

# Szuwarek SPECJALNY

20 MAJA 2005 ROKU



*W życiu naszej szkoły zdarzają się chwile, które na długo zostaną w naszej pamięci. Takim dniem był 20 maja 2005r, kiedy gościliśmy przedstawicieli Ambasady Brytyjskiej Pana Patricka Daviesa- wiceambasadora, Pana Christophera Thompsona-III Sekretarza d/d Politycznych, Panią Ewę Nejman-Maj, Panią Annę Milewską z Kuratorium Oświaty w Warszawie. Gościem specjalnym tego dnia była ikona polskiego sportu, wybitna polska lekkoatletka, pani Irena Szewińska.*

*A to wszystko okazji przekazania „Piątce” sprzętu sportowego ufundowanego przez Ambasadę Wielkiej Brytanii.*

*Postanowiliśmy wydać numer specjalny „Szuwarka”, który w całości poświęcimy temu wydarzeniu. Miłej lektury!*

*Redakcja*

# Tego dnia...

W poprzednim numerze „Szuwarka” zdradziliśmy naszym Czytelnikom, że „Piątkę” czeka miła niespodzianka od Ambasady Wielkiej Brytanii w postaci sfinansowania nam nowoczesnego sprzętu sportowego. Z tej okazji 20 maja zorganizowano w naszej szkole uroczystość z udziałem **ambasadora Wielkiej Brytanii** oraz z **Pani Ireny Szewińskiej**, najwybitniejszej polskiej lekkoatletki, wielokrotnej mistrzyni olimpijskiej i rekordzistki świata.

Na początku imprezy goście wysłuchali piosenki w wykonaniu uczniów klas I - III, a następnie zostali przywitani przez Pana Dyrektora oraz jednego z uczniów - Marcina Gromadkę. O głos poproszono Pana Ambasadora, zaś po jego krótkim przemówieniu nastąpił wyczekiwany moment: przekazano naszej szkole sprzęt sportowy wartości ... kilkunastu tysięcy złotych! Sami przyznacie, że to kwota imponująca. Potem wręczono

nagrody finalistom konkursu olimpijskiego, który odbył się 18 maja. Uczniowie mieli okazję wykazać się w nim swoją wiedzą z zakresu historii sportu i Olimpiad. Informujemy Was, że laureatami tego konkursu zostali:

- ☺ Marcin Gromadka - klasa VIc
- ☺ Łukasz Zalewski - klasa VIe
- ☺ Tomasz Zawadzki - klasa VIA

Najlepsi sportowcy również zostali wyróżnieni medalami, o wręczenie których poproszono Panią Irenę Szewińską.

W roku szkolnym 2004 / 2005 najlepszymi sportowcami są:

- W klasach IV - Paulina Marcińska, Mateusz Snochowski
- W klasach V - Agnieszka Bułka, Tomasz Sobieszek
- W klasach VI - Daria Wąsiewska, Adrian Kluczkowski

Tego momentu młodzi sportowcy nie zapomną do końca życia! Otrzymać medal z rąk mistrzyni olimpijskiej to nie lada gratka.

E.K.

# Królowa lekkoatletyki...

## PREZENTUJEMY SYLWETKĘ NASZEGO WYBITNEGO GOŚCIA

**Irena Kirszenstein- Szewińska urodziła się 24. 05. 1946 w Leningradzie. Jest magistrem ekonomii i była reprezentantką KS Polonia- Warszawa oraz najlepszą polską lekkoatletką okresu powojennego. Zdobywczyni trzech złotych, dwóch srebrnych i dwóch brązowych medali olimpijskich.**

### Najważniejsze osiągnięcia sportowe

▪ Igrzyska w Tokio w 1964 roku:

- złoty medal w sztafecie 4x 100 m (T. Cieply, H. Górecka I. Kirszenstein, Kłobukowska)- 43,6 sekund- rekord świata

- srebrny medal w biegu na 200 metrów- 23,1 sekund ( rekord Europy)

- srebrny medal w skoku w dal – 6,60 metrów (rekord Polski).

▪ Igrzyska w Meksyku w 1968:

- złoty medal w biegu na 200. metrów- 22,5 sekundy

-brązowy medal w biegu na 100 metrów- 11,1 sekundy.

▪ Igrzyska w Monachium w 1972 roku:

- brązowy medal w biegu na 200 metrów- 22,74 sekundy.

▪ Igrzyska w Montrealu w 1976-

złoty medal w biegu na 400 metrów\_ 49,29 sekundy ( rekord świata).

▪ Jest trzykrotną rekordzistką świata w biegu na 200 metrów, wielokrotną mistrzynią Europy i wielokrotną mistrzynią Polski.

▪ W 1983 roku odznaczona została Medalem Orderu Olimpijskiego MKOI.



## **IRENA SZEWIŃSKA O SPORCIE ...**

*„Niektórzy są głośni, chcą oszukać swoją samotność. Przed walką każdy jest samotny. Ja z kolei byłam małomówna, miałam dość dziennikarzy, wydawało się, że na starcie jestem wręcz ospała. To nieprawda. Z natury jestem powolna, ale przed biegiem gotowało się we mnie. Wyzwalała te uczucia rywalizacja. Gdybym była tak powolna, wówczas nie byłabym w stanie tak szybko biec. I lubiłam to narastające zdenerwowanie, emocję, zbliżał się decydujący moment.”*

*„Ponad przeróżne wartości sportu stawiam jedną, drobną i nie zawsze docenianą. Kształcenie charakteru. To się bierze stąd, że czasami trzeba się przelamać. Nie zawsze miałam ochotę na trening, lecz przemogłam siebie, poszłam. Osiągam jeden cel, później drugi. Jeszcze jeden wysiłek- i następny. Tak się rośnie, pnie do przodu.”*



## **O IRENIE SZEWIŃSKIEJ POWIEDZIeli...**

### **Liliana Bucholc- Onufrowicz, nauczycielka wychowania fizycznego**

„Było to czterdzieści cztery lata temu. Irenę Kirszenstein spotkałam będąc nauczycielką w Liceum im. J. Dąbrowskiego. Postanowiłam wyłowić najzdolniejsze jednostki do reprezentacji w szkole, przeprowadzając sprawdzian.

Dziewczęta miały pokonać dystans 60 metrów. Irena nie wyróżniała się od rówieśnic. Wysoka, jakaś tyczkowata. Biegła w pierwszej lub drugiej trójce. Spojrzałam na stoper i nie mogłam uwierzyć, 7,4 sekundy! To niemożliwe. Koleżanki Ireny osiągały wyniki 9- 10 sekund. Byłam pewna, że zaciął się stoper...

- Irenko, bardzo cię przepraszam, ale czy mogłabyś jeszcze raz przebiec te 60 metrów?

- Naturalnie- odrzekła.

Kiedy już drugi raz pobiegła sama, miała czas 7,2 sekundy, czyli jeszcze lepszy! Widziałam więc narodziny mistrza.

Przechodzę teraz do wydarzenia, które jest ważne biografii Ireny, przez różnych ludzi różnie odczytywane. Jej start na igrzyskach 1980 roku. Mówią, że wielcy artyści schodzą ze sceny w pełni chwały. Irena pobiegła. Irena zaryzykowała, chociaż od pewnego czasu dawało znać o sobie nadciągnięte ściętno Achillesa. Stanęła na starcie dlatego, że nie było lepszej, która mogłaby zdobyć punkty dla Polski... I tu przebija jej wielkość i charakter.”

### **Jana Mulaka, trener, teoretyk sportu:**

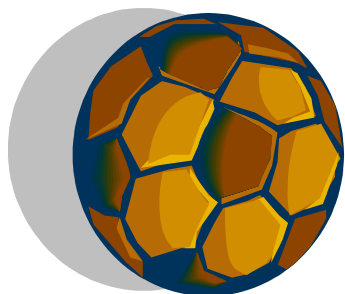
„Kariera Ireny była błyskawiczna. Na ogół tak się dzieje, że pojawia się utalentowana juniorka, biega rewelacyjnie w porównaniu ze swoimi koleżankami, koleżankami potem ginie. W tym przypadku było inaczej. Jednocześnie dał o sobie znać ogromny talent Ewy Kłobukowskiej. W czasie pierwszych Europejskich Igrzysk Młodzieży w 1963 roku, wygrała Irena, Ewa też. „Setka” była niemalże zarezerwowana dla Ewy, 200 metrów dla Ireny. Drugi rok treningu-najlepsze biegaczki Europy! Potem olimpiada w Tokio, mistrzostwa Europy w Budapeszcie, starty w Pucharze Europy, rekordowe biegi, niezliczone błyskotliwe zwycięstwa...Działo się sprzężenie zwrotne-dwie sportswomenki są koleżankami ponadto rywalkami, współzawodnictwo, zatem przebiegało w tym szlachetnym wymiarze. Po wycofaniu się Kłobukowskiej, Szewińska stała się instytucją sama dla siebie. Ale w sporcie wszystkie klasyfikacje są kruche. Żeby być, trzeba walczyć. Szewińska potrafiła swoją pozycję obronić. Posiadała sztukę opanowywania własnej metody treningowej, co jest cechą typową dla wszelkich zawodników świata i nieodzowną w zamiarze przebywania na olimpiadzie.”

A.K & E.K

# Zakupiliśmy...

Już wiecie z jakiej okazji odbyła się 20 maja wielka uroczystość. Dla tych, którzy nie mogli w niej uczestniczyć i nie są zorientowani, jaki sprzęt otrzymaliśmy, informujemy...

- Siatka
- Dwa stoły do ping-ponga
- Kosz na piłki do siatkówki
- Stojak i poprzeczkę do skoku wzwyż
- Sześć stepów + dwanaście ciężarków
- Różnego rodzaju piłki:

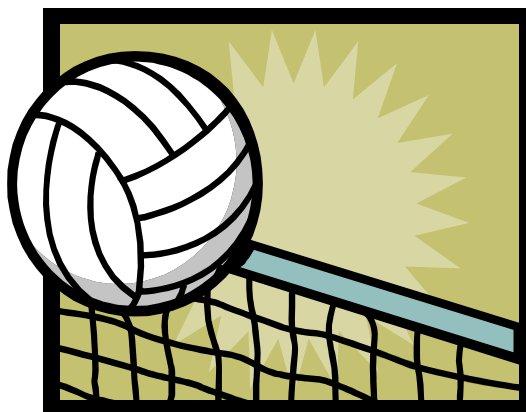


- do siatkówki
- do koszykówki
- do nogi
- piankowe
- lekarskie
- od ping-ponga

- Pałeczki sztafetowe
- Woreczki gimnastyczne
  - fioletowe
  - różowe
- Ringo
- Hula Hop
- Badminton + lotki
- Płatki do skakania - samowstające
- Skakanki
- Stopery
- Bramki do unihocka
- Kije do unihocka

- Maty
  - niebieskie
  - żółte
- Materace gimnastyczne
- Ławki gimnastyczne
- Szarfy
  - czerwone
  - fioletowe
  - niebieskie
  - zielone
- Klaps startowy
- Głośniki

*To oczywiście tylko część prezentów! Ze wszystkich bardzo się cieszymy. W końcu nie co dzień odwiedza nas św. Mikołaj i to u progu lata...*



# Oko w oko z ...

Nieczęsto redakcja „Szuwarka”, gazetki Szkoły Podstawowej nr 5 ma zaszczyt - i możliwość! - przeprowadzenia wywiadu z osobą publiczną, znaną wszystkim Polakom. Tym razem los się do nas uśmiechnął i mogliśmy porozmawiać o sporcie i nie tylko z ikoną polskiej i światowej lekkoatletyki, wielokrotną mistrzynią olimpijską i rekordzistką świata, panią **Ireną Szewińską**, która 20 maja 2005 roku gościła w naszej szkole. Oto zapis tej rozmowy.

**„Szuwarek”:** Czy zawsze chciała być Pani lekkoatletką, a jeśli nie, to kim chciała Pani być w dzieciństwie?

**Irena Szewińska:** Gdy byłam w szkole podstawowej, nigdy nie myślałam, że będę zajmowała się sportem. Raczej interesowałam się teatrem. Kiedy byłam w szóstej klasie, chodziłam do kółka teatralnego do Pałacu Kultury w Warszawie.

Za moich czasów było siedem klas szkoły podstawowej i potem cztery klasy szkoły średniej. I właśnie wtedy, gdy zdałam do ósmej klasy, zakwalifikowałam się na zawody międzyszkolne. Były wówczas takie sprawdziany, gdzie na korytarzu biegałam 60 metrów i uzyskałam taki dobry wynik, że wystartowałam po dwóch tygodniach na zawodach międzyszkolnych. Tam z kolei - praktycznie bez treningów - wygrałam bieg na 100 metrów, wygrałam skok w dal i wygrałam skok wzwyż i wszyscy orzekli, że powinnam rozpocząć treningi. Zapisalam się więc do klubu „Polonia Warszawa”, bo to trener tego klubu, pan Jan Kopyto zorganizował w naszej szkole grupkę uzdolnionych sportowo dziewcząt i chłopców z klas ósmych. I tak trafiłam do lekkoatletyki.

**Miała Pani w dzieciństwie swój autorytet, osobę, którą chciała Pani naśladować w dalszym życiu? Kto to był?**

Gdy zaczęłam trenować, byłam wtedy w ósmej klasie. To było na jesieni w roku 1960, a latem tamtego roku odbyły się Igrzyska Olimpijskie w Rzymie. I wtedy taką wielką gwiazdą była Amerykanka, Anna Rudolf, która wygrała bieg na 100 metrów, bieg na 200 metrów i wraz z koleżankami z reprezentacji - sztafetę, wtedy na 100 metrów. Nazywano ją Czarną Gazelą. To ona była takim moim ideałem i chciałam biegać tak pięknie jak ona biegała i moje marzenia się wkrótce ziściły. Już po czterech latach w 1964 roku, kiedy zdawałam maturę i kończyłam szkołę, wyjechałam na Igrzyska Olimpijskie do Tokio, skąd wróciłam z trzema medalami. Czyli w sumie cztery lata trenowałam, dwa lata w grupie szkolnej, właśnie z panem Janem Kopyto, a potem dwa lata w klubie sprinterek warszawskich.

**Czy pamięta Pani ten swój pierwszy idealny bieg w liceum, gdzie na 60 metrów miała Pani czas najpierw 7,4 a potem 7,2? Co Pani wtedy czuła?**

To były początki, więc byłam bardzo zadowolona. Gdy się trenuje, to nawet, jak się osiąga średnie wyniki, to ma się z tego satysfakcję. Najważniejsze jest bicie własnych rekordów życiowych. Wtedy widać, że się trenuje, a jak się trenuje, to już się wyniki poprawia. Ale oczywiście wtedy, w tym momencie, kiedy wygrywałam na tych zawodach szkolnych, to nie myślałam o tym, że będę w ogóle dalej trenowała, że wyjadę na Igrzyska Olimpijskie. Wówczas ważniejszy był, jak już wspominałam, teatr. W trakcie pierwszego roku treningów dwa razy w tygodniu chodziłam na zajęcia kółka teatralnego, a trzy razy w tygodniu trenowałam. Jednak gdy już przyszedł sezon 1961 roku, zaczęły się starty, trzeba było z czegoś zrezygnować. Zrezygnowałam z kółka teatralnego, zaczęłam poprawiać swoje rekordy życiowe i zostałam przy sporcie.



**Jaki stosunek miały do Pani koleżanki? Czy zazdrościły Pani sukcesów?**

Nie, absolutnie. Trenowałam w klubie z grupą koleżanek kolegów z ósmych klas, znaleźliśmy się doskonale, razem chodziliśmy do szkoły, przyjaźniliśmy się. Atmosfera była naprawdę sympatyczna i nie było mowy o zawiści.

**Co Pani czuła, gdy wraz z drużyną odebrała Pani złoty medal na Igrzyskach w Tokio w 1964 w sztafecie na 4 x 100 metrów?**

Tak, to było wielkie szczęście i wzruszenie. Ta sztafeta była moim ostatnim startem. Zaczęłam od skoku w dal, gdzie poprawiłam swoje rekordy życiowe w każdym skoku, w eliminacjach zakwalifikowałam się do półfinału i ostatecznie zdobyłam srebrny medal. Potem startowałam w biegu na 200 metrów, gdzie też zdobyłam srebrny medal, więc miałam już dwa srebrne medale

Koleżanki, które biegały ze mną w sztafecie też miały już za sobą sukcesy. Teresa Ciepły, która wybiegała ze startu, zdobyła srebrny medal w biegu na 80 metrów przez płotki, bo teraz jest dystans 100 metrów przez płotki, i a wcześniej był 80 metrów przez płotki.

Teresa biegła, podała pałeczkę mnie i ja podałam pałeczkę Halinie Żureckiej, która na 100 metrów była siódma w finale i sztafetę kończyła Ewa Kłobukowska, która w biegu na 100 metrów w finale była trzecia.

Faworytkami w biegu sztafetowym były jednak Amerykanki, które na 100 metrów zajęły dwa pierwsze miejsca. My jednak byłyśmy bardzo ambitne i nie stawałyśmy na starcie z myślą, że na pewno przegramy, bo Amerykanki są lepsze, tylko mówiłyśmy „Teraz musimy wygrać” Marzyłyśmy o tym, żeby wygrać i wygrałyśmy. Byłyśmy bardzo szczęśliwe.

**Gdy cieszyły się Panie ze złotego medalu i z rekordu świata, okazało się, że IAAF anulował ten rekord. Zna Pani powody tej decyzji?**

Rekord anulowano, medal mamy w dalszym ciągu. A anulowano go, ponieważ były pewne zastrzeżenia, co do Ewy Kłobukowskiej, oczywiście niestuszne, ale nie zmieniło to decyzji IAAF.

### **Co uważa Pani za swój największy sukces sportowy i osobisty?**

Jeśli chodzi o sukces sportowy, to jest to trudne pytanie, bo miałam tych sukcesów naprawdę wiele, a każdy złoty medal wiąże się praktycznie z pobiciem rekordu świata.

Jednak gdybym miała wymienić te najważniejsze dla mnie zwycięstwa, to byłby to Meksyk, gdzie zdobyłam złoty medal i pobiłam rekord świata w biegu na 200 m i złoty medal w biegu na 400 m w Montrealu w 1976.

Myślę jeszcze, że takim spektakularnym sukcesem było przelamanie bariery 50 sekund w biegu na 400m. Wtedy jako pierwsza kobieta w historii uzyskałam wynik poniżej 50 sekund na 400m.

A jeśli chodzi o sukces życiowy, to na pewno było nim ukończenie studiów. Poza tym mam dwóch synów, wnuczkę i wnuka i to właśnie są moje największe sukcesy osobiste.

### **Czy wtedy gdy rozpoczynała pani swoją karierę, mogła liczyć na wsparcie kogoś bliskiego? Kto to był?**

Muszę wam powiedzieć, że tak się złożyło, że sama trenowałam, sama biłam rekordy świata i nie miałam problemów szkole. Udawało mi się połączyć naukę ze sportem i myślałam, że nieźle sobie radziłam sama.

### **Jaką rolę powinien odgrywać sport w życiu szarego przeciętnego człowieka?**

Ja myślę, że dla każdego, niezależnie od tego, czy trenuję wyczynowo, czy po prostu dla zdrowia sport jest bardzo ważny. Oczywiście w przypadku kogoś, kto trenuje wyczynowo i przygotowuję się do ważnych zawodów, wygląda to nieco inaczej niż dla osoby, która uprawia sport rekreacyjnie. Jednak można mieć

także wielką satysfakcję, uprawiając sport tylko dla zdrowia, dla przyjemności.

Dzieci w waszym wieku, zarówno dziewczęta jak chłopcy, powinni poświęcać sporo czasu zajęciom sportowym. Zajęcia wychowania fizycznego, uczestniczenie w zawodach sportowych dają wielką satysfakcję. Bo sport jest taką dziedziną życia, gdzie człowiek trenuje, wkłada w to dużo wysiłku, ale i widzi efekty. To niesamowita radość i motywacja, gdy się poprawia rezultaty, bije swoje rekordy życiowe.

Poza tym zwróćcie uwagę na to, że trzeba się rozwijać zarówno umysłowo jak fizycznie. Nie można zaniedbywać żadnego z tych aspektów.

**Odchodząc od sportu a przechodząc do rzeczy bardziej przyjemnych. Jaka jest Pani ulubiona potrawa?**

Ja bardzo lubię tradycyjną, polską kuchnię. Smaczny, dobrze przyrządzony bigos, a z zup najbardziej lubię barszcz ukraiński.

**Dziękujemy za udzielenie nam wywiadu.**

Wywiad przeprowadziły uczennice klasy 6b Szkoły Podstawowej nr 5:

Aneta Kosmowska  
Magda Frączak  
Daria Wąsiewska  
Ewelina Krajnik



# Galeria zdjęć...



Pan Dyrektor przywitał gości  
przemówieniem



...Było także uroczyste  
odśnięcie sprzętu



Laureatom nagrody za konkurs o Olimpiadach  
wręczył sam Ambasador



Pani Szewińska wręczyła medale najlepszym sportowcom z naszej szkoły



Części artystycznej...



...goście przyglądali się z uwagą

# Redakcja "Szuwarka"

Ten numer zredagowały:

Redaktor naczelna: Ewelina Krajnik

Aneta Kosmowska

Magda Frączak

