

# OLIMPIADA WIEDZY I WARTOŚCI W SPORCIE.

ALEKSANDRA SZULC

LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE Z  
ODDZIAŁAMI DWUJĘZYCZNYMI IM.  
WŁADYSŁAWA BRONIEWSKIEGO W  
STRZELCACH OPOLSKICH



## „SPORTOWIEC JAKO WZÓR OSOBOWY”

Sport jest definiowany jako aktywność fizyczna, która ma na celu poprawę kondycji, bądź osiągnięcie wyników sportowych. Osoby niezwiązane ze sportem zapewne tak to interpretują, jednak pojęcie sportu jest zdecydowanie bardziej rozbudowane i obszerne. Dla mnie, jako dla osoby związanej z aktywnością fizyczną od małego, sport jest jedną z najpiękniejszych rzeczy na świecie. Pozwala mi na wypracowanie idealnej sylwetki, jest odpowiednim sposobem na poprawę humoru, ponieważ podczas ćwiczeń z organizmu uwalniane są endorfiny. Dzięki niemu łatwiej odnajduję się w sytuacjach stresowych, nie boję się nowych wyzwań, a także z przyjemnością się ich podejmuję. Są to trudne momenty, jednak w takich chwilach najlepiej poznaje się samego siebie. Sport nauczył mnie, że nie ma rzeczy niemożliwych. Wszystko jesteśmy w stanie osiągnąć poprzez wytrwałość, wiele wyrzeczeń, a także odrobinie szczęścia... Moja przygoda ze sportem zaczęła się od marzeń, ponieważ podziwiając na ulicach paradę mażorettek, wyobraziłam sobie siebie.

# MOJA PIERWSZA PASJA - TANIEC

Wszystko rozpoczęło się w 2008 roku. Przez ulice Ozimka, który słynął z kształcenia mażorettek, przemaszerowały dziewczęta w niesamowicie kolorowych strojach. Marzyłam o tym, aby być jedną z nich. Moja mama, która jest dla mnie zawsze olbrzymim wsparciem, postanowiła mnie zaprowadzić na pierwszy trening. Trenowałam, tańczyłam, spełniałam marzenia. Moja przygoda z tańcem była burzliwa. Wiele razy chciałam się poddać, jednak wierzyłam że warto, że należy się poświęcić, aby spełnić swe odwieczne marzenie. Tańczyłam 10 lat, a ostatniego roku trenerka Karolina Stopińska postanowiła, że zatańczę na scenie sama. Było to dla mnie niesamowicie dużym wyzwaniem, gdyż do tej pory tańczyłam z innymi dziewczynami. Przekroczyłam swoją granicę komfortu i poprzez codzienne treningi zostałam Mistrzynią Świata Mażorettek w Pradze.

# MOJE PRZYKŁADOWE OSIĄGNIĘCIA

- I miejsce- Mistrzostwa Świata w Pradze (2017r.)
- II miejsce- Mistrzostwa Świata w Pradze ( 2016r.)
- III miejsce- Mistrzostwa Świata w Pradze ( 2016r.)
- I miejsce- Mistrzostwa Polski w Dobrzaniu Wielkim ( 2015r.)
- I miejsce- Mistrzostwa Polski w Opolu (2011r.)



# WARTOŚCI W TAŃCU

Taniec zdecydowanie przyczynił się do ukształtowania mojej osobowości. Pokazał, że nie można się poddać pod żadnym pozorem i należy walczyć do samego końca. Nauczył mnie również współpracy oraz samodyscypliny, gdyż łączyłam sport z nauką, a mimo tego uzyskiwałam jedne z lepszych wyników w szkole. Musiałam być zorganizowana, aby pogodzić treningi z lekcjami. Sport daje nam nie tylko korzyści fizyczne, ale i także rozwija w każdym innym aspekcie. Pozwala na poznanie samego siebie, wielu wspaniałych ludzi, a także profesjonalistów, którzy przekazując swoje doświadczenie i spostrzeżenia mniej doświadczonym sportowcom, pomagają im i są dla nich wsparciem. Dzięki temu zdecydowanie łatwiej jest osiągnąć swoje wymarzone cele.

# NAJCUDOWNIEJSZY SPORT- SIATKÓWKA

Po zdobyciu tytułu mistrzowskiego, postanowiłam spróbować czegoś nowego, chciałam odczuć inne emocje i rozwinąć się na innej płaszczyźnie. Będąc wierną kibicką ZAKSY Kędzierzyn-Koźle, mój wybór był bardzo prosty. Dołączyłam do drużyny siatkarskiej ECO Uni Opole i trenowałam przez 3 lata pod czujnym okiem trenerki Doroty Rusin. Był to jeden z bardziej intensywnych momentów w moim życiu. Poznałam cudowne osoby, pokonałam bariery nie do pokonania i zyskałam wspaniałe wspomnienia. Wiedziałam, że warto trenować 4 razy w tygodniu, ponieważ w odpowiednim momencie to zaowocuje. Dzięki odpowiedniemu przygotowaniu zdobyłyśmy Mistrzostwo Województwa Opolskiego w kategorii kadetek w 2019 roku.

# ECO UNI OPOLE



# WOLNOŚĆ JAKO WARTOŚĆ WYSTĘPUJĄCA W SPORCIE

Sport nie tylko wpływa na naszą kondycję. Jest również przyczyną szczęścia i uśmiechu na twarzach ludzi, a także poszerzaniem granic i zacieraniem się ich. Podczas treningu każdy z nas jest taki sam, ponieważ robi to co kocha i w co wierzy. Nie ma wstydu oraz ograniczeń. Sport daje nam wolność, której w obecnych czasach tak bardzo potrzebujemy, pozwala nam zapomnieć o rzeczywistości i cieszyć się chwilą. Dzięki niemu możemy zapomnieć o codziennych problemach oraz o pogoni za spełnieniem zawodowym. Idąc na trening, czy to siatkówki, pływania, bądź koszykówki, zostajemy sam na sam z tym co kochamy. Nic innego się nie liczy oprócz spokoju oraz wolności jakiej doznajemy, oddając się swej pasji.



# POŚWIĘCENIE ORAZ SAMODYSCYPLINA

Poświęcenie oraz samodyscyplina to wartości, które cechują sport. Bez poświęcenia i samodyscypliny niestety trudno osiągnąć zamierzone cele. Wybierając ścieżkę sportową, trzeba zdawać sobie sprawę z tego, iż treningi zajmą większość wolnego czasu, więc może nie być chwili na spotkanie ze znajomymi. Ważnym również elementem jest organizacja pracy oraz samodyscyplina. Ciężko jest pogodzić naukę, ze sportem. Jednak przy odrobinie zawziętości wszystko jest możliwe. Warto planować odpowiednio swoje dni, co umożliwi większą wydajność organizmu na stres oraz zmęczenie. Niezwykle istotną kwestią w sporcie jest odpowiednie żywienie oraz regularne treningi, nie tylko na hali, a także i w domu. Niestety ich progres nie zależy od trenera, jednak od nas samych, dlatego warto być zdyscyplinowanym.

# SZCZĘŚCIE ORAZ UCZCIWOŚĆ

Każdy z nas odczuwa w inny sposób szczęście, gdyż nie ma dwóch tych samych osób lub dwóch tych samych charakterów. Jednak robiąc to, co się kocha, odczuwa się szczęście w mniejszym lub większym stopniu. Aby móc w pełni cieszyć się życiem, warto radować się i doceniać każdą małą rzecz. Sport jest idealnym sposobem, aby mieć powód do śmiechu oraz odreagowania.

Niezwykle ważną wartością w sporcie jest uczciwość. To dzięki niej można cieszyć się w pełni z wygranej oraz odczuwać tego, iż zasłużyliśmy na wygraną. Również o wiele łatwiej jest się pogodzić z uczciwą przegraną, niż z oszustwem.

# SPORT ŁĄCZY, NIE DZIELI

Sport i pasja to najlepsza forma spędzania czasu. Dzięki niej możemy poznać wiele cudownych osób oraz stworzyć przyjaźnie na wiele lat, bądź całe życie. Idąc na siłownię, halę lub bieżnię spotykamy wiele ludzi na swej drodze. Każdy z nich wnosi niesamowicie wiele w nasze życie. Zwraca uwagę na rzeczy, o których my nie myślimy oraz rozwija naszą mentalność. Jest to chyba jedna z cudowniejszych chwil, gdy robiąc to co się kocha, dodatkowo robimy to z osobami, które są niesamowicie wartościowe. Oczywiście, nie zawsze będziemy spotykać na swej drodze tylko życzliwych ludzi. Niekiedy pojawią się osoby, które niekoniecznie będą chciały nam pomóc. Wówczas warto nie przejmować się tym i wynieść z tego ważną i cenną lekcję.

# SPORT A MIŁOŚĆ

Miłość zazwyczaj pojawia się tam, gdzie nikt się jej nie spodziewa. Tak było również w moim przypadku. Chcąc spróbować siatkówki, jednak w odmianie plażowej, poznałam niesamowicie wartościową osobę. Dzięki pasji znalazłam miłość oraz chłopaka, który jest zawsze i potrafi się poświęcić. Wiem, że mogę na niego zawsze liczyć, tak samo jak i jego drużyna, której jest kapitanem. Sport dużo wniósł w jego życie, dzięki czemu nie boi się nowych wyzwań. Jest dla mnie autorytetem, ponieważ zawsze pokazuje, iż nie można się poddawać. Dzięki niemu do dziś gram z wielką przyjemnością. Warto mieć osobę, która zmotywuje oraz odrodzi w nas tę pasję, która z upływem czasu wygasa.

PASJA  
POŁĄCZYŁA



# WIARA I AUTORYTET

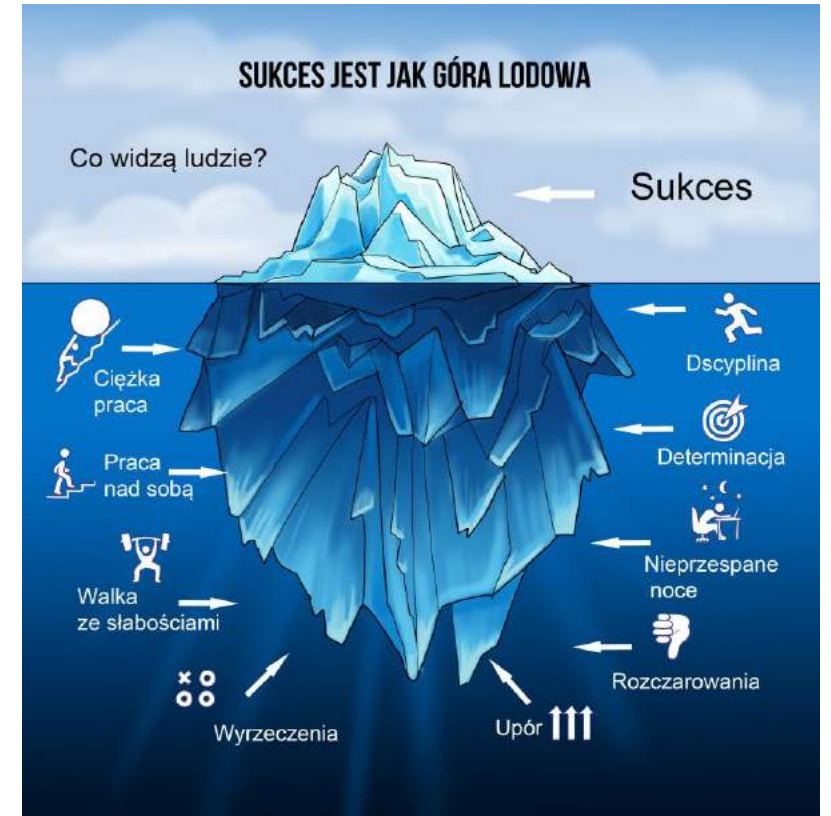
Osoba, która jest dla mnie autorytetem to siatkarka Agata Mróz-Olszewska. Niestety nie poznałam jej osobiście, jednak niesamowicie inspiruje mnie jej historia oraz osobowość. Kobieta ta była jedną z lepszych siatkarek w Polsce, jak i na świecie. Poświęciła swoje życie, aby podarować życie swej córce, która była dla niej całym światem. Podziwiam ją, ponieważ Agata wierzyła w sukces do samego końca. Nigdy nie zwątpiła oraz nigdy się nie poddała. Była bardzo silną kobietą, która nie bała się wyzwań. Niesamowicie porusza mnie jej historia, jest pełna nadziei, szczęścia, ale i także łez. Pani Agata była kobietą silną, odważną oraz zdeterminowaną. Wiedziała co chce osiągnąć i nie odpuszczała w żadnej sytuacji. Chciałabym również być taka zdeterminowana oraz silna jak Pani Agata Mróz-Olszewska.

PO  
MARZENIA...



# OGÓLNE WARTOŚCI W SPORCIE

- Poświęcenie
- Determinacja
- Samodyscyplina
- Odwaga
- Szczęście
- Wolność
- Samoakceptacja
- Radzenie sobie w stresujących chwilach
- Uczciwość
- Pasja





# SPORT JEST WAŻNY ...

Sport jest wspaniałym elementem, który może wypełnić nasze życie w całości. Bojąc się niepowodzenia, nie osiągniemy nic. Jednak podejmując ryzyko, zyskamy o wiele więcej, niż moglibyśmy stracić. Przy odrobinie szczęścia i ogromnego zaangażowania zyskamy coś, co daje nam spełnienie oraz szczęście. Nie bójmy się próbować, przekraczajmy granice własnego komfortu i poznawajmy siebie, ponieważ warto. Warto wprowadzić aktywność fizyczną do swojego życia, ponieważ sport nie jest tylko dla profesjonalistów. Sport jest zdecydowanie czymś więcej, niż spalaniem kalorii na hali. Jest źródłem cudownych wartości w życiu, których każdy z nas powinien doświadczyć. Sport jest po prostu cudowny!

# INFORMACJE

## Źródła grafik:

- Archiwa prywatne
  - <https://aof.pl>. (dostęp: 26.11.2020)
  - [www.Sportoweopole.pl](http://www.Sportoweopole.pl) (dostęp: 20.11.2020)
  - <https://pl.wikipedia.org>. (dostęp: 24.11.2020)
  - <https://zyciorysy.info>. (dostęp: 24.11.2020)
- 
- Osoby, których wizerunek oraz dane są przedstawione w pracy, wyraziły zgodę na ich wykorzystanie.