

Słuchasz podcastu Polski Daily, odcinek 26. Ja nazywam się Paulina Lipiec i cieszę się, że jesteś ze mną



W dzisiejszym odcinku będę mówić o sporcie. O polskich sportowcach, o sporcie, który lubię i którego nie lubię. W tym odcinku możesz nauczyć się kilku wyrażzeń i słów na temat sportu, dyscyplin sportowych i sportowców.

Zanim przejdę do tematu odcinka chciałabym Cię zaprosić na mojego nowego Instagrama @polski_daily (podkreślnik to taka kreska u dołu). Wrzucam tam codziennie nowe wideo, w których wyjaśniam różne polskie frazy, gramatykę, słowa, które ciężko przetłumaczyć i tym podobne informacje. Na razie jeszcze nie mam zbyt wielu obserwujących, ale jeżeli dołączysz do nich to będę się bardzo cieszyć. 😊

No a teraz temat odcinka: sport. Jak ważny jest dla Ciebie sport? Jak często go uprawiasz? Czy biegasz codziennie? Chodzisz na siłownię? Może grasz w tenisa z kolegami? A może uprawiasz szachy? Czy szachy to w ogóle sport? Czy jeżeli używasz tylko umysłu to też jest to ćwiczenie? Chyba nie...

Ja nigdy nie lubiłam sportu. Jako dziecko byłam najgorsza na WF-ie. Być może znasz to uczucie, kiedy na zajęciach wychowania fizycznego nauczyciel prosi, żeby dzieci stworzyły dwie drużyny. Każda drużyna ma swojego lidera/ kapitana. Liderzy wybierają dzieci, które będą należeć do ich drużyny. Jakieś dziecko zawsze musi być ostatnie. Tym ostatnim dzieckiem zawsze byłam ja. Niestety, nikt mnie nigdy nie chciał wybrać do drużyny. A kiedy raz skakaliśmy w dal, to zamiast z jednej nogi wybiłam się z dwóch nóg, upadłam na deskę i złamałam rękę. Taki jest ze mnie sportowiec.

Moja cała rodzina w sumie nie jest za bardzo wysportowana. Ich ulubionym sportem jest jedzenie pierogów i oglądanie filmów w telewizji. Od czasu do czasu jeździliśmy rowerami, więc bardzo lubię jazdę rowerem i jestem bardzo wdzięczna swojemu tacie, że kiedy byłam dzieckiem nauczył mnie



PAULINA LIPIEC
WWW.POLSKIDAILY.EU

PAULINA@POLSKIDAILY.EU

jeździć na rowerze. Nauczyli mnie też pływać, więc przez jakiś czas chodziłam na basen na studiach, kiedy bardzo chciałam schudnąć. Potem jednak jakoś mi to przeszło. Miałam wrażenie, że moje ciało nie jest dobre dla sportu. Po prostu niektórzy ludzie zaczynają biegać i po kilku tygodniach są w formie, mają dobre wyniki, mają dobre czasy, a jedyne co ja miałam to czerwone policzki, zadyszkę i niesamowite zmęczenie. Ani nie chudłam, ani nie miałam super mięśni.

Dopiero kiedy przeprowadziłam się do Egiptu no i zamieszkałam z moim wysportowanym mężem, zapisaliśmy się na siłownię. I tak od tamtej pory chodzę na siłownię już dwa lata. Niestety dalej nie ma wyników, chociaż muszę przyznać, że bardzo lubię chodzić na siłownię. Dla kilku powodów. Po pierwsze kiedy idziesz na siłownię to nie musisz być z nikim w drużynie. Ja jestem indywidualistką. Pracuję sama. Wolę uprawiać sport też sama. To znaczy nie lubię rywalizacji, nie lubię tego wyścigu szczurów, nie lubię musieć współpracować z kimś w drużynie, bo czuję, że i tak byłabym najgorsza. A kiedy idę na siłownię robię wszystko w swoim tempie. Włączam sobie podcasty, słucham sobie hiszpańskiego albo słucham sobie brazylijskiego rocka na Spotify. Nikt mnie nie pogania. Kilka razy ktoś mi proponował, żebym umówiła się z trenerem personalnym na trening, ale to nie dla mnie. Bardzo bym się zniechęciła do sportu, gdyby ktoś mi powiedział, co mam robić. Ja sama wiem, co mam robić. Nie znoszę, kiedy mi ktoś mówi, co ja mam robić. Także od tych dwóch lat, dwóch i pół roku chodzę sobie na siłownię, podnoszę sobie ciężarki, robię trochę pompek, ostatnio robię dużo przysiadów. Robię sobie takie ćwiczenia, które nie sprawiają mi za dużo przykrości. Są po prostu przyjemnie i czuję się przy tym dobrze.

Generalnie uważam, że sport jest bardzo ważny. Także dla osób, które uczą się języka. Dlaczego? Bo kiedy chodzisz na siłownię albo biegasz albo regularnie pływasz to musisz trochę ze sobą powalczyć, bo chyba nie ma osoby, która ma zawsze i codziennie ochotę pójść pobiegać. Jeśli uprawiasz jakiś sport to wiesz, o czym mówię. Zwykle jest tak, że wiesz, że to jest dla ciebie dobre, więc się zmuszasz. Więc



PAULINA LIPIEC
WWW.POLSKIDAILY.EU

PAULINA@POLSKIDAILY.EU

zakładasz sportowe ubrania i zmuszasz się, żeby wyjść z domu. Ja też tak mam, ale kiedy już tam idę to jestem zadowolona. Tak samo jest z nauką języka. Czasami w ogóle nie masz ochoty sięgnąć do polskiego. Nie chce ci się robić zadań z gramatyki albo czytać artykułu ze słownikiem, kiedy wiesz, że zajmie ci to trzy godziny, ale warto zrobić ten krok, bo potem jest ogromna satysfakcja. Poza tym wyrabiasz sobie nawyk. Kiedy zaczynasz robić coś regularnie, potem to już nie jest takie trudne. To już staje się częścią twojej codziennej rutyny, twojego rytmu. Dlatego myślę, że dzięki temu, że chodzę regularnie na siłownię, łatwiej mi jest też regularnie uczyć się języka.

Odejdźmy na chwilę od języków i wróćmy do sportu. Jak już mówiłam, bardzo nie lubie sportów drużynowych. No to dlatego, że zawsze byłam najgorsza. Ale Polacy kochają sporty drużynowe. Kochają oglądać... i grać chyba też w piłkę nożną. Ja tego nie rozumiem. Piłka nożna jest niesamowicie nudnym sportem. Jest sobie 11 zawodników. Jest bramkarz, są napastnicy, na przykład Lewandowski, są obrońcy... hmm ..nie wiem jak się nazywają inne pozycje...

Mniejsza z tym. Są dwie drużyny po 11 zawodników w każdej drużynie. Są jakieś skomplikowane zasady, ale generalnie chodzi o to, żeby strzelić gola do bramki. No ok. I tysiące, miliony ludzi ekscytuje się na stadionach i przed telewizorami, patrząc przez 90 minut jak banda facetów biega za piłką. Ani oni sami nie ćwiczą, ani nie zarabiają na tym, a mimo wszystko bardzo się ekscytują.

Piłka nożna jest ulubionym sportem Polaków. Zawsze tak było. Przecież jest legenda naszej drużyny z lat siedemdziesiątych, która zdobyła srebrny medal na Mistrzostwach Świata. Tylko raz nam się to udało. W tym roku w końcu dostaliśmy się do Pucharu Świata, ale odpadliśmy już w pierwszej rundzie. Jak na to zareagowali polscy kibice? Niestety, fatalnie. Powiedziałabym nawet, że polscy kibice **strzelają do własnej bramki**. Na początku kibicują, są pełni nadziei, wierzą w drużynę, myślą: w końcu mamy porządnego trenera. W końcu mamy fantastyczny skład! No ale... jak drużyna przegrywa i przegrywa, to pełni nadziei kibicje zamieniają się w potwory i udostępniają całą masę memów na



PAULINA LIPEC
WWW.POLSKIDAILY.EU

PAULINA@POLSKIDAILY.EU

internecie, piszą okropne, obrzydliwe komentarze na temat piłkarzy. Uważają, że żadne pieniądze nie należą się drużynie za taką hańbę, za taką porażkę? Czyli jak wszystko jest dobrze to jesteśmy z naszymi, śpiewamy polski hymn, zakładamy biało-czerwone koszulki, a kiedy źle się dzieje to po prostu wstydzimy się. Nie fajnie!

To też jest jeden z takich powodów, dla których się nie angażuje. Wiadomo, nikt nie lubi przegrywać, ale kiedy już przegrywamy, to moglibyśmy mieć trochę honoru.

Piłka nożna nie jest jedynym ulubionym sportem Polaków. Zgadnij jaki jest kolejny sport, który ubóstwiają Polacy! No.. masz 10 sekund... Brawo! Skoki narciarskie. A dlaczego? Dlatego, że kilka lat temu pewien młody, chudy, niski chłopaczek z Wisły (tak nazywa się pewne miasteczko na południu Polski) zaczął zwyciężać w skokach narciarskich. Ten chłopaczek, a obecnie czterdziestoletni mężczyzna, nazywa się Adam Małysz. Cała Polska oszalała na punkcie skoków narciarskich. Całymi rodzinami siadaliśmy przed telewizorem i oglądaliśmy naszych skoczków, a tak naprawdę samego Małysza, który **raz po raz** bił rekordy i zdobywał medale. Obserwowaliśmy z **zapatym tchem** jak rywalizował z najlepszymi światowymi skoczkami i jak wygrywał Mistrzostwa Świata. Do tej pory można powiedzieć, że Adam Małysz był jednym z najlepszych zawodników w historii tego sportu. Nic dziwnego, że nawet pojawiła się gra na komputery „Skoki Narciarskie”, którą my tak naprawdę nazywamy po prostu „Małysz”, w którą również grały całe rodziny.

Pamiętam, że kiedy jeździłam na ferie zimowe do mojego wujka, wszystkie jego dzieci i ja również siedziałyśmy w kolejce do komputera i grałyśmy w „Małysza”. Kto przegrywał zwykle? Oczywiście ja, ale wtedy się to aż tak nie liczyło. Najważniejsze było, że skakaliśmy. Skakaliśmy jak Małysz. Małysz przeszedł na sportową emeryturę, zaczął jeździć w rajdach samochodowych. Ale na szczęście pojawił się kolejny dobry skoczek – Kamil Stoch. Kamil Stoch zaczął **podtrzymywać tradycję** mistrzowskiego skakania i do tej pory wszyscy Polacy w zimie, kiedy śnieg pada na zewnątrz, jest za zimno, żeby wyjść



PAULINA LIPIEC
WWW.POLSKIDAILY.EU

PAULINA@POLSKIDAILY.EU

na spacer Kamil Stoch skacze, a wszyscy Polacy siedzą przed telewizorami i kibicują przy kieliszku wódki, kieliszku wiśniówki, a może po prostu gorącej herbacie.

Mówiąc o popularnych sportowcach, warto wymienić sportowca, którego na pewno znacie. Oczywiście mówię o Robertcie Lewandowskim. Tylko że jedyne co ja wiem o Robertcie Lewandowskim jest to, że reklamuje koszulki i reklamuje chińskie telefony. Jego twarz jest wszędzie. Na billboardach, na plakatach. Robert Lewandowski jest w każdym mieście. Jest też głośno o jego żonie, która z tego co pamiętam jest instruktorką fitness, oraz o tym jak szybko doszła do formy po urodzeniu córki. Generalnie to jest taka gwiazdoska para w Polsce.

Powiem Wam szczerze, że dopóki nie zaczęłam przygotowywać się do tego podcastu nie wiedziałam nawet w jakim klubie gra Lewandowski. Teraz już wiem. Jest napastnikiem w Borussia Dortmund.

Jeśli chodzi o panie, to powinniście znać dwa nazwiska. Na pewno powinniście znać Agnieszkę Radwańską, która jest polską tenisistką. No może nie jest tak dobra jak Serena albo Venus Williams, ale odnosi spore sukcesy. Fani tenisa na pewno będą znali tę tenisistkę. W sportach zimowych króluje natomiast Justyna Kowalczyk. Justyna jest wielokrotną medalistką biegów narciarskich, czyli znowu: Polacy w zimie oglądają skoki narciarskie i biegi narciarskie, bo mamy tutaj królową nart.

Warto też wspomnieć o Robertcie Kubicy, który jako jedyny Polak startował w wyścigach formuły 1. Kilka lat temu miał bardzo poważny wypadek i bardzo długo leżał w szpitalu, ale ponieważ wszystko poszło dobrze, mógł wrócić do pracy, mógł wrócić do swojego ulubionego sportu. I znowu, zastanawiam się... czy jazda za kierownicą to sport? W końcu chyba nie używasz siły swoich mięśni, prawda?

Nie wiem, jak dla mnie to jest kolejny bardzo nudny sport. Tak samo jak żużel. Jazda motocyklem po żużlu. Jest to bardzo ryzykowny sport. Sporo zawodników umiera. Nawet w tamtym roku zginął bardzo



PAULINA LIPIEC
WWW.POLSKIDAILY.EU

PAULINA@POLSKIDAILY.EU

młody człowiek, bardzo młody zawodnik żużlowy, bo jedyne co robisz to jedziesz bardzo szybko motocyklem po żużlu, dookoła. To nie jest nawet jazda przełajowa przez jakieś piękne tereny. Nie! Po prostu jeżdżą w kółko.

Ostatnie dwie osoby, o których chcę Wam powiedzieć i warto zanotować te nazwiska. Pierwszy z nich to Tomasz Mackiewicz. O Mackiewiczzu nikt nic prawie nie wiedział, dopóki w tamtym roku nie rozpoczął wyprawy na Nanga Parwat. To jest taki bardzo wysoki szczyt w Pakistanie, o którym mówią „góra morderca”. Dlaczego? Bo bardzo wielu alpinistów (powinno być: himalaistów), wspinaczy zginęło próbując dotrzeć na jej szczyt. Mackiewicz postanowił, że dotrze na jej szczyt w zimie. Nikomu jeszcze nie udało się tego zrobić. Mackiewiczowi owszem. W styczniu tego roku udało się dotrzeć na szczyt. Był tam razem z inną francuską wspinaczką. Niestety, kiedy schodził, pojawiły się trudności. Trudności pogodowe. I Mackiewicz nigdy już nie zszedł na dół. Wyruszyła po niego akcja ratownicza, ale ze względu na warunki klimatyczne nie udało im się dotrzeć do naszego sportowca. Prawdopodobnie Mackiewicz został tam już na zawsze i umarł z wyziębienia. Jeszcze nie udało się odzyskać jego ciała.

Druga osoba, o której musicie wiedzieć i zachęcam Was do odwiedzenia strony tego mężczyzny, bo jest wyjątkowy to pewien starszy pan. Naprawdę starszy.. ma ponad 70 lat. Co takiego wspaniałego zrobił ten mężczyzna? Trzy razy przepłynął Ocean Atlantycki kajakiem! Sam, zupełnie sam. Miał przy sobie wyłącznie zapasy jedzenia i satelitarną komórkę, którą tylko kilka razy połączył się z domem. Zajął mu to wiele miesięcy, a ostatnia wyprawa odbyła się w 2014 roku. Wyruszył wtedy z Lizbony i dotarł do Florydy. Na jego stronie, do której linka wrzucę w opis tego podcastu, możecie zobaczyć, jak przebiegała ta trasa. Była trudna. Prądy morskie nie pozwalały Aleksandrowi Dobie płynąć prosto więc **nadłożył drogi** i pamiętajcie, że płynął tylko o sile własnych mięśni. **Postawił sobie bardzo wysoko poprzeczkę**, bo jeszcze do tej pory nikomu nie udało się przepłynąć samodzielnie kajakiem Oceanu



PAULINA LIPIEC
WWW.POLSKIDAILY.EU

PAULINA@POLSKIDAILY.EU

Atlantyckiego . W sumie pokonał 12 427 km. Podczas tej trasy miał kilka przygód. Na przykład próbował pływać kilkakrotnie, ale kiedy tylko trafił do wody dookoła niego zbierały się rekiny. Kilka razy przeżył też atak latających ryb. Było to dla niego niesamowite doświadczenie, ale dotarł do Florydy już bardzo, bardzo zmęczony.

Pewnie mogłabym Wam opowiedzieć jeszcze o kilku ważnych i znanych sportowcach, bo jest ich trochę, jak w każdym kraju, ale jestem bardziej ciekawa, jacy są najważniejsi i najbardziej popularni sportowcy z Waszego kraju. Oraz jakich polskich sportowcach znacie? O jakich polskich sportowcach było głośno w Waszym kraju? Napiszcie mi o tym w komentarzu, a ja chętnie o tym poczytam.



PAULINA LIPIEC
WWW.POLSKIDAILY.EU

PAULINA@POLSKIDAILY.EU