



Jeśli chcesz poczytać także o magii, naturze, technice, muzyce lub modzie, poszukaj pozostałych książeczek z tej serii. W swój magiczny świat zabiorą cię Bloom, Flora, Tecna, Musa i Stella. Przeczytaj wszystkie sześć książek. Odkryj świat



Część 6



INDEKS 229377 9 788375 500035 >

Winx Club™ © 2003-2007 Rainbow S.p.A. Wszystkie prawa zastrzeżone. Serię stworzył Iginio Straffi.

Odkryj świat z Laylą



Sport

cena 9,99 zł (w tym 0% VAT)

SCAN BY AMY - WINXBLOGGER.CBA.PL

WinxTM CLUB



Odkryj świat



Sport z Laylą

Redaktor naczelny: Danuta Hemik

Tłumaczenie: Agnieszka Gołębiowska

Redakcja: Joanna Łukomska

Sekretarz redakcji: Izabella Sierko-Holewa

DTP: Robert Koziarz

Wydawca: Media Service Zawada,

Sp. z o.o., al. Stanów Zjednoczonych 51,

04-028 Warszawa, tel. 022 810 65 79

dział reklamy: Agnieszka Nieciengiewicz,

Monika Grygo tel. 022 870 53 – 43 w. 125

Winx Club™ ©2007 Rainbow Sp.A. Wszystkie prawa zastrzeżone.

www.winxclub.com

Sport
z

Layla

Spis treści

Poznajmy się

Jestem zwykłą dziewczyną	8
Jestem też wróżką	10
Nasza paczka	10
Mój pokój w Alfei	12
Mania klasyfikowania	13
Strony klubowe	14



Test: superfajna, sprinterka czy domatorka?

Wywiad z Fanny Blankers-Koen	16
	18

Sportowy savoir-vivre

Zorganizuj turniej minigolfa

Magiczny Sport w Magix

Sporty indywidualne	24
Sporty drużynowe	26
Sporty wodne	27
Sporty zimowe	31
	32
	34



Magia mięśni

Jak utrzymać dobrą kondycję

Uroda i sport

Czy wiesz, że...

Zastanawiałaś się kiedyś...?

Jak urządzić Layla Party

1001 ciekawostek

On, ona i sport

Czy wiesz, że...

Test: gdybyś była wróżką Winx...

Sekretnik, czyli wpisy przyjaciółek



Layla

Jestem
zwykłą dziewczyną

Trudno opisać samą siebie. Ale mam nadzieję, że kiedy przeczytasz tę książeczkę, zrozumiesz, jaka jestem naprawdę. Jeśli ją wybrałaś, musisz chociaż trochę mnie lubić. Już samo to napawa mnie prawdziwą dumą. Moja przyjaciółka, Musa, zawsze powtarza, że – aby się z kimś zaprzyjaźnić – trzeba przed nim odkryć swoje wnętrze. Postanowiłam pójść za jej radą i zwierzyć ci się z moich myśli.

Kim jestem? Urodziłam się jako jedyne dziecko króla i królowej Andros, więc – podobnie jak Stella – jestem księżniczką. Ale nie zadzieram nosa z tego powodu. Mam niewiele przywilejów, a za to całą masę obowiązków. Dlatego wolę być wróżką niż spadkobierczynią antycznej dynastii. Z cech typowych dla księżniczki zachowałam dumę i niezłomność, i to chyba wszystko. Poza tym jestem zwyczajną dziewczyną, która, tak samo

jak ty, pragnie dorastać wśród przyjaciół i poznawać świat.

Jaka jestem? „Twarda dziewczyna z miękkim sercem”, przynajmniej tak mówi o mnie moja ukochana Flora. Ale żarty na bok. Jestem energiczna, uczciwa (czasami do przesady), nie ma rzeczy, której nie potrafiłabym naprawić. Uwielbiam sporty ekstremalne i mam zawsze dużo energii.

Patrzę w przeszłość, koncentruję się na teraźniejszości czy spoglądam w przyszłość? Czy ja wiem? No, ale skoro

Paszport do magicznego wymiaru

oczy: błękitne i łagodne

włosy: ciemne i trudne do okiełznanania

znaki szczególne: niepoohamowana aktywność i siła wybuchającego wulkanu

wiek: 16 lat

misja: czarodziejskie dopełnienie Klubu Winx; jej obecność sprawia, że dziewczęta są nie do pokonania

zobowiązałam się do szczerości, zastanowię się chwilę, a potem spróbuję odpowiedzieć.

Kiedyś nie było mi łatwo i moja dzisiejsza osobowość z pewnością jest rezultatem tamtych trudnych doświadczeń.

Próbuję zapomnieć o swoich dworskich powinnościach, ubraniach ciężkich jak ołów, niekończących się lekcjach etykiety i dojmującym poczuciu wiecznej samotności. A jeśli chodzi o teraźniejszość i najbliższą przyszłość, to zapowiadają się obiecująco i będą obfitować w mnóstwo emocjonujących wydarzeń. Bardzo się z tego cieszę!

W pigułce

Jestem nieugiętą feministką, cechuje mnie upór i przekora. Boję się samotności i nie lubię spać po ciemku. Ale i tak niestraszne mi żadne potwory, ani nawet sam Lord Darkar.



Jestem też wróżką

Kiedy jestem zwyczajną dziewczyną, moja moc polega tylko na sile fizycznej i niezwyklej aktywności, ale gdy staję się wróżką Winx... ratuj się, kto może! Bloom powtarza, że mam więcej mocy niż dwie czarownice razem wzięte. Podczas transformacji czuję intensywny przepływ magii, a potem nagle wyrastają mi dwa postrzępione na brzegach skrzydła. Zazwyczaj ubieram się w stylu casual* lub na sportowo, ale po transformacji to już zupełnie co innego. Mam wtedy na sobie krótką sukienkę w dwóch odcieniach zieleni, przytrzymywaną pierścieniami z błękitnego metalu i całą lśniąca cekinami. Jest „naprawdę superstajlowa”, jak by powiedziała Stella. Mam długie kozaczki na zawrotnie wysokich obcasach, ale bardzo wygodne. Moje buty powinny przetrwać każdą niezwykłą przygodę, więc bardziej niż na stylu zależy mi na swobodzie ruchów. Kiedy jeszcze mieszkałam w moim królestwie, Andros, musiałam nosić nieprawdopodobnie ciężkie ubrania. Wyobrażasz sobie, jak to jest tkwić w średniowiecznej zbroi? Podobne uczucie miałam chodząc obwieszona krynolinami, ściśnięta gorsetami i przyduszona gigantycznymi fryzurami, wymyślonymi przez naszego nadwornego fryzjera. Ech! Jak ja zazdrościłam mojej przyjaciółce Annie, która latała w sportowych ciuszkach, w skarpetkach, w getrach gimnastycznych i w luźnych bezrękawnikach! Ale przeszłość już za mną! Dziś ubieram się, jak chcę, w prawdziwie sportowym stylu i jestem zawsze casual. Moje czarodziejskie zdolności pomagają mi we wszystkim. Używając Morfixu* potrafię pomalować usta i powieki oraz zrobić sobie zmywalny tatuaż. Stella często prosi mnie o pomoc w zrobieniu makijażu, a ja się chętnie zgadzam. A tak poważnie – mam taką zdolność operowania fluidami, że tylko skuteczne zaklęcie odczarowujące może jej przeciwdziałać.

Nasza paczka

Ja i Klub Winx to jedno. Jesteśmy ze sobą zespolone jak cząsteczki fluidu! Dziewczeta mają niesamowitą energię i moc, a moje wyczyny tylko to potwierdzają. Staram się jednak powściągnąć mój przekorny charakter i dostosować się do grupy. Zdaje się, że ten wysiłek nie idzie na marne: nasza szóstka jest po prostu doskonała.



Dziewczyny uratowały mnie z rąk Darkara. Od tej pory jesteśmy przyjaciółkami. Razem cierpimy, pocieszamy się i zmagamy z przeciwnościami losu, a każda z nas używa swoich zdolności, by pomóc pozostałym. Właśnie to daje nam tę nadzwyczajną moc! Odkąd należę do tego najbardziej czarodziejskiego klubu na świecie, nigdy nie doskwiera mi samotność. Za bardzo nam na sobie zależy, by którakolwiek czuła się samotna. I dobrze!

- ★ ★ **Casual** – pojęcie angielskie, oznacza „stosowny do okazji, luźny, nieoficjalny”, więc odnosi się do charakteru stroju; młodzieżowego, prostego i praktycznego.
- ★ ★ **Morfix** – tajemny fluid w kolorze fioletowym, za pomocą którego potrafię wyczarować wszystko.





Mój pokój w Alfei

Czegoś brakuje w moim opisie, prawda? Powinam jeszcze opowiedzieć o swoim pokoju w Alfei oraz o dziewczynie, z którą go dzielę. Mieszkam z Amaryl, uczennicą naszej szkoły, osobką utalentowaną i o miłym usposobieniu.

Uważam, że moja połowa pokoju jest tak fantastyczna jak taniec. Jak się jeszcze przekonasz, jest on jedną z moich największych pasji.

Na biurku, przy którym odrabiam lekcje, trzymam kryształową statuetkę tancerki kręcącej piruet. Podarowała mi ją moja przyjaciółka, Anna. Na ścianach powiesiłam plakaty słynnych tancerek i moje pierwsze różowe baletki. Myślisz, że się roztkliwiam? Nie. Może tylko jestem trochę sentymentalna i łatwo przywiązuję się do wspomnień. Mam ogromne prostokątne lustro z poręczą do ćwiczeń. Taniec, jak wiesz, wymaga dyscypliny i wytrwałości. Jeśli chcesz, wejdź do środka i rozejrzyj się.

Droga czytelniczko!

Chcesz przebrnąć ze mną meandry tej wzburzonej rzeki, którą jest sport? A więc dobrze, jeśli starczy ci zapału, zgłębisz fascynujące tajemnice! Dostrzegam powagę sytuacji, więc wezmę przykład z Tecny, która w sprawach teoretycznych jest niedościgniona. Jestem pewna, że powiedzialaby: „wszystkie złożone zjawiska wymagają odpowiedniej klasyfikacji; ona wyjaśnia wątpliwości i ułatwia życie”. Sport poddaje się wielu klasyfikacjom, przyjrzyjmy się tym podstawowym.

Sporty indywidualne: zawodnik gra lub ściga się w pojedynkę, np. boks, narciarstwo, pływanie.

Sporty drużynowe: zawodnik gra w zespole i spełnia w nim określoną funkcję, np. piłka nożna, siatkówka, koszykówka. W imprezach sportowych (takich, jak olimpiady lub mistrzostwa świata) jako drużynę traktujemy również wszystkich zawodników, uprawiających różne dyscypliny sportowe, stanowiących reprezentację jednego narodu, na przykład reprezentacja pływacka Polski, której zawodnicy ścigają się płynąc w stylu dowolnym, w skokach do wody, itd.

Niektóre dyscypliny sportu mogą mieć zarówno charakter indywidualny, jaki i drużynowy, np. tenis, który może być rozgrywany również w parach, czyli w tzw. deblu.

Sporty z wykorzystaniem piłki: piłka nożna, koszykówka, siatkówka, piłka wodna i piłka ręczna.

Sporty z użyciem małej piłeczki: ping-pong i tenis.

Atletyczne: biegi, skoki, dźwiganie ciężarów i wiele innych (wrócimy do tego na str. 30).

Sporty motorowe: wyścigi samochodowe i motocyklowe (żużel), zawody motolotniarskie.

Sporty z użyciem broni: łowiectwo, wędkarstwo sportowe, strzelectwo i łucznictwo.

Sporty konne: jeździectwo, ujeżdżanie, wyścigi konne.

Sporty wodne: pływanie, surfing, żeglarstwo, kajakerstwo, windsurfing.

Sporty zimowe: narciarstwo, hokej na lodzie, bobsleje, łyżwiarstwo.

Sporty wysokogórskie: alpinizm i wspinaczka.

Sporty walki: boks, judo, zapasy.

Sporty powietrzne: szybownictwo, lotniarstwo, skoki spadochronowe, paralotniarstwo.

Widzisz, ile różnych typologii? Tak, Tecna ma rację. A to dopiero początki naszej wspólnej wędrówki. Jeśli masz ochotę, opowiem ci o uprawianych przez wróżki sportach, ich regułach i ciekawostkach z nimi związanych.



MANIA KLASYFIKOWANIA według Tecny



Layla
kolekcja



Jest nas sześć dziewcząt z Klubu Winx i każda przygotowała własną książeczkę. Byłoby cudownie, gdybyś miała je wszystkie. Są niewielkie, więc można je czytać właściwie w każdym miejscu i w każdych warunkach (no, może z wyjątkiem klasy w czasie lekcji – nauczyciel nie byłby zachwycony).

Książeczka
gratis

Jeśli masz pięć książeczek z naszej serii *Odkryj świat Winx*, szóstą możesz dostać w prezencie. Powiemy ci, jak to zrobić! Wytnij kupon z imieniem bohaterki i słowem KOLEKCJA z każdej z pięciu książeczek, które już masz. Włóż do koperty pięć kuponów, zaklej ją, zaadresuj (adres wydawnictwa znajdziesz na czwartej stronie) i podaj swój adres. Na kopercie koniecznie napisz słowo KOLEKCJA i imię bohaterki tej książeczki, której jeszcze ci brakuje. A my ją do ciebie wyślemy bez żadnego płacenia. Fajnie?

Konkursy
w magazynie *Winx*

Chcesz zagrać o kolejne nagrody? Weź udział w konkursach, które ogłosimy w następnych numerach magazynu *Winx*. Czekają na ciebie znakomita zabawa i fantastyczno-magiczne wygrane.

Kupon
konkursowy
1

Koszulka
dla fanek w prezencie

Masz już komplet, czyli sześć książeczek z serii *Odkryj świat Winx*. Należy ci się prezent – koszulka klubowa. A z nią naprasowanka z naszym magicznym logo. Będzie przy tym trochę zabawy i mnóstwo satysfakcji. Jak zdobyć koszulkę? To proste... Wytnij z sześciu swoich książeczek kupony z nazwą opisywanej dziedziny (muzyka, sport, natura, technika, moda, magia) i słowem KOSZULKA. Włóż do koperty sześć kuponów, zaklej ją, zaadresuj (adres wydawnictwa znajdziesz na czwartej stronie) i podaj swój adres. Na kopercie napisz słowo KOSZULKA. A my ją do ciebie wyślemy bez żadnego płacenia. Dobrze? Koszulki funduje firma BUTIK.

Sport
koszulka



Kupon
konkursowy
2



Superfajna, sprinterka czy domatorka?

Wybierz odpowiedź „a”, „b” lub „c”, następnie policz, której odpowiedzi udzielałaś najczęściej, aby dowiedzieć się, jaki masz temperament.

Magiczne zaklęcie Trix zmienia cię w:

- a) puszystego kotka
- b) zwinną wydrę
- c) krzepkiego konika



Wygrałaś wycieczkę w odległe miejsce

- a) wyślę na nią przyjaciółkę, to dla mnie zbyt męczące
- b) siedzę jak na szpilkach i odliczam dni do wyjazdu
- c) już spakowałam walizki i znam na pamięć plan miasta

Powiedz, jaki jest twój ulubiony kolor

- a) wszystkie barwy pastelowe
- b) lubię wszystkie kolory bez wyjątków
- c) nie mogłabym żyć bez czerwieni

Jakie kino najbardziej lubisz?

- a) nie znoszę komedii romantycznych i oper mydlanych
- b) lubię, gdy w filmie jest jakaś intryga, więc chętnie oglądam kryminały i filmy szpiegowskie
- c) nie mogłabym żyć bez filmów przygodowych i kina akcji

Czujesz się naprawdę dobrze tylko wtedy, gdy:

- a) śpisz przynajmniej dziewięć godzin bez przerwy
- b) ważysz tyle, ile powinnaś i od czasu do czasu uprawiasz sport
- c) wchodzisz do Księgi rekordów Guinnessa z jakąś ekstremalną dyscypliną sportu

Na jawie śnisz, że...

- a) wygrywasz górę pieniędzy
- b) zostajesz sławna dzięki własnym osiągnięciom
- c) zwyciężasz w Rajdzie Dakar*

Rajd Dakar – słynny rajd samochodowy i motocyklowy, którego trasę wytyczono na terenie pustyni, gdzie wyścig odbywa się na granicy życia i śmierci.



Wyniki

ze, teraz sprawdź, jaka jesteś. Policzyłaś, której odpowiedzi udzielałaś najczęściej?

Przewaga odpowiedzi „a” **Domatorka**

Jesteś śpiochem. Uwielbiasz też przesiadywać w domu w towarzystwie przyjaciół. Nie jesteś stworzona do ryzyka, ale z zaangażowaniem śledzisz przygody dziewczyn z Klubu Winx. Odwagi! Wykrzesaj z siebie trochę energii!

Przewaga odpowiedzi „b” **Sprinterka**

Tak jak my, wózków, lubisz rzeczy nieprzewidywalne i zaskakujące. Stawiasz czoła wyzwaniom śmiało, lecz z rozwagą. We wszystko, co robisz, angażujesz się z zapałem i wytrwałością. Tak trzymaj!

Przewaga odpowiedzi „c” **Superfajna**

Jesteś młoda, ale i tak twoja energia nie ma sobie równych. Trochę przypominasz mnie, bo uwielbiasz każdy rodzaj sportu i nieustające przygody. Spróbuj jednak bardziej skupiać się na tym co robisz, a uzyskasz o wiele lepsze wyniki!



wywiad

Magiczny wywiad z bohaterem z przeszłości

Fanny

Jest wielu sportowców, którzy wyznaczyli bieg historii sportu, i każdy z nich zasługuje na jednakową uwagę, ale ponieważ jestem nieuleczalną feministką, chciałabym przeprowadzić wywiad ze sportsmenką. Osoba, o której mowa, to kobieta z krwi i kości, i zawodniczka w każdym calu, a także prawdziwa legenda sportu. Mam na myśli Holenderkę **Francinę Elsję Blankers-Koen***, nazywaną **Fanny**.

Dla kogoś, kto uwielbia sport tak, jak ja, Fanny to niedościgły wzór. Zdobyła cztery złote medale w lekkoatletyce na olimpiadzie w Londynie w 1948* roku oraz ustanowiła wiele rekordów. Żeby dopełnić tego obrazu, trzeba powiedzieć,

że Fanny Blankers-Koen przeżyła wiele momentów chwały, osobistej i zawodowej. Gdybym mogła sama ją o to zapytać, myślę, że opowiedziałaby o swoim życiu w ten sposób:

JA: Pani Francino, dziękuję, że mogłam dostąpić zaszczytu rozmowy z panią.

FANNY: Moja droga, mów mi Fanny i, jeśli możesz, unikaj tego komicznego przydomka, który niegdyś do mnie przyłgął: „latająca gospodyni domowa”. Wydaje mi się taki mało

profesjonalny. A poza tym, ten wywiad to wielka przyjemność także i dla mnie,

zwłaszcza że widzę, jak wielką amatorkę sportu i poważnej rywalizacji mam przed sobą.

18

Fanny Blankers-Koen urodziła się w 1918 r. w Lage Vuursche w Holandii, zmarła w 2004 roku.

JA: Fanny, w 1999 roku przez Międzynarodową Federację Lekkiej Atletyki (IAAF) została pani okrzyknięta kobietą dwudziestego wieku. To ogromny zaszczyt i niesłychana satysfakcja.

FANNY: Oczywiście, ale przede wszystkim wielkie zaskoczenie. Miałam już 81 lat i nie spodziewałam się takiego tytułu nawet w najśmielszych oczekiwaniach. To było ostatnie ważne wydarzenie publiczne w moim życiu.

JA: Co było dla pani najważniejszym i najtrudniejszym do osiągnięcia celem. I kiedy udało się go pani zrealizować?

FANNY: Gdy urodziło mi się pierwsze dziecko, Jan Junior*, wszyscy uznali moją karierę sportową za zakończoną. Wszyscy, z wyjątkiem mnie i mojego męża. W tamtych czasach bycie żoną i matką powinno być kobiecie wystarczając, ale niestety nie mnie! Uważałam, że urodziłam się, by zwyciężać: to był mój nadrzędny cel. Sytuacja powtórzyła się w 1946 roku, po narodzinach Fanny Junior: miałam 28 lat i powrót do wcześniejszej formy był niezwykle trudny. Ale udało się!

JA: W jakim wieku zainteresowała się pani sportem?

FANNY: Zawsze czułam, że mam ogromny zapas energii, z którym nie bardzo wiedziałam, co robić. Jako dorastająca dziewczyna zaczęłam trenować tenisa, pływanie, gimnastykę, bieganie i łyżwiarstwo figurowe, które w Holandii cieszyło się dużym powodzeniem. Później mój instruktor pływania zasugerował, żebym spróbowała lekkiej atletyki. Jego zdaniem właśnie ta dyscyplina pozwoliłaby mi dostać się na igrzyska olimpijskie, zwłaszcza że w tamtych czasach niewielu sportowców ją uprawiało.

JA: Fanny, była pani pierwszą kobietą, licząc również sportsmenki XXI w., która zdobyła cztery złote medale podczas jednej olimpiady*. Co pani najlepiej pamięta z tego okresu?

FANNY: Właśnie po tych wydarzeniach prasa międzynarodowa nazwała mnie „latającą gospodynią domową” i „Niewiarygodną Fanny”.

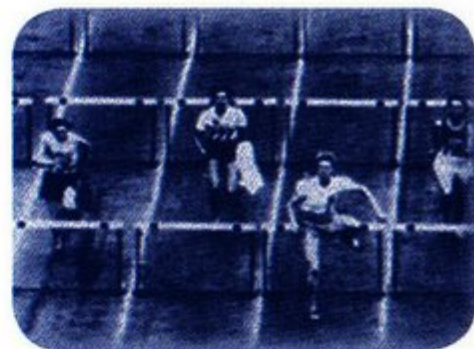
Olimpiada w Londynie w 1948 roku była pierwszą po wojnie i pierwszą transmitowaną przez radio. Z powodu wielkiego kryzysu ekonomicznego, który ogarnął większą część świata, były to też pierwsze igrzyska, na których medale nie były złote, lecz blaszane.

Tylko trzech innych biegaczy osiągnęło podobny sukces, zdobywając cztery złote medale podczas jednych igrzysk olimpijskich: w 1900 roku Alvin Kraenzlein, w 1936 roku Jesse Owens oraz w 1984 roku Carl Lewis.

Mąż Fanny nazywał się Jan Blankers.

SCAN BY AMY - WINXBLOGGER.CBA.PL

19





Co najlepiej pamiętam? Przede wszystkim ciepłe przyjęcie, jakie po powrocie z Londynu zgotowano mi w Amsterdamie. To była istna eksplozja szaleństwa! Coś wspaniałego! Przemierzałam ulice w karocy, jak królowa, byłam obsypywana gratulacjami i prezentami, między innymi dostałam rower z przyczepionym bilecikiem, na którym widniał napis: „Idź przez życie trochę wolniej”. Po prostu cudowne chwile!

JA: W jakim wieku przestała pani brać udział w zawodach?

FANNY: 7 sierpnia 1958 roku cieszyłam się swoim ostatnim zwycięstwem: 58. mistrzostwem Holandii w pchnięciu kulą; miałam 40 lat, a w tamtych czasach już samo utrzymanie formy w tym wieku było nieprawdopodobnym osiągnięciem!

JA: Jeśli pani pozwoli – ostatnie pytanie. Czy sukces ma jakieś ciemne strony?

FANNY: Moja droga, czy ty też chcesz zostać mistrzynią? Przygotuj się na to, że bardzo dużo czasu zajmą ci treningi i poszukiwanie sponsorów. Ale najbardziej niemiłe jest chyba poczucie, że media żyją z obgadywania cię.

JA: Co ma pani na myśli?

FANNY: Czyniono mi wyrzuty, że jestem złą matką, kobietą owładniętą rządzą sukcesu i niedbającą o dzieci... Wydaje mi się, że opinie w tej sprawie mogłyby wydać tylko moje dzieci. Nie uważasz?

JA: Dziękuję za szczerość. I gratuluję tych oszałamiających trofeów. W imieniu wszystkich kobiet świata!

MEDALISTKA

- 1935 – rekord Holandii w biegu na 800 m.
- 1936 – zakwalifikowana na olimpiadę w Berlinie, gdzie wchodzi do finału w sztafecie.
- 1938 – pierwszy rekord świata i pierwsze medale. Brąz za bieg na 100 i 200 m na mistrzostwach Europy w Wiedniu.
- 1942 – mistrzostwo świata w biegu na 80 m przez płotki.
- 1944 – rekord świata na 100 jardów.
- 1947 – sześciokrotne mistrzostwo Holandii.
- 1948 – nowy rekord świata w biegu na 80 m przez płotki.
- 1948 – olimpiada w Londynie: cztery złote medale.
- 1950 – zwycięstwo na 100 m, 200 m i 80 m.
- 1958 – 58. tytuł mistrzyni Holandii w pchnięciu kulą.



Sportowy savoir-vivre



Spróbujmy zebrać zasady savoir-vivre'u*, które obowiązują w świecie sportu? Zastanawiasz się, po co? Także podczas uprawiania sportu obowiązują określone zasady, szczególnie w sportach drużynowych, w zawodach, czy podczas ćwiczeń na sali gimnastycznej. Jest bardzo wiele reguł poprawnego zachowania i każda dyscyplina sportu ma swój własny kodeks. Jednak istnieje cały szereg

zasad uniwersalnych, i właśnie te złożą się na nasz minipodręcznik sportowego savoir-vivre'u. Na czym one polegają? Czego każdy prawdziwy sportowiec, wyczynowiec czy amator, każdy odwiedzający kluby fitness powinien zawsze przestrzegać?

Przyjrzyjmy się wspólnie tym zasadom, zacniemy od tych najbardziej podstawowych, które obowiązują zawsze i wszędzie.

Zasady ogólne

1 Nucz się przegrywać, jeśli twój przeciwnik jest lepszy od ciebie.

To prawda, że każdy lubi zwyciężać. Ale dużo satysfakcji daje także honorowe współzawodnictwo. Wygrana jest jak dojrzaly owoc na najwyższej gałęzi – trudno jej dosięgnąć.

2 Zachowuj się zawsze fair, zwłaszcza wobec swoich przeciwników.

Zawodnik w prawdziwym znaczeniu tego słowa powinien dążyć do tego, by w każdej sytuacji zareagować odpowiednio i przestrzegać żelaznego kodeksu etycznego.



Savoir-vivre – podręcznik zawierający reguły odpowiedniego zachowania w społeczeństwie i w różnych, mniej lub bardziej powściągliwych sytuacjach. Napisał go w 1552 r. Giovanni della Casa.



3 Przestrzegaj podstawowych reguł dyscypliny, którą zdecydowałaś się uprawiać.

4 Gdy twój przeciwnik znajduje się w poważnym niebezpieczeństwie, jeżeli to możliwe, spróbuj pospieszyć mu z pomocą. Odwieczne pytanie brzmi, czy należy to uczynić nawet za cenę przegranej? Odpowiedź na to jest niezwykle trudna, ponieważ takie decyzje podejmuje się w bardzo specyficznych okolicznościach i na pewno mają spontaniczny, instynktowny charakter.

Teraz podsumujemy nasz minipodręcznik i zbierzemy wszystkie najważniejsze zasady, które każdy prawdziwy sportowiec powinien szanować, nawet jeśli w tej dziedzinie stawia dopiero pierwsze kroki.

Reguły postępowania

5 Zanim na dobre zaczniesz swój trening, powinnaś wykonać dokładne i wszechstronne badania. Nie budzi to niczyjego entuzjazmu, ale to konieczne, żeby poznać własną kondycję psychofizyczną i ustalić, czy jakiś rodzaj wysiłku przypadkiem ci nie zaszkodzi. Dlatego lekarz powinien wystawić ci zaświadczenie, które powinnaś okazać w klubie sportowym.

6 Systematycznie chodź na treningi i staraj się być zawsze punktualna. To szczególnie ważne, jeśli zajęcia odbywają się zespołowo – świadczy o dobrym wychowaniu. Poza tym przychodząc o czasie nie omijasz rozgrzewki, a więc nie narażasz się na kontuzje.

7 Nigdy nie zaniedbuj higieny osobistej! Tej sprawy należy pilnować w każdych okolicznościach, ale w klubie sportowym to szczególnie istotne, bo tam jesteś blisko innych. Jeśli zamierzasz trenować regularnie, swoją walkę z potem dopiero

zaczynasz! Sport i pot zawsze chodzą w parze. Wystarczy umyć się dokładnie przed i po ćwiczeniach, a problem będzie rozwiązany.

8 Dwie godziny przed treningiem postaraj się coś przekąsić. Dzięki temu zgromadzisz energię i będziesz w stanie wykonać wszystkie ćwiczenia w sposób najlepszy z możliwych.

9 Spraw sobie pakowną torbę i staraj się w niej nosić tylko niezbędne rzeczy. Co to ma być?

Już ci mówię:

mały ręcznik – pozwala uniknąć bezpośredniego kontaktu z przedmiotami użytku publicznego i służy do wytarcia spoconego ciała,

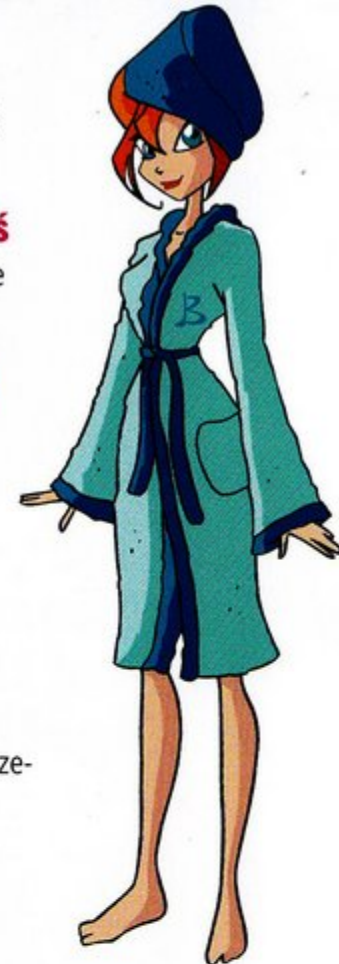
T-shirt na zmianę,

para butów z czystą podeszwą (abyś mogła zmienić te, w których przysłaś),

butelka wody (ale uwaga – nie zimnej!),

ulubiony żel pod prysznic (wiele klubów oferuje własne, ale one przecież nie muszą ci odpowiadać),

duży ręcznik, który pozwoli ci dokładnie się wysuszyć i uniknąć przeziębienia.



Ostatnia wskazówka



10 Pamiętaj, aby wyłączyć swój telefon komórkowy, a najlepiej zostaw go u trenera lub w zamkniętej szatni. W ten

sposób twój skarb będzie bezpieczny, a ty nie będziesz zakłócać spokoju podczas zajęć. Poza tym pomyśl, większość zajęć odbywa

się przy głośnej muzyce, więc

gdy telefon zadzwoni i tak nie

usłyszysz! Trenerowi możesz oddać też

inne cenne przedmioty, które boisz się zostawić w torbie.



Dlaczego nie?

Sportowa impreza w stylu Winx



Zorganizuj turniej minigolfa

Masz ochotę zorganizować sportowe popołudnie na wolnym powietrzu i nie wiesz, jak to zrobić? Moja droga, brak ci pewności siebie, ale z taką sportsmenką jak ja nie musisz niczego się obawiać. Moja rada – zaprosz znajomych na partyjkę minigolfa.

Tego będziesz potrzebowała:

kije do golfa (tyle, ilu uczestników). Pewnie ich nie masz, zatem musisz wykazać się pomysłowością. Zaopatrz się w kijki od szczotki (nadają się lepiej, niż sądzisz)

piłeczki tenisowe (jedna dla każdego zawodnika)

kamyki małe i duże

zielone gałązki i szyszki

kartonowe pudełka na prowiant

(słodycze, popcorn, paluszki) w różnych rozmiarach
nożyczki

Udało ci się znaleźć odpowiednie miejsce? A może coś ci poradzić? Do gry w minigolfa doskonale się nadają ogrody, plaże oraz inne tereny na otwartym powietrzu. Ważne, aby miały miękkie podłoże – ułatwia to wykopanie dołków.

No i zaczynamy...

Przygotujcie teren, wykopując 9 dołków – nie mogą znaleźć się zbyt blisko siebie! Następnie utwórzcie przeszkody (stosy gałązek, kupki kamieni, nasypy z ziemi... puśćcie wodze fantazji!) tak, aby powierzchnia przeznaczona do gry była zróżnicowana i bardziej interesująca.

Teraz ponumerujcie kolejno dołki. Turniej rozpoczyna się w chwili, w której pierwszy zawodnik uderzy swoim kijem w piłkę, próbując trafić nią do dołka (zaczynamy od tego z numerem 1). Trzeba zaliczyć wszystkie dołki po kolei.

Kapitan drużyny liczy punkty. Za każde uderzenie kijem w piłkę przyznawany jest jeden punkt. Wygrywa ten, kto dojdzie do końca trasy, uzyskując najmniejszą liczbę punktów.

Jeśli pada deszcz lub jest środek zimy, spróbujcie zorganizować minigolfa w wersji domowej. Jak to zrobić? Za dołki posłużą wam dziewięć małych pudełek, które należy ponumerować. Jeśli znajdziecie gdzieś stare duże kartony, w dwóch przeciwległych bokach wytnijcie otworki o średnicy ok. 8 cm tak, aby piłeczki bez trudu mogły wpaść do środka i wydostać się z drugiej strony. W środku wyznaczcie tor (np. szeroką taśmą samoprzylepną), który nie pozwoli piłce uciec w bok. Możecie urozmaicić trasę „usypując” pagórki ze skrawków tkanin lub koca. Przebieg gry pozostaje bez zmian.

Dobrej zabawy i niech zwyciężą najlepsi!

Zasady gry w minigolfa

1 Za każde uderzenie kijem przyznawany jest 1 punkt

2 Należy wykonać jak najmniej uderzeń (czyli zdobyć jak najmniejszą liczbę punktów)

3 Zwycięża ten, komu uda się pokonać trasę z najniższą punktacją

4 Po każdym trafieniu do dołka, zawodnik odzyskuje piłeczkę i czeka na swoją kolej

5 Na początku wyznacza się kapitana drużyny, który pilnuje podliczania uderzeń i rozstrzyga wszelkie spory

Magiczny Sport w Magix



W Magix jest pewien czarodziejski zakątek, który uwielbiam i odwiedzam bardzo często. To sala gimnastyczna Magic Sport. Nie jest to zwyczajna sala, jakie macie na Ziemi, nasza jest absolutnie niezwykła. Zacznę od tego, że jest gigantyczna i dodatkowo ma zdolność powiększania się, jeśli w trakcie treningu zajdzie taka potrzeba. Jest podzielona na piętra tematyczne. Pierwsze piętro przeznaczone jest dla sportów indywidualnych, na drugim trenuje się sporty drużynowe, trzecie zaś służy do wszystkich sportów wodnych. Jak to możliwe? Otóż symulator wytwarza przestrzeń z wolnym powietrzem, a basen jest tak wielki, że przypomina naturalne jezioro. Na czwartym poziomie są warunki do uprawiania sportów zimowych, a także do nowych i oryginalnych dyscyplin.

Potrenujesz ze mną wspinaczkę skałkową? Zawsze mnie pasjonowała, bo wymaga doskonałej sprawności, mięśni ze stali i wielkiej odwagi. To tylko jedna z wielu dyscyplin, którą możesz uprawiać w naszej magicznej sali. Puść wodze fantazji i użyj wszystkich swoich magicznych zdolności.

Poziom pierwszy **Sporty indywidualne**

Przestrzenie są naprawdę ogromne i tak barwne, jak wszyscy trenujący zawodnicy.

Rozejrzyjmy się, może uda nam się spotkać kogoś z mojej magicznej paczki – my, dziewczyny z Klubu Winx, wprost uwielbiamy sport. No to w drogę!

Tenis

Czarodziejskim narzędziem tej dyscypliny jest rakietka. Zanim się pojawiła, w tenisa grało się ogromną rękawicą, którą z biegiem czasu wyposażono w osznurowanie. W końcu, u schyłku XV wieku, wykonano ramę z miękkiej gałązki, do której przymocowano uchwyt i siatkę z baranich jelit. Czterdzieści podstawowych reguł gry ustanowiono w 1874 w Wielkiej Brytanii.

Jeśli gramy w singlu, jeden zawodnik odbija piłkę w kierunku drugiego (w deblu gra czterech zawodników – dwóch na dwóch). Debel może być męski, żeński lub mieszany. Piłka nie powinna przekroczyć linii kortu* i należy ją odbić nim dosięgnie jego końca.

Wynik rozstrzygany jest po dwóch wygranych

setach (kobiety rozgrywają po trzy sety) lub po trzech (mężczyźni rozgrywają aż pięć setów).

Czy to męczący sport? Raczej tak, bo mecze są długie i nie mają przerw.

W pigułce

Niegdyś tenisistki nosiły długie spódnice, bluzki z bufiastymi rękawami i ciężkie obuwie. W 1887 roku piętnastolatka zwyciężyła turniej Wimbledonu* dzięki temu, że założyła krótką spódniczkę, uzyskując tym samym większą swobodę ruchów.





Ping-pong

Przodek tenisa, zwany też czasem tenisem stołowym. Rakiety są małe, mają krótkie rączki i dwie powierzchnie: gładką i chropowatą, dzięki którym można uderzyć piłkę w specjalny sposób. Gra wymaga od zawodnika ogromnej koncentracji, ale jest za to o wiele mniej wyczerpująca niż tenis ziemny. Stół dzieli na dwie połowy siatka o wysokości 15,25 cm. Zanim uderzy się piłeczkę po raz pierwszy, należy odbić ją jeden raz, ale nie więcej niż jeden. Wygrywa ten, kto zdobędzie najwięcej punktów.

Szermierka

Za ogromnym czerwonym parawanem kryje się strefa szermierki – szpady*, floretu i szabli – trzech historycznych dyscyplin, które niespodziewanie wróciły do łask. Masz ochotę im się przyjrzeć?



Ojczyzną szermierki jest Francja epoki renesansu. Już samo obserwowanie zawodników pozwala poczuć ducha tamtych czasów. Szermierze noszą maski ochronne*, kołnierze, metalizowane kamizelki oraz długie rękawice (Stella mówi o nich, że są „niesamowicie eleganckie”). Pojedynek rozgrywa się na długim i wąskim torze, w trzech rundach po trzy minuty. Ciosy są bardzo szybkie. W jaki więc sposób sędzia kontroluje liczbę trafień?

Otóż kamizelka wyposażona jest w przewody, które podczas uderzenia emitują fale elektromagnetyczne, a dzięki połączeniu jej kabelkiem z tablicą wyników, ciosy mogą być rejestrowane. Sprytnie, prawda?

Wimbledon – nazwa dzielnicy na przedmieściach Londynu, która zyskała sławę dzięki odbywającym się tam międzynarodowym turniejom tenisowym.

Kort tenisowy może mieć podłoże z trawy, cementu, materiału syntetycznego lub z ubitej ziemi. Ma długość 23,77 m i szerokość 10,97 m.

Maskę tworzy siatka ze stali, która nie pokrywa całkowicie twarzy, mimo iż tak się wydaje.



Łucznictwo

Teraz spójrzmy na Tecnę. Co za precyzja i profesjonalizm! Modelowa łuczniczka. Trudno się z nią nie zgodzić, ten sport jest fantastyczny i porywający! W dzisiejszych czasach łuk

to pole do popisu dla nowoczesnych technologii. Najczęściej wykonuje się go z włókien szklanych i jest bogato wyposażony, np. w celownik, stabilizatory, skórzane lub plastikowe ochraniacze na ramiona i kolczany na strzały, które mogą być w różnych kolorach lub jednokolorowe. A tarcza strzelnicza? Jest słomiana, a pokrywa ją papierowa osłona, na której wyrysowano okręgi z wartościami punktowymi strzałów. Tarczę ustawia się w różnej odległości od łuczniczki (od 15 do 90 metrów). Co jest niezbędne, aby trenować tę dyscyplinę? Zdolność koncentracji, równowaga, wyczucie łuku i stabilny chwyt. Na olimpiadach łucznictwo pojawiło się dopiero w 1972 roku.



W pigułce

Pośrodku tarczy znajduje się żółte pole. Jeśli w nie trafisz, zdobywasz 10 punktów. Po nim następują kolejne, w kolorze czerwonym (za osiem i siedem punktów), niebieskie, czarne i białe (odpowiednio za dwa i jeden punkt). Każdemu kolorowi odpowiadają dwie różne punktacje.

Pchnięcie szpadą to cios zamykający pojedynek.

Szpada jest ciężka i trudna do manewrowania, ale wszystkie ruchy są dozwolone! Ajaj!

Sporty atletyczne

„Atletyka” to pojęcie greckie i oznacza po prostu „walkę”. Odnosi się do prawie trzydziestu różnych sposobów oceniania siły, sprawności i szybkości reakcji, podzielonych na dwie kategorie: atletykę lekką i ciężką*. Pierwsza z nich to podstawa igrzysk olimpijskich, ponieważ składa się z bardzo wielu dyscyplin i cieszy się ogromną popularnością na całym świecie.

Droga czytelniczko, pójdziemy dalej, bo w tym miejscu akurat trwają rozgrywki. Przejdziemy do strefy przeznaczonej dla sportów „na kółkach”. To nie tylko sport, ale również nowy styl życia, który stał się pasją wielu młodych ludzi. Prawda, Muso?

Skateboard

– Tak! Nasza drużyna jest niezrównana. Mamy tu riderów* na rolkach i deskach (wrotki mają dwie pary kółek z przodu i z tyłu, rolki natomiast cztery kółeczka w jednym rzędzie) i skejtów* na swoich deskach, jak ja. Skateboard wymyślono w Stanach Zjednoczonych w latach sześćdziesiątych. Wynalazca musiał być geniuszem! Czego potrzeba do jazdy na desce? Mnóstwa energii, swobody, kasku ochronnego, ochraniaczy na piszczele i na ramiona, rękawic bez palców i magicznej deski. Żegnaj was teraz. Wkrótce zobaczymy się na drugim poziomie! Layla, pamiętaj, że my, dziewczyny z Klubu Winx, mamy w zanadru małą niespodziankę dla naszych czytelniczek!



Lekkoatletyka – składają się na nią biegi, maraton, chód, skoki i rzuty oraz wieloboje (pięciobój, dziesięciobój, itd.).

Rider – termin angielski oznaczający jeźdźca.

Skater – pojęcie angielskie oznaczające łyżwiarza.



Poziom drugi Sporty drużynowe

Gimnastyka

Na tę dyscyplinę składają się zarówno sporty indywidualne, z przyrządami i bez, jak i drużynowe, ze zróżnicowanymi elementami. A teraz czas na naszą magiczną niespodziankę. Ćwiczenia z gimnastyki artystycznej w zespole. I to w jakim! Z nami, dziewczynami z Klubu Winx! W tle muzyka, a my szalejemy z obręczą i maczugami. Wszystko w spokojnym rytmie i z wielką wprawą!

W pigułce

Zastanawiałaś się kiedyś, co rozprowadzają na dłoniach zawodnicy, uprawiający sporty atletyczne? To talk, który służy do dokładnego osuszenia rąk. Dzięki temu można pewnie chwycić przyrządy.

To typowo kobieca dyscyplina i bardzo przypomina taniec, a to za sprawą obecności elementów baletu, użycia skakanki, obręczy, wstążki, piłki lub pary maczug. Jak wygląda strój? Gimnastyczka zakłada kolorowy kostium oraz elastyczne, antypoślizgowe baletki. W gimnastyce artystycznej istnieją tylko cztery czysto męskie konkurencje (koń z łękami, drążek stały, poręcze i kółka) i dwie wyłącznie dla kobiet (barierka i poręcze asymetryczne) oraz dwie wspólne (ćwiczenia na macie i skoki przez konia).

Bejsbol

Tam, w głębi, znajduje się wspaniałe pole bejsbolowe. Bejsbol to historyczna dyscyplina, którą wymyślili Egipcjanie 4000 lat temu. W połowie XVIII wieku stał się narodowym sportem amerykańskim. Istotą tej gry jest szybkie bieganie i umiejętności taktyczne. Uczestniczą w niej dwie drużyny, składające się z dziewięciu zawodników każda, rozgrywające dziewięć rund. Runda kończy się w momencie, w którym każdy zawodnik już zagrał, i w ataku, i w obronie. Każda drużyna ma swojego rzucającego i pałkarza*, którego eliminuje się z gry, jeśli nie zdoła uderzyć

zruczonej piłki w trzech kolejnych próbach. Bejsbol rządzi się wieloma złożonymi regulami i obfituje w liczne rytuały.

Poziom trzeci

Sporty wodne

To naprawdę cudowne piętro. Baseny tutaj są tak duże i tak malownicze, że wydają się małymi jeziorami. Każda sekcja oferuje mnóstwo atrakcji i można spotkać całą masę trenujących zawodników.



Historia bejsbolu jest długa i notuje kilka oszałamiających rekordów. Na przykład zdarzało się, że piłki osiągały prędkość 160 km/h.

W pigułce

Pływanie synchroniczne to dyscyplina niezwykle (konkurencją olimpijską stało się w 1984 roku). Wymaga harmonii ruchów i perfekcji technicznej. Pływaczki wykonują około 200 figur (np. delfin i barracuda). Podczas jednego pokazu prezentują wylosowany zestaw.

Pływanie

Ten sport na olimpiadzie reprezentują trzy dyscypliny*. Stella jest jego fanką i właśnie w tej chwili możemy obserwować ją podczas treningu. Oprócz odpowiedniego kostiumu należy zaopatrzyć się w czepek (Stella go nie znosi), poleca się też używanie okularów pływackich dla ochrony przed chlorem. Oficjalnie pływanie odbywa się w czterech stylach: grzbietowym, dowolnym*, klasycznym i motylkowym. Standardowe baseny mają

50 metrów długości.

A oto i nasi mistrzowie.

Popatrzcie, jak popisują się talentem i wyczuciem równowagi na swoich skuterach wodnych... Są fantastyczni, nie ma co...

Surfing

Sport akrobatyczny, więc dość trudny, podobnie jak jego potomek w linii prostej – windsurfing*. Zrodził się na wodach Oceanu Spokojnego, który zapewniał świetne warunki: wysokie fale i sprzyjający wiatr. Deski mogą być bardzo różne: malibu dla początkujących (ponadtrzymetrowa i zaokrąglona na brzegach) lub short-board służąca do akrobacji, wąska, zastrzona, o długości 2,5 metra. Początkowo surfing był tylko pasjonującym sposobem na spędzanie czasu. Dopiero w latach 70. zaczęto organizować zawody.

Kajakarstwo i canoe

Jeśli chcesz być w świetnej formie fizycznej, weź się za wiosłowanie. To aktywność wszechstronnie wpływająca na wszystkie partie mięśni. Sporty wiosłarskie między sobą różnią się tylko rodzajem sprzętu. Łódki mogą być na przykład długie i płaskie, mieścić maksymalnie dziewięć osób i mieć wiosła przymocowane do burt. Inne są krótsze, dwuosobowe, a wiosłuje się krótkim pagajem* do canoe.



- Te dyscypliny to: pływanie, skoki do wody i piłka wodna.
- Pływanie stylem dowolnym pozwala osiągać największe prędkości.
- Windsurfing jest obecny na olimpiadach. Powstał w 1967 roku dzięki fantazji żądnych nowych przeżyć surferów.
- Pagaj to krótkie wiosło zrobione z jednego kawałka, najczęściej z zaokrąglonym piętrem.

W pigułce

W łyżwiarstwie szybkim mężczyźni i kobiety ścigają się oddzielnie. W łyżwiarstwie figurowym konkurencje rozgrywa się indywidualnie (mężczyźni i kobiety osobno) oraz w parach – sportowych lub tanecznych.

Poziom czwarty Sporty zimowe

Gdzie się podziała Bloom? Może jest właśnie na ostatnim piętrze, skoro uwielbia łyżwy.

Łyżwiarstwo

Zdaniem wielu był to pierwszy sport, jaki zaczął uprawiać człowiek. Dowody? Na terenie wielu krajów europejskich znaleziono prymitywne łyżwy z kości zwierzęcej, pochodzące sprzed 20 tysięcy lat! Reguły dzisiejszego łyżwiarstwa sięgają XV wieku i mają swe korzenie w Holandii. Dwie odmiany tego sportu: łyżwiarstwo figurowe i szybkie,

★ **Narty do biegania** są nieco zakrzywione z przodu, a buty są przymocowane tylko w jednym punkcie, co umożliwia wykonywanie charakterystycznego unoszenia stóp bez jednoczesnego przesunięcia nart.

★ **Ślalom specjalny** odbywa się na stokach krótkich i o łagodnych zboczach. Ślalom gigant pokonuje się na torach znacznie bardziej nachylonych, co daje większą prędkość. Największa jest w supergigancie, który odbywa się na najdłuższych i najbardziej niebezpiecznych trasach.

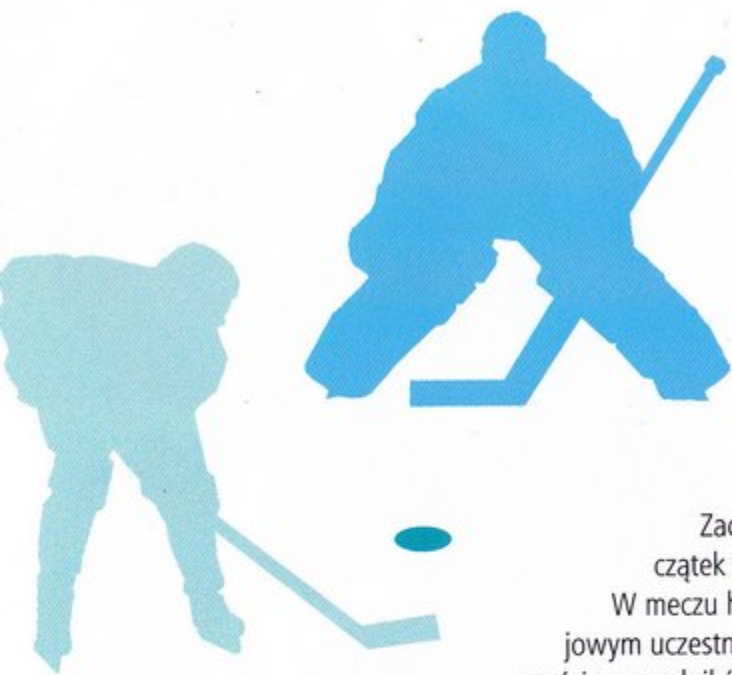
różnią się rodzajem łyżew (w szybkim płoży są dłuższe), liczbą i płcią zawodników. Co jest istotą tej sztuki? Koordynacja i harmonia ruchów oraz sprawność w wykonywaniu akrobacji. Jak wygląda strój?

W łyżwiarstwie szybkim nosi się obcisłe kostiumy, ochraniacze na głowę i rękawice. W figurowym i tanecznym dominują eleganckie stroje (spodnie dla mężczyzn, sukienki dla kobiet). Wiesz, która z nas jest najlepszą łyżwiarką? Bloom! Patrzcie i podziwiajcie.

Narciarstwo

Od epoki, w której do wyrobu nart używano drewna, minął szmat czasu. Współczesny sprzęt narciarski to wytwór zaawansowanej technologii. Występuje w różnych odmianach, zależnie od przeznaczenia: jednego typu nart używa się w kombinacji norweskiej (skoki i biegi), inne służą do narciarstwa alpejskiego (zjazdy, slalom specjalny, gigant





i supergigant), jeszcze inne do biathlonu. Najbardziej wyrafinowane narty wytwarza się z myślą o skokach narciarskich. Ich szczególnie charakter wynika zarówno z osobliwości tej konkurencji, jak i ze specyfiki skoczni oraz ryzyka towarzyszącego skokom.

Hokej na lodzie

Zaciętość, siła i agresja to dopiero początek tej przygody.

W meczu hokejowym uczestniczy sześciu zawodników.

Składa się on z trzech dwudziestominutowych rund, zwanych tercjami, z piętnastominutowymi przerwami*. Zawodników często wymienia się na boisku, ponieważ gra jest dość forsująca. To chyba najszybszy sport na świecie! Podstawowym wyposażeniem hokeisty jest zakrzywiony drewniany kij, używany do odbijania i prowadzenia kauczukowego krążka i przesuwania go w stronę bramki przeciwnika. Podczas rozgrywek dochodzi zwykle do starć, a winnych sędzia kieruje na ławkę kar.

Droga czytelniczko, atrakcje Magic Sportu się wyczerpały, więc i nasza przygoda dobiega końca. Co byś powiedziała, byśmy teraz wspólnie zasmakowały uroków snowboardu*?

W pigułce

Hokeiści noszą na sobie ciężkie kombinezony ochronne, kaski i oszalałymi wielkie rękawice. Pomyśl – same ochraniacze na nogi bramkarza ważą 12 kilogramów!



Przerwy są nieodzowne i trwają dość długo, ponieważ lodowisko wymaga częstego wyglądu

Już sama nazwa wskazuje, że mamy tu do czynienia z deską (board) do ślizgania się po śniegu (snow). Ojej, ale super!

Magia mięśni!

Ludzki organizm to niewyczerpalne źródło czarodziejskich niespodzianek.

Kto, oprócz nas, wróżek, może mówić o magii? Zdaje się, że nikt. Chyba że będę chciała odsłonić przed tobą elementy nieprawdopodobnie skomplikowanego układu, jakim są ludzkie mięśnie. W tej sytuacji powinienem zwrócić się do kogoś, kto dysponuje takim... hm, imponująco umięśnionym ciałem.

Wobec tego pomyślałam o zaproszeniu księcia Skya i jego nieodłącznego kompana Brandona. Jesteś ciekawa, jak to będzie wyglądało? Ponieważ należą do osób najlepiej zorientowanych w całym Magix w dziedzinie walk i sztuki wojennej, mają fantastyczne mięśnie. Zwrócę się do nich z prośbą o wyjaśnienie nam, jak funkcjonuje ludzki układ mięśniowy i z jakich składa się mięśni.

Jeśli jesteś zainteresowana, zostań z nami. Na pewno dowiesz się czegoś nowego. Mam rację, Brandon?

– Oczywiście, moja droga Laylo! Dziękuję za zaproszenie. Nie mogłaś wybrać lepiej, my dwaj jesteśmy ucieleśnieniem doskonałości muskulatury.

– Brandon! – wtrąca Sky. – Jesteś taki, jak zwykle! Niepoprawny zarozumialec. Bądźmy poważni, stosownie do sytuacji!

Jak widzisz, droga czytelniczko, układ mięśniowy u ludzi i zwierząt umożliwia wykonanie każdego, najmniejszego nawet ruchu. Dlatego osoby, które badają możliwości tego układu – lekarze, trenerzy i sportowcy – mają twardy orzech do zgryzienia. Podobnie my, magiczni eksperci.



Dźwigacze

Tak nazywają się mięśnie odpowiedzialne za podnoszenie jakiejś części ciała (np. mięsień czworoboczny, który spełnia rolę dźwigacza ramiennego).

Zginacze

To mięśnie, które napinając się biorą udział w zginaniu (np. biceps. Warto w tym miejscu przypomnieć określenie „mięśnie ze stali”).

Mięśnie rotatory

Pozwalają na zginanie kończyny lub innej części ciała (np. tzw. mięsień krawiecki działa na staw biodrowy i staw kolanowy).



Odwodziciele

Umożliwiają odwiezienie kończyny od ciała (np. mięsień naramienny odwodzi ramię od klatki piersiowej).

Przywodziciele

Są odpowiedzialne za przyciąganie kończyny do ciała (np. mięsień piersiowy większy pomaga w przywodzeniu kończyny górnej do klatki piersiowej).

Mięśnie prostujące

Biorą udział w prostowaniu, np. kończyn (triceps, mięsień trójgłowy ramienia pozwala prostować przedramię).

Ciekawostka

Nasze serce jest niczym innym, jak... mięśniem! Tak. Mięśniem zupełnie wyjątkowym, zbudowanym ze skomplikowanej siatki włókien, której fachowa nazwa brzmi mięsień sercowy. Jest to mięsień poprzecznie prążkowany. Kurczy się na swój własny sposób, a na dodatek od niego zależy nasze życie. O rany!

Inną istotną rzeczą jest podział mięśni na dwie kategorie.

Mięśnie zależne od woli, czyli te, które podlegają naszej świadomej kontroli. Pozostają w ścisłej zależności od układu kostnego i tworzą masę ciała. Jest ich około 500 rodzajów i stanowią mniej niż połowę całkowitej wagi ciała.

Mięśnie niezależne od woli pracują bez naszego świadomego udziału, więc nie mamy wpływu na ich funkcjonowanie. Nie zależą od układu kostnego, a ponieważ stanowią osłonę całej jamy brzusznej, wspomagają pracę organów wewnętrznych (żołądka, jelit, itd.).

Dlaczego się męczymy?

Skurcze mięśni, a więc ich ruch, powodują wyczerpanie zapasów energii, co jest bezpośrednią przyczyną zmęczenia. Czyli powodem zmęczenia są reakcje chemiczne – winę za ten stan ponoszą gromadzące się w mięśniach pozostałości przemiany materii, które są szkodliwe, a nawet toksyczne.

Chcesz wiedzieć, jak się nazywają? To dwutlenek węgla i kwas mlekowy. To one zatrują mięśnie. Na przykład zakwasy są konsekwencją kumulowania się kwasu mlekowego w mięśniach. Jego działanie przedłuża się w czasie i uzależnione jest od stężenia potasu (pierwiastek, który skutecznie przeciwdziała produkcji kwasu mlekowego w organizmie).

Jak sobie z tym radzić? Wystarczy po prostu odpocząć. Po długim i ciężkim dniu, wypełnionym wysiłkiem fizycznym, wypoczynek sprzyja eliminowaniu szkodliwych substancji i przywróceniu mięśniom ich właściwej aktywności. A więc, dziewczyny, żeby utrzymać formę, wystarczy uprawiać sport i skutecznie wypoczywać!



Jak utrzymać dobrą kondycję



Zdradzić ci mój największy sekret? Kiedy byłam małą, nieśmiałą i niepewną siebie

księżniczką, lubiłam obserwować strażników królewskich podczas treningów w dworskiej sali gimnastycznej. Wydawali mi się niepokonani i czułam się bardzo bezpiecznie, wiedząc, że mam ich u swego boku w momentach zagrożenia. Marzyłam, że będę tak silna jak oni i dzięki temu zawsze będę czuć się pewnie. Dlatego w zakamarkach mojej komnaty ćwiczyłam, aby któregoś dnia im dorównać. Teraz jestem dorosła i śmieję się z tej mojej dziecięcej naiwności. Ale do dziś zachowałam podziw dla siły fizycznej!

Nie jestem jedyna, widzę, jak wiele osób kocha te dyscypliny sportu, w których rządzi siła mięśni!

Wiesz, jakie są podstawowe warunki dobrej formy? To:

Siła

Wytrzymałość mięśni

Wytrzymałość układu sercowo-naczyniowego

Elastyczność

Siła

Czym jest dokładnie? To zdolność mięśnia do wytwarzania energii. Siła w czystej postaci jest zasadniczym elementem wielu dyscyplin sportu, np. pchnięcia kulą, tenisa, rzutu dyskiem, golfa, podnoszenia ciężarów, koszykówki, itd.

Siła jest również niezbędna w osiągnięciu dobrych wyników w dyscyplinach polegających na współzawodnictwie: w boksie (w tym przypadku jest ważna, jak mało co!), wrestlingu*, w piłce nożnej, w bejsbolu, itp.

Wiesz, na czym polega różnica między siłą a wydajnością mięśni? No cóż, to nie takie proste. Była to pierwsza rzecz, jakiej nauczył mnie mój trener na Andros.

Wydajność = siła + szybkość.

Można mieć wystarczająco dużo siły, by rozciągać się w pozycji leżącej, ale jednocześnie nie być w stanie utrzymać odpowiedniego tempa w dłuższej serii

ćwiczeń. Chcesz przykładu z życia w Alfei? Oto on: można być silnym jak Knut, ale jeśli się nie jest silnym i szybkim jak Brandon, przegrywa się i z lepszymi, i z gorszymi od siebie.

Wytrzymałość mięśni

polega na zdolności mięśnia do cyklicznego i równomiernego produkowania energii na dłuższym odcinku czasu. Dyscypliny, w których wytrzymałość jest niezbędna, to: bieg przez płotki, kajakarstwo, sprint, pływanie, itp.

Winx Club





Wytrzymałość układu sercowo-naczyniowego

Trzecia cecha zależy od zdolności układu oddechowego (płuc i naczyń krwionośnych) oraz układu krążenia (serca, żył, tętnic i naczyń włosowatych) do dostarczania tlenu i substancji odżywczych do komórek mięśni. Ułatwia to kontynuowanie treningu przez dłuższy czas. Najbardziej przydaje się w kajakarstwie, kolarstwie, maratonach*, biegach, narciarstwie biegowym, trójboju* i piłce nożnej.

Elastyczność

Czwarty i ostatni warunek dobrej kondycji związany jest z różnorodnością ruchów wykonywanych przez stawy. Elastyczność zależy od prawidłowej pracy ścięgien, mięśni i więzadeł stawowych, a można ją poprawiać odpowiednimi ćwiczeniami, tzw. stretchingiem*. Pamiętaj, że każdy człowiek ma własną, indywidualną elastyczność mięśni. Jedni są bardziej zwinni (więc bardziej nadają się do uprawiania gimnastyki), inni mniej. A więc każda dyscyplina sportu wymaga innego typu sprawności, czyli dla każdego coś milego!

Wrestling (zapasy) to rodzaj efektownej walki w stylu dowolnym, wrestling match to rozgrywki w tej dyscyplinie.

Maraton – uliczny bieg olimpijski na dystansie około 42 km. Najbardziej znane uliczne imprezy tego typu odbywają się np. w Nowym Jorku. W nowojorskim maratonie biorą udział dziesiątki tysięcy uczestników – podczas ostatniego wystartowało 37 252 biegaczy pochodzących z 83 krajów

Trójboj (lub triathlon) – kombinacja trzech różnych konkurencji. Od pewnego czasu pojęcie to odnosi się do samodzielnej dyscypliny łączącej pływanie, kolarstwo i bieganie.

Stretching pochodzi od angielskiego słowa „stretch” – rozciągać się, a oznacza zestaw ćwiczeń fizycznych mających na celu rozciągnięcie i uelastycznienie mięśni.

Uroda i sport



Temat urody jest szczególnie bliski kobietom. Zwłaszcza, jeśli dowiadują się, co mogą poprawić tu i ówdzie. Kto nadaje się do konsultacji w tej dziedzinie lepiej niż Stella? Zatem przekazują jej piłeczkę – jak mawiamy w sportowym żargonie. Stello, zapraszam. Teraz ty masz pole do popisu!

Stella: Cześć, Laylo, i buziaczek dla ciebie, moja droga czytelniczko! Wyobrażam sobie, że jesteś wielką fanką sportu, ale przypuszczam, że dbasz również o swój wygląd. To zupełnie jak ja. Jeśli mam rację, to na pewno zainteresują cię nasze porady.

Layla: A więc, zrelaksuj się w wygodnym fotelu i wysłuchaj uważnie naszych magicznych sekretów, pomagających usunąć małe niedoskonałości, które spędzają ci sen z oczu.

Stella: Droga Laylo, które defekty urody możemy zwalczyć aktywnością fizyczną?

Layla: Na pewno bardzo łatwo zrzucić brzuszek i popracować nad nierównymi ramionami. Poza tym można skutecznie pozbyć się zbędnych kilogramów i fałdek tłuszczu.

Stella: Ale jak?

Layla: Dzięki systematycznej aktywności ruchowej, połączonej z odpowiednim odżywianiem.



Jeśli chodzi o ćwiczenia, najlepiej sprawdzi się bieganie i aerobik. Pomaga także body building* i spinning*. Jednak ważniejsze od doboru ćwiczeń jest ich regularne wykonywanie oraz ciągły ruch. Moje motto brzmi: **Precz z lenistwem!** Jeśli chodzi o dietę – nie mam tu oczywiście na myśli głodówek – będziesz potrzebowała sprawdzonego lekarza. On dobierze sposób odżywiania do twoich indywidualnych potrzeb. Tylko to pozwoli ci osiągnąć zamierzony cel bez uszczerbku na zdrowiu.

Stella: Wszystko jasne! Zaczynamy walkę z tłuszczem!

Layla: Właśnie tak, Stello! Wyobraźmy sobie, że nasze zniechędzone faldki to te wstrętne Trix, albo, jeszcze gorzej, Lord Darkar.

Stella: A czy są jakieś problemy, z którymi nie mamy szansy sobie poradzić?

Layla: Niestety, nie zmienimy niektórych naszych wrodzonych cech. Tu nie wystarczy aktywność fizyczna, nawet bardzo regularna. Mam na myśli na przykład krzywe nogi, platfusa czy wielkość piersi. W takich przypadkach będziemy potrzebowały interwencji specjalisty.

Stella: A jeśli chodzi o wzrost?

Layla: Ze wzrostem jest podobnie. To... hm, to dar Matki Natury. Jednak jeśli ostro weźmiemy się za pływanie, możemy liczyć (pod warunkiem, że dopiero zaczynamy rosnąć), że zdołamy wycisnąć dla siebie jeszcze parę centymetrów. A więc, ruszajcie na basen, moje młode Ziemiarki!

Stella: Który spośród sposobów uprawiania sportu jest najzdrowszy i najbardziej skuteczny?

Layla: Droga Stello, nie usłyszysz niczego nowego, ale wiedz, że to pewnik. To pływanie, sport ogólnorozwojowy i najlepiej odpowiadający rosnącym młodym ludziom.



WSTĘPU
Winx
CLUB



Portmonetka



Torebka



Torebka



Nowość!

Czarodziejskie torebki, portmonetki oraz zawieszki do telefonów w sprzedaży już w maju!



Winx zawieszka

Body building – ćwiczenia fizyczne wymagające dużych nakładów czasu i energii, ale mimo to popularne na całym świecie. Ukierunkowany jest na wzmocnienie i uelastycznienie mięśni. Istnieje kilka poziomów zaawansowania body buildingu, od wstępnego do bardzo wysiłkowego, który nadaje człowiekowi cech kulturysty.

Spinning trenuje się przede wszystkim w klubach sportowych, ponieważ zakłada użycie rowerów stacjonarnych. Pedaluje się na nich w rytm muzyki. Ostatnio rozpowszechnił się również spinning wodny (organizowany na basenach). Wszystko w imię zasady – im sport dziwniejszy, tym atrakcyjniejszy!

Czy wiesz, że...

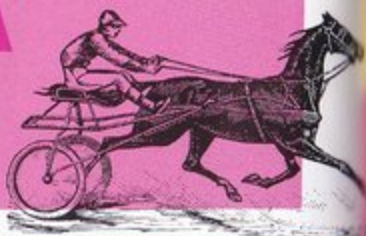


Każdy człowiek w normalnych warunkach wdycha i wydycha powietrze co najmniej 28 tysięcy w ciągu jednej doby, wypełniając płuca tlenem, który następnie transportowany jest do komórek całego ciała. Jeśli człowiek porusza się lub wykonuje ćwiczenia fizyczne, jego oddech znacznie przyspiesza. W ten sposób organizm zwiększa dostawy tlenu, co umożliwia utrzymanie aktywności.

Począwszy od lat 30. XX wieku dzięki pojawieniu się radia i telewizji, igrzyska olimpijskie stały się wydarzeniem coraz bardziej masowym. Z biegiem czasu, szczególnie od lat 60., olimpiady i sport w ogóle stały się widowiskiem oglądanym przez kibiców z całego świata.

Goretex to nieprzemakalna, ale „oddychająca” tkanina. Czyli ma właściwości nieocenione dla rowerzystów.

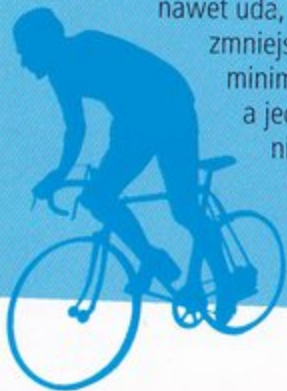
Wyścigi konne dzielą się na dwa rodzaje: jazda konna i zaprzęgowa. W pierwszej kategorii jeździec wsiada na konia, w drugiej do zaprzęgu ciągniętego przez konia. Na wyścigach konnych stawia się zakłady, otwarte dla wszystkich chętnych.



W boksie – jednym z najstarszych sportów – już od końca XIX wieku istnieje 17 różnych kategorii. Służy to temu, aby w jednym starciu walczyli zawodnicy o bardzo podobnej budowie ciała. Wyróżniamy więc wagę: lekką, średnią i ciężką (do 86 kg) oraz kategorie: muszową, piórkową i kogucią (od 51 do 54 kg), itd.



Kostium rowerzysty powinien być obcisły, co pozwala pokonać opór powietrza i osiągać duże prędkości. Jest wzmocniony na wysokości pośladków, więc zwiększa komfort jazdy na siodelku. Wyczynowi rowerzyści depilują sobie nawet uda, i w ten sposób zmniejszają tarcie do minimum. Nie do wiary, a jednak... Czego się nie robi dla lepszego wyniku.



CHCESZ, BY TWOJE ŻYCIE BYŁO MAGICZNE? ZAJRZYJ DO NIESAMOWITEGO ŚWIATA NASTOLATEK W MIESIĘCZNIKU WINX CLUB!

W KAŻDYM NUMERZE:

- MODA, URODA I TRENDY ZE STELLĄ!**
- TAJEMNICE NATURY Z FLORĄ: KUCHNIA I MAGIA ZWIERZĄT, KOSMETYKI DO WYGRANIA!**
- TECHNOLOGICZNY SPACER Z TECNĄ!**
- MUSA PRZEPTYTUJE ARTYSTÓW, ROZDAJE PŁYTY I PLOTKUJE!**
- BLOOM I PSYCHOLOG ODPOWIADAJĄ NA LISTY!**

STAJLOWY PREZENT Z KAŻDYM NUMEREM!

CO MIESIĄC AŻ 68 STRON! 45 STRON KOMIKSU W MAGAZYNIE WINX CLUB! SZUKAJ W KIOSKACH!

46

WINX CLUB

SCAN BY AMY - WINXBLOGGER.CBA.PL

Zastanawiałaś się kiedyś...?

Zakładasz je często, chętnie zmieniasz i z przyjemnością kupujesz nowe i wygodniejsze. O czym mówię? Spróbuj zgadnąć, brzmi jak zagadka, ale wcale nią nie jest. Zamierzam tylko odpowiedzieć ciekawą ziemską historyjkę, którą kiedyś usłyszałam od naszej drogiej... hm, Griseldy. Najwyraźniej miała wtedy dobry humor.

Zastanawiałaś się kiedyś, kto wymyślił buty sportowe?

Ja tak! Ale nigdy sama nie wpadłam na to, kto to mógłby być. W zbiorach biblioteki w Alfei, zawierającej magiczne książki dosłownie na każdy temat, nie mogłam niczego znaleźć. Pewnego ranka Griselda, znająca moje zainteresowania sportem i strojem do jego uprawiania, skrzywiła się lekko i zasugerowała, bym na nowo przyjrzała się moim tenisówkom i zaczęła traktować je z większą powagą, bo ich historia sięga końca XIX wieku!

A zaczęła się tak...

Po tym, jak Charles Goodyear opracował rewolucyjną technologię wyrobienia gumy, już z końcem XIX wieku rozpoczęto produkcję obuwia z podeszwą wykonaną z tego nowego i mającego olbrzymią przyszłość materiału. To



był przodek butów sportowych, znanych nam dzisiaj. Tamte produkowane były jeszcze ze skóry. W 1917 roku na rynku amerykańskim pojawiły się pierwsze buty z ciemnego płótna i na czarnej, gumowej podeszwie, tzw. **keds**. Były niezwykle popularne aż do 1962 roku, kiedy średniodystansowiec z Uniwersytetu Stanowego w Oregonie* wraz ze swoim trenerem wpadli na pewien pomysł. Zaobserwowali, że po założeniu lżejszego obuwia, osiągnano nieco lepsze wyniki. Postanowili zaryzykować i wspólnie wprowadzili wiele ulepszeń, mających na celu stworzenie buta o lepszej przyczepności do podłoża. Jak widzisz, charakter obuwia sportowego stał się owocem szczęśliwego mariażu dwóch elementów: oczekiwań sportowców i mody. I tak jest aż do dziś!



Ciekawostka

Wiesz, jak wyglądają najbardziej dziwaczne buty dla sportowców i kto je wynalazł?

Kilka lat temu firma Nike* wymyśliła buty z przyszwą* wyprofilowaną na kształt pięciu palców stopy... Oryginalne, prawda?

A skąd ten pomysł? Podobno chciano wyjść naprzeciw potrzebom długodystansowców afrykańskich, przyzwyczajonych do biegania boso. Czy rzeczywiście tak było, czy to tylko sposób na nadanie rozgłosu marce? Kto wie?

Jednak podobne przykłady notujemy również w Japonii, i to w branży obuwia tradycyjnego. Geta (typowe klapki, u nas zwane japonkami) nosi się od wieków wraz z tabi, białymi skarpetkami z bawełny z oddzielnym dużym palcem u nogi.



- Oregon** – stan amerykański, na północy graniczący ze Waszyngtonem, z Idaho na wschodzie, na południu z Nevadą i Kalifornią, a na zachodzie wychodzący na Pacyfik.
- Nike** – czołowy amerykański producent obuwia sportowego, a także odzieży i akcesoriów.
- Przyszwa** to górna część buta, niegdyś ze skóry, dziś zazwyczaj wyrobiana z tworzyw sztucznych.



Przyjęcie
w sportowym
stylu

Wink

Jak urządzić

Layla Party

Chcesz zrobić imprezę? A może chcesz
urządzić urodziny?

Martwisz się, bo nie wiesz, jak rozruszać swoich znudzonych przyjaciół? Jeśli tak, to trafiłaś pod właściwy adres! Sztukę wciągania znajomych do zabawy opanowałam do perfekcji i stałam się organizatorką superrozrywkowych imprez. Jakie urządzam najchętniej? Zazwyczaj jest to obławianie jakiegoś zwycięstwa – indywidualnego albo ulubionej drużyny. A oto podstawowe sposoby, jak nudną i rutynową nasiadówkę zmienić w odlotowe i niezapomniane party!

Jeśli pogoda sprzyja, porwij się na małe szaleństwo i... przenieś imprezę z domu na świeże powietrze. Świetnie się do tego nadają pobliski park, górską polana, plaża



lub teren na wsi. Jeśli rodzice ci pomogą, możesz przedłużyć zabawę aż do kolacji, a potem przencocować swoje koleżanki – choćby w śpiworach. Czyli idź na całość, a zobaczysz, że tym sposobem twoja impreza będzie jedyna w swoim rodzaju!

Jeśli wybierzesz zabawę na wolnym powietrzu, ustal konkretną godzinę rozpoczęcia, biorąc pod uwagę porę roku. Radzę ci wykorzystać dzień i zaprosić przyjaciół wcześniej niż zwykle. Będziecie mieli więcej czasu na rozkręcenie imprezy!

Ogłoś świętowanie ostatniego zwycięstwa twojego lub drużyny. Zaproponuj znajomym, by ubrali się w barwy triumfatora. Jeśli chcesz uczcić własne zwycięstwo, sama zdecyduj, jaki to będzie

kolor i spraw, by nikt nie próbował się wymigać. Zobaczą, że uda ci się zarazić entuzjazmem nawet tych najbardziej niezdecydowanych.

Jeśli motywem przewodnim twojej zabawy jest określona dyscyplina sportu, wybierz związany z nią rekwizyt (np. piłka futbolowa, baletki) i niech zainspiruje cię on do zaprojektowania zaproszeń. Wytnij kształt z kolorowego kartonu (np. różowego dla baletek), a następnie wypisz na nim zaproszenia dla wszystkich gości.

Pomyśl o odpowiedniej oprawie muzycznej, nie zapomnij o hymnie zwycięskiej drużyny. Użyj go do



rozgrzania atmosfery. Jeśli to twoje zwycięstwo świętujecie... hm, nie sądzę, abyś miała swój własny znak, ale może masz znajomego, który uwielbia brzdąkać na gitarze? A więc zaproś go i zdamcie się na improwizację! Gitarzysta może skomponować piosenki, a ty napisz do nich teksty. Możesz też przygotować tekst do znanej melodii. Kto wie, może osiągniecie sukces towarzyski?

I na koniec... ostatnia wyjątkowa porada!

Przygotuj gry związane z motywem przewodnim imprezy i nagrody dla zwycięzców. Dzięki temu jeszcze bardziej zaostrzysz apetyty swoich gości. Jeśli na przykład celebrowacie zwycięstwo w koszykówce, podziel znajomych na drużyny i objaśnij im podstawowe zasady tej gry. Skombinujcie jakiś kosz, wyciągnijcie piłkę i... Powodzenia!



1001 ciekawostek



Kiedy odbyła się pierwsza w dziejach olimpiada?

Ojczyzną igrzysk jest starożytna Grecja, dokładnie Olimp. Pierwsze rozegrały się w 776 roku p.n.e. Pomyśl, jak długą mają historię!

Jakie są podobieństwa i różnice między wrotkami a rolkami?

Jedne i drugie są wyposażone w cztery kółka. Różnica polega na tym, że wrotki mają po jednej parze kół z przodu i z tyłu oraz przedni hamulec, natomiast w rolkach cztery kółka są umocowane w jednym szeregu, a hamulec znajduje się w tylnej części.



Do czego służy nam pięta?

Ta część stopy dźwiga ciężar ciała, bo chodząc właśnie piętę najczęściej dociskamy do podłoża.

Jakie jest pochodzenie słowa „sport” i co ono dokładnie oznacza?

Słowo „sport” pochodzi z języka angielskiego, ale wywodzi się od dawnego francuskiego „disport” lub „desport” (hiszp. deporte), które oznaczało „rozrywkę”.



Dlaczego flaga olimpijska przedstawia pięć nachodzących na siebie kół?

Każde koło symbolizuje jeden kontynent, a ich wzajemne ząbienie to metafora wspólnoty, pokoju i równości. Kola są w kolorach niebieskim, czerwonym, żółtym, zielonym i czarnym. I kolejno odpowiadają Europie, Ameryce, Azji, Australii i Oceanii oraz Afryce.

Olimpiady organizowane są co cztery lata.

Ile kości ma człowiek i do czego mu służą?

Szkielet człowieka składa się z 208 kości. Bez niego człowiek nie mógłby utrzymać się w pionie, ale porusza się dzięki mięśniom.

Kiedy zorganizowano pierwsze wyścigi samochodowe?

Odbyły się one w 1895 roku w Europie, na trasie Paryż – Bordeaux – Paryż. Trzy lata później ustanowiono pierwszy rekord prędkości – 74 km/h.



Jakie są dwa najpopularniejsze sporty na świecie?

Prym niezaprzeczalnie wiedeź piłka nożna i to chyba nikogo nie dziwi. Zaskakuje raczej druga pozycja w rankingu: nie bejsbol, ale kręgle! Dziennie odbywa się około 10 milionów rozgrywek! Życie nie przestaje nas zaskakiwać!



Jaką siłę ma atleta?

Siła atletów jest porażająca – przy 35 cm obwodu bicepsa* są w stanie podnieść aż do 1158 kg!

Po co nam pot?

Gdyby go nie było, należałoby go wynaleźć. Oj, tak! Pozwala regulować temperaturę ciała, utrzymując ją mniej więcej na stałym poziomie około 37°C, i tym samym nie dopuszczać do powstania gorączki. Jest więc absolutnie niezbędny, choć może czasem odrobinę dokuczliwy.

Dlaczego przy niskiej temperaturze mamy gęsią skórę?

Człowiek jest istotą stałocieplną*: jeśli temperatura powietrza obniża się, utrata i pobór ciepła muszą się bilansować, czyli być takie same. Utraty ciepła unikniemy, ubierając się i dotleniając się za pomocą intensywnej pracy mięśni (na przykład biegając lub gimnastykując się). Jeśli te warunki nie zostaną spełnione, to właśnie dreszcze zmuszają do pracy mięśnie, zwiększając w ten sposób spalanie. Pomaga to czasowo przywrócić wewnętrzną równowagę termiczną.

On, ona i sport



Jak bardzo są od siebie różni kobieta i mężczyzna? I z czego te różnice wynikają? Często zadaję te pytania sobie i nauczycielom z Alfei. Przekartkowałam też dziesiątki książek na ten temat i zadreślałam wiecznie zajętego Codatorę, trenera smoków i instruktora chłopców z Czerwonej Fontanny. Doszłam do bardzo poważnych wniosków: on i ona różnią się bardzo, ale jak słońce i księżyc, są dwoma obliczami jednego dnia!

Taka feministka jak ja potrzebowała udowodnić wyższość kobiet nad mężczyznami. Teraz jednak rozumiem, że współistnienie to nie walka, tylko mecz zakończony remisem (w języku sportowym mówi się *ex aequo**). Jakie znaczenie w sporcie mają różnice między płciami? Dla mnie, sportsmenki z prawdziwego zdarzenia, zgłębienie tego tematu jest bardzo ważne. Magię odłóżmy na bok. Jeśli jesteś tym zainteresowana, przeczytaj dalszy ciąg tego rozdziału. Jeśli nie masz ochoty, omiń go i będziemy przyjaciółkami mimo to!

Aż do 10. roku życia dziewczynki i chłopcy mają wiele cech wspólnych* i mają prawie identyczne cechy zewnętrzne. Wszystko diametralnie się zmienia w okresie dojrzewania. Jak dokładnie?

Mężczyzna jest wyższy średnio o około 10 cm.

Masa mięśniowa kobiet jest niższa, a siła mięśni o 20 procent mniejsza.

Kobieta ma niżej położony środek ciężkości (co niekorzystnie wpływa np. na trenowanie skoków i biegów).

Ruchomość kobiecych kończyn jest większa niż u mężczyzn.

Męskie płuca są bardziej pojemne (co pozwala im osiągać lepsze wyniki w pływaniu).

Kobiety mają szybsze tętno (akcję serca), ale za to niższe ciśnienie.

Kręgosłup męski jest bardziej wytrzymały.



Biceps – w anatomii człowieka to każdy mięsień zbudowany z dwóch głów, które wspólnie tworzą jedną masę mięśniową.



Stalocieplność oznacza, że temperatura ciała pozostaje niezmienna.

Pojęcie ex aequo pochodzi z łaciny i oznacza „na równi”,
„równym prawem”.

Uwaga! Są podobni, ale nie tacy sami! W istocie jądro komórkowe
dziewczynki i chłopca różni się, podobnie jak budowa
i struktura chemiczna tkanek.

Jakie z tego wnioski? No cóż, ona najlepiej nadaje się do uprawiania sportów opartych na koordynacji neuromięśniowej, a więc szermierki, narciarstwa (zwłaszcza slalomu), jeździectwa, judo, skoków, gimnastyki, jazdy na łyżwach i rolkach. Co nie znaczy, że inne dyscypliny są dla kobiet zabronione. Muszą się jedynie do nich bardziej przyłożyć. Natomiast on lepiej się sprawdzi w takich dyscyplinach, jak skok o tyczce, boks, kick-boxing, zapasy i treningi wysiłkowe. No, ale pamiętajmy, że nie należy generalizować! Trening czyni mistrza. Przecież spotykamy słynnych tancerzy i niepokonane bokserki kobiety.



Czy znasz książeczki innych dziewczyn z **Winx Club**?



Mam na imię Bloom. Magia, czarownice i miejsca związane z pradawnymi mocami – to wszystko czeka w mojej książeczce.

Jestem Stella. Uważam, że każda wróżka powinna pięknie wyglądać. Ze mną zgłębisz tajniki mody.

Poznajesz mnie? To ja, Tecna! Zabiorę cię do świata przyszłości i opowiem o największych wynalazkach.

Hej! To ja, Musa! Zdradzę ci sekrety muzyki i podpowiem, jak urządzać odlotowe przyjęcie.

Cześć! Jestem Flora. Fascynuje mnie przyroda. Chcesz dowiedzieć się dlaczego rośliczka łapie owady?

Cześć!
Poznaj moje przyjaciółki. Każda z nich przygotowała dla ciebie książeczkę.

Czy wiesz, że...

Gra w kule ma bardzo długą historię. W 5200 roku p.n.e. Egipcjanie byli już jej wielkimi pasjonatami,

a w średniowieczu rozprószyła się w całej Europie. Według wszelkiego prawdopodobieństwa wynalezienie piłeczki zawdzięczamy starożytnym Rzymianom.



Kombinezon do nurkowania to wykonany z syntetycznej gumy zestaw dla amatorów sportów podwodnych. Mniejsze modele wykorzystywane są do windsurfingu i jazdy na nartach wodnych.



Początek legendy Harleya Davidsona

sięga 1903 roku, kiedy dwóch przyjaciół z Wisconsin w Stanach Zjednoczonych dowiedziało się, że w Niemczech ruszyła produkcja pierwszych motocykli. Właśnie oni dwaj, William Harley i Arthur Davidson, skonstruowali pierwszy silnik i zamontowali go na... rowerze. No cóż, potrzeba matką wynalazków.

Hipodrom to teren, na którym odbywają się wyczynowe wyścigi konne. Zbudowany jest z torów do galopu i klusa. Na kompleks składają się też brama wjazdowa, trybuna dla widzów i stajnia.

Dlaczego bokserzy używają rękawic?

Bo gdy na początku historii boksu ich nie używali, wciąż mieli problemy z kontuzjami. Więc pomyśleli o rękawicach i teraz już by sobie bez nich nie poradzili. Zawodnik owija sobie dłonie bandażami, a dopiero na to zakłada swoje wielkie rękawice. Ich waga wynosi średnio 230–290 gramów.

Alpinizm to sport absolutnie zabroniony dzieciom. Dlaczego? Przede wszystkim ze względu na ogromne ryzyko, no i dlatego, że wymaga wielkiej sprawności i nerwów jak postronki. W końcu dlatego, że każda wspinaczka wysokogórska to ogromne wyzwanie dla Matki Natury. Alpinści na trasie wypraw zostawiają po sobie ślad. W pokonywanych przez nich skałach już na zawsze zostają haki. Bez nich wspinaczka byłaby zbyt ryzykowna... Momentami nawet niemożliwa.

Gdybyś była wróżką Winx

Wybierz odpowiedź „a”, „b”, „c” lub „d”, a potem sprawdź, której odpowiedzi udzieliłaś najczęściej i dowiedz się czegoś o sobie.

Zostałaś zaproszona na imprezę. Ubierzesz się w:

- a) krótką, lekką sukienkę ozdobioną wstążeczkami
- b) czarne spodnie z modnymi różowymi wstawkami
- c) właśnie sobie kupiłam superbłyszczący kostiumik. Niech żyje kobiecość!
- d) sama jeszcze nie wiem, ale wybiorę raczej coś prostego, lecz efektownego

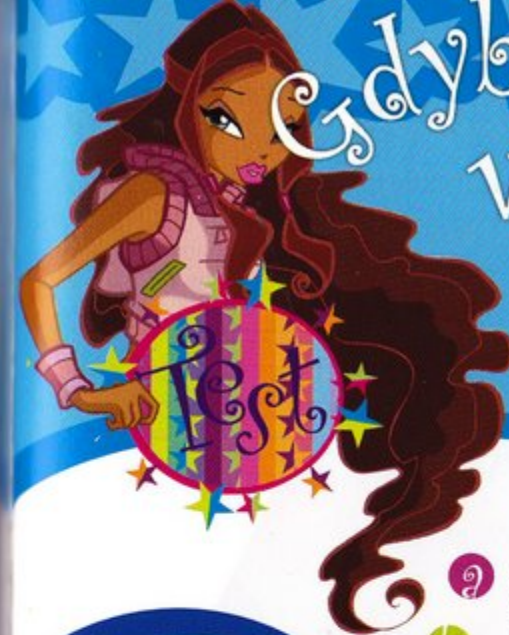
Jakie lubisz grzywki?

Twoja powinna być:

- a) gładka i spływająca jak rzeka
- b) ciemna i zwichrzona jak burza
- c) perfekcyjnie przycięta i olśniewająca jak bezchmurne niebo
- d) różowa i nieoklejniana jak ogień

Twoje motto to:

- a) pożyjemy, zobaczymy
- b) chcieć, to móc
- c) chcesz być piękna – cierp jeden za wszystkich, wszyscy za jednego



Czego się boisz?

- 2 tego, że nie spełnię oczekiwań innych
- 5 samotności
- 1 upływającego czasu... i może trochę zdawania egzaminów
- 1 że nigdy nie dorosnę, bo przyszłość mnie przeraża

Magia dla ciebie jest:

- 2 jak piękny wonny kwiat, подарowany w odpowiednim momencie
- 5 siłą głęboko ukrytą, ale mającą duże możliwości
- 1 jeśli jest pozytywna, przypomina lśniące słońce, jeśli zła, staje się ciemna jak noc
- 1 największą mocą, jaka istnieje

Jeśli miałabyś zostać bohaterką znanej bajki, to której?

- 2 „Dziewczynki z zapalkami”, ale zmieniłabym jej zakończenie, bo jest zbyt smutne
- 5 bawi mnie „Księżniczka na ziarnku grochu”: jest zawiła, ale dobrze się kończy
- 1 jestem zauroczona bajką „Śpiąca Królewna” – książkę Filip jest czarujący
- 1 wybrałabym „Czerwonego Kapturka”, by móc zwyciężyć złego wilka

Gdybyś mogła, kogo byś wyrzuciła z Chmurnej Wieży?

- 2 kogoś, kto krzywdzi niewinnych
- 5 Lorda Darkara! A kogo by innego? trudny wybór... wielu jest takich!
- 1 lcy i jej towarzystwo!

Wyniki

Podliczyłaś wszystkie odpowiedzi?
Dobrze. Teraz sprawdź, którą wróżką jesteś.

Przewaga odpowiedzi „a”:

Flora

Jesteś do niej bardzo podobna. Pod względem wad i zalet.

Przewaga odpowiedzi „b”:

Layla

Jakbyś była moją siostrą... Jesteśmy jak dwie krople wody, albo lepiej: jak dwie czarodziejskie krople Morfixu!



Przewaga odpowiedzi „c”:

Stella

Obie tak samo kochacie modę i piękny wygląd.

Przewaga odpowiedzi „d”:

Bloom

Jesteś kandydatką na liderkę, dokładnie jak nasza wspaniała Bloom!

Sekretnik czyli wpisy twoich przyjaciółek

Imię:

Bardzo nie lubię:

Ulubiony aktor lub aktorka:

Najfajniejsza książka to:

Moje hobby to:

Najbardziej chciałabym:



Imię:

Bardzo nie lubię:

Ulubiony aktor lub aktorka:

Najfajniejsza książka to:

Moje hobby to:

Najbardziej chciałabym:

Imię:

Bardzo nie lubię:

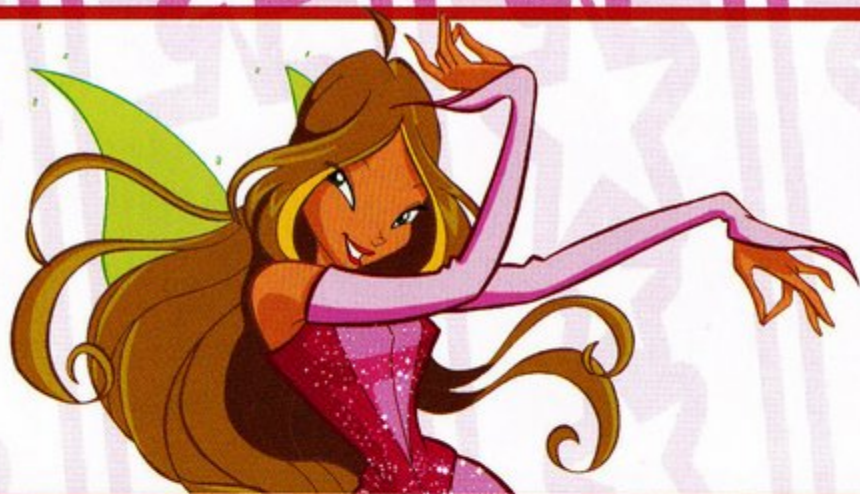
Ulubiony aktor lub aktorka:

Najfajniejsza książka to:

Moje hobby to:

Najbardziej chciałabym:





Imię:
Bardzo nie lubię:
Ulubiony aktor lub aktorka:
Najfajniejsza książka to:
Moje hobby to:
Najbardziej chciałabym:

Imię:
Bardzo nie lubię:
Ulubiony aktor lub aktorka:
Najfajniejsza książka to:
Moje hobby to:
Najbardziej chciałabym:



Imię:
Bardzo nie lubię:
Ulubiony aktor lub aktorka:
Najfajniejsza książka to:
Moje hobby to:
Najbardziej chciałabym:

