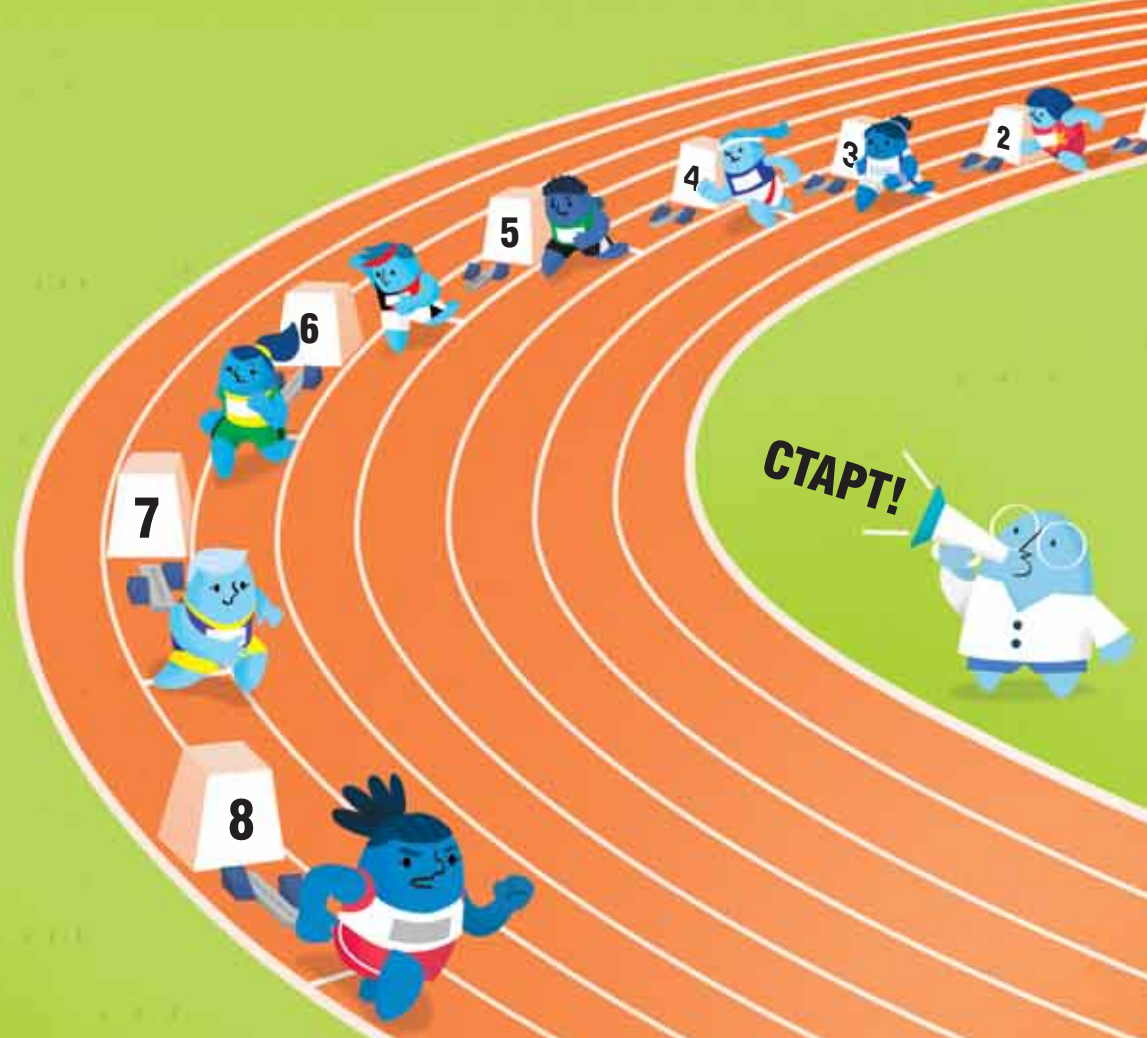
100 ЛЮБОПИТНИ НЕЩА

СПОРТЪТ





100 ЛЮБОПИТНИ НЕЩА

СПОРТЪТ

Текст:
Алис Джеймс, Джеръм Мартин, Том Мъмбри, Микаела Тапсейл

Илюстрации:
Федерико Мариани, Доминик Байрон,
Парко Поло, Антон Холман, Джейк Уилямс

Дизайн:
Джени Офли, Ленка Джоунс,
Лизи Нот, Джени Хейстингс



Издателство „Фют“

100 любопитни неща
СПОРТЪТ
© Издателство „Фют“, 2025
Превод Ирина Манушева

100 Things to know about SPORT
Copyright © 2024 Usborne Publishing Ltd.

Written by Alice James, Jerome Martin, Tom Mumbray and Micaela Tapsell

Illustrated by Federico Mariani, Dominique Byron, Parko Polo,
Anton Hallmann and Jake Williams

Designed by Jenny Offley, Lenka Jones, Lizzie Knott and Jenny Hastings

All rights reserved.

5 Олимпийските игри обхващат...

над 300 събития.

Първите съвременни Олимпийски игри се състояли в Атина през 1896 г. В тях участвали едва 200 състезатели в 9 спорта. Днес се радваме на повече от 300 събития, а всяка следваща Олимпиада е различна от предишната.

Днес в Олимпийските игри са включени около 30 спорта, но това не значи само 30 събития. Всеки спорт си има подразделения. Вижте пример:

СПОРТ

Олимпийският спорт е широка категория. Тя представлява група, управлявана от международна организация.

Да вземем **водните** спортове.

ДИСЦИПЛИНИ

Спортовете се подразделят на дисциплини. Обикновено всеки спортист се състезава само в една дисциплина.

Водните спортове включват 5 дисциплини: **плуване**, **плуване в открити води**, **скок във вода**, **синхронно плуване** и **водна топка.**

СЪБИТИЯ

Във всяка дисциплина има различни събития – състезания, в които победителите получават медали. Спортистите често участват в повече от едно събитие.

Плуването включва 32 събития, като например **100 метра гръб**, **200 метра кроул**, **50 метра бруст**.

Първата съвременна олимпиада

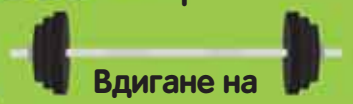
В първите Олимпийски игри през 1896 г. били включени 9 спорта.



Лека атлетика



Водни спортове



Вдигане на тежести



Фехтовка



Гимнастика



Колоездене



Стрелба



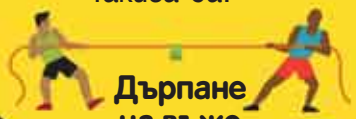
Тенис



Борба

ОТПАДНАЛИ СПОРТОВЕ

Някои спортове отпадат от олимпийските игри. Такива са:



Дърпане на въже

Крокет



Поло

Преди 100 години в олимпиадите се присъждали медали на само в спортни събития, а дори в области като изкуство и архитектура.

ДЕМОНСТРАТИВНИ СПОРТОВЕ

Държавата домакин има право да включи допълнителни състезания, наречени демонстративни. Целта е хората да научат повече за местната култура.



Хокей с ролери (Барселона, 1992 г.)



Бейзбол (Стокхолм, 1912 г.)

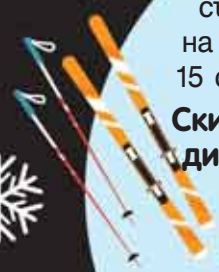
Таекуондо (Сеул, 1988 г.)

Понякога един и същ демонстративен спорт участва в различни олимпиади: **Лакрос** – Амстердам, 1928 г. Лос Анджелис, 1932 г. Лондон, 1948 г.



ЗИМНИ СПОРТОВЕ

Зимните олимпийски игри също се провеждат веднъж на 4 години и включват около 15 събития. Ето някои от тях:



Ски алпийски дисциплини



Фигурно пързаляне



Кърлинг



Скелетон



Хокей на лед

Сноубординг

ДОБАВЯНЕ НА СПОРТОВЕ

Държавата домакин може да добави до 6 спорта. Те могат да са съвсем нови или демонстративни спортове от предишни игри.



Бейзбол (Барселона, 1992 г.)

Брейк (Париж, 2024 г.)



Скейтбординг (Токио, 2020 г.)

Летните Олимпийски игри се провеждат веднъж на 4 години. Има само 5 спорта, които участват във всички летни игри от самото начало досега: **лека атлетика**, **водни спортове**, **колоездене**, **фехтовка** и **гимнастика**.

В началото летните олимпийски игри включвали и зимни спортове, като фигурно пързаляне и хокей на лед. Първата зимна олимпиада се състояла през 1924 г.

12 Ако не мърдаш...

имаш най-голям шанс да спасиш дузпа.

Дузпата е еднократен удар на топката във футбола, който често решава изхода от мача. Миг преди противникът да рита топката, вратарят трябва да реши в коя посока да скочи – и дали изобщо да го прави.





Вратарят може да скочи нагоре или към някой от ъглите на вратата. И обикновено го прави, въпреки че според статистиките най-добре би било да стои там, където е.



Ако остане намясто, вратарят има **два пъти** по-голям шанс да спаси дузпата, отколкото ако скочи.

Макар да го знаят, вратарите продължават да скачат в **98%** от случаите. Причината е чисто психологическа и се крие в естествената ни склонност към действие: в критичен момент човек почти винаги предпочита да направи нещо, отколкото да не прави нищо.

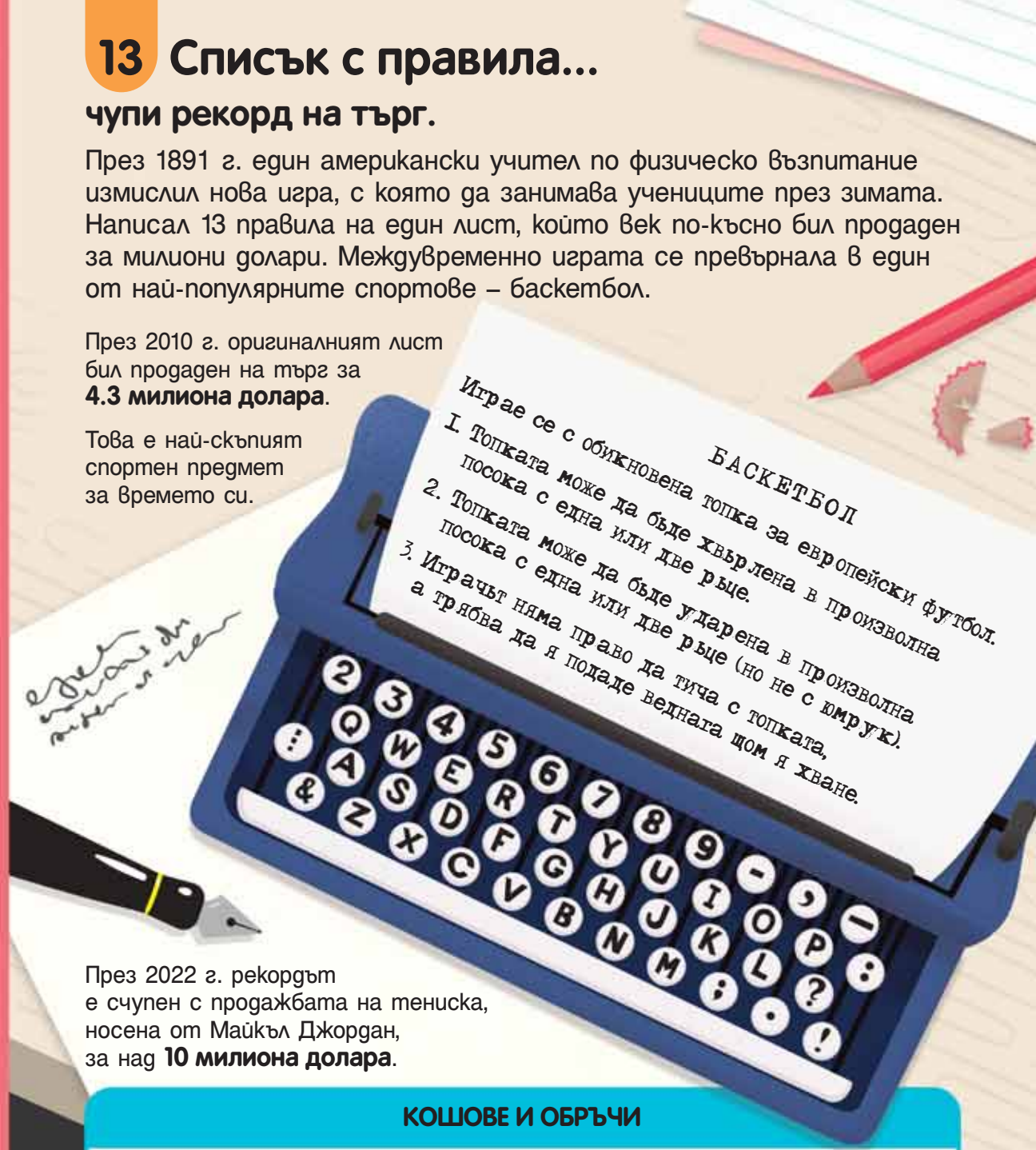
13 Списък с правила...

чупи рекорд на търг.

През 1891 г. един американски учител по физическо възпитание измислил нова игра, с която да занимава учениците през зимата. Написал 13 правила на един лист, който век по-късно бил продаден за милиони долари. Междувременно играта се превърнала в един от най-популярните спортове – баскетбол.

През 2010 г. оригиналният лист бил продаден на търг за **4.3 милиона долара**.

Това е най-скъпият спортен предмет за времето си.



През 2022 г. рекордът е счупен с продажбата на тениска, носена от Майкъл Джордан, за над **10 милиона долара**.

КОШОВЕ И ОБРЪЧИ

В оригиналния вариант играчите отбелязвали точки, като хвърляли топката в кошове за плодове, закачени на 10 фута (3.05 метра) височина. Височината се е запазила и в днешните игрища, но дървените кошове са заменени с метални обръчи.



През 20-те години на XX в. в САЩ вече имало стотици професионални баскетболни отбори.

Днес над 400 милиона души по света играят баскетбол.

21 Бягане...

за щастие.

Спортът и дори краткотрайното раздвижване задействат отделянето на определени вещества в мозъка и цялото ни тяло. Благодарение на тях се чувстваме по-спокойни, по-щастливи и дори по-дружелюбни.

Ето някои вещества, които се отделят в мозъка при физическа активност:

НОРЕПИНЕФРИН



Помага за справянето със стреса, подобрява настроението и концентрацията.

СЕРОТОНИН



Този химичен „пратеник“ разсейва тревогите и ни изпълва с радост.

ОКСИТОЦИН



Хормон, който ни кара да се чувстваме по-доверчиви, обичани и спокойни.

ДОПАМИН



Този хормон ни кара да се чувстваме добре, сякаш сме получили страхотна награда.

22 Тялото ни може да ни подлъже...

да бягаме по-бързо.

Застават на стартовата линия за най-важното състезание в живота си. Зрителите са притихнали, нервите ви са опънати до крайност. Готови...старт! В този миг в тялото ви се отделя ново вещество, което помага на спортистите да постигат неимоверни успехи.

АДРЕНАЛИН

Този хормон подготвя тялото за извънредни ситуации – например за опасност, от която трябва да избягаме. Ето някои от ефектите му в тялото.



Когато отшумят ефектите от адреналина, спортистът се чувства напълно изтощен. Но по време на състезанието хормонът му помага да постигне повече, отколкото на тренировка.

38 Целта на скачането...

невинаги е била височината на скоковете.

Една от лекоатлетическите дисциплини днес е овчарският скок, при който спортистите се отблъскват с помощта на дълъг, гъвкав прът от фибростъкло, за да прескочат летва на голяма височина. Но някога това се правело с много по-практични цели.

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...

Световният рекорд е малко над **6 м** за мъжете и **5 м** за жените – по-високо от жираф!

Спортистите имат по **3 опита** на всяка височина. Ако и трите пъти съборят летвата, отпадат от състезанието.



Войниците в Древен Египет използвали прътове, за да прескачат крепостните стени на градовете, които искали да превземат.

Древните гърци организирали състезания по скокове с прътове, а иначе си помагали с тях, за да яхват конете си.



Преди около 500 години пратениците, които разнасяли съобщения в Англия, разчитали на дълги тояжки, за да преодоляват препятствия, а на единия им край връзвали хляб за из път.



Векове наред хората в Нидерландия държали наръчи от прътове до къщите си – с тях прескачали каналите.

Днешните спортисти използват гъвкави, високотехнологични прътове, с които скачат на височина около 3 пъти собствения им ръст.

45 Сумистите...

се возят в метрото за безопасност.

Сумистите (**рикиши**) нямат право да шофират, за да не попаднат в катастрофа. Затова и в Япония често можете да ги видите в автобусите и влаковете.

Косата им е вързана в **чонмаге**.



Лесно се забелязват по облеклото.





На обществени места рикиши винаги носят традиционна роба, наречена **юката**.





Младите рикиши носят дървени сандали (**гета**). По-възрастните носят сламени сандали (**зори**) – на илюстрацията.

46 Северната богомолка...

всъщност е бойно изкуство.

Танлан цюен (буквално „северна богомолка“) е един от множеството впечатляващи спортове, създадени някога за самозащита и известни под общото название бойни изкуства.

Бойните изкуства са изключително популярни.

Около **100 милиона** души по света практикуват японското бойно изкуство **карате**.

Около **70 милиона** се занимават с корейското бойно изкуство **таекуондо**, което от 2000 г. насам участва и в олимпийските игри.

ТАНЛАН ЦЮЕН

Произход: Китай



Вдъхновено е от бързите, агресивни движения на богомолката. Няколко стила в китайските бойни изкуства се базират на животински движения.

СУМО

Произход: Япония



Древна форма на борба, в която участниците се опитват да съборят или да изтикат противника от ринга (**дохьо**) със силно дърпане и избутване.

ТАЙ ЧИ

Произход: Китай

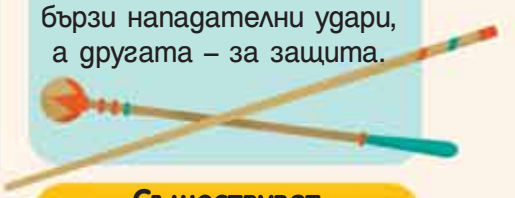


Използват се серии от бавни движения, фокусирани върху защитата и добрата физическа форма.

НГУНИ

Произход: Южна Африка

Участниците са въоръжени с по две тояги. Едната се използва за бързи нападателни удари, а другата – за защита.



Съществуват многобройни бойни изкуства, като например:

- Монголска борба
- Капоейра
- Айкидо
- Джу-джицу
- Джудо
- Класическа борба
- Корида
- Бокс
- Тайландски бокс (муай тай)
- Фехтовка

54 Шампионът по скелетон...

прекарва само по 6 минути дневно на леда.

В скелетона спортистите се спускат с главата напред върху шейна, носеща се с шеметна скорост по ледена улей. Това е толкова изтощително, че тренировките на терен продължават само по около 6 минути на ден.



Аз се спускам с тясна шейна, наречена скелетон. Тренировките с нея са много кратки.

Ето как протича тренировъчният ден на състезател по скелетон.



ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...

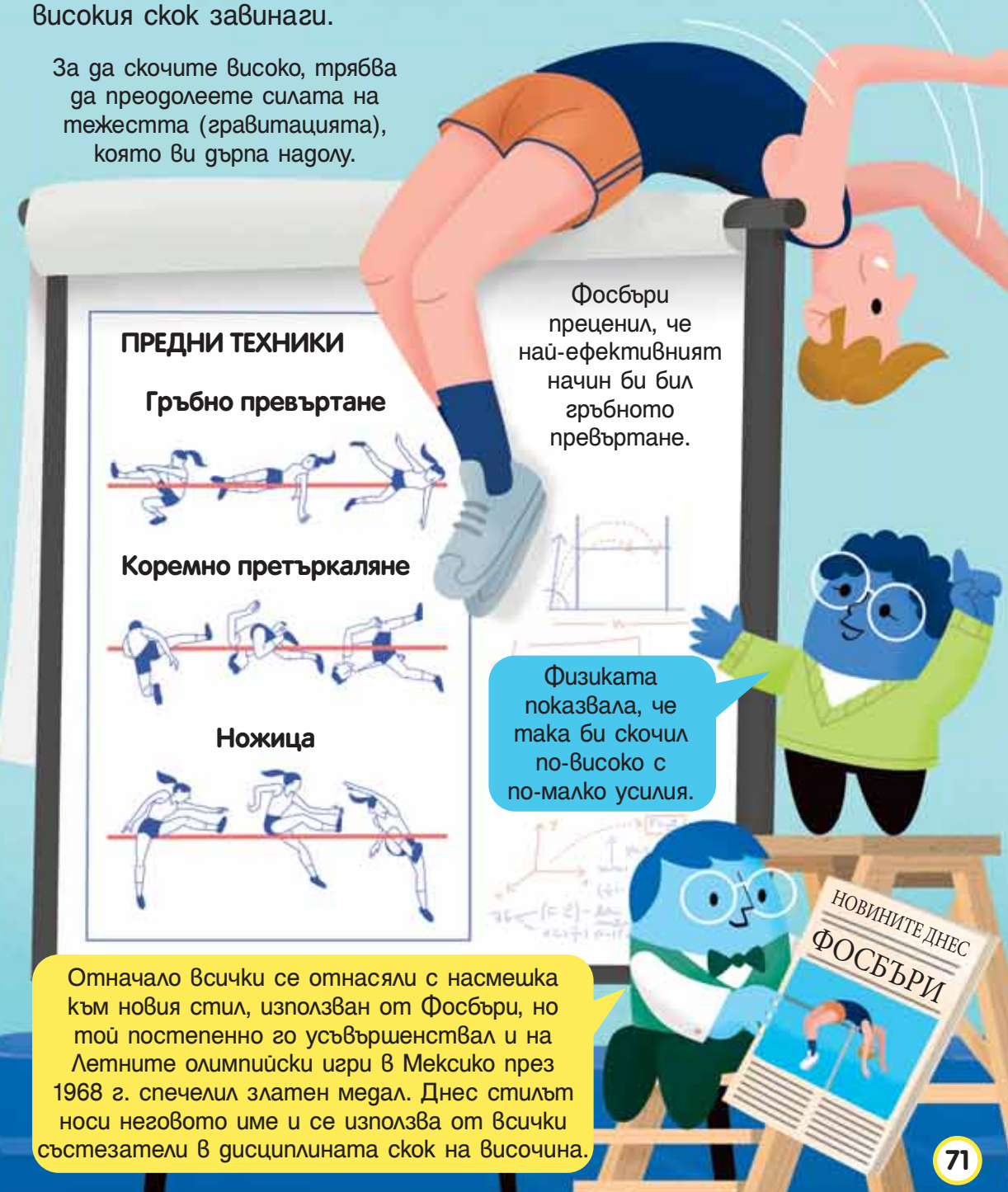
Скелетонът е включен в Зимните олимпийски игри.	Спортистите се състезават, легнали по корем, с главата напред.	При спускането се достига скорост 130 км в час – колкото кола на магистрала.	Същите улеи се използват и за спортни шейни, при които атлетите се спускат с краката напред, легнали по гръб.

55 Знанията по физика...

помагат и в спорта.

Векове наред любителите на високия скок изпробвали различни техники за прескачане на летвата. През 1968 г. Дик Фосбъри, студент по инженерство и спортист, използвайки знанията си по физика, решил да скача по гръб. Това променило високия скок завинаги.

За да скочите високо, трябва да преодолеете силата на тежестта (гравитацията), която ви дърпа надолу.



Отначало всички се отнасяли с насмешка към новия стил, използван от Фосбъри, но той постепенно го усъвършенствал и на Летните олимпийски игри в Мексико през 1968 г. спечелил златен медал. Днес стилът носи неговото име и се използва от всички състезатели в дисциплината скок на височина.

63 Тревата си е трева...

но не всяка върши работа.

Колкото и обикновено да изглежда, зелената настилка под краката на спортистите не може да е произволна трева. На много игрища се подбират специални видове и сортове според климата, почвата и спорта, за който са предназначени.

КАК ДА ИЗБЕРЕМ НАЙ-ПОДХОДЯЩАТА ТРЕВА



Хладен климат

Райграсът се използва широко в по-хладен климат за крикет, ръгби, тенис и хокей на трева. Райграсът е тъмнозелен на цвят, твърд и устойчив при активна употреба.



Тропически райони

При екстремни жеги райграсът бързо ще съхне и повяхва, но троскотът остава свеж и зелен. Затова ще го видите на най-слънчевите игрища за крикет.



За повече гладкост

Сместа от полевица и червена власатка е идеална за боулинг на трева. Може да се подрязва съвсем късо и да гарантира гладкото търкаляне на топката.



Изкуствена трева

Подходяща е за твърде студени или сухи места, където не вирее жива трева. Прилича на естествена, но всъщност е направена от плътна, устойчива пластмаса.



Устойчив хибрид

На някои професионални игрища за футбол живата трева се комбинира с милиони стръкчета изкуствена, които се „пришиват“ от големи машини.

Хибридната настилка...

Остава зелена, независимо от времето. Гарантира по-гладка повърхност и се нуждае от по-малко поддръжка в сравнение с естествената. Изкуствените стръкове подкрепят и пазят корените на живите. Издържа до 4 пъти по-дълго от обикновената.

64 Ледът си е лед...

но не всеки върши работа.

Много зимни спортове се играят на лед. Той винаги се прави от замръзнала вода, но не всички ледени повърхности са еднакви. Всеки спорт изисква определена температура, твърдост и текстура на леда.

НАЙ-ДОБРИТЕ ПОВЪРХНОСТИ ЗА СПОРТ НА ЛЕД:



Мека повърхност

Фигурното пързаляне изисква по-мек лед в сравнение с другите спортове, за да улеснява скоковете и приземяването. Затова се поддържа температура около минус 3°C.



Диамантена твърдост

При бягането с кънки ледът трябва да е много студен и твърд. При около минус 3°C кънките могат да се плъзгат, без да се врязват в повърхността и да се забавят.



Идеално плъзгане

При кърлинга ледът допълнително се покрива със ситни замръзнали капчици вода. Миниатюрните неравности позволяват на камъка да се плъзга много надалеч.



Изкуствен лед

Първите закрити ледени пързалки са изградени през 1841 г. Понеже нямало как да замразят цяла зала с вода, правели „леда“ предимно от лой – той се хлъзгал добре, но малко миришел.



Рисунки по леда

Ледената пързалка за хокей има ясно маркирани линии. За целта между няколко слоя замразена вода се добавя червена, бяла и синя боя.

Ледена пързалка



Ледените пързалки се поддържат с големи машини. Те полагат върху леда чист слой вода, който веднага замръзва и създава идеално гладка повърхност.

73 Почти всички камъни за кърлинг...

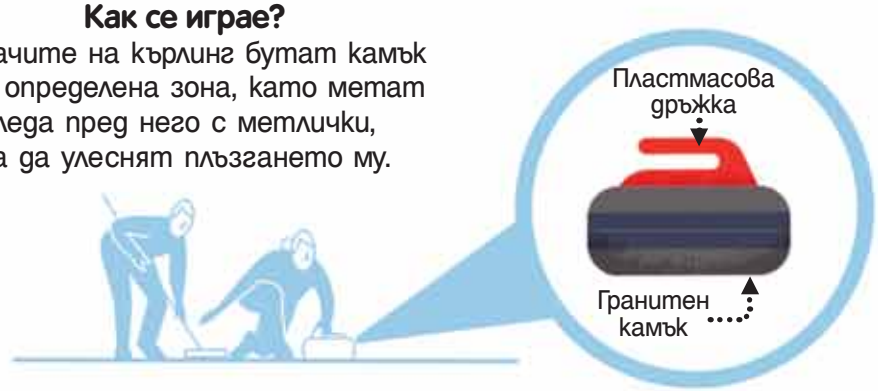
идват от Феъри рок.

Кърлингът е зимен спорт, в който се използва голям гранитен камък. Гранит има почти навсякъде по света, но почти всички камъни за играта идват от един малък остров до западния бряг на Шотландия.



Как се играе?

Играчите на кърлинг бутат камък към определена зона, като метат леда пред него с метлички, за да улеснят плъзгането му.



Какво му е специалното на този гранит?

Гранитът от Ейлса крейг е идеален, защото почти не абсорбира вода и съответно не се напуква. Освен това е много гладък и се плъзга чисто по леда.

74 Победата в ралито...

зависи от набързо надраскани указания.

Ралито е автомобилно състезание, което не се провежда на писта, а по истински асфалтови и черни пътища. Те имат много завои, които пилотът не може да запомни предварително. Тук на помощ идва навигаторът.

Екипажът проучва маршрута два пъти преди всяко състезание. Навигаторът си води записки, в които отбелязва всички завои и препятствия. След това ги използва, за да насочва водача.



Навигаторски записки	Инструкции от навигатора	Превод на инструкциите
Л6 МД 100 Д4	Ляв 6, много дълъг, 100, десен 4	Окей, газ до дупка, ляв изтеглен завой, после 100 метра права, последвана от среден десен завой.
Д1→Л1 200	Десен 1 към ляв 1, 200, мост	Обратен надясно, веднага обратен наляво. След 200 метра – мост.
Л3 ! Баб 50 Ск ДрЛ	Ляв 3, внимание, бабуна, 50, скок, дръж ляво	Идва среден ляв завой с голяма бабуна. Следват 50 метра до скок. Стой в лявата страна на пътя, за да се приземиш безопасно.
Л2 НеР Хл	Десен 2, не го режи, хлъзгаво	Стегнат завой с препятствие от вътрешната страна. По-добре не го режи. Внимавай, хлъзга се!

Завоите се редуват бързо, така че навигаторът дава бързи, насечени инструкции. Водачът трябва да ги взема предвид, като същевременно управлява автомобила с главоломна скорост.

81 Да пробягаш маратон...

за повече от половин век.

През 1912 г. японският бегач Шизо Канакури заминал за Швеция, за да участва в маратон. За съжаление, не потръгнало по план.



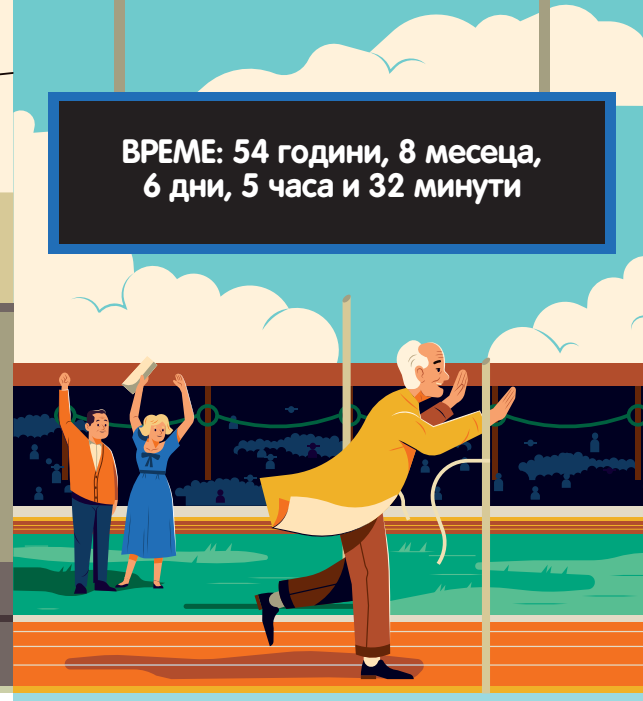
Изтощен от дългото пътуване и необичайно топлото време, Канакури бил уморен още на старта.



По средата решил да се откаже, но пропуснал да уведоми организаторите и те го обявили за изчезнал.



Канакури, който нямал никаква представа, че го издирват, се прибрал у дома в Япония и продължил с тренировките.



Петдесет години по-късно шведските власти установили, че е жив и здрав. Поканили го да завърши маратона и той пресякъл финиша на достолепната възраст от 75 години.

82 Майсторът на карате...

се познава по мрака отвъд Слънцето.

Учениците по карате преминават през 8 етапа, наречени **кю** (или **дан**). На всеки етап носят колани с различни цветове. Съществуват много интерпретации на цветовете, но традиционно се свързват с израстването на семето в растение.

Не всички училища по карате включват всички тези колани в същия ред. Може да се различават и самите цветове.

Бял колан
Започва пътуването на току-що засятото семе.

Жълт колан
Семето покълва под първите слънчеви лъчи.

Оранжев колан
Слънцето става по-силно.

Зелен колан
Младото растение се разлиства.

Син колан
Стъблото расте към небето.

Червен колан
Растението попива сили от Слънцето.

Лилав колан
Растението се пробужда за новия ден.

Кафяв колан
Растението съзрява, готово да отдаде семената си.

Черен колан
Запазен е за майсторите на карате, опознали изкуството в дълбочина. Цветът символизира мрака отвъд Слънцето.