



Olimpijske igre

OD ANTIČNIH DO MODERNIH

Prve znane igre so se leta 776 pr.Kr. odvijale v Grčiji v Olimpiji. 1000let so se igre odvijale vsake štiri leta, potem pa jih je rimski cesar prepovedal. Konec 19. stoletja , ko je šport postajal vedno bolj organiziran, se je obnovilo gibanje, da bi oživel slavo antičnih iger. To dejstvo je pripeljalo do ustanovitev modernih poletnih in zimskih olimpijskih iger.

OLIMPIJSKA TRADICIJA

Skozi zgodovino so olimpijske igre razvile močno serijo simbolov in običajev, ki dajejo olimpijskim igram edinstveno podobo. Leta 1913 Pierre de Coubertin odkril bistveni olimpijski simbol – niz petih trdno spojenih krogov, pri čemer vsak izmed njih predstavlja eno celino. Naslednje leto je bil ta simbol razodet na beli podlagi, tako je nastala olimpijska zastava. Pet krogov je sedaj eden izmed najprepoznavnejših simbolov na Zemlji. Izvor olimpijskega ognja sega daleč nazaj do antičnih Grkov, od leta 1928 pa plamen skozi celotno trajanje vsakih iger nepretrgoma plapola na glavnem stadionu.

Na otvoritveni slovesnosti eden izmed športnikov v imenu vseh tekmovalcev izreče olimpijsko prisego. S tem obljubi, da bodo tekmovali po pravih iger in gojili športno prijateljstvo na najvišji ravni.

STARE IN NOVE DISCIPLINE

Olimpijske discipline skozi zgodovino niso bile stalne. Opuščali so jih ali spreminjali, uveljavljale so se tudi nove.

Opuščanje disciplin

Veliko novih disciplin se predstavi na olimpijskih igrah, nekatere pa so pahnjene ob stran.

Nekatere discipline kod so kriket (olimpijska disciplina l. 1900), golf (1900 in 1904) in ragbi (1900, 1904, 1920 in 1928) so priljubljeni mednarodni športi. Druge, kot sta met diska z obema rokama in dviganje uteži z eno roko, danes precej redko izvajajo.

Veliko disciplin opustijo, ko poneha njihova popularnost.

POSREDOVANJE NAJVEČJE SVETOVNE PRIREDITVE

Gostiti največjo mednarodno prireditvev na Zemlji ni lahka naloga. Zahteva nezaslišano število načrtov, vlaganj in obveznosti. Vendarle to lahko prinese prestiž in reklamo, mestu ali pokrajini pa omogoči prenavo, četudi je boj za gostitev zelo hud.

Zgodba se začne vsaj osem let prej, preden se bodo olimpijske igre odvijale. Takrat se nekaj mest začne potegovati za gostitelja prireditve.

Najboljša ponudba

Mesto ali pokrajina se lahko ponudi za uprizorjanje olimpijskih iger, vendar se za dodelitev lahko katerakoli država poteguje le z enim kandidatom. Ponujajoča mesta si morajo pridobiti državno odobritev, kajti uprizoritev olimpijskih iger zahteva ogromno vlaganja in zanjo mora prevzeti odgovornost vsa država.

Najprej mesto ustanovi »organizacijski komite« in pripravi podrobne predstavitve. Člani MOK potem obišejo vsako prizorišče posameznega ponudnika in ocenijo ali je mesto primerno za gostitelja OI.

Načrti in organizacija

Gostiti olimpijske igre je velik izziv. Pospešeno informiranje prenaša razburljivost Ol v vse dele sveta.

Mesto mora biti sposobno za tisoče dodatnih obiskovalcev, ki bodo prispeli, priskrbeti nastanitve, prevoz in omogočiti še več pomembnih uslug.

Priprave na uprizoritev iger so ogromne in natančne, ki zajemajo vključitev in izobraževanje na tisoče ljudi.

OLIMPIJSKE SANJE

Vsak športnik ki se udeleži olimpijskih iger, se imenuje olimpijec. To je samo po sebi velik uspeh in za številne je največji cilj, prisostvovati igram kod član svoje državne ekipe. Želja po uspehu na najvišji ravni v veliko športnikov tli., pobudo zanjo pa so lahko dobili kod otroci, ko so spremljali igre ali srečali kakega olimpijca.

Vendar med sanjami in resničnostjo ležijo leta žrtvovanja in trdega dela.

Trening

Olimpijci razpolagajo s sposobnostmi, da prikažejo svoj šport na najvišji ravni. Uspešen športnik mora biti telesno in duševno močan, imet pa mora tudi vrsto telesnih lastnosti, kod sta prožnost in eksplozivna moč, zlasti pomembna pri disciplinah, kot so tek in dviganje uteži. Ali sposobnost znova in znova natančno ponavljat določeno gibanje.

Neobdelan talent je le redkokdaj dovolj za uspeh , zatorej skoraj vsi olimpijci naporno in redno trenirajo. Za mnoge je trening pravzaprav njihova služba, celoletna vadba s podrobnimi programi treningov, ki sta jih pripravila športnik in njegov trener. Trening poteka v različnih oblikah z namenom od izboljšanja splošne fizične pripravljenosti z različnimi vajami v telovadnici do izboljšanja hitrosti.

Priprava na igre

Le peščica športnikov , ki sanjajo o udeležbi na igrah, dobi priložnost da se uvrsti v ekipo, saj mora prestati številne kvalifikacijske preizkušnje, s katerimi omejujejo število prijavitelcev.

Da se odločijo koga poslati na Ol večina držav opravi državna tekmovanja, kjer so rezultati nemalokrat presenetljivi.

Zmagovalci in poraženci

Ob vsakem olimpijcu, ki stopi na oder da prejme zlato medaljo, je na stotine tistih ki se morejo sprijazniti z razočaranjem. Biti najboljši na svetu in kod tak priti na igre, še ne pomeni jamstva za uspeh. Osupljivi rezultati in navdušujoče predstave manj znanih športnikov so imenitni del velike olimpijske privlačnosti.

Za mnoge športnike je zadostna uteha samo tekmovanje, tiste pa od katerih se pričakuje največ neuspeh ali izguba medalje strahotno prizadene. Izguba je težka preizkušnja, a pri večini olimpijcev vzpodbudi željo še po težjem treningu in težnjo po boljšem nastopu v prihodnosti.

OLIMPIJSKE NOČNE MORE

Olimpijske igre naj bi promovirale mir in harmonijo, doživljajo tudi številne tragične trenutke. Športnikom in športnicam igre ponujajo vrhunsko priložnost, da se srečajo, tekmujejo in morda dosežejo slavo in čast. Kdaj pa kdaj je poželenje po uspehu ali razočaranje zaradi poraza tako veliko, da tekmovalci podležejo goljufiji, protestirajo in so celo nasilni. Drugi tvegajo kariero ko se poslužujejo nedovoljenih poživil, da bi zvišali svoj učinek.

Goljufanje

Goljufanje, prevare in potvarjanje rezultatov s strani tekmovalcev so se dogajali že od zgodnjih Ol moderne dobe. Tu in tam so bile Ol slabo organizirane in so dopuščale delovanje pristranskih sodnikov ter velike službene napake.

Leta 1968, je na igrah v Mexico City, npr. je bilo več kod ducat boksarskih sodnikov in strokovnjakov zaradi nesposobnosti odpuščenih.

Nešportni premaganci

Poraz prizadene vsakega olimpijca. Večina se s porazom sprijazni častno in športno, nekateri tekmovalci pa ga izkoristijo kod neodobravanje in vzamejo zadevo v svoje roke. To pogosto preraste v nepričakovano razkazovanje nejevolje.

Poživila in šport

Doping - jemanje prepovedanih poživil, ki izboljšajo pripravljenost - je velik problem, pogosto prisoten v športu in tudi Ol niso izvzete. Obstaja veliko vrst nedovoljenih poživil, vključno z anaboličnimi steroidi. Ti spodbujajo rast in krepitev mišic, omogočajo športnikom v širokem razponu različnih disciplin od sprinta do plavanja, da hitro zvečajo moč in obseg svojih mišic. Poživila so prepovedana, ker dajejo športnikom ki jih jemljejo, nepravilno prednost in še resneje, ogrožajo športnikovo zdravje.

Dopinška kontrola

MOK je kod eno prvih glavnih športnih teles uvedel dopinško kontrolo. Prvič se je v poskusni obliki pojavila na Ol leta 1968, potem pa so jo formalno prisvojili štiri leta kasneje.

V zgodnjih letih so športniki spoznali, da je lažje, če goljufajo sistem. Danes je test veliko bolj prefinjen, a še vedno ne preprost. Nenehno se pojavljajo nova poživila in to otežuje testiranje. Vendar MOK in druge organizacije vračajo udarec. Leta 1999 je bila ustanovljena Svetovna protidopinška agencija.

Tekmovalci se sedaj upirajo ponavljanju dopinškega postopka. Pričakovano pa je, da se bo igra med dopinškimi sleparji in strokovnjaki nadaljevala.

DISCIPLINE OLIMPIJSKIH IGER

POLETNE

ATLETIKA:

- *TEKI* (na 100 m, na 200 m)
- *TEKI NA DOLGE PROGE* (Maraton, hitra hoja)

- **OVIRE IN ŠTAFETE** (**ovire**-: ženske na dolgi progi 100 m vsebujejo 10 ovir, moške pa na 110 m prav tako 10 ovir, ki so višje.
 - štafete:** 4x100 m in 4x400 m - niz hitrih tekov tekmovalcev, ki si predajajo štafetno palico.
 - tek čez zapreke:** izključno za moške na razdalji 3000 m, premagati pa morajo 28 ovir in 7 vodnih zaprek)
- **SKOK V DALJINO IN TROSKOK**
- **SKOK V VIŠINO IN SKOK OB PALICO**

KLADIVO IN KROGLA

DISK IN KOPJE:

MNOGOBOJI (triatlon, moderni peterboj, sedmerboj, deseterboj)

PLAVANJE (prsno, hrbtno, delfin, prosto, mešano štafete)

- **SKOKI V VODO, VATERPOLO, SINHRONO PLAVANJE**
- **VESLJANJE, JADRANJE IN KAJAK-KANU**

LOKOSTRELSTVO, STRELJANJE IN SBLJANJE

DVIGOVANJE UTEŽI, ROKOBORBA IN BOKS

JUDI IN TEKLVANDO

GIMNASTIKA(športna gimnastika, ritmična gimnastika)

KOLESARJENJE(gorsko,na velodromu, na cesti)

IGRE Z ŽOGO (bejzbol, softbol, košarka, odbojka, nogomet, rokomet, hokej na travi)

IGRE Z LOPARJEM(tenis, badminton, namizni tenis)

ZIMSKE

SMUČANJE

- **ALPSKO SMUČANJE**

(smuk,slalom,veleslalom,superveleslalom,kombinacija)

- **AKROBATSKO SMUČANJE** (grbine, skoki)
- **NORDIJSKO SMUČANJE**

BIATLON

DRSANJE

- **UMETNOSTNO**
- **HITROSTNO**

SANKANJE

BOB

HOKEJ NA LEDU

TEKI

Teka na 100 in 200 metrov sodita med najbolj zaželjene napovedane olimpijske discipline.

Niz kvalifikacij določi katerih osem atletov bo stopilo na štartno vrsto za finalni sprint.

Z leti treningov atleti v teku dosežejo višek, da se v kratkih desetih sekundah na 100 metrov dolgi progi ali 20sek na 200 metrih odvija drama.

Zgodovina teka

Zmagovalec teka na 100m na prvih modernih olimpijskih igrah je bil Američan Tomas Burke, ki je progo pretekel v 12sek.

Leta 1968 ja Američan James Hilnes v Mexico Cityju postal prvi dobitnik zlate medalje z rezultatom, pod 10sec, z rekordnim 9,95sek. Leta 1928 so se ženske prvič pomerile v teku in drugih atletskih disciplinah.

Tek na 200m

Tek na 200m se štarta na ovinku. Štartni bloki so postavljeni zamaknjeno v ovinke, tako da vsi atleti pretečejo enako razdaljo. Tekači se poženejo okoli ovinka. Ostati morajo na svoji progi ali pa se morajo sprijazniti z diskvalifikacijo. Druga polovica proge je ravna , kjer atleti skušajo obdržati svoj hitri način teka.

Na stotine ur treninga vzdržljivosti in moči najboljšim sprinterjem omogočajo ohraniti hitrost in miren tek do ciljne črte.

Teki na srednjih progah

Ti tek obsegajo več kot en krog na stezi. Moč vzdržljivost in začetna hitrost so pomembne a mirna učinkovita tehnika teka je celo bolj dragocena. Atleti morajo dovolj hitro teči, da ostanejo v igri, a obenem varčevati z energijo za finalni del teka, ko se tempo poveča. Večina tekačev na srednjih progah ima popolnoma izdelan zadnji, hitri del teka in lahko šprintajo zadnjih 100 do 200m tekme.

Teki na dolge proge

Teki na dolge proge v atletiki imajo dolgo in slavno zgodovino, ki sega daleč v dni starodavnih olimpijskih iger. Razdalje so se skozi čas spreminjale, a na splošno so se gibale od 5000 do 10.000m na atletski stezi do 42,2km dolgega maratona.

V dolgolprogaške discipline je vključena tudi hitra hojo, in visoko tehnični šport, ki poteka na 20 in 50km dolgi progi za moške ter 20km dolgi progi za ženske.

OVIRE IN ŠTAFETE

Tek čez ovire in štafetni tek od športnika zahteva še več kod le hiti tempo in vzdržljivost. Od atleta, ki mora premagovati ovire ali si z drugim atletom izmenjati štafetno palico v delčku sekunde, zahteva tudi dobro tehniko.

Ovire

Ena od najzahtevnejših disciplin v atletiki je prav gotovo tek čez visoke ovire na 100m dolgi progi za ženske in 110m dolgi progi za moške. Obe razdalji vsebujeta po deset ovir.

Štafeta

Dve štafetni tekmovanji, 4x100m in 4x400m ponujata niz hitrih tekov z dramatičnimi vložki med predajami štafetne palice.

V disciplini 4x400m se štarta iz blokov po posameznih krogih. Prvi krog tekmovalci tečejo po progah. Naslednji tekači prevzamejo štafetno palic na progah na začetku ovinka, potem pa prečkajo vse proge in tečejo po notranji progi. Tekači iz vseh osmih ekip, ki so tretji na vrsti , se trudijo

priteči najboljšo pozicijo za svojo ekipo. Zadnja predaja je običajno rezervirana za najhitrejšega člana štafete.

SKOK V DALJINO IN TROSKOK

Obe disciplini, skok v daljino in troskok, se začneta s hitrimi ritmičnim tekom, ki mu sledi eksplozivni odskok in en ali niz treh dolgih poletov, ter pristanek.

Tek, odskok, pristanek

Olimpijski skakalci v daljino imajo tri kvalifikacijske skoke. Najboljših osem atletov ima na voljo še tri dodatne skoke v finalu. Pred skokom tekmovalec s koraki izmeri 45m dolgo zaletno stezo. V zaletu se skakalec postopoma zravna in doseže največjo hitrost.

Uradna meritev se opravi tako ročno kod tudi elektronsko. Razdalja se šteje od roba odzivne deske do prvega odtisa v doskočišču. Zaradi tega skakalci poskušajo telo poriniti naprej in po doskoku ne sesti na pesek.

Troskok

Disciplina troskok, kombinacija poskoka, koraka in skoka, zahteva visoko raven tehničnega znanja. Atleti morajo izkoristiti svoj tek in razviti hitrost, da v nizu kontinuiranih gibov izvedejo skok.

SKOK V VIŠINO IN SKOK OB PALICI

Atleti morajo čas svojega teka natanko odmeriti, zatem zbrati vso svojo energijo in tehniko ter se ob kljubovanju težnosti pognati v skok in premagati letvico.

Skok v višino

Prizorišče skoka v višino sestavljajo dolga zaletna steza in dva stebra, ki stojita 4m vsaksebi in vsak na svojem koncu podpirata letvico. Ko se tekmovanje razvija, višina letvice napreduje, sprva po 5cm v enem krogu, potem pa še v manjših razmakih. Tekmovalcem se je dovoljeno dotakniti lestvice in jo celo zagugati, vendar pa ta ne sme pasti iz držal.

Skok ob palici

Tekmovalci tukaj uporabljajo zelo močno in prožno palico. Letvico mora skakalec preskočiti, ne da bi jo podrl.

KLADIVO IN KROGLA

Dve najbolj težkih disciplin na stezi in igrišču sta met kladiva in suvanje krogle, obe kličeta po siloviti moči. Metalci krogle in kladiva prebijejo dolge ure v telovadnici kjer si razvijajo pravilne mišice in postavo.

Met kladiva

Samo kladivo je pravzaprav kovinska krogla pritrjena na ročaj z jekleno žico, ki meri okoli 1,2m v dolžino. Moško kladivo tehta 7,26kg, žensko pa

4kg. Meče se z 2,1m široke okrogle plošče ki jo zadaj in s strani obdaja visoka varovalna mreža.

Suvanje krogle

Iz kroga s premerom 2,1m obdanega z 10cm prestopnim obodom na robu , mora suvalec krogle pognati kroglo z eno roko , tako da leti v 40 stopinj široko pristajalno površino v obliki pahljače. Krogla je navadno kovinska »žoga«, narejena iz bakra ali bron.

Kroglo atleti s prsti pridržijo ob vratu potem pa jo s sunkovitim iztegom roke sunejo.

DISK IN KOPJE

Obe disciplini zahtevata moč, hitrost in uskladitev gibov, sta pa tudi zelo tehnična športa, pri katerih je kot, odločilen za uspeh. Tekmovalci v obeh disciplinah imajo po tri mete v kvalifikacijah, osmim najboljšim pa so na voljo še po trije mete v finalu.

Met diska

Tekmovanje v metu diska zavzema okrogel prostor v premeru 2,5m obdan z zaščitno mrežo. Metalci diska najprej zgradijo ritem meta s ponavljajočimi se nihljaji, nato se zasučejo po kroglo. Običajno naredijo obrat in pol. z vsakim obratom se v disku razvije večja hitrost- večja hitrost kot se razvije, dlje bo disk poletel.

Met kopja

Pri metu kopja se metalci zanašajo na hitrost, moč in odlično uskladitev gibov. Kopije je treba vreči čez ramo, sodnik pa označi točko kjer se kopje prvič dotakne tal.

MNOGOBOJI

Vsak mnogoboj zahteva od atletov da obvladajo vrsto nasprotujočih si tehnik in da so sposobni fizično vzdržati in biti duševno trdni.

Sedmerboj

Odvija se dva dni nepretrgano. Čas pri disciplinah na stezi in njen najboljši skok v vsaki od disciplin se spremeni v točke, ki se jih beleži po tabeli. Atletinja ki zbere največ točk zmaga.

Deseterboj

Atleti tekmujejo v petih disciplinah v enem dnevu. Tipičen tekmovalen dan traja 10 ur, tekmovalci pa morajo biti ves čas osredotočeni in pripravljeni na tekmo.

Triatlon

Na olimpijski ravni se triatlon začne z množičnim začetkom tekme v plavanju na 1,5km. Temu sledi 40km dolgo kolesarjenje in potem 10km naporenega teka.

Peterboj

Je kombinacija petih povsem različnih disciplin. Streljanje s pištolo, plavanje (200m prosto) in preskakovanje zaprek se merijo na čas. Pri sabljanju se atleti, bojujejo drug proti drugemu, vsak z vsakim. V omenjenih štirih disciplinah se pretvorijo v točke, ki določajo vsakemu tekmovalcu štartni čas za zadnjo preizkušnjo-kros na 3000m dolgi progi.

PLAVANJE

V bazenu

Bazeni v dolžino merijo 50m široki pa so toliko da se lahko razdelijo na osem plavalnih prog, ločenih z verigo plovcev.

Tekme se odvijajo v velikem nizu različnih razdalj- od energičnega plavalnega sprinta na 50m do 800m dolge preizkušnje za ženske, in 1500m za moške.

Različne discipline in tehnike plavanja

Na olimpijskem tekmovanju se pojavljajo štiri različne plavalne discipline in tehnike.: prsno plavanje, hrbtno plavanje, delfin in prosto.

Štafete in mešano plavanje

Štafete so sestavljene iz ekipe štirih plavalcev. Vsak od njih preplava v kravlu 100m v štafeti 400m ali 200m v štafeti 800m. mešane discipline zajemajo vse štiri tehnike, vendar vsako odplava drug plavalec. Začne se z hrbtnim plavanjem, sledi prsno, nato delfin in na koncu kravl.

SKOKI V VODO, VATERPOLO IN SINHRONO PLAVANJE

Skoki v vodo zahtevajo atletske znanje in časovno usklajenost, podobno pa tudi sinhrono plavanje. V obeh disciplinah sodniki beležijo tehnično in umetnostno vrednost.

Vaterpolo je moštveni šport, poln akcij, ki se igra v bazenu.

Skoki v vodo

Olimpijsko skakanje v vodo zajema dve višini: skok s skakalne deske se izvede s 3m deske nad gladino vode, skok s stolpa pa z 10m stolpa.

Vaterpolo

V vsaki ekipi igra šest igralcev in vratar. Igralci za odboj žoge nad gladino lahko uporabijo katerikoli del svojega telesa, ne smejo pa jo zabijati z pestmi ali zadrževati pod vodno gladino. Samo vratarju je dovoljeno da prime žogo z obema rokama hkrati.

Sinhrono plavanje

V tem športu nastopajo pari ali ekipe s po osmimi plavalkami, ki uprizarjajo vaje, zgrajene iz veliko različnih gibov. Vse dogajanje spremlja tudi glasba. Tekmovalke morajo izvesti obvezni in poljubni program, oboje je časovno omejeno.

Predstave ocenjuje deset sodnikov, ki se delijo na dva odbora. En odbor ocenjuje tehnično vrednost, drug pa umetniški vtis.

VESLANJE, JADRANJE IN KAJAK-KANU

Veslanje

Ena najtežjih preizkušenj med vztrajnostnimi športi na Ol ostaja veslanje na več kot 200m dolgi progi. V ekipi tekmujeta dva, štirje ali osem tekmovalcev. Veslači morajo svoje gibe časovno uskladiti in svojo moč prilagoditi svojim ekipnim kolegom. Le tako lahko dosežejo mirno in enakomerno in hitro vožnjo,

Jadranje

V skorja vseh disciplinah tekmovalci zasedajo mesto v seriji regat (11 v večini razredov, 16 v disciplini 470), pri katerih jadrnice tekmujejo skupaj. Pri nekaterih disciplinah moški in ženske tekmujejo ločeno, medtem so drugi, kot je naprimer razred tornado odprt za oba spola.

Kajak-kanu

Kajak in kanu sta si zelo podobna, vendar se pri njiju uporablja drugačna tehnika veslanja. Kanuist v kanuju lahko na pol kleči in uporablja eno veslo z eno lopatico, medtem ko kajakaši v kajaku sedijo in uporabljajo eno veslo z lopaticama na obeh straneh. Hitre preizkušnje na mirnih vodah se odvijajo tako za kanuiste in kajakaše, vendar na različnih razdaljah. Kajake in kanuje uporabljajo tudi na divjih vodah v slalomskih preizkušnjah. Tu tekmovalci premagujejo svojo pot skozi razburkano hitrotekočo vodo. Njihova naloga je obiti od 20 do 25 vratc, ki so nameščena nad vodo po posebej oblikovani progi, ki jo morajo opraviti tekmovalci v najkrajšem času.

LOKOSTRELSTVO, SABLJANJE IN STELJANJE

Lokostrelstvo

Lokostrelci izstrelijo določeno število puščic, ki morajo biti izstreljene v točno odmerjenem času. V seriji tekmovalj , ki se dogodijo še pred Ol lokostrelci opravijo dvanajst krogov s po šestimi puščicami v vsakem. Na ta način se določi 64 lokostrelcev. Ti lokostrelci tekmujejo v nizu izločitvenih tekem. Ko ostanejo samo še štirje tekmovalci, se tekmuje v še dveh polfinalih in enem finalu, ki določi zmagovalca.

Streljanje

V disciplini »trap«morajo strelci slediti in streljati na »glinaste golobe«-glinasti krožnik ki jim iz posebne naprave s hitrostjo 100km/h izstrelijo v zrak v različne smeri.

Strelci z malokalibrsko puško in pištolo merijo v papirnate tarče, ki o lahko pritrjene ali pa se premikajo. Z malokalibrsko puško se strelja iz različnih položajev: stoječega, klečečega in ležečega položaja.

Sabljanje

Med bojem sabljač nosi zaščitno obleko in masko ter skuša z napadi zadeti nasprotnikovo telo. Pri ekipnih in posameznih tekmovanjih tekmovalci uporabljajo tri vrste orožja: meč, sablja in floret. Za vsako orožje je sistem točkovanja drugačen.

DVIGANJE UTEŽI, ROKOBORBA IN BOKS

Ti športniki trenirajo dolgo in trdo, da okrepijo svojo občudovanja vredno postavo. V teh športih tekmovanja potekajo v različnih kategorijah, pač glede na telesno težo tekmovalcev.

Dvigovanje uteži

Dvigovalci uteži morajo visoko dvigniti in obdržati pod nadzorom niz uteži ki so lahko nekajkrat težji od njih samih.

Na igrah se odvijata dve vrsti dvigovanja: dvostopenjski poteg in sunek.

Rokoborba

Na OI najdemo dve obliki tega antičnega športa: prosti in rimsko-grški slog. V obeh disciplinah se tekmuje v dveh časovnih razmakih po tri minute na blazini znotraj rumenega kroga, ki meri 7m v premeru.

Rokoborci nameravajo pritisniti nasprotnika z rameni k blazini.

V grško-rimski rokoborbi tekmovalci ne smejo uporabljati nog, le dele telesa nad kolki.

Prosti slog dovoljuje uporabljati dele telesa na d in pod pasom, rokoborci lahko svoje noge uporabljajo za suvanje, spotikovanje ali dviganje.

Boks

Žreb za tekmo izvedejo na slepo srečo vsaka borba pa traja 4 krat po dve minuti dolge runde.

V olimpijskem boksu je varnost najpomembnejša, zato prekrški in opozorila zaradi nizkih udarcev in drugih nevarnih poskusov lahko privedejo do boksarjeve diskvalifikacije.

Ob ringu so na tekmah vedno prisotni zdravniki, ki lahko zaradi zdravstvenih razlogov prekinejo boj.

JUDI IN TEKVONDO

Odlični tekmovalci v judu in tekvandoju potrebujejo ravnotežje, moč in eksplozivni protinapad. Prav tako morajo biti duševno uravnovešeni in imeti veliko znanja, da prepoznajo vsak nasprotnikov gib.

Judo

Beseda judo v japonščini pomeni »na nežen način«. Razvil se je v poznem 19. stoletju in je oblika samozaščite in boja, kjer dva tekmovalca imenovana judoista, skušata izrabiti trenutke svojega nasprotnika ko mu zmanjka ravnotežja.

Tekvando

Silovitost brc in udarcev, ki jih prikazujeta dva tekmovalca, je tako intenzivna da morajo vsi tekmovalci nositi zaščitno obleko, vključno z čelado, vatiranim varovalom za telo ter ščitniki za golenice, dimlje in podlakti.

GIMNASTIKA

Ritmična gimnastika in skoki na ponjavi

Ritmična gimnastika je izključno ženski šport, vključuje tako ekipe kod posameznice. Tekmovalke svoje vaje izvajajo na kvadratnih tleh, velikih 13x13m, in uporabljajo pet različnih rekvizitov: kolebnico, žogo, par kijev, trak in obroč. Svoje spretnosti prikazujejo ob glasbi.

Tekmovanje v skokih na ponjavi s kvalifikacijskim krogom dveh vaj – ene obvezne in ene poljubne. Najboljši tekmovalci pridejo v finale in prikažejo poljubno vajo. Skakalci na ponjavi se trudijo prikazati spektakularne gibe v svojih vajah.

Športna gimnastika

V športni gimnastiki tekmovalci prikazujejo vaje na različnih orodjih: gredi, preskoku čez konja, dvovišinski bradlji, in na parterju za ženske ter na drogu enovišinski bradlji, krogih, konjem z ročaji, preskoku in na parterju za moške.

KOLESARJENJE

Gorsko kolesarjenje

Gorsko kolesarjenje zahteva veliko moči in spretnosti pri premagovanju težavnega terena. Tekma traja najdlje dve uri in četrta in vsebuje neravno progo poudarjeno z vzpetinami, udrtinami in zahrbtnimi pobočji.

Na cesti

V cestni dirki je zmagovalec vedno eden, vendar je timsko delo pogosto pomembno. Kolesarji iz ene države skrbijo za najboljšega kolesarja, ki vozi v sredini. Tako ostane svež da lahko v finišu šprinta.

Na velodromu

Dirka se deli na sprinte in vztrajnostne dirke.

Pri posamezni zasledovalni dirki dva kolesarja štartata na pol poti nasprotnih straneh dirkališča z namenom prevoziti v krajšem času kod nasprotnik.

KONJENIŠTVO

Preskakovanje ovir

Pri preskakovanju ovir morata jahač in konj skrajno dobro delovati kod eden, da lahko premagata od 15 do 20 zaprek.

Namen tekmovalcev je premagati progo ne da bi si nabrali kazenske točke, ki se dobijo zaradi storjene napake. Te si tekmovalci pridobijo če konj podre katero izmed ovir, pri skoku čez vodno oviro stopi z ного v vodo ali preskakuje zapreke v napačnem zaporedju.

Dresura

Jahač in konj morata delovati v popolni harmoniji in prikazati niz zapletenih gibanj kod so kombinacije korakov do treh različnih hitrostih: koraku, kasu in galopu. jahač mora na konju sedeti čisto mirno in ves čas pokonci, kljub temu pa mora biti konj dovzeten za navodila, ki mu jih v oblikah rahlih gibov podaja jahač. jahači konjem ne prigovarjajo, šepetanje ni dovoljeno.

Kombinirano tekmovanje

Konjeniško tekmovanje imenovano tudi »military« traaja tri dni. V obeh tekmovanjih posamezno in ekipno se konji in jahači predstavijo v dresuri in v preskakovanju zaprek. Med tema dvema preizkušnjama je pa vzdržljivostna preizkušnja.

Tekmovalci morajo vzdržati v tekmovanju čez drn in strn na progi, dolgi okoli 25km. Poleg tega pa preizkus vsebuje še vrsto različnih vzdržljivosti.

MOŠTVENI ŠPORTI

Moštveni športi vključujejo precej priljubljenih športov na svetu: bejzbol, softbol, hokej na travi, košarko, nogomet, odbojko in rokomet.

Bejzbol

Ekipi izmenično lovita in udarjata žogo. Vsaka ima devet priložnosti. točko ekipa doseže ko odbijalec obteče tri baze in priteče nazaj v bazo, kjer je štartal, imenovano domačo bazo.

Odbijalec je izločen, če enega od treh pravilnih metov ne odbije na igrišče ali če odbito žogo ujamejo nasprotnikovi lovilci, ne da bi se prej taknila tal.

Softbol

Tudi to je igra lovljenja in metanja, vendar so razdalje med metalci in lovilci krajše kot pri bejzbolu. Žoga je večja in za spoznanje mehkejša kod pri bejzbolu, metalec jo z izredno hitrostjo vrže pod roko ali od spodaj.

Hokej na travi

Igralci uporabljajo ukrivljeno palico z eno zaobljeno stranjo, drugo pa ploščato. Igralcem je dovoljeno, da žogico udarijo le z ploščato stranjo palice, ne smejo pa se je dotakniti z nobenim delom telesa.

Tekma se igra v dveh polčasih po 35min.

Košarka

košarka se igra s po petimi igralci na vsaki strani igrišča, ki je dolgo 28m, in široko 15m. tekma traja dva polčasa po 20min, s tem da čas teče takrat, ko je žoga v igri. Igralci prenašajo žogo z uporabo številnih podaj ali pa jo

vodijo, medtem ko jo odbijajo od tal in tečejo. Ko igralec enkrat žogo zadrži v rokah, z njo ne sme več teči in ne voditi.

Če je nad igralcem storjen prekršek v napadu, ima njegova ekipa možnost metanja treh prostih metov, kjer vsak od zadetih košev prinaša po eno točko.

Nogomet

Nogomet je najpopularnejši šport na svetu. Igra se med dvema ekipama z enajstimi igralci na vsaki strani, pri čemer si igralci iz vsake izmed dveh ekip, v dveh polčasih ki traja po 45min, prizadevajo zadeti po čim več golov.

Odbojka

Obe odbojki, tako dvoranska kot na mivki se igrata na površini, dolgi 18m in široki 9m, po dolžini predeljeni z mrežo, ki se dviga v višino 2,43m za moške in 2,24m v ženski konkurenci.

Pri dvoranski odbojki na vsaki strani igrišča igra po 6 igralcev skupaj, vsako moštvo ima na svoji strani tri podaje, preden žoga potuje čez mrežo na nasprotnikovo stran. Igralec lahko uporabi kateri koli del svojega telesa nad pasom da odbije žogo.

Odbojka na mivki se igra na izravnani mivki in sicer v glavnem z enakimi pravili in žogo enake velikosti. S samo dvema igralcema na eni strani mora ekipa pokrivati večji del igralne površine in še tesneje sodelovati.

Rokomet

Igralci si podajajo , mečejo in lovijo majhno žogo z namenom zalučati jo preko nasprotnikove obrambe in nasprotnikovega vratarja v njegov gol. Vratar je edini igralec, ki mu je dovoljeno uporabljati stopala in noge pod koleni, s katerimi lahko ustavi žogo.

IGRE Z LOPARJI

Badminton

Igra se tako med posamezniki kod tudi v parih. Tekmovalci uporabljajo lahek lopar, s katerim udarjajo najlonsko ali s peresi operjeno žogico, ki jo pošiljajo čez mrežo.

Igra poteka v setih in zmaga tisti tekmovalec, ki je boljši v 3 setih.

Namizni tenis

Igri pravijo tudi ping-pong. Namizni tenis ni samo spektakularen šport moči, temveč je tudi igra natančnosti, hitrosti in taktike.

Mojstri lahko žogo udarijo s širokim izborom udarcev, prenesejo vrtenje žogice tako da le ta spremeni smer v svoji poti v zraku ali ko doskoči.

Tenis

Tenis je značilno tekmovanje v merjenju posameznikov in dvojic, tako v moški kot v ženski konkurenci.

Vrhunski tenisači morajo biti sposobni slutiti kakšni bodo nasprotnikovi udarci. Svoj del igrišča morajo hitro pokrivati njihov servis pa mora biti močan in natančen, ki po pritiskom ne sme popustiti.

VSE OLIMPIJSKE IGRE DOSLEJ:

1. 1896: GRČIJA- Atene
2. 1900: FRANCIJA- Pariz
3. 1904: ZDA- St. Louis
4. 1908: VELIKA BRITANIJA- London
5. 1912: ŠVEDSKA- Stockholm
1916: NEMČIJA- Berlin [odpadejo zaradi 1. svetovne vojne](#)
6. 1920: BELGIJA- Antwerpen
7. 1924: FRANCIJA- Pariz
1. zimske OI: FRANCIJA- Chamonix
8. 1928: NIZOZEMSKA- Amsterdam
2. zimske OI: ŠVICA- St. Moritz
9. 1932: ZDA- Los Angeles
3. zimske OI: ZDA- Lake Placid
10. 1936: NEMČIJA- Berlin
4. zimske OI: NEMČIJA- Garmisch-Partenkirchen
1940 in 1944 JAPONSKA- Tokio [odpadejo zaradi 2. svetovne vojne](#)
11. 1948: VELIKA BRITANIJA- London
5. zimske OI: ŠVICA- St. Moritz
12. 1952: FINSKA- Helsinki
6. zimske OI: NORVEŠKA- Oslo
13. 1956: AVSTRALIJA- Melbourne
7. zimske OI: ITALIJA- Cortina D´Ampezzo
14. 1960: ITALIJA- Rim
8. zimske OI: ZDA- Squaw Vally
15. 1964: JAPONSKA- Tokio
9. zimske OI: AVSTRIJA- Innsbruck
16. 1968: MEHIKA- Ciudad de Mexico
10. zimske OI: FRANCIJA- Grenoble
17. 1972: NEMČIJA- Munchen
11. zimske OI: JAPONSKA- Sapporo
18. 1976: KANADA- Montreal
12. zimske OI: AVSTRIJA- Innsbruck
19. 1980: RUSIJA- Moskva
13. zimske OI: ZDA- Lake Placid
20. 1984: ZDA- Los Angeles
14. zimske OI: SRBIJA- Sarajevo
21. 1988: JUŽNA KOREJA- Seul
15. zimske OI: KANADA- Calgary
22. 1992: ŠPANIJA- Barcelona
16. zimske OI: FRANCIJA- Albertville
23. 1996: ZDA- Atlanta
17. zimske OI: NORVEŠKA- Lillehammer
24. 2000: AVSTRALIJA- Sydney

- 18. zimske Ol:
- 25. 2004: GRČIJA- Atene
- 19. zimske Ol:
- 26. 2008: KITAJSKA- Peking

Viri; knjiga olimpijske igre
kronika: 100 let olimpijskih iger.