

KULTURA FIZYCZNA

TEORIA I PRAKTYKA



M I E S I Ę C Z N I K

1 9 5 2

T R E Ś Ć:

Wychowanie Fizyczne i Sport w projekcie Konstytucji Polski Ludowej	447
DZIAŁ NAUKOWO - BADAWCZY	
<i>Doc. dr Stefan Łukasik</i> — Zapobieganie urazom w sporcie kolarskim	450
METODYKA I DYDAKTYKA	
<i>Mgr Jan Pudło</i> — Starty i nawroty w pływaniu	456
<i>W. Kłyszajko i T. Ulatowski</i> — Zasady metodyki przeprowadzania treningu indywidualnego w koszykówce	474
<i>Mgr Antoni Szymański</i> — Pokaz masowej zaprawy oraz gry w piłkę ręczną	479
Z DOŚWIADCZEŃ RADZIECKICH	
O bazę naukową dla sportu młodzieżowego — Sprawozdanie z Plenum Rady Naukowo-Metodycznej	488
RÓŻNE	
<i>Wojciech Lipniacki</i> — Potrzeby terminologii w zakresie wychowania fizycznego	492
Z ŻYCIA ORGANIZACJI	
Informacja dla wstępujących na Wyższe Uczelnie Wychowania Fizycznego	495
Nowi magiŝtrowie Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie	496
PRZEGLĄD WYDAWNICTW	
„ <i>Teoria i Praktyka Fizycznej Kultury</i> “ 1/52 — Recenzja	497
<i>J. Kevey</i> — Siermierka na szable	503
KRONIKA	
Treningi polskich sportowców za granicą	504
Miesiąc pogłębienia przyjaźni niemiecko-polskiej	504
Pierwszy Maja	504
V Wyścig Pokoju	504
Masowe kolarskie wyścigi solidarności	505
Spartakiada Wojska Polskiego	505
Ciężarowe mistrzostwa Polski	505
VI mistrzostwa Polski w zapasach	505
Mistrzostwa Polski w pływaniu	505
Bokserskie mistrzostwa Polski	506
Mistrzostwa ping-pongowe Polski	506
Pływackie rekordy Polski	506
Nowe lekkoatletyczne rekordy Polski	507
Marsz patrolowy szlakiem Generała Waltera	507
Doroczne święto w Akademii Wychowania Fizycznego	507
Krajowe zjazdy Związkowych Zrzeszeń Sportowych	507
Zrzeszenie Sportowe Ludowych Zespołów Sportowych	507
Piłkarze polscy w Moskwie	507
Piłkarskie zawody Bułgaria — Polska	507
Polska — Rumunia	507
Polska — Węgry w gimnastyce	507
Siermierze polscy w Rumunii	508
Międzynarodowy turniej szachowy w Budapeszcie	508
Mistrzostwa Europy w koszykówce żeńskiej	508
Rekordy świata sztangistów ZSRR	508

K U L T U R A
F I Z Y C Z N A

TEORIA I PRAKTYKA

M I E S I Ę C Z N I K

CZERWIEC - 1952

ROK VI

Nr 6

GŁÓWNY KOMITET KULTURY FIZYCZNEJ

REDAGUJE KOMITET REDAKCYJNY

REDAKCJA: Warszawa, ul. Marymoncka 90, Akademia Wychowania Fizycznego.

ADMINISTRACJA: R. S. W. „Prasa“, Warszawa, Marszałkowska 8 IV p.

PRENUMERATA: roczna 36 zł, półroczna 18 zł, kwartalna 9 zł, miesięczna 3 zł.

W sprzedaży: cena pojedynczego numeru — 3 zł, podwójnego 5.40 zł.

Zamówienia i wpłaty na prenumeratę przyjmują wszystkie Urzędy Poczto-
towe oraz listonosze — jedynie na prenumeratę zbiorową (zakładową)
wpłaty należy kierować bezpośrednio do P. P. K. „RUCH“, Warszawa,
ul. Srebrna 12, konto PKO nr I-166-46.

KOLPORTAŻ: Państwowe Przedsiębiorstwo Kolportażu „RUCH“ — Warszawa,
ul. Srebrna 12.

WYCHOWANIE FIZYCZNE I SPORT W PROJEKCIE KONSTYTUCJI POLSKI LUDOWEJ

Art. 1 projektu Konstytucji Polski Ludowej, określający jej ustrój jako demokrację ludową, stwierdza zarazem, że w naszym kraju władza należy do ludu pracującego miast i wsi; dzięki faktom, których potwierdzeniem jest art. 1 — możliwą się stała rewolucyjna zmiana roli wychowania fizycznego i sportu w życiu społeczeństwa polskiego i powstanie istotnych różnic między charakterem kultury fizycznej okresu międzywojennego, a dzisiejszym. Podczas gdy wówczas wychowanie fizyczne i sport były, podobnie jak w innych krajach kapitalistycznych, narzędziem podporządkowującym masy pracujące dążeniom grupy rządzącej, oraz przedmiotem obrotu handlowego — teraz stają się pełnowartościowym środkiem realizacji procesu wychowawczego nowego, socjalistycznego człowieka, i czynnikiem mobilizującym ludzi pracy wokół organizacji społecznych i politycznych, wokół Partii.

Aby jednak kultura fizyczna mogła spełnić swoje nowe zadania konieczne jest podniesienie ogólnego poziomu gospodarczego i kulturalnego kraju i zapewnienie materialnej podstawy jej rozwoju. Toteż obok artykułów mówiących bezpośrednio o sporcie, dla rozwoju kultury fizycznej mają doniosłe znaczenie również inne, związane z wytworzeniem bazy materialnej.

W art. 3, czytamy: „Polska Rzeczpospolita Ludowa . . . 2) zapewnia rozwój i nieustanny wzrost sił wytwórczych kraju przez jego uprzemysłowienie, przez likwidację zacofania gospodarczego, technicznego i kulturalnego . . . 5) zabezpiecza stały wzrost dobrobytu, zdrowotności i poziomu kulturalnego mas ludowych . . . 6) zapewnia wszechstronny rozwój kultury narodowej“.

Artykuł ten gwarantując stworzenie podstaw materialnych mówi o zabezpieczeniu wzrostu zdrowotności i zapewnieniu wszechstronnego rozwoju kultury narodowej, a tym samym łączy się bezpośrednio z zagadnieniem kultury fizycznej, jako środkiem podniesienia zdrowotności narodu, oraz organicznej części kultury narodowej.

Sprawę stworzenia materialnych podstaw dla sportu omawia bezpośrednio art. 40 Konstytucji, w którym wskazane są czynniki wykonawcze postanowień zawartych w art. 3, tj. Rady Narodowe, które; „wykorzystują wszelkie zasoby i możliwości terenu dla jego wszechstronnego rozwoju gospodarczego i kulturalnego, dla coraz lepszego zaspakajania potrzeb ludności w zakresie zaopatrzenia i usług oraz dla rozbudowy instytucji i urządzeń komunalnych, oświatowych, kulturalnych, sanitarnych i sportowych“.

Szczególnie doniosłe podstawowe znaczenie dla zapewnienia właściwego rozwoju fizycznego młodego pokolenia ma art. 61: „1) Obywatele Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej mają prawo do nauki“ — oraz paragrafy tego artykułu, gwarantujące powszechne, bezpłatne i obowiązkowe nauczanie podstawowe oraz stałą rozbudowę szkolnictwa typu ogólnokształcącego, zawodowego i wyższego, a także pomoc materialną dla uczącej się młodzieży. W połączeniu z art. 68: „Polska Rzeczpospolita Ludowa otacza szczególnie troskliwą opieką wychowanie młodzieży i zapewnia jej najszersze możliwości rozwoju“ — otrzymaliśmy realne podstawy objęcia wychowaniem fizycznym rosnącego pokolenia Polski.

Znaczenie 61 art. Konstytucji leży w fakcie, że jest on potwierdzeniem rzeczywistego stanu rzeczy w dniu dzisiejszym, biegunowo różnego od sytuacji sprzed września 1939 r.

Podczas gdy w Polsce przedwrześniowej, w której dekret o obowiązkowym szkolnym (1919 r. Dz. U. P. poz. 147) był dekretem bez pokrycia, skoro 65% młodzieży wiejskiej pozostawało nie objętych szkoleniem z powodu braku szkół i złych warunków materialnych, a w szkołach średnich mieliśmy 43% nauczycieli wychowania fizycznego niewykwalifikowanych i 12% szkół w ogóle bez wychowania fizycznego — w Polsce Ludowej nauczaniem w szkołach siedmioklasowych objęto 82% dzieci w wieku szkolnym, ilość kursów dla nauczycieli wynosi średnio 23 rocznie (z łączną liczbą nauczycieli przeszkolonych w ciągu ostatnich 5 lat 6974), *) w porównaniu ze średnią dwóch kursów rocznie i tysiącem nauczycieli przeszkolonych w ciągu lat 20. Równocześnie w 4 wyższych uczelniach wychowania fizycznego kształci się w jednym tylko bieżącym roku szkolnym ponad 1000 słuchaczy, tj. liczba dwukrotnie przewyższająca ilość absolwentów CIWF w okresie 10 lat przedwojennego istnienia. (543). Nie znaczy to jednak, aby istniejący stan rzeczy stanowił zakończony proces. Zawarte w sformułowaniu art. 61 słowa „zapewniają w coraz szerszym zakresie“ wskazują na dążenie do stałego rozwoju, który przebiegać będzie równoległe do wzrostu bogactwa narodowego.

Również doniosłe i podstawowe znaczenie dla rozwoju sportu ma art. 72, zapewniający obywatelom prawo zreszania się dla czynnego udziału w życiu politycznym, społecznym, gospodarczym i kulturalnym. Wśród wymienionych organizacji znajdują się również sporto-

*) Wychowanie Fizyczne 1950 r. „Sprawozdanie z akcji letniej Ministerstwa Oświaty“.

we, co podkreśla ich ważność w życiu społecznym i stwarza dla nich podstawy masowego rozwoju.

Podobnie rozwojowy charakter ma art. 69 projektu Konstytucji, jeden z bezpośrednio mówiących o kulturze fizycznej: „1) Obywatele Rzeczypospolitej Ludowej mają prawo do wypoczynku. 2) Prawo do wypoczynku zapewniają robotnikom i pracownikom umysłowym: ustawowe skrócenie czasu pracy, coroczne płatne urlopy. 3) Organizacja wczasów, rozwój turystyki, uzdrowisk, urządzeń sportowych, domów kultury, klubów, świetlic, parków i innych urządzeń rozrywkowych stwarzają możliwości zdrowego i kulturalnego wypoczynku dla coraz szerszych rzesz ludu pracującego miast i wsi“.

Treść omawianego artykułu znajduje, podobnie jak poprzednich, całkowite potwierdzenie w życiu. Od pierwszych dni swego istnienia Rząd Polski Ludowej przystąpił do organizacji wczasów robotniczych. W 3 tygodnie po zakończeniu działań wojennych, w dniu 1. VI. 1945 r. oddano do użytku Związku Zawodowego Górników pierwsze domy wypoczynkowe w Ustroniu, Wiśle i Jaworzu. W ciągu lata 1945 roku akcja wczasów objęła pracowników wszystkich przemysłów, których domy wypoczynkowe znalazły się w najpiękniejszych miejscowościach klimatycznych i uzdrowiskowych w Polsce. Od tego czasu corocznie wzrasta ilość miejsc wypoczynkowych. Przez rozszerzenie zasięgu działania na wczasy wędrownie (żeglarskie, kolarskie, górskie i morskie), oraz wprowadzenie instruktorów wychowania fizycznego do domów wypoczynkowych, organizacja wczasów pracowniczych stała się popularyzatorem i realizatorem wychowania fizycznego wśród najszerzych mas pracujących, zapoznając je i wciągając do zajęć sportowych.

Omawiane wyżej artykuły projektu Konstytucji nie wyczerpują oczywiście sprawy stosunku Państwa Ludowego do zagadnień kultury fizycznej. Przemiany w charakterze i roli kultury fizycznej mają swe źródło w rewolucyjnym fakcie zdobycia władzy przez lud pracujący miast i wsi. Sprawa kultury fizycznej związana jest nierozdzielnie z całokształtem projektu Konstytucji, z samym faktem jego powstania, z jego duchem i tradycjami narodowymi.

Docent dr STEFAN ŁUKASIK

ZAPOBIEGANIE URAZOM W SPORCIE KOLARSKIM*)

Sport kolarski należy do dyscyplin ze stosunkowo niskim bilansem urazowości w porównaniu z takimi jak boks, piłka nożna, ręczna, lekka atletyka i inne. W zestawieniach statystycznych dotyczących liczby urazów leczonych w poradni chirurgicznej zajmuje jedno z ostatnich miejsc, w tej skali co pływanie, tenis.

W zestawieniu rocznym (dane z C. M. S. za rok 1949) na 714 zawodników leczonych z powodu urazów sportowych, 20 leczyło się na skutek obrażeń doznanych w czasie treningu lub zawodów kolarskich. W procentowym ujęciu liczba ta waha się, uwzględniając dane z innych lat i innych poradni (CWKS), w granicach 3 — 5% wszystkich urazów sportowych. Cyfra powyższa ma względną wartość, bo nie jest oparta o zasadnicze — wyjściowe zestawienie, które objęłoby liczbę uprawiających daną dyscyplinę sportową, w tym wypadku sport kolarski.

Również istotnym zastrzeżeniem co do wartości liczbowych zestawień jest to, że do poradni zgłaszają się jedynie zawodnicy uprawiający kolarstwo torowe i szosowe — jako sporty wyczynowe, a brak jest danych odnośnie kolarstwa turystycznego. Dwie pierwsze grupy, z wyraźną przewagą kolarstwa szosowego, składają się na materiał urazowy pracy poradni chirurgicznej.

Jakość i liczba urazów w zestawieniu za rok 1949, uwzględniających stopień uszkodzenia, przedstawia się następująco:

a) Złamania	2
b) Wykręcenie stawów	4
c) Rany i rozleglejsze potłuczenia	6
d) Otarcia i lżejsze potłuczenia	8
Razem	20

Mała liczba nie pozwala na szczegółową analizę poza ogólnymi uwagami, wynikającymi z tego zestawienia. Odnosi się to do mechanizmu i umiejscowienia urazów. Należy podkreślić, że grupa uszko-

*) Referat wygłoszony na Zjeździe Lekarzy Sportowych w grudniu 1951 r. (Poradnia Sportowa CWKS).

dzeń najcięższych t. j. złamań — w latach 1948 — 50 nie przekracza cyfry 3 — 4 leczonych w ciągu roku.

Porównując zestawienia z innych lat, ugrupowanie nie zmienia się. Zaznacza się wyraźna przewaga ogólnych potłuczeń z powierzchownymi zranieniami i otarciami.

Charakterystyka uszkodzeń

Złamania dotyczą najczęściej obojczyka i obwodowego odcinka kończyny górnej (złamania w obrębie dolnej nasady kości promieniowej lub obydwu kości przedramienia). Powstają z urazu bezpośredniego lub pośredniego, przy upadku z roweru na bark lub wyciągnięta dłoń.

Wykręcania i stłuczenia stawów obejmują wszystkie stawy kończyny górnej a w obrębie dolnej najczęściej staw kolanowy. Powstają również przy upadku z roweru.

Rany i rozleglejsze otarcia umiejscowione są w obrębie stawu łokciowego, biodrowego i kolanowego.

Potłuczenia i otarcia choć są rozległe, najczęściej jednak powierzchowne, wynika to z mechanizmu urazu, działa on stycznie, obrażenie powstaje z poślizgu na twardym podłożu, mniej z bezpośredniego nagłego zetknięcia się z podłożem.

Stosunkowo najrzadziej spotykane są ciężkie uszkodzenia, złamania w obrębie kości czaszki z jednoczesnym wstrząśnięciem lub potłuczeniem mózgu. Powstają w następstwie upadku z roweru i zetknięcia z twardym podłożem (jezdnia, kamienie przydrożne, drzewa i krawężniki).

Ocena mechanizmu uszkodzeń jak również ustalenie rzeczywistych przyczyn ma miejsce w czasie opieki nad zawodnikami podczas wieloetapowych wyścigów kolarskich. Szereg imprez tego rodzaju organizowanych w latach 1948 — 1951 jak coroczny wyścig „Warszawa — Praga“, „Tour de Pologne“, „Wyścig Pokoju“ i inne, na trasie 1000 do 1500 km przy dużej liczbie zawodników (od 75 — 150), w których brały udział inne ekipy narodowe o odmiennej technice jazdy i wyposażeniu, pozwoliły na zebranie cennych spostrzeżeń i dokumentacji w odniesieniu do uszkodzeń kolarskich.

Obserwacje i wnioski były kilkakrotnie referowane i dyskutowane na posiedzeniach Koła Warszawskiego S. L. S. Stały się one podstawą do opracowania instrukcji przez Główną Poradnię Sportowo - Lekarską dla ekip lekarskich, biorących udział w wyścigach kolarskich; również szereg dezyderatów złożono organizatorom imprez i Związkowi Kolarskiemu. Doświadczenia te pozwoliły na opracowanie tego co można by nazwać „tąktyką opieki lekarskiej“ podczas wyścigów wieloetapowych — pozwalającej istotnie na współudział lekarzy w osiąganiu wyników sportowych i pozwoliły również na celową profilaktykę urazowości w tej dyscyplinie sportowej. Zasięg zainteresowań rozszerzono na ocenę ubioru nie tylko ze wskazań higienicznych, ale i profilaktyki bezpieczeństwa — zapobiegania zarówno urazom ostrym (kaski ochronne, okulary), jak i mikrourazom, związanym

z ubiorem i sprzętem. Otarcia i urazy krocza typowe dla tej dyscypliny są punktem wyjścia dla powikłań zapalnych znacznie ograniczających sprawność zawodnika a nieraz uniemożliwiających udział w wyścigu. Urazy te mają charakter epidemii. Szczególnie ostro akcentowały się również takie, jak mikrourazy oczu, powodujące zapalenie spojówki o ostrym przebiegu. Te ostatnie spowodowane były niedociągnięciami organizacyjnymi i brakami wyposażenia — zła nawierzchnia trasy, zakurzenie spowodowane niezdyscyplinowaną jazdą samochodów, ekip towarzyszących, brak szkieł ochronnych.

Doświadczenia i materiały zebrane przez ekipę lekarską, zarówno podczas pomocy udzielanej na trasie, jak również na etapowych punktach opatrunkowych, bezpośrednia obserwacja organizacji zawodów, sprawności zawodników, ich przygotowania, zarówno kondycyjnego jak i sprzętowego, pozwoliły na ocenę tych wszystkich czynników, które są przyczyną występowania urazów — i pozwoliło to na racjonalne zapobieganie.

Rozpatrując kolejno możemy ustalić charakter typowych uszkodzeń podczas wyścigów wieloetapowych. Będą to:

- 1) Potłuczenia głowy i wstrząśnięcie mózgu.
- 2) Złamanie (obojczyka i przedramienia).
- 3) Potłuczenia i rany (obręcz barkowa, kończyna górna, biodro, kolano).
- 4) Otarcia i rozległe zadrępania.

W grupie mikrourazowych uszkodzeń:

- 1) Otarcia krocza (siodełko, spodenki), otarcia rąk (kierownik, rękawice) i stany zapalne naczyń i gruczołów chłonnych.
- 2) Zapalenia ostre spojówek.
- 3) Zapalenia torebek ścięgniętych prostowników palców stopy i w obrębie ścięgna Achillesa.

Z uszkodzeń termicznych — poparzenia słoneczne.

Przy analizie czynników, przyczyniających się do nasilenia urazów lub ocenie tego zjawiska z punktu zmniejszenia, okazuje się, że są najczęściej niedociągnięcia lub zaniedbania fachowe, techniczne i organizacyjne.

Kilka uwag i przykładów ilustrujących zaniedbania w powyższym zakresie.

Zmniejsza urazowość wszystko to co składa się na pełnowartościową opiekę sportowo - lekarską od badania wstępnego aż do rygorystycznego przestrzegania badań okresowych. Dla przykładu:

I. Zawodnik klasy państwowej zakwalifikowany ze względu na swoje walory kondycyjne, ale o słabym wzroku, miał więcej wypadków niż inni. Ze zrozumiałych powodów, gdy łączyły się momenty emocji i zmęczenia, występował u niego z matematyczną dokładnością wypadek. Stale rozbijał się albo o kamień przydrożny, krawężnik chodnika, wpadał w szyny tramwajowe. Niszczył sprzęt i ulegał wypadkowi. Rutyna wieloletniej jazdy chroniła go przed poważniejszymi wypadkami. Traktowanie tego przez otoczenie jako pechowej jazdy,

znajdowało rozwiązanie z punktu lekarskiego. Błąd zasadniczy tkwił w zasięgu kwalifikacji lekarskiej pomijającej tak poważne odchylenie w stanie zdrowia.

II. Zaniedbania z zakresu higieny osobistej, stroju — było powodem otarć naskórka, czyraczności i ropnych powikłań. Zwrócenie uwagi na te niedociągnięcia zabezpieczało przed powikłaniami. Epidemia czyraczności i powikłań z powodu otarć krocza u zawodników w czasie wyścigu „Tour de Pologne“ w 1948 r. powodowana była zaniedbaniem codziennej toalety krocza. Zawodnicy krępując się pielęgniarce nie zgłaszali się na opatrunki. W następnych wyścigach zrezygnowano z pomocy pielęgniarek, ich miejsce zajęli absolwenci medycyny, do których chętnie zawodnicy przychodzili.

III. Właściwie zorganizowana pierwsza pomoc zarówno pod względem szybkości jak i fachowości, w dużej mierze zabezpieczała przed powikłaniami. Technika opatrunków wymagała leczenia otwartego bez ustalenia opaskami lub przylepcami. Leczenie otwarte (collodium, przysypki, stężony roztwór nadmanganianu potasu, preparaty barwikowe dezynfekujące) na powierzchowne otarcia, powodowały nie tylko szybkie gojenie ale również zawodnicy chętnie korzystali z pomocy lekarskiej. Zakładanie opatrunków przylepca — krępowały zakres ruchów, były nie raz nie tyle fizycznym ile psychicznym hamulcem. Zawodnicy nie chcąc tego typu opatrunków, celowo bagatelizowali obrażenia, co doprowadzało do powikłań (zapalenie skóry, przewlekłe ropienia, zapalenie naczyń chłonnych).

IV. Zwrócenie uwagi na traumatyzację nerwową u kolarzy, przemęczenie, wyczerpanie i zdejmowanie tych zawodników z trasy zabezpieczało przed szeregiem wypadków. Nastąpiło to po smutnych doświadczeniach z kilku pierwszych wyścigów, w których okazało się, że ci zawodnicy stanowią materiał najbardziej podatny na wypadki uliczne.

V. Sprawność i techniczne wykształcenie zawodników w bardzo dużym stopniu wpływa na zmniejszenie się urazów. Przykładem ilustrującym jest zestawienie liczby wypadków w czasie wyścigu Pokoju „Warszawa - Praga“, „Tour de Pologne“ w 1949 r. W tym ostatnim rozpiętość klasy zawodników była znaczna z powodu udziału zawodników indywidualnie zgłoszonych. W wyścigu tym zaistniała niemal epidemia urazów, co znalazło odbicie w trzykrotnie większej liczbie pomocy udzielanej na trasie i w punktach opatrunkowych — niewspółmiernie duża w porównaniu z liczbą uczestników. Liczby te wahają się w granicach 25 — 30 doraźnej na trasie wyścigu i 250 — 300 porad i opatrunków na punktach etapowych w czasie całej imprezy (7 — 8 etapów w ciągu 10 dni).

VI. Nie bez wpływu było wyposażenie w sprzęt sportowy i osobisty. Brak kasków ochronnych, rękawiczek, okularów ochraniających oczy przed kurzem, wiatrem i słońcem, peleryn przeciwdeszczowych — odbijał się wyraźnie i wzmagał nasilenie urazów.

VII. Bardzo poważnie zwiększają wypadki wszelkie niedociągnięcia organizacyjne jak niezabezpieczenie trasy, brak znaków informacyjnych, kordonów ochronnych, szczególnie na terenie miast i większych osiedli. Nasilenia urazów nie można było uważać tylko i kłaść na karb przemęczenia zawodników, zdenerwowania i pobudzenia przy finiszowaniu. Zasadniczym momentem współdziałającym z wyżej wymienionymi była niesforna publiczność i brak ochrony na trasie.

Zagadnienie doboru trasy i właściwego znakowania, nie tylko ostrych wiraży ale i uzbrojenia (szyny tramwajowe), zmiany charakteru nawierzchni powinny być sygnalizowane przez właściwe znakowanie, ponieważ okazało się, że nie zła nawierzchnia, ale miejsca zmiany nawierzchni były miejscami wypadków. Często obserwowano zbiorowe kraksy łącznie z poważnymi uszkodzeniami jak złamania lub ciężkie potłuczenia w przejściu asfaltowej szosy na bruk, betonowej nawierzchni w piaszczystą, lub w miejscach świeżo poprawianej nawierzchni drogi pokrytej żwirem lub piaskiem.

Sprawy wynikające z niedociągnięć higieniczno - sanitarnych i organizacyjnych (higiena osobista, wysiłek: wyposażenia; kostiumy, okulary, naczynia do picia: czas startu, posiłku: uprawnień lekarzy) znalazły naświetlenie we wniosku złożonym po wyścigu „Tour de Pologne“ w 1949 r. Do prac w okresie organizacji powinni być powołani również lekarze, ponieważ w czasie imprezy z powodu ustalonego regulaminu, niezgodnego z wymogami higieny i bezpieczeństwa, istnieją trudności zasadnicze w likwidowaniu braków z punktu widzenia lekarskiego.

Opieka lekarska w czasie wyścigu wieloetapowego wymaga zabezpieczenia w trzech kierunkach a mianowicie: doświadczonej obsady lekarskiej i pomocniczej, środków lokomocji i wyposażenia materiałowego.

Obsada lekarska powinna mieć dwóch lekarzy (chirurg i internista) i siłę pomocniczą — student, absolwent medycyny, pełniący obowiązki pielęgniarskie.

Środki lokomocji — mały osobowy wóz do krążenia na trasie oraz duża karetka sanitarna.

Apteczka wyposażona odpowiednio do liczby zawodników i dni trwania imprezy — w środki pomocy internistycznej i chirurgicznej.

W czasie wyścigu wóz osobowy krąży po trasie od czołówki do połowy trasy, na której rozciągnęli się zawodnicy. Karetka zasadniczo jedzie na końcu wyścigu, jednak w miejscach nasuwających możliwość wypadku asekuruje kolarzy na końcowych odcinkach trasy. Raz lub dwa razy nawiązują łączność pojazdy przez spotkanie się w połowie trasy, na której rozciągnięci są zawodnicy. Zrozumiało, że w każdym wozie jest jeden lekarz, sanitariusz stale w karetce. Na metę karetka wjeżdża za ostatnim zawodnikiem.

Na punkcie etapowym czynny jest punkt opatrunkowy w miejscu zamieszkania zawodników, ze stałym dyżurem lekarskim. Tu odbywa się badanie i kwalifikowanie do dalszej jazdy po doznanym urazie, zmiana opatrunków, wydawanie leków.

Dane statystyczne wykazują w oparciu o sześć wyścigów wieloetapowych, że lekarze interweniują na trasie 30 — 40 razy (3 — 4 razy na etapie). Liczba opatrunków i porad w czasie dyżurów wieczornych 15—20, rannych w tej samej liczbie, — tak, że c-a 1/3 zawodników korzysta na etapie z konsultacji i pomocy lekarskiej.

Do tych uwag odnośnie opieki lekarskiej, którą wykonuje ekipa jadąca z kolarzami, włączyć należy jeszcze asekurację jaką organizują komitety miejscowe wyścigu kolarskiego. Są to patrole P. C. K. na trasie wyścigu i na mecie (punkty kąpielowe, wyżywienie). To dopiero oddaje całokształt organizacji opieki lekarskiej w tego rodzaju imprezach jak wyścig Warszawa — Praga lub Tour de Pologne.

W zapobieganiu urazowości znajdujemy wzajemne zazębienie się czynnika fachowej opieki lekarskiej, przygotowania kondycyjnego i wyposażenia sprzętowego i technicznego, jak również organizacyjnego. Dla osiągnięcia tego konieczna jest współpraca nie tylko w czasie imprezy, ale w okresie przygotowawczym. Jest tym nie tylko opieka lekarska na obozie treningowym, ale rzeczywisty czynny udział lekarza od wstępnego okresu organizacyjnego wyścigu.

Z tych skromnych doświadczeń wynika, że w Komitecie poza lekarzem powinien być referent, odpowiednik referenta higieny i bezpieczeństwa pracy w zakładzie przemysłowym, współpracujący ściśle z komitetem organizacyjnym i z lekarzem, który przejąłby na siebie ciężar zobowiązań technicznych i organizacyjnych, odciążając lekarza, który mógłby się poświęcić jedynie sprawom fachowym.

Akcja zwalczania urazowości wymaga ścisłej dokumentacji przez wprowadzenie, poza normalną sprawozdawczością z pracy poradni lub ekip opiekujących się, oddzielnego sprawozdania odnośnie przyczynowości doznanych urazów. Materiały te pozwolą na ścisłe i udokumentowane podanie przyczyn urazów w danej dyscyplinie sportowej. Akcja walki z urazami przybierze charakter planowej, przyczynowej — i w znacznym stopniu zmniejszy urazy w poszczególnych dyscyplinach sportowych.

Mgr. Jan PUDŁO
adiunkt AWF

STARTY I NAWROTY W PŁYWAŃIU*

OGÓLNE ZASADY (ANALIZA) I TECHNIKA STARTÓW

W pływaniu sportowym rozróżniamy dwa rodzaje startów: pierwszy to start skokiem (skok startowy) ze słupka startowego, względnie z brzegu basenu w pływaniu na piersiach — drugi, start z wody z odciążeniem (odbiciem) od ściany basenu w pływaniu na grzbiecie.

Celem startu jest nadanie ciału jak największej szybkości początkowej i zachowanie jak najdłuższego lotu w powietrzu dla wykorzystania znacznie szybszego poruszania się ciała w powietrzu 5 — 6 m/sek. niż w wodzie (około 2 m/sek.).

W pływaniu, jak w innych dyscyplinach sportu, start wykonujemy na komendę. Komenda brzmi: „na miejsca“, — „sygnał“ (gwizdkiem, strzałem, względnie chorągiewką).

Przechodząc do analizy startów, możemy wyodrębnić w nim szeregi elementów jak:

- 1) pozycja wyjściowa — ruchy przygotowawcze
- 2) pozycja na komendę „na miejsca“
- 3) odbicie
- 4) lot w powietrzu
- 5) zanurzenie w wodzie i poślizg
- 6) wnużenie się ciała i rozpoczęcie ruchów.

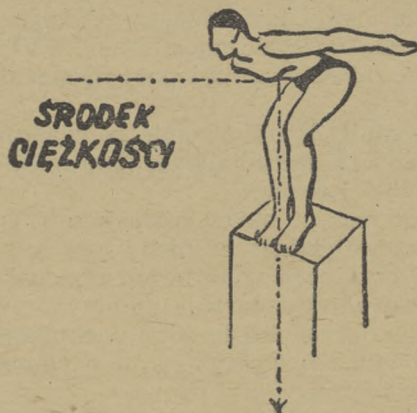
Pozycja wyjściowa — ruchy przygotowawcze.

Na sygnał przygotowawczy startera, zawodnik staje o krok od miejsca startu, wyczekując na zapowiedź biegu. Należy przyjąć jak najbardziej swobodną postawę, skoncentrować uwagę na mający nastąpić start. Wykonać kilka głębokich wdechów, ze szczególnym zwróceniem uwagi na długość wdechu, tak, by spowodować zmniejszenie zawartości CO₂ w powietrzu nagromadzonym w płucach, na początkową fazę biegu.

Można w dwojaki sposób zajmować pozycję przygotowawczą (wyjściową): w pozycji wyprostowanej, albo pochylonej, która jest przybliżona do pozycji startowej. Bardziej korzystną jest pozycja wyprostowana ze względu na możliwość swobodnego oddychania i ciągłej obserwacji toru, na którym ma się płynąć.

Pozycja na komendę „na miejsca“

Zgodnie z przepisami, pozycję startową można przyjąć dopiero po komendzie startera. Pozycję należy przyjąć tak, by zapewnić jak najkorzystniejsze warunki dla wykonania jak najszybszego i dłuższego skoku startowego.



Rys. 1

Należy zajmować pozycję startową, śledząc oczyma ustawienie stóp i zaczepienie palców o krawędź miejsca startu (nie ograniczać się do wyczucia dotykiem ustawienia stóp). Można bowiem wiele czasu stracić przez złe ustawienie stóp, powodujące ześlizgnięcie się jednej, albo obu nóg w momencie startu. Miejsce startu należy zajmować z pełną świadomością mającego za chwilę nastąpić startu. Na komendę „na miejsca“ zawodnik staje na miejscu startowym bez ruchu, zachowując następującą pozycję: wychyla tułów w przód tak, by rzut środka ciężkości przechodził przez przednią krawędź słupka startowego (rys. 1). Oś głowy stanowi przedłużenie długiej osi ciała, lecz na skutek odchylenia jej do tyłu jest ustawiona pod pewnym kątem do tej linii. Badania fizjologiczne wykazują, że położenie głowy i zmiany tego położenia, są związane z odpowiednim ułożeniem kończyn. (Toniczne położenie). Niewielkie odchylenie głowy w tył zwiększa siłę skurczu mięśni kończyn dolnych i grzbietu. Ramiona odprowadza się do tyłu i nieco w bok od tułowia. Dłonie skierowane w górę, tak, by można było rzucić je w przód w każdej chwili. Nogi ugięte w stawach kolanowych, stopy przylegają całą powierzchnią rozstawione na szerokość bioder, co zapewnia stabilizację dla całego tułowia, maksymalne odbicie, oraz równoległe skierowanie siły odbicia z prawej i lewej

nogi. Palce stopy obchwytyją brzeg miejsca startu przez drugi staw palucha. Drugi palec i następne co do wielkości obejmują w miarę swej chwytności. Uchwyt palcami utrudnia także utratę równowagi do przodu.

Celem utrzymania zrównoważonej pozycji startowej tuż przed „sygnałem“ startera, zawodnik musi zaniechać ruchów klatki piersiowej, które towarzyszą intensywnemu oddychaniu.

Wstrzymanie oddychania, poza przyczynieniem się do utrzymania zrównoważonej pozycji startowej, pomaga także skupić się jak najdokładniej na moment sygnału startowego. W tym właśnie okresie, zawodnik musi całą uwagę skoncentrować na przygotowaniu do startu.

Stopień skupienia uwagi jest zmienny. Osiąga swój punkt kulminacyjny i znów opada. Dlatego długość czasu, w którym starter utrzymuje zawodnika w zrównoważonej pozycji startowej na wpływ na sam start.

I. Pawłow udowodnił, iż odwleknięcie zadziałania bodźca bezwarunkowego („sygnał“) po warunkowym („na miejsca“), powoduje zahamowanie oczekiwanej reakcji.

Powszechnie wiadomo, że okres czasu przetrzymywania zawodników w pozycji startowej zależy od nich samych (szybkiego przyjęcia pozycji startowej), oraz cech właściwych danego startera. Stąd nie raz dzieje się, że zawodnicy startują nieprzygotowani, albo startują po przetrzymaniu, w okresie kiedy stopień skupienia opada.

Uwaga raczej powinna być skupiona na czynności startu, niż na wsłuchiwanie się w sygnał.

W pierwszym przypadku (motorycznej gotowości), zawodnik reaguje automatycznie, co wpływa na czas (szybkość) startu. Jeśli natomiast uwaga jest skupiona na wsłuchiwanie się w sygnał (zmysłowej gotowości), zawodnik musi stracić dodatkowy czas z powodu wtórnego przeniesienia uwagi na czynność samego startu.

Odbicie

Aby zapewnić ciału ruch w przód - w górę, należy przeciwstawić ciężarowi ciała siłę przeciwdziałającą sile ciężkości (wykonać odbicie).

Długość lotu zależy od wielkości siły odbicia, długości drogi działania tej siły, wielkości kąta wylotu między działaniem siły odbicia, a horyzontem (poziomem).

Wielkość siły odbicia określa się siłą wyprostowania nóg, tułowia i skoordynowania wymachu ramion z odbiciem (ruchem nóg). W momencie odbicia, wyprost nóg następuje ze wzrastającą stopniowo szybkością: w stawach biodrowych, kolanowych, skokowych, wreszcie z palców. Wymach ramion powinien być również taki co do szybkości, by wyprostowanie ich w przód było osiągnięte w końcowym momencie odbicia, co wpływa na znaczne zwiększenie siły odbicia. Zwiększenie działania siły odbicia dające szybkość początkową ciału pływaka, osiąga się po uprzednim obniżeniu środka ciężkości, to jest przez niską postawę (przysiad). Głębokość przysiadu indywidualna, zależna od

wytrenowania, siły i szybkości skurczu (działania) mięśni nóg. Im większa siła nóg, tym niższy może być przysiad. Dlatego, ażeby wykonać odbicie (skok startowy) przy bardzo niskim położeniu środka ciężkości, koniecznym staje się zaangażowanie dużej ilości dodatkowych wysiłków mięśniowych. Stosowanie startu, a takim położeniu (ułożeniu) wyjściowym, należy zalecać tylko dla najbardziej przygotowanych pływaków.

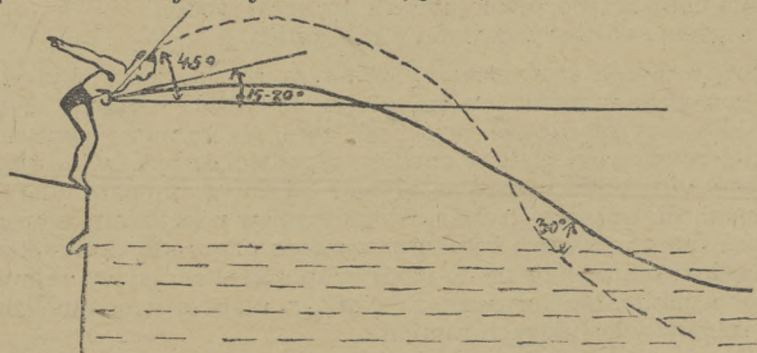
Bardzo pomocne są tutaj skośne słupki startowe, które pozwalają na sztuczne uniesienie guzów piętowych, co daje przygotowanie dla pracy zginaczy mięśni palców stopy, zginaczy długiego i krótkiego palucha i zginacza długiego i krótkiego palców stopy. Przez to uniesienie zyskujemy na czasie, bo guzy piętowe są uniesione, a warunkiem pracy wyżej wymienionych mięśni jest właśnie uniesienie guzów piętowych.

Najdalszy lot osiąga się kiedy kąt odbicia równa się 45 stopni, jeżeli punkt odbicia i wejścia do wody znajduje się na jednym (na tym samym) poziomie. Wypadek ten występuje prawie zawsze w startowym odbiciu na grzbiecie, kiedy kąt odbicia osiąga 40 stopni (rys. 2).



Rys. 2

Start ze słupka startowego musi odbywać się pod znacznie mniejszym kątem 15 — 20 stopni. Przy dużym kącie odbicia zmniejsza się długość lotu i możliwość poślizgu (długiego) w wodzie, w związku ze zwiększeniem krzywizny linii lotu (rys. 3).



Rys. 3

Kąt odbicia nie może być jednak rozpatrywany w oderwaniu od siły odbicia. Przy niedostatecznej sile i szybkości skurczowo-rozkurczowej mięśni nóg, kąt odbicia winien się zmniejszać.

Lot w powietrzu

Długość lotu uzależniona jest przede wszystkim od sprawności skokowej nóg, popartej siłą odbicia, na którą zaś składa się wiele elementów poprzednio omówionych. W momencie, gdy stopy odrywają się od miejsca startu, ciało powinno się wyprostować (naprężyć) do linii prostej.

Po wykonaniu odbicia ciało pływaka znajduje się w locie (obydwa ramiona wyprostowane, a głowa pochylona w dół, schowana między nimi), a na środek jego ciężkości będą działały dwie siły: siła odbicia i siła ciężkości skierowana prostopadłe w dół. Pod działaniem tych sił środek ciężkości zakreśli krzywą w formie paraboli. Po odbiciu podłożna oś ciała pływaka, znajduje się w stosunku do poziomu pod kątem 15 stopni (kąt odbicia). W takim położeniu, zanurzenie się do wody jest niekorzystne, ale kąt zmienia się drogą przemieszczania oddzielnych części ciała wokół środka ciężkości. Dlatego, przez skrócenie pojedynczych (oddzielnych) grup mięśniowych, głowa, grzbiet i górna część tułowia przemieszczają się w dół, a nogi odpowiednio w górę. Pływak przybiera położenie, gdzie głowa znajduje się poniżej linii tułowia. Jest to wygodne dla wejścia (zanurzenia się) do wody. Takie same położenie obserwujemy przy starcie na grzbiecie. Tu jednak, przemieszczanie wymaga szybkich reakcji mięśniowych.

Przy starcie na grzbiecie zmiana położenia przy optymalnym kącie 40 stopni, jest szczególnie trudna, bo czas lotu jest stosunkowo krótki. Jest to jedna z przyczyn, dla których start pod takim kątem jest wygodny dla pływaków posiadających silny i dostatecznie giętki grzbiet.

Zanurzenie w wodzie i poślizg

U zawodników zauważamy dwa sposoby zanurzenia się do wody:

- 1) całe ciało równocześnie atakuje (uderza) wodę,
- 2) zanurzenie do wody następuje pod kątem.

Pierwszy sposób spowodowany jest tym, że skaczemy zbyt wysoko, co powoduje w momencie zetknięcia się z wodą redukcję szybkości, uzyskaną przez odbicie, prawie do zera. Nadto może powstać zachwianie równowagi ciała z chwilą rozpoczęcia ruchu wiosłującego w wodzie. W drugim wypadku, pływak odczuwa mniejsze uderzenie o wodę i chociaż uzyska krótszą odległość niż w poprzednim wypadku, to jednak może utrzymać szybkość uzyskaną przez odbicie (skok startowy), dzięki zanurzeniu się do wody w sposób stwarzający najmniej opór i minimalne kołysanie się ciała, co ułatwia swobodne rozpoczęcie ruchów wiosłujących ramion.

Wejście do wody, powinno być wykonane pod kątem 15 — 30 stopni, z przejściem na pierwszych 2 — 3 metrach do poziomego poślizgu.

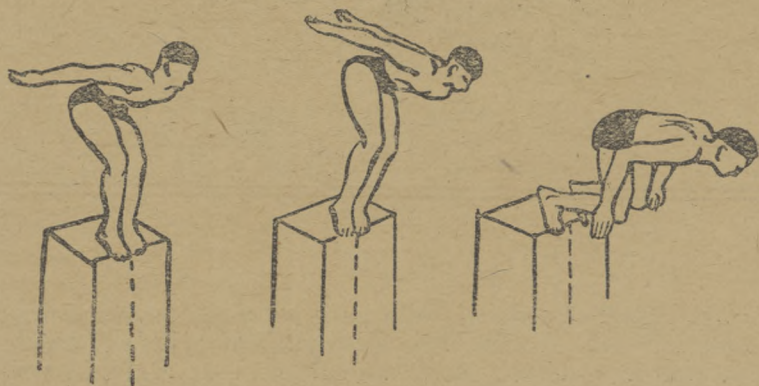
Głębokość zanurzenia nie powinna przekraczać 60 — 70 cm. Ruchy stwarzające warunki w przejściu do poślizgu poziomego zależne są od kąta zanurzenia (wejścia do wody). Przy niedużym kącie zanurzenia, należy wykonać przy przejściu do poślizgu odchylenie do tyłu górnej części tułowia (siła oporu i szybkości — po wypadkowej). W pływaniu na grzbiecie należy wykonać wyprost tułowia. Ramiona pozostają wyprostowane, a głowa umieszczona między nimi. Po przejściu do poślizgu w poziomym położeniu, ciało przybiera pozycję wyprostowaną. W wypadku, kiedy kąt zanurzenia jest większy dla przejścia do poziomego położenia, konieczny jest nie tylko większy ruch w części piersiowej tułowia, ale i w pasie biodrowym z ruchem głowy i ramion w górę. Umiejętność zmiany głębokości poślizgu musi być wypracowana (wyćwiczona) specjalnymi ćwiczeniami przygotowawczymi.

Wynurzenie się ciała i rozpoczęcie ruchów

Ciało po zanurzeniu się przechodzi do poziomego poślizgu, w czasie którego na skutek działania wyporu wody i szybkości, z jaką się porusza, jest wypierane na powierzchnię. Ażeby przejść do pływania, pierwsze ruchy wiosłujące najwygodniej rozpocząć wtedy, kiedy szybkość poślizgu będzie równa średniej szybkości przepływania danego odcinka dystansu. Nie do rzadkości należy fakt, że u początkujących lub zawodników bez treningu, ruchy zaczynają się zawczasie lub za późno. Przedwczesne ruchy powodują nie wykorzystanie całkowitej szybkości poślizgu, spóźnione powodują zmniejszenie początkowej szybkości pływania.

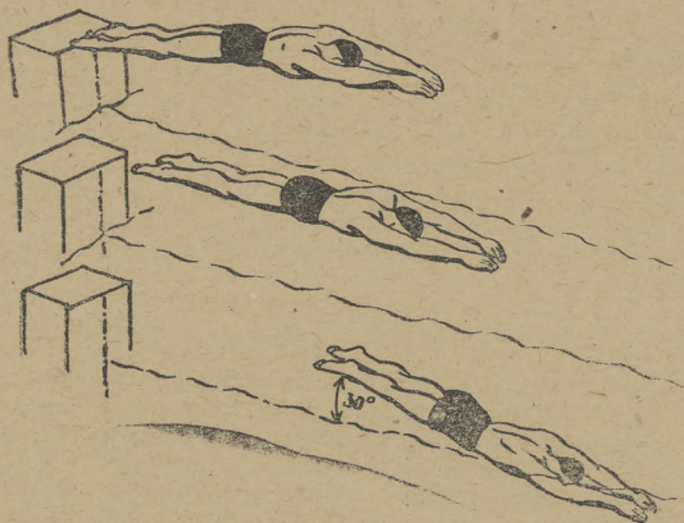
Dobry skok startowy będzie wówczas, jeśli wypłyniemy na powierzchnię wody 7 — 8 m od miejsca startu (odbicia). Start jest pierwszym krokiem biegu i dobre opanowanie go daje dużą przewagę w dalszym kontynuowaniu biegu.

Start do stylu dowolnego



Rys. 4 A

Wykonujemy go, według podanych ogólnych zasad (rys. 4 A, B, C). W czasie lotu, którego długość nie powinna być mniejsza niż 3 m, należy zaniechać jakichkolwiek ruchów nogami, które skracają lot, jak również mogą wpływać na zachwianie równowagi, a przez to na nie-



Rys. 4 B

prawidłowe zanurzenie do wody. Zanurzenie ciała powinno nastąpić pod kątem 30 stopni, a poślizg na głębokości 50 — 60 cm. Na krótkich dystansach nogi mogą rozpocząć wcześniej pracę w czasie poślizgu, na-



Rys. 4 C

tomiast na średnich i długich dystansach musi być bezwzględnie wykorzystana szybkość nadana ciału przez odbicie, przez co poślizg musi być dostatecznie długi. Skoro wyczuwamy, że szybkość poślizgu równa się średniej szybkości z jaką przepływamy dany dystans, a cia-

ło znajduje się 15 — 20 cm pod powierzchnią wody, rozpoczynamy ruch wiosłujący ramienia. Wykonujemy go by wykorzystać szybsze poruszanie się ciała w wodzie oraz wcześniejsze wprawienie ciała we właściwą pracę. Ruch ten wykonujemy ramieniem przeciwnym stronie oddechowej. Rozpoczyna się zniżeniem ręki, która ugięta w łokciu, zaczyna silny ruch wiosłujący równoległy do powierzchni wody. W pociągnięciu wiosłujące ramienia powinno się włożyć tyle siły, ile tylko możemy wytworzyć. Należy uważać, aby ruch wiosłujący ramienia nie był skierowany w dół, ponieważ to spowodowałoby wypchnięcie ciała do góry zamiast do przodu, przynosząc w rezultacie wytracenie szybkości. Prawdłowo wykonane pociągnięcie sprzyja naturalnemu wynurzeniu się ciała do przodu z dużą szybkością. Dalej następują normalne ruchy kraulowe.

Start do stylu klasycznego

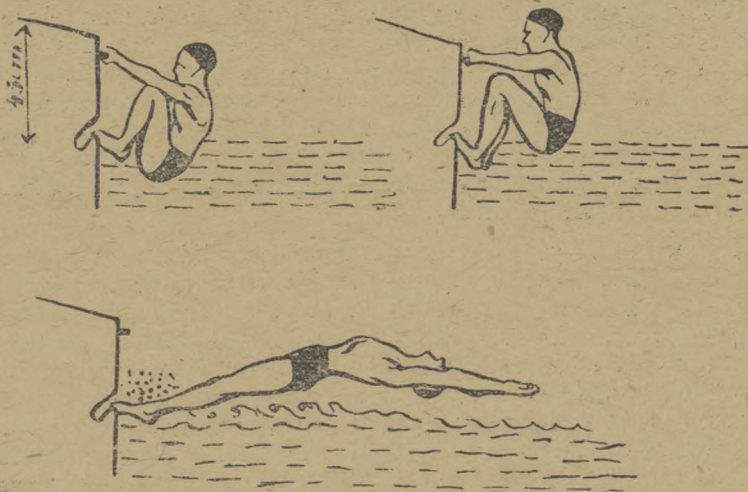
Start do klasycznego B (motylkowego) wykonujemy zupełnie jak do krawla, natomiast w klasycznym „A“ ortodoksyjnym, długość poślizgu może być krótsza z uwagi na głębsze zanurzenie się ciała i długość poślizgu, która jest związana ze specyficznym rozpoczęciem ruchów wiosłujących ramion w wodzie. W przeciwieństwie do krawla, gdzie nogi rozpoczynają jako pierwsze, ruchy w stylu klasycznym rozpoczynają ramiona. Ruchy ramion rozpoczynają się w takich samych warunkach jak w krawlu.

W stylu klasycznym „A“ ramiona, znajdujące się w przedłużeniu linii barków, rozpoczynają ruchy wiosłujące, których droga przebiega równoległe w stosunku do powierzchni wody i kończy się niemal przyłożeniem dłoni do ud. W wypadku, gdy ramiona będą pracowały kątowno w stosunku do powierzchni wody spowodujemy niewykorzystanie szybszego poruszania się ciała w wodzie i przedwczesne wynurzenie na powierzchnię wody. Ramiona wykonujące pociągnięcie są wyprostowane, przez co zwiększa się długość dźwigni wiosłującej, a tym samym siła ciągnięcia. Cykli tych może być 2—3, w zależności od głębokości zanurzenia. Nogi rozpoczynają ruchy znacznie później tzn. dopiero po zakończeniu ruchu ramion, tj. w momencie wyprostowania ramion w przód, tuż przed wynurzeniem się ciała z wody.

W stylu klasycznym „B“ („motylkowym“), ramiona powinny wykonać tylko jedno pociągnięcie, związane ściśle z wynurzeniem się ciała na powierzchnię wody. Ruchy wiosłujące ramion w wodzie, są bardzo zbliżone do ruchów właściwych, z tym jednak, że ramiona są bardziej zgięte w stawach łokciowych. Jest to związane z pociągnięciem ramion, które należy wykonać w taki sposób, by ciało wypływające na powierzchnię znajdowało się w ruchu do przodu, a nie do góry, zaś nogi były ustawione (leżały) pod jak najmniejszym kątem w stosunku do powierzchni wody.

Start do stylu grzbietowego

W stylu tym, startujemy z wody (rys. 5 A, B). Ustawiamy się twarzą zwróconą do ściany basenu. Rękami chwytamy za brzeg basenu, poręcz, względnie uchwyt specjalnie przeznaczony do tego celu. Ramiona wyprostowane, odległe od siebie szerzej niż szerokość barków, stopy oparte o ścianę basenu. Należy odpowiednio ustawić nogi, by stworzyć punkt oparcia dla stóp, celem uniknięcia ześlizgnięcia się. Nogi ugięte w stawach kolanowych i biodrowych umieszczamy między ramionami. Ciało musi przybrać tak skuloną pozycję, by biodra były blisko pięt. W zależności od wysokości uchwytu ustawiamy na różnej wysokości stopy — jedną od drugiej. Przy wysokim uchwycie ustawiamy stopy na jednej wysokości, zaś przy niskim jedna od drugiej oddalona o długość stopy. To ustawienie jest konieczne z uwagi na zanurzenie tułowia w wodzie, a przez co w momencie odbicia musimy zadziałać na ciało dwoma siłami, z których jedna pcha ciało w górę, druga zaś w przód (siły te wywołują nogi).



Rys. 5 A

Na komendę „na miejsca“ uginamy ramiona celem zbliżenia się do ściany basenu i wynurzenia z wody, by zmniejszyć siłę oporu, a przez to zwiększyć siłę odbicia. Ciało zostało po to skulone, by wykonać teraz szybkie i energiczne odbicie się przez wyprost ciała.

Na komendę „sygnał“, ramiona przenosimy szybkim energicznym ruchem (rzutem) do tyłu, nogi prostują się (odbijają) przez wyprost stawu biodrowego, kolanowego, oraz stawu skokowego. Bardzo ważnym jest tutaj nadwyprost palców przed odbiciem, w którym zgina-cze wydłużają się bardzo, by teraz kurcząc się dać większy efekt ruchowy — większe odbicie — dodatkową szybkość. W tym czasie głowa odchyła się w tył. W czasie lotu głowa w dalszym ciągu odwiedzioną

w tył, co zapewnia konieczne wygięcie tułowia w lędźwiach, potrzebne do zanurzenia ciała w wodzie pod właściwym kątem. W momencie, gdy ciało ponownie zacznie się zanurzać do wody, głowa musi być umieszczona między ramionami, by nie spowodować głębokiego zanurzenia się oraz dodatkowych oporów. Dalej zachowujemy się jak przy starcie kraulowym, rozpoczynając ruch pływackie od nóg.



Rys. 5 B

Tuż przed wynurzeniem się, rozpoczynamy pracę ramieniem, z którym pływak łączy wydech, przy czym drugie jest wyprostowane w przedłużeniu linii ciała. Dopiero gdy ramię wprowadzone w ruch kończy pociągnięcie, zaczynamy ruch wiosłujący drugim ramieniem.

OGÓLNE ZASADY (ANALIZA) NAWROTÓW

Istotą nawrotu jest zmiana kierunku ruchu w czasie pływania, wykonana przy pomocy obrotu ciała i odbicia się nogami od ściany. Należy pamiętać o pewnych zasadach związanych ze sposobami pływania.

Z mechaniki wiemy, że ciało może mieć trzy kierunki ruchu wzdłuż osi współrzędnych i trzy kierunki obrotu wzdłuż tych osi. Ciało może obracać się wokół podłużnej, poprzecznej i pionowej osi. Uwzględniając te warunki dla pływaka leżącego na piersiach, można stosować różnego rodzaju obroty.

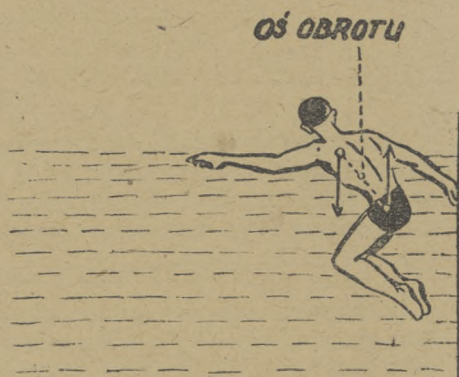
W wyniku obrotu wokół podłużnej osi ciała, może on obrócić się z piersi na grzbiet i odwrotnie. Przy obrocie wokół poprzecznej osi — pójść z głową w dół, by wyjść na powierzchnię wody twarzą do góry, zaś nogami do przodu w położeniu na grzbiecie. Przy obrocie wzdłuż osi pionowej, w lewo lub w prawo, poruszając się równoległe do powierzchni wody, znajdzie się on w położeniu prostopadłym do położenia wyjściowego, następnie wzdłuż linii pierwotnego kierunku, ale w odwrotnym położeniu.

W praktyce pływackiej, nawroty wykonuje się dookoła jednej osi, i kombinowane, równocześnie dookoła kilku osi. By wywołać obrót ciała, należy zadziałać tak siłą (przyłożyć tak siłę), żeby jej kierunek

nie przechodził przez oś obrotu. Na przykład, jeżeli pociągniemy za szprychę w kole rowerowym wzdłuż, nie otrzymamy obrotu, natomiast jeżeli za tę samą szprychę pociągniemy pod pewnym kątem, wywołamy (wykonamy) obrót koła. Przy nawrotach w pływaniu, taką siłą obracającą jest reakcja oporu na ścianie basenu.

Z biomechaniki wiemy, że ruch obrotowy można wywołać samymi siłami wewnętrznymi, na przykład przez skurcz mięśni, bez działania sił zewnętrznych. Szybkość obrotu w tym wypadku zależy od wielkości siły i odległości poszczególnych części ciała od osi obrotu. Szybkie zbliżenie oddzielnych części ciała do osi obrotu (skulenie się), przyspiesza obrót. Przy obrocie w pozycji skulonej, opór wody znacznie się zmniejsza.

Obrót w wodzie może odbywać się pod wpływem oporu wstecznego strumienia wody. Dlatego też pływak powinien ustawić jakąkolwiek część ciała (np. ramię) pod kątem, do kierunku ruchu postępowego. (Rys. 6).



Rys. 6 Siła oporu wstecznego F , powoduje obrót

Rys. 7 Niestate położenie ciała przy nawrocie

W tym wypadku opór wody stanowić będzie tę siłę, która wywołuje obrót. Przy czym siła obrotu będzie tym większa, im większa będzie szybkość postępowania.

Tak więc obrót przy nawrocie w pływaniu można wykonać na drodze wywołania oporu na ścianie, zmieniając położenie oddzielnych części ciała przy ruchach postępowych i skurczach mięśni. (Skurczenie nóg, wymach ramienia nad wodą i zwrot — obrót głowy).

Wykazane przyczyny obrotu trudno jest oddzielić od siebie, ponieważ w różnych sposobach nawrotów działają one jednocześnie, ale w różnym stopniu. W czasie niektórych nawrotów, należy wykorzystać dla obrotów zachwianą równowagę ciała, (niestate położenie ciała), kiedy środek ciężkości ciała znajduje się wyżej niż środek wyporu. (rys. 7).

Technika nawrotów

Ażeby wykonać obrót ciała, należy wywołać odpowiednią siłę, która jest reakcją oporu jaka powstaje na ścianie basenu w chwili opierania się ręką (rękami).

Szybkie zbliżenie poszczególnych części ciała do osi obrotu (pozycja skulona), jak i bezwładność nóg i bioder przyspiesza obrót, ponieważ w pozycji skulonej opór wody zmniejsza się. Ponadto szybkość obrotu zależy od szybkości ruchu postępowego. Im większa szybkość, tym prędzej można wykonać obrót.

Rozróżniamy dwojakiego rodzaju obroty, w zależności od sposobu wykonywania wdechu i od osi obrotu. Jeśli wdech wykonuje się w czasie obrotu przed odbiciem od ściany, to taki nawrót nazywamy „odkrytym“. Natomiast, jeśli wdech wykonuje się przed obrotem, który odbywa się przy całkowitym zanurzeniu się ciała, to taki nawrót nazywa się „kryty“.

Bardziej charakterystyczną cechą jest oś obrotu. Wszystkie obroty możemy podzielić na obroty wzdłuż osi pionowej, poprzecznej i podłużnej ciała, a w końcu na kombinację tych osi. Najprostszym i najczęściej stosowanym nawrotem jest obrót dookoła osi pionowej ciała. Nawrót wokół osi poprzecznej jest skomplikowany, głównie dlatego, że we wszystkich jego odmianach należy dodatkowo jednocześnie wykonać obrót dookoła podłużnej osi ciała. Sam jeden obrót wokół poprzecznej osi ciała, daje pływakowi tylko położenie odwrotne temu, w jakim znajdował się on, przed wykonaniem nawrotu (np. z piersi na grzbiet i odwrotnie).

Przy analizowaniu nawrotu, możemy wyodrębnić pewne elementy składowe jak:

- 1) podpłynięcie do ściany
- 2) obrót do zmiany kierunku
- 3) odbicie się od ściany
- 4) poślizg w wodzie
- 5) wynurzenie się ciała i rozpoczęcie ruchów.

Podpłynięcie do ściany

W czasie podpłynięcia do ściany najważniejszą rzeczą jest zachowanie, a nawet zwiększenie szybkości przed ścianą. Odpowiednio szybkie podpłynięcie do ściany, warunkuje szybkie wykonanie obrotu. Pływak powinien widzieć, kiedy dochodzi do ściany, ile ma wykonać pociągnięcie, a w kraulu, którą ręką dotknie ściany (poręczy). Powinien to zauważyć podczas oddechu na 5 — 8 m przed ścianą i tak wykonać pociągnięcie, by po ostatnim dotknąć ściany przy wyrzucie w przód ramienia (ramion). Wszelkie skracania pociągnięć wybijają z rytmu i opóźniają szybkie i dobre wykonanie nawrotów.

Obrót do zmiany kierunku w zależności od sposobu pływania, wdechu i osi obrotu

Właściwy nawrót (obróć), poprzedza dotknięcie ściany jedną ręką, lub równocześnie dwoma, w zależności od sposobu jakim płyniemy.

Obrót (nawrót) wzdłuż osi pionowej ciała A (rys. 8 A, B).



Rys. 8 A Nawrót „odkryty” — wzdłuż pionowej osi ciała



Rys. 8 B Nawrót „kryty” — wzdłuż pionowej osi ciała

Dopływając do ściany dotykamy ją (chwytny za poręcz) na przeciwko tego barku, w którego stronę wykonywać będziemy obrót. Ramiona zginają się w stawach łokciowych, umożliwiając ciału podejście bliżej do ściany. W tym momencie rozpoczyna się obrót, który zapoczątkuje się ruchem głowy. Ręka pozostaje tak długo na ścianie, aż nie rozpocznie się obrót ciała, drugie zaś ramię w tym czasie prostuje się w przód od momentu rozpoczęcia obrotu.

Jak tylko ramię (ramiona) dotknie ściany, należy pchnąć się na nią tak silnie, by odwrócić górną część ciała (przeciwną ramieniu) na nowy kierunek pływania. (W wypadku poręczy, przyciągnąć się do ściany). Nogi uginają się szybko i ciało przybiera pozycję skuloną. Po zakończeniu obrotu, ręka, która dotykała ściany (poręczy), dochodzi do drugiej i po wykonaniu wdechu głowa i barki zanurzają się w wodzie. Aby przyspieszyć wykonanie obrotu, głowa w skręcie leży niemal w wodzie, co wyraźnie skraca czas obrotu w stosunku do nawrotu z uniesioną głową nad wodą.

W kraulu na piersiach rozróżniamy pewną modyfikację tego nawrotu („odkrytego”). Są to tak zwane nawroty „bokiem” ciała, wykonane wzdłuż osi podłużnej ciała. Wykonujemy go tak samo jak poprzedni, z tym, że po wykonaniu obrotu stopy są ułożone na ścianie, równoległe do powierzchni wody. Dopiero w momencie odbicia ciało przekręca się do położenia równoległego w stosunku do powierzchni wody.

Nawroty „kryte” w kraulu na piersiach wykonujemy przez bliskie

podpłynięcie i dotknięcie ściany ramieniem ugiętym w stawie łokciowym. Ramię atakuje ścianę basenu 20 — 30 cm poniżej powierzchni wody. W czasie tego ruchu głowa obniża się i kieruje w stronę ramienia dotykającego ścianę. Biodra i skulone nogi przechodzą blisko ściany (biodra wynurzają się na powierzchnię wody), zaś stopy opierają się o nią. Ciało przybiera pozycję skuloną równoległą do powierzchni wody.

Nawroty w stylu klasycznym „A“ i „B“ stosujemy tylko „odkryte“ i wykonujemy jak w kraulu z tym jednak, że ścianę (poręcz) musimy dotknąć obydwojema rękami jednocześnie i symetrycznie. (Przepis międzynarodowy). Nawrotów wzdłuż osi podłużnej ciała nie stosuje się.

W pływaniu na grzbiecie wszystkimi sposobami, obrót wykonuje się obowiązkowo w położeniu na grzbiecie. Rozróżniamy jak w stylach piersiowych: „odkryte“ i „kryte“.

Tak jak w pływaniu na piersiach, ażeby zapobiec niepotrzebnemu wstrzymaniu oddechu, korzystniej jest atakować ścianę basenu tym ramieniem, z którym związany jest (skoordynowany) wdech.

Ścianę dotykamy dłonią (wzgl. chwytamy poręcz nachwytem) na wysokości tego barku, w którego stronę będziemy wykonywać obrót. W tym momencie rozpoczyna się obrót przez silne pchnięcie się na ścianę, by odwrócić górną część ciała w przeciwną ramienia atakującego, na kierunek poślizgu. W wypadku poręczy, należy przyciągnąć się do ściany z równoczesnym obrotem ciała na bok ramienia atakującego ścianę. Nogi uginają się szybko i ciało przybiera pozycję skuloną. Przeciwnie ramię skończywszy odepchnięcie od wody, pozwalające na szybsze wykonanie obrotu, prostuje się w przód. Po zakończeniu obrotu, ręka która dotykała ściany (poręczy) dochodzi do drugiej, kończy się wdech, głowa i barki zanurzają się w wodzie, a ciało przyjmuje pozycję skuloną na plecach.

Nawrót obrotem wokół poprzecznej osi ciała („koziółkowy“)

Rozróżniamy trzy sposoby wykonywania tych nawrotów. Dwa w stylu piersiowym (kraul), a trzeci w stylu grzbietowym. Wszystkie zaliczamy do nawrotów „krytych“.

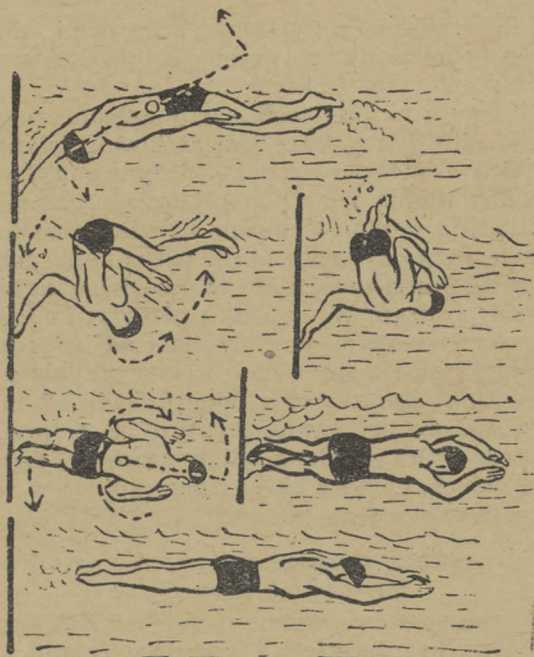
a) Nawrót z obrotem na grzbiet (Rys. 9).



Rys. 9 Nawrót z obrotem wokół poprzecznej osi ciała z obrotem na grzbiet

Tego rodzaju nawrót wykonuje się z uprzednim, albo jednoczesnym obrotem wokół podłużnej osi ciała. Pływak w momencie ataku ściany przekręca się na grzbiet wokół ramienia wykonującego ostatnie pociągnięcie. Ramię to wykonując w dalszej fazie ruch, przechodzi do ataku ściany basenu pod wodą, dłonią skierowaną w dół. Jednocześnie z atakiem ramienia i oparciem o ścianę, głowa energicznie odchyła się do tyłu, biodra unoszą się w górę, a nogi kurczą się, dzięki czemu rozpoczyna się obrót wokół poprzecznej osi ciała. W końcu obrotu ramiona są wyciągnięte w przód, stopy opierają się na ścianie, następuje odbicie. Wdech wykonujemy w momencie przejścia na grzbiet.

b) Nawrót z obrotem w przód (Rys. 10).



Rys. 10 Nawrót z obrotem wokół poprzecznej osi ciała, z obrotem w przód

Nawrót ten jest najbardziej ekonomicznym w czasie, szczególnie w pływaniu na krótkich dystansach. Przy wykonywaniu tego nawrotu, w większym stopniu aniżeli przy innego rodzaju nawrotach, wykorzystuje się działanie wstecznego oporu wody. Oprócz tego, obrót wykonuje się w większym skuleniu, co wybitnie wpływa na zwiększenie szybkości obrotu (nawrotu).

W tym sposobie nawrotu, w momencie ostatniego pociągnięcia przed ścianą, pływak nieco unosi się nad wodą, odchylając się w części piersiowej dla wykonania wdechu. Następnie niemal równocześnie

nie szybkim ruchem ramienia atakuje ścianę basenu pod wodą, energicznie zgina głowę i tułów w dół, kurczy nogi, dzięki czemu rozpoczyna się obrót wzdłuż osi poprzecznej, a po tym podłużnej. Z ukończeniem obrotu wokół osi poprzecznej, kończy się i obrót wokół podłużnej osi ciała. Nogi opierają się na ścianie i pływak przyjmuje położenie wyjściowe do odbicia.

c) Nawrót z obrotem w tył (rys. 11).



Rys. 11 Nawrót z obrotem wokół poprzecznej osi ciała, z obrotem w tył

Wykonuje się go w pływaniu na grzbiecie, w podobny sposób jak poprzedni, lecz wykonanie jego jest znacznie trudniejsze, gdyż dla wygięcia tułowia w tył i podkurczenia (skulenia) nóg, potrzebna jest duża siła mięśni brzucha i elastyczność mięśni grzbietu. Oprócz tego, przy nawrotach tego rodzaju, niezmiernie ważne jest wykonanie go w momencie ostatniego pociągnięcia przed ścianą, w przeciwnym razie można uderzyć głową o ścianę, albo wogóle jej nie dotknąć.

Obrót rozpoczyna się atakiem (rzutem) ramienia w dół, dłoń idzie w kierunku ściany basenu, z równoczesnym odwiedzeniem ramienia i głowy w tył, przez co biodra zostają uniesione w górę. Kiedy ręka oparła się o ścianę, nogi szybko kuczą się. W następstwie odchylenia tułowia w tył i podciągnięcia nóg, kolana i podudzia przechodzą nad

powierzchnią wody. Następnie, podobnie jak w nawrocie na pierśsiach, w położeniu prostopadłym zaczyna się obrót wokół podłużnej osi ciała. Z zakończeniem obrotu wokół poprzecznej osi, kończy się obrót wokół osi podłużnej. Nogi opierają się na ścianie i pływak przyjmuje położenie wyjściowe do odbicia.

W tych trzech sposobach nawrotów, należy mieć bezwarunkowo oczy otwarte, by zdawać sobie sprawę z położenia ciała w wodzie.

Odbicie się od ściany

Celem zwiększenia siły odbicia, należy zbliżyć ciało jak najbardziej do ściany (biodra blisko ściany). Odbicie i poślizg w przód następuje z pozycji skulonej, przy mocno skurczonych nogach, stopach złączonych, opartych na ścianie. Ramiona są wyciągnięte w przód, w przedłużeniu linii tułowia, głowa znajduje się również na przedłużeniu tej linii. Długość poślizgu zależy od siły i kierunku odbicia. Dlatego też, stopy, biodra (środek ciężkości), barki i głowa pływającego powinny leżeć na jednej linii, równoległej do powierzchni wody, tak, by odbicie mogło być wykonane w jednej płaszczyźnie z powierzchnią wody.

Odbijając się od ściany, prostujemy jednocześnie ciało idąc od pasa biodrowego w dół. Siła odbicia zależy od siły wyprostowania nóg i całego tułowia. Prostowanie nóg wykonuje się ze stopniowo wzrastającą szybkością, w stawach biodrowych, kolanowych, skokowych i w końcu z palców.

Poślizg w wodzie

Po odbiciu od ściany, ciało przechodzi do poślizgu poziomego, w czasie którego, na skutek działania wyporu wody, szybkości z jaką się posuwamy, jest wypierane na powierzchnię. W czasie poślizgu ciało zachowuje się jak w poślizgu startu.

Wynurzenie się ciała i rozpoczęcie ruchów

Wynurzenie się po poślizgu, nie różni się niczym technicznie od wynurzenia na powierzchnię wody po skoku startowym.

Po wykonaniu obrotu, bardzo ważną jest rzeczą, rozpocząć pociągnięcie ramienia (ramionami), w tym momencie, kiedy szybkość postępowania po odbiciu stanie się równa szybkości z jaką przepływa się dany dystans. Opóźnienie ruchów powoduje to, że trzeba jak gdyby na nowo powiększać szybkość. Zbyt wczesne rozpoczęcie ruchów przyczynia się do utraty szybkości, na skutek powstawania dodatkowych oporów.

Oddychanie w czasie startów i nawrotów

Rozpatrzmy z kolei zagadnienie rytmu oddychania w czasie startów i nawrotów.

Stwierdzamy, że przed przyjęciem pozycji startowej, koniecznym jest wykonywanie głębokich wdechów i wydechów, ze szczególnym

zwróceniem uwagi na długość i głębokość wydechów, celem lepszego przewietrzenia płuc, a tym samym zmniejszenia zawartości CO₂ w powietrzu nagromadzonym w płucach. Wiąże się to z mającym za chwilę nastąpić biegiem. Po dokładnym przewietrzeniu płuc, pływak może swobodnie wstrzymać oddech na pewien okres czasu, który nie przeszkadza mu, nie zakłóca rytmu pracy ramion w początkowej fazie biegu.

Dla przykładu nadmienimy, że przeprowadzone doświadczenia wykazały, iż kilka głębokich wdechów tlenu przed zawodami (krótkodystansowymi), wpłynęło na poprawę samopoczucia zawodnika, oraz na jego wynik. Ten zabieg jest jednak niedozwolony i niezgodny z przepisami. Mimo, że przy startach wykonujemy tylko jeden wdech i wydech, który może się nie skończyć w momencie wynurzenia się ciała na powierzchnię wody, nie jest on jednak bez znaczenia. Wdech wykonujemy w momencie odbicia z miejsca startu przy równoczesnym rzucie (wymachu) ramion dołem w górę, co wpływa między innymi na zwiększenie objętości klatki piersiowej, a tym samym na wykonanie swobodnego i głębokiego wdechu. Wdech musi być na tyle głęboki, by pozwolił pływakowi w normalnym pływaniu na krótki bezdech w czasie lotu oraz swobodny wydech w wodzie, trwający prawie przez cały okres poślizgu, aż do momentu wynurzenia się ciała (do rozpoczęcia pracy ramienia wdechowego).

W czasie wykonywania nawrotu, istnieje ścisły związek pomiędzy wdechem, a rytmem ramion i sposobem wykonywania obrotu (nawrotu). Jeśli wdech wykonuje się w czasie obrotu, jak ma to miejsce przy nawrocie „odkrytym“, to jest bardzo korzystny, bo przez wynurzenie z wody górnej części tułowia, możemy wykonać swobodny i głęboki wdech. Wydech rozpoczyna się, kiedy ciało zanurzone w wodzie przejdzie w poślizg i trwa do momentu ponownego wynurzenia się ciała. (Rozpoczęcie pracy ramienia wdechowego). Natomiast, jeśli wdech wykonuje się przed wykonaniem obrotu (nawrot „kryty“), który odbywa się przy całkowitym zanurzeniu ciała w wodzie jest niekorzystny i nieekonomiczny dla oddychania. Istnieją bowiem bardzo często niekorzystne warunki dla wykonania pełnego wdechu, przez brak koordynacji z ruchami ramion.

Przy tym sposobie nawrotów, wykonanie pełnego wdechu łączy się ściśle z prawidłowym atakiem ściany basenu, przez ramię wdechowe. Mimo krótkiego bezdechu, jaki występuje w czasie poślizgu przy startach, czy nawrotach, trudno mówić o zadłużeniu tlenowym. Jest to trudne technicznie do stwierdzenia, a po wtóre czas poślizgu jest taki krótki (1,0 — 3,0 sek.), że nie może ono mieć miejsca.

Przeciwnie, przy nawrotach możemy doszukiwać się aktywnej pracy na drodze dodatkowego pobudzenia (bodźca) kory mózgowej, na skutek zmiany rytmu pracy (urozmaiconego rytmu pracy).

Poślizg można nawet uważać jako pauzę wypoczynkową, ponieważ ciało pływaka podczas trwania jego, zachowuje się prawie biernie.

ZASADY METODYKI PRZEPROWADZANIA TRENINGU INDYWIDUALNEGO W KOSZYKÓWCE

Okres intensywnego, długofalowego przygotowania naszych koszykarzy, przed czekającymi ich spotkaniami międzynarodowymi, wymaga zwrócenia szczególnej uwagi na metodykę prowadzenia treningu, na jego plan i założenia.

Dotychczasowa ogólnie przyjęta metoda treningu wygląda następująco: instruktor zarządza zbiórkę, podaje cel i zadania treningu, przeprowadza rozgrzewkę; dalej następuje doskonalenie techniki (ćwiczenia na podania, rzuty do kosza itd.), ćwiczenia taktyczne w formie ścisłej i fragmenty gry oraz gra szkolna; na zakończenie podsumowuje wyniki wykonanej pracy i udziela wskazówek.

Taki plan treningu jest uzasadniony w pracy z początkującymi lub średnio zaawansowanymi zespołami, kiedy ćwiczący rozpoczęli naukę gry w jednakowym czasie, kiedy okres odbytej pracy nie wykazał jeszcze dostatecznych wyników wyszkoleniowych, pozwalających przejść na specjalizację jednostki.

W czasie trwania takiego treningu stopień obciążenia fizycznego, natężenie przeprowadzanych ćwiczeń, przygotowanie techniczne i taktyczne dla wszystkich uczestników jest jednakowe.

W grupach ćwiczebnych, składających się z osobników zaawansowanych, którzy w różnym czasie rozpoczęli naukę gry, a w związku z tym różnią się poziomem sprawnościowym — to znaczy stopniem przygotowania sprawnościowego, technicznego i taktycznego — kiedy widzimy wyższość niektórych jednostek w zespole oraz jednocześnie braki pozostałych, powstaje konieczność przejścia do planu treningu, gwarantującego podniesienie poziomu u wszystkich uczestników grupy ćwiczebnej.

W przekroju spotkań ośrodków przedolimpijskich koszykówki jaszkrawo uwypukliło się to, że nasi zawodnicy należący do kadry narodowej, za wyjątkiem nielicznych, nie wyróżniali się wyraźnymi postępami. Zdecydowanie natomiast wzrósł poziom zawodników pozostałych, ćwiczących razem z kadrowiczami, przez cały miesiąc po 8 godzin tygodniowo według ogólnego planu przygotowań.

Fakt ten świadczy wybitnie o konieczności opracowania treningu indywidualnego dla wszystkich zawodników w zależności od ich zaawansowania, przy czym należy brać pod uwagę pozycje, na jakich grają zawodnicy. Trening indywidualny musi jednak zdecydowanie uwzględniać zasadę, że nie wąska specjalizacja, a wszechstronny rozwój w połączeniu ze specjalizacją wytwarzają warunki do podniesienia klasy zawodników.

Powstaje stąd konieczność przeprowadzenia szczegółowej analizy poszczególnych zawodników w pierwszym rzędzie z zakresu sprawności ogólnej, a mianowicie: wytrzymałości, szybkości, skoczności, gib-

kości, zręczności i siły, w oparciu o konkretne wyniki charakteryzujące stopień zaawansowania (cm., sek.). Wynika z tego jasno, że musi być przeprowadzana okresowa kontrola postępów, która wskaże nam wyniki pracy. I tak np.: chcąc sprawdzić postępy ćwiczących z zakresu szybkości przeprowadzimy bieg na 30 m, z zakresu siły — wspinanie po linie na czas — itd. Różnice czasów osiąganych w poszczególnych okresach wskażą nam, jakie postępy poczynił ćwiczący.

Nie mniej ważne jest przeanalizowanie stopnia zaawansowania zawodników w zakresie techniki i taktyki gry. Analizę tę przeprowadzamy na podstawie obserwacji i notowania zalet oraz braków zawodników, szczególnie w czasie odbywania meczów, a później podsumowania wyników i wyciągnięcia danych cyfrowych, które doskonale nam scharakteryzują zawodników.

Bardzo ważnym momentem w analizie zawodnika jest zaobserwowanie jego postawy, co pozwoli nam w treningu indywidualnym zastosować odpowiednie ćwiczenia wyrównawcze. Po dokładnym poznaniu zalet i braków danego zawodnika, instruktor musi ułożyć plan treningu w ten sposób, by uzupełniać braki zawodnika w stosunku do zespołu, podwyższać ciągle poziom zawodnika, reprezentującego wyższą klasę sportową niż jego partnerzy. W pierwszym wypadku brak treningu indywidualnego jest szkodą głównie dla gry zespołu, a w drugim wypadku głównie szkodą dla danego czołowego zawodnika. W polskich zespołach zachodzą zdecydowanie oba wypadki spowodowane brakiem dobrych rezerw i zbyt małej ilości bardzo dobrych zawodników w poszczególnych zespołach.

Największą naszą bolączką jest brak zawodników o wszechstronnym przygotowaniu fizycznym. Nie znaczy to, by wszyscy mieli te same braki. I tak np.: jeden zawodnik jest bardzo szybki, a nie posiada gibkości, drugi silny a niezręczny. W tym stanie rzeczy stałe układanie konspektów z ćwiczeń sprawnościowych dla całego zespołu mijają się z celem, bowiem dla jednych ćwiczenia będą zbyt łatwe, a dla drugich zbyt trudne, a w niektórych wypadkach nawet zbędne. Tak dobierane i prowadzone ćwiczenia nie przyczyniają się w jednakowym stopniu do podniesienia poziomu poszczególnych zawodników i dlatego zniechęcają ich niejednokrotnie do dalszej pracy. Stąd za pomocą wnikliwej analizy poszczególnych zawodników, instruktor musi dążyć jak najbardziej konsekwentnie do wyrównania braków u poszczególnych zawodników.

Metodyka obserwacji.

Obserwacja braków i zalet poszczególnych zawodników winna być w pierwszym rzędzie przeprowadzana w czasie zawodów, na treningu właściwym do koszykówki i treningu kondycyjno - sprawnościowym.

- I. Obserwacja na zawodach ma na celu przeanalizowanie:
 1. sposobu wykonywania elementów technicznych,
 2. udziału w zespołowej taktyce drużyny,

3. braków sprawnościowych, uwypuklających się na tle błędów technicznych i taktycznych, powstałych w bezpośredniej walce z przeciwnikiem oraz w czasie indywidualnego poruszania się na polu gry.

Braki zaobserwowane winny być szczegółowo określone danymi cyfrowymi np.: używanie lewej ręki w podaniach i rzutach do kosza, skuteczność rzutów do kosza w zależności od odległości, praca nóg przy kryciu przeciwnika, powody opóźniania szybkiego atakowania itd.

Szczególną uwagę trzeba zwrócić na obserwację zawodników w czasie tzw. krytycznych momentów gry, kiedy przeciwnik będąc w sytuacji przegranej wyrównuje i osiąga przewagę w czasie gry z przeciwnikiem bezwzględnie lepszym lub bezwzględnie gorszym od naszego zespołu.

Te obserwacje wytworzą warunki do powzięcia sądu o możliwościach, umiejętnościach i zachowaniu się zawodnika w grze, wykazującej rezygnację z walki o zwycięstwo, bowiem przyczyny załamania się, rezygnacji, braku woli walki należy szukać w pierwszym rzędzie w grze poszczególnych zawodników.

II. Obserwacja na treningu właściwym ma na celu:

1. skryształowanie poglądu instruktora na zdolność przyswajania sobie nawyków ruchowych przez zawodnika,
2. stwierdzenie jakie rodzaje ćwiczeń powodują szybszy wzrost umiejętności technicznych i taktycznych zawodnika,
3. stwierdzenie stosunku zawodnika do zaleceń trenera w związku z wykonywaną pracą.

III. Obserwacja na treningu kondycyjno - sprawnościowym ma na celu:

1. sprawdzenie u poszczególnych zawodników stopnia przygotowania podstawowych cech sprawnościowych (wytrzymałość, szybkość, skoczność, gibkość, zręczność, siła).
2. stwierdzenie stosunku zawodnika do zaleceń trenera w związku z wykonywaną pracą.

Zasady opracowania treningu indywidualnego

Zebrany materiał z obserwacji o poziomie sprawnościowo-szkoleniowym każdego zawodnika wpisuje się w specjalny arkusz kwalifikacyjny (wykres...), zaznaczając braki i zalety poszczególnych zawodników.

Na podstawie tej tabeli instruktor łatwo może zrobić plan treningu indywidualnego oraz podzielić zawodników na grupki ćwiczebne o jednakowym stopniu wyćwiczenia. (Wzór na końcu zeszytu).

Trening indywidualny można stosować w ramach treningu zespołowego, jako część, albo też jako trening specjalny. Przed treningiem indywidualnym musi nastąpić rozgrzewka mająca na celu przygotowanie organizmu do czekającego go wysiłku w samym treningu.

Trening indywidualny dla poszczególnych zawodników

Układając plan pracy w treningu indywidualnym instruktor musi brać pod uwagę pozycje na jakich grają poszczególni zawodnicy tzn. trening musi być związany z pozycją: środkowego, skrzydłowego czy obrońcy.

Trening indywidualny zawodnika środkowego wynika z zadań, jakie ma on do spełnienia i charakteryzują go następujące czynności:

Atakowanie

1. przejście do ataku szybkiego,
2. poruszanie się pod koszem własnym w celu otrzymania piłki,
3. wykonywanie rzutu do kosza przynajmniej trzema sposobami,
4. umiejętne rozdzielanie piłki,
5. dobitka,
6. atakowanie tablicy,
7. umiejętność grania przy przewadze liczebnej.

Obrona

1. przygotowanie się do obrony w momencie piłki w „niczym posiadaniu“,
2. poruszanie się przy krzyku obrotowego,
3. zbieranie piłek z tablicy,
4. umiejętność ustawiania się przy przewadze liczebnej przeciwnika.

Trening obrońcy winny charakteryzować następujące czynności:

Obrona

1. przygotowanie się do obrony i szybkiego ataku w momencie piłki w „niczym posiadaniu“
2. umiejętność agresywnego krzyka,
3. zbieranie piłki z tablicy,
4. umiejętność ustawiania się przy przewadze liczebnej przeciwnika.

Atakowanie

1. umiejętny udział w szybkim ataku,
2. rzut z półdystansu i dystansu
3. rzut spod kosza z pełnego biegu,
4. rozgrywanie piłki w ataku pozycyjnym,
5. umiejętność grania przy przewadze liczebnej,
6. ogrywanie środkowego i skrzydłowych.

Trening skrzydłowego winny charakteryzować następujące czynności:

1. przygotowanie się do szybkiego ataku,
2. rzuty podkoszowe,
3. rzuty z półdystansu,
4. umiejętny udział w szybkim ataku,
5. rozgrywanie piłki w ataku pozycyjnym,
6. atakowanie tablicy,
7. dobitka,
8. umiejętność grania przy przewadze liczebnej.

Obrona

1. umiejętność agresywnego krzyka,
2. zbieranie piłek z tablicy,
3. umiejętność ustawiania się przy przewadze liczebnej przeciwnika.

W związku z wyżej wymienionymi głównymi cechami, charakteryzującymi poszczególne pozycje, trening indywidualny graczy musi zawierać w zależności od poziomu ich sprawności te elementy, w których mają oni największe braki oraz dalsze doskonalenie innych, które wykonują dobrze.

Plan konspektu treningu specjalnego przy treningu indywidualnym

Przeanalizujemy braki trzech wymienionych zawodników na „arkuszu klasyfikacyjnym koszykarza“ (dokładnie przejrzeć tablice) i napiszemy dla nich plan konspektu na trening indywidualny specjalny.

- 5 minut — rozgrzewka
- 5 „ — Złotkiewicz i Nartowski — ćwiczenia gibkościowe, Zagórski — rzut wolny,
- 5 „ — Nartowski — ćwiczenia szybkościowe i zręcznościowe, Złotkiewicz — ćwiczenia wyrównawcze, Zagórski — stara się naśladować w ćwiczeniach Nartowskiego (reakcja na ruch),
- 5 „ — Nartowski — ćwiczenia siłowe, Złotkiewicz i Zagórski — praca nóg i agresywne krycie (I-1),
- 5 „ — Wszyscy podania jednorącz dołem,
- 10 „ — Nartowski — rzuca do kosza hakiem, Złotkiewicz — podaje do Nartowskiego oburącz z nad głowy na chwyt boczny, Zagórski — kryje Złotkiewicza (praca ramion),
- 10 „ — Złotkiewicz — ogrywa Nartowskiego hakiem, Nartowski — rzuca do kosza wybiegając dwutaktem, Zagórski kryje Nartowskiego,
- 10 „ — Złotkiewicz — rzuca z półdystansu z miejsca i z biegu, Zagórski kryje Złotkiewicza, Nartowski — dobitka,
- 5 „ — Zagórski — rzut wolny
Nartowski i Złotkiewicz — dobitka

razem 60 minut

Podany czas trwania ćwiczeń jest tylko orientacyjny. Stopień sprawności zawodników oraz zadania wyszkoleniowe muszą być podstawą przy wyznaczeniu czasu trwania poszczególnych ćwiczeń.

Wyżej podany przykładowy plan konspektu obejmuje swym zakresem tylko braki zawodników.

Jak już zaznaczyliśmy na początku trening indywidualny obejmuje nie tylko wyrównanie braków zawodnika, ale również dalsze doskonalenie opanowanych już elementów. Stąd powstaje konieczność przeprowadzania również treningów na szlifowanie opanowanych już elementów albo na usuwanie braków i szlifowanie zalet jednocześnie.

Jeżeli chcemy trening indywidualny przeprowadzać w ramach treningu zespołowego, musi on zawierać tylko te elementy, które nie będą ćwiczone w ramach treningu zespołowego.

POKAZ MASOWEJ ZAPRAWY ORAZ GRY W PIŁKĘ RĘCZNĄ

W programie jednego z pokazów Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego we Wrocławiu znalazł się między innymi pokaz zaprawy i gry w piłkę ręczną (szczypiorniaka). Pokaz ten miał na celu zaznajomienie widzów z mało znaną, a bardzo wartościową grą. Ponieważ nasza tematyka masowych pokazów nie zawierała dotychczas innych dyscyplin poza gimnastyką i tańcami, dlatego też celem wzbogacenia repertuaru podaję do wiadomości opis wraz z rysunkami przeprowadzonego pokazu.

Opisanie pokazu może być podstawą, punktem wyjściowym czy też bodźcem dla opracowania innych ciekawszych, bogatszych w ćwiczenia szczególnie z zespołowych gier sportowych, a więc koszykówki, piłki ręcznej lub piłki nożnej z dostosowaniem do warunków lokalnych tak pod względem doboru ćwiczeń i miejsca, jak i ilości ćwiczących.

Pokaz, o którym mowa, odbywał się na stadionie sportowym Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego, a dokładniej biorąc, na boisku piłki nożnej o wymiarach 100 x 65 m. W pokazie brało udział 120 studentów i 40 studentek, razem 160 ćwiczących. Pokaz składał się z czterech części.

Część pierwsza — ćwiczenia sprawnościowe

- a) bieg zmienny (wolno — szybko — wolno) rys. 3
- b) bieg z wymijaniem, tzw. slalom rys. 4
- c) skok kroczny przez współwiczącego w czasie biegu, rys. 5

Część druga — ćwiczenia z techniki piłki ręcznej

- a) kozłowanie w biegu, rys. 6
- b) z rzędów ustawionych w krzyż, podania piłki na wprost (w biegu) ze zmianą miejsc, rys. 7
- c) podania w przód w kole, w biegu, rys. 8

Część trzecia — ćwiczenia taktyczne

- a) atak frontalny z prowadzeniem piłek w piątce, rys. 9 i 10.

Część czwarta — 10-minutowy pokaz gry w piłkę ręczną z wyłączeniem kozłowania i krótkich podań, których nadużywanie wypacza grę.

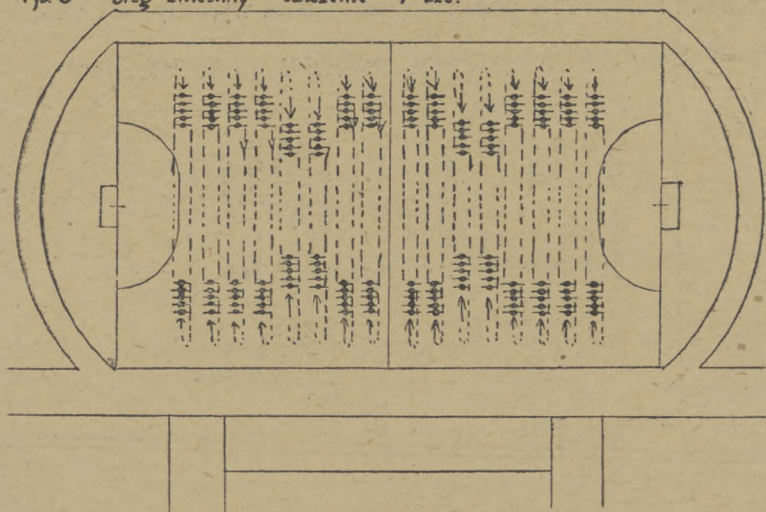
I	rocznik męski	40 osób	—	8 grup
II	"	"	40 "	— 8 "
III	"	"	40 "	— 8 "
	Roczniki żeńskie	40 osób	—	8 grup

Do pokazu zostały wybrane łatwe, jednak typowe dla piłki ręcznej ćwiczenia. Cały zespół występujący w pokazie podzielono na grupy pięciosobowe, przy czym poszczególne roczniki utworzyły następującą ilość grup:

Razem wystąpiły więc 32 pięciosobowe grupy, podzielone na dwie kolumny.

wyjściowych poza boiskiem, tak, jak przedstawiono na rys. 2. Prawoskrzydłowi piątek nieparzystych, a lewoskrzydłowi piątek parzystych, nieśli 32 piłki. Kolumny maszerowały po bieżni (z miejsc wyjściowych w prawo i lewo) na wysokość osi podłużnej boiska. Tam lewa kolumna zmieniła kierunek w prawo, a prawa kolumna w lewo i maszerując po podłużnej osi boiska, przechodząc przez bramki, doszły na znaki—linie znajdujące się po obu stronach boiska równoległe do linii bocznych. Ponieważ znaki znajdowały się naprzeciw siebie, a odstęp między nimi wynosił 5 m, przeto grupy zachowywały w czasie marszu odpowiednie odległości, tj. maszerowały po dwie piątki jedna za drugą, natomiast odległości między dwoma piątkami wynosiły tyle ile wynosiły odległości między znakami, tj. 5 m. Zachowując ten porządek podchodziły do wysokości znaków. Po dojściu wszystkich piątek na wysokość znaków, na sygnał wykonały zwrot, piątki nieparzyste (jedyńki) w prawo, a parzyste (dwójki) w lewo i maszerowały na znaki. Za znakiem jedynki zachodziły w prawo, a dwójki w lewo. Po dojściu czoła piątki do znaku, grupy zatrzymywały się. Czołowi składali piłki na ziemię, przy czym dwójki z lewej strony siebie, zaś jedynki z prawej strony. Na sygnał, wszystkie piątki rozpoczynały bieg w kierunku na stronę przeciwną. Bieg składał się z trzech odcinków. Pierwszy odcinek był przebiegany wolno, drugi szybko, a trzeci znowu wolno. Rozpoczęcie i zakończenie szybkiego biegu odbywało się na sygnał. Ćwiczenie to przedstawia rys. 3.

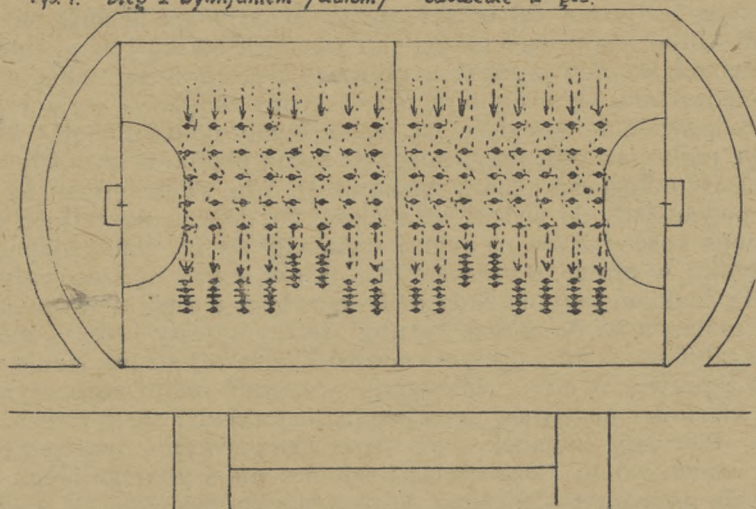
rys 3 bieg zmienny ćwiczenie 1-sze.



Po przebiegnięciu na drugą stronę zespoły obiegały znaki jak przy wejściu i z zachowaniem równania bez sygnału, rozpoczynały bieg z wymijaniem tzw. slalom. Piątki z prawej strony boiska (prawa strona boiska to ta, z której kolumny wymaszerowały) biegły prosto,

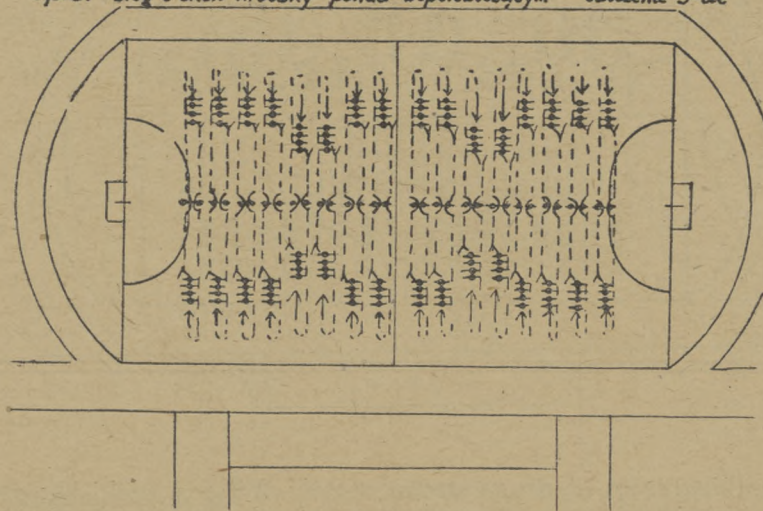
a piątki z lewej strony wymijały przeciwne piątki, biegnąc łukami. Wszyscy rozpoczynali wymijanie w prawo i dwukrotnie, tak, że każda piątka tworzyła raz przeszkodę, a drugi raz wymijała ją. To ćwiczenie ilustruje rys. 4.

rys. 4. bieg z wymijaniem /słalom/ ćwiczenie 2-gie.



Po dobiegnięciu czoła każdej grupy na znaki, pierwsi z nich wybiegali na środek boiska i na podłużnej osi boiska wykonywali klęk pod-

rys. 5. bieg i skok kroczny ponad współwierzącym ćwiczenie 3-cie

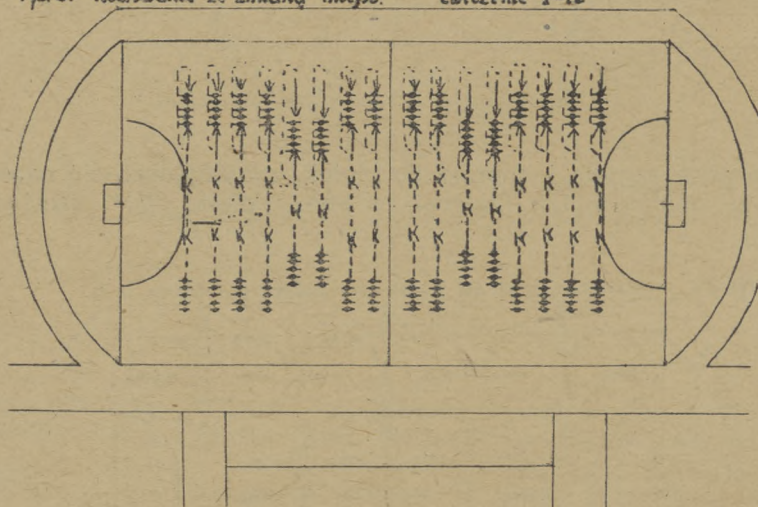


party ustawiając się w dwójkach tyłem do siebie. Po wykonaniu klęku przez pierwszych z piątki, reszta rozpoczęła równocześnie bieg

na drugą stronę, wykonując po drodze przeskok kroczny przez kłęzących. Po wykonaniu przeskoku przez ostatniego kłęzący powstawali i dołączali do swoich piątek biegnących na znaki. Rys. 5.

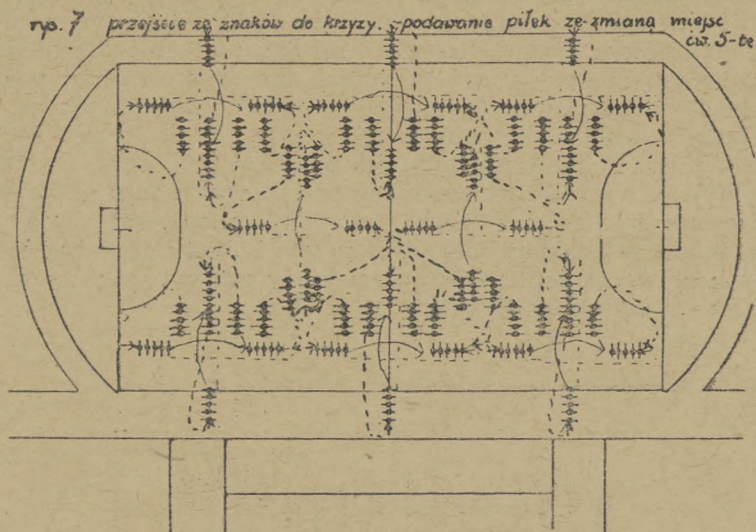
Po ukończonym ćwiczeniu, czołowi z prawej strony boiska podnieśli piłki i na sygnał rozpoczynali kozłowanie. Mężczyźni wykonywali trzy kroki i potem kozła. Odległość między piątkami pozwalała na wykonanie trzech kozłów przeplatanych trzema krokami i podania piłki ćwiczącemu z przeciwnej piątki. Odległość między znakami żeńskimi, pozwalała na wykonanie trzech kroków, kozła, trzech kroków i podania piłki. Podanie musiało być płaskie i jednorącz. Ćwiczenie to wykonywali wszyscy. Kończyło się ono po wykonaniu przez ostatniego ćwiczącego. Ponieważ znaki żeńskie nie znajdowały się na jednej wysokości ze znakami mężczyzn przeto kobiety czekały i rozpoczynały kozłowanie dopiero wówczas, kiedy czołowi mężczyzn dobiegali na ich wysokość. Rys. 6.

rys. 6. kozłowanie ze zmianą miejsc. ćwiczenie 4-te

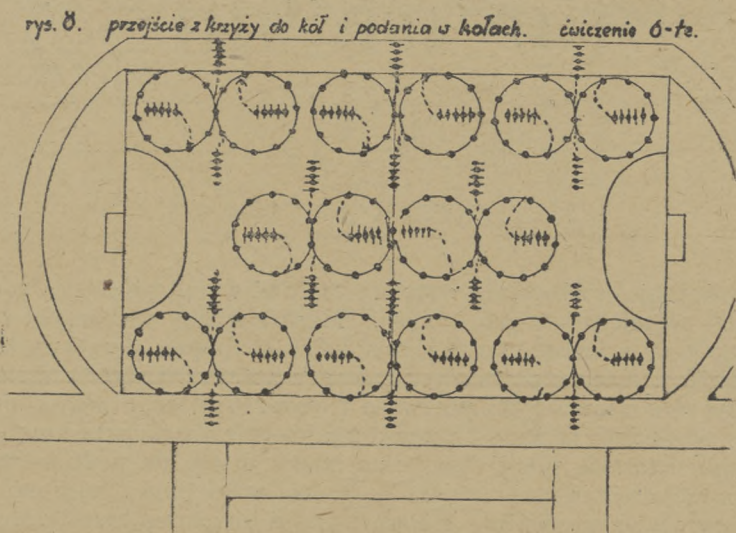


Po ukończeniu kozłowania wszyscy czołowi wzięli piłki i na sygnał z czterech piątek utworzyli krzyże. Męskie grupy utworzyły sześć krzyży po trzy z każdej strony, a z żeńskich piątek dwa krzyże na środku boiska. Krzyże powstały z czterech kolejnych piątek w następujący sposób: u mężczyzn pierwsze i czwarte skrajne piątki biegły w prawo względnie w lewo na znaki znajdujące się na przeciwko sobie. Drugie i trzecie piątki biegły na znaki, druga względnie trzecia na znak naprzeciw ich stanowiska, a trzecia względnie druga na znak znajdujący się naprzeciwko. Żeńskie piątki biegły na znaki odmiennie jak męskie. Przedstawia to rys. 7. Pierwsze i drugie piątki zatrzymywały piłki, trzecie i czwarte piątki składały swoje piłki na ziemi

z prawej strony grupy. Po wykonaniu krzyży i zatrzymaniu względnie położeniu piłek czołowi pierwszej i drugiej piątki rozpoczęli



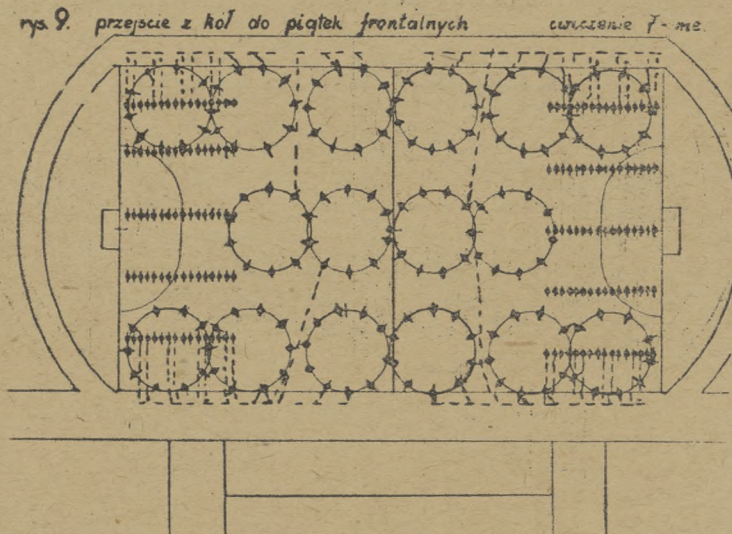
podania piłek rzutem jednorącz do piątek, znajdujących się naprzeciwko, ze zmianą miejsc (biegnąc na koniec piątki po przeciwnej stronie).



Po ukończeniu ćwiczeń w grupach krzywo ustawionych tworzyły one na sygnał koła. Podczas tworzenia kół, piątki nie posiadające pi-

łek zabierały je z ziemi. Każde dwie piątki tworzyły jedno koło w ten sposób, iż poczynając od bramek robiły w prawo zwrot i biegly na obwód wyznaczonego koła. W kole, w biegu następowały podania piłki w przód. Zależnie od umiejętności ćwiczących, może być podawana jedna lub dwie piłki. Jeżeli w użyciu jest tylko jedna piłka, druga leży w środku koła. Rys. 8.

Na sygnał, grupy kończyły w kołach podania piłek i z kół zabierając ewentualnie leżącą piłkę ustawiały się do ataku frontального. Wykonały to w ten sposób, że biegly z kół do linii bocznej boiska, wzdłuż tejże do linii końcowej (bramkowej), na której robiły zwrot i usta-

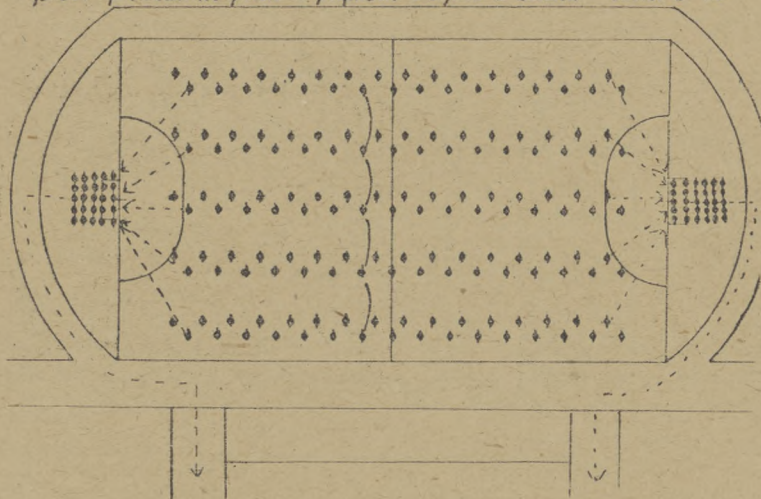


wiały się frontem do boiska, kolejno jedna piątka za drugą. Z chwilą ustawienia się wszystkich piątek (kolejność piątek jest taka, jak w kolumnie podczas wejścia na boisko) biegly one zachowując równanie na drugą stronę boiska. W biegu podawały sobie piłkę kolejno od prawoskrzydłowego, u którego znajdowała się w chwili rozpoczęcia, do lewoskrzydłowego i z powrotem. Odległość w piątkach wynosiła od 6 do 9 m, a odstępy między piątkami wynosiły 3 do 4 m. Przy mijaniu się piątek, obowiązywało mijanie w prawo, co zapobiegało zderzeniom. Opuszczane piłki na ziemię podnosili najbliżej znajdujący się i podawali je właściwej piątce. Piątki, które przebiegły boisko przechodziły z biegu w marsz i na linii bramkowej tworzyły kolumnę. W kolumnie schodziły z boiska w ten sam sposób jak przy wejściu. Rys. 10.

Na końcu każdej kolumny znajdowały się w ostatnich trzech piątkach drużyny piłki ręcznej. Po dojściu do bramki robiły w tył zwrot i wybiegały na boisko w ustawieniu gotowym do gry. Jedna i to

z góry ustalona drużyna miała piłkę i ta rozpoczynała grę na gwizdek. Ze względu na pokazowy charakter gry, nie wolno było stosować kozłowania i krótkich podań. Stosowanie długich podań, szybki bieg zawodników i szeroka gra, szczególnie ataku, sprawiła, że gra była żywa i ciekawa. Po upływie 10 minut sędzia przerywał grę, drużyny ustawiały się w szeregu na środku boiska wzdłuż podłużnej osi, wzniosły okrzyk i prowadzone przez sędziego opuściły boisko. Wymienionym zejściem został pokaz zakończony.

rys. 10. prowadzenie piłek w piątkach i zejście z boiska ćwicz. 8-me



Łatwość opanowania chwytu i rzutu jako podstawowych elementów techniki piłki ręcznej i dobór prostych ćwiczeń, pozwoliły na przygotowanie pokazu w niedługim czasie. Na przygotowanie pokazu zużyto 8 godzin. Czas ten wystarczył na opanowanie i poprawne wykonanie pokazu. Ćwiczenia z jakich składał się pokaz, miały częściowo oparcie o normalne ćwiczenia, zawarte w programie i przerabiane w czasie szkolenia.

Ażeby uchronić wszystkich, którzy ewentualnie będą przeprowadzali podobne pokazy, od błędu jaki my popełniliśmy, należy zmienić sposób wejścia na boisko oraz wykonanie ćwiczeń sprawnościowych. W czasie przeprowadzania pokazu zauważyliśmy, że ćwiczenia części pierwszej nie zrobiły na widzach wielkiego wrażenia, w przeciwieństwie do ćwiczeń części drugiej i ćwiczeń części trzeciej, tj. ataku frontального (prowadzenie piłek w piątkach). Po analizie i przemyśleniu przyczyn tego zjawiska, stwierdziliśmy, co zostało potwierdzone w wypowiedziach niektórych widzów, że ustawienie w ćwiczeniach części pierwszej było niewłaściwe. Widzowie widzieli ćwiczących z tyłu wzgl. z frontu, wskutek czego oglądali tylko pewne ruchy.

Gdyby ćwiczący byli ustawieni profilem do widzów, ostatni widzieliby całe ćwiczenie tak jak to miało miejsce przy następnych ćwiczeniach. A zatem unikniemy błędu, jeżeli ustawienie i wykonanie ćwiczenia pozwoli widzowi na zobaczenie całego ćwiczenia.

Opisany pokaz został odtworzony na kursie instruktorów CRZZ. Pokaz przygotowało i przeprowadziło dwóch absolwentów WSWF Wrocław na uroczystym zakończeniu wymienionego kursu. W pokazie tym wzięła udział mniejsza ilość ćwiczących, bo tylko 60 osób. Zmieniony został sposób wejścia na boisko, stosownie do warunków lokalnych. Ćwiczenia części pierwszej przeprowadzone były w ten sposób, że widzowie widzieli całość ćwiczenia dzięki ustawieniu tychże bokiem do publiczności. Pokaz ten był najbardziej oklaskiwanym numerem programu zakończenia kursu. Na przygotowanie pokazu z uczestnikami słabo w grze zaawansowanymi prowadzący zużyli 12 godzin zajęć.

Wszystkim organizatorom świąt kultury fizycznej lub masowych pokazów radzimy odnieść od dotychczasowej tradycji, opierającej się wyłącznie na pokazach gimnastyki i tańców, a włączyć w program pokazy gier, które w swych elementach mogą być przygotowane w czasie programowych ćwiczeń w ciągu roku. Włączenie gier do programu pokazów. przyczyni się do zwiększenia atrakcyjności tychże.

O BAZĘ NAUKOWĄ DLA SPORTU MŁODZIEŻOWEGO*)

Nie trzeba dowodzić, że masowy rozwój kultury fizycznej i wzrost wyników sportowców radzieckich pozostaje w bezpośredniej zależności od rozwoju sportu dzieci i młodzieży. Młodzież stanowi niewyczerpaną rezerwę radzieckiego ruchu sportowego. Im wyższy jest poziom wychowania fizycznego chłopców i dziewcząt, tym łatwiej można prowadzić przygotowania do odznaki GTO, do uzyskania klas sportowych, tytułów mistrzów sportu, walczyć o zdobycie przez naszych sportowców mistrzostwa świata w podstawowych dyscyplinach sportu. Oto dlatego opracowanie naukowych podstaw sportu młodzieżowego ma ogromne znaczenie praktyczne.

Jak właściwie prowadzić lekcje wychowania fizycznego dla dzieci, w oparciu o wielką naukę Pawłowa, jaka powinna być treść i metoda zajęć? Od jakiego wieku można rozpoczynać doskonalenie poszczególnych konkurencji lekkiej atletyki, pływania itd.? Te i wiele innych palących zagadnień życiowych już dawno niepokoją trenerów i wykładowców, zajmujących się wychowaniem fizycznym dzieci. Niestety na te pytania nie zawsze znajdują oni właściwą odpowiedź. Większość zakładów naukowych, pedagogicznych i medycznych, a przede wszystkim instytutów kultury fizycznej prawie nie zajmuje się problemami naukowymi odnośnie sportu młodzieżowego.

Należy jak najszerzej popierać inicjatywę Ukraińskiego Komitetu Kultury Fizycznej, który po raz pierwszy po wojnie przeprowadził na plenum Rady Naukowo-Metodycznej szeroką dyskusję na temat metody nauczania i treningu chłopców i dziewcząt.

Do udziału w pracach plenum zaproszono z katedr najlepszych specjalistów w dziedzinie sportu młodzieżowego, nauczycieli wychowania fizycznego wyższych uczelni, lekarzy, mistrzów i zasłużonych mistrzów sportu i trenerów. Docent Kijowskiego Instytutu

*) Tłum. B. Karnawska, oprac. J. Tygerman z Sowietskij Sport nr 84 1887 lipiec 1951 r. Z plenum Rady Naukowo - Metodycznej Ukraińskiego Komitetu Kultury Fizycznej.

Kultury Fizycznej M. Gorkin wygłosił referat na temat „Podstawy fizjologiczne sportu młodzieżowego“. W oparciu o naukę akademika Pawłowa i jego najbliższych współpracowników referent przekonująco wskazał na szerokie możliwości szkolenia sportowego począwszy od wieku dziecięcego.

U dzieci jest większa pobudliwość centralnego układu nerwowego. Wszyscy wiedzą jak szybko i subtelnie reagują dzieci na bodźce zewnętrzne. Dlatego zupełnie naturalne jest, że u dzieci szybko odbywa się proces powstawania odruchów warunkowych. Dzięki temu dzieci w krótkim czasie opanowują nawyki ruchowe. Wypływa z tego logiczny wniosek, potwierdzony przez praktykę, że kształtowanie nawyków ruchowych należy rozpoczynać od najmłodszego wieku. Niektórzy nauczyciele i trenerzy uważają, że najpierw dzieciom należy dać wyłączenie ćwiczenia fizyczne zasadnicze, podstawowe, a specjalizację sportową należy wprowadzić dopiero w okresie późniejszym. Referent uważa, że to jest niesłuszne. Nie należy zapominać — mówi on — że ukształtowane w korze mózgowej ruchowe szablony dynamiczne są stałe i nie poddają się zmianom. Twierdzenie to podtrzymywał i drugi mówca starszy wykładowca kultury fizycznej I. Lewinsztein, który poświęcił swoje uwagi metodyce treningu chłopców i dziewcząt w lekkiej atletyce. Podkreślił on, że tylko na podstawie wszechstronnego przygotowania fizycznego możliwe jest doskonałe opanowanie techniki i wzrost wyników sportowych. Na podstawie praktycznych doświadczeń autora stwierdzono, że w młodszym wieku odbywa się pomyślnie przyswajanie różnorodnych, w tej liczbie i złożonych ćwiczeń technicznych (bieg z przeszkodami, rzut dyskiem, oszczepem, młotem, a nawet skok o tyczce). Mówca powołuje się na obserwacje poczynione w młodzieżowej szkole sportowej nr 1, które wskazują, że chłopcy 14—16 letni w ciągu jednego roku opanowali technikę biegu z przeszkodami, a kilku wychowanków uzyskało w skokach o tyczce trzecią klasę sportową. Uczeń Zielen-cow skoczył np. 3,10 m. Zdaniem referenta trening sportowy można rozpoczynać od najwcześniejszego wieku, ale na podstawie wszechstronnego przygotowania fizycznego.

Czy słuszne jest spotykane wśród trenerów i nauczycieli gimnastyki stanowisko, że należy dążyć do opanowania dużej ilości ćwiczeń i możliwie różnorodnych ich połączeń? Temu zagadnieniu poświęcił zasadniczo swoje przemówienie starszy wykładowca Kijowskiego Instytutu Kultury Fizycznej L. Sobolew. Referent twierdzi, że w gimnastyce podstawowej, niewątpliwie, zrozumiałe jest dążenie do opanowania jak największej ilości różnorodnych nawyków ruchowych. W gimnastyce sportowej natomiast jest to niecelowe, prowadzi bowiem do niepotrzebnej straty czasu i sił, opóźniając proces nauczania. Tow. Sobolew podkreślił, że istniejące programy gimnastyczne nie należy uważać za dogmaty, lecz traktować je twórczo. Należy wyłączyć z ćwiczeń wszystko zbędne i niepotrzebne, podtrzymujące wzrost wyników sportowych młodych gimnastyków.

Właściwościom metody nauczania pływania chłopców i dziewcząt poświęcił swój wykład starszy wykładowca Młodzieżowej Szkoły Sportowej B. Czyż. Zgodnie z danymi referenta najodpowiedniejszym wiekiem do rozpoczęcia nauki pływania jest 8 rok życia.

Przyjmowanie dzieci w wieku od 13—14 roku życia do młodzieżowej szkoły sportowej referent uważa jako zbyt późne. Tow. Czyż mówi o tym, że kolejność w nauczaniu stylów pływania powinna być następująca: kraul, styl klasyczny, pływanie na boku, następnie styl motylkowy. W grupach młodszych należy odrzucić pływanie na boku. Niektórzy trenerzy — powiedział starszy wykładowca Kijowskiego Instytutu Kultury Fizycznej A. Pietrow — popełniają błąd, starając się o pamięciowe opanowanie przez uczniów różnych taktycznych zagrań w koszykówce. Jasne jest, że praktykowanie tego zwyczaju wyrabia u zawodników mechaniczne a nie twórcze podejście. W oparciu o swoje doświadczenia i obserwacje młodych koszykarzy tow. Pietrow podaje wiele cennych uwag jak można udoskonalić metodę nauczania dzieci koszykówki.

Przemawiający na plenum: zasłużony mistrz sportu A. Idziłkowski i mistrz sportu L. Niebylicki, którzy zgromadzili bogate doświadczenie w zakresie wyszkolenia młodych piłkarzy i siatkarzy, dali szereg cennych rad i uwag do całorocznego treningu, zwracając szczególną uwagę na zajęcia teoretyczne poświęcone analizie gier i ćwiczeń w formie zabawowej.

Zabierający w dyskusji głos dyrektor Kijowskiego Instytutu Kultury Fizycznej N. Szerstiuk poruszył sprawy konieczności opracowania metodyki zajęć sportowych, nie tylko dla młodzieżowych szkół sportowych, ale i dla pozostałej młodzieży szkolnej.

Docent Kijowskiego Instytutu Medycznego, kandydat nauk pedagogicznych N. Korabliow zaznaczył, że postawienie i omawianie na plenum problemów naukowych sportu młodzieżowego ma ogromne znaczenie dla wykonania uchwały CK WKP(b) w sprawie kultury fizycznej i sportu. Proponuje on szeroką popularyzację pracy naukowej w dziedzinie sportu młodzieżowego.

W dyskusji zabierało głos 16 osób. Wśród nich kandydat nauk pedagogicznych M. Romanienko, zasłużony mistrz sportu docent Z. Simicki, docent katedry gimnastyki Kijowskiego Instytutu Kultury Fizycznej, zasłużony mistrz sportu J. Braźnik, docent N. Tioslenko, docent katedry gimnastyki Lwowskiego Instytutu Kultury Fizycznej P. Sobienko i inni. Prawie wszyscy poruszali najbardziej palące zagadnienia — szkolenia sportowego młodzieży. Plenum wyciągnęło wniosek, że nauczanie poszczególnych dyscyplin sportu najmłodszych powinno rozwijać się tylko na podstawie wszechstronnego przygotowania fizycznego. Plenum uważa, że metoda całej pracy szkoleniowo-wychowawczej z dziećmi powinna zasadniczo różnić się od metody pracy z dorosłymi a zajęcia obejmować winny również wycieczki, marsze, które wpływają dodatnio na prawidłowy rozwój młodego sportowca.

Na zakończenie dyskusji przemawiała kandydat nauk pedagogicznych, starszy pracownik naukowy Centralnego Naukowo-Badawczego Instytutu Kultury Fizycznej N. Łupadina, która wysunęła zagadnienie konieczności perspektywistycznego planowania pracy z młodymi sportowcami.

Dla rozpowszechniania prac badawczych w dziedzinie sportu młodzieżowego, plenum poleciło zorganizować ośrodki pomocnicze w młodzieżowych szkołach sportowych Kijowa, Lwowa, Odessy, Charkowa. Plenum zleciło Komitetowi Republikańskiemu Kultury Fizycznej przeprowadzić w 1952 roku konferencję międzyresortową w sprawach pracy sportowej z dziećmi i młodzieżą szkolną.

Plenum niewątpliwie spowoduje ożywienie pracy naukowej w dziedzinie sportu młodzieżowego na Ukrainie.

WOJCIECH LIPNIACKI

POTRZEBY TERMINOLOGII W ZAKRESIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Klasyczna praca Józefa Stalina p. t.: „W sprawie marksizmu w językoznawstwie“ stanowi nową erę nie tylko dla nauk lingwistycznych, ale również, a może nawet: przede wszystkim wyznacza realną podstawę do zbadania istniejącego stanu terminów i pojęć we wszystkich dziedzinach pracy i wiedzy ludzkiej. Odnosi się to również do terminów i pojęć z zakresu wychowania fizycznego.

I tu odrazu należy stwierdzić, że polskie słownictwo sportowe nie istnieje. Niewątpliwie wielu entuzjastów sportu zdziwi to twierdzenie, nie mniej jednak nie zmienia to istotnego stanu rzeczy.

W prasie, w literaturze fachowej, na boisku, a coraz częściej i poza jego obrębem używamy dziesiątków nazw i zwrotów sportowych. Terminów tych jest nawet znacznie więcej niż się na ogół przypuszcza. Niektóre z nich, przekraczając wąskie ramy kręgu słownictwa fachowego, weszły już do polszczyzny ogólnoliterackiej np.: „stanąć na starcie“, „przyjść na metę“, „iść w zawody“, żeby tylko na tym poprzestać. Ale na tym kończy się nasz „dorobek.“

Poszczególne dziedziny sportu dla określenia im tylko właściwych pojęć używają własnych, specyficznych terminów. W jednej gałęzi sportu jest kilkadziesiąt, w innej kilkaset, w innej nawet i parę tysięcy. Ale żadna dotychczas dyscyplina nie ma usystematyzowanego i ujednoliconego i spisane go zasobu swych terminów. Niemal każdy autor mniejszej czy większej pracy fachowej używa własnej terminologii, wprowadzając nowe nazwy, lub posługując się już wprowadzonymi przez innych, ale przydając im różne, niekiedy wręcz przeciwne znaczenie. Tak samo nie mając żadnego oparcia w piśmiennictwie, trenerzy w swej codziennej praktycznej działalności operują określeniami częstokroć zupełnie niezrozumiałymi dla trenera i zawodnika tej samej specjalności sportowej, pochodzącego z innego środowiska, innego zrzeszenia, innego miasta.

Poważniejsze studia nad słownictwem sportowym nie są właściwie rozpoczęte. Zwoływano wprawdzie różne konferencje i zjazdy, któ-

re — przeważnie marginesowo — zajmowały się uporządkowaniem szczególnie w danym momencie dających się odczuć braków w systematyce terminologicznej (np. szermierce, gimnastyce), lecz poważniejszych wyników nie osiągnięto. Stosunkowo najlepiej przedstawia się sprawa w tych gałęziach sportu, które, jak lotnictwo, automobilizm, żeglarstwo, strzelectwo, przejmują wraz ze sprzętem i techniką w posługiwaniu się nim, słownictwo techniczne. Poza tym jedynie tu i ówdzie w beletrystyce można w przypisach lub w skąpych słowniczkach znaleźć objaśnienie terminów sportowych używanych w tekście.

Główny Komitet Kultury Fizycznej wydaje wprawdzie dwie niewielkie pozycje słownikowe („Słowniczek żeglarski“ i „Ilustrowany słowniczek sportowy“), ale obie, nie roszcząc sobie pretensji do dzieł wyczerpujących, mogą zaspokoić tylko najskromniejsze potrzeby. Jest poza tym dość daleko zaawansowana praca nad znacznie większym, bo obejmującym około 20 000 słów, słownikiem sportowym, ba, kilkakrotnie podjęto wielki trud opracowania encyklopedii sportowej. Ale są to wysiłki indywidualne, nie poparte protektorem ani pomocą materialną żadnej instytucji. Wysiłki takie, choć pochłaniają człowieka na kilka lat pracy, nie mogą dać nigdy zadowalających rezultatów. Większe i wartościowe prace słownikowe można wykonać wyłącznie zespołowym, zorganizowanym wysiłkiem. W przyszłości powinna zająć się tym Rada Naukowo - Metodyczna.

Ale pomimo tego, że znaczenie prac słownikowych tak dobitnie określił Józef Stalin w pracy cytowanej na wstępie tej notatki, potrzeby podejścia takiego zespołowego, zorganizowanego wysiłku nie docenia się w ruchu sportowym.

A przecież bez jednoznacznej, dla wszystkich zrozumiałej terminologii, praca badawcza, teoretyczna, jest mówiąc ogólnie, bardzo utrudniona, jeśli nie niemożliwa.

Książki popularne i popularno - naukowe mogą spełnić w najlepszym razie część postawionych przed nimi zadań, bo nie dla każdego są jasne i dostępne. Tak np. dają się słyszeć głosy, że wielką pomocą w pracy zarówno działaczy jak i zawodników byłyby słowniczki lub przynajmniej alfabetyczne skorowidze dołączane do każdego tomiku „Popularnej Biblioteczki Sportowej GKKF“, „Biblioteczki Sportowej“, czy „Biblioteki Kultury Fizycznej“ (dotychczas tylko jedna książka ma taki skorowidz). Dość powszechnie mówi się o tym, że miesięcznik „Koło Sportowe“ używa fachowej terminologii, nie dając do niej żadnych objaśnień, przez co staje się oną dla znacznej ilości czytelników... sztyfrem. Jakże tedy wnioski?

Sprawą najpilniejszą jest bezsprzecznie uchwycenie obecnie istniejącego stanu polskiej terminologii sportowej przez zinwentaryzowanie możliwie wszystkich słów, jakimi posługują się działacze i sportowcy. Było by to utworzenie podstawy do dalszych prac, punkt wyjścia dla nich. Na bazie tego materiału (szereg słowniczków dla poszczególnych dziedzin kultury fizycznej, popularne słowniczki ogólnospor-

towe), trzeba by było przystąpić do selekcji i ujednoczenia naszego zasobu słownikowego.

Jest to praca ogromna, wymagająca nie tylko, jak wspomniano wyżej zbiorowego, zorganizowanego wysiłku, ale także naukowego metodycznego przygotowania.

Z chwilą ustalenia słownictwa należy przystąpić do opracowania słowników dwujęzycznych (np. polsko - rosyjskiego i rosyjsko - polskiego) dla umożliwienia łatwiejszej wymiany doświadczeń ZSSR i krajów demokracji ludowej. Wreszcie przez stworzenie popularnej encyklopedii udostępnić te doświadczenia najszerszym masom naszego społeczeństwa.

Jak widać zadania stojące przed kulturą fizyczną w zakresie zaniedbanego dotychczas słownictwa są olbrzymie i wymagają poświęcenia im jak najszybciej należyj uwagi.

INFORMACJA

dla wstępujących na wyższe
uczelnie wychowania

FIZYCZNEGO

Realizacja Planu 6-letniego na od-
cinku rozwoju kultury fizycznej i
sportu wymaga przygotowania pokaż-
nej liczby kadr fachowców o wyso-
kim poziomie ideologicznym i zawo-
dowym. Zadanie to stoi przed wyższymi
szkołami wychowania fizycznego.

Studia wychowania fizycznego od-
bywają się w Wyższych Szkołach Wy-
chowania Fizycznego i Akademii Wy-
chowania Fizycznego, szkołach typu
akademickiego podlegających Głównemu
Komitetowi Kultury Fizycznej.

Studia w Wyższych Szkołach Wy-
chowania Fizycznego i Akademii Wy-
chowania Fizycznego trwają 3 lata i
mają za zadanie wykształcenie nau-
czycieli wychowania fizycznego dla
potrzeb szkolnictwa ogólnokształcą-
cego i zawodowego, szkolnictwa wyż-
szego, zrzeszeń sportowych, organi-
zacji.

Absolwentom wykazującym wybit-
ne uzdolnienia do prac naukowo-ba-
dawczych stwarza się warunki kon-
tynuowania studiów na uczelniach w
kraju i zagranicą.

Przedmiotami programu wyższych
uczelnii wychowania fizycznego są:
anatomia z biomechaniką, fizjologia,
antropobiologia, higiena, teoria wych.
fiz., psychologia, pedagogika, meto-
dyka i dydaktyka ćwiczeń fizycz-
nych — marksizm - leninizm, eko-
nomia, historia kultury fizycznej
— teoria i praktyka poszczególnych
dyscyplin jak: gimnastyka, lekka at-
letyka, piłka ręczna, pływanie, spor-
ty przestrzenne, sporty obronne. Po-
nadto nauki matematyczno - przy-

rodnicze jak fizyka i chemia, dające
podstawy do studiowania przedmio-
tów wyżej wymienionych, oraz bu-
downictwo sportowe i organizacja
kultury fizycznej w Polsce.

Formy studiów to wykłady, ćwicze-
nia, seminaria oraz zajęcia praktycz-
ne w zakresie wychowania fizyczne-
go i sportu. Ponadto w miesiącach
letnich i zimowych przewidziane są
wyszkoleniowe obozy a także prak-
tyki wakacyjne studentów. Po I ro-
ku nauki studenci wyjeżdżają na
miesięczny letni obóz sportów wod-
nych, po II roku, studentów obowią-
zują miesięczne praktyki wakacyj-
ne na koloniach, obozach młodzieżo-
wych, kursach wyszkoleniowych wy-
chowania fizycznego lub kursach
sportowych.

W sezonie zimowym dla I i II roku
studiów organizowane są górskie o-
bozy narciarskie, dla studentów zaś
III roku raid narciarski.

Specjalizacja w kierunku sportów
wyczynowych rozpoczyna się na II-
gim roku i przygotowuje instruktó-
rów i przyszłych trenerów poszcze-
gólnych dziedzin sportu.

Po ukończeniu studiów absolwent
Wyższej Szkoły Wychowania Fizycz-
nego otrzymuje dyplom dyplomowa-
nego nauczyciela wychowania fizycz-
nego oraz dyplom instruktora sportu
w kierunku obranej specjalizacji.

Studenci uczelni wychowania fi-
zycznego posiadają uprawnienia i
przywileje takie jakie posiada cała
młodzież akademicka w Polsce, ko-
rzystają ze stypendiów, domów aka-
demickich, ponadto uczelnie zaopatrują
młodzież w kostiumy ćwiczeb-
ne i osobisty sprzęt sportowy.

Kandydaci wybierający wychowa-
nie fizyczne jako kierunek studiów

winni posiadać wybitne uzdolnienia ruchowe, zamiłowanie do sportu, doskonały stan zdrowia oraz zainteresowania naukami przyrodniczymi i pedagogicznymi.

Zgłoszenia na studia wychowania fizycznego odbywają się poprzez szkolne i powiatowe Komisje Rekrutacyjne. Kandydaci na studia wychowania fizycznego oprócz egzaminu wstępnego, obowiązującego we wszystkich wyższych uczelniach w Polsce, przechodzą szczegółowe badania lekarskie oraz eliminacyjny egzamin sprawnościowy.

WYKAZ SZKÓŁ

Warszawa — Akademia Wychowania Fizycznego im. gen. broni Karola Świerczewskiego, ul. Marymoncka 90.

Kraków — Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego, ul. Grzegorzewska 24a.

Poznań — Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego, Park im. Kasprzaka.

Wrocław — Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego, ul. Witelona 25.

Szczegóły dotyczące zadań i organizacji doboru kandydatów na Wyższą Uczelnię podane zostaną w najbliższym czasie.

E. I.

NOWI MAGISTROWIE AKADEMII WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W WARSZAWIE

W dniach 29 i 30 maja 1952 r. w Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie niżej podani absolwenci uczelni uzyskali stopień magistra wychowania fizycznego. Wymienieni opracowali podane obok ich nazwisk prace:

1. **Chołoniewska Halina** — „Rozwój fizyczny i rozwój sprawności ruchowej młodzieży szkół zawodowych“
2. **Deręgowska Teresa** — „Analiza morfologiczna budowy ciała koszykarek“
3. **Dubeńska - Krauze Helena** — „Źródła zaopatrzenia w wodę szkół powiatu przeworskiego w woj. rzeszowskim“
4. **Fiński Jakub Otto** — „Przyczynki do historii masażu sportowego“
5. **Gerłowski Henryk** — „Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna młodzieży żeńskiej województwa lubelskiego“
6. **Kosowska Aleksandra** — „Rozwój fizyczny i rozwój sprawności dziewcząt szkół zawodowych z terenu całej Polski“
7. **Kwaśnicowa Zofia** — „Rytm taneczny w świetle analizy jego funkcji cech i pomiarów: w metodzie nauczania, notacji i opisie polskiego tańca ludowego“
8. **Majakowska Halina** — „Rozwój fizyczny i rozwój sprawności młodzieży męskiej w brygadach „S. P.“
9. **Przybyłowski Wacław** — „Aktualne zagadnienia wychowania fizycznego w szkolnictwie zawodowym na tle historycznego jego rozwoju w Polsce Ludowej w latach 1945 — 1952“
10. **Redlich - Kozak Zofia** — „Budowa i rozwój fizyczny żeńskiej młodzieży szkolnej woj. rzeszowskiego“
11. **Rejzner Stanisław** — „Uspołecznienie młodzieży przez zabawy, gry i sporty“
12. **Strzyżewski Stanisław** — „Rozwój fizyczny i sprawności chłopców w wieku szkolnym woj. rzeszowskiego“
13. **Szumlewska Janina** — „Przyczynki do historii łódzkiej lekkiej atletyki“
14. **Troszok Irena** — „Ustosunkowanie się młodzieży żeńskiej do odznaki BSPO“
15. **Wojcieszak Irena** — „Pojemność życiowa płuc jako próba oceny sprawności fizycznej pływaków“

TEORIA I PRAKTYKA Fizycznej
Kultury nr 1/52

I. ULEPSZYĆ PRACĘ W DZIEDZINIE KULTURY FIZYCZNEJ I SPORTU W ORGANIZACJACH PIONIERÓW

W tym wstępnym artykule, po myśli uchwał VII Plenum CKWLKSM (Centralny Komitet Komsomołu) rozważa się niedociągnięcia i sposoby usunięcia tychże w organizacji i realizacji wychowania fizycznego pionierów. W usunięciu tych niedociągnięć, szczególnie miejsce należy przyznać grom ruchowym. Zgodnie z uchwałą Plenum każdy nauczyciel, wychowawca lub drużynowy powinien nie tylko znać odpowiednią ilość gier ruchowych i sportowych, lecz umieć je prowadzić praktycznie, znać ich wartość wychowawczą oraz opanować umiejętność ich prowadzenia. Dlatego też należy zorganizować szeroką sieć kursów, seminariów, odpraw kierowników wychowania fizycznego w organizacji pionierów. Pionierów w starszym wieku należy wciągać do pracy sportowej, do sekcji gimnastycznej, lekkoatletycznej, pływackiej, narciarskiej czy łyżwiarskiej. Każda organizacja pionierów w szkole wspólnie z kolektywem kultury fizycznej powinna organizować dwa razy do roku święta sportowe, zimowe w okresie od 1 — 10 stycznia i wiosenne od 1 — 15 maja.

VII Plenum przypisuje także turystyce znaczenie w wychowaniu fizycznym pionierów i młodzieży szkolnej. Turystyka uczy pionierów samodzielności i stosowania znanych sposobów poruszania się w czasie marszu — pieszo, na nartach, w łodzi, na rowerze.

Szczególnie ważne znaczenie nabiera organizacja wczasów zdrowotnych w okresie ferii zimowych. W tym celu należy organizować ślizgawki, stacje narciarskie, boiska do zabaw na lodzie i na śniegu oraz prowadzić na nich odpowiednie zajęcia. Jednym z głównych zadań w tej pracy jest pobudzanie do jak najększego przebywania dzieci na świeżym powietrzu.

Plenum zobowiązało organizacje komsomolskie do budowy i urządzenia boisk sportowych przy szkołach 7 klasowych, średnich oraz w domach dziecka.

Dużą pomocą dla pedagogów i drużynowych, jeśli chodzi o polepszenie pracy w dziedzinie wychowania fizycznego pionierów, mogą służyć instytuty badawczo - naukowe kultury fizycznej. One są obowiązkane uogólnić dotychczasowe doświadczenia i w sposób naukowy określić dalszy rozwój i metody doskonalenia pracy w dziedzinie wychowania fizycznego i sportu wśród pionierów.

Realizacja uchwały VII Plenum Centralnego Komitetu Komsomołu wymaga od organizacji komsomolskich i kultury fizycznej żmudnej i wytrwałej pracy celem udoskonalenia sprawy wychowania fizycznego w narodzie radzieckim, co będzie sprzyjać wzrostowi mistrzostwa sportowców radzieckich.

II. O MASOWY ROZWÓJ PŁYWANIA I WYSOKIE MISTRZOSTWO PŁYWAKÓW RADZIECKICH — S. AKSELROD, mistrz sportu, W. POPOW, państwowy trener pływania.

Autorzy zwracają uwagę na ogromne znaczenie pływania w radzieckim

systemie wychowania fizycznego, jako jednego z narodowych i popularnych rodzajów sportu. Analizują oni przyczyny, które powodują, że tak wyniki jak i ilość zawodników sklasyfikowanych są znacznie niższe, a niżeli w innych dyscyplinach sportowych. Niezadawalni stan pływania sportowego przypisują: a) brakowi pływania, jako dyscypliny obowiązującej w szkołach średnich i wyższych; b) lekceważeniu treningu całorocznego w sekcjach pływackich, co powoduje, że większość sekcji pływackich w miejscowościach, w których brak jest krytych pływalni zupełnie nie pracuje w okresie zimowym; c) błędnym a niekiedy fałszywym metodom pracy niektórych specjalistów i trenerów pływania, zapominających o wszechstronnym rozwoju fizycznym sportowców, jako jednym z bardzo ważnych warunków, od których zależy osiągnięcie wysokich wyników.

Jedną z przyczyn braku postępu w sporcie pływackim jest brak należytej celowości w treningu pływaków, jak np. łączenie pływania z grą w piłkę wodną, przeciążanie programu zawodów dużą ilością biegów, co odciąga zawodników od zasadniczych stylów i dystansów.

Rozwój i wysuwanie utalentowanej młodzieży hamowane są oderwaniem pływania masowego od pływania sportowego. Sekcje pływackie i większość trenerów nie prowadzą żadnej pracy na plażach i w miejscach masowych kąpielii i nie wybierają spośród wielu tysięcy pływaków amatorów nadających się do dalszego szkolenia i doskonalenia w sekcjach pływackich.

Katedry instytutów i instytuty naukowo - badawcze również w znacznym stopniu ponoszą winę za słaby stan pracy wyszkoleniowo - metodycznej trenerskich kadr pływackich. W ostatnich latach instytuty badawcze - naukowe i katedry pływania nie wydały drukiem żadnych prac odnośnie sportu pływackiego. Do chwili obecnej katedry nie opublikowały żadnych podręczników pływania dla średnich i wyższych szkół wychowania fizycznego.

W końcu autorzy podnoszą, że wszechzwiązkowy komitet kultury

fizycznej i sportu opracował szereg zarządzeń, które powinny z gruntu polepszyć masową pracę sportową i wzrost wyników pływackich.

III. O NAWYKACH RUCHOWYCH — L. EWGENIEWA

Zagadnienie kształtowania nawyków ruchowych posiada duże znaczenie dla fizjologii, psychologii, pedagogiki i teorii wychowania fizycznego. Autorka zwraca uwagę, że proces kształtowania nawyku ruchowego posiada swoje prawa fizjologiczne i psychologiczne, że dużym błędem jest rozpatrywanie tego zagadnienia tylko od strony psychologicznej lub fizjologicznej, bez brania pod uwagę specyfiki wyższej czynności nerwowej człowieka.

Autorka omawia ogólnie zagadnienie kształtowania nawyków ruchowych na podstawie wypowiedzi I. Sieczenowa, I. Pawłowa i innych uczonych radzieckich jak A. Iwanowa-Smołeńskiego, Wwiedeńskiego i Uchtomskiego, Krestownikowa, Winogradowa, krytykując równocześnie idealistyczne ujęcie Bernsztejna. Autorka podkreśla mocno rolę świadomości w nawykach ruchowych. Praktyka wykazuje, że wyniki treningu polegają na umiejętności świadomego kontrolowania i oceniania zasadniczych i drobnych szczegółów ruchu. Sens treningu tkwi w nieprzerwanym jakościowym doskonaleniu nawyku ruchowego i rozwoju się fizycznych sportowca. Autorka zwraca również uwagę na automatyzację ruchów. Zautomatyzowany składnik ruchu wypracowuje się przy aktywnym udziale świadomości i jest czynny na podstawie połączeń czasowych, które tworzą się w korze mózgowej. I chociaż przebiega on bez koncentracji uwagi, to jednak można go sobie uświadomić w każdej chwili. Dlatego też, kończy autorka, automatyzację ruchów, jako jedną z charakterystycznych właściwości nawyku, należy rozpatrywać jako umocnienie połączeń odruchowo - warunkowych w korze mózgowej, jako wykształcenie i wzmocnienie w korze mózgowej systemu zasadniczych procesów nerwowych.

IV. METODY TRENINGU NARCIA- RZY BIEGACZY W OKRESIE GŁÓWNYM — doc. M. ARGA- NOWSKI i E. RYŻOW

Autorzy rozpatrują metody trenin-
gu obecnie praktykowane przez narci-
arzy - biegaczy, a mianowicie: rów-
nomierną, zmienną, powtórzeniową
i kontrolną. W procesie treningu pra-
cę prowadzi się głównie w trzech
kierunkach: wyrobienie szybkości,
szybkościowej wytrzymałości i wy-
trzymałości ogólnej.

Podane wyżej metody razem wzię-
te rozwiązują zadanie wykształcenia u
narciarza odpowiednich cech i nawy-
ków i doprowadzenia go do „formy
sportowej“, natomiast każda z tych
metod z osobna rozwiązuje ważne za-
dania. I tak: metoda treningu powtó-
rzeniowego rozwija przede wszystkim
szybkość; zmienna i kontrolna „szyb-
kość wytrzymałościową“; równo-
mierną głównie wytrzymałość. Jednak jak
wykazuje praktyka, szybkość właśnie
stanowi jedną z głównych cech bie-
gacza i to niezależnie od dystansu ja-
ki on pokonywa. Dlatego też pracy
nad wyrobieniem szybkości należy
poświęcić szczególną uwagę w proce-
sie treningu.

Autorzy podają ogólną charaktery-
stykę zadania i treść każdej z poszcze-
gólnych metod.

Przytoczone metody treningu narci-
arzy - biegaczy w głównym okresie
wyrabiają u nich potrzebne cechy fi-
zyczne, pomagają im dojść do „formy
sportowej“ i wykazać się wysokimi
wynikami w ciągu całego okresu za-
wodów.

V. NIEKTÓRE ZAGADNIENIA DO- TYCZĄCE WYROBIENIA SZYB- KOŚCI U NARCIA RZA / BIE- GACZA — S. BOGACZEW

(Z katedry sportu narciarskiego
Państw. Instytutu Kult. Fiz. im. J.
Stalina).

Autor omawia sposób przeprowa-
dzenia treningu narciarza - biegacza
wedle jednej z przyjętych metod, tzw.
treningu powtórzeniowego. Do chwili
wyrobienia dużej szybkości trening
ten przeprowadza się indywidualnie,
następnie zaś grupowo. Autor poda-
je kilka form przeprowadzania gru-

powych treningów powtórzeniowych
i dochodzi do wniosku, że: 1) treningi
powtórzeniowe przeprowadzane in-
dywidualnie są mniej efektywnym
środkiem wyrobienia szybkości w
porównaniu z tego rodzaju treninga-
mi grupowymi, gdyż trenujący „wal-
czy tylko z sobą“, 2) wyrobienie naj-
większej szybkości u narciarza - bie-
gacza powinno mieć miejsce na krót-
kich odcinkach dystansu w czasie
chodu z krańcową szybkością, 3) tren-
ing grupowy powinien mieć charak-
ter gry i zawodów. Tak prowadzony
trening przebiega emocjonalnie,
stwarza wspólne zainteresowania i
wychowuje kolektywizm, 4) w trenin-
gach grupowych powtórzeniowych
konieczne jest stałe kierownictwo i
kontrola trenera, 5) grupowe treningi
powtórzeniowe są bezwzględnie do-
brym środkiem do wyrobienia szyb-
kości. Równocześnie ta metoda tren-
ingu realizuje zadanie koordynacji i
zwiększających się funkcjonalnych
możliwości organizmu z wykonywa-
niem nawyków ruchowych przy ma-
ksymalnej szybkości poruszania się.

VI. START W BIEGU SZYBKIM NA ŁYŻWACH — H. GOŃCZAROW i M. SOKOŁOW

Start w biegu szybkim na łyżwach
(500 m) odgrywa dużą rolę. Z pozy-
cji nieruchomej w miejscu biegacz
musi w jak najkrótszym czasie
przejść do ruchu z dużą szybkością,
która potrzebna mu jest dla prze-
jścia dystansu. Start wykonany nie-
prawidłowo obniża skuteczność bie-
gu na dystansie. Prawidłowy start
jest szczególnie ważny w biegu na
krótkie dystanse i jest czynnością zło-
żoną. Zasadniczą siłą ruchu łyżwiarza
na starcie stanowi siła odbicia się od
lodu. Na podstawie załączonych ry-
sunków, wykresów, obliczeń i zdjęć
filmowych autorzy przeprowadzają
analizę całego startu, zwracając u-
wagę na kierunek siły odbicia, poło-
żenie środka ciężkości ciała i środka
ciśnienia na lód, na ciężar ciała łyż-
wiarza, od których to momentów za-
leżna jest szybkość początkowa oraz
fłoch kroków na starcie. Autor poda-
je szczegółowy opis pozycji startowej,
pracy każdej nogi w pozycji starto-
wej i na pierwszych krokach, oraz

przeprowadza krytyczną analizę startu na podstawie załączonych 12 zdjęć filmowych jednego z biegaczy.

VII. TRENING ZIMOWY MIOTACZA MŁOTEM — N. WYSTAWKIN, zaśl. mistrz sportu. (Z katedry lekkiej atletyki Kijowskiego Państw. Instytutu Kultury Fizycznej)

Na podstawie doświadczeń praktycznych z przeprowadzonych treningów zimowych w rzucie młotem autor dzieli się swoimi spostrzeżeniami i doświadczeniami. Autor opisuje, jak należy przygotować miejsce do rzutów, jak należy się ubierać i jakie powinno być obuwie trenującego. Podaje jak organizować i ułożyć program treningu, zaznacza, że wyniki pracy z grupą miotaczy Kijowskiego Instytutu Kultury Fizycznej, ujęte w tabelę porównawczą, wykazały wzrost wyników na skutek treningu zimowego. Na podstawie przeprowadzonych obserwacji autor wysuwa następujące wnioski: 1) trening zimowy można z powodzeniem prowadzić przy temperaturze 20 — 25° poniżej zera; 2) poprzez trening zimowy zawodnik może nie tylko utrzymać, lecz i w znacznym stopniu udoskonalić technikę i „formę sportową”; 3) w ciągu 3 — 4 miesięcy zimowych można nauczyć początkującego technikę rzutu młotem na poziomie 3 a nawet 2 klasy; 4) w okresie zimowym można prowadzić nie tylko regularne treningi lecz i zawody w rzucie młotem; 5) w zimie można i należy uprawiać w szerokim stopniu i inne rzuty (dyskiem, ciężarem, piłką uszatą, oszczepem, granatem, kulą); 6) szeroki, masowy rozwój rzutów i całoroczny trening na powietrzu, to droga, która doprowadzi do znacznego ulepszenia techniki i podniesienia wyników.

VIII. PRZYGOTOWANIE SKOCZKÓW DO WODY W SALI GIMNASTYCZNEJ — S. NIEKRASOW

Skoki do wody stanowią dyscyplinę sportową, która wraz z gimnastyką, akrobatyką rozwija wszechstronnie młodego człowieka i wychowuje

w nim takie cechy woli, jak odwaga i zdecydowanie.

Ta złożona dyscyplina sportowa wymaga całorocznego doskonalenia. Jednak organizacja pracy systematycznej w sekcjach sportowych, w większości wypadków napotyka na trudności, które wynikają z tego, że okres czasu, w ciągu którego można by prowadzić zajęcia ze skoczkami na wodzie otwartej jest bardzo krótki. Całoroczny trening skoków do wody, podobnie jak w innych dyscyplinach sportowych powinien dać dodatnie wyniki.

Celem jak najlepszego zbliżenia nauki skoków do wody w sali gimnastycznej do warunków pracy w wodzie, autor opracował urządzenie „suchej” trampoliny, która pozwala na prowadzenie całorocznego treningu w skokach do wody przy braku basenu zimowego. Urządzenie trampoliny składa się z trzech zasadniczych części: trampoliny, systemu bloków, pneumatycznego amortyzatora. Autor podaje dokładny opis poszczególnych części oraz sposób posługiwania się urządzeniem w czasie wykonywania skoków z miejsca czy z rozbiegu.

Wyniki, które uzyskał autor na podstawie obserwacji dwóch grup skoczków, chociaż nie są zupełne, to jednak dostatecznie wskazują na celowość zastosowania „suchej” trampoliny, jeśli chodzi o opanowanie skoków w sali gimnastycznej.

IX. ORGANIZACJA I METODYKA TRENINGU BOKSERA NA OBOZIE — W. STIEPANOW, zaśl. mistrz sportu E. STIEPANOWA

Jedną z form przygotowania drużyn w różnych dyscyplinach sportu jest obóz szkoleniowo - treningowy. Wyniki uzyskane na takim obozie zależą głównie od prawidłowej organizacji i metodyki treningu.

Autorzy zastanawiają się nad tym, jak najlepiej zorganizować i przeprowadzić obóz bokserski. Boks nie jest sezonowym sportem. Zawody bokserskie odbywają się w okresie letnim i zimowym. W ciągu roku, oprócz dwóch miesięcy aktywnego odpoczynku, każdy bokser winien regularnie trenować w swojej sekcji i w tym

czasie brać udział nawet w mniej ważnych zawodach. Przygotowanie do poważnych, odpowiedzialnych zawodów, wymagających maksymalnego napięcia sił boksera, należy rozbić na okres przygotowawczy i główny. Zadaniem okresu pierwszego jest przygotowanie fizyczne i techniczne zawodników przed okresem głównym. Ten okres przeprowadza się dla każdego uczestnika w miejscu jego życia, bez odrywania się od pracy zawodowej lub nauki. Zajęcia przeprowadza się codziennie. Autorzy omawiają ze szczegółami lekcję dotyczącą doskonalenia techniki, rodzaje ćwiczeń oraz organizację pracy w okresie głównym, przypadającym na czas obozu, na który zawodnicy powinni przybyć już dobrze wytrenowani. Autorzy polecają, by uczestników obozu dzielić na trzy grupy zależnie od wytrenowania. Zasadniczy (specjalny) trening polecają budować według cyklu trzydniowego, poniedziałek — doskonalenie techniki, wtorek — trening walki, środa — aktywny odpoczynek, czwartek — doskonalenie techniki, piątek — trening walki, sobota — aktywny odpoczynek.

Autorzy podają szczegóły pracy, schemat głównej części treningu walki, tematy zajęć teoretycznych, a nawet przykładowy rozkład godzinny dnia. Trening na obozie należy indywidualizować na podstawie obserwacji lekarsko - pedagogicznej.

X. O KĄTACH WYRZUTU, SZYBKOŚCI POCZĄTKOWEJ I DŁUGOŚCI LOTU PRZY RZUCIE MŁOTEM — J. SZECHTEL, mistrz sportu, kand. nauk pedagogicznych

Autor stara się naświetlić zagadnienie zależności kątów wyrzutu i szybkości początkowej przy rzucie młotem. Prócz tego stara się wykazać, że wielkość kąta wyrzutu zależy w dużej mierze od danych fizycznych rzucającego. Praktyka bowiem wykazała, że kąty wyrzutu u miotaczy o mniejszej wadze ciała są mniejsze, aniżeli u ciężkich wag.

Po rozważaniach teoretycznych i na podstawie doświadczeń praktycznych z najlepszymi miotaczami, autor dochodzi do wniosku, że na dro-

dze doświadczeń należy znaleźć indywidualnie najwygodniejsze odpowiednik dla szybkości początkowej i kątów wyrzutu młota.

Najlepsi miotacze radzieccy ciężkiej wagi wyrzucają młot pod kątami zbliżonymi do kątów teoretycznych (44°) jednak szybkość początkowa lotu jest za mała. Dlatego też trenerzy i mistrzowie powinni zwrócić główną uwagę na osiągnięcie w ogóle dużej szybkości szczególnie zaś w rzutach młotem.

XI. O TECHNICIE SPORTOWEJ I DROGACH JEJ DOSKONALENIA — J. ALICHANOW, kandydat nauk pedagogicznych

W tym artykule dyskusyjnym odnoszącym się do artykułu G. Wasiliewa p. t. „O technice sportowej i drogach jej doskonalenia”, zamieszczonym w 7 numerze Teorii i Praktyki Fizycz. Kultury, Alichanow wskazuje na to, że Wasiliew pod pojęciem „technika” łączy formę i treść ruchów sportowca i nie wyjaśnia, co należy rozumieć pod pojęciem „forma”. i co to takiego jest „treść” ruchu. Stąd wedle zdania Alichanowa powstaje szereg niejasności, które mają miejsce w artykule Wasiliewa. W celu określenia terminu „technika sportowa” Alichanow stara się wyjaśnić, co rozumie pod pojęciem „treść” i „forma” ruchu i rozpatruje proces kształtowania nawyku ruchowego na podstawie nauki Pawłowa. Jego zdaniem o treści ruchu stanowi działalność całego organizmu ludzkiego w procesie wykonywania danego ruchu. Żeby zaś zrozumieć formę ruchu, należy mieć jasny pogląd o drodze, szybkości, kolejności i kierunku przemieszczania ciała w przestrzeni. Mówiąc zatem o technice tej czy innej dyscypliny sportowej, zazwyczaj mamy na uwadze zespół elementów charakterystycznych dla danej dyscypliny sportowej, która jest przedmiotem nauczania. Ten zespół przedstawia się jako optymalny, typowy, dynamiczny obraz ruchu.

Dążenie sportowca i trenera do doprowadzenia ruchu do określonej optymalnej techniki, sprzyjającej osiągnięciu najlepszego wyniku rodzi technikę indywidualną, która z zasa-

dy posiada szereg właściwości, które różnią ją od techniki typowej. Zdaniem Alichanowa Wasiljew również zamąca pojęcie techniki indywidualnej.

Autor rozpatrując proces doskonalenia ruchu omawia dalszy proces kształtowania nawyku, który ostatecznie powinien przedstawiać się w postaci plastycznego stereotypu dynamicznego. Przez określenie przy czynowej zależności treści i formy ruchu można naznaczyć drogi doskonalenia ruchu. Autor, kończąc swoje wywody stwierdza, że tylko wszechstronne zgłębienie ruchu może dać najbardziej owocne wyniki, jeśli chodzi o postęp w wychowaniu fizycznym i sporcie.

XII. UWAGI O SPORCIE AMERYKAŃSKIM — W. GRAŻYL, kandydat nauk pedagog.

Autor opierając się na danych źródłowych przedstawia ideowe oblicze sportu amerykańskiego, jego zadania wychowawcze. Sport amerykański nie jest środkiem mającym na celu zabawę, rozwój fizyczny, rozumny odpoczynek, lecz środkiem wychowania „nadludzi“, gotowych do wykonywania rozkazów amerykańskich militarijstów i zawojowania całego świata. Charakterem sportu amerykańskiego, jak to udowadnia autor cyframi statystycznymi, jest zabójstwo. W czasie zawodów sportowych mają często miejsce wypadki śmiertelne, nie licząc innych ciężkich obrażeń ciała. Np. Tomas Gonzales obliczył, że w Nowym Jorku w czasie od r. 1918 — 1950 zabito w czasie zawodów 107 sportowców, przy czym większość z nich została zabita umyślnie. Po prostu nie ma w USA takiego rodzaju sportu, któryby nie był zmieniony w zawody morderców.

XIII. SPORT BOJEROWY — D. Korołowski

Paspanow omawia obszernie podręcznik, przeznaczony dla młodych bojerowców p. t. „Sport bojerowy“. Treścią podręcznika są przede wszystkim praktyczne wskazania dotyczące prowadzenia bojera i obchodzenia się ze sprzętem.

XIV. SPORT W KINEMATOGRAFII NAUKOWO - POPULARNEJ — G. DOŁGOPIATOW

W artykule tym autor zwraca uwagę na znaczenie kinematografii i jej rolę propagandową w dziedzinie kultury fizycznej i sportu. Autor między innymi podaje tytuły i przeprowadza analizę filmów naukowo - popularnych z dziedziny sportu i wychowania fizycznego, wyprodukowanych przez moskiewskie studio filmowe.

XV. PLANOWANIE MATERIAŁU NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SZKOLE

Autor omawia znaczenie prawidłowego zestawiania rocznego planu pracy w dziedzinie wychowania fizycznego, podział ilości lekcji wedle ilości tygodni w ciągu roku, schematyczny rozkład materiału w okresach w zależności od sezonu, rozkład ćwiczeń kontrolnych w poszczególnych okresach, organizację samej lekcji. Zwraca uwagę na prowadzenie ewidencji przerobionego materiału oraz ewidencję postępów uczniów, na organizowanie i przeprowadzanie szkolnych zawodów sportowych, które należy prowadzić już od klasy 5. Autor podaje wskazówki dotyczące organizowania zawodów i wchodzących w nie dyscyplin.

XVI. UNIWERSALNY DYNAMOGRAF — I. KUŁAK

Autor opisuje i podaje rysunki, wymiary, sposób posługiwania się uniwersalnym dynamografem, który odpowiada następującym wymaganiom: 1) daje możliwość stopniowej rejestracji siły mięśniowej podczas pracy dynamicznej i statycznej; 2) rejestruje pracę całego szeregu grup mięśniowych; 3) przedstawia graficznie pracę mięśniową z obliczeniem jej wielkości; 4) pozwala, przy minimalnej stracie czasu, przelączać się z rejestracji jednej grupy mięśniowej na drugą.

XVII. KURSY DOSZKALAJĄCE DLA WYKŁADOWCÓW FIZJO- LOGII INSTYTUTÓW I TECH- NIKÓW KULTURY FIZYCZNEJ

Prof. Krestownikow podaje przy-
czyny zorganizowania kursu, tema-
tykę wygłoszonych referatów oraz
przebieg kursu.

XVIII. OBRONA DYSERTACJI W PAŃSTW. CENTR. INSTYTU- CIE KULTURY FIZYCZNEJ im. J. STALINA

Rada Naukowa Instytutu w r. 1951
rozpatrzyła 7 prac na otrzymanie ty-
tułu kandydata nauk pedagogicz-
nych pod następującymi tytułami:

1. Rozwój fizyczny pływaków,
gimnastyków, bokserów w
związku z charakterem ich dzia-
łalności sportowej
2. Gimnastyka lecznicza przy
przykurczach na gruncie chro-
nicznego zapalenia szpiku kost-
nego
3. Porównanie efektywności me-
tod nauczania boksu młodzieży
4. Metodyka gimnastyki leczni-
czej przy przykurcu stawu ko-
lanowego po złamaniach kości
biodrowej na skutek postrzałów
5. Wychowanie fizyczne w szkole
radzieckiej
6. Zasady metodyki nauczania sko-
ków mieszanych
7. Technika trójskoku i drogi je-
go doskonalenia.

Opracował R. Roszko

J. KEVEY SZERMIERKA NA SZABLE

Wydawnictwo Głównego Komitetu
Kultury Fizycznej, Warszawa 1952 r.
Z węgierskiego oryginału tłumaczyła
C. Mondral, ilustracja A. Franz, str. 175
cena zł 13,50

Do szeregu wartościowych wydawni-
ctw z dziedziny szermierki, jakie uka-
zały się u nas na przestrzeni ostatnich
paru miesięcy, dochodzi od dawna już
zapowiedziana książka popularnego w
Polsce trenera szermierki, Węgra Janos
Kevey'a.

Kevey, trener polskiej kadry narodo-
wej w szermierce, posiada obok nie-
wątpliwie wysokich zalet pedagogicz-
nych, tę jeszcze przewagę nad swoimi
sławnymi „po fachu“ kolegami węgier-

skimi, że przejawia niezwykle ambicję
stworzenia własnej, jak ją nazywa „no-
woczesnej“ szkoły szablowej. Trzeba
jednak z żalem stwierdzić, że mimo
usiłowania autora, z kart jego książ-
ki nie przemawiają wystarczające ar-
gumenty na to, by cały szereg jego
oryginalnych szczegółów i bardziej
ogólnych i ciekawych opisów można
było nazwać szkołą. Poza tym autor
często sam się gubi w określaniu zale-
canego systemu względnie metody,
którą w jednym miejscu nazywa „no-
woczesną“, w innym zaś „nowoczesną
węgierską“ mimo, że sam przyznaje,
że większość fechtistrzów węgierskich
holduje jeszcze do dzisiaj w pewnej
mierze szkole włoskiej.

Mimo jednak pewnej niekonsekwen-
cji wykładu odnośnie istoty „nowo-
czesnej“ szermierki, książka Kevey'a
będzie niewątpliwie niezwykle cieka-
wą w pierwszym rzędzie dla naszych
czołowych trenerów szermierki, któ-
rzy znają wprawdzie ogólnie propago-
waną przez Kevey'a zasadę ataku —
rzutem, ale stosunkowo mało jeszcze
znają keveyowską koncepcję uprosz-
czenia nauczania w szermierce oraz
przesłanki teoretyczne, na których
zasadza się według autora koniecz-
ność „zrewolucjonizowania“ szkoły
szermierczej.

Ustępy poświęcone opisom pracy
ręki, koordynacji pracy nóg i ręki,
przejścia od cięcia do cięcia oraz
tempa szermierczego w szabli, są bar-
dzo ciekawe i zasługują na szczegól-
ne wyróżnienie mimo, że język tłuma-
cza nie stanął w pełni na wysokości
trudnego zadania. Rysunki Franza,
ilustrujące bogato tekst, są doskonałe
i świetne, wyjaśniają szczegóły nie
zawsze udanego opisu. Widać, że ilu-
strator, sam znany fechtmistrz wnik-
nął głęboko w intencję autora i potrafił
z nim wspólnie udostępnić dla pol-
skiej szermierki ludowej szereg cen-
nych i śmiałych myśli, z których nie-
wątpliwie skorzysta krystalizująca się
u nas swoista metoda szkolenia szer-
mierczego.

„Szermierka na szablę“ — stanowi
poważne wzbogacenie polskiej litera-
tury szermierczej, powinien ją dobrze
przestudiować każdy czynny trener,
instruktor i bardziej zaawansowany
zawodnik; każdy z nich bowiem znaj-
dzie w tej książce szereg cennych rad,
wskazówek i myśli.

O. F.

TRENINGI POLSKICH SPORTOWCÓW ZAGRANICĄ

W marcu br. przebywali w Bułgarii na przeszło dwutygodniowym obozie reprezentacyjnym kolarze polscy. Podczas swego pobytu kolarze nasi odbyli szereg wspólnych treningów z kolarzami bułgarskimi.

W końcu kwietnia i pierwszej połowie maja bawiła na obozie treningowym w Moskwie i Lenigradzie polska ekipa szermierzy. Szermierze polscy trenowali pod okiem najlepszych instruktorów radzieckich.

W br. w Moskwie odbył się wspólny trening pływacki z udziałem drużyn: ZSRR, Polski, CSR, NRD i Węgier. Polskę reprezentowało 4 zawodników.

25 maja wyjechała również do Moskwy 10 osobowa ekipa polskich wioślarzy.

MIESIĄC POGŁĘBIENIA PRZYJAŹNI NIEMIECKO - POLSKIEJ

W kwietniu — miesiącu pogłębienia przyjaźni niemiecko - polskiej — bawiła w NRD ekipa polskich tenisistów, piłkarzy, siatkarów i siatkarki oraz szachistów.

Tenisści polscy rozegrali kilka meczów pokazowych oraz w Berlinie oficjalne spotkanie rewanżowe Polska — NRD, wygrywając je 8:4.

Siatkarki i siatkarze rozegrali z drużynami NRD trzy spotkania: w Halle, Poczdamie i Berlinie, wygrywając wszystkie w stosunku 3:0.

Również goszczący w NRD piłkarze CWKS odnieśli trzy zwycięstwa a mianowicie:

1. CWKS — V P Drezno — 3:0
2. CWKS — Motor Zwickau — 2:0
3. CWKS — Vorwärts Lipsk — 1:0

W ramach uroczystości miesiąca przyjaźni niemiecko - polskiej zorganizowany został w Goerlitz turniej szachowy, w którym zawodnicy polscy odnieśli zwycięstwo 14,5 pkt. przed Węgrami 9 pkt. i NRD 6,5 pkt.

PIERWSZY MAJA

W przeddzień święta klasy robotniczej rozpoczął się „Wyścig Pokoju” na trasie Warszawa - Berlin - Praga. Na uroczystość otwarcia wyścigu w Warszawie złożyły się defilada oraz szereg wspaniałych imprez sportowych i pokazów gimnastycznych, którym przyglądało się 50.000 widzów. Grająca w tym dniu reprezentacja ZS Unia z drużyną Trnavy (CSR) zwyciężyła zespół czeski 4:3.

W potężnych manifestacjach 1-Majowych w całym kraju czoło pochodów stanowiły kolumny sportowców. W Warszawie udział w defiladzie wzięły między innymi wszystkie drużyny zagraniczne biorące udział w Wyścigu Pokoju.

Dzień 1 Maja czczony był licznymi imprezami sportowymi w całej Polsce.

V WYSCIG POKOJU

W dniach 30 kwietnia do 13 maja odbywał się doroczny kolarski Wyścig Pokoju na trasie Warszawa - Berlin - Praga. W tej potężnej manifestacji pokojowej wzięły udział reprezentacje 16 państw a mianowicie: Anglii, Austrii, Belgii, Danii, Finlandii, Francji, Holandii, Rumunii, Triestu, Węgier, Włoch, NRD, CSR, Polonii Francuskiej, Polski i jeden przedstawiciel Albanii. Wyścig, rozegrany na 12 etapach o łącznej długości 2138 km, przerodził się w ogromną manifestację na rzecz pokoju i przez dwa tygodnie swego trwania skupiał

milionowe rzesze ludzi na trasach trzech państw, przez które przebiegał. W roku bieżącym po raz pierwszy trasa wyścigu prowadziła przez tereny NRD.

Oto drużynowe wyniki wyścigu:

1. Anglia
2. CSR
3. NRD
4. Belgia
5. Polska
6. Bułgaria
7. Holandia
8. Rumunia
9. Dania
10. Austria
11. Włochy
12. Węgry
13. Finlandia
14. Triest

W klasyfikacji indywidualnej wygrał Steel (Anglia) przed Veselym (CSR) i Stablewskim (Polonia Francuska).

MASOWE KOLARSKIE WYŚCIGI SOLIDARNOSCI

Dla uczczenia wielkiego „Wyścigu Pokoju“ w ciągu kwietnia odbywały się w całym kraju kolarskie wyścigi dzieci, młodzieży i starszych. W wyścigach tych brały udział dziesiątki tysięcy sportowców.

SPARTAKIADA WOJSKA POLSKIEGO

W kwietniu br. w Toruniu odbył się drugi etap Spartakiady WP, który w ośmiodniowym programie obejmował mistrzostwa wojska w gimnastyce, boksie, szermiercze i dźwiganiu ciężarów. O wysokim poziomie Spartakiady WP świadczy fakt pobicia przez ciężarowców 5 rekordów Polski oraz 27 rekordów WP.

W punktacji ogólnej wygrały okręgi Warszawy i Wrocławia przed Krakowem, Bydgoszczą, Marynarką Wojenną i Wojskami Lotn.

CIEŻAROWE MISTRZOSTWA POLSKI

W odbytych w Elblągu 2 dniowych (19–20 kwiecień) ciężarowych mi-

strzostwach Polski tytuły mistrzów na rok 1952 zdobyli:

1. Waga kogucia — Pietrak (OWKS Kraków);
2. Waga piórkowa — Skowronek (Górniki);
3. Waga lekka — Czarkowski (AZS AWF);
4. Waga średnia — Bek (OWKS Kraków);
5. Waga półciężka — Białas (OWKS Kraków);
6. Waga lekka — Rogucki (OWKS Warszawa);
7. Waga ciężka — Witucki (CWKS).

W mistrzostwach tych ustalono 7 rekordów Polski w tym 3 przez Czarkowskiego (AZS AWF), 2 przez Pośpiecha (OWKS Kraków) i 2 przez Beka (OWKS Warszawa).

VI MISTRZOSTWA POLSKI W ZAPASACH

W rozegranych w Szczecinie mistrzostwach Polski w zapasach tytuły mistrzów na rok 1952 zdobyli:

1. Waga musza — Chrzanowski (Unia Poznań);
2. Waga kogucia — Tobała (Górniki Janów);
3. Waga piórkowa — Drąg (Włókienniarz Wrocław);
4. Waga lekka — Dąbrowski (Budowlani Warszawa);
5. Waga półśrednia — Szajewski (Spójnia Szczecin);
6. Waga średnia — Gryt (Górniki Katowice);
7. Waga półciężka — Krawczyk (Kolejarz Poznań);
8. Waga ciężka — Mąka (Stal Poznań).

W mistrzostwach startowało ponad 200 zawodników.

MISTRZOSTWA POLSKI W PŁYWANIU

W końcu kwietnia w Stargardzie odbyły się pływackie mistrzostwa Polski z udziałem 137 zawodników i 35 zawodniczek. Tytuły mistrzów Polski zdobyli:

- Kobiety
- 100 m st. dow. — Dzikówna (Ogniwo Bytom);
 - 100 m st. grzbietowym — Gellerówna (Gwardia Katowice);

200 m. klas. A — Kurkówna (Gwardia Szczecin);
400 m klas A — Malinowska (Włókniarz Łódź);
200 m dow — Dzikówna (Ogniwo Bytom);

400 m st. grzbiet. — Gryszykówna (Budowlani Bytom);

200 m st. klas. — Malinowska (Włókniarz Łódź);

400 m st. dow. — Dzikówna (Ogniwo Bytom);

4 × 100 st. zmiennym — Budowlani Chorzów;

Skoki — Chrzyszczówna AZS AWF.
Mężczyźni

200 m st. dow. — Lewicki (Stal Wrocław)

100 m st. grzbiet. — Boniecki (Ogniwo Łódź)

400 m st. grzbiet. — Jaśkiewicz (Stal Wrocław)

400 m st. klas. A — Kukłok (Budowlani Chorzów)

200 m st. klas. B — Cichoński (CWKS)

100 m st. klas. A — Kukłok (Budowlani Chorzów)

400 m st. dow. — Boniecki (Ogniwo Łódź)

200 m st. klas. A — Kukłok (Budowlani Chorzów)

100 m st. klas. B — Cichoński (CWKS)

200 m st. grzbiet. — Jaśkiewicz (Stal Wrocław)

50 m z granatem — Belczyk (Ogniwo Kraków)

4 × 200 m st. dow. — CWKS
Skoki — Rękas AZS AWF.

W czasie mistrzostw ustanowiono 7 nowych rekordów Polski.

BOKSERSKIE MISTRZOSTWA POLSKI

25 maja br. zakończone zostały w Warszawie finały bokserskich mistrzostw Polski. Tytuły mistrzów na rok 1952 otrzymali:

Waga musza — Murawski
Waga kogucia — Stefaniuk
Waga piórkowa — Kruza
Waga lekka — Kafłowski
Waga lekko-półśr. — Kudłacik
Waga półśr. — Chychła
Waga l. średnia — Krawczyk

Waga średnia — Nowara
Waga półciężka — Grzelak
Waga ciężka — Gościański
Za najlepszego boksera mistrzostw uznano Kudłacika (Kolejarz Gdańsk).

MISTRZOSTWA PING-PONGOWE POLSKI

W kwietniu odbyły się w Lublinie indywidualne mistrzostwa ping-pongowe Polski z udziałem 146 zawodników. Tytuł mistrza zdobył Gaj (Budowlani Warszawa), drugi Otręba (Śląsk) trzeci Dobosz (Ogniwo Kraków), czwarty Zięba (Ogniwo Kraków).

PLYWACKIE REKORDY POLSKI

Prawdziwy deszcz rekordów Polski spadł w okresie przygotowań naszych pływaków do Igrzysk Olimpijskich. Prawie każde zawody kontrolne przynosiły zmiany w tabeli rekordów pływackich, w której najlepsze wyniki wymazywane były wcześniej, nim zdłżano je zatwierdzić.

Oto ważniejsze rekordy ustanowione w kwietniu i maju br.:

1. Boniecki — 100 m st. grzbiet. — 1:09,7

2. Tołkaczewski — 200 m st. dow. — 2:15,7

3. Petruszewicz — 100 m st. klas. A — 1:14,4

4. Petruszewicz — 200 m st. klas. — 2:37,9

5. Gremłowski — 400 m st. dow. — 4:42,4

6. Gremłowski — 1500 m st. dow. — 19:23,9

7. Jaśkiewicz — 400 m st. grzbiet. — 5:34,4

8. Kukłok — 400 m st. klas. A — 5:59,4

9. Buczkowski — 100 m z granatem — 1:12,5

10. CWKS — 10 × 100 m st. dow. męzcz. — 10:50

11. CWKS — 4 × 100 m st. dow. męzcz. — 4:17,2

12. Gellnerówna — 100 m st. grzbiet. — 1:21,8

13. Gellnerówna — 200 m st. grzbiet. — 2:59,4

14. Gryszykówna — 100 m st. klas. B — 1:27,6

15. Gryszykówna — 400 m st. grzbiet. — 6:25,4

16 Miłnikielówna — 50 m st. dow. — 32,8

17. Mrozówna — 200 m st. klas. A — 3:04,2

18. Werakso — 100 m na boku — 1:29,8.

NOWE LEKKOATLETYCZNE REKORDY POLSKI

Przygotowania przedolimpijskie polskich lekkoatletów przyniosły już w początku sezonu szereg doskonałych wyników i rekordów Polski:

Zawodnik warszawskiej Gwardii Alojzy Graj pobił należący do Kusocińskiego rekord Polski na 2 tys. m uzyskując czas 5:29,8.

Również w ciągu dwóch dni zawodów kontrolnych padły następujące nowe rekordy: pchnięcie kulą — Łomowski — 16,15 m, skok o tyczce — Adamczyk — 4,18 m, trójskok Weinberg — 14,90 m, rzut młotem Masłowski — 53,12 m.

MARSZ PATROLOWY SZLAKIEM GENERALA WALTERA

Dla uczczenia rocznicy bohaterskiej śmierci gen. Świerczewskiego zorganizowany został doroczny marsz patrolowy na trasie Rzeszów — Jabłonka (165 km.). W czteroetapowym marszu wzięło udział około 55 tys. młodzieży reprezentującej całe społeczeństwo polskie. Oto klasyfikacja ogólna marszu: 1. LZS, 2. Gwardia, 3. CRZZ, 4. WP, 5. ORZZ, 6. DOSZ.

DOROCZNE SWIETO W AKADEMII WF

W końcu kwietnia br. w Akademii WF w Warszawie odbyła się wspaniała Akademia ku czci gen. broni. Karola Świerczewskiego i święta 1 Maja. Akademia, która jest doroczną tradycyjną uroczystością w AWF, stała się momentem podsumowania prac i osiągnięć tej największej uczelni wf w Polsce.

KRAJOWE ZJAZDY ZWIĄZKOWYCH ZRZESZEN SPORTOWYCH

W kwietniu i maju br. odbyły się krajowe zjazdy ZS Włókniarz, Unia, Ogniwo. Na zjazdach tych podsumowano

dotychczasową pracę, omawiano wytyczne prace na przyszłość oraz wybierano nowe władze zrzeszeń.

ZRZESZENIE SPORTOWE LUDOWYCH ZESPOŁÓW SPORTOWYCH

Za zgodą Prezesa Rady Ministrów na mocy uchwały Prezydium GKKF z dnia 19.IV.1952 r. powołane zostało dobrowolne Zrzeszenie Ludowych Zespołów Sportowych. 22 kwietnia w Warszawie odbyła się wielka konferencja przedstawicieli LZS, ZMP, PO „SP“, ZSch, komitetów kultury fizycznej oraz działaczy sportowych całej Polski. Tematem konferencji było omówienie nowych perspektyw rozwoju sportu na wsi. Przewodniczącym Zrzeszenia LZS został sekretarz Zarządu Głównego ZMP T. Strzałkowski.

PIŁKARZE POLSCY W MOSKWIE

W maju wyjechała do Moskwy — na zaproszenie Wszechniązkowego Komitetu Kultury Fizycznej ZSRR polska reprezentacja piłkarska. Piłkarze nasi odnieśli w Moskwie piękny sukces wygrywając z reprezentacją Moskwy 1:0 w pierwszym spotkaniu, a ulegając w spotkaniu drugim 2:1.

PIŁKARSKIE ZAWODY BULGARIIA POLSKA

Pierwszy międzypaństwowy mecz piłkarski w roku 1952 rozegrały drużyny polskie 18 maja z zespołami Bułgarii w Warszawie i Sofii. Oba spotkania wygrała drużyna Bułgarii, a mianowicie w Warszawie drużyna bułgarska A wygrała 1:0 a w Sofii drużyna B — 3:1.

POLSKA — RUMUNIA

25 maja w Bukareszcie rozegrane zostały piłkarskie zawody międzypaństwowe Polska B — Rumunia, zakończone zwycięstwem Rumunów 1:0.

POLSKA - WĘGRY W GIMNASTYCE

10 maja br. w Warszawie odbyło się międzypaństwowe spotkanie gimnastyczne Polska - Węgry. Zawody, mimo, że zakończyły się nieznaczną porażką Polaków tak w konkurencjach

męskich jak i kobiecych, wykazały bardzo wysoki i wyrównany poziom naszych gimnastyków. Oto kolejność miejsc w punktacji indywidualnej:

Mężczyźni: 1) Pataky — Węgry, 2) Klencs — Węgry, 3) Gaca — Polska.

Kobiety: 1) Korondi — Węgry, 2) Kéleti — Węgry, 3) Tass — Węgry, 4) Rakoczy — Polska.

SZERMIERZE POLSCY W RUMUNII

W maju br. szermierze polscy odnieśli duży sukces wygrywając w Bukareszcie szereg walk z szermierzami Rumunii. Mimo zwycięstw indywidualnych wynik spotkania drużynowego wypadł remisowy 8:8.

MIĘDZYNARODOWY TURNIEJ SZACHOWY W BUDAPESZCIE

W Budapeszcie zakończył się w kwietniu br. trwający cały miesiąc szachowy turniej im. Gezy Maroczy, w którym wzięli udział szachiści ZSRR, Węgier, Rumunii, CSR, NRD, Szwecji, Anglii, Argentyny, Belgii. Polskę reprezentował mistrz Sliwa, zajmując 17 miejsce. Oto wyniki turnieju: 1. Keres (ZSRR), 2. Heller (ZSRR), 3—5. Stahlberg (Szwecja), Botwinnik (ZSRR) i Smysłow (ZSRR).

MISTRZOSTWA EUROPY W KOSZYKOWCE ŻENSKIEJ

W maju br. rozegrane zostały w Moskwie mistrzostwa Europy w koszykówce żeńskiej. Tytuł mistrza zdobyły koszykarki radzieckie a z 11 pozostałych zespołów, biorących w mistrzostwach udział wyraźnie wyróżniły się poziomem drużyny krajów demokracji ludowej.

Ostateczna kolejność zajętych miejsc przedstawia się następująco:

1) ZSRR, 2) CSR, 3) Węgry, 4) Bułgaria, 5) Polska, 6) Włochy, 7) Francja, 8) Szwajcaria, 9) Austria, 10) Rumunia, 11) Finlandia, 12) NRD.

REKORDY ŚWIATA SZTANGISTÓW ZSRR

W marcu br. na mistrzostwach ZSRR padły dwa nowe rekordy świata w dźwiganiu ciężarów. Rekordzistami są: 1) Saksonow w wadze piórkowej — 335 kg w trójboju, 2) Udonow w wadze koguciej — 98 kg w rwaniu. Poprzednie rekordy w obu tych konkurencjach należały do ciężarowców egipskich.

Zebrał R. P.

ARKUSZ KLASYFIKACYJNY KOSZYKARZA

L. P.		Nazwisko i imię		1. Nartowski Andrzej		2. Ziorkiewicz Sławomir		3. Zagórski Witold	
Obrona	Ćw. wyrównawcze	1	1						
	wytrzymalność	1	1						
	szybkość	1	1						
	skoczność	1	1						
	głębokość	1	1						
	zręczność	1	1						
	sila	1	1						
	praca nóg								
	praca ramion								
	agresywne krycie								
Podania	odległość w kryciu								
	wybijanie piłki								
	wpadanie w rytm biegu przeciwnika								
	reakcja na zwody								
	zbieranie piłki z tablicy								
	jeden przeciwko dwóm								
	dwóch przec. trzem								
	trzech przec. czterem								
	przekazywanie								
	krycie polami								
Chwyty	zachowanie się przy piłce neutr.								
	oburącz z przed piersi								
	oburącz z nad głowy								
	oburącz kozłem								
	oburącz z barku								
	jednorącz dołem								
	jednorącz kozłem								
	hakiem								
	w wyskoku								
	górnym								
Rzuty do kosza	dolnym								
	boczne								
	z kozła								
	jednorącz								
	podstaw. oburącz								
	podstaw. jednorącz								
	z biegu z pod kosza								
	z kozł. z pod kosza								
	z dwutaktu								
	z biegu z półdystansu								
zwód	z kozł. z półdystansu								
	od dołu								
	z półobrotem								
	z obrotem								
	hakiem								
	oburącz z nad głowy								
	dobitka								
	wolny								
	kozlowanie								
	obrotowy								
szybki atak	dwutakt								
	szybki atak								
	szybki atak								
	przetrzymanywanie piłki								
	niepotrzebne kozłowanie								
	przetrzymanywanie piłki								
	brak decyzji do rzutu								
	poruszanie się								
	przetrzymanywanie piłki								
	niepotrzebne kozłowanie								
pozytywny	brak decyzji rzutu								
	brak decyzji rzutu								
	zastona								
	2x1								
	3x2								
	2x2								
	3x3								
	zagranie z linii końcowej								
	zagranie z linii bocznej								
	zagranie z rzutu								
zwód	zagranie z rzutu								
	zagranie z rzutu								
	zagranie z rzutu								
	zagranie z rzutu								
	zagranie z rzutu								
	zagranie z rzutu								
	zagranie z rzutu								
	zagranie z rzutu								
	zagranie z rzutu								
	zagranie z rzutu								

Sposób oznaczania:
 1 brak
 2 źle
 3 średnio
 4 bardzo dobrze

UWAGA: niniejszy arkusz przedstawia odnotowanie braków.

bezpłoduktywny
 niema
 Pierwsze podanie
 drugie podanie
 wykonywanie zadania
 niepotrzebne kozłowanie
 przetrzymywanie piłki
 brak decyzji do rzutu
 poruszanie się
 przetrzymywanie piłki
 niepotrzebne kozłowanie
 brak decyzji rzutu
 zastona
 2x1
 3x2
 2x2
 3x3
 zagranie z linii końcowej
 zagranie z linii bocznej
 zagranie z rzutu
 zagranie z rzutu

zwód
 szybki atak
 pozytywny
 fragmenty
 sytuacje

Ćw. wyrównawcze
 wytrzymalność
 szybkość
 skoczność
 głębokość
 zręczność
 siła
 praca nóg
 praca ramion
 agresywne krycie
 odległość w kryciu
 wybijanie piłki
 wpadanie w rytm biegu przeciwnika
 reakcja na zwody
 zbieranie piłki z tablicy
 jeden przeciwko dwóm
 dwóch przec. trzem
 trzech przec. czterem
 przekazywanie
 krycie polami
 zachowanie się przy piłce neutr.
 oburącz z przed piersi
 oburącz z nad głowy
 oburącz kozłem
 oburącz z barku
 jednorącz dołem
 jednorącz kozłem
 hakiem
 w wyskoku
 górnym
 dolnym
 boczne
 z kozła
 jednorącz
 podstaw. oburącz
 podstaw. jednorącz
 z biegu z pod kosza
 z kozł. z pod kosza
 z dwutaktu
 z biegu z półdystansu
 z kozł. z półdystansu
 od dołu
 z półobrotem
 z obrotem
 hakiem
 oburącz z nad głowy
 dobitka
 wolny
 kozłowanie
 obrotowy
 dwutakt

