

Sportowiec

W A R S Z A W A
15 LISTOPADA 1949
Nr 7 Rok I
C E N A 30 ZŁ

W NUMERZE
ZAMIESZCZAMY ARTYKUŁY
TRENING LEKKOATLETYCZNY
HISTORIA BOKSU
JEDEN DZIEŃ NA OBOZIE
BOKSERSKIM



KASPERCZAK — MISTRZ EUROPY W BOKSIE
NA TRENINGU

— Nowa Organizacja — Kultury Fizycznej w Albanii

Podczas swego pobytu w Polsce nasi mili piłkarze albańscy opowiedzieli nam, jak wygląda struktura kultury fizycznej i sportu w Ludowej Republice Albańskiej.

Na VI-tym plenum Sportowej Federacji Albańskiej, które odbyło się w dniach 30 i 31 marca br. w Tiranie, ustalono nowe formy organizacyjne i metody pracy w dziedzinie kultury fizycznej i sportu w Albanii.

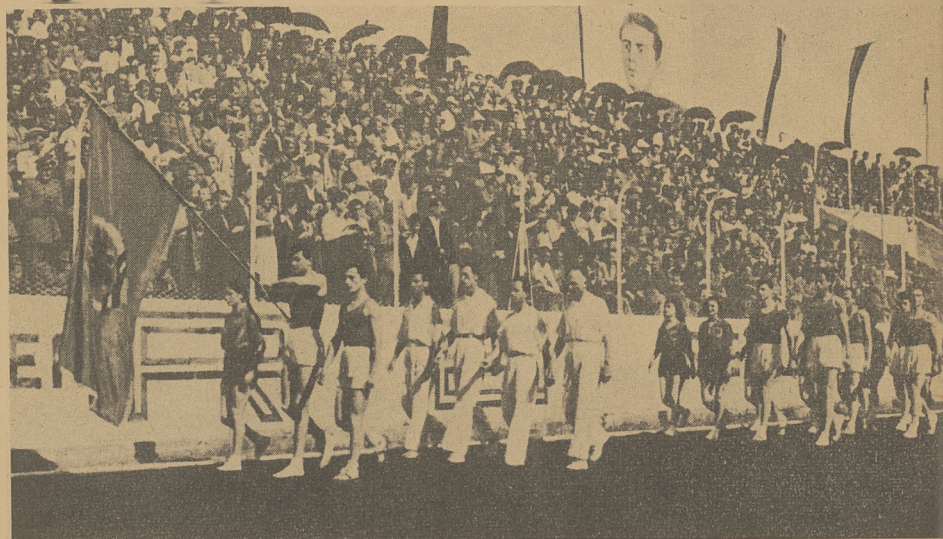
Hasłem VI-go plenum było nawiązanie kontaktu pomiędzy organizacjami sportowymi a organizacjami masowymi (Związek Młodzieży Albańskiej i Związki Zawodowe).

Rząd Albański rozumie, jak ważnym problemem dla państwa jest kultura fizyczna i sport, dlatego też powołał przy Prezydium Rady Ministrów Komitet do Spraw Kultury Fizycznej i Sportu, który będzie miał za zadanie opracowanie planów, programów organizacyjnych oraz sprawowanie kontroli nad rozwojem kultury fizycznej i sportu Republiki Albańskiej.

We wszystkich miastach zostaną utworzone Oddziały Komitetu do Spraw Kultury Fizycznej, podległe Komitetom Wykonawczym. Kierownictwo Oddziałami poleca się Centralnemu Komitetowi przy Radzie Ministrów poprzez wspomniane Komitety Wykonawcze.

Przy Komitecie Centralnym, jak również przy jego Oddziałach zostały powołane Komisje dla każdej dziedziny sportu. Zadaniem tych Komisji będzie opracowanie kalendarza imprez w poszczególnych dziedzinach sportu, z uwzględnieniem warunków lokalnych.

Przy Ministerstwie Oświaty powstaje również sekcja kultury fizycznej, która będzie miała za zadanie zorganizowanie i kontrolowanie obowiązkowego wychowania fizycznego w szkołach, jak też programu nadobowiązkowego w f. i sportu dla młodzieży szkolnej. Organizacją i rozwijaniem kultury fizycznej i sportu wśród mas pracujących zajmuje się Rada Kultury Fizycznej i Sportu przy Centralnej Radzie Związków Zawodowych. Poza tym



przy Okręgowych Oddziałach Związkowych powstaną sekcje, które zorganizują i opracują plan masowego w. f. i sportu świata pracy.

Przy każdym przedsiębiorstwie, każdej instytucji zorganizowane zostaną koła sportowe, które zostaną zgrupowane w jedną całość tak, że przemysł w Albanii będzie miał jedno wielkie zrzeszenie sportowe.

Dzięki wyzwoleniu mas pracujących Albanii spod wielowiekowego ucisku, dzięki jej rosnącej sile gospodarczej i kulturalnej opartej o braterską przyjaźń i pomoc Związku Radzieckiego i demokracji ludowych, młodzież albańska uzyskała warunki wszechstronnego rozwoju i za wzorem młodzieży radzieckiej buduje w Ludowej Albanii powszechną kulturę fizyczną i masowy sport w służbie pokoju i socjalistycznego budownictwa.

Beiter Fred

U góry po prawej: DEFILADA NA IGRZYSKACH BAŁKAŃSKICH.

Zdjęcie dole: KOSZYKÓWKA W ALBANI! CIESZY SIĘ CORAZ WIĘKSZA POPULARNOŚCIĄ.



PRZEGLĄD WYDARZEŃ

Sport radziecki zdobywa wciąż nowe wspaniałe sukcesy. Zaledwie przed dwoma tygodniami donosiliśmy o nowym rekordzie świata Andrejewej w pchnięciu kulą, a już na zawodach w Tbilisi znana nam z występów w Polsce Toczenowa uzyskała fantastyczny wynik 14.86 m.

Drugi rekord światowy ustanowiły biegaczki radzieckie: Wasiliewa, Zylcowa i Omirukowa, uzyskując w sztafecie 3 x 800 m. czas 6:53.8. Każda z zawodniczek radzieckich przebiegła więc 800 m. w czasie poniżej 2:18.0. Na tych samych zawodach w Tbilisi pobity został również rekord światowy Fina Hietanena w biegu na 30 km., wynoszący 1:39:46.4, przy czym aż dwu biegaczy radzieckich uzyskało wyniki lepsze od tego rekordu. Znakomity długodystansowiec Wanin, znany nam z występów w Polsce, osiągnął czas 1:39:14.6, zaś Gordienko — 1:39:27.8. Oprócz tego płotkarz Łuniew osiągnął na 200 m. z płotkami doskonały czas 23.6 sek., będący nowym rekordem ZSRR, zaś juniorka Koczałde miała na 80 m. z płotkami 11.8 sek.

Ostatnimi rekordami sezonu jesiennego w Polsce były międzypaństwowe mecze piłkarzy z Czechosłowacją i Albanią. W walce na trzech frontach przeciwko Czechosłowacji odnieśliśmy jedno zwycięstwo i dwie porażki. Pierwsza drużyna Polski uległa w Witkowicach 0:2. Druga drużyna Polski wygrała w Poznaniu 2:1. Wreszcie juniorzy polscy ulegli młodemu kolegom czechosłowackim w Pradze w stosunku 0:1.

Tegoroczny sezon międzynarodowy zakończyli piłkarze pięknym zwycięstwem nad Albanią w Warszawie. Reprezentacja Polski wygrała w stosunku 2:1. Albańczycy, którzy w ostatnich trzech latach osiągnęli szereg sukcesów, okazali się zespołem bardzo twardym, dobrym technicznie i szybkim.

W ostatnich w tym sezonie zawodach na żużlu we Wrocławiu i Krakowie nie było Smoczyka, który rozpoczął już służbę wojskową, mimo to osiągnięto doskonałe czasy, a w Krakowie Koleczak ustanowił nawet nowy rekord toru. Olejniczak

swym zwycięstwem we Wrocławiu zadokumentował, że jest najlepszym po Smoczyku żużlowcem polskim.

Reprezentacyjny zespół bokserów rozegrał dwa mecze międzypaństwowe w Finlandii, odnosząc zwycięstwo i porażkę. Nasi bokserzy zaprezentowali się doskonale. Radosnym faktem jest zwłaszcza to, że najlepszymi w reprezentacji byli... najmłodsi, jak Panke i Debisz.

Pierwsze zawody pływackie w pływalniach krytych przyniosły nowe rekordy Polski. W Poznaniu aż dwa zespoły („Związkowiec—Warta” i „Spójnia”) pobili rekord w sztafecie 10 x 50 stylem dowolnym, w Łodzi sztafeta tego miasta poprawiła rekord w sztafecie 3 x 100 m stylem zmiennym.

Startem do sezonu hokejowego był obóz treningowy w Bernie. Zarówno obóz jak i kilka spotkań treningowych, rozegranych ze znakomitymi zespołami czechosłowackimi, wykazały znaczną poprawę techniki i taktyki, zwłaszcza naszych najmłodszych hokeistów. Sztuczne lodowisko w Katowicach będzie otwarte laża dzień, co napawa nas nadzieją, że poziom tej dziedziny sportu podniesie się znacznie w roku bieżącym.

Dzięki właściwej opiece władz, również i narciarze przygotowują się do nadchodzącego sezonu wcześniej i w odpowiedni sposób. Już od pierwszych dni listopada trwają w Zakopanem obozy reprezentacyjnej kadry seniorów, juniorów i kobiet.

Również na odcinku organizacyjnym polskiego sportu wyczynowego trwa wzięta praca. Zarządy wszystkich polskich Związków Sportowych przygotowują plany pracy na rok 1950 i plan 6-letni, układając kalendarze imprez i obozów i opracowują budżety, które dzięki przydzieleniu przez GUKF poważnych kwot z budżetu państwowego osiągną w roku 1950 ogólną sumę znacznie przewyższającą 300 milionów złotych. Miejsce dawnej improwizacji i przypadkowości w naszym sporcie zajmuje planowość i systematyczność.

A. T. Miller



POD PROPORCAMI SWOICH ORGANIZACJI I KLUBÓW W DNIU ŚWIĘTA POKOJU.
PROPORZEC ORGANIZACYJNY WINIEN BYĆ DLA SPORTOWCA TYM, CZYM JEST SZTANDAR DLA ŻOŁNIERZA — WIELKĄ ŚWIĘTOŚCIĄ, KTÓREJ NIGDY SIĘ NIE OPUSZCZA.

W obronie własnych barw

Znane są nam wszystkim wypadki, które miały miejsce przed historyczną już dzisiaj uchwałą Biura Politycznego KC PZPR, dotyczące niekiedy znanych nawet zawodników, którzy zmieniali swe kluby częstokroć pod wpływem „brzęczącego argumentu”. Winę za to w równej mierze należałoby przypisać zawodnikowi, jak i działaczom, którzy nie zawsze uświadamiali sobie, że przez tego rodzaju działalność kultywują najgorsze tradycje kapitalistycznego sportu.

Zawodnik, który samorzutnie zmienia barwy klubu i ten, który sprzedaje się, jak biały niewolnik — nie są prawdziwymi sportowcami. Są to ludzie nieszczęśliwi, podobni kosmopolitom bez ojczyzny, własnej mowy i gołda, za które niekiedy oddaje się życie.

W jednym tylko wypadku zawodnik, który porzucał barwy klubu godny był pochwały i zasługiwał na miano prawdziwego sportowca: gdy klub tracił degenerację i rozkładem.

Na szczęście dziś kluby takie należą do przeszłości. Wszystkie one uzyskały mocne podstawy, i to zarówno finansowe jak i ideowe.

„Nie wiem czy był to proces normalny, czy był on konsekwencją „wędrowności narodów”, spowodowanej wojną.

Czy miał on swe źródła w tęsknocie człowieka, sponiewieranego przez lata wojny, do możliwie jak najbardziej zabezpieczonego życia, czy była to chorobliwa pogoń za „złotym runem”.

Faktem jest, że w pierwszych latach po wojnie obserwowało się wielu ludzi, którzy z zaskakującą łatwością zmieniali miejsca swego zamieszkania, pracy, a nawet dotychczasowe swe zawody.

Proces ten już na szczęście dawno należy do przeszłości. Wszyscy znaleźli dla siebie właściwe miejsce, pędzą dziś osiadły i pozytywny tryb życia. Olbrzymie masy wciągnęły się do pracy, wrosły w środowiska i są twórczym elementem Polski Ludowej.

Podobne zjawisko również łatwo dało się zaobserwować w naszym świecie sportowym. Z zadziwiającą łatwością niektórzy sportowcy zmieniali swoje kluby. Z jednego klubu do drugiego przechodzili niemal z taką samą łatwością, z jaką przechodzi się z jednej strony ulicy na drugą.

Uchwała Biura Politycznego KC PZPR, zarówno jak i szereg narad aktywów sportowych, które odbyły się na obszarze całej Polski, gwarantują dalszy rozwój wszystkich organizacji sportowych.

Dziś więc nie ma klubów gorszych i lepszych, wszystkie one mają jednako trwałe podstawy. Kluby, które pędziły dawniej suchotniczy żywot należą do przeszłości. Dzisiejsze i poczuć się związanym trwałymi

węzłami z barwami, które reprezentuje i których broni.

Czasy, kiedy członek klubu był tylko maszyną do rzucania czy skakania minęły. Dziś od zawodnika wymagamy czegoś więcej. Chcemy by był pełnym człowiekiem, zasobnym nie tylko w emocjonalne pierwiastki, które daje sport, ale również i w te, które dać może tylko bujne życie społeczne własnego stowarzyszenia, klubu czy związku.

Prawdziwy sportowiec, należący do „Włókniarza”, „Stali”, „Górnika”, „Gwardii”, „Legii” czy LZS będzie sobie zdawał sprawę z tego, że znalazł się tam nie z przypadku, że należy do tych stowarzyszeń, klubów czy zespołów dzięki swemu zawodowi, pracy czy środowisku, z którego się wywodzi. A przecież wszystkie te elementy każdy winien cenić i kochać. Z dumą więc będzie bronił swych barw.

Na obecnym etapie życia sportowego zasady te winny być czym prędzej uświadomione i to zarówno przez poszczególnych zawodników, jak i działaczy.

Otóż każdy sportowiec powinien mocno wrosnąć w swoją organizację i poczuć się związanym trwałymi

Arkady Brzeziński.

Trening lekkoatletyczny

W ostatnich czasach lekkoatletyka poczyniła na całym świecie znaczne postępy. Powstaje pytanie, co spowodowało ten ogromny postęp? Czy na podniesienie się wyników wpłynął rozwój techniki, czy też lepsze, nowocześniejsze i intensywniejsze metody treningu?

W technice — mimo pewnych ewolucji — większe zmiany nie zasłysz. Znaczącym modyfikacjom uległy natomiast metody treningu, a przede wszystkim zwiększyła się intensywność zaprawy.

CODZIENNA ZAPRAWA

Doskonałe wyniki zawodzycza się obecnie codziennej, a niektóre nawet dwukrotnej w ciągu dnia zaprawe. Ogólny schemat zaprawy uклада się na cały rok i dobry trener — n czym doktor lekarstwo — dawkuje odpowiednie ćwiczenia. Ukladając pro-

gram, trener oczywiście musi znać dobrze zawodnika i to nie tylko jego sprawność i siłę, ale również jego charakter i psychikę.

Jeśli trener zauważy, że zawodnik nie wytrzymuje zbyt forsonnego treningu, zmienia zaprawę i rozkłada ją na dłuższy okres czasu. Każdy przeprowadzony trening musi być skrupulatnie notowany, aż by z notatek wyagnać odpowiednie wnioski na przyszłość.

W czasie treningu lekkoatlety stnieją dwa okresy: 1) przygotowanie kondycyjne i 2) trening właściwy.

Jeśli przygotowanie kondycyjne może być prowadzone w grupach (biegi na przelaj, gimnastyka), to trening, specjalny odbywa się tylko indywidualnie, gdyż jeden zawodnik wytrzymuje silniejszą pracę, a drugi znacznie słabszą, łagodniejszą.

Trening kondycyjny — jak sama nazwa wskazuje — ma za zadanie wyrobienie ogólnej kondycji i jest silnym fundamentem pod przyszły trening właściwy. W tym czasie zawodnik stara się o wzmocnienie i usprawnienie mięśni oraz serca i płuc, o udoskonalenie techniki i nabywanie wytrzymałości.

Trening właściwy (stanowiący pracę nadzwyczaj forsonną) ma podnieść do maksimum kondycję i wyczelować formę szczytową zawodnika na ściśle określony termin. Trening ten w zasadzie nie trwa dłużej, niż dwa miesiące. Krótkie, dwutygodniowe obozy tzw. treningowe, nie dają właściwych wyników.

ZAPRAWA KONDYCYJNA (okres zimowy i wczesna wiosna).

Podstawą dla lekkoatlety w tym czasie są biegi i marsze. Biegać należy — bez względu na uprawianą konkurencję — codziennie, możliwie na przelaj, poprzez pola i lasy. Od specjalności zależą będzie długość przebieganych dystansów: skoczkowie i miotacze przebiegają dystansy krótkie po 50 — 200 m miękko, swobodnie. W czasie przerw wypoczynkowych wykonują dziesiątki luźnych podskoków i wyskoków: wzniosły, na boki i do tyłu oraz w marszu różne specjalne ćwiczenia gimnastyczne (omówimy je w osobnym artykule). Miotacze wykorzystują przerwy w marszu i biegu na rzuty kamieniami, a skoczkowie i biegacze — przede wszystkim na ćwiczenia stawu skokowego.

Biegacze — nie ćwiczą biegu w jed-

nym tempie, lecz stopniowo (nie gwałtownie) zmniejszają jego szybkość. Po 300 m „truchcie” przechodzą do biegu 300 m na $\frac{3}{4}$ siły i szybkości, po czym znów „truchcik”. Biegi takie tzw. biegi interwałowe powtarzają trzy, cztery razy. Biegać należy zawsze miękko, swobodnym krokiem.

W okresie zimowym zaprawa biegacza trwa w terenie około 60—80 minut dziennie. Marszobieg skoczków i miotaczy — przeprowadzane 3 razy tygodniowo — nie powinny trwać dłużej niż 45 minut.

Wybierając biegacze francuscy stosują marszobieg nawet dwa razy dziennie. Najbardziej marszobieg i ćwiczeń terenowych może być gimnastyka i piłka ręczna (siatkówka, koszykówka) — na sali. Jeśli spadnie śnieg, wskazane jest „brodzenie” w śniegu (przebieganie 1000—2000 m), co zmusza zawodnika do wysokiego uniesienia kolan.

W czasie zaprawy z mowej biegacz — dla wyrobienia siły — winien „brać” ciężary wagi do 40 kg. Ćwiczenia z ciężarami „sztanga”, z workiem napelnionym piaskiem lub zwykłym ciężkim kamieniem nie należy ćwiczyć wolno, silowo, lecz szybko i sprężysto. Po każdym ćwiczeniu siłowym wykonać należy kilka ćwiczeń rozluźniających.

W okresie zimowym należy decydować o wyborze właściwego stylu. Czyli to należy z dużą ostrożnością, gdyż zmiany techniki opóźniają automatyzację ruchów. Dobry zawodnik dąży do tego, ażeby ćwiczenia wykonywać dobrze i prawidłowo zupełnie podświadomie.

HIGIENA

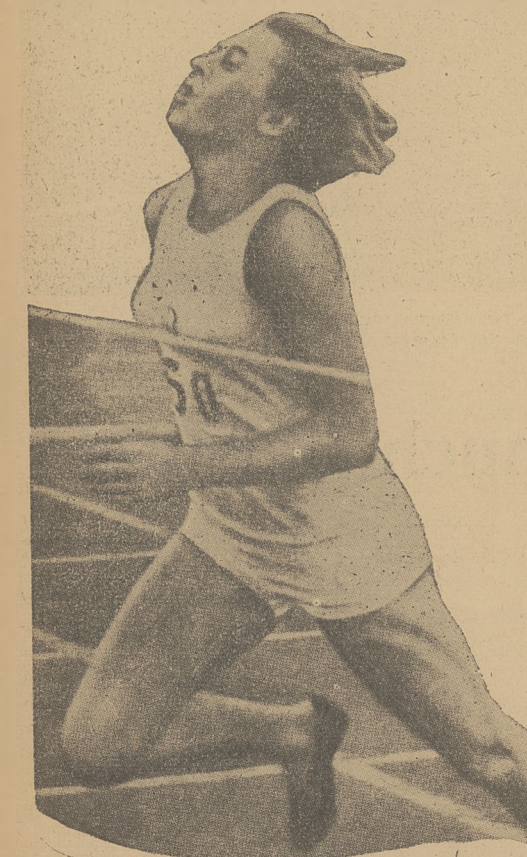
Częsta zaprawa nagromadza w mięśniach produkty zmęczenia (kwas mlekowy, toksyny) które zatrzymują organizm, powodując zmęczenie. Brak apetytu, bezsenność i ubytek wadzących sygnałami alarmowym zapowiadającym przetrenowanie. Regeneracja sił jest możliwa bez usunięcia produktów zmęczenia. Usuwa się je przez:

- hydroterapię (gorące natryski, wannę, kąpiel parową),
- masaż,
- właściwe odżywianie.

Wymienione czynniki stanowią 50% pracy na drodze do szczytowych wyników.

Mgr St. Zakrzewski,
(dok. w numerze następnym).

Obok: SECZENOWA (ZSRR) MISTRZYNI EUROPY W BIEGACH KRÓTKICH.

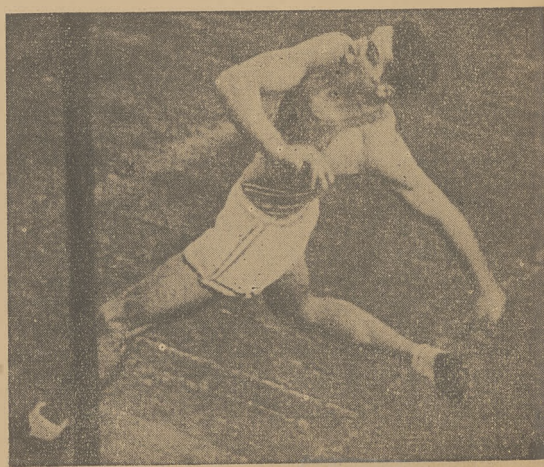


Na lewej:

ZAWODNIK
NAD POPRZECZKĄ
W MOMENCIE
NURKOWANIA.

Na prawo:

MOMENT
ODBICIA DO SKOKU
STYLEM
PRZERZUTOWYM.



HISTORIA BOKSU



Pięść — zaciśnięty kulak używana była przez ludzi jako broń naturalna jeszcze w czasach przedhistorycznych. Ustalenie jednak dokładnej daty, kiedy walka na pięści stała się sportem, a więc ćwiczeniem unormowanym przepisami, jest rzeczą niemożliwą. Jest jednak pewne — dowodzą tego wykopaliska kreteńskiego labiryntu — że sztuka pięściarska (pugilat) narodziła się w starożytnej Grecji. Sztuka antyczna pozostawiła nam wiele posągów i rzeźb, uwieczniających typy pugilistów. Wielka liczba zachowanych do tej pory waz i pucharów hellenistycznych ozdobiona jest motywami z walk na pięści, co przekonywa o popularności pugilatu.



PROTOTYP RĘKAWIC BOKSERSKICH Z IV WIEKU.

XXIII księga Iliady zawiera opis walki na pięści, a w Odysei czytamy, że Ulises był świadkiem spotkania pięściarskiego na wyspie Feaków.

Wergiliusz w Eneidzie również opisuje szczegółowo walkę na pięści.

Mimo tak dużej popularności, walka na pięści została stosunkowo dość późno objęta programem starożytnych Olimpiad, bo wprowadzono ją dopiero na XXIII Olimpiadzie.

Historia walk pięściarskich w starożytności może być podzielona na 3 okresy.

I okres charakteryzuje walka na pięści, chronione miękkimi rękawicami, nazywanymi *meilika*. Okres ten trwał od czasów Homera do końca IV wieku przed N. Chr.

II okres — walka na pięści uzbrojona w twardsze i bar-

dziej skomplikowane ramię t.zw. *sphaerae*.

III okres — walka na pięści uzbrojona w niebezpieczne już dla życia przeciwnika tzw. *cestes*. Był to rodzaj rękawic z twardych rękawic, używanych w epoce imperium rzymskiego był często narzędziem śmierci. Nic dziwnego, bo cyrk rzymski musiał dostarczyć przedstawień odpowiadających krwiożerczym instynktom widzów, a nie mógł ich zadowolić taką walką, jaką uprawiali na stadionie olimpijskim wolni Grecy. Pugilat więc przestał być słabejczyńskim sportem — a stał się odrażającym i niehumanitarnym widowiskiem.

Jaki był w antycznej Grecji styl walki i jakie metody treningu? Na wszystkich ważnych antycznych motywami przedstawiającymi pugilat — widać wyraźnie, że bojowa postawa zawodników była następująca: lewa noga wysunięta do przodu, lewa ręka wyprostowana przed siebie, a prawa z wysoko uniesionym łokciem, zgięta i cofnięta do tyłu. Lewa ręka służyła wyłącznie do obrony, a prawa do zadawania ciosów. Walczono bez ograniczenia czasu. Walkę przerywano, gdy jeden z zawodników poddał się przez podniesienie ręki w górę. Walkę kierował sędzia z różdżką łoziny w ręku.

Starożytni pisarze bardzo szczegółowo informują nas również o antycznych metodach treningu. Ćwiczący ochraniaли pięści czymś w rodzaju rękawic. Na głowę zakładano rodzaj kasku (*ampholides*), który szczególnie chronił uszy. Znały były już wówczas worki treningowe, napelniane piaskiem lub ziarnem.

Po upadku Rzymu, przestaje się słyszeć o sportowej walce na pięści. Pojawia się ona na widowni dopiero po tysiącu lat. Jest początkowo uprawiana w różnej formie, w każdym kraju inaczej. Najpopularniejszą staje się w Anglii.

Pierwszą datą historyczną, będącą punktem wyjścia dziejów współczesnego boks jest rok 1719, w którym to James Figg zdobył oficjalnie mistrzostwo Anglii. Właściwym twórcą angielskiego boks jest James Broughton, któremu zawdzięcza się pierwsze przepisy i podobno jemu należy przypisać wynalezienie rękawic.

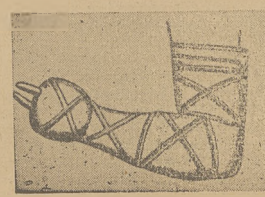
Styl walki w tym okresie polegał na obijaniu się gołymi pięściami aż do rezultatu — tzn. do czasu pozbawienia zdolności walki jednego z zawodników. Walki trwały więc czasami kilka godzin. Prymitywne przepisy Broughtona (zawarte w 7 punktach) stopniowo były uzupełniane. Przepisy te normowały boks aż do końca XIX wieku. Później przyjęto przepisy tzw. Queensbury, które wprowadzały starcia 3-minutowe z minutą przerwy, pojęcie k.o. po 10 sekundach wyliczenia itd. Powszeczne zastosowanie znalazły te przepisy w 1880 r. Od tego czasu pięściarstwo zaczęło się intensywnie rozwijać. Boks, przeniesiony w połowie XIX wieku do Ameryki zmienił swój styl i charakter. Unowocześnił się i wrócił z powrotem do Europy w nowej formie.

Od czasów Jamesa Figg'a minęło 230 lat. W ciągu tego okresu boks uległ głębokim przeobrażeniom. W krajach kapitalistycznych narodził się boks zawodowy „napięchający” pieniędzmi kieszenie menażerów i dostarczający widowni emocji mających b, dużo wspólnego z atmosferą walk w cyrku rzymskim. W tym boksie króluje przekupstwo, gangsterstwo, oszustwo i — pieniądze.

Na szczęście żyje i rozwija się jeszcze inny boks — boks prawdziwie amatorski, będący jedną z główniejszych i najbardziej popularnych dyscyplin sportu — w kraju zwycięskiego socjalizmu i państwach demokracji ludowej. Ten boks w swym założeniu jest sportem, który ma wychowywać i wymaga od zawodnika harmonijnego połączenia zalet duchowych i fizycznych, podobnie jak bój na pięści w starożytnej Grecji.

Z. Dall

ZA CZASÓW RZYMSKICH BOKS PRZERODZIŁ SIĘ W SPORT BRUTALNY. W WALKACH STOSOWANO NAWET METALOWE OSTRZA.



JAKA POWZIĄĆ DECYZJĘ

ODPOWIEDZI Z NR 6

PIŁKA NOŻNA

Bramki nie uznaje się, gdyż z rzutu z rogu nie można zdobyć bramki bezpośrednio.

Jeśli po strzale z rogu piłkę uderzył który z graczy i dopiero wtedy trafiłaby sędziego w głowę, bramka musiałaby być uznana za prawidłowo zdobytą.

KOSZYKÓWKA

Jeśli sędzia jest przekonany, że piłka wpadłaby do kosza, uznaje się kosz za zdobytą. Kibica, który rzucił czapkę, aby piłka zmieniła swój lot, usuwa się z boiska.

BOKS

W wypadku, gdy zawodnikowi pęka guma przytrzymująca spodenki, sędzia przerywa walkę na jedną minutę. O ile po minucie zawodnik nie będzie mógł kontynuować walki, przerywa spotkanie przez techniczny nokaut.

ZAWODY ŻUŻLOWE

Jeśli na zawodach na kilka metrów przed metą prowadzący wyścig wywraca się i maszyna — bez zawodnika jako pierwsza przejeżdża metę, komisja sędziowska nie uznaje zwycięstwa maszyny.

Według przepisów zwycięzca w zawodach motocyklowych jest wspólnie: jeździec plus maszyna, przy czym — w momencie przekraczania mety — jeździec musi pozostawać w kontakcie z maszyną.

ROZRYWKI UMYSŁOWE

Rozwiązanie z nr 6:

1 Zadan'e konikowe:

Marsze Jesienne Szlakami Zwycięstwa — to manifestacja Sportowców w Mięsiu Przyjaźni Polsko-Radzieckiej.

2 Bieły wizytowe:

Alfred Smoczyk Janusz (nie Kazimierz — jak na bilecie) Kasperczak. Tylko niewielu z pośród miłośników „Rozrywek Umysłowych” zwróciło uwagę na to, że Kasperczak został ochrzczony imieniem Kazimierz — a właśnie na tym polegała trudność zadania.

Listę nagrodzonych podamy w numerze następnym.

UCHIA ZAPRAWA ŁYŻWIARZA

ŁYŻWIARZ PRZYGOTOWUJE SIĘ
DO SEZONU PRZEZ:
GIMNASTYKĘ.



MARSZE Z ENERGIČNĄ PRACĄ
RAMION.



BIEG SUSAMI W POZYCJI
ŁYŻWIARSKIEJ...



JESZCZE RAZ GIMNASTYKĘ...

Sezon łyżwiarski trwa w Polsce najwyżej trzy miesiące, a przeciętnie, jak wskazuje statystyka ostatnich lat, mamy tylko około 55 dni treningowych i to przy uwzględnieniu treningów na stawach i jeziorach w czasie odwilży.

Mistrzostwa Europy odbywają się już w początkach lutego. Zatem polscy łyżwiarze muszą już w połowie stycznia rozgrywać swe mistrzostwa, aby najlepsi mogli reprezentować barwy narodowe zagranicą.

Żołę opracowanie systemu zaprawy suchej jest dla łyżwiarza-biegacza sprawą pierwszorzędnej wagi i jedynym elementem, gwarantującym przyszłe sukcesy. łyżwiarze, uprawiający latem inne sporty, nie powinni ufać swojej kondycji a po odpoczynku również zabrać się do właściwej zaprawy łyżwiarskiej.

Często zastanawiałem się, czy Kusociński, Nurni, czy obecnie Zatopek, mogli być dobrymi łyżwiarzami i rekordzistami na lodzie. Ich kondycja gwarantowałaby im chyba z góry tytuły mistrzowskie...

A jednak to tylko złudzenie. Niezależnie od konieczności posiadania pewnego talentu łyżwiarskiego, wymienieni musieli by długoletnim treningiem wyrobić sobie pewne grupy mięśni, zupełnie inne, niż te, które pracują u lekkoatlety. łyżwiarz posiada bardziej wyrobione mięśnie ud, krzyża, barków itd. Z własnej praktyki wiem, że po dłuższej przerwie po biegu lekkoatletycznym bola mnie silnie łódki, gdy tymczasem na lodzie po pierwszym treningu daję się odczuwać głównie ból mięśni ud.

Najbardziej zbliżoną do łyżwiarza pracę mięśni posiada kolarz. Wielu znanych mistrzów łyżwiarskich było doskonałymi kolarzami i odwrotnie. W Polsce najlepiej zapisali się wśród pancernistów tacy kolarze, jak: Majewski (sprinterski mistrz Polski) i Michałak (rekordzista Polski na szosie i za motorami).

Lecz pomimo tego, że zawodnik musi przez cały rok dbać o utrzymanie swej kondycji, należy zdecydowanie potępić uprawianie wyczynowo dwóch sportów. Zawodnik, który będzie osiem miesięcy w roku grał w piłkę, czy ścigał się na rowerze, nie znajdzie już tyle energii, aby dorównać wyczynom przez te właśnie osiem miesięcy łyżwiarzowi.

Dobrze jest uprawiać jeden sport wyczynowo, ale drugi trzeba traktować jako zaprawę do tego pierwszego.

Zalecane jest przez cały rok dla wszystkich biegaczy na lodzie kolarstwo — ale wyłącznie turystyczne. łyżwiarz winien urządzić co najmniej raz w tygodniu kolarskie wycieczki od 20 do 100 km, które utrzymują jego kondycję. W miarę zbliżania się sezonu należy tak rozłożyć zaprawę, aby — w naszych warunkach — około 15 grudnia osiągnąć punkt szczytowy.

Jeśli chodzi o mnie, to przez 20 lat startów próbowałem różnych systemów zaprawy.

Początkowo uprawiałem w lecie biegi lekkoatletyczne od 5 do 10 km, potem startowałem z powodzeniem na torze kolarskim na Dynasach. Pewnego roku kręciłem na szosach. Najlepszy mój wyczyn — to przejazdka z Zakopanego do Warszawy w ciągu jednego dnia.

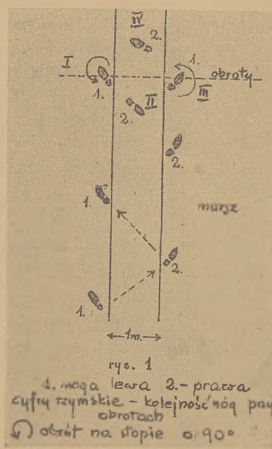
Później od takich mistrzów świata jak: Thunberg, Mathiesen, Staksrud, Ballangrud zdobywałem ich metody zaprawy... za karykatury (wszyscy wielcy ludzie lubią swe podobizny, nawet w zniekształconej formie). Wykorzystywałem to zawsze



ISAKOWA (ZSRR) — NAJLEPSZA
ŁYŻWIARKA ŚWIATA.

i w zamian za moje trzy minuty pracy dostawałem przepis na suchą zaprawę.

Według Thunberga odbywałem jesienią marsze do 20 km, co drugi dzień, Mathiesen zaś polecił mi trenować Maraton — nie mogłem jednak nigdy przebiec więcej niż 25 km. Ballangrud twierdził, że rąbanie drzewa zapewnia mu taką wspaniałą formę, gdyż pozycja przy tej czynności przypomina bardzo postawę łyżwiarza-bie-



Rys. 1.

gacza. Wszystkie te systemy nie odpowiadały mi, bo były przygotowane dla różnie zbudowanych ludzi. Musiałem wypracować coś pośredniego...

Po kilku latach wreszcie ustaliłem niezawodny system, który pozwolił mi na

ustanawianie rekordów Polski już w trzecim tygodniu jazdy na lodzie (1937—1938). Poniżej podaję mój system suchej zaprawy dla tych, którzy muszą sami przygotować się do sezonu łyżwiarskiego:



Rys. 2.

1. Przez cały rok uprawiam 1 arskie wycieczki niedzielne do 100 km
2. Sierpień — w czwartki bieg i przebieg od 3 do 5 km.
3. Wrzesień — we wtorki i piątki marszobięgi od 3 do 8 km.
4. Październik — przerywam kolarstwo, a zaczynam co drugi dzień stosować właściwą suchą zaprawę łyżwiarską, która wygląda następująco:
5. 10 min. gimnastyki szwedzkiej, rozluźniającej mięśnie.
6. 10 min. gimnastyki specjalnej (przysiady, zabka, wymachy nóg ponad głowę, przysiad rozkroczny z przesuwaniem tułowia z nogi na nogę, wymachy rąk. nożycę w powietrzu itp.).

od 5 do 10 mi. — marsz w pozycji łyżwiarskiej (rys. 2), tj. tułów równoległy



Rys. 3.

do ziemi, ręce na plecach, kolana silnie ugięte — marsz winien się odbywać tak, aby stopy stawały poza dwiema liniami równoległymi oddległymi od siebie o 1 m.

Co 100 m należy wykonać szybko 5—6 obrotów z tym jednak, aby na lewej nodze następował ćwierćobrot (90°) (rys. 1). Obroty te ludzko przypominają jazdę na krzyżownicy.

Na zakończenie zupełnie wolny bieg 2 do 3 km lub marsz do 5 km.

5. Listopad — trening codziennie, jak we wrześniu, od 10 do 20 minut gimnastyki na początku każdego treningu. Marsz natomiast w pozycji łyżwiarskiej jest podstawą każdego treningu.

Jednego dnia marsz ten stosuję w szybkim tempie (rys. 3), z wyrzutami rąk przez 2 minuty i po przerwie w tempie długodystansowym 6 minut. Na zakończenie marszobięgi do 3 km.

Drugiego dnia: marsz 3 min. (sprint) i po krótkim odpoczynku 10 minut (z rekoma na plecach). Bieg lekki od 2 do 3 km.

Trzeciego dnia: marsz 2 minuty i 10 minut. Marszobięgi do 5 km.

Czwartego dnia: marsz 3 minuty i 20 minut. Bieg od 3 do 5 km.

Piąty dzień odpocznę, szósty, jak pierwszy, siódmy, jak drugi itd.

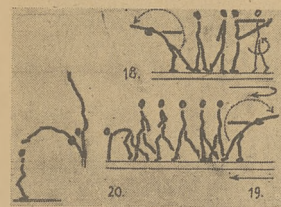
6. Grudzień — lód powinien być już na stawach i gliniankach. Jeśli go nie ma — to zaprawa jak w listopadzie.

Inż. J. Kalbarczyk.

Program zawodów GIMNASTYCZNYCH O MISTRZOSTWO POLSKI (Dla kobiet)

Dokończenie z nr 6

19. wyprost tułowia, ramiona w dół, lewą łukiem przednim do postawy na palcach i wykrok prawą do zakroku lewą na palcach (2,—);
20. bieg małymi krokami do końca kładki, ramiona w dół opuszczone swobodnie, skłon w przód i dochwyt za kładkę, odbiciem napiętniętym stanie na rękach i przetrut w przód do półprzysiadu, ramiona w bok, postawa ramiona w dół (1,—).



ĆWICZENIA NA PORĘCZACH

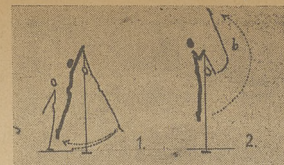
(poręczę o nierównej wysokości żerdzi, niższa 150 cm, wyższa 230 cm)

Z postawy pobok, przodem z zewnątrz poręczą, na środku przed niższą żerdzią, lewa podchwytym:

Wymyk przodem do podporu przodem — przemach obojętny w prawo, ponad niższą żerdzią z ćwierćobrotem w lewo i dochwyt prawą na wyższą żerdź — przemach odwrotny w lewo do zwisu leżąc przodem na niższej żerdzi, dochwyt lewą na wyższą żerdź nachwytem (1,—); kolo obojętne w lewo (rozpoczynać kolo lekkim odbiciem od żerdzi i ugięciem ramion, a kiedy nogi zostały wyrzucone w bok i tułów opada w dół, wyprostować ramiona i znów, kiedy nogi przechodzą w bok, ugiąć ramiona, by łatwiej było wykonać przemach nóg nad niższą żerdzią) — odbiciem o dolną żerdź, wymyk przodem do podporu przodem — leżenie przodem, ramiona w bok (2,—); podchwyt lewą za wyższą żerdź, nachwyt prawą za niższą żerdź, przemach zawrotny w prawo z zaznaczeniem stania na prawej ręce — wsiad odwrotny w prawo na lewym udzie na niższej żerdzi — prawa noga wyprostowana w dół (2,—); wymach nóg w przód i wyskok prawą na niższą żerdź, lewa noga w przód poziomo — powstanie na prawej nodze i zamachem lewej w tył kolo zawrotno nad wyższą żerdzią z ćwierćobrotem w prawo do postawy, tyłem do wyższej żerdzi (1,—); dochwyt nachwytem, wyskok do podporu tyłem i opust w tył do zwisu przetrutego tyłem (1,—); zwis przewrotny, przewlek i wyrzut nóg na niższą żerdź do zaznaczonego zwisu leżąc przodem, lekkie odbicie nogami od niższej żerdzi i ugięcie ramion, przemach rozkroczny w tył ponad niższą żerdzią do zwisu wolnego o ramionach ugiętych i mały oddech w tył do zwisu wolnego o ramionach prostych — wyskok kuczny na niższą żerdź do zaznaczonego zwisu postawnego i odbiciem obunóż, wspieranie do podporu przodem na wyższej żerdzi — przechwyt lewą na niższą żerdź i zamachem przejście do zaznaczonego stania na lewej ręce, zeskok zawrotny powyżej w prawo do półprzysiadu, lewym bokiem do poręczy — postawa (2,—).

PRZESKOK PRZESZ KONIA
WSZERZ

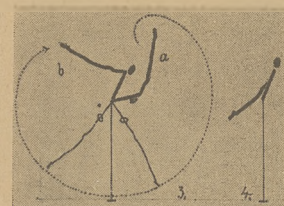
Koniu wszerek bez łęków — wysokość 110 cm, mostek twardy wys. 10 cm) Przeskok chylkiem z wymachem nóg w tył: z rozbiegu odbiciem obunóż, na-



Sposób wykonania zamachu jest dowolny. Zaleca się jednak następujący: ćwiczący wyskoczy do zwisu na drążku z postawy przed drążkiem w odległości od 1 metra, by po wyskoku użył skądś tzw. przedmach (rys. 1).

Kiedy ciało powraca w tył, szybkim podciągnięciem ćwiczący przechodzi do zwisu na ramionach ugiętych, przy którym barki powinny się znaleźć na wysokości drążka (rys. 2).

W przednim zamachu ćwiczący zlanie się w biodrach i opadnie do wysokiego zwisu przewrotnego, z którego wyrzuci nogi i tułów skośnie w górę tak, by barki przy wyprostowanych ramionach znalazły się przed drążkiem na jego wysokości (rys. 3 a).



Cały przebieg wspierania musi być płynny, wszystkie zmiany muszą się odbywać w tzw. martwych punktach przy wyprostowanych ramionach i normalnie wygiętym tułowi.

Ochrona

Ochroniający powinien stanąć z boku w takiej odległości, by nie przeszkadzać ćwiczącemu w wykonaniu ćwiczenia, a jednocześnie by mógł go przytrzymać za ramię, jedną ręką, a gdy zajdzie potrzeba — oburącz. Natychmiast gdy ćwiczący znajdzie się pod drążkiem, ochroniający chwytą lewą ręką podchwytem za lewe ramie, a prawą ręką od spodu i lekko podprze ćwiczącego, zwłaszcza w jego początkowych ćwiczeniach (rys. 5).



Ochroniający musi również śledzić chwyt ćwiczącego i gdy tylko zauważy, że chwyt się rozluźnia, tzn. że ćwiczący przechodzi w zwis haczykowaty, natychmiast dochwytnie ćwiczącego oburącz za ramie.

Ochrona jest też potrzebna w wypadku, gdy ćwiczący, nie wykonawszy prawidłowego wspierania, opada na pierś lub brzuch na drążek. W tym wypadku należy uchwycić ćwiczącego za nogi i wstrzymać jego siłę opadania (rys. 6).

Wspieranie rzutem do podporu tyłem

Wspieranie rzutem jest ćwiczeniem przygotowawczym do wspierania wychwytem do podporu tyłem i wykonuje się je po opanowaniu przewleku nóg zamachem do zwisu przewrotnego tyłem.

Wykonanie

Zamach bierze się tak samo jak przy wspieraniu wychwytem, lecz zamiast podciągnąć nogi do zwisu przewrotnego przodem, wykonuje się przewlek do zwisu przewrotnego tyłem (rys. 7).

Przewlek wykonać należy na ramionach prostych, o chwycie normalnie rozpiętym, aby łatwiej było przesunąć nogi pod drążkiem, o ile możliwości wyprostowane. Po wykonaniu przewleku następuje pchnięcie nóg w górę z zachowaniem zwisu przewrotnego tyłem. W powrotnym zamachu, kiedy uda znaleźć się pod drążkiem (rys. 8), należy energicznym rzutem tułowia i odrzutem głowy w tył wyprostować się, przytrzymując i podciągając się do drążka. Rzut ten w połączeniu z zamachem wstecznym tułowia wyniesie nas do podporu tyłem (rys. 9).



Dokończenie nastąpi

Kupimy natychmiast
ROCZNIKI PRZEDWOJENNYCH
CZASOPISEM SPORTOWYCH
oraz wszelkiego rodzaju
KSIĄŻKI Z DZIEDZINY SPORTU

Oferujemy podaniem ceny przysyłając adres redakcji ul. Marszałkowska nr 58.

Z PRAWDZIWEGO zdarzenia

Jeden z nacjonalistów amerykańskich w czasie swej mowy krzyczy na całe gardło:

„Nie powinno być w Ameryce miejsca dla przybyszów“.

„Tak, odzywa się w tej chwili głos z widowni“, w szczególności dla białoskórych przybyszów, co nas gnębią i przesładowują.

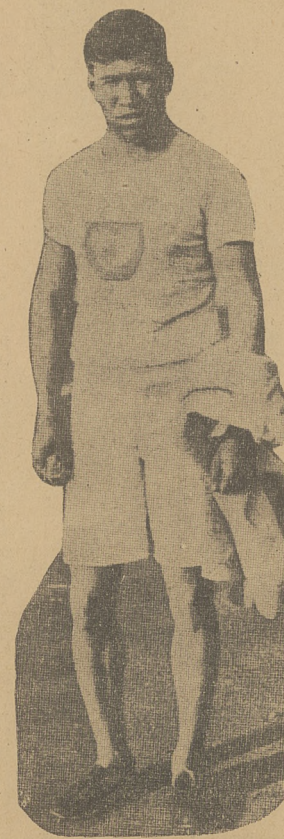
Były to słowa czerwonoskórego Jima Thorpe — zwycięzcy Amsterdamskich Igrzysk Olimpijskich (1912 r.) w pięciu- i dziesięcioboju.

Indianin Jim Thorpe, któremu po Igrzyskach odebrano złote medale za to, że wziął kilka dolarów za grę w baseball, poznał nierz — na własnej skórze sposób postępowania władców „Nowej Ziemi“ uważających Indian i Murzynów za drugą kategorię ludzi.

Pierwsze miejsca w 1912 r. zdobył Thorpe w wielobojach z następującymi wynikami:

Pięciobój — w dal 7,09, oszczep 49,56, 200 m 22,9, dysk 35,75, 1.500 m 4,44,8.

Dziesięciobój — 100 m 11,2, w dal 6,79, kula 12,89, wznosy 187, 400 m 52,2, 110 m 15,6, dysk 36,98, tyczka 3,25, oszcz. 45,70, 1.500 m 4,40,1.



JAK PRACUJE LUDOWY ZESPÓŁ SPORTOWY W DĄBROWIE

Od szosy Warszawa — Żerań—Jabłonna wiedzie nas boczna droga między oplotkami na boisko LZS gromady Dąbrówka. Boisko — to rozległy, piaszczysty, skąpo trawą porośnięty plac, od strony wschodniej ograniczony piaszczystymi wydmiami, o rzadkim, sosnowym zalesieniu.

Przy bramce piłki nożnej wita nas jedenastka młodych rozemnianych chłopców. To piłkarska drużyna LZS na treningu. Soczewka aparatu fotograficznego nie krępuje sprawnych, swobodnych ruchów. Piłka „chodzi” od nogi do nogi. Bramkarz miękko „robinsonadą” nakrywa piłkę strzeloną w dolny róg. Obok boisko do piłki siatkowej. Grają chłopcy i dziewczęta. Nowa siatka i piłka — to nagroda za drużynowe zwycięstwo w gminnym biegu narodowym. LZS w Dąbrowie cieszy się niemałym dorobkiem. Młody zespół założony we wrześniu ub. r. liczy dziś 42 czynnych sportowców. Piłka nożna, siatkówka, zapasy uprawiane są z równym entuzjazmem. Lekkoatleci najchętniej ćwiczą biegi przełajowe,

mając ku temu odpowiedni teren. Młodzi chłopcy trenują również biegi, spiesząc na stację kolejki wąskotorowej, którą jeżdżą do szkół warszawskich.

Na zapytanie, czy należą do związku piłki nożnej odpowiadzieli:

— Nie zgłaszamy swej sekcji piłki nożnej do WOZPN — bo trzeba by kopać każdej niedzieli, a my chcemy na zmianę: biegać, grać w „siatkę” i w piłkę nożną. Chcemy być zdrowi, sprawni, silni i wszechstronnie wyćwiczeni, aby móc dobrze pracować.

Wyniki? — są i one. W zawodach z sąsiednimi LZS-ami odnoszą sukcesy. Z LZS Chomiczówka wygrali w piłce nożnej 5:2, w trójmeczach piłkarskich 3 LZS-ów zdobyli I miejsce i piłkę football'ową. Jan Zasow-

ski uzyskał I miejsce w gminnym Biegu Narodowym. — Hurwnowicz i Bogdan Błaszczyk są dobrze zapowiadającymi się piłkarzami, a Urbański trenuje pilnie, aby w przyszłym roku wziąć pierwsze miejsce w biegu narodowym. Gorzej jest z dziewczętami. Z 8 należących do zespołu, na boisku spotykamy tylko dwie, których nie odstrasza mroźna pogoda. Obie są uczestniczkami tegorocznych biegów narodowych i marszów jesien-nych.

Rozmawiamy z przewodniczącym LZS Pater Grzegorzem, młodziutkim uczniem II kl. lic. Państw. Mechanicznego Gimnazjum Lotniczego. Jest dobrej myśli. Na okres zimowy chłopcy własnymi rękami przebudowali starą stodołę na świetlicę. Tutaj zbierać się będą w zimowe wieczory na zabawę, grę w ping-ponga, pogadanki i odczyty. Brak im radia, ale je zdobędą. Młodość jest zaradna i wierzy w swoje siły.

— Sami budujemy naszą przyszłość i przyszłość naszego LZS — mówi pełni ambicji, woli i młodzieńczego entuzjazmu.

Wierzymy im, wierzymy też w wyniki pracy instruktora Błaszczyka,

Na lewo:

ZAWODNICZKI LZS DĄBROWA NA TRENINGU. OBIE STARTOWAŁY W TEGOROCZNYCH BIEGACH NARODOWYCH NA PRZELAJ, OSIĄGAJĄC DOBRE WYNIKI.

U góry:

DEFILADA LUDOWYCH ZESPOŁÓW SPORTOWYCH NA UROCZYSTOŚCI OTWARCIA PIERWSZEJ OLIMPIADY WIEJSKIEJ W BRZEŹNICY.

Na prawo:

CHŁOPCY Z LZS DĄBROWA POTRAFIĄ DOSKONAŁE GRAĆ W SIATKÓWKĘ. TAKIEGO ŚCIECIA NIE POWSTYDZIŁBY SIĘ NAWET ZAWODNIK REPREZENTACYJNY

U dołu:

LZS DĄBROWA POSIADA SILNĄ DRUŻYNĘ PIŁKI NOŻNEJ. ZA ZWYCIĘSTWO W TRÓJMECZU PIŁKARSKIM OTRZYMAŁ W NAGRODĘ PIŁKĘ FOOTBALOWĄ.

który po ukończeniu kursu instruktorskiego Zw. Sam. Chł. w Przemyśle, objął kierownictwo wychowawcze i sportowe młodego, a tak dobrze zapowiadającego się LZS w Dąbrowce.

Rozwadowska Halina

Na lewo od góry:
FRAGMENT ZAWODÓW POMIĘDZY REPREZENTACJĄ LZS I WARSZAWSKĄ „SPÓJNIĄ”.

Poniżej: ZAPASNICTWO — TO JEDEN Z NAJWAŻNIEJSZYCH SPORTÓW MŁODZIEŻY WIEJSKICH.

U dołu: DEFILADA REPREZENTACJI LZS-ów PRZED ZAWODAMI W WARSZAWIE.

J. CO NA TEMAT STARTU MÓWIA SĘDZIOWIE.

Prezes PZLA dyr. Czesław Forysta.

— Zawodników należy przyzywać do wychodzenia z dołków razem, a nie do falstartowania. Po „gotów” przetrzymywać starter musi raczej dłużej, aniżeli za krótko. Gdy sprinterzy przekonają się, że nie uda im się wybiec przed strzałem, z pewnością nauczą się prawidłowego startu.

Prof. Baquet.

— Po „gotów” trzymać dwie, a gdy zachodzi potrzeba trzy i cztery sekundy. Wykluczyć należy wszelką przypadkowość.

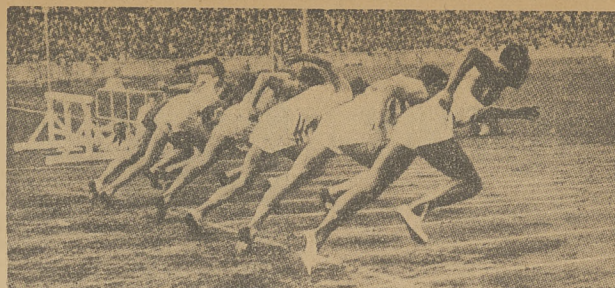
Dyr. Sienkiewicz Marian.

— Gdy zawodnicy zbierają się na starcie staram się ich uspokoić i tak na nich wpłynąć, ażeby w jednym czasie wykopalili sobie dołki (względnie ustawili bloki startowe) i założyli pantofle z kółkami. Gdy wszyscy są do startu przygotowani podaje hasło: „Proszę na start!”, po czym daje sygnał gwizdkiem siedziom na mecie, że za chwilę rozpocznie się bieg. Otrzymałszy od kierownika znak biegu (2 długie gwizdki), że sędziowie mierzący czas i celowniczo są na mecie gotowi rzucam komendę: „Na miejsce”. Po przyjęciu przez zawodników wygodnej pozycji startowej, podaje następnie komendę „gotów”, a gdy startujący przeniosą ciężar ciała do przodu i zniechęcą się w oczekiwaniu — strzałem.

II. A CO — ZAWODNICZY?

Stawczyk Zdobysław akademicki mistrz świata na 200 m.

Starter po komendzie „gotów” winien dostatecznie długo trzymać zawodników w dołkach. Skończyć trzeba z plagą przedczesnego wybiegania. Dobry zawodnik, reagujący na starcie tylko na strzał, nie



OBIĘTYW POTWIERDZA WYSOKĄ KLASĘ STARTERA. ZAWODNICZY WYCHODZĄ Z DOŁKÓW IDEALNIE RÓWNO.

da się nigdy pociągnąć do przedczesnego wybiegu.

Buhl Zygmunt — mistrz Polski na 100 m.

Po „gotów” trzymać należy 2 do 3 sek. Wyeliminować starty „na szczęście”. Starter winien być człowiekiem spokojnym i opanowanym. Nerwowi sędziowie na mecie mogą do szalu doprowadzić całą stawkę biegaczy. Z choroby falstartowania wyeliminować się naszą lekkoatletykę przez bezwzględne wyeliminowanie z biegu sprinterów łamiących przepisy. Wpadanie w „strzał” jest falstartem.

Rutkowski Józef — b. mistrz Polski na 100 i 200 m.

Zły starter może bardzo dotkliwie skrzywdzić zawodników. Nie należy dawać pistoletu do ręki sędziom nie na poziomie. Zawodników już na treningach trzeba przyzwyczajać do tego, ażeby wybiegali na strzał i nie myśleli w dołkach o tym, że jeden drugiemu wcześniej ucieknie, lecz czekali spokojnie na strzał.

Adamczyk Edward rekordzista Polski w skoku w dal, najlepszy w biegu na 110 m. przez płotki.

Na Igrzyskach Olimpijskich starter przetrzymywał bardzo długo. Po „gotów” upływały nie mniej niż trzy sekundy zanim padł strzał. Przy wydawaniu komendy starter winien stać z boku, żeby zauważyć ewentualne błędy w układaniu rąk na ziemi.

PRAWIDŁOWE UŁOŻENIE RĄK NA STARTARCE: PALCE DOTYKAJĄ ZIEMI NIE NA LINII, A PRZED LINIĄ STARTOWĄ.



SKUPIENIE UWIDOCZNI SIĘ NA TWARZY NAJLEPSZEGO POLSKIEGO STARTERA DYR. MARIANA SIENKIEWICZA — NA MOMENT PRZED STARTEM.

Problem startu w biegach krótkich

DOBRE ODŻYWIENIE — DOBRE WYNIKI

Czy sportowiec powinien się odżywiać według specjalnych zasad i norm, odróżniających jego sposób odżywiania od sposobu odżywiania każdego innego człowieka nie uprawiającego sportu?

Pogląd jakoby jakiegoś specjalnego „tajemniczego” sposobu odżywiania gwarantowałyby formę wielkich asów sportowych, wyszukiwanie specjalnych „dających siłę” środków pokarmowych jest całkowicie błędne. Wielką formę sportową daje tylko talent, trening i tryb życia, a odżywianie, które oczywiście gra niezmiernie ważną rolę, musi się opierać na tuch samych zasadach, na których opiera się odżywianie każdego zdrowego człowieka zużywającego dużą ilość energii.

Człowiek zażywający energię, czy to w czasie pracy, czy też w czasie ćwiczeń sportowych musi pokrywać ten wydatek przyjmowaniem pokarmów, które przerobione przez przewód pokarmowy stanowią materiał pędny dla organizmu ludzkiego. Warunkiem jego prawidłowego funkcjonowania jest obecność w pożywieniu następujących składników: białka, węglowodanów, tłuszczów, wody, soli mineralnych i tzw. dodatkowych czynników odżywczych czyli witamin.

Składniki te gwarantują nie tylko ilościowe uzupełnienie paliwa zużywanego przy wytwarzaniu energii, ale także odbudowę zużytych tkanek. Rozrost młodego organizmu i stanowią ciała regulujące najważniejsze procesy życiowe.

Najważniejszym składnikiem budulcowym pożywienia jest białko. Białko zwierzęce jest pełnowartościowe, bo posiada wszystkie elementy konieczne do zbudowania drobiny białka ludzkiego.

Najlepszym źródłem białka zwierzęcego jest mięso, będące nieodzownym pokarmem sportowca; jednak przesada w jego spożywaniu jest niewskazana. Mięso zwierząt

ciępkowatych, może być z korzyścią zastępowane mięsem ryb.

Nie należy zapominać o białku roślinnym, którego głównym źródłem są rośliny strączkowe (fasola, groch); spożywanie ich jednak w większych ilościach obciąża przewód pokarmowy, co nie jest wskazane w diecie pokarmowej. Chociaż białko prócz roli budulca spełniać może również rolę materiału pędowego tj. źródła energii, to wiedząc o tym, że przy spalaniu białka pozostaje dużo odpadków obciążających pracę narządów wydalniczych, będziemy unikali przekarmienia białkiem. Ilość mięsa spożywanego przez sportowca powinna wynosić około 200 g dziennie.

Pełnowartościowym paliwem dla pracujących mięśni są węglowodany, zwłaszcza cukier. Jednak samo spożywanie cukru nie może być źródłem dobrych wyników sportowych, choć wielu tak sądzi. Oprócz cukru źródłem węglowodanów jest miód, przetwory cukiernicze i owocowe oraz ziemniaki i chleb. Nie należy zapominać, że w diecie sportowca musi się znaleźć chleb razowy, który ma dużo więcej wartości odżywczych, niż biały i doskonale reguluje funkcje przewodu pokarmowego.

Tłuszcze są również źródłem energii oraz zawierają wiele witamin, głównie witamin „A”. Nadmierne jednak spożywanie tłuszczu prowadzi do odkładania się go w tkankach i do otyłości, co jest oczywiście wysoce niepożądane dla sportowca. Najwartościowszym tłuszczem jest masło. Masło powinno się jeść w stanie świeżym. Używanie masła do smażenia jest marnotrawstwem, gdyż niszczy się w ten sposób wiele wartościowych elementów odżywczych zawartych w maśle. Margaryna i inne tłuszcze roślinne są również wysokowartościowymi tłuszczami i nadają się doskonale zarówno do smażenia jak do przyrządzania

dziania sałatek jarzynowych. Słonina i smalec mają wysoką wartość, jednak nie zawierają witamin. Bardzo wskazanym tłuszczem jest tran, który jest obfitym źródłem witamin.

Sole mineralne i witaminy są dostarczane do ustroju głównie przez jarzyny, owoce i mleko. Jarzyny gotowane i świeże muszą stanowić pokazną część pożywienia sportowca. Regulują one ponadto tak ważną dla sportowca równowagę kwasowo-zasadową we krwi i tkankach. Związki te zalecane są tzw. surówki z jarzyn. Podobną rolę spełniają owoce.

Mleko jest pokarmem, który zawiera wszystkie niezbędne dla życia składniki. To też sportowiec powinien pić dziennie przynajmniej 1/4 litra mleka. Wskazane jest mleko zsiadłe. Przy gotowaniu mleka musimy pamiętać, aby zagotować je tylko do wrzenia, a unikać niszczącego prażenia.

Błędem jest zbytne ograniczenie napojów w diecie sportowca; utrata płynów przez wzmożone oddychanie i pocenie przy wysiłkach fizycznych musi być pokryta przez płyn, jeśli chcemy uniknąć szkodliwego dla zdrowia odwodnienia ustroju. Spożycie płynów musi regulować indywidualnie, ale nie przesadzone uczucie pragnienia. Związki przed wysiłkiem nie należy obciążać żołądka zbyt dużą ilością płynów.

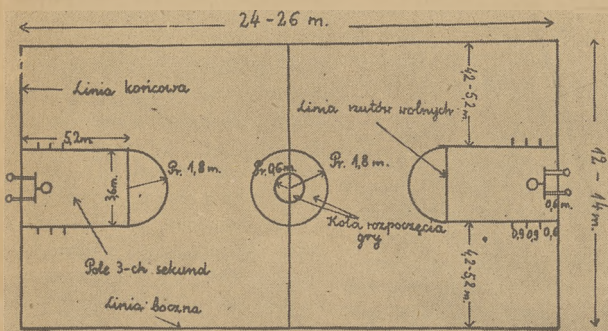
Jako ogólne zasady należy przyjąć: 1) pożywienie musi być wysokowartościowe, możliwie małej objętości, smacznie przyrządzone i zróżnicowane;

2) sportowiec nie objada się, ale zaspokaja dostatecznie głód; je często (przynajmniej cztery razy dziennie w niedużych ilościach);

3) nigdy nie używa alkoholu (zwłaszcza wódki) ani żadnych środków pobudzających;

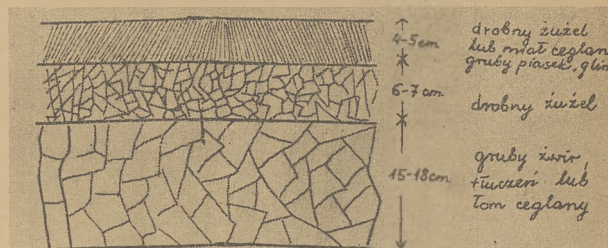
4) sportowiec rozpoczyna ćwiczenia w 2-3 godz. po posiłku. Zasada do posiłku po całkowitym wypoczynku, czyli co najmniej w godzinę po ćwiczeniach. Dr Józef Miller

URZĄDZENIA I SPRZĘT do Koszykówki



Pole gry RYS 1.

Uwaga: grubość linii 5 cm. Linia ograniczająca pole gry, nie wlicza się do pola gry.



RYS 2. PRZEMÓW BOISKA KOSZYKOWEGO DO KOSZYKÓWKI

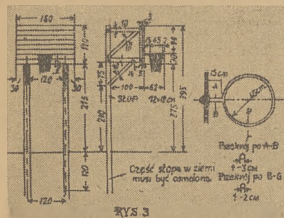


RYS 7

Koszykówka została uznana za jedną z podstawowych gałęzi sportu w powszechnym wychowaniu fizycznym. Wynika z tego, że obok gimnastyki, pływania, lekkiej atletyki powinna stać się jedną z najpopularniejszych dyscyplin sportu. Nieodzownym warunkiem do uprawiania tej gałęzi sportu są przepisowe urządzenia i sprzęt sportowy.

Pole gry (rys. 1 u góry). Rozróżniamy dwa typy boisk: zimowe w salach i halach i letnie na wolnym powietrzu. O urządzeniach boisk zimowych pisaliśmy już w poprzednim numerze „Sportowca”, boiska letnie staraliśmy się budować na nawierzchni klepiskowej (rys. 2 u góry po prawej). Przy budowie takiej nawierzchni na-

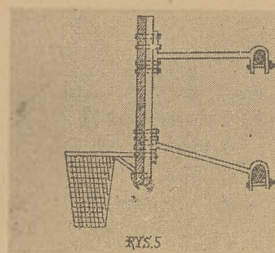
miętać, że ze względu na bezpieczeństwo, słupy wstawiamy w odległości minimum 40 cm za linią końcową boiska. Na rys. 4 uwidocznił się koszt wmurowany do ściany, a na rys. 5 — przynocowany do drabinek albo do kratownic. Są to, ze względu na brak dużych obiektów, najczęściej u nas używane sposoby umocowywania koszy na salach. Tablice do koszy budujemy najlepiej z twardego drewna. Powinny być one malowane na biało, w odróżnieniu od rusztowania, które musi być utrzymane w kolorze ciemnym.



RYS 3

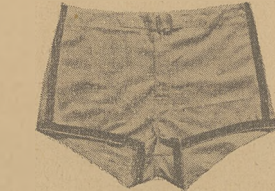
leży dać boisku mały spadek wzdłuż długiej jego osi, który ma za zadanie usuwać jak najszybciej wodę naniesioną przez deszcz.

Kosze. Na rys. 3 przedstawiony jest kosz wkopany w ziemię. Kosz umocowany na dwóch słupach jest trwalszy i ma mniejszą chwytliwość. Należy pa-

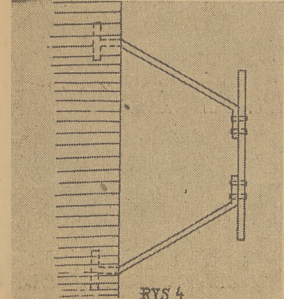


RYS 5

Półka. Rozmiary: obwód — 75—80 cm, waga 600—650 g. Nową piłkę kupujemy o obwodzie minimalnym, tzn.



RYS 6



RYS 4

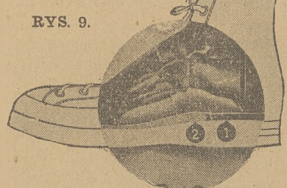
Zwróćmy uwagę na wygląd spodeniek po złożeniu ich, co na rysunku jest dokładnie przedstawione. Spodenki szyjemy z płótna, lub satyny, pod nimi zawsze nosimy slipy. Koszulka (rys. 7) również nie może kępować ruchów zawodnika. Ważną rzeczą przy przygotowywaniu koszul-

RYS 8

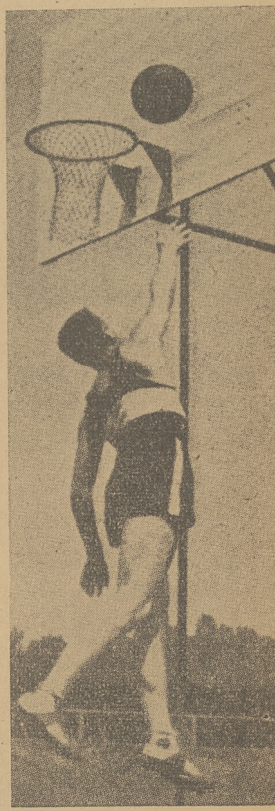


ki jest zwrócenie uwagi na numery. Muszą one być pełne i jaskrawo odbijać się od koszulki. Z przodu numer na wysokość 10 cm i grubość 1 cm, a na plecach wys. 20 cm i grubość 2 cm.

Pantofle do gry posiadają cholewkę pokrywającą kostki, podszewę najlepiej gumową (rys. 8). Pamiętać należy



RYS 9



STRZAŁ DO KOSZA.

SPROSTOWANIE

W ostatnim numerze „Sportowca” w odpowiedziach z Nr 5 „Czy znasz się na sporcie?” zakradł się błąd korektorski w obliczaniu punktów przy grze w tenisa. Zamiast: drugi uzyskany punkt 40:0 ma być 30:0.

Ulatowski Tadeusz

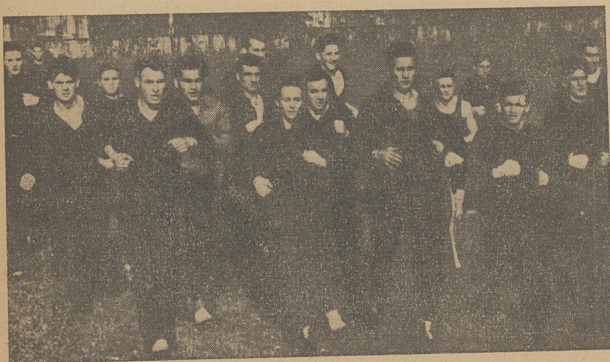
Jeden dzień na obozie bokserkim



ANTONI KOLCZYŃSKI DEMONSTRUJE MŁODSZYM KOLEGOM, JAK NALEŻY WYRABIAĆ SIĘ CIOSU.

Kasperczak — mistrz Europy na rok 1949, Kolczyński — nieoficjalny amator — mistrz świata, Antkiewicz — zdobywca brązowego medalu na olimpiadzie, Grzelak — pogromca wicemistrza Europy Rademachera, Chychła... oto pięściarze, którzy dzięki dużemu wkładowi pracy, poświęceniu i samozaparcia zdobywają laury. Każdy z nich na różnych ringach świata ze wzruszeniem słuchał mazurka Dąbrowskiego i ze łzą w oku patrzył, jak nasza flaga z Białym Orłem wciągała na maszt.

Do tej wielkiej chwili w ich życiu prowadziła długa żmudna i pełna przeszkód droga. Musieli



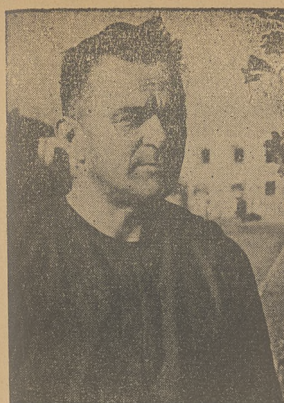
przeżyć szereg treningów klubowych, wiele walk eliminacyjnych, by dostać się wreszcie do kadry reprezentacyjnej. Od tej chwili spadły na nich jeszcze większe obowiązki. Zaczęła się dla nich intensywna praca na różnych obozach wyszkoleniowych i kondycyjnych.

Program zajęć na obozie kondycyjnym jest dość urozmaity, ale i zarazem żmudny: godz. 7 — pobudka, godz. 7.15—8 marszobiegi, który jest podstawowym ćwiczeniem dla zaawansowanych już zawodników. Wzmacnia serce, płuca, mięśnie nóg; daje ogólną wytrzymałość (kondycja). — Jest to bieg na dystansie ok. 3 km, przeplatany różnymi ćwiczeniami. Rozpoczynamy bieg ten krótkim krokiem, później wydłużamy nieco krok w szybszym biegu (ok. 800 m), by za chwilę zerwać się do sprintu ok. 100 m, potem znów szybki marsz, by za chwilę przejść do wolnego biegu, a później do wolnego marszu i do marszu bokserkiego: lewą nogą krok do przodu — prawy prosty; prawą nogą krok do przodu — lewy prosty, naprzemiennie wymachy rąk z wy krokami, walka z cieniem, znów szybki marsz sprint, walka z cieniem, przeskakanie przez rów albo przez niski płotek, rzucanie kamieniem raz lewą, raz prawą ręką.

Marszobieg przyzwyczajają ćwiczącego do przechodzenia od poczynku do jak największego natężenia mięśni i woli i odwrotnie, gdyż to samo mamy bardzo często w walce.

O 8.30 śniadanie. Później przerwa pośniadaniowa. Od 10.30 do 12 godz. zajęcia techniczne, na które składają się lekka gimnastyka i przerabianie ciosów na tzw. tarczy.

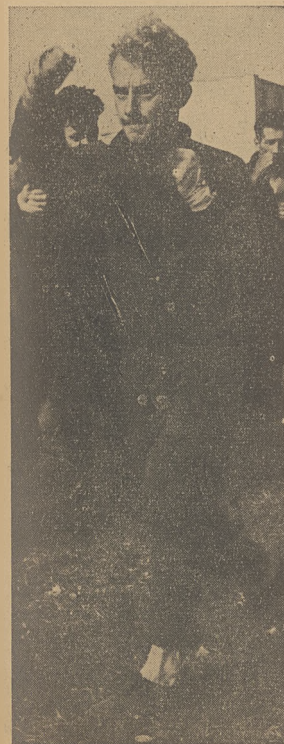
Zawodnicy przerabiają te ćwiczenia, które im najslabiej wypadają w walce i doskonalią się w tym, czego ich nauczono. Po technice walka z cieniem. Zadajemy ciosy, bronimy się w tempie dość szybkim. Trener w tym momencie zwraca uwagę na poprawność wykonywania ciosów oraz na pracę nóg. Po małym odpoczynku idą wszyscy na obiad, który trwa godzinę (od 12.30 — 13.30). Następuje przerwa obiadowa i obowiązkowo godzina leżenia w łózkach. Od godz. 14.30 do godz. 16 odbywają się wykłady, mające na celu podniesienie poziomu uświadomienia politycznego uczestników obozu, zapoznanie pięściarzy z doniosłym znaczeniem kultury fizycznej jako jednego z podstawowych elementów wychowania socjalistycznego oraz z ostatnimi zmianami w strukturze sportu Polski Ludowej. Godz. 16—18: „szparingi” i ćwiczenia na przyrządach, poprzedzone ćwiczeniami rozluźniającymi. Na szparingach nigdy nie należy wykazywać swej przewagi, a raczej poznawać swoje słabe strony i z dnia na dzień starać się je usuwać. Po szparingach przerabiamy 3 rundy (runda trwa trzy minuty) na przyrządach (worek, gruszka) z jednonimutowymi przetwami. Ćwiczenia na worku wyrabiają siłę ciosu, wycucie dystansu i pracę nóg. Przerabiać trzeba wszystkie ciosy tak, jakby to była walka z przeciwnikiem podczas „szparingu”. Ćwiczenia na gruszcze wyrabiają przede wszystkim szybkość i celność. Następnie 2 rundy „skakanki”. Skakanka jest nieodzownym ćwiczeniem dla boksera na każdym treningu. Wyrabia zharmonizowaną pracę nóg. Po skakance walka z cieniem i gimnastyka w pozycji leżącej, która wyrabia mięśnie pasa brzuszno-ego. Najtrudniejszym ćwiczeniem są: jazda na rowerze i „syczoryk”. Po gimnastyce leżąc, ćwiczenia rozluźniające, masaż i ciepła kąpiel. O godzinie 22 kończy się pracowity dzień. Zawodnicy udają się na odpoczynek i marzą o sukcesach, które mają ich spotkać w niedalekiej przyszłości.



FELIKS STAMM — TRENER POLSKICH PIĘŚCIARZY.

Stefan Wrzosek

KASPERCZAK W WALCE Z „CIENIEM”.



BILANS OŚRODKA KF SIERAKÓW



FRAGMENT ĆWICZEŃ PIŁKĄ LEKARSKĄ NA OBOZIE PRZODOWNIKÓW WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SIERAKOWIE.

Ośrodek Kultury Fizycznej w Sierakowie zakończył akcję szkoleniową przodowników pływania, lekkiej atletyki i zespołowych gier sportowych, prowadzoną w dwu turnusach.

Plan wyszkoleniowy Głównego Urzędu Kultury Fizycznej na rok 1949, przewidywał przeszkolenie w Sierakowie łącznie 600 uczesników, delegowanych przez Ministerstwo Oświaty oraz Z.H.P.

Obecnie faktycznie wyraża się cyfrą 501 uczestników, przy czym nie obstał kursów głównie Z.H.P.

Bilans dwumiesięcznej pracy Ośrodka KF, to powiększenie liczby instruktorów sportowych o 371 przodowników, a to: 111 przodowników pływania, 120 przodowników lekkiej atletyki i 140 przodowników zespołowych gier sportowych.

Ale nie suche cyfry mówią o realnym osiągnięciu, o wielkim wkładzie pracy kierownictwa ośrodka oraz kadry instruktorskiej. Celem było wyszkolenie nowego typu przodownika, znającego nie tylko tech-

niczną i metodyczną stronę poszczególnych dyscyplin sportu, ale rozumiejącego także nową socjalistyczną ideologię oraz oparte na niej zasady wychowania fizycznego i sportu.

Kierownictwo oraz kadra instruktorska, złożona w pierwszym turnusie w większości ze słuchaczy Akademii WF, a w drugim ze słuchaczy Studium WF UP, zdawało sobie w pełni sprawę z tego, iż znajomości i właściwego zrozumienia tych zagadnień trzeba wymagać od przodownika, mającego propagować i realizować hasła masowości kultury fizycznej w Polsce Ludowej.

Zdawano sobie sprawę, iż od przodownika sportu należy wymagać nie tylko wiadomości teoretycznych, ale i ogólnej osobistej sprawności ruchowej oraz pewnego stopnia praktycznego zaawansowania w danej dyscyplinie sportu, jak i wykazania się uzdolnieniami pedagogiczno-instruktorskimi.

Pożytywna praca w tym kierunku i szkolenie według takiego programu — to wielkie i realne osiągnięcia Ośrodka KF Sieraków.

Józef Rutkowski

SYGNAŁY SĘDZIOWSKIE W PIŁCE SIATKOWEJ

Wielkim ułatwieniem dla grających i kom'cji sędziowskiej jest objaśnianie przez sędziego każdej jego decyzji. Najprostszym sposobem tego będzie sygnalizowanie przez sędziego wszystkich swoich orzeczeń odpowiednimi ruchami, na stępującymi po każdym gwizdku.

Sygnały takie nie zostały jeszcze ujednoliconie zarówno w Polsce, jak i w Federacji Międzynarodowej (choć sprawa ta została poruszona na konferencji Komisji Sędziowskiej w Pradze). Ze względu na zbliżające się zimowe rozgrywki w siatkówce podajemy najczęściej używane sygnały sędziowskie, które (z drobnymi tylko zmianami) używane są prawie we wszystkich państwach.

Większość tych sygnałów objaśniona podane rysunki:

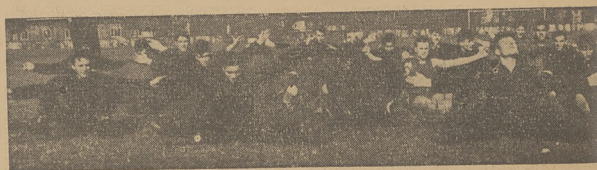
1. Przejście piłki i prawo zagrywki: wskazane ręką drużyny mającej zagrywać. 2) Zaczęcie punktu: wyciągnięcie ręki zwinętej w pięść z podniesionym w górę kciukiem w stronę drużyny uzyskującej punkt. 3) Przerwa w grze: wyciągnięcie jednej dłoni poziomo, drugiej zaś prostopadle do niej. 4) Zmiana graczy: wykonanie obrotu dłońmi zwinętymi w pięść. 5) Powtórzenie zagrywki (tzw. sporny): skrzyżowanie przed piersią wyciągniętych dłoni. 6) Podwójne uderzenie: wyciągnięcie dłoni z dwoma palcami podniesionymi w górę. 7) Ciepły uderzenia piłki przez jedną drużynę: j. w. lecz z czterema podniesionymi palcami. 8) Przetrzymanie: a) przy ścięciu — „przeciągły” ruch dłoni z góry w dół, b) przy odbiciu piłki — odpowiedni ruch rękami jak przy przetrzymaniu piłki jak np. na rys. przy przetrzymaniu piłki odbitej od dołu. 9) Przełożenie rąk (czy ręk) przez siatkę: sędzia dotyka dłońmi taśmę siatki. 10) Dotknięcie siatki: — j. w. lecz samej siatki. 11) Przekroczenie linii środkowej ataku (przez gręcy obrony przy ścięciu) lub tylniej (przy zagrywce): wskazane na odpowiedną linię. 12) Niewykonanie zmiany miejsc po otrzymaniu prawa zagrywki: wykonanie ruchu obrotowego w płaszczyźnie poziomej wskazującym palcem jednej ręki. 13) Ścięcie (przy siatce) lub blok przez gracza obrony: wskazanie gracza popełniającego błąd. 14) Przebiecie piłki z jednej strony boiska na drugą nie pomiędzy taśmami pionowymi na siatce: wskazanie na siatkę poza taśmą pionową.



Uwaga: Wszystkie znaki daje sędzia tą ręką, z której strony boiska został popełniony błąd.

Inż. R. Wirszyłło

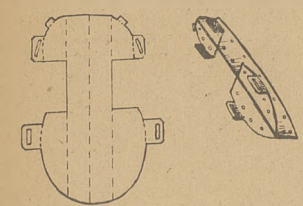
GIMNASTYKA PRZYGOTOWUJE WSZECZSTRONNIE ORGANIZM DO DUŻEGO WYSIŁKU W CZASIE PRZYSZŁEJ WALKI.



KAZDY MOŻE MIEĆ ŁYZY

Łyżwy metalowe

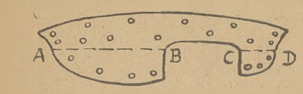
Kontur obutej stopy obrysujemy na arkuszu kartonu, wycinamy i po złożeniu przecinamy na połowę. Przez naklejenie ich na pas kartonu poszerzamy kontur stopy o 8



Rys. 1.

centymetrów (podstawę łyżwy). Uzyskany w ten sposób kontur stopy wykańczamy wg wzoru A, odkreślając linie podbicia stopy oraz uzupełniając szczebkami. Wykończoną formę papierową przykładamy do arkusza blachy (najlepiej stalowej) grubości 1,5 mm, obrysowujemy ostrym narzędziem, uwzględniając wszystkie zaznaczone na konturze linie.

Przerysowaną formę wycinamy z blachy i zaginamy wzdłuż linii A — B. W złożonej blaszce na powierzchni A — C świdrujemy po kilka otworów, w które wkładamy

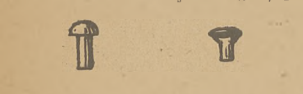


Rys. 2.

nity i końce ich zaklepujemy (rys. 3). Dla wzmocnienia nitów można otwory poszerzyć lejąco (rys. 4).

Następnie odginamy blaszkę pod kątem prostym wzdłuż linii C — D, tworząc powierzchnię na oparcie buta i szczebli odginamy również pod kątem prostym. Przeciągając paski przez otwory szczelek, przypinamy łyżwy do buta. Jeśli do łyżw mamy buty specjalne, można w łyżwach na obcasie i podeszwie zrobić otwory, przez które przykręcimy łyżwy do blaszek.

Typ łyżew wg wzoru A ma prostą linię ślizgu. Dla uzyskania wygiętej linii ślizgu łyżwę montujemy z dwóch kawałków blachy (wg wzoru B), o lekko wygiętej krawędzi dolnej. Technika samego montowania taka sama jak we wzorze A.



Rys. 3.

Rys. 4.

Jeśli łyżwy robione są z miękkiej blachy, należy powierzchnię przylgającą do buta wzmocnić drugą warstwą blachy, łącząc obie warstwy nitami płaskimi.

Jeździć na łyżwach może i powinien każdy. Brak dobrych łyżew nie usprawiedliwia od nieobecności na ślizgawce.

Przedsiębiorcy nauczycieli wychowania fizycznego, pomyslowy kierownik sekcji itd. dokonają tego, że każde dziecko będzie posiadać łyżwy, wykonane domowym sposobem z kawałka blachy lub z drzewa i drutu.

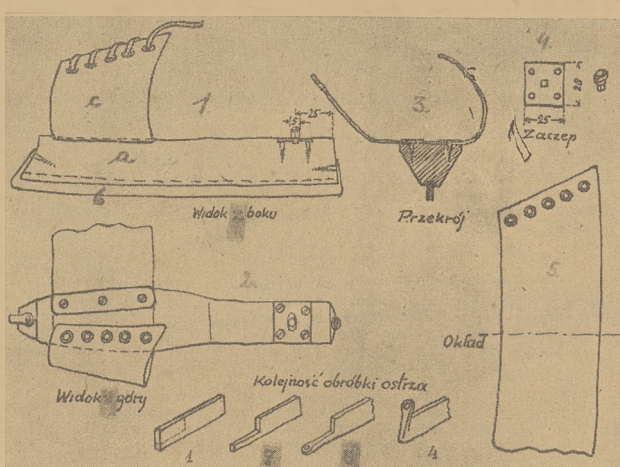
Za rok, dwa — zdobędą się z pewnością wszystkie dzieci na łyżwy metalowe.

Dziś, zadowolili się muszą najprostszymi łyżwami, gdyż w początkach nauki jazdy na łyżwach chodzi przede wszystkim o to, ażeby oswoić się z lodem, by opanować podstawowe ruchy, nauczyć się utrzymywać i ślizgania, czego dokonać można i na łyżwach najprymitywniejszych.

Dlatego też w najbliższym sezonie zimowym cała młodzież może przejść podstawowe przeszkolenie łyżwarskie na takim właśnie sprzęcie. Z biegiem lat przyjdzie czas na szkoły, doskonalące w tej dziedzinie sportu na sprzęcie wyborowym.

Poniżej podajemy szczegółowy opis prymitywnych łyżew, które wykonać można domowym sposobem.

Łyżwy drewniane (sposób 1)



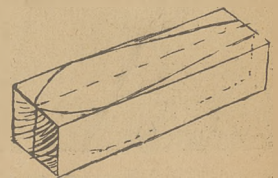
1. Części składowe (rys. 1): a) drewniana oprawa, b) ostrze stalowe lub żelazne, c) okład skórny ze sznurowadłem, d) nakładki blaszane (rys. 3), e) zaczep żelazny ze śrubami, f) blaszka żelazna z otworem owalnym, którą przymocowuje się do obcasu.

2. Sposób wykonania. a) oprawa. Wyciąć z drewna (jesion lub dąb) klocek 5x7 cm o dług. zależnej od wielkości łyżew. Na wewnętrznej stronie narysować kształt łyżwy widzianej z góry (rys. 2). Po linii narysu obrócić klocek struganiem lub lepiej piłką-krętownicą, po czym przepiłować wzdłuż — w połowie szerokości, a każde z drewnianek zbieżować tak, aby w przekroju poprzecznym otrzymać trapez (rys. 3). Wzdłuż całego drewnianka, w dolnej jego części, wyciąć rowek o głębokości 3-4 mm, a szerokości równej grubości ostrza łyżwy. W górnej części drewnianka, w miejscu rozszerzenia, wyrobić wgłębienie na podeszwę obuwia i wpusty, w miejscach przymocowania okładu i zaczepu. Przód i tył drewnianki powinny być odpowiednio ścięte skośnie (rys. 1), a dolne brzegi — zaokrąglone (rys. 3).

b) Ostrze. Końce sztabek żelaznych o grub. 4-5 mm, szer. 15 mm, a dług. większej o 8 cm od długości oprawy (rys. 6) wyciąć skośnie piłką (rys. 7), a wycięcie w ten sposób sklepać na gorąco. Przeciąć w nich otwory 3-4 mm na śrubki (rys. 8), po czym na gorąco zagiać do góry (rys. 9). Sztabce ostrza nadać na całej długości lekkie wy-

Łyżwy drewniane (sposób II)

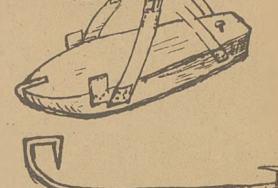
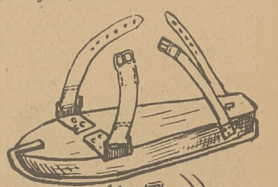
Obrabiamy zgrubszą klocek drzewa (jesion, brzoza) o długości i szerokości buta, wysokości zaś 4-5 cm.



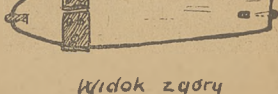
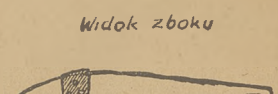
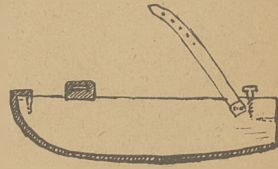
Na klocek znaczymy ołówkiem linię (jak na rys.), po czym wycinamy łyżwę. W dolnej części drzewa żłobimy rowek przez całą długość drzewa, a w nim umieszczamy drut żelazny lub stalowy, wbity zaostrozonym końcem w przednią i tylną część łyżwy. Następnie pilnikiem opilowujemy drut do równej płaszczyzny ślizgu.



W miejscu, gdzie przypada obcas, wkręcamy w drzewo śrubkę ze spłiwaną główką, tak aby weszła w blaszkę, w którą winno się zaopatrzyć obcas buta.



Wreszcie przykręcamy szczebki z grubszej łyżwy, zgietę pod kątem prostym, lub tylko proste blaszki, których zadaniem jest ograniczać ruch buta na boki.



Przybiśle pasków nie nastreczy trudności, musimy tylko pamiętać, że przy przybijaniu pasków trzeba nałożyć z wierzchu blaszkę.

Czy znasz się na sporcie



1. Jakiek konkurencje wchodzą w skład pięcioboju lekkoatletycznego (mężczyzn) i pięcioboju nowoczesnego.

2. Na jakich przyrządach walcą gimnastycy o tytuł mistrza Polski w gimnastyce przyrządowej?

3) Co to jest pivot?

4) Czy znasz młoteczki, które w rzutach dyskiem i oszczepem przekroczyły granicę 50 m?

5) Jak długo trwa spotkanie piłki nożnej, koszykówek, hokeja na lodzie i szczyplornika?

ODPOWIEDZI Z Nr. 6

1. Podwójny nokaut na ringu jest to — na skutek wymiany ciosów — niezdolność do walki obu pięściarzy po wylczeniu ich przez sędziego do 10.

2. Przepisy o spalonym w szczyplorniku, jak i w piłce nożnej są takie same. Atakujący w momencie otrzymania piłki powinien mieć 2 przeciwników przed sobą.

3. Sztafeta olimpijska obejmuje dystansy: 800x400x200x100 m, a sztafeta szwedzka: 400x300x200x100 m.

4. Paavo Nurmi zwyciężał na trzech igrzyskach olimpijskich. w 1920 r. w biegu na przelaz — w czasie 27,15 m. w 1920 r. w biegu na 10,000 m — w czasie 31,45,8 m w 1924 r. w biegu na 1,500 m — w czasie 3,53,6 m w 1924 r. w biegu na 3,000 m — w czasie 8,32 m w 1924 r. w biegu na 5,000 m — w czasie 14,31,2 m w 1924 r. w biegu na przelaz — w czasie 32,54,8 m w 1928 r. w biegu na 10,000 m — w czasie 30,18,8 m.

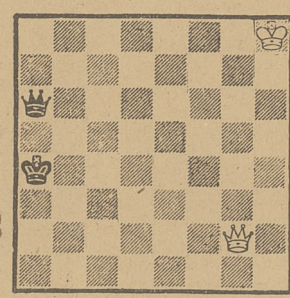
5. Piłkarski wolno rozpocząć wyścig, startując z wody, a nie ze słupka startowego.

UCZMY SIĘ GRAĆ W SZACHY

b) HETMAN = H

Najsilniejszą figurą bojową jest niewątpliwie Hetman. Bierka ta dawniej nazywana, w „Szachach” Kochanowskiego spotykamy takie nazwy jak Pani lub Baba. Dopiero w połowie XIX wieku Krupski wprowadził do słownika szachowego pojęcie Hetmana.

Hetman, podobnie jak Król, porusza się we wszystkich możliwych kierunkach, tak po liniach prostych, jak i skośnych, lecz może stanąć na każdym polu linii. Przyjrzyjmy się diagramowi.

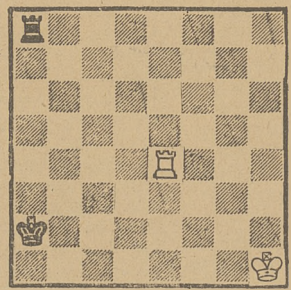


Jakieś tedy posunięcia może wykonać H, ma on do dyspozycji dwie linie proste i jedną skośną. Na pionowej linii „a” są możliwe następujące ruchy Ha6—a7—a8+.

Ponieważ H z pola a8 atakuje całą linię „a”, biały Kh8 został przez H zaatakowany, czyli zaszachowany i takie zagrożenie K pionownia oznacza krzyżem +. Ale H może również stanąć na każdym polu szóstej linii poziomej, a więc: Ha6—b6—, c6—d6—e6—f6+—g6—h6+. Z pola f6 i h6 H jeszcze dwa razy szachuje białą figurę (nazwę tę spotykamy np. w Szachach Kochanowskiego). W porównaniu z H zagrożeń W jest znacznie skromniejszy, gdyż dostępne jej są jedynie linie proste. Tak więc czarna W, stojąca na diagramie na polu a8 ma 12 możliwych pól do K. Ta ruchliwa figura porusza się sunięć: Wa8—b8—c8—d8—e8—f8—g8—także po skośnych liniach, np. —Ha6—h8+ i po linii pionowej Wa8—a7—a6—b5—c4—d3—e2—H, oraz Ha6—b7—c8+. Wreszcie jeszcze jeden ruch po linii „a” — Ha6—a5, ponieważ na a4 stoi własna stracona. Maksimum ruchów dla W — figura, a własnych figur ani bić, ani prze- 14 pól, czyli dwie linie po 7 pól. Biała skakłać nie wolno, dla tego pola a4, a3, We4 ma nieco większą swobodę ruchów, a2 i a1 są dla H niedostępne. W sumie niż czarna. Prosimy zbadać i zanotować czarny H ma do wyboru 17 pól. Naj- ile posunięć i jakie może ona wykonać.

większy zasięg osiągniemy, jeśli postawimy H na środku szachownicy na polach d4, e4, d5, e5, wtedy ta figura będzie panowała nad 27 polami, natomiast H w rogu szachownicy jest mniej ruchliwy, gdyż ma do dyspozycji tylko 21 pól.

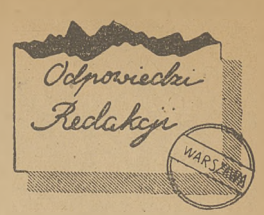
Ta ogromna ruchliwość i duży zasięg bojowy sprawiły, że H jest najniebezpieczniejszą bierką, szczególnie w końcówkach, czyli zakończeniach partii. A teraz jako ćwiczenie proszę zbadać i zanotować, na jakie pola może się udać biały Hg2, ile pól znajduje się w zasięgu jego działania oraz ile razy może szachować czarnego Ka4.



c) WIEŻA = W

Drugą silną figurą obok Hetmana jest Wieża, zwana w staropolszczyźnie Rochem (nazwę tę spotykamy np. w Szachach Kochanowskiego). W porównaniu z H zagrożeń W jest znacznie skromniejszy, gdyż dostępne jej są jedynie linie proste.

Tak więc czarna W, stojąca na diagramie na polu a8 ma 12 możliwych pól do K. Ta ruchliwa figura porusza się sunięć: Wa8—b8—c8—d8—e8—f8—g8—także po skośnych liniach, np. —Ha6—h8+ i po linii pionowej Wa8—a7—a6—b5—c4—d3—e2—H, oraz Ha6—b7—c8+. Wreszcie jeszcze jeden ruch po linii „a” — Ha6—a5, ponieważ na a4 stoi własna stracona. Maksimum ruchów dla W — figura, a własnych figur ani bić, ani prze- 14 pól, czyli dwie linie po 7 pól. Biała skakłać nie wolno, dla tego pola a4, a3, We4 ma nieco większą swobodę ruchów, a2 i a1 są dla H niedostępne. W sumie niż czarna. Prosimy zbadać i zanotować czarny H ma do wyboru 17 pól. Naj- ile posunięć i jakie może ona wykonać.



Ob. K. FABRYKOWSKI, Częstochowa. Na wszystkie pytania odpowie i wszelkie wątpliwości usunie Koleżka książka Stanisława Zakrzewskiego „Skoki”, wydana w br. przez „Prasę Wojskową”. 140 cm wzdłuż równa się 368 pkt., 488 cm w dal — 320 pkt., 11.03 w trójskoju — 412 pkt. Życząc poprawy wyników chętnie służymy dalszymi wskazówkami.

Ob. TADEUSZ KRÓLIKOWSKI, Wawer. Wyszył z druku Punktowe Tabele Lekkoatletyczne (skład główny: W-wa, Krakowskie Przedmieście 11). Nadeślijcie wyniki zawodów, ew. zdjęcia.

PODCHORAŻOWIE I OFICERSKIE SZKOŁY PIECHOTY. W Nr 2 „Sportowca” podaliśmy spis artykułów na interesujący Was temat. W jednym z najbliższych numerów podamy wytyczne pracy.

Ob. A. RADWAŃSKI, w/m. Opracowanie i wyczerpującej odpowiedzi wymaga dłuższego czasu. Prosimy o cierpliwość.

Ob. MARIAN LACHOWSKI, Gliwice. Zdjęcie będzie nadesłane w najbliższym czasie. Prosimy o potwierdzenie odbioru.

Ob. WACŁAW HONKO, Łębork. Przeczytajcie: J. Baran: Boks, Poznań, 1925 r.; W. Junosza Dąbrowski: Co każdy człowiek o boksie wiedzieć powinien, W-wa 1931; K. Laskowski: Boks, W-wa 1932 r.; Zwracamy uwagę na artykuł dra Tokarskiego w numerze 8-9 „Wychowania Fizycznego”. „Sportowiec” wkrótce rozpocznie druk serii artykułów na temat techniki pięcioboju.

ANONIMOWA „ZAMIĘLOWANA SPORTSMENKA”. Prosimy o podanie nazwiska i adresu. Pracować niewątpliwie warto.

Ob. SZUMNIAK TADEUSZ, Ostrów Wlkp. Prześlemy żądane numery.

Ob. KAMIL PRZYBYŁA, Restarzewo, pow. Wolsztyn i Ob. RYSZARD SIWEK, Olsztyn, Niesieć, Nr 1 i 2 „Sportowca” są całkowicie wyczerpane.

NOWE KSIĄŻKI

Punktowe tabele lekkoatletyczne. Popularna Biblioteczka Sportowa GUKF. Tomik 17 Wydawnictwo „Prasa Wojskowa”, Warszawa 1949. str. 119.

Przy socjalistycznym podejściu do lekkiej atletyki, wyrażającym się w dążeniu do jak najszerzej pojętego upowszechnienia tej podstawowej dziedziny sportu i w dążeniu do jak największej wielostronności lekkoatlety — polskie wydanie tabel punktowych (tzw. „tabeli fińskiej”) stało się konieczne.

Po ukazaniu się w sprzedaży „Punktowych tabel lekkoatletycznych” nic nie stoi na przeszkodzie temu, aby każdy ze startujących mógł porównać swe wyniki zarówno z setkami współkonkurentów walczących o punkty na terenie całej Polski w ramach tej samej imprezy jak i z osiągnięciami najlepszych wieloboistów naszego kraju, czy nawet świata.

Pożyteczna książeczka nie ogranicza się bowiem do samej tylko tabeli. We wstępie zwięźle, lecz jasno, podano genezę „tabeli fińskiej”, jako miernika wyników w różnych konkurencjach lekkiej atletyki, podstawy klasyfikacji punktowej (rekordy świata oceniane jako 1000 pkt., z uwzględnieniem od 1934 r. współczynnika trudności) oraz objaśniony jest wyczerpującym przykładem sposób posługiwania się tabelami.

Z nowego wydawnictwa zapoznać się można również z podstawowymi wiadomościami o pięcio- i dziesięcioboju lekkoatletycznym oraz o najwybitniejszych dziesięcioboistów świata (pouczające jest zwłaszcza zestawienie wyniku radzieckiego wieloboisty, Lipa, który w sumie uzyskał więcej punktów niż dziesięciu mistrzów Polski 1948 r.) oraz historii polskiego rekordu w dziesięcioboju.

Szkoda jedynie, że z tabelki zamieszczonej na str. 18 (zastawienie obecnych rekordów świata wg wartości punktowej) nie wyciągnięto narzucających się wprost wniosków — iż wobec nierównomiernego postępu poszczególnych dyscyplin, aktualna tabela, opracowana w 1934 r. nie jest dziś tak obiektywna

jak przed 15 laty, na skutek czego jedne wyniki są dziś punktowane zbyt wysoko, inne zbyt nisko. Czyżby aż tak wielka była różnica pomiędzy rekordem Warmerdama (skok o tyczce: 477 cm) 1291 punktów, a nowym rekordem Zatopka (10 km: 29.21,2) 1154 punkty? Albo czyżby wynik 10,2 na 100 m wart był tylko 1101 punktów?

Tym niemniej wartość tabeli punktowej jest ogromna i posługiwanie się nią, aż do chwili opracowania jakiejś doskonalszej tabeli, jest konieczne.

Książeczka podaje wyniki odpowiadające skali punktowej od 1150 do 1 w dwudziestu dziewięciu konkurencjach, grupując je wg następującego podziału: tabela pierwsza — biegi krótkie i przez płotki, tabela druga — biegi średnie i długie, tabela trzecia — rzuty i skoki.

Przejrzysty układ odda niewątpliwie wiele pożytku organizatorom, sędziom i zawodnikom.

W

Technika i taktyka gry W TENISA STOŁOWEGO

Zagadnienie odpowiedniego przygotowania technicznego odgrywa dużą rolę w każdej dziedzinie sportu i jest nieodzownym warunkiem do uzyskania dobrych wyników.

Tenis stołowy nie stanowi wyjątku i dla osiągnięcia wyższego poziomu gry zasadnicze znaczenie posiada opracowanie techniki trzymania rakiетки przy uderzeniu piłki z „bakhendu” lub z „forhendu”, odpowiednie ustawienie się i rozłożenie ciężaru w momencie odbijania piłki.

Gracz winien trzymać rakiетkę w taki sposób, aby nie kręciła mu się w rękę w płaszczyźnie poziomej i po odbiciu piłki z „forhendu” była gotowa do następnego odbicia piłki z „bakhendu” i odwrotnie. Ruchy ręki, trzymającej rakiетkę winny być płynne, harmonijne, niezależne od reszty ciała, które winno pozostawać możliwie w pozycji pionowej; popularnie mówiąc znaczy to: należy unikać gry „całym ciałem”.

Problem zachowania względnie pionowej postawy łączy się z zagadnieniem zachowania równowagi w grze. Stosunkowo duża szybkość gry w tenisa stołowego wymaga szybkiej zmiany w ustawieniu się do piłki, a w związku z tym szybkiego przenoszenia ciężaru ciała, w zależności od rodzaju uderzenia.

Jeżeli gracz, odbijając piłkę z forhendu” przeniesie ciężar ciała na lewą nogę, na pewno odbije piłkę niedokładnie, o ile w ogóle uda mu się ją odbić prawidłowo. A co więcej, jedno złe ustawienie się nie pozwoli na odpowiednie przygotowanie się do następnego uderzenia piłki, które może przyjść bardzo szybko z przeciwnej strony.

W momencie odbijania piłki z „bakhendu” ciężar ciała powinien być przesunięty na lewą nogę, w przeciwnym wypadku usiłowanie odbicia piłki powoduje zakłócenie równowagi korpusu gracza, niedokładne odbicie i utratę punktów.

Jeżeli chodzi o technikę „drajwowania” ścięć w tenisie stołowym, to wydaje mi się, że szkoła czeska jest najlepszym wzorem. Jak wiemy, Cze-

si reprezentują w tej chwili światowy poziom, a wyniki, do których doszli, świadczą, że sposób ich gry można i należy naśladować.

Uderzenie „czeskie” odznacza się w pierwszym rzędzie szybkością, co ma doniosłe znaczenie, gdyż przeciwnikowi nie pozostawia czasu na uchwycenie kierunku ściecia i przygotowania się do jego przyjęcia.

Szybkość uderzenia osiągamy wówczas, gdy ręka trzymająca rakiетkę, nie zatacza zbędnego, długiego ruchu półkolistego przed odbiciem piłki. Ruch ręki musi być jak najkrótszy, piłka zostaje nakryta rakiетką, jak gdyby przyduszona do stołu. Przy takim uderzeniu oszczędzamy siłę, co zwłaszcza przy długich i ciężkich meczach może mieć decydujące znaczenie.

Taktyka gry w tenisa stołowego polega na wyszukiwaniu słabych punktów u przeciwnika oraz narzucaniu mu takiego systemu gry, który nam odpowiada i pozwala na wykorzystanie naszych atutów.

Dlatego też w czasie gry należy się dobrze zastanawiać nad jej przebiegiem i szukać najsłabszych stron przygotowania technicznego przeciwnika. W wypadku, gdy zastosowana metoda przynosi punkty — należy ją kontynuować, jeśli zaś nie — trzeba szukać innego sposobu, który by mógł wybić przeciwnika z uderzenia i odsłonić jego słabe strony.

Ze względu na tempo gry, od szybkiej decyzji i wyboru odpowiedniego systemu zależy wynik całego meczu.

Jerzy Czerniachowski



**WYNIKI KONKURSU
FOTOGRAFICZNEGO**

„SPORTOWCA”

**P O D A M Y
W N A S T Ę P N Y M
N U M E R Z E**

Warunki prenumeraty:
w prenumeracie indywidualnej:
miesięczna 60 zł, kwartał 170 zł, półrocz 340 zł, rocznie 680 zł;
w prenumeracie biurowej (ponad 16 egz.):
miesięcznie 50 zł, kwartał 150 zł, półrocz 300 zł, rocznie 600 zł.
Prenumeratę wpłacać należy na konto PRO 1-11 409

REDAGUJE
KOLEGIUM
REDAKCYJNE

DP-06304

WYDAWCA — Główny Urząd Kultury Fizycznej
Redakcja — Warszawa, Marszałkowska 58, tel. 82-616
Administracja — Warszawa, Al. Jerozolimskie 65
Tłoczono w Drukarni Wyd. „Prasa Wojskowa” w Łodzi