



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



INSTYTUT SPORTU  
PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY



POLSKA AGENCJA  
ANTYDOPINGOWA



# SUKCESY POLSKIEGO SPORTU



Jedna z najwybitniejszych postaci w historii polskiego sportu, która na trwałe wpisała się w światowe dzieje lekkoatletyki. Była pierwszą kobietą na świecie, która zdobyła medale olimpijskie w biegach na 100, 200 i 400 metrów. Niezrównana na bieżni, inspirująca poza nią – jej postać jest symbolem niezłomności, ciężkiej pracy i talentu, który uczynił ją ikoną zarówno polskiego, jak i międzynarodowego sportu.

Irena Szewińska, z domu Kirszenstein, urodziła się 24 maja 1946 roku w Leningradzie, w rodzinie polskich repatriantów żydowskiego pochodzenia. Po zakończeniu II wojny światowej jej rodzina wróciła do Polski, osiedlając się w Warszawie. Już jako dziecko Irena wykazywała nieprzeciętny talent sportowy, początkowo próbując swoich sił w gimnastyce i siatkówce. Jednak to lekkoatletyka okazała się jej prawdziwym powołaniem – dyscyplina, w której szybko zaczęła osiągać spektakularne sukcesy.

Pierwsze poważne sukcesy nadeszły w 1964 roku, kiedy jako 18-latką wystartowała na Igrzyskach Olimpijskich w Tokio. Wraz z polską sztafetą 4x100 metrów zdobyła złoty medal, a indywidualnie wywalczyła srebro na 200 metrów i w skoku w dal. Te medale były początkiem niezwykłej kariery, która trwała niemal dwie dekady. W tym czasie Irena nie tylko stała się jedną z najbardziej rozpoznawalnych twarzy polskiego sportu, ale także uosobieniem wytrwałości i profesjonalizmu.



ekkoatletyka, nazywana królową sportu, była dla Ireny Szewińskiej nie tylko ścieżką zawodową, ale także życiową pasją. Dyscyplina ta, łącząca różnorodne konkurencje biegowe, techniczne i rzutowe, wymaga od zawodników wszechstronności, wytrzymałości oraz niesamowitej determinacji. Irena była tego doskonałym przykładem – wszechstronna i zdeterminowana, potrafiła przełamywać bariery fizyczne i psychiczne, co czyniło ją niezwykłą na bieżni.

W trakcie swojej kariery Szewińska ustanowiła **10 rekordów świata**, w tym niezapomniany wynik **49,28 sekundy na 400 metrów w 1976 roku**, który przez długi czas pozostawał nieosiągalny dla innych zawodniczek. Była jedyną lekkoatletką w historii, która przez cztery dekady z rzędu (od lat 60. do 90.) utrzymywała się w światowej czołówce w swojej dyscyplinie. Jej występy na największych arenach sportowych świata, od igrzysk olimpijskich po mistrzostwa świata, przyciągały uwagę milionów widzów, inspirując kolejne pokolenia młodych sportowców.





Jednym z najbardziej pamiętnych momentów w karierze Ireny Szewińskiej był start na Igrzyskach Olimpijskich w Montrealu w 1976 roku. W biegu na 400 metrów nie tylko zdobyła złoty medal, ale również ustanowiła wspomniany wcześniej rekord świata, który był symbolem jej dominacji w tej konkurencji. Był to jednocześnie punkt kulminacyjny jej kariery i dowód na to, że jest jedną z najwybitniejszych zawodniczek w historii lekkoatletyki.

Nie mniej emocjonujące były także wcześniejsze sukcesy, takie jak złoto w biegu na 200 metrów na Igrzyskach Olimpijskich w Meksyku w 1968 roku. To wtedy cały świat mógł podziwiać niezwykłą technikę biegową, która charakteryzowała Irenę – płynność ruchu, idealną koordynację i niebywałą szybkość. Po zakończeniu kariery zawodniczej w 1980 roku Szewińska nie zrezygnowała z aktywności w sporcie, angażując się w działalność Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego oraz promując sport wśród młodzieży.

Irena Szewińska zmarła 29 czerwca 2018 roku w Warszawie, pozostawiając po sobie niezwykle dziedzictwo. Była nie tylko wielką mistrzynią, ale także ambasadorką polskiego sportu na arenie międzynarodowej. Jej postawa na bieżni i poza nią inspirowała do przekraczania własnych granic, stawiania czoła wyzwaniom i nieustannego dążenia do doskonałości.

Postać Szewińskiej jest symbolem niezłomności i klasy. Jej życie pokazuje, że prawdziwa wielkość rodzi się z połączenia talentu, determinacji i wiary w swoje możliwości. Dziś jej osiągnięcia są punktem odniesienia dla sportowców na całym świecie, a pamięć o niej przypomina, że sukces to nie tylko medale i rekordy, ale także zdolność do inspirowania innych i pozostawiania trwałego śladu w sercach ludzi.



FUNDACJA ROZWOJU  
SPOŁECZEŃSTWA  
CYFROWEGO

---



**POLSKA AGENCJA  
ANTYDOPINGOWA**



**Ministerstwo  
Sportu i Turystyki**

---