

# KULTURA FIZYCZNA



MIESIĘCZNIK

1 9 5 4

5

# TREŚĆ

	Str.
<i>Józef Rutkowski</i> — Związkowy ruch sportowy na nowym etapie . . . . .	319
<b>DZIAŁ NAUKOWO-METODYCZNY</b>	
<i>Doc. dr Ryszard Wroczyński</i> — O społecznym podłożu wychowania fizycznego i sportu . . . . .	325
<i>Mgr Aleksander Gutowski</i> — O dalszy rozwój odznaki SPO . . . . .	333
<i>Mgr Zygmunt Pabiś</i> — Przyczynek do analizy rozwoju lekkiej atletyki polskiej na tle osiągnięć zawodników radzieckich . . . . .	340
<b>Z DOSWIADCZEŃ RADZIECKICH I KRAJÓW DEMOKRACJI LUDOWEJ</b>	
<i>MUDr Z. Hornój i RNDr M. Kremer</i> — Biologiczne podstawy wytrzymałości rekordzisty świata Emila Zatopka, cz. II . . . . .	364
<b>ROZNE</b>	
Przed pierwszą konferencją teoretyczną poświęconą zagadnieniom teorii wychowania fizycznego . . . . .	389
<b>Z ŻYCIA ORGANIZACJI</b>	
<b>PRZEGLĄD WYDAWNICTW</b>	
Doniesienie: <i>doc. dr W. Hartwig</i> „Zepsute zęby źródłem chorób” . . . . .	395
Recenzja: Wychowanie fizyczne uczniów klas I — IV . . . . .	395
<b>KRONIKA</b>	
Memoriał Br. Czecha . . . . .	399
Rekordowe skoki na krokwi . . . . .	399
Marsz szlakiem generała Waltera . . . . .	399
Pływackie mistrzostwa Polski . . . . .	399
Letni sezon sportowy . . . . .	409
Przełajowe mistrzostwa Polski . . . . .	400
Nowy lekkoatletyczny rekord Polski . . . . .	400
Międzynarodowe zawody gimnastyczne w Budapeszcie . . . . .	401
Bokserzy niemieccy w Polsce . . . . .	401
Polska — Rumunia w zapasach . . . . .	401
Międzynarodowy turniej szermierczy . . . . .	401
Szermiercze mistrzostwa świata juniorów . . . . .	401
Mistrzostwa świata w tenisie stołowym . . . . .	402
Współzawodnictwo 1-szo majowe . . . . .	402
Nowości wydawnicze . . . . .	403

# KULTURA FIZYCZNA

MIESIĘCZNIK

MAJ - 1954

ROK VIII

Nr 5

KOMITET REDAKCYJNY

Prof. dr Zygmunt Gilewicz  
Prof. dr Włodzimierz Missiuro  
Mgr Otto Fiński  
Mgr Aleksander Gutowski

REDAKTOR NACZELNY

Mgr Edmund Kosman

SEKRETARZ REDAKCJI

Mgr Roman Trześniowski

REDAKTOR TECHNICZNY

Mgr Tadeusz Jakubowski

---

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

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

PRENUMERATA: roczna 48 zł, półroczna 24 zł, kwartalna 12 zł, miesięczna 4 zł.

W sprzedaży: cena pojedynczego numeru — 4 zł.

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

Informacji w sprawie prenumeraty opłacanej w kraju ze zleceniem wysyłki zagranicę udziela oraz zamówienia przyjmuje Oddział Wydawnictw Zagranicznych PPK „Ruch“, Sekcja Eksportu, Warszawa, Al. Jerozolimskie 119, tel. 805-05.

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

Druk. RSW „Prasa“, Al. Jerozolimskie 125.

Zam. 344 26.IV.54. 5-B-14779

# Związkowy ruch sportowy na nowym etapie

JÓZEF RUTKOWSKI

zastępca kierownika Wydziału Kultury Fizycznej CRZZ

„Celowym jest znaczne rozszerzenie związkowego ruchu sportowego, który dotychczas nie potrafił jeszcze całkowicie przełamać tendencji do jednostronnego rozwoju sportu wyczynowego w oderwaniu od rozwoju masowego ruchu sportowego“. (Wyjątek z Uchwały KC PZPR — „O pracy Związków Zawodowych“ — kwiecień 1954 rok).

Związkowy ruch sportowy jest jednym z podstawowych ogniw w polskim sporcie. Na 14 działających w kraju zrzeszeń sportowych, 8 — to związkowe zrzeszenia sportowe. Są to — ZS „Budowlani“, ZS „Spójnia“, ZS „Kolejarz“, ZS „Stal“, ZS „Górnik“, ZS „Ogniwo“, ZS „Unia“, ZS „Włókniarz“. W szeregach zrzeszeń związkowych skupionych jest 420000 członków, co stanowi niecałe 10% członków związków zawodowych. Struktura zrzeszeń związkowych jest w zasadzie identyczna ze strukturą związków zawodowych. Podstawową komórką jest przyzakładowe koło sportowe. Sport związkowy liczy w chwili obecnej 3942 koła. Koło sportowe, to pozastrukturalna komisja rady zakładowej. Na szczeblu wojewódzkim działają rady okręgowe zrzeszeń sportowych, których prace koordynuje jednoosobowy referat kultury fizycznej w Okręgowej Radzie Związków Zawodowych. Na szczeblu krajowym całością pracy zrzeszenia zajmuje się Rada Główna Zrzeszenia. Aparat etatowy zrzeszeń wynosi 644 osoby. Zakres działalności zrzeszeń sportowych w dziedzinie upowszechniania kultury fizycznej i podnoszenia poziomu sportu polskiego jest co roku określany przez państwowy plan rozwoju kultury fizycznej, wytyczany przez Główny Komitet Kultury Fizycznej w porozumieniu z Centralną Radą Związków Zawodowych.

Realizacja zadań planowych w dziedzinie wzrostu liczebności kół sportowych, zdobywania nowych odznak SPO i klas sportowych, to podstawowy miernik sprawności organizacyjnej i wyszkoleniowej zrzeszeń sportowych.

Sport związkowy na przestrzeni ostatnich lat nie wykonywał w pełni zadań w dziedzinie zdobywania SPO i klas sportowych. W 1953 roku tylko dwa zrzeszenia związkowe — „Kolejarz“ i „Stal“ — zadania te wykonały w pełni. Pozostałe zrzeszenia wykonały je w 90%.

Niemniej na 420000 członków kół sportowych zdobyto w związkowym pionie 300000 odznak SPO. Poza tym prawie 120000 sportowców uzyska-

to klasy sportowe. Dodać należy, że do końca ubiegłego roku sport związkowy był rezerwuarem zawodników dla sportowego pionu wojskowego i ZS „Gwardia“. Sport związkowy został poważnie osłabiony przez powołanie do życia w ubiegłym roku dwóch nowych zrzeszeń sportowych — „Startu“ i „Zrywu“. Na zasięgu sportu związkowego szczególnie źle odbiło się powstanie „Zrywu“ działającego wśród uczniów szkół zawodowych, na których w dużej mierze opierał się sport związkowy. Osiągnięcia, aczkolwiek poważne, są dalece niezadowalające wobec ogromnych możliwości rozwoju, istniejących na terenie działania związkowych zrzeszeń sportowych.

Kwietniowa Uchwała KC PZPR „O pracy Związków Zawodowych“ z całą mocą wskazała na zaniedbania i słabości w działalności związków zawodowych. Do poważnie zaniedbanej, a często zapomnianej, pracy związkowej należy również dziedzina kultury fizycznej i sportu.

Instancje związkowe w sposób wielce niezadowalający zajmowały się i kierowały tym ważnym odcinkiem pracy, na skutek czego zrzeszenia i koła sportowe działały w oderwaniu od związków zawodowych, chociaż formalnie rzecz biorąc — obok instancji związkowych.

Stan ten powodował nieprawidłowe, często żywiołowe, kształtowanie się rozwoju kultury fizycznej wśród pracujących, co przejawiało się w nikłym zasięgu kół sportowych, w ich częstym braku na dużych zakładach pracy, w istnieniu karłowatych, mało aktywnych kół sportowych, w opieraniu działalności kół przede wszystkim na młodzieży szkolnej, w zaniedbaniu podstawowych dyscyplin sportu (gimnastyka, lekkoatletyka, pływanie itp.), w braku troski o wychowanie nowego aktywu sportowego, w oportunistycznej bierności wobec praktyk „kaperownictwa“ i tolerowaniu bezideowości w pracy sportowej, a przede wszystkim — w odrywaniu sportu wyczynowego od jego podstawy, jaką jest masowy i wszechstronny ruch sportowy.

Te podstawowe wypaczenia wydobyla dopiero z całą ostrością Uchwała Sekretariatu CRZZ z września ubiegłego roku, która spowodowała poważny przełom w pracy związkowego pionu sportowego, wyrażający się w znacznym ożywieniu masowej pracy sportowej, jako konsekwencji coraz silniejszego zainteresowania się instancji związkowych sprawami wychowania fizycznego i sportu. Pozwoliło to na wykonanie w roku 1953 z poważną nadwyżką planu zdobywania odznak SPO, zwiększenie zasięgu o przeszło 80000 nowych członków, osiągnięcie stosunkowo wysokiego procentu realizacji planu jednolitej klasyfikacji sportowej oraz poprawienie — w 9 zewidencjonowanych dyscyplinach sportu — 138 rekordów Polski (241 CRZZ i 716 rekordów zrzeszeniowych).

O tym, że większość branżowych związków zawodowych w praktyce przystąpiła do realizacji postanowień Uchwały Sekretariatu CRZZ świadczy niezwykle żywy udział instancji związkowych w kampanii sprawozdawczo - wyborczej do rad kół sportowych, zakończony w dniu 15 kwietnia bieżącego roku.

Kampania sprawozdawczo - wyborcza stanowiąca pierwszy okres pracy związkowego ruchu sportowego w roku 1954, mimo pewnych błędów i niedociągnięć ujawnionych w trakcie jej przeprowadzania zakończyła się poważnym sukcesem organizacyjnym sportu związkowego. Ożywiła pracę wielu kół sportowych, zaktywizowała wielu działaczy, wysunęła

szereg krytycznych postulatów pod adresem rad zakładowych i rad okręgowych zrzeszeń, wyłoniła nowy ofiarny aktyw do władz tych podstawowych ogniw naszego ruchu sportowego.

Już początek bieżącego roku przyniósł sportowi związkowemu poważne sukcesy sportowe zarówno w kraju, jak i za granicą.

Najpoważniejszym sukcesem, który odbił się szerokim echem w całej Europie, to zajęcie przez Chromika drugiego miejsca w tradycyjnym biegu organu KC Komunistycznej Partii Francji „L'Humanite“ w Paryżu. Reprezentacja CRZZ zajęła drugie miejsce za zespołem ZSRR.

Zimowe mistrzostwa lekkoatletyczne w hali wykazały, że realizacja właściwego planu rozwoju lekkoatletyki w pionie związkowym — opracowanego przez radę trenerów i sekcję społeczną przy Wydz. KF CRZZ — jest podstawą systematycznego wzrostu poziomu, zarówno w sporcie masowym jak i wyczynowym, tej dyscypliny sportu. Trzeba podkreślić, że plan, oparty na całorocznym cyklu treningowym, dał już pierwsze wyniki w biegu „L'Humanite“.

Start przeszło 6000 zespołów w rozgrywkach siatkówki o Puchar CRZZ wskazuje na dalszy wzrost zainteresowania tą dyscypliną w zrzeszeniach związkowych.

Sezon zimowy wykazał, że wyszkolenie sportowe w zrzeszeniach związkowych znajduje się na właściwej drodze. Świadczą o tym poważne sukcesy młodzieży narciarskiej w mistrzostwach Polski juniorów, mistrzostwach Podhala oraz mistrzostwach pionierów NRD.

Dalszy wzrost poziomu notujemy w koszykówce, pływaniu. Rośnie zaplecze piłki nożnej. W sumie można stwierdzić, że miniony okres bieżącego roku wykazuje dalsze podniesienie poziomu sportu związkowego.

Punktem wyjścia w dalszym rozwoju związkowego ruchu sportowego, w pomyślnym wykonaniu zadań jakie na związki zawodowe nakładają wytyczne II Zjazdu PZPR — jest dalsza konsekwentna i uporczywa walka z często zestarzałymi schorzeniami, brakami i błędami.

Związkowe Domy Kultury w dalszym ciągu nie są wykorzystywane do propagandy kultury fizycznej. Słaba jest praca w DMR i Hotelach Robotniczych, wysoce niedostateczny jest udział kobiet w związkowym ruchu sportowym.

Niektóre zrzeszenia sportowe zbyt mało uwagi poświęcają rozwojowi podstawowych dyscyplin sportowych, jak gimnastyka, lekkoatletyka. Praca z aktywnym społecznym jest często nieprawidłowa, zebrania aktywu odbywają się rzadko, brak wymiany doświadczeń pomiędzy aktywistami. Kursy wyszkoleniowe obsyłane są jeszcze często ludźmi przypadkowymi i prowadzone na niskim poziomie.

Rady Główne Zrzeszeń nie troszczą się dostatecznie o podwyższenie kwalifikacji i racjonalne wykorzystanie kadry trenersko-instruktorskiej. Kadry trenerskiej nie wykorzystuje się do przygotowania społecznych instruktorów. Trenerzy często prowadzą pracę z niewielkimi zespołami lub pojedynczymi ludźmi.

Niedostateczna jest praca w sporcie masowym, wciąga do aktywnej pracy zaledwie część członków koła sportowego.

Rozrzutna niekiedy jest jeszcze gospodarka finansowa w kołach sportowych.

Te poważne niedociągnięcia w rozwoju sportu masowego i pracy nad nim wydobyto z całą stanowczością w toku kampanii sprawozdawczo-wyborczej.

Zadania, jakie sobie nakreślił ruch związkowy na rok 1954, są poważne. Kampania sprawozdawczo-wyborcza była przygotowaniem do ich realizacji przez koła sportowe.

W roku 1954 winniśmy osiągnąć liczbę 600000 członków czynnie uprawiających sport w kołach sportowych na zakładach pracy. Oznacza to w porównaniu z rokiem 1953 wzrost o 170000 członków.

Orientujemy działalność zrzeszeń na poprawę składu osobowego kół przez coraz szersze wciąganie do czynnego udziału w życiu sportowym załóg robotniczych i członków ich rodzin, rozszerzenie sieci kół sportowych na wszystkie większe zakłady pracy, ze szczególnym uwzględnieniem nowopowstających budowli socjalizmu, Domów Młodego Robotnika i Hoteli Robotniczych. Kładziemy nacisk na rozszerzenie zasięgu działalności kół przez powołanie w nich do życia sekcji zaniedbanych dyscyplin sportowych.

W realizacji umasowienia znacznie dopomoże fakt organizacji sekcji turystyczno-krajoznawczych w kołach sportowych.

W roku 1954 w pionie sportowym związków zawodowych należy zdobyć 137420 nowych odznak SPO. Realizacja tego zadania da sportowi związkowemu ogółem 436953 posiadających odznakę SPO. Główny akcent w tej pracy kładziemy na sprawę równomiernego, rytmicznego zdobywania odznak w celu polepszenia jakości i podniesienia wartości wychowawczych odznaki. Zrzeszenia muszą również dużo uwagi poświęcić sprawie wciągnięcia zdobywających odznakę na stałe do uprawiania sportu. Należy zdobyć w roku 1954 w pionie sportowym związków zawodowych 69475 nowych klas sportowych. Realizacja tego zadania da sportowi związkowemu ogółem 151400 sklasyfikowanych zawodników. Przyczyni się to do znacznego podniesienia poziomu sportu związkowego. Szczególny nacisk kładziemy na zdobywanie klas w zapóźnionych w rozwoju dyscyplinach.

Realizację tych zadań ułatwi znacznie fakt zorganizowania w tym roku ogólnopolskiej Spartakiady, w której na wszystkich szczeblach — począwszy od spartakiad oddziałowych, zakładowych, okręgowych, zrzeszeniowych, skończywszy na centralnej — przewidujemy udział około miliona osób, co przyczyni się do znacznej popularyzacji sportu oraz pozwoli na stałe wciągnięcie do kół sportowych nowych członków.

Pełna realizacja jednolitego kalendarza sportowego, który przewiduje 60% imprez więcej niż w roku 1953, będzie również poważnym, dodatkowym bodźcem dla kół sportowych w ich pracy w dziedzinie umasowienia.

Planujemy, w porównaniu z rokiem 1953, rozszerzenie szkolenia kwalifikowanego aktywu etatowego i społecznego. W związku z tym przewiduje się zorganizowanie, na bazie zrzeszeń sportowych, szkolenia aktywistów, organizatorów SPO, pomocników instruktorów, sędziów itp., kładąc szczególnie nacisk na organizację kursów dochodzących.

Wydział Kultury Fizycznej CRZZ przeprowadzi centralnie szkolenie instruktorów w 16 dyscyplinach sportu, które obejmie 900 uczestników.

W celu zabezpieczenia stałego wzrostu wyników czołówki zawodników związkowych zrzeszeń sportowych organizujemy — w oparciu o szkole-

nie centralne wg specjalności — ośrodki szkolenia sportowego rozmieszczone terytorialnie, w formie dochodzącej, w następujących dyscyplinach sportu:

- a) *Pływanie*. Ośrodki: Stalinogród, Bytom, Wrocław, Łódź, Szczecin, Poznań, Kraków, Warszawa.
- b) *Szermierka*. Relizując w dalszym ciągu konsekwentnie nakreślony plan rozwoju szermierki w ZSS zorganizowano oprócz istniejących ośrodków w Warszawie, Poznaniu, Krakowie, Szczecinie, Stalinogrodzie i Łodzi nowe ośrodki w Gliwicach, Wrocławiu i Białymstoku.
- c) *Lekkoatletyka*. W celu stałego podnoszenia na wyższy poziom sportowy lekkoatletyki związkowej organizuje się nowe ośrodki specjalizacyjne w Krakowie, Łodzi i Gdańsku. Jednocześnie ulepsza się i rozszerza wg doświadczeń radzieckich pracę ośrodków istniejących w Warszawie i Stalinogrodzie.

Przystępujemy do opracowania założeń dla ustawienia planowej pracy metodyczno - szkoleniowej w następujących dyscyplinach: boks, gimnastyka, zapasy, kajakarstwo, wioślarstwo.

Ze względu na specyficzne warunki, istniejące w zakresie szkolenia narciarskiego, kontynuowane było szkolenie narciarzy związkowych w oparciu o Centralny Ośrodek Narciarski w Zakopanem. W okresie od 1.XII — 30.IV.1954 roku odbyło się kilka turnusów szkoleniowych wg poszczególnych konkurencji narciarskich, którymi objęto 700 uczestników.

W 1954 roku nadal przeprowadzamy tradycyjne imprezy masowe o puchar CRZZ oraz wprowadzamy dodatkowo:

- a) w siatkówce kobiet i mężczyzn,
- b) zawody pływackie kół sportowych,
- c) lekkoatletyczne o puchar CRZZ we wszystkich województwach,
- d) centralne mistrzostwa strzeleckie o puchar CRZZ,
- e) zabezpieczamy udział 24 zespołów związkowych w mistrzostwach Polski juniorów w koszykówce i siatkówce mężczyzn (półfinał).

Realizując długofalowy plan szkolenia czołówki i utalentowanej młodzieży przewiduje się przeprowadzenie centralnych obozów szkoleniowo-sportowych, w lekkoatletyce, pływaniu i piłce wodnej oraz dla juniorów narciarstwa (w okresie letnim).

Uwieńczony dużym sukcesem wyjazd naszych lekkoatletów do Paryża oraz przyjęcie 21 osobowej ekipy narciarskiej FSGT zapoczątkowało realizację skromnego planu spotkań międzynarodowych. Obejmuje on w pierwszym rzędzie utrzymanie kontaktów sportowych z organizacjami robotniczymi państw kapitalistycznych, z którymi sport związkowy łączy przyjacielskie stosunki. Kontakty te mają w pierwszym rzędzie pomóc tym organizacjom w ich walce z burżuazyjnymi organizacjami sportowymi; jednocześnie winny one stać się mocnym elementem propagandy naszej ludowej kultury fizycznej za granicą. Plan obejmuje spotkania w kraju i zagranicą.

Dla zapobieżenia niszczenia urządzeń sportowych duży nacisk kładziemy na prowadzenie planowych remontów z uwzględnieniem napraw bieżących, remontów kapitalnych. Zapobiega to nadmiernemu niszczeniu się obiektów sportowych i pozwala na utrzymanie ich w stałej gotowości użytkowej.

Dla zapobieżenia występującemu jeszcze marnotrawstwu i rozrzutnej gospodarce w zrzeszeniach sportowych opracowane zostaną normatywy kosztów wychowania i zabezpieczenia wzrostu zawodników w poszczególnych dyscyplinach sportu oraz normatywy zaopatrzenia i zużycia sprzętu sportowego.

Poza tym przez przeprowadzenie scentralizowanej księgowości kół w ramach okręgowych zrzeszeń, oraz jednolitego rozdziału biletów na imprezy sportowe zamierzamy wyeliminować nadużycia i nieprawne operacje finansowe i uzyskać pełny obraz gospodarki finansowej w sporcie.

Zagadnienie umasowienia kultury fizycznej wśród pracujących winno przestać być sprawą tylko wąskich fachowych komórek — zrzeszeń i Wydziału Kultury Fizycznej CRZZ.

Zamierzenia powyższe, spośród których liczne są już realizowane (wybory, przygotowania do spartakiady, zorganizowanie ośrodków doskonalenia zawodników itp.), uwieńczone zostaną powodzeniem jedynie przy pełnym włączeniu się wszystkich instancji związkowych oraz pomocy komitetów kultury fizycznej wszystkich szczebli.

## O SPOŁECZNYM PODŁOŻU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU

doc. dr Ryszard WROCZYŃSKI

W roku 1952 ukazało się w Niemieckiej Republice Demokratycznej studium historyczne poświęcone dziejom kultury fizycznej w Niemczech w XIX i XX wieku. Studium zatytułowane „Kurzer Abriss der Geschichte der Koerperkultur in Deutschland seit 1800“ (Berlin, 1952, str. 502), opracowane zbiorowo przez aspirantów wyższych szkół wychowania fizycznego w NRD <sup>1)</sup>, jest pracą pionierską. Jest pierwszą — poza radzieckimi monografiami i zarysami — próbą opracowania dziejów niezwykle ważnego etapu rozwojowego kultury fizycznej w oparciu o metodologię materializmu historycznego. Okres objęty zarysem jest bowiem okresem powstania, rozwoju i rozkładu mieszczańskiej teorii i praktyki wychowania fizycznego i sportu oraz okresem powstania i rozwoju socjalistycznej teorii kultury fizycznej.

Dla czytelnika polskiego książka jest szczególnie interesująca z uwagi na nikły stan naszej historiografii w dziedzinie wychowania fizycznego i sportu oraz ze względu na nienaukowy, formalistyczno-tradycjonalistyczny charakter kursujących dziś jeszcze zarysów rozwoju kultury fizycznej zarówno polskich, jak i obcych. Omawiana praca podważa i rozbija szereg mylnych dyletanckich poglądów na rozwój wychowania fizycznego i sportu oraz wskazuje na ściśle jego powiązanie z rozwojem stosunków społeczno - ekonomicznych i warunkami politycznymi.

Jakkolwiek autorzy obracają się w zasadzie w kręgu historii kultury fizycznej w Niemczech, to jednak często sięgać muszą do zjawisk szerszych, ogólnoeuropejskich, zwłaszcza tam, gdzie te powiązania są oczywiste i gdzie mamy do czynienia z ruchem wykraczającym poza jeden kraj.

Zarysem objęty jest rozległy okres czasu o skomplikowanej problematyce wewnętrznej. Jest to okres początków kapitalizmu, jego szczytowego rozwoju i zmierzchu, okres, w którym walczące z feudalizmem mieszczaństwo osiąga dominację jako klasa społeczna (połowa XIX wieku) i osiągnąwszy tę dominację wchodzi na drogę podboju i kolonialnego wyzysku, wyrzuca „za burtę“ swobody i wartości, których niegdyś broniło w walce

<sup>1)</sup> Poszczególne rozdziały wydawnictwa opracowali: Guenter Erbach, Paul Marschner, Hans Schuster, Hannes Simon, Lothar Skorning, Georg Wiczisk, Guenter Wonneberger, red. L. Skorning.

z feudałami. Jest to okres narodzin rewolucyjnego ruchu robotniczego i rozwoju sportu robotniczego.

Z rozległej problematyki książki pragnę zwrócić uwagę na kilka tylko zagadnień związanych z początkami ruchu gimnastycznego i sportu w Niemczech, omówionymi w pierwszych rozdziałach książki<sup>2)</sup>, a mianowicie: 1. na genezę mieszczańskiego systemu wychowania fizycznego w Niemczech, 2. genezę ruchu gimnastycznego w Niemczech, 3. drogi rozwoju wychowania fizycznego w szkole w XIX wieku, 4. genezę i rozwój ruchu sportowego.

### 1. Geneza mieszczańskiego systemu wychowania fizycznego w Niemczech — Jan Guts Muths

Na przełomie XVIII i XIX wieku w Niemczech — podobnie jak w całej zachodniej Europie — następuje ostre załamanie się stanowej struktury społeczno - ekonomicznej i rozwijanie się nowego, kapitalistycznego systemu produkcji i wymiany. Mieszczaństwo jako wchodząca klasa społeczna wzmaga walkę z feudalizmem, umacnia się ideologicznie, formułując w nauce Oświecenia podstawy swego progresywnego światopoglądu. Wielki przełom ideologiczny znalazł swój pełny wyraz w myśli pedagogicznej owego czasu, zwalczającej dogmatyzm i rygoryzm feudalnych systemów pedagogicznych jako systemów religijno - moralnego kształtowania. Wyrosłe z idei wieku Oświecenia nowe szkoły — filantropiny — realizowały rozszerzony zakres wykształcenia szkolnego, zwłaszcza w dziedzinie nauk „przyrodzonych“, oraz — co ważne dla naszego zagadnienia — zwalczały wciąż pokutującą w szkołach zakonnych średniowieczną pogardę dla zdrowia fizycznego i wprowadzały do planu zajęć szkolnych ćwiczenia fizyczne. Pod wpływem poglądów Locke'a i Rousseau na wychowanie, ruchu filantropijnego w pedagogice niemieckiej (J. Basedow, Chr. Salzmann) kształtowały się poglądy pedagogiczne i działalność praktyczna wybitnego przedstawiciela pedagogiki Oświecenia w Niemczech — Jana Guts Muthsa (1759—1839).

Jan Guts Muths, z pochodzenia mieszczanin (syn garbarza), jest typowym reprezentantem dążeń i ideałów mieszczańskich okresu Oświecenia. Jego społeczno - polityczne poglądy kształtowały się pod wpływem rewolucji francuskiej.

„Stosunek Guts Muthsa do rewolucji francuskiej jest wskaźnikiem jego politycznych poglądów — piszą autorzy. Wielką rewolucję powitał on z sympatią w ojczywej prasie, z zachwytem dla rewolucji nie czynił tajemnicy, przez co został poddany pod nadzór cenzury. Ale kiedy zachwyty niemieckiej burżuazji dla rewolucji przemienił się w nienawiść — cofnął się w swoich sympatiach i Guts Muths.

Wygasł jego zachwyty dla francuskiej rewolucji, a jego miejsce zajęło — charakterystyczne dla całego ruchu filantropinów — przekonanie, iż rozsądne mieszczańskie wychowanie osiągnie na pokojowej drodze to, ku czemu zmierzała rewolucja. Dlatego skoncentrował wszystkie swoje siły na stworzenie i rozwijanie postępowego mieszczańskiego systemu wychowa-

<sup>2)</sup> Z fragmentem końcowej części omawianej książki mieli się możliwość czytelnicy zapoznać z zamieszczonego w „Kulturze Fizycznej“ (1953, nr 8) przekładu pt. „Niemiecki antyfaszystowski ruch sportowy w walce z hitleryzmem“.

nia, który Guts Muths istotnie wzbogacił szczegółowym programem wychowania fizycznego“ (str. 33—34).

System wychowania fizycznego — wyłożony w książce pt. „Gymnastik fuer die Jugend“, 1793 — przeznaczał Guts Muths zarówno dla klasy pracującej, jak i dla elity społecznej. Uzasadnień dla wychowania fizycznego klasy pracującej poszukiwał w założeniach fizjokratyzmu i merkantylizmu wskazując na zależność wydajności pracy wytwórczej od siły i zręczności fizycznej. Dla elity społecznej natomiast wychowanie fizyczne miało być — według Guts Muthsa — czynnikiem przeciwdziałającym gnuśności i upadkowi fizycznemu jako rezultatom beztroskiego życia pozbawionego pracy i wysiłku.

Jako przedstawiciel drobnej burżuazji tworzył Guts Muths swój system wychowania fizycznego przede wszystkim z punktu widzenia jej interesów politycznych i ekonomicznych. Wychowanie fizyczne — według Guts Muthsa — miało mieszczaństwu przelomu XVIII i XIX wieku, więc okresu gwałtownej walki o przodownicą rolę społeczną, zapewnić tężyznę fizyczną, a na jej podłożu kształtować ważne w walce o dominację społeczną właściwości psychiczne: aktywność, przedsiębiorczość, energię życiową.

Stojąc na pozycjach klasowo mieszczańskich, reprezentując interesy i dążenia mieszczaństwa jako wchodzącej klasy społecznej — występuje Guts Muths zdecydowanie w obronie klas uciskanych, robotników i chłopów pańszczyźnianych. Niezwykle wymownie kreśli w swej książce obraz wyniszczenia fizycznego warstwy wyrobniczej. Wśród rękodzielników zauważa przeważającą ilość ludzi fizycznie niedorozwiniętych, o wąskich zapadłych piersiach, krzywych kręgosłupach, zniekształconych ramionach. Chłopi pańszczyźniani są, według Guts Muthsa, „szywni, ociężali, niezgrabni, skarlłowaciali“, a jeszcze groźniejsze przejawy fizycznego cherlactwa stwierdza u robotników manufaktur.

W rezultacie wysuwa Guts Muths śmiałe żądanie reformy warunków pracy klasy pracującej, wprowadzenia powszechnych ćwiczeń cielesnych kompensujących ujemne wpływy pracy zawodowej. Wysuwając te postulaty nie schodzi w zasadzie z klasowych pozycji mieszczaństwa, ale — trzeba to wyraźnie podkreślić — z pozycji mieszczaństwa jako klasy społecznej jeszcze progresywnej, jeszcze postępowej, bo walczącej o nowe, wyższe formy stosunków społeczno - ekonomicznych i politycznych.

Opierając się na zdobyczach nauki okresu Oświecenia nadaje Guts Muths swojemu systemowi charakter wybitnie racjonalny i utylitarny. Znany jest jego pogląd na wychowanie fizyczne wypowiedziany w książce „Gimnastyka dla młodzieży“: „Gimnastykę uprawia się dla życia, ale nie żyje się po to, aby uprawiać gimnastykę“. <sup>3)</sup> Podobnie twórcze są jego poglądy na istotę i czynniki rozwoju psychicznego, na związek psychiki z jej materialnym podłożem — centralnym systemem nerwowym. „Warsztatem myślenia jest mózg“ <sup>4)</sup> — pisze Guts Muths we wspomnianej książce, odcinając się zdecydowanie od tych stanowisk, które źródła życia psychicznego człowieka poszukiwały w dziedzinie irracjonalnej.

<sup>3)</sup> Man treibt Gymnastik um zu leben aber lebe nicht, um Gymnastik zu treiben.

<sup>4)</sup> Die Werkstaette des Denkes ist das Gehirn.

## 2. Geneza ruchu gimnastycznego (turnerstwa) w Niemczech — Fryderyk Ludwik Jahn

Innym zagadnieniem, do którego omawiana książka wnosi wiele nowych i cennych oświeleń, jest analiza społeczno-politycznego tła ruchu gimnastycznego (turnerstwa) niemieckiego. Tradycyjne studia ograniczają się w zasadzie do przedstawienia samych założeń ruchu, organizacji zajęć na boiskach gimnastycznych, systematyki ćwiczeń gimnastycznych itp.; nie ukazują na ogół, albo czynią to powierzchownie, społeczno-politycznych źródeł ruchu.

A tymczasem ruch gimnastyczny wyrósł ze stanu politycznego Niemiec na początku XIX wieku. Był to okres zwycięskiego pochodu Napoleona, klęski wojsk niemieckich pod Jeną i okupacji Niemiec przez armię francuską. Pod wpływem klęsk militarnych budził się w Niemczech żywy ruch samoobrony narodowej, powstawały liczne tajne związki i stowarzyszenia mające na celu zbrojną walkę z okupacją. Klęski polityczne wzmagaly proces uświadomienia mieszczaństwa niemieckiego, które w walce z Napoleonem odegrało przodującą rolę.

Na tym tle historycznym wyrósł twórca ruchu turnerskiego w Niemczech Fryderyk Ludwik Jahn (1788—1852). Brał on żywy udział w walkach z Francuzami, był łącznie z Friesenem założycielem Związku Niemieckiego (1810), stawiającego sobie za cel czynną walkę z obcym najazdem.

Ruch gimnastyczny miał stanowić w zamierzeniach Jahna ośrodek mobilizacji niemieckich mas mieszczańskich do walki z najazdem. U podstaw więc systemu Jahna stały wyraźnie warunki polityczne, w jakich znalazły się Niemcy w czasie wojen napoleońskich.

Ale ruch narodowo-wyzwoleńczy w Niemczech w początkach XIX wieku miał dwojake oblicze — postępowe i wsteczne. W walkach wyzwolenczych brało udział mieszczaństwo i możnowładztwo niemieckie. Gdy pierwsze walczyło z myślą o państwie liberalnym, konstytucyjnym drugie dążyło do odbudowy Niemiec monarchistyczno-feudalnych.

„W jego (Jahna) ideologii — piszą autorzy studium (str. 96—97) — odzwierciedla się też sprzeczny charakter ruchu przeciw Napoleonowi, zafascynowanie Niemiec i swoiste położenie niemieckiego mieszczaństwa, które musiało powitać Napoleona jako przedstawiciela rewolucji i przekląć go jako despotę, przeciw któremu łącznie z niemieckimi książętami poszło do walki“.

Dla Jahna jednak przymierze z niemiecką arystokracją rodową nie było jedynie taktycznym porozumieniem w okresie wojny z wojskami napoleońskimi.

„Upadek Niemiec traktował jako skutek odstępstwa od staroniemieckiego surowego sposobu życia. Dlatego chciał cofnąć się z powrotem, z powrotem do Hermana z Teutoburskiego Lasu, z powrotem do Barbarossy, z powrotem do średniowiecza. Idealem niemieckiego państwa była dla Jahna monarchia dziedziczna gwarantująca prawa i swobody mieszczaństwu“ (97).

„Narodzie niemiecki, nie zdradzaj swoich starych domów książęcych“ — nawoływał Jahn w pismach skierowanych do Niemców w okresie wojny z Napoleonem.

Szowinizm narodowy Jahna, teutomania, musiały oczywiście wzbudzić sprzeciwy. Jahn do końca życia pozostał przy swoich skrajnie nacjonalistycznych założeniach wywołując tym ataki wielu postępowych ludzi. Należy pamiętać, iż w okresie, kiedy Jahn formułował ideologiczne założenie ruchu turnerskiego, mieszczaństwo niemieckie miało wielu wybitnych przywódców, jak Fichte, Arndt, Buechner i in. Warto też przypomnieć, iż ideologia turnerstwa Jahna spotkała się z surową oceną Fryderyka Engelsa, który z racji szowinistyczno-teutońskich przekonań Jahna nazwał jego system systemem tyrańskim (Turnwueterich).

Niezależnie od swych politycznych przekonań Jahn stworzył podwaliny pod rozwój ruchu gimnastycznego w Niemczech. Ruch ten rozwijał się następnie w sposób żywiołowy, odzwierciedlając różnorodne wpływy ideologiczne zarówno postępowe, jak wsteczne. Do rewolucji 1848 roku niemiecki ruch gimnastyczny związany był najściślej z ruchem mieszczaństwa. Można w nim odznaleźć wpływy wszystkich charakterystycznych ośrodków mieszczańskiej myśli społeczno-politycznej owego czasu w Niemczech. Reakcja, która zapanowała w Niemczech po wojnach napoleońskich, doprowadziła do ostrego prześladowania ruchu turnerskiego (szczególnie w latach 1820—1842) i m. in. zaprowadziła Jahna do więzienia — mszcząc się w ten sposób na twórcy sal i boisk gimnastycznych nie za jego ideologię, która daleka była od radykalizmu społecznego, ale za kierunek społeczno - polityczny samego ruchu.

W latach 1848—1849 turnerstwo w masie swej stanęło pod sztandarami rewolucji i pełniło w niej przodującą rolę.

Po rewolucji, z chwilą uformowania się junkiersko - burżuazyjnego państwa pruskiego, ośrodki demokratyczne w ruchu gimnastycznym zostały zdławione. Ruch sam wzięty został pod ścisłą opiekę państwa i wykorzystany jako jeden z torów przygotowań wojen imperialistycznych wszczętych przez cesarstwo niemieckie.

### 3. Drogi rozwoju wychowania fizycznego w szkole w XIX wieku w Niemczech

Na początku XIX wieku ćwiczenia cielesne prowadzone były w Niemczech tyłkō w nielicznych, przeważnie prywatnych szkołach. Specjalne miejsce zajmowało pod tym względem filantrophinum w Schnepfenthal, w którym pracował i system swój stosował J. Guts Muths.

Na zmianę tego stanu rzeczy i wzmożenie zainteresowań sprawą rozwoju fizycznego młodzieży wpłynęły nie tyle poglądy pedagogiczne wieku Oświecenia, co ruch gimnastyczny wszczęty przez Jahna. Pod tym względem zasługi Jahna — niezależnie od jego oblicza ideologicznego — są bezsprzeczne. Ruch gimnastyczny przybrał rozmiary wielkiego zjawiska społecznego, które musiało zasięgiem swoim objąć i szkołę. Powstające szybko w całych Niemczech zakłady gimnastyczne przyciągały i młodzież szkolną, niekiedy organizowane były przez nauczycieli, jak np. znany zakład gimnastyczny F. Klummpa założony w roku 1822 w Dreźnie.

Wagę ćwiczeń fizycznych dla młodzieży podnosili liczni lekarze. Szczególna rola przypada tu dr Lorniserowi, który w ogłoszonej w roku 1836 pracy pt. „O ochronę zdrowia w szkołach“ wskazywał na niedorozwój fizyczny młodzieży szkolnej i wysuwał energicznie postulat ćwiczeń fizycz-

nych. Pod wpływem tej pracy wydany był w roku 1837 w Prusach dekret o obowiązkowych ćwiczeniach fizycznych w gimnazjach. Wcześniej, w roku 1827, wprowadzona została gimnastyka do zakładów kształcenia nauczycieli. Przez szereg lat jednak zarządzenia te praktycznie realizowane nie były wskutek braku nauczycieli, którzy mogliby podjąć się prowadzenia ćwiczeń cielesnych oraz niezdecydowania władz szkolnych co do rodzaju i kierunku ćwiczeń.

Rząd pruski jako rząd nacjonalistyczny i militarny doceniał wagę wychowania fizycznego dla celów wojskowego przygotowania młodzieży. Był jednak jak najbardziej krytycznie ustosunkowany do ruchu turnerskiego ze względu na jego społeczno - polityczne oblicze. Nie życzył też sobie, by właśnie turnerstwo pod postacią ćwiczeń fizycznych weszło do szkół. Przeciwnie, wprowadzając ćwiczenia fizyczne do szkół w okresie oficjalnych represji w stosunku do ruchu turnerskiego, chciał m. in. odciągnąć młodzież szkolną od publicznych placów turnerskich. W pewnym okresie wydawało się, iż rozwiązać tę drażliwą sprawę może system szwedzki, który wydawał się być politycznie bezpieczny z uwagi na anatomiczno-fizjologiczne uzasadnienie ćwiczeń, a nie podkreślanie ich walorów społeczno-narodowych. Tak więc doszło w roku 1845 do wyjazdu dwóch oficerów pruskich, Rothsteina i Techowa, do Szwecji dla przyswojenia zasad systemu Linga, a następnie do nominacji Rothsteina na stanowisko kierownika Królewskiego Centralnego Instytutu Gimnastycznego w Berlinie.

Fakt jednak oparcia się o obcy system gimnastyczny drażnił ambicje narodową militarne państwa i doprowadził w roku 1862 do wielkiej burzy w parlamencie niemieckim wymierzonej przeciwko systemowi Linga-Rothsteina jako systemowi narodowo obcemu. Ten spór parlamentarny przeszedł do historii pod nazwą sporu o poręczce (Barrenstreit), ponieważ formalnie toczył się on wokół zagadnienia gimnastyki przyrządowej czy bezprzyrządowej.

Wówczas to nabrał wielkiego rozgłosu system Adolfa Spiessa („Lehrer Turnkunst“, 1840—1846, cztery części), który zwłaszcza w ostatnim tomie swojego dzieła wprowadził w szerokim zakresie ćwiczenia porządkowe i musztrę. Spiess pisał: „Podstawowym zadaniem wychowawcy jest kształcenie karności i porządku. Gimnastyka jest skutecznym środkiem prowadzącym do tego celu“. Odpowiadało to dążeniom pruskich „juniorów“, którzy według znanego powiedzenia Engelsa przekształcili całe Niemcy w koszary. A jednocześnie system Spiessa był systemem niemieckim, co pochlebiała rosnącemu szowinizmowi narodowemu pruskiej monarchii.

W roku 1860 zostało wychowanie fizyczne wprowadzone do szkół ludowych w Niemczech. Jakie było społeczno-polityczne tło jej decyzji? Wyraźnie odsłonięte ono zostało w instrukcji do zarządzenia wprowadzającego wychowanie fizyczne do szkół ludowych:

„Zadaniem (wychowania fizycznego) jest przygotować niższe klasy ludności, zatrudnione pracą fizyczną, przeważnie już w młodości, do wyszkolenia wojskowego i służby w stałej armii. Chłopiec nie powinien być poprzednio wyszkolony wojskowo, ale przez odpowiednie ćwiczenia przygotowany do ćwiczeń wojskowych“.

Względy więc natury wojskowej — potrzeby armii militarnej monarchii — stoją u podstaw decyzji wprowadzającej wychowanie fizyczne do szkół ludowych w Niemczech.

W miarę postępu militarystyki pruskiej w końcu wieku wychowanie fizyczne w szkole odgrywa coraz poważniejszą rolę. Coraz mocniej podkreśla się jego społeczne zadanie: wychowanie fizyczne ma być tak prowadzone, by kształtowało karność i posłuszeństwo, było szkołą osławionego „drillu“ pruskiego.

Ale na wzmożenie troski państwa o rozwój wychowania fizycznego (m. in. wymiar godzin wychowania fizycznego w planie nauczania zwiększono z 2 do 3 godzin tygodniowo), wpłynęły i inne względy. Koniec wieku był okresem gwałtownego narastania ruchu rewolucyjnego, okresem wielkiego zagrożenia istniejącego porządku. Wychowanie fizyczne miało przeciwdziałać wpływowi ruchu rewolucyjnego na młodzież, miało odwrócić jej uwagę od palących problemów społecznych, wychowywać z niej wiernych i lojalnych poddanych. Ten motyw stał u podstaw utworzonego w roku 1871 w Prusach, z inicjatywy Schneckenendorffa, Centralnego Urzędu Gier Narodowych i Młodzieżowych, rozporządzającego ogromnymi funduszami, podejmującego wielką rozbudowę sal i boisk gimnastycznych zarówno szkolnych, jak i społecznych.

#### 4. Geneza i rozwój ruchu sportowego

Wiek XIX jest też wiekiem powstania i rozwoju sportu mieszczańskiego w Niemczech. O ile ruch turnerski wyrósł z podłoża stosunków społeczno - politycznych Niemiec na początku XIX wieku, o tyle nowoczesny ruch sportowy powstał w Anglii, a geneza jego wiąże się najściślej z gwałtownym rozwojem kapitalizmu w tym kraju.

Uznając wielką rolę sportu jako szkoły współzawodnictwa burżuazja angielska wprowadziła do systemu kształcenia przeznaczony dla elity wychowanie fizyczne w formie współzawodnictwa sportowego. Średnie zakłady naukowe — colleges — były w XIX wieku centrem ruchu sportowego w Anglii.

W drugiej połowie XIX wieku sport angielski nabrał nowego charakteru. Przestał być jedynie formą kształtowania właściwości psychicznych ważnych z punktu widzenia interesów ekonomicznych elity rządzącej — stał się czynnikiem, za pomocą którego burżuazja angielska usiłowała tłumić walkę klasową wciągając dość masowo młodzież robotniczą do klubów sportowych, pozostających pod patronatem przedstawicieli plutokracji i arystokracji. „Burżuazja niemiecka — piszą autorzy — uświadomiła sobie również możliwość odcięcia mas robotniczych od walki politycznej przez wciągnięcie ich w orbitę sportu. Propaganda szła w tym kierunku, by najszersze masy proletariatu objąć ideologią apolityczności sportu. Rozwijano tezę, że na boisku sportowym wszyscy są równi. Fałszywe i podstępne twierdzenie o „apolityczności sportu“ ukrywało właściwe cele imperialistycznych wyzyskiwaczy“ (str. 189).

Niektóre jednak gałęzie sportu zachowały swój ekskluzywny charakter. O ile dość liczny był udział robotników w boksie, footballu, lekkiej atletyce, rugby, krickecie, o tyle takie sporty jak żeglarstwo, tenis, golf i inne zachowały swój elitarny charakter.

Burżuazyjny sport niemiecki, podobnie jak angielski, uległ bardzo szybko daleko posuniętej instytucjonalizacji. Powstawać zaczęły w drugiej połowie XIX wieku rozliczne związki sportowe o charakterze regionalnym

i ogólnoniemieckim. Pionierskie poczynania należały do przedstawicieli kupiectwa i handlu angielskiego zamieszkujących w Niemczech.

Już w roku 1836 kupcy angielscy z Hamburga założyli klub wioślarski, który stał się następnie wzorem dla podobnych klubów niemieckich w różnych ośrodkach. Za przykładem Anglii powstawały też kluby żeglarskie (pierwszy w roku 1855 w Królewcu).

Kluby sportów wodnych należą do najwcześniejszych. W ślad za nimi rozwijały się inne. Pierwszy klub szermierczy założony został w roku 1863 w Offenbach n. Menem. W miejscowościach kuracyjnych powstawały od roku 1876 kluby tenisowe. Następnie zrzeczeniami i klubami obejmowane były inne gałęzie sportu: w latach sześćdziesiątych powstały pierwsze towarzystwa cyklistów, w latach siedemdziesiątych — kluby piłki nożnej (pierwszy w roku 1878 w Hanowerze), w latach osiemdziesiątych — turystyczne (1883), w latach dziewięćdziesiątych — związki lekkoatletyczne (pierwszy w roku 1896 w Berlinie), narciarskie (1892).

\*

\*

\*

Z rozległej problematyki książki wzięłem tylko kilka wybranych zagadnień dotyczących głównie początków nowożytnego sportu i wychowania fizycznego. Końcowe rozdziały poświęcone są wychowaniu fizycznemu i sportowi w Niemczech w okresie wojen imperialistycznych.

Książka odsłania podłoże społeczno - ekonomiczne i polityczne wychowania fizycznego i sportu w Niemczech. Interesująca jest też nie tylko jako ogromne bogactwo materiału faktycznego, ale przede wszystkim jako próba naukowego, metodologicznie poprawnego wyjaśnienia genezy i czynników rozwoju wychowania fizycznego i sportu w Niemczech w okresie zwycięstwa i rozkładu kapitalizmu.

# O DALSZY ROZWÓJ ODZNAKI SPO

Artykuł dyskusyjny

ALEKSANDER GUTOWSKI

Nasza odznaka sprawności fizycznej wprowadzona została w życie w połowie 1950 r. Mimo krótkiego okresu istnienia stała się znana i bliska całemu naszemu społeczeństwu. Symbol „Sprawny do pracy i obrony“ kojarzy się w świadomości ludzi z zadaniami, jakie stawia przed sobą wychowanie fizyczne w naszych warunkach społecznych. Odznaka SPO stała się ideowym wyrazem głębokiej więzi społecznej, jaka jednoczy setki tysięcy ludzi wokół ruchu sportowego. Przekonująca jest liczba zdobytych odznak na koniec 1953 r., a więc za trzy i pół lat swojej egzystencji. Liczba ta wynosi ogółem 967,875 (bez wojska), przy czym bilans zamknięcia za 1951 r. liczbą 433,110 odznak, wskazał na jej praktyczno-użytkową wartość, jako ważnego czynnika i sprawdzianu rozwoju kultury fizycznej.

Dobitnym przykładem przewartościowania swojego ustosunkowania do spraw wychowania fizycznego w społeczeństwie naszym może być porównanie tego zagadnienia z okresem przedwojennym.

Na posiedzeniu Rady Naukowej Wychowania Fizycznego w 1932 roku Muszałówna w referacie pt. „Jeden rok Państwowej Odznaki Sportowej (POS)“ podała dane liczbowe. Pierwszy rok istnienia odznaki przyciągnął 17,201 osób, z tego szkoły 8,086, wojsko 6,191, inni 2,924. Pozycja „inni“ obejmuje zdaniem Muszałówny raczej niestowarzyszonych, niż członków klubów sportowych.

Uznanie z jakim spotkała się w społeczeństwie nasza nowa odznaka sprawności zobowiązuje nas do wnikliwej i uważnej pracy nad utrzymaniem jej roli skutecznego oręcza rozwoju powszechnej kultury fizycznej. Stąd wynika potrzeba nieustannej dbałości o jej rozwijanie i doskonalenie, aktualizowanie i dostosowanie do potrzeb i wymogów wartko płynącego naszego życia oraz usunięcia braków i błędów ujawnionych w praktycznym zastosowaniu.

W 1952 roku ukazało się II wydanie Regulaminu Odznaki, które wniosło istotne zmiany. W grupie norm obowiązkowych zniesiono normę teoretyczną i strzelania, w grupach do wyboru zniesiono grupę V — ćwiczenia odwagi, zmniejszając w ten sposób ogólną ilość norm z 12 do 9. Zmiany te korzystnie odbiły się na odznace — uczyniły ją lżejszą do zdobycia,

bardziej prostą i dostępną dla zrozumienia i przeprowadzenia. Wprowadzono również próby kontrolne, które stanowić mogą skuteczny środek ewentualnego zapobiegania naruszaniu obowiązujących przepisów oraz opracowano dokumentację w kierunku jej uproszczenia.

Przy okazji wprowadzenia tych pozytywnych zmian wniesiono również innowację w zakresie grup wiekowych. Zastosowano jednakowy podział grup wiekowych dla mężczyzn i kobiet, stworzono jedną grupę dla BSPO stopnia młodzieżowego w wieku 15—16 lat, rozpoczęto zdobywanie SPO od 17 roku życia, wtłoczono do jednej grupy ludzi o rozpiętości wieku 17—35 lat. Nowy ten podział nie znajduje uzasadnienia fizjologicznego, ani pokrycia w realnym stanie sprawności fizycznej naszego społeczeństwa, zwłaszcza kobiet.

Spróbujmy uszeregować zasadnicze niedomagania strukturalne naszej odznaki i wyciągnąć wnioski.

1. *Podstawową stroną ujemną obecnej odznaki SPO jest brak bodźca do wielokrotnego kontynuowania zdawania norm.* Człowiek, który zdobył już SPO nie znajduje potrzeby powtórnych wysiłków, gdyż nie zostają one uhonorowane żadnym ekwiwalentem — wyróżnieniem. Nie rozwiązuje tej sprawy SPO II stopnia, albowiem znaczna większość zdobywców SPO nie jest w stanie uzyskać wyższego jakościowo stopnia. Chodzi więc o to, by stworzyć bodźce dla utrzymania przez szereg lat osiągniętej sprawności fizycznej. Realizacja tego założenia zdobyć może, dla systematycznego na ogół uprawiania wychowania fizycznego, wiele tysięcy obywateli.

2. *SPO II stopnia jest ustawione (odbicie jego jest w układzie graficznym regulaminu) i popularyzowane jak oddzielny segment odznaki.* Utrudnia to doprowadzenie do świadomości sportowców, działaczy, nauczycieli wychowania fizycznego współzależności między ilością ubiegających się o odznakę i jakością uzyskiwanych przez nich wyników. Obecnie każdy startujący zakłada sobie w zasadzie zdobycie SPO I stopnia, bo wyższy stopień organizuje się oddzielnie, jak gdyby tylko dla wybranych. Nie sprzyja to walce o uzyskiwanie wyższych wyników nawet w poszczególnych normach, co ma dużą wagę społeczną, gdyż przyspiesza wzrost indywidualnej sprawności fizycznej. To rozbitcie wewnętrzne odznaki potwierdza fakt, że SPO II stopnia można uzyskać z wyróżnieniem jako dowód wybitnej sprawności, podczas gdy SPO I stopnia w tym ujęciu odbija tylko przeciętną szarżynę sportową. Dla stworzenia skutecznych bodźców w walce o najwyższy poziom wyników sportowych w każdej zdawanej normie, trzeba znieść rozbitcie wewnętrzne i stworzyć jednolitą, zwartą, równoległą przebiegającą 3-stopniową strukturę odznaki.

3. *Odznaka jest przeciążona ilością dyscyplin w normach do wyboru i rozplywa się w wielorakości ukierunkowania.* Przy likwidowaniu grup

ćwiczeń odwagi wtłoczono normy tej grupy do pozostałych IV grup. Rozmieszczenie norm jest bardzo nierównomierne: w grupie szybkości — 4 normy, zręczności — 16, siły — 4, wytrzymałości 15 norm; w sumie 39 norm, aby wybrać z nich 4 tj. średnio jedno ćwiczenie z dziesięciu możliwych. Analiza odznak dziewięciu państw europejskich wykazuje, że przyjmują one za podstawę odznaki: lekkoatletykę, gimnastykę, pływanie, których normy obejmują 68% całości (najbliżej tego wskaźnika stoją Węgry — 70%, ZSRR — 64%, Szwecja i Czechosłowacja po 72%, podczas gdy Polska zaledwie 40%). Ilość dyscyplin sportowych w odznakach tych państw wynosi w średniej przeciętnej 10 (ZSRR i Szwecja po 9) podczas gdy u nas 16. Ilość konkurencji wynosi tam średnio 27 (ZSRR — 28, Szwecja — 21) podczas gdy w naszej odznace 43. Widać więc poglądowo, że kraje o większym od nas doświadczeniu w tej dziedzinie posunęły dość znacznie racjonalizację swojej odznaki. Można zrezygnować z tak skomplikowanych norm jak: skoki z trampoliny, skoki narciarskie, jazda figurowa na lodzie, jazda konna, wioślarstwo, akrobatyka, zjazd narciarski, szermierka, żeglarstwo. Nie są one powszechne, są trudne i wymagają kierownictwa trenera, są ciężkie do sędziowania i organizowania. Trudne są również do uwzględnienia w odznace gry, wyłącznie ze względów organizacyjnych oraz reprezentowana w odznace dość bogato różnego rodzaju turystyka, która skądinąd ma swoje doskonale opracowane i atrakcyjne odznaki. Wydaje się, że dane z terenu o częstotliwości zdawania kwestionowanych rodzajów sportu powinny potwierdzić powyższe wywody. Przejrzystość odznaki i jej kierunek ma znaczny wpływ na jej społeczną wartość.

4. *Podział kategorii wieku wychodził zbyt jednostronnie z kryteriów organizacyjnych, nie licząc się w pełni z potrzebą dostosowania do wieku, płci, stopnia sprawności.* Aktualny podział szczególnie dotkliwie odbić się może na udziale kobiet w ruchu sportowym, gdyż obecna nasza praktyka wskazuje, że tracą one sprawność na ogół dość wcześnie, a obowiązują je jednakowe normy od 17 do 36 roku życia. Również stworzenie jednej kategorii od 36 lat i wyżej, nie stwarza równych warunków i bodźców dla przyciągania osób w sile wieku i starszych. Kryteria wieku muszą bardziej wszechstronnie niż dotychczas wyrażać wszystkie strony tego zagadnienia.

Wymienione cztery poważne zastrzeżenia w założeniach strukturalnych naszej odznaki uprawniają i zobowiązują do szukania rozwiązań już na obecnym etapie w celu utrzymania właściwej jej roli. Aby sprostać swoim narastającym wciąż zadaniom, winna odznaka odpowiadać następującym warunkom:

- a) być dostępną dla podstawowych mas ludności miast i wsi;
- b) stwarzać bodźce dla osiągnięcia wyników indywidualnych na możliwie najwyższym poziomie;
- c) stwarzać bodźce dla systematycznego utrzymywania, a nawet podwyższania osiągniętego poziomu sprawności przez możliwie długie lata;

- d) dobierać grupy ćwiczeń możliwie tak, by normy składały się z ćwiczeń naturalnych, a nie specjalistycznych;
- e) ograniczyć do najniezbędniejszej liczby ilość norm w poszczególnych grupach dla utrzymania wartości odznaki, z zachowaniem możliwości pewnego wyboru dyscypliny;
- f) układ zewnętrzny (graficzny) winien być prosty, jasny, przystępny i zrozumiały, by można treść odznaki doprowadzić do świadomości masowego odbiorcy;
- g) odciążyć organizatorów od nadmiernej dokumentacji i drobiazgowej sprawozdawczości;
- h) liczyć się z nawykami i przyzwyczajeniami i utrzymać, gdzie to możliwe, utarte (tradycyjne) nazwy, normy, grupy, stopnie itp.

Biorąc za punkt wyjścia poprzednie wywody można zarysować nowy projekt układu odznaki. Posiadałaby ona trzy stopnie, oznaczone liczbami rzymskimi, najniższe normy w stopniu I, najwyższe w stopniu III. Uzyskuje się odrazu taki stopień odznaki w jakim wypełniło się wszystkie przewidziane wymagania. Nie odbiega to w swoim założeniu od przepisów obecnych, ustawione jest jednak jako funkcjonalna jedność całej odznaki dla dorosłych. Za pierwsze wypełnienie wszystkich norm przyznaje się odznakę brązową danego stopnia. Zdobywca odznaki brązowej za czterokrotne powtórzenie wymagań (nie koniecznie tego samego stopnia) otrzymuje odznakę srebrną, a za dalsze czterokrotne powtórzenie — odznakę złotą. Cykl zdobywania odznaki srebrnej i złotej nie może być krótszy jak cztery lata. Kandydat na odznakę srebrną i złotą otrzymuje taki stopień, jaki co najmniej dwukrotnie powtórzył; w razie uzyskania stosunku 2 : 2 przyznaje się stopień wyższy. To rozwiązanie zasady powtarzalności nawiązuje do pozytywnych osiągnięć naszych teoretyków i praktyków wychowania fizycznego, jakie krystalizowały się w doświadczeniach pierwszej polskiej odznaki w latach międzywojennych. Równie istotną zmianę wprowadza projekt w grupach wiekowych. Wydaje się możliwy do przyjęcia podział dla mężczyzn na grupy 18—30 lat (oznacza to przeszerogowanie 17-letnich chłopców do BSPO), 30—40, 41—50 a dla kobiet 17—21, 22—30, 31—38. Projekt znosi całkowicie grupę siłową dla kobiet, a w grupie IV dla mężczyzn wprowadza proste i naturalne ćwiczenia siłowe, rezygnując z rzutów i wreszcie zmniejsza radykalnie ilość dyscyplin w grupach.

Artykuł niniejszy nie wyczerpuje całokształtu zagadnień odznaki. Nie porusza on stopnia dziecięcego i młodzieżowego, nie zajmuje się również nabrzmiałym zagadnieniem dokumentacji. Wszystkie te zagadnienia wraz z poruszonymi tutaj winny być przedmiotem gruntownej, rzeczowej i śmiałej dyskusji. Odznaka musi być nadal skutecznym orężem kultury fizycznej mas pracujących i młodzieży, musi stwarzać organizacyjne przesłanki aktywizacji sportowej naszego społeczeństwa.

Załączony prospekt odznaki (wysokość norm podana tylko przykładowo) niech służy za punkt wyjściowy żywej i twórczej dyskusji nad tym zagadnieniem.

# ZESTAW NORM SPO DLA KOBIET

RODZAJE ĆWICZEŃ	GRUPY WIEKOWE								
	17 - 21			22 - 30			31 - 38		
	STOPNIE			STOPNIE			STOPNIE		
	I	II	III	I	II	III	I	II	III
<b>NORMY OBOWIĄZKOWE</b>									
<b>WG. SPECJALNEGO WZORCA</b>									
1. GIMNASTYKA									
2. TOR PRZESZKÓD 150 m.	2'10	2'05	2'00	2'20	2'15		2'25		
3. PŁYWANIE									
4. BIEG 500 m.									
5. MARSZ 5 km. LUB NARTY 8 km.									
<b>NORMY DO WYBORU</b>									
<b>GRUPA I.</b>									
A/ BIEG 60 m.									
B/ ŁYŻWY KRÓTKIE 500 m.	1'25			1'35			1'40		
C/ PŁYWANIE 50 m.									
<b>GRUPA II.</b>									
A/ SKOK W DAL	320	350	380	300	335	350	280	310	335
B/ SKOK WZWYŻ									
<b>GRUPA III.</b>									
A/ BIEG 1 km.	5'00	4'45	4'30	5'20	5'05				
B/ PŁYWANIE 200 m.									
C/ ROWER 10 km.									

# SPRAWNY DO PRACY I OBRONY

/ZESTAW NORM DLA DOROSŁYCH/



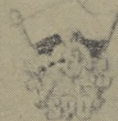
ODZNAKA POSIADA 3 STOPNIE. W KAŻDYM NALEŻY WYPEŁNIĆ WSZYSTKIE PRZEWIDZIANE WYMAGANIA W NORMACH OBOWIĄZKOWYCH I PO JEDNYM ĆWICZENIU Z KAŻDEJ GRUPY DO WYBORU. NAJWYŻSZY JEST STOPIEŃ III. ZA NAJLEPSZE WYNIKI.

ODZNAKA DZIELI SIĘ NA TRZY RODZAJE. ODZNAKĘ BRĄZOWĄ, SREBRNĄ I ŻŁOTĄ. WARUNKIEM ZOOBYCIA POSZCZEGÓLNYCH ODZNAK JEST:



## BRĄZOWA

JEDNOKROTNE ZOOBYCIE NORM



## SREBRNA

DALISZ 4-KROTNE POWTÓRZENIE



## ŻŁOTA

DALISZ 4-KROTNE POWTÓRZENIE

W ODZNACE SREBRNEJ I ŻŁOTEJ KANDYDAT OTRZYMUJE TAKI STOPIEŃ, JAKI CONAJMNIĘJ DWUKROTNIE POWTÓRZYŁ.

# ZESTAW NORM SPO DLA MĘCZYŹN

RODZAJE ĆWICZEŃ	GRUPY WIEKOWE								
	18 - 30			31 - 40			41 - 50		
	STOPNIE			STOPNIE			STOPNIE		
	I	II	III	I	II	III	I	II	III
<b>NORMY OBOWIĄZKOWE</b>									
1. GIMNASTYKA	WG. SPECJALNEGO WZORCA								
2. TOR PRZESZKÓD 150 m.	1'40	1'30	1'20	1'30	1'40				
3. PŁYWANIE									
4. BIEG 1000 m.									
5. MARSZ 8 km. LUB NARTY 12 km.									
<b>NORMY DO WYBORU</b>									
<b>GRUPA I.</b>									
a/ BIEG 100 m.	14"0	13"3	12"5	14"5	13"8				
b/ KŁYŹWY KRÓTKIE 500 m.									
c/ PŁYWANIE 50 m.									
<b>GRUPA II.</b>									
a/ SKOK W DĄŁ	440	480	520	420	460				
b/ SKOK WZWYŻ									
<b>GRUPA III.</b>									
a/ BIEG 3 km	13'30	12'00	10'30	14'00	12'30	11'00			
b/ PŁYWANIE 400 m									
c/ ROWER 20 km.									
<b>GRUPA IV.</b>									
a/ PODCIĄGANIE SIĘ	5	6	8	5	6	7	3	4	5
b/ UGINANIE RR W PODPORZE									
c/ WSPINANIE BEZ POMOCY NÓG									

# PRZYCZYNEK DO ANALIZY ROZWOJU LEKKIEJ ATLETYKI POLSKIEJ NA TLE OSIĄGNIĘĆ ZAWODNIKÓW RADZIECKICH

Mgr ZYGMUNT PABIS

Lekka atletyka — podstawowa dziedzina sportowa, w której każdy wynik jest wymierny i może być porównywany z wynikami innych lekkoatletów na całym świecie — odgrywa decydującą rolę w kształtowaniu się opinii o poziomie kultury fizycznej w poszczególnych krajach. Nic też dziwnego, że przez cały sezon lekkoatletyczny, a szczególnie po jego zakończeniu, w każdym państwie działacze lekkoatletyczni skrupulatnie obliczają swój dorobek.

Stosowane są przy tym różne sposoby podsumowywania osiągnięć lekkoatletycznych, ale najczęściej bierze się pod uwagę dziesięć najlepszych wyników sezonu w poszczególnych konkurencjach. Takie tabele, zaopatrzone w odpowiednie komentarze, ukazują się stale w naszej prasie sportowej. W ostatnim roku stwierdzono, że przeciętne dziesięć wyników w większości konkurencji lekkoatletycznych były rekordowe.

Wszystkie opinie są na ogół zgodne i stwierdzają, że lekka atletyka polska z roku na rok robi postępy. Jednakże nie zawsze zdajemy sobie sprawę z tego czy tempo rozwoju jest wystarczające, czy dotrzymujemy kroku innym przodującym narodom w postępie tej dziedziny sportu, czy ich dopędzamy, czy stoimy w miejscu.

Jeżeli chcemy przeanalizować rozwój naszej lekkiej atletyki, nie możemy sugerować się wynikami pojedynczych zawodników, ale musimy brać pod uwagę większą ilość wyników w danej konkurencji.

Następnym elementem, koniecznym do analizy, jest odpowiedni okres czasu, przynajmniej kilkuletni, który pozwoli na stwierdzenie tempa rozwoju. Czy postęp jest dostatecznie szybki, stwierdzamy przez porównanie z tempem rozwoju lekkoatletów kraju, który robi postępy wykazujące wyraźnie zbliżenie się do czołówki światowej. Takim krajem jest Związek Radziecki, którego lekkoatleci prawie we wszystkich konkurencjach należą do klasy europejskiej i światowej.

Głównym materiałem rozważań będą średnie dziesięć najlepszych wyników w poszczególnych konkurencjach lekkoatletycznych w ostatnich pięciu latach, od roku 1949 do 1953, lekkoatletów(tek) ZSRR i Polski. Każdą konkurencję musimy oddzielnie poddać analizie; cały materiał liczbowy ująć dla przejrzystości w odpowiednie tabelki, a drogę rozwoju przedstawić w formie graficznej.

Średnia dziesięciu najlepszych wyników każdej konkurencji podana jest w wyniku rzeczywistym, biegi — w sekundach i minutach, a skoki i rzu-

ty — w metrach lub centymetrach oraz w przeliczeniu na punkty według międzynarodowych lekkoatletycznych tabeli punktowych, wydanych w Warszawie w roku 1953 przez „Sport i Turystykę“.

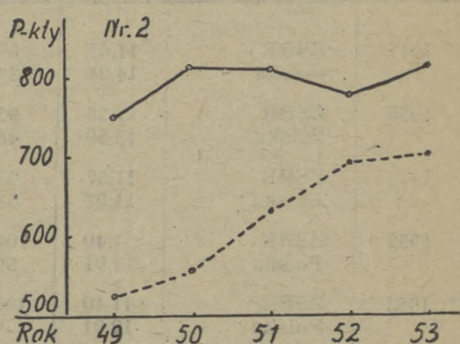
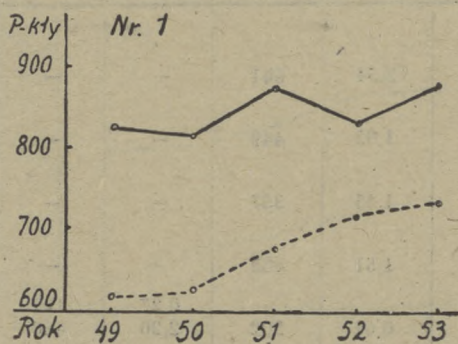
### WYNIKI LEKKOATLETYCZNE KOBIET

Analizie zostanie poddanych osiem następujących konkurencji lekkiej atletyki żeńskiej; biegi: 100 m, 200 m i 80 m przez płotki, skoki w dal i wżwyż, rzuty: kulą, dyskiem i oszczepem. Biegi na 400 m i 800 m nie będą rozpatrywane, gdyż dystanse te wprowadzono w Polsce dopiero w ostatnich latach, brak jest więc materiałów naszych zawodniczek z okresu ostatnich pięciu lat.

Bieg na 100 m (tabela i wykres nr 1)

Rok	Państwo	Średnia 10 wyników	Średnia 10 wyników w punktach	Różnica w wyni- kach między ZSRR a Polską		Postęp w ciągu 5 lat	
				sek.	punkty	sek.	punkty
1949	ZSRR	12,14	826	0,77	208	—	—
	Polska	12,91	618				
1950	ZSRR	12,17	813	0,71	188	—	—
	Polska	12,88	625				
1951	ZSRR	12,02	872	0,61	199	—	—
	Polska	12,63	673				
1952	ZSRR	12,13	828	0,35	111	—	—
	Polska	12,48	717				
1953	ZSRR	12,01	876	0,43	152	0,13	50
	Polska	12,44	728			0,47	106

W tabeli nr 1 widzimy, że w roku 1949 sprinterki radzieckie miały przewagę nad polskimi o 0,77 sek., co daje różnicę 208 punktów; po ostatnim sezonie odległość ta zmniejszyła się do 0,43 sek. 152 punktów. Na przestrzeni pięciu lat biegaczki ZSRR będąc już na początku tego okresu na bardzo wysokim poziomie, potrafiły jednak jeszcze poprawić czas o 0,13 sek. 50 punktów. Dorobek polskich sprinterek w ciągu ostatnich pięciu lat wyraża się poprawieniem średniej dziesięciu wyników o 0,47 sek. 106 punktów. Jak widać na wykresie nr 1 (linia przerywana) postęp naszych biegaczek występuje wyraźnie dopiero od roku 1951.



Chociaż różnica w wynikach na przestrzeni okresu pięcioletniego wyraźnie zmalała, jednak do poziomu biegaczek ZSRR naszym dziewczętom jeszcze dużo brakuje. Różnica wynosząca 0,43 sek. nie jest łatwa do nadrobienia, szczególnie na najwyższym poziomie sportowym jaki obecnie przedstawiają nasze sąsiadki.

**Bieg na 200 m (tabela i wykres nr 2)**

Rok	Państwo	Średnia 10 wyni- ków w sek.	Średnia 10 wyni- ków w punk- tach	Różnica w wyni- kach między ZSRR a Polską		Postęp w ciągu 5 lat	
				sek.	punkty	sek.	punkty
1949	ZSRR	25,50	755				
	Polska	27,77	523	2,27	232	—	—
1950	ZSRR	25,14	815				
	Polska	27,45	555	2,31	260	—	—
1951	ZSRR	25,17	812				
	Polska	26,70	630	1,51	182	—	—
1952	ZSRR	25,34	780				
	Polska	26,03	697	0,69	83	—	—
1953	ZSRR	24,76	916			0,74	161
	Polska	25,99	701	1,23	215	1,78	178

Na wykresie nr 2 linia rozwojowa biegaczek polskich idzie nieco szybciej w górę, niż w biegu na 100 m, jednakże w ostatnim roku następuje zahamowanie. Poprawa w ciągu pięciu lat wynosi 1,78 sek. 178 punktów.

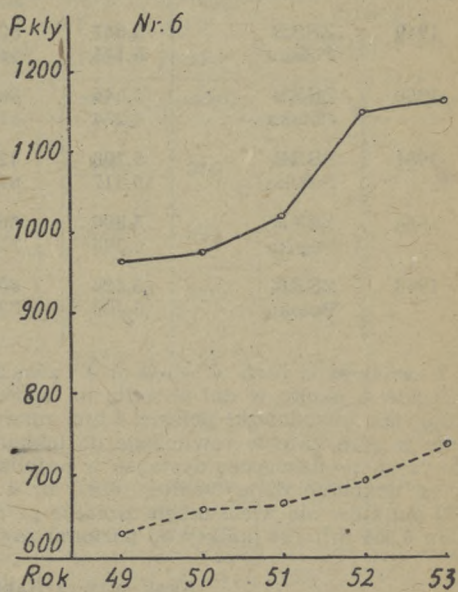
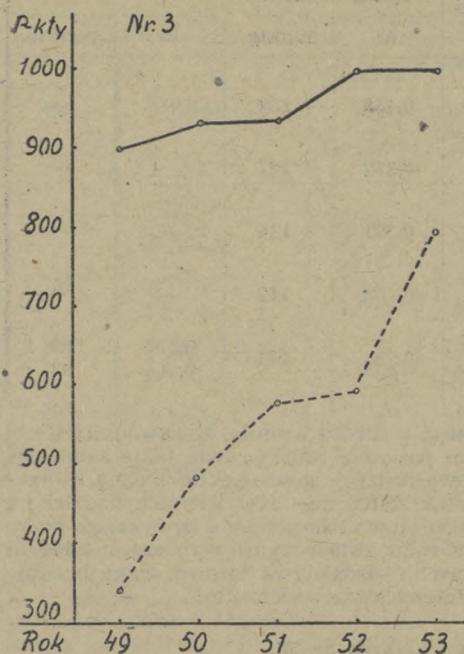
Biegaczki radzieckie, osiągnąwszy w roku 1950 wysoki poziom w tej konkurencji, utrzymują go na przestrzeni ostatnich lat z wyjątkiem roku olimpijskiego, gdzie obserwowuje się lekki spadek.

Biorąc pod uwagę różnicę w czasie mamy złudzenie, że zawodniczki polskie w okresie ostatnich lat zbliżyły się wynikami w biegu na 200 m do lekkoatletek ZSRR. Przeliczając jednak osiągnięte wyniki na punkty przekonamy się, że różnica pozostała bez zmian i w dalszym ciągu przekracza 200 punktów.

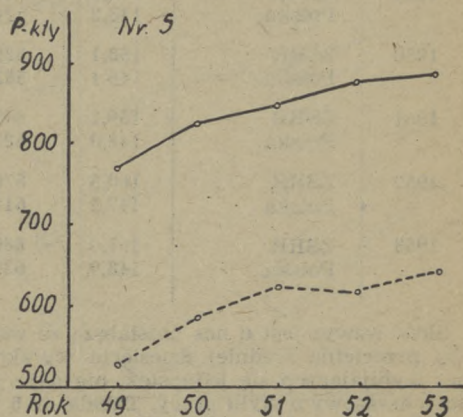
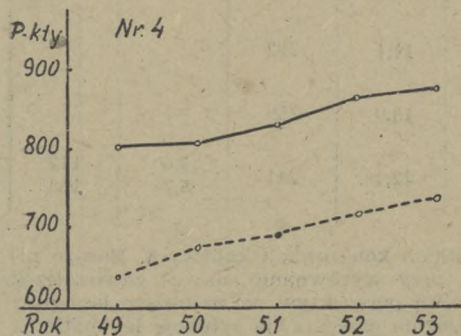
**Bieg na 80 m przez płotki (tabela i wykres nr 3)**

Rok	Państwo	Średnia 10 wyni- ków w sek.	Średnia 10 wyni- ków w punk- tach	Różnica w wyni- kach między ZSRR a Polską		Postęp w ciągu 5 lat	
				sek.	punkty	sek.	punkty
1949	ZSRR	11,67	899				
	Polska	14,21	338	2,54	561	—	—
1950	ZSRR	11,58	929				
	Polska	13,50	480	1,92	449	—	—
1951	ZSRR	11,57	933				
	Polska	11,02	576	1,45	357	—	—
1952	ZSRR	11,40	1000				
	Polska	12,91	598	1,51	402	—	—
1953	ZSRR	11,40	1000			0,27	101
	Polska	12,01	798	0,61	202	2,20	460

Patrząc na wykres nr 3, przedstawiający dynamikę rozwoju biegu na 80 m przez płotki, widzimy, że linia rozwojowa naszych płotkarek wyraźnie zbliża się do linii rozwojowej lekkoatletek radzieckich. Nie zapominajmy jednak o tym, że płotkarki ZSRR już w roku 1949 przedstawiały klasę (11,67 sek. 899 punktów), do której naszym dziewczętom brakuje po ostatnim sezonie jeszcze 10 punktów. Mimo tak wysokiego pozio-



mu płotkarki radzieckie potrafiły od roku 1949 do 1953 poprawić swój czas o 0,27 sek. 101 punktów. Nasze biegaczki w roku 1949 uzyskały w tej konkurencji zaledwie 14,21 sek. 338 punktów, po pięciu latach poprawiły swój czas o 2,20 sek., co daje 460 punktów. Na szczególną uwagę zasługuje postęp naszych płotkarek w ostatnim sezonie, który wynosi 0,90 sek. 100 punktów. Stwierdzić musimy z zadowoleniem, że mimo niskiego poziomu płotkarki polskie potrafiły robić duże postępy. W miarę jednak podnoszenia się wyników, trudności będą stale wzrastały.



Skok w dal (tabela i wykres nr 4)

Rok	Państwo	Średnia 10 wyników w m	Średnia 10 wyników w punk- tach	Różnica w wyni- kach między ZSRR a Polską		Postęp w ciągu 5 lat	
				m	punkty	m	punkty
1949	ZSRR	5,633	800	0,458	159	—	—
	Polska	5,175	641				
1950	ZSRR	5,646	802	0,372	127	—	—
	Polska	5,274	675				
1951	ZSRR	5,708	827	0,391	136	—	—
	Polska	5,317	691				
1952	ZSRR	5,800	860	0,404	142	—	—
	Polska	5,396	718				
1953	ZSRR	5,824	868	0,384	134	0,191	68
	Polska	5,440	734			0,265	93

Z zestawienia liczb w tabeli nr 4 i załączonego wykresu wynika, że zawodniczki radzieckie w skoku w dal potrafią na wyższym poziomie robić prawie takie same postępy jak zawodniczki polskie. Linia rozwojowa naszych zawodniczek, biegnąca łagodnie w górę, prawie równoległe do lekkoatletek ZSRR, nie daje wielkich nadziei na zmniejszenie dzielącego dystansu w najbliższych latach. Na poparcie powyższego przytoczę dokładne dane według tabeli nr 4: w roku 1949 różnica wynosząca 0,458 m i 159 punktów nie wiele uległa zmianie po ostatnim sezonie i w dalszym ciągu brakuje nam 0,384 m i 134 punkty do poziomu zawodniczek radzieckich.

Skok wzwyż (tabela i wykres nr 5)

Rok	Państwo	Średnia 10 wyników w cm	Średnia 10 wyników w punk- tach	Różnice w wyni- kach między ZSRR a Polską		Postęp w ciągu 5 lat	
				cm	punkty	cm	punkty
1949	ZSRR	155,4	768	12,2	244		
	Polska	143,2	524				
1950	ZSRR	158,1	822	12,0	240		
	Polska	146,1	582				
1951	ZSRR	159,1	842	11,1	222		
	Polska	148,0	620				
1952	ZSRR	160,5	870	13,0	259		
	Polska	147,5	611				
1953	ZSRR	161,0	880	12,1	241	5,6	112
	Polska	148,9	639			5,7	115

Skok wzwyż jest u nas najsłabszą ze wszystkich konkurencji kobiecych. Bardzo niska przeciętna średniej dziesięciu wyników, przy wyrównanej stawce zawodniczek bez wybijających się jednostek, nie daje jasnych perspektyw na najbliższe lata przy dotychczasowym stylu pracy. Tabela nr 5 wyraźnie przedstawia sytuację lekkoatletek polskich w tej konkurencji w porównaniu z wynikami kobiet radzieckich. Różnica

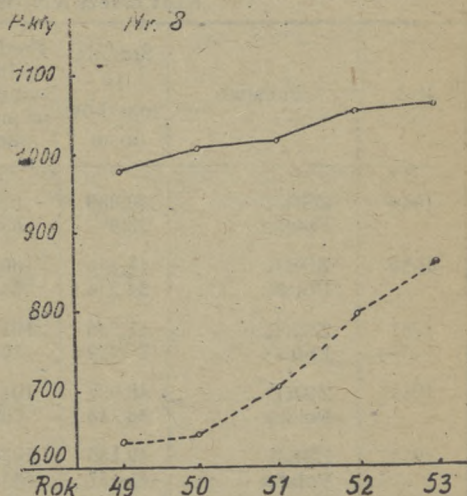
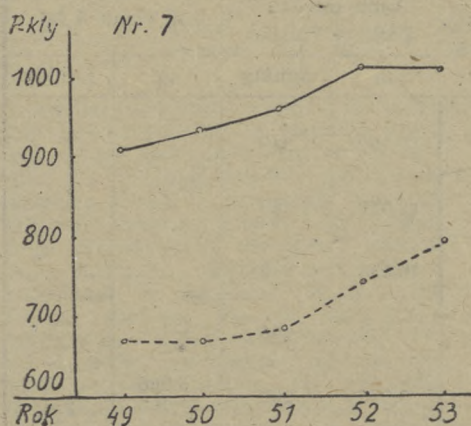
wynoszącą w roku 1949 12,2 cm 244 punkty nie uległa żadnej zmianie w ostatnim sezonie i w dalszym ciągu wynosi 12,1 cm 244 punkty.

Zawodniczki polskie, będące na bardzo niskim poziomie, nie potrafiły w ciągu pięciu lat zbliżyć się nawet o jeden centymetr do lekkoatletek ZSRR, które w ostatnim roku uzyskały średnią 161 cm.

**Pchnięcie kulą (tabela i wykres nr 6)**

Rok	Państwo	Średnia 10 wyników	Średnia 10 wyników w punk- tach	Różnica w wyni- kach między ZSRR a Polską		Postęp w ciągu 5 lat	
				m	punkty	m	punkty
1949	ZSRR	13,522	964	2,270	339		
	Polska	11,252	625				
1950	ZSRR	13,562	976	2,018	320		
	Polska	11,564	656				
1951	ZSRR	13,795	1019	2,195	359		
	Polska	11,600	660				
1952	ZSRR	14,418	1143	2,555	457		
	Polska	11,863	686				
1953	ZSRR	14,495	1159	2,256	480	0,973	195
	Polska	12,229	729			0,987	104

Zamieszczona tabela wyraźnie pokazuje, że średnia dziesięciu wyników miotaczek radzieckich w pchnięciu kulą już w roku 1949 roku wynosiła 13,522 m. Wynik ten jest więc lepszy od naszego dotychczasowego rekordu państwowego (13,50 m). Mimo tak wysokiego poziomu miotaczki ZSRR potrafiły na przestrzeni pięciu lat podnieść swój wynik na fantastyczny poziom, który w roku 1953 wynosi 14,495 m 1159 punktów. Jak pokazuje wykres, postęp zawodniczek radzieckich w roku olimpijskim jest zadziwiający. Spójrzmy na linię rozwojową naszych kobiet w tej konkurencji. Lekkoatletki polskie, na poziomie niższym o kilka klas sportowych w stosunku do miotaczek Kraju Rad, nie potrafiły zmniejszyć dystansu z roku 1949. Po ostatnim sezonie miotaczkom polskim brakuje 2,256 m do poziomu naszych sąsiadek, na pozór więc stan z roku 1949 nie uległ zasadniczej zmianie. Przeliczając jednak wyniki na punkty przekona-



my się, że z 339 punktów różnica wzrosła do 430 punktów w roku 1953. Przy dotychczasowej metodzie pracy różnica ta może jeszcze wzrosnąć w następnych latach na naszą niekorzyść.

**Rzut dyskiem (tabela i wykres nr 7)**

Rok	Państwo	Średnia 10 wyników w m	Średnia 10 wyników w punk- tach	Różnica w wyni- kach między ZSRR a Polską		Postęp w ciągu 5 lat	
				m	punkty	m	punkty
1949	ZSRR	44,283	907	8,233	239		
	Polska	36,050	668				
1950	ZSRR	45,306	932	9,312	266		
	Polska	35,994	666				
1951	ZSRR	46,158	954	9,664	271		
	Polska	36,494	683				
1952	ZSRR	48,196	1005	10,138	270		
	Polska	38,058	735				
1953	ZSRR	48,000	1000	8,550	218	3,717	93
	Polska	39,450	782			3,400	114

Przez pierwsze trzy lata nasze miotaczki dyskiem nie zrobiły prawie żadnego postępu. Wyraźną poprawę wykazują dopiero dwa ostatnie sezony, co może być sygnałem dalszych postępów w najbliższych latach. Sytuacja jest podobna jak w rzucie kulą. Różnica między naszymi miotaczkami a radzieckimi, wynosząca w roku 1949 8,233 m 239 punktów nie uległa na przestrzeni pięciu lat poprawie, lecz dystans ten utrzymał się bez zmian i wynosi 8,550 m 218 punktów w roku 1953.

Jeżeli na załączonej tabeli nr 7 porównamy różnicę w wynikach ZSRR i Polski w roku 1949, która wynosiła 8,233 m 238 punktów, z taką samą różnicą w roku 1953, wynoszącą 8,550 m 218 punktów, to zaobserwujemy ciekawe zjawisko: większą różnicę z ostatniego roku, będącą na wyższym poziomie sportowym, daje mniejszą ilość punktów niż różnica mniejsza z roku 1959. Przyczyna leży w wadliwym układzie obecnych tabel lekkoatletycznych.

**Rzut oszczepem (tabela i wykres nr 8)**

Rok	Państwo	Średnia 10 wyników w m	Średnia 10 wyników w punk- tach	Różnica w wyni- kach między ZSRR a Polską		Postęp w ciągu 5 lat	
				m	punkty	m	punkty
1949	ZSRR	46,089	977	12,192	347		
	Polska	33,897	630				
1950	ZSRR	47,184	1004	12,950	363		
	Polska	34,234	641				
1951	ZSRR	47,506	1012	10,514	312		
	Polska	36,992	700				
1952	ZSRR	48,902	1047	10,154	256		
	Polska	38,748	791				
1953	ZSRR	49,155	1054	7,998	200	3,066	77
	Polska	41,157	854			7,260	224

Z rzutów kobiecych najlepiej przedstawia się sytuacja w rzucie oszczepem. Wykres unaocznia, że linia rozwojowa naszych oszczepniczek w ostatnich trzech latach pokazuje wyraźnie poprawę. Zestawienia liczbowe tabeli dokładnie przedstawiają sytuację w tej konkurencji. Różnica dzieląca miotaczki polskie od radzieckich w roku 1949 wynosiła 12,192 m 347 punktów, w ostatnim roku zmniejszyła się ta odległość do 7,998 m 200 punktów. Na przestrzeni ostatnich pięciu lat oszczepniczki ZSRR będące w tej konkurencji na najwyższym poziomie światowym potrafiły podnieść jeszcze swój wynik o 3,066 m, co daje 77 punktów. Miotaczki polskie w tym samym czasie poszły naprzód o 7,268 m 224 punkty.

Przy dotychczasowej dynamice rozwojowej nasze dziewczęta mają poważne szanse w następnych latach na dalsze zbliżenie się do wyników oszczepniczek radzieckich. Osiąganiu jednak coraz lepszych wyników sportowych towarzyszy równocześnie narastanie coraz większych przeszkód, które utrudniają dalsze posuwanie się naprzód.

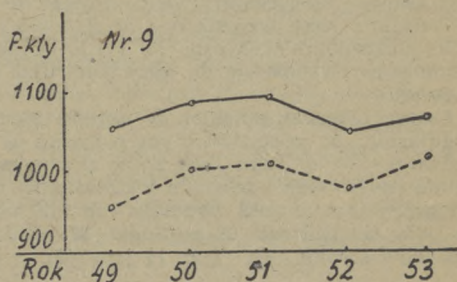
## LEKKA ATLETYKA MĘSKA

Wyniki lekkoatletyczne mężczyzn przeanalizujemy w osiemnastu konkurencjach; są to: biegi — 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m, 10 000 m, 110 m przez płotki, 400 m przez płotki, 3000 m z przeszkodami; skok — w dal, skok wzwyż, trójskok i skok o tyczne; rzuty — pchnięcie kulą, rzut dyskiem, oszczepem i młotem.

Bieg na 100 (tabela i wykres nr 9)

Rok	Państwo	Średnia 10 wyników w sek.	Średnia 10 wyników w punktach	Różnica w wynikach między ZSRR a Polską		Postęp w ciągu w ciągu 5 lat	
				sek	Punkty	sek	punkty
1949	ZSRR	10,64	1056	0,25	106	—	—
	Polska	10,89	950				
1950	ZSRR	10,58	1086	0,18	84	—	—
	Polska	10,76	1002				
1951	ZSRR	10,57	1091	0,19	83	—	—
	Polska	10,76	1008				
1952	ZSRR	10,66	1045	0,16	67	—	—
	ZSRR	10,82	978				
1953	ZSRR	10,63	1060	6,11	48	0,01	4
	Polska	10,74	1012			0,15	62

Analiza wyników uzyskanych w biegu na 100 m wykazuje u sprinterów radzieckich pewną stabilizację. Ostatnie jednak dwa lata przyniosły lekkie obniżenie poziomu. Linia rozwojowa naszych sprinterów ma przebieg zupełnie podobny do biegaczy ZSRR i przebiega nieco na niższym poziomie z tendencją powolnego zmniejszania dzielącej różnicy. Dane liczbowe zawarte w tabeli potwierdzają to zjawisko. W roku 1949 różnica dzieląca nas od sprinterów radzieckich, która wynosiła 0,25 sek. 106 punktów, po ostatnim sezonie lekkoatletycznym zmalała do 0,11 sek. 48 punktów. Notowany spadek wyników w roku olimpijskim u szprinterów

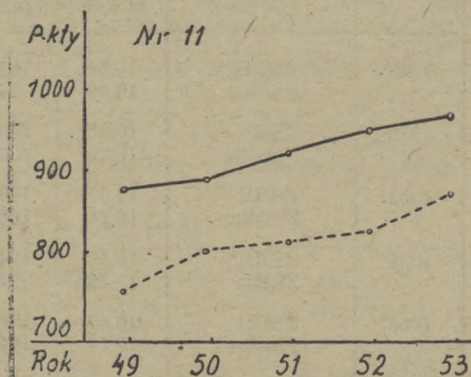
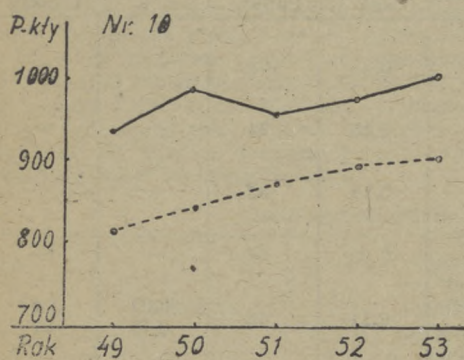


obu krajów jest zjawiskiem, na którym nie wolno przejść do porządku dziennego zarówno trenerom, jak i naukowcom.

Bieg na 200 m (tabela i wykres nr 10)

Rok	Państwo	Średnia 10 wyników w sek.	Średnia 10 wyników w punktach	Różnica w wynikach między ZSRR a Polską		Postęp w ciągu 5 lat	
				sek.	punkty	sek.	punkty
1949	ZSRR	21,97	931	0,66	119	—	—
	Polska	22,63	812				
1950	ZSRR	21,73	982	0,75	142	—	—
	Polska	22,47	840				
1951	ZSRR	21,86	954	0,43	81	—	—
	Polska	22,29	873				
1952	ZSRR	21,74	978	0,44	86	—	—
	Polska	22,18	892				
1953	ZSRR	21,60	1007	0,52	103	0,37	76
	Polska	22,12	904			0,51	92

Linia rozwojowa biegaczy radzieckich na dystansie 200 m wykazuje po wyraźnym wzroście w roku 1950, spadek w następnym roku; w ostatnich dwóch latach obserwuje się zdecydowany postęp w górę. Nasza linia rozwojowa jest bardzo prawidłowa; bez gwałtownych załamań idziemy systematycznie, ale bardzo powoli naprzód. Mamy



duże trudności w utrzymaniu tempa naszych kolegów radzieckich, a po ostatnim sezonie straciliśmy dorobek lat poprzednich i zaczynamy zostawać w tyle. Najmniejsza różnica między biegaczami ZSRR i Polski (w roku 1951) wynosiła 0,43 sek. 81 punktów. W ostatnim roku wzrosła ona do 0,52 sek. 103 punktów.

Na załączonym wykresie (Nr 11) linia rozwojowa biegaczy radzieckich na 400 m równomiernie wznosi się do góry ilustrując systematyczny wzrost poziomu w tej konkurencji.

Postęp biegaczy polskich w okresie pięciu lat jest widoczny ale nie przebiegał on regularnie: po zdecydowanym wzroście w roku 1950 nastąpiło lekkie zahamowanie rozwoju, aby w roku 1953 znów przyspieszyć tempo. Różnica dzieląca w tej dyscyplinie radzieckich i polskich lekkoatletów nie uległa na przestrzeni pięciu lat wielkiej zmianie; w roku 1949 wynosiła ona 1,69 sek. 125 punktów, a w ostatnim roku zmalała tylko do 1,12 sek. 93 punktów. W roku 1953 osiągnęliśmy dopiero poziom naszych sąsiadów z roku 1949 (Tab. 11 str. 349).

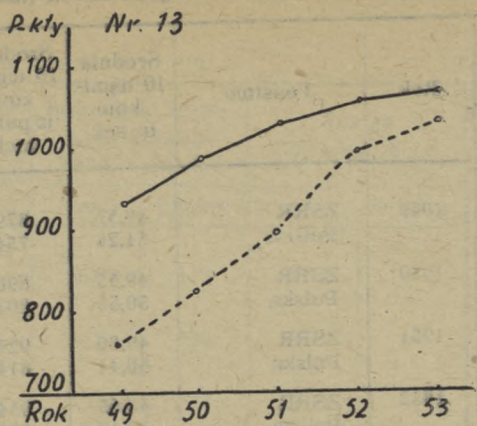
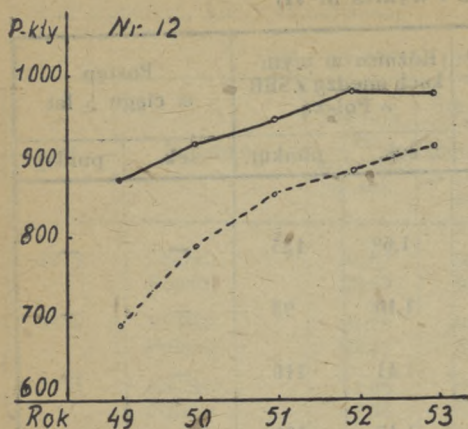
Bieg na 400 m (tabela i wykres nr 11)

Rok	Państwo	Średnia 10 wyni- ków w sek.	Średnia 10 wyni- ków w punk- tach	Różnica w wyni- kach między ZSRR a Polską		Postęp w ciągu 5 lat	
				sek.	punkty	sek.	punkty
1949	ZSRR	49,57	879	1,69	125	—	—
	Polska	51,26	754				
1950	ZSRR	49,55	896	1,10	93	—	—
	Polska	50,55	803				
1951	ZSRR	49,00	924	1,41	110	—	—
	Polska	50,41	814				
1952	ZSRR	48,65	954	1,47	120	—	—
	Polska	50,12	834				
1953	ZSRR	48,43	973	1,12	93	1,14	94
	Polska	49,55	870			1,81	126

Bieg na 800 m (tabela i wykres nr 12)

Rok	Państwo	Średnia 10 wyników w mtn. i sek.	Średnia 10 wyników w punk- tach	Różnica w wyni- kach między ZSRR a Polską		Postęp w ciągu 5 lat	
				min. i sek.	punkty	min. i sek.	punkty
1949	ZSRR	1,54,69	886	5,60	182	—	—
	Polska	2,10,29	686				
1950	ZSRR	1,53,37	914	3,50	131	—	—
	Polska	1,56,97	786				
1951	ZSRR	1,52,72	944	2,28	88	—	—
	Polska	1,55,00	856				
1952	ZSRR	1,51,64	987	2,70	106	—	—
	Polska	1,54,34	881				
1953	ZSRR	1,51,83	980	1,60	64	2,86	112
	Polska	1,53,43	916			6,86	230

Pierwszy rzut oka na załączony wykres przedstawia zupełnie inną sytuację niż w poprzednio omawianych konkurencjach. Linie rozwojowe — zarówno biegaczy radzieckich, jak i polskich — wykazują zdecydowany postęp. Nasi średniodystansowcy wyraźnie odrabiają zaległości osiągając w ostatnim roku poziom radzieckich biegaczy z roku 1950. Różnica wynosząca 5,6 sek. 182 punkty w roku 1949 zmniejszyła się po ostatnim sezonie do 1,6 sek. 64 punktów. W ciągu pięciu lat biegacze ZSRR poprawili swoją średnią dziesięciu wyników o 2,86 sek. 112 punktów, nasi zaś chłopcy w roku 1953 są lepsi o 6,86 sek. 230 punktów niż byli w roku 1949. Wszelkie dane przemawiają za tym, że w najbliższych latach powinniśmy być świadkami dalszych postępów naszych średniodystansowców. (Wykres 12 str. 350).



Bieg na 1500 m (tabela i wykres nr 13)

Rok	Państwo	Średnia 10 wyni- ków w min. i sek.	Średnia 10 wyni- ków w punk- tach	Różnica w wyni- kach między ZSRR a Polską		Postęp w ciągu 5 lat	
				sek.	punkty	sek.	punkty
1949	ZSRR	3,58 44	930	10,63	172	—	—
	Polska	4,09,07	758				
1950	ZSRR	3,55,52	990	9,05	165	—	—
	Polska	4,04,57	825				
1951	ZSRR	3,53,66	1027	5 92	130	—	—
	Polska	4,00,58	897				
1952	ZSRR	3,52,10	1058	3,25	65	—	—
	Polska	3,55,35	993				
1953	ZSRR	3,51,86	1062	1,84	36	6,58	132
	Polska	3,53,70	1026			15,37	268

Bieg na dystansie 1500 m zasługuje na szczególną uwagę, gdyż nasi średniodystansowcy, mimo szybkich postępów biegaczy ZSRR, potrafili zmniejszyć dzielącą ich różnicę. Zbliżenie linii rozwojowych w roku 1953 do minimalnej odległości jest dużą zasługą biegaczy polskich.

Różnica wynosząca 10,63 sek. 172 punktów w roku 1949 zmniejszyła się po pięciu latach do 1,84 sek. 36 punktów. Postęp radzieckich biegaczy w okresie pięcioletnim wynosi 6,58 sek. 132 punktów, naszych natomiast — 15,37 sek. 268 punktów. Utrzymanie w następnych latach dotychczasowego tempa rozwoju na tym dystansie będzie zależało od wielu czynników decydujących o postępie. Należy jednak przypuszczać, że duże rezerwy utalentowanych i młodych zawodników, jakich posiadamy na tym klasycznym dystansie są dostateczną gwarancją na przyszłość. Należy dodać, że przeciętna naszych biegaczy w ostatnim roku zbliżyła się do wyniku kolegów radzieckich z roku 1951.

Bieg na 5000 m (tabela i wykres nr 14)

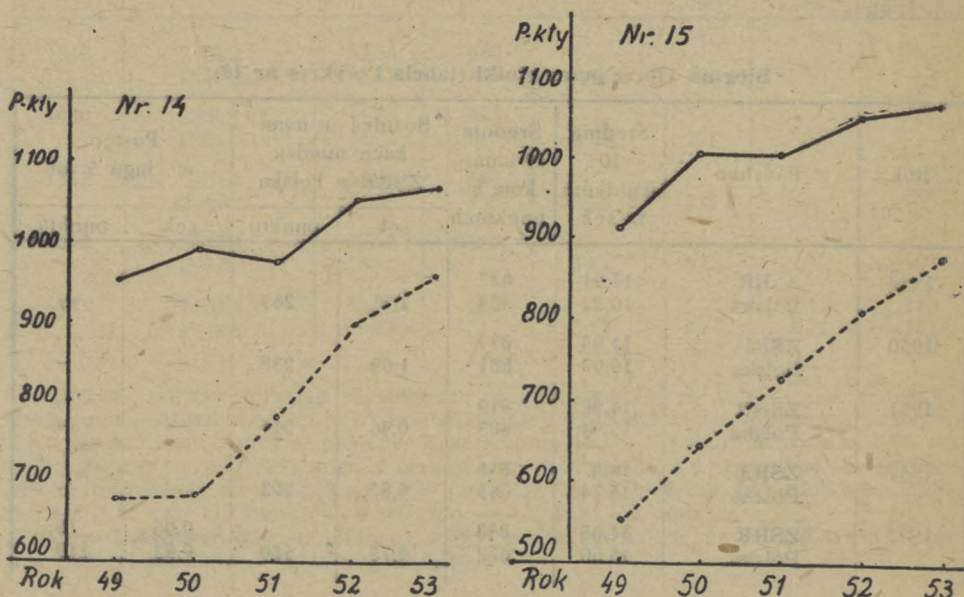
Rok	Państwo	Średnia 10 wyników w min. i sek.	Średnia 10 wyników w punktach	Różnica w wynikach między ZSRR a Polskę		Postęp w ciągu 5 lat	
				min. sek	punkty	min. sek	punkty
1949	ZSRR	14,46,84	948	1,02,62	260	—	—
	Polska	15,49,46	688				
1950	ZSRR	14,38,68	989	1,11,05	302	—	—
	Polska	15,49,73	687				
1951	ZSRR	14,41,58	974	43,68	195	—	—
	Polska	15,25,26	779				
1952	ZSRR	14 27,72	1047	30,00	151	—	—
	Polska	14,57,72	896				
1953	ZSRR	14,25,20	1062	21,40	113	21,64	114
	Polska	14,46,60	949			1,02,86	261

Przyglądając się wykresowi, od razu widać gwałtowne wznoszenie się linii rozwojowej długodystansowców polskich; wzrost ten nastąpił dopiero w ostatnich trzech latach. Poziom uzyskany przez naszych biegaczy w roku 1953 jest dopiero osiągnięciem wyniku jaki posiadali koledzy radziecy w roku 1949. Różnica w wynikach długodystansowców polskich a ZSRR na dystansie 5000 m ulega z każdym rokiem zmniejszeniu; przed pięciu laty wynosiła ona 1 min. 0,62 sek. 260 punktów, po ostatnim sezonie obniżyła się do 21,40 sek. 113 punktów.

Mimo, że biegacze radziecy posiadali w roku 1949 wysoki poziom, w ciągu pięciu ostatnich lat potrafili oni jednak poprawić średnio czas swojej dziesiątki o 21,64 sek. 114 punktów. W tym samym czasie nasi długodystansowcy poprawili się o 1 min. o 2,86 sek. 261 punktów.

Powinniśmy być zadowoleni z naszych biegaczy, którzy w krótkim czasie zrobili poważne postępy w biegu na dystansie 5000 m.

Należy przypuszczać, że najbliższe lata przyniosą dalszy wzrost wyników.



Bieg na 10 000 m (tabela i wykres nr 15)

Rok	Państwo	Średnia 10 wyników w min. i sek.	Średnia 10 wyni- ków w punktach	Różnica w wyni- kach między ZSRR a Polską		Postęp w ciągu 5 lat	
				min. i sek.	punkty	min. i sek.	punkty
1949	ZSRR	31,22,78	912	3,17,98	350	—	—
	Polska	34,40,76	562				
1950	ZSRR	30,43,26	1007	3,01,58	362	—	—
	Polska	33,44,84	645				
1951	ZSRR	30,43,54	1006	2,03,74	281	—	—
	Polska	32,57,28	725				
1952	ZSRR	30,25,38	1053	1,44,98	242	—	—
	Polska	32,10,36	811				
1953	ZSRR	30,20,50	1067	1,18,74	192	1,02,28	155
	Polska	31,39,24	875			3,01,52	313

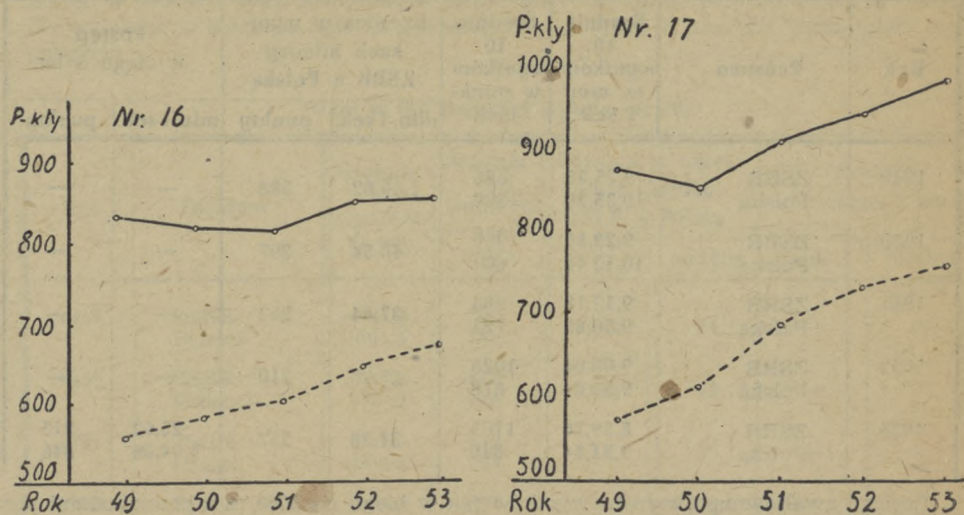
Daleka była droga polskich biegaczy przed pięciu laty do zbliżenia się do wyników kolegów radzieckich. Z załączonego wykresu wynika, że nasza linia rozwojowa stromo wznosi się w górę, idziemy więc milowymi krokami naprzód, ale mimo forsownego pościgu w ciągu pięciu lat nie osiągnęliśmy nawet pozycji wyjściowej długodystansowców ZSRR z roku 1949, którzy w tym czasie, przy bardzo wysokim poziomie, potrafili jednak jeszcze pójść naprzód.

Spójrzmy na tabelkę nr 15. Przed pięciu laty brakowało nam 3 min. 17,98 sek. 350 punktów do wyniku biegaczy radzieckich; po ostatnim sezonie lekkoatletycznym różnica wynosi 1 min. 18,74 sek. 192 punkty. W okresie pięcioletnim postęp długodystansowców ZSRR wyraża się poprawieniem czasu o 1 min. 2,28 sek. 155 punktów, naszych zaś o 3 min. 1,52 sek. 313 punktów. Mimo wykazania dużych postępów brakuje nam jeszcze dużo cennych sekund i punktów do wyraźnego zbliżenia się do biegaczy radzieckich.

Bieg na 110 m przez płotki (tabela i wykres nr 16)

Rok	Państwo	Średnia 10 wyników w sek.	Średnia 10 wyni- ków w punktach	Różnica w wyni- kach między ZSRR a Polską		Postęp w ciągu 5 lat	
				sek.	punkty	sek.	punkty
1949	ZSRR	14,91	837	1,31	283	—	—
	Polska	16,22	554				
1950	ZSRR	14,98	819	1,09	238	—	—
	Polska	16,07	581				
1951	ZSRR	14,98	819	0,96	214	—	—
	Polska	15,94	605				
1952	ZSRR	14,87	848	0,87	203	—	—
	Polska	15,74	645				
1953	ZSRR	14,85	853	0,75	180	0,06	16
	Polska	15,60	673			0,62	119

Płotkarze radzieccy już przed pięciu laty osiągnęli stosunkowo wysoki poziom w biegu na 110 m, nastąpiła więc pewna stabilizacja w tej konkurencji. Nasi płotkarze idą wyraźnie naprzód, ale nieco za wolno, a zbliżenie się w ostatnim roku do płotkarzy ZSRR nie daje jasnej perspektywy dalszego rozwoju. Dzieli nas jeszcze duża różnica 0,75 sek. 180 punktów od naszych sąsiadów.



Bieg na 400 m przez płotki (tabela i wykres nr 17)

Rok	Państwo	Średnia 10 wyników w sek.	Średnia 10 wyników w punktach	Różnica w wynikach między ZSRR a Polską		Postęp w ciągu 5 lat	
				sek.	punkty	sek.	punkty
1949	ZSRR	54,51	880	5,06	300	—	—
	Polska	59,57	570				
1950	ZSRR	54,85	846	3,89	235	—	—
	Polska	58,74	611				
1951	ZSRR	54,05	904	3,23	215	—	—
	Polska	57,28	689				
1952	ZSRR	53,61	940	3,04	213	—	—
	Polska	56,65	727				
1953	ZSRR	53,10	980	3,12	227	1,41	110
	Polska	56,22	753			3,35	183

Olbrzymi postęp płotkarzy radzieckich, na dystansie 400 m, w ostatnich trzech latach, uniemożliwił naszym zawodnikom zmniejszenie dzielącego dystansu, mimo, że i u nas zrobiono wyraźne postępy. Z załączonej tabeli wynika, że różnica 5,06 sek. 300 punktów w roku 1949 między płotkarzami radzieckimi a polskimi po ostatnim sezonie zmniejszyła się do 3,12 sek. 227 punktów. Pięcioletni dorobek płotkarzy ZSRR wynosi 1,41 sek. 110 punktów, a naszych — 3,35 sek. 183 punkty.

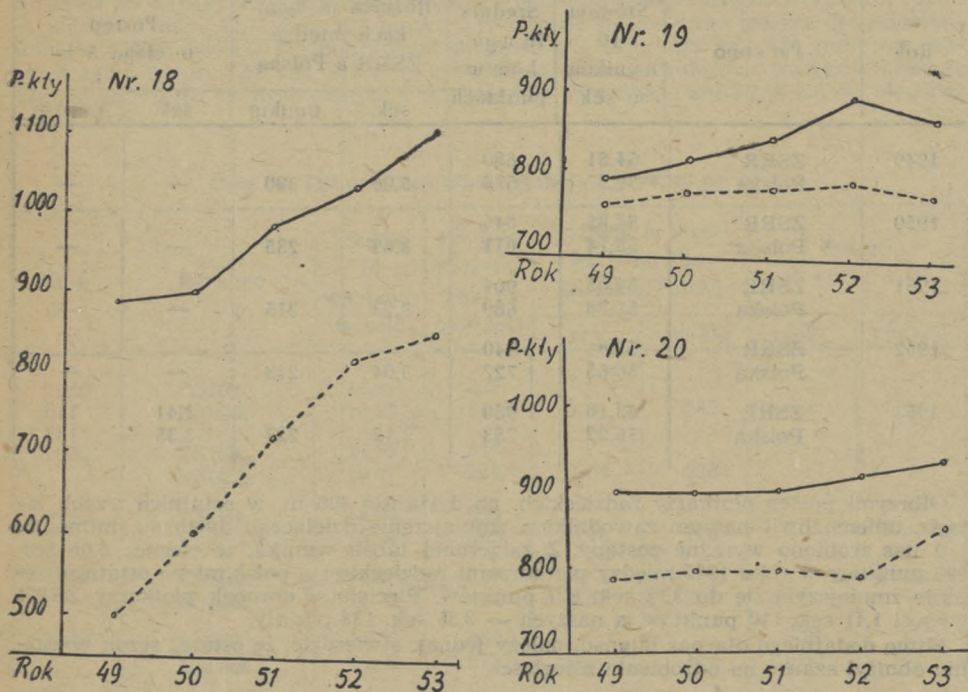
Mimo dodatniego dla nas bilansu, należy jednak stwierdzić, że ostatni sezon wyraźnie obniżył szanse na odrobienie zaległości.

Sytuacja może ulec poprawie tylko wówczas, jeżeli płotkarze polscy przez podniesienie techniki przechodzenia płotków, potrafią wykorzystać w pełni swoje możliwości, które wykazują w biegu płaskim na 400 m.

### Bieg na 3000 m z przeszkodami (tabela i wykres nr 18)

Rok	Państwo	Średnia 10 wyników w min. i sek.	Średnia 10 wyników w punktach	Różnica w wynikach między ZSRR a Polską		Postęp w ciągu 5 lat	
				min. i sek.	punkty	min. i sek.	punkty
1949	ZSRR	9,25,38	888	1,09,82	388	—	—
	Polska	10,35,20	500				
1950	ZSRR	9,23,86	900	48,54	297	—	—
	Polska	10,12,40	603				
1951	ZSRR	9,13,18	984	37,64	263	—	—
	Polska	9,50,82	721				
1952	ZSRR	9,08,04	1028	27,20	210	—	—
	Polska	9,35,24	818				
1953	ZSRR	8,59,76	1103	31,38	257	25,62	215
	Polska	9,31,14	846			1,04,06	346

Takiego gwałtownego wzrostu wyników jak w biegu na 3000 m z przeszkodami nie mieliśmy w dotychczas omawianych konkurencjach męskich. W ostatnich trzech latach radzieccy biegacze podnieśli swój poziom przeszło o 200 punktów. Dlatego nasi chłopcy mieli w tej dyscyplinie wyjątkowo trudne zadanie przy zmniejszeniu różnicy. Załączona tabela nr 18 dokładnie ilustruje postęp biegaczy obu krajów.



W roku 1949 różnica między biegaczami ZSRR i Polski wynosiła 1 min. 9,12 sek. 388 punktów, w roku 1953 notujemy różnicę 31,38 sek. 257 punktów. Dorobek biegaczy radzieckich w ciągu pięciu lat zawiera się w obniżeniu czasu o 27,62 sek. 215 punktów, a u biegaczy polskich w poprawieniu czasu o 1 min. 4,06 sek. 346 punktów. Olbrzymi postęp w ostatnim roku zawodników Kraju Rad i obniżenie przeciętnej czasu dziesięciu wyników w biegu na 3000 m z przeszkodami poniżej 9 min. jest wspaniałym osiągnięciem.

**Skok w dal (tabela i wykres nr 19)**

Rok	Państwo	Średnia 10 wyników w cm	Średnia 10 wyników w punk- tach	Różnica w wyni- kach między ZSRR a Polską		Postęp w ciągu 5 lat	
				cm	punkty	cm	punkty
1949	ZSRR	701,8	790	10,3	31	—	—
	Polska	691,5	759				
1950	ZSRR	710,2	818	13,0	42	—	—
	Polska	697,2	776				
1951	ZSRR	717,0	842	17,2	58	—	—
	Polska	699,8	784				
1952	ZSRR	733,1	898	32,2	111	—	—
	Polska	700,9	787				
1953	ZSRR	725,1	870	27,1	91	23,3	80
	Polska	698,0	779			6,5	20

Skok w dal jest jedyną konkurencją, w której wyniki naszych dziesięciu zawodników były najwięcej zbliżone do rezultatów uzyskiwanych w roku 1949 przez lekkoatletów ZSRR. Różnica ta wynosiła zaledwie 10,3 cm 31 punktów. Nie jest to jednak zasługą naszych skoczków; przyczyna leży w tym, że skok w dal był wówczas najsłabszą konkurencją lekkiej atletyki radzieckiej. Sąsiedzi nasi potrafili jednak w poszczególnych latach podnosić swoje wyniki z wyjątkiem ostatniego roku. Skoczkowie polscy natomiast od paru lat stoją w miejscu, tracąc co roku cenne centymetry do zawodników radzieckich. Rezultat jest taki, że różnica wynosząca 10,3 cm 31 punktów w roku 1949, wzrosła w roku 1952 do 32,1 cm 111 punktów, po ostatnim zaś sezonie zmniejszyła się nieco, ale tylko na skutek lekkiego obniżenia się średniej skoczków radzieckich. Dotychczasowy stan omawianej konkurencji powinien być ostatnim sygnałem alarmowym. Ten odcinek naszej lekkiej atletyki jest mocno zagrożony, należy więc zmobilizować wszystkie środki, by stan ten w najbliższych latach poprawić.

**Skok wzwyż (tabela 20 str. 356, wykres 20, str. 354)**

Skok wzwyż jest drugim słabym punktem zarówno lekkiej atletyki radzieckiej, jak i polskiej. Wysoki stosunkowo poziom, skoczków Kraju Rad w roku 1949, nie uległ w ciągu kilku lat zasadniczej zmianie i średnia dziesięciu wyników stale waha się w granicach 190 cm.

Nasi zawodnicy od lat wykazują bardzo niski poziom, granica 190 cm nawet dla najlepszych była nieosiągalna. Dopiero ostatni rok przyniósł radykalną zmianę, gdyż wyrastają skoczkowie, którzy nie boją się atakować rekordu Polski, a w spotkaniach między państwowych zaczynają przynosić cenne punkty. Należy przypuszczać, że ostatni rok był przełomowy i jemu właśnie zawdzięczamy cały dorobek w skoku wzwyż.

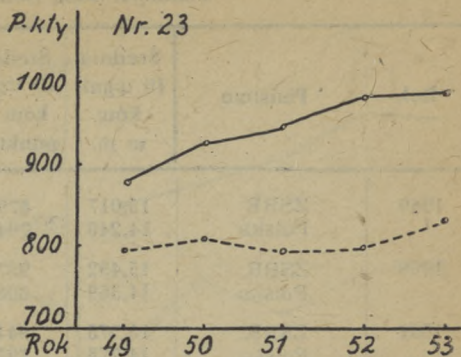
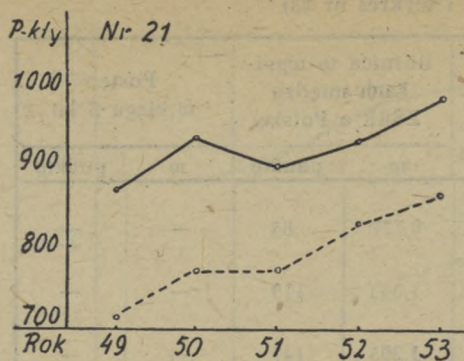
Skok wzwyż (tabela i wykres 20).

Rok	Państwo	Średnia 10 wyni- ków w cm	Średnia 10 wyni- ków w punk- tach	Różnica w wyni- kach między ZSRR a Polską		Postęp w ciągu 5 lat	
				cm	punkty	cm	punkty
1949	ZSRR	189,1	887	8,1	1,05	—	—
	Polska	181,0	782				
1950	ZSRR	189,1	887	6,6	89	—	—
	Polska	182,3	798				
1951	ZSRR	189,2	887	6,9	89	—	—
	Polska	182,3	798				
1952	ZSRR	190,6	908	9,9	130	—	—
	Polska	180,7	778				
1953	ZSRR	191,7	925	5,7	80	2,6	38
	Polska	186,0	845			5,0	63

Trójskok (tabela i wykres nr 21)

Rok	Państwo	Średnia 10 wyników w m	Średnia 10 wyników w punk- tach	Różnica w wyni- kach między ZSRR a Polską		Postęp w ciągu 5 lat	
				m	punkty	m	punkty
1949	ZSRR	14,430	864	0,971	155	—	—
	Polska	13,459	709				
1950	ZSRR	14,799	934	0,954	168	—	—
	Polska	13,845	766				
1951	ZSRR	14,629	890	0,771	122	—	—
	Polska	13,858	768				
1952	ZSRR	14,766	927	0,568	103	—	—
	Polska	14,198	824				
1953	ZSRR	15,027	979	0,622	120	0,597	115
	Polska	14,405	859			0,956	150

Spośród wszystkich naszych skoków — zarówno męskich, jak i kobiecych — trójskok wykazuje największą prężność rozwojową. Polscy skoczkowie w tej konkurencji na przestrzeni pięciu ostatnich lat wykazują stały wzrost poziomu z lekkim zahamowaniem w roku 1951. Linia rozwojowa zawodników radzieckich w roku 1951 załamuje się w dół, ale w następnych latach następuje zdecydowana poprawa. Różnica między nami a trójskoczkami ZSRR wynosiła w roku 1949 0,971 m 155 punktów, po ostatnim sezonie zmniejszyła się ona do 0,622 m 120 punktów. Zawodnicy radzieccy w okresie pięciu lat podnieśli swój poziom o 0,597 m 115 punktów, skoczkowie nasi — o 0,956 m 150 punktów.



Należy nadmienić, że w ostatnim roku polscy zawodnicy zbliżyli się do wyniku uzyskanego przez naszych sąsiadów w roku 1949. Jak z tego widać, przed naszymi chłopcami leży jeszcze daleka droga do szczytowych wyników na miarę światową.

Skok o tyczce (tabela i wykres nr 22)

Rok	Państwo	Średnia 10 wyników w m	Średnia 10 wyników w punktach	Różnica w wynikach między ZSRR a Polską		Postęp w ciągu 5 lat	
				m	punkty	m	punkty
1949	ZSRR	4,056	722	0,505	236	—	—
	Polska	3,551	536				
1950	ZSRR	4,075	781	0,418	206	—	—
	Polska	3,655	575				
1951	ZSRR	4,134	815	0,354	180	—	—
	Polska	3,780	635				
1952	ZSRR	4,227	871	0,425	226	—	—
	Polska	3,802	645				
1953	ZSRR	4 265	894	0,401	217	0,209	123
	Polska	3,864	677			0,313	141

Najtrudniejsza konkurencja lekkoatletyczna, jaką jest skok o tyczce, wykazuje z roku na rok stały wzrost średniej dziesięciu najlepszych wyników. Nasi tyczkarze w ciągu ostatnich pięciu lat podeszli w górę o 31,3 cm 141 punktów, zawodnicy radzieccy w tym samym czasie — o 20,9 cm 122 punkty. Można by się było cieszyć, gdyby nie to, że polskich skoczków od zawodników ZSRR dzieli różnica 40,1 cm 217 punktów.

Na marginesie przypomnę, że w skoku w dal różnica ta jest znacznie mniejsza (21,7 cm 91 punktów), a w trójskoku niewiele większa (62,2 cm 120 punktów), biorąc pod uwagę tylko różnicę w centymetrach, a nie w punktach. Z tego wynika, że nasi tyczkarze mają spośród wszystkich konkurencji skocznych, największe zaległości do odrobienia. (patrz wykres str. 359)

Pchnięcie kulą (tabela i wykres nr 23)

Rok	Państwo	Średnia 10 wyni- ków w m.	Średnia 10 wyni- ków w punktach	Różnica w wyni- kach między ZSRR a Polską		Postęp w ciągu 5 lat	
				m	punkty	m	punkty
1949	ZSRR	15,017	879	0,777	85	—	—
	Polska	14,240	794				
1950	ZSRR	15,432	927	1,043	119	—	—
	Polska	14,389	808				
1951	ZSRR	15,575	944	1,295	147	—	—
	Polska	14,278	797				
1952	ZSRR	15,872	983	1,583	184	—	—
	Polska	14,289	799				
1953	ZSRR	15,926	889	1,326	156	0,909	110
	Polska	14,600	833				

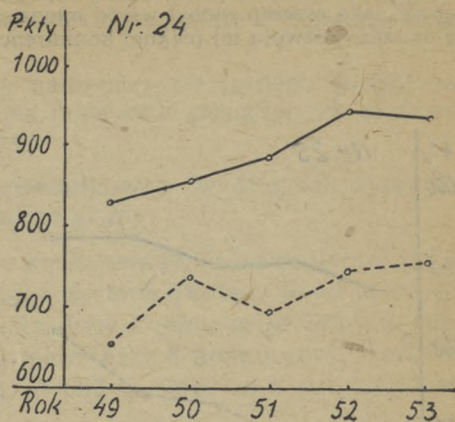
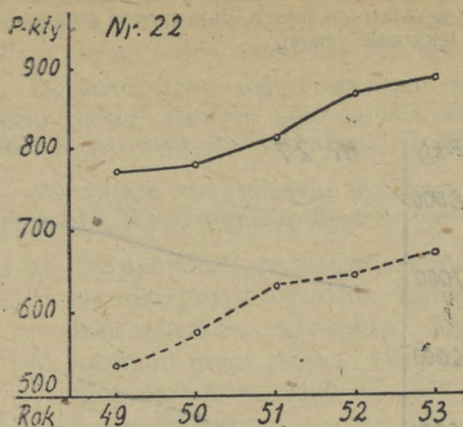
Znana prawda, że „kto nie robi postępów ten się cofa“ doskonale nadaje się do naszej, niegdyś przodującej, konkurencji rzutnej, jaką jest pchnięcie kulą. Ze smutkiem należy stwierdzić, że cała dziesiątka naszych najlepszych miotaczy kulą nie robi jako kolektyw właściwie żadnych postępów. Miotacze radzieccy natomiast stale posuwają się jako zespół naprzód w swoich wynikach, zwiększając w ten sposób istniejącą różnicę między zawodnikami polskimi. Gdy różnica ta wynosiła przed pięciu laty 0,777 m 85 punktów, to w ostatnim roku wzrosła do 1,326 m 156 punktów.

Sytuacja jest więc na tym odcinku bardzo ciężka i wymaga radykalnych posunięć na polu organizacyjnym i treningowym. (Wykres nr 23, str. 357)

Rzut dyskiem (tabela i wykres nr 24)

Rok	Państwo	Średnia 10 wyników w m	Średnia 10 wyni- ków w punktach	Różnica w wyni- kach między ZSRR a Polską		Postęp w ciągu 5 lat	
				m	punkty	m	punkty
1949	ZSRR	46,400	822	5,475	169	—	—
	Polska	40,924	653				
1950	ZSRR	47,220	850	5,411	111	—	—
	Polska	43,809	739				
1951	ZSRR	48,207	883	5,401	190	—	—
	Polska	42,806	693				
1952	ZSRR	49,757	942	6,114	201	—	—
	Polska	43,643	741				
1953	ZSRR	49,594	936	5,312	182	3,194	114
	Polska	44,282	754				

Dyskobole polscy zrobili na przestrzeni ostatnich pięciu lat wyraźne postępy. Wyniki te są jednak nie wystarczające, aby dorównać miotaczom radzieckim. Istniejącą sytuację wyraźnie ilustruje załączony wykres. Tabela natomiast potwierdza, że różnica



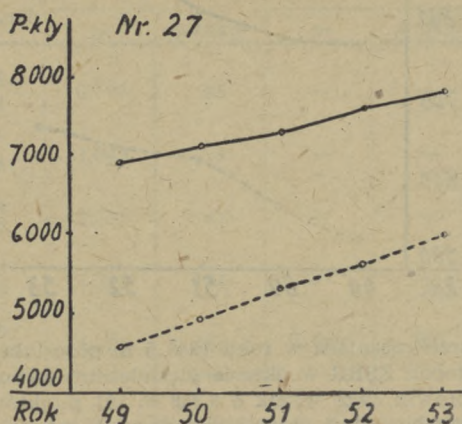
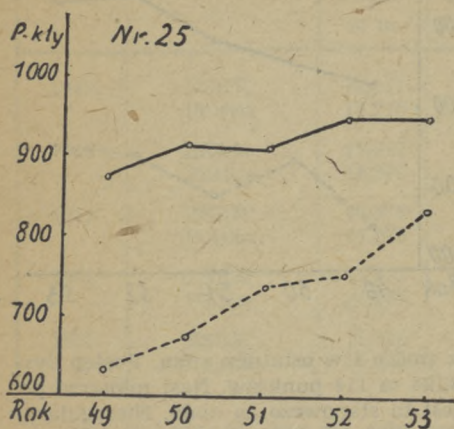
przekraczająca w roku 1949 5 m pozostała bez zmian i w ostatnim roku. Postęp dyskoboli ZSRR w okresie pięcioletnim wynosi 3,194 m 114 punktów. Nasi miotarze poprawili swój wynik o 3,358 m 101 punktów, jest to stanowczo za mało. Nieregularny przebieg linii rozwojowej naszych miotaczy wskazuje na brak jednolitego kierunku w pracy treningowej tej konkurencji.

Rzut oszczepem (tabela i wykres nr 25)

Rok	Państwo	Średnia 10 wyników w m	Średnia 10 wyników w punktach	Różnica w wynikach między ZSRR a Polską		Postęp w ciągu 5 lat	
				m	punkty	m	punkty
1949	ZSRR	65,854	873	10,690	243	—	—
	Polska	55,164	630				
1950	ZSRR	67,517	917	10,242	244	—	—
	Polska	57,273	673				
1951	ZSRR	67,446	915	7,441	181	—	—
	Polska	60,005	734				
1952	ZSRR	68,697	949	8,171	203	—	—
	Polska	60,524	746				
1953	ZSRR	66,728	950	4,245	112	2,874	77
	Polska	64,483	838				

Mamy przed sobą tabelę i wykres, które mówią o dorobku naszych oszczepników na tle wysokiego poziomu zawodników radzieckich. Linia rozwojowa miotaczy polskich wykazuje szybsze podnoszenie wyników niż u oszczepników ZSRR. Różnica 10,670 m 247 punktów, istniejąca w roku 1949, zmniejszyła się w ostatnim roku do 4,245 m 112 punktów. Na przestrzeni pięciu lat zawodnicy radziecy poszli naprzód o 2,874 m 77 punktów, natomiast nasi oszczepnicy — o 9,319 m 208 punktów. Jest to bezsprzecznie wielki sukces naszych chłopców, ale nie zapominajmy o tym, że nasi oszczepnicy po ostatnim sezonie nie dotarli jeszcze do średniej zawodników radzieckich w roku 1949. (Wykres nr 25, na str. 360)

Systematyczna praca, dokładnie opracowany system treningowy oraz duża popularność, jaką oszczep zdobył wśród młodzieży w ostatnich latach, dają pewną gwarancję dalszego rozwoju tej pięknej konkurencji lekkoatletycznej.



Rzut młotem (tabela i wykres nr 26)

Rok	Państwo	Średnia 10 wyników w m	Średnia 10 wyników w punktach	Różnica w wynikach między ZSRR a Polską		Postęp w ciągu 5 lat	
				m	punkty	m	punkty
1949	ZSRR	51,617	897	10,242	300	—	—
	Polska	41,375	597				
1950	ZSRR	52,649	934	8,158	254	—	—
	Polska	44,491	680				
1951	ZSRR	53,523	966	7,005	228	—	—
	Polska	46,518	738				
1952	ZSRR	56,943	1108	9,956	356	—	—
	Polska	46,987	752				
1953	ZSRR	57,214	1120	7,070	271	5,597	223
	Polska	50,144	849			8,769	252

Ostatnia konkurencja w naszych rozważaniach, wcale nie jest ostatnią w lekkiej atletyce polskiej pod względem rozwoju. Rzut młotem wykazuje w ostatnich latach dużą prędkość rozwojową na równi z najsilniejszymi naszymi dyscyplinami.

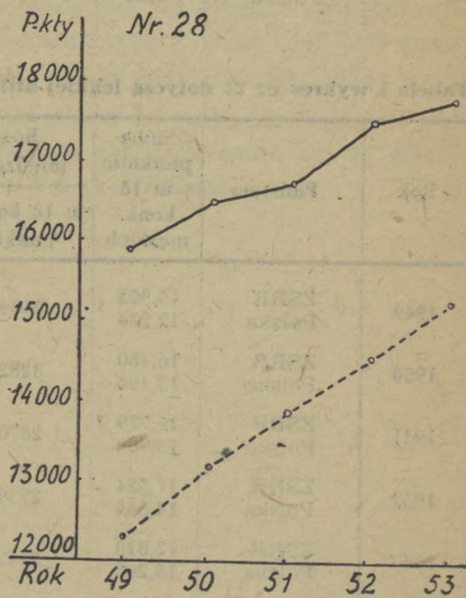
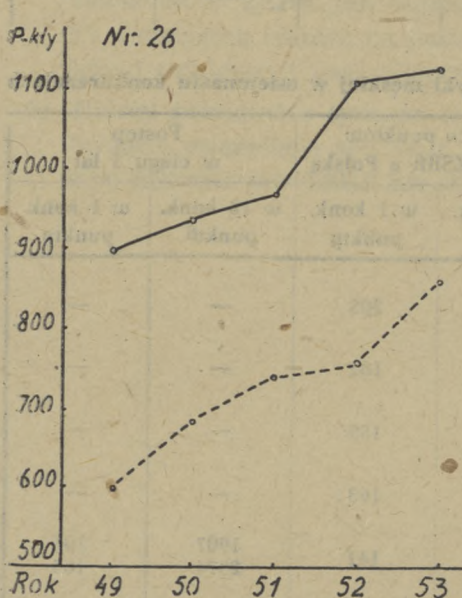
Różnica dzieląca naszych młociarzy od radzieckich nie uległa w ciągu ostatnich pięciu lat wielkiej zmianie. Przyczyny należy jednak doszukiwać się w szybkich postępach miotaczy ZSRR, którzy nie zważając na wysoki poziom, stale kroczą zdecydowanie naprzód. Dopiero w ostatnim roku nasi młociarze zbliżyli się do wyniku uzyskanego przez naszych sąsiadów w roku 1949. (Wykres nr 26, str. 361).

Przeanalizowaliśmy dwadzieścia sześć konkurencji żeńskich i męskich. Każda z nich tworzy odrębny i swoisty obraz, wszystkie one jednak składają się na jedną dziedzinę sportową.

Dotychczasowe rozważania nie dały nam na razie jasnego obrazu naszej lekkiej atletyki jako całości, ale na podstawie posiadanych materiałów łatwo nam jest ten obraz odtworzyć.

Wszystkie konkurencje możemy uporządkować według ich dynamiki rozwoju. Wyodrębniają się trzy zasadnicze grupy:

- 1) Do pierwszej grupy zaliczymy te konkurencje, które najlepiej u nas się rozwijają i wyraźnie zmniejszają dystans dzielący je od wyników lekkoatletków radzieckich. Będą to dwie konkurencje żeńskie: bieg na 80 m przez płotki i rzut oszczepem, oraz 6 konkurencji męskich: bieg na 800 m, 1500 m, 5000 m, 10 000 m, 3000 m z przeszkodami i rzut oszczepem.
- 2) Do grupy drugiej zaliczymy te dyscypliny, które robią postępy, ale nie zbliżają się zdecydowanie do wyników naszych sąsiadów. Są to cztery konkurencje żeńskie: bieg na 100 m, 200 m, skok w dal i rzut dyskiem. Konkurencje męskie: bieg na 100 m, 200 m, 400 m, 110 m przez płotki, 400 m przez płotki, skok wzwyż, trójskok, tyczka i rzut młotem.
- 3) Trzecia grupa — to dyscypliny, które wykazują najsłabszy rozwój. Są to dwie konkurencje żeńskie: skok wzwyż i pchnięcie kulą i trzy dyscypliny męskie: skok w dal, pchnięcie kulą i rzut dyskiem.



Powyższy podział jest bardzo prowizoryczny i nie wyklucza pewnych przesunięć w grupach po bardziej szczegółowej analizie poszczególnych konkurencji.

Do przeprowadzenia ogólnego bilansu możemy wykorzystać wartości punktowe wszystkich konkurencji, które po zsumowaniu dadzą nam ten ogólny obraz zarówno lekkiej atletyki żeńskiej, jak i męskiej.

Tabela nr 27 oraz wykres (nr 27 na str. 360) dają obraz lekkiej atletyki kobiecej biorąc pod uwagę wartości punktowe ośmiu dyscyplin.

Tabela nr 27

Rok	Państwo	Suma punktów 8 konk. żeńskich	Różnica punktów między ZSRR a Polska		Postęp w ciągu 5 lat	
			w 8 konkur. punkty	w 1 konk. punkty	w 8 konk. punkty	w 1 konk. punkty
1949	ZSRR	6896	2327	291	—	—
	Polska	4567				
1950	ZSRR	7093	2213	276	—	—
	Polska	4880				
1951	ZSRR	7271	2041	255	—	—
	Polska	5230				
1952	ZSRR	7533	1980	247	—	—
	Polska	5553				
1953	ZSRR	7753	1792	224	857	107
	Polska	5961			1394	174

Tabela i wykres nr 28 dotyczą lekkiej atletyki męskiej w osiemnastu konkurencjach

Rok	Państwo	Suma punktów w 18 konk. męskich	Różnica punktów między ZSRR a Polska		Postęp w ciągu 5 lat	
			w 18 konk. punkty	w 1 konk. punkty	w 18 konk. punkty	w 1 konk. punkty
1949	ZSRR	15,903	3609	205	—	—
	Polska	12,234				
1950	ZSRR	16,480	3282	182	—	—
	Polska	13,198				
1951	ZSRR	16,779	2870	159	—	—
	Polska	13,909				
1952	ZSRR	17,524	2939	163	—	—
	Polska	14,585				
1953	ZSRR	17,810	2542	141	1907	106
	Polska	15,268			2974	165

- 1) Na przestrzeni pięciu lat we wszystkich konkurencjach lekkoatletycznych wyniki zawodniczek i zawodników radzieckich są znacznie wyższe niż u nas; większe różnice występują w osiągnięciach kobiet, mniejsze — u mężczyzn.
- 2) Tylko w niektórych konkurencjach męskich wyniki nasze z roku 1953 zbliżyły się do osiągnięć zawodników radzieckich z ubiegłych lat.
- 3) Konkurencje o charakterze wytrzymałościowym wykazują największą dynamikę rozwojową w obu państwach.
- 4) Konkurencje szybkościowe wykazują najsłabszy rozwój nie tylko u nas, ale i w ZSRR, co wskazuje, że zagadnienie treningu szybkościowego do tej pory nie zostało należycie rozpracowane. Spadek wyników w tych konkurencjach w roku olimpijskim jest tego najlepszym dowodem.
- 5) W ogólnym bilansie nasze kobiety zmniejszają z roku na rok dystans dzielący je od zawodniczek radzieckich. Na przestrzeni pięciu lat lekkoatletki ZSRR w ośmiu konkurencjach podniosły swój wynik o 857 punktów, a zawodniczki polskie — o 1394 punkty (patrz tabela nr 27). W ośmiu konkurencjach brakuje naszym dziewczętom obecnie 1792 punkty do wyników lekkoatletek radzieckich, co na jedną dyscyplinę daje przeciętnie 224 punktów.
- 6) Stopniowe zbliżanie się wyników lekkoatletów polskich do poziomu zawodników ZSRR jest zupełnie widoczne na tabeli i wykresie nr 28. Przeciętną różnicę na jedną konkurencję w roku 1949 (250 punktów) zmniejszyli nasi chłopcy do 145 punktów w roku 1953.
- 7) Należy pamiętać o tym, że wyniki słabe łatwiej jest poprawić niż wysokie osiągnięcia sportowe. Dlatego nasze zbliżanie się do wyników lekkoatletów ZSRR nie może być przeceniane.

## BIOLOGICZNE PODSTAWY WYTRZYMAŁOŚCI REKORDZISTY ŚWIATA EMILA ZATOPKA\*)

cz. II.

MUDr Z. Hornof i RNDr M. Kremer  
asystenci Zakładu Medycyny Sportowej w Pradze  
(kierownik prof. MUDr J. Kral)

### VII. Rozwój treningu Zatopka

Jedną z przyczyn osiagania dzisiaj przez Zatopka wspaniałych wyników sportowych jest naturalny rozwój w dzieciństwie i w latach chłopcych, który umożliwiło mu ogólne wychowanie fizyczne, a później gra w piłkę nożną, w hazenę i w siatkówkę, pływanie, łyżwiarstwo i narciarstwo. Mając lat 17 zaczął Zatopek uprawiać lekką atletykę, ćwiczył jednak nieregularnie. Dopiero w 19 roku życia zaczął biegać, trenował jednak również nieregularnie. Zmuszono go do pierwszych startów na średnich dystansach, w których odniósł sukces.

W następnym roku (1942) rozpoczął planowy trening. Co drugi dzień biegał na przełaj i krótkie dystanse (200, 300, 400 m) oraz wyjątkowo 800 m. Począwszy od zimy ćwiczył dwa razy na sali gimnastycznej, a od połowy lutego 1943 roku biegał dwa razy tygodniowo 10 km po ulicy w czasie 36 — 38 min. Wiosną trenował na bieżni tak, jak w roku ubiegłym, ale już codziennie. Po zakończeniu sezonu biegał w lesie i ćwiczył na sali gimnastycznej. W zimie ćwiczył nieregularnie. Codzienny trening rozpoczął dopiero w kwietniu 1944 roku, za to trenował bardzo intensywnie: 10 ostrych przebieżek (po 80 m) następujących kolejno po sobie lub bezpośrednio jedna po drugiej  $2 \times 100$  m,  $2 \times 200$  m, 300 m,  $2 \times 200$  m,  $2 \times 100$  m i podobne kombinacje. Na początku roku 1945 Zatopek miał przerwę w treningu ze względu na kontuzję mięśnia czworogłowego uda. Od lutego biegał raz tygodniowo w lesie, od kwietnia zaś trenował znowu codziennie w następujący sposób: po rozgrzewce biegał  $6 \times 400$  m lub  $10 \times 200$  lub  $10 \times 100$  m lub  $20 \times 50$  m w ostrym tempie. W przedostatni

\*) Z miesięcznika „Sokol“ nr 4-5/52, tłumaczył P. Rotkiewicz.

tydzień przed zawodami podwajał nasilenie treningu ( $10 \times 200$  m i  $10 \times 100$  m lub  $10 \times 100$  m i  $20 \times 50$  m), tydzień zaś przed zawodami przeprowadzał treningi o nasileniu dwukrotnie słabszym niż zazwyczaj. Podczas odbywania służby wojskowej Zatopek nie przerywał treningu i wprowadził jako nowy element treningu bieg w butach wojskowych bądź to w lesie, bądź też w krytej ujeżdźalni. Trenował przez całą zimę. W kwietniu 1946 roku rozpoczął znów trening na bieżni, trenując codziennie, tak, jak w latach ubiegłych. Gdy spadł śnieg, biegał codziennie po ulicach  $10 - 12$  km. Od wiosny 1947 roku biegał w lesie po  $4$  km, rozkładając na tym dystansie szybki bieg  $200$  do  $300$  m powtarzany  $10$ -krotnie, później  $20$ -krotnie. Potem zmienił dystans codziennych biegów: jednego dnia biegał  $20 \times 250$  m w ostrym tempie, przeplatając poszczególne odcinki biegu szybkiego  $200$ -metrowymi odcinkami wolnego biegu, w następnym dniu biegał  $20 \times 350$  m w ostrym tempie, przeplatając poszczególne odcinki szybkiego biegu  $400$ -metrowymi odcinkami wolnego biegu. O ile dodamy te odcinki do siebie, to otrzymamy jednego dnia  $9$  km, drugiego dnia  $15$  km. Ostatni tydzień przed zawodami trenował Zatopek co drugi dzień; trening jego obejmował tylko połowę normalnie przebieganego dystansu. W roku olimpijskim 1948 postanowił Zatopek przygotować się do biegu na  $10$  km i dlatego zwiększył intensywność treningu. Biegał w ostrym tempie odcinki  $5 \times 200$  m,  $20 \times 400$  m i  $5 \times 200$  m przeplatane  $200$ -metrowymi odcinkami wolnego biegu. Późną wiosną, gdy musiał zwiększyć przygotowania do pierwszego biegu na  $10$  km, celem uzyskania znacznej wytrzymałości, nie wahał się biegać w dziesięciu kolejno po sobie następujących dniach odcinków  $400$ -metrowych, powtarzanych  $60$ -krotnie. Taki trening stanowił doprawdy duży wysiłek, bowiem składało się nań przebiegnięcie  $24$  km w ostrym tempie, przeplatane  $12$  km wolnego biegu, co stanowiło w sumie  $36$  km biegu podczas jednego treningu, który nie trwał nawet  $2$  godz. Nie powinniśmy więc dziwić się, że już w pierwszym biegu na  $10$  km pobił rekord Czechosłowacji, w drugim uzyskał wynik o niecałe  $2$  sek. gorszy od rekordu świata, a w trzecim pobił rekord olimpijski. W następnym zaś roku już przy pierwszym biegu Zatopek pobił rekord świata. W następnych latach trenował w podobny sposób. Codziennie, o ile nie przeszkadzały mu w tym obowiązki zawodowe, w lesie i w zimie biegał  $10 - 30$  km. Tylko podczas przygotowań do najważniejszych zawodów, lub do bicia rekordów świata, trenuje intensywniej. Stosunkowo szybko, mniej więcej w ciągu miesiąca osiąga szczytową formę. W zimie 1952 roku był już w pełni przygotowań do drugiego w swojej karierze sportowej sezonu olimpijskiego. Jego trening z dnia 22. I. 1952 roku przedstawiał się następująco:  $10 \times 200$  m,  $20 \times 400$  m i  $10 \times 200$  m w szybkim tempie, przeplatane  $200$  m lekkiego biegu. Na wiosnę przechodził jednak grype, która zmniejszyła jego wydolność pomimo to, że prawie nie przerywał treningu. Dlatego bardzo wolno osiągał szczytową formę. Wystarczył jednak miesięczny trening (typu  $5 \times 200$  m,  $40 \times 400$  m i  $5 \times 200$  m), by stanął u szczytu swej kariery sportowej, zdobywając  $3$  złote medale olimpijskie za zwycięstwo w biegach na  $5$  km i  $10$  km oraz w biegu maratońskim. Przegląd najlepszych wyników Emila Zatopka w poszczególnych latach od pierwszych jego startów przedstawiony jest na tabeli 9.

Tabela 9. Najlepsze wyniki Zatopeka w poszczególnych latach<sup>1)</sup>

Rok	Wiek	800 m	1000 m	1500 m	2000 m	3000 m	5000 m	10 000 m	20 000 m	Maraton
1941	19 lat	—	—	4:20,3	—	—	—	—	—	—
1942	20 „	2:02,8	—	4:13,9	—	9:12,2	16:25,0	—	—	—
1943	21 „	1:58,7	2:35,8	4:01,6	—	8:56,0	15:26,6	—	—	—
1944	22 „	1:59,8	2:37,5	3:59,5	5:33,4	8:34,0	14:55,0	—	—	—
1945	23 „	—	2:34,6	4:01,4	5:38,6	8:33,4	14:50,8	—	—	—
1946	24 „	—	2:37,5	3:57,6	5:30,4	8:21,0	14:25,8	—	—	—
1947	25 „	—	2:33,8	3:52,8	5:20,5	8:08,8	14:08,2	—	—	—
1948	26 „	—	—	—	—	8:07,8	14:10,0	29:37,0	—	—
1949	27 „	—	—	3:57,0	—	8:19,2	14:10,2	29:21,2	—	—
1950	28 „	—	—	—	—	8:16,0	14:03,0	29:02,6	—	—
1951	29 „	—	—	—	—	8:17,6	14:11,6	29:29,8	59:51,8	—
1952	30 „	—	—	—	—	—	14:06,6	29:17,0	—	2:23:03,2

<sup>1)</sup> Uwaga: na jesieni 1952 roku pobił Zatopek jeszcze trzy rekordy świata tak, że w chwili obecnej posiada 8 rekordów świata:

10 000 m	— 29:02,6 min.
15 000 m	— 44:54,6 „
10 mil	— 48:12,0 „
20 000 m	— 59:51,8 „
bieg godzinny	— 20.052 m
15 mil	— 1:16:24,4 godz.
25 000 m	— 1:19:21,8 „
30 000 m	— 1:35:23,8 „

Rekordowe wyniki, jakie osiągnął Zatopek miały wielki wpływ na zmianę poglądów, dotyczących treningu długodystansowca. Dawniej dążono do tego, by podczas treningu biegacz przebiegł więcej kilometrów niż wynosi dystans na którym startuje. Biegano w jednakowym jak najrównomierniejszym tempie. Szwedzka szkoła wniosła do treningu sportowego lekkość i szybkość, zalety treningu na miękkim podłożu leśnym i dołączyła do treningu swobodną zabawę szybkościową, tzw. „fartlek“. Zatopek wprowadził do praktyki treningowej większą intensywność, twardość i nieubłąganą codzienną regularność. Jego sposób treningu słusznie został nazwany „zatopekowski“. Jest to inervalowy system powtarzanych krótkich odcinków, które się biega bardzo szybko, przeplatanych odcinkami wolnego biegu. Kładzie się nacisk na zwiększenie szybkości wytrzymałościowej i przystosowanie do nagłych zmian tempa. Z treningiem ściśle wiąże się tryb życia i odżywianie. Zarówno szeroki ogół, jak i fachowcy interesują się często trybem życia Zatopeka; myślą, że tam znajdują wyjaśnienie jego niebywałej wydolności. Ludzie ci myślą się, bowiem w codziennym trybie życia Zatopeka nie ma nic zagadkowego ani nadzwyczajnego.

*Sen:* Zatopek śpi 7 — 8 godzin dziennie, sen jego jest spokojny. Ze względu na swoją pracę zawodową wstaje o 5 lub o 6 godz. Przed zawodami śpi do 10 godz.

*Odżywianie:* Zatopek je dużo — w jedzeniu nie przebiera; jada wszystko. Również gdy jest zagranicą, spożywa potrawy, do których jest nieprzyzwyczajony. Najchętniej jada potrawy mączne i owoce. Również przed zawodami nie dobiera sobie żadnych szczególnych dań.

Przestrzega normalne zasady higieny.

*Napoje:* pije najchętniej lemoniadę cytrynową i piwo. Po jedzeniu pije niekiedy pół litra piwa lub kawę zytnią.

*Palenie:* Zatopek nie pali i nigdy nie palił.

*Praca zawodowa:* w zależności od godzin pracy trenuje przed południem lub po południu, niekiedy wieczorem.

W ciągu dnia nie sypia, czasami czyni to przed zawodami. Kładzie się spać między godz. 21 a 23.

## VIII. Analiza stylu biegu Zatoпка

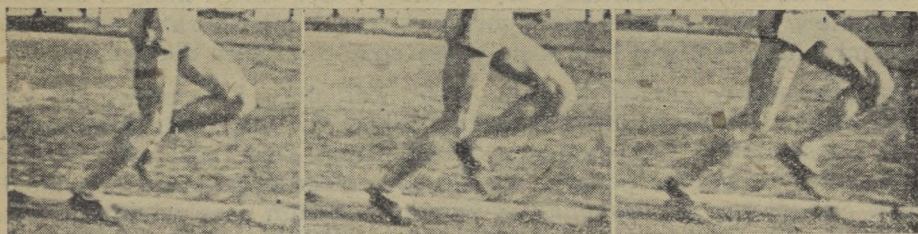
Wybitnych sportowców bada się pod wieloma względami. Ze szczególną uwagą i dokładnością analizuje się technikę i styl, dzięki którym osiągają doskonałe wyniki. Nieprzeciętni sportowcy wyróżniają się zazwyczaj szczególnymi właściwościami i stają się w ten sposób wzorem dla innych.

Przeprowadźmy analizę techniki biegu Zatoпка. Przedstawione dane mogą stanowić trwały dowód tego, że Zatopek był u szczytu swej wydolności i doskonałości pod względem technicznym. Dziś możemy twierdzić, że właśnie ta technika poparta współpracą całego organizmu, dopomogła mu w osiągnięciu tak doskonałych wyników. Zanim przejdziemy do właściwej analizy zwróćmy uwagę na jeszcze jedną rzecz. Każdy wybitny sportowiec dochodzi do swoich szczytowych wyników w pewien właściwy dlań sposób, wykorzystując wszystkie swoje możliwości dla osiągnięcia jak najlepszego wyniku. Dlatego też powstają indywidualne różnice w szczegółach techniki poszczególnych wybitnych sportowców. Sprawa ta przedstawia się również nie inaczej w biegach długodystansowych. Każdy więc biegacz biega zgodnie z pewnymi wspólnymi, ogólnymi zasadami, na podstawie których wypracowuje własny, indywidualny styl. Dlatego każdy długodystansowiec posiada w swoim stylu coś, czego nie potrafimy naśladować.

Biegaczami, wyróżniającymi się indywidualnym stylem byli: Nurmi, Hägg, Wide, Heino, Anderson, a szczególnie jest nim Zatopek. Umiejętność Zatoпка, mówiąc fachowo tkwi w jednej prostej rzeczy, w szybkości ruchu, w dużej częstotliwości kroków. Dawniej przeważał pogląd, że należy biegać długim krokiem. Wydłużenie kroku zachodzi głównie dzięki wyrzucaniu podudzia w przód. To udogodnienie jednak nie równoważy strat, jakie wynikają z takiego ruchu. Noga stawiana daleko przed środkiem ciężkości staje się hamulcem, ponieważ całe ciało musi pokonywać opór, który po wyprostowaniu nogi stwarza nadmiernie wysunięte podudzie, jednocześnie punkt ciężkości ulega zbyt dużym wahaniom w płaszczyźnie pionowej. Dlatego znacznie korzystniejszą jest praca nogi, znajdującej się pod punktem ciężkości. Z chwilą, gdy noga znajdzie się pod punktem ciężkości ciała, stworzone są dogodne warunki dla pracy mięśni, sprzyjające najbardziej ekonomicznemu przeniesieniu punktu ciężkości poprzez nogę postawną (stopa), pomagając w ten sposób wysunięciu bioder w przód i spowodowaniu wskutek tego znacznie szybszego wyprostu i odbicia nogi. Krótkie, płynne kroki w biegach długodystansowych są nie tylko szybsze, ale i ekonomiczniejsze. Taka praca nóg jest podstawą techniki kroku Zatoпка. Mierzylśmy długość kroku Zatoпка w biegach na 5 i 10 km i stwierdziliśmy że przeciętna długość jego kroku waha się około 170 cm.

## Analiza kroku

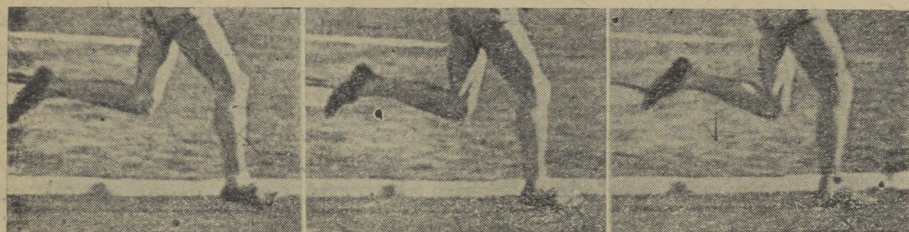
Analizę rozpoczniemy od najważniejszego narządu ruchu, a mianowicie kończyn dolnych. Już na początku rozdziału zaznaczyliśmy, że Zatopek wyróżnia się doskonałą pracą nóg. Kinogram I (zdjęcie 1 — 35) przedstawia taki przebieg ruchu, jaki ma miejsce w rzeczywistości. Kinogram wykonano dnia 7 września 1951 roku podczas biegu na 5 km. W biegu tym Zatopek osiągnął wynik: 14:16,4 min. Zdjęcia wykonano na 7 okrążeniu przy szybkości filmowania wynoszącej 64 zdjęcia na sekundę. Opis kinogramu I: prawa noga (oporowa) prostuje się, lewa (zamachowa) jest przynoszona w przód. Zanim nastąpi przetoczenie się nogi oporowej, noga ta



1

2

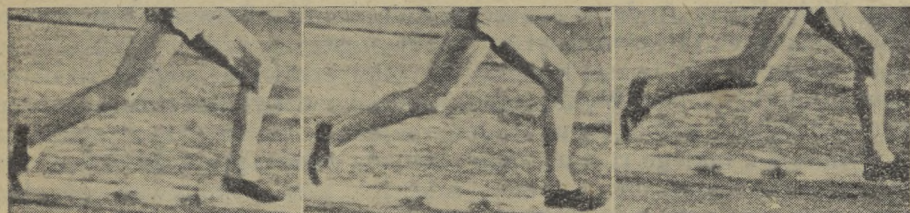
3



4

5

6



7

8

9

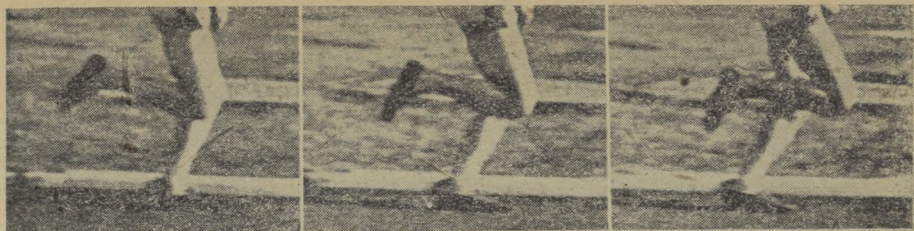


10

11

12

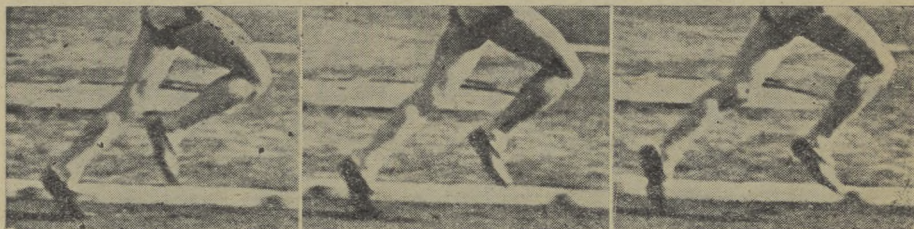
Kinogram I — Fazy 1 — 12



13

14

15



16

17

18



19

20

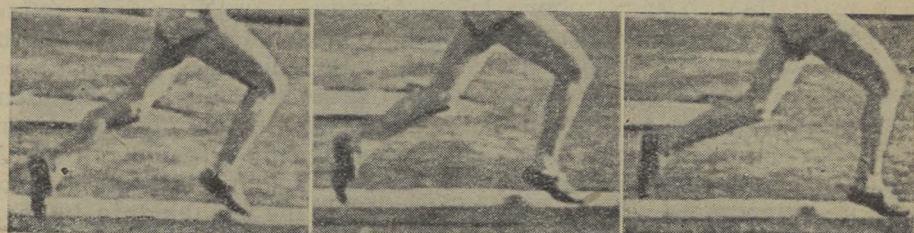
21



22

23

24

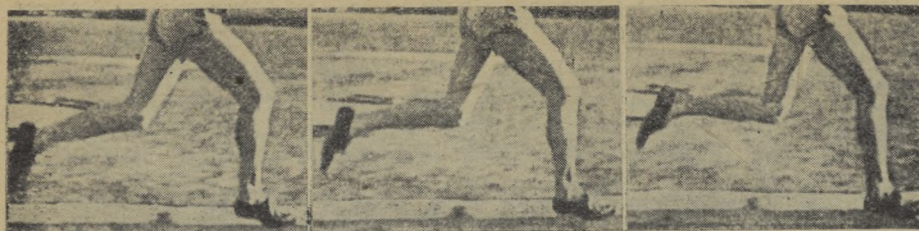


25

26

27

Kinogram I — Fazy 13 — 27



28

29

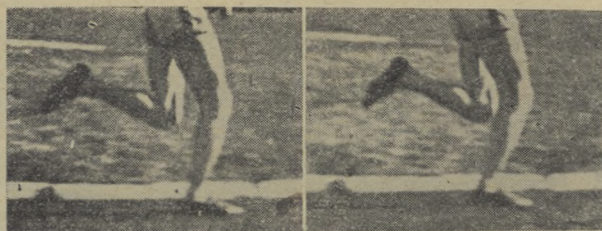
30



31

32

33

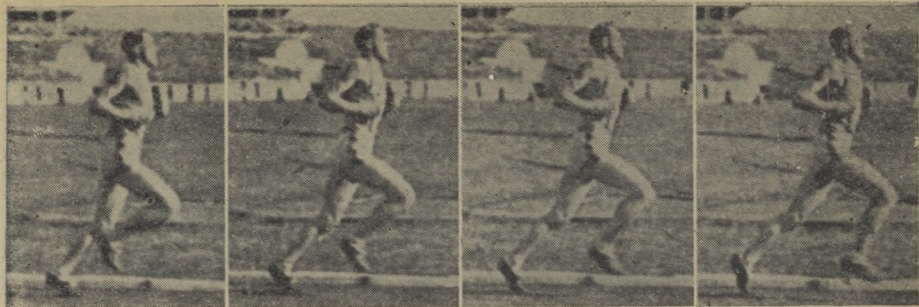


34

35

*Kinogram I — Fazy 28 — 35*

prostuje się (kinogram I, zdjęcie 1 — 6), kolano nogi lewej (zamachowej) przenoszone jest w górę w przód. Udo nie wznosi się nadmiernie, najwyższy punkt wzniesienia uchwycony jest na zdjęciu 4. W tej fazie prawa noga kończy wyprost, zakończony silnym odbiciem, które następuje w momencie, uchwyconym na zdjęciu 6. Z chwilą, gdy noga zamachowa (lewa) znajdzie się w najwyższym punkcie wzniesienia uda do góry (kinogram I, zdjęcie 4), następuje bierne „wypuszczenie” podudzia w dół i w przód i przygotowanie do zetknięcia się z podłożem (kinogram I, zdjęcie 5 — 12). Jest to ta ważna faza, o której poprzednio wspominaliśmy. Nie należy wyrzucać podudzia w przód, trzeba natomiast „wypuszczać” je swobodnie, by nie przedłużać nadmiernie kroku. Śledząc zetknięcie się lewej nogi z podłożem, widzimy, że w momencie samego zetknięcia, noga dotyka ziemi niemal pod punktem ciężkości ciała, co umożliwia szybkie przesunięcie się ciała w przód. Prawa noga, pracę której omówiliśmy do momentu zakończenia wyprost i odbicia (zdjęcie I, 6) staje się nogą zamachową i powoli się ugię (kinogram I, zdjęcie 7 — 15). Ugięcie to nie jest tak duże, by można było mówić o „zarzucaniu” nogi. Takie umiarkowane ugięcie nogi umożliwia proste i bezpośrednie przenoszenie kończyny zamachowej podczas jej ruchu w przód (kinogram I, zdjęcie 16 — 20).

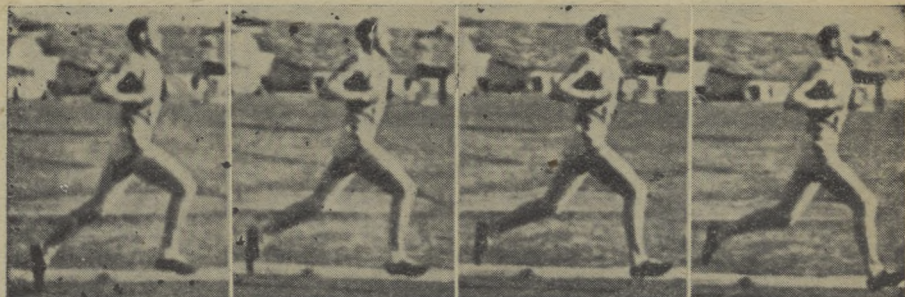


1

2

3

4

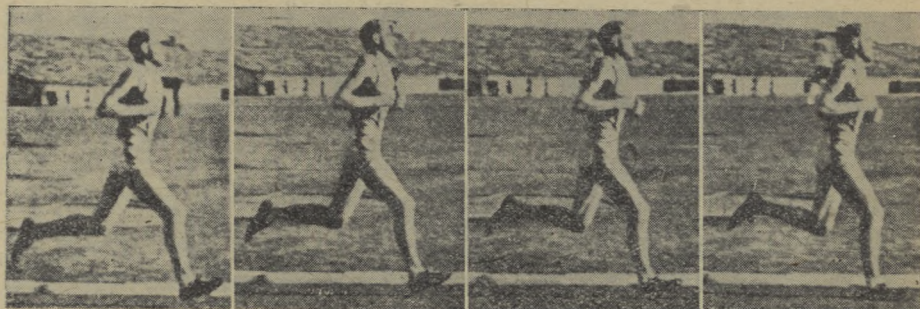


5

6

7

8

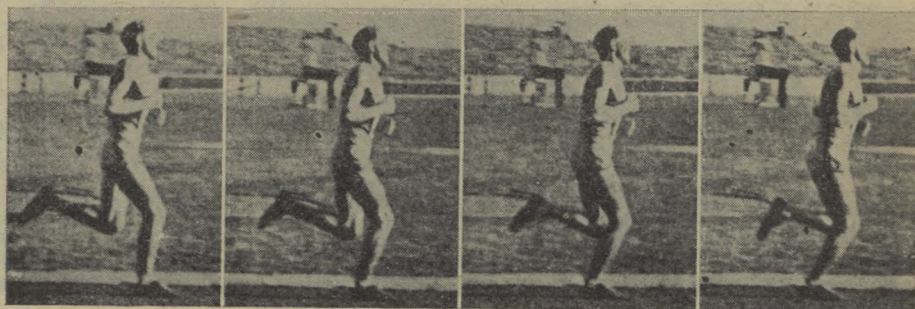


9

10

11

12



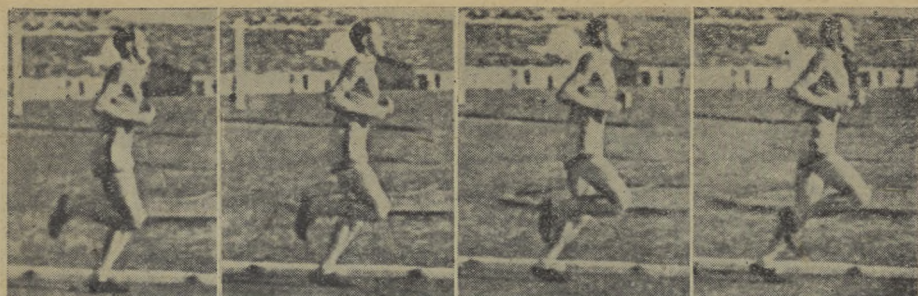
13

14

15

16

*Kinogram II — Fazy 1 — 16*



17

18

19

20

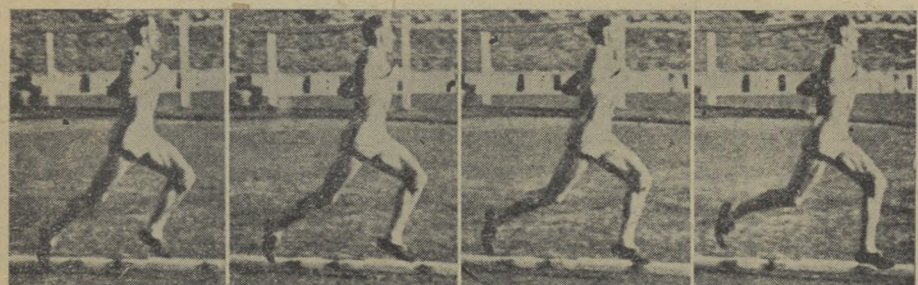


21

22

23

24

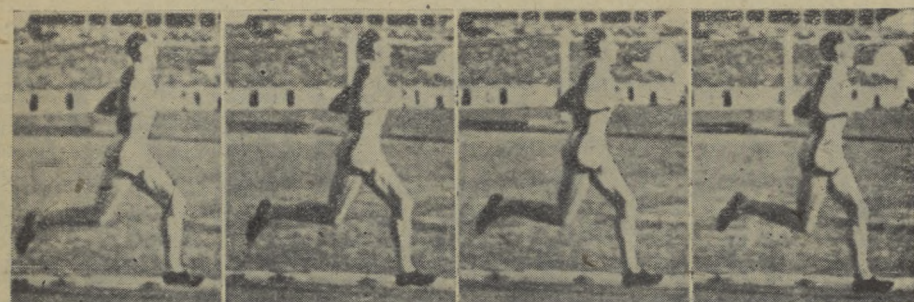


25

26

27

28



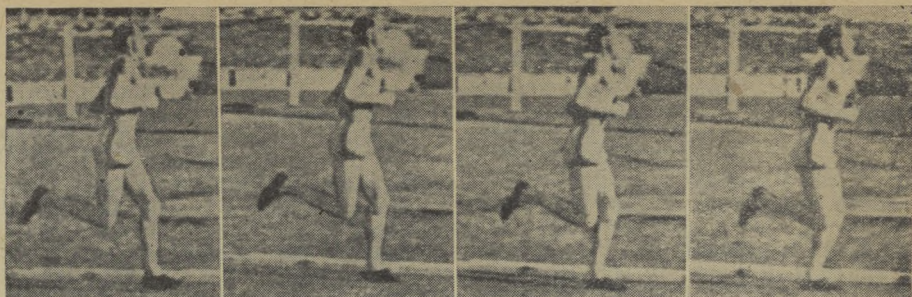
29

30

31

32

*Kinogram II — Fazy 17 — 32*



33

34

35

36

*Kinogram II — Fazy 33 — 36*

A więc znowu ważna faza: Zatopek nie „zarzuca“ nadmiernie nogi. Kończyna zamachowa łatwiej przesuwa się w przód, podczas tego ruchu pięta nie opisuje żadnego koła, co hamowałoby ruch i powodowało jego dysharmonię. Popatrzmy jeszcze na następną ważną fazę, a mianowicie na sposób stawiania nogi. Możemy to prześledzić dokładnie na pracy obydwu kończyn dolnych: lewej (na kinogramie I, 10 — 13 i II, 10 — 13) oraz prawej (na kinogramie I, 29 — 32 i II, 29 — 32). Przed zetknięciem się z podłożem noga znajduje się w takim ułożeniu, że palce nogi są skierowane lekko do góry, a pięta w dół (kinogram II, 27 — 32).

Oznaczałoby to, że noga jest stawiana z pięty. Jednak bezpośrednio przed postawieniem nogi, stopa wyprostowuje się i styka z podłożem tak, że dotyka ziemi najpierw przednią częścią, a dopiero później następuje przejście na całą stopę (jest to najlepiej uwidocznione na zdjęciu 32 kinogramu I). Do doskonałej pracy kończyn dolnych dołącza się praca bioder, tułowia i kończyn górnych. Technikę tych ruchów będziemy śledzić na kinogramie II, zdjęciach 1 — 36. Zdjęcia wykonano na 3 okrążeniu, filmowano z szybkością 64 zdjęć na sekundę. Zatopek przystosowuje pracę górnych części ciała do pracy kończyn dolnych w taki sposób, jakiego wymagają ruch i organizm. Nie można powiedzieć, by praca tułowia i ramion była zła. Popatrzmy na ruch ramion na kinogramie II. Prześledźmy wzorową postawę ciała (II — 4 — 5, 23 — 25), a będziemy musieli przyznać, że praca tułowia i kończyn górnych tworzy harmonijną całość z pracą kończyn dolnych. Gdyby praca kończyn górnych nie spełniała swego zadania, to przeszkadzałaby ona Zatopkowi podczas biegu, a tego twierdzić nie można. Następną ważną zaletą biegu Zatoпка jest przebieganie poszczególnych okrążeń w jednakowym czasie. Zatopek dobrze rozkłada siły, kończy bieg zazwyczaj świeży. Podczas omawianego biegu obserwowaliśmy Zatoпка na każdym okrążeniu i na podstawie filmu przeprowadziliśmy analizę kroku pod względem czasu trwania poszczególnych faz. Obliczyliśmy czas trwania fazy oporowej, odbicia oraz czas trwania lotu. Odpowiednie wyliczenia przedstawiamy w tabeli 10 (I kolumna — pierwszy dwukrok, II kolumna drugi dwukrok, III kolumna — trzeci dwukrok).

Tabela 10. Analiza czasu trwania poszczególnych faz kroku Zatopka  
(w sześćdziesiątych czwartych sekundy)

II okrażenie	fazy kroku w sześćdziesiątych czwartych sek.			III okrażenie	fazy kroku w sześćdziesiątych czwartych sek.		
Postawienie i odbicie prawej nogi	13	11	11	Postawienie i odbicie prawej nogi	12	12	12
Lot	7	8	9	Lot	7	9	7
Postawienie i odbicie lewej nogi	11	10	11	Postawienie i odbicie lewej nogi	11	11	12
Lot	8	7	7	Lot	8	7	9
	39	36	38		38	39	40
<b>IV okrażenie</b>				<b>V okrażenie</b>			
Postawienie i odbicie prawej nogi	11	12	12	Postawienie i odbicie prawej nogi	12	11	11
Lot	9	8	8	Lot	9	9	8
Postawienie i odbicie lewej nogi	11	12	11	Postawienie i odbicie lewej nogi	12	11	11
Lot	9	7	8	Lot	10	9	9
	40	39	39		43	40	39
<b>VI okrażenie</b>				<b>VII okrażenie</b>			
Postawienie i odbicie prawej nogi	12	12	12	Postawienie i odbicie prawej nogi	12	12	12
Lot	9	8	7	Lot	8	9	7
Postawienie i odbicie lewej nogi	11	12	12	Postawienie i odbicie lewej nogi	12	12	12
Lot	9	8	8	Lot	8	8	8
	41	40	39		40	41	39
<b>VIII okrażenie</b>				<b>IX okrażenie</b>			
Postawienie i odbicie prawej nogi	12	12	12	Postawienie i odbicie prawej nogi	12	12	12
Lot	8	9	8	Lot	8	11	8
Postawienie i odbicie lewej nogi	12	12	12	Postawienie i odbicie lewej nogi	12	12	12
Lot	8	7	8	Lot	9	7	8
	40	40	40		41	42	40
<b>X okrażenie</b>				<b>XI okrażenie</b>			
Postawienie i odbicie prawej nogi	13	12	13	Postawienie i odbicie prawej nogi	13	13	13
Lot	7	9	7	Lot	9	7	9
Postawienie i odbicie lewej nogi	13	13	12	Postawienie i odbicie lewej nogi	12	12	12
Lot	8	7	7	Lot	8	9	8
	41	41	39		42	41	42

**XII okrażenie**fazy kroku  
w sześćdziesiątych  
czwartych sek.

Postawienie i odbicie prawej nogi	13	13	12
Lot	8	8	7
Postawienie i odbicie lewej nogi	13	13	12
Lot	8	8	8
	42	42	39

**XIII okrażenie**fazy kroku  
w sześćdziesiątych  
czwartych sek.

Postawienie i odbicie prawej nogi	13	12	12
Lot	9	8	9
Postawienie i odbicie lewej nogi	12	12	12
Lot	8	8	8
	42	40	41

Porównując czasy trwania poszczególnych faz kroku, stwierdzamy, że są one bardzo wyrównane. Nieznacznie szybsze są pierwsze okrażenia, ale już począwszy od czwartego, pozostałe okrażenia wykazują bardzo znikome różnice pod względem czasu trwania poszczególnych faz. Świadczy to o równomierności kroku oraz o odpowiednim rozłożeniu szybkości w poszczególnych okrażeniach.

Tabela 11. Analiza czasu trwania poszczególnych faz kroku Madżara i Roudnego

X okrażenie Madżara	Fazy kroku w sześćdziesiątych czwartych sekundy		X okrażenie Roudnego	Fazy kroku w sześćdziesiątych czwartych sekundy	
Postawienie i odbicie lewej nogi . . . . .	14	13	Postawienie i odbicie prawej nogi . . . . .	14	13
Lot . . . . .	10	10	Lot . . . . .	10	11
Postawienie i odbicie prawej nogi . . . . .	14	13	Postawienie i odbicie lewej nogi . . . . .	13	12
Lot . . . . .	10	10	Lot . . . . .	11	11
	48	46		48	47

Prześledziliśmy również czas trwania kroku Madżara i Roudnego, którzy brali udział w tym biegu. W tabeli 11 przedstawiamy analizę czasu trwania poszczególnych faz kroku w 10 okrażeniu. Porównanie na tej podstawie kroku Madżara i Roudnego z krokiem Zatopka na tym samym okrażeniu świadczy najlepiej o szybkości kroku Zatopka. Na podstawie tabeli analizującej krok Zatopka możemy stwierdzić, że krok jego jest bardzo szybki, wyrównany i nie znać na nim wpływu zmęczenia.

**IX. Wyraz twarzy biegnącego Zatopka**

Wysiłek biegowy Zatopka charakteryzuje jeden szczegół: pewnego rodzaju bolesny wyraz twarzy. Często oglądamy ten wyraz twarzy pod koniec zawodów. Taki wyraz twarzy jest pomocny dla trenerów i lekarzy w określaniu stopnia zmęczenia zawodnika. U Zatopka ten wyraz twarzy występuje od pierwszych okrażeń biegu. W finale biegu na 5000 m. podczas igrzysk olimpijskich w Helsinkach w roku 1952, spotkała się stawka równorzędnych biegaczy. Zatopek, chcąc wygrać bieg musiał wyczerzać wszystkie swoje siły, męcząc konkurentów częstymi „zrywami“. Świadczy o tym wyraźnie tabela 12, z której wynika, że kilku biegaczy zmieniło prowadzenie, oraz zdjęcia z przedostatniego i z ostatniego okrażenia. U wszystkich biegaczy widzimy wolę zwycięstwa, połączoną ze zmęcze-

niem. Całkowicie inaczej przedstawia się wyraz twarzy Zatopka podczas przedbiegów na 5000 m, które miały miejsce dwa dni przedtem. W biegu tym pewnym było, że Zatopek znajdzie się w finale, dlatego w tym wypadku bolesny wyraz twarzy nie wystąpił. Na zdjęciu wykonanym podczas biegu maratońskiego w bramie maratońskiej widać na twarzy Zatopka wyraźne zmęczenie (głębokie zmarszczki, ściągnięte brwi). Wyraz twarzy Zatopka na mecie biegu maratońskiego różni się krańcowo od wyrazu twarzy opisanego przed chwilą; grymas bólu i zmęczenia znikły całkowicie, na obliczu Zatopka panuje szczęśliwy uśmiech najlepszego biegacza olimpijskiego wszystkich czasów. Wynika stąd, że wyraz twarzy i jej mimika wiążą się nie tylko z intensywnością wysiłku fizycznego, ale i ze stanem psychicznym zawodnika.

**Tabela 12. Międzyczasy prowadzących biegaczy w finale biegu na 5000 m w Helsinkach — 1952 rok**

400 m	Chataway	1:05,8
800 m	Schade	2:13,6
1200 m	Schade	3:21,4
1600 m	Schade	4:29,4
2000 m	Schade	5:37,4
2400 m	Zatopek	6:47,6
2800 m	Schade	7:55,6
3200 m	Schade	9:06,0
3600 m	Zatopek	10:16,0
4000 m	Schade	11:24,8
4400 m	Schade	12:33,2
4800 m	Chataway	13:38,0
5000 m	Zatopek	14:06,6

Zawodnicy przeżywają swój bieg i w świadomości ich przebiegają wyobrażenia związane z tym stanem psychicznym. Zawodnik może pokonywać uczucie zmęczenia siłą swej woli do pewnego okresu, tak, że nie przejawia się ono w wyrazie twarzy. Z chwilą, gdy uwidocznia się przejawy zmęczenia, możemy sądzić, że biegacz jest bardzo zmęczony. Silniejsze z kolei pobudzenie psychiczne, radość ze zwycięstwa zaciera na krótki okres czasu wyraz zmęczenia z twarzy.

Powstaje pytanie, jak wyjaśnić sobie charakterystyczny wyraz twarzy Zatopka, począwszy od pierwszych okrążeń, gdy nie może być jeszcze mowy o zmęczeniu.

Z fizjologii ruchu znanym jest zjawisko irradacji — rozszerzania się pobudzenia przy pracy mięśniowej z okolicy, w której ono powstaje na większe obszary kory mózgowej. W ten sposób uruchamiane są i te grupy mięśniowe, które do wykonania danego ruchu nie są potrzebne. Tak przedstawia się sprawa u początkujących. Pod wpływem treningu dochodzi do stopniowej koncentracji pobudzenia i hamowania w ściśle określonych obszarach. Jak wiemy z historii treningu Zatopka, już od pierwszych lat trenował on intensywnie i podczas każdego biegu dążył do osiągnięcia jak najlepszego wyniku. Irradiacja obejmowała rozległą ilość komórek ruchowych, a wśród nich korowe okolice mięśni twarzy, wskutek czego następowało kurczenie się tych mięśni. Prawdopodobnie występowały wówczas bóle nadmiernie zmęczonych mięśni lub nieprzyjemne uczucia duszności

oraz innych objawów punktu martwego, odczuwanie których wywoływało ten bolesny grymas twarzy. W ten sposób powstał nawyk ruchowy, przejawiający się w opisanym wyrazie twarzy. Systematyczny trening doprowadził do zróżnicowania procesu pobudzenia w korze mózgowej i utrwalił nawyk ruchowy swobodnego biegu, odbywającego się kosztem angażowania najmniejszej ilości niezbędnych mięśni. Trening ten jednak nie objął mięśni mimicznych, których praca jest wprawdzie niecelowa; wyzbycie grymasu okazało się niemożliwym mimo intensywnego treningu biegowego. Dlatego do dziś dnia obserwujemy, że przekroczenie przez Zatopka pewnej granicy wysiłku powoduje ukazanie się charakterystycznego bolesnego grymasu, wywołanego promieniowaniem z sąsiednich obszarów korowych. Ciekawą była obserwacja Zatopka podczas dwóch prób bicia rekordu na 20 km (patrz rozdział 10 i wykres 23). Przy pierwszej próbie, gdy biegł ostrożnie, i gdy krzywa zmęczenia okazała się paradoksalną, w wyrazie twarzy nie zaobserwowano żadnych przejawów zwykłego bolesnego grymasu, co oznaczało, że wysiłek nie był maksymalny i promieniowanie ograniczyło się do bardzo małego obszaru. A jednak po 14 dniach, gdy Zatopkowi zależało na dalszej poprawie rekordu i gdy od początku wysiłał się maksymalnie, celem osiągnięcia jak najlepszego wyniku, znowu zaobserwowaliśmy na jego twarzy znany grymas utrwalonego nawyku ruchowego. Pod koniec niektórych biegów, gdy Zatopek walczył z równorzędnymi biegaczami lub z czasem, przyłącza się do tego wyrazu twarzy jeszcze jeden rys — opuszczone kąciaki ust, pogłębiona bruzda, oddzielająca nos od policzków i zmarszczone brwi — wywołane przez narastające zmęczenie, zwalczane wolą pokonania konkurentów i osiągnięcia jak najlepszego wyniku. Wyraz ten mogliśmy obserwować np. przy końcówce biegu na 5000 m w roku 1947 w Finlandii podczas spotkania z Heino, w roku 1948 w finale igrzysk olimpijskich w walce z Reiffem oraz w roku 1952 na igrzyskach olimpijskich w Helsinkach w walce z Mimounem, Schade'm i Chataway'em. Wyraz twarzy Zatopka jest przeto odzwierciedleniem wysiłku biegowego i silnej woli zwycięstwa, które szczególnie podczas poważnych zawodów mieszają się z przejawami zmęczenia.

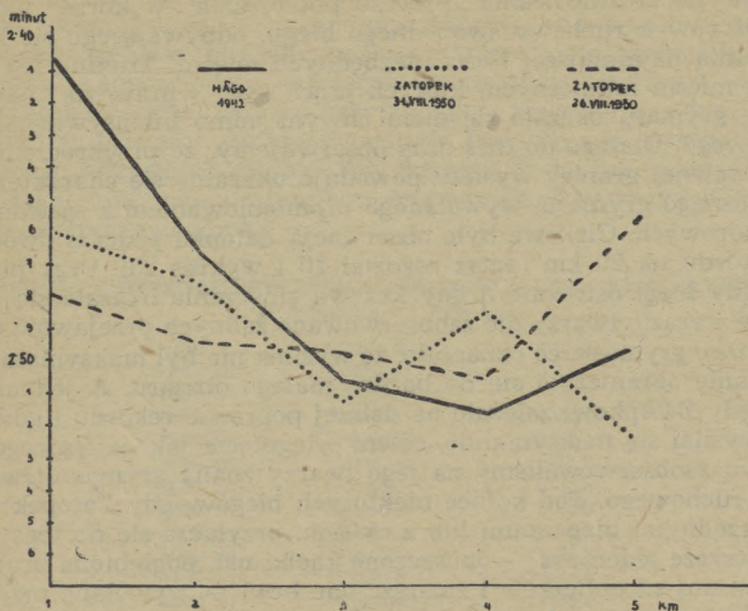
## X. Analiza szczytowych wyników Zatopka

Do dzisiejszego dnia Zatopek jest posiadaczem 8 rekordów świata (na dystansach od 10 do 30 km) i najlepszego wyniku w biegu maratońskim oraz drugiego (obecnie czwartego — przyp. tłumacza) wyniku na świecie w biegu na 5 km. Przeanalizujmy najlepsze jego wyniki i porównajmy je z najlepszymi wynikami innych biegaczy.

### Bieg na 5000 m

Posiadaczem rekordu świata na tym dystansie jest Szwed Hägg, który osiągnął wynik 13:58,2 min. w roku 1942. Zatopek zbliżył się do tego wyniku podczas Mistrzostw Europy w roku 1950 w Brukseli, osiągając wynik 14:03,0 min. Porównajmy ze sobą obydwa wyniki (ryc. 20). Dzielać cały dystans na odcinki 1 kilometrowe widzimy, jak ogromną szybkość rozwiniął Hägg już na 1 km. Następnym tego był znaczny spadek tempa w dru-

gim, a szczególnie w 3 i 4 km. Na ostatnim kilometrze również nie rozporządzał dużą rezerwą sił. Ciekawym jest, co pisze o tym rekordzie świata sam Hägg w swoich pamiętnikach <sup>2)</sup>:



Ryc. 20 — Międzyczasy najlepszych wyników na 5000 m

„Przed startem w Göteborgu niepokoiła mnie szczególnie jedna rzecz — czy mam biec na tak długim dystansie? 5000 m nie biegałem już od 2 lat, biegałem bowiem w ostatnim okresie raczej na krótszych dystansach. Nie wiedziałem przeto, czy mogę poważnie liczyć na swoją kondycję. Bieg rozpocząłem w najszybszym tempie... Wszyscy konkurenci stracili ze mną kontakt. Dalszy bieg po rekord kontynuowałem sam... Obawiałem się w pewnej chwili, że nie wytrzymam całego dystansu, ponieważ dotychczas przychodziło mi wszystko niezmiernie lekko, jak zabawka — moi najgroźniejsi konkurenci pozostali beznadziejnie w tyle za mną. Ale nie czułem najmniejszego zmęczenia. Mogłem pozwolić sobie na doprawdy porządną końcówkę i gdy przerywałem taśmę na mecie, miałem jeszcze dużo sił“.

Mamy wrażenie, że przyczyną ustanowienia rekordu było głównie szybkie średniodystansowe rozpoczęcie biegu, gdyż na dalszym przebiegu krzywej widać spadek spowodowany zmęczeniem, którego podniecony zawodnik subiektywnie nie odczuwał. A teraz przeanalizujemy krzywą czwartego najlepszego wyniku na świecie — wyniku Zatoпка.

Jest ona niemal lustrzanym odbiciem krzywej Hägga. Wolny początek — dalsze kilometry przebiegają bardzo regularnie z maksymalną różnicą: 2,4 sek., podczas gdy u Hägga różnica ta wynosiła 11 sek. i wreszcie bar-

2) G. Hägg: „Z szwedzkiego odludzia do USA“. Praga 1945 r., str. 50.

dzo ostry finisz z czasem o 3,8 sek. lepszym niż czas Hägga. Musimy przy tym wziąć jeszcze pod uwagę fakt, że nie była to próba bicia rekordu świata, lecz ciężka walka o tytuł mistrza Europy z niebezpiecznym i dobrze przygotowanym konkurentem Belgiem Reiffem, prowadzona przy licznych „zrywach“ i próbach ucieczki, podejmowanych przez obydwóch przeciwników, które wyczerpują zawodników bardziej aniżeli płynny bieg, kierowany przez samotnego zawodnika bez konkurentów. Ostrożny początek Zatopka świadczy również o rezerwowaniu sił na silną końcówkę. Porównajmy jeszcze inny bieg Zatopka, następny jego najlepszy wynik, który osiągnął w tydzień później w Pradze podczas spotkania z Finlandią: 14:05,2 min. Początek jest szybszy, aż do 4 km (pomimo zachwiania się w 3 km.) wynik jego jest daleko lepszy niż w Brukseli, ale ostatni kilometr odbiera wszelkie nadzieje na pobicie rekordu Hägga. Na biegu tym odbiło się zmęczenie z dnia poprzedniego, w którym przebiegł 10 000 km w doskonałym czasie 29:54,6 min., a zwłaszcza zmęczenie z całego tygodnia brukselskiego i z całego miesiąca sierpnia, w którym obok innych pobił rekord świata na 10 000 m wynikiem 29:02,2 min. oraz ustanowił jeszcze jeden z najlepszych swoich wyników: 14:06,2 min. na 5 000 m. (Bieg ten analizujemy również na załączonym rysunku 20).

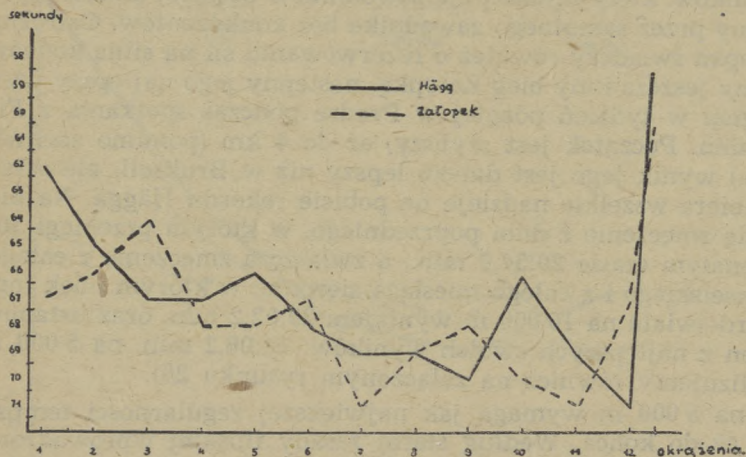
Bieg na 5 000 m wymaga jak największej regularności tempa od początku aż do końca. Według starej zasady fińskiej wprowadzonej przez biegaczy fińskich starszej generacji, druga połowa dystansu powinna być biegana szybciej od pierwszej, głównie na skutek końcowego finiszu. Kiedy Hägg osiągnął swój fenomenalny rekord przy znacznie szybszej pierwszej połowie, powstał spór, który się ciągnie do dziś dnia.

**Tabela 13. Porównanie tempa pierwszej i drugiej połowy biegu na 5000 m**

Rok	Nazwisko	Czas	I połowa	III połowa	Różnica
1912	Kohlemainen	14:36,6	7:19	7:17,6	— 1,4
1924	Nurmi	14:28,2	7:16,9	7:11,3	— 5,6
1932	Lehtinen	14:17	7:10	7:07	— 3,0
1936	Höckert	14:22,2	7:13	7:09,2	— 3,8
1939	Mäki	14:08,8	7:06	7:02,8	— 3,2
1944	Heino	14:11,4	7:05	7:06,4	+ 1,4
1946	Wooderson	14:08	7:06	7:02	— 4,0
1948	Reiff	14:17,6	7:05	7:12,6	+ 7,6
1940	Hägg	14:38,2	7:25	7:13,2	— 11,8
1942	Hägg	13:58,2	6:52	7:06,2	+ 14,2
1945	Zatopek	14:50,8	7:25,5	7:25,3	— 0,2
1947	Zatopek	14:08,2	6:57	7:11,2	+ 14,2
1950	Zatopek	14:06,2	7:02	7:04,2	+ 2,2
1950	Zatopek	14:03	7:02,3	7:00,7	— 1,6
1950	Zatopek	14:05,2	6:59	7:06,2	+ 7,2

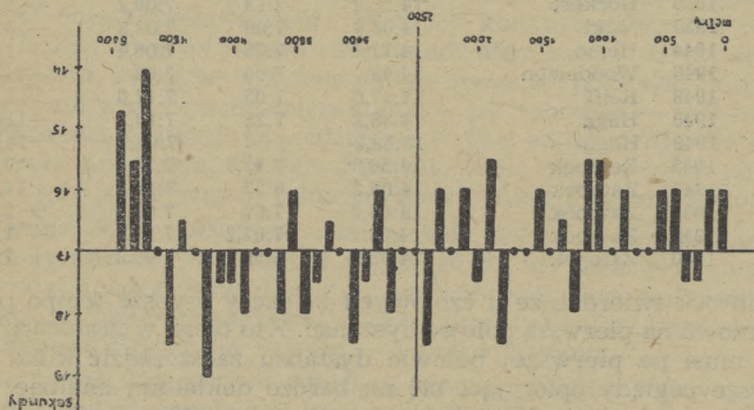
Kerssenbrock twierdzi, że u czołowych biegaczy szybsze tempo przesuwają się stopniowo na pierwszą połowę dystansu. Kto biegnie w granicach rekordu świata, musi na pierwszej połowie dystansu zaoszczędzić kilka sekund. Najnowsze poglądy opierające się na bardzo dokładnej analizie tego zagadnienia reprezentuje Nett, który po długich wyliczeniach dochodzi do wniosku, że osiągnięty właściwy stosunek pomiędzy pierwszą a drugą połową biegu, o ile obydwie połowy będą różniły się od siebie nieznacznie, a przy tym całkowity czas odpowiadać będzie pod względem warto-

ści najlepszemu czasowi, osiągniętemu na najbliższym krótszym dystansie. Przeto na 5 km musi być czas gorszy o 5,50 do 6,10 min. niż uzyskany w tym okresie najlepszy czas tego zawodnika na dystansie 3 km. Obojętnym jest więc, czy szybszą będzie pierwsza czy też druga połowa. Tabela 13 potwierdza że tak jest w rzeczywistości. Dlatego regularność tem-



Ryc. 21 — Międzyczaszy rekordowego biegu Hägga (13:58,2 min.) i jednego z najlepszych wyników Zatopeka (14:05,2 min.) w biegu na 5000 m

pa jest tajemnicą wyników w biegach długodystansowych. Na ryc. 21 wykreśliliśmy krzywą czasów, zmierzonych Häggowi na poszczególnych okrażeniach podczas ustanawiania rekordu świata, porównując go z wynikiem osiągniętym przez Zatopeka w dniu 31. 8. 1950 r. (14.05,2 min.). Przeanalizowaliśmy ten wynik Zatopeka na podstawie dokładnych pomia-



Ryc. 22 — Wahania szybkości w poszczególnych odcinkach stu-metrowych biegu na 5000 m, w którym Zatopek osiągnął wynik 14:05,2 min.

rów 100-metrówek następujących kolejno po sobie (ryc. 22). Czasy w sekundach wykreśliliśmy w ten sposób, że pośrodku umieściliśmy średnią szybkość: 100 m — 17 sek. Pod tą przeciętną umieściliśmy szybsze 100-metrówki, a nad nią wolniejsze 100-metrówki.

Nieparzyste kolejne słupki przedstawiają 100-metrówki na wirażach, parzyste 100-metrówki na odcinkach prostych. Widać stąd niebywałą równomierność biegu. Spośród 50 stumetrówek 14 biegł z przeciętną szybkością, 19 szybciej o 0,5 do 3 sek. (na finiszu), 17 wolniej o 0,5 do 2 sek.

### Bieg na 10 000 m

Rekord świata dzięki Zatopkowi w ostatnich latach został kilkakrotnie poprawiony. W roku 1939 po raz pierwszy granicę 30 min. przekroczył fiński biegacz Mäki wynikiem 29:52,6 min. Po 5 latach w roku 1944 drugi Fin Heino pobił go znów fenomenalnym wynikiem 29:35,4 min. I znów minęło 5 lat, zanim ten ostatni rekord poprawił Zatopek, uzyskując w dniu 11 czerwca 1949 roku wynik 29:28,2 min. W odpowiedzi na ten wynik Heino zdobył się na wielki wyczyn, poprawiając w dniu 1 września 1949 roku rekord Zatopka o 1 sek. (29:27,2 min.). Zatopek nie ustąpił w tej walce i jeszcze na jesieni (22. 10) tego samego roku poprawił wynik, uzyskując czas 29:21,2 min. I ostatecznie w rok później 4. 8. 1950 roku pobił swój własny rekord wspaniałym wynikiem 29:02,6 min.

Wszystkie omawiane wyniki, zarówno Zatopka jak i Heino osiągnięte zostały bez poważniejszej konkurencji. Stąd bierze się zadziwiająca regularność tempa, zwłaszcza u Zatopka. Ocenimy to najlepiej, rozpatrując czasy poszczególnych kilometrów (tabela 14).

Tabela 14. Rozkład tempa w rekordowych biegach na 10 000 m

	Heino	Zatopek	Heino	Zatopek	Zatopek	Zatopek
km	1944	11.6.1949	1.9.1949	22.10.1949	Bruksela 1950	4.8.1950
1.	2:56,0	2:54,0	2:52,2	2:55,0	2:58,0	2:58,0
2.	2:56,4	2:55,0	2:49,8	2:55,9	2:51,0	2:53,8
3.	3:00,1	2:54,0	3:00,8	2:54,1	2:56,0	2:54,2
4.	2:59,1	2:57,0	2:56,2	2:57,0	2:56,0	2:55,5
5.	2:58,4	2:59,5	3:00,0	2:56,0	2:56,0	2:55,5
6.	3:00,0	2:59,5	2:59,8	2:58,0	2:58,0	2:54,0
7.	3:00,0	2:59,0	2:56,4	2:57,5	2:56,0	2:51,5
8.	2:56,0	2:59,0	2:59,8	2:59,5	2:56,0	2:57,5
9.	2:58,6	2:54,0	2:57,4	2:57,5	2:57,0	2:55,0
10.	2:50,8	2:57,2	2:49,8	2:50,7	2:48,0	2:47,6
Czas całkowity	29:35,4	29:28,2	29:27,2	29:21,2	29:12,0	29:02,6
I połowa	14:50	14:39,5	14:44,0	14:38,0	14:37,0	14:37,0
II połowa	14:45,4	14:48,7	14:43,2	14:43,2	14:35,0	14:25,6
Różnica	-4,6"	+9,2"	-0,8"	+5,2"	-2,0"	-11,4"

### Bieg na 20 000 m

Również i na tym dystansie rekord świata należał do Fina Heino, który w roku 1949 uzyskał wynik 1:02,40 godz. Do pobicia tego rekordu przygotowywał się Zatopek pod koniec lata roku 1951. Już pierwsza próba w dniu 15 września powiodła się; jednocześnie w tym biegu pobił Zatopek re-

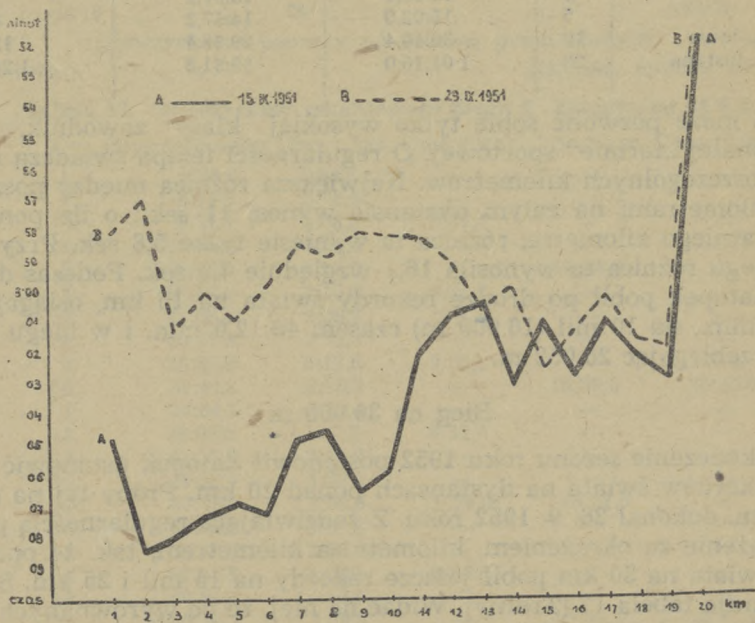
kord Heino w biegu godzinnym (19.339 m — z roku 1945). Przy analizowaniu tego wyniku okazało się, że Zatopek rozporządzał jeszcze znacznymi rezerwami sił, które zaoszczędził na pierwszych 10 kilometrach. Dlatego druga próba, przeprowadzona w 14 dni po pierwszej, tj. 29 września 1951 roku musiała zakończyć się pomyślnie, o ile Zatopek pobiegnie szybciej pierwszą połowę niż podczas pierwszej próby. Pierwszy bieg był również ciekawy zarówno zę strony lekarskiej jak i psychologicznej, mianowicie Zatopek biegł po raz pierwszy na zawodach 20 km. Nie miał więc doświadczenia na tym dystansie i dlatego musiał biec z początku ostrożnie, by utrzymać również dobre tempo w drugiej połowie biegu. Z tabeli 15 i wykresu 23 wynika, że Zatopek istotnie w pierwszej połowie biegu oszczędzał siły, o czym również świadczyły jego lekki krok i spokojny, uśmiechnięty wyraz twarzy. Dotychczas nie widzieliśmy jeszcze nigdy, by kiedykolwiek tak biegł. 11 km pobiegł znacznie szybciej, a w następnych kilometrach jeszcze przyspieszył bieg. 13 km był w ogóle najszybszy (pomijając ostatni kilometr, w którym musimy wziąć pod uwagę finisz). W dalszych kilometrach utrzymywał szybkość na stałym poziomie i wreszcie rozpoczął finisz, który trwał przeszło minutę, mianowicie od strzału w 59 minucie aż do mety na 20 km.

**Tabela 15. Rozkład tempa podczas rekordowych biegów E. Zatópka na 20 km.**

km	I bieg 15.IX.1951		II bieg 29.IX.1951	
	Czas całkowity	Czas 1 km	Czas całkowity	Czas 1 km
1.	3:04,7	3:04,7	2:58,0	2:58,0
2.	6:13,2	3:08,5	5:55,0	2:57,0
3.	9:21,2	3:08,0	8:56,2	3:01,2
4.	12:28,6	3:07,4	11:56,4	3:00,2
5.	15:35,6	3:07,0	14:57,4	3:01,0
6.	18:43,0	3:07,4	17:57,4	3:00,0
7.	21:48,0	3:05,0	20:56,0	2:58,6
8.	24:52,8	3:04,8	23:55,0	2:59,0
9.	27:59,6	3:06,8	26:53,2	2:58,2
10.	31:05,6	3:06,0	29:53,4	3:00,2
11.	34:07,8	3:02,2	32:51,8	2:58,4
12.	37:08,8	3:01,0	35:51,0	2:59,2
13.	40:09,4	3:00,6	38:51,8	3:00,8
14.	43:12,8	3:03,4	41:51,8	3:00,0
15.	46:14,0	3:01,2	44:54,6	3:02,8
16.	49:17,0	3:03,0	47:56,0	3:01,4
17.	52:18,2	3:01,2	50:56,2	3:00,2
18.	55:20,6	3:02,4	53:58,0	3:01,8
19.	58:23,6	3:03,0	57:00,0	3:02,0
20.	1:01:16,0	2:52,4	59:51,8	2:51,8

Krzywa A, ryc. 23 wykazuje, że w biegu tym nie przejawilo się w ogóle zmęczenie; dlatego jest to zjawiskiem paradoksalnym, potwierdzającym, że Zatopek w tym biegu nie dał wszystkiego z siebie i że się nawet podczas biegu nie zmęczył. Krzywa B, ryc. 23, która obrazuje szybkość poszczególnych kilometrów podczas drugiego biegu rekordowego jest już „normalna“, tj. wykazuje przebieg zmęczenia podczas biegu, stosunkowo nieznaczne, które jest dopuszczalne nawet u tak dobrze wytrenowane-

go biegacza, jakim jest Zatopek. Jak widać na krzywej drugi kilometr (pomijając ostatni) był najszybszy, potem nastąpiło nieznaczne zwolnienie, prawdopodobnie pod wpływem punktu martwego. Najwolniejszy był 15 kilometr, a najszybszy ostatni; Zatopek rozporządzał zapasem sił na finiszu, który trwał przeszło minutę, a więc ponad 400 m. Ciekawe jest porównanie międzyczasów kolejnych odcinków 5-cio kilometrowych oraz pierwszej i drugiej połowy biegu (patrz tabela 16).



Ryc. 23 — Międzyczasy dwóch rekordowych biegów E. Zatopka na 20 km (15 i 29.IX.1951 r.)

W pierwszym biegu Zatopek biegł coraz szybciej w kolejnych odcinkach 5-cio kilometrowych. Najwolniej biegł pierwsze 5 km a najszybciej ostatnie 5 km.

W drugim biegu najszybszy był drugi odcinek 5-cio kilometrowy, a najwolniejszy trzeci. Czas pierwszych i ostatnich 5 km jest niemal jednakowy. Różnica między najlepszym a najgorszym odcinkiem 5 km w pierwszym biegu wynosiła: 33,6 sek., podczas gdy w drugim biegu tylko 5,2 sek. Świadczy to o niebywalej regularności tempa biegowego Zatopka. Podobnie przedstawia się sprawa, o ile porównamy obydwie połowy (10 km) pierwszego i drugiego biegu.

Obydwa biegi różnią się całkowicie między sobą. W pierwszym biegu druga połowa była szybsza o 55,2 sek., podczas gdy w drugim biegu była szybsza pierwsza połowa, ale tylko o 5 sekund. Znalazła tu znowu potwierdzenie teoria Netta, głosząca, że nie jest ważne, która połowa biegu będzie szybsza, istotnym jest natomiast, aby różnica pomiędzy nimi była jak najmniejsza, ponieważ najważniejszą rzeczą jest regularność tempa.

Tabela 16. Międzyczasy biegów E. Zatopka na 20 km.

Czas	Km	I bieg 15.IX.1951 r.	II bieg 29.IX.1951 r.	Różnica czasu w obu biegach
I.	5	15:35,6	14:57,4	3,82
II.	5	15:30,0	14:56,0	34,0
I. połowa	10	31:05,6	29:53,4	1:12,2
III.	5	15:08,4	15:01,2	7,2
IV.	5	15:02,0	14:57,2	4,8
II. połowa	10	30:10,4	29:58,4	12,0
Cały dystans	20	1:01:16,0	59:51,8	1:24,2

Na to może pozwolić sobie tylko wysokiej klasy zawodnik, będący w doskonałej „formie“ sportowej. O regularności tempa świadczą również czasy poszczególnych kilometrów. Największa różnica między poszczególnymi kilometrami na całym dystansie wynosi 11 sek.; o ile pominiemy czas ostatniego kilometra, różnica ta wyniesie tylko 5,8 sek. Przy pierwszym biegu różnica ta wynosiła 16,1 względnie 7,9 sek. Podczas drugiego biegu Zatopek pobił po drodze rekordy świata na 15 km, osiągając czas 44:54,6 min., na 10 mil (16.900 m) czasem 48:12,0 min. i w biegu godzinnym, przebiegając 20.052 m.

#### Bieg na 30 000 m

Na zakończenie sezonu roku 1952 postanowił Zatopek ustanowić jeszcze kilka rekordów świata na dystansach ponad 20 km. Próby tej na dystansie 30 km. dokonał 26. 9. 1952 roku. Z zadziwiającą regularnością przebiegał okrażenie za okrażeniem, kilometr za kilometrem, tak, że oprócz rekordu świata na 30 km pobił jeszcze rekordy na 15 mil i 25 km. Szczegóły obejmuje tabela 17 (Trefny). Widać na niej, że po wyrównanych pierwszych trzech odcinkach 5 km nastąpiło przyspieszenie w czwartym odcinku 5-cio kilometrowym, ale w ostatnich 10 km szybkość bezustannie malała. Podobne zjawisko zauważymy, analizując bieg maratoński Zatopka. Oczywistym jest, że Zatopek jest dotychczas na tyle szybki, że trzeba się z nim liczyć na krótszych dystansach, na 5 i 10 km oraz, że ma jeszcze dosyć czasu, by poświęcić się na stałe dystansom najdłuższym i biegowi maratońskiemu. Jak się okazało na jesieni 1952 roku, w jednym z biegów na 5000 m, pobicie rekordu świata na tym dystansie przy odpowiednim treningu nie byłoby niemożliwym. Z tabeli 17 wynika, że środkowa część biegu była najszybsza, a końcowa najwolniejsza. Do środkowej części biegu należy najszybszy kilometr (17 — 3.04,6 min.), do końcowej zaś najwolniejszy (29 — 3:18,0 min.) na tym kilometrze Zatopek przewycięzał kryzys.

Dlatego charakterystyczny dla Zatopka doskonały finisz w tym wypadku był słabszy niż zazwyczaj. O ile porównamy czasy pierwszej i drugiej połowy biegu, to zauważymy znów zadziwiającą równomierność tempa: I — 47:35,0 min., II — 47:48,8 min.

Jak widać druga połowa jest wolniejsza zaledwie o 13,8 sek. W biegu tym Zatopek pobił nie tylko rekord Moskaczenki 1:38:54,0 godz. o 3:30,2 min., ale i rekord Hietanena na 15 mil (24.140 m) — 1:17:28,6 godz.

czasem 1:16:26,4 godz. i na 25 km. 1:20:14,0 godz. czasem 1:19:11,8 godz. Po biegu dokonaliśmy wraz z Mach'em i Svobodą pomiarów tętna i ciśnienia krwi. A oto wyniki pomiarów: tętno 156/min.,

po minucie	tętno	114/min.	ciśnienie	tętnicze	krwi	190/80
po 2 min.	„	90/	„	„	„	160/80
po 3 „	„	90/	„	„	„	135/70
po 4 „	„	84/	„	„	„	152/65
po 5 „	„	81/	„	„	„	120/65
po 15 „	„	75/	„	„	„	125/75

(Spoczynkowe pomiary na godzinę przed biegiem:

tętna: 60/min.

ciśnienie tętnicze krwi: 135/90.

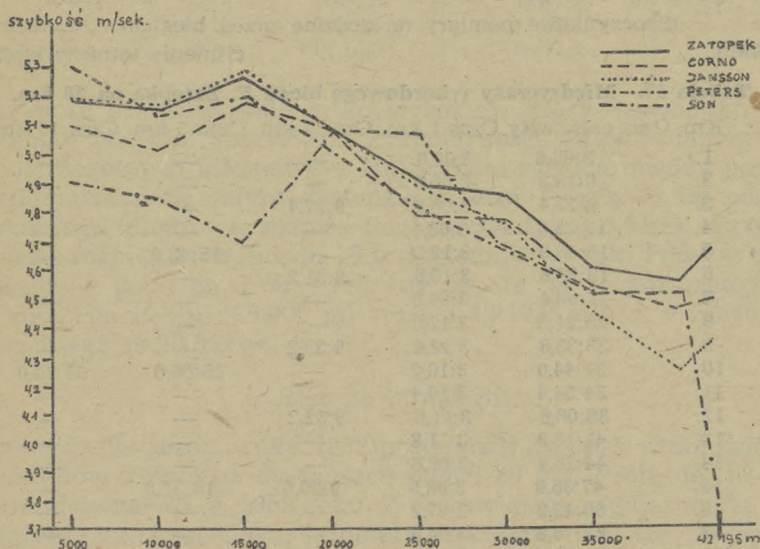
**Tabela 17. Międzyczasy rekordowego biegu E. Zatopka na 30 km.**

Km.	Czas całkowity	Czas 1 km.	Czas 3 km.	Czas 5 km.	Czas 10 km
1.	3:08,6	3,08,6	—	—	—
2.	6:18,8	3:08,6	—	—	—
3.	9:27,4	3:08,6	9:27,4	—	—
4.	12:35,8	3:08,4	—	—	—
5.	15:48,0	3:12,2	—	15:48,0	—
6.	18:58,6	3:10,6	9:31,2	—	—
7.	22:08,4	3:09,8	—	—	—
8.	25:21,2	3:12,8	—	—	—
9.	28:33,8	3:12,6	9:35,2	—	—
10.	31:44,0	3:10,2	—	15:56,0	31:44,0
11.	34:54,4	3:10,4	—	—	—
12.	38:06,0	3:11,6	9:32,2	—	—
13.	41:17,8	3:11,8	—	—	—
14.	44:26,4	3:08,6	—	—	—
15.	47:35,0	3:08,6	9:29,0	15:51,0	—
16.	50:42,2	3:07,2	—	—	—
17.	53:46,8	3:04,6	—	—	—
18.	56:54,8	3:08,0	9:19,8	—	—
19.	1:00:05,4	3:10,6	—	—	—
20.	1:03:15,2	3:09,8	—	15:40,2	31:31,2
21.	1:06:24,4	3:09,2	9:29,6	—	—
22.	1:09:35,4	3:11,0	—	—	—
23.	1:12:46,6	3:11,2	—	—	—
24.	1:15:59,2	3:12,6	9:34,8	—	—
25.	1:19:11,8	3:12,6	—	15:56,6	—
26.	1:22:23,6	3:11,8	—	—	—
27.	1:25:37,8	3:14,2	9:38,6	—	—
28.	1:28:53,2	3:15,4	—	—	—
29.	1:32:11,2	3:18,0	—	—	—
30.	1:35:23,8	3:12,6	9:46,0	16:12,0	32:08,6

### Bieg maratoński

W biegu maratońskim Zatopka startował tylko raz podczas Igrzysk Olimpijskich w Helsinkach 27. VII. 1952 roku i od razu zapisał się do historii biegu maratońskiego, bowiem wygrał go ze znaczną przewagą i pobił rekord olimpijski. Wynik, jaki osiągnął zalicza się do najlepszych, jakie dotychczas w ogóle na świecie osiągnięto. Przeanalizujmy ten bieg, aby dobrze zdać sobie sprawę z wysokiego poziomu wyników osiągniętych przez olimpijskich maratończyków w Helsinkach. Dysponujemy międzyczasami poszczególnych odcinków 5-cio kilometrowych, co daje nam możliwość prześledzenia krzywej zmęczenia czołowych biegaczy (patrz tabela 18 i ryc. 24).

Prowadzenie w tym biegu objął Anglik Peters, który kilka tygodni wstecz uzyskał w biegu maratońskim (którego trasa była krótsza o około 200 m) wynik 2:20:46 godz. Po 5 km prowadził o 19 sek., a po 10 km o 16 sek. przed Janssonem i Zatopkiem. Szybkie rozpoczęcie biegu wyczerpało go jednak, tak, że po 17 km minęła go ta dwójka, a po 30 km odpadł całkowicie. W międzyczasie zbliżał się do czołówki Argentyńczyk Corno, któ-



Ryc. 24 — Międzyczasy biegu maratońskiego. (Igrzyska Olimpijskie — Helsinki)

ry rozpoczął bieg wolniej, a którego krzywa zmęczenia zbliża się do krzywej Zatopka, lecz przebiega nieco niżej, jak wskazuje na to przeciętny czas. Przez długi czas trzymał się Jansson Zatopka, jednak wyczerpał się szybko. Od 25 km zmęczenie jego bezustannie znacznie narastało. Przed 40 km minął go Corno, który na mecie miał czas lepszy od Janssona o 32 sek.

Krzywa Zatopka wykazuje w pierwszej połowie do 20 km normalny typowy dla niego przebieg — największą szybkość osiągnął on na trzecim odcinku pięciokilometrowym — jednak zmęczenie bez przerwy narasta, kilometr za kilometrem. Drugą połowę biegu przebiegł wolniej prawie o 7 min. (patrz tabela 19). Dla porównania przytaczamy krzywą zwycięskiego biegu maratońskiego Sona z Igrzysk Olimpijskich w roku 1936, chociaż zdajemy sobie sprawę z tego, że nie należy bez zastrzeżeń porównywać wyników dwóch różnych biegów maratońskich. W tym biegu wystąpił ciekawy wzrost szybkości między 15 a 25 km., dziwny jest natomiast bardzo wolny bieg na ostatnich 2 kilometrach. W Helsinkach natomiast pierwszych trzech biegaczy kończyło bieg, zwiększając szybkość.

Tabela 18. Szybkość biegu czołowych maratończyków.

Odcinek 5 km	Razem km	Zatopek		Corno		Jansson		Peters	Son
		czas 5 km	szybkość m/sek	czas 5 km	szybkość m/sek	czas 5 km	szybkość m/sek	szybkość m/sek	szybkość m/sek
1.	5	16:02	5,19	16 20	5,10	16:02	5,19	5,30	4,90
2.	10	16:10	5,15	16:37	5,01	16:09	5,16	5,14	4,84
3.	15	15:48	5,27	16:07	5,17	15 47	5,28	5,19	4,69
4.	20	16:27	5,06	16:26	5,07	16:29	5,05	5,00	5,06
5.	25	17:03	4,88	17:25	4,78	17:05	4,87	4,80	5,06
6.	30	17:12	4,84	17:28	4,76	17:33	4,74	4,65	4,65
7.	35	18:08	4,59	18:23	4,53	18:47	4,43	odpadł	4,51
8.	40	18:20	4,54	18:39	4,46	19 41	4,23	—	4,50
9.	42.195	7:53,2	4,65	8:10	4,49	8:31	4,35	—	3,77
(2.195 m)	Razem:	2:23:03,2	4,92	2:25:35	4,88	2 26,07	4,81	—	4,72

Omawiana analiza szczytowych wyników Zatopka i jego konkurentów wykazała, że Zatopek odznacza się największą spośród nich wytrzymałością, która przejawia się nie tylko w zmniejszonej zużalności, ale również w zdolności nie poddawania się uczuciu zmęczenia, zwalczaniu i pokonywaniu go. Przy omawianiu treningu zauważyliśmy, że Zatopek trenując doprowadza do zmęczenia i pokonywania tego uczucia, wyrabiając w ten sposób niezbędną dla długodystansowca wytrzymałość.

Tabela 19. Międzyczasy I i II połowy biegu (maraton).

Długodystansowiec	I połowa	II połowa
Zatopek	1:08:03	1:15:00,2
Corno	1:09:06	1:16:29,0
Jansson	1:08:03	1:17:53,0
Son (1936)	1:12:19	1:17:00,2

## XI. Streszczenie

Na przestrzeni ostatnich dziewięciu lat śledziliśmy rozwój wybitnego biegacza długodystansowca Emila Zatopka. Dzięki przychylnemu stosunkowi Zatopka zdobyliśmy w tym okresie tyle cennych faktów, że możemy przystąpić do uogólnienia biologicznych podstaw jego wytrzymałości. Uważamy za swój obowiązek przedstawienie fachowcom wyników naszych obserwacji.

1. Budowa, odznaczająca się proporcjonalnym stosunkiem wagi i wzrostu, stosunkowo dłuższymi kończynami dolnymi, silniejszą budową miednicy i kończyn dolnych, głównie zaś dobrze rozwiniętym ich umięśnieniem, tworzą organiczną całość, która ułatwia dokonywanie znacznych wysiłków wytrzymałościowych w oparciu o systematyczny i intensywny trening, przy kierującej roli wyższej czynności nerwowej, dzięki której są doskonalone i utrwalane cechy somatyczne.
2. Następnym warunkiem do osiągnięcia szczytowych wyników wytrzymałościowych jest wydolność czynnościowa układu nerwowego, prze-

- miany materii, układu krążenia i oddychania przy doskonałym stanie zdrowia biegacza.
3. O ile biegacz odznacza się wyżej omówionymi właściwościami, to głównym warunkiem jest odpowiedni trening.
    - a) Po wszechstronnym przygotowaniu fizycznym w okresie dojrzewania można rozpocząć trening wytrzymałościowy i przygotowywać biegacza do zawodów.
    - b) Trening powinien być regularny i systematyczny, najlepiej codzienny, przy stopniowo wzrastającym obciążeniu.
    - c) W treningu i podczas zawodów mniejsze i większe trudności oraz przeszkody należy pokonywać siłą woli, świadomie dążąc do uprzednio wytyczonego przed sobą celu.
    - d) Przy pomocy treningu wyrabiamy zdolność zapobiegania uczuciu zmęczenia, dzięki temu, że biegamy aż do zmęczenia, walczymy z nim i pokonujemy nieprzyjemne uczucia z nim związane.
    - e) Przestrzeganie odpowiedniego trybu życia jest głównym warunkiem.
  4. Poprzez trening udoskonala się technikę ruchów biegowych. Opanowanie doskonałego stylu w początkach treningu nie jest niezbędnym warunkiem w osiągnięciu dalszych wyników.

\*

\*

\*

Na zakończenie dziękujemy majorowi Emilowi Zatopkowi za umożliwienie nam przeprowadzenia na nim szeregu badań, a wszystkim pracownikom Zakładu Medycyny Sportowej z prof. dr J. Kraleem na czele, za udostępnienie niezbędnych, do uzupełnienia naszej pracy, materiałów.

Uważamy, że obowiązkiem tych, którzy będą mogli badać Zatopka jest poznanie innych cech funkcjonalnych naszego rekordzisty świata w okresie jego obecnej wydolności. Będą one stanowiły duży wkład do medycyny sportowej, bowiem ocenią tak wyjątkowego lekkoatletę, jakim jest rekordzista świata Emil Zatopek.

## PRZED PIERWSZĄ KONFERENCJĄ TEORETYCZNĄ POŚWIĘCONĄ ZAGADNIENIOM TEORII WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Łączność teorii z praktyką nie daje się nigdy tak wyraźnie odczuć jak właśnie w okresie burzliwego rozwoju działalności praktycznej, kiedy nurt tej działalności zatacza szerokie kręgi, budząc powszechne zainteresowanie; kiedy nowe tysiące i dziesiątki tysięcy ludzi ogarniętych zostaje praktyczną działalnością i nieustannie mnoży się zastęp działaczy praktyków, gromadzących z roku na rok coraz więcej doświadczeń jednostkowych, a ich wciąż wzbogacająca się działalność otrzymuje nowe, dla nich samych często niespodziewane, znaczenie. W takim okresie życie wyraźnie przegania wszelkie ustalone określenia, ogólnie przyjęte normy i pojęcia. Okazują się one przestarzałe i niedostateczne dla wyjaśnienia nowych zjawisk, formy zaś i metody dotychczasowe przestają zadowalać wzrastające wymagania.

Wówczas to coraz częściej ze wszystkich stron przyzywana jest na pomoc teoria, od której oczekuje się sprawdzenia nagromadzonych doświadczeń, poddania ich uogólniającej ocenie, wysnucia z tych doświadczeń nowych wniosków, oraz wytyczenia nowej perspektywy rozwojowej dla praktyki. Nawet dla praktyków niezbyt ufających teorii staje się w tej sytuacji widoczną niezbędność słusznej i wszechstronnie opracowanej teorii, teoretycy zaś przekonują się naocznie, że ożywienie teorii zawdzięczają rozwojowi działalności praktycznej, dla obsłużenia której w ostatnim rachunku, powołana jest wszelka teoria.

Taki okres przyzywania na pomoc teorii, chciwego chłonięcia każdej nowej myśli teoretycznej, szukania nowych dróg rozwojowych, zaobserwować można u nas obecnie w dziedzinie wychowania fizycznego i sportu.

W ciągu niewiele lat nasz system wychowania fizycznego, objął miliony młodzieży miejskiej i wiejskiej, opadły dziesiątki barier stworzonych przez ustrój kapitalistyczny na drodze do upowszechnienia kultury fizycznej. Wzrasta nieustannie liczba członków zrzeszeń sportowych, a masowość imprez sportowych osiągnęła niespotykane dotąd rozmiary. Każdy miesiąc przynosi nam nowe rezultaty, nowe rekordy. Dalszemu rozwojowi sportu poświęcają swą uwagę organizacje partyjne, społeczne i młodzieżowe, rośnie nakład prasy sportowej i wydawnictw, rosną kadry działaczy sportowych i wyczynowców.

Jak wezbrana potężna fala uderza ten wzrastający ruch o dotychczasowe pozornie ustabilizowane pojęcia, terminy i twierdzenia dotyczące się roli

i znaczenia kultury fizycznej, jej stosunków do innych przejawów działalności społecznej i kulturowej, wyzłabiając w nich głębokie szczyrby. Budzą się wątpliwości i opory, budzi się dążenie do sprawdzenia dotychczasowego wyposażenia teoretycznego, porównania twierdzeń dotychczasowych z nowymi wynikami jakie przynosi życie. Powstają trudności polegające na odrzuceniu starych pojęć niezdatnych w nowych warunkach rozwoju kultury fizycznej i braku pojęć nowych, które w sposób zadowalający odpowiadałyby na powstałe wątpliwości. Rozwiązanie tych trudności staje się sprawą nie cierpiącą zwłoki.

Jednakże wyjaśnienie tych zagadnień nie jest bynajmniej sprawą prostą i łatwą. Powstnie bowiem nowych pojęć, nowych określeń, stworzenie nowej perspektywy, wymaga wysiłków wielu ludzi posiadających doświadczenia w rozwiązywaniu zagadnień teoretycznych oraz dogłębną znajomość zagadnień związanych z kulturą fizyczną. Nie jest łatwym rozwiązaniem tych trudności również dlatego, że praca ta odbywać się może tylko w walce ze starymi ustalonymi i zakorzenionymi pojęciami i poglądami, które znajdują swych zagorzałych obrońców i zwolenników. Wreszcie zadanie to wymaga wyboru właściwego momentu oraz doboru właściwych środków dla jego realizacji, wymaga dojrzewania pewnych zjawisk, nagromadzenia ich w takim stopniu, by wymowa ich stała się dla większości nieodpartą. Jakby jednak nie było trudnym to zadanie staje się ono coraz bardziej nieodzownym. Nieodzowną staje się naprężona i długotrwała walka o nową treść ideową wychowania fizycznego, odpowiadającą nowym warunkom naszego życia. Niezbędną staje się taka teoria, która by mobilizowała skutecznie do dalszego postępu na tym odcinku i pokazywała słuszną perspektywę rozwojową; budziła wiarę i wyswabiała energię twórczą, przedsiębiorczą i zapał, pomagając łamać trudności na drodze do przysposobienia całej kultury fizycznej do potrzeb budownictwa socjalistycznego w Polsce.

W związku z tymi właśnie potrzebami wynikła idea zwołania pierwszej ogólnopolskiej konferencji teoretycznej, poświęconej zagadnieniom teorii wychowania fizycznego. Czy i o ile konferencja ta spełni pokładane w niej nadzieje zależy, nie tyle, od dobrej woli jej organizatorów, ile od uświadomienia sobie jakie z zagadnień posiadają rozstrzygające znaczenie dla praktycznej działalności, oraz wokół których z tych zagadnień, skupić się powinna główna uwaga uczestników konferencji.

\* \* \*

\*

Niektórzy sądzą, że powodzenie konferencji zależy od tego czy potrafimy ustalić celowość takich czy innych środków metodycznych lub dydaktycznych w wychowaniu fizycznym, drudzy zaś dowodzą, że chodzi przede wszystkim o rozwiązanie problemu zastosowalności takiej czy innej metody treningu. Są wreszcie i tacy, którzy sądzą, że chodzi głównie o ustalenie takich czy innych normatywów bądź to o znaczeniu zdrowotnym bądź wychowawczym.

Nie ulega wątpliwości, że wszystkie te niezwykle żywotne dla teorii wychowania fizycznego problemy wymagają wiele uwag, wiele wysiłku badawczego a słuszne ich rozwiązanie należało by uznać

za duży postęp w dziedzinie teorii wychowania fizycznego. Nie można jednak zgodzić się z tymi ludźmi, gdy dowodzą oni, że są to główne i najistotniejsze zagadnienia wymagające rozwiązania; gdy głoszą oni, że nie ma potrzeby zatrzymywania się nad samymi celami, nad kierunkiem rozwoju kultury fizycznej, powołując się na to, że takie cele i kierunki zostały już dawno ustalone, oraz że dla codziennej i aktualnej pracy wychowawczej, dla upowszechnienia kultury fizycznej i organizacyjnej rozbudowy systemu wychowania fizycznego, dalsze rozważania tego rodzaju nie posiadają żadnego znaczenia praktycznego, prowadzą tylko do jałowych sporów, do sofistyki. Przeoczyli oni ten fakt, że od czasu gdy ustalono cele i kierunki w teorii wychowania fizycznego minęło sporo lat, w ciągu których nie jedno dookoła nas się zmieniło. Można było jeszcze uważać sprawę kierunku rozwojowego kultury fizycznej za sprawę wyłącznie teoretyczną wówczas gdy rozwój ten odbywał się żywiołowo, tj. w warunkach ustroju burżuazyjnego, można było — jak to czyniła burżuazyjna teoria wychowania fizycznego — zagadnieniem tym w ogóle nie zajmować się, pozostawiając je publicystom. Ale obecnie sprawa ta przestała być wyłącznie czymś teoretycznym — obecnie w Polsce Ludowej planuje się rozwój kultury fizycznej i to na szereg lat naprzód. Planować zaś prawidłowo można tylko wtedy, gdy jest się w stanie przewidzieć rozwój kultury fizycznej, gdy znany jest jej kierunek rozwojowy, gdy posiada się znajomość praw obiektywnych rządzących tym rozwojem. Najlepsze nawet normatywy i metody treningu same przez się sprawy tu nie rozwiążą. Co więcej, można dodać, że prawidłowe rozwiązanie zagadnienia celu i tendencji rozwojowych kultury fizycznej otworzy drogę do rozwiązania również i szeregu zagadnień wycinkowych, częściowych, dotyczących form i metod w dziedzinie wychowania, organizacji i treningu.

Tak samo jak żadna najlepsza nawet taktyka nie jest w stanie zastąpić braku celowej i dokładnie przemyślanej koncepcji strategicznej, tak samo najlepsze nawet rozwiązanie częściowych, wycinkowych zagadnień treningu czy dydaktyki nie jest w stanie zastąpić tych luk w całej naszej pracy naukowej, jakie wynikają z braku jasnej określonej perspektywy rozwojowej kultury fizycznej, z braku znajomości czynników wpływających na ukształtowanie się tego kierunku rozwojowego, oraz znajomości głównego ogniwa w zespole tych czynników, za które należałoby uchwycić, by wyciągnąć cały łańcuch.

Dlatego sądzę, że konferencja spełni swe zadanie jedynie wówczas, gdy potrafimy sięgnąć w sam gąszcz zagadnień teorii wychowania fizycznego, jeżeli potrafimy w sposób zadowalający rozwiązać centralne zagadnienia celu, perspektywy i rozwoju wychowania fizycznego.

Jak wygląda pod tym względem sytuacja u nas? Powiedzmy sobie prawdę. Sytuację tę możnaby w przybliżeniu porównać do sytuacji armii, której sztab generalny pracuje nad planami mobilizacyjnymi i operacyjnymi, który z powodzeniem opracowuje regulaminy wojskowe, ale któremu zupełnie brak jest planu strategicznego, lub też raczej, który trzyma się przestarzałego planu strategicznego, licząc na to, że koncepcja strategiczna niezależną jest od etapów historycznego rozwoju, że jest to sprawa najmniej ważna.

Takich sztabów generalnych nie ma oczywiście, a jeśli istniały kiedykolwiek to historia nie omieszkała wyprowadzić je z błędu na swój sposób.

Jednakże u nas sytuacja taka w pewnym sensie istnieje. Mamy nowy system organizacyjny kultury fizycznej, poszliśmy poważnie naprzód w dziedzinie rozwiązania szeregu wycinkowych zagadnień teorii wychowania fizycznego, mamy osiągnięcia w dziedzinie metodyki i dydaktyki wychowania fizycznego, w dziedzinie pracy nad systematyką i treningiem, ale centralne zagadnienia teorii wychowania fizycznego leżą dotychczas odłogiem, pozostały nietknięte.

Jednakże metody, formy, organizacja, systematyka są jedynie funkcją podstawowej koncepcji, wynikają one bowiem z celu, z tendencji rozwojowych. Dlatego nie jest słusznym i uzasadnionym twierdzenie jakoby trudności polegały właśnie na rozwiązywaniu tych cząstkowych funkcjonalnych zagadnień. Okazuje się, że właśnie głównym ogniwem, za które należy uchwycić w naszych trudnościach teoretycznych jest zagadnienie kierunku rozwojowego kultury fizycznej i że od prawidłowego rozwiązania tego zagadnienia zależy również prawidłowe rozstrzygnięcie wszystkich zagadnień cząstkowych. Okazuje się też, że jest to również i bezpośrednio decydujące ogniwo w naszej działalności praktycznej. Oto dlatego tak wielkie znaczenie posiada dla nas rozwiązanie trudności na centralnym odcinku teorii wychowania fizycznego. Rozwiązanie tych trudności nie jest zaś możliwe bez poważnej i wszechstronnej rewizji wszystkich węzłowych zagadnień teorii, bez wymiecenia z niej z całą bezwzględnością tych wszystkich pojęć i koncepcji, które odpowiadały burżuazyjnej kulturze fizycznej ale nie odpowiadają kulturze fizycznej socjalistycznej. Atmosfera naszej konferencji musi więc być atmosferą krytyki naszego dotychczasowego dorobku, krytyki twórczej i budującej, która by utarowała wszystkim nam drogę do nowego etapu w naszej pracy badawczej. Są tacy, którzy sądzą, że na konferencji teoretycznej można obejść się bez krytyki, bez oglądania się wstecz, bez dokonania jakiegokolwiek bilansu, że można cichutko bez hałasu i szumu przejść od burżuazyjnej teorii wychowania fizycznego opartej o zasady idealistyczne, subiektywistyczne, do teorii wychowania fizycznego opartej o założenie materializmu dialektycznego. Sądzą oni, że wystarczy do starej teorii dodać kilka określeń zaczerpniętych z terminologii marksistowskiej by otrzymać nową. Z takimi sądami trudno się oczywiście zgodzić albowiem pogodzić się z nimi oznaczałoby zrezygnować z rzeczywistej naukowej teorii, oznaczałoby w dalszym ciągu dreptać na miejscu.

W jaki sposób można jednak — pytają inni — w sposób ściśle naukowy określić kierunek rozwojowy kultury fizycznej, w jaki sposób ustalić zadania na najbliższy etap odpowiadające temu rozwojowi.

Na pytania te częściowo dana już była odpowiedź na I konferencji naukowej Akademii Wychowania Fizycznego w referacie poświęconym dalszym badaniom nad historią kultury fizycznej w Polsce. W referacie tym stwierdzono, że odpowiedź na to pytanie wymaga: scharakteryzowania, po pierwsze, dotychczasowego rozwoju kultury fizycznej a szczególnie okresu najnowszego tego rozwoju, okresu kapitalistycznego. Po wtóre, odnalezienia w tym rozwoju związków przyczynowych i zanalizowania ich treści. Po trzecie, określenia momentów pobudzających i hamujących w tym rozwoju i stwierdzenia z jakimi kompleksami zjawisk były one związane. Dalej, wyjaśnienia klasowej treści tego rozwoju tj. znalezienia podstawowych cech burżuazyjnej kultury fizycznej, określenia jej roli i funk-

cji społeczno-politycznych — szczególnie w okresie rozkładu kapitalizmu. Taka analiza pozwoliłaby ujawnić nowe tendencje rozwojowe kultury fizycznej oraz wpływ przeobrażeń socjalistycznych na zanik dotychczasowych cech kultury fizycznej i powstanie nowych cech.

Wszystko to razem umożliwi nam określenie perspektyw rozwoju kultury fizycznej, określenie cech charakterystycznych socjalistycznej kultury fizycznej oraz właściwe zrozumienie tych zadań jakie aktualnie przed nami stoją, a więc zrozumienie nowego zakresu, nowych dążeń i nowych celów w dziedzinie kultury fizycznej.

Jeśli nasza konferencja teoretyczna potrafi pójść z tego punktu widzenia do swych prac spełni ona swe zadanie.

Warto tu na zakończenie tych wywodów przypomnieć słowa Stalina zwrócone do pracowników naukowych na przyjęciu w Kremlu w 1938 roku. Wznosząc wówczas toast za zdrowie pracowników nauki Stalin m. in. powiedział: „Pozwólcie wznieść toast... za rozkwit naszej nauki, tej nauki, która nie pozwala swoim starym i uznanym kierownikom zamykać się z samozadowoleniem w skorupie kapłanów nauki, w skorupie monopolistów nauki, która rozumie istotę, znaczenie i potęgę sojuszu starych pracowników nauki z młodymi pracownikami nauki... za rozkwit nauki, tej nauki, której ludzie rozumiejąc siłę i znaczenie utrwalaonych w nauce tradycji i wykorzystując je umiejętnie w interesach nauki, nie chcą jednak mimo wszystko pozostać w jarzmie tych tradycji, nauki, która śmiało i zdecydowanie łamie stare tradycje, normy, określenia, gdy stają się one przestarzałe, gdy przeobrażają się w hamulce dla postępu, i która potrafi stworzyć nowe tradycje, nowe normy, nowe warunki“.

Należałoby życzyć sobie by powodzenie naszej konferencji było krokiem w kierunku stworzenia z teorii wychowania fizycznego w Polsce takiej właśnie nauki.

A. W.

W numerze czwartym Biuletynu Urzędowego GKKF z dnia 15 kwietnia br. ukazało się zarządzenie Przewodniczącego Głównego Komitetu Kultury Fizycznej w sprawie wprowadzenia nowych norm klasyfikacyjnych w szachach, a dalej zarządzenie w sprawie nadania tytułu Mistrza Sportu (nazwiska podaliśmy w kronice w nr 4 naszego miesięcznika). Następnymi pozycjami są: regulamin Masowych Wielobojów Lekkoatletycznych z tabelą punktacyjną, zarządzenie w sprawie wprowadzenia norm klasyfikacyjnych dla gimnastyki artystycznej i akrobatycznej oraz normy klasyfikacyjne dla jednej i drugiej.

\* \* \*

GKKF zatwierdził następujące regulaminy: III Wyścigu Kolarskiego Dookoła Warmii i Mazur (13—20 czerwca br.), trzyetapowego Wyścigu Górskiego (6—8 sierpnia br. na terenie woj. wrocławskiego), Górskich Kolarskich Mistrzostw Polski (22 sierpnia br. na trasie Kraków — Zakopane), XI Wyścigu Kolarskiego Dookoła Polski (29 sierpnia — 12 września br.), a także imprez torowych: Drużynowych Mistrzostw Polski (15 sierpnia br. w Łodzi), Średniodystansowych Indywidualnych Mistrzostw Polski (19 września br. we Włocławku) i Długodystansowych Mistrzostw Polski (26 września br. w Kaliszu).

Ostatnie dwa regulaminy dotyczą VIII Łuczniczych Mistrzostw Polski na rok 1954 i rozgrywek o mistrzostwo Polski w piłce ręcznej kobiet.

\* \* \*

Wydział Kultury Fizycznej i Sportu CRZZ oraz sportowe zrzeszenia związkowe w okresie miesięcy wiosenno-letnich prowadzą pracę w kierunku przygotowań do III Kongresu Związków Zawodowych, przeprowadzenia Biegów Narodowych, zmobilizowania sportowców do podejmowania zobowiązań pro-

dukcyjnych, wykonania sportowych zadań planowych w kołach i radach oraz w kierunku przygotowania spartakiad.

Ostatnio odbyły się w Warszawie dwie narady. Pierwsza z udziałem sekretarzy rad głównych i kierowników wyszkolenia sportowego, a druga, na której omawiane były również sprawy udziału sportowców w uroczystościach z okazji 1 Maja, z sekretarzami rad głównych zrzeszeń związkowych, sekretarzami stołecznymi rad okręgowych i przedstawicielami innych pionów sportowych.

\* \* \*

Rada Główna Zrzeszenia Sportowego Start rozesała do podległych jej ogniw wytyczne w sprawie przeprowadzenia Biegów Narodowych oraz wskazówki dotyczące współzawodnictwa wewnątrz-zrzeszeniowego, mającego na celu zmobilizowanie jak największej ilości członków oraz załóg spółdzielczości pracy i zrzeszonego rzemiosła do wzięcia udziału w masowych Biegach Narodowych dla uczczenia 1 Maja i 10-lecia Polski Ludowej.

Rada Główna ZS Start rozproszyla również wytyczne do regulaminu ZMP-owskich Kolarskich Raidów i Wyścigów Pokoju oraz w sprawie udziału sportowców Startu w obchodach z okazji Święta Pracy 1 Maja.

\* \* \*

Terenowe organizacje ZS Zryw otrzymały już w pierwszej połowie marca wytyczne dotyczące przeprowadzenia Biegów Narodowych oraz ZMP-owskich Kolarskich Raidów i Wyścigów Pokoju. 15 kwietnia br. odbyła się w Radzie Główniej specjalna narada z sekretarzami i instruktorami rad okręgowych, na której złożyli oni sprawozdania z dotychczasowych przygotowań do wyżej wymienionych imprez oraz omówili zagadnienia udziału sportowców Zrywu w święcie 1 Maja.

Zebrał T. S.

## DONIESIENIE

Doc. dr Walenty Hartwig „Zepsute zęby źródłem chorób“, Państwowe Zakłady Wydawnictw Lekarskich „Wiedza i Zdrowie“, Warszawa, 1952. Cena zł 0,60.

Książeczka ta napisana jest w formie ożywionego i bardzo interesującego dialogu, w którym indagowany lekarz tłumaczy w popularny sposób jak wielkie niebezpieczeństwa dla zdrowia całego organizmu kryją się w zepsutych zębach.

Autor wykazuje, że cały szereg chorób wewnętrznych ma swe źródło w psujących się zębach, dlatego podkreśla konieczność współpracy lekarzy internistów z dentystą.

Szpeciallynie niebezpieczne jest stadium ogniska przywierzchołkowego, gdyż przebiega ono bezboleśnie, a zakaża cały organizm.

Trzy przejrzyste rysunki ułatwiają zrozumienie omawianych chorób zębów.

Ze względu na doniosłość zagadnienia książeczka ta winna się stać niezbędnym materiałem do pogadanek higienicznych w szkołach.

## RECENZJA

**Wychowanie fizyczne uczniów klas I—IV.** Poradnik metodyczny dla nauczycieli szkoły początkowej pod redakcją prof. P. Rudika, członka korespondenta ANP i doc. W. Koronowskiego; Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, Warszawa, 1953.

Niedawno wydany „Poradnik metodyczny dla nauczycieli szkoły początkowej“ w tłumaczeniu Mariana Krawczyka, umożliwia nauczycielom wychowania fizycznego korzystanie z doświadczeń i wzorów radzieckich w pracy nad kulturą fizyczną dzieci klas I—IV.

W literaturze polskiej brak jest podobnego podręcznika, który obejmowałby w tak szerokim ujęciu metodykę i zasób materiału dla czterech pierwszych

lat nauczania, toteż nauczyciele z radością witają tłumaczenie książki „Wychowanie fizyczne dla uczniów klas I—IV“, które wypełnia dotkliwą lukę istniejącą u nas w tej dziedzinie.

Książka ta jest poradnikiem służącym do wypełnienia programu wychowania fizycznego w szkołach początkowych radzieckich, który — jak wynika z publikacji — jest nie tylko znacznie obszerniejszy niż odpowiednie wydawnictwa w Polsce Ludowej, ale i inaczej ujmuje niektóre zagadnienia.

Przedmowę do wydania polskiego napisała Janina Kutzner. Zachęca ona nauczycieli szkół podstawowych do umiejętnego korzystania z tej cennej pomocy naukowej w oparciu o obowiązujący program szkoły polskiej, a równocześnie zwraca uwagę na konieczność wnikliwego przeanalizowania podręcznika w zestawieniu z naszym obecnym programem i w oparciu o doświadczenia radzieckie, wniesienia myśli twórczych do nowych programów wychowania fizycznego przygotowanych na okres Planu 5-letniego.

Omawiana książka zawiera X rozdziałów. W I omówione są cele i zasady wychowania uczniów.

W zrozumieniu wartości wychowania fizycznego w życiu człowieka i społeczeństwa państwo radzieckie otoczyło wychowanie fizyczne troskliwą opieką. W rozdziale I znajdujemy krótką historię rozwoju kultury fizycznej, charakteryzującą wysiłki zdążające do osiągnięcia celów stawianych wychowaniu fizycznemu w Związku Radzieckim.

Rozdział II jest poświęcony właściwościom rozwoju fizycznego dziecka w młodszym wieku szkolnym. Poruszone w nim są zagadnienia: wzrostu i układów kostnego, mięśniowego, oddechowego i krążeniowego.

W zakończeniu rozdziału podane są wyniki badań nad rozwojem motoryki

dziecka w wieku lat 7 — 12, przeprowadzanych przez Akademię Nauk Pedagogicznych.

„Gimnastyka podstawowa“ jest treścią III rozdziału. Podane są jej właściwości, zadania i środki, którymi operuje. Z różnorodności środków, ujętych w 14 grup, dowiadujemy się, że „gimnastyka podstawowa“, to pojęcie znacznie ogólniejsze w ZSRR niż u nas. Obejmuje bowiem ono, poza gimnastyką w naszym rozumieniu, lekkoatletykę, zabawy i gry ruchowe, narciarstwo, pływanie i elementy gimnastyki artystycznej.

Różnorodność środków wynika z szerokości zadań stawianych „gimnastyce podstawowej“ przez zasady kultury fizycznej.

Lekcja gimnastyki w szkole początkowej trwa 45 minut, z tym, że 50% czasu w klasie I i II, a 25 do 30% w klasie III i IV wypełniają gry. Metoda pracy jest taka sama, jak u nas, gdyż jest stopniowym przejściem od zabaw i form zabawowych do form bardziej ścisłych.

Pod klasyfikacji środków następuje omówienie każdej grupy środków, uzupełnione przykładami ćwiczeń i rysunkami ilustrującymi postawy lub ćwiczenia oraz komendami, które należy wydawać przy ich prowadzeniu, co ogromnie ułatwia pracę początkującym nauczycielom.

Pierwsza grupa środków to ćwiczenia wyrabiające prawidłową postawę, postawy gimnastyczne i pozycje wyjściowe.

W szkole radzieckiej zwraca się wielką uwagę na wyrabianie prawidłowej postawy dziecka i wyćwiczenie postaw i pozycji wyjściowych, których poprawność gwarantuje właściwy przebieg ćwiczenia.

W podręczniku znajdujemy 3 rodzaje postawy stojącej: normalną, czyli zasadniczą, baczna i swobodna. Między postawą baczna i zasadniczą jest ta różnica, że tułów przy postawie bacznej jest nieco podany w przód. Postawa swobodna jest postawą spoczynkową, przy której zezwala się na odsunięcie nogi, z zaleceniem częstej zmiany nogi postawie.

W klasach III i IV przewiduje się przyjmowanie postawy swobodnej za pomocą rozkroku i zakładania rąk na plecak lub biodrach z zastrzeżeniem, że postawa rozkroczna sprzyja powstawaniu płaskiej stopy, a więc nie należy jej nadużywać.

Nauczyciele radziecy uważają, że dla wyrobienia dobrej postawy bardzo pożyteczna jest musztra i ćwiczenia porządkowe, które są ujęte w podręczniku w drugą grupę środków.

W ćwiczeniach porządkowych specjalne miejsce zajmują korowody urozmaicone użyciem przyborów. Widać, że w Związku Radzieckim kładzie się na nie specjalny nacisk, gdyż w podręczniku jest załączony rysunek boiska specjalnie przygotowanego do prowadzenia korowodów.

Ćwiczenia kształtujące i przygotowawcze stanowią trzecią grupę środków „gimnastyki podstawowej“. Nauczyciel prowadzący je nie tylko musi pamiętać o ich ogólnym celu, przećwiczenia całego aparatu kostno-więzadłowego i nerwowo-mięśniowego, ale głównie o specyficznej właściwości ćwiczeń kształtujących, polegającej na ściśle określonym i dokładnie umiejscowionym oddziaływaniu na organizm ucznia. Ta właściwość ćwiczeń kształtujących różni je od ćwiczeń przygotowawczych i ćwiczeń neutralnych, jak chód, bieg i inne.

Ćwiczenia kształtujące, dzięki swemu zlokalizowaniu, przedstawiają trudność dla dzieci szkoły początkowej, ale ich wartość wychowawcza i korektywna jest tak wielka, że nie wolno ich nie doceniać.

W podręczniku zastosowano klasyfikację ćwiczeń kształtujących według cech anatomicznych. Jest ich pięć rodzajów: ćwiczenie szyi, ramion i pasa barkowego, tułowia, nóg i pobudzające czynności ważniejszych narządów wewnętrznych.

Następnie omówiono wyżej wymienione rodzaje ćwiczeń z podaniem przykładów popartych rysunkami. Dla wnikliwego, przemyślanego stosowania ćwiczeń tułowia załączono tabelkę mięśni zginaczy i prostowników kręgosłupa. W podobny sposób omówiono dalsze grupy środków: chód, bieg, skoki, rzuty, wspinanie, dźwiganie i przenoszenie ciężarów, ćwiczenia z oporem i równowagą. Dużym ułatwieniem przy prowadzeniu ćwiczeń przez początkujących nauczycieli jest podana kolejność nauczania ćwiczeń.

W końcu rozdziału III omówiono istotę ochrony i jej zadania. Przewidziane są wszystkie możliwości urazów przy prowadzeniu ćwiczeń i sposoby zapobiegania im.

W rozdziale IV poświęconym lekcji „gimnastyki podstawowej” zamieszczono ogólne wskazówki metodyczne i do poszczególnych części lekcji.

Dowiadujemy się tutaj, że klasy I i II mają jedną godzinę lekcji gimnastyki tygodniowo, w której 25 — 30 minut przeznaczają się na zabawy ruchowe, a w klasach III i IV są już dwie godziny tygodniowo, w których przewagę mają ćwiczenia gimnastyczne trwające 25 — 30 minut.

Nauczyciel stawia każdej lekcji cel ćwiczebny i równolegle z nim realizuje cele: zdrowotny i wychowawczy, którym poświęca wiele uwagi. Nauczyciel sam układa sobie plan lekcji unikając szkodliwego szablonu. Załączone przykłady planów lekcyjnych orientują czytającego, że lekcja składa się z 4 części, a każda z nich ma pewien cel do zrealizowania.

Część pierwsza lekcji (6 — 8 min.) jest poświęcona organizacji klasy, wytworzeniu pogodnej atmosfery, przygotowaniu organizmów uczniów do oczekiwanej pracy.

Część druga (15 — 17 min.) przeznaczona jest na wyuczenie nowego materiału, trzecia (17 — 22 min. na utrwalenie przez powtarzanie poprzednio przerabianego materiału, czwarta — końcowa, na doprowadzenie organizmu do stanu względnego spokoju i podsumowania wyników.

Treścią rozdziału V jest gimnastyka przedlekcyjna w szkole początkowej. Ze względu na wielkie jej walory zdrowotne, wychowawcze i ćwiczebne jest prowadzona codziennie przez 15 minut. Wskazane jest, by gimnastyka przedlekcyjna odbywała się z reguły na świeżym powietrzu.

Zasadniczo na gimnastykę przedlekcyjną winny się składać ćwiczenia kształtujące, uprzednio wyuczone, ale można wprowadzać doń jeszcze inne środki „gimnastyki podstawowej”.

Ogólny schemat gimnastyki przedlekcyjnej: Część I — wprowadzająca — 3 min., II — właściwa — 10 min., III — końcowa — 2 min. Załączone przykłady orientują w treści gimnastyki przedlekcyjnej. Do prowadzenia tych zajęć jest obowiązany wychowawca klasy. Mogą je jednak prowadzić uczniowie klas wyższych, odpowiednio przygotowani.

Zabawy i gry ruchowe, omawiane w rozdziale IV, są nie tylko jednym ze środków, gimnastyki podstawowej”, ale stanowią równocześnie jak gdyby od-

dzielną dyscyplinę, a ze względu na swe wielkie wartości wychowawcze zajmują w programie wychowania fizycznego specjalne miejsce.

Godziny gier i zabaw są organizowane poza lekcjami 1—3 razy w tygodniu, poza tym zabawy są prowadzone na dużych pauzach, spacerach, w świetlicach, w zastępach i na obozach pionierskich, na boiskach dziecięcych, w kołach sportowych, w czasie imprez masowych, podczas świąt i uroczystości szkolnych.

W rozdziale tym jest zamieszczona charakterystyka zabaw dla klas I i II oraz III i IV oraz wskazówki metodyczne do organizowania i prowadzenia lekcji gier i zabaw.

W rozdziale VII jest umieszczony materiał zabaw i gier ruchowych z podziałem na klasy bez stosowanego u nas podziału na grupy według przeważającego elementu ruchowego.

W podanym materiale uderza przewaga gier bieżnych, zupełny brak zabaw ze śpiewem, mała liczba gier skocznych. Natomiast są podane rzadkie lub nie spotykane u nas w programie zabawy taneczne z użyciem nart.

Opis zabaw jest podawany według jednokowego schematu i uzupełniany ilustracjami. Wiele z zamieszczonych gier może, z korzyścią dla pracy, uzupełnić i urozmaicić zasób materiału naszych szkół podstawowych.

Rozdział VIII omawia przygotowanie narciarskie, na które program przewiduje 24 godziny. Podane tu są ćwiczenia, elementy musztry narciarskiej, wskazówki metodyczne do prowadzenia, kolejność etapów nauczania, komendy stosowane w musztrze i przykłady 3-częściowej lekcji jazdy na nartach.

W rozdziale IX, omawiającym higienę wychowania fizycznego, jest położony specjalny nacisk na wyrobienie w uczniach nawyków higienicznych, na hartowanie powietrzem, słońcem i wodą, na higienę pomieszczeń przeznaczonych do prowadzenia ćwiczeń ruchowych.

W wyniku kontroli lekarsko-wychowawczej dzieci dzieli się na 3 grupy ćwiczebne, w zależności od ich stanu zdrowia.

W rozdziale X, poświęconym sprzętowi i urządzeniom do ćwiczeń ruchowych, znajdujemy wskazania, jak przygotować, przechowywać, naprawiać i konserwować sprzęt gimnastyczny, spor-

towy, do gier i zabaw oraz jak rozmieszczać sprzęt gimnastyczny na salach.

W końcu rozdziału są umieszczone pouczenia jakiego rodzaju obuwie i kostiumy nadają się do rozmaitych zajęć ruchowych, z czego najpraktyczniej jest je zrobić i jak je konserwować. Załączone wymiary i numery kostiumów ułatwiają przygotowanie ich domowym sposobem.

„Wychowanie fizyczne uczniów klas I—IV” może się stać cenną pomocą naukową przy umiejętnym korzystaniu zeń zarówno w pracach praktycznych

w szkole podstawowej, jak i w pracach teoretycznych w liceach pedagogicznych. Szeroka tematyka, dokładnie opracowane wskazania metodyczne, duży zasób materiału ćwiczebnego — zawarte w podręczniku — pomogą nauczycielom w rozwiązywaniu problemów naukowych, a głębokie i poważne naświetlenie wychowawczej roli wychowania fizycznego w Związku Radzieckim może pomóc w rozwiązywaniu problemów wychowawczych w pracy nauczyciela Polskiej Ludowej.

**Krystyna Stefańska**

**MEMORIAL BR. CZECHA**

Tradycyjne zawody narciarskie o Memoriał Bronisława Czecha i Heleny Marusarzówny rozegrane zostały w bieżącym roku w dniach 28 — 31 marca w Zakopanem. Wzięli w nich udział czołowi narciarze polscy, jak również zawodnicy Czechosłowacji, Węgier i Austrii.

Start narciarzy polskich w tegorocznym Memoriale nie należy do najbardziej udanych. Zawodnicy nasi zdobyli zaledwie 2 pierwsze miejsca, 8 drugich oraz 6 trzecich. Nadspodziewanie dobrze natomiast wypadła ekipa węgierska, która nie była brana pod uwagę jako poważny przeciwnik w zawodach. Węgrzy swoim udanym startem pokazali, że również w narciarstwie mają duże możliwości na dojście do wysokich wyników.

W poszczególnych konkurencjach Memoriału zwycięzcami zostali: Skoki — Kula (Polska), kombinacja norweska — Raszka (Polska), bieg na 10 km kobiet — Vasicova (CSR), trójkombinacja alpejska kobiet — Kovari (Węgry), trójkombinacja mężczyzn — Zimmermann (Austria).

**REKORDOWE SKOKI NA KROKWI**

Wykorzystując doskonale wiosenne warunki śniegowe na największej naszej skoczni narciarskiej w czasie zawodów o Memoriał Br. Czecha, najlepsi polscy skoczkowie zgłosili próbę pobicia rekordu zakopiańskiej Krokwi, który ustanowiony został w roku 1951 przez Stanisława Marusarza. W wyniku tej próby Wieczorek skoczył 91 m, poprawiając tym rekord skoczni o 2 metry. St. Marusarz w ostatnim skoku osiągnął długość 92,5 m, jednak skok ten zakończył się upadkiem i nie może być uznany za rekord.

**MARSZ SZLAKIEM GENERALA WALTERA**

Doroczny marsz patrolowy „Szlakiem generała Karola Świerczewskiego“ staje się z każdym rokiem imprezą poważniejszą. W ostatnio zorganizowanym 5-cio dniowym marszu na trasie Rzeszów — Jabłonka wzięło udział 900 zawodników, reprezentujących wszystkie zrzeszenia sportowe, Wojsko Polskie, Ligę Przyjaciół Żołnierza oraz młodzież szkolną. Prócz tego w całym kraju odbywały się w rocznicę śmierci gen. Waltera masowe marsze patrolowe, w których w samym tylko woj. Rzeszowskim wzięło udział 183 tysiące uczestników.

Po raz pierwszy w bieżącym roku w marszu centralnym na całej trasie Rzeszów — Jabłonka startowały kobiety, reprezentantki Ludowych Zespołów Sportowych. Jak dobrze wypadł ich start w tej trudnej imprezie świadczy zajęcie przez zespół żeński LZS 6 miejsca w klasyfikacji ogólnej.

W tegorocznym marszu wprowadzono nowe warunki, polegające nie na najkrótszym czasie przemarszu trasy, jak to było dotychczas, lecz na wykonaniu określonych zadań, jak np. strzelanie, obserwacja terenu, tor przeszkód, rzut granatem do celu itp.

**PLYWACKIE MISTRZOSTWA POLSKI**

Tegoroczne Pływackie Mistrzostwa Polski w hali, odbyte w początkach kwietnia w Warszawie, przyniosły w efekcie 6 nowych rekordów Polski, w tym 3 indywidualne:

Kleśnińskiej w biegu na 200 m stylem motylkowym — 3 min. 04,4 sek.,

Petrusewicz w biegu na 200 m stylem motylkowym — 2 min. 40,8 sek.,

Jaśkiewicza w biegu na 100 m stylem grzbietowym — 1 min. 09,3 sek., oraz 3 w biegach sztafetowych.

Mimo tych niewątpliwych sukcesów ogólny poziom Mistrzostw był niższy niż należało się spodziewać, ponieważ startujący zawodnicy przystąpili do zawodów nie w pełni przygotowani. W efekcie Mistrzostwa przyniosły zdobycie tylko 1 klasy mistrzowskiej (Petruśewicz) oraz 86 wyników klasy I. Pociągającą stroną warszawskich zawodów był między innymi udział w nich szeregu młodych, utalentowanych pływaków.

Nowymi Mistrzami Polski w pływaniu na hali zostali:

mężczyźni:

100 m stylem dowolnym — Tołkaczewski (Ogniwo)

200 m stylem dowolnym — Gremłowski (Ogniwo)

100 m żabką — Kukłok (CWKS)

200 m żabką — Petruśewicz (Stal)

200 m motylkiem — Petruśewicz (Stal)

100 m stylem grzbietowym — Jaśkiewicz (Stal)

400 m stylem dowolnym — Gremłowski (Ogniwo)

100 m motylkiem — Petruśewicz (Stal)

200 m stylem grzbietowym — Jaśkiewicz

4 × 100 m stylem zmiennym — Stal

4 × 200 m stylem dowolnym — Ogniwo

4 × 100 m motylkiem — Stal

skoki do wody — klasa I — Rękas (AZS AWF)

— klasa II — Bochenek (Budowlani)

kobiety:

100 m stylem dowolnym — Milnikiel (Budowlani)

200 m stylem dowolnym — Dzikówna (Ogniwo)

400 m stylem dowolnym — Dzikówna (Ogniwo)

100 m motylkiem — Klemińska (Stal)

200 m motylkiem — Klemińska (Stal)

100 m żabką — Mrozówna (Kolejarz)

200 m żabką — Gryka (Kolejarz)

100 m stylem grzbietowym — Milnikiel (Budowlani)

200 m stylem grzbietowym — Olejnik (Gwardia)

4 × 100 m stylem zmiennym — Gwardia

4 × 100 m stylem dowolnym — Budowlani

4 × 100 m motylkiem — Gwardia

Skoki do wody — klasa I — Chrzaszczówna (AZS AWF)

— klasa II — Skopek (Budowlani)

W końcowej punktacji kół sportowych zwyciężyła Stal Wrocław przed CWKS i Ogniwiem Bytom. W punktacji zrzeszeniowej pierwsze miejsce zajęła Gwardia przed Stalą i CWKS.

## LETNI SEZON SPORTOWY

Otwarcie wiosenno - letniego sezonu sportowego w roku bieżącym nastąpiło 4 kwietnia. Tego dnia w całym kraju odbywały się uroczystości sportowe i zawody.

Tegoroczny sezon sportowy zapowiada się szczególnie interesująco ze względu na uroczystości 10-lecia Polski Ludowej oraz II Ogólnopolską Spartakiadę.

## PRZELAJOWE MISTRZOSTWA POLSKI

Letni sezon lekkoatletyczny rozpoczęły rozegrane w Olsztynie biegi przelajowe o Mistrzostwo Polski. Tytuły mistrzów na rok 1954 w tej konkurencji zdobyli:

8.000 m mężczyzn — Chromik (Górniki)

3.000 m mężczyzn — Krzyszkowiak (CWKS)

1.000 m kobiet — Gabor (Włókniarz)

2.000 m juniorów — Bruszkowski (Kolejarz)

1.000 m junierek — Sobaszkiwicz (Włókniarz)

W punktacji drużynowej pierwsze miejsce zajął Kolejarz.

## NOWY LEKKOATLETYCZNY REKORD POLSKI

Pierwszy w bieżącym sezonie letnim lekkoatletyczny rekord Polski ustanowił zwycięzca Kuca z biegu L'Humanite (kronika nr 4 z bieg. roku) Jerzy Chromik, który przebiegł dystans 2000 m w czasie 5 min. 20 sek. Również startujący w tym biegu Krzyszkowiak uzyskał wynik lepszy od dotychczasowego rekordu.

Oficjalny rekord na tym dystansie należał do Janusza Kusocińskiego i wynosił 5 min. 31,4 sek.

## MIĘDZYNARODOWE ZAWODY GIMNASTYCZNE W BUDAPESZCIE

Z okazji 9 rocznicy wyzwolenia Wę-  
gier w Budapeszcie zorganizowany zo-  
stał międzynarodowy turniej gimnasty-  
czny z udziałem zawodników Węgier,  
Bułgarii, Rumunii i Polski. Polskę re-  
prezentowały 3 kobiety (Rakoczy, Świe-  
rzy i Nowak) oraz, mężczyzn (Jokiel,  
Solarz, Tomala i Ogrodnik). W zawo-  
dach doskonale wypadła drużyna wę-  
gieńska, która szczególnie w konkuren-  
cji kobiet odniosła zdecydowane zwycię-  
stwo. Zawodnicy polscy zajęli dalsze  
miejsca.

## BOKSERZY NIEMIECCY W POLSCE

W kwietniu przebywali w Polsce bok-  
serzy Dynamo — Berlin, którzy rozegra-  
li z drużynami polskiej Gwardii 3 spot-  
kania. Oto ich wyniki:

We Wrocławiu Dynamo — Gwardia  
6:14,  
w Krakowie Dynamo — Gwardia —  
3:12,  
w Warszawie Dynamo — Gwardia —  
3:12.

## POLSKA — RUMUNIA W ZAPASACH

Rozegrane w Stalinogrodzie między-  
państwowe zawody zapasnicze Polska—  
Rumunia zakończyły się zwycięstwem  
reprezentacji rumuńskiej 5:3. Zapaśni-  
cy rumuńscy wykazali przewagę nad  
Polakami w wagach cięższych, nato-  
miast w wagach lekkich zwycięstwa od-  
nosili zawodnicy polscy.

Po zawodach w Stalinogrodzie zapa-  
śnicy rumuńscy rozegrali spotkanie w  
Szczecinie, w czasie którego Rumunia  
II zwyciężyła Polskę II — 6:2.

## MIĘDZYNARODOWY TURNIEJ SZERMIERCZY

Rozgrywany co roku na wiosnę mię-  
dzynarodowy turniej szermierczy w  
Budapeszcie w roku bieżącym rozma-  
chem swoim przerósł wszystkie dotych-  
czasowe. W turnieju wzięły udział re-  
prezentacje 12 najsilniejszych w tej ga-  
łęzi sportu państw europejskich: Wę-  
gier, Włoch, Polski, ZSRR, Czechosło-  
wacji, Belgii, Austrii, Szwajcarii, Luk-  
semburga, Francji, Rumunii i NRD. W  
ten sposób w zawodach startowali naj-

lepsi szermierze świata zaś turniej stał  
się generalnym przeglądem czołówki  
szermierczej przed mistrzostwami świa-  
ta w Luksemburgu.

Polskę reprezentowało 6 zawodni-  
ków: Zablocki, Pawłowski, Przeździec-  
ki, Pawlas, Twardokens i Lachowski.  
Największy sukces spośród naszych  
szermierzy odnieśli Zablocki i Pawłow-  
ski, którzy w szabli, mimo nadzwyczaj  
silnej konkurencji, wywalczyli sobie  
obok mistrzów świata — szablistów  
węgierskich — miejsce w finale, po-  
twierdzając tym swą wysoką między-  
narodową klasę.

Turniej zakończył się pełnym zwycię-  
stwem Węgrów, którzy we wszystkich  
konkurencjach zajęli większość czoło-  
wych miejsc. Zwycięzcami poszczegół-  
nych broni zostali: floret kobiet — Elek  
(Węgry), floret mężczyzn — Mangiarot-  
ti (Włochy), szpada — Sakowics (Wę-  
gry), szabla — Kovacs (Węgry).

Zdaniem rzeczoznawców turniej bu-  
dapesztański poziomem swym przerósł  
ostatnie mistrzostwa świata i igrzyska  
olimpijskie.

## SZERMIERCZE MISTRZOSTWA ŚWIATA JUNIORÓW

W dniach 17 — 19 kwietnia br. we  
włoskim mieście Cremona rozegrane  
zostały mistrzostwa świata juniorów  
w szermierze. Mistrzostwa juniorów  
obejmują tylko 2 broni: szablę i floret,  
a mimo to zgromadziły na planszy Cre-  
mony aż 130 zawodników z 17 państw:  
Anglii, Austrii, Francji, Włoch, Węgier,  
Jugosławii, Portugalii, Niemiec, Saary,  
Tunisu, Wietnamu, Monaco, Szwajcarii,  
Belgii, Luksemburga, Grecji i Polski.

Reprezentujący Polskę młodzi szabli-  
ści: Zub, Kuszewski i Piątkowski potra-  
filii utrzymać dobre imię polskiej szabli  
(w roku ubiegłym Zablocki zdobył tytuł  
Mistrza Świata juniorów w szabli —  
kronika Kult. Fiz. nr 5 — 1953) i wy-  
walczyli czołowe miejsce wśród 62  
uczestników mistrzostw. Ostatecznie  
Piątkowski, mimo kontuzji, zajął 5 miej-  
sce, Zub 9, a Kuszewski 12. Opinia wło-  
ska uznała Polaka Piątkowskiego za  
najlepszego szablistę mistrzostw.

Czwarty reprezentant Polski Reych-  
man nie odegrał w mistrzostwach po-  
ważniejszej roli, mimo, że zademonstro-  
wał dobrą technikę walki i dużą ambi-  
cję.

## MISTRZOSTWA ŚWIATA W TENISIE STOŁOWYM

W Londynie rozegrano Mistrzostwa Świata w tenisie stołowym. Po zaciętych i bardzo licznych walkach (w konkurencji mężczyzn startowało 250 zawodników!) tytuły mistrzów zdobyli:

gra pojedyncza mężczyzn — Ogimura (Japonia),

gra pojedyncza kobiet — Roseanu (Rumunia),

gra podwójna mężczyzn — Harango-so, Dolinar (Jugosławia),

gra podwójna kobiet — siostry Rowe (Anglia),

gra mieszana — Andreadis (CSR), Farkas Gervai (Węgry),

Końcowa klasyfikacja w konkurencji drużynowej przedstawia się następująco:

kobiety:

1. Japonia — 2:2
2. Węgry — 2:2
3. Anglia — 2:2

mężczyźni:

1. Japonia — 4:0
2. CSR — 2:2
3. Anglia — 0:4

## WSPÓLZAWODNICTWO I-SZO MAJOWE

Odpowiadając na apel załóg przodujących zakładów produkcyjnych, sportowcy polscy czynnie włączyli się do ogarniającej cały kraj fali współzawodnictwa 1-szo majowego. Cenne zobowiązania produkcyjne i sportowe podjęli zawodnicy, jak również trenerzy i działacze polskiego ruchu sportowego. Zobowiązania te mają na celu przyczynienie się do realizacji uchwał II Zjazdu PZPR. Dlatego też koła sportowe przy zakładach produkcyjnych oraz Ludowe Zespoły Sportowe deklarowały w swych zobowiązaniach umasowienie kultury fizycznej wśród załóg fabrycznych i ludności wiejskiej, budowę boisk i urządzeń sportowych, przekraczanie planów zdobycia odznak SPO, usprawnienie produkcji oraz walkę o przebudowę wsi polskiej.

zebrał R. P.

## NOWOŚCI WYDAWNICZE

Z. Czajkowski — „Nowa szermierka“ wyd. II Sport i Turystyka, cena zł 10.80.

Książka jest przeznaczona dla naszych młodych szermierzy, zarówno początkujących jak i zaawansowanych; z dużym zainteresowaniem przeczyta ją również każdy miłośnik tego pięknego sportu. Autor daje w swojej książce popularny i wyczerpujący wykład szermierki we wszystkich czterech broniach ze szczególnym podkreśleniem podstawowej broni: floretu. W drugim wydaniu szczególnie ciekawy i cenny jest rozdział o szermierce w dawnej Polsce. Nowa szata graficzna podnosi niewątpliwie wartość książki.

Czerniachowski — „Przepisy gry w tenisa stołowego“ wyd. II Sport i Turystyka, cena zł 2.25.

Przepisy te zostały opracowane na podstawie przepisów międzynarodowych oraz dostosowane zostały do nowych form organizacyjnych sportu polskiego. Zawierają one obowiązujące przepisy gry zarówno w poszczególnych spotkaniach jak również w turniejach. Przepisy sędziowania, obszerne komentarze oraz dobre rysunki techniczne uzupełniają książkę. Książka niezbędna jest dla każdego sędziego, zawodnika i działacza sportowego.

A. Kalinowski — „Wycieczki, atletyka i gry terenowe w szkole“ wyd. II Sport i Turystyka, cena zł 11.70.

„Wycieczki, atletyka i gry terenowe w szkole“ to podręcznik, który powinien się znaleźć w ręku każdego nauczyciela wychowania fizycznego, wychowawcy na kolonii i przodownika drużyny. Wydanie II zostało poszerzone przez wprowadzenie nowych rozdziałów, jak: rozbijanie namiotu, sporządzanie szkiców polowych, przykłady osnów lekcyjnych.

M. Niewiadomski — „BSPO w szkole“ wyd. Sport i Turystyka, cena zł 7.50.

Całoroczny plan pracy w zakresie odznaki BSPO w szkole został ustawiony na szerokiej płaszczyźnie całokształtu programu wf. W związku z tym uwzględnione zostały i takie działy, jak sporty zimowe, które nie wchodzą do regulaminu odznaki, ale zapewniają ciągłość i prawidłowy przebieg pracy. Nowością jest wprowadzenie zasobu materiału z codziennej gimnastyki domowej, który jest oryginalny i ciekawy. Autor, stawiając odznakę BSPO w centrum zagadnień z zakresu wf. w szkole, stara się skupić wokół niej uwagę nauczyciela tego przedmiotu, przewodnika drużyny harcerskiej, organizacji młodzieżowej itp. Wiążąc szkołę ze środowiskiem i wszystkimi czynnikami, które powinny z nią współpracować zachowuje on prawdziwie społeczne stanowisko. Książka wskazuje cel i drogę, które prowadzą do umasowienia odznaki BSPO w szko-

le, pobudza inicjatywę, pomysłowość i zapał do pracy. Jest w chwili obecnej jedyną publikacją wypełniającą dotkliwą lukę w literaturze sportowej dla V — VII klas szkoły podstawowej.

**Poradnik turysty kajakowca**, wyd. Sport i Turystyka, cena zł 9.00.

Wskazówki dla zaawansowanych turystów kajakowców szczegółowo informujące jak należy przygotować się do wycieczki kajakowej i zachować w czasie jej trwania. Książka zawiera bogaty materiał z zakresu turystyki wodnej. W tekście liczne rysunki i wykresy oraz interesujące zdjęcia.

**N. N. Jakowlew — „Jakie zmiany zachodzą w organizmie sportowca przy wykonywaniu ćwiczeń ruchowych“** wyd. Sport i Turystyka, cena zł 5.40.

Książka w sposób popularno-naukowy przedstawia fizjologię ćwiczeń ruchowych w świetle nauki Pawłowa. Służyć będzie szerokiemu aktywnemu sportowemu w jego pracy metodycznej przy ustalaniu norm i wymagań ruchowych, zgodnych z zasadami fizjologii i higieny.

**W. Walczak, F. Steć — „Karkonosze“** wyd. Sport i Turystyka, cena zł 6.75.

Monografia krajoznawcza podaje turyście i wczasowiczowi wszystkie zasadnicze wiadomości z terenu Karkonoszy, dotyczące przyrody, geografii, historii, folkloru, zagadnień gospodarczych i turystycznych. Szczególnie interesująco przedstawiona jest historia Karkonoszy. Staranna szata ilustracyjna podnosi wartość książki. Jest ona niezbędna dla każdego, kto interesuje się zagadnieniem Sudetów, a szczególnie ich najwyższej części — Karkonoszy.

**W. Sidorowicz — „Biegi średnie“** wyd. I Sport i Turystyka cena zł 5.40.

Nowe, całkowicie przerobione wydanie uwzględnia najnowsze metody pracy trenerów. Zawiera wyczerpujące omówienie całorocznego treningu ze specjalnym podkreśleniem taktyki średniodystansowca. Praca kładzie duży nacisk na stałą współpracę z lekarzem.

**W. Paryski — „Tatry polskie“** wyd. Sport i Turystyka cena zł 7.20.

Siódmy tom przewodnika po Tatrach — przeznaczony dla amatorów i miłośników turystyki wysokogórskiej (wspinaczki). Praca obrazuje jednocześnie dorobek odkrywcy taterników polskich.