

KULTURA FIZYCZNA



MIESIĘCZNIK

1 9 5 4

7

T R E S C

	str.
Dziesięciolecie Polski Ludowej	495
DZIAŁ NAUKOWO-METODYCZNY	
<i>A. N. Krestownikow</i> — Nauka Pawłowa o wyższych czynnościach nerwowych jako przyrodniczo-naukowa podstawa teorii wychowania fizycznego	503
<i>A. Weber, A. Szymański</i> — Gra bramkarza w piłce ręcznej	508
<i>M. Rudowska</i> — Ćwiczenia pomocnicze dla początkujących w tenisie	521
Z DOSWIADCZEN RADZIECKICH I KRAJÓW DEMOKRACJI LUDOWEJ	
<i>W. Wołkow</i> — O wszechstronnym przygotowaniu fizycznym w lekkiej atletyce	530
<i>W. Grence</i> — Droga do olimpijskiego rekordu	535
ROŻNE	
Wspomnienie pośmiertne o Zygmuncie Orłowiczu	540
<i>Z. Czajkowski</i> — Staropolska szkoła szablowa	542
<i>J. Cierniak</i> — Systematyka rozwojowa ćwiczeń	549
Z ŻYCIA ORGANIZACJI	553
PRZEGLĄD WYDAWNICTW	
Teoria i praktyka fizycznej kultury nr 2/54	555
KRONIKA	
Piłka nożna w programach szkolnych	560
Polska — Francja w siatkówce	560
Teniściści szwedzcy w Polsce	560
Polska — Rumunia w gimnastyce	561
Międzynarodowe zawody lekkoatletyczne	561
Lekkoatletyczne rekordy Polski	561
Wielobojowe mistrzostwa Polski	561
Międzynarodowy turniej koszykówki	561
Mistrzostwa Europy w koszykówce kobiet	562
Nowe rekordy Złotopka	562
Nowości wydawnicze	563

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

M I E S I Ę C Z N I K

L I P I E C — 1 9 5 4

ROK VIII

Nr 7

GŁÓWNY KOMITET KULTURY FIZYCZNEJ

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. 1232. 18.VI.54 r. 5-B-15900

Pap. druk. sat. B-1, 60.

DZIESIĘCIOLECIE POLSKI LUDOWEJ

Dziesięć lat minęło od chwili gdy zwycięskie armie radzieckie współ z oddziałami wojska polskiego, pędząc przed sobą rozgromione hordy hitlerowskie, przekroczyły rzekę Bug i rozpoczęły dzieło wyzwolenia ziemi polskiej.

Po długich latach okrutnej niewoli hitlerowskiej, po latach krwawej, nierównej walki, niewypowiedzianych cierpień i bezmiernych ofiar, potwornych masowych mordów i zniszczeń, przyszła długo oczekiwana wolność. Polska powstała do nowego, tym razem rzeczywiście niepodległego bytu.

Niezapomniane to były chwile szczęścia i radości i niezapomnianą będzie nasza wdzięczność dla bratnich narodów radzieckich, dla bezimiennych bohaterów, którzy padli na ziemi naszej, dla partyzantów i bojowników o wolność, dla tych wszystkich, którzy walczyli, byśmy mogli trwać i żyć.

Przed narodem naszym odkryła się nowa karta naszych dziejów. Stały przed nami trudne i wielkie zadania odbudowy kraju ze zniszczeń jakich nie знаła dotąd historia. Miasta i osiedla leżały w gruzach, z przemysłu pozostało niewiele, ocalały tylko nieliczne przedsiębiorstwa a i te były zdewastowane. Gospodarka rolna uległa głębokiemu zacofaniu, pogłowiem bydła i trzody było zdziesiątkowane a olbrzymie połacie ziemi leżały ugiorem. Nasza Stolica Warszawa była jednym wielkim rumowiskiem i niewielu było takich, którzy wierzyli, że można znów obudzić do życia to ogromne cmentarzysko. Wydawało się, że nawet przy nadludzkich wysiłkach trzeba będzie wielu dziesiątków lat by kraj wrócił, chociażby, do normalnego życia. Wydawało się, że dług wojny i okupacji trzeba będzie jeszcze przez lata całe płacić głodem i poniżeniem.

Tak byłoby też niewątpliwie, gdyby władza znów znalazła się w ręku obszarników i kapitalistów, gdyby naród nasz nie umiał wyciągnąć właściwych wniosków z nauk, jakich udzielała nam historia. Lata ucisku sanacyjnego i niewoli hitlerowskiej przeorały jednak głęboko świadomość mas ludowych. Prysły resztki złudzeń i nieuzasadnionych nadziei. Prowadzona na śmierć i życie walka z okupantem wykazała cały bezmiar zdrady klas posiadających, podłość i głupotę ich przywódców politycznych, tchórzostwo ich generałów. Na czoło całego narodu wysunęły się siły ludowe a przede wszystkim klasa robotnicza, która okazała się w walce najbardziej zahartowaną, najbardziej dalekowzroczną i dojrzałą politycznie. Bezinteresowna pomoc Związku Radzieckiego, wyzwolenicza rola armii radziec-

kiej dokonały reszty. Naród Polski znalazł swoją właściwą drogę. Razem z procesem wyzwolenia ziem naszych spod okupacji hitlerowskiej rozpoczął się proces wyzwolenia ludu polskiego spod ucisku obszarniczokapitalistycznego. Rozpoczęła się najgłębsza w dziejach Polski rewolucja ludowa, cały łańcuch przeobrażeń demokratycznych i rewolucyjnych, które wyzwoliły ogromne źródła energii ludowej i uczyniły sprawę odbudowy kraju dziełem milionów robotników i chłopów. Tej wyzwolonej energii milionów ludzi pracy zawdzięczamy dokonanie dzieła, które jeszcze pięć lat temu było tylko programem, a dziś jest rzeczywistością — przemiane zrujnowanego, doszczętnie zdewastowanego kraju, bez przemysłu, komunikacji i finansów, bez szkół i bez aparatu administracyjnego, w kraj potężnego, wciąż rosnącego przemysłu i podnoszącej się gospodarki rolnej, kraj kwitnącej nauki i kultury.

Gdy dziś oglądamy się wstecz na minione dziesięciolecie ogarnia nas wszystkich zdumienie nad ogromem dokonanej pracy, nad tempem dokonanych przemian. To na co dawniej trzeba było stulecia zostało dokonane na naszych oczach w ciągu niewielu lat, z taką gruntownością o jakiej nie można było wówczas nawet marzyć. Nieprawdopodobnym przecież wydawało się by Polska mogła kiedykolwiek dognać w swym rozwoju kraje zachodnio-europejskie, na które kazano nam patrzeć z bałwochwalczym podziwem. A jednak po dziesięciu zaledwie latach władzy ludowej dogналиśmy w rozwoju naszej gospodarki Włochy i doganiamy Francję. Stałiśmy się jednym z największych producentów węgla, rozwijamy potężnie nasze hutnictwo i przemysł energetyczny, przemysł maszynowy i chemiczny, stoczniowy i samochodowy, elektrotechniczny i cementowy. Budujemy takie giganty jak Nową Hutę i Wizów, Żerań i Wierzbicę. Budujemy całe miasta i osiedla, podnieśliśmy z gruzów Warszawę i czynimy ją wielokrotnie piękniejszą niż była przed tym. Dokonaliśmy ogromnego dzieła osiedlania i zagospodarowania Ziemi Odzyskanych, zlikwidowaliśmy całkowicie i na zawsze plagę bezrobocia i zapewnili młodzieży naszej perspektywę rozwoju jakich nie mogą im dać nawet najbogatsze kraje kapitalistyczne. Stworzyliśmy 66 nowych wyższych uczelni i setki oraz tysiące szkół średnich, podstawowych. Zlikwidowaliśmy analfabetyzm i uwolnili wieś polską od gniotącego ciężaru wyzysku pańskiego i kułackiego, ciemnoty i zaboru, zapewniliśmy wszystkim ludziom w Polsce możliwość życia bez troski o jutro, życia z własnej pracy i dla siebie. Stworzyliśmy nowe, pełne siły i zrosnięte ściśle z narodem Wojsko Polskie i zabezpieczyliśmy je najbardziej nowoczesnym sprzętem wytworzonym przez nasz własny przemysł. Oparliśmy naszą wolność i bezpieczeństwo, naszą niepodległość o granitowe podstawy polityki pokoju i współpracy z wszystkimi narodami oraz o przyjaźń z wielkim Związkiem Radzieckim i krajami demokracji ludowej.

Dzięki czemu można było w ciągu tak krótkiego okresu czasu dokonać tak wiele? Dokonać tego można było tylko dzięki podjętym przeobrażeniom społecznym, dzięki upartej, nieustępliwej walce prowadzonej przez lud pracy pod kierownictwem naszej Partii, walki która rozpoczęła się reformą rolną na pierwszym skrawku oswobodzonej ziemi polskiej i która toczyła się krok za krokiem, poprzez unarodowienie przemysłu i realizację planu 3-letniego — zdruzgotaniu faszystowskiego podziemia i mikołajczykowskiej reakcji, rozgromieniu prawicy pepesowskiej i gomółkow-

szczyzny, zjednoczeniu klasy robotniczej i uchwaleniu planu budowy podstaw socjalizmu, ogłoszeniu Konstytucji Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej i stworzeniu szerokiego, narodowego frontu walki o pokój i socjalizm. Dzięki ciągłemu nieustannemu umacnianiu sojuszu robotników z pracującym chłopstwem, dzięki pomocy okazywanej nam nieustannie przez KPZR.

Dumni jesteśmy z tych naszych osiągnięć, dumni z tego, że kraj nasz wyrwał się z ciemnoty nędzy i zacofania kapitalistycznego i wszedł na szeroką drogę budownictwa socjalizmu, na drogę szczęścia i dobrobytu, że ojczyzna nasza jest ostoją wolności i pokoju. Święto dziesięciolecia Polski Ludowej jest wielkim naszym triumfem, godnym podsumowaniem naszego dziesięcioletniego wysiłku, jest zapowiedzią nowych wielkich dzieł, nowych zwycięstw, dalszego marszu drogą wskazaną przez II-gi Zjazd PZPR.

*

*

*

Dziesięć lat Polski Ludowej to również dziesięć lat nieustannej walki o upowszechnienie kultury i udostępnienie jej milionom ludzi pracy, to dziesięć lat walki o nową treść tej kultury i nasycenie jej wielkim humanizmem socjalistycznego budownictwa. Dziś jest już dla każdego jasne, że upowszechnienie kultury i jej rozwój są nieodłączne od rozwoju gospodarki i dobrobytu mas ludowych, że czytać i uczyć się, że korzystać z dóbr kultury mogą tylko ludzie zabezpieczeni od głodu i zmory bezrobocia, że odrywanie zagadnień rozwoju kultury od życia i potrzeb ludu, od zagadnień politycznych, głoszenie hasła samoistności kultury było zwykłym oszustwem kapitalistycznym. Dziś każdy już wie o tym, że nie można poważnie mówić o rozwoju kultury bez likwidacji analfabetyzmu, bez szerokiej rozbudowy szkolnictwa niższego i wyższego, bez wszechstronnej opieki społecznej, żłobków, przedszkoli, ośrodków zdrowia, szpitali, sanatoriów, domów wypoczynkowych, bez wielkiej sieci świetlic i czytelni.

Dziesięć lat Polski Ludowej to ogromna rewolucja kulturalna, której istota polega przed wszystkim na stworzeniu właściwych przesłanek i warunków materialnych by ludzie dawniej odepchnięci od kultury mogli z niej korzystać.

Przeszło dziesięć tysięcy świetlic fabrycznych i tyleż wiejskich, pięciokrotny wzrost liczby szkół siedmioklasowych na wsi i szeroka sieć szkół wieczorowych dla pracujących w mieście, przeszło dziesięć tysięcy robotniczych zespołów artystycznych i siedem tysięcy takichże zespołów na wsi, wielokrotny wzrost liczby bibliotek i czytelni — oto niektóre cyfry obrazujące rozmach tej rewolucji, jej charakter i tendencje. Staliśmy się krajem nie tylko wielkiego przemysłu ale krajem wysokiej kultury ludu, krajem rosnącej wiedzy i nauki.

Jednym z ważniejszych odcinków rozwijającej się kultury jest nasza ludowa kultura fizyczna. Również i tu dokonały się w ciągu dziesięciolecia ogromne zmiany w treści tej kultury i jej zasięgu. Stworzony został w Polsce poraz pierwszy rzeczywiście powszechny i rzeczywiście jednolity system wychowania fizycznego wolny od zaściankowości i komercjonizmu. Poraz pierwszy wtargnęła kultura fizyczna na wieś ogarniając setki

tysięcy młodzieży wiejskiej zorganizowanej w kołach LZS-ów. Nakład wydawnictw sportowych osiągnął fantastyczną, w porównaniu z okresem przedwojennym, cyfrę 700.000 egzemplarzy. W biegach narodowych w br. startowało 860 tysięcy zawodników a w wieloboju na cześć dziesięciolecia Wojska Polskiego wzięło udział 1.600 tys. startujących. Nasz sport staje się istotnie masowym, ogarniając nie elitę, nie cieniutką warstwę najbardziej sytuowanych, ale masy młodzieży robotniczej i chłopskiej. Wychowujemy liczne, ofiarne kadry instruktorów, trenerów, nauczycieli i działaczy k. f., którzy już jutro, już w najbliższej przyszłości szkolić będą nie setki tysięcy a miliony czynnych uczestników pięknego sportu ludowego.

Wiele mówiła sanacja o upowszechnieniu kultury fizycznej. Zajmowali się tą sprawą osobiście najwyżsi dygnitarze sanacyjni Piłsudski, Rydz Śmigły. Wszystkie jednak deklaracje na ten temat były tylko pustymi przechwałkami. Sanacji chodziło bowiem nie o zdrowie i siły ludu o kulturę dla niego, a wyłącznie o sprawnego rekruta. Jak mógł upowszechnić się sport gdy z roku na rok wzrastało bezrobocie i bezdomność, gdy likwidowano z roku na rok resztki ubezpieczeń społecznych, gdy szalały eksmisje, a dzielnice robotnicze były siedliskiem brudu i chorób, gdy mnożyły się wypadki przy pracy a na wsi brakło pieniędzy na posolenie kartofli.

„Polska — powiedział w swym referacie na II-gim Zjeździe B. Bierut — należała do tych krajów europejskich, które miały najmniej lekarzy. Na 10-tysięcy ludności przypadało 3,7 lekarzy“. Nic dziwnego że zapadalność na gruźlicę była ogromna, że w takich warunkach trudno było spodziewać się rzeczywistego rozwoju kultury fizycznej. Jednakże nie należy sądzić, że działo się tak w Polsce dlatego jedynie, że byliśmy krajem małym i biednym. Istota sprawy polegała na tym, że byliśmy krajem kapitalistycznym, tj. takim, w którym lud pracy — więc ogromna większość narodu jest obiektem eksploatacji. Zdrowie, siły, potrzeby ludu najmniej brane były pod uwagę. To samo można było obserwować i obserwuje się po dziś dzień w bogatych krajach kapitalistycznych. Otó co na przykład donosił włoski miesięcznik *Notice Economiche* powołując się na ankietę parlamentarną. Według tej ankiety 38,2% włoskich rodzin nie jada mięsa, 27,5% kupuje mięso raz na tydzień, 28,6% kupuje je 2 do 5 razy tygodniowo a tylko 3,7% rodzin może sobie pozwolić na kupowanie mięsa 5 i więcej razy na tydzień. Oznacza to, że 400 000 włoskich rodzin w ogóle nie jada mięsa, a około 3,2 mln. jada je raz na tydzień.

15,1% rodzin w ogóle nie kupuje cukru, dla 24,9% rodzin spożycie cukru nie przekracza 15 g dziennie na głowę. To znaczy, że 1 750 000 rodzin wcale nie używa cukru, a w 2 885 000 rodzin spożycie cukru jest minimalne (do 15 g dziennie na głowę).

W swoim orędziu ze stycznia br. w sprawie ubezpieczeń społecznych i służby zdrowia, Eisenhower stwierdza, że rok rocznie na skutek złych warunków pracy w amerykańskich zakładach fabrycznych traci wzrok 22.000 robotników, a choroby serca powodują rocznie śmierć 800.000 osób. Charakteryzując obecny stan służby zdrowia w USA Eisenhower, między innymi, stwierdził: „Nawet tam gdzie istnieją najlepsze możliwości leczenia, koszty jego są tak wielkie, że dłuższa choroba może stać się finansową katastrofą dla przeciętnej rodziny amerykańskiej“. Warto tu również

przyczyć dane przedstawiciela amerykańskiego przemysłu budowlanego Brockbanka, który podaje, że 5.000.000 pomieszczeń mieszkalnych w USA nie nadaje się w praktyce do użytkowania, a 15 mln. wymaga gruntownego remontu.

Oto dlaczego wszelkie wysiłki w kierunku upowszechniania kultury fizycznej w krajach kapitalistycznych skazane są z góry na niepowodzenie, a deklaracje wygłaszane na ten temat należy przyjąć jako obłudę i oszustwo. Mimo pozornych postępów droga dla prawdziwego postępu kultury fizycznej w tych krajach jest istotnie zamknięta.

Rozwój kultury fizycznej nieodłącznie związany jest z troską o człowieka pracy, z dążeniem do wszechstronnego zaspokojenia jego potrzeb materialnych i kulturalnych, z budownictwem socjalizmu.

Taką też jest wymowa cyfr przytoczonych na II Zjeździe w referacie B. Bieruta. Dziesiątki tysięcy nowych lekarzy, dentystów i pielęgniarek, nowych łóżek szpitalnych, przeszło 650 izb porodowych na wsi, 1700 ośrodków zdrowia i wiejskich punktów lekarskich, zmniejszenie umieralności o przeszło połowę, w porównaniu z okresem przedwojennym, i ogromny wzrost przyrostu naturalnego — oto realna podstawa dla nieustannego rozwoju kultury fizycznej w naszym kraju, i nieodparty dowód wzrostu siły i tężyzny, baza rosnącego zainteresowania sportem.

„Dziesięciolecie Polski Ludowej — pisał Przewodniczący GKKF Włodzimierz Reczek — „będzie dla nas okazją do dalszego umasowienia i podniesienia poziomu kultury fizycznej w naszym kraju, do szerokiego współzawódnictwa wszystkich zrzeszeń, wszystkich zawodników i wszystkich pracowników kultury fizycznej w pracy i w walce o nowe osiągnięcia polskiego sportu“.

A. W.

NAUKA PAWŁOWA O WYŻSZYCH CZYNNOŚCIACH NERWOWYCH JAKO PRZYRODNICZO-NAUKOWA PODSTAWA TEORII WYCHOWANIA FIZYCZNEGO *)

A. N. KRESTOWNIKOW

CZĘŚĆ I

Postanowienia XIX Zjazdu KPZR stawiają przed pracownikami wychowania fizycznego wielkie zadania. „Zapewnić dalszy rozwój kultury fizycznej i sportu” — głosi jedna z dyrektyw XIX Zjazdu.

Wychowanie fizyczne stanowiąc nieodłączną i ważną część wychowania komunistycznego rozwiązuje jednocześnie zagadnienie zdrowotności narodu oraz przygotowania go do pracy i obrony socjalistycznej Ojczyzny. W pracy nad naukowo-przyrodniczym uzasadnieniem teorii wychowania fizycznego stawia wielkie zadania przed materialistyczną fizjologią.

Wychowanie fizyczne wywiera znaczny kształcący i uzdrawiający wpływ na organizm człowieka przede wszystkim dzięki rozwojowi działalności ruchowej.

Na skutek tego jednym z głównych problemów naukowego uzasadnienia teorii wychowania fizycznego jest zagadnienie fizjologicznego podłoża prawidłowości kształtowania nawyków ruchowych oraz fizjologicznych mechanizmów wzbogacenia możliwości zakresu czynności organizmu.

Rozstrzygając ten problem należy za punkt wyjścia wziąć ideę Sieczenowa oraz zasadnicze założenia nauki Pawłowa o wyższych czynnościach nerwowych, a w szczególności wypowiedzi jego o fizjologicznym mechanizmie tak zwanych ruchów dowolnych.

Na zasadzie badań eksperymentalnych Krasnogorskiego oraz obserwacji działalności ludzi, Pawłow w 1930 roku pisał: „Kinestetyczne komórki kory mózgowej mogą nawiązywać łączność i w rzeczywistości ją nawiązują ze wszystkimi komórkami kory, przedstawicielkami zarówno wszystkich wpływów zewnętrznych, jak też wszelkich możliwych procesów wewnętrznych organizmu. Jest to fizjologiczna podstawa tak zwanych ru-

*) Referat wygłoszony na połączonym posiedzeniu Towarzystwa Fizjologów im. Sieczenowa, Instytutu Fizjologii im. I. P. Pawłowa, Akademii Nauk ZSRR, Instytutu Medycyny Eksperymentalnej A. M. N. ZSRR, WMA im. Kirowa, RMNA Instytutu Kultury Fizycznej im. Lesgafta, poświęconej 104 rocznicy urodzin I. P. Pawłowa.

Tłumaczyła mgr W. Nawrocka z Żurnał wyższej nierwnej dieliatelnosti, nr 5/1953 r

chów dowolnych, to jest uzależnienie ich od sumy całej działalności kory mózgowej¹⁾.

Uważamy, iż sportowy nawyk ruchowy należy traktować jako złożony kompleks ruchowych odruchów warunkowych.

Podkreślenie kompleksowego charakteru odruchu warunkowego wskazuje na udział w jego realizacji całego szeregu analizatorów; termin „złożony” jest uwarunkowany tym, że nawyk ruchowy w sporcie stanowi najczęściej nie jeden akt odruchowy, lecz cały układ dodatnich i ujemnych odruchów warunkowych.

Zaproponowana koncepcja wynikająca z materialistycznej w pełni nauki Pawłowa umożliwia, jak nam się wydaje, płodną analizę nagromadzonego materiału fizjologicznego, wyników obserwacji pedagogicznych oraz ukazuje szerokie perspektywy dalszych badań naukowych wskazując drogę prawidłowej, naukowo uzasadnionej organizacji systemu wychowania fizycznego.

W dziedzinie fizjologii ćwiczeń fizycznych specjalne znaczenie w naszym planie miały badania i eksperymenty dotyczące stanu emocji przedstartowej sportowca, doświadczenia nad wyobrażeniem przebiegu pracy oraz obserwacje pedagogiczne procesu opanowywania nowych ruchów. Analiza tego materiału była możliwa jedynie z punktu widzenia prawdziwie pawłowowskiej fizjologii mózgu. Potwierdziła ona odruchowo-warunkowy charakter nawyków ruchowych człowieka i wskazała na złożoność procesu tworzenia się ich pod wpływem społecznych i biologicznych bodźców, przy współdziałaniu I i II układu sygnałów.

Jednak mimo przekonywającego materiału doświadczalnego, opartego na koncepcji Pawłowa o mechanizmie ruchów dowolnych, wysunięte przez nas w trzydziestych latach ujęcie tego zagadnienia, przenikało do teorii wychowania fizycznego nie bez walki.

Cały szereg pracowników tej dziedziny było niewolnikami antypawłowowskiej koncepcji budowy ruchów zaproponowanej przez Bernsteina. W swojej teorii poziomów układu nerwowego Bernstein, który nie uznawał procesów warunkowo-odruchowych za główny mechanizm wyższych czynności nerwowych, rozwija także błędny pogląd, głoszący, że przy ruchach tak zwanych automatycznych kierownicza rola przesuwana się z kory na niższe poziomy układu nerwowego.

W walce z antypawłowowskimi poglądami rozwinęło się i sprecyzowało pojęcie o korowych mechanizmach powstawania złożonych, sportowych nawyków ruchowych.

Dla zrozumienia tego procesu wybitne znaczenie miały ustalone przez Pawłowa zasady dynamicznej stereotypii korowej.

Współczesny pogląd na charakter dynamicznej stereotypii nerwowych procesów korowych, stanowiących podłoże ruchowej działalności sportowca, a także na stopień udziału różnych funkcji organizmu oraz na sposoby doskonalenia czynności kory mózgowej oparte są na niewielkich i różnorodnych badaniach prowadzonych w licznych laboratoriach.

Na rozwój współczesnych pojęć wpłynęły dane o korowej regulacji czynności narządów wewnętrznych, materiały dotyczące roli poszczegól-

¹⁾ I. P. Pawłow — Полное собрание трудов, т. III, 1949; стр. 554.

nych analizatorów przy wykonywaniu różnorodnych ruchów, badanie czynnościowych stanów aparatu nerwowo-mięśniowego sportowców, badanie współdziałania I i II układu sygnałów, procesy utrwalenia ruchu oraz badanie charakteru procesów korowych u sportowców, a także analiza badań biochemicznych i obserwacji pedagogicznych w toku opanowywania ruchów.

Pierwszymi z wymienionych były badania dotyczące stanów przedstartowych sportowca. Od 1928 roku współpracownicy naszej katedry zbierają materiały odnoszące się do reakcji startowych gimnastyków, lekkoatletów, narciarzy i bokserów.

Przeprowadzając badania w 1953 roku nad wymianą gazową oraz stratami energetycznymi organizmu w czasie wykonywania różnych ćwiczeń bokserskich, dr Han z naszej pracowni stwierdził, że wzmożona wymiana gazowa daje się zaobserwować także i przed wykonaniem ćwiczenia. Poza tym wzmożenie wymiany gazowej zależy również od charakteru pracy oczekującej badanego. Tak na przykład wzmożenie wentylacji płuc i wzrost pochłaniania tlenu okazały się o wiele wyraźniejsze przy ćwiczeniu dużą gruszką bokserską niż przy ćwiczeniu gruszką małą.

Obserwacje Hana pokrywają się całkowicie z danymi R. P. Olniańskiej, która stwierdziła możliwość występowania u człowieka wzmożonej wymiany gazowej na drodze odruchowo-warunkowej.

Specyfika przedstartowych zmian wymiany gazowej, obserwowana przez Hana w jej zależności od charakteru zapowiedzianej pracy, wyraźnie wskazuje na odruchowo-warunkowy charakter tych zmian oraz w zestawieniu z danymi pracowni Bykowa i w świetle jego koncepcji świadczy o korowej regulacji tych czynności.

Równocześnie z tymi badaniami przeprowadzono całą serię badań stanów przedstartowych sportowca w naturalnych warunkach współżycia, a także w warunkach laboratoryjnych. Są to badania Lechtman, A. B. Daridanowej, K. M. Smirnowa, doświadczenia nad pracą wyimaginowaną („wykonywaną w wyobraźni”), przeprowadzone przez pracowników naszej pracowni, oraz szereg prac studenckich wykonywanych przy naszej katedrze. Stan przedstartowy był bardzo dogodnym, jeśli tak można powiedzieć, modelem dla badania wyższych czynności nerwowych sportowca oraz znaczenia współdziałania I i II układu sygnałów.

Badania nad stanem przedstartowym wpłynęły na rozwój wiedzy o roli układu czynności korowych, decydujących o wykonywaniu ruchów. Układ ten obejmuje ośrodki całego szeregu analizatorów z wisceralnymi włącznie.

Treść tych dwu serii badań zostanie wkrótce przedstawiona, obecnie zatrzymamy się na głównych wnioskach, do których dochodzimy drogą analizy wymienionych wyżej materiałów z pozycji nauki Pawłowa.

Doszlśmy do wniosku, że opanowanie takiego lub innego ruchu, to znaczy kształtowanie nawyku ruchowego w sporcie i gimnastyce, związane jest z tworzeniem się odpowiedniego stereotypu dynamicznego czynności kory mózgowej.

Doskonalenie złożonych ruchów zachodzi na skutek utrwalenia i doprowadzenia do perfekcji odpowiedniego układu czynności w korze mózgowej.

Ta stereotypowa działalność kory łączy czynność całego szeregu układów organizmu warunkując ich zespoloną i harmonijną współpracę przy wykonywaniu ruchu. Tworzący się w procesie opanowywania ruchu stereotyp dynamiczny jest niezmiernie obszerny ze względu na ilość zawartych w nim czynności.

Istotnie... „kinestetyczne komórki kory mózgowej mogą nawiązywać łączność i w rzeczywistości ją nawiązują ze wszystkimi komórkami kory, przedstawicielkami zarówno wszystkich wpływów zewnętrznych, jak też i wszelkich możliwych procesów wewnętrznych organizmu“. Jednocześnie osiągamy wielką precyzję wzajemnych stosunków pobudzenia i hamowania w przestrzeni i w czasie.

Pawłow, analizując zagadnienie złożoności i dokładności związku czasowego, ilustruje te cechy przykładem czynności ruchowej. „Warunkowy związek czasowy — pisze Pawłow — przystosowuje się zarówno do największej złożoności, jak i do najdrobniejszych szczegółów, tak bodźców warunkowych jak i niektórych czynności organizmu — specjalnie czynności ruchowej szkieletu oraz czynności słowno-ruchowych²⁾).

Doskonalenie opanowanego ruchu polega na koncentracji procesów korowych w przestrzeni i czasie oraz na właściwym sprecyzowaniu ich stosunków ilościowych.

Podczas analizy fizjologicznych mechanizmów tworzenia ruchowych nawyków stwierdzono pewną określoną fazowość tego procesu, charakterystyczną dla powstawania odruchów warunkowych.

Schematycznie można założyć występowanie trzech faz w toku kształtowania nawyków ruchowych.

Pierwszą fazę nazywamy zazwyczaj fazą generalizacji. Jej właściwością fizjologiczną jest obszerne promieniowanie pobudzenia w korze mózgowej. W związku z tym przy wykonywaniu aktu ruchowego obserwujemy niedokładność oraz występowanie szeregu dodatkowych zbędnych ruchów, które w wielu przypadkach zakłócają główną czynność ruchową.

Druga faza tworzenia nawyku ruchowego charakteryzuje się wyraźnym rozwojem wewnętrznego hamowania (różnicowego), które warunkuje koncentrację procesu pobudzenia. W tej fazie kształtowania nawyku ruchowego ustala się stopniowo stereotyp dynamiczny. Układ procesów pobudzenia i hamowania ustalający się w korze mózgowej w drugiej fazie, nie jest jeszcze dostatecznie utrwalony. Na skutek tego działanie jakichkolwiek nowych nieznanych bodźców narusza z łatwością ten częściowo już ustalony stereotyp dynamiczny.

Trzecią fazę, w której ruchowy stereotyp dynamiczny jest już znacznie bardziej utrwalony, nazywamy fazą stabilizacji.

Cechą charakterystyczną trzeciej fazy nauczania jest zakończenie procesów automatyzacji wielu elementów składowych ruchowego nawyku.

Czas trwania oraz jaskrawość występowania poszczególnych faz w toku kształtowania ruchowych nawyków zależy od ogólnego poziomu sprawności fizycznej człowieka oraz od jego specjalnego przygotowania do wykonywania danych ruchów sportowych. Duże przy tym znaczenie

²⁾ I. P. Pawłow — Полюе собраніе трудов, т. III. 1949; стр. 562.

mają właściwości typologiczne osobnika zajmującego się danymi ćwiczeniami fizycznymi.

Sila procesów nerwowych, ich ruchliwość, zrównoważenie są momentami określającymi szybkość tworzenia się nawyków ruchowych oraz ich trwałość.

Doskonalenie nawyków w znacznym stopniu uwarunkowane jest zautomatyzowaniem ich poszczególnych elementów składowych. Można przy tym przypuszczać, że im bardziej doskonały jest nawyk ruchowy, tym ilość elementów zautomatyzowana jest większa.

Mechanizmy ruchów zautomatyzowanych od dawna wzbudzały zainteresowanie badaczy.

Występujące przeważnie nieuświadamianie sobie ruchów zautomatyzowanych było przyczyną dość powszechnej i nieprawidłowej interpretacji ich mechanizmu. Często wyjaśniano procesy automatyzacji ruchów przesunięciem kierowniczej roli z kory mózgowej na ośrodki podkorowe. Jest to zupełnie błędne stawianie kwestii.

Właściwe materialistyczne ujęcie mechanizmu ruchów zautomatyzowanych musi być oparte na nauce Pawłowa o wyższych czynnościach nerwowych.

Jak wiadomo, Pawłow, analizując fizjologiczne mechanizmy uświadamianych bądź nieuświadamianych procesów korowych, twierdził, że uświadamiamy sobie tylko tę czynność, która realizuje się na odcinku kory posiadającym w danej chwili i w danych warunkach optymalną pobudliwość. W tych to odcinkach kory najłatwiej tworzą się nowe związki czasowe. Dlatego też Pawłow nazywał te okolice kory „twórczym oddziałem półkul mózgowych“.

Jednocześnie wskazywał on, iż znaczna część czynności człowieka może być wykonywana za pomocą częściowo zahamowanych okolic kory.

Elementy ruchowej działalności człowieka urzeczywistniane częściowo zahamowanymi w danej chwili okolicami kory — to to, co zazwyczaj zwykliśmy nazywać ruchami zautomatyzowanymi.

W celu prawidłowej analizy fizjologicznych mechanizmów ruchów zautomatyzowanych człowieka niezbędne jest uwzględnienie roli I i II układu sygnałowego oraz ich współdziałanie.

Opierając się na pracach Iwanowa-Smołęńskiego, który wskazał na różne odmiany współdziałania I i II układu sygnałowego, należy sądzić, że te procesy, które przebiegają w okolicach kory posiadających w danej chwili optymalną pobudliwość, całkowicie odzwierciedlają się w II układzie sygnałowym, zostają ujęte słownie, a zatem uświadamiamy je sobie.

Takie ujęcie zagadnienia pokazuje jasno, że silnie utrwalone, wyuczone, zautomatyzowane elementy składowe czynności ruchowej, urzeczywistniające się w częściowo zahamowanych okolicach kory, nie zawierają w chwili ich wykonywania żadnych pojęciowych i słownych określeń i wskutek tego nie są przez nas uświadamiane.

W procesie ruchowej działalności człowieka punkt optymalnego pobudzenia w korze mózgowej ciągle się posuwa. W związku z tym człowiek uświadamia sobie, w zależności od warunków, bądź takie, bądź inne elementy składowe swoich ruchów.

Problem ruchów zautomatyzowanych jest do dnia dzisiejszego jednym z najważniejszych, najbardziej aktualnych dla fizjologii ćwiczeń fizycznych problemów.

Opracowanie tych zagadnień w zastosowaniu do sportu oraz do czynności sportowych jest wielką zasługą Lechtman i Zimkina.

Dane otrzymane w ich badaniach stwierdzają skomplikowane współdziałanie całego szeregu analizatorów w przebiegu wykonywania ruchowej czynności.

W pracach naszego zakładu, poświęconych badaniu analizatorów u sportowców, wykorzystano szeroko metodę badania ich wrażliwości. Prace te dowiodły, iż dynamika właściwości tego lub innego analizatora zależy od stopnia jego udziału w układzie czynnościowym, powodującym dany ruch.

W pewnym stopniu badania te pozwoliły odkryć mozaikę czynnościową kory specyficzną dla różnorodnych czynności mięśniowych. Potwierdziły one w pełni trzecią zasadę Pawłowa — zasadę strukturalności.

Wrażliwość analizatora, którego działanie umożliwia wykonanie ruchu, z reguły podnosi się. Natomiast wrażliwość analizatorów nie posiadających istotnego znaczenia dla danego ruchu obniża się. Zmniejszenie wrażliwości analizatorów uważać należy, naszym zdaniem, za skutek indukcji ujemnej (z najbardziej czynnych w danej chwili, a zatem z najbardziej pobudzonych aktualnie okolic kory).

Jako przykład tego rodzaju badań przytoczyć można eksperymenty Kossowskiej, która zaobserwowała stan czynnościowy analizatora skórniego po wykonaniu złożonych ćwiczeń gimnastycznych. W pracy tej w większości wypadków stwierdzono wzrost wrażliwości badanego analizatora, co do pewnego stopnia jest sprzeczne z ustalonymi w fizjologii zasadami. Pod wpływem silnego, 30 sek. trwającego drażnienia analizatora skórniego raczej należałoby oczekiwać jego adaptacji. W omawianych badaniach jednak obserwowano z reguły bardzo wyraźny wzrost wrażliwości. Fakt ten można uważać za przejaw procesów przebiegających w centralnym układzie nerwowym, których układ czynnościowy urzeczewienia dany ruch; jednym z ogniw tego układu jest w danym przypadku okolica skórniego analizatora.

Teza ta została potwierdzona w dalszych pracach. Przy wykonywaniu różnego rodzaju ćwiczeń wrastała wrażliwość jednych analizatorów przy jednoczesnym obniżaniu wrażliwości innych.

Na przykład przy wykonywaniu ćwiczeń gimnastycznych równocześnie z wzrostem wrażliwości niektórych okolic analizatora skórniego występowało obniżenie wrażliwości analizatora wzrokowego.

Podczas intensywnego biegu krótkiego występowało zjawisko przeciwne — wzrastała wrażliwość analizatora wzrokowego, natomiast obniżała się wrażliwość analizatora skórniego.

W naszej wspólnej pracy z Wasiljewą i Kossowską stwierdziliśmy bardzo wyraźny spadek wrażliwości analizatora wzrokowego w okresie trwania pracy i po jej wykonaniu na rowerze doświadczalnym.

Wasiljewą stwierdziła analogiczne zjawisko u długodystansowców.

Według niej zachodzi znaczny spadek wrażliwości analizatora wzrokowego przy wykonywaniu najróżnorodniejszych wysiłków statycznych.

Jednocześnie wrażliwość niektórych okolic analizatora skórno-ego znacznie się przy tym podwyższała.

Zależność poziomu wrażliwości analizatora wzrokowego od charakteru wykonywanej pracy przejawiała się bardzo wyraźnie w pracach Koriakiny i Salczenko, które obserwując dynamikę tego wskaźnika w przebiegu lekcji wychowania fizycznego na wyższej uczelni oraz w szkole średniej stwierdziły że po takich ćwiczeniach, jak skoki, rzucanie piłki do celu, w których pierwszorzędną rolę odgrywa analizator wzrokowy — jego wrażliwość wzrastała. Przy wykonywaniu natomiast takich ćwiczeń, w których wzrok odgrywa rolę nieznaczną, wrażliwość tego analizatora obniżała się.

Jak z powyższego wynika, wszystkie przytoczone przez nas powyżej prace dotyczą rodzaju i stopnia udziału tego lub innego analizatora w tym lub innym akcie ruchowym.

W celu zbadania współdziałania niektórych analizatorów w przebiegu czynności ruchowej przeprowadzaliśmy wraz z Wasiljewą, doświadczenie, w którym określony akt ruchowy (rzucanie małych piłeczek do celu) był kilkakrotnie powtarzany.

Przed i po wykonaniu ruchu określiliśmy stopień wrażliwości analizatora wzrokowego i skórno-ego.

Badania wykazały, że przy wykonaniu danego aktu ruchowego następuje znaczne podwyższenie wrażliwości obu tych analizatorów. Jeżeli w przerwie między pierwszym a następnymi rzutami podrażnić aparat przedsionkowy, to wystąpi znaczne obniżenie wrażliwości analizatora wzrokowego i skórno-ego, co powoduje zaburzenie wykonywanej czynności ruchowej. Można sądzić, że podrażnienie analizatora przedsionkowego wywołując reakcje wegetatywne i animalne, a w szczególności obniżenie wrażliwości badanych przez nas analizatorów powoduje zmiany mozaiki korowej i w związku z tym narusza przebieg wykonywania ruchu.

Indywidualne różnice w rozmiarach występującego zaburzenia aktu ruchowego, u poszczególnych badanych, zależą prawdopodobnie od różnego stopnia stabilizacji danego stereotypu dynamicznego; być może gra tu także pewną rolę tak zwana trwała równowaga analizatora przedsionkowego, co — naszym zdaniem — uzależnione jest od ruchliwości procesów nerwowych.

Stosowanie dalszych rzutów po podrażnieniu analizatora przedsionkowego wyjaśniło do pewnego stopnia wzajemny stosunek trzech badanych przez nas analizatorów. Omawiane badanie wykazało również, że wykonywanie złożonych aktów ruchowych może odbywać się jedynie w stanie optymalnej wrażliwości wszystkich tych analizatorów, których funkcje są niezbędne dla wykonania danej czynności ruchowej.

Współdziałanie poszczególnych analizatorów przy wykonywaniu złożonej czynności ruchowej prowadzi prawdopodobnie do powstawania złożonych, swoistych doznań sportowca, określanых jako „czucie wody“, „czucie śniegu“, „czucie lodu“ itp.

Specjalne zainteresowanie praktyczne budzą prace poświęcone badaniom trwałych oddziaływań tych lub innych ćwiczeń fizycznych na stan układu analizatorów.

Jeszcze na początku trzydziestych lat Łukowa wskazała na większą doskonałość aparatu oko-ruchowego u osób uprawiających gry sportowe.

Wśród wyżej wymienionych stwierdzono znacznie częściej przypadki ortoforii, niż bywa to u osób zajmujących się sportem i ćwiczeniami fizycznymi nie stawiającymi tak znacznych wymagań analizatorowi wzrokowemu. Takież obserwacje na dużym materiale zostały potwierdzone przez Wasiljewą. Na podstawie tych prac wysunęliśmy przypuszczenie, iż można ćwiczyć aparat mięśniowy oka przy uprawianiu gier sportowych. Wniosek ten został całkowicie potwierdzony w toku wieloletniej obserwacji aparatu oko-ruchowego u trenujących piłkarzy.

Prace nad widzeniem głębi u sportowców wykazały, iż również ten wskaźnik analizatora wzrokowego doskonalili się w czasie treningu sportowego. Istnieją także badania świadczące o rozszerzaniu się pola widzenia u sportowców szczególnie wskutek stosowania bodźców barwnych.

Prace Łozanowa, Jarockiego, Bajczenko i innych wyraźnie wskazują na możliwość wyćwiczenia czynności analizatora przedsionkowego w przebiegu treningu sportowego. U sportowców uprawiających poszczególne dyscypliny sportu, które stawiają znaczne wymagania, w stosunku do tego analizatora daje się zauważyć trwałość równowagi czynności przedsionkowej, która przejawia się w zmniejszeniu reakcji wegetatywnych i animalnych przy podrażnieniu aparatu przedsionkowego.

Podczas treningu sportowego wyraźnie zaznacza się i doskonalili działalność analizatora ruchowego. Fakt ten stwierdzili Puni, Kossowska, Bajczenko oraz inni w toku systematycznych badań osób trenujących poszczególne dyscypliny sportowe. Najbardziej skuteczne doskonalenie tego analizatora występuje przy ćwiczeniach fizycznych o stosunkowo złożonej strukturze.

Znaczną poprawę funkcji narządów wewnętrznych u sportowców, powiększenie ich możliwości czynnościowych w przebiegu treningu sportowego należy, według nas, uważać za skutek doskonalenia czynności analizatora wisceralnego: zabezpiecza to poprawę mechanizmów stanowiących podłoże tak zwanej formy sportowej.

c. d. n.

GRA BRAMKARZA W PIŁCE RĘCZNEJ*)

W piłce ręcznej obserwujemy stały rozwój sprawności, techniki i taktyki. Identycznym przemianom musiała również podlegać sprawność, technika i taktyka gry bramkarza. Decydujący wpływ miało, w pierwszym rzędzie, zmniejszenie wymiaru piłki. Na skutek tego rzuty do bramki stały się ostrzejsze, szybsze i celniejsze, a sama gra stała się również szybsza i skuteczniejsza. W wyniku tych zmian padają prawie co minutę bramki. Zmiany w sposobie gry zmuszają bramkarza do coraz intensywniejszej i bardziej przemyślanej pracy, mającej na celu podniesienie cech sprawnościowych (skoczność, zwinność, zręczność) i psychicznych (zdecydowanie, odwaga i opanowanie), które pozwalają mu na sprostanie zadaniom gry.

B r a m k a jest punktem ogniskującym całą uwagę drużyny. Jednakże odpowiedzialnym za bramkę jest przede wszystkim sam bramkarz. Jego obowiązkiem jest bronić bramki za pomocą wszystkich swoich sił i umiejętności.

B r a m k a r z — oddzielony od swej drużyny linią p o l a b r a m k o w e g o jest bardzo często zdany na własne siły. Znajdując się sam na sam z przeciwnikiem musi posiadać wiele hartu i odwagi, ażeby nie tylko nie załamać się, ale skutecznie bronić powierzonej mu bramki. Ta ważna i odpowiedzialna funkcja sprawia, że pozycja bramkarza jest specyficzna i wysuwa się na pierwszy plan. Osoba i funkcja bramkarza podlega specjalnej krytyce tak własnego zespołu, jak i publiczności. Błędy techniczne i taktyczne popełniane w grze przez zawodników innych formacji nie rzucają się tak w oczy i nie mają przeważnie tak decydującego wpływu na przegraną zespołu. Natomiast błędy popełnione przez bramkarza, którego stanowisko jest eksponowane, są widoczne i decydują o zwycięstwie albo przegranej. Ocena błędów bramkarza jest często niesprawiedliwa, bo dokonywana w oderwaniu od całości gry zespołu, a błędy jego są wynikiem błędów popełnianych przez zawodników grających w polu.

Praca bramkarza polega nie tylko na, nieraz bardzo trudnej, obronie własnej bramki. Bramkarz jest tym, który za pomocą pewnego chwytu i dokładnego wyrzutu zapoczątkowuje szybko atak własnej drużyny na bramkę przeciwnika.

*) Artykuł opracowali: Weber Alfred z Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego w Lipsku i Szymański Antoni z Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.

Cechy bramkarza.

Odpowiedzialna i ważna funkcja bramkarza jest stanowiskiem centralnym, stawiającym go na pierwszy plan wśród członków własnego zespołu. Zadania bramkarza wymagają od niego wielu przymiotów i cech, które u innych zawodników nie odgrywają takiej ważnej roli. Bramkarz musi posiadać:

- 1) odpowiedni wzrost,
- 2) umiejętność szybkiego pobierania decyzji,
- 3) odwagę, siłę i szybkość,
- 4) zręczność, błyskawiczną orientację,
- 5) silną wolę i opanowanie.

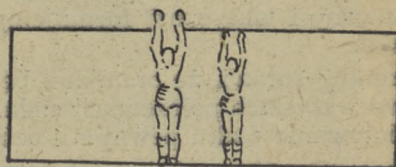
1) Idealny wzrost bramkarza wynosi 180 cm. Naturalnie odchylenia od tej normy są dopuszczalne tak w dół, jak i w górę. Jednakże bramkarz o wzroście niższym, niż 175 cm nie ma widoków na wyrobienie się na bramkarza wysokiej klasy. Zasięg jego obrony jest na skutek niskiego wzrostu mniejszy. Praktyka wykazała, że tego braku nie wyrówna nawet nadzwyczajna skoczność. Odpowiedni wzrost to jeden z warunków dobrej obrony; w połączeniu z siłą stanowi główne cechy idealnego bramkarza.

2) Zręczność i błyskawiczna orientacja pozwalają bramkarzowi skutecznie interweniować przy silnych, precyzyjnych rzutach. Wiemy, jak zaskakujące i błyskawiczne są rzuty na bramkę, dzięki sile ramienia i precyzji pracy dłoni. Bramkarz zręczny, o błyskawicznej orientacji nie da się zaskoczyć przeciwnikowi i z każdej sytuacji musi wyjść obronną ręką.

3) Umiejętność szybkiego pobierania decyzji, to cecha, bez której trudno sobie wyobrazić bramkarza. U bramkarza chwiejność i niezdecydowanie nie mogą istnieć. Brak natychmiastowej decyzji, to stuprocentowa bramka.

4) Odwaga i siła dynamiczna poparta szybkością są cechami czyniącymi bramkarza ostatnią, nie do przebycia,

Bramkarze



Zasięg bramkarzy



zaporą dla przeciwnika. Bramkarz o takich cechach jest ostoją drużyny. Osobnik niezdecydowany, wahający się, tchórzliwy nie jest materiałem na bramkarza.

5) Siła woli i opanowanie uzupełniają i zamykają zespół cech, których wymagany od bramkarza wysokiej klasy. Silna wola sprawia, że zmaltretowany silnymi i zaskakującymi rzutami bramkarz nie poddaje się, lecz walczy do końcowego gwizdka sędziego. Opanowanie nerwowe pozwala mu na przetrzymanie krytycznego dla niego i jego zespołu okresu gry, a jego przykład działa uspokajająco na zespół, który otrząsa się z chwilowego przygnębienia i walczy skutecznie dalej aż do zwycięstwa.

Zadatki wymienionych wyżej cech, i to w dość wysokim stopniu, muszą być wrodzone. Przez usilny, metodycznie ułożony trening (sprawnościowy, techniczny i taktyczny) formujemy je i wykształcamy do poziomu doskonałości.

Trening sprawi, że bramkarz będzie mógł bronić bramki chwytając piłkę we wszystkich położeniach ciała. Opanowany chwyt pozwoli na szybkie zainicjowanie ataku pewnym i celnym podaniem daleko w pole.

Podwyższenie poziomu sprawnościowego poprzez starty, zrywy, skoki i ćwiczenia akrobatyczne ułatwi skuteczną obronę nawet najtrudniejszych piłek. Prawidłowe opanowanie techniki parad i robinsonad oraz taktyki jego gry ułatwi mu obronę bramki.

Sprawność, umiejętności techniczne i taktyczne nie ćwiczone — zanikają. Dlatego też bramkarz musi pilnie i systematycznie trenować, by utrzymać się na najwyższym poziomie. Przerwa w treningu zmniejszy jego szybkość, skoczność i osłabi szybką orientację.

Technika bramkarza

Pewny chwyt to podstawa dobrej gry w bramce. Pewny chwyt pozwala bramkarzowi na przerzucenie gry, za pomocą podania, na połowę przeciwnika i tym samym zlikwidowanie niebezpiecznych sytuacji pod własną bramką.

W szkoleniu musimy dążyć do opanowania chwytu każdej piłki rzuconej do bramki. Bramkarz musi piłkę chwytac oburącz. Musi umieć ją chwytac w każdej sytuacji i w każdym położeniu ciała. Czy to będą piłki górne czy dolne, skierowane w róg czy też z kozła — wszystkie muszą być chwywane oburącz.

Chwyty, które bramkarz winien opanować dzielimy na:

- 1) chwyty piłek na wysokości głowy,
- 2) „ „ górnych dosiężnych,
- 3) „ „ bocznych dosiężnych,
- 4) „ „ na wysokości bioder,
- 5) „ „ niskich.

Czynności związane z wychwyceniem piłek bocznych dosiężnych, idących w górny róg, są następujące: wobec tego, że skokiem takiej piłki się

nie dosięgnie, bramkarz musi wykonać krok albo i więcej w kierunku piłki. Rozpoczynając kroki winien stopy skrócić w kierunku lecącej piłki. Po



Ryc. 2 — Skręt stóp w kierunku dobiegu do piłki.



skręceniu stóp wykonuje krok albo więcej, a po ostatnim kroku wybija się w górę w skos do piłki. Wykonanie tych czynności umożliwia mu dojsie do piłki i jej chwyt.

Chwyatanie piłek na pierś nie jest właściwe z powodu niepewnego chwytu i możliwości przy upadku na podłoże. Upadek piersią na piłkę może spowodować złamanie mostka albo żeber lub też wywołać stan omdlenia. O ujemnych skutkach takiego chwytu powinny pamiętać szczególnie kobiety-bramkarze.

Chwyty piłki toczącej się do bramki. Toczące się do bramki piłki chwytają bramkarze stając na drodze toczącej się piłki ze złączonymi nogami nie pozwalającymi na jej przepuszczenie. Wykonuje

Ryc. 3. — Nieprawidłowy chwyt piłki, niebezpieczny dla bramkarzy-kobiet.

skłon mając nogi proste i zwisające ramiona. Dłonie są wewnętrzną stroną skierowane do piłki, palce rozstawione tak, że małe stykają się ze sobą, a końce pozostałych palców dotykają ziemi. Piłka wtacza się na tak rozstawione dłonie i zostaje przytrzymana za pomocą ruchu dłoni w górę w skos.

Gaszenie (ściąganie) piłek wysokich i niskich, których chwycić nie można.

Piłki trudne do schwytania (mokre, śliskie), może bramkarz bronić gasząc je, tzn. skierowując je miękkim, ciągnącym ruchem jednej albo obu rąk do podłoża skośnie w przód.

Najpewniejszym sposobem bronienia rzutów z kozła jest gaszenie piłki na ziemi, tam gdzie uderzyła ona o podłoże. Nie pozwalamy takiej piłce odbić się, lecz przyciskamy ją w chwili zetknięcia się z ziemią.

Podanie - przerzut. Bramkarz musi mieć opanowany pewny, dokładny, daleki rzut. Takim rzutem będzie rzut podstawowy. Tylko ten rzut odpowiada wymaganiom wyżej wymienionym. Opis rzutu podstawowego jak i jego metodyka są podane w technice piłki ręcznej.

Technika robinsonad bramkarza. Robinsonada do piłki jest ostatecznością. Wiele piłek może bramkarz chwycić dobiegając czy wybiegając do nich. Piłki, które idą do bramki nagłym, ostrym, niespodziewanym rzutem a do których bramkarz już nie może dosięgnąć, broni robinsonadą. Wykonuje ją w ten sposób, że robi skręt, a tym samym i tułowia, w kierunku piłki, potem krok i rzuca się za pomocą energicznego, sprężystego odbicia do piłki. Tułów i ramiona są w locie do piłki wyprostowane, dłonie z rozłożonymi palcami tworzą jedną tarczę ochronną



Ryc. 4— Ułożenie tułowia i układ dłoni przy obronie niskich bocznych piłek.

o dłoniach skierowanych swą powierzchnią do piłki. Schwyconej piłki nie wolno bramkarzowi ściągnąć na piersi, bo upadek ze ściągniętą piłką na ciało grozi kontuzją. W chwili upadania musi bramkarz ugiąć górną nogę

w kolanie i wysunąć ją do przodu. Takie ułożenie nogi chroni brzuch i pachwinę przed uszkodzeniem i umożliwia łatwiejsze wstawanie z ziemi. W wypadku, kiedy robinsonada zostaje wykonana z miejsca, również stopy muszą być skierowane przed odbiciem się w kierunku piłki. Takie ułożenie stóp sprawia, że wyrzut — odbicie jest silniejsze. Rzut ciała ułożonego poziomo do podłoża jest nie wskazany. Upadek po robinsonadzie powinien być rozłożony na większą powierzchnię ciała. Bramkarz ląduje w ten sposób, że najpierw styka się z ziemią podudzie, a potem kolejno: udo, biodro, bok tułowia, bark, a w końcu ramię. Całe ciało tworzy wygięty ku górze łuk, tak że zderzenie się z podłożem rozkłada się kolejno, na wymienione części ciała. Upadek wyprostowanym ciałem nie amortyzuje zderzenia z ziemią i powoduje wstrząsy mogące pozbawić bramkarza przytomności. Przy robinsonadzie bramkarz musi mieć tułów zwrócony przodem do piłki a bokiem do podłoża. Przy takim rzucaniu się może nastąpić kontuzja. Poza tym rzut z góry jest wolniejszy od lotu piłki, wskutek czego piłka przechodzi przeważnie pod bramkarzem i wpada do siatki. Przy prawidłowej robinsonadzie tułów i ramiona tworzą zaporę, na której piłka zatrzymuje się. Ten sposób robinsowania jest skuteczny i pewny i dlatego musi być opanowany przez bramkarza do perfekcji.

Bardzo trudne rzuty (górne boczne) może bramkarz wypiastkować jednorącz (zasięg ramienia jest wtedy większy) lub bronić wykopem.

Nieprzyjemne i trudne do obrony są piłki z kozła ze zmianą kierunku po odbiciu się od podłoża. Taką piłkę może obronić bramkarz który potrafi zareagować będąc w locie albo też w momencie padania. Najkorzystniej jest przydusić (zgasić) taką piłkę w momencie zetknięcia się z ziemią. Przy obronie takich piłek ważny jest układ dłoni. Dolna dłoń musi być zwrócona do piłki i stykać się małym palcem z ziemią, a górna, ustawiona skośnie do dolnej, nakrywa piłkę z góry i zapobiega odbiciu się piłki w górę.

Technika ciała (sprawność bramkarza).

Przygotowanie sprawnościowe bramkarza osiągamy w pierwszym rzędzie za pomocą tych ćwiczeń i gier, którymi wyrabiamy sprawność u zawodników innych dyscyplin sportowych. Ze względu na to, że praca bramkarza ma specyficzne trudności, bramkarz musi być przygotowany specjalnie.

Celem wyrobienia cech szczególnie mu potrzebnych, tj. sprężystej skoczności, tygrysiej zwinności, szybkiej orientacji i odwagi, musi on ćwiczyć:

- z lekkiej atletyki — skok wzwyż,
- z gimnastyki — różne skoki na wszystkich przyrządach, skakanke, przerzuty na przyrządach i na ziemi,
- z akrobacji — przewroty na ziemi i przyrządach, salta w przód i w tył, mostek i wychodzenie z mostka, przerzuty w tył,
- z gier — siatkówkę, tenis stołowy, tenis ziemny i piłkę ręczną 7 osobową.

Specjalną uwagę należy zwrócić na starty z różnych pozycji, jak z przysiadu, z przysiadu podpartego, z klęku podpartego, z podporu, z leżenia przodem, tyłem i bokiem, z podskoków jedno- i dwunoż, ze skłonu w dół, ze skoku w bok i z podskoków w przysiadzie.

Taktyka gry bramkarza

Obecny poziom gry w piłkę ręczną stawia bramkarzowi coraz większe wymagania. Nie wystarczy już dzisiaj posiadać tylko sprawność i umiejętności techniczne. Bramkarz chcąc skutecznie bronić musi znać dokładnie taktykę gry bramkarza i taktykę gry w ogóle. Tak zwane ustawianie się do piłki, wyczucie przeciwnika, to umiejętności, które osiąga się przez ćwiczenia i teoretyczne poznanie zasad taktyki. Opanowanie praktyczne i teoretyczne tych zagadnień gwarantuje skuteczność w działaniu bramkarza. Cechy sprawnościowe i psychiczne wykształcone ćwiczeniami sprawnościowymi, umiejętność i wiadomości taktyczne, to suma umiejętności i właściwości stwarzające bramkarza wysokiej klasy.

Zasady taktyczne

Zasady taktyczne musi bramkarz opanować pamięciowo, co pomoże mu w lepszym poznaniu i zautomatyzowaniu czynności taktycznych, bez których dobry bramkarz nie może skutecznie bronić bramki.

1. Bramkarz musi od pierwszego do ostatniego gwizdka śledzić grę z całą uwagą. Nie wolno mu ani na chwilę zdekoncentrować uwagi, nawet wtenczas, kiedy gra toczy się pod bramką przeciwnika. Akcje w piłce ręcznej są bardzo szybkie i przenoszą się błyskawicznie z jednej bramki pod drugą. Rozproszenie uwagi, względnie odwrócenie jej od gry może spowodować utratę bramki.

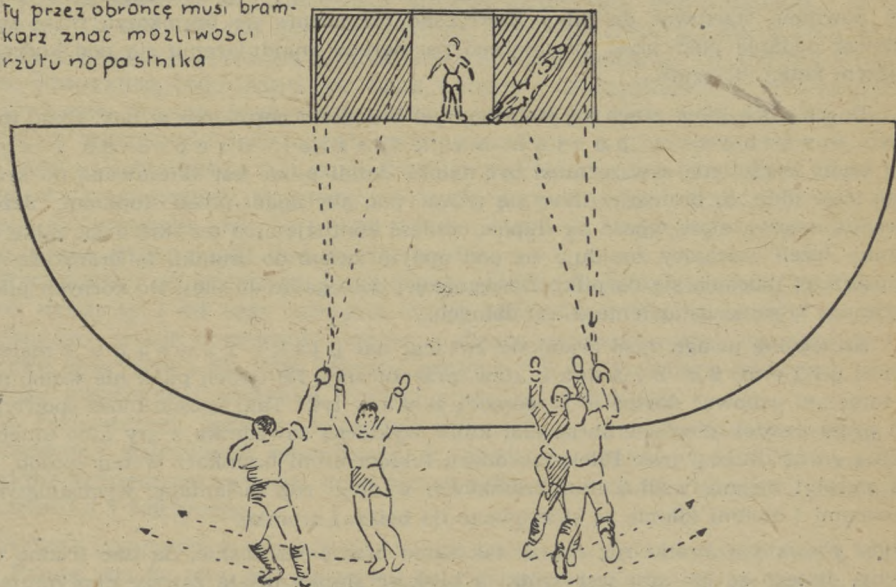
2. Bramkarz musi sobie wyrobić opanowanie i spokój oraz przyswoić przemyślane działanie. Brak opanowania powoduje zdenerwowanie bramkarza, co nie pozostaje bez wpływu na własną drużynę. Chaotyczne działanie może spowodować utratę bramki.

3. Pilna obserwacja i poznanie przeciwników obowiązuje bramkarza z chwilą wyjścia przeciwnika na boisko. Na ten cel poświęci szczególnie pierwsze minuty gry. Celem obserwacji będzie dokładne poznanie ich sprawności (szybkości, skoczności, zręczności i zwinności), umiejętności technicznych (silny czy długi rzut, rzut z wysokości), taktycznych, cech psychicznych i moralnych.

Ruch i starty powinny mu pozwolić ocenić szybkość, skoczność, zwinność, zręczność i zwrotność. Chwyty, rzuty, podania, kozłowanie, zwody i rzuty na bramkę przeciwnika i ich indywidualne stosowanie (np. leworęczny rzut, zwód w jedną stronę, rzut z wysokości) powinien bramkarz zanotować sobie w pamięci. Pierwsze minuty gry pozwolą mu na poznanie zagrań taktycznych przeciwnika, co będzie podstawą do ułożenia właściwego planu postępowania w czasie dalszej gry w bramce. Poznanie przeciwników pozwoli również skutecznie kierować własnymi liniami obronnymi. Rozpoznanie cech psychicznych i moralnych przeciwnika, jak nerwowość, brak opanowania i kłótniowość, jest ważne. Stwierdzenie tych cech u przeciwnika podyktuje bramkarzowi odpowiednie postępowanie w sytuacjach sam na sam z takim napastnikiem, względnie przy wykonywaniu rzutu karnego. Często zdarza się, że napastnik kryty przez

obrońcę wykonuje rzut do bramki. Jednak krycie napastnika przez obrońcę może być niedostateczne, tzn., że ramie rzutowe jest wolne i napastnik może wykonać rzut. Możliwości takiego rzutu będą ograniczone. Dla ułatwienia sobie obrony musi bramkarz znać możliwości rzutu zasłoniętego napastnika. Napastnika krytego przez obrońcę, a będącego w posiadaniu piłki, musi pilnie obserwować, a większość uwagi skoncentrować na ramieniu rzutowym i piłce.

Kiedy napastnik jest zasłonięty przez obrońcę musi bramkarz znać możliwości rzutu napastnika



Rys. 5

4. Napastnik stosuje często w takich sytuacjach zwody wzrokiem czy piłką. Bramkarzowi nie wolno pójść za takim czy innym zwodem. Obserwując bacznie ramie rzutowe musi spokojnie wyczekać, aż napastnik wykona rzut dopiero w momencie opuszczenia piłki z dłoni bramkarz reaguje i startuje do niej.

Bramkarz, który stale analizuje swoją rolę w grze oraz czynności i możliwości napastników posiada w ten sposób doświadczenie, dzięki któremu będzie górował nad przeciwnikiem. Ta przewaga umożliwi mu sprowokowanie napastnika, przez zwiedzenie ciałem czy spojrzeniem, do rzutu w przewidziany przez siebie róg.

5. Interwencja obrońców zmusza często napastników do rzutów do bramki z różnych kątów. Dlatego też bramkarz musi umieć praktycznie obliczyć kąt rzutu, co jest szczególnie ważne w akcjach podbramkowych, gdzie piłka przechodzi do napastników znajdujących się pod różnymi kątami do bramki. Bramkarz, śledząc z uwagą lot piłki i kąt położenia jej chwilowego posiadacza, musi przyjąć odpowiednie ustawienie, celem skutecznej obrony.

Kąt rzutu zależy od miejsca, w którym znajduje się rzucający. Jeżeli znajduje się on w środku, na wprost bramki, wtenczas kąt rzutu jest największy. Im bliżej linii końcowej, tym kąt jest mniejszy. Kąt rzutu tworzą trzy lub pięć punktów, tj. rę-

ka rzucającego i słupki bramki. Połączenie tych punktów daje nam trójkąt, którego podstawa znajduje się wzdłuż bramki, a szczyt tworzy piłka wraz z ramieniem rzutowym. Bramkarz powinien ustawiać się zawsze na środku podstawy kąta, frontem do rzucającego, co przy małych kątach rzutu zmusi go do wysunięcia się przed linię bramkową. Przyjęcie takiej pozycji i miejsca powoduje skrócenie linii bramkowej i zmniejszenie zagrożonej przestrzeni między słupkami.

Przyjęcie przez bramkarza pozycji, o której wyżej mowa, nie może nastąpić za wcześnie. Może on dopiero wtenczas przyjąć tę pozycję, kiedy napastnik zaczyna wykonywać zamach do rzutu, a w chwili skończenia zamachu i opuszczenia przez piłkę ręki, powinien startować do piłki. Zawczesne ustawienie się bramkarza może spowodować oddanie piłki przez rzucającego partnerowi znajdującemu się pod korzystniejszym kątem do rzutu.

6. Do płaskich piłek rzuca się (robinsonuje) bramkarz normalnie w bok. Ciało musi być wyrzucone po jak najkrótszej drodze do ziemi, przy czym wyrzut nie zawsze musi być daleki. Jeżeli piłka jest skierowana do krótkiego rogu (dół), to bramkarz musi się rzucać tak, aby upaść przed słupkiem. Jeżeli rzuca się inaczej, może wpaść na słupek, odnieść kontuzję albo też skierować piłkę do bramki. Jeżeli rzucający znajduje się pod małym kątem do bramki, to bramkarz nie ma potrzeby rzucania się do piłki. Dosięgnię jej dobiegając do niej. Do górnych piłek przyjmuje to samo ustawienie co do dolnych.

7. Szczególną uwagę musi bramkarz zwracać na piłki rzucone z małego kąta łukiem do bramki (tzw. przerzucane). Do takich piłek nie wolno mu się cofać ani usiłować dostać je za pomocą skoku w tył. Taki sposób może spowodować przez upadek poważne obrażenia, które wykluczają zawodnika z gry albo unieruchomią go na dłuższy czas. Piłek rzuconych łukiem broni bramkarz w ten sposób, że robi zwrot i biegnie wzdłuż linii bramkowej w długi róg zasłaniając wyciągniętymi ramionami i dłońmi (dłonie są skierowane do boiska) bramkę.

Piłki wysokie w krótki róg należy tak samo bronić jak niskie. Są one trudne do obrony, dlatego że tor lotu jest krótki a bliskość słupka działa zawsze deprymująco na bramkarza. Musi on wybiegać lub rzucać się przed słupek, ażeby uchronić się od rozbicia.

Ustalenie dokładnych pozycji, jakie bramkarz musi przyjmować w różnych sytuacjach, jest uzależnione od indywidualnych cech bramkarza (wzrost, szybkość, skoczność, zasięg ramion itd.), po omówieniu wszystkich decydujących szczegółów trenera z bramkarzem.

We wszystkich sytuacjach i czynnościach obronnych spojrzenie bramkarza musi być zwrócone na piłkę. Piłka nie może ani na chwilę zniknąć z pola widzenia bramkarza. Na niej musi koncentrować się głównie uwaga bramkarza. Bramkarz, który chce podnieść swój poziom musi stale analizować rzuty przeciwnika — przede wszystkim te, z których padły bramki — sytuacje, z których zostały wyprowadzone rzuty, czynności obronne własne i własnych linii obronnych, celem stwierdzenia popełnionych błędów i wyciągnięcia stąd wniosków. Analiza i wyciągnięte wnioski powinny mu wskazać właściwe postępowanie na następnych treningach i grach.

8. Wielkie znaczenie dla skuteczności gry bramkarza ma dokładna znajomość zawodników własnej obrony. Na tej znajomości buduje się współpraca bramkarza z liniami obronnymi. Dobra współpraca wszystkich formacji obronnych skutecznie likwiduje wszystkie akcje nieprzyjacielskie.

9. Miejsce, które bramkarz zajmuje w czasie gry pozwala mu na obserwację całego boiska i gry całego zespołu, tak własnego jak i nieprzyjacielskiego. To uprzywile-

jowane miejsce zobowiązuje bramkarza do dawania wskazówek przede wszystkim zawodnikom własnej obrony i kierowania nimi celem skutecznego paraliżowania akcji przeciwnika. Obowiązkiem bramkarza jest wskazać w czasie przerwy na popełniane błędy.

Trening bramkarza

Ważna pozycja bramkarza i jego specyficzne działanie wymaga specjalnego przygotowania psychicznego, sprawnościowego, technicznego i taktycznego. To zadanie ma spełnić trening. Niestety trening bramkarza w naszych drużynach jest albo niedostateczny, albo wcale go się nie przeprowadza. Przyczyną tego stanu jest brak wiedzy i umiejętności w tym zakresie. Bramkarze pragną specjalnego treningu i są bardzo wdzięczni za udzielane im wskazówki i ćwiczenia przeprowadzane z nimi przez trenera.

Trening bramkarza nie może być dorywczy czy też formalny. Musi być planowo opracowany, dopasowany i włączony do planu treningowego drużyny. Zrozumiałe jest, że praca z nim musi być stała i systematyczna, bo tylko taką pracą może dać dobry wynik.

Niezależnie od treningu specjalnego, bierze bramkarz udział w treningach drużyny i od tego zaczyna swoje szkolenie. Na treningu drużyny podwyższa swoją sprawność ogólną, nabiera wyczucia piłki, opanowuje technikę chwytów i rzutów. Między innymi już na treningu drużyny musi poznać możliwości zdobycia bramki przez napastników.

W ćwiczeniach sprawnościowych muszą być uwzględnione ćwiczenia podnoszące sprawność bramkarza do poziomu akrobatyki. Równoległe z podnoszeniem sprawności musi iść wyrabianie cech moralnych i szkolenie techniczne i taktyczne.

Pierwszą czynnością w treningu specjalnym bramkarza będzie oswojenie się z bramką. Polega ono na tym, że cały szereg ćwiczeń sprawnościowych, jak starty, skoki, przewroty, upadki, starty z różnych pozycji, muszą być przerabiane w bramce. Już w czasie tych ćwiczeń zwracamy uwagę na przyjmowanie i opanowywanie prawidłowej postawy startowej pozwalającej wybiegać bramkarzowi do rzucanych do bramki piłek. Wymagamy od niego pewnego chwytu każdej piłki. Trener staje w odległości 3 do 5 m i rzuca piłki do bramki z siłą i w kierunku pozwalającym bramkarzowi chwycić piłki dobiegając do nich. Do piłek, które są możliwe do schwytania z dobiegiem, nie wolno się bramkarzowi rzucać. Przy tych ćwiczeniach zwracamy szczególną uwagę na opanowanie startu i dobiegu do piłki. W ten sposób nie dopuszczamy do błędu, popełnianego przez wielu bramkarzy, którym jest niepotrzebne rzucanie się do piłek, które można obronić dobiegiem. Bramkarz musi zdawać sobie sprawę z tego, że każdy rzut do piłki, to zwiększona strata energii i wstrząs, który osłabia i zmniejsza sprawność. Dlatego też bramkarz powinien rzucać się tylko do piłek nieosiągalnych dobiegiem. Przy dobiegu bramkarza do piłki zwracamy w pierwszym rzędzie uwagę na prawidłowe wykonanie ostatniego kroku. Ostatni krok nie może być za długi (nie może być wypadem czy rozkrokiem), bo nie pozwoli on na silny wyskok czy ewentualny dalszy szybki krok. Po opanowaniu tego ćwiczenia, stosujemy na zmianę rzuty w różnych kierunkach, po czym dodajemy jeszcze zwody. W miarę nabierania wprawy, zwiększamy odległość i siłę rzutów. W dalszym ciągu wymagamy od bramkarza chwytu piłki z dobiegu.

Kiedy bramkarz opanuje wychwytywanie piłek rzucanych przez trenera stojącego na wprost bramki, przechodzimy do ćwiczenia mającego na celu opanowanie chwytów

pilek rzuconych z kąta. Pierwsze rzuty muszą być wykonywane z siłą pozwalającą bramkarzowi na chwyt z dobiegu. Przy obronie rzutów z kąta zwracamy uwagę na prawidłowe ustawianie się bramkarza w kierunku rzutu.

Umiejętne ustawienie się nie da się opanować bez stosowania w początkach pewnych punktów orientacyjnych. Dla łatwiejszego opanowania tej umiejętności zaznaczamy początkowo bramkarzowi miejsca ustawiania się. Przy rzutach z kąta odległość rzucającego od bramki wynosi 11 m. Z tej odległości trener wykonuje rzuty w górne rogi, bliższy (krótki) i dalszy (długi) w górę i w dół.

Celem oswojenia i przyzwyczajenia bramkarza do upadków, do opanowania ciała w locie i w momencie lądowania w prawidłowym upadku, przeprowadzamy ćwiczenia sprawnościowe i akrobatyczne specjalnie na miękkim podłożu, tj. na trawie, piasku czy materacu. Ćwiczeniami wyrabiającymi umiejętność padania, po odpowiednim przygotowaniu sprawnościowym, będą:

z kłku, ramiona w górę, opad w tył i upadek w przód z zachowaniem wygięcia w krzyżu,

to samo z przysiadu,

to samo z postawy.

Upadek w bok rozpoczynamy również z kłku, przy czym skłon boczny wykonuje bramkarz w stronę przeciwną upadku, celem stworzenia łuku. Upadek rozpoczyna się od uda, przechodzi na biodro, bok i ramię. Upadki na bok ćwiczymy w prawo i lewo. Do ćwiczeń z przysiadu i postawy przystępujemy wtenczas, kiedy bramkarz opanuje padanie z kłku. Następną grupą ćwiczeń będą ćwiczenia upadków po dobiegu, a w końcu — po wyskoku. Przy tych ćwiczeniach zwracamy szczególną uwagę na prawidłowy lot i opanowanie upadku. Bramkarz musi mieć opanowane ułożenie ciała w momencie upadku. Musi ono tworzyć łuk. Zetknięcie się ciała z ziemią nie może być jednorazowe, tzn., że zetknięcie to musi się rozkładać stopniowo na większą powierzchnię ciała. Upadek, gdzie ciało styka się jednorazowo, ma miejsce przy wyprostowanym tułowi, co jest przyczyną niepotrzebnego wstrząsu i kontuzji. Na skutek wygięcia ciała w łuk, zderzenie się z ziemią rozkłada się stopniowo na całą powierzchnię ciała. Tak wykonany upadek jest bezbolesny, elastyczny i sprężysty i nie powoduje następstw, o których wyżej mowa. Opanowanie umiejętności upadania pozwala na przejście do ćwiczeń z piłkami.

Do bramkarza znajdującego się w kłku toczymy piłki bliżej i dalej w bok od niego. Chwytać je musi za pomocą prawidłowego upadku. To samo ćwiczymy z przysiadu.

Chwyty pilek z kłku i przysiadu są przygotowywaniem do następnej fazy, a mianowicie do chwytów z upadkiem ze stania. Rzuty pilek muszą być wykonywane tak, jak w ćwiczeniach nr 1, 2, 3. Ponieważ kierunek i siłę rzutu zmieniamy i zwiększamy, bramkarz musi poprzedzać rzut do piłki dobiegiem czy doskokiem. Początkowo zapowiadamy kierunek rzutu. Po dojściu do pewnej wprawy w obronie pilek z poprzednich ćwiczeń, trener wykonuje rzuty bez zapowiadania. W końcu utrudniamy to ćwiczenie dodając przed rzutem zwód.

Nauka obrony rzutów z kozła. Bramkarz leży na boku, mając wyprostowany tułów. W odległości 3 m przed nim stoi trener i rzuca z kozła w kierunku wyciągniętych rąk bramkarza piłkę. Bramkarz musi bronić górną ręką piłkę odbijającą się i przechodzącą nad nim. Żeby dosięgać piłki musi on dolną ręką odepchnąć się od ziemi. Powyższe ćwiczenie przerabiamy obustronnie. Następnie zwiększamy odległość i siłę rzutu, i kolejno przerabiamy z kłku, przysiadu a w końcu — stojąc.

Ćwiczenia refleksu. Bramkarz stoi przed ścianą — początkowo dalej, później bliżej — i sam rzuca piłkę o ścianę. Odbitą piłkę musi schwycić dobiegiem, doskokiem czy rzutem.

Do klęczącego w piaskownicy albo na macie bramkarza rzuca trener kolejno piłki, tak aby były one możliwe do osiągnięcia. Bramkarz musi je chwycić i trenerowi odrzucać. Odległość rzucającego jest początkowo większa. W miarę opanowania skracamy ją. To samo ćwiczenie przerabiamy w staniu.

Bramkarz staje twarzą do ściany w odległości 8 m. Trener rzuca piłki z za niego z niegroźnych kierunków w ścianę. Piłki te bramkarz musi chwycić.

Przed bramką wzdłuż linii pola bramkowego są rozstawieni zawodnicy i na znak trenera kolejno wykonują rzuty do bramki, tak że bramkarz nie ma chwili spokoju.

Zawodnicy są ustawieni w dwóch rzędach, pod kątem z prawej i lewej strony bramki. Na znak trenera wykonują kolejno na zmianę, w krótkich odstępach czasu, rzuty do bramki. Bramkarz musi błyskawicznie zmieniać pozycję celem obrony piłek.

Zawodnicy obrony ustawiają się przed linią bramkową a napastnicy podają sobie piłkę. Piłka jest zasłonięta przez zawodników obrony i tylko przez krótkie momenty widoczna dla bramkarza. W pewnym momencie obrona robi lukę, przez którą następuje rzut. Luka musi być tworzona w różnych miejscach. To samo bez luk.

Napastnicy stoją w rzędzie i z rzędu kolejno kozłują piłkę w kierunku bramki. Kozłującego kryje zawodnik obrony. Z dogodnej odległości wykonuje kozłujący rzut sprzed kryjącego zawodnika, który kryje ciało a zastawia wolne ramie rzutowe.

Napastnicy stoją w rzędzie i z podania z biegu wykonują rzut do bramki przed obrońcą, który kryje ciało a ramie rzucającego zostawia wolne. Rzuty muszą być wykonywane z różnych miejsc.

Skoczność bramkarza wyrabiamy nie tylko za pomocą poprzednio wymienionych ćwiczeń lekkoatletycznych i gimnastycznych, ale również ćwiczeniami z piłką. W tych ćwiczeniach musi on sobie wyrobić umiejętność oceny wysokości i szybkości lotu piłki oraz odpowiednią koordynację. Bramkarz staje w skrzyni (piaskownicy) w przysiadzie i musi z tej pozycji wyskakiwać do rzucanych piłek. Po opanowaniu wyskoku wychodzi do piłki krokiem zakończonym wyskokiem. Te same ćwiczenia wykonuje w bramce. Wyskok musi następować z odbicia jednonóż.

Zachodzące często w czasie gry rzuty wolne pod bramką muszą być ćwiczone tak przez napastników, jak i obrońców wraz z bramkarzem. Uczymy napastników wykonywania rzutów z różnych miejsc bez muru a później z muru. Mur musi się błyskawicznie ustawić. Ustawieniem muru kieruje bramkarz. Przy rzucie wolnym musi się bramkarz tak ustawić, aby widział rzucającego i mógł dokładnie obserwować jego rękę rzutową. Powinien on dopiero wtenczas startować do piłki, kiedy opuści ona rękę rzucającego. Sposób i miejsce ustawienia muru jest uzależnione, między innymi, od wzrostu i skoczności bramkarza. Zachowanie się bramkarza przy rzutach wolnych trenuje się podczas nauki rzutów wolnych całego zespołu.

W czasie treningu, mającego na celu obronę rzutów karnych, uczymy bramkarza wyczekania w miejscu do momentu wyrzutu. Nie może on wybiegać za wcześnie ze względu na możliwość zastosowania przez rzucającego zwodu. Dlatego też bramkarz musi poznać wszystkie możliwe zwody.

U bramkarza właściwie wyszkolonego obrona rzutu karnego jest zagadnieniem psychicznym. Dlatego też musi on w czasie gry i w mo-

mencie wykonywania rzutu studiować dokładnie swego przeciwnika, a po poznaniu go — budować swój plan obrony. Jeżeli wykonującemu rzut brak jest wytrzymałości, to wykonując rzut karny pod koniec spotkania nie będzie on mógł skoncentrować się i wykonać rzutu technicznie. Jeżeli jest natomiast nerwowy i nieopanowany, to istnieje możliwość skutecznego zastosowania zwodu; można też liczyć na nietrafienie do bramki.

Do dobrego poznania psychiki napastnika i jego możliwości potrzebny jest bramkarzowi udział na treningu czy nawet w grze w roli napastnika. Grając w napadzie musi wykonywać wszystkie czynności, jak rzuty do bramki w akcji, rzuty wolne i karne. Gra na tej pozycji pozwoli mu poznać dokładnie stany emocjonalne napastnika i wykorzystać tę wiedzę dla podniesienia poziomu swoich umiejętności.

Tak do ćwiczeń jak i do gry powinien bramkarz używać stroju dostosowanego do czynności jakie wykonuje. Strój musi go chronić przed kontuzjami i zapobiegać powstawaniu urazów psychicznych wpływających z lęku przed upadkiem na twarde boisko. Ważną częścią ubioru są spodenki grubo watowane na biodrach, wygodne i dopasowane, by nie krępowały swobody ruchów. Kolana muszą być zabezpieczone wyścielanymi na kolanach nakolannikami. Nie mogą one ani uciskać, ani też być za luźne. Dla ochrony łokci stosujemy wyścielane lekkie i niekrępujące nałokietniki. Szczególną uwagę trzeba zwrócić na buty bramkarza. Od pewności startu czy wyskoku do piłki zależy wynik spotkania. Dlatego też bramkarz musi mieć buty z dobrymi kolcami, które pozwolą mu na dobry start czy wyskok. Na śliskim boisku buty muszą mieć kolki dostatecznie długie. Natomiast suche, i twarde boisko wymaga kolków raczej krótszych. Koszulka czy sweter powinny być w kolorze spokojnym, nie rzucającym się w oczy. Cały strój bramkarza musi być estetyczny, lecz celowy, żeby dawał sylwetkę sportową będącą wyrazem funkcji jaką bramkarz spełnia.

ĆWICZENIA POMOCNICZE DLA POCZĄTKUJĄCYCH W TENISIE

M. RUDOWSKA

Tenis jako dyscyplina sportu wybitnie techniczna i dlatego trudna do opanowania — wymaga specjalnie starannego i przemyślanego sposobu nauczania. Zbyt poważny procent początkujących tenisistów zniechęca się niepowodzeniami w opanowaniu skomplikowanego postępowania z piłką, rakieta i ułożeniem ciała już w czasie pierwszych lekcji tenisa — na skutek czego odchodzi do innych dyscyplin sportu, łatwiejszych, szybciej prowadzących do sukcesów. Zagadnienie ułatwienia nauki tenisa za pomocą różnych ćwiczeń pomocniczych zaprzętało zawsze umysły trenerów tenisowych, to też dziś, w chwili powstawania w różnych ośrodkach naszego kraju szkół tenisowych, będzie może nie od rzeczy poruszyć to zagadnienie, które może przyczynić się do wypracowania pewnych praktycznych metod nauczania początkujących w tenisie.

Skoro warunki dla sportu układają się dziś tak pomyślnie, że powstają konkretne możliwości masowego, systematycznego szkolenia młodzieży pod okiem fachowców w tej pięknej dyscyplinie sportu, jaką jest tenis — to warto jest podjąć każdy wysiłek, który by przyczynił się do podniesienia wyników w szkoleniu tenisowym. Warto zatem zainteresować się metodami i systemem nauczania zbiorowego, stosowanymi w innych krajach, gdzie prowadzone są szkoły tenisowe. Nasz dotychczasowy materiał szkoleniowy wzbogacony doświadczeniami innych oraz własną pomysłowością, rozwijany w miarę nabywania praktyki w tego rodzaju szkoleniu — dopomóc może do podniesienia wyników samego szkolenia oraz fachowości trenerów.

Nie jest jeszcze w pełni doceniany pożytek, jaki można otrzymać dla nauki z gier i ćwiczeń z piłką tenisową, uprawianych na boiskach poza kortem tenisowym. Te gry i zabawy w połączeniu z ćwiczeniami fizycznymi ogólnie rozwijającymi są niezmiernie pomocne do rozwinięcia bystrości i dokładności oka, szybkości i ogólnej zręczności, tj. tych zasadniczych cech, które są niezbędnie potrzebne dla tenisisty.

Dlatego istnieje tylu bardzo przeciętnych tenisistów, że początkujący próbują zbyt wcześnie normalnej gry na korcie, zanim jeszcze zaznajomią się z podstawowymi zasadami techniki tenisa. Wina, oczywiście, ponoszą

tu trenerzy, wśród których zbyt często pokutuje opinia, że najważniejszą rzeczą w szkoleniu jest dopingowanie uczniów, ażeby jak najszybciej przetrzucali piłkę przez siatkę. Jeżeli pozwoli się juniorowi na to zbyt wcześnie, zanim pozna podstawy tenisa — to będzie on później uważał zasadniczą naukę za zbyt nudną i przykrą, ażeby ją opanować dokładnie. Całe jego zainteresowanie będzie zdążało z nieposkromioną chęcią, do jak najbardziej atrakcyjnego celu, tj. do strzelania piłką na punkty ze swoim kolegą. Jeżeli zaś systematyczne szkolenie, polegające na przyzwyczajaniu do pewnych zasadniczych ruchów tenisowych za pomocą ćwiczeń i gier, wprowadzone zostanie od początku poza kortem — to uczeń skoncentruje się nad swoimi zadaniami, po których opanowaniu czekać go będzie gra na korcie, tym przyjemniejsza i łatwiejsza, im będzie lepiej przygotowana.

Zanim przejdziemy do metod, które nas do tego celu zaprowadzą, zastanówmy się nad celem przewodnim szkolenia w tenisie. A więc celem jest przygotowanie wszechstronnie fizycznie rozwiniętych tenisistów, władających techniką i taktyką gry w tenisa i obdarzonych szybkością, zręcznością, wytrzymałością, skupieniem, sprytem, siłą woli i innymi zaletami niezbędnymi dla tej dyscypliny sportu. Zadanie — jak widzimy — niełatwe i ażeby go wykonać, trzeba sprostać wielu warunkom; dlatego też na ogólne wstępne przygotowanie fizyczne, jak i specjalistyczne, powinien być położony duży nacisk. To właśnie, wstępne przygotowanie jest zasadniczym tematem niniejszego rozważania.

Do rozpoczęcia systematycznego szkolenia w tenisie najlepiej nadaje się młodzież od lat 7 do 10. Nie wolno zapomnieć o poddaniu uczniów, przed rozpoczęciem szkolenia, badaniu lekarskiemu, które winno być przeprowadzane nie rzadziej niż 2 razy w roku i po każdej przebytej chorobie.

Program szkolenia w tenisie rozkłada się u nas zasadniczo na 4 lata (dzieląc każdy rok nauki na okresy: przygotowawczy, zasadniczy i przejściowy). Nie jest moim celem szczegółowe omówienie pełnego programu zajęć, tak teoretycznych jak i praktycznych, który wypełnia cały okres szkolenia.

Głównie omówię tu ćwiczenia specjalistyczne oraz stosowane równolegle, pewne zasadnicze ćwiczenia ogólnorozwijające. Tenisowe ćwiczenia pomocnicze stosuje się przeważnie w pierwszym roku szkolenia, w okresie przygotowawczym. Jeżeli zaś chodzi o ćwiczenia ogólnorozwijające, to te stosuje się przez cały czas trwania szkolenia. Układ tak jednych, jak i drugich ćwiczeń oraz ich nasilenie reguluje trener w zależności od stopnia zaawansowania uczniów.

Uczeń od pierwszej chwili zetknięcia się z piłką tenisową musi być świadom, że od skoncentrowania na niej wzroku i całej uwagi, tak w zabawie jak i w grze na korcie, będą zależały jego postępy w tenisie. Piłka tenisowa zatem jest bardzo ważnym elementem wprowadzonym do ćwiczeń. Z piłką bowiem związana jest nierozdzielnie koncentracja, tj. skupienie i uwaga — ten podstawowy, najważniejszy czynnik w tenisie. Tenista, wykonując uderzenie, patrzy bezustannie na piłkę, ten drobny punkt poruszający się z wielką szybkością; chcąc w niego trafić — musi mieć wzrok po prostu „przyklejony“ do niego. Poprzez wszystkie zabawy i ćwiczenia przyzwyczajamy uczniów nie tylko do koncentracji wzroku na piłce, ale i do poprawnego wykonywania najbardziej charakterystycznych

i równocześnie podstawowych ruchów tenisowych, jak poruszanie się na elastycznych stopach z większym obciążeniem przedniej części stopy. Uginanie kolan, skrety tułowia w biodrach i ustawianie się bokiem, co potem jest niezbędne na korcie, trzymanie się z daleka od piłki na odległość wyciągniętej ręki itd. — które przez ciągle powtarzanie stają się po prostu nawykiem. Oto cel ćwiczeń, który może osiągnąć trener przez systematyczne i ciekawe prowadzenie zajęć.

Podczas pierwszych zabaw i ćwiczeń z piłką tenisową, baczne oko trenera ma już możliwość podzielenia uczniów na zręcznych, których piłka będzie się po prostu trzymała, i na mniej zręcznych, którym będzie ona trafiała do rąk o wiele trudniej, tj. tych, którzy jej nie będą umieli śledzić wzrokiem. Charakterystyczne jest, jak wykazały doświadczenia licznych trenerów, że podział ten będzie odpowiadał podziałowi na zdolniejszych i mniej zdolnych do nauki tenisa. Manipulowanie piłką pozwoli już trenerowi na przeprowadzenie pierwszej selekcji uczniów.

Prowadzenie ćwiczeń i gier powinno odbywać się grupowo, pod kierunkiem trenera lub starszego zawodnika, i to tak na sali, jak i na wolnym powietrzu, byle by tylko na zrównanym terenie dla umożliwienia normalnego odskoku piłki.

I. Ćwiczenia z piłką tenisową

1) Ustawiamy uczniów w kole (nie większym jak z 8 osób); w środku koła staje instruktor i rzuca piłkę kolejno do każdego z uczniów, ruchem z dołu w górę, mniej więcej na wysokości ramion ucznia, który ma za zadanie złapać piłkę i tym samym ruchem odrzucić ją instruktorowi. W ten sposób rzucana piłka jest najłatwiejsza do schwytania — będzie to więc ćwiczenie dla zbadania najbardziej elementarnego stopnia zręczności i uwagi. Celem tego pierwszego ćwiczenia jest przyzwyczajenie do patrzenia na piłkę — co akcentowane jest przez prowadzącego zajęcia.

2) Do następnego ćwiczenia uczniowie stają jak poprzednio w kole, tylko piłka jest tym razem inaczej rzucana przez instruktora, a mianowicie z góry na dół, tak że odbija się w stronę ucznia z koźła, przy czym kierunek i siła, z jaką instruktor rzuca piłkę, są stale zmieniane, co powoduje odskok piłki na różną wysokość i w różnych kierunkach. Ćwiczenie to zmusza ucznia do znacznie uważniejszego obserwowania piłki, a prócz tego do szybkiego reagowania, jeżeli chodzi o ruchy, gdyż raz trzeba będzie schylić się do nisko odskakującej piłki, to znów niespodziewanie wyskoczyć w bok lub w górę, stosownie do odskoku piłki. Przy ćwiczeniach tych trener akcentuje nadal poruszanie się lekko na palcach z ugiętymi nieco kolanami.

3) Instruktor wybiera 4 uczniów mniej więcej równych wzrostem i wyrzuca w górę nad ich głowami piłkę, przy czym każdy z nich stara się ją pochwycić pierwszy w powietrzu — a pochwyci ją ten, kto w górę wyskoczy najwyżej. Ćwiczenie to zmusza nie tylko do bardzo pilnego patrzenia na piłkę, ale i do ćwiczenia skoczności, co jest tenisistom bardzo potrzebne. Przy ćwiczeniach tych instruktor kładzie nacisk na wyskakiwanie do piłki na palcach i łapanie jej wyciągniętymi rękoma.

4) Następne ćwiczenie polega na rzucaniu piłki przez uczniów o ścianę z odległości 8—10 m, ruchem z dołu w górę, oraz na chwytaniu jej po odbiciu się od ziemi najpierw oburącz, następnie ręką prawą, a potem tylko lewą. Trener podkreśla konieczność prowadzenia piłki wzrokiem aż do chwili jej uchwycenia w rękę.

5) Przed ścianą ustawia się deskę z otworem o średnicy 50 cm (otwór znajduje się na wysokości mniej więcej około 1 m od ziemi). Uczniowie mają za zadanie rzucać

piłką tenisową z odległości 10 m (dochodząc do tej odległości stopniowo), ruchem z dołu, tak ażeby trafić piłką w otwór deski. Tu uczniowie, prócz celności oka i swobodnego wymachu ręką, ćwiczą podstawową zasadę przenoszenia ciężaru ciała, obciążając lewą nogę w chwili wymachu ręki prawej z piłką do przodu.

6) Ćwiczenie z otworem w desce powtarzamy w innej odmianie, a mianowicie: otwór deski umieszczamy na wysokości nie 1 m, lecz 1,5 do 2 m, i tym razem uczniowie z tej samej odległości, tj. 10 m, rzucają piłkę do otworu, ale nie ruchem z dołu, lecz z góry, znad głowy, co stanowi ćwiczenie ruchu do nauki posania (serwisu). Tu trener podkreśla konieczność prawidłowego przenoszenia ciężaru ciała na nogę lewą w chwili wyrzucenia piłki oraz prawidłowego prowadzenia ręki, która w chwili wymachu do tyłu jest silnie zgięta w łokciu, w chwili zaś wyrzucenia do przodu z piłką — całkiem wyprostowana.

7) Ćwiczenie to polega na łapaniu z powietrza piłki odbitej od ściany lub rzuconej przez partnera. Ćwiczenie to urozmaica się przez rzucanie równocześnie 2 piłek przez 2, stojących naprzeciw siebie partnerów i łapanie ich z powietrza. Tu trener podkreśla konieczność jeszcze pilniejszej obserwacji piłki oraz elastyczne poruszanie się na palcach w jej kierunku ze zwróceniem uwagi na prawidłowe przenoszenie ciężaru ciała (na nogę lewą, jeżeli piłkę łapie się z prawej strony od nas, i na nogę prawą, kiedy ją łapiemy bliżej strony lewej).

Wymienione powyżej ćwiczenia składają się między innymi również na program zajęć dziecięcych szkół tenisowych w ZSRR, gdzie trenerzy, chcąc urozmaicić naukę oraz podnieść stopień zainteresowania, wprowadzają współzawodnictwo między uczniami przez ustanowienie norm na wszystkie wykonywane ćwiczenia i oceniają ich wykonanie stopniami: bardzo dobrze, dobrze, dostatecznie i niedostatecznie.

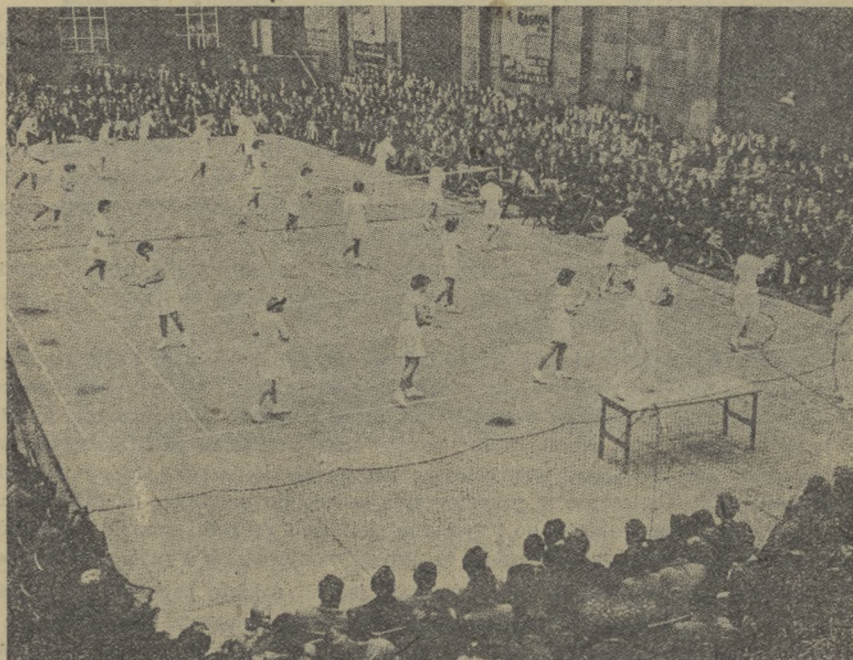
II. Ćwiczenia z rakieta

Po kilku lekcjach ćwiczeń z piłką, kiedy oko ucznia przyzwyczało się do patrzenia na nią, wprowadzamy drugi element niezbędny do ćwiczeń, tj. raketę.

Na marginesie należy zaznaczyć, że nauka packą aczkolwiek ma swoje zalety, uczy bowiem pilnego patrzenia na piłkę i centrycznego uderzania ze względu na mniejszą powierzchnię packi, to jednak metoda przyzwyczajania ucznia od początku do posługiwania się rakieta ma w czym innym swoje uzasadnienie. Uczeń bowiem przy tej metodzie od razu przyzwyczaja się do trzymania się od piłki na odległość wyciągniętego ramienia, podłużonego o całą długość rakiety, tj. do znajdowania odpowiedniej odległości od piłki, co ma zasadnicze znaczenie w tenisie, poza tym, przyzwyczaja się do właściwego chwytu rakiety, które to czynności bezwzględnie mają bezpośredni wpływ na wykonywanie prawidłowych ruchów. Ruchy ucznia są od początku starannie ułożone przez trenera i nie należałoby ich zmieniać, co w niektórych momentach jest konieczne, gdy przechodzi się od packi na raketę. Metoda nauczania początkujących rakieta jest stosowana na ogół we wszystkich krajach, gdzie sport tenisowy jest postawiony na wysokim poziomie. Jeżeli metodę tę chcielibyśmy stosować i u nas, to należałoby wystąpić do odpowiednich czynników naszego przemysłu sportowego o masowy wyrób lekkich, odpowiednich dla dzieci i młodzieży raketek tenisowych.

Pełną wartość tych ćwiczeń osiągniemy, kiedy będą one wykonywane bardzo dokładnie tak przez demonstrującego je instruktora, jak i przez powtarzających je uczniów. Ten rodzaj ćwiczeń polega na tym, że dzielimy każde podstawowe uderzenie tenisowe na poszczególne fazy, przy których demonstrowaniu trener zwraca uwagę na cały szereg momentów niedostrzegalnych dla oka początkującego, a od których uzależnione jest poprawne wykonanie ruchu. Samo tylko powiedzenie instruktora, że np. robimy teraz zamach rakiętą do tyłu, a następnie do przodu — bez wyraźnego podkreślenia, jak musi być przy tym ułożona ręka i tułów — jest absolutnie niewystarczające.

Do prowadzenia tych ćwiczeń trener musi stać na jakimś podwyższeniu, najlepiej na stole tak aby był dobrze widziany przez uczniów i ażeby sam widział dobrze wszystkich. Trener najpierw sam demonstruje ruch, który obserwowany jest przez uczniów, a dopiero potem naśladowany przez nich. Każde ćwiczenie jest wykonywane początkowo w wolnym tempie, z przechodzeniem kolejnym z jednej fazy do drugiej, aż do całkowitego zakończenia jednego uderzenia. Po kilku powtórkach całego ruchu uderzeniowego, stopniowo szybkość wykonywania ćwiczenia można wzmacniać. Kiedy wszystkie fazy całego uderzenia są dobrze opanowane i uderzenie w całości kilkakrotnie powtórzone, instruktor przechodzi do następnego uderzenia i w ten sposób kolejno ćwiczy wszystkie podstawowe uderzenia w tenisie.



Podczas wolnego wykonywania ćwiczeń instruktor może łatwo zaobserwować błędy — szybkie tempo nie pozwala na wykrywanie ich, szczególnie kiedy są popełniane przez kilku uczniów równocześnie. Dobrze jest, kiedy instruktor ma do pomocy, przy większej grupie uczniów, 2 lub więcej pomocników, rekrutujących się ze starszej młodzieży już zaawansowanej w tenisie. Wykrywanie i poprawianie błędów jest bardzo ważną częścią nauczania, gdyż błędne powtarzanie ruchów prowadzi do nauczenia błędnego uderzenia. Instruowanie za pomocą tego rodzaju ćwiczeń wymaga od uczącego dokładności prawidłowego demonstrowania poszczególnych umiejętności w wykrywaniu błędów. Kwalifikacje te musi posiadać instruktor, gdyż są one niezbędne w dalszej pracy na korcie do stawiania diagnozy i poprawiania błędów w uderzeniach tenisisty.

Ćwiczenia, o których mowa, przeprowadzane są najpierw w miejscu, a następnie w ruchu, tj. w marszu, potem w lekkim biegu, drobnym krokiem — stosownie do zasady, że do najbliższej piłki na korcie nie dochodzimy, a dobiegamy. Przeprowadzanie ćwiczeń w ruchu może być dokonywane w ten sposób, że uczniowie poruszają się w dużym kole lub szeregiem w niedużych kolumnach, przy czym zachowane być muszą duże odstępy między uczniami dla swobodnego wykonywania ruchów.

Równocześnie z ćwiczeniami w marszu i w biegu z rakiętą, trener ćwiczy z uczniami prawidłową pracę nóg oraz specjalną uwagę kładzie na rytmiczność oraz miękkość ruchów.

Ten system nauczania cieszy się największym powodzeniem w Anglii, gdzie najlepsi trenerzy objeżdżają poszczególne ośrodki tenisowe kraju, ucząc za pomocą demonstrowania ruchów naśladowanych przez uczniów.

III. Ćwiczenia z piłką i rakiętą

1) Pierwsze ćwiczenie polegałoby na uderzeniu rakiętą w piłkę, ruchem z góry w dół („kipi kasza kipi groch“) w ten sposób, że piłka uderzona byłaby w chwili, kiedy znajduje się w swoim najwyższym punkcie po odbiciu od ziemi. W ćwiczeniu tym zwrócona jest uwaga na uderzanie z wyciągniętym ramieniem, ruchem nie samej kисти, ale całego ramienia z rakiętą, oraz na regulowanie siły uderzenia, tak żeby piłka po odbiciu się od ziemi wracała równomiernie mniej więcej na wysokość bioder. Ćwiczenie to można wykonywać tak stojąc w miejscu, jak i w ruchu — a przede wszystkim zwrócić uwagę na poruszanie się z piłką do przodu.

Pewną odmianą i urozmaicheniem wymienionego wyżej ćwiczenia byłoby wprowadzenie liczenia uderzeń rakiętą w piłkę, powiedzmy do 6, i następnie, za 7 razem, odbicie piłki do towarzysza lub o ścianę.

2) Naprzeciw ucznia z rakiętą staje trener w odległości 8—10 m i rzuca piłką ruchem z dołu, mniej więcej na wysokość ramion i po prawej stronie chwytającego, który wykonuje skręt tułowia w prawo i łapie piłkę z powietrza na rakiętę, przytrzymując ją na strunach lewą dłonią. Uczeń winien schwycić piłkę przed sobą, na takiej odległości, ażeby był zmuszony wyprostować całkowicie lewą rękę, która współdziałała w łapaniu piłki. Ćwiczenie to przyzwyczajają ucznia do patrzenia na piłkę w locie, do łapania jej na środek rakiety, do trzymania się z dala od piłki oraz do prawidłowego przenoszenia ciężaru ciała. Ćwiczenie to przygotowuje do bicia piłki z powietrza.

3) Podbijanie piłki rakiętą w górę i łapanie jej na rakiętę ruchem sprowadzającym z góry w dół, tak że piłka ześlizguje się po prawie pionowo nadstawionym naciągu rakiety zatrzymując się na nim na skutek bardzo szybkiej zmiany pionowego

ustawienia naciągu na poziomie. Ćwiczenie to wymaga już dużej zręczności w manipulowaniu piłką i rakiętą.

Tego rodzaju ćwiczenia, wymagające nieraz kuglarskiej zręczności, są specjalnie zalecane i propagowane przez francuskiego, popularnego kiedyś tenisistę, a obecnie trenera — H. Cocheta.

4) Ruchy ręką znad ramienia, w kierunku z góry w dół i przed siebie — tak jakbyśmy rzucali kamieniem — są podstawą ruchu serwisowego (specjalnie powinny być ćwiczone przez dziewczynki).

Piłka tenisowa nie jest wystarczająco ciężka, ażeby można nią rzucać dużą ilość razy z użyciem siły nie narażając się na niebezpieczeństwo nadwyrężenia ramienia. Toteż przy tych ćwiczeniach dobrze jest zastąpić piłkę nieszkodliwym pociskiem zrobionym z woreczka wypełnionego piaskiem, o wadze ok. 17 dkg (trzykrotne waga normalnej piłki tenisowej). Uczniowie rzucają woreczkami, ruchem znad ramienia, jeden do drugiego, względnie w kierunku rozwieszanej siatki, która je zatrzymuje. Czas zużyty na ćwiczenia rozwijające siłę rzutu będzie całkowicie zdyskontowany, kiedy uczeń przystąpi do ćwiczenia serwisu już na korcie.

5) Drugim ćwiczeniem przygotowawczym do serwisu jest ćwiczenie samego wyrzutu piłki — mało jest bowiem początkujących, którym wyrzut piłki nie sprawiałby trudności. Uczniowi daje się piłkę i rakiętę ustawiając go tuż za narysowaną linią w pozycji do serwisu. Uczeń będzie wyrzucał piłkę w górę na wysokość wyciągniętej



ręki z rakiętą i pozwalał jej spaść na ziemię bez uderzania w nią. Równocześnie z wyrzutem piłki w górę uczeń powinien zaczynać rytmiczny zamach rakiety do tyłu. W ćwiczeniu tym chodzi o skoordynowanie „nożycowego“ ruchu obydwu rąk (jednej — wyrzucającej piłkę do góry i drugiej — robiącej zamach rakiety do tyłu). Sam wyrzut piłki do góry powinien być powtarzany tak długo, dopóki duży procent piłek nie będzie spadał w oznaczonym przez trenera miejscu.

Równolegle z ćwiczeniami pomocniczymi do nauki tenisa stosuje się we wszystkich 3 okresach roku szkoleniowego — z różnym nasileniem — ćwiczenia fizyczne.

Nowoczesny tenis wymaga bardzo starannego przygotowania fizycznego, do czego należy zaprawiać początkujących od pierwszych lekcji. Sprawność fizyczna ma ogromny wpływ na opanowanie techniki, a w późniejszym etapie, u zawodnika — na system nerwowy, na jego psychikę — tj. na momenty, które decydować będą w walce na najwyższym poziomie, gdzie technika doprowadzona jest już do perfekcji. Stąd wniosek, że zagadnienie rozwoju sprawności fizycznej powinno być potraktowane od początku szkolenia z taką samą troską i starannością jak zagadnienie opanowania techniki tenisa. Takich cech jak szybkość, zręczność, wytrzymałość nie nabędzie się przez same tylko ćwiczenia tenisowe. Cechy te należy wyrobić i rozwinąć przez systematyczne ćwiczenia fizyczne, jak ćwiczenia lekkoatletyczne, na bazie BSPO i SPO, ćwiczenia ogólnorozwijające i gimnastykę przygotowawczą, gry ruchowe i sporty uzupełniające.

Poniżej przytaczam te z poszczególnych ćwiczeń, które najbardziej przyczyniają się do rozwinięcia cech niezbędnych dla tenisisty.

IV. Lekkoatletyka

Przed każdym uczniem stawia się jako cel przede wszystkim zdanie w całości — stosownie do wieku norm BSPO lub SPO. W związku z tym umożliwia się zdającym odpowiednie przygotowanie. Niezależnie od przygotowań do zdawania norm na SPO do zestawień ćwiczeń lekkoatletycznych wchodzić winny:

- 1) biegi na przełaj, ze zmianą tempa, na przestrzeni regulowanej przez trenera w zależności od wieku uczniów,
- 2) biegi na 50 m na czas,
- 3) starty na 10—20 m, } — należy zwiększać w zależności od wieku
- 4) starty z ziemi na sygnał chorągiewką,
- 5) krótkie i ostre skoki w prawo i lewo w biegu (przyzwyczajające do rzucania się do piłki),
- 6) wyścigi na szybkość,
- 7) sztafety,
- 8) biegi i marsze ze skokami i podskokami,
- 9) marsze dłuższe dla rozwinięcia wytrzymałości (długość regulowana przez trenera w zależności od wieku uczniów),
- 10) skok wzwyż,
- 11) skok w dal,
- 12) rzut dyskiem 1 kg powyżej lat 10
- 13) rzut granatami
- 14) tor przeszkód.

V. Ćwiczenia ogólnorozwijające i gimnastyka przygotowawcza

W ćwiczeniach ogólnorozwijających stosuje się wszelkie ćwiczenia mające na celu wzmocnienie mięśni rąk, nóg i tułowia — stosuje się tu ćwiczenia z utrzymaniem równowagi oraz ćwiczenia na przyrządach. W ćwiczeniach tych należy zwrócić wielką uwagę na wyrobienie umiejętności nateżenia i rozluźniania mięśni.

Ćwiczenia gimnastyki przygotowawczej mają za zadanie przygotowanie do uderzeń i ruchów tenisowych.

1) Nieduży rozkrok, korpus lekko nachylony naprzód, ciężar ciała na palcach (pozycja oczekująca piłki). Krok naprzód w prawo i z powrotem, krok naprzód w lewo i z powrotem. To samo ćwiczenie powtarzamy z robieniem kroków do tyłu. Ćwiczenie to ma zadanie przyzwyczajać do zajmowania prawidłowej pozycji przy odbijaniu piłki.

2) Nieduży rozkrok, ręce wyciągnięte w bok, do poziomu, dłonie skierowane do przodu; w tej pozycji wykonujemy na przemian obroty tułowiem w prawo i w lewo. Ćwiczenie to przyzwyczaja do skrętów tułowia przy uderzeniach z prawej i lewej strony.

3) Ćwiczenia z maczugami. Stajemy w niewielkim rozkroku i podnosimy ręce z maczugami do góry ćwicząc najpierw zataczanie dużych kręgów przed sobą, a następnie — zataczanie mniejszych kręgów za głową. Wyrabiamy tu ruchliwość i wzmacniamy stawy kiści, łokci i barków. Ćwiczenia te przygotowują do smeczka i serwisu.

4) Podskoki ze skakanką z nogi na nogę, na dwóch nogach, na jednej nodze oraz bieg ze skakanką. Ćwiczenia te idealnie wyrabiają sprężystość mięśni nóg.

Do powyższego zestawu ćwiczeń włącza się jeszcze ćwiczenia o elementach akrobatyki, jak np. przewroty do przodu, w tył i w bok oraz łączenie przewrotów z łapaniem i rzucaniem piłki.

VI. Gry ruchowe

- 1) palant piłką tenisową,
 - 2) rzucanie piłką tenisową do żywego celu,
 - 3) różne sztafety piłką tenisową,
 - 4) gra w siatkówkę,
 - 5) gra w koszykówkę.
- } powyżej 10 lat

VII. Sporty uzupełniające

- 1) narty,
- 2) łyżwy,
- 3) pływanie (crawlem).

Z DOŚWIADCZEŃ RADZIECKICH I KRAJÓW DEMOKRACJI LUDOWEJ

O WSECHSTRONNYM PRZYGOTOWANIU FIZYCZNYM W LEKKIEJ ATLETYCE*)

W. WOLKOW — zasłużony mistrz sportu

Wszechstronne przygotowanie fizyczne lekkoatlety jest podstawą osiągnięcia wysokich wyników sportowych, rozwoju szybkości, siły, wytrzymałości, zręczności oraz wyrobienia cech woli. Jedne ćwiczenia wyrabiają przeważnie siłę, inne — szybkość itd. Jednakże wszystkie te cechy rozwijają się w ścisłym związku ze sobą, niezależnie od tego, jakie stosuje się ćwiczenia.

Wszechstronnie rozwinięty lekkoatleta rozporządza znacznie większą ilością nawyków ruchowych, aniżeli sportowiec rozwinięty jednostronnie. Naturalnie, że ten fakt posiada decydujące znaczenie w opanowaniu techniki sportowej w jej doskonaleniu.

Zajmując się tylko wybraną dyscypliną lekkoatletyczną można rozwijać wszystkie swoje cechy fizyczne i woli zaledwie w stopniu koniecznym do osiągnięcia wysokiego poziomu mistrzostwa sportowego. Nie można osiągnąć szybkości ruchów w rzutach zajmując się tylko rzutami, nie wykorzystując środków sprzyjających rozwojowi szybkości, jak bieg na krótkie dystanse i skoki. Skoczek w dal lub wzwyż z rozbiegiem powinien posiadać bardzo silnie rozwinięte mięśnie nóg, jednak nie może on rozwijać całkowicie ich siły, jeśli nie będzie zajmować się różnymi skokami, ćwiczeniami ze sztangą, ciężarkami itd. Bardzo skutecznym środkiem wszechstronnego rozwoju lekkoatlety jest akrobatyka rozwijająca zręczność, zdecydowanie i odwagę.

Młody zawodnik w rzucie młotem Włodzimierz Żukow szybko przyswoił sobie technikę tej złożonej dyscypliny lekkoatletycznej dzięki temu, że obok innych rodzajów sportu uprawiał jeszcze akrobatykę. W ciągu dwóch lat, od chwili rozpoczęcia rzutów młotem, uzyskał on klasę mistrzowską.

Praktyka wykazuje, że wielostronnie rozwinięci lekkoatleci szybciej osiągają wysokie wyniki sportowe. Zawodnik posiadający słabo rozwinięte cechy fizyczne i woli musi wiele czasu poświęcić na przyswojenie sobie techniki do jej opanowania zaś wcale nie osiąga wysokich wyników.

Wiktor Kniaziew jest bodaj że najlepszym technikiem spośród radzieckich tyczkarzy. Dopiero w tym roku (w ósmym roku uprawiania lekkoatletyki) uzyskał on bardzo dobry wynik 4,32 m. Jego wynik mógłby być lepszy, gdyby w swoim treningu kładł większy nacisk na rozwój szybkości (przede wszystkim) i siły. Dzięki temu mógłby on chwycić tyczkę na wysokości 4—4,10 m — a nie 3,90 m — i tym samym osiągnąć lepszy wynik o 15—20 cm. Za małą szybkość rozbiegu nie daje mu możliwości wykonania tego.

Nawet tak silny sportowiec jak Borys Suchariw stosuje za mało innych środków w swoim treningu. Głównie skacze on tylko o tyczce. W wyniku tego, mimo że posiada wysoki wzrost i dość dobrą technikę, rzadko osiąga w skoku o tyczce 4,20 m. Niedostateczne zwracanie uwagi na pracę nad rozwojem szybkości i siły doprowadziło u niego do zahamowania rozwoju sportowego.

Włodzimierz Filin doskonale opanował technikę biegu na krótkie dystanse, lecz jego słabe odbicie zakroczną nogą nie pozwala mu biegać 100 m w czasie 10,6 sek i lepiej. Filin, zwracając na treningach uwagę na doskonalenie techniki, zapomina o konieczności stosowania dużej ilości ćwiczeń rozwijających siłę. Bez tego nie ma mowy o wysokim wyniku sportowym w sprincie.

Można by przytoczyć więcej przykładów dowodowych, że sportowiec mający dość dobrze opanowaną technikę osiąga słabe wyniki. Czy oznacza to, że należy w ogóle odrzucić pracę nad techniką i zajmować się tylko rozwojem cech fizycznych, moralnych i woli? Oczywiście, że nie. Lekkoatleta powinien nieustannie doskonalić technikę w wybranej dyscyplinie, lecz na bazie wszechstronnego przygotowania fizycznego i rozwijania cech moralnych i woli.

Obecny poziom wyników w sporcie lekkoatletycznym wymaga wszechstronnego rozwoju sportowca. Jeszcze do niedawna niektórzy trenerzy „wyuczali” zdolnych chłopców i dziewczęta takiej lub innej dyscypliny lekkoatletycznej, przy czym ci ostatni osiągaliby dość dobre wyniki sportowe. Jednakże był to trening bez perspektywy. Celem takiego treningu było tylko ustanowienie młodzieżowego rekordu i to tylko doraźnie. Taka metoda treningu ograniczała dalszy wzrost wyników sportowych. Z tego właśnie powodu zdarzało się często, że „wschodząca gwiazda” po przejściu w szereg dorosłych stawała się całkiem przeciętnym zawodnikiem. Niestety jeszcze i obecnie niektórzy trenerzy pracujący z młodzieżą nie odstąpili do tej metody i w dalszym ciągu „nastawiają” swoich wychowanków na osiąganie wyników rekordowych od jednych zawodów do drugich. Tacy trenerzy zadowalają się nieznacznym wzrostem doraźnym i nie chcą zrozumieć, że podobna metoda hamuje postęp.

W styczniu 1952 r. odbyły się zawody w trójbój lekkoatletycznym o mistrzostwo Moskwy pomiędzy uczniami młodzieżowych szkół sportowych. W zawodach tych wzięło udział 18 drużyn. Osiągnięte wyniki były bardzo słabe (szczególnie u chłopców). Spośród 17 młodzików tylko jeden pchnął kulą na odległość 12,28 m; pozostali nie osiągnęli nawet 10 m. Żaden z nich nie przebiegł 30 m poniżej 3—4 sek. Uwagę zwracał bardzo słaby rozwój fizyczny wszystkich chłopców biorących udział w tych zawodach, chociaż niektórzy z nich już od dawna ćwiczyli w młodzieżowych szkołach sportowych.

A przecież w naszym kraju mamy przepiękny przykład pracy z dziećmi i młodzieżą!

Szkoła Wiktora Aleksiejewa wypuściła wielu obiecujących sportowców. Oto wynik pracy nad wszechstronnym rozwojem wychowanków. Aleksiejew, zwracając główną uwagę na wszechstronny rozwój, uczy równocześnie techniki poszczególnych dyscyplin lekkoatletycznych i stopniowo określa w jakiej dyscyplinie powinien specjalizować się ten czy inny młody sportowiec. Przy wyborze specjalności zdarzają się błędy, lecz wszechstronnie rozwiniętemu sportowcowi łatwo jest usunąć je.

Lekkoatleta przez cały okres swojego „życia sportowego“ musi pracować nad rozwojem szybkości, siły, wytrzymałości, zręczności, nad wyrobieniem cech moralnych i woli. Jednak dla rozwoju tych cech należy dobrać takie środki, które by odpowiadały celom i zadaniom przygotowania oraz w jak najlepszy sposób rozwijały cechy potrzebne do osiągnięcia wyników w wybranej dyscyplinie lekkoatletycznej.

Rozpatrzmy konkretne zasadnicze środki za pomocą których rozwija się cechy fizyczne, moralne i wolę lekkoatlety.

Szybkość jest jedną z głównych cech, od której zależy wynik we wszystkich dyscyplinach lekkiej atletyki. Szybkość biegacza na krótkie dystanse określa się głównie w zależności od częstości ruchów i siły odbicia. Dlatego też sprinterzy rozwijają szybkość głównie przez bieganie na krótkich odcinkach. Stanowi to zasadnicze ćwiczenie, jednakże należy wykorzystywać i inne środki do rozwijania szybkości. Szybkość zależy także od siły odbicia; należy zatem rozwijać siłę mięśni prostowników nogi (rozginanie w stawach biodrowym, kolanowym i skokowym). Jednym ze skutecznych środków służących do zwiększenia siły odbicia są wielokrotne skoki.

Sportowcy i trenerzy wiele uwagi poświęcają często ilości powtarzanych ćwiczeń pomijając ich stronę jakościową. Należy żądać od sportowca, żeby w czasie np. powtarzania wielokrotnych skoków, wykonywanych na jednej nodze lub z nogi na nogę, lądował i odbijał się z palców, starając się nie dotykać ziemi piętą, przy czym czas zetknięcia się stopy z ziemią aż do momentu oderwania się od niej powinien być minimalny. Niestety bardzo mało lekkoatletów zwraca na to ćwiczenie należyta uwagę.

W prostym stosunku do szybkości pozostaje siła. Na jej rozwijanie lekkoatleta powinien zwracać specjalną uwagę, nie tylko jako środek służący do polepszenia szybkości, lecz także i cechę potrzebną do osiągnięcia wysokich wyników w skokach i rzutach. Niestety na rozwój tej cechy zwraca się mało uwagi z obawy utraty elastyczności mięśni. Ta obawa jest jednak fałszywa. Jeśli bowiem lekkoatleta będzie prawidłowo dobrać środki służące do rozwoju siły i przeplatać ćwiczenia siłowe ćwiczeniami wymagającymi rozluźnienia, to nie dojdzie do żadnego „usztynwienia“ mięśni.

Lekkoatlecie potrzebna jest siła, która by działała stale i w nasileniu, stwarzała ruch o dużej amplitudzie i największą szybkość ruchu w możliwie jak najkrótszym czasie. Zazwyczaj lekkoatleci rozwijają siłę za pomocą ćwiczeń wolnych, z przyborami i na przyrządach.

Na przyrządach, z reguły, ćwiczą skoczkowie o tyczce. Ćwiczenia ze sztangą, ciężarkami, kamieniami itd. dają dobre wyniki, jeśli chodzi o przyrost siły wszystkich grup mięśniowych. W ćwiczeniach ze sztangą najlepiej jest stosować podrzuty, rwania jedną i dwoma rękami, jako naj-

bardziej dynamiczne ćwiczenia, następnie skłony, krążenia i sprężyste przysiady trzymając sztangę na barkach za głowę. Ciężar sztangi powinien wynosić 40—60 kg, ruchy zaś należy wykonywać szybko i do zmęczenia. Równocześnie należy wykonywać rwania i podrzuty sztangi, o ciężarze prawie krańcowym, jedną i dwoma rękami, w celu zwiększania mobilizacyjnej zdolności systemu nerwowego.

Natychmiast po ćwiczeniach ze sztangą najlepiej jest przejść do ćwiczeń rozluźnienia i obszernych swobodnych ruchów.

Na treningu z ciężarkami i kamieniami powinny przeważać różnego rodzaju rzuty: z boku, ponad głowę, z przed piersi itd. Należy je także wykonywać z największą siłą, z wielokrotnym powtarzaniem i z przerwami dla odpoczynku.

Przy wielokrotnych skokach przyczyniających się do rozwoju siły nóg dobrze jest stosować, jako uzupełniające obciążenie, pas ołowiany wagi 5—10 kg. Należy przy tym uważać, ażeby lekkoatleta wykonywał szybkie odbicie. Ćwiczenia z pasem ołowianym należy przeplatać ćwiczeniami bez pasa.

Lekkoatleci i inni sportowcy rozwijają zwykle ogólną wytrzymałość za pomocą biegów na przełaj i chodu na nartach. Istnieje jeszcze jeden dobry środek rozwijający wytrzymałość (szczególnie u wieloboistów, sprinterów, skoczków i miotaczy), którym niestety, prawie nikt nie posługuje się; są to mianowicie długie marsze w lesistym i nierównym terenie (15—20 km). W takim terenie stosuje się różne kombinacje chodu, przebieżek i ćwiczeń rozwijających siłę, szybkość, zręczność, gibkość itd., a które prowadzi się tak w marszu, jak i w miejscu.

Plan takiego marszu należy ułożyć wcześniej.. Rozpoczyna się chodem na 2—3 km, potem następuje bieg na 1000—1500 m, po którym wykonuje się ćwiczenia mające charakter rozgrzewki. W czasie marszu włącza się na przemian chód, przebieżki, szpurty, rzucanie kamieniami, pokonywanie przeszkód napotykanych po drodze, podciąganie się na rękach na gałęziach drzew, szybkie wbieganie na stromą górę, bieg z przyspieszeniem pod górę itd. Dzięki różnorodnym ruchom i zmianie sytuacji sportowiec nie odczuwa silnego zmęczenia.

Niemniej ważne są dla lekkoatlety gibkość i zręczność. Na rozwój gibkości należy zwracać uwagę już od dziecka. Zrobić lekkoatletę gibkim nie jest rzeczą trudną, jeśli stale zwracać się będzie uwagę na rozwój tej cechy na każdym treningu w czasie rozgrzewki i przy końcu treningu, jak również codziennie na porannej gimnastyce. W celu rozwoju zręczności—oprócz tych sposobów, którymi zwykli posługiwać się trenerzy i sportowcy przez utrudnianie wykonywania ćwiczeń lekkoatletycznych (skoki oboczne, odwrotne, zawrotne itd.) — korzystnie jest stosować akrobatykę w jej czystej formie, tj. w postaci przewrotów, salt, „fiflaków“ itp. Akrobatyka pomaga lekkoatlecie w opanowaniu orientacji i ciała w przestrzeni oraz wyrabia u sportowca zdecydowanie i odwagę. Jest to szczególnie potrzebne skoczkom i miotaczom. W czasie zajęć akrobatycznych nie należy zapominać o asekuracji.

Na równi z zasadniczymi środkami stosowanymi w celu rozwoju cech potrzebnych lekkoatlecie należy wykorzystywać na treningach także rodzaje sportu, jak siatkówkę, łyżwiarstwo, narciarstwo i różne inne dyscypliny lekkiej atletyki.

Długotrwały trening w jednej tylko dyscyplinie prowadzi do zmęczenia systemu nerwowego, dlatego też lekkoatleta powinien okresowo zajmować się innymi rodzajami sportu lub innymi dyscyplinami lekkiej atletyki.

Tak już się przyjęło, że główną uwagę na rozwój cech fizycznych i woli zwraca się w okresie przygotowawczym treningu (grudzień-styczeń). Jest to rzeczą prawidłową, jednak i w okresie głównym nie wolno zaniechać tej pracy, mimo że główne zadanie w tym okresie polega na osiąganiu najwyższych wyników sportowych na zawodach. Na potwierdzenie tego można przytoczyć następujący przykład:

W czasie przygotowań olimpijskich nasi miotacze: G. Fiedorow, O. Gri-gaika, N. Bańczenko, B. Butenko, J. Szczerbakow po owocnej pracy nad swoim wszechstronnym rozwojem fizycznym — głównie nad rozwojem siły — nie przechodząc jeszcze całkowicie do głównego treningu, już w miesiącu kwietniu na próbach kontrolnych i zawodach osiągnęli najlepsze swoje wyniki w 1952 r.

W okresie głównym treningu należy podtrzymywać siłę, szybkość i wytrzymałość za pomocą samych środków, które stosuje się w okresie przygotowawczym, tylko poświęcając na to mniej czasu.

Oto przykład jak należy dzielić czas w głównej części lekcji treningowej w okresie przygotowawczym (nie licząc rozgrzewki): grudzień — 30% czasu na technikę, 70% na rozwój cech; luty — 40% czasu na technikę, 60% na rozwój cech; kwiecień — 60% czasu na technikę, 40% na rozwój cech. Przykładowe lekcje treningowe wieloboisty w okresie przygotowawczym

Grudzień. Rozgrzewka — 30 min.; praca nad techniką pchnięcia kulą — 20 min.; praca nad techniką skoku wzwyż z rozbiegiem — 20 min.; ćwiczenia ze sztangą — 30 min.; ćwiczenia z piłkami lekarskimi — 20 min.; wielokrotne skoki — 20 min.; gra w koszykówkę — 30 min.

Luty. Rozgrzewka — 30 min.; praca nad techniką biegu ze startem i biegu z płotkami — 20 min.; praca nad techniką skoku o tyczce — 20 min.; ćwiczenia z ciężarkami — 20 min.; ćwiczenia skoczne z pasem ołowianym i bez — 20 min.; akrobatyka, przewroty, salta — 20 min.; bieg na zakończenie — 10 min.

Kwiecień. Rozgrzewka — 45 min.; niskie starty — 5-6; bieg 3 × 50 m ze startu lotnego (w ruchu); bieg 100 m ze startem; skoki w dal z rozbiegiem, 6-10 skoków; pchnięcie kulą 20-25 razy; rzucanie kamieniami; ćwiczenia skoczne; bieg na zakończenie lekcji.

Podział czasu w lekcji treningowej w okresie głównym (maj—październik) wygląda następująco: 80% czasu przeznacza się na opracowanie techniki, 20% — na rozwój cech. Nawet w gorącym okresie zawodów, jeśli pomiędzy poważnymi zawodami będzie przerwa około dwóch tygodni lub dłuższa, należy dalej pracować nad rozwojem szybkości, siły, wytrzymałości itp. Tylko na około 20 dni poprzedzających główne zawody w sezonie należy przerwać tę pracę, przeznaczając czas na bezpośrednie przygotowanie do zawodów. Tak więc lekkoatleta powinien przez cały okres główny podtrzymywać i poprawiać wszechstronnie przygotowanie fizyczne przyczyniające się do wzrostu wyników sportowych.

Sportowiec uprawiając lekką atletykę powinien rozwijać się wszechstronnie. Nie można pogodzić się z tym, by nasi biegacze nie umieli podciągnąć się na drążku, miotacze zaś nie umieli przebiec jednego kilometra.

Radzieccy lekkoatleci powinni być najlepszymi na świecie. Zależy to w dużym stopniu od poziomu i wszechstronnego przygotowania fizycznego.

DROGA DO OLIMPIJSKIEGO REKORDU*)

WALERIA GRENGE — mistrz XV Olimpiady

Dnia 2 sierpnia 1952 roku zdobyłam w Helsinkach złoty medal w pływaniu stylem dowolnym na 400 m, ustanawiając rekord olimpijski na tym dystansie w czasie 5,12"1. Obecnie po Olimpiadzie pragnę opisać swoją drogę do zwycięstwa, podzielić się swoim doświadczeniem z młodymi pływakami i podziękować tym, którzy przyczynili się do tego sukcesu.

Nauczyłam się pływać mając lat 5 i od dziecka polubiłam pływanie. W lecie 1945 roku, po oswobodzeniu Węgier przez Armię Radziecką, po raz pierwszy wzięłam udział w zawodach w grupie młodzieżowej. Po zawodach pływaczka Magda Jawor pochwaliła mnie i zaproponowała, żebym zajęła się poważnie pływaniem. Z radością zgodziłam się na to, gdy usłyszałam, że niezależnie od pływania w lecie, będę mogła w zimie dwa razy w tygodniu pływać w krytym basenie.

W 1946 roku wzięłam udział w zawodach dla początkujących, na których zajęłam pierwsze miejsce przepływając żabką 50 m w czasie 45 sek. Podczas jednego z treningów Magda Jawor zapoznała mnie z doświadczonym trenerem Imre Szarossim. On powiedział, że jestem bardzo zdolna, tylko muszę dużo trenować, aby osiągnąć dobre wyniki. W celu wyjaśnienia sobie wszystkich trudności związanych z czekającymi mnie zajęciami treningowymi, Szarossi zaprowadził mnie do znanej pływaczki Ewy Szekely, która przyjęła mnie bardzo serdecznie i przede wszystkim pokazała swoje dzienniki treningowe, które prowadziła od 7 lat, wyjaśniając, że trening bez dzienniczka to jakby poszukiwanie w ciemnościach. Ewa Szekely w swoim dzienniczku pływackim zapisywała dokładnie treść treningów, wyniki zawodów, dane kontroli lekarskiej. Podkreślała ona, że w wielu wypadkach dane zapisane w dzienniczku stanowiły podstawę do ustalania ilości, treści i natężenia treningów, zwłaszcza, kiedy wyniki obniżały się. Przeglądałam także jej trzy albumy wypełnione artykułami, wycinkami z prasy i fotografiami dotyczącymi jej udziału w zawodach; zdobyte medale, puchary i dyplomy. W końcu pokazała mi 25 minutową gimnastykę i wyjaśniła, że pływak trenując tylko w wodzie nie może osiągnąć wysokich wyników. Szarossi widząc moje przerażenie wywołane tak dużym zakresem treningu, uspokoił mnie, mówiąc, że moje treningi będą prowadzone ze stopniowym zwiększaniem natężenia tak, by nie zaszkodziły zdrowiu.

*) Autoryzowany przekład L. Kalitienko. Fizkultura i Sport nr 37 r. 1953. Tłumaczył Roman Roszko.

Na drugi dzień poszłam na trening. Przyglądałam się jak pływają: Ewa Szekely, Kato Szeke, Laszlo Diengieszi, Imre Nieki i inni. W tym dniu Ewa przepłynęła motylkiem 5,000 m. Byłam tym oszołomiona. Pływacy jednak podtrzymywali mnie na duchu, mówiąc, że po pewnym okresie czasu i ja będę mogła łatwo tyle przepłynąć co Ewa i wytrzymać duże obciążenie na treningach. Szarossi na początku zalecił mi dużo pływania żabką celem wyrobienia wytrzymałości i nauczył mnie pływać wszystkimi sposobami. Szczególną uwagę kładł on na pływanie, najbardziej trudnym sposobem — motylkiem. Początkowo nie mogłam przepłynąć motylkiem więcej, niż 20 m. Moje ramiona bardzo szybko męczyły się. Wówczas Szarossi wyjaśnił moje błędy; zaczęłam pływać prawidłowo i spokojnie odcinki 20-metrowe tak, że ostatecznie mogłam przepłynąć odcinek 400 m.

Po ośmiu miesiącach uporczywych treningów wyniki moje wcale się nie poprawiły. Szarossi wyjaśnił, że jest to rzeczą naturalną, gdyż mój organizm przystosowuje się do ciężkiej pracy, i, że skoro ten proces zakończy się, to wyniki gwałtownie się poprawią. Okazało się to prawdą. W 1948 roku przepłynęłam motylkiem 200 m w czasie 3,09". W tym okresie czasu pływacy węgierscy zaczęli trenować codziennie (czasem nawet 3 razy dziennie). Oprócz tego wykonywali oni codziennie specjalną gimnastykę. Średnio codzienny trening pływaka składał się z przepłynięcia 2 — 3 tysięcy metrów i 30 minut gimnastyki.

W jednej z prac radzieckiego uczonego Pawłowa przeczytałam, że odpoczynek powinien być aktywnym, że odpoczynek bierny hamuje rozwój organizmu. Odpoczynek aktywny jest potrzebny pływakowi, by nie stracił osiągniętej formy sportowej w okresie przejściowym treningu. Opiszę więc jak wyglądał mój odpoczynek czynny przy końcu 1949 i na początku 1950 roku.

Po trzech tygodniach odpowiednio słabego treningu zaczęłam pływać codziennie po półtora godziny, swobodnie i różnymi sposobami, skakałam do wody z trampoliny, a nawet grałam w piłkę wodną. Oprócz tego codziennie wykonywałam gimnastykę i często jeździłam na nartach. Przez 3,5 miesięcy mimo, że już w tym okresie pływałam więcej, aniżeli na treningach w 1949 roku, nie odczuwałam zmęczenia i okazywałam coraz większą chęć do rozpoczęcia poważnego treningu.

Każdy mój trening składał się z dwóch części: pracy nad doskonaleniem indywidualnej techniki i z pływania różnych dystansów.

Zgodnie z moimi indywidualnymi zdolnościami wypracowałam swoisty styl z pływania kraulem, charakteryzujący się miękką pracą ramion oraz gwałtowną i nie całkiem jednakową pracą nóg. Dużo uwagi poświęciłam pływaniu z zatrzymaniem oddychania, pracowałam nad usuwaniem szkodliwego i hamującego huśtania ciała (roling) związanego właśnie z oddychaniem. W tym celu przepływałam odcinki 20-metrowe wykonując tylko jeden wdech.

Swój trening codzienny układałam według schematu tygodniowego, który powtarzałam aż do maja ze stopniowym zwiększaniem tempa pływania.

Poniedziałek. Rozgrzewka — 500 m. Praca nad stylem 30 razy 20 m. 2,000 m (w tempie 100 m — 1,40"). 50 m motylkiem na czas. Swobodna kąpiel — 10 min.

Wtorek. Rozgrzewka — 500 m. Praca nad stylem 30 razy 20 m. 4 razy 100 m z przerwami 10-minutowymi (2 razy kraulem w tempie 100 m — 1,35", raz motylkiem i raz kraulem na grzbiecie). Swobodna kąpiel 10 minut.

Sroda. Rozgrzewka — 500 m. Praca nad stylem 30 razy 50 m. 4 razy 200 m z przerwą 5-minutową (2 razy kraulem w tempie 100 m 1,30", raz motylkiem, raz na grzbiecie). Spokojne pływanie 10 minut.

Czwartek. Rozgrzewka — 500 m. Praca nad stylem 30 razy 20 m. 10 razy 100 m z przerwą 3-minutową, z czego 8 razy kraulem (w tempie 100 m — 1,25"), raz motylkiem, raz na grzbiecie. Spokojne pływanie 10 minut.

Piątek. Rozgrzewka — 500 m. Praca nad stylem 3 razy 20 m. 16 razy 50 m z przerwą 2 minut, z czego 8 razy kraulem (w tempie 40"), 4 razy motylkiem i 4 razy na grzbiecie. Spokojne pływanie 10 minut.

Sobota. Samodzielne spokojne pływanie.

Niedziela. Rozgrzewka — 1,000 m. 100 m motylkiem lub 400 m kraulem na czas.

Takie treningi przeprowadzałam przez cały rok zwiększając stopniowo tempo pływania. W miesiącu maju przeszłam na dwukrotny trening dziennie, zaprzestając wykonywania wyteżonej gimnastyki. Główny trening wykonywałam rano, zaś drugi w ciągu dnia. Drugi trening trwał około półtorej godziny. Przerabiałam starty, nawroty, ruchy, nóg, ramion. Z końcem czerwca zaczęłam trenować trzy razy dziennie. Trzeci trening odbywał się w formie tzw. „sztafety francuskiej“.

W tej szlafecie brało udział 40 pływaków, niezależnie od sposobu pływania i wieku. Pływaliśmy w poprzek basenu 16 razy po 20 m wszystkimi sposobami z tym, że przy końcu każdego odcinka odpadało dwu ostatnich pływaków. Na takich treningach wyrabiałam nawyki taktyczne i potrzebne na finiszu przypieszenie bez kurczowego naprężenia mięśni. Na pierwszym odcinku płynęłam lekko, na dziesiątym trzeba było przyspieszyć tempo, na piętnastym oddawałam wszystkie siły, żebym mogła przepłynąć jeszcze jeden odcinek.

W 1950 roku poprawiłam swój wynik na 400 m kraulem o 21 sekund przepływając ten dystans w 5,24"6.

Na podstawie oceny treningu w 1950 roku wraz z trenerem i lekarzem zdecydowano, że trzeba zwiększyć zakres treningów.

Ten rok był dla mnie specjalnie ciężki, gdyż przygotowywałam się do egzaminu dojrzałości. Swój główny trening — od stycznia do czerwca — za przykładem Szekej rozpoczynałam o godzinie 5-ej rano.

Spośród wielu trudnych treningów opowiem o jednym. Zadanie polegało na przepłynięciu 4 razy 400 m, przy czym wedle planu pierwsze 400 m trzeba było przepłynąć w 5,40", drugie w 5,35", trzecie w 5,30", czwarte w 5,25". Na pierwszych trzech 400 metrówkach płynęłam dokładnie w tempie, który regulował trener z brzegu. Lecz w czwartym biegu na 200 m już nie mogłam wytrzymać potrzebnego tempa. Trener wstrzymał trening i polecił mi odpoczywać przez 5 minut. Płynęłam więc po raz drugi, trzeci, czwarty. Szarossi znowu zatrzymał mnie na 200 m. „Za słabo rozpoczynasz“ — powiedział. Odpowiadałam, że nie mogę wytrzymać od początku tak silnego tempa. Na to Szarossi uśmiechnął się. Po 10 minutach płynę 400 m po raz szósty. Na 200 m trener mnie nie zatrzymuje. Znaczy to, że płynę silnie. Wynik końcowy brzmi: 5,23"4. Obecna na treningu Ilonka Nowak zapytała mnie w jaki sposób wytrzymuję taki wysiłek, gdyż ona doświadczona pływaczka nawet nie śniła o takim treningu.

W 1951 roku na Festiwalu w Berlinie wygrałam 400 m kraulem w 5,17", tj. lepiej o 7"6, aniżeli w 1950 roku. Przyznano mi wówczas tytuł „Wybitny sportowiec Węgierskiej Republiki Ludowej“. Dzięki nowemu systemo-

wi treningu i usilnej pracy koleżanki i koledzy osiągnęli także wspaniałe wyniki. Ewa Szekely poprawiła rekord na 200 m motylkiem na 2,52"4, Littomericzky Maria przepłynęła kraulem 100 m w czasie 1,07"8, Imre Nieki uzyskał na 100 m czas 57"8, na 200 m — 2,08"2, na 100 m na grzbiecie — 1,07"8. Takie wyniki dodały nam otuchy przed Olimpiadą.

Na podstawie wyników osiągniętych w 1951 roku ułożono plan treningu na rok olimpijski 1952, który to plan wykonuję z małymi zmianami do chwili obecnej.

Od 1 stycznia do 15 lutego.

Każdego dnia pływam przez 2,5 godziny wedle własnego uznania. Raz na tydzień odbywam zajęcia godzinne z trenerem, poświęcone wypracowaniu kraula i motylka z zatrzymaniem oddychania. Cztery razy w tygodniu odbywają się zajęcia ogólne w hali. W pozostałych trzech dniach wieczorem przerabiam indywidualną gimnastykę przez 30 minut.

W tym okresie przez dwa tygodnie wypoczywałam w górach, gdzie zamiast pływania odbywałam codzienną gimnastykę, długie spacery piesze, lekki bieg i spacerów na nartach.

Od 15 lutego do 1 czerwca.

Trening poranny:

Poniedziałek — pływanie 600 m kraulem.

Wtorek — pływanie 4 x 400 m.

Środa — pływanie 8 x 200 m.

Czwartek — pływanie 16 x 100 m.

Piątek — pływanie 32 x 50 m.

Sobota — kąpiel.

Niedziela — pływanie na czas.

Każdą drugą część dystansu przepływałam kraulem, zaś pozostałe odcinki dystansu innymi sposobami. Z chwilą rozpoczęcia zawodów pływanie na czas zastępowałam zawodami.

Trening przed południem:

Poniedziałek — sztafeta francuska.

Wtorek — praca nad stylem.

Środa — praca nad stylem.

Czwartek — doskonalenie startów i nawrotów.

Piątek — praca nad stylem.

Trening popołudniu:

Poniedziałek — nawroty, sztafeta francuska.

Wtorek — gry.

Środa — praca nad stylem.

Czwartek — gry.

Piątek — sztafeta francuska.

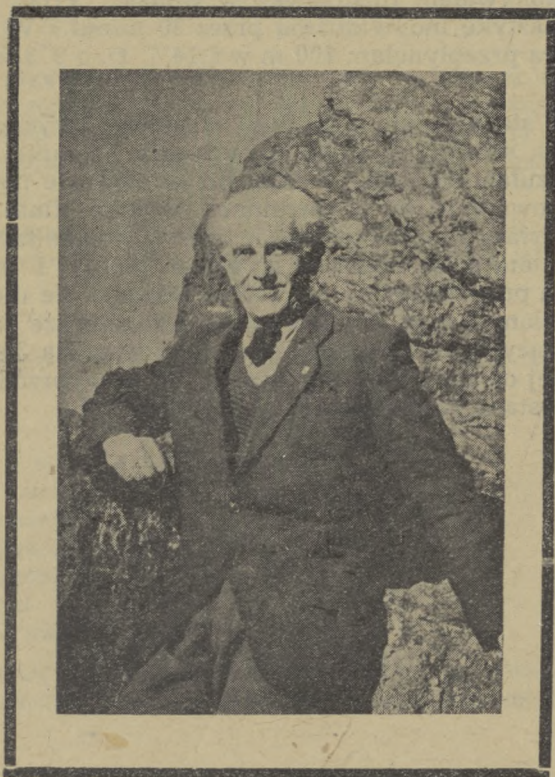
Sobota — kąpiel.

Niedziela — zawody.

Stosownie do mojego ogólnego stanu fizycznego ustalono treningi z minimalną szybkością i maksymalnymi odpoczynkami.

Wraz z przybliżaniem się terminu Olimpiady, szybkość na dystansie dochodziła do maksymalnej, zaś odpoczynki stawały się coraz krótsze. Przed treningiem wykonywałam rozgrzewkę w wodzie. Prócz tego codziennie ćwiczyłam gimnastykę indywidualną przez 30 minut. W wyniku takich treningów 8 lipca przeplęłam 400 m w 5,14"7, tj. o 2"3 lepiej od własnego rekordu.

W Helsinkach startowałam w 14 dniu zawodów. Zwycięstwa Szeke, Kato, Szekely Ewy, sztafety 4 x 100 m wywarły na mnie dodatni wpływ. W przedbiegu czułam się słabo, jednak już w półfinale popłyłam lepiej, tak, że trener powiedział mi iż powinnam wygrać finał czasem 5,11"9. Przed finałem byłam zdenerwowana, jednak w wodzie szybko uspokoiłam się. Nie pozwoliłam sobie narzucić szybkiego tempa i na 100 m byłam o 2 m. w tyle za prowadzącymi. Do 200 m sytuacja nie uległa zmianie. Na 240 m zwiększyłam tempo. Na 260 m spostrzegłam, że zaczynam dochodzić do prowadzących, co podniosło mnie na duchu. Na 300 m wykonałam nawrot wcześniej od innych i na ostatnich 100 m wyprzedziłam wszystkie zawodniczki. Dystans przeplęłam w czasie 5,12"1.



Zygmunt Orłowicz

Po nieszczęśliwym wypadku, jakiemu uległ w dniu 19 kwietnia r.b., w dniu 9 maja rb. zmarł Zygmunt Orłowicz.

W Zmarłym nietylko Warszawa ale i cała Polska traci jednego z najbardziej oddanych umiłowanej sprawie wychowania fizycznego i sportu młodzieży szkolnej pracownika. Zygmunt Orłowicz znanym był nie tylko na terenie Warszawy, gdzie żadna impreza sportowa młodzieży szkolnej, żadna poważniejsza akcja nie obyła się bez Jego współpracy, ale znały Go także i inne miasta polskie, gdzie wyjeżdżał z młodzieżą warszawską, aby propagować umiłowaną przez siebie ideę.

Znałem Zmarłego jeszcze z czasów Jego studiów w Państwowym Instytucie Wychowania Fizycznego; widziałem Go na stanowisku Instruktora tegoż Instytutu, a następnie przez długie lata, jako wychowawcę fizycznego w szkole. Był On takim wychowawcą fizycznym, jakich Polsce najbardziej potrzeba. Nie pracował w żadnych elitarnych klubach sportowych ale całą swoją wiedzę, cały zapał i umiłowanie kierował do najszerszych mas młodzieży, walcząc już wtedy o możliwie najszerze upowszechnienie dobrego działania wychowania fizycznego i sportu. Nie mógł wprawdzie rozwinąć wszystkich swych możliwości w Polsce przedwrześniowej ale w całej swej pracy starał się utrzymywać właściwy kierunek.

W Polsce Ludowej, gdy sprawa powszechności kultury fizycznej znalazła należyte zrozumienie i poparcie, Zmarły rozwinął niezmiernie żywą działalność. Pracuje w szkole, przez pewien czas pracuje na stanowisku wizytatora wychowania fizycznego w Ministerstwie Oświaty, pracuje w Wyższej Szkole Pedagogicznej i znowu w szkole, oddając wszystkie swe siły umiłowanej przez siebie sprawie.

Rozwija jednocześnie żywą działalność propagandową, jako stały współpracownik działu sportowego szeregu pism, a ponadto przez umieszczanie w prasie fachowej i ogólnej szeregu artykułów.

Z imieniem Zmarłego najczęściej łączymy gimnastykę i gry sportowe ale trzeba także pamiętać, że był On niestrudzonym propagatorem i znawcą zagadnień turystycznych. Napewno nie ma wśród nas nikogo, któryby tak znakomicie znał wszystkie szlaki turystyczne, poczynając od krótkich wybieczek podwarszawskich, a kończąc na wielkich krajowych szlakach.

Trudno w krótkim wspomnieniu pośmiertnym wyliczyć wszystkie prace Zmarłego, trudno podać Jego biografię. Nie byłbym w stanie tego uczynić. Pragnę jednak podkreślić, że był to jeden z tych już nielicznych działaczy wychowawców fizycznych starszego pokolenia, który rzeczywiście gorąco ukochał sprawę wychowania fizycznego i sportu młodzieży szkolnej i który tej trudnej, choć tak bardzo wdzięcznej pracy, poświęcił wszystkie swe siły i całe swoje życie. Niechże będzie wzorem dla młodszych pokoleń wychowawców fizycznych, niechże pamięć Jego pięknej postaci, otoczonej stale przez rzesze sportującej młodzieży, przechowa się w sercach tej młodzieży jak najdłużej.

(Marian Krawczyk)

STAROPOLSKA SZKOŁA SZABLOWA*)

ZBIGNIEW CZAJKOWSKI

mistrz sportu

Nasi szabliści, którzy ostatnio odnieśli szereg cennych zwycięstw międzynarodowych, reprezentują nowopowstającą, swoistą, polską szkołę szermierczą. Odrębny styl naszych szablistów, co — nawiasem mówiąc — przyznaje cały szereg wybitnych znawców zagranicznych, polega między innymi na czynnym sposobie prowadzenia walki, nowoczesnej technice i ścisłym jej powiązaniu z taktyką, dużej szybkości, stosowaniu zaskakujących rzutów, dynamicznej postawie i utrzymywaniu dużej odległości w walce.

Starając się, na podstawie dostępnych mi materiałów, odtworzyć staropolską szkołę szablową, doszedłem do wniosku, że również i w dawnych czasach nasza szermierka była bardzo postępową, jak na ówczesne czasy, stanowiła odrębny i oryginalny system walki na broń białą, była dynamiczna i naturalna (w przeciwieństwie do sztucznych nieraz postaci szermierki na Zachodzie).

W niniejszym artykule postaram się po krótko przedstawić rozwój szermierki w dawnej Polsce oraz podać zasady starej, lackiej szkoły szablowej: będzie to również przyczynek do mało znanego działu historii kultury fizycznej w naszej ojczyźnie.

*

*

*

Polska sztuka szermiercza dochodzi do szczytu rozkwitu za panowania króla polskiego i saskiego, Augusta Mocnego. Nasza szkoła szablowa rozpowszechniona była wówczas i za granicą. Wielu tegich graczy szablowych wyjeżdżało do Drezna i Lipska pod opieką królewską i zaznajamiało Niemców z naszą szermierką. Przeszło pół wieku później sławny fehmistrz drezdeński Werner nauczał szermierki szablowej („auf krumme Säbel“), a jedno z cięć nazwał „die polnische oder die höllische Quart“ — polska albo piekielna czwarta.

Na wstępie należy podkreślić, że staropolska szermierka na szable zawierała wiele postępowych cech. Przede wszystkim, odmiennie niż w kra-

*) Wszystkie cytaty pochodzą z traktatu Michała Starzewskiego, słynnego polskiego fehmistrza. „O szermierstwie“, napisanego na początku XIX wieku. Rozprawa o szermierstwie ukazała się drukiem dopiero w 1930 roku jako załącznik do książki „Ze wspomnień o Michale Starzewskim“ (książka napisana została przez jego prawnuka w stuletnią rocznicę powstania listopadowego).

jach zachodnich, nie było u nas kultu pojedynków ani prawnego ich uznania w ciągu całych wieków naszych dziejów (patrz: „Pojedynki w Polsce przez Joachima Lelewela“, Poznań 1857). W sposobie zadawania cięć, mimo że szable były ciężkie — zachowywano zasadę nieuchronnego stawu łokciowego, zadając cięcia z kiści i unikając w ten sposób narażenia przedramienia na cięcia. Postawa szermiercza była na wskroś „postępowa i nowoczesna“, tzn. różnorodna, zmienna i dynamiczna. Szermierka nasza, nawet jako ćwiczenia sportowe, nigdy nie wyrodziła się w sztuczną, zbyt stylizowaną i nienaturalną postać, jak to było z szermierką na florete na Zachodzie; podobnie obce były naszym przodkom cudaczne i wysoce sztuczne wymysły hiszpańskiej szermierki „geometrycznej“. Przypuszczam również, że znano odpowiedniki naszych zasłon usuwających i odbijających, wspomniano bowiem o „przejmowaniu razów“ i „podchwytywaniu razów“.



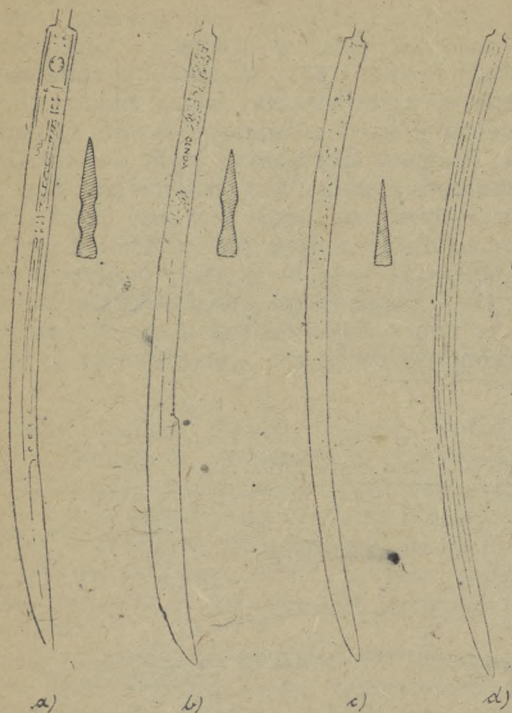
Ryc. 1. Broń turecka: a) szabla, b) buta, c) szabla o głowni płomienistej.

Odtworzone z trudem i niekompletne prawidła szkoły lackiej „uczą nas, jak nam ku wrogowi zaczepnie lub odpornie mieć się należy“, czyli podają zasady działań zaczepnych i obronnych starej polskiej szkoły.

Pierwszą zasadą szermierczą była „siła dłonna“ (ruchliwość dłoni, którą zadawano cięcia) i „wyteżenie ramienne“ (nie zginanie ramienia w łokciu).

Całe uzbrojone ramię szermierza od barku do końca broni zwano „godzeniem“. Miejsce na środku piersi przeciwnika, gdzie powinny kończyć się cięcia tzw. rdzenie, nazywano „rdzeniem“. Wszystkie cięcia dzielono na: a) cięcia wręczne, czyli krótkie — trafiające w rękę, oraz b) rdzenie, czyli głębokie — trafiające w twarz, piersi i ramiona.

Z punktu widzenia zastosowania brzeszczot właściwy, zwany inaczej zastawą, dzielono na dwie części: sieczną — przy końcu broni, służącą do zadawania cięć, i odporną, przy koszu, służącą do obrony.



Ryc. 2. Brzeszczoły: a) głownia szabli St. Batorego, b) głownia batorówki, druga poł. XVI w., c) głownia polska, pierwsza poł. XVII w., d) głownia polska, pierwsza poł. XVII w.

„Dzierżenie korda“ wyglądało następująco: kiel trzonu opierano o „muszkuł wielkiego palca“ (kłąb kciuka); kciuk przylegał wzdłuż grzebienia trzonu, a palec wskazujący albo był oparty opuszką o kosz, albo zadzierżgnięty ostatnim członem o pierścień tarczny lub szlufkę. Prowadzenie broni w dużej mierze zależało od wskaziciela, zwanego przez szermierzy palcem wodzącym lub pierścieniem.

Rozróżniano cały szereg podstaw szermierczych, przy czym pod pojęciem postawa rozumiano też pewne ruchy: „korzystne więc, a godzeniu naszemu odpowiednie członków ułożenie, owa piorunna, a w każdej chwili ogłędna, wszechstronna ruchliwość, jaka taka w rażeniu jako też i w oporze przeciwnika zamysłem szermierza odpowiadać powinna, zwie się harcownika — postawą, ta zaś, stosownie do położenia różnych, może być albo — w s t ę p n a, albo — c z e l n a, albo — g o d z ą c a, albo — r a ż ą c a, albo — o d p o r n a, albo li też — o d w o d n a“.

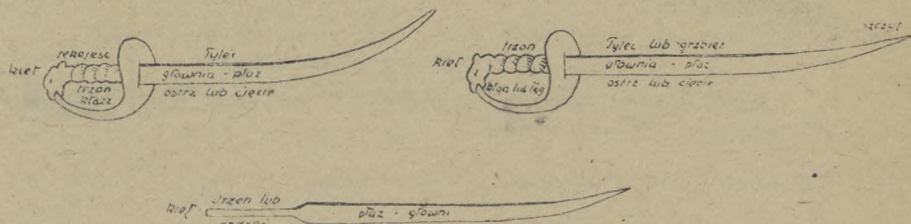
Postawę czelną, czyli postawę „czołem, panie bracie!“ możnaby określić jako zasadniczą postawę szermierczą. „Ta (postawa czelna) szkoły łackiej taką winna być: nie zmieniaj wstępnej postawy na włos, lecz przysiadź tylko, wciągnij w siebie brzuch, a za ramieniem podaj naprzód pierś i wyteż ramię, ku prawemu przeciwnika oku zwracając hartowny korda twego szczyt, a miej go tak ciągle zwrócon w jego zerk! I z pod tarczy baczność dawaj nań. Tak: kosz twój zawsze zastonić twą brew — łokieć nie zgity ochronić od krawca¹⁾, a młyniec w czasie zastoni ci pierś.

Tu wprawdy ciąglej trzać w postawie tej i gdybyś tylko nie wychodził z niej, a umiał w czas młyńca zręcznie, a ogłędnie ciąć i żaden by ciebie nie dosięgnął raz. Lecz to nie sztuka mieć się czołem wciąż, trzeba też także umieć natrzeć kiedyś — a tu i godzić kordem trzeba umieć znów, skąd sama za siebie godząca wywija się postawa...“.

Odległość stóp w postawie godzącej i czelnej nie była podawana arbitralnie, ale zależała od wzrostu i innych cech osobniczych szermierza:

1) Wyrażenie „krawiec“ oznaczało łokieć lub cięcie na łokieć.

„Nie ma i być nie mogą przepisy stałe, o ile zstęp (noga zakroczna) od wstępu (wykroczna) oddalony winien być. Bajka to wszelkiego Niemców w tem praktyki! Bo miarę kroczeń we wzroście twoim sam ci wytknął Bóg: Wstęp od zstępu oddal sobie tak, aby tułów twój wbrew i wstecz z wszelką pewnością tak hojdać się, ważyć i na wszystkie strony podawać się mógł...” Nie uznawanie przez naszych przodków sztucznej i niecelowej postawy znajduje swój wyraz również w następującym cytacie: „Wprawiajcie się w podajność taką wciąż, ażebyć zgrabną, naturalną, a siłom twem odpowiednią była — bo tak unikniesz owej obcemi prawidłami przepisywanej teatralnej, a dziwackiej postawy, dla której utrzymania często-gęsto oberwiesz kordem w bok lub paragraf jedenasty na licu lub łbie, a zatrzymasz postawę sobie przyrodzoną, dzielną wzrostowi twemu, ułożeniu i siłom odpowiednią, jaką nie tylko że ocalisz się, ale i przeciwnikowi czelnie stawisz krok”.



Ryc. 3. Części szabli wg Starzewskiego „O szermierstwie”.

Przy okazji można by wyjaśnić, że „paragrafem jedenastym” zwano dwa szybko i sprawnie zadane cięcia, po których blizny tworzyły blisko siebie, równoległe kreski, przypominające jedenastkę. Nazwa tych cięć czy blizn najprawdopodobniej pochodzi od tego, że szczególnie wprawnymi we władaniu szablą byli prawnicy, adwokaci, ponieważ w czasie rozpraw często dochodziło do walk między poważnionymi i stronami, a obrońca sądowy znający doskonale prawo, ale nie umiejący stawić czoła napasnikom z bronią w ręku — nie był poważany.

Wróćmy jednak do dalszego opisu postaw szermierczych. W czasie walki trzymano nie uzbrojoną rękę z tyłu, często zatknietą za pas lub, co na pewno niejednego z czytelników zdziwi, w sposób podobny do stosowanego dziś przez florecistów. „Gracz stary a doświadczony podnosi w górę ją (lewą rękę) i zgina tak, że dłoń w pewnem od głowy oddaleniu, niby dla równowagi strony wręcznej, wdzięcznej a zgrabnej, dodaje mu postawy”.

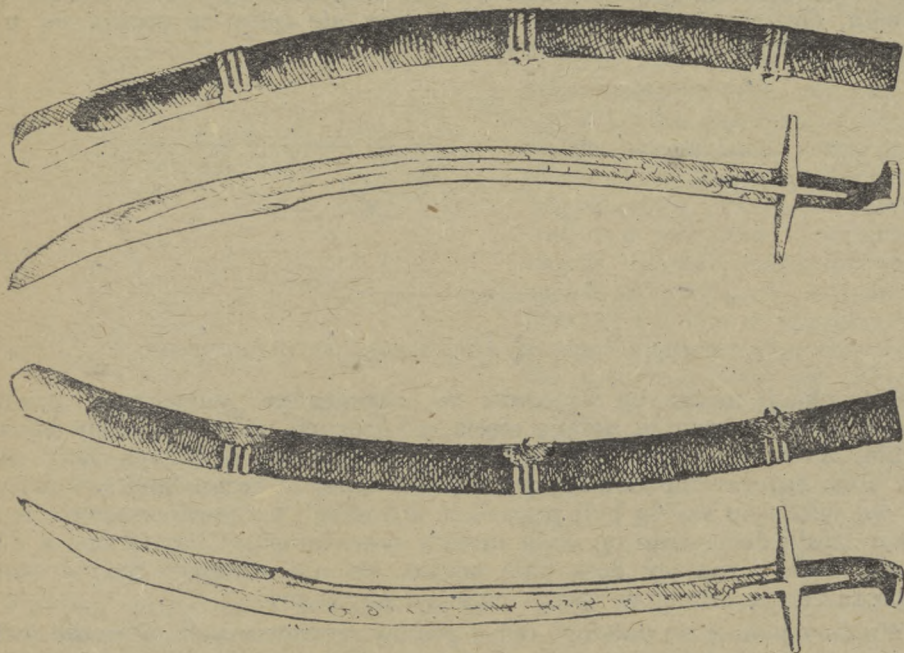
Do postawy godzącej przechodziło się z czelnej przez bezszelestne, łagodne wysunięcie nogi wstępnej do przodu, będąc w każdej chwili gotowym i skupionym do dalszego działania.

Przejście z postawy godzącej do rażącej polegało na odepchnięciu się zstępną, z równoczesnym podskokiem do góry nogi wstępnej i cięciem szabli, po czym następował powrót do postawy czelnej („a w podskoku posuwistym tym raż i natychmiast wstecz wstawaj w czelną znów”).

Jak widać, przejście z postawy czelnej poprzez godzącą do rażącej przypominało dzisiejsze natarcie sunięciem — nawet określenie staropolskie „podskok posuwisty” brzmi bardzo podobnie.

Po takim podskoku posuwistym szermierz cofał się do postawy czelnej, a jeżeli jego przeciwnik z kolei przeszedł do działań zaczepnych — kurczył się, nieznacznie przysiadł zasłaniając się bronią skierowaną w „prawy zerk“ (prawe oko) przeciwnika — przyjmując w ten sposób postawę odporną, z twarzą krytą koszem szabli.

Przy dalszym natarciu przeciwnika należało nieraz przejść do postawy odwodnej, która polegała na cofaniu się w niskiej postawie, zasłaniając się szablą od cięć przeciwnika i odcinając się w stosownej chwili często cięciem nyżkiem. Cofając się stosowano też uskok do tyłu i w bok. („...z linii prostej harcu uskok w steczny bok, a jemu nyżkiem w łęg. w ramię albo w trok“).



Ryc. 4. Szabla polska z drugiej poł. XVII w.

Prawa strona szermierza w postawie nosiła nazwę wręcznej (prawe ramię), lewa odwrótniej (lewe ramię), środek pola trafienia, zwano stroną rdzenną (głowa, tułów i brzuch).

Wyróżniano — jak już o tym wspomniiałem — cięcia wręczne, czyli płytkie, i rdzenne, czyli głębokie. W ćwiczeniach szczególną uwagę zwracano na cięcia wręczne, trafiające w rękę — „w cięciach wprawnych pierwsze miejsce zajmują cięcia wręczne“. W „rozprawie“, czyli w walce, polegano raczej na cięciach rdzennych, co przypomina nieco dzisiejszą szpadę. Cięcia rdzenne były przede wszystkim cięciami zaczepnymi, a w razie ich niepowodzenia polegano na wręcznych.

Cięcia wręczne według Starzewskiego przedstawić najłatwiej przy pomocy tzw. rąbka wręcznych cięć, tj. obwodu o „przecięciu dwóch stóp“,

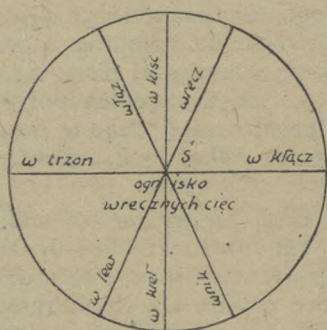
w którego środku „mieścim kordem zbrojną dłoń“. Ruchliwością dłonną, tzn. ruchami z kiści, wykonuje się cięcia:

1. W ręcz — „oto jak ją stworzył Bóg — tyłem od siebie wskok unosi z kordem dłoń i — spuszcza ostrzem w sam środek przeciwnika dłoni“... „czyli tnie go w rękę, a za-tem i wręcz. Cięcie to więc pierwsze nazywa się — wręcz“. Wykonując cięcie wręcz, należało uważać, aby nie opuszczać szabli zbyt nisko — aby cięcie kończyło się na ręce przeciwnika. W cięciach „płytkich „rdzennem wszystkich cięć ogniskiem“ był środek ręki przeciwnika.
2. W łąż — cięcie ze strony przeciwnej — unosząc broń tyłcem należało skierować ostrze nieco w lewo i zadać trafienie „w wodzącego palca wyłężenie“ czyli w łąż.
3. W nik — podcięcie ręki przeciwnika po podwinieciu „kordem od siebie, tj. od lewego do prawego“.
4. W lew — cięcie z przeciwnej strony od cięcia w nik. Cięcie to zadawano jakby „chcąc podbić dłoń jego (przeciwnika) w lewo“.
5. W kłacz — cięcie skierowane z prawej w lewo na rękę przeciwnika, po stronie której znajdował się kłacz szabli.
6. W trzon — cięcie ze strony przeciwnej, skierowane na palce trzymające trzon szabli (uchwyt).
7. W kiść — cięcie z góry na rękę.
8. W kieł — cięcie na rękę z dołu — „W dłoni przeciwnika spód, kędy przegubem dłonnym korda ostoinięty kieł...“.

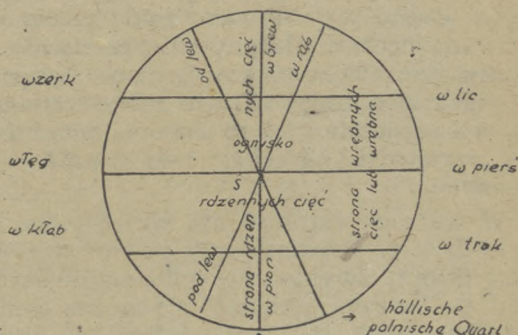
Opisując cięcia głębokie, wyróżniano części pola trafienia:

- a) strona sieczna — strony prawa, „na razy najmocniej wystawiona tu albo też siecze sama“.
- b) strona rdzenna — część środkowa, „ponieważ w niej chronisz życia rdzeń — rdzenną i tu pozostanie też“.
- c) strona wrębna — strona lewa, „ponieważ przez tamte dwie (sieczną i rdzenną — przyp autora) wrębywać się niejako do niej musisz wciąć, gdybyś chciał razić ją, przeto też i na strony rdzennej sprawiedliwiej tu zastępuje imię“.

Stąd też cięcia głębokie dzielono na sieczne, rdzenne oraz wrębne; przedstawić je można za pomocą rąbka cięć rdzennych —



a)



b)

Ryc. 5. a) Rąbek cięć wręcznych, b) rąbek cięć rdzennych — (wg M. Słazewskiego „O szermierstwie“).

koła, o średnicy większej od średnicy rąbka cięć płytkich. Środek koła — S — stanowi ognisko przecinających się wszystkich cięć głębokich i znajduje się w środku piersi przeciwnika. Na ognisku tym powinno się zatrzymać każde cięcie głębokie. Obręb rąbka cięć rdzennych obejmuje

głowę, ramiona, tułów „aż do środka samego postaci twojej tu poniżej bioder“.

Wyróżniano 12 cięć głębokich (rdzennych), z tych na stronę rdzenną wypadało 2 (w brew i w pion) na stronę sieczną 5 (od lew, w zerk, w łęg, kłęb i pod lew) oraz na stronę wrębną 5 (w rąb, w lic, w pierś, w trok i nyżkiem, czyli piekielna polska czwarta).

Cięcia rdzenne (rdzenne właściwe):

- 1) w brew — cięcie z góry na czoło przeciwnika;
- 2) w pion — cięcie od dołu w górę.

Cięcia sieczne:

- 1) od lew — cięcie w prawe ramię przeciwnika, z lewa w prawo w dół;
- 2) w zerk — cięcie w prawy policzek przeciwnika;
- 3) w łęg — cięcie z lewej w prawo na wysokości pachy („i zaraz od lewicy w odwrot — cięcie także same znów, tam, kędy zgicę całej przeciwnika facyaty przypada w samym łęgu mu.“);
- 4) w kłęb — cięcie w prawe biodro;
- 5) pod lew — cięcie lewym nyżkiem, do góry w lewo i na prawo.

Cięcia wrębne:

- 1) w rąb — cięcie w lewe ramię przeciwnika, z góry w dół i nieco w lewo;
- 2) w lic — cięcie w lewy policzek;
- 3) w pierś — cięcie od prawej w pierś na wysokości pachy;
- 4) w trok — cięcie „w biodrę lewą, kędy to zwykle bywa korda trok“.
- 5) nyżkiem, czyli cięcie tureckie — z prawego dołu w brzuch. Cięcie to zwano tureckim, „bośmy niegdyś Turkom najczęściej płatali nim brzuch, a na sejmikach też njeeden szlachcic na zagrodzie pasa litego rozwiązał niem węzeł panu wojewodzie, a nie zrobił mu więcej nic!“ Niemcy ze zgrozą cięcie to nazywali „die höllische polnische Quarte“. „Rzadko też Niemiec tedy jechał kordem, a odnosił w upominku prawie zawsze cięcie to“.

Kombinacji cięć wręcznych i głębokich używano w natarciach zwodzonych: często wykonywano zwód cięcia wrębnego, aby zakończyć prawdziwym cięciem rdzennym i przeciwnie, co również przypomina nowoczesną szermierkę na szable. A oto, co pan Michał Starzewski pisze o natarciach zwodzonych: „...że zaś szermierz każdy, i to w cięciach potrójnych szczególnie, jak to wkrótce tego i doświadczysz sam, godząc w rdzeń — przechodzi na rękę; i odwrotnie — godząc na rękę, toczy kordem w rdzeń...“.

W walkach zarówno dla wprawy, jak i w samej rozprawie (w walce prawdziwej) obowiązywały pewne zwyczaje. I tak np. nawet bez świadków (którzy zwykle mierzyli długość szabel obu przeciwników i zapowiadali, do ilu razy „składać“ się można — do dwóch czy do trzech) harcownicy umawiali się sami, „a do iluż razy, panie Bracie, złożymy się?“. Składanie odbywało się zwykle do trzech razy: najpierw calcem — mierzanie szabel od kosza do kosza — potem po cofnięciu się harcowników — uderzano brzustem korda o kord; wreszcie po dalszym zwiększeniu odległości w końcu składano się stykając swe szable szczytami. Po trzecim złożeniu rozpoczynały się działania zaczepne.

Z tego sposobu potrójnego składania się wyróżniano trzy rodzaje odległości szermierczej: „troisty odcień siecznego na harcowników szlaku“.

Sławna przeszłość naszej szermierki stanowi bogatą skarbnicę tradycji współczesnych szermierzy sportowców Polski Ludowej.

SYSTEMATYKA ROZWOJOWA ĆWICZEŃ*)

mgr CIERNIAK JERZY

Realizacja programu systematyki wychowania fizycznego w liceach pedagogicznych i na wakacyjnych kursach nauczycielskich napotyka ciągle na trudności. Mały przydział godzin na systematykę zmusza nauczyciela czy prelegenta, albo do pobieżnego prześlizgnięcia się po materiale programowym, albo przerobienia materiału tylko częściowo. W obu tych wypadkach uczeń, kursista nie otrzymuje ani minimalnego zasobu ćwiczeń, co może gwarantować w przyszłości właściwe przez niego interpretowanie programu, ani, co jest jeszcze gorsze, nie ukazuje mu się związku między rozwojem dziecka a programem nauczania. Powiększenie ilości godzin systematyki i tak nie rozwiąże sprawy (dopuszczalne minimalne powiększenie), gdyż program szkolenia zawiera szereg innych działów, też niezbędnych dla objęcia całokształtu wychowania fizycznego. Rozwiązuje tę sprawę w pewnym stopniu umiejętne wiązanie systematyki z zajęciami teoretycznymi, względnie z zajęciami praktycznymi — usprawniającymi. Zajęcia te jednak nie dają obrazu pewnej logicznie ze sobą powiązanej całości, jaką jest program wychowania fizycznego.

Zatrzymam się obecnie nieco nad stosowanymi metodami prowadzenia kursu systematyki. Pierwszy, z dawna przyjęty i często stosowany, to sposób prowadzenia systematyki według klas. Uczeń, słuchacz (zwłaszcza ten ostatni jest w gorszym położeniu, gdyż czas jego szkolenia jest bardzo ograniczony) zaznajamia się z zasadniczym podziałem np. ćwiczeń gimnastycznych i według już z góry ustalonego toku krok za krokiem przemaszerowuje przez materiał programowy. Na przykład w klasie I poznaje najpierw ćwiczenia kończyn górnych, później dolnych, szyi, tułowia według płaszczyzn, ćwiczenia stosowane, koordynacji nerwowej, następnie to samo w klasie II, III itd. Na podstawie dotychczasowej obserwacji możemy stwierdzić, że jest to sposób mechaniczny, szufladkujący materiał, pozornie gwarantujący to, że nauczyciel korzystając z tych szufladek nie będzie popełniać błędów w dozowaniu ćwiczeń. Sposób ten jednak nie wiąże materiału z rozwojem fizycznym dziecka, segreguje tylko mechanicznie materiał, a co najważniejsze nie daje przyszłemu nauczycielowi tego, co możemy nazwać pewnym horyzontem myślowym, nie wskazuje żadnego celu, do którego nauczyciel winien dążyć. Siłą faktu przy tym sposobie prowadzenia metodyka i systematyka nie zawsze korelują ze sobą. Uczeń, słuchacz doszedłszy tym sposobem do poznania materiału klasy VII nie widzi i widzieć nie może (uwzględniając jego słabą najczęściej praktykę

*) Uwagi o prowadzeniu systematyki wychowania fizycznego w liceach pedagogicznych i na kursach nauczycielskich.

pedagogiczną) związków istniejących między ćwiczeniami w poszczególnych klasach. W obserwacji jego pracy, już jako nauczyciela, notujemy fakty odgraniczania materiału dla poszczególnych klas przy równoczesnym zatracaniu jednolitej linii działania poprzez całą szkołę podstawową.

Drugim sposobem prowadzenia systematyki jest kurs systematyki rozwojowej. Sposób ten wprowadzony już częściowo na kursach nauczycielskich w odniesieniu do działu, zabaw i gier ruchowych należałoby rozszerzyć obecnie i na inne działy wychowania fizycznego — przede wszystkim na gimnastykę i wprowadzić w liceach pedagogicznych.

Punktem wyjścia jest tutaj, albo jakaś grupa ćwiczeń, albo jedno ćwiczenie, rozwój którego przedstawiamy poprzez klasy od formy najprymitywniejszej lub form, przygotowawczych do form skryształizowanych. Pokazanie całego procesu rozwojowego musi poprzedzać dokładną analizę danego ćwiczenia, czy grupy ćwiczeń. Wiążemy w ten sposób wiadomości z teorii wychowania fizycznego, zwłaszcza z mechaniki ruchów z systematyką. Dokładna analiza ćwiczenia wskazuje nam drogę, jaką musi ono przejść poprzez poszczególne klasy, aby uzyskać swą formę ostateczną, w jakiej klasie forma ta może być ustalona i co ją gwarantuje. Dla uplastycznienia obrazu ćwiczenia posługujemy się albo samym ruchem, (tzn. uczniowie, słuchacze sami na sobie analizują poszczególne stadia rozwoju ćwiczenia), lub tablicami systematycznymi, które pozwalają zebrać i usystematyzować poznany materiał. I tak tablica nr 1 pokazuje rozwój ćwiczeń koordynacji na przykładzie przewrotów w klasach od I—VII. Od razu widać tutaj stopniowe wykształcenie się przewrotu w przód, który od klasy V przeniesiony jest na skrzynię i na niej przechodzi swój dalszy rozwój; od klasy zaś VI pojawia się przewrót w tył na materacu. Tablica nr 2 orientuje nas o rozwoju jednego ćwiczenia to jest podporu leżąc przodem, który poprzez formy przygotowawcze stopniowo się krystalizuje (należy tutaj zwrócić uwagę na ustawianie łędwii) aż w klasie IX (dla chłopców) przyjmuje swą formę końcową i od tej chwili jest traktowany w programie jako postawa wyjściowa dla ćwiczeń w podporach.

Powyższy sposób nauczania systematyki ruchów pozwala zorientować się w dostosowaniu form ćwiczeń do rozwoju dziecka (płci), zmusza do dokładnej analizy ćwiczeń, wskazuje na sposoby utrudniania ich i wyjaśnia ich nomenklaturę. Nadto łączy on w nierozzerwalną całość metodykę z systematyką, traktuje ćwiczenie w powiązaniu z czynnikami warunkującymi jego stadia rozwojowe, jego możliwości krystalizowania się w formę końcową. Największą i niezaprzeczalną korzyść przynosi ten sposób w wytworzeniu u przyszłego wychowawcy klasowego zdawanie sobie sprawy, na jakim etapie znajduje się w danej chwili i ku czemu zmierza mimo, że skryształizowana forma danego ćwiczenia nie musi się znajdować w programie szkoły podstawowej. To gwarantuje utrzymanie ciągłości w nauczaniu, konsekwencję w dążeniu do osiągnięcia wyników nauczania bez spuszczenia z oka ostatecznego celu, zapobiega sztucznemu wyodrębnieniu wyników w poszczególnych klasach, a sprzyja jednolitości działania.

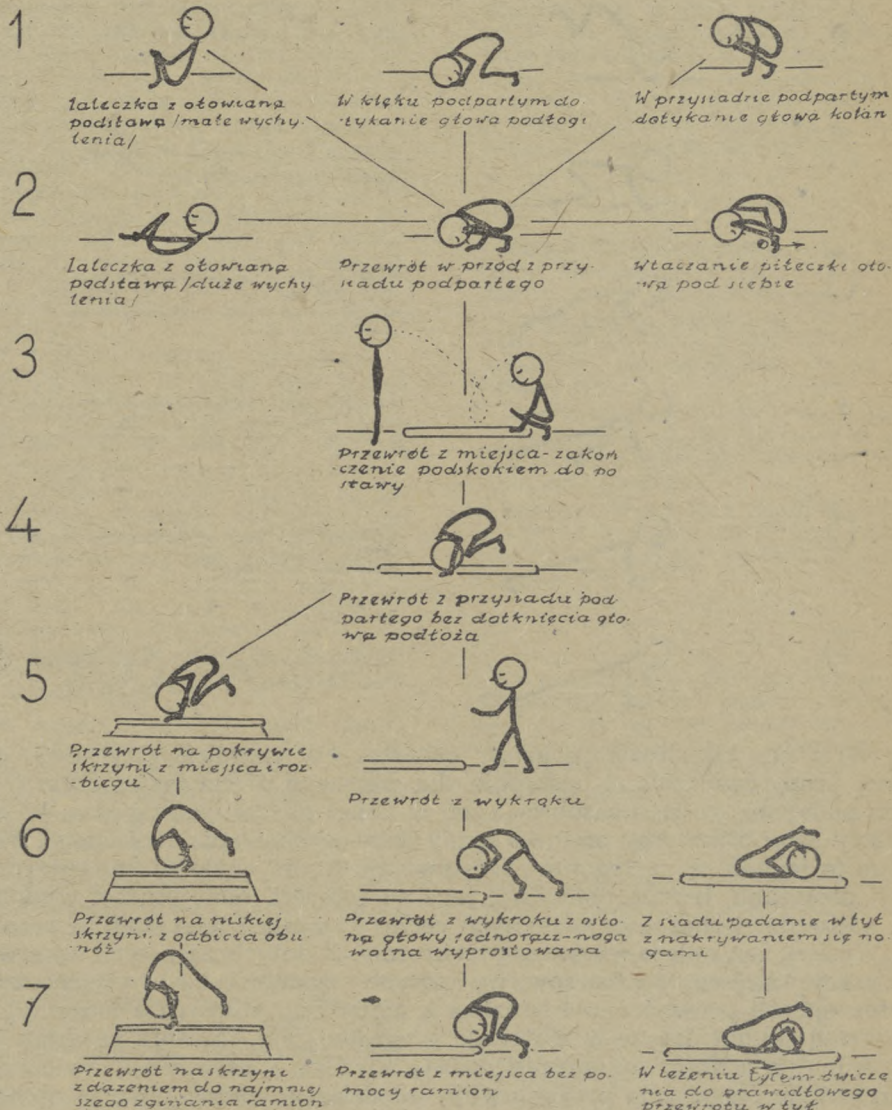
Specjalnie silnie występują etapy rozwoju i przejścia z jednej formy w drugą w dziale gier i zabaw ruchomych, w którym to dziale bardzo często nauczyciel traktuje poszczególną zabawę czy grę, jako element ruchowy sam dla siebie, a nie widzi powiązania danej gry czy zabawy z grami drużynowymi względnie sportowymi.

Obraz byłby jednak nieco jednostronny, gdybyśmy sobie nie zdawali sprawy z tego, że przedstawienie systematyki ćwiczeń w ich rozwoju wymaga dużo czasu. Przy tej ilości godzin, jaką dysponujemy na nią, musimy siłą faktu godzić te dwa wyżej omówione sposoby. Pokazujemy więc

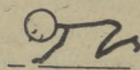
Przewroty

Klasa

Opracował i wykonał:
Cierniak J.

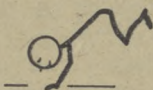


3



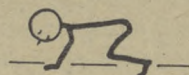
Skoki zające

4



Wierzanie jak konik

5

W kłuku podpartym odrywanie
kolan od podłogi

6

W przysiadzie podpartym parę
kroków rękami w przedł powrót
do przysiadu w ten sposób lub
podskokiem

7

Z przysiadu podpartego kolejne
wyprostowanie nóg do krótkotrwałego
podporu leżąc przodem/wybiędzy

8

Z przysiadu podpartego przez ko-
leiny wyprost nóg krótkotrwały
podpor (chłopców)

9

Krótkotrwały podpor (dzieńczęta)/
Podpor leżąc przodem (chłopców)

najpierw przykład rozwoju grupy ćwiczeń, czy charakterystycznego dla danej grupy ćwiczenia, a następnie, dla szerszego ujęcia systematyki ćwiczeń podajemy pewien zasób ćwiczeń w danej grupie według klas. W powyższy sposób możemy omówić każdy dział wychowania fizycznego. Wymaga to jednak od prelegenta przedstawienia się na nowy sposób interpretacji programu, bardzo dokładnej jego znajomości, umiejętności wydobycia najbardziej charakterystycznych cech ćwiczenia i jego stadiów rozwoju. Wysiłek ten opłaca się jednak stokrotnie. Z dotychczasowych obserwacji pracy absolwentów kursów, na których systematyka ćwiczeń była w ten sposób prowadzona i wiązana z metodyką, stwierdzić możemy, że orientują się oni dobrze w materiale programowym, traktują program jako jednolitą całość, umiejętnie dozują wysiłek i utrudniają ćwiczenia, tym samym świadomie przygotowują młodzież do zadań jakie ją czekają w szkole licealnej.

W numerze 6 Biuletynu Urzędowego GKKF z dnia 1 czerwca br. ukazało się zarządzenie Przewodniczącego GKKF w sprawie kontroli lekarskiej w ruchu sportowym. Zgodnie z tym zarządzeniem badaniom sportowo-lekarskim podlegają wszyscy objęci wychowaniem fizycznym i sportem. Badania przeprowadzają: 1) Główna Poradnia Sportowo-Lekarska w Warszawie, 2) wojewódzkie poradnie sportowo-lekarskie, 3) zakłady otwartej opieki zdrowotnej, wytypowane przez prezydium rad narodowych — wydziały zdrowia (przychodnie rejonowe, obwodowe, zakłady leczniczo-zapobiegawcze przy zakładach pracy itp.).

W dalszych punktach zarządzenie określa w jakich punktach będą badani zawodnicy poszczególnych klas sportowych. W zakończeniu czytamy, że do zawodów oraz do treningów i do prób na odznakę SPO dopuszczani będą tylko ci sportowcy, którzy wykażą się odpowiednim, aktualnym zaświadczeniem lekarskim, stwierdzającym zdolność do startu. Do kontroli tych zaświadczeń obowiązani są m. in. główni sędziowie wszystkich zawodów mistrzowskich, członkowie komisji odznaki SPO, komisji kontrolnych SPO, rad kół sportowych, LZS-ów i SKS-ów, trenerzy oraz instruktorzy.

Do kontroli wykonania planu badań lekarskich zawodników obowiązane są wojewódzkie komitety kultury fizycznej w porozumieniu z wojewódzkimi poradniami sportowo-lekarskimi.

Przy układaniu i realizacji programu wyszkolenia sportowego zawodników, regulaminów zawodów itp. rady trenerskie wszystkich szczebli powinny współpracować z poradniami sportowo-lekarskimi.

Następne zarządzenie dotyczy przekazania komitetom kultury fizycznej uprawnień w zakresie ustalania niektórych cen kart wstępu na imprezy sportowe.

Biuletyn zawiera także regulamin masyowych zawodów na torze przeszkód,

regulamin mistrzostw juniorów w gimnastyce na rok 1954, które odbędą się w dniach 20—21 listopada w Kielcach oraz regulaminy: ogólnopolskich zawodów korespondencyjnych w gimnastyce, nagrody przechodniej o „Puchar lekkoatletyczny Polski“, marszów jesiennych i lekkoatletycznych mistrzostw Polski juniorów i junierek na rok 1954.

Zarząd Główny Akademickiego Zrzeszenia Sportowego wydaje i rozprowadza w teren specjalne komunikaty w związku ze zbliżającymi się Akademickimi Mistrzostwami Polski i XII Akademickimi Mistrzostwami Świata w Budapeszcie.

Komunikaty te informują członków o stanie przygotowań do tych dwu imprez oraz zawierają kolejne, aktualne zalecenia organizacyjne.

Zarząd Główny AZS otrzymał z Komitetu Organizacyjnego w Budapeszcie plakaty i programy Akademickich Mistrzostw Świata.

Prezydium Rady Głównej Zrzeszenia Sportowego „Zryw“ wydało drukiem list otwarty do wszystkich członków zrzeszenia szkolnictwa zawodowego, w którym m. in. czytamy: „Cały nasz naród stał dumny ze swych osiągnięć do obchodu 10 rocznicy istnienia Polski Ludowej. Cały nasz naród wznaga jednocześnie wysiłki, aby wzrastał nasz dobrobyt, aby zdobyć nauki, kultury i oświaty dotarły do najbardziej nawet odległych zakątków naszej ojczyzny.

Dzięki opiece i pomocy państwa setki tysięcy młodzieży uzyskały możliwości uprawiania sportu i kultury fizycznej.

Do obchodu dziesięciolecia przygotowuje się cała młodzież polska; przygotowujemy się i my, sportowcy Zrzeszenia Sportowego Szkolnictwa Zawodowego „Zryw“.

Jesteśmy zrzeszeniem młodym, liczącym niewiele ponad rok. Zdobyć w tym czasie nagrody Marszałka Polski Konstantego Rokossowskiego za I miejsce w Masowym Wieloboju Sportowym, liczny start zrywowców w masowych imprezach sportowych wykazują, że nasza siła leży w masowym uprawianiu sportu przez młodzież szkół zawodowych.

Nie możemy jednak stanąć w miejscu. Chcemy, aby I Spartakiada naszego Zrzeszenia, którą organizujemy w rocznicę dziesięciolecia Polski Ludowej, stała się nie tylko przeglądem naszych sił, ale była równocześnie wielkim bodźcem do podniesienia poziomu i ożywienia pracy sportowej nas wszystkich, członków i aktywistów Zrzeszenia.

Rzucamy hasło — czytamy w zakończeniu listu — wszyscy na stadiony i boiska! Dobrymi wynikami w nauce i nowymi rekordami sportowymi witamy dziesięciolecie Polski Ludowej. Niech ambicją każdego z nas będzie, aby wyniki w nauce i sporcie były jak najlepsze!

Rada Główna ZS „Zryw“ przesłała do podległych jej ogniw w terenie zalecenia oraz regulamin konkursu na najlepszą wycieczkę i obóz wędrowny, któ-

rego organizatorami są: Zarząd Główny ZMP, Komitet dla Spraw Turystyki, redakcja „Sztandar Młodych“ i redakcja „Świat Młodych“.

W dniu 2 czerwca br. odbyła się w Warszawie krajowa narada w sprawie sportu w Państwowych Gospodarstwach Rolnych. Inicjatorami narady byli: Zarząd Główny Zw. Zaw. Pracowników Rolnych i Leśnych, Ministerstwo Państwowych Gospodarstw Rolnych oraz Rada Główna LZS. Zasadniczym celem narady było znalezienie sposobów i wytyczenie dróg naszemu ruchowi sportowemu, a także organizacjom i różnym instytucjom działającym na wsi, zmierzającym do szybkiego przekształcenia PGR-ów w przodujące ośrodki kultury fizycznej na wsi.

Wydział Kultury Fizycznej Centralnej Rady Związków Zawodowych zakończy w najbliższym czasie podsumowanie akcji sprawozdawczo-wyborczej, która przeprowadzona została we wszystkich ogniwach sportu związkowego.

Zebrał T. S.

TEORIA I PRAKTYKA FIZYCZESKOJ KULTURY Nr 2/54

I. PRZEPROWADZIĆ W SPOSÓB ZOR- GANIZOWANY SEZON SPORTO- WY 1954 R.

W tym artykule redakcyjnym omawia się rozwój i osiągnięcia w szeregu rodzajów sportu w sezonie letnim 1953 r. Podkreśla się masowy rozwój takich rodzajów sportu, jak lekkoatletyka, gry sportowe, żeglarstwo, wioślarstwo i kolarstwo. Zwraca się uwagę na pewne braki i niedociągnięcia w takich dyscyplinach, jak pływanie, piłka nożna, tenis oraz w pewnych dyscyplinach lekkiej atletyki. Omawia się przyczyny tych braków jak również stawia się zadania organizacjom kultury fizycznej, trenerom i sportowcom mające na celu zabezpieczenie dalszego rozwoju masowego letnich dyscyplin sportowych i podciągnięcie w górę tych rodzajów sportu, które pozostają w tyle.

II. O RADZIECKIEJ SZKOLE SPOR- TU — P. Żukow, kand. nauk pedagog. zasłużony mistrz sportu.

Ustrój socjalistyczny i moralność komunistyczna ludzi radzieckich uwarunkowały powstanie szeregu ważnych cech radzieckiej kultury fizycznej i sportu. Do tych cech autor zalicza: patriotyzm, charakter narodowy, podstawy naukowe. Autor pokrótce uzasadnia powyższe cechy podkreślając, że nauka marksizmu-leninizmu o wszechstronnym wychowaniu, zasady pedagogiki radzieckiej, nauka Siezenowa — Pawłowa o prawach wyższej czynności nerwowej stanowią fundament, na którym rozwija się teoria i praktyka sportu radzieckiego. Radziecka szkoła sportu podporządkowana jest ogólnym zadaniom wychowania komunistycznego. Jedną z podstaw radzieckiej szkoły sportu jest wzrost poziomu mistrzostwa sportowego na bazie szerokiego rozwoju masowości sportu. Radziecka szkoła sportu

stanowi system wszechstronnego przygotowania sportowców do walki o wysokie wyniki, zdrowie, długie życie. System ten składa się z następujących organicznie ze sobą powiązanych części stanowiących jedną całość: 1. ideowo-politycznego wychowania sportowców radzieckich, 2. wychowania w nich komunistycznych cech moralności i charakteru, 3. ogólnego, wszechstronnego i specjalnego przygotowania fizycznego, 4. opanowania wysokiej techniki i przodującej taktyki sportowej. Autor omawia w jaki sposób realizuje się wychowanie sportowców w procesie treningu sportowego na tle wyżej podanych części i kończy, że radziecka szkoła sportu wraz ze swoim systemem wymaga od mistrzów radzieckich, stałej i wytężonej pracy nie tylko nad technicznym i fizycznym przygotowaniem, lecz także i nad podnoszeniem poziomu kulturalnego i ogólnego wykształcenia.

III. ZMIANY UTAJONEGO OKRESU REAKCJI RUCHOWEJ POD WPLY- WEM ROZGRZEWKI — prof. S. Na- rikaszwili, A. Cereteli, zasł. mistrz sportu.

Rozgrzewka sportowa odgrywa dużą rolę w przygotowaniu organizmu sportowca do właściwej pracy. Z tego względu rozgrzewka znalazła trwałe zastosowanie w praktyce treningu i zawodów. Autorzy starali się zbadać dodatni wpływ rozgrzewki na organizm sportowca na podstawie analizy zmian zachodzących w korze mózgowej poprzez badanie zmiany utajonego okresu reakcji ruchowej. Autorzy przedstawiają metodykę badania utajonego okresu reakcji ruchowej przy pomocy chronoskopu Hippa. Badania prowadzono w warunkach laboratoryjnych oraz na boisku w czasie treningów i zawodów. Autorzy na podstawie otrzymanych danych eksperymentalnych wysuwają odpowiednie wnioski, z których wynika, że: 1. po rozgrzewce, w większości wypadków, czas trwania okresu utajonego reakcji ruchowej skraca się; 2. po rozgrzewce

trwającej określony czas, czas trwania reakcji ruchowej staje się bardziej równomierny i trwały; 3. mało intensywna rozgrzewka zwiększa utajony okres reakcji ruchowej i narusza jego ustalony charakter; badani po rozgrzewce orientowali się szybciej w swoich błędach popełnianych w ruchach stereotypowych i poprawiali je; 5. wpływ tego rodzaju rozgrzewki można uważać jako wynik zwiększenia się pobudliwości kory mózgowej, lepszego zrównoważenia procesów w niej zachodzących oraz poprawy analityczno-syntetycznej czynności mózgu.

IV. HARTOWANIE W WODZIE O NISKIEJ TEMPERATURZE — doc. I. Bajczenko, kand. nauk pedagog. — R. Graczewa, K. Dmitriew, W. Kolman, W. Stukow.

Założeniem wyjściowym danej pracy są wskazania I. Pawłowa o tym, że środowisko zewnętrzne oddziałujące na człowieka poprzez analizatory, wywołuje powstanie szeregu związków odruchowo-warunkowych, co zabezpiecza pełne przystosowanie się jego do otaczającego środowiska.

Podstawowe zadanie danej pracy polega: po pierwsze, na ustaleniu wpływu, jaki wywiera woda o niskiej temperaturze i polewanie się zimną wodą przed treningiem w basenie na zdolność do pracy i wyniki sportowe pływaka; po drugie zadaniem autorów było opracowanie zasadniczych założeń metodycznych odnoszących się do prowadzenia treningu przy zastosowaniu środków hartujących. Badania prowadzono na dwu grupach (kontrolnej i doświadczalnej) studentów Instytutu Kultury Fizycznej im. Lesgafta. Przedmiotem badań był wpływ zimnego natrysku przed każdym treningiem w wodzie na krytej pływalni, stosowanego w ciągu 5—60 sek., pływanie w wodzie o temperaturze 9,6 — 15,8 st. C. Oprócz tego prowadzono obserwacje nad najlepszymi pływakami ZSRR. Kontrola polegała na mierzeniu czasu przepływanego dystansu i kontroli fizjologicznej, tj. badaniu czasu reakcji naczyń na ochłodzenie, na określaniu chronaksji ruchowej po sztucznym ochłodzeniu, częstości pulsu i oddychania po przepłynięciu określonego dystansu w zimnej wodzie. Autorzy omawiają dane powyższych badań, przebieg treningów pływackich w wodzie o niskiej temperaturze oraz dane dotyczące obserwacji przeprowadzanej

na zawodach wszechzwiązkowych. Te ostatnie obserwacje wykazują, że pływanie w wodzie o niskiej temperaturze nie tylko, że nie obniża zdolności do pracy sportowca, lecz w znacznym stopniu wpływa na poprawę wyników pływania w wodzie o wyższej temperaturze. Np. W. Kitajew, który dystans 1.500 m przy temperaturze wody 17,8° przepłynął w 22,04"6 w niedługim okresie czasu (jeden tydzień) pokonał w 20,30"1, lecz w wodzie o temperaturze 23°. Na podstawie uzyskanych danych doświadczalnych autorzy wysuwają następujące wnioski: 1) codziennie oblewanie się zimną wodą w ciągu 5—60 sek. i pływanie w wodzie o niskiej temperaturze (raz w tygodniu) wywołuje stałe zjawisko zahartowania świadczące o obniżeniu się reakcji organizmu na gwałtowne bodźce zimna i zwiększeniu się sportowej zdolności do pracy; 2) uprzedni trening w wodzie o niskiej temperaturze w okresie przed zawodami zwiększa życiową działalność organizmu, co prowadzi do polepszenia wyników sportowych.

V. BADANIE TYPOLOGICZNYCH WŁAŚCIWOŚCI CZŁOWIEKA W WARUNKACH DZIAŁALNOŚCI SPORTOWEJ — Z. Biriukowa, kand. nauk biologicznych.

Nauka I. Pawłowa o typach wyższej czynności nerwowej określiła nowe drogi badania organizmu człowieka w warunkach jego różnorodnej działalności sportowej. Rozwiązanie tego problemu umożliwi osiągnięcie lepszych wyników na drodze naukowego uzasadnienia indywidualnego podejścia do nauczania i treningu. Obecnie nie mamy jeszcze uogólnionych metod określania typów wyższej działalności nerwowej człowieka. Autorka w oparciu o dane nauki I. Pawłowa próbuje przedstawić konkretne drogi badania typologii człowieka w warunkach działalności sportowej. Zdaniem autorki zespół sportowy składający się z młodych, zdrowych i dobrze przygotowanych na oddziaływanie różnych wpływów środowiska zewnętrznego i wewnętrznego ludzi jest najbardziej korzystnym obiektem dla fizjologa badającego typologię człowieka. Przy określaniu właściwości typologicznych dużą rolę odgrywa pedagog, trener, który obserwuje sportowca w różnorodnych przejawach jego działalności sportowej może zbadać wszystkie właściwości swojego wychowanka i na podstawie tego

może zestawić ogólną charakterystykę typologiczną. Autorka na podstawie głównego zadania praktycznego, tj. naukowego uzasadnienia indywidualnego podejścia do nauczania i treningu na podstawie danych I. Pawłowa ułożyła ogólny schemat pracy, jeśli chodzi o badanie i określanie właściwości typologicznych sportowców w warunkach działalności sportowej. W tym schemacie są uwzględnione kryteria siły, równowagi i ruchliwości systemu nerwowego. Ustalenie właściwości typologicznych badanego sportowca należy realizować na podstawie następujących źródeł: 1) charakterystyki sportowca i jego działalności ze strony trenera; 2) danych uzyskanych na podstawie anamnezy i wypowiedzi sportowca o przebiegu jego działalności sportowej; 3) badań doświadczalnych prowadzonych w warunkach naturalnych i laboratoryjnych. Autorka wskazuje na przykładach sposoby badania powyższych źródeł i na ich podstawie wysuwa odpowiednie wnioski.

VI. TECHNIKA WYKONANIA I METODYKA NAUCZANIA NIEKTÓRYCH ZŁOŻONYCH ZESKOKÓW Z DRAŻKA DLA GIMNASTYKÓW MISTRZÓW I I KLASY — P. Pacekin.

W celu opanowania mistrzostwa należy stosować nowe ćwiczenia fizyczne wykorzystując przy tym racjonalną metodę nauczania. W ostatnich czasach radzieccy gimnastycy starają się skomplikować swoje ćwiczenia dowolne przez włączenie złożonych i efektywnych zeskoków. Autor opisuje niektóre rodzaje zeskoków z drążka, jak np. zeskok w przód z obrotem w tył w pozycji wyprostowanej, zeskok w tył z saltem w przód w pozycji łamanej i zeskok w przód podmykiem (łukiem) z saltem w przód w pozycji kućnej. Autor podaje opis każdego z tych zeskoków stosownie do załączonych zdjęć filmowych oraz sposób nauczania ich przy pomocy odpowiednich ćwiczeń.

VII. ROZWÓJ SZYBKOŚCI I DOKŁADNOŚCI REAKCJI U KOSZYKARZA W PROCESIE OPANOWANIA TECHNIKI GRY — I. Preobrażewski, kand. nauk pedagog., mistrz sportu.

Autor badał rozwój szybkości i dokładności reakcji w procesie nauczania

koszykówki. Zauważył on, że ćwiczący, którzy opanowali szybką reakcję prostą lub złożoną nie potrafili stosować opanowanych i złożonych pod względem technicznym ćwiczeń w warunkach, kiedy przeszkadzał przeciwnik. Stworzono dwie grupy doświadczalną i kontrolną. W celu rozwinięcia szybkości i dokładności reakcji u ćwiczących w grupie kontrolnej opracowano specjalne ćwiczenia z piłką, podobne do ćwiczeń, jakie często spotyka się w sytuacjach w czasie gry w koszykówkę. W celu obiektywnego oznaczenia czasu utajonego okresu reakcji posługiwano się uniwersalnym aparatem zaopatrzonym w elektryczny sekundomierz. Autor opisuje ten aparat, omawia metodykę przeprowadzonych badań i podaje specjalne ćwiczenia. Badania doświadczalne wykazały znaczny wzrost szybkości reakcji u ćwiczących w grupie doświadczalnej w stosunku do grupy kontrolnej. Autor zaznacza, że rozwój szybkości i dokładności złożonych reakcji w warunkach zbliżonych do gry należy rozpatrywać jako zgeneralizowaną formę treningu zdolności centralnego systemu nerwowego ćwiczących w kierunku jak najszybszego przestrajania się z jednego aktu ruchowego na drugi, szybkiego przystosowywania się do szybkich zmian warunków gry. W związku z tym należy przypuszczać, że rozwój szybkości reakcji złożonych, zgodnie z różnorodnymi wymaganiami zmieniających się sytuacji, powinien rozszerzyć granice analityczno - syntetycznej pracy kory mózgowej sportowca. Autor wysuwa także pewne wnioski o znaczeniu praktycznym, wskazując, że trener już od pierwszego etapu nauczania początkujących, równolegle z rozwijaniem techniki, powinien rozwijać stopniowo szybkość i dokładność reakcji przy pomocy specjalnych ćwiczeń.

VIII. O METODYCE PRAKTYCZNEGO NAUCZANIA SĘDZIOWANIA ZAWODÓW PIŁKI NOŻNEJ — L. Czchaidze, kand. nauk pedagog., K. Krawczenko, wszechzwiązkowy sędzia piłki nożnej.

W związku z niedociągnięciami dotyczącymi przygotowania sędziów w piłce nożnej, na podstawie doświadczenia osiągniętego na odprawach sędziów piłki nożnej w Tbilisi w 1951 r. i częściowo w gruzińskim Instytucie Kultury Fizycznej w związku z nauczaniem studentów sędziowania zawodów piłki noż-

nej; autor podaje szereg wskazówek metodycznych. Po przejściu kursu teoretycznego, obejmującego nauczanie przepisów gry, metodyki sędziowania, organizacji i prowadzenia zawodów w piłce nożnej i zdaniu egzaminu początkujący odbywa praktyczne nauczanie sędziowania bezpośrednio na boisku w czasie gry pod kierunkiem doświadczonego sędziego-instruktora. Praktyczne nauczanie dzieli się na dwa etapy. Autor omawia treść powyższych etapów, a następnie zasadnicze błędy popełniane przez początkujących sędziów i metodykę ich poprawiania, nauczanie prawidłowego zastosowania najważniejszych przepisów gry, naukę prawidłowego wyboru pozycji i współdziałanie z pomocnikami, zachowanie się sędziego i umiejętność utrzymania drużyny pod kontrolą oraz wskazówki organizacyjne.

IX. O ARTYKULE P. LIMARA „WŁAŚCIWOŚCI TECHNIKI MISTRZÓW W RZUCIE MŁOTEM (Teoria i praktyka fizycz. kultury nr 9/53) — D. Markow, B. Butenko, A. Korob.

Autorzy w swoich uwagach wskazują na dodatnie momenty przedstawionych przez Limara uwag i wskazówek dotyczących techniki rzutu młotem. Artykuł Limara napisany na podstawie wieloletnich badań techniki rzutu młotem przedstawia dużą wartość, jeśli chodzi o rozwój teorii i praktyki tej złożonej technicznej dyscypliny lekkiejatletyki.

X. BŁĘDY TRENERA P. UGRUMOWA — M. Kuźniecowa, lekarz, mistrz sportu.

W numerze 9 Teorii i Praktyki Fiz. Kult. z 1953 r. umieszczono artykuł P. Ugriumowa, trenera leningradzkiej młodzieżowej szkoły sportowej na temat nowej odmiany techniki skoku wzwyż sposobem „przerzutowym“. Autor po dość szczegółowej analizie danego artykułu podkreśla, że jakkolwiek Ugriumow daje trafne wskazówki odnośnie nowej odmiany skoku wzwyż, to jednak nie daje on naukowego uzasadnienia proponowanej przez siebie techniki odmiany skoku.

XI. Z DOŚWIADCZEŃ PRACY STALINGRADZKIEJ SZKOŁY ŚREDNIEJ nr 15 — J. Tulin.

Autor pokrótce opisuje rozwój wychowania fizycznego w średniej szkole

nr 15 w Stalingradzie, w której trzy lata temu stan wychowania fizycznego był bardzo słaby, zaś uczniowie uważali lekcje ćwiczeń za zajęcia nieobowiązkowe i poza piłką nożną nic innego nie uznawali. Autor przedstawia w jaki sposób nauczyciel wychowania fizycznego N. Ratow zorganizował pracę, doprowadzając do tego, że w ciągu ostatnich trzech lat sportowcy szkoły zdobywali mistrzostwo miasta.

XII. O KULTURZE FIZYCZNEJ I SPORCIE W RUMUŃSKIEJ REPUBLICE NARODOWEJ — A. Kuźniecowa.

Autor przedstawia organizację i rozwój sportu w rumuńskiej republice narodowej od chwili jej powstania, aż do chwili obecnej. Między innymi autor podaje, że w republice istnieje około 11 tysięcy kół sportowych, w których jest 350.000 sekcji w różnych rodzajach sportu. Sportem zajmuje się ponad milion obywateli, w tej liczbie około 200.000 kobiet. Młodzieży wiejskiej stworzono bardzo szerokie możliwości uprawiania sportu. Charakterystyczną właściwością sportu w Rumunii jest jego masowość. Np. lekkoatletykę uprawia ponad 120.000 osób w tym 30.000 kobiet, gimnastykę zajmuje się ponad 70.000 osób, w tej liczbie 20.000 kobiet. Autor omawia sezon sportowy w 1953 r., jego osiągnięcia w zakresie lekkiejatletyki, pływania, piłki nożnej. Omawia się także spotkania międzynarodowe, organizację IV Światowego Festiwalu Młodzieży i studentów udział w nim sportowców radzieckich oraz osiągnięte przez nich wyniki sportowe.

XIII. NIEKTÓRE ZAGADNIENIA FUNKCJONALNEJ I ROZWOJOWEJ MORFOLOGII CZŁOWIEKA I ZWIERZĄT — J. Bukin.

Dane dotyczące wpływu ćwiczeń fizycznych na kształty i budowę ciała człowieka budzą duże zainteresowania naukowe wśród pracowników kultury fizycznej i sportu. Pod tym względem zasługuje na uwagę zbiór prac współpracowników laboratorium morfologii człowieka i anatomii porównawczej państwowego naukowo-przyrodniczego instytutu im. P. Lesgafta przy Akademii Nauk Pedagogicznych RFSR, pt. „Niektóre zagadnienia dotyczące funkcjonalnej i rozwojowej morfologii człowieka i zwierząt“. Recenzowany zbiór

poświęca autor pamięci prof. A. Krasuskiej, wybitnego anatoma i działacza w dziedzinie wychowania fizycznego. Zbiór zawiera 11 prac dotyczących zagadnień związanych z anatomią narządów ruchu, systemu krwionośnego i nerwowego. W tych pracach przytoczone są nowe dane o rozwoju anatomii funkcjonalnej, jednej z zasadniczych nauk o wychowaniu fizycznym, której początek dał w Rosji P. Lesgaft. Dla pracowników kultury fizycznej i sportu największą wartość przedstawiają te artykuły, w których wyjaśnia się wpływ różnych rodzajów sportu i ćwiczeń na stan aparatu ruchowego człowieka. Autor omawia więc artykuły morfologicznych badań mięśni przedramienia i ręki, budowy nadgarstka u gimnastyka oraz u boksera.

XIV. W RADZIE NAUKOWEJ MINISTERSTWA OCHRONY ZDROWIA

Na posiedzeniu biura Komitetu Teorii i Praktyki Kultury Fizycznej wysłuchano sprawozdania redaktora miesięcznika „Teoria i praktyka fizycznej kultury” W. Kasianowa, który przedstawił zakres zadań wypełnianych przez miesięcznik, jego osiągnięcia i braki, tak, jeśli chodzi o kierunek jak i celowość. Wysuwa koncepcje, że miesięcznik powinien służyć przede wszystkim pedagogom, trenerom, pracownikom nauki w dziedzinie kultury fizycznej i lekarzowi sportowemu. W miesięczniku powinny znaleźć swoje odbicie w pierwszym rzędzie takie zagadnienia, jak dalsze doskonalenie metod treningu sportowego, studiowanie przodującego doświadczenia treningowego wybitnych mistrzów sportu, dalszy rozwój radzieckiej teorii wychowania fizycznego i rozwój nauki I. Pawłowa w przystosowaniu do zadań kultury fizycznej. Miesięcznik powinien

śmiało krytykować braki istniejące w wychowaniu fizycznym uczącej się młodzieży oraz działalność dobrowolnych zrzeszeń sportowych i innych instytucji zajmujących się kulturą fizyczną.

XV. W GŁÓWNYM KIEROWNICTWIE KULTURY FIZYCZNEJ I SPORTU MINISTERSTWA OCHRONY ZDROWIA ZSRR. (O stanie pracy w zapasnictwie, boksie i podnoszeniu ciężarów w RFRR).

W artykule omawia się stan pracy w takich rodzajach sportu, jak zapasy, boks i podnoszenie ciężarów w organizacjach kultury fizycznej większości miast rosyjskich republiki federacyjnej. Podkreśla się przyczyny powstawania braków i niedociągnięć w wymienionych dyscyplinach sportu z równoczesnym podaniem sposobów i środków mających przyczynić się do ich usunięcia.

XVI. KONFERENCJA NAUKOWO-METODYCZNA O SPORCIE W SZKOLE

W dniach od 15—17 grudnia 1953 r. odbyła się w Moskwie konferencja naukowo-metodyczna poświęcona zagadnieniu „sport w szkole”. Konferencja została zorganizowana przez naukowo-badawczy Instytut Wychowania Fizycznego i Higieny Szkolnej przy Akademii Nauk Pedagogicznych i główne kierownictwo szkół Ministerstwa Oświaty RSRR. Na konferencji wygłoszono 26 referatów dotyczących: problemu sportu w szkole w ogóle, fizjologicznych zasad sportu dziecięcego, naukowych podstaw techniki i metodyki nauczania oraz organizacji szkolnych zawodów sportowych.

Opracował R. Roszko

PILKA NOŻNA W PROGRAMACH SZKOLNYCH

Tocząca się od dłuższego czasu dyskusja nad ujemnymi i dodatnimi skutkami uprawiania piłki nożnej przez młodzież w różnych okresach rozwojowych, doprowadziła w efekcie do cofnięcia, obowiązujących od wielu lat zakazów grania w piłkę nożną w szkole. Ostatnio wyraźnie występuje tendencja wprowadzenia tego rodzaju sportu do programów zarówno obowiązkowych zajęć szkolnego wychowania fizycznego jak również imprez sportowych Szkolnych Kół Sportowych. Pierwsze kroki w tym kierunku poczyniono na terenie szkolnictwa warszawskiego, gdzie po porozumieniu Wydziału Oświaty Stołecznej Rady Narodowej ze Stołecznym Komiteciem Kultury Fizycznej, włączono do programu tegorocznej stołecznej spartakiady SKS również rozgrywki piłkarskie.

W związku z tendencjami przeszczerpienia piłki nożnej na teren szkolny opracowano również projekt rozgrywania normalnych mistrzostw piłkarskich warszawskich SKS-ów z udziałem około 20 drużyn. Stołeczny Komitet Kultury Fizycznej wystąpił poza tym z wnioskiem, aby do norm nieobowiązkowych na BSPO włączyć także piłkę nożną. Od początku nowego roku szkolnego przewiduje się również włączenie piłki nożnej jako dyscypliny obowiązkowej w ramy ogólnego programu wychowania fizycznego w szkole.

Inicjatywę tę należy określić jako słuszną, tym bardziej, że dotychczasowe zakazy, dotyczące uprawiania piłki nożnej w szkole były niejednokrotnie przyczyną rozgoryczeń i skarg młodzieży, garnącej się do tej najpopularniejszej u nas dziedziny sportu, — na władze szkolne.

POLSKA — FRANCJA W SIATKÓWCE

We Francji odbyły się oficjalne międzypaństwowe zawody w siatkówce mę-

skiej i kobiecej Polska — Francja. W skład drużyny polskiej wchodziło: mężczyźni — Radomski, Woluch, Wleciał, Poleszczuk, Szuppe, Szlagor (wszyscy AZS - AWF), Szolomicki (Spójnia Szczecin), Laszcz (Gwardia W-wa) i Czerski (Gwardia Wrocław); Kobiety — Hajcówna, Zakolska, Abisiak, Krogulec, Kubicka (AZS - AWF), Kocan (CWKS), Zielińsk (Spójnia W-wa) oraz Tomaszewska (Kolejarz Gdańsk).

Pierwsze spotkanie, rozegrane 28 maja w Paryżu, zakończyło się podwójnym zwycięstwem Polaków — kobiety zwyciężyły 3:0, a mężczyźni 3:1. Spotkanie rewanżowe, które odbyło się 30 maja w Harnes przyniosło identyczne wyniki zarówno w konkurencji męskiej jak i kobiecej.

Mecze te były piątym i szóstym z kolei spotkaniem kobiecych drużyn Polski i Francji w siatkówce. Wszystkie poprzednie spotkania przyniosły również zwycięstwo barwom Polski i to w tym samym stosunku 3:0. Siatkarze polscy poprzednio grali z drużyną Francji tylko raz w r. 1949 na I Mistrzostwach świata w Pradze, gdzie również wygrali 3:0. Tak więc w dotychczasowych spotkaniach w siatkówce obu krajów Polska odnosiła zawsze zwycięstwa.

TENISIŚCI SZWEDZCY W POLSCE

W czerwcu br. w Warszawie rozegrano międzynarodowe spotkanie tenisowe, w którym wzięła udział z jednej strony reprezentacja Zrzeszenia Sportowego „Stal”, zasilona zawodnikami CWKS i „Gwardii”, z drugiej zaś sztokholmska drużyna Allmanna Lawn Tennis Club. Ze względu na rzadkie kontakty zagraniczne naszych tenisistów, spotkanie cieszyło się dużym zainteresowaniem, tym bardziej, że tenis szwedzki zajmuje bardzo dobrą pozycję w świecie sportowym.

Spotkanie zakończyło się wysokim zwycięstwem Polaków 12:0.

POLSKA — RUMUNIA W GIMNASTYCE

Rozegrane w końcu maja w Bukareszcie międzynarodowe zawody gimnastyczne Polska — Rumunia zakończyły się zwycięstwem Polski w konkurencjach męskich 652,30 : 651,30. Indywidualnie najlepszy był Kerekész (Rumunia) przed Orendi (Rumunia) i Tomalą (Polska).

W konkurencji kobiet zwyciężyły Rumunki 441,15 : 437,91. Indywidualnie wygrała Rakoczy (Polska) przed Haffman (Rumunia) i Baiascu (Rumunia).

MIĘDZYNARODOWE ZAWODY LEKKOATLETYCZNE

Zbliżające się Mistrzostwa Europy w lekkiej atletyce wpłynęły bardzo wyraźnie na wzbogacenie tegorocznego sezonu szeregiem ciekawych spotkań międzynarodowych. Pierwszą międzynarodową próbą sił naszych lekkoatletów były, rozegrane w końcu maja, wielkie zawody w Budapeszcie, w których wzięli udział zawodnicy CSR, Bułgarii, Rumunii, Polski, NRD, Niemiec Zachodnich, Norwegii, Szwecji, Belgii i Węgier.

Doskonałe wyniki, uzyskane w dwudniowych zawodach, są dowodem ciągłego wzrostu poziomu lekkiej atletyki europejskiej. W Budapeszcie bowiem ustanowiono 1 nowy rekord świata (Węgierka Kazi w biegu na 880 jardów), 3 rekordy Węgier, 2 rekordy NRD, 1 rekord CSR, 1 rekord Rumunii i 1 rekord Polski. Autorem rekordu Polski jest nasz najlepszy długodystansowiec Chromik, który w biegu na 5.000 m uzyskał czas 14 min. 14,6 sek., poprawiając o 7 sek. należący zresztą do niego rekord z ubiegłego roku. W biegu tym Chromik zwyciężył słynnego długodystansowca węgierskiego Kovacsa, co jeszcze bardziej podnosi wartość wyniku naszego biegacza.

Z innych zawodników polskich dobrze spisali się oszczepnicy, którzy zajęli dwa pierwsze miejsca: Sidło wynikiem 74,65 m, a Radziwonowicz 67,76 m.

LEKKOATLETYCZNE REKORDY POLSKI

Oprócz doskonałego wyniku Chromika w biegu na 5.000 m nowe rekordy Polski ustanowiły w biegu na 80 m p. pł. Bocianówna i Duńska czasem 11,4 sek.

Rewelacyjny wynik w biegu na 100 m mężczyzn uzyskał zasłużony mistrz sportu Zdobysław Stawczyk, który przebiegł ten dystans w czasie 10,3 sek. Wynik ten byłby równoznaczny z wyrównaniem rekordu Europy, niestety nie może być uznany, ponieważ okazało się, że bieżnia była o 15 cm za krótka.

Nowy rekord Polski ustanowił Zygmunt Weinberg w trójskoku. Weinberg skoczył 15,11 m, poprawiając tym o 5 cm należący do niego rekord z r. 1952.

Na szczególne podkreślenie zasługuje doskonały wynik Edwarda Adamczyka w skoku o tyczce. Adamczyk uzyskał w tej konkurencji wysokość 4 m 33 cm, co jest nowym rekordem Polski, lepszym od dotychczasowego o 12 cm, jak również najlepszym tegorocznym wynikiem w Europie.

WIEŁOBOJOWE MISTRZOSTWA POLSKI

Rozegrane 13 czerwca w Rzeszowie Mistrzostwa Polski w pięcioboju, trójbój lekkoatletycznym i biegu godzinny przyniosły nowe rekordy lekkoatletyczne. Minicka (Budowlani), która zwyciężyła w trójbój kobiet, uzyskała 1710 pkt., co jest wynikiem lepszym od dotychczasowego rekordu Polski, też zwyciężniczki. W tej konkurencji, dalsze miejsca zajęły Arndt (Spójnia) i Ilwiczka (Kolejarz).

W pięcioboju mężczyzn tytuł mistrza zdobył rekordzista tej dyscypliny Stawczyk. Stawczyk uzyskał 3710 pkt., co jest nowym rekordem Polski, lepszym od dotychczasowego o 100 pkt. Wicemistrzem tegorocznym pięcioboju został Będkowski (Włóknierz) przed Bugałą (Kolejarz).

Bieg godzinny wygrał Szwarzgot (CWKS), który przebiegł 18 km 122,51 m — co jest również nowym rekordem Polski. Drugie miejsce zajął Szewczyk (Włóknierz), a trzecie Rusek (Kolejarz), dotychczasowy rekordzista Polski w tej konkurencji.

MIĘDZYNARODOWY TURNIEJ KOSZYKÓWKI

W czerwcu br. w Mediolanie rozegrany został międzynarodowy turniej koszykówki o puchar Maiorano, w którym wzięły udział najsilniejsze drużyny europejskie. Turniej wykażał bezapelacyjną wyższość koszykarzy ZSRR, Węgier i CSR nad drużynami państw za-

chodniej Europy. Kolejność miejsc zajętych w turnieju przedstawia się następująco: 1. ZSRR, 2. Węgry, 3. CSR, 4. Francja, 5. Włochy, 6. Belgia.

MISTRZOSTWA EUROPY W KOSZYKÓWCE KOBIET

W Belgradzie rozegrane zostały IV Mistrzostwa Europy w koszykówce kobiet. Mistrzostwa, w których wzięło udział 10 drużyn z mistrzem Europy — Związkiem Radzieckim na czele, przyniosły szereg sukcesów krajom demokracji ludowej i zakończyły się pięknym triumfem koszykarek radzieckich, które wygrały wszystkie spotkania i zdobyły po raz trzeci z kolei tytuł mistrzowski. Oto kolejność zajętych miejsc: 1. ZSRR, 2. CSR, 3. Bułgaria, 4. Węgry, 5. Jugosławia, 6. Francja, 7. Włochy, 8. Austria, 9. Niemcy Zachodnie, 10. Dania.

NOWE REKORDY ZATOPKA

Największy biegacz świata Emil Zatopek wpisał na listę rekordów lekkoatletycznych dwa nowe rewelacyjne wyniki. Startując na zawodach międzynarodowych w Paryżu, mimo słabej konkurencji, Zatopek ustanowił rekord świata w biegu na 5.000 m, uzyskując

na tym dystansie wynik 13 min. 57,2 sek. Dotychczasowy rekord ustanowiony 12 lat temu przez Szweda Haegga i gorszy o 1 sekundę od rekordu Zatopka, uważany był niemal za granicę ludzkich możliwości.

W dwa dni później Zatopek po raz drugi zadziwił świat, ustanawiając na zawodach w Brukseli, mimo zimna, deszczu i rozmokłej bieżni, nowy rekord świata na dystansie 10 km. Czas uzyskany w tym biegu — 28 min. 54,2 sek. jest lepszy od dotychczasowego rekordu Zatopka o 7,4 sek. Oprócz Zatopka żaden z długodystansowców nie potrafił przebiec dystansu 10 km w czasie poniżej 29 min.

Zatopek ustanawiał w sumie 18 razy rekordy świata, a obecnie jest posiadaczem 9 rekordów. Oto one:

5.000	13 min. 57,2 sek.
6 mil	28 min. 08,4 sek.
10.000 m	28 min. 54,2 sek.
10 mil	48 min. 12,0 sek.
20.000 m	59 min. 51,8 sek.
bieg godzinny	20 km 52 m
15 mil	1 godz. 16 min. 26,4 sek.
30.000 m	1 godz. 35 min. 23,8 sek.
25.000	1 godz. 19 min. 11,8 sek.

zebrał R. P.

W. Kowalski — „**Dolina Wielkich Jezior Mazurskich**“ wyd. Sport i Turystyka, cena zł 7.20.

Przewodnik turystyczny po najpiękniejszej części Mazur, Dolinie Wielkich Jezior, którą odwiedza corocznie tysiące turystów i wczasowiczów. Przewodnik zawiera szczegółowe opisy tras wycieczkowych, od Pisz, poprzez Mikołajki i Giżycko do Węgorzewa, prowadzących przez piękne tereny, ciekawe ze względu na folklor czy osobliwości przyrody; wreszcie przez wsie o wysoko postawionej gospodarce zespołowej. W przewodniku znajdujemy również opisy ważniejszych miast tego okręgu oraz historię Mazur ze szczególnym uwzględnieniem walki mieszkańców o zachowanie polskości i tradycji narodowych.

Przewodnik ten służyć będzie zarówno wczasowiczom i turystom, jak i miejscowej ludności.

T. P. Fanagorska — „**Sportowcom o systemie nerwowym**“, wyd. Sport i Turystyka, cena zł 4.50.

Książka zapoznaje sportowców z działalnością układu nerwowego i jego wpływu na wyniki sportowe. Praca ta ma dużą wartość dla lekarzy sportowych, trenerów i sportowców. Popularno-naukowe ujęcie i omówienie zdobyczy i osiągnięć, jakie wnieśli do tej dziedziny wielcy naukowcy radzieccy: Sieczenow, Pawłow i inni, zainteresuje również szeroki ogół czytelników.

J. Zajdel — „**Sport na wsi**“, wyd. Sport i Turystyka, cena zł 5.40.

Praca ma charakter propagandowo-informacyjny, obrazuje dotychczasowy rozwój sportu wiejskiego i wskazuje jego wielkie perspektywy rozwojowe. Książka ukaże się w bogatej szacie ilustracyjnej. Przeznaczona jest dla aktywistów ruchu sportowego na wsi, działaczy, instruktorów i członków LZS.

T. Kaliński, S. Sroczyński — „**Inowrocław-Zdrój**“ wyd. Sport i Turystyka. Przewodnik, cena zł 3.15.

Mieczysław Ozga, Mieczysław Szymkowiak — „**Sport Polski 1953 r.**“, wyd. Sport i Turystyka, cena zł 11.90.

Praca ta ilustruje osiągnięcia przez naszych sportowców w roku 1953 wyniki we wszystkich dyscyplinach sportowych w kraju i zagranicą. Zawiera bogaty materiał ilustracyjny, pokazujący czytelnikowi fragmenty ciekawych spotkań i wydarzeń sportowych, a nadto zamieszczone są w niej fotografie naszych czołowych zawodników. Ujęte cyfrowo wyniki spotkań międzypaństwowych, międzynarodowych i krajowych oraz tabele rekordów i listy najlepszych będą cennym materiałem przydatnym w pracy trenerów, sportowców i dziennikarzy sportowych, zainteresują też niewątpliwie amatorów poszczególnych dyscyplin sportu.

S a y s s e - T o b i c z y k K. — „**Gorce i pasmo Lubania**“ album; wyd. Sport i Turystyka, cena zł 13.50.

Bogato ilustrowany album ukazuje piękno Gorców i pasma Łubania, gór leżących na północ od Podhala. Gorce są doskonałym terenem turystyki letniej i zimowej. Zbocza ich pokrywają pierwotne lasy; ze szczytów i hal rozciągają się dalekie widoki na Tatry, Pieniny i Pasma Babiogórskie. Łagodne stoki pozwalają na długie i ciekawe zjazdy. Album ukazuje również Rabkę — największe nasze uzdrowisko dziecięce. Część opisowa informuje o historii tego terenu, ludności, gospodarce oraz omawia poszczególne szczyty i widziane z nich krajobrazy. Jasny styl opisów jest zrozumiały dla najszerszych rzesz czytelników.

J. L e ś n i e w s k i — „**Jak organizować zawody strzeleckie**“, wyd. Sport i Turystyka, cena zł 9,00.

Książka podaje szczegółowe zasady organizacji zawodów strzeleckich na wszystkich szczeblach w oparciu o strukturę sportu związkowego i terenowych organów, tj. komitetów kultury fizycznej,

Z uwagi na duże znaczenie strzelectwa jako jednej z norm odznaki SPO i konieczności powszechnego wprowadzenia na zawodach obowiązujących przepisów bezpieczeństwa — książka ta powinna przyczynić się do upowszechnienia tej pięknej dyscypliny sportu.

B e r e z o w s k i S., — „**Dolina Chocholowska**“, wyd. Sport i Turystyka, cena zł 7,00.

Książka o dolinie Chocholowskiej jest dalszą pozycją z serii monografii krajoznawczych najważniejszych dolin tatrzańskich. Podobnie jak w poprzednich pracach, autor omawia w niej przyrodę, zagadnienia gospodarcze oraz turystykę letnią i zimową. Obszerniej niż w innych pracach omówione są zagadnienia pasterstwa, a także gospodarki leśnej. Pisząc o lasach, autor podaje mało znane szczegóły, dotyczące stosunków gospodarczych Podhala i przedstawia walkę o lasy chochołowskie, jaka toczyła się w XIX w. między ludnością góralską a obszarnikami i klerem. Ponadto omówiona jest pokrótce wieś Chochółów, silnie związana z doliną, także powstanie chochołowskie w 1946 roku. Wobec otwarcia nowego schroniska w Chocholowskiej i znacznego ożywienia się ruchu turystycznego w jej otoczeniu można liczyć na duże zainteresowanie się tą książką.