach (o wymiarach od 3 do 4 m²) nie miały okien, były ponure, ciemne i wilgotne.

Każda ze szkół dla gladiatorów posiadała kierownika, oprócz niego liczny personel, a przede wszystkim zawodowych nauczycieli, mających przygotować gladiatorów do trudnej sztuki walki na arenie. W ciągu wielu lat wypracowano rozbudowaną teorię sztuki gladiatorskiej, którą różnicowano w zależności od rozmaitych rodzajów tego zawodu.



Początkujący zawodnicy ćwiczyli, używając drewnianego miecza, którym atakowali zrobioną ze słomy kukłę lub wysoki na dwa metry słup. W dalszych ćwiczeniach używano broni cięższej niż ta, którą posługiwali się zazwyczaj w czasie faktycznej walki na arenie. Sama znajomość fechtunku wymagała szerokiej wiedzy, a używane w nim określenia typowo techniczne były wszystkim wiadome.

W szkołach gladiatorских panowała niezwykle surowa dyscyplina i bezwzględne egzekwowanie kar. Przykładowo:

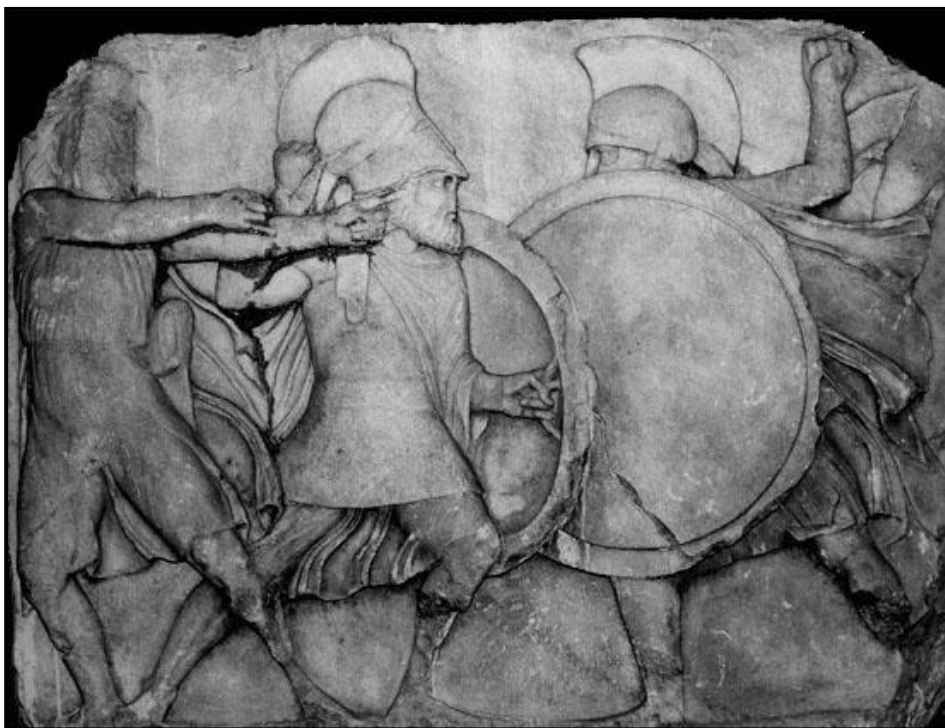
„Ktoś, kto trafił za karę do celi więziennej za swoje niewłaściwe postęпки, musiał w niej leżeć lub, co najwyżej siedzieć, ponieważ było to tak niskie i małe pomieszczenie”.

Niektórych gladiatorów skazywano dodatkowo na karę zakucia w dyby. Poziom wymagań, jakie stawiano przed uczniami, był bardzo wysoki, a co za tym idzie, równie wysoki był stopień ich wyszkolenia i umiejętności. Uczący się w szkole gladiatorskiej nie mogli posiadać broni, co miało uchronić ich przed popełnieniem samobójstwa lub pomóc w ucieczce.

W szkołach gladiatorów pracowali lekarze o najlepszych kwalifikacjach, ponieważ Rzymianie przywiązywali szczególną wagę do zdrowia walczących. Oprócz nich zatrudniano tam również konsultantów medycznych, których zadaniem było przygotowanie specjalnej diety dla gladiatorów. Starano się, by nowe szkoły powstawały w miejscach, w których panował przyjemny klimat. Gladiatory jedli szczególnie dużo jęczmienia, stąd nazywano ich *hordearii* („ludzie jęczmienia”). Oprócz wymienionych wyżej lekarzy – specjalistów i dietetyków, w szkole zatrudnieni znajdowali także masażyści, czyli *unctores*. Prócz nich pracowali tam również księgowi, strażnicy, właściciele zakładów pogrzebowych i ludzie zajmujący się produkcją zbroi.



○prócz rozwiniętej sieci szkół istniała także osobna gałąź handlu, która zajmowała się wyłącznie skupywaniem i sprzedawaniem gladiatorów. Cesarz miał osobnego urzędnika, którego głównym zadaniem było prowadzenie handlu niewolnikami.



GLADIATORZY





SZKOŁA GLADIATORÓW



WĘLIŚCIE DO SZKOŁY GLADIATORÓW





UZBROJENIE I KATEGORIE GLADIATORÓW

Uzbrojenie gladiatorów zależało od rodzaju walki, tak więc na przestrzeni wieków wykształciły się różne kategorie gladiatorów:

- **andabata** - ubrany był w kolczugę, walczył pieszo lub konno, w hełmie z przyłbicą bez otworów na oczy;
- **bestiarius** - był wyposażony jedynie w sztylet lub włócznię i walczył z dzikimi zwierzętami, często ponosząc śmierć;
- **dimachaerus** - walczył bez hełmu, używał dwóch sztyletów;
- **eques** - walczył konno mieczem i włócznią, miał okrągłą tarczę;
- **essedar** - walczył z wozu zaprzęzonego w dwa konie (essedum) powożonego przez woźnicę;
- **laquerius** - używał sznura z pętlą, podobnego do lassa;
- **mirmillo (murmillo)** - osłaniał głowę hełmem przypominającym głowę ryby;
- **mormylos** - był wyposażony w osłonę ramienia, miecz oraz podłużną tarczę;
- **provocator** - najczęściej wystawiany był przeciw samnitom; jego ryzsztunek i uzbrojenie różniły się w zależności od rodzaju walki;
- **retiarius (sieciarz)** - walczył trójzębem lub harpunem zrobionym z ości tuńczyka, sztyletem oraz siecią, którą zarzucał przeciwnikowi na głowę; walczył z obnażoną głową, jego jedyną osłoną był skórzany rękaw; jego przeciwnikiem był zazwyczaj secutor;
- **sagittarius** - walczył pieszo lub konno, często z dzikimi zwierzętami, był wyposażony w łuk;
- **samnita (hoplomachus)** - występował w pełnym ryzsztunku wzorowanym na greckich hoplitach; osłaniał go hełm ozdobiony wielkim grzebieniem i piórami, metalowe nagolenniki oraz skórzane i wełniane osłony; wyposażony we włócznię i małe okrągłe tarcze; walczył zazwyczaj przeciw mirmillom lub trakom;



- **secutor (*ścigający*)** – miał taki sam pancerz jak mirmillo, walczył przeciw retiariusom;
- **trak** – posiadał hełm, który osłaniał całą głowę, małą, okrągłą lub kwadratową tarczę, dwa nagolenniki; walczył z zakrzywionym trackim mieczem zwanym sica przeważnie przeciw mirmillom;
- **veles (*velites*)** – walczył pieszo, posiadał włócznię z pętlą do rzucania.

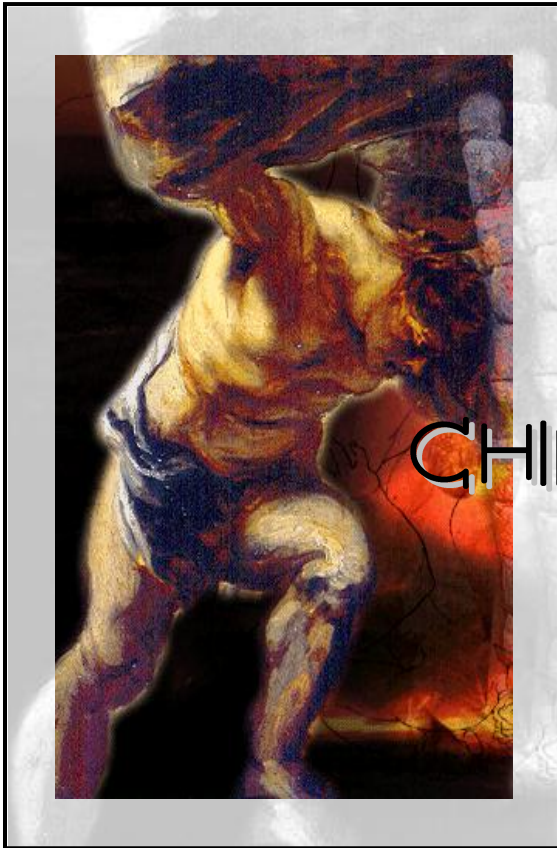


WALKI GŁADIATORÓW

Najczęściej gladiatorzy walczyli w parach. Organizowano również starcia grupowe. Zdarzało się, że przeciwnikiem były dzikie zwierzęta. Walczono nie tylko na specjalnie przygotowanych arenach, ale również na okrętach (tzw. *naumachia*). Te ostatnie miały symbolizować starcia na morzu. Pierwsze tego typu widowisko zorganizował Cezar, odbyło się na Polu Marsowym w 46 roku p.n.e.

Walki gladiatorów służyły do rozładowywania niebezpiecznych nastrojów plebsu, a niekiedy, gdy na arenie niespodziewanie dla samych siebie i widzów lądowali przeciwnicy polityczni aktualnej władzy, czasem z rodzinami i dziećmi – do demonstracji siły. Pokonany mógł prosić o łaskę symbolicznie, podnosząc do góry palec, na co tłum obserwujący walkę również odpowiadał gestem – wyciągnięciem kciuka w górę (co oznaczało darowanie gladiatorowi życia) lub skierowaniem kciuka w dół (co dla gladiatora oznaczało wyrok śmierci). Widzów często ogarniał sadystyczny szal i domagali się okrutnych egzekucji, wówczas przegrany ginął na arenie. Przebieg igrzysk był symptomatyczny, w pewnym sensie obnażał przyczynę przyszłego upadku imperium – jego zepsucie. Ostatecznie w V wieku zakazano już walk gladiatorów. Wynikało to z wpływu i umacniania się religii chrześcijańskiej.





CHINY



WPROWADZENIE

Chiny to jedna z najstarszych cywilizacji świata, druga obok Mezopotamii; to kolebka najstarszej i do dziś przetrwałej cywilizacji. Chiny położone są w Azji, w dolinie rzek Huang-Ho i Jangcy. Szczyłą się nie tylko bogatą historią, ale także niezwykle bogatą kulturą. Kraj ten jest pełen zachwycających miejsc, będących dziełem natury lub też zmienionych niewielką ingerencją człowieka. Posiada również wiele cudów stworzonych ludzką ręką, należy do nich między innymi Wielki Mur Chiński. Początki cywilizacji chińskiej sięgają XVII w. p.n.e.



MAPA STAROŻYTNÝCH CHIN





SZTUKI WALKI



KUNG FU I WUSHU

Chińskie sztuki walki znane są popularnie pod nazwą: Kung Fu lub Wushu.

Wushu to starochińskie sztuki walki obejmujące ponad trzysta różnych systemów walki wręcz i z bronią (między innymi z lancą lub mieczem) oraz około tysiąca głównych technik walki. Filozofia wushu, podobnie jak Kung Fu wywodzi się z taoizmu, konfucjanizmu i buddyzmu, zakłada osiągnięcie stanu doskonałości i jest ściśle związane ze starochińską medycyną i ziołolecznictwem.

Kung Fu („mistrz”) to starochińska odmiana walki bez broni, silnie powiązana z filozofią buddyzmu i taoizmu, uprawiana w celu panowania nad własnym ciałem poprzez sztukę oddychania i władania tzw. energią wewnętrzną. Techniki Kung Fu wzorowane są na wyobrażeniach postaw bojowych zwierząt (tygrysa, żurawia, węża, szczura, małpy, modliszki, konia, smoka itp.). Pierwsze zasady Kung Fu opracowano w XV w. w klasztorze Shaolin.

Wushu określa się nazwą Kung Fu. Oznacza ono jednak nie sztukę walki a wysoki poziom umiejętności osiągnięty w wyniku ciężkiej i długotrwałej nauki. Może to dotyczyć różnych dziedzin życia. Wushu dzieli się na:

- **współczesne Wushu** (*xiandai wushu*),
- **sportowe Wushu** (*jingsai wushu*),
- **tradycyjne Wushu** (*chuantong wushu*).



Wushu sportowe to przede wszystkim dyscyplina sportowa o aspiracjach olimpijskich. W konkurencji form (*taolu*) stosuje się podział przede wszystkim na changquan, nanquan i taijiquan. Uprawiana jest także konkurencja *sanda/sanshou*, czyli rodzaj walki w rękawicach i ochraniaczach (między innymi na korpus) zbliżona do *kickboxingu*, ale z szerokim wykorzystaniem rzutów z podestu, na którym odbywają się walki. W wariacie zawodowym, stosuje się mniej ochraniaczy, natomiast wykorzystuje się uderzenia kolanami.

Kung Fu i Wushu należą do rodziny systemów określanych jako "zewnątrzne" - preferujących wykorzystanie kombinacji siły fizycznej, szybkości i dynamiki do pokonania przeciwnika. Kung-Fu i Wushu nie są jedynymi sportami, które dbają o maksymalne wykorzystanie możliwości ludzkiego ciała i stosują zasady zaczerpnięte z nauki fizyki i fizjologii.

Skuteczność techniki każdej sztuki wojennej i większości innych sportów zależy od prawidłowej postawy i wyważenia. Wszystkie części ciała muszą harmonijnie współdziałać, aby powstała stabilność niezbędna przy zadawaniu ciosów. Równowaga ma tu pierwszorzędne znaczenie. Prawidłowa postawa umożliwia zachowanie równowagi zarówno górnych, jak i dolnych części ciała, co daje w rezultacie harmonijne współdziałanie mięśni i minimalną stratę energii. Aby osiągnąć maksymalną skuteczność, trzeba użyć siły wszystkich części ciała równocześnie. Przy zadawaniu ciosu lub kopnięciu energia kinetyczna przepływa z głównych mięśni skupionych w centrum ciała, do ręki lub stopy. Szybkość przenoszenia się energii z jednej części ciała do drugiej wynosi $\frac{1}{100}$ sekundy.

Σnergii, która wprawia w ruch ciało, dostarczają mięśnie. Dobrze wyćwiczone, silne i elastyczne mięśnie są niezbędne



do uprawiania wszystkich sztuk walk. Odpowiednie wykonanie serii ruchów w jakimkolwiek sporcie byłoby niemożliwe bez zachowania rytmu.

Co sprawia, że trenujący Kung Fu (lub też inne style walk) potrafi rozbić dłonią deskę ???

Rozpędzona dłoń karateki ma duży pęd, który przekazany zostaje desce. Zmiana pędu deski w niewielkim jej obszarze powoduje odkształcenie. Czas uderzenia (kontaktu dłoni z deską) jest bardzo krótki - trwa około 4 milisekund. Specjalne pomiary wykazały, że prędkość dłoni wytrenowanego mistrza kung-fu dochodzi do około $14 \frac{m}{s}$. Dłoń ma masę około $\frac{7}{10}$ kg. Możemy więc obliczyć, jakiej wartości pęd uzyskuje od dłoni mały obszar deski:

$$\Delta p = m \cdot v = 0.7 \text{ kg} \cdot 14 \frac{m}{s} = 9.8 \frac{\text{kg} \cdot m}{s}.$$

Ten pęd przekazany zostaje podczas bardzo krótkiego kontaktu:

$$t = 4 \text{ ms} = 4 \cdot 10^{-3} \text{ s}.$$

$$F \cdot t = 9.8 \frac{\text{kg} \cdot m}{s},$$
$$F = \frac{9.8}{t} \cdot \frac{\text{kg} \cdot m}{s^2} = \frac{9.8}{4 \cdot 10^{-3}} \cdot \frac{\text{kg} \cdot m}{s^2} = 2450 \text{ N} \approx 245 \text{ kG}.$$

Siła uderzenia jest zatem taka jak ciężar trojga ludzi.





BRONŃ W SZTUKACH WALKI

Broń jest nieodzownym elementem w chińskich sztukach walki. Praktycznie nie istnieje styl, w którym nie używa się jej na odpowiednim stopniu zawansowania. Prawdziwy mistrz posługuje się bronią charakterystyczną dla swojego stylu, traktując ją jak przedłużenie dłoni. Posługiwanie się tradycyjną bronią, wykorzystywaną w Kung Fu, straciło dzisiaj swój militarny charakter ze względu na rozpowszechnienie się broni palnej oraz zmiany kulturowe. Kulturowanie posługiwania się bronią ma jedynie nawiązywać dziś do tradycji, nie bez znaczenia jest tu duży element widowiskowy posługiwania się nią. Ćwiczenia z użyciem broni z powodzeniem zastępują zajęcia na siłowni (choćby ćwiczenia z guan dao, których masa wynosiła niekiedy 35 kg), które w gruncie rzeczy nie należą do treningu Kung Fu.

Kung Fu jest znane z licznych typów broni, którą można ograniczyć do kilkunastu wzorów. W starożytnych Chinach zwyczajem było mówienie o kimś znającym dobrze Kung Fu, że jest biegły w "18 rodzajach walki", co odnosiło się do 18 typów broni. Chińczycy, jak żaden inny naród, wykazywali się dużą fantazją w wymyślaniu nowych rodzajów broni.



PODZIAŁ SZTUK WALKI

Chińskie sztuki walki dzieli się zwykle na północne i południowe. Mówi się przy tym, że style północne opierają się na kopnięciach, a południowe - na technikach ręcznych. Jednak na południu Chin spotyka się style zawierające dużo kopnięć, zaś



na północy uprawia się wiele systemów nie przywiązujących do nich dużej wagi.

Stosowany jest też podział ze względu na związek danego systemu z jednym z głównych ośrodków, które wpływały na rozwój sztuk walki, np.: Shaolin (północny i południowy), Wudan czy Emei.

Popularny jest też podział na style zewnętrzne (*waijia*; zdecydowaną większość) i wewnętrzne (*neijia*; nieliczne). W pewnym uproszczeniu można powiedzieć, że style zewnętrzne skupiają się na typowym treningu fizycznym i wykorzystaniu siły, natomiast wewnętrzne – na pracy nad koordynacją pomiędzy umysłem a ciałem.

Kung Fu to nie tylko zestaw technik czy form, ale system wzajemnie z sobą związanych metod treningowych (*gongfa*) i koncepcji (*quanli*). Stanowią one ilustrację teorii danej szkoły, służąc poznaniu i praktycznemu opanowaniu jego koncepcji i rozwinięciu charakterystycznych dla danego stylu umiejętności.





TRÉNING KUNG FU



SZKOLA KUNG FU



ŚREDNIO WIECZE



JAPONIA





WPROWADZENIE

Japonia to Kraj Kwitnącej Wiśni. Jest archipelagiem wysp i wysepek ciągnących się wzdłuż wschodnich wybrzeży Azji na Oceanie Spokojnym, a największe z nich to Hokkaido, Honsiu, Sikoku i Kiusiu. Posiada bardzo bogatą kulturę, przekazywaną z pokolenia na pokolenie. Charakterystyczne dla tego kraju są takie czynności jak tworzenie origami, sztuka układania kwiatów ikebana, specyficznego formowania drzew bonsai, ceremonia picia herbaty (cha-no-yu), tradycyjne gry: go i shōgi lub też narodowe sporty japońskie, m. in. aikido, judo, karate czy sumo.



MAPA ŚREDNIOWIECZNEJ JAPONII





KIM BYLI SAMURAJE ???

Śłowo samuraj oznacza „pełniący służbę”. Swój kodeks honorowy nazywali *bushido*, co oznacza „droga wojownika” (od słowa bushi - „wojownik”). Samuraje uważali, że są winni swym panom bezwzględne posłuszeństwo – stawiali je wyżej niż przyjaźń, a nawet więzy rodzinne. Samuraj musiał być zawsze czujny. W każdej chwili mógł ruszyć do walki na rozkaz swego pana, za którego gotów był oddać życie. Rzucił się w najgorętszy wir walki, pragnąc w ten sposób zdobyć sławę. Nie wycofywał się, dopóki nie dostał takiego polecenia i nigdy nie mógł dopuścić do tego, by wzięto go do niewoli.

Samuraje honor cenili ponad wszystko, gotowi byli raczej oddać życie niż poddać się na polu walki. Kiedy samuraj czuł, że zachował się niegodnie, popełniał rytualne samobójstwo - seppuku, rozcinając sobie brzuch. Miecze do popełniania seppuku były przepięknie zdobione: rękojeść często pokrywano rybią łuską, zaś futerał ozdobił lakier, szlachetne kamienie i cenne kruszce. Po rozcięciu sobie brzucha przez samuraja jego przyjaciel błyskawicznym ruchem specjalnie zaostrzonego miecza (najczęściej była to katana) ścinał mu głowę. Samuraj popełniał też samobójstwo, gdy istniała obawa, że dostanie się do niewoli lub gdy polecenie wydane mu przez pana kłóciło się z jego sumieniem.

Od prawdziwego samuraja wymagano doskonałości w sprawach honoru, zarówno na polu walki, jak i w życiu codziennym. Samuraj musiał umieć pisać, rozumieć poezję i znać tradycyjne tańce. Wszystkich samurajów uczono łucznictwa



oraz walki na miecze. Posiadali też umiejętność prowadzenia walki wręcz.

Σ amuraje stanowili również elitę kulturalną. Wiedza ich była wszechstronna i bardzo rozwinięta. Od dziecka kształceni byli w kierunku poznania *busido*. Uczono ich między innymi czytania, pisania, sztuki kaligrafii, literatury, muzyki, retoryki, taktyki, prawa, medycyny i matematyki. Wykładano im także poezję japońską i chińską – między innymi dlatego, by samuraj przed popełnieniem rytualnego samobójstwa mógł napisać pożegnalny wiersz (*haiku*).

Σ amuraje byli japońskimi odpowiednikami średniowiecznych europejskich rycerzy.



SAMURAJOWIE





WYGLĄD SAMURAJÓW

Charakterystyczna dla samurajów była ich fryzura – włosy upięte na czubku głowy i wygolone z przodu, nad czołem. Nosili także specjalny strój, spodnie *hakama*, których długość odpowiadała ich pozycji w hierarchii wojowników, kamizelki *kamishimo*, na których widniał *mon* (herb klanu/rodziny) i wiele innych dodatków, które wspólnie tworzyły *kimono* samuraja.



SZKOŁY WALKI

Istniało bardzo wiele szkół walki. Samuraje zaczęli edukację wcześniej. Uczono ich gramatyki, literatury, poezji, sztuki układania wierszy, parzenia herbaty i oczywiście fechtunku. Lekcje zaczynały się wczesnym rankiem. Często, bez względu na pogodę, były prowadzone pod gołym niebem. Miało to hartować, wyrabiać wytrzymałość, czynić obojętnym na wszelkie przeciwności. Mistrzowie wiedzieli, że prawdziwa doskonałość leżała w zręczności i sile rąk, precyzji, a nade wszystko w opanowaniu. Ten, kto podczas walki myślał o tym, aby wygrać, zwykle przegrywał. Umysł wojownika powinien być czysty niczym tafła niezmaconego falami jeziora.

Miecz był narzędziem kształtującym osobowość. Opanowanie filozofii, która legła u podstaw *bujutsu*, było nie mniej trudne niż nauka fechtunku. Ćwiczenia zaczynało od krótkiej medytacji, wyrównania oddechu, uspokojenia myśli. Dopiero później przychodził czas na zmagania fizyczne. Początkowo chłopcy walczyli drewnianymi mieczami, z czasem brali do ręki ciężkie, prawdziwe samurajskie miecze. Trzymali je oburącz, za błąd płacili własnym



zdrowiem, kalectwem, a nawet śmiercią.

Powoli zdobywali coraz większą wprawę; uczyli się cięć, które natychmiast, jednym celnym ciosem, zwały z nóg przeciwnika. Za taki uważano *kesagake* - rozcinający na skos od ramienia do pasa.

Żaden żołnierz nie mógł być jednak dumny z tego, że zranił przeciwnika, jeśli nie postępował według ściśle określonych reguł kodeksu samuraja.

Wraz z rozwojem technik walki kodeks ten uległ zmianom. Aby zaskoczyć przeciwnika wojownicy wymyślali własne ciosy i techniki. Niemal każdy żołnierz trzymał w sekrecie ten jeden jedyny cios, który był jego tajemnicą i który często ratował mu życie.

Typowo japońskim sposobem walki była potyczka, w której szermierz używał dwóch mieczy. Duży miecz (trzymany zazwyczaj w prawej ręce) służył do zadawania mały do odparowywania ciosów przeciwnika i obrony.

Niezależnie od stopnia każdy japoński żołnierz posługiwał się mieczem. Oficerowie i wyżsi stopniem mieli jedynie więcej czasu na doskonalenie swojej sztuki walki i zdobywanie coraz to nowych umiejętności.

Samuraj kształcony był nie tylko w posługiwaniu się mieczem, ale także łukiem, jak również całą gamą innej broni, jak np. włócznia zwana *Yari*, broń drzewcowa o nazwie *Naginata* czy wachlarz bojowy *Tessen*. Technika walki łukiem zwana *kiujutsu* była wysoce duchową techniką nierzadko używaną do medytacji.





SAMURAJĘ W STRÓJACH LUDOWYCH



SAMURAJĘ Z BRONIA





BRONIA WOLJOWNIKÓW

Miecz był najważniejszym elementem w kulturze samurajów. Stanowił duszę samuraja. Towarzyszył mu niemal od dziecka. Był znakiem jego potęgi, źródłem chwały, symbolem pozycji społecznej i świadkiem jego śmierci. Swoją pierwszą broń otrzymywali już pięcioletni chłopcy. W wieku 15 lat, gdy stawali się samurajami, otrzymywali miecze *daitō* i *wakizashi*. Związanych było z nimi wiele, niekiedy bardzo złożonych, rytuałów, począwszy już od procesu jego wykuwania. Niekiedy wytworzenie broni zajmowało rzemieślnikowi długie lata, czasem nawet większość życia.

Nie dziwi zatem, jak cenione były wśród samurajów ich miecze. Był to największy skarb ich majątku, dziedziczony częstokroć przez całe pokolenia, otaczany czcią i kultem.

Jedną z zasad dotyczących miecza mówiła, że jeśli już zostanie on wyjęty z pokrowca, musi być umoczony w ludzkiej krwi, dlatego też, jeśli broń zechciała obejrzeć osoba dostojna, której nie można było odmówić, samuraj przed schowaniem miecza dokonywał samookaleczenia. Ze wszystkich sposobów walki samuraje najbardziej cenili walkę na miecze.



KATANA I WAKIZASHI (DAISHO)





Sumo to japoński sport narodowy znany od początku VIII wieku. Słowo *sumo* oznacza „szybkie przeciwdziałanie uderzeniom przeciwnika”. Sumo, jak każdy inny sport, ma swój ceremonial wywodzący się wprost z feudalnej Japonii. Wszyscy zawodnicy musieli stosować specjalną dietę, aby utrzymać „odpowiednią” formę.



PRZEBIEG WALKI

Walka odbywa się w kole o średnicy 4,55 metra (przed 1927 rokiem 3,95 metra) i wysokości od 30 do 60 centymetrów. Polega ona na wypchnięciu przeciwnika poza matę lub przewróceniu go za pomocą odpowiednich rzutów, pchnięć i uderzeń ciałem. Przed rozpoczęciem pojedynku zawodnicy (posiadający dużą masę ciała, nawet ponad 150 kilogramów) rzucają przed siebie garść soli zmieszanej z piaskiem, aby oczyścić arenę i kołyszą się, przenosząc ciężar ciała z nogi na nogę. Robią to, aby pokonać złe moce.

Sędzia (pochodzący z rodu specjalizującego się tym zadaniem) występuje w stroju kapłana sinto. Pod areną złożone są ofiary dla bóstw, a nad nią wisi specjalny okap, który przypomina, że niegdyś zawody odbywały się w świątyniach.



HISTORIA WALK SUMO

Pochodzące z Japonii legendy dotyczące walk sumo wyznaczają jego początki w XVIII w. p.n.e. Najprawdopodobniej wywodzi się ono z obrzędów ku czci



bóstw mających zapewnić obfite zbiory. Według japońskich legend na przełomie starej i nowej ery odbywały się już liczne walki sumo (przede wszystkim na dworach feudalnych władców), z tym że miały one znacznie brutalniejszy charakter, a walki niejednokrotnie kończyły się śmiercią jednego z zawodników. Pierwsza historycznie potwierdzona walka sumo odbyła się w 642 r. n.e. (na dworze cesarzowej Kogyoku - 642 - 645).



WALKI SUMO





Ju-jitsu to japońska, tradycyjna i jedna z najstarszych sztuk walki. Jest to bardzo wszechstronna dyscyplina sportowa uprawiana w zależności od potrzeb lub zamiłowań jako system samoobrony, sztuka poznawania samego siebie lub jako sport.

○kreślenie Ju-jitsu („łagodna sztuka”) rozwinęło się za czasów panowania Tokugawy w XV i XVI wieku. Oczywiście sztuka ta istniała już wcześniej, lecz uprawiana była w tajemnicy wśród szlachty i samurajów. Już bardzo wiarygodne wiadomości o tym systemie pojawiły się w XII wieku. Stało się w tym okresie najbardziej popularną, a zarazem najbardziej strzeżoną sztuką walki w Japonii – za zdradzenie jej tajników karano śmiercią.

Historia początków powstania Ju-jitsu jest nadal tematem wielu sporów. Część osób uważa, że system ten sprowadzony został z Chin; inni, że jest to system rdzennie japoński. Najbardziej prawdopodobne wydaje się trzecie wytłumaczenie, że w systemie tym zawarte zostały techniki sprowadzone z Chin z technikami rdzennie japońskimi. Polsce system ten uprawiany od początków XX wieku.

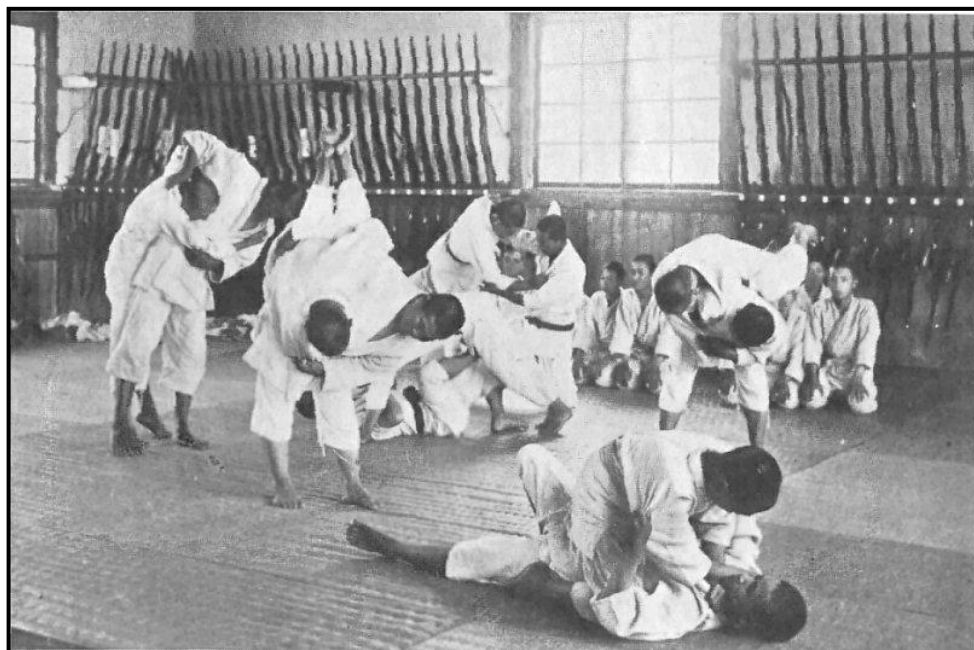


Poszczególne szkoły Ju-jitsu bardzo się od siebie różniły. Można by się było nawet pokusić o stwierdzenie, że każda szkoła to oddzielny system walki. W wielu szkołach Ju-jitsu nauczano także posługiwania się tradycyjną bronią, np. wakizashi, sai, tonfa, tanto, shaken, bo, kama. Ze starych szkół Ju-jitsu wywodzi się wiele współczesnych systemów walki takich, jak np. judo, aikido.



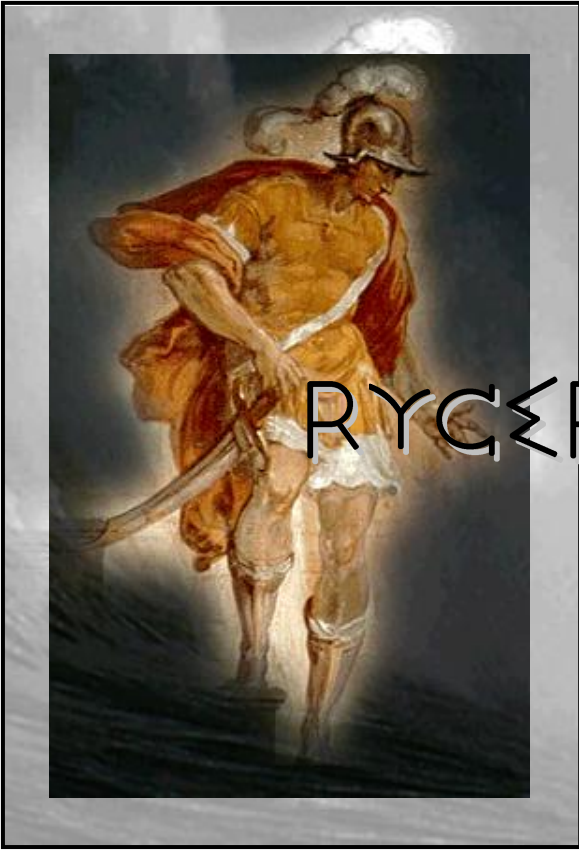
Techniki Ju-jitsu wykorzystywane są prawie w każdym systemie walki.

W czasach współczesnych mało pozostało szkół tradycyjnych, przede wszystkim istnieją szkoły Modern Ju-jitsu. Nowoczesne Ju-jitsu to w większości systemy przystosowane do teraźniejszych czasów, opierające się często na technikach tradycyjnych oraz wykorzystujące elementy współczesne i techniki z innych systemów walki. Nowoczesne Ju-jitsu bardzo często przystosowane jest dla potrzeb policji, wojska, realnej samoobrony. Przez większość specjalistów uznawana za drugą (po modern combat) pod względem skuteczności sztukę walki. Jiu-jitsu polega na zablokowaniu ciosu przeciwnika i zaatakowania wrażliwego punktu na jego ciele. Poza tym Jiu-jitsu zawiera chwytły transportowe i rzuty.



SZKOŁA JU-JITSU





RYCERZE



KIM BYLI RYCERZE ???

Rycerzem był każdy mężczyzna, który przeszedł pasowanie. Musiał przestrzegać reguł Kodeksu Rycerskiego i prowadzić określony tryb życia. Rycerze tworzyli kategorię społeczną skupiającą ludzi w specjalizowanej walce konnej, która do końca XII wieku była jedynym skutecznym sposobem walki. Rycerz ponadto musiał posiadać dostateczne środki, aby prowadzić szczególnie tryb życia obowiązujący rycerzy. Teoretycznie do rycerstwa mógł należeć każdy ochrzczony mężczyzna, bowiem każdy rycerz ma prawo pasować na rycerza człowieka, którego uznał za godnego tego zaszczytu ze względu na pochodzenie i pozycję społeczną.

Od połowy XII wieku wśród rycerzy znajdują się niemal wyłącznie synowie rycerzy i tym oto sposobem tworzy się warstwa dziedziczna. Zawód rycerski przynosił jedynie chwałę i zaszczyty.



SZKOLENIE RYCERSKIE


Życie przyszłego rycerza zaczynało się od nauki rzemiosła w ojcowskim zamku, następnie uczył się pod okiem bogatego ojca chrzestnego lub możnego ojca protektora. W pierwszym okresie wychowania rodzinnego i indywidualnego musiał przyswoić sobie podstawy umiejętności jazdy konnej, polowania i władania bronią, zaś w drugim – nauka odbywała się zbiorowo.

W wieku wahającym się pomiędzy 16 a 23 rokiem życia, młodzieniec pełnił u protektora służbę domową i wojskową. Usługując panu i uczestnicząc w polowaniach, nabierał światowej ogłady. Zajmował się również jego końmi i czyścił jego



zbroję, później towarzyszył mu w turniejach i polach bitwy, poznając arkana (tajemnice) sztuki wojennej.

○d dnia, gdy dopuszczono go do tych funkcji, młodzieniec aż do pasowania nosił miano giermka. Dopiero po pasowaniu wolno mu było nazywać się rycerzem. Ceremonia miała charakter sakralny. Zaczynała się od poświęcenia rynsztunku, następnie ojciec chrzestny podawał swojemu chrześniakowi miecz, ostrogi, kolczugę, hełm, włócznię i tarczę. Giermek przyjmował zbroję, recytując modlitwę, wymawiając przysięgę, która zobowiązywała go do przestrzegania zwyczajów i powinności stanu rycerskiego. Na zakończenie następował symboliczny gest, którego pochodzenia i sensu nie wyjaśniono do dziś.



KODEKS RYCERSKI

1. Rycerz nie zdejmuje zbroi, chyba, że dla nocnego spoczynku.
2. Szuka przygód, by zdobyć sławę i rozgłos.
3. Broni biednych i słabych.
4. Udzielić pomocy każdemu, kto o nią poprosi.
5. Rycerze są zobowiązani nie zaczepiać się wzajemnie.
6. Walczy dla obrony i pomyślności kraju.
7. Działa dla honoru, a nie dla zysku.
8. Nigdy pod żadnym pozorem, nie łamie danego słowa.
9. Poświęca się dla honoru swojego kraju.
10. Rycerz jest zobowiązany raczej wybierać śmierć chlubną niż haniebną ucieczkę.





HISTORIA TURNIEJÓW

Turnieje rycerskie najszybciej zyskały popularność we Francji, Flandrii, Niderlandach i Anglii. Nieco później, w pierwszej połowie XIII wieku, dotarły do Niemiec. W Polsce pierwszy turniej został zorganizowany przez Bolesław Rogatka w 1243 roku.

Istniało kilka przyczyn rosnącej popularności turniejów. Jako nadrzędne można wymienić agresję i zamiłowanie do walki – cechy, jakimi charakteryzował się stan rycerski. Inne przyczyny to kościelne zakazy walki w określone dni tygodnia (tzw. *Rozejm Boży* – *treuga Dei*) oraz zakazy walki z pewnych miejscach.



TURNIEJE RYCERSKIE

Turnieje rycerskie wykształciły się w ramach ewolucji kultury rycerskiej. Turnieje były formą zawodów i sprawdzania umiejętności rycerza. Polegały na prowadzeniu walki według ściśle określonych zasad, a rozgrywane były często na dworach królewskich i książęcych (choć np. we Włoszech popularne były głównie turnieje miejskie).

Istniało kilka rodzajów turniejów rycerskich. Pierwszym z nich był tzw. *bohurt*. Brały w nim udział dwie drużyny; obszar ich działań stanowiły łąki, lasy, drogi, a nawet miasta. Od realnej wojny to widowisko odróżniało się tym, że starano się nie zabijać przeciwników. Głównym celem zmagających się rycerzy było pojmanie dla okupu jak największej liczby przeciwników. Obie drużyny miały "strefy ewakuacji", inaczej nazywane "bezpiecznymi polami", w których mogli się schronić ranni. W pierwszych



turniejach rycerskich tego typu brało udział nawet do 300 walczących po jednej stronie.

Innym rodzajem turniejów był *tjost*, polegający na walce dwóch konnych przy użyciu kopii, a po ich skruszeniu - na broń ręczną. W XIII i XIV wieku turnieje stopniowo przekształcały się w kosztowne i szczegółowo planowane widowisko. Rosła liczba kostiumów i fantastycznych scenografii; niekiedy rycerze występowali w przebraniach króla Artura i jego towarzyszy. Na widowni zaczęły pojawiać się damy, o których względy potykali się wojownicy. Ostrą broń zastępowały miecze bezpieczne, np. z wielorybiego fiszbinu.

Turnieje stanowiły główną rozrywkę rycerza. Stwarzały mu najlepszą sposobność do zdobycia sławy oraz majątku. Turniej trwał około trzech dni.



PRZED TURNIEJEM





PRZYKOTOWANIA DO TURNIEJU



RYCERZ NA KONIU PODCZAS TURNIEJU



Nowożytność





ZARYS HISTORII SZERMIERKI

Przez wieki posługiwanie się białą bronią było najważniejszym sposobem walki stosowanym przez narody i armie. Począwszy od starożytności (Egipt, Grecja Rzym) aż do XX wieku zmieniały się rodzaje i budowa broni. Kopia, tarcza, miecz, rapier hiszpański i włoski, lewak, szpada dworska, floret ćwiczebny, szabla – to kolejne etapy rozwoju nie tylko broni, ale też stylów walki i sposobów nauczania szermierki.

W średniowiecznej Europie używano białej broni w ćwiczeniach wojennych i obronnych, turniejach rycerskich, w czasie tzw. Sądów Bożych i różnego rodzaju pojedynków. W owym czasie rycerze walczyli na ciężkie miecze, a o sukcesie decydowała głównie brutalna siła.

W XV w. najpierw w Hiszpanii i Italii, a potem w całej Europie pojawił się nowy rodzaj broni-rapier, który był znacznie lżejszy od miecza. Epoka rapieru to okres rozwoju w technice i taktyce oraz metodyce nauczania. To także okres powstawania wielu szkół i znanych ośrodków szermierczych, traktatów i podręczników fechtunku. Już wówczas duże znaczenie przypisywano odległości w walce, położeniu obronnemu i zwodom, czyli elementom, które i dziś należą do podstaw nauczania.



Na początku XIX w. zaczęto używać tzw. rapieru okresu przejściowego. Była to jeszcze lżejsza broń, która dała początek szpadzie dworskiej. Szpada dworska była bronią pojedynkową i bardzo niebezpieczną nawet podczas ćwiczeń. Dlatego wprowadzono do treningów nową broń-floret. W walkach floretowych obowiązywały zasady umowne dotyczące pola trafień i wyższości jednych akcji nad drugimi. Z czasem floret nie był już dobrym przygotowaniem do szpady i zyskał status odrębnej, "żyjącej własnym życiem" broni. To z kolei doprowadziło, głównie dzięki mistrzowi Baudry'emu, do powstania szpady ćwiczebnej, a ta dała początek szpadzie sportowej.

Początkowo dominującym nurtem fechtunku było przysposobienie do walki zbrojnej i pojedynków. Lecz od połowy XVIII wieku dostrzeżono w szermierce walory rekreacyjne i rozrywkowe. Traktowanie ćwiczeń jako rodzaju aktywności służącej zabawie dało początek nurtowi sportowemu w szermierce. Uprawianie jej stało się możliwe m. in. dzięki wprowadzeniu ochronnych masek, które zapewniały ćwiczącym bezpieczeństwo i umożliwiły rozwój techniki. Ruchy stały się szybsze i bardziej złożone. Coraz częściej urządzano pokazy i turnieje. Obok floretu pojawiła się szpada, a rywalizacja fechmistrzów włoskich i francuskich zapoczątkowała sportowe mecze drużynowe. Współczesna szermierka sportowa wywodzi się z tradycyjnej sztuki stosowania białej broni.

Zwieńczeniem sportowych przemian w białej broni było znalezienie się szermierki w programie pierwszych Igrzysk Olimpijskich ery nowożytnej w Atenach w 1896 r. Obecnie zawody rozgrywa się dla kobiet i mężczyzn w trzech konkurencjach: florecie, szpadzie i szabli.





SZERMIERKA JAKO SPORT WALKI

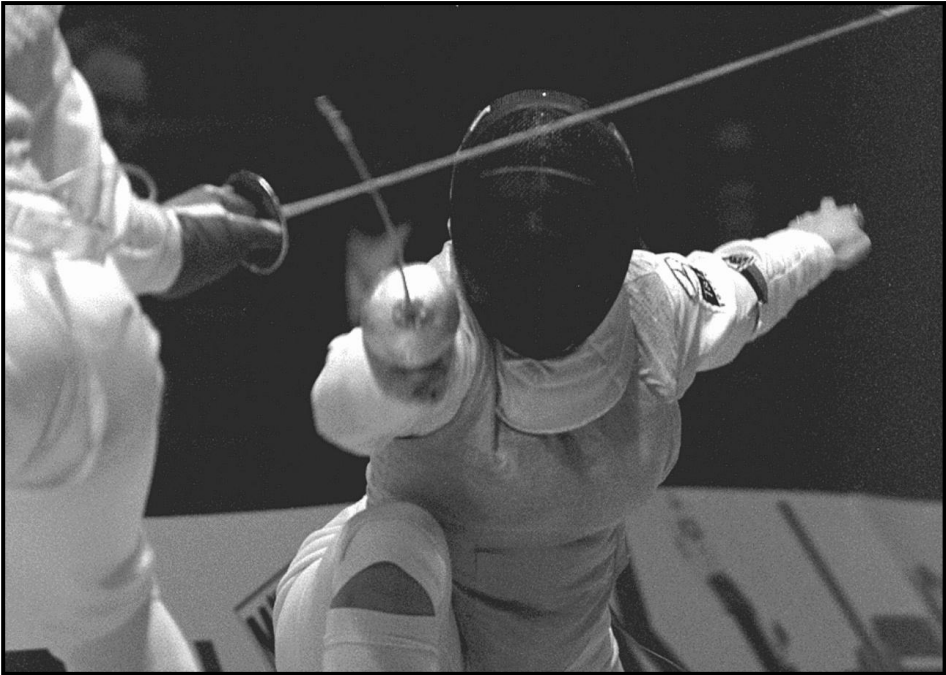
Σzermierka zaliczana do sportów walki jest dyscypliną olimpijską (turnieje indywidualne i drużynowe). Udział w nich mogą brać mężczyźni od 1896 i kobiety od 1924 roku. Uprawiana jest w konkurencjach: szabla, szpada i floret. Poza rodzajem broni różnią się one ważnym polem trafienia: w szpadzie jest to całe ciało, w szabli – górna połowa ciała (od pasa w górę), we florecie tylko tułów oraz zasadami przydzielania punktów w sytuacji, gdy obaj zawodnicy trafią się równocześnie (tak zwane *trafienie obopólne, dubel*).

Wszystkich broniach trafienie jest sygnalizowane przez specjalne urządzenie elektryczne (aparatusędziowski). Trafienie w szpadzie zalicza się temu, kto je zadał pierwszy lub obu zawodnikom, jeśli zadadzą je w takim samym czasie (różnica czasowa nie większa niż 0,2 sekundy). W szabli i florecie obowiązują tak zwana *konwencja*, czyli *zasady umowne*.

W szpadzie i florecie liczą się pchnięcia, w szabli zarówno pchnięcia, jak i cięcia. Używana w sporcie szabla i floret ważą 500 gram, szpada - 750 gram. Różnią się także koszem, to jest osłoną dłoni oraz przekrojem klingi: trójkątny – w szpadzie, kwadratowy – we florecie, płaski – prostokąt w szabli. W szpadzie i florecie obok tradycyjnego (francuskiego) uchwytu spotykamy także uchwyt anatomiczny (belgijski), dostosowany do budowy dłoni. W szpadzie i florecie trafienie zaliczane jest tylko wtedy, kiedy nacisk trafienia był równy lub mocniejszy niż waga broni.

Σpecialne pole, na którym odbywa się pojedynek szermierczy, nazywamy *planszą*.





SZERMIERZ PODCZAS TURNIEJU



TRÉNING





Baseball to gra sportowa, w której dwie dziewięcioosobowe drużyny rywalizują o zdobycie punktów poprzez odbicie piłki kijem i obiegnięcie czterech baz.



Boisko do baseballu (*baseball diamond*) jest w przybliżeniu wycinkiem koła o kącie rozwarcia 90° . Podzielone jest na dwa wyraźnie kontrastujące z sobą obszary. Wewnętrzny (*Infield*) składa się z kwadratu, na którego czterech rogach położone są bazy. Ta część boiska zwykle utworzona jest z utwardzonego piasku, zazwyczaj w czerwono-rdzawym kolorze. Długość boku tego kwadratu, a zarazem odległość pomiędzy poszczególnymi bazami, wynosi 90 stóp, czyli 27.43 metra.

Wierzchołek kwadratu, będący zarazem wierzchołkiem kąta prostego, którego ramiona stanowią boczne granice boiska (*foul lines*) stanowi czwartą bazę - tzw. domową (*home plate*). Na wierzchołku leżącym po prawej stronie bazy domowej znajduje się pierwsza baza (*first base*), na przeciwległym druga baza (*second base*), a po lewej trzecia baza (*third base*). Same bazy są rodzajem twardych poduszek o długości boku około 32 centymetrów (jedna stopa).

Za bazą domową, już poza kwadratem, znajduje się stanowisko łapacza (*catcher - catcher box*), zawodnika drużyny (*fielding team*), czyli zawodnika łapiącego piłki rzucające przez *pitchera*. W pobliżu środka kwadratu, w odległości 60 stóp (18,29 metra) od bazy domowej znajduje się wydzielone koło o średnicy 18



stóp (5,47 metra) będące stanowiskiem *pitchera*, czyli zawodnika drużyny rzucającego piłki. Okrąg zwykle tworzy niewielki wzgórek, na którego szczycie stoi zawodnik. *Infield* dopełnia część koła ze środkiem w miejscu stanowiska *pitchera* i o promieniu 90 stóp. Podobnie jak bazowy kwadrat, ta część boiska wysypana jest piaskiem lub drobnym żwirem. Druga część boiska - pole zewnętrzne (*outfield*) jest trawiastym obszarem będącym wycinkiem koła o średnicy 290 do 400 stóp (88,4 do 121,9 metra). Zewnętrzną i boczne granice pola zewnętrznego wytycza parkan.



ZASADY OGÓLNE GRY

W baseball grają dwie drużyny, z których każda na przemian spełnia rolę strony atakującej (*team at bat*), której zadaniem jest zdobycie punktów i przeszkadzającej w tym drużyny broniącej się (*fielding team*).



PRZEBIĘG GRY

Mecz składa się z dziewięciu części zwanych zmianami i nie jest ograniczony czasem. W każdej zmianie drużyny na przemian są w formacji ataku i obrony. Punkty zdobywać można jedynie grając w ataku. Mecz rozpoczyna miotacz - zawodnik obrony, narzucając piłkę do łapacza, swojego partnera z obrony. W bezpośrednim sąsiedztwie łapacza zajmuje pozycję palkarz - zawodnik drużyny atakującej. Jego zadaniem jest odbić narzuconą przez miotacza piłkę, co daje mu prawo do podjęcia próby obiegnięcia wewnętrznego pola gry. Za wykonanie przez niego pełnego obiegu jego drużyna otrzymuje punkt. W osiągnięciu tego celu napastnikom przeszkadzają zawodnicy obrony, którzy dążą do wyeliminowania z gry - wyautowania - atakujących zawodników. Autować można



na cztery podstawowe sposoby:

- **aut na strajki** - wyeliminowanie z gry pałkarza po trzeciej nieudanej próbie odbicia przez niego dobrze narzuconej piłki Miotacz ma prawo do trzech niecelnych narzutów, czwarty spowoduje przyznanie pałkarzowi pierwszej mety "za darmo".
- **aut na pierwszej mecie** - po odbiciu piłki pałkarz staje się biegaczem i próbuje dobiec do pierwszej mety zanim dotrze tam podana do obrońcy pierwszometowego piłka. Jeżeli piłka znajdzie się w posiadaniu obrońcy, wcześniej niż biegacz dotknie pierwszej mety - biegacz zostaje wyautowany.
- **aut z powietrza** - pałkarz jest wyautowany, gdy odbita przez niego piłkę złapie którykolwiek z obrońców, nie dopuszczając do jej upadku na ziemię.
- **aut między metami** - zawodnik formacji ataku jest bezpieczny (nie można go wyautować) jedynie wtedy, gdy dowolna część ciała dotyka on poduszki mety. Gdy opuszcza metę, podejmując próbę zdobycia kolejnej, będący w posiadaniu piłki obrońca dotykając go, eliminuje z gry.

Atakujący zawodnik po zdobyciu mety może poprzestać na tym lub podjąć na własne ryzyko próbę zdobycia kolejnej mety. Jeżeli drużyna obrońców wyautuje z gry trzech napastników, sama uzyskuje prawo do gry w ataku, a tym samym zdobywania punktów, nastąpi bowiem wtedy zamiana ról. Dotychczasowi obrońcy będą atakować, a bronić się będzie drużyna, która po trzech autach utraciła prawo do gry w ataku. Mecz kończy się po dziewięciu zmianach, pod warunkiem jednak, że nie uzyskano remisu. Jeśli wystąpi taki przypadek, mecz zostaje wydłużony o jedną lub więcej zmian aż do uzyskania przez jedną z drużyn przewagi.





ZAWODNICY

Tradycyjnie zawodnicy drużyn baseballowych ubrani są w trykotowe stroje, składające się z bluz z długimi rękawami, długich spodni i podkolanówek, często naciągniętych na spodnie. Trykoty poszczególnych drużyn różnią się krojem, barwami i znakami. Sportowe buty wyposażone są w blaszki na podeszwie, by zwiększyć przyczepność do gruntu. Ważnym elementem ubioru zawodników jest czapka z daszkiem (baseballówka – *baseball cap*). Szeroki i długi daszek ma za zadanie ochraniać oczy przed słońcem. Popularność baseballu przyczyniła się do wzrostu popularności tego typu czapek, które praktycznie wyparły inne nakrycia głowy w codziennym użyciu. Do pozostałych elementów wyposażenia zawodnika należą:

- **kij baseballowy (*baseball bat*)** – lekko stożkowy z zaokrąglonym końcem i wygodnym, dwuręcznym uchwytem. Wykonywane z drewna lub różnych stopów metali (np. stopy aluminium). Te ostatnie nie są dopuszczone do użytku w ligach zawodowych.
- **rękawiczki do odbijania (*Batter's Glove*)** – dzięki nim pałka nie ślizga się, amortyzuje prądy, które przechodzą przez pałkę w czasie odbicia oraz zapobiegają odciskom na rękach.
- **rękawica baseballowa (*baseball glove*)** – duża rękawica, przystosowana do wygodnego i skutecznego chwytania piłki.
- **piłka (*baseball ball*)** – kauczukowate jądro owinięte jest ciasno wieloma warstwami cienkiego sznurka. Pokryta skórą lub skóropodobnym tworzywem ze szwem.
- **hełm pałkarza (*Batter Helmet*)** – podobny w kształcie do czapki, lecz wzmocniony miękką wykładziną i osłoną na ucho wystawioną w kierunku nadlatującej piłki, skutecznie chroniący głowę zawodnika przed uderzeniem.
- **osłona (strój) catchera** – maska ze stalowych drutów, napierśnik i nagołenniki chroniące catchera przed przypadkowym uderzeniem piłką oraz tzw. "puduszki" umocowane do nagołenników, które chronią kolana catchera (narażone na duży wysiłek).





HISTORIA BASEBALLU

Pochodzenie baseballu jest niejasne. Ciągłe trwają spory, która z wcześniejszych gier mogła dać początek temu sportowi. Najczęściej wymienia się krykiet, choć na przykład Norman Davies w swym "Bożym igrzysku" stawia tezę, iż może on pochodzić od palanta, granego przez polskich emigrantów.

Historia baseballu rozpoczęła się w 1845 roku wraz z powstaniem w Nowym Jorku klubu *The Knickerbockers*, w którym grano w tę grę. Zasady i przepisy gry zostały skodyfikowane przez Alexandra Cartwrighta. Przepisy te w wielu punktach odbiegają od współczesnych, lecz podstawowe zasady pozostały te same.

Wzrost popularności gry spowodował powstanie jej profesjonalnej odmiany. Już od początku lat siedemdziesiątych XIX wieku istniało w USA dziesięć profesjonalnych drużyn zgrupowanych w zawodowej lidze.

Już w pierwszych dziesięcioleciach XX wieku baseball stał się narodowym fenomenem Stanów Zjednoczonych, tak na poziomie zawodowym, jak i amatorskim. Zaczęto budować olbrzymie, mieszczące wiele tysięcy widzów stadiony, a we wszystkich miejskich parkach i na szkolnych boiskach zaczęły powstawać publiczne i szkolne boiska.

Czasy po II wojnie światowej były najlepszymi czasami baseballu. Sport utwierdził swą dominację na sportowej scenie Ameryki Północnej. Był to także początek gwiazdorstwa w baseballu, gdzie czołowi gracze ligowi zyskiwali kultową popularność i milionowe kontrakty na miarę gwiazd filmu. W tym czasie



baseball, dotychczas popularny w północno-wschodnich Stanach Zjednoczonych, zdobywa także i Zachód, stając się ogólnonarodowym fenomenem.

Baseball był konkurencją pokazową sześć razy podczas Igrzysk Olimpijskich. W 1992 roku podczas IO w Barcelonie dołączył do stałego programu zawodów. Rozegrano cztery oficjalne turnieje olimpijskie. Trzy razy mistrzami olimpijskimi zostali Kubańczycy, raz Amerykanie.



POCZĄTKI BASEBALLU





FOOTBALL

Piłka nożna to gra zespołowa, najpopularniejsza na świecie dyscyplina sportowa. W meczach piłkarskich uczestniczą dwie rywalizujące ze sobą drużyny. Celem gry jest umieszczenie piłki w bramce przeciwnika; zwycięża drużyna, która uczyni to więcej razy.



PRZEBIEG GRY

Typowa gra piłkarska polega na utrzymywaniu się w posiadaniu piłki tak, aby nie weszła ona w posiadanie przeciwnika. Drużyna musi podawać piłkę nogą lub głową (nie ręką) do partnera z zespołu, a następnie uderzyć (kopnąć) ją do bramki przeciwnika. Kontakt fizyczny między graczami zasadniczo jest niedozwolony. Zawodnicy, którzy nie są w posiadaniu piłki, starają się przemieszczać po boisku, próbując ustawić się w pozycji ułatwiającej wymianę piłki pomiędzy graczami swojego zespołu, a jednocześnie utrudniających grę przeciwnikowi.

Piłka nożna jest jedną z szybciej prowadzonych gier. Jest ona zatrzymywana po opuszczeniu przez piłkę boiska lub przerwaniu jej przez sędziego. Po jej zatrzymaniu gra jest wznawiana w sposób określony w przepisach.





HISTORIA FOOTBALLU

Nie jest możliwe ustalenie prapoczątków piłki nożnej.

Sam termin *football* pojawił się prawdopodobnie w średniowieczu w Anglii, a używano go do określania różnych gier, jednakże nie tych, które polegały na kopaniu piłki, ale tych, w które grano "na piechotę" (czy też na stopie, po angielsku *on foot*) – a więc rozrywki plebsu, w odróżnieniu od gier arystokracji, w które grano na koniach.

Właśnie w Anglii w połowie XIX wieku zainaugurowano pierwsze rozgrywki. Tam też, w połowie wieku, po raz pierwszy spisano przepisy gry w piłkę nożną. Miały one na celu ujednoczenie zasad gry, której licznie oddawali się angielscy studenci i uczniowie prywatnych szkół.

Mecze rozgrywane są na boisku o szerokości od 45 metrów do 90 metrów i długości od 90 m do 120 m. Po przeciwległych stronach boiska na krótszych jego bokach ustawione są bramki o szerokości 7,32 m i wysokości 2,44 m. Piłka powinna mieć obwód nie mniejszy niż 68 centymetrów i nie większy niż 71 centymetrów, a waga powinna wynosić od 396 do 453 gramów. Przy rozpoczęciu meczu ciśnienie powietrza w jej wnętrzu musi wynosić od 0,6 do 1,1 atmosfery (600 – 1100 g/cm²).

Każda z drużyn składa się z 11 graczy składu podstawowego (w tym 10 zawodników pola i bramkarz). Do tego drużyny posiadają również zawodników rezerwowych (najczęściej do 7). W trakcie meczu można dokonywać zmian. Ich liczba jest zgodna z wcześniejszymi ustaleniami (mecze towarzyskie) lub



ograniczona do trzech w meczach oficjalnych. Raz zmieniony zawodnik nie może się znaleźć ponownie na placu gry. Nie ma ograniczeń co do rodzaju zmian (możliwe jest więc wpuszczenie zamiast bramkarza zawodnika z pola).

Ubiór piłkarza nie może powodować zagrożenia uszczerbku na zdrowiu u pozostałych graczy - zegarków, biżuterii itp. Podczas meczu nie wolno ściągać koszulki.

Piłkę można uderzać głową, nogą, przyjmować na klatkę piersiową itp. Nie wolno jedynie dotykać jej rękami. Zakaz ten nie dotyczy bramkarza w obrębie pola karnego po uderzeniu piłki przez zawodnika drużyny przeciwnej albo własnej (za wyjątkiem zamierzonego podania nogą). Celowe dotknięcie piłki ręką jest karane rzutem wolnym bezpośrednim dla drużyny przeciwnej (lub rzutem karnym, jeśli piłki dotknął zawodnik pola we własnym polu karnym). W zależności od sytuacji sędzieja może dodatkowo ukarać zawodnika, który przewinił upomnieniem lub kartką.



WYKROCZENIA I KARY

Niebezpieczne zagrania zwane *faulami* (ang. *foul*) są karane rzutami wolnymi dla drużyny zawodnika faulowanego. Za przewinienia związane z niebezpieczną grą, takie jak nakładka czy zbyt wysoko podniesioną nogę. Przyznawany jest rzut wolny pośredni (nie można zdobyć bramki bez dotknięcia przez innego gracza - również z drużyny przeciwnej). Za większość przewinień - w tym za zagranie piłki ręką - przyznaje się zazwyczaj rzut wolny bezpośredni (z którego można bezpośrednio zdobyć gola).

W czasie wykonywania rzutu wolnego żaden z zawodników drużyny przeciwnej nie może stać bliżej niż



9,15 centymetrów (10 jardów) od miejsca wykonywania rzutu wolnego. Jeśli przed wykopem któryś z zawodników drużyny przeciwnej znajdzie się w strefie 9,15 centymetrów, to rzut wolny jest powtarzany, a zawodnik może zostać ukarany upomnieniem lub kartką. Bramka zdobyta z rzutu wolnego zostaje uznana, gdy był to rzut wolny bezpośredni lub pośredni, ale piłka została dotknięta przez obrońcę drużyny przeciwnej lub kolegę z drużyny. Gole samobójcze z rzutów wolnych nie są uznawane.

Za niebezpieczne, brutalne lub niesportowe zagranie sędzia może ponadto pokazać zawodnikowi żółtą lub czerwoną kartkę. Czerwona kartka oznacza konieczność opuszczenia placu gry bez możliwości wstawienia nowego zawodnika. Otrzymanie żółtej kartki nie pociąga za sobą większych konsekwencji, aczkolwiek należy pamiętać, że otrzymanie żółtej kartki w momencie, gdy wcześniej miało się już na koncie jedną, oznacza automatycznie czerwoną kartkę.



STAŁE FRAGMENTY GRY

Sytuacja, gdy piłkarz drużyny atakującej w momencie kierowania podania do niego jest na połowie drużyny przeciwnej, bliżej linii końcowej bramki niż zawodnik pola drużyny przeciwnej, będący najbliżej linii końcowej bramki, nazywana jest w piłce nożnej *spalonym*. W szczególności wynika z tego, że na spalonym nie jest piłkarz, który jest za linią obrony, ale nie przekroczył linii połowy boiska. Spalony nie obowiązuje również podczas wyrzutu z autu i rzutu różnego. W przypadku spalonego sędzia najczęściej kieruje się wskazaniem bocznych arbitrow i – w przypadku odnotowania pozycji spalonej – dyktuje rzut wolny pośredni dla drużyny przeciwnej.





CZAS TRWANIA GRY

Czas gry wynosi 90 minut (dwie połowy, każda po 45 minut). Sędzia może przedłużyć każdą połowę meczu stosownie do przerw w grze. Po upływie doliczonego czasu gry zwycięzcą jest ta drużyna, która zdobyła więcej bramek. W przypadku rozgrywania meczów systemem ligowym, za wygraną zwycięzca zdobywa 3 punkty, przegrany nie zdobywa żadnego. Remis natomiast obu drużynom daje po jednym punkcie.



SĘDZIOWIE

Piłka nożna jest od wielu lat najpopularniejszą dyscypliną sportową w wielu krajach i ma najbardziej rozbudowane rozgrywki w skali świata. Zasadniczo zawody odbywają się w dwóch systemach: ligowym (tzw. każdy z każdym) oraz pucharowym. Ten pierwszy polega na rozegraniu przez każdą parę zespołów określonej w regulaminie liczby meczów (najczęściej 2) w sezonie i wyłonieniu zwycięzcy (za wygraną przyznaje się przeważnie 3 punkty (kiedyś 2), za remis rywale dostają po 1 punkcie, zaś za porażkę - 0 punktów. Zwycięzca zespół, który uzyska najwięcej punktów, a w dalszej kolejności decyduje różnica bramek, większa ilość strzelonych bramek bądź wyniki bezpośrednich spotkań. W systemie pucharowym rozgrywa się mecze tylko między rozlosowanymi w pary zespołami, przy czym do dalszej rundy przechodzi (awansuje) zespół, który okaże się lepszy w bezpośredniej rywalizacji.



CZASY
WSPÓŁCZESNE





WPROWADZENIE

W e współczesności mamy ogromny wybór sportów. Każdy może znaleźć coś ciekawego dla siebie. Sporty zostały podzielone na dwie podstawowe grupy, tzn. olimpijskie i nieolimpijskie.

▷ o pierwszej grupy zaliczamy sporty letnie indywidualne (atletyka, gimnastyka, kolarstwo, pięciobój nowoczesny, sporty wodne i celownicze, konne, walki, sporty, tenis, triathlon), sporty letnie zespołowe (biathlon, łyżwiarstwo, narciarstwo, sporty saneczkowe) i sporty zimowe zespołowe (curling, hokej).

▷ o drugiej grupy zaliczamy sporty indywidualne (alpinizm, atletyka, casting, footbag, gimnastyka, golf, kolarstwo, łucznictwo, łyżwiarstwo, narciarstwo, pięciobój zimowy, pływanie, przeciąganie liny, psie zaprzęgi, radioorientacja sportowa, ratownictwo medyczne, rodeo, skateboarding, scootering, skiboby, sporty celownicze, ekstremalne, konne, lotnicze, łowieckie, motorowe, saneczkowe, walki, wodne, wrotkowe, zręcznościowe, bilardy, taniec sportowy, tenis, zapasy, żeglarstwo), sporty zespołowe (airsoft, camogie, fistball, futbol amerykański, futbol australijski, futbol gaelicki (irlandzki), futbol kanadyjski, goalball, hokej, hurling, kolarstwo, korfbal, koszykówka, krokiet, krykiet, lacrosse, latające dyski (frisbee), natball, paintball, palant, pelota, pétanque, piłka nożna, piłka ręczna, polo, racquetball, sporty wodne, rugby, winterball), fikcyjne (quiddich).

Wybrałyśmy i opisałyśmy najciekawsze (naszym zdaniem) sporty współczesne.





ZOŚKA <FOOTBAQ>

W Polsce przed II wojną światową znano grę pod nazwą *zośka*. Nazwa została wymyślona w czasach międzywojennych, gdy dla "zabicia czasu" grupka ludzi ustawiała się w kółku, podbijając *zośkę* póki nie spadła. Była ona popularna w tej postaci jeszcze w latach pięćdziesiątych i na początku lat sześćdziesiątych XX w.

W *zośkę* grano pęczkiem równej długości kolorowej włóczki, przymocowanym do ołowianego krążka z 2 dziurkami. Często były do tego wykorzystywane ołowiane plomby. Włóczkę po przymocowaniu rozprowadzano kuliście.

Z *zośkę* podbijało się nogą tak, aby upadła w zakreślonym na ziemi kole o średnicy około 2,5 metra, bronionym przez przeciwnika. W grze brało udział od 2 do 5 graczy, każdy miał do obrony własne koło.

Jeżeli do koła gracza *zośka* upadła ustaloną liczbę razy - na ogół 6 - gracz ten odpadał z dalszej gry, co trwało aż do wyeliminowania wszystkich graczy.

Drugim sposobem gry było podbijanie *zośki*, nie pozwalając na jej upadek na ziemię tak długo, jak to było możliwe. Wygrywał gracz, który podbił *zośkę* największą ilość razy.

T rzeci sposób gry to gra 2 graczy na bramki odległe o ok. 10-20 metrów. Gracze, na zmianę podbijając *zośkę* (minimum 10 razy) starali się zbliżyć do bramki przeciwnika i z jak najbliższej odległości kopnięciem z powietrza umieścić ją w bramce. Podczas takiej



rundy *zośka* nie mogła upaść na ziemię. Grano do ustalonej liczby goli.

Zaczęły odbywać się zawody i sport był już tak popularny, że zaczęto wymyślać nowe dyscypliny. Wśród nich można wyróżnić:

- **freestyle** - gracz do muzyki tworzy dwuminutowe show ukazujące jego umiejętności. Liczy się nie tylko techniczna ocena trudności tricków, ale także warstwa artystyczna;
- **NET** - *zośkowa* wersja siatkówki, gra się na boisku przez siatkę na wysokości 155 centymetrów, można odbijać netbaga tylko stopami, zasady podobne jak w siatkówce. Efektowne są bloki i ścięcia nogami w powietrzu;
- **golf** - gramy prawie tak samo jak w golfa, tylko że nogą i *zośką*, a nie kijem i piłką, są różne rodzaje *zosiek* w zależności od odległości dołka;
- **odbijanie** - czyli "pierwsza wersja" gry;
- **4 kwadraty** - rysujemy na ziemi 4 kwadraty. Każda osoba staje na własnym obszarze i gramy w odbijanie, ale "footbag" nie może wypaść poza granicę wyznaczonych pól.

Każda z tych dyscyplin ma obszerne zasady, a niektóre są nawet podzielone na pomniejszych dyscyplin. Aktualnie na całym świecie (nawet w Polsce) odbywają się zawody w każdej z dyscyplin.

Budowa woreczka jest całkiem prosta, ale zwiększenie się liczby dyscyplin oznaczało zwiększenie się zapotrzebowań na odpowiednie *zośki*. Najpopularniejsze są zrobione z syntetycznej skóry lub zamszu wypełnione piaskiem (specjalnie dobranym), żwirkiem lub plastikowym granulatem. Zawodowcy grają 32 panelowymi *zoškami*, gdyż jest to optymalna ich liczba, która umożliwia dobrą kontrolę *zośki* przy jednoczesnym zachowaniu jej dobrego "klejenia" do buta.



Początkujących może odstraszyć cena, więc dla nich najlepszy jest "powrót do przeszłości" w postaci wełnianych footbagów wypełnionych grochem.

▷ o uprawiania freestyle'u ważne jest odpowiednie obuwie. Profesjonalni gracze grają w specjalnych butach, które w założeniach miały być obuwem do tenisa. Dzięki swej lekkości i specjalnej budowie ułatwiają łapanie piłki oraz wykonywanie trików. Dla początkujących najlepsze są zwykłe trampki z białymi końcówkami.

↳ buty są podstawowym (zaraz po footbagu) narzędziem do gry. Płaskie z góry i z szerszymi, jak i "wyższymi" podeszwami zapewniają lepsze wykonanie trików np. *inside stall*. Zresztą nawet w zwykłych "pepegach" można wykonywać niesamowite triki, pod warunkiem opanowania równowagi, która jest konieczna do utrzymania footbaga na palcach, stopie czy kolanie.

↳ port nie wymaga wielkich nakładów finansowych i specjalnego pomieszczenia - wystarczy wyjść na podwórko i zacząć trenować. Jest to nie tylko sport, ale też świetna zabawa oraz zagospodarowanie wolnego czasu.



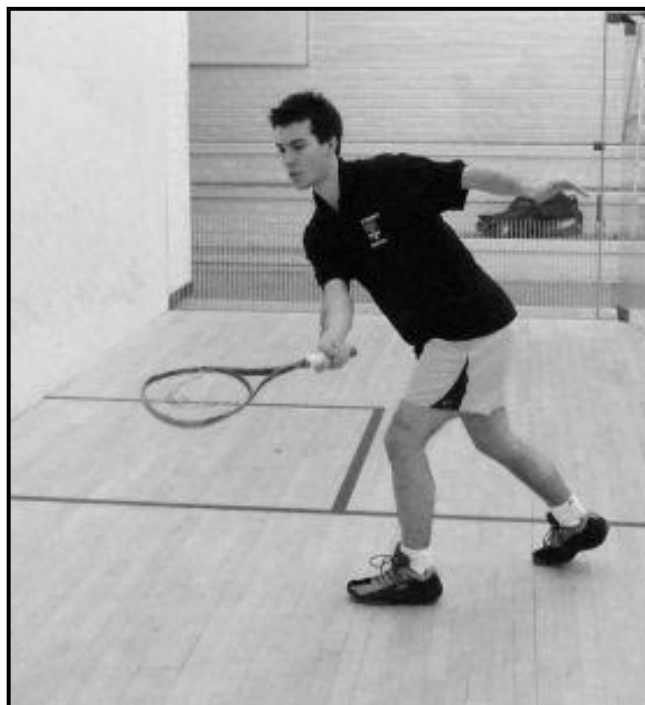
ZOŚKA





Squash to dyscyplina sportowa. Nie jest jeszcze wpisany na oficjalną listę dyscyplin sportowych przez Ministerstwo Sportu RP. Squash nie jest też dyscypliną olimpijską, chociaż światowe władze czynią starania, by tego dokonać. Odmianą squasha jest ricochet. Regularnie odbywają się zawody, w tym Mistrzostwa Świata i Mistrzostwa Polski.

Początki gry związane są z Anglią, a brytyjscy zawodnicy do dziś stanowią światową czołówkę. Obecnie squash jest znany na wszystkich kontynentach, a liczba osób systematycznie grających sięga 15 milionów. W Polsce pojawił się ok. 10 lat temu i szybko zyskuje coraz większe grono zwolenników.



TRENING SQUASHA





Bungee jumping to skakanie z dużej wysokości na długiej, elastycznej linie wykonanej zwykle z około tysiąca gumowych włókien.

Pierwszymi skoczkami byli rdzenni mieszkańcy wysp Pentecost (Nowe Hebrydy) na Pacyfiku. Młodzi mężczyźni skakali z bambusowych wież, zabezpieczeni lianami przywiązanymi do kostek, żeby zapewnić plemieniu urodzaj oraz udowodnić swoją męskość.

W kwietniu 1979 roku wykonano skoki w Wielkiej Brytanii z mostu Clifton Suspension Bridge w Bristolu. Wydarzenie to uznaje się za początek *bungee jumping*, gdyż był to pierwszy skok oddany poza wyspą Pentecost.

►ream jumping to skoki z wieżowca. Lina rozpięta jest pomiędzy dwoma budynkami. Na początku swobodne spadanie, nad ziemią przechodzi w ślizg, dzięki czemu można wytracić prędkość i bezpiecznie dotrzeć na dół.

Amator wrażeń „wyszczeniwan” jest na wysokość kilkudziesięciu metrów za pomocą urządzenia w rodzaju procy: pomiędzy dwoma wieżowcami rozpięte są dwie liny. Są one połączeniem gum bungee i normalnych lin napinanych systemem naciągu. Trzeba tylko wpiąć się do uprzęży i zwolnić naciąg.

Guma bungee zbudowana jest z wielu setek cienkich lateksowych gumek. Stosuje się trzy grubości gum: cienka dla wagi skoczka od 40 do 65 kilogramów, średnia od 65-90 kilogramów, gruba od 90 do 120 kilogramów, Można skakać w kilka osób



naraz. Są cztery rodzaje uprzęży: taśma owijana wokół kostek, na korpus, na biodra, specjalna uprzęż na kostki. Skacząc z zastosowaniem uprzęży na nogach, należy założyć uprzęż asekuracyjną na biodra lub korpus. Wypadki przeważnie spowodowane są nieodpowiednim zastosowaniem grubości gumy do wagi skoczka.



SKOK Z BANQUE





Σ skateboarding to sport, w którym wykonuje się różne tricki na deskorolce. Osobę uprawiającą ten sport nazywamy *skaterem*.

Σ skateboarding (podobnie jak jazda na rolkach i wrotkach) jest dla wielu osób sposobem na życie. Jednak częściej niż na przykład łyżwy jest to również środek transportu. Wiele osób traktuje skateboarding jako jeden ze sportów ekstremalnych - lub jako formę sztuki. W Polsce jest to dyscyplina stosunkowo mniej popularna niż na świecie.

Σ skateboarding narodził się w latach siedemdziesiątych w Kalifornii i miał swoje korzenie w surfingu - początkowo nazywano ten sport "chodnikowym surfingiem". Skateboarding był często uprawiany przez surferów, gdy nie było odpowiedniej pogody do surfingu. Dominujący uprzednio styl jazdy miał więcej wspólnego z gimnastyką niż surfingiem czy współczesnym skateboardingiem.

Σ skateboarding nie byłby możliwy bez szeregu innowacji technicznych, takich jak zastąpienie kółek glinianych poliuretanowymi lub wprowadzenie nowoczesnych desek i trucków. Pierwsi skaterzy ćwiczyli w pustych basenach dzięki suszy panującej w Kalifornii w latach 70-tych XX wieku. Z czasem warunki jazdy w basenie zaczęto imitować budując tak zwane rampy. Do najpopularniejszych kształtów należą *quarter-pipe'y* (ćwierć rury), na które wjeżdża się do samego końca oraz mające kształt litery U *half-pipe'y*. Pomimo że w skateparkach są już ekstremalnie złożone tereny, *halfpipe* nadal jest rdzeniem zaawansowanego skateboardingu. Kurorty w górach mają własne *halfpipe'y* dla snowboarderów, podczas gdy skaterzy dzielą je z rolkarzami



i rowerzystami BMX-ów.

Razem z ewolucją skateparków i jazdy na rampie, skateboarding uległ zmianom. Street skating, w którym występował stosunkowo niewielki wachlarz trików takich jak jazda na przednich/tylnych kółkach (nose manual/manual), obroty o 360 stopni, skoki nad przeszkodami, skoki z jednej deski na drugą, około 1977 roku zyskał nowe oblicze dzięki pierwszemu trikowi skateboardingowemu z prawdziwego zdarzenia. Jego twórcą był Alan Ollie Gelfand, a trik nazywał się *ollie pop* (lub *no hands aerial*). Trik ten był wykonywany początkowo tylko na rampie. W 1981 roku Rodney Mullen wykonał jego wersję uliczną - na płaskim podłożu. Ollie polega na podskoku razem z deskorolką w powietrze, a następnie wylądowaniu na ziemi. Z tego pierwszego triku wywodzi się wiele innych. Wspólną ich cechą jest wykonywanie ich za pomocą stóp. Triki te polegają między innymi na wykonywaniu skomplikowanych obrotów deską na ziemi lub w powietrzu. Na płaskim podłożu stosowane są także w vercie (halfpipe'ach) i innych dziedzinach skateboardingu. Skateboarding jest sportem niebezpiecznym i dlatego był przez długi czas zwalczany.



SKATEBOARDING





POWIĄZANIE SPORTU Z NAUKAMI ŚCISŁYMI:

STAROŻYTNOŚĆ

1 Grecja

- Ateński stadion (str. 18)
 - Wymiary stadiony (zmiany wielkości) → **matematyka**
- Igrzyska Olimpijskie (str. 21)
 - Porównanie pierwszych i ostatnich Igrzysk Olimpijskich → **matematyka (obliczenia)**
- Wychowanie spartańskie (str. 24)
 - Przystosowanie organizmu do: otoczenia, warunków życia, częstych ćwiczeń, życia w grupie, surowych warunków → **biologia**
 - Odporność organizmu na zmęczenie i wyciężenie → **biologia**
 - Brak przyzwyczajania do wygod → **biologia**

2 Rzym

- Koloseum (str. 30)
 - Kształt budowli → **matematyka**
 - Wymiary i obwód amfiteatru → **matematyka**
- Gladiatorzy (str. 32)
 - Przygotowanie niewolników do walki na arenie (przystosowanie organizmu, odporność na ciosy, ćwiczenia fizyczne, nauka trudnej sztuki gladiatorzkiej) → **biologia**
 - Kształt areny gladiatorzkiej → **matematyka**
 - Wymiary pokoi niewolników → **matematyka**
 - Dbłość o zdrowie zawodników (przyjazny dla organizmu klimat, rozgrzanie i masaże mięśni - masażyści, dieta gladiatorzka) → **biologia**



3. Chiny

- Sztuki walki (str. 44)
 - Utrzymanie w równowadze energii Ying i Yang → **biologia**
 - Sztuki walki wiążą się z medycyną i ziołolecznictwem → **biologia i chemia**
 - Ćwiczenia fizyczne → **biologia**
 - Połączenie sztuk walk z zasadami fizyki i fizjologii → **biologia i fizyka**
 - Utrzymanie stabilności organizmu (prawidłowa postawa → **biologia**, harmonijne współdziałanie mięśni → **biologia**, minimalna strata energii → **fizyka**)
 - Szybkość zadawania ciosu (**zadanie z fizyki**) → **fizyka**
 - Przepływ energii kinetycznej w organizmie człowieka → **biologia i fizyka**
 - Zachowanie rytmu ćwiczeń → **biologia**
 - Umiejętność posługiwania się bronią (wyćwiczenie) → **biologia**
 - Traktowanie miecza jako przedłużenia dłoni → **biologia**
 - Ćwiczenia z bronią zastępują ćwiczenia siłowe → **biologia**
 - Sztuki walki to zestaw technik i form ale także wzajemnie ze sobą połączone metody treningowe → **biologia i fizyka**

ŚREDNIOWIECZE

1. Japonia

- Samuraje (str. 56)
 - Utrzymanie w równowagi ciała i ducha → **biologia**
 - Sztuka seppuku → **biologia**
 - Sztuki walki (kształtowanie mięśni, wytrzymałość organizmu) → **biologia**
 - Hartowanie organizmu → **biologia**



- Zmagania fizyczne → **biologia**
 - Sumo (str. 62)
 - Dieta sumo → **biologia**
 - miejsce walki (wymiary, kształt) → **matematyka**
 - Zmagania fizyczne → **biologia**
 - Ju-Jitsu (str. 64)
 - Sztuka walki (kształtowanie mięśni, wytrzymałość organizmu) → **biologia**
2. Rycerze
- Średniowieczni rycerze (str. 69)
 - Szkolenie rycerskie (ciężar zbroi, wytrzymałość organizmu) → **biologia**

NOWOŻYTNOŚĆ

1. Szermierka (str. 77)
- Szkolenie (kształtowanie mięśni, kształtowanie organizmu) → **biologia**
 - Odporność organizmu na ciosy → **biologia**
2. Baseball (str. 81)
- Boisko (wymiary, kształt) → **matematyka**
 - Kształtowanie mięśni, wytrzymałość organizmu → **biologia**
 - Lot piłki (zmiana energii) → **fizyka**
3. Football (str. 87)
- Prędkość piłki → **fizyka**
 - Kształtowanie mięśni, wytrzymałość organizmu → **biologia**



CZASY WSPÓŁCZESNE

1. Zośka (Footbag) (str. 96)
 - Sprawność nóg i rąk → **biologia**
 - Utrzymanie równowagi → **biologia**
 - Podrzucanie „zośki” (zmiana energii) → **fizyka**

2. Squash (str. 99)
 - Sprawność nóg i rąk → **biologia**
 - Prędkość piłki → **fizyka**

3. Bangee (str. 100)
 - Strach (adrenalina) → **biologia**
 - Szybkość spadania → **fizyka**

4. Skateboarding (str. 102)
 - Sprawność nóg i rąk → **biologia**
 - Utrzymanie równowagi → **biologia**
 - Kształtowanie mięśni, wytrzymałość organizmu → **biologia**



ETAPY TWORZENIA KSIĄŻKI:

1. 20 styczeń 2007 (sobota); od 15⁰⁰ do 24⁰⁰ → 9 godzin
 - Plan projektu
 - Początek książki:
 - Szukanie materiałów (tekst)
 - Szukanie mapek i zdjęć
 - Wprowadzenie - Grecja
 - Igrzyska Olimpijskie - początek

2. 27 styczeń 2007 (sobota); od 8⁰⁰ do 22⁰⁰ → 14 godzin
 - Książka:
 - Szukanie materiałów (tekst)
 - Szukanie zdjęć
 - Projekt okładki książki - początek
 - Stworzenie strony działu - Starożytność
 - Strona podrozdziału - Grecja
 - Pierwsze strony (10); w tym: spis treści + uzupełnianie, od autora, strona z prawami autorskimi (utworzenie fikcyjnego wydawnictwa IBIS, stworzenie znaczku firmowego), strona dedykacyjna
 - Igrzyska Olimpijskie - koniec
 - Stadion Ateński

3. 10 luty 2007 (sobota); od 9³⁰ do 16⁰⁰ → 6 godzin 30 minut
 - Książka:
 - Szukanie materiałów (tekst)
 - Szukanie zdjęć
 - Projekt okładki książki - ciąg dalszy
 - Tworzenie rysunków potrzebnych w książce
 - Stworzenie strony „oddzielającej”
 - Znicz olimpijski - początek
 - Wychowanie spartańskie - początek
 - Spisanie naszych postępów w projekcie
 - Tworzenie bibliografii



4. 11 luty 2007 (niedziela); od 10³⁰ do 14⁰⁰; 15³⁰ – 18⁰⁰; 20⁰⁰ – 21¹⁵
→ 7 godzin 15 minut
- Książka:
 - Szukanie materiałów (tekst)
 - Szukanie zdjęć
 - Projekt okładki książki – ciąg dalszy
 - Wychowanie spartańskie – ciąg dalszy
 - Strona podrozdziału – Rzym – początek
 - Tworzenie rysunków potrzebnych w książce
5. 12 luty 2007 (poniedziałek); od 21⁰⁰ do 23⁰⁰ → 2 godziny
- Książka:
 - Projekt okładki książki – ciąg dalszy
6. 13 luty 2007 (wtorek); od 9⁰⁰ do 17⁰⁰; 17⁴⁵ do 21³⁰ → 10 godzin 45 minut
- Książka:
 - Projekt okładki książki – koniec
 - Szukanie materiałów (tekst)
 - Szukanie zdjęć
 - Strona podrozdziału – Rzym – koniec
 - Wychowanie Spartańskie – koniec
 - Wprowadzenie – Rzym – początek
 - Formatowanie tekstu
 - Stworzenie kodu kreskowego, ceny, opisu na okładce książki
 - Wprowadzenie – Rzym – początek
 - Gladiatorzy – początek
 - Koloseum – początek
7. 14 luty 2007 (środa); od 8⁰⁰ do 21⁰⁰ → 13 godzin
- Książka:
 - Szukanie materiałów (tekst)
 - Szukanie zdjęć
 - Wprowadzenie – Rzym – koniec
 - Koloseum
 - Gladiatorzy



- Strona podrozdziału – Chiny
 - Wprowadzenie – Chiny – początek
 - Uzupełnianie spisu treści
8. 15 luty 2007 (czwartek); od 8⁰⁰ do 20⁰⁰ → 12 godzin
- Książka:
 - Szukanie materiałów (tekst)
 - Szukanie zdjęć
 - Wprowadzenie – Chiny – koniec
 - Kung-Fu i Wushu
 - Broń w sztukach walki
 - Podział sztuk walki
 - Uzupełnianie spisu treści
 - Formatowanie spisu treści
 - Stworzenie strony działu – Średniowiecze
 - Strona podrozdziału – Japonia
 - Wprowadzenia – Japonia – początek
9. 16 luty 2007 (piątek); od 8⁰⁰ do 21⁰⁰ → 13 godzin
- Książka:
 - Szukanie materiałów (tekst)
 - Szukanie zdjęć
 - Wprowadzenie – Japonia – początek
 - Samuraje
 - Kim byli samurajowie ??
 - Wygląd samurajów
 - Szkoły walki
 - Broń wojowników
 - Strona podrozdziału – Rycerze
10. 17 luty 2007 (sobota); od 10⁰⁰ do 19³⁰ → 9 godzin 30 minut
- Książka:
 - Szukanie materiałów (tekst)
 - Szukanie zdjęć
 - Wprowadzenie – Japonia – koniec
 - Tworzenie rysunków potrzebnych w książce
 - Kim byli rycerze ??



- Szkolenie rycerskie
 - Historia turniejów
 - Turnieje rycerskie
11. 18 luty 2007 (niedziela); od 9⁰⁰ do 22³⁰ → 13 godzin 30 minut
- Książka:
 - Szukanie materiałów (tekst)
 - Szukanie zdjęć
 - Tworzenie rysunków potrzebnych w książce
 - Stworzenie strony działu - Nowożytność
 - Szermierka
 - Baseball
 - Football - początek
 - Formatowanie tekstu
 - Stworzenie miecza przyszywanego kartkę
12. 19 luty 2007 (poniedziałek); od 9⁰⁰ do 22³⁰ → 13 godzin 30 minut
- Książka:
 - Szukanie materiałów (tekst)
 - Szukanie zdjęć
 - Tworzenie rysunków potrzebnych w książce
 - Football - koniec
 - Sumo
 - Ju-jitsu
 - Uzupełnienie spisu treści
 - Stworzenie strony działu - Czasy Współczesne
 - Wprowadzenie - Czasy Współczesne
 - Zośka (Footbag)
 - Squash
 - Bangee
 - Skateboarding
13. 20 luty 2007 (wtorek); od 11⁰⁰ do 21⁰⁰ → 10 godzin
- Książka:
 - Szukanie materiałów (tekst)
 - Szukanie zdjęć
 - Uzupełnienie spisu treści



14. 21 luty 2007 (środa); od 14⁰⁰ do 20⁰⁰ → 5 godzin

➤ Książka:

- Uzupełnienie spisu treści
- Rozdział: Powiązanie sportu z naukami ścisłymi
- Ostateczne formatowanie tekstu
- Dokończenie etapów tworzenia książki

CZAS PRACY NAD KSIĄZKĄ: 139 GODZIN



BIBLIOGRAFIA:

1. Internet:

- www.wikipedia.pl
- <http://www.kb.neostrada.pl/ateny2004/historia.htm>
- <http://www.czeluscie.int.pl/>
- <http://medale.pl/img/emblematy/d-a41.jpg> - przerobienie na clipart
- <http://www.wgl.pl/sklep1/images/z62.jpg> - przerobienie na clipart
- http://www.sciaga.tescom.pl/Prace/historia/wychowanie_spartanskie.htm
- <http://www.architektura.friko.pl/wpe1.jpg>
- <http://www.architektura.friko.pl/wpe15.JPG>
- <http://www.literatura.hu/lexikon/mitosz/zeus.gif>
- http://pe.elmstreetonline.com/shop1/catalog/images/PAL72002_Hessian%20Sword%20LG.jpg
- <http://www.heinerfischle.de/fotos/coloseum.jpg>
- http://www.historia.gildia.pl/nowozytnosc/strona_glowna
- http://www.rycerze.org/rola_uzbrojenia/ryc1.htm
- <http://www.samuraje.historicus.pl/mapy.htm>
- <http://www.lomography.com/blog/images/sumo.gif>
- <http://www.bryk.pl/>

2. Mitologia Starożytnych Greków i Rzymian Jana Parandowskiego - wersja elektroniczna

3. Multimedialna Encyklopedia: Mitologia Starożytnej Grecji i Rzymu

4. „Przez tysiąclecia i Wieki - Cywilizacje starożytności i średniowiecza”; Grzegorz Kucharczyk, Paweł Milcarek i Marek Robak ; wydawnictwo WSIP

5. „Historia 1 - starożytność” Julia Tazbirowa i Ewa Wiprzycka; wydawnictwo WSIP



6. „Historia 1”; Danuta Musiał, Krystyna Polaczka i Stanisław Roszak; wydawnictwo M. Rożak
7. „Historia dla gimnazjalistów – Starożytność i Średniowiecze”; Kazimierz Przybysz, Wojciech J. Jakubowski i Mariusz Włodarczyk; Oficyna Edukacyjna – Krzysztof Pazdro



