



MY O NAS

GAZETA SZKOLNA ZSP W ZAWADZKIEM



Październik 2024

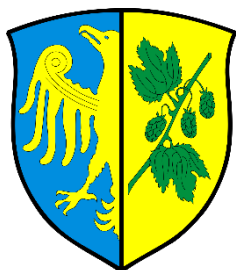


Redaktor naczelny: Mateusz Suda

Zastępca redaktora naczelnego: Wiktoria Kurpierz

Redaktorzy: Julia Danysz, Karolina Drzymała, Laura Dylong, Kinga Glogaza, Julia Kinel, Marlena Mańka, Amelia Nowak, Emilia Stefańska, Natalia Szyszka, Małgorzata Żędzianowska

Opiekun: Beata Gratzke



Drodzy czytelnicy!

Odbywające się niedawno w Paryżu letnie Igrzyska Olimpijskie zainspirowały nas do zajęcia się tematyką rekordu. I to nie tylko sportowego. Bo przecież media prześcigają się w publikowaniu informacji o różnych rekordach – geograficznych (najwyższy szczyt, najgłębsza jaskinia, największa wyspa...), dotyczących świata zwierząt (najszybsze zwierzę, najmniejszy ptak, najbardziej jadowity pająk...), czy dokonań ludzi (najsilniejszy, ten który najszybciej ułożył kostkę Rubika, zjadł najwięcej pączków w określonym czasie, przebiegł najwięcej maratonów w ciągu roku...). Niektóre z nich zostały nawet wpisane do księgi rekordów Guinnessa. Co nas pcha do tego, żeby być „naj” lub zdobywać to co „naj”? Co zrobić, żeby „dostać się” do księgi Guinnessa? Kogo bez wątpienia możemy nazwać multirekordzistą? O tym na pewno przeczytacie w tym numerze. A może warto, czytając nasze artykuły, odpowiedzieć sobie na pytanie: co dla mnie jest rekordem? Może to właśnie zdany niedawno (po kilku próbach) egzamin na prawo jazdy? A może szóstka ze sprawdzianu z jakiegoś przedmiotu? Zaufanie, którym wreszcie obdarzyli mnie rodzice? A może drogi czytelniku czekasz dopiero na ten rekord? Usain Bolt - wielki lekkoatleta, sprinter wszech czasów powiedział kiedyś: „*Najważniejsza jest wiara w siebie. Gdy wierzysz w siebie, reszta się ułoży.*” A więc uwierz w siebie, a na pewno osiągniesz to, o czym marzysz!

Redakcja

Zawartość numeru:

Artykuły z życia szkoły:

- Witaj szkoło
- Pierwszaki na starcie
- My też pomagamy!
- Indie z bliska
- Dzień Sportu

Temat numeru: Rekordy

- Największe polskie rekordy
- Najstynniejsze rekordy świata
- Czym jest księga rekordów Guinnessa
- Jak ustanowić rekord Guinnessa?
- Psychologia rekordu. Dlaczego chcemy być najlepsi?
- Nietypowe rekordy
- Najstynniejsi polscy rekordziści
- Najstynniejsi światowi rekordziści
- Sportowe rekordy ostatnich lat
- Taaaka ryba... Czyli dlaczego chwalimy się swoimi osiągnięciami?
- Multi rekordziści i ich droga do sukcesu
- Rekordy na granicy wytrzymałości



W tym numerze gościnnie swoje teksty zamieścili:

Dorota Nemś, Irena Werner

Dziękujemy za współpracę!

Źródła zdjęć na okładce:

<https://istockphoto.com>

Z życia szkoły

Witaj szkoło!

2 września powitaliśmy rok szkolny 2024/25. Cała społeczność szkolna spotkała się na dziedzińcu, gdzie odbył się krótki apel. Tak jak co roku odśpiewaliśmy hymn, a Pan Dyrektor przekazał najważniejsze informacje dotyczące funkcjonowania szkoły w ciągu najbliższych 10-ciu miesięcy. Miłe słowa połączone z życzeniami skierował również do młodzieży przedstawiciel Starostwa Powiatowego – Pan Joachim Szostok. Nowy rok szkolny rozpoczęło 7 klas – pięć technicznych i dwie licealne.

(at)



My też pomagamy!

Z niepokojem na początku września śledziliśmy w mediach informacje o zbliżających się ulewnych deszczach. Niestety czarny scenariusz się sprawdził i duże obszary na południu woj. opolskiego zostały zniszczone przez powódź. Do akcji pomocy powodzianom włączyli się również uczniowie i nauczyciele naszej szkoły. 18 i 19 września zebraliśmy najpotrzebniejsze produkty – wodę, środki czystości, środki higieny osobistej, konserwy, pieczywo i słodycze. Dary zostały przekazane do Starostwa Powiatowego, a stamtąd pojechały na tereny objęte powodzią. Dziękujemy serdecznie wszystkim, którzy zaangażowali się w pomoc!

(at)

Pierwszaki na starcie

Grono uczniów w ZSP w Zawadzkiem powiększyło się o klasę 1T (zawód: technik informatyk).

Po prawie miesiącu radosnego i beztroskiego zapoznawania się z nowym otoczeniem i korzystania z tzw. „okresu ochronnego dla pierwszaków”, czas na mobilizację. Warto już na początku pokazać się z jak najlepszej strony, bo przecież: „Gdziekolwiek się teraz znajdujesz, to dobre miejsce, aby zacząć. Wysilek, który zainwestujesz dzisiaj, będzie się liczył jutro.” (Andrew Matthews).

Irena Werner



Indie z bliska



Podróżowanie to poznawanie innych kultur i poszerzanie horyzontów – każdy zgodzi się z tym stwierdzeniem. A odkrywanie mało znanych miejsc i uczestniczenie w ciekawych wydarzeniach sprawia, że czujemy się częścią czegoś niesamowitego.

W Kinoteatrze już od sierpnia można obejrzeć wystawę zdjęć absolwenta naszej szkoły Bogusława Maślaka – fotografa i podróżnika, który swoim aparatem uwiecznił najważniejsze święto w Indiach „KUMBH Mela”. Uczniowie klas 1, 2 i 3 Technikum uczestniczyli w tym wydarzeniu i mogli na własne oczy zobaczyć jak w tradycji hinduskiej wygląda święto najważniejszej rzeki Indii, Gangesu. Sam autor był obecny na tym spotkaniu i opowiedział historię jego wyprawy i co go tam zaskoczyło. Zdjęcia robią wrażenie; są barwne, przedstawiają celebrację tego święta, a sam autor wzbogacił ich prezentację swoim komentarzem. Warto było na chwilę przenieść się myślami do odległego i egzotycznego kraju i zobaczyć go z innej perspektywy.

Dorota Nemś



Dzień Sportu

11 października odbył się w naszej szkole długo wyczekiwany Dzień Sportu. Dziewczeta rywalizowały w turnieju siatkówki i kometki (debel), a chłopcy w turnieju piłki nożnej. Pogoda dopisała, kibiców nie zabrakło, a w przerwach między rozgrywkami można było się posilić pysznymi babeczkami przygotowanymi przez uczniów naszej szkoły. Kto okazał się najlepszy? W turnieju piłki nożnej zwyciężyła klasa 3Ti, w siatkówce 3a, a w kometce debelowej Amelia Nowak i Natalia Szyszka.

(at)



Temat numeru: Rekordy

Największe polskie rekordy

Mianem rekordu możemy określić jakiś wynik, ekstremalny, trudny do pobicia, potwierdzony pomiarem. W Polsce znajdziemy ich niemało – w sporcie, rekordy nietypowe, nasze własne związane z ukształtowaniem powierzchni naszego państwa oraz w wielu innych kategoriach.

Największe rekordy sportowe Polski:

- ✓ 3:09,87 – w takim czasie nasza sztafeta mieszana 4x400 w 2021 na IO w Tokio ustanowiła wówczas rekord świata sięgając przy tym po złoty medal olimpijski
- ✓ 6,06 i 6,21 sekundy – dwukrotnie pobity rekord świata we wspinaczce na czas na IO w Paryżu przez Aleksandrę Mirosław zakończony zdobyciem złotego medalu
- ✓ 251,5 m – najdłuższy lot w historii polskich skoków narciarskich (Kamil Stoch w 2017 roku w drużynówce w Planicy), jest on zaledwie o 2 metry krótszy od lotu Austriaka, Stefana Krafta
- ✓ 5 goli w 9 minut – historyczny wyczyn Roberta Lewandowskiego w meczu niemieckiej Bundesligi z 2015 roku z Wolfsburgiem
- ✓ 13 asów serwisowych w jednym meczu – na koniec coś dla kibiców siatkówki – Wilfredo Leon, jedna z największych gwiazd polskiej siatkówki w meczu z Serbią w ramach siatkarskiej Ligi Narodów w 2021 roku

Rekordy geograficzne Polski:

- najwyższy punkt – Rysy 2499 m n.p.m.
- najwyższy szczyt w całości w Polsce – Kozi Wierch 2291 m n.p.m.
- najgłębsze jezioro – Hańcza 108,5 metra głębokości
- najniższy punkt – depresja elbląska 1,8 m p.p.m.
- najdłuższa rzeka – Wisła 1047 km
- największe jezioro – Śniardwy 113,8 km²
- największy wodospad – Wielka Siklawa 70 m
- i wiele innych...

Polska ma wpisane również wiele nietypowych, śmiesznych rekordów. Takie rekordy to np.:

- najstarsza świnia na świecie
- najwięcej aniołów zrobionych na piasku
- najwięcej osób w jednym autobusie

Takie rekordy i wiele więcej znaleźć możemy na stronie Biura Rekordów.

<https://biurorekordow.pl/rekordy-polski/>
<https://fiskoteka.pl/zestaw/521-rekordy-geograficzne-polski>

Mateusz Suda

Najsłynniejsze rekordy świata

Każdy z nas marzy o tym, żeby ustanowić rekord w jakiejś dziedzinie. Współczesne rekordy dzielą się na wiele kategorii. Możemy odnaleźć takie, które są ambitne - np. w sporcie lub nauce oraz bardzo nie typowe, które są dziwne i w większości są tylko spełnieniem marzeń ludzi, którzy w jakiś sposób chcieli zostać niezapomniani. Niestety osiągnięcie niektórych jest bardzo niebezpieczne, co źle się odbija na kolejnych osobach, które chcą pobić jakiś nietypowy rekord. Ciężko znaleźć „Najsłynniejszy rekord” z tego względu, że każdy jest wyjątkowy oraz pełen podziwu. Przedstawię kilka rekordów, które są godne uznania oraz takich, których nikt nie powinien pobijać ...

Rekord w skoku w dal

W 1991 roku, na Mistrzostwach Świata w Tokio, Mike Powell przeleciał niemal 9 metrów! Poprzedni rekord skoku w dal wynosił aż 8,95 m. Wśród kobiet reprezentantka Związku Radzieckiego – Galina Czistiakowa ustanowiła rekord 7,52 m. Natomiast w Polsce w 2001 roku Grzegorz Marciniśzyn zdobył 8,28m.



Rekord w największej ilości bramek strzelonych w jednym meczu

Spotkanie ligi madagaskarskiej AS Adema i SOE Antananarive na pewno zapisało się w historii piłki nożnej rekordowym wynikiem – 149:0. Bramki

strzelili jednak zawodnicy SOE Antananarivo – do własnej bramki. Gracze Postanowili w ten sposób oprotestować stronnicze sędziowanie, którego jak sądzili doświadczyli we wcześniejszym spotkaniu.

Rekord w byciu najcięższym człowiekiem

Oczywiste jest to, że w tej dziedzinie wygrywają Amerykanie. Jon Brower Minnoch z Waszyngtonu, mając 12 lat ważył 135 kilogramów. Jego waga stale rosła, aż osiągnął 635 kilogramów. Gdy zachorował przeszedł na dietę, stracił 49 kilogramów i to był największy spadek wagi w historii.

Rekord w największej ilości złamanych kości

Robert Craig Knievel, przeskakiwał na motorze przez różne przeszkody. W czasie całej swojej kariery przeżył 18 wypadków. W tym 433 złamań 35- ciu różnych kości. Miał złamane kości, czaszkę, nos, szczękę, oba obojczyki, nadgarstki i wiele innych. Tym samym ustanowił rekord świata.



Rekordów jest wiele, są takie, które są imponujące i te, których nie powinniśmy naśladować. Z tych drugich możemy jednak wyciągnąć naukę i zrezygnować z nieciekawych pomysłów na zastąpienie wolnego czasu.

Wiktoria Kurpierz

Źródła informacji oraz zdjęć, z których korzystałam:

<https://www.gettyimages.co.uk/photos/robert-craig-knievel>

<https://mccmedale.pl/rekordy-sportowe-ktore-musisz-znac/>

<https://wiadomosci.onet.pl/ciekawostki/10-rekordow-ktorych-nikt-nie-powinien-pobijac/lrck4>

Czym jest księga rekordów Guinnessa?

Jest to informator o wszelkich rekordach świata wydawany corocznie przez firmę Guinness. Zawiera ona zarówno rekordy pobite przez człowieka, jak i naturalne rekordy.

Tytuł księgi wywodzi się od irlandzkiej rodziny Guinness - piwowarów, właścicieli browaru w Dublinie w XIX wieku. Dziś Guinness PLC z siedzibą główną w Londynie ma swoje oddziały w 120 krajach. Początkowo ta księga miała być dokumentem z informacjami humorystyczno-sensacyjnymi, dopiero potem zyskała sławę na całym świecie.

Co ciekawe, na ten moment w księdze Guinnessa znajduje się około 60 tys. rekordów. Każdy rekordzista trafia do globalnej bazy rekordów. Osoba chętna może się również zapisać do księgi rekordów. Trzeba mieć tylko chęci, talent i pozytywnie przejść weryfikację rekordu w danej dziedzinie. Możliwość zapisania się do księgi są wszelkie - może być to coś nieoczywistego i zaskakującego jak np. zjedzenie największej ilości pączków lub coś w tym stylu, jednak trzeba pamiętać że nie każdy rekord dostanie się do księgi.



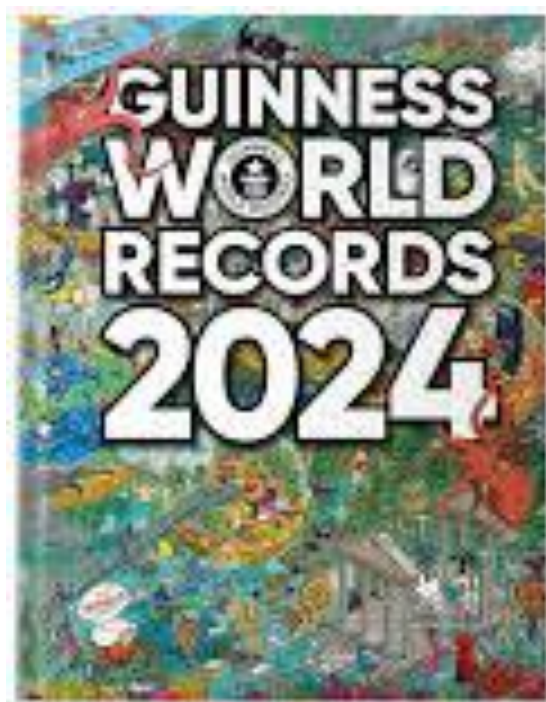
Źródło:

https://pl.wikipedia.org/wiki/Księga_rekordów_Guinnessa

Małgorzata Żędzianowska

Jak ustanowić rekord Guinnessa?

Nie wiem czy jest to uniwersalne doświadczenie, ale w latach mojej świetności (wiek przedszkolny) za największą rozrywkę uważałam ustanawianie nowych rekordów. I w tym przypadku najbardziej liczyła się oryginalność. Może i zaczynało się od wszystkim znanymi wyścigów, ale gdy towarzystwo się rozkręciło w grę wchodziły nowostworzone dyscypliny, a prawa fizyki były wyrzucane przez okno. Przebywając oto w takim środowisku nie mogłam nie zastanawiać się, które z tych moich dumnie ustanowionych rekordów (z czego najbardziej prestiżowy: nazbieranie jak największej ilości dżdżownic w ciągu minuty) byłoby uznane przez komitet Guinnessa i czy jest to w ogóle trudne. W końcu wiele słyszało się o dość niepoważnych i błahych zapisanych w księdze Guinnessa rekordach. A więc, jeśli nurtuje cię to samo pytanie, zapraszam do dalszego czytania.



Źródło: <https://allegro.pl>

W samym roku 2023 do księgi wpisano aż 97 nowych rekordów. Łącznie do tej pory zebrano ich ponad 60 tysięcy. Polakowi najprościej będzie się wspomóc stroną biura rekordów - <https://biurorekordow.pl/jak-pobic-rekord/>.

Pierwszym etapem jest ustalenie do jakiej kategorii najlepiej wpisuje się twoja koncepcja. Gdy to już zostało ustalone, możesz podpisać umowę właśnie z wspomnianym wcześniej biurem rekordów.

Wchodząc na oficjalną stronę <https://www.guinnessworldrecords.com/> tworzysz konto aby otrzymać oficjalne wytyczne, które musisz przestrzegać aby twój wyczyn został wzięty pod uwagę. Gdy upewnisz się, że wszystko jest zgodne z regulaminem przesyłasz materiał dowodowy. Następnie twoja cierpliwość jest testowana gdyż na odpowiedź możesz czekać nawet do 3 miesięcy.

Na koniec myślę że warto dodać iż rekordziści nie dostają żadnego pieniężnego wynagrodzenia, a sam proces aplikacji nie jest darmowy. Jednak jeśli otrzymanie oficjalnego certyfikatu potwierdzającego ustanowienie rekordu jest czymś o czym marzysz, kwestie finansowe nie są istotne.

Julia Kinel

Psychologia rekordu. Dlaczego chcemy być najlepsi?

Wiele osób we współczesnym społeczeństwie uważa, że bycie najlepszym zapewnia szczęście. Nasza kultura kładzie nacisk na bycie „najlepszym” i posiadaniu „najlepszego”. Jednakże nie jest to ani najbardziej efektywny, ani satysfakcjonujący sposób na życie, tym bardziej, gdy powoduje negatywne skutki.

Czym jest perfekcjonizm i co robi z naszym życiem? Perfekcjonizm uwzględnia dwa elementy: niezwykle wygórowane standardy („wysoka poprzeczka”) oraz zachowania dążące do ich spełniania przy konieczności uniknięcia błędów. W rezultacie usilne dążenie do ideału może stać się zasadniczą przeszkodą na drodze do jego osiągnięcia. Wynikiem jest funkcjonowanie w ciągłym przymusie, by wszystko, dosłownie wszystko, co wychodzi spod naszych rąk, było idealne.

Jak zatem nie wpaść w pułapkę perfekcjonizmu i akceptować, że nie zawsze będziemy najlepsi? Nie poprawimy poczucia własnej wartości, będąc lepszym od kogoś, ani też nie będziemy dzięki temu szczęśliwsi. Gdyby tak było, nie byłoby tylu sławnych, bogatych i atrakcyjnych ludzi, którzy przyznali, że mimo odniesionego sukcesu czuli się bardzo nieszczęśliwi, i których życie zakończyło

się tragicznie. Perfekcjonizm powoduje problem z odpuszczaniem i zrezygnowaniem z wielu rzeczy. Osobom perfekcjonistycznym trudno zadowolić samych siebie i sprostać swoim bardzo wysokim wymaganiom. Dlatego ze wszystkich sił w każdym aspekcie życia próbują dać z siebie wszystko, nawet jeśli jest to sprawa małej wagi lub sytuacja nowa. Psychoterapeutyczne podejście do perfekcjonizmu podpowiada, że najlepiej skupić się jednak na źródle takiej postawy, a nie jedynie na łagodzeniu objawów. Czyli? Pracujemy przede wszystkim nad głęboką i silną potrzebą bycia akceptowanym (przez wszystkich i w każdej sytuacji). To właśnie ta potrzeba interpersonalna w dużej mierze napędza perfekcjonistyczne zachowanie. Ponadto, to co warto praktykować, to “bycie niedoskonałym” przy jednoczesnym sprawdzaniu (od najbardziej bezpiecznych warunków po te bardziej ryzykowne), że niedoskonałość również może być akceptowalna przez innych, a nawet – bardzo często w ogóle niezauważalna. Kiedy w głowie perfekjonisty pojawia się myśl “*muszę być idealny/a*”, zaczynamy prace nad tym, że ważniejsze jest być “*wystarczająco dobrym*” (pracownikiem, rodzicem, przyjacielem, sąsiadem, itp.).

Nauka wybaczenia sobie, kochania i akceptowania samego siebie, zrozumienia, że mylić się jest rzeczą ludzką i świat się nie skończy, bo zrobiłeś drobną pomyłkę – to wszystko jest wbrew pozorom naprawdę wielką sztuką, ale warto.

Źródła:

- <https://pieknoumyslu.com/bycie-najlepszym-nie-zapewnia-szczescia/>
- <https://psychomedic.pl/dlaczego-warto-porzucic-perfekcjonizm/>
- <https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/czy-m-jest-perfekcjonizm/>
- https://psychoterapiacotam.pl/perfekcjonista-kto-to-jest-i-jak-z-nim-zyc/#Jak_zyc_z_perfekcjonista
- <https://klinika-lmc.pl/dlaczego-perfekcjonizm-nie-jest-dobra-cecha/>
- <https://mindsofhope.eu/czy-warto-byc-perfekcjonista/>

Marlena Mańka

Nietypowe rekordy Guinnessa

Na świecie jest wiele rekordów Guinnessa, które nie tylko wzbudzają szacunek, czy nas zaskakują. Oglądając je nie raz możemy się zastanawiać jak to możliwe by uczynić coś tak niespotykanego, co wpisało się w kategorię nietypowych rekordów Guinnessa. Oto przykładowe zadziwiające rekordy, które zapisały się w pamięci księgi Guinnessa.

Strzelanie mlekiem z oka na odległość

Mehmet Yilmaz pobił rekord Guinnessa w strzelaniu mlekiem z oka na odległość. Mężczyzna zasysa mleko nosem, a potem - dzięki swojej zdolności - wystrzeliwuje je z oka. Dystans, jaki pokonał, to aż 279,5 cm.

W towarzystwie grzechotników

Jackie Bibby na swoim koncie ma kilka rekordów. W Księdze Rekordów Guinnessa zapisał się m.in. leżeniem w wypełnionej węzami wannie przez 45 minut. Wewnątrz znajdowało się 87 grzechotników. To jednak niejedyne osiągnięcie Bibby'ego. W ustach utrzymał 11 grzechotników.



Najdłuższe paznokcie na świecie

Lee Redmond nie skracala swoich paznokci od 1979 roku. Gdy została wpisana do księgi Guinnessa jej paznokcie mierzyły aż 7 metrów i 51 cm. Lee Redmond nie poprzestała na jednym rekordzie. W 2008 roku wystąpiła we włoskim programie rozrywkowym „Lo Show dei Record”, gdzie dokonano ponownego pomiaru długości jej paznokci. Okazało się, że są jeszcze dłuższe niż w momencie wpisania do Księgi Rekordów Guinnessa. Imponujący wynik wyniósł 8 metrów i 65 centymetrów.

Zjedzony samolot

Francuz Michel Lotito zasłynął z tego, że jego dieta składała się z dość nietypowych przedmiotów. W ciągu swojego życia zjadł m.in. 18 rowerów, 15 wózków sklepowych, 7 telewizorów. W ciągu dwóch lat Lotito zjadł również cały samolot Cessna 150. Badania medyczne wykazały, że jego żołądek posiadał unikalną zdolność trawienia około 900 gramów metalu dziennie.



Polykanie mieczy

Natasha Veruschka dokonała niebywałej rzeczy – podczas pokazu połknęła miecz o długości aż 58 cm. W trakcie innego performance'u zadziwiła publiczność, polykając 13 mieczy jednocześnie.



Emilia Stefańska

Źródła:

<https://www.focus.pl/artykul/gwiazdne-trojaczki-tic-290061484>

<https://tech.wp.pl/10-dziwacznych-rekordow-guinnessa,6035076652790401g>

<https://nowy-sacz.eska.pl/nie-zyje-posiadaczka-najdluzszych-paznokci-na-swiecie-mialy-ponad-8-metrow-aa-Vcpa-42Rp-GARG.html>

<https://kobieta.gazeta.pl/kobieta/7,107881,29399689,przez-45-minut-lezal-w-wannie-pelnej-grzechotnikow-to-niejedyny.html>

<https://pomorska.pl/najdziwniejsze-hobby-swiata-strzelanie-mlekiem-z-oka-i-inne-zobacz-wideo/ar/7219952>

Najsłynniejsi polscy rekordziści

- **Aleksandra Mirosław**



Źródło: <https://www.pap.pl/>

Wspinaczka na czas jest zdominowana przez Polkę. Podczas Igrzysk Olimpijskich w Paryżu pobiła swój własny rekord, uzyskując 6,06 sekundy. Zdobyła złoty medal IO oraz jest aktualną rekordzistką świata.

- **Anita Włodarczyk**



Źródło: <https://cadenaser.com/>

Trzykrotna mistrzyni olimpijska, czterokrotna mistrzyni świata oraz wielokrotna rekordzistka świata, Europy i Polski w rzucie młotem. W 2015r. została pierwszą kobietą, która przekroczyła 80 m. Na igrzyskach w Rio de Janeiro pobiła rekord z wynikiem 82,29 m, który przetrwał 13 dni. Sama poprawiła go na Memoriale Kamili Skolimowskiej i do dzisiaj wynosi on 82,98 m.

- **Robert Karaś**



Źródło: <https://akademiatriathlonu.pl/>

Polski triathlonista, mistrz i rekordzista w Ultra Triathlonie na dystansie potrójnego ironmana (2018) i podwójnego Ironmana (2017,2019). W tym roku pokonał trasę pięciokrotnego Ironmana w czasie 60 godzin, 21 minut i 24s. W ten sposób pobił kolejny rekord świata o ponad siedem godzin.

- **Wilfredo Leon**



Źródło: <https://ocdn.eu/>

Kubańsko - polski siatkarz wykonał najszybszy serwis w siatkówce w meczu Polska - Dania, ustanawiając rekord świata, który wynosi 138 km/h.

- **Robert Lewandowski**



Źródło: <https://img.wprost.pl/>

Kapitan polskiej reprezentacji, jako napastnik Bayernu Monachium, zdobył 5 goli w ciągu 9 minut w 2015r. Tym osiągnięciem zapisał się w księdze rekordów Guinnessa.

- **Justyna Kowalczyk**



Źródło: <https://th.bing.com/>

Jako jedyna w historii zdobyła 4 Puchary Świata w ciągu pięciu lat. Jedyna zawodniczka, która 4 razy z rzędu zwyciężyła w cyklu Tour de Ski.

- **Adrianna Sulek**



Źródło: <https://s2.tvp.pl/imag>

Sulek pobiła rekord świata w pięcioboju kobiet. Miała go jednak tylko przez kilka sekund. Belgijka Thiam dobiegła na metę później, ale to wystarczyło, aby Polka zapisała się “tylko” z rekordem Polski z wynikiem 5014 pkt.

- **Irena Szewińska, Natalia Kaczmarek, Ewa Swoboda**

Irena Szewińska, jedna z najwybitniejszych lekkoatletek w historii, ustanowiła rekord świata w biegu na 400 m. w 1974r. Jej czas wyniósł 49,9 sekundy, co uczyniło ją pierwszą kobietą, która przebiegła ten dystans poniżej 50 s. Obecnie rekord świata wynosi 47,60 s. i należy do NRD, a rekord Polski **Natalii Kaczmarek** (brązowej medalistki IO) 48,9 s. **Ewa Swoboda** jest rekordzistką Polski w biegu na 60 m z czasem 6,98 s.

- **Wanda Rutkiewicz**



Źródło: <https://api.culture.pl/>

Została wpisana do Księgi rekordów Guinnessa jako pierwsza kobieta, która zdobyła szczyt K2. Było to 23 czerwca 1986r.

- **Bartosz Zmarzlik**



Źródło: <https://www.motorradreporter.com/>

Polski żuźlowiec, pięciokrotny indywidualny mistrz świata (2019, 2020, 2022, 2023, 2024). Aby zrównać się z rekordzistami świata potrzebuje jeszcze jednej wygranej, ale i tak uzyskał już rekord najmłodszego zawodnika, który zdobył 5 mistrzostw świata.

Natalia Szyszka

Źródła:

www.wikipedia.org

www.sport.pl

<https://przegladSPORTOWY.onet.pl>

www.biurorekordow.pl

Najsłynniejsi światowi rekordziści

Rekord to osiągnięcie, które odbiega od normy, jest najwyższe, najmniejsze, najszybsze lub w jakikolwiek inny sposób wyjątkowe. Przykłady dziedzin, w których ludzie biją rekordy, to sport (np. bieganie, pływanie), nauka (np. największa liczba publikacji naukowych), rozrywka (np. największa liczba sprzedanych płyt) czy nawet ekstremalne osiągnięcia (np. najwyższe skoki spadochronowe). Każda dziedzina ma swoich najsłynniejszych rekordzistów, którzy zaskakują świat swoimi osiągnięciami.

Jednym z najbardziej znanych rekordzistów sportowych jest Usain Bolt, jamajski sprinter, który ustanowił rekord świata w biegu na 100 metrów z czasem 9,58 sekundy podczas Mistrzostw Świata w Berlinie w 2009 roku. Jego niezwykła szybkość i wyjątkowa technika biegu uczyniły go legendą lekkoatletyki.

W dziedzinie nauki warto wspomnieć o Marii Skłodowskiej - Curie, która jako pierwsza osoba zdobyła dwie Nagrody Nobla w różnych dziedzinach: fizyki i chemii. Jej badania nad promieniotwórczością były przełomowe i wciąż mają ogromny wpływ na współczesną naukę.

W dziedzinie sztuki i rozrywki przykładem rekordzisty jest Michael Jackson, nazywany Królem Popu. Jego album "Thriller" jest jednym z najlepiej sprzedających się albumów muzycznych wszech czasów, a jego wpływ na kulturę popularną jest nieoceniony.

Rekordziści, tacy jak ci wspomniani powyżej, inspirują nas do przekraczania własnych granic i pokazują, że determinacją i ciężką pracą można osiągnąć rzeczy niezwykle. Niezależnie od dziedziny, ich osiągnięcia pozostają w pamięci jako symbole możliwości ludzkiego ducha i potencjału. Zachęcam wszystkich, by poznali ich pełne historie i czerpali z nich inspirację do własnych działań.

Kinga Glogaza

Sportowe rekordy ostatnich lat

W ciągu ostatnich lat byliśmy świadkami różnych rekordów w różnych dyscyplinach. Oto kilka z nich:

- w lekkoatletyce mężczyzn obecny rekord należy do Usaina Bolta, który podczas zawodów w Berlinie w 2009 roku do pokonania 100 metrów potrzebował zaledwie 9,58 sekundy. Natomiast u kobiet aktualny rekord należy do Florence Griffith-Joyner, która przebiegła 100 metrów w czasie 10,49 sekundy. Miało to miejsce w 1988 roku .

- w Polsce obecny rekord w lekkoatletyce należy do Mariana Woronina. W sprincie na 100 metrów przebiegł on ten dystans w niemal 10 sekund (dokładny pomiar 9,992 s) - do tej pory żaden współczesny zawodnik nie pobił tego rekordu.

- w skoku w dal rekord świata należy do Mike'a Powella, który w 1991 roku na mistrzostwach świata w Tokio przeleciał w powietrzu niemal 9 metrów, a oficjalny rekord świata, który wtedy ustanowił wynosi aż 8,95 metrów.

- w skoku w wzwyż rekord świata należy do Kubańczyka - Javiera Sotomayora. W hiszpańskiej Salamance w 1993 roku zawodnik skoczył na wysokość 2 metrów i 45 centymetrów

- w skoku o tyczce rekordzistą jest Szwed Armand Duplaints. To jeden z najnowszych rekordów w naszym zestawieniu – zawodnik ustanowił go w 2020 roku i wielokrotnie poprawiał. Najpierw 15 lutego 2020 r. na zawodach halowych w Glasgow skoczył 6,18 m ustanawiając absolutny rekord świata. Następnie – 17 września, w trakcie Diamentowej Ligi w Rzymie – skoczył 6,15 m na otwartym stadionie. Na igrzyskach olimpijskich w Paryżu wynikiem 6,25 m ustanowił nowy rekord świata, który następnie poprawił 25 sierpnia 2024 roku podczas zawodów Diamentowej Ligi w Chorzowie osiągając wynik 6,26 m.

- w rzucie młotem rekordzistą Polski jest Paweł Fajdek, który ustanowił rekord na odległość 83,93 metrów w trakcie rozgrywanego w Szczecinie lekkoatletycznego Memoriału Janusza Kusocińskiego w 2015 roku, a wśród kobiet rekordzistką jest Anita Włodarczyk, która w Warszawie w 2016 roku rzuciła młotem na odległość 82,98. Później zdobyła ona złoty medal na igrzyskach w Rio De Janeiro rzucając na odległość 82,29.

Jest jeszcze wiele rekordów na świecie, ale podałam tu tylko kilka ze względu na ich dużą ilość.

Julia Danysz

Taaaka ryba... Czyli dlaczego chwalimy się swoimi osiągnięciami?

Ludzie lubią pokazywać innym swoje osiągnięcia, często w celu docenienia, dowartościowania i wsparcia. Nie jest to nic szkodliwego, do momentu, gdy zaczynają porównywać swoje osiągnięcia do osiągnięć innych osób, obniżając wtedy swoje poczucie wartości, lub innych. Nadmierne przechwalając się swoimi sukcesami zniechęcają ludzi do swojej osoby i sprawiają wrażenie zapatrzonych w siebie.



<https://gazetakrakowska.pl/ogromny-szczupak-zlowiony-przez-wedkarza-pod-krakowem-rok-temu-od-tej-pory-takiego-monstrumnie-bylo/ar/c1-17552769>

Dzielenie się swoim szczęściem daje szansę na otrzymanie informacji zwrotnej od innych odnośnie danej rzeczy. Daje to często możliwość poprawienia swoich umiejętności, zdobycia nowej wiedzy, porównania osiągnięć. Ludzie lubią chwalić się czymś, co osiągnęli ciężką pracą, bo wtedy czują, że nie poszło to “na marne”, a ich wysiłek jest zauważony.

Dla naszego dobrego samopoczucia niezbędne jest uznanie, bo każdy lubi być zauważony i pochwalony. Otrzymanie takiej pozytywnej informacji zwrotnej od ludzi motywuje do dalszego dążenia ku sukcesom.



Laura Dylong

Multi rekordziści i ich droga do sukcesu

Sukces w sporcie rzadko przychodzi przypadkowo, często jest rezultatem ciężkiej pracy, determinacji oraz unikalnych talentów. Przyjrzyjmy się drogom do sukcesu sześciu multi rekordzistów.

Każda z tych postaci nie tylko ustanowiła nowe rekordy, ale także zainspirowała miliony ludzi na całym świecie.

Armand Duplantis - nowa era skoku o tyczce

Armand Duplantis urodzony w 1999 roku jest jednym z najbardziej utalentowanych sportowców. Jego droga do sukcesu rozpoczęła się w młodym wieku, kiedy to jego rodzice oboje związani ze sportem zaszczyli go pasją do lekkoatletyki. Duplantis szybko zdobywał szczyty w kategoriach wiekowych a jego talent do skoku objawił się już w dzieciństwie. Jego niezwykle osiągnięcie rekordów świata jest wynikiem nie tylko talentu, ale także ciężkiej pracy oraz innowacyjnego podejścia do treningu. Dzięki wsparciu rodziny oraz odpowiedniemu nastawieniu Duplantis stał się symbolem sukcesów w lekkoatletyce.



<https://sport.tvp.pl/81784200/duplantis-w-drodze-do-polski-na-memorial-kamili-skolimowskiej-juz-wiadomo-zagra-va-banque>

Usain Bolt - najszybszy człowiek na świecie

Usain Bolt to bez wątpienia jedna z najbardziej rozpoznawalnych postaci w historii sportu. Jego niezwykła kariera rozpoczęła się na Jamajce, gdzie jako dziecko trenował w lokalnym klubie lekkoatletycznym. Dzięki determinacji odpowiedniemu treningowi i talentowi zdołał zdominować biegi sprinterskie ustanawiając rekordy świata na 100 i 200 m. Jego sukcesy w trakcie 4 igrzysk olimpijskich nie tylko przyniosły mu sławę, ale również uczyniły go ikoną sportu. Bolt jest przykładem jak wytrwałość i pasja mogą prowadzić do nieosiągalnych wyników.



<https://legendysportu.pl/usain-bolt-historia-najszybszego-czlowieka-swiata/>

Marit Bjørgen - królowa biegów narciarskich

Marit Bjørgen to jedna z najwybitniejszych biegaczek narciarskich w historii. Zaczynając swoją karierę w Norwegii Bjoergen stopniowo zdobywała uznanie dzięki wytrwałości i ogromnej pasji do sportu. Przez wiele lat była liderką w biegach narciarskich zdobywając liczne medale olimpijskie i mistrzostw świata. Jej droga do sukcesu była również związana z umiejętnością adaptacji do zmieniających się warunków i ciągłym dążeniem do doskonałości. Bjoergen oprócz talentu była wzorem dla innych sportowców dzięki swojej skromności i zaangażowaniu w rozwój młodszych biegaczy.



<https://gazetalubuska.pl/biegi-narciarskie-a-jednak-marit-bjoergen-oglosila-koniec-kariery-zdjecia/ar/13071203>

Jakob Ingebrigtsen - młoda nadzieja biegów długodystansowych

Jakob Ingebrigtsen norweski biegacz to przykład młodego talentu, który już teraz zyskuje światową sławę. Urodził się w rodzinie biegaczy, co miało znaczący wpływ na jego rozwój sportowy. Od najmłodszych lat trenował pod okiem ojca co pozwoliło mu na szybkie osiągnięcie sukcesów na arenie międzynarodowej. Ingebrigtsen zdobył medale olimpijskie oraz mistrzostwa Europy, a jego ambicje i zaangażowanie sprawiają, że jest jednym z najjaśniejszych talentów współczesnego sportu. Jego droga do sukcesu pokazuje jak ważne jest wsparcie rodziny oraz determinacja w dążeniu do celów.



https://eurosport.tvn24.pl/lekkoatletyka/igrzyska-olimpijskie-paryz-2024/2024/paryz-2024.-jakob-ingebrigtsen-bez-trenera-na-igrzyskach.-norweski-zwiazek-tlumaczy_sto20019312/story.shtml

Wilma Rudolph - od niepełnosprawności do sławy

Wilma Rudolph znana jako „szybka Wilma” to jedna z najbardziej utalentowanych lekkoatletek w historii. Urodziła się w 1940 roku w Clarksville w ubogiej rodzinie. W dzieciństwie zmagowała się z wieloma problemami zdrowotnymi - w tym poliomyelitis, które osłabiało jej nogi, a mimo to, dzięki determinacji i wsparciu rodziny, Rudolph zaczęła trenować, a jej talent szybko się ujawnił. W wieku 16 lat wzięła udział w swoich pierwszych igrzyskach olimpijskich, a 4 lata później w Rzymie zdobyła 3 złote medale w biegach sprinterskich. Jej osiągnięcia nie tylko ustanowiły nowe standardy w lekkiej atletyce, ale również przyczyniły się do walki o równość rasową i płciową w sporcie. Stała się symbolem siły i wytrwałości pokazując, że niepełnosprawność nie jest przeszkodą na drodze do sukcesu.



<https://www.imdb.com/name/nm1356385/>

Michael Phelps - naczłowiek w wodzie

Michael Phelps jeden z najwybitniejszych pływaków w historii to kolejny przykład sportowca, który osiągnął niewiarygodne sukcesy. Urodził się w 1989 roku w Baltimore i już w młodym wieku zaczął trenować pływanie. Jego kariera rozpoczęła się w wieku 15 lat, kiedy zdobył swoje pierwsze medale na mistrzostwach świata. Phelps zdominował pływanie na przestrzeni 4 igrzysk olimpijskich zdobywając łącznie 28

medali, w tym 23 złotych. Jego niespotykana prędkość, technika oraz zdolność do rywalizacji na najwyższym poziomie uczyniły go legendą sportu. Phelps był również świadomy wyzwań, które napotykał, w tym depresji i presji związanej z oczekiwaniami. Jego otwartość na temat zdrowia psychicznego podkreśla, że sukces to nie tylko osiągnięcia sportowe, ale także umiejętność radzenia sobie z trudnościami.



<https://www.usmagazine.com/celebrity-body/pictures/michael-phelps-hot-body-evolution-2012107/>

Armand Duplantis, Usain Bolt, Marit Bjørgen, Jacob Ingebrigtsen, Wilma Rudolph i Michael Phelps to nie tylko multi rekordziści, ale także symbole ciężkiej pracy i pasji do sportu.

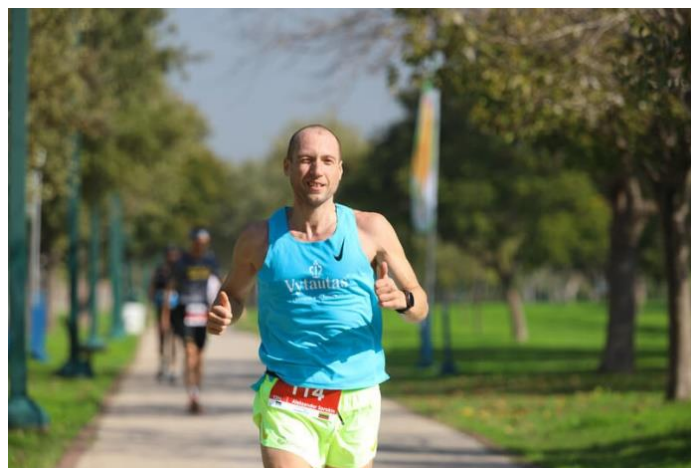
Ich drogi do sukcesu są różne, jednak wszystkie łączy jedna cecha: niezłomna wola walki o marzenia. Ich osiągnięcia inspirują kolejne pokolenia sportowców i pokazują, że prawdziwy sukces wymaga nie tylko talentu, ale także determinacji i poświęcenia.

Opracowała: Amelia Nowak

Rekordy na granicy wytrzymałości

Ultramaraton to bieg 24-godzinny, w którym zawodnicy mają za zadanie pokonać jak najdłuższą odległość. Historia ultramaratonu sięga lat 70-tych, ale swoją popularność zdobył w ostatnim czasie. O to dwóch rekordzistów świata:

Aleksandr Sorokin pobił rekord świata pokonując dystans 319,614 km. Sorokin to jeden z najbardziej utytułowanych ultramaratończyków na świecie, wielokrotny rekordzista globu na różnych dystansach.



Źródło: <https://canalatletismo.com/entrenamiento-aleksandr-sorokin/>

Drugim rekordzistą, a bardziej rekordzistką, jest Japonka Miho Nakata. Przebiegła ona 270,363 km. Jest to jedna z największych gwiazd kobiecego ultramaratonu, znana z niezwyklej wytrzymałości i regularności wyników.



Źródło: <https://kierunekultra.pl/rekord-ultramaratonu/>

Maraton to bieg w którym trzeba przebiec 42 kilometry i 195 metrów w jak najszybszym czasie. Kelvin Kiptum pokonał tę trasę w ciągu 2 godzin i 35 sekund, czym pobił rekord świata. Kenijczyk przyspieszył na 35 kilometrze, gdy zorientował się, że ma jeszcze dużo siły.

W rywalizacji kobiet zwyciężyła w Chicago holenderska biegaczka średniodystansowa Sifan Hassan. Uzyskała wynik 2:13.44. Jest to drugi najszybszy czas kobiet w maratonie w historii.



Źródło: <https://www.polsatsport.pl/wiadomosc/2023-10-08/rekord-swiata-kenijczyka-kelvina-kiptuma-w-maratonie/>



Źródło: <https://biegowe.pl/2023/04/sifan-hassan-w-debiucie-wygrywa-maraton-londynski-rekord-swiata-byl-blisko.html>

Zdobywanie najwyższych szczytów to jeden z najniebezpieczniejszych sportów na świecie. Bardzo wiele osób ginie z tego powodu, nawet jeśli są bardzo dobrze do tego przygotowane i zważają na każdy swój krok. Najpopularniejszy szczyt to ten w Himalajach - Mount Everest. W ostatnim czasie słyszy się trochę o influencerach, którzy pokonali któryś z wysokich szczytów np. Jakub Patecki lub Zoja Skubis, którzy osiągnęli to w tym roku.

Jakub Patecki pokonał Mount Everest w maju, a Zoja Skubis 8 - tysięcznik Manaslu we wrześniu tego roku.

Wróćmy jednak do rekordów świata.

Himalaistka Kristin Harila z Norwegi pokonała 14 najwyższych szczytów świata w 3 miesiące wraz ze swoim przewodnikiem Tenjenem „Lama” Sherpą.



Źródło: <https://www.rp.pl/spoleczenstwo/art38866731-padl-rekord-norweзка-w-trzy-miesiace-zdobyła-14-najwyższych-szczytów-swiata>

Nepalczyk Kami Rita Sherpa 30 razy wszedł na Mount Everest i jest rekordzistą względem ilości wejść na ten szczyt.



Źródło: <https://www.pap.pl/aktualnosci/rekordzista-kami-rita-sherpa-po-raz-30-wszedl-na-mount-everest-0>

Karolina Drzymała

WORLD RECORD

<https://istockphoto.com>