

## MOJA ULUBIONA DYSCIPLINA SPORTU I WYBRANY IDOL SPORTOWY.

PŁYWANIE TO MOJA ULUBIONA DYSCIPLINA SPORTOWA. OD MAŁEGO UWIELBIAM WODĘ. LATEM JAK TYLKO BYŁA POGODA CHODZIŁEM Z RODZINĄ NA PLAŻĘ I NIE WYCHODZIŁEM Z NIEJ. W WIEKU 5 LAT UMIAŁEM JUŻ PŁYWAĆ. OD 3 LAT UCZĘSZCZAM DO KLUBU PŁYWACKIEGO, Z KTÓRYM UDAŁO MI SIĘ ZDOBYĆ KILKA OSIAGNIĘĆ, A ZINSPIROWAŁ MNIE TEN OTO SPORTOWIEC I MÓJ IDOL **MICHAEL PHELPS** "OLIMPIJCZYK WSZECHCZASÓW".



## Michael Fred Phelps

przyszedł na świat 30 czerwca 1985 w Baltimore – amerykański pływak zdobywca ośmiu medali (6 złotych i 2 brązowych) na igrzyskach olimpijskich w Atenach w 2004 roku, 8 złotych medali podczas występów na igrzyskach olimpijskich w Pekinie (w tym 7 rekordów świata), 6 medali (4 złotych i 2 srebrnych) na igrzyskach olimpijskich w Londynie w 2012 roku oraz 6 medali (pięciu złotych i jednego srebrnego) na igrzyskach olimpijskich w Rio de Janeiro. Zdobywca 7 złotych medali na mistrzostwach świata w 2007 roku.

Najbardziej utytułowany olimpijczyk w historii nowożytnych igrzysk z dorobkiem 23 złotych medali. Łącznie medali igrzysk olimpijskich ma 28 (23 złotych, 3 srebrne, 2 brązowe). Dzięki swoim osiągnięciom i dominacji jest uważany za najlepszego pływaka w historii tej dyscypliny.

Na igrzyskach olimpijskich w Rio de Janeiro był chorążym reprezentacji Stanów Zjednoczonych i kapitanem drużyny pływackiej.

*„Kiedy śpię, czasami dosłownie śnię wyścig od startu do mety. Kiedy indziej, gdy zapadam w sen, wyobrażam sobie to, co chcę osiągnąć: skok, wślizg do wody, ruchy, cykle, podejście do ściany, dotknięcie ściany, wyłączenie zegara, nawrót i płynięcie z powrotem tak wiele razy, ile trzeba do ukończenia wyścigu.”*

Swoją przygodę z pływaniami rozpoczął w wieku 7 lat, kiedy to zdiagnozowano u niego ADHD– nadpobudliwość psychoruchową.

Przełomowe dla kariery pływaka były zawody rozegrane w Orlando w 1999 r., gdy mając 13 lat, wystąpił na mistrzostwach kraju. Nie odniósł w nich zwycięstwa, ale trzykrotnie był w pierwszej czwórce. Na kolejnych zawodach, w Indianapolis, wywalczył swoją pierwszą kwalifikację olimpijską.

Startując na Igrzyskach Olimpijskich w Sydney, był najmłodszym członkiem ekipy reprezentującej Stany Zjednoczone. W swoim pierwszym olimpijskim wyścigu ostatecznie zajął 5. miejsce, poprawiając przy tym swój własny rekord.



Po Igrzyskach Olimpijskich wziął udział w Mistrzostwach Świata w Fukuoka w 2001 r., które okazały się dla niego bardzo pomyślne. Udało mu się zdobyć złoty medal na 200 m stylem motylkowym, bijąc przy tym również rekord świata (1:54.58). Kolejnym przystankiem na drodze były zawody Pan Pacific 2 w 2002 r., podczas których zdobył dwa złote krążki na dystansach 200 i 400 m stylem zmiennym i srebro na 200 m stylem motylkowym. Medale zdobył również w sztafecie: złoto 4x100 stylem zmiennym oraz srebro 4x200 stylem dowolnym. Worek medali rozwiązał się natomiast podczas Mistrzostw Świata w Barcelonie (2003 r.). Phelps zdobył tam cztery złote medale (200 m stylem motylkowym, 200 m stylem zmiennym, 400 m stylem zmiennym, sztafeta 4x100 stylem zmiennym) oraz dwa srebrne (sztafeta 4x200 m stylem dowolnym oraz 100 m stylem motylkowym).

Startując w Atenach, miał 19 lat i jeden cel, jakim było zdobycie złota. Igrzyska rozpoczęły się bardzo dobrze, gdyż już na samym początku udało się mu wywalczyć złoty medal na dystansie 400 m stylem zmiennym. Kolejnym startem była sztafeta 4x100 m stylem dowolnym, gdzie wraz z kolegami z drużyny zdobyli brązowy medal. Następnym wyścigiem, było 200 m stylem zmiennym, w którym zmierzył się z ówczesnymi legendami i ostatecznie uplasował się na 3. miejscu, ustanawiając przy tym rekord kraju i nowy rekord życiowy (1:45,32). Zwycięstwo odniósł także na dystansie 200 m stylem motylkowym. Następny w kolejności był wyścig na 200 m stylem zmiennym, który również wygrał, po czym musiał szybko odebrać swój medal i udać się ponownie na słupek startowy, gdyż tego samego dnia rozgrywany był półfinał 100 m stylem motylkowym, w którym zajął on 1. miejsce. Finał szczęśliwie dla zawodnika rozgrywany był następnego dnia, udało mu się wywalczyć złoty medal.

Igrzyska w Atenach zakończył z ośmioma medalami, trzema rekordami olimpijskimi oraz jednym rekordem świata (sześć złotych i dwa brązowe), zapisując się dzięki temu w historii jako drugi sportowiec, któremu się to udało.

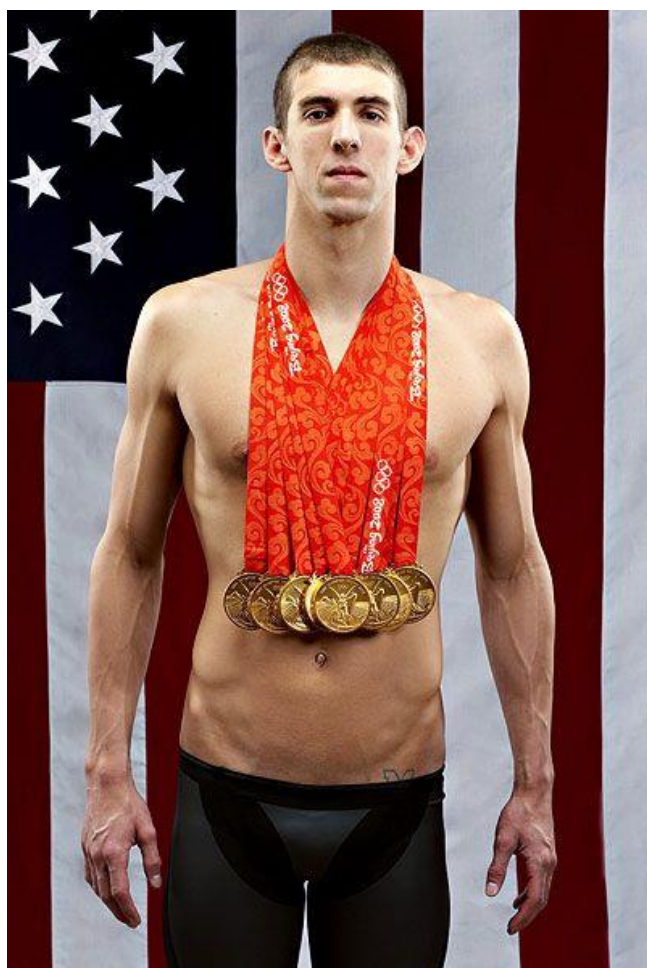


W 2005 r. wziął udział w Mistrzostwach Świata w Montrealu, na których potwierdził swoją wysoką formę. Zdobył łącznie pięć medali – trzy indywidualnie (złoto na 200 m stylem dowolnym i 200 m stylem zmiennym oraz srebro na 100 m stylem motylkowym) oraz dwa złote krążki w sztafecie (4x100 stylem dowolnym oraz 4x200 m stylem dowolnym).

Prawdziwy popis swoich umiejętności dał jednak na kolejnych Mistrzostwach Świata rozgrywanych w Melbourne w 2007 r. Podczas zawodów zdobył pięć złotych medali w wyścigach indywidualnych oraz dwa złote w drużynie. Do tego dorzucił pięć indywidualnych rekordów świata.

Na Igrzyskach w Pekinie sportowiec za cel postawił sobie zdobycie na olimpiadzie ośmiu złotych medali – jeden ze sponsorów Speedo obiecał wypłacić mu milion dolarów w wypadku osiągnięcia przez niego tego celu. Złoto zdobył w następujących konkurencjach: 200 m

stylem motylkowym, 200 m stylem dowolnym, 200 m stylem zmiennym, 400 m stylem zmiennym, 100 m stylem motylkowym oraz sztafetach – 4x100 m stylem zmiennym, 4x100 m stylem dowolnym oraz 4x200 m stylem dowolnym. Na osiem wygranych wówczas wyścigów aż siedem zakończyło się ustanowieniem nowego rekordu świata.



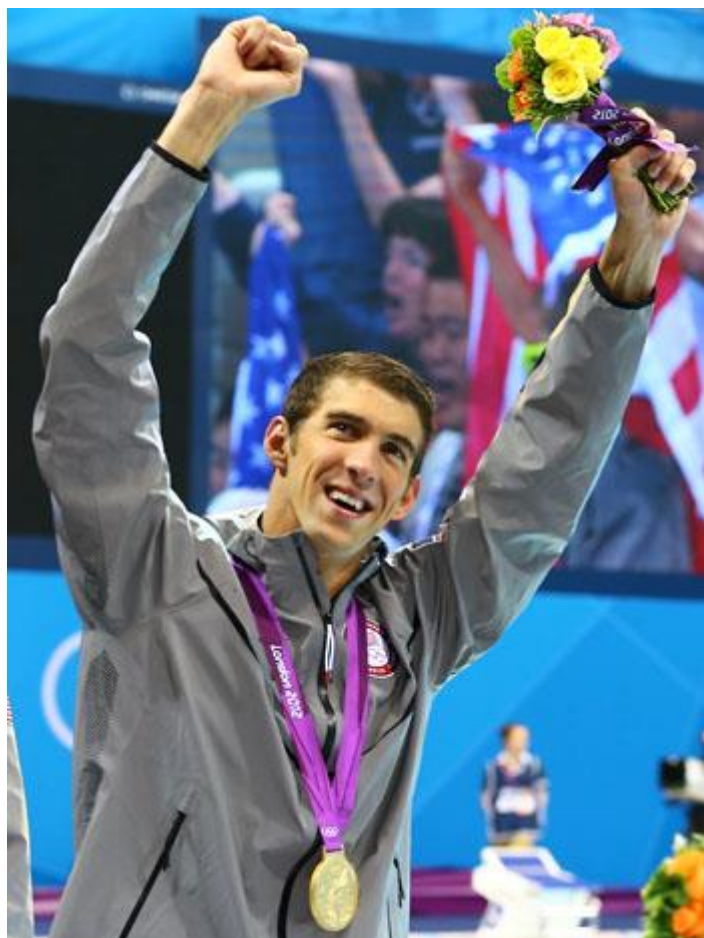
W 2009 r. Phelps wziął udział w Mistrzostwach Stanów Zjednoczonych, w których wygrał wszystkie trzy wyścigi, w jakich startował. Na Mistrzostwach Świata w Rzymie (2009 r.) potwierdził swoją formę, zdobywając pięć złotych medali i jeden srebrny: srebro na 200 m stylem dowolnym, złoto na dystansie 100 i 200 m stylem motylkowym, kolejny raz ustanawiając nowe rekordy świata. Startował także w trzech wyścigach sztafetowych, które również przyniosły mu złote medale. Sztafeta 4x200 m stylem dowolnym

ustanowiła nowy rekord świata. Ten wyczyn udało się Amerykanom powtórzyć w kolejnym wyścigu tym razem 4x100 m stylem zmiennym, który zakończyli z czasem 3:27.28. W wyścigu 4x100 m stylem dowolnym ustanowiono natomiast rekord mistrzostw.

Na kolejnych Mistrzostwach Świata rozgrywanych w Szanghaju w 2011 r. również pokazał się z dobrej strony. Do dorobku medalowego dorzucił cztery złote medale (100 i 200 m stylem motylkowym, 4x200 m stylem dowolnym, 4x100 m stylem zmiennym), dwa srebrne (200 m stylem zmiennym, 200 m stylem dowolnym) oraz jeden brązowy (4x100 m stylem dowolnym).

Kolejne Igrzyska i nowy cel, postanowił pobić rekord w łącznej liczbie medali zdobytych na olimpiadzie. Wynosił on wówczas 18 medali i należał do ukraińskiej gimnastyczki Łarysy Łatyninej, która ustanowiła go w latach 50. i 60. XX w. Jednak w Londynie szczęśliwa passa została przerwana. Startując w swoim pierwszym wyścigu na 400 m stylem zmiennym, zajął dopiero 4. miejsce. Kolejnego dnia igrzysk wraz z kolegami z drużyny zdobył srebro na dystansie 4x100 m stylem dowolnym. Musiał więc zadowolić się srebrnym medalem, który zrównał go z wynikiem ukraińskiej gimnastyczki, a to jeszcze nie był koniec zawodów. Startem w sztafecie 4x200 m stylem dowolnym pobił rekord wszechczasów w liczbie zdobytych medali. W wyścigu na 200 m stylem zmiennym zdobył kolejny złoty medal (łącznie 20) i jako pierwszemu pływakowi udało mu się zwyciężyć w tej samej konkurencji na trzech kolejnych Igrzyskach Olimpijskich. Ostatnim indywidualnym wyścigiem było 100 m stylem motylkowym zdobył swój 17 złoty medal i podobnie jak w wyścigu na 200 m stylem zmiennym zapisał się w historii jako triumfator tego dystansu trzy raz z rzędu. Sztafeta 4x100 m stylem zmiennym miała być jego ostatnim olimpijskim startem wywalczyli pierwsze miejsce. Był to 18 złoty medal, łącznie zdobył ich więc 22. Dzięki temu przeszedł do historii nie tylko w klasyfikacji igrzysk, ale także stał się legendą. Podczas

olimpiady od Światowej Federacji Pływania (FINA) otrzymał nagrodę dla „Największego olimpijskiego sportowca wszechczasów”.



Podczas Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro startował w sześciu wyścigach –trzech indywidualnych: 100 i 200 m stylem motylkowym oraz 200 m stylem zmiennym oraz trzech sztafetach: 4x200 m stylem dowolnym, 4x100 m stylem dowolnym, 4x100 m stylem zmiennym. Dzięki tym stratom wzbogacił swój dorobek medalowy o pięć złotych medali i jeden srebrny.

*“Trzeba wiedzieć kiedy ze sceny zejść...”*

Igrzyska w Rio de Janeiro były jego ostatnimi – „To najlepszy czas na zejście ze sceny – ze złotym medalem”. Swoim przykładem zainspirował rzesze młodych zawodników, stając się dla nich wzorem do naśladowania.

