

## THE QUALITIES OF A WORLD-CLASS SPORTSMAN

GRAMMAR REFERENCE: 'NEW CUTTING EDGE. UPPER-INTERMEDIATE'. S.CUNNINGHAM, P.MOOR, p.152

<i>A. Match the meaning of the qualities of a world-class sportsman</i>			
1	NAPĘD DO DZIAŁANIA	A	AGGRESSIVENESS
2	ZDYSCYPLINOWANIE	B	SELF-CONFIDENCE
3	DUCH RYWALIZACJI	C	RAW TALENT
4	PEWNOŚĆ SIEBIE	D	FOCUS
5	AGRESYWNOSĆ DZIAŁANIA	E	ADAPTABILITY
6	UMIEJĘTNOŚĆ KONCENTRACJI	F	COMPETITIVENESS
7	POŚWIĘCENIE, ODDANIE SIĘ	G	GOOD TIME MANAGEMENT
8	DOBRE ZARZĄDZANIE CZASEM	H	DRIVE
9	WRODZONY TALENT	I	HIGH TOLERANCE FOR PAIN
10	ZDECYDOWANIE W DZIAŁANIU	J	DISCIPLINE
11	DUŻA TOLERANCJA NA BÓL	K	EMOTIONAL MATURITY
12	UMIEJĘTNOŚĆ PRZYSTOSOWANIA SIĘ	L	COMMITMENT
13	DOJRZAŁOŚĆ EMOCJONALNA	M	DETERMINATION

**B. Use the correct form of a verb in italics adding /-to, (-), v-ing / and then match the meaning of a quality with a definition. The grammar rule follows the verb in bold.**

----- E	YOU CAN'T <b>EXPECT</b> _____ <i>BE</i> SATISFIED WITH YOUR LAST PERFORMANCE AND WANT TO IMPROVE EVERY DAY.
---------	---

__ S _____ E	YOU CAN'T <b>REFUSE</b> _____ <i>FOLLOW</i> A STRICT EXERCISE AND EATING SCHEDULE.
_ O _____ V _____	YOU <b>WANT</b> _____ <i>BEAT</i> YOUR COMPETITORS.
_ E _ _ - _ O _____	YOU HAVE TO <b>TRY</b> _____ <i>BELIEVE</i> THAT YOU'RE THE WINNER.
__ R _____ E _ _	IT IS <b>WORTH</b> _____ <i>MAKE</i> MOVES ON YOUR OWN, NOT JUST RESPOND TO WHAT OTHER ATHLETES DO.
_ O _____	YOU <b>WOULD RATHER</b> _____ <i>BE</i> ABLE TO CONCENTRATE ON THE TASK.
__ M _____	DON'T <b>DENY</b> _____ <i>BE</i> COMMITTED TO YOUR SPORT. YOU HAVE TO GIVE UP OTHER HOBBIES AND INTERESTS.
_____ I _____ A _____	DON'T <b>HAVE TROUBLE</b> _____ <i>BE</i> ABLE TO MANAGE YOUR TIME WELL.
_____ L _____	YOU DON'T HAVE TO <b>PRETEND</b> _____ <i>BE</i> NATURALLY TALENTED AT YOUR SPORT. THIS IS SOMETHING THAT CERTAIN ATHLETES ARE JUST BORN WITH.
_ E _____ I _ _	<b>MAKE AN EFFORT</b> NOT _____ <i>GIVE</i> UP, NO MATTER HOW HARD IT SEEMS.
__ G _____ O _ P _____	YOU <b>DON'T MIND</b> _____ <i>PUT</i> UP WITH A LOT OF PAIN.
__ A _____	YOU DON'T <b>HAVE TROUBLE</b> _____ <i>ADAPT</i> TO DIFFERENT SITUATIONS QUICKLY.
_ M _____ A _____	YOU HAVE TO <b>AVOID</b> _____ <i>GET</i> TOO NERVOUS AND BE IN CONTROL OF EMOTIONS.

C. Match the meaning of the sentences			
1	Warto zadawać własne <b>ciosy</b> , a nie tylko odpowiadać na <b>atak</b> przeciwników	A	YOU CAN'T EXPECT TO BE SATISFIED WITH YOUR LAST PERFORMANCE AND WANT TO IMPROVE EVERY DAY.
2	Nie masz problemu z szybkim <b>przystosowaniem się</b> do różnych sytuacji	B	YOU CAN'T REFUSE TO FOLLOW A STRICT EXERCISE AND EATING SCHEDULE.
3	Nie oczekujesz satysfakcji po swoim	C	YOU WANT TO BEAT YOUR

	ostatnim treningu i jesteś <b>zmotywowany</b> w dążeniu do perfekcji każdego dnia.		COMPETITORS.
4	<b>Nie przeszkadza</b> ci radzenie sobie z <b>dużym natężeniem bólu</b>	D	YOU HAVE TO TRY TO BELIEVE THAT YOU'RE THE WINNER.
5	Musisz unikać nerwowych sytuacji i <b>utrzymywać kontrolę nad</b> swoimi <b>emocjami</b>	E	IT IS WORTH MAKING MOVES ON YOUR OWN, NOT JUST RESPOND TO WHAT OTHER ATHLETES DO.
6	Nie musisz udawać, że jesteś <b>naturalnie predysponowany</b> do sportu, który uprawiasz. To jest <b>coś, z czym</b> pewna grupa sportowców po prostu <b>się rodzi</b> .	F	YOU WOULD RATHER BE ABLE TO CONCENTRATE ON THE TASK.
7	Nie wolno ci odmawiać <b>przestrzegania planu</b> rygorystycznych ćwiczeń oraz diety.	G	DON'T DENY BEING COMMITTED TO YOUR SPORT. YOU HAVE TO GIVE UP OTHER HOBBIES AND INTERESTS.
8	Nie miej problemów z umiejętnością <b>dobrego zarządzania</b> swoim czasem	H	DON'T HAVE TROUBLE BEING ABLE TO MANAGE YOUR TIME WELL.
9	Poczyń <b>stanowcze starania</b> , aby się nie poddać, nieważne jak trudne coś się wydaje	I	YOU DON'T HAVE TO PRETEND TO BE NATURALLY TALENTED AT YOUR SPORT. THIS IS SOMETHING THAT CERTAIN ATHLETES ARE JUST BORN WITH.
10	Musisz spróbować <b>mieć przekonanie, że jesteś najlepszy</b> .	J	MAKE AN EFFORT NOT TO GIVE UP, NO MATTER HOW HARD IT SEEMS.
11	Lepiej bądź <b>skoncentrowany</b> na swoim zadaniu	K	YOU DON'T MIND PUTTING UP WITH A LOT OF PAIN.
12	Jesteś zmotywowany do <b>pokonania</b> swoich <b>przeciwników</b> .	L	YOU DON'T HAVE TROUBLE ADAPTING TO DIFFERENT SITUATIONS QUICKLY.
13	Nie zaprzeczaj konieczności <b>poświęcenia się</b> swojej dyscyplinie sportu. Powinieneś dla niej porzucić inne zainteresowania.	M	YOU HAVE TO AVOID GETTING TOO NERVOUS AND BE IN CONTROL OF EMOTIONS.

ANSWER KEY:

A. Match the meaning of the qualities of a world-class sportsman			
1	NAPĘD DO DZIAŁANIA	A	DRIVE
2	ZDYSCYPLINOWANIE	B	DISCIPLINE
3	DUCH RYWALIZACJI	C	COMPETITIVENESS
4	PEWNOŚĆ SIEBIE	D	SELF-CONFIDENCE
5	AGRESYWNOŚĆ	E	AGGRESSIVENESS

	DZIAŁANIA		
6	UMIEJĘTNOŚĆ KONCENTRACJI	F	FOCUS
7	POŚWIĘCENIE, ODDANIE SIĘ	G	COMMITMENT
8	DOBRE ZARZĄDZANIE CZASEM	H	GOOD TIME MANAGEMENT
9	WRODZONY TALENT	I	RAW TALENT
10	ZDECYDOWANIE W DZIAŁANIU	J	DETERMINATION
11	DUŻA TOLERANCJA NA BÓL	K	HIGH TOLERANCE FOR PAIN
12	UMIEJĘTNOŚĆ PRZYSTOSOWANIA SIĘ	L	ADAPTABILITY
13	DOJRZAŁOŚĆ EMOCJONALNA	M	EMOTIONAL MATURITY

<i>B. Use the correct form of a verb in italics adding /-to, (-), v-ing / and then match the meaning of a quality with a definition. The grammar rule follows the verb in bold.</i>	
DRIVE	YOU CAN'T EXPECT TO BE SATISFIED WITH YOUR LAST PERFORMANCE AND WANT TO IMPROVE EVERY DAY.
DISCIPLINEE	YOU CAN'T REFUSE TO FOLLOW A STRICT EXERCISE AND EATING SCHEDULE.
COMPETITIVENESS	YOU WANT TO BEAT YOUR COMPETITORS.
SELF-CONFIDENCE	YOU HAVE TO TRY TO BELIEVE THAT YOU'RE THE WINNER.
AGGRESSIVENESS	IT IS WORTH MAKING MOVES ON YOUR OWN, NOT JUST RESPOND TO

	WHAT OTHER ATHLETES DO.
FOCUS	YOU WOULD RATHER BE ABLE TO CONCENTRATE ON THE TASK.
COMMITMENT	DON'T DENY BEING COMMITTED TO YOUR SPORT. YOU HAVE TO GIVE UP OTHER HOBBIES AND INTERESTS.
GOOD TIME MANAGEMENT	DON'T HAVE TROUBLE BEING ABLE TO MANAGE YOUR TIME WELL.
RAW TALENT	YOU DON'T HAVE TO PRETEND TO BE NATURALLY TALENTED AT YOUR SPORT. THIS IS SOMETHING THAT CERTAIN ATHLETES ARE JUST BORN WITH.
DETERMINATION	MAKE AN EFFORT NOT TO GIVE UP, NO MATTER HOW HARD IT SEEMS.
HIGH TOLERANCE FOR PAIN	YOU DON'T MIND PUTTING UP WITH A LOT OF PAIN.
ADAPTABILITY	YOU DON'T HAVE TROUBLE ADAPTING TO DIFFERENT SITUATIONS QUICKLY.
EMOTIONAL MATURITY	YOU HAVE TO AVOID GETTING TOO NERVOUS AND BE IN CONTROL OF EMOTIONS.

<i>C. Match the meaning of the sentences</i>	
<i>Nie oczekujesz satysfakcji po swoim ostatnim treningu i jesteś <b>zmotywowany</b> w dążeniu do perfekcji każdego dnia.</i>	YOU CAN'T EXPECT TO BE SATISFIED WITH YOUR LAST PERFORMANCE AND WANT TO IMPROVE EVERY DAY.
<i>Nie wolno ci odmawiać <b>przestrzegania planu</b> rygorystycznych ćwiczeń oraz diety.</i>	YOU CAN'T REFUSE TO FOLLOW A STRICT EXERCISE AND EATING SCHEDULE.
<i>Jesteś zmotywowany do <b>pokonania</b> swoich <b>przeciwników</b>.</i>	YOU WANT TO BEAT YOUR COMPETITORS.
<i>Musisz spróbować <b>mieć przekonanie, że jesteś najlepszy</b>.</i>	YOU HAVE TO TRY TO BELIEVE THAT YOU'RE THE WINNER.
<i>Warto zadawać własne <b>ciosy</b>, a nie tylko odpowiadać na <b>atak</b> przeciwników</i>	IT IS WORTH MAKING MOVES ON YOUR OWN, NOT JUST RESPOND TO WHAT OTHER ATHLETES DO.

<i>Lepiej bądź <b>skoncentrowany</b> na swoim zadaniu</i>	YOU WOULD RATHER BE ABLE TO CONCENTRATE ON THE TASK.
<i>Nie zaprzeczaj konieczności <b>poświęcenia się</b> swojej dyscyplinie sportu. Powinieneś dla niej porzucić inne zainteresowania.</i>	DON'T DENY BEING COMMITTED TO YOUR SPORT. YOU HAVE TO GIVE UP OTHER HOBBIES AND INTERESTS.
<i>Nie miej problemów z umiejętnością <b>dobrego zarządzania</b> swoim <b>czasem</b></i>	DON'T HAVE TROUBLE BEING ABLE TO MANAGE YOUR TIME WELL.
<i>Nie musisz udawać, że jesteś <b>naturalnie predysponowany</b> do sportu, który uprawiasz. To jest <b>coś, z czym</b> pewna grupa sportowców po prostu <b>się rodzi</b>.</i>	YOU DON'T HAVE TO PRETEND TO BE NATURALLY TALENTED AT YOUR SPORT. THIS IS SOMETHING THAT CERTAIN ATHLETES ARE JUST BORN WITH.
<i>Poczyń <b>stanowcze starania</b>, aby się nie poddać, nieważne jak trudne coś się wydaje</i>	MAKE AN EFFORT NOT TO GIVE UP, NO MATTER HOW HARD IT SEEMS.
<i><b>Nie przeszkadza</b> ci radzenie sobie z <b>dużym natężeniem bólu</b></i>	YOU DON'T MIND PUTTING UP WITH A LOT OF PAIN.
<i>Nie masz problemu z szybkim <b>przystosowaniem się</b> do różnych sytuacji</i>	YOU DON'T HAVE TROUBLE ADAPTING TO DIFFERENT SITUATIONS QUICKLY.
<i>Musisz unikać nerwowych sytuacji i <b>utrzymywać kontrolę nad</b> swoimi <b>emocjami</b></i>	YOU HAVE TO AVOID GETTING TOO NERVOUS AND BE IN CONTROL OF EMOTIONS.

Opracowała: Joanna Sztaba-Surowiec

Sources: Longman Dictionary of Contemporary English. British National Corpus, Longman Ltd.

Ćwiczenia na licencji Creative Commons



Mgr Joanna Sztaba-Surowiec