



MICHAŁ LENARTOWICZ

ATLAS DYSCYPLIN SPORTOWYCH

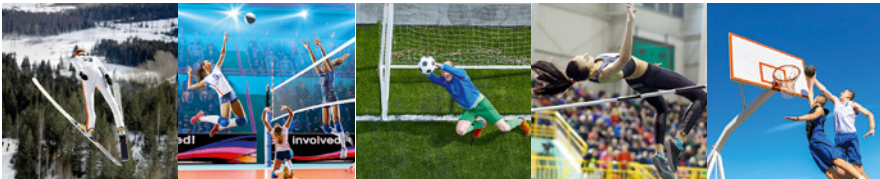


MICHAŁ LENARTOWICZ

**ATLAS
DYSCYPLIN
SPORTOWYCH**

MICHAŁ LENARTOWICZ

ATLAS DYSCYPLIN SPORTOWYCH





Wstęp

Liczba i różnorodność dyscyplin sportowych uprawianych na całym świecie może być zaskakująca dla wielu osób przyzwyczajonych do oglądania kilku popularnych w naszym kraju dyscyplin. Znamy je z zajęć w szkole i przekazów telewizyjnych. Są jednak takie dyscypliny sportu, o których wiemy niewiele i takie, które znane są tylko nielicznym pasjonatom sportu.

W książce przedstawiono najważniejsze zasady rywalizacji w wybranych dyscyplinach sportu. Uwzględniono w niej te o długiej sportowej tradycji, stosunkowo dobrze znane w Polsce i Europie, ale także wiele młodszych i mniej znanych dyscyplin, które dopiero w ostatnich latach stały się popularne. Należą do nich zarówno te obecne od kilku lat w programach igrzysk olimpijskich (na przykład BMX racing, MTB, short track), jak i olimpijscy debiutanci, którzy mieli pojawić się po raz pierwszy na letnich igrzyskach w Tokio w 2020 roku, tacy jak między innymi skateboard, BMX freestyle czy wspinaczka sportowa. Tym mniej znanym jeszcze dyscyplinom poświęcono w książce nieco więcej uwagi.

Atlas powinien ułatwić czytelnikom zrozumienie przebiegu rywalizacji sportowej, którą oglądają z widowni stadionów lub za pośrednictwem mediów. Może być także pomocny wówczas, gdy samodzielnie podejmujemy amatorską aktywność sportową lub wprowadzamy w nią swoje dzieci. Współczesny sport wyczy-

nowy to – wbrew pozorom – bardzo złożona i skomplikowana dziedzina. Przepisy poszczególnych dyscyplin są często spisane na dziesiątkach stron zapisów regulaminowych. Podlegają one częstym zmianom i nie dotyczą tylko tego, co my jako widzowie obserwujemy podczas meczów, lecz także na przykład mniej emocjonujących, ale ważnych dla rywalizacji sportowej systemów kwalifikacji, zasad zatrudniania zawodników i trenerów czy przepisów antydo-pingowych.

Na szczęście dla kibiców, instytucjonalizacja sportu i kierowanie rywalizacją przez światowe, regionalne i narodowe federacje w oparciu o wspólnie uzgodnione przepisy zapewniają ich jednolite stosowanie na całym świecie, niezależnie od specyfiki kulturowej lub społecznej, w której rywalizacja się toczy. To międzynarodowy język sportu, który przyczynił się do jego upowszechnienia i zapewnił mu tak ważną współcześnie pozycję w mediach i kulturze popularnej. Większość zmian przepisów w sporcie wprowadza się dziś ze względu na potrzebę uatrakcyjnienia widowiska lub lepszego dostosowania go do wymagań transmisji telewizyjnych.

Mam nadzieję, że ta książka zachęci czytelników do śmiałego odkrywania nowych sportowych lądów w przebogatej krainie kultury fizycznej.

dr hab. Michał Lenartowicz, prof. AWF



Badminton

Nazwa gry pochodzi od angielskiej posiadłości VIII księcia Beaufort, leżącej w hrabstwie Gloucestershire niedaleko Bristolu. To właśnie tam około 1870 roku odbył się pierwszy pokaz gry opartej na podbijaniu rakiетką lotki z korka i piór według reguł zbliżonych do współczesnych. Po kilku latach przyjęto jednolity zbiór przepisów badmintona, w których po dziś dzień niezmiennie pozostały długość i szerokość boiska (w rzeczywistości były to wymiary salonu, w którym odbył się pokaz) oraz wysokość siatki.

Do Polski badminton przywędrował w XVII w. z Francji i zadomowił się pod francuską nazwą wolant, która funkcjonowała do drugiej połowy XIX wieku. Pierwsza wzmianka o badmintonie pojawiła się w polskiej prasie 20 maja 1883 roku w „Kurierze Warszawskim”. Na Igrzyskach Olimpijskich w Seulu w 1988 roku badminton był dyscypliną pokazową. Od roku 1992 jest włączony do programu igrzysk jako dyscyplina medalowa.

Sport ten cieszy się największą popularnością w Azji (szczególnie w Chinach, Japonii, Indonezji, Malezji, Korei) i w Europie (głównie w Danii, Hiszpanii, Wielkiej Brytanii). Jednym z najważniejszych międzynarodowych turniejów badmintona jest rozgrywany od 1989 roku w ramach zawodów Badminton World Federation (BWF) Sudirman Cup i turnieje BWF Super Series. Szczególnie te organizowane w Azji gromadzą tysiące widzów, zaś pula nagród w turniejach z kategorii Super Series Premier sięga 500 tysięcy dolarów, a w innych turniejach nawet 750 tysięcy dolarów (DAIHATSU YONEX Japan Open 2018). Wśród najlepszych zawodników w historii badmintona wymienia się: **wśród mężczyzn** Lin Dana

JACCO ARENDS (Z PRZODU) I JELLE MAAS (Z TYŁU) – ZDOBYWCY ZŁOTEGO MEDALU NA MISTRZOSTWACH ŚWIATA W ALMERE (HOLANDIA 2014)

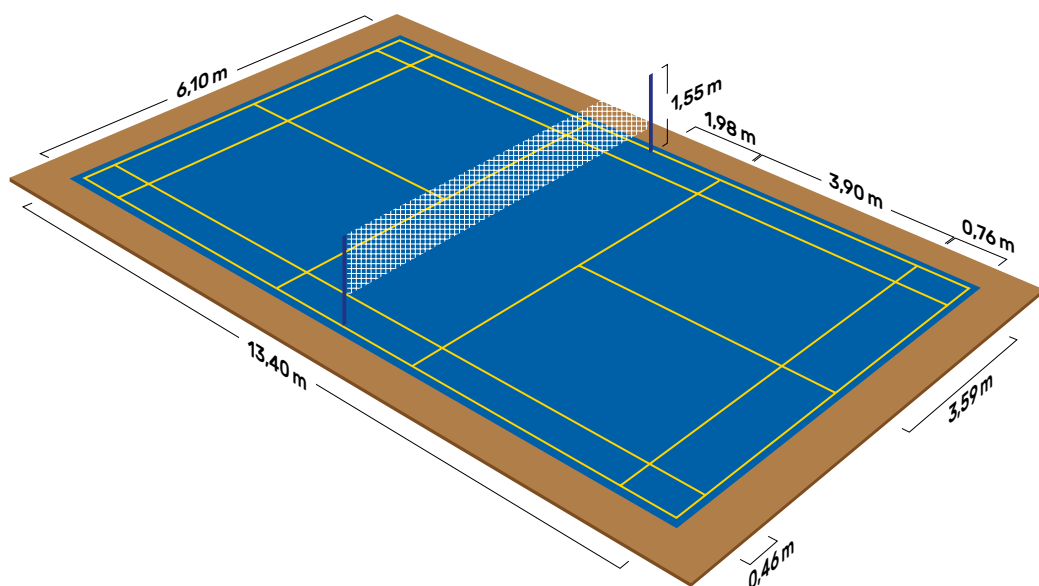
i Chen Longa z Chin, Lee Chong Weia z Malezji, Viktora Axelsena i Jana Ø. Jørgensena z Danii, a **wśród kobiet** Carolinę Marín z Hiszpanii oraz Wang Yihan i Li Xuerui z Chin.

ZASADY

Gra w wyczynowego badmintonu jest szybka i wymaga niezwyklego refleksu i koordynacji ruchowej. Niezbędna jest w niej również gibkość i skoczność. Jest rozgrywana na punkty pojedynczo lub parami i polega na przebijaniu raketką lotki ponad siatką w sposób utrudniający przeciwnikowi jej odbiór, tak aby upadła na boisku rywala i by zapobiec jej upadkowi na swojej połowie boiska.

Ze względu na wpływ wiatru na lot oraz duże znaczenie oświetlenia dla śledzenia przez zawodników ruchu białej lotki w wyczynowego badmintonu gra się w halach. Podobnie jak w tenisie, w badmintonu rozgrywane są mecze pojedyncze (mężczyzn i kobiet) i podwójne (męskie i kobiece deble oraz pary mieszane). Boisko ma długość 13,40 m, szerokość 5,18 m (gra pojedyncza) lub 6,10 m (gra podwójna). Linie je ograniczające mają

BOISKO DO BADMINTONA





4 cm szerokości i przynależą do niego. Siatka do gry jest umieszczana na słupkach o wysokości 155 cm stojących na liniach bocznych do gry podwójnej. Jej górny brzeg jest na wysokości 155 cm nad linią boczną i 152 cm nad środkiem boiska.

Mecz badmintonu gra się do dwóch wygranych setów. Strona, która pierwsza zdobędzie 21 punktów, wygrywa set. W przypadku remisu 20:20, zwycięża ta, która zdobędzie przewagę dwóch punktów. Aby ograniczyć czas trwania rozgrywki, gdy wynik seta dojdzie do punktacji 29:29, wygrywa strona, która pierwsza zdobędzie trzydziesty punkt.

Zawodnik rozpoczynający grę, stojąc w swoim polu serwisowym, wykonuje serwis dolny nad siatką i w poprzek kortu na pole serwisowe przeciwnika. Podstawa lotki musi zostać uderzona poniżej linii talii serwującego. Trzonek rakiety podczas odbicia lotki jest skierowany w dół. Pierwszy serwis wykonuje się z prawego pola serwisowego, a następnie z prawego przy swoim wyniku parzystym i z lewego przy wyniku nieparzystym. W badmintonie nie ma dwóch prób serwisowych i możliwości powtórki serwisu przy siatce, czyli uderzeniu lotki o jej górną krawędź. Jeśli podczas serwisu lotka trafi w siatkę, nie przelatując na drugą stronę

**NIEMIECKI
PÓŁFINAŁ
DEBLA
W PARACH
MIESZANYCH
TURNIEJU
FZ FORZA
PRAGUE OPEN
2015**



**LOTKA
PIÓRKOWA**

boiska, lub po przeleceniu przez siatkę (na przykład zahaczając o nią) wylądować przed polem serwisowym przeciwnika, otrzymuje on punkt i przejmuje serwis. Serwis może być powtórzony na podstawie decyzji sędziego, jeśli został wykonany, zanim odbierający był gotów do gry lub przykładowo jeśli lotka zawisła na siatce. Jeżeli po swoim serwisie zawodnik zdobywa punkt, kontynuuje serwis (zmieniając strony pola serwisowego) aż do zdobycia punktu przez rywala.

Każda wymiana lotki powoduje zdobycie punktu. W grze dopuszcza się jednonominutową przerwę po 11. punkcie którejś ze stron w secie i dwuminutową przerwę ze zmianą stron boiska pomiędzy setami.



**RAKIETKA
DO
BADMINTONA**

SPRZĘT

W badmintonie gra się lotkami naturalnymi wykonanymi z 16 gęsiich piór lub – rekreacyjnie – syntetycznymi. Mają one różną wagę i szybkość lotu. Ich waga powinna się mieścić w przedziale od 4,74 do 5,5 g. Naciąg rakiety do badmintonu nie powinien być większy niż 28 cm długości i 22 cm szerokości. Siła naciągu wyczynowej rakiety do badmintonu o wadze ok. 90 gramów może wynosić aż do 16 kg. Na zawodach badmintonowych gra toczy się na specjalnych matach z wyrysowanymi liniami boiska.

CIEKAWOSTKI

- Nieco podobną do badmintonu dyscypliną sportu jest między innymi crossminton, w którym gra się cięższymi (podobnymi do używanych w squashu) raketami, speederem zamiast lotki i nie wykorzystuje się siatki (zawodnicy bronią wyznaczonych pól przed wpadnięciem do nich speedera).
- Lotka piórowa bezpośrednio po uderzeniu rakiety może lecieć z prędkością nawet ponad 480 km/godz.
- W jednym meczu zawodnicy mogą zużyć nawet 40 lotek. Na wysokim poziomie rywalizacji nawet najmniejsze uszkodzenie lotki kwalifikuje ją bowiem do wymiany.



PLAYERS
DJARUM foundation





Biegi narciarskie

Biegi narciarskie wywodzą się z konieczności pokonywania przez ludzi zaśnieżonych i zlodowaciałych obszarów, których nie brakowało między innymi w krajach skandynawskich, gdzie dyscypliny takie jak biegi, zjazdy i skoki narciarskie upowszechniły się najwcześniej. Już pod koniec XVII wieku w Norwegii rozgrywano pierwsze zawody biegowe na nartach. Jako dyscyplina sportowa pojawiły się jednak dopiero w XX wieku, a jej zasady od 1924 roku reguluje Międzynarodowa Federacja Narciarska (*Fédération Internationale de Ski*, FIS). W tym samym roku biegi pojawiły się po raz pierwszy na igrzyskach w Chamonix we Francji. Dziś wraz ze skokami narciarskimi i z kombinacją norweską należą do grupy dyscyplin nazywanych narciarstwem klasycznym.

W biegach stosowane są dwie techniki narciarskie: klasyczna i dowolna, czyli w praktyce tyżwowa. W przypadku pierwszej narty są prowadzone równolegle po założonych wcześniej śladach, czyli torach, a w przypadku drugiej zawodnicy i zawodniczki stosują krok tyżwowy, układając narty w tak zwaną jodełkę. Formalnie obie techniki zostały rozdzielone w 1986 roku. W przypadku tyżwowej zawodnicy mają dłuższe kije i w większym stopniu niż w technice klasycznej wykorzystują siłę ramion, osiągając prędkości do 30 km/godz. O tym, na jakich dystansach rywalizują biegacze i jakie są na nich dopuszczalne style, decyduje FIS. W 2014 roku na igrzyskach w Soczi mężczyźni biegali na 50 km stylem dowolnym, a na igrzyskach w roku 2018 ten sam dystans biegano już stylem klasycznym.

Na Igrzyskach Olimpijskich w Pjongczangu w 2018 roku rozgrywano zawody w stylu klasycznym, dowolnym, biegu łączonym, sztafecie

i sprintach. Zawodnicy i zawodniczki startowali w rywalizacji indywidualnej i drużynowej. Mężczyźni rywalizowali w stylu dowolnym na dystansie 15 km, biegu łączonym (skiathlonie) na 30 km (15 km stylem klasycznym i 15 km stylem dowolnym), sztafecie cztery razy 10 km, biegu ze startu wspólnego na 50 km, sprincie stylem klasycznym i drużynowym sprincie stylem dowolnym. Kobiety biegały na krótszych dystansach: w biegu na 10 km stylem dowolnym, biegu łączonym na 15 km (7,5 km stylem klasycznym i 7,5 km stylem dowolnym), sztafecie cztery razy 5 km, biegu na 30 km ze startu wspólnego, sprincie stylem klasycznym i w drużynowym sprincie stylem dowolnym.

ZASADY

W biegach narciarskich są dwa typy startów. W pierwszym zawodnicy startują po kolei z jednej bramki w odstępach 30 sekund i o wyniku tak rozpoczynanych biegów decyduje czas na mecie. Drugim typem jest start wspólny (ang. *mass start*), w którym ruszają całą grupą po sygnale startowym. W przypadku biegów o takim starcie wygrywa zawodnik (lub drużyna), który pierwszy przekroczy linię mety.

**ZAWODY
OLIMPIJSKIE
W PJONGCZANGU
(CHINY 2018)**



W sprintach indywidualnych na igrzyskach techniką klasyczną odbywają się zawody mężczyzn na dystansie 1,8 km i kobiet na dystansie 1,3 km. Z biegów kwalifikacyjnych do ćwierćfinałów dociera 30 zawodników z najlepszymi czasami. W ćwierćfinałach rywalizacja toczy się w pięciu grupach po sześciu zawodników. Dziesięciu zawodników (pierwszy i drugi z każdej grupy) oraz dwóch z najwyższymi czasami bierze udział w dwóch biegach półfinałowych. W finale rywalizuje po dwóch najlepszych zawodników z biegów półfinałowych i dwóch z najlepszymi czasami, którzy nie zajęli dwóch pierwszych miejsc w swoich półfinałach.

Drużynowe zawody kobiet i mężczyzn w sprincie pojawiły się na igrzyskach w 2006 roku. W biegach finałowych (po eliminacyjnych) startuje dziesięć drużyn. W każdej z nich jest dwóch biegaczy, którzy na zmianę pokonują po trzy okrążenia trasy o długości 1,3 km dla kobiet i 1,8 km dla mężczyzn. Ich długości ustala się dla poszczególnych zawodów; zgodnie z przepisami FIS trasy muszą mieć od 1 do 1,8 km. Zawodnicy startują wspólnie, ustawieni w dwóch rzędach na kilku torach w kolejności wynikającej z czasów eliminacyjnych. Po krótkim startowym odcinku biegu w stylu klasycznym walczą o dobrą pozycję w grupie, biegnąc stylem łyżwowym. Po jednym okrążeniu zmieniają się w tłocznej zwykle przy pierwszych zmianach strefie i do biegu rusza drugi zawodnik zespołu. Po ukończeniu swojego okrążenia daje zmianę zawodnikowi, który biegł pierwsze okrążenie (i mógł odpocząć w trakcie drugiego okrążenia toru, trwającego około trzech minut). Zwycięża drużyna, której ostatni zawodnik pierwszy przekroczy linię mety.



**JUSTYNA
KOWALCZYK
– NAJLEPSZA
POLSKA
NARCIARKA
BIEGOWA,
FESTIWAL
BIEGOWY
ARBA
(KAZACHSTAN
2018)**



ZAWODY W NARCIARSTWIE BIEGOWYM, JEKATERYNBURG (ROSJA)

Bieg łączony (skiathlon), dwa razy 7,5 km w przypadku kobiet i dwa razy 15 km w przypadku mężczyzn, składa się z dwóch części, w których zawodniczki i zawodnicy biegną pierwszą połowę dystansu stylem klasycznym, a drugą dowolnym. Startują całą grupą, z najlepszymi zawodnikami ustawionymi na początku. W połowie dystansu zmieniają narty na odpowiednie dla drugiego stylu biegowego. Bieg łączony zawodnicy zaczynają ze startu wspólnego.

W sztafetach biegowych bierze udział po czterech zawodników lub po cztery zawodniczki. Pierwsze dwie osoby w sztafecie biegają techniką klasyczną, pozostałe techniką dowolną: kobiety cztery razy 5 km, mężczyźni cztery razy 10 km. Zawodnicy z wszystkich drużyn startują jednocześnie. Podczas zmian ten, który kończy zmianę, musi dotknąć kolejnego w 30-metrowej strefie zmian, aby bieg był ważny. Wygrywa drużyna, której ostatni zawodnik przybiegnie pierwszy na metę.

**NARTY
I KIJKI
BIEGOWE**



Rywalizacja na 50 km mężczyzn i 30 km kobiet rozpoczyna się od startu wspólnego i jest obecnie realizowana stylem klasycznym.

Poza igrzyskami rozgrywane są także między innymi maratony w biegach narciarskich na dystansach 45–100 km. W biegach narciarskich odbywają się również coroczne cykliczne zawody w ramach rywalizacji pucharowej. Biegacze startują w serii zawodów, otrzymując punkty za uzyskane wyniki. Zwycięzcy punktowej klasyfikacji Pucharu Świata w swojej konkurencji odbierają Kryształową Kulę.

W biegach narciarskich sędziowie stoją na starcie, mecie i w różnych miejscach tras. Ich zadaniem jest zapewnienie przestrzegania przepisów dotyczących techniki biegu (nie można jej dowolnie zmieniać), właściwego pokonywania zakrętów (jeśli są wyznaczone tory, trzeba prowadzić narty torami, a nie stosować tak zwaną przekładankę przy zakręcie) lub niezgodnej z przepisami zmiany torów w biegu w stylu klasycznym.

SPRZĘT

Do biegów zawodnicy zakładają lekkie i wąskie narty, odrębne dla stylu klasycznego i łyżwowego. Są one wyposażone w wiązania, w które



START ZAWODNIKÓW W IGRZYSKACH OLIMPIJSKICH W PJONGCZANGU (CHINY 2018)

zawodnicy wpinają buty narciarskie i które umożliwiają odrywanie pięty od nart w trakcie biegu. Sprzęt do stylu klasycznego ma długość do 230 cm, a do stylu dowolnego 1,75–2 m. Z reguły narty są nieco dłuższe niż wzrost biegacza. Robi się je z wytrzymałych sztucznych materiałów. Dla skutecznego biegu, w tym podbiegów i zjazdów, kluczowe znaczenie ma to, w jaki sposób narty trzymają się śniegu. Decyduje o tym głównie technika ślizgów oraz smarowanie dostosowane do typu trasy, śniegu, temperatury, nasłonecznienia czy stylu danego zawodnika. Biegacze używają także lekkich kijków (dłuższych w stylu dowolnym); zakładają rękawiczki, czapki, czasem także okulary chroniące przed wiatrem.

CIEKAWOSTKI

- Najbardziej chyba znaną narciarską imprezą biegową w Polsce jest Bieg Piastów, kilkudniowe międzynarodowe wydarzenie organizowane na Polanie Jakuszyckiej w Szklarskiej Porębie od blisko pięćdziesięciu lat. W 2018 roku do udziału w różnych konkurencjach Biegu Piastów zgłosiło się blisko 6 tysięcy uczestników.
- W kombinacji norweskiej zawodnicy startują zarówno w biegu, jak i w skokach. Jako dyscyplina indywidualna jest ona obecna w programie igrzysk od 1924 roku, a w roku 1988 w Calgary pojawiła się w wariantcie drużynowym. Na zimowych igrzyskach w 2018 roku zawodnicy startowali w indywidualnych zawodach na dużej skoczni i biegu sprinterskim na 10 km, na normalnej skoczni i biegu na 10 km oraz w zawodach drużynowych na dużej skoczni i sztafecie biegowej cztery razy 5 km. Zwycięzcą zawodów zostaje zawodnik lub drużyna z najlepszym łącznym wynikiem z obu konkurencji. W olimpijskich zawodach w kombinacji norweskiej nie startują kobiety (mimo że startują zarówno w biegach, jak i w skokach narciarskich).
- Bieg Wazów (*Vasaloppet*) to impreza biegowa organizowana w Szwecji, w ramach której odbywa się najstarszy, najdłuższy i największy bieg narciarski na świecie. W biegu głównym Tygodnia Wazów na 90 km bierze udział nawet 15 tysięcy zawodników. Najlepszym przebiegnięciem takiego dystansu zajmuje około czterech godzin. Między rokiem 2013 i 2019 w zawodach zwyciężali tylko Norwegowie.
- Jednym z najlepiej znanych na świecie masowych biegów narciarskich jest bieg Birkebeiner–Lillehammer w Norwegii. W zawodach można rywalizować na dystansach 5, 10 i 15 km, jednak największym poważaniem cieszy się bieg na 54 km kończący się w Lillehammer, czyli mieście gospodarzy igrzysk z 1994 roku.
- Kobięca rywalizacja w biegach narciarskich została włączona do programu igrzysk olimpijskich dopiero w 1952 roku w Helsinkach.