

Jarosław Łepeck

Igrzyska Olimpijskie i Igrzyska Paralimpijskie

Co warto wiedzieć o Igrzyskach Olimpijskich i Igrzyskach Paralimpijskich



Polskie Stowarzyszenie
na rzecz Osób
z Niepełnosprawnością
Intelektualną



Biblioteka self-adwokata

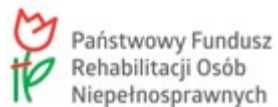


© Copyright by PSONI, 2026

ISBN 978-83-68183-19-1

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa
tel. 22 848 82 60, 22 646 03 14
zg@psoni.org.pl
redakcja@psoni.org.pl
www.psoni.org.pl

Rysunki:	Karol Dziewulski
Konsultacja dostępności tekstu:	Robert Drzewucki, Rafał Jakubek, Marcin Wawrzyniak
Redakcja:	Barbara Ewa Abramowska
Skład i druk:	MONDI plus
Nakład:	3800



Publikacja jest dofinansowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

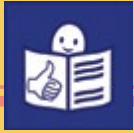
Jarosław Łepek

Igrzyska Olimpijskie i Igrzyska Paralimpijskie

Co warto wiedzieć o Igrzyskach Olimpijskich i Igrzyskach Paralimpijskich



Warszawa 2026



Spis treści

1. O tej broszurze	3
2. Czym są Igrzyska Olimpijskie	3
3. Kto organizuje Olimpiadę	5
4. Kiedy odbywają się Olimpiady	5
5. Gdzie odbywają się Olimpiady	6
6. Kto bierze udział w Olimpiadach	6
7. Dyscypliny olimpijskie	7
8. Co dzieje się na Olimpiadach	8
9. Kibice na Olimpiadzie	10
10. Czy osoby z niepełnosprawnościami mogą brać udział w Olimpiadach	11
11. Czym jest Paralimpiada	12
12. Kto organizuje Paralimpiady	13
13. Co dzieje się na Paralimpiadach	14
14. Sportowcy na Paralimpiadzie	15
15. Przykłady dyscyplin sportowych na Paralimpiadach	18
16. Podsumowanie	20



O tej broszurze

Z tej broszury dowiesz się:

- czym są Igrzyska Olimpijskie i Igrzyska Paralimpijskie
- gdzie odbywają się Igrzyska Olimpijskie i Igrzyska Paralimpijskie
- kto bierze udział w Igrzyskach Olimpijskich i Igrzyskach Paraolimpijskich
- co dzieje się na Igrzyskach Olimpijskich i Igrzyskach Paralimpijskich.



Czym są Igrzyska Olimpijskie

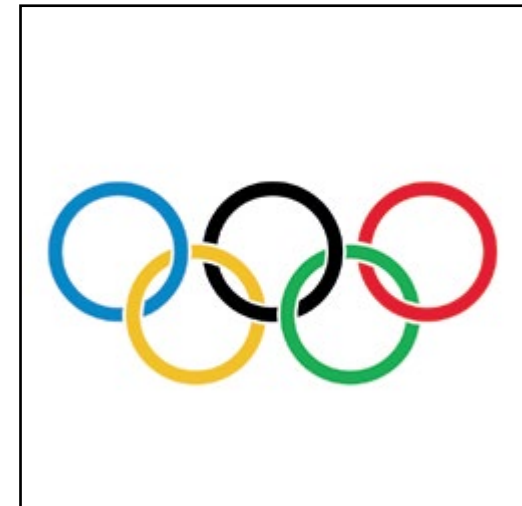
Igrzyska Olimpijskie to bardzo duże zawody sportowe.

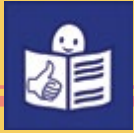
Na Igrzyska Olimpijskie mówimy też **Olimpiada**.

W **Olimpiadzie** biorą udział sportowcy z różnych krajów.

Olimpiada ma swój ważny symbol.

Ważny symbol Olimpiady to 5 kół w różnych kolorach.





Inne symbole Olimpiady to na przykład:

- flaga olimpijska
- hymn olimpijski
- znicz olimpijski
- maskotka olimpijska. W 2026 była to biała łośnica.



Znicz olimpijski może mieć różny kształt.

Znicz olimpijski często jest bardzo duży.

Jest zawsze w mieście gdzie odbywa się Olimpiada.

W zniczu olimpijskim przez całą Olimpiadę płonie ogień.



Kto organizuje Olimpiadę

Olimpiadę organizuje **MKOL** (czytaj emkaol).

MKOL to skrót od nazwy **Międzynarodowy Komitet Olimpijski**.

MKOL to organizacja, która decyduje o Olimpiadach.

Na przykład MKOL wybiera kraj i miasto, w którym będzie Olimpiada.



Kiedy odbywają się Olimpiady

Każda Olimpiada odbywa się co 4 lata. Olimpiady są **zimowe i letnie**.

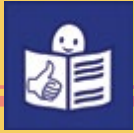
Letnia Olimpiada odbywa się latem i jest co 4 lata.

Zimowa Olimpiada odbywa się zimą i też jest co 4 lata.

Na przykład Zimowa Olimpiada była w 2026 roku.

Następna Zimowa Olimpiada będzie w 2030 roku.





Gdzie odbywają się Olimpiady

Olimpiady odbywają się w kraju wybranym przez MKOL.
W kraju jest wyznaczone miasto, które jest gospodarzem Olimpiady.
W 2026 roku Zimowa Olimpiada była we Włoszech.
W 2026 roku Zimowa Olimpiada była w 2 miastach:
w Mediolanie i w Cortinie (czytaj Kortinie).



Kto bierze udział w Olimpiadach

W Olimpiadach biorą udział sportowcy z różnych krajów.
Żeby wziąć udział w Olimpiadzie sportowiec musi mieć wcześniej **kwalifikację olimpijską**.

Kwalifikacja olimpijska to na przykład bardzo dobry wynik na innych zawodach sportowych.
Kwalifikację olimpijską sportowiec musi zdobyć przed Olimpiadą.



Dyscypliny olimpijskie

Na Olimpiadach są różne sportowe **dyscypliny olimpijskie**.

Dyscypliny olimpijskie to różne rodzaje sportu.

Na Olimpiadach sportowcy startują tylko w dyscyplinach olimpijskich.

Dyscypliny olimpijskie wybiera na Olimpiadę MKOL.



Zimowe dyscypliny olimpijskie to na przykład:

- narciarstwo
- saneczkarstwo
- **hokej na lodzie.**

Na Zimowej Olimpiadzie są też inne dyscypliny olimpijskie.

Dyscypliny olimpijskie są różne i mogą się zmieniać przed każdą Olimpiadą. Decyduje o tym MKOL.





Letnie dyscypliny olimpijskie to na przykład:

- gimnastyka
- kolarstwo
- podnoszenie ciężarów.

Na Letniej Olimpiadzie są też inne dyscypliny olimpijskie. Dyscypliny olimpijskie są różne i mogą się zmieniać przed każdą Olimpiadą. Decyduje o tym MKOL.



Co dzieje się na Olimpiadach

Na Olimpiadach sportowcy:

- biorą udział w różnych zawodach sportowych
- chcą mieć jak najlepszy wynik w zawodach sportowych
- chcą zdobyć medale olimpijskie.

Medale olimpijskie są bardzo ważne dla sportowców.



Medale olimpijskie dostają sportowcy, którzy zajęli najlepsze miejsca w zawodach sportowych.

1. **Złoty medal** dostaje sportowiec za pierwsze miejsce.
2. **Srebrny medal** dostaje sportowiec za drugie miejsce.
3. **Brązowy medal** dostaje sportowiec za trzecie miejsce.

Sportowcy nie dostają medali za inne miejsca.



Sportowcy na Olimpiadzie biorą udział w zawodach sportowych przez pewien czas. Najczęściej Olimpiady odbywają się przez 17 dni.

Na przykład:

- w 2026 roku Zimowa Olimpiada we Włoszech była przez 17 dni
- w 2028 roku Letnia Olimpiada w Stanach Zjednoczonych też będzie przez 17 dni.





Kibice na Olimpiadzie

Na Olimpiadę przyjeżdża bardzo dużo kibiców.

Kibice chcą oglądać sportowców z bliska.

Kibice przyjeżdżają z różnych krajów.

Kibice **dopingują** sportowców ze swojego kraju. To znaczy:

- głośno krzyczą i klaszczą
- machają flagą swojego kraju.

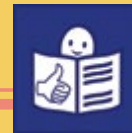


Na Olimpiadach startują też polscy sportowcy.

Polscy sportowcy starają się zdobyć jak najwięcej medali.

Czasami jest to bardzo trudne, bo na Olimpiadzie jest dużo sportowców z innych krajów. Każdy sportowiec chce zdobyć medal.

Warto kibicować polskim sportowcom!



Czasami Olimpiada jest bardzo daleko, na przykład w Ameryce. Wtedy trudno jest pojechać na Olimpiadę i kibicować.

Możesz na przykład:

- oglądać Olimpiadę w telewizji
- słuchać o Olimpiadzie w radiu
- czytać o Olimpiadzie w gazetach
- oglądać Olimpiadę w Internecie.



Czy osoby z niepełnosprawnościami mogą brać udział w Olimpiadach

Osoby z niepełnosprawnościami mogą brać udział w Olimpiadach. Na Olimpiadę mogą pojechać sportowcy z różnymi niepełnosprawnościami. Żeby pojechać na Olimpiadę sportowcy z niepełnosprawnościami też muszą zdobyć kwalifikację olimpijską.





Sportowcom z niepełnosprawnościami trudno jest zdobyć kwalifikację olimpijską.

Dlatego dla sportowców z niepełnosprawnościami organizuje się **Igrzyska Paralimpijskie**.

Na Igrzyska Paralimpijskie mówimy też Paralimpiada.



Czym jest Paralimpiada

Paralimpiada jest bardzo podobna do Olimpiady.

Paralimpiada to duże zawody sportowe.

W Paralimpiadzie startują tylko sportowcy z niepełnosprawnościami.

Sportowcy przyjeżdżają z różnych krajów.

Paralimpiady są zimowe i letnie.



Kto organizuje Paralitypiady

Paralitypiady organizuje **Międzynarodowy Komitet Paralitypijski**. Komitet decyduje o wielu sprawach. Na przykład:

- gdzie będzie Paralitypiada
- kiedy dokładnie będzie Paralitypiada
- jakie dyscypliny sportowe będą na Paralitypiadzie.



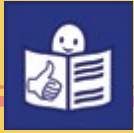
Paralitypiada też ma swoje symbole. Na przykład:

- flagę paralitypijską
- hymn paralitypijski
- **maskotkę paralitypijską.**

W 2026 roku była to brązowo-biała łasica.

Na Paralitypiadzie zapala się ten sam znicz co na Olimpiadzie.

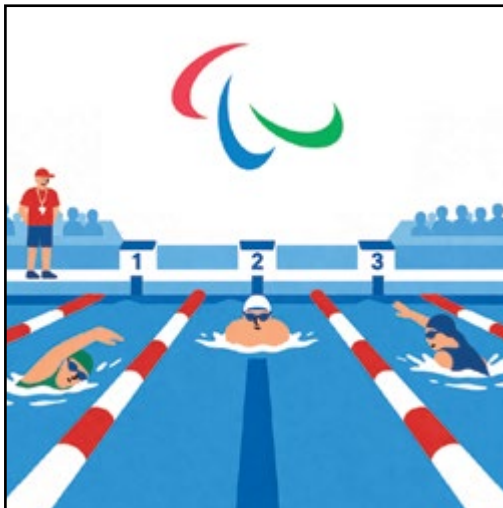




Co dzieje się na Paralimpiadach

Paralimpiady odbywają się najczęściej:

- 2 lub 3 tygodnie po zakończeniu Olimpiady
- w tym samym mieście gdzie była Olimpiada
- na tych samych obiektach sportowych, na których była Olimpiada.



Obiekty sportowe to miejsca, w których są zawody sportowe.

Obiekty sportowe to na przykład:

- basen
- stadion
- tor saneczkarski
- lodowisko do hokeja.



Na Paralimpiadzie sportowcy też zdobywają medale. Medale mają takie same kolory jak na Olimpiadzie. Medale są **złote, srebrne i brązowe**. Medale dostają sportowcy którzy zajęli pierwsze, drugie i trzecie miejsce. Za inne miejsca sportowcy nie dostają medali.



Sportowcy na Paralimpiadzie

Na Paralimpiadę przyjeżdżają sportowcy z różnymi niepełnosprawnościami. Na przykład z niepełnosprawnością:

- ruchu
- wzroku
- intelektualną.



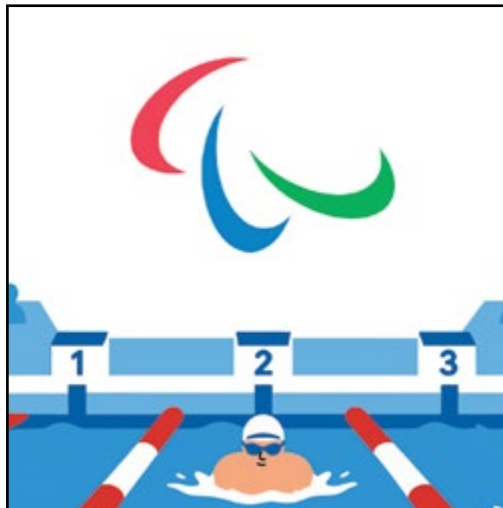


Sportowcy z niepełnosprawnością intelektualną:

- biorą udział tylko w Letniej Paralimpiadzie
- nie biorą udziału w Zimowej Paralimpiadzie.

W Zimowej Paralimpiadzie nie ma konkurencji sportowych dla osób z niepełnosprawnością intelektualną.

Tak zdecydował Międzynarodowy Komitet Paralimpijski.



Sportowcy z niepełnosprawnościami uczestniczą w różnych zawodach. Zawody sportowe są dostosowane do ich niepełnosprawności.

Na Paralimpiadzie są podobne dyscypliny sportowe jak na Olimpiadzie.

Sportowcy z różnymi niepełnosprawnościami na przykład:

- pływają
- biegają
- podnoszą ciężary.



Czasami osoby z niepełnosprawnościami potrzebują dostosowanego sprzętu, żeby brać udział w Paralimpiadzie. To może być:

- dostosowany wózek do wyścigów na stadionie
- dostosowany wózek do koszykówki
- siedzisko przymocowane do jednej narty.

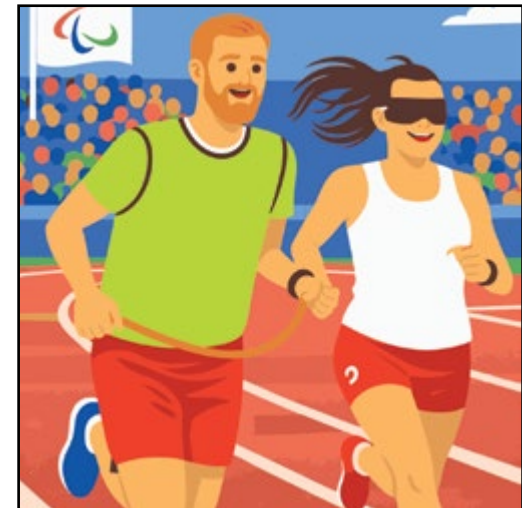


Czasami osoby z niepełnosprawnościami potrzebują asystenta, żeby brać udział w Paralimpiadzie. Na przykład w trakcie:

- biegu osób niewidomych na stadionie
- biegu osób niewidomych na nartach.

Asystenci podpowiadają zawodnikom co mają robić.

Asystenci nie wyręczają zawodników w trakcie zawodów.





Przykłady dyscyplin sportowych na Paralimpiadach

Na Zimowej Paralimpiadzie sportowcy z niepełnosprawnością ruchu grają w **hokeja na lodzie** na siedząco. Hokej na siedząco to sport drużynowy. W każdej drużynie jest 6 zawodników. Sportowcy:

- jeżdżą na specjalnych siedziskach z łyżwami
- mają krótkie kije, którymi uderzają w gumowy krążek
- strzelają krążkiem gole do bramki.

Wygrywa drużyna która zdobędzie więcej goli.



Inny przykład to **paranarciarstwo biegowe**.

Sportowcy są z różnymi niepełnosprawnościami. Na przykład nie mają ręki lub obu rąk.

Sportowcy biegają na nartach i nie używają kijków.

Wygrywa sportowiec, który ma najlepszy czas w biegu.



Na Letniej Paralimpiadzie startują też osoby z niepełnosprawnością intelektualną.

Sportowcy z niepełnosprawnością intelektualną startują w:

- pływaniu
- tenisie stołowym
- lekkoatletyce.

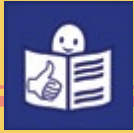


Lekkoatletyka to różne rodzaje sportu. Na przykład bieganie i skok w dal.

Na Letniej Paralimpiadzie sportowcy z niepełnosprawnością intelektualną startują w:

- biegu na 400 metrów
- biegu na 1 500 metrów
- skoku w dal.





Podsumowanie

Na Paralimpiadach jest dużo różnych dyscyplin sportowych. O tym jakie dyscypliny sportowe są na Paralimpiadzie decyduje Międzynarodowy Komitet Paralimpijski. Dyscypliny sportowe mogą się zmieniać co Paralimpiadę. Paralimpiada trwa trochę krócej niż Olimpiada. Najczęściej Paralimpiada trwa od 11 do 13 dni.

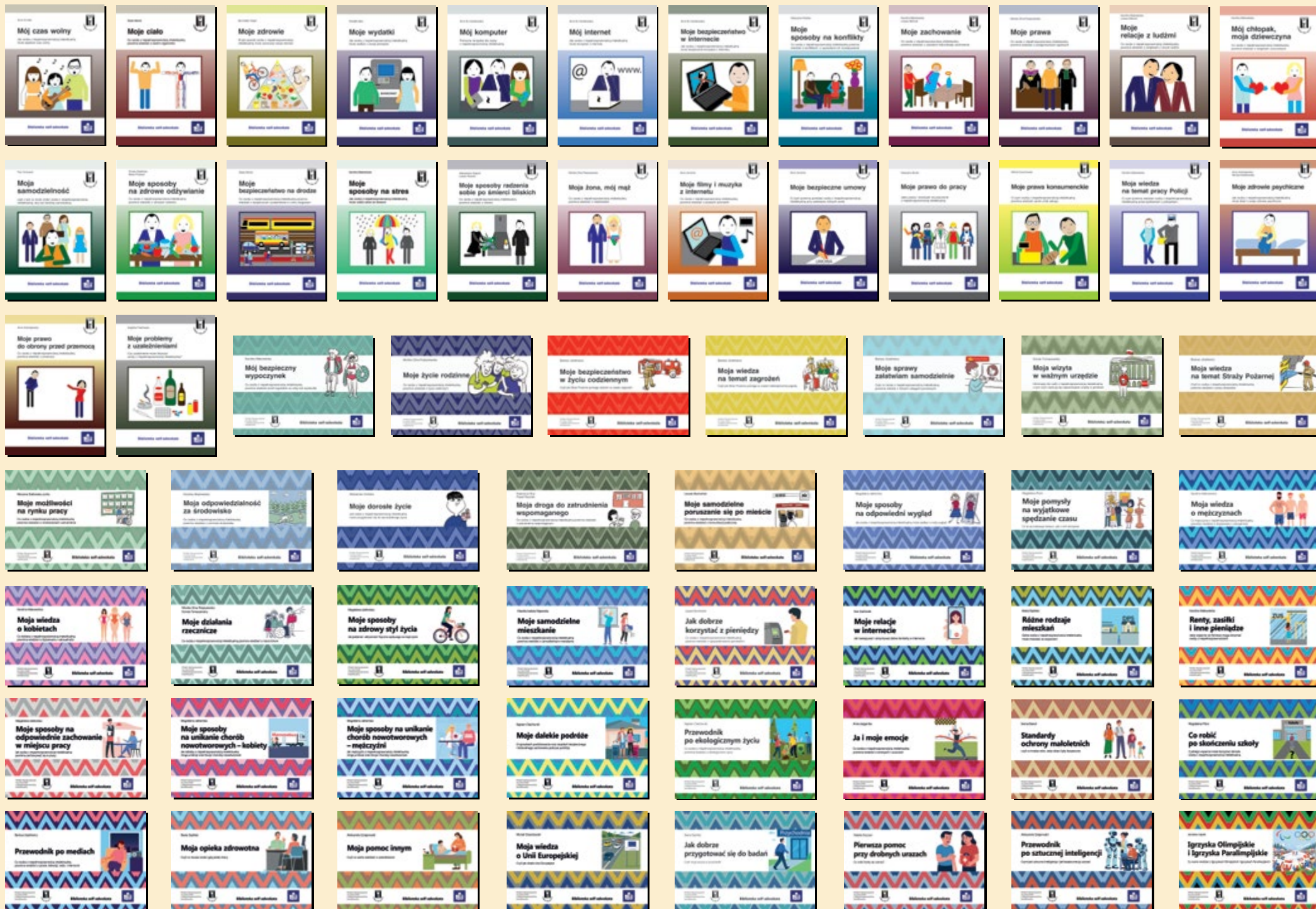


Na Olimpiadzie i na Paralimpiadzie ważne dla sportowców są medale. Dla sportowców ważne są też:

- udział w zawodach sportowych
- spędzanie czasu razem z innymi zawodnikami
- nowe znajomości.

Olimpiada i Paralimpiada to czas sportu i wielu emocji. Również dla nas kibiców!

W serii **Biblioteka self-advokata** dotychczas ukazały się:





Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

jest organizacją pożytku publicznego

MISJĄ PSONI jest:

- dbanie o godność i szczęście osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i w społeczeństwie,
- wspieranie rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.

CELEM PSONI jest działanie na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością intelektualną, tworzenia warunków przestrzegania wobec nich praw człowieka, prowadzenia ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym, działanie na rzecz ochrony ich zdrowia oraz wspieranie ich rodzin.

STATYSTYKA:

- 117 Kół terenowych,
- 10 tysięcy członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele),
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla ponad 33 tysięcy dzieci i dorosłych.

PSONI prowadzi:

- placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej i asystencji,
- wspieranie ruchu self-adwokatów, rzeczników własnych spraw,
- różne formy mieszkań ze wsparciem,
- organizację spędzania wolnego czasu (m.in. kluby, zespoły artystyczne, sportowe, turystyczne),
- indywidualne wspieranie w niezależnym życiu, w tym tworzenie Kręgów Wsparcia,
- wspieranie i pomoc rodzinom,
- działalność wydawniczą, m.in. wydaje kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich”.

PSONI współpracuje z instytucjami i organizacjami:

- w tworzeniu nowego prawa,
- w dążeniu do zmiany wizerunku osoby z niepełnosprawnością intelektualną i postaw społecznych,
- w rozwijaniu więzi społecznych, ułatwiających umacnianie się społeczeństwa dla wszystkich, czyli włączanie osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- w popularyzowaniu wyników badań naukowych i doświadczeń innych krajów,
- w kształceniu profesjonalnych kadr,
- w umacnianiu organizacji pozarządowych.