

STADJON

TYGODNIK ILUSTROWANY

POŚWIĘCONY SPRAWOM SPORTU I PRZYSPOBIENIA WOJSKOWEGO



Z meczu AZS — WTL.

Fot. na kliszy „Alfa”



Wśród śnieżnej bieli...

Fot. na kliszy „Alfa”

USZY DO GÓRY.

Ostatni numer „Stadjonu” w r. 1926! To obowiązuje autora artykułu wstępnego. Nie można przecież wziąć pierwszego lepszego tematu, który mógłby być całkiem dobry dla zwykłego numeru, jakiegoś dajmy na to dziesiątego, czy dwudziestego trzeciego. Ale do ostatniego! Tu artykuł wstępny musi ogarniać, uogólniać, otwierać drzwi do przyszłości i t. d.

Jakże to zrobić?

Zastanawiam się, co najbardziej charakteryzuje sport polski w r. 1926. I znajduję odpowiedź: pogłębienie pracy, osiągnięcie wielu wcale ładnych — nawet z punktu widzenia światowego — wyników. Kto chce, niech to nazwie śrubowaniem rekordów, dziennikarz będzie mówił o zwycięstwach sensacyjnych, człowiek polityki — o korzyściach dla propagandy polskiej. Świat sportowy wszystko ogarnia wyrazem postęp.

Dodajmy: postęp wzwyż! To jest faktem niezaprzeczoną, zasługą świata sportowego i pierwszym jego zadaniem. „Wyżej, silniej i mocniej” — ta formuła olimpijska jest jednocześnie ujęciem najtrafniejszym tego, co powinny robić kluby i związki sportowe i czem przede wszystkim innym powinni się zajmować członkowie społeczności sportowej — sportowcy. Jest to wszak funkcja, w której nikt sportowców nie zastąpi. Można robić dla sportu propagandę, można tę, czy ową przysługę oddać sportowi i sportowcom, ale żaden minister, żaden radny miejski, żaden redaktor ani profesor uniwersytetu nie zdejmie z bark sportowców i nie włoży na swoje — zadania głównego, istotnego: wyżej! silniej! mocniej!

Powiecie mi, że jednak sport musi iść zarówno wzwyż jak wszecz i że pięcie się do góry jest uzależnione od rozlewania się fali sportowej coraz szer-

szemi kręgami, choćby dlatego, że z masy łatwiej wybrać materiał na czempionów.

Ależ naturalnie! Robota dla szerzenia sportu jest z punktu widzenia zdrowia i energii społecznej konieczna! Jest także nadzwyczaj ważna dla postępu sportu wzwyż.

Ta właśnie robota musi być robiona, ale nie koniecznie przez sportowców. Nawet lepiej może, jeśli sportowcy ograniczą się daniem tej atrakcji naturalnej, jaką jest ich własne dążenie wgórę, a resztę roboty „czarnej”, dużą b. dużą „resztę” i wcale nie takiej znów czarnej zrobią inni. Ci inni — to właśnie nie skaczący, nie strzelający goalów ministrowie, urzędnicy, dowódcy, nauczyciele, rajcy, burmistrzowie i wójtowie. Do nich należy robienie postępów wszecz!

Podział pracy w naszym ustroju społecznym daje najlepsze wyniki. Czas odciążyć trochę sport, który dotychczas musiał uderzać, jednocześnie i na ten punkt oporu jakim jest wynik sportowy — i atakować bardzo rozległy front „domowy”, front obojętności, jeśli nie lekceważenia albo zgoła niechęci.

Koniec roku 1926 przynosi plan organizacji społecznej pracy sportowej. Jeżeli, w co wierzę, rok 1927 plan ten puści w ruch, słusznie i jedynie celowy podział pracy stanie się rzeczywistością. Przystaniemy gubić się, w splocie wychowania fizycznego i sportu. Wychowaniem fizycznym zajmie się społeczeństwo, dając tem samem klubom sportowym możliwość ześrodkowania myśli i zabiegów na sporcie samym.

Nastąpi era harmonji w rozwoju sportu: wzwyż i wszecz!

Przyznajmy więc, że w dobrym humorze zamykamy Rocznik Stadjonu 1926!

W. O.

ZAPOMNIANE OGNIWO

Był czas, kiedy w najlepiej nawet funkcjonujących organizacjach sportowych zwracano uwagę na jedną nieliczną grupę członków: zawodników w rozkwicie sił i formy. O nich się tylko troszczono, na nich budowano przyszłość klubu, oni stanowili o jego siłę i znaczeniu. Lecz rychło przekonano się, że taka jednostronna polityka jest najprostszą drogą do upadku, nie rozkwitu. Zgromadzone z trudem kadry zawodników topniały szybko, gwiazdy gasły, znikwały z horyzontu klubowego; gotowych zastępców coraz trudniej było znaleźć; troska o godnych reprezentantów ciążyła coraz większą chmurą na czołach przywódców klubowych. Zaczęto więc w łonach klubów wychowywać swoją młodzież. Młodzieńcy, ten drogi obecnie dla każdego klubu narybek wysunął się na czoło zagadnień klubowych. Zarządy zaczęły się opiekować młodszymi członkami, urządzać dla nich specjalne zawody, organizować liczne drużyny juniorów, kształcić ich, rozwijać fizycznie. W ten sposób stworzono niezbędne dalsze ogniwo w łańcuchu społeczności sportowej, zaradzono brakowi dopływu świeżych sił, lecz na tym punkcie zatrzymano się i nieruszono z miejsca ani kroku dalej.

Zapomniano o dalszych ogniwach, o zadziernięciu silnych a niezbędnych węzłów między społeczeństwem starszym, a młodzieżą sportową. Dojrzały ludzie pozostali i pozostają wciąż poza obrebrami właściwego sportu. Nikt się o nich nie troszczy, nikt nie zachęca ich do uprawiania ćwiczeń fizycznych, nikt nie objawia najmniejszej nawet chęci do wciągnięcia lub zatrzymania ich w orbicie zainteresowań sportowych. Oto młodszy piłkarz wypiera z pierwszej drużyny klubowej zawodnika starszego. Starszy zupełnie słusznie ustępuje, w obecnym ustroju życia sportowego nie znaj-

duje już dla siebie miejsca, więc zaczyna tkwić bezczynnie na trybunach, zwiększając kadry biernych wielbicieli sportu. Obok niego zajmuje miejsce trzydziestoletni mężczyzna, entuzjasta-laik. Zgłosił się on niedawno do pierwszorzędnego klubu sportowego z pragnieniem czynnego uprawiania sportu. Lecz tam nie znalazł dla siebie miejsca. Wiek nie pozwolił mu ćwiczyć z młodzikami, o pracy w gronie zawodników w rozkwicie lat nie mógł marzyć. Wrócił więc na trybuny.

Ludzi tych dwóch kategorii jest w sporcie polskim coraz więcej. Nieprzyjęci lub wyrzuceni poza obręb czynnego uprawiania ćwiczeń, odchodzą oni z biegiem czasu coraz dalej od sportu, tracą z nim kontakt, przestają się nim interesować, wreszcie zapominają o nim zupełnie. A jednak ileż dodatkowych wartości mogliby ci właśnie ludzie wnieść w życie sportowe! Nie wpłynęliby oni naturalnie na poprawienie tabeli rekordów, zawody „starszków” nie robiłyby kasy klubom, lecz swą obecnością w szeregach czynnych sportowców nadaliby sportowi powagę rzeczy wielkiej i potężnej, startliby z niego nazawsze nazwę „rozrywki dla młodzieży”.

Widząc na boiskach, inżynierów, adwokatów, sędziów, dyrektorów banków, przemysłowców i urzędników na wyższych stanowiskach, ministrów, posłów, przedstawicieli dyplomacji — starsze społeczeństwo nabrałoby dla ruchu sportowego należnego szacunku, doceniłoby go wreszcie należycie.

Z drugiej strony młodzież sportowa sportykając się na terenie klubów sportowych ze społeczeństwem starszym, zyskałaby dużo pod względem towarzyskim, kulturalnym, oświatowym, lokale klubowe nabrałyby innego wyglądu i nie służyłyby już młodzieży za miejsce

ucieczki z pod oka domu, szkoły i starszego społeczeństwa.

Wreszcie old boy'e to ludzie na stanowiskach, posiadający własne źródła zarobkowe. To nie młodzież szkolna czy uniwersytecka, licząca starannie każdy otrzymany i każdy wydany grosz. Pozwólcie im zasmakować w czynnym sporcie, dajcie im możliwość ćwiczenia i odczucia rozkoszy ruchu, a zyskacie kapitały o wiele większe od dotychczasowych, w rezultacie czego realizacja zamierzeń klubowych przyspieszy swe tempo.

Ich zdolności organizacyjne, oparte na doświadczeniu życiowym, znajomości, stosunki przydadzą się w klubie, przydadzą się w związkach. Jednym słowem old boy'e mogą przynieść wiele korzyści sportowi polskiemu. A cóż w zamian od niego żądają, cóż im trzeba dać? Bardzo mało, prawie nic.

Należy tylko na posiedzeniu zarządu klubu uchwalić utworzenie autonomicznej sekcji seniorów, odpowiednio rzecz zareklamować, przyjąć zapisy i dać możliwość ćwiczenia zgłaszającym się. Nie jeden ze starych sportowców zgodzi się prowadzić ćwiczenia, instruowanie więc grupy seniorów finansowo nie obciąży klubu. A wreszcie lokal, boiska i urządzenia — wszak użytkują je inne grupy członków, więc i dla old boy'ów znalazłoby się miejsce. Wyekwipowanie seniorzy kupią sami.

Oto wszystko, co potrzebne jest celem zyskania dla sportu nowych i bądź co bądź poważnych sił. Trochę zrozumienia potrzeb sportu, trochę inicjatywy i dobrych chęci, a władze klubowe w ciągu bieżącej zimy mogą odnieść duży sukces organizacyjny, który z nastaniem sezonu letniego pozwoli im wstawić do kutego z mozołem łańcucha odrodzenia fizycznego nowe ogniwo.

M. Raszke.

1.500 METRÓW NA ŁYŻWACH

W ubiegłym sezonie drukowaliśmy techniczne artykuły z zakresu łyżwiarstwa na podstawie pierwszorzędnych źródeł zagranicznych. Ponieważ w dalszym ciągu odczuwa się brak podręcznika łyżwiarstwa — kontynuujemy rozpoczęty cykl.

Wówczas, gdy bieg na 500 mtr. jest dystansem najtrudniejszym pod względem technicznym, bieg na 1500 mtr. stawia obok wymagania dobrego opanowania techniki łyżwiarstwa, jeszcze nieprzeciętne wymagania pod względem fizycznego wyrobienia zawodnika, oraz taktyki biegu.

Żaden inny dystans nie wymaga takłego napięcia, tyle siły, energii i wytrzymałości, co bieg na 1500 mtr. Trzeba bardzo dobrze orjentować się w swych siłach, by rozłożyć je do-

kładnie, niemal matematycznie, na cały bieg. Nie będzie tu czasu na odrobienie ewentualnego opóźnienia. By przebieść dystans w najszybszym dla siebie czasie trzeba od razu wpaść w prawidłowe tempo, które w łyżwiarstwie gra jeszcze większą rolę, niż w biegach lekko-atletycznych. Bieg łyżwiarski jest miarowym ślizganiem się po lodzie, to też wypadnięcie z tempa powoduje nietylko niepożądane zmiany w tętnie krwi i oddechu, ale i konieczność ponownego nabrania utraconego właściwego rozpędu. Nieprawidłowo użyte zbyt szybkie tempo grzebie wielu zawodników na finiszu, gdzie brak im wytrzymałości do ostatecznej walki.

Przyjrzyjmy się technice i taktyce biegu na 1500 mtr.

Start bierzemy w średnim tempie. Technika startu nie gra wprawdzie tej roli, co w biegu na 500 mtr.; jednak postawa na starcie musi być naprężona i wziąć go należy energicznie, gdyż w przeciwnym razie stracimy parę dziesiętnych części sekundy, co tak trudno później odrobić.

Pierwszą prostą przejeżdżamy energicznie, nie rozwijając jednak od razu maksimum szybkości. Pracujemy obiema rękami i nabywamy stopniowo właściwą szybkość, którą zyskujemy dopiero po szybkim wirażu. Wychodząc na drugą prostą (przyjmując pod uwagę tor 400 mtr.), zakładamy lewą rękę na plecy i pracujemy tylko prawą. Wiraż bierzemy z jednakową największą szybkością. Trzeba tak nauczyć się rozkładać siły, by z pierwszego wirażu wyjść z maksymalną szybkością na tym dystansie i utrzymać ją do końca.

Przy biegu na 1500 mtr. krok zarówno na prostej, jak i na wirażach musi być rozciągnięty. Zbyt częsty krok wywołuje zmęczenie i ma zawsze niepożądane skutki. Rozciągać jednak można do tych tylko granic, w których możemy utrzymać tę samą jego sprężystość i ostrość jaką zachowywaliśmy stale w biegu na 500 metrów.

Na ostatnim okrążeniu można pracować znowu obu rękami i krok nieco przyspieszyć. Tułów pochylamy tak samo nisko, jak przy biegach krótkich.

Należy na zakończenie zaznaczyć, że łyżwiarz, który zamierza na tym dystansie osiągnąć dobre wyniki — musi prócz przyrodzonych warunków fizycznych i umiejętności technicznych posiadać z sobą doskonały trening kondycyjny oraz doskonałą umiejętność rozkładania sił.

W biegu na 1500 mtr., bardziej niż w innych, Oscar Mathisen jest niedościgłym mistrzem. Jego rekord światowy wynosi 2:17,4". Poniżej 2:20 prócz niego nikt nigdy nie biegał. Obok Mathisena najlepszymi na 1500 mtr. z obecnych zawodników są Ballangrud (Norwegia) Thumberg (Finlandja) i Larsen (Norwegia). Przeciętnie jednak biorąc brakuje im około 5 sek. do rekordu światowego, który ma już kilkanaście lat. Rekord Polski na tym dystansie należy do Jucewicza i wynosi 2:42,6".

Łyżwiarze polscy mają sporo do odrobienia.

J. S. B.



Clas Thumberg.

ZAWODNICY NARCIARSCY Z ZAKOPANEGO

Wspaniały sport narciarski liczy już w Polsce tysiące zapalonych zwolenników i z roku na rok zyskuje na popularności i rozpowszechnieniu. Sekcje narciarskie i klubów turystycznych i sportowych powstają na całym terenie Polski. Poza turystyką narciarską, której niezwykły urok zawsze pociąga całe rzesze spragnionych piękna i swobody, żywiołowo rozwinęło się narciarstwo czysto sportowe: zawodnictwo. Każdego sezonu w różnych ośrodkach narciarstwa w Polsce rozgrywa się cały szereg zawodów w biegach i w skokach. Naturalnie prym pod tym względem trzyma Zakopane, które też dotychczas dostarcza przynajmniej 90 proc. czynnych zawodników, a prawie wszystkie sławy narciarskie są stałymi mieszkańcami Zakopanego. O tych więc zawodnikach będę tylko mówił. Łatwo zrozumieć, dlaczego Zakopane obfituje w tak bogaty materiał najlepszych zawodników. Okoliczności, że zima trwa w górach bardzo długo, że wokoło rozpościera się wspaniały teren narciarski i że w ciągu sezonu organizuje się cały szereg imprez sportowych — sprawiają, iż w Zakopanem zawodników narciarskich nigdy nie zbraknie. Każdy narciarz, wykonywujący choćby najcięższą pracę zawodową przez to samo nie jest pozbawiony możliwości jazdy na nartach i zaprawy; od samego rana zakłada on narty na nogi i pędzi do zajęcia — i wogóle innej komunikacji nie uznaje, jak na śmigłych deseczkach; pozątem oddycha on ciągle wspaniałym, zdrowym powietrzem, wzmacniając stale płuca i organizm. Dlatego też narciarzom z innych dzielnic trudno jest z „zakopiancami” rywalizować. Rekrutują się oni z młodzieży rzemieślniczej, z uczniów Szkoły Przemysłu Artystycznego i z uczniów Gimnazjum Państwowego; poza tymi ostatnimi są to przeważnie górale lub urodzeni na Podhalu, więc przedstawiają zdrową rasę i wspaniały materiał fizyczny. Opieka nad nimi w ciągu dwóch sezonów trenera szwedzkiego p. Stolpe, doprowadziła do wspaniałych rezultatów. Już ubiegły sezon zadokumentował prawie równorzędność — przynajmniej w biegach — naszych czołowych zawodników z najlepszą klasą środkowo-europejską. Solidnie przez większość prowadzone treningi podczas lata i jesieni pozwalają na najmielsze nadzieje, co się dotyczy zawodów międzynarodowych. Projektowane zaś są wyjazdy do Szwajcarii, Francji, Italii, Austrii i Czechosłowacji. W tak zwanej kombinacji, (bieg i skok) posiadamy kilka pierwszorzędnych sił, mogących

reprezentować Polskę za granicą, a na pierwszym miejscu należy wymienić: **A. Krzeptowski** I, **S. Sieczkę-Gasienicę**, **W. Żytkowicza**, **A. Rozmusa** i **S. Motykę**. Świetny **J. Lankosz** przebywa obecnie poza Zakopanem i z powodu egzaminów będzie mógł być czynny prawdopodobnie dopiero na międzynarodowych zawodach w Zakopanem, zaś dwukrotny mistrz



Fot. na kliszy „Alfa”
Na treningu.

Polski **H. Mückenbrunn** wyjechał na studia do Francji, lecz przypuszczalnie — w Alpach francuskich i szwajcarskich nie jeden raz reprezentować będzie barwy polskie. Najwięcej jednak spodziewać się można po fenomenalnym wprost **Bronku Czechu**, który dotychczas, jako junior nie mógł odegrać poważniejszej roli, a dzisiaj jest bezspornie najlepszym technicz-

nie narciarzem w Polsce; będzie on startował zgodnie z regulaminem w klasie III-ej.

Znakomici w biegach, kto wie, czy nie najlepszy w Polsce: **J. Bujak**, **F. Bujak**, **W. Suleja**, **W. Czech** i **W. Gąsienica** w kom. na ustępują wyżej wymienionym, gdyż w skokach nie okazali dotychczas większej klasy. Natomiast jeden z najlepszych skoczków **T. Zaydel** w biegach nie odnosił sukcesów. Trzej ostatnio wymienieni odbijają obecnie służyć wojskową w 3 pułku Strzelców Podhalanskich, jednak na okres zimowy przebywać będą w oddziale narciarskim, stacjonowanym w Zakopanem; łącznie z oficerami por. **Wójcickim** lub por. **Kwaśnicą** stanowić oni będą znakomity patrol wojskowy, zdolny do sukcesów zagranicą.

Zawodników, którzy tylko biegają posiadamy cały legion. Zakopane dostarczy na sezon przynajmniej 20-tu biegaczy pod względem klasy prawie równorzędnych; zawsze jeden dla drugiego będzie groźnym przeciwnikiem. Wśród starszych sław wybijają się na pierwsze miejsce: inż. **K. Schiele**, jedyny obecnie z klasy starszych dorównujący najlepszej I klasie, dzięki czemu będący w możności zdobywać poważne sukcesy poza granicami kraju, **A. Krzeptowski II**, **S. Wilczyński**, **J. Kuras** i **Z. Motyka**. A dalej: bracia **T.** i **J. Kądziołka**, **A. Szostak**, **S. Michalski**, **E. Król**, **S. Roj**, **M. Malarz**, **J. Albrzykowski** i inni; wśród młodszych, poniżej lat 20-tu najlepszymi zawodnikami są: **S. Skupień**, **W. Berych**, **W. Radziwiłł**, **K. Szostak**, **J. Motyka**, **Ł. Trojanowicz**, **J. Żytkowicz** i t. d. Tej zimy — a prawdopodobnie już nigdy — nie zobaczymy, niestety, na starcie biegów znanego zawodnika, klasy starszych **A. Zamoyskiego**, który uległ nieszczęśliwemu wypadkowi na motocyklu i poważnie zdruzgotał nogę.

Lepszych zawodników w skokach wśród narciarzy II i III klasy znajdziemy stosunkowo niewielką ilość. Bardzo utalentowani i rokujący przyszłość są: **F. Cukier**, **W. Mielcki** i **F. Graca**.

Złe warunki śnieżne (brak opadów) w dwóch ostatnich latach uniemożliwiły większy postęp w skokach. W pierwszych dniach stycznia przyjeżdża do Zakopanego trener-amator p. **Thorleif Aas** z Norwegii i nie ulega wątpliwości, iż pod jego opieką zawodnicy ostatecznie zostaną przygotowani do pełnego sezonu.

A. S.

SKOKI NARCIARSKIE

Są sportsmeni, którzy widzą w skoku, tylko żądę dokonania czegoś niezwykłego, ćwiczenie akrobatyczne, pozbawione wszelkich wartości sportowych.

Niebrak i takich, co w skoku widzą sportu najdoskonalszy wyraz, zwycięską walkę człowieka z naturą, którzy cenią wysiłek mięśni, nerwów i woli, konieczny do wykonania tego, tak trudnego, a zarazem pięknego ćwiczenia.

Dojazd. Ciało przykucnięte, skulone, nabiera pędu, lecąc wdół. Zda się, kłębek, staczający się w przepaść. Jedynie oczy, gorączkowo utkwione w próg skoczni, zdradzają nam, że masa pędząca w dół czuwa, myśli i panuje nad sobą.

Tragiczny moment odbicia. Matematycznie wymierzone miejsce i chwila, wściekły rozkurcz mięśni i sunie przed zdumionym wzrokiem widza spokojna sylwetka człowieka-ptaka, tocząc rękami małe koła, jakby trzepocąc skrzydłami.

I znów chwila niezapomniana. Człowiek-ptak dotyka ziemi. Lekkie dotknięcie, wycucie pochyłości i coraz drobniejsza postać narciarza sunie błyskawicznie wdół, aby zatrzymać się efektowną ewolucją, jakby dla zadokumentowania swego triumfu nad ślepiemi siłami natury.

Czytając suche oceny 15.125, 16.000, większość czytelników nie wie co one wyrażają, skąd się biorą jak powstają. W narciarstwie przeciętnie jak np. w lekkiej atletyce w ocenie skoku, odgrywa rolę nie tylko jego długość, lecz, w równej mierze jego piękno. Wskutek wpływu typu i charakteru skoczni, rodzaju śniegu, i wielu innych czynników, niemożliwa jest ocena absolutnej wartości skoku wyłącznie

z pomocą metra. Rekordy mają charakter względny.

I ta może okoliczność sprawiła, że wobec niemożności sribowania wyników za wszelką cenę wzwyż, zwrócono uwagę większą na piękno skoku, co np. w lekkiej atletyce jest w gruncie rzeczy sprawą obojętną.

Dlatego więcej cenimy krótsze, a przepiękne skoki Thamsów, niż karkołomne 70 mtr. skoki, żadnych rekordu Amerykan.

Ocena skoku składa się z oceny za długość i piękno.

Do obliczania not za długość istnieją specjalne tabele. Skok najdłuższy danego dnia ma notę 20. Za skok krótszy odemujemy za każde 0,5 mtr. — 1 punkt.

Np. I — 48 mtr. nota długości 20.

II — 46 mtr. nota długości 19.

III — 40 mtr. nota długości 16.

Trudniejszą jest ocena piękna skoku.

Tu nie mamy obiektywnej miary, a kierujemy się jedynie wrażeniem, jakie skok na nas zrobił. Stąd różnice ocen są tu zwykle bardzo wielkie.

Dla łatwiejszej oceny dobrze jest skok zanalizować dzieląc go na poszczególne części.

I. *Dojazd*. Zwracamy na pewność dojazdu, mniejszą na styl, który może być indywidualny. Za niepewny, trwożliwy dojazd odejmujemy 1,2 punkty. Upadek daje notę 0 punktów.

II. *Odbicie*. Jest to moment bardzo ważny. Wielu skoczków, dbając o pewny lot, odbicie tylko markuje. Brak odbicia łatwo jednak poznać po długości skoku. Za niewykonanie odbicia karzemy utratą 3 punktów. Odbicie spóźnione lub przyspieszone 2 punktów.

III. *Lot*. Tu najważniejszą rzeczą jest położenie ciała i sposób prowadzenia nart. Za lot niepewny w postawie skulonej, podkurczenie nóg it.d., odejmujemy od 1 do 4 punktów. Za skrzyżowanie lub zniżenie nart 2 punkty, skierowanie dziobów wdół, powoduje bardzo niebezpieczną wywrotną, 3 punkty.

IV. *Zeskok*. Jest to najtrudniejszy moment skoku. Skok z upadkiem nie może mieć noty lepszej niż 10. Wykonanie przed zetknięciem z ziemią t. zw. Opp. traekken'a czyli podkurczenie nóg, zmniejsza notę o 2 punkty. Brak pewności 1—2 punkty. Upadek w 10 metrach po zeskoku powoduje utratę 4 punktów. Skok uważany jako ustany.

V. *Ewolucja*. Po zeskoku jedziemy strzałą (szusem) kończąc go ewolucją (telemark). Niewykonanie jej karze się utratą 2 punktów.

Skok doskonale wykonany otrzymuje notę 20.

Notę ogólną za skok otrzymujemy biorąc średnią arytmetyczną z ocen za długość skoku i piękno.

Np. I nota długości 20 piękna 14.

II nota długości 19 piękna 17.

III nota długości 16 piękna 13.

noty końcowe

$$I - \frac{20+14}{2} = 17 \quad II - \frac{19+17}{2} = 18 \quad III - \frac{16+13}{2} = 17$$

Zwyciężył więc II mając notę 18, I i II mają miejsce drugie z notą 17. Ponieważ w konkursie mamy zwykle po trzy skoki, ocena ostateczna jest średnią z not za 3 skoki i ona jest wyrazem wartości skoczka.

Tonny.

OSRODKI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Sprawa wychowania fizycznego w stowarzyszeniach Przystosowania Wojskowego, ożywiła się znacznie z chwilą zorganizowania miesięcznych kursów, o charakterze doświadczałym w Centralnej Wojskowej Szkole Gimnastyki i Sportów, — dla młodzieży wysyłanej przez organizację, zarejestrowane w wydziale P. W. w Ministerstwie Spraw Wojskowych. Stanowią te kursy ważny krok w rozpowszechnianiu wychowania fizycznego, krokiem dalszym będzie zapowiedziane stworzenie w szeregu miast: w Warszawie, Łodzi, Wilnie, Poznaniu i t. d. „osrodków”. Tak więc sprawa wychowania fizycznego, pojmowanego jako podstawa tężyzny kraju w czasie pokoju czy wojny, zacznie promieniować i zataczać coraz szersze kręgi. Rzecz oczywista promienie te będą początkowo nikłe, a jednak będą musiały przebić mroki uprzedzeń, ignorancji i lenistwa, lecz w miarę czasu i wysiłków spotężniają, stając się walnym źródłem życia i mocy.

3 kursy doświadczalne przeprowadzone w Centr. Wojsk. Szk. Gimn. i Sp. w Poznaniu na 140 chłopcach w wieku od 16 — 20 lat pochodzących ze wszystkich stron Rzeczypospolitej z 5 różnych stowarzyszeń i wszystkich prawie zawodów, dały bardzo ciekawą materjał.

Mysł powołania naprzód kilku kursów w centrali, a dopiero potem w szeregu innych osrodków, była nad wyraz trafna. Wprawdzie wychowanie fizyczne w stowarzyszeniach P. W. nie jest rzeczą nową, lecz na pytanie „co i jak” robić, aby otrzymać maximum rezultatów, nie posiadano zdecydowanej odpowiedzi. Bo chociaż mieliśmy od szeregu lat obozy letnie i kursy zimowe P. W. jednak traktowano tam naogół wychowanie fizyczne jako nieznaczoną część reszty wykształcenia i wychowania żołnierskiego.

O krystalizacji istoty rzeczy i metody — nie było prawie mowy, poza artykułami ogólnikowymi lub luźnymi uwagami.

A więc naprzód należało w instytucji miarodajnej, regulującej tętno wychowania fizycznego zrobić doświadczenie na różnorodnym elemencie młodzieży: co do programu, rodzaju i układu ćwiczeń. Doświadczenia dały możność określenia względnie optimum, tj. wskazały, jakie ćwiczenia — w jakim wymiarze i jak należy stosować. Mogą one służyć za podstawę do dalszej jednolitej pracy w osrodkach.

I. Organizacja.

Praca na kursach w osrodku musi dążyć przede wszystkim do wyrobienia instruktorów dla stowarzyszeń P. W. i W. F. zapomoć:

1) zapoznania uczniów z ćwiczeniami i nabytą przez nich wprawą w ich wykonywaniu, muszą to być ćwiczenia proste;

2) nauczania ich ćwiczeń w tym stopniu, by uczniowie mogli je w dalszym ciągu pokazać i objaśnić;

3) zapoznania z elementarnymi zasadami ćwiczeń ruchowych;

4) zapoznania ogólnego z organizacją ćwiczeń ruchowych i zawodów sportowych;

5) utwierdzania wiadomości — drogą instruowania przez uczeni i repetycji.

Zadanie to nie jest więc proste i łatwe. Do obowiązków kierownika kursu dochodzi rozbudzenie zainteresowania i zapału do ćwiczeń przez pogadanki i prelekcje, poza oficjalnym „rozkładem zajęć” i przez pokazy (prowadzenie na interesujące imprezy sportowe, odbywające się w danej miejscowości i specjalne urządzenie pokazów), a dalej zorjentowanie chłopców w sposób przystępny w ogólnych celach i środkach przystosowania wojskowego i wychowania fizycznego, jako kardynalnej podstawy.

Poszczególne dowództwa Okręgów Korpusów, na których terenie znajdują się osrodki regulują obsyłanie kursów, proporcjonalnie do ilości członków czynnych poszczególnych stowarzyszeń P. W. i W. F. Kandydat na kurs musi odpowiadać przynajmniej minimalnej normie przydatności: 1) zdradzać zdolności instruktorskie, 2) być zdrowym, 3) posiadać łatwość uczenia się i wykonywania ruchów, 4) odpowiedzieć wynikiem próby sprawności (bieg 100 poniżej 14,5 sek. — skok wzwyż nie niżej 1,10 m. — wspinanie się po 5 m. linie nie dłużej jak 14 sek. — skok wdal nie krótszy jak 3,50 m. — rzut granatem 800 gr. oburącz (suma) nie krótszy jak 45 m. Odpowiedzial-

ność finansowa za kosztą spowodowane wysłaniem nieodpowiedniego osobnika winien ponosić 50% zarząd stowarzyszenia. Przytem każdy zespół uczni nie powinien być większy jak 40 chłopców. Podział na drużyny winien być uskuteczony na zasadzie kwalifikacji fizycznych.

Obsada instruktorska osrodka winna obejmować kierownika kursu oraz instruktorów, którymi z zasady powinni być absolwenci rocznych kursów ofic. w C. W. S. G. i Sp. oraz pomocników instruktorów, absolwentów 6 mies. kursów podoficerskich kursu w tejże szkole. Pozaatem odpowiedni personel administracyjny oraz sanitarny. Zapewnienie opieki i kontroli lekarskiej konieczne.

W osrodkach należałoby wyróżnić 2 równoległe typy kursów w zależności od czasu i warunków.

Pierwszy typ to 4 — 6-tygodniowe kursy, obejmujące 120 — 200 godzin pracy. Jest to **kurs zwarty**, t. j. uczniowie przez cały ten czas pozostają pod opieką wychowawczą, będąc o ile możności skoszarowani.

Okres krótszy jak 4 tygodnie jest niewystarczającym, gdyż rezultaty tą drogą osiągnięte są znikome.

Drugi typ, to kurs obejmujący wprawdzie tę samą ilość godzin, lecz rozłożony na szereg miesięcy. Więc np. w miesiącach zimowych, w określonych dniach w tygodniu i godzinach, chłopcy-kursanci poddają się obowiązkowi wykonywania ćwiczeń według programu.

Ten typ jest gorszy, gdyż niema kontroli nad „pozasłużbowym” trybem życia wychowanków, niema istotnej ciągłości pracy, która jest rozproszona na długi czas, wreszcie daje pole do nieregularnego uczęszczania na zajęcia. Dlatego należy wyraźnie określić ten typ pracy jako **kurs a** nie dorywcze uczestniczenie w ćwiczeniach.

Oba kursy mają być prowadzone równoległe tj. typ zwarty winien powtarzać się periodycznie co pewną ilość tygodni — typ rozciągnięty trwać przez np. cały rok, a jego zajęcia odbywać się w godzinach wieczornych.

Przytem pracę należy podzielić na: 1) okres letni, 2) okres zimowy. Pierwszy z nich podkreśla przede wszystkim **gimnastykę, gry i zabawy oraz boks, drugi pływanie, lekką atletykę i gry sportowe**. Nie znaczy to jednak by np. nie uprawiać gimnastyki w lecie zaś lekkiej atletyki w miarę warunków w zimie. Dotyczy to i typu rozciągniętego i powinno odnosić się do kursu swartego. W ten sposób uformowałby się typ trzeci tj. **kurs uzupełniający**. Więc np. 4 tyg. kurs w zimie — potem ci sami chłopcy odbędą 2 — 4 tyg. kurs w lecie.

Jednostki o wybitnej sprawności winne być wysyłane na **kursy specjalne** w Centr. W. S. G. i Sp.

Przykład programu kursu (4 tygodnie).

Dni pracy 23 (5 dni niedziele i święta).
18 dni po sześć godzin zajęć dziennie.
3 dni po cztery godziny zajęć dziennie.
2 dni badania lekarskie i próba sprawności.
Przedmiotów teoretycznych 21 wykładów po 30 — 40 minut jeden do dwóch dziennie.
Przedmiotów praktycznych 99 wykładów (3 — 4 godz. dziennie).

Dodatkowo 19 pogadanek ogólnokształcących (w porze wieczornej).

Zajęcia praktyczne:
gimnastyka — 29 godz.; gry i zabawy — 32 godz.; lekka atletyka — 26 godz.; boks — 12 godz.

Przedmioty teoretyczne: higiena ćwiczeń cielesnych — 6 godz.; zasady zaprawy — 3 godz.; gimnastyka — 3 godz.; organizacja zawodów — 2 godz.; organizacja sportu w Polsce — 2 godz.; igrzyska olimpijskie — 1 godz.; przepisy gier sportowych — 4 godz.

I tydzień. 5 dni plus 1 dzień na pomiary i próbę sprawności fiz. 31 godz.; gimnastyka — 8 godz.; lekka atletyka — 5 godz.; gry i zabawy 10 godz.; boks — 3 godz.; wykłady — 5 godz.

5 pogadanek w godzinach wieczornych W niedzielę zwiedzanie osobliwości miasta.

II tydzień. 6 dni 34 godz.

Gimnastyka — 10 godz.; lekka atletyka — 6 godz.; zabawy i gry — 9 godz.; boks — 3 godz.; wykłady — 6 godz.

5 pogadanek w godzinach wieczornych. W niedzielę zwiedzanie osobliwości miasta, popołudniu pokaz zawodów sportowych.

III tydzień. 5 dni 30 godz.

Gimnastyka — 6 godz.; lekka atletyka — 7 godz.; gry — 9 godz.; boks — 3 godz.; wykłady — 5 godz.

5 pogadanek w godzinach wieczornych. W niedzielę pokaz zawodów sportowych. W święto rano zwiedzanie lotniska, wieczorem teatr lub kino.

IV tydzień. 5 dni plus 1 dzień na pomiary i próby sprawności fizycznych. 28 godz. Gimnastyka — 5 godz. lekka atletyka — 8 godz.; gry — 7 godz.; boks — 3 godz.; wykłady — 5 godz.

4 pogadanki w godzinach wieczornych. W niedzielę uroczyste zakończenie kursu i zawody wewnętrzne.

Przykłady dziennego rozkładu zajęć.

6,30 — pobudka, mycie się i porządkowanie; 7,30 — 8,15 — gimnastyka; 8,15 — 9 — śniadanie; 9 — 9,40 wykład; 10 — 10,45 — boks; 11 — 11,45 — zabawy i gry; 12 — obiady; 14,30 — 15,15 — lekka atletyka; 15,30 — 16,15 — zabawy i gry; 17 — kolacja; 18 — 19 — pogadanki; 21 — capstrzyki.

Na kursach 6-tygodniowych użyć cztery tygodnie jak w przykładzie programu, dalsze dwa poświęcić przede wszystkim na wyrobienie instruktorskie, prowadząc w dalszym ciągu zaprawę osobistą.

Dla kursów rozłożonych na dłuższy okres czasu obowiązywać może ten sam wzór, lecz ilość godzin przeznaczonych na poszczególne przedmioty trzeba odpowiednio zwiększyć, gdyż wartość nauki rozbitej na dłuższy czas jest niższą niż skoszarowanej.

Zaopatrzenie w przybory odbędzie się zapewne staraniem M. S. Wojsk.; przytem jednak jest rzeczą konieczną by młodzież otrzymała od swych stowarzyszeń kompletne wyekwipowanie w kosztymy — zaś instytucje kursów — w zależności od ilości członków z danych stowarzyszeń świadczenia w formie pewnej ilości sprzętu sportowego. Władze wojskowe dają kwatery, jednolite umundurowanie, wyżywienie (tabela S) oraz boiska i sale ćwiczeń. Częstość te ostatnie będą musiały być przedmiotem świadczeń ze strony szkolnictwa lub stowarzyszeń.

Dla uzyskania **jednolitości metody** pracy na terenie całej Rzeczypospolitej jest rzeczą konieczną zwołanie co pewien czas odpraw kierowników osrodków. Tą drogą pewne sportstrzeżenia staną się własnością ogólną — zaś różnorodności, po przeprowadzeniu dyskusji znikną.

Z tych też względów jest rzeczą nieodzowną przeprowadzenie inspekcji przez lachowców. Sądzą że mogliby być wzięci do tego oficerowie z Centr. W. Szkoły i Sp.

II Metoda.

Jak się przedstawia młodzież, będąca materiałem dla osrodków?

Tu jedno słowo pod adresem zarządów stowarzyszeń P. W. Wysłanie na kurs chłopca, który ma przynajmniej jakie takie zacięcie instruktorskie przy dobrych danych fizycznych stokroć się opłaci; wysyłanie analfabetów odnoszących się do sprawy niechętnie, z racji słabości fizycznej i braku zmysłu nauczania — w budżecie i danego stowarzyszenia i całego narodu stanowi minus — którego nie wolno lekceważyć. Na okres 4 tyg. czy odpowiadająca ilość godzin, odrywa się człowiek od jego pracy zawodowej, bez celu — bo bez rezultatu traci się czas, energję i pieniądze — w dwojnásob, bo miejsce jednostki nieodpowiedniej mógłby zająć osobnik dzielny. Tak więc w rękach ludzi wysyłających kandydatów na kursy, leży dobro publiczne — którego nie wolno niedoceniać — z opieszałości czy przekonania, że „jakoś to będzie”.

Młodzież można podzielić na dwie wielkie grupy, do każdej z nich trzeba zastosować różne metody i środki. Jedna z nich to element miejski, bardziej żywy, ruchliwy i przedsiębiorczy — dający jednak całą gamę konstytucji i stanów cielesnych; druga to element pochodzący ze wsi, naogół sztywny i ciężki — lecz wesoły, przeważnie silniejszy — lecz mniej sprawny niż młodzież miejska. W stanie rozwoju intelektualnego różnica również wyraźna na korzyść miasta. To musi być punktem wyjścia dla pracy.

Wszyscy oni są bardzo chętni — i naogół pracowici, młodzież wiejska lubi raczej zabawy i gimnastykę, gdyż pociąga ich wesołość i różnorodność ruchów, młodzież miejska garnie się raczej do sportów i gier, gdyż „bierze” ich czynnik współzawodnictwa.

Młodzież miejska, obdarzoną bujnym temperamentem, należy traktować życzliwie, ale w duchu wojskowej subordynacji; do młodzieży wiejskiej odnosić się stanowczo lecz z „sercem”, więcej dobrem jak ostrym słowem, dać chłopcom ciepło d'oni wychowawcy.

Pamiętać, że ci pierwsi pracują „na całego”, a że są naogół słabsi i przychodzą gorzej odżywiani od swych towarzyszy ze siół — choć sprawniejsi od nich, jednak łatwiej ulegają przemęczeniu, drudzy nie mają w sobie w tym stopniu prądu do ćwiczeń i ruchu — ową iskrę bożego ognia trzeba dopiero rozdmuchać.

Biorąc w dalszym ciągu pod uwagę różnorodność młodzieży, można ją podzielić na zdolniejszych i mniej zdolnych — t. j. takich, którzy łatwiej i trudniej uczą się wykonywania odpowiednich ruchów z należytą intensywnością oraz następstw. Stopień tej zdolności jest naogół wysoki — lecz nie jest ona trwała.

Radzę wystrzegać się formowania kursów na podstawie przynależności do stowarzyszenia, a to z jednej strony w celu ułatwienia racjonalnej pracy — przez dobranie odpowiednich zespołów, z drugiej zaś dla zatarcia szkodliwych antagonizmów między stowarzyszeniami, aby wytworzyć wzajemne zrozumienie, poczucie solidarności i ducha pracy dążącej do jednego celu.

Wynika z tego jasno, że pracy nie można „odwalać z recepty” lecz instruktor musi ćwiczenie indywidualizować.

Badanie lekarskie i próba sprawności.

Pierwsze wskazówki w tej mierze dają badania i pomiary lekarskie, oraz próba sprawności. Ze względu na oszczędność czasu można ograniczać się do pomiarów: wzrostu, wagi, obwodów klatki piersiowej (wdech — wydech) i brzucha, zbadanie narządów wewnętrznych (osłuchanie — wypuk — tętno — próba Martinet'a i Flack'e) oraz wreszcie spirometria i dynamometria. Próbę sprawności przeprowadzić tego samego dnia popołudniu, obejmującą: bieg 800 mtr., skok wzwyż, wspinanie się po 5 mtr. linie, skok wdał i rzut granatem 800 gr. oburącz. Analogiczną próbę przeprowadza się i po kursie, aby stwierdzić postępy w rozwoju.

Fundamentem pracy musi być gimnastyka, mająca na celu rozruszenie ciała, które często dotychczas ruchu prawie nie znały, danie mięśniom i ścięgnom należytej elastyczności i rozciągliwości, wdrożenie odpowiedniej ruchliwości, wreszcie w pewnej mierze — siły i wytrzymałości. Instruktor musi tu dobrać ćwiczenia odpowiednie do poziomu wyrobienia chłopców; podział na grupy zbliżonych do siebie pod-

bięstwem konstytucji i funkcjonalnym jest nieodzowny.

Ćwiczenia te w sumie powinny dążyć do szarmonizowania narządów i czynności ciała. Jednakowoż trzeba je dobrać tak, aby były łatwe i zajmujące, by mogły być w większości zaaplikowane przez chłopców, w sposób racjonalny, w ich środowiskach.

Przytem instruktor musi posługiwać się takim lekcyjnym, szkieletowym t. j. ramą w którą wstawia odpowiednio dostosowane elementy, jednakowoż sam schemat ma być elementarnym przykładem lekcji, którą absolwent kursu będzie mógł stosować u siebie z większym czy mniejszym pożytkiem — ale nigdy ze stratą, którą mogłaby wywołać dowolność. Lepiej dać chłopcom w rękę dobry szablon, niż z konieczności zupełnie powierzchownie podaną „teorię” gimnastyki.

Ćwiczenia częściowo naturalne, a przede wszystkim łatwe jakimi są zabawy i gry sportowe nie przedstawiają tych trudności, a ze względu na ich bardzo wysoką wartość wychowawczą w dyscyplinie społecznej, poświęcić im należy dużo czasu. W samym przeprowadzeniu zabaw instruktor musi regulować tempo i nie dopuszczać do wybryków, gdyż młodzież potrafi się bawić z wielką intensywnością, nie czując zmęczenia. Z gier sportowych uczęć siatkówki, koszykówki, piłki polskiej i nożnej. Ponieważ ta ostatnia jest trudna, doszkalać jednostki, które piłkę nożną już znają, zaś reszcie dać tylko ogólny pogląd na p. n. i najelementarniejsze zasady treningowe.

Na gry trzeba położyć specjalny nacisk, jako na część wychowania fizycznego pociągającą wszystkich, łatwą, nie wymagającą kosztownych urządzeń, i co najważniejsze, nawet słabo wyszkolony instruktor, który jest uzbrojony w odpowiednie wskazówki, może je dobrze i skutecznie prowadzić.

Lekką-athletykę ująć w sposób wychowawczy. Dać wiele ćwiczeń pomocniczych — z rodzaju gimnastycznych, wskazać lekką-athletykę jako ćwiczenia wybitnie użytkowe, zachęcać — trzymać mocno w rękach popęd do współzawodnictwa i „rekordów”. Atletyka, uzupełniająca gimnastykę, jest tym przedmiotem ćwiczeń, który ma dać ludzi sprawnych we wszystkich praktycznych rodzajach ruchu. Nie silić się na wyuczanie trudnych stylów, gdyż na to niema czasu, chyba wyjątkowo uzdolnionych i usprawnionych osobników. U całej reszty rozwijać dane osobiste po właściwej drodze, posilając się zachętą i stopniowaną anulacją. Nadawać odpowiedni kierunek dalszej pracy w doskonaleniu się osobistym. Przy nauczaniu i ćwiczeniach zaznajomić praktycznie z przepisami lekko-athletycznymi i zasadami zawodów.

Wreszcie boks, jako ćwiczenie o charakterze walki, winien być ujęty prosto, bez skomplikowanej techniki klasycznego pięściarstwa. Trudne tu zadanie ma instruktor, gdyż musi jako tako nauczyć tej walki, nie dopuszczając do

ordynarności i młocki. Musi się starać wypłenić miękkość i bojaźliwość — nie zezwalając na grubą brutalność. A więc przede wszystkim pokazać co to jest boks, nauczyć zasadniczych elementów walki z ćwiczeniami pomocniczymi zaprawy, oraz co najważniejsze i co wymaga specjalnej troski wychowawczej instruktora, dać przeżyć ryzyko wolnej walki.

Jeśli kurs trwać będzie w miesiącach letnich obowiązkowym przedmiotem ćwiczeń musi być pływanie. Należy się ograniczyć jedynie do nauczania utrzymania się i posuwania się na wodzie. Działu tego nie można traktować po macoszem, gdyż przedstawia on znaczne walory psychiczne i jest doskonałym ogólnym ćwiczeniem ruchowym.

Zajęcia teoretyczne mają być tłem i uzupełnieniem nauczania praktycznego. Muszą być one wypowiediane językiem zrozumiałym dla najmniej rozwiniętych umysłowo, a przekonującym nawet najbardziej sceptycznych. Wykładowca musi dawać wiedzę stosowaną i niezbędną, unikając akademickich dysertacji.

Godziny poza zajęciami powinny być zużyte na wypoczynek. Wyjątkowo silnym jednostkom można zezwalać na zaprawę „poza programową” i to pod okiem instruktora. Niema bowiem nic łatwiejszego jak „przedobrzyć” — przemęczenie chłopców jest nader łatwe w ich wieku, a przychodzi niespostrzeżenie. Z tych też względów nie polecam przeprowadzania co niedzieli, czy w święta, zawodów wewnętrznych na kursie. Praca w tygodniu jest wyłożona i dostatecznie intensywna, niedziela ma być wypoczynkiem, a nie maksymalnym wysiłkiem. Natomiast poleca się organizowanie zawodów na końcu kursu (dać przedtem 2 dni odpoczynku), jako pewnego rodzaju egzamin. i tu kursanci powinni nie tylko brać czynny udział w konkurencjach, ale i w sędziowaniu i w organizacji.

Zbędnym byłoby przeprowadzenie egzaminów końcowych dla klasyfikacji kursantów z poszczególnych przedmiotów, gdyż taka ocena będzie tylko względnie sprawiedliwą. Dlatego też świadectwa z ukończenia kursu nie powinny mieć noty i wyszczególniać klasyfikacji, np. „instruktor” — „bardzo dobrze” — „dostatecznie, lecz ograniczyć się do stwierdzenia, że dany młodzieniec kurs odbył. O pracy każdego z chłopców na kursie i o osiągniętych rezultatach — winien być powiadomiony związek przez „krótką opinię”.

Dodam, że kursanci powinni otrzymać szczegółowe programy, więc gimnastyki, spis zabaw, zasady gier, kompetencje z wykładów i t. p. w formie skryptów, lub wydawnictw podejmowanych przez władzę centralną. Będzie to punktem wyjścia dla dalszej pracy chłopców, którzy po kursie będą pośrednikami w pracy nad działem odrodzenia fizycznego i wzmoczenia potęgi narodu.

por. Z. Szydłowski.

ZASADY FIZJOLOGICZNE TRENINGU

Uwagi wstępne.

Po wojnie europejskiej obok wielu zasadniczych zmian, jakie dokonały się w najróżniejszych dziedzinach życia społeczeństw cywilizowanych, zastępuje również na baczną uwagę ważną przemianą, mającą swoje głębokie racje w sprawach rozwoju społecznego, przemiana w zakresie wychowania fizycznego. O ile jeszcze niedawno kultywowanie wychowania fizycznego było niemal zupełnie zaniedbane, a sportem zajmowały się jedynie pewne ograniczone koła ludzi, to dziś jesteśmy świadkami faktu, że sport wydosłał się na światło codziennego życia narodów, zatoczył coraz szersze kręgi, stał się własnością ogółu.

Jest on obecnie niesłychanie ważnym czynnikiem kształtującym zdrowie fizyczne społeczeństwa i dlatego zając się nim winny przede wszystkim te sfery, które niejako z urzędu stoją na straży zdrowia fizycznego t. j. sfery lekarskie.

Wyjaśnijmy rzecz bliżej, sport, będąc oczywiście czynnikiem nader dodatnim dla zdrowia jednostki pociąga również za sobą poważne niebezpieczeństwa. Wiemy przecież, jak często zdarza wybić się, współzawodnictwo, chęć jak najszybszego osiągnięcia doskonałości pobudza człowieka do wysiłków, które przekraczają normalną wydolność jego organizmu.

Zbyt uciążliwe treningi, wysiłki zbyt wielkie, wykonywane bez należytego przygotowania, wszystko to prowadzi do smutnych następstw przetrenowania, do ciężkich schorzeń, że wspomnę tu dla przykładu niedomogi serca, w których ważnym, (choć nie jedynym) czynnikiem jest nadmierna praca fizyczna organizmu, do której nie jest często zdolny mięsień sercowy.

To też obowiązkiem lekarzy jest przez odczyty i artykuły, jako też przy badaniu sportowców, pilnie czuwać, ażeby sport z punktu widzenia lekarskiego rozwijał się prawidłowo, ażeby rozwijał się na pożytek, a nie na szkodę społeczeństwa.

Ażeby jak najlepiej sprostać temu zadaniu, nie wystarczy (tak samo zresztą jak i w innych dziedzinach medycyny) sama praktyka: Potrzebne są jeszcze badania naukowe, potrzebna jest fizjologia pracy fizycznej i rozwoju fizycznego. Ostatnio badania, szczególnie niemieckich i amerykańskich fizjologów, posunęły sprawę znacznie naprzód. Jednak pozostaje jeszcze w tej dziedzinie dużo do zrobienia, dużo mamy zjawisk niewyjaśnionych i zapewne jeszcze dużo czasu upłynie zanim ukaże nam się obraz całości kształtu przekształceń ustroju podczas treningu we wszystkim jasny, wyraźny i zrozumiały.

To jedna strona całej sprawy. Z drugiej strony w interesie samych sportowców leży po-

znać ogólne zasady fizjologii sportu, zrozumieć, co się właściwie takiego dzieje w ich ustroju podczas ćwiczeń fizycznych, które odbywają, wejść za kulisy zjawisk, z którymi codzień mają do czynienia. Leży to w ich interesie, gdyż rozumieć pewną dziedzinę znaczy to umieć się w tej dziedzinie należycie zachować, umieć racjonalnie postępować. Człowiek jest najlepszym lekarzem samego siebie, sam powinien wiedzieć, co mu wolno, a czego nie wolno, sam powinien czuwać nad swym zdrowiem i umieć nad nim czuwać.

Z tych to powodów drukujemy obecnie niniejszy cykl artykułów, mający wyjaśnić fizjologię sportu, czyli te przemiany, które zachodzą w naszym ustroju podczas i po jednorazowej, czy też systematycznej pracy fizycznej. Artykuły te będą popularne t. j. zrozumiałe dla każdego, ale już tu uprzedzamy, że będą one do pewnego stopnia naukowe i jako takie wymagały od czytelnika pewnej uwagi i skupienia.

Plan artykułów jest taki, że najprzód zajmujemy się fizjologią pojedynczego wysiłku fizycznego, następnie przejdziemy do fizjologii systematycznego ćwiczenia, czyli treningu, a w końcu zajmujemy się wskazówkami praktycznymi, jakie z badań naszych wynikną.

Fizjologia pojedynczego wysiłku fizycznego.

W pierwszym rozdziale zajmujemy się więc temi zmianami, jakie zachodzą w ustroju ludzkim podczas i po wysiłku fizycznym, z jakim mamy do czynienia przy jednorazowym ćwiczeniu.

Nie wchodzimy tutaj narazie, czy osobnik dany jest wytrenowany w danej gałęzi sportu. Jako ćwiczenia, na których oprzemy nasze rozważania, weźmiemy pod uwagę biegi, gdyż są one zarówno częścią jak i podstawą znacznej ilości innych sportów i 2^o najczęściej badań eksperymentalnych wykonano właśnie nad tą gałęzią sportu. To, co tu się będzie mówiło, dotyczy oczywiście z pewnymi zastrzeżeniami i innych ćwiczeń fizycznych.

A więc uprzedzimy sobie, co się dzieje ze sportowcem, gdy na dany przez startera znak rozpoczyna bieg.

Rozróżnimy tu 2 kategorie zjawisk. Po pierwsze sportowiec nasz wykonywa, a raczej nogi jego wykonywują pewną pracę fizyczną, pewne szybko po sobie następujące ruchy i to jest zjawisko główne, charakterystyczne dla danego właśnie ćwiczenia. Po drugie rozwijają się po pewnym czasie pewne zjawiska dodatkowe, jako to: wzmoczony oddech, mocniejsze bicie serca, przyspieszone tętno, ewentualnie później poty, suchość w gardle i in. Pierwsza kategoria zjawisk odbywa się pod kierunkiem naszej woli, możemy dowolnie bieg nasz zwolnić lub zatrzymać, zjawiska drugiej kategorii występują samoistnie od woli naszej niezależnie. Jedyne na oddech możemy wpłynąć naszą wolą, możemy go nieco przyspieszyć lub zatrzymać, lecz wpływ ten ma miejsce w wąskich jedynie granicach, naogół oddech jest samoistną funkcją naszego ustroju.

Praca fizyczna nóg jest kierowana przez t. zw. układ nerwowy animalny (centralny), którego najwyższym ośrodkiem jest mózg, nasze myślenie, czucie i mające swą wolę ją.

Zjawiska dodatkowe są kierowane przez t. zw. układ nerwowy wegetatywny (autonomiczny), niezależny od naszej woli, stanowią one ogólną b. ważną reakcję ustroju na pewne bodźce.

Rozpatrzmy kolejno obie kategorie zjawisk.

Praca fizyczna naszych nóg składa się z szybko po sobie następujących skurczów jednych mięśni, a rozkurczów drugich, zależnie od pozycji, w jakiej znajduje się danej chwili noga.

Na czem polega istota skurczu i rozkurczu mięśnia, dotychczas napewno nie wiemy. Istnieją na ten temat różne przypuszczenia, którym tu zajmować się nie będziemy. Wiemy jednak fakt bardzo ważny, że podczas skurczu mięśnia tworzy się w nim substancja zwana kwasem mlekowym. Substancja ta przechodzi z mięśnia do krwi, gdzie dopiero po pewnym czasie, głównie podczas odpoczynku, zostaje spalona na wodę i dwutlenek węgla. Znaczeniem kwasu mlekowego zajmujemy się nieco później, tu zaznaczmy, że jest on substancją szkodliwą i jest możliwe, że jego w. a. nie obecność w ustroju wywołuje w nas uczucie zmęczenia. Tak więc, gdybyśmy potrafili dostarczać mięśniom stale ciała, które są niejako ich paliwem (węglowodany), a zarazem odprowadzali stale z ustroju produkt ich przemiany t. j. kwas mlekowy, możliwe, że moglibyśmy pracować wiecznie i nigdy nie odczuwalibyśmy zmęczenia.

Świat wyglądałby wtedy zapewne nieco inaczej niż obecnie. Ludzie dzieliliby się na uprzywilejowanych, pracujących bez wytchnienia — szczęśliwców i biednych, pokrzywdzonych, nudzących się wałkoniów. Rewolucje odbywałyby się nie o możliwość próżnowania, ale o możliwość pracy.

Lecz porzućmy te niewczesne marzenia, a powróćmy do rzeczywistości i do naszego sportowca.

Powiedzieliśmy, że obok specyficznej dla danego ćwiczenia właściwej funkcji ustroju, powstają w organizmie zjawiska dodatkowe b. ważne, natury ogólnej. Pominiemy zjawiska nieistotne (np. pocenie się), a zatrzymamy się jedynie na najważniejszych. Do nich należą: wzmocnienie i przyspieszenie akcji serca, zwiększenie ciśnienia krwi, zmniejszenie zawartości kwasu węglowego we krwi oraz przyspieszenie oddechu.

Omówimy kolejno każdą z tych zmian.

Serce, jak wiadomo, jest narządem, który pracuje samodzielnie bez żadnej nerwowej, albo innej podniety z zewnątrz, jest jakby puszczony w ruch doskonałym wahadłem, które, gdyby nie przeszkody i tarcia, poruszałyby się wiecznie, gdyż w samym sobie posiada podniety dla coraz

nowych uderzeń: Wiemy, że możemy serce zaby wyjąć z ustroju, a będzie ono biło w odpowiednich warunkach kilkanaście godzin, a nawet i dłużej. Z sercem u zwierząt ciepłokrwistych podobny eksperyment się nie udaje, gdyż jest ono wrażliwe na czynniki zewnętrzne. Tak więc serce w samym sobie posiada zarodki ruchu. A mimo to jest ono unerwione.

Jakie jest znaczenie tych nerwów.

Gdy będziemy drażnili jeden z nich, t. zw. nerw sympatyczny — otrzymamy przyspieszenie akcji serca, gdy będziemy drażnili drugi, t. zw. nerw błędny, otrzymamy zwolnienie akcji serca. Jaki sens ma podobne urządzenie. Najlepiej się przekonujemy o tem na psie z wyciętymi obydwoma temi nerwami. Normalnie nie widzimy między takim psem, a psem zdrowym żadnej różnicy. Ale każmy mu tylko biegać. Zobaczymy, że pies taki wkrótce padnie. Dlaczego? Otóż dlatego, że wzmocniona praca mięśni wymaga szybszego ich odżywiania, zwyższego krążenia, wzmocnienia pracy serca, a tym czasem serce bez nerwów, niejako „nie wiedząc o niczym” pracuje jak przedtem. Tutaj wyłania się nam prawdziwe znaczenie tych nerwów. Są one po to, aby regulować stosownie do potrzeb ustroju pracę serca.

Gdy nasz sportowiec biegnie, w mięśniach jego odbywa się zwyższa przemiana materii, potrzebują one więcej materjału odżywczego i dlatego serce, dzięki podrażnieniu nerwu sympatycznego kurczy się częściej, by więcej krwi „wpompować” do mięśni. Widzimy więc w szybszym biciu serca podczas biegu celowe przystosowanie się organizmu do zmienionych warunków.

Jednak już tu należy zauważyć, że szybkie bicie serca jest zjawiskiem korzystnym tylko do pewnych granic. Gdy serce uderza zbyt często, skurcze nie są zupełne, komory serca nie mają czasu opróżnić się dostatecznie z krwi, co wpływa ujemnie na cały organizm. Najbardziej krącowym tego przykładem jest t. zw. „szał serca”, kończący się zazwyczaj śmiercią.

Przechodzimy z kolei do następnej zmiany, którą zauważamy przy biegu, mianowicie do zwiększonego ciśnienia krwi. Co to jest takiego ciśnienie krwi, zbyteczne chyba objaśnić. Wiemy, że gdy naczyńna są zwężone, mało elastyczne (np. przy sklerozie) lub gdy serce pracuje ze wzmoczoną siłą i wypycha do krwiobiegu dwie ilości krwi, mamy wówczas do czynienia ze zwiększonym ciśnieniem; odwrotnie, gdy serce pracuje słabo, lub gdy naczynia są nadmiernie rozszerzone, ciśnienie krwi jest niskie. Podczas biegu wysokie ciśnienie krwi jest spowodowane między innymi wzmoczoną czynnością serca. Jest ono dla ustroju objawem korzystnym, gdyż krew płynie szybciej, tanki są lepiej ukrwione. Lecz znów musimy sobie zapamiętać, że jeżeli ciśnienie krwi przekroczy pewne granice, utrudnia wówczas krążenie, utrudnia pracę serca, staje się czynnikiem szkodliwym.

Pozostaje nam jeszcze trzecie zjawisko, może najbardziej skomplikowane, lecz i najciekawsze, mianowicie przyspieszenie oddechu, połączone z obniżeniem zawartości dwutlenku węgla we krwi, którego omówienie odkładamy do następnego artykułu.

**

Mówiąc poprzednio ogólnikowo o zjawiskach, zachodzących w ustroju człowieka podczas biegu, zwróciliśmy uwagę na zjawisko natury specjalnej, swoistej dla danego ćwiczenia, kierowane przez naszą wolę, mianowicie pracę mięśniową, powodującą wytworzenie kwasu mlekowego, oraz na zjawiska wtórne, nieswoiste, niezależne od naszej woli stanowiące reakcję ogólną naszego ustroju. Ze zjawisk tych omówiliśmy wzmoczoną działalność serca oraz wzmoczone ciśnienie krwi podczas biegu i stwierdziliśmy, że zmiany te są do pewnego stopnia objawem przystosowania się organizmu do nowych warunków.

Obecnie rozpatrzmy najważniejsze i najbardziej istotne dla treningu zjawiska, mianowicie zmiany w zawartości dwutlenku węgla we krwi oraz przyspieszenie oddychania.

Przedtem musimy przypomnieć czytelnikowi pewne zasadnicze, potrzebne nam wiadomości z chemii.

Ja wiadomo, o każdym roztworze wodnym ciała możemy zawsze powiedzieć, jaką ma on „reakcję”: czy jest kwaśna, zasadowa, czy też obojętna. Kwasy mają smak kwaśny, barwią papierek lakmusowy na czerwono, przykładem ich będzie kwas solny.

Zasady lub alkalia o smaku ługowatym barwią lakmus na niebiesko.

Z połączenia różnobarwnych ilości kwasu i zasady, powstają ciała obojętne, t. j. sole, np.

ług sodowy i kwas solny da nam ciało obojętne, sól kuchenna. Dalej, jeżeli do jakiegoś roztworu obojętnej dodamy kwasu, względnie zasady, będziemy mówili o „przesunięciu reakcji” danego roztworu w stronę kwaśną, wzgl. alkaliczną. Jeszcze o jednym musimy pamiętać, mianowicie, że kwasy i zasady bywają różnej mocy; kwas solny, siarkowy i inn. są mocne, kwas węglowy jest bardzo słaby.

Jeżeli mam roztwór soli, utworzonej z jakiejś zasady, oraz słabego kwasu i dodam do tego kwasu mocnego, to wyprze mi on, czyli wolni słaby kwas ze soli i sam stanie na jego miejsce. Weźmy przykład: Mam w roztworze dwuwęglan sodu, czyli sól utworzoną przez kwas węglowy i ług (zasadę) sodowy. Dodaję do roztworu — kwasu węglowego, wyprze on go ze soli i sam stanie na jego miejsce. Możemy napisać: Dwuwęglan sodu + kwas mlekowy = mleczan sodu + kwas węglowy.

Bardzo ważnym kwasem, z którym będziemy mieli do czynienia, jest kwas węglowy. Jest to kwas bardzo słaby, jedynie lakmus czulszy od naszego smaku zdradza nam jego kwasową naturę.

Kwas ten w stanie wolnym trudno jest utrzymać w roztworze, gdyż z łatwością rozkłada on się na wodę i dwutlenek węgla, który, jako gaz, ulatnia się.

Woda sodowa jest roztworem kwasu węglowego, widoczne w niej pęcherzyki gazu, jest to ulatniający się dwutlenek węgla.

Kwas węglowy stale znajduje się we krwi częściowo w postaci wolnej, częściowo związany w postaci soli.

Prócz kwasu węglowego we krwi znajduje się bardzo wiele innych składników. Cała krew ma reakcję ściśle prawie obojętną, przytem zarówno zakwaszenie, jak i zalkalizowanie jej jest dla ustroju bardzo niebezpieczne. To też ustrój posiada bardzo sprawny i precyzyjny mechanizm dla regulowania reakcji krwi i utrzymywania jej uporczywie bez zmiany. Jednym z kółek tego mechanizmu jest regulacja oddechu.

Oddech jest regulowany zapomocą specjalnego ośrodka oddechowego, znajdującego się na pograniczu mózgu i rdzenia pacierzowego, czyli w t. zw. rdzeniu przedłużonym.

Funkcje tego ośrodka nie są regulowane, jak to sądzą laicy, brakiem tlenu w otaczającym powietrzu lub w organizmie. Zwierzę, znajdujące się w rozrzedzonym powietrzu zginie z braku tlenu, lecz nie wykona ani jednego oddechu więcej, niż normalnie, nie odczuje wcale „stanu duszności”. A jednak, gdy zatkamy nos i zamknijemy usta, po pewnej chwili odczuwamy duszność i zmuszeni będziemy do oddechu — czy z braku tlenu? Nie.

To nie brak tlenu nas do tego zmusza. Nie brak tlenu pobudza nasz ośrodek oddechowy, lecz nadmiar dwutlenku węgla we krwi, który znajduje się tam w połączeniu z wodą, w postaci kwasu węglowego. Dalsze badania wykazują jednak, że wcale nie chodzi tu o działanie specyficzne kwasu węglowego na ośrodek oddechowy, lecz wogóle każdego kwasu, znajdującego się we krwi, który pobudza ośrodek oddechowy. Tak więc zapamiętajmy sobie, że każde zakwaszenie krwi, a między innymi i nadmiar kwasu węglowego we krwi, niezrównoważonego żadnymi zasadami, powoduje wzmoczenie oddechu, a nawet bezdech. Czy takie urządzenie jest celowe? Najzupełniej. Gdy tylko we krwi znajduje się zbyt wielka ilość kwasu węglowego, któraby groziła zakwaszeniem ustroju, zaraz następuje pod jego wpływem podrażnienie ośrodka oddechowego, przyspieszenie oddechu i nadmiar kwasu węglowego w postaci dwutlenku węgla przez płuca zostaje wytchnięty. Przypuśćmy teraz, że we krwi powstał jakiś inny kwas nielotny i niedający się tak łatwo wyrugować. Ponieważ jednak, jak powiedzieliśmy, krew posiada zawsze stały zapas wolnego i związanego kwasu węglowego, stanowi on niejako rezerwę, balast, który zawsze w miarę potrzeby będzie przez płuca częściowo usunięty, a charakter obojętny krwi pozostanie bez zmiany.

Odwrotnie, gdy z jakichś powodów reakcja krwi przesunęła się w stronę alkaliczną, ośrodek oddechowy nie będzie dostatecznie pobudzony, oddech się zmniejszy, osobnik przestanie wydychać z poprzednią intensywnością dwutlenek węgla, więc kwas węglowy nagromadzi się we krwi i przesunie jej reakcję zpowrotem w stronę obojętną.

Ten dosyć ciężki balast chemiczny i fizjologiczny był nam koniecznie potrzebny dla zrozumienia zajmującego nas tu zagadnienia. Obecnie bez trudności zdamy sobie sprawę ze zjawisk zachodzących podczas biegu, dotyczą-

cych oddechu i zawartości kwasu węglowego we krwi. Gdy sportowiec nasz rozpoczyna bieg, mięśnie jego zaczynają pracować, a co za tem idzie, znaczne pozycje kwasu mlekowego do stają się do krwi. Kwas ten, jako mocniejszy od kwasu węglowego, wypiera go z jego soli i zobojętnia się, pozostawiając wolny kwas węglowy. A więc wynikiem biegu jest zwiększenie ilości wolnego kwasu węglowego we krwi. Z drugiej strony dodanie kwasu mlekowego do krwi przesuwa reakcję jej na stronę kwaśną, co powoduje pobudzenie ośrodka oddechowego, gwałtowny i szybki oddech, który usuwa nam nadmiar nagromadzonego kwasu węglowego, a zarazem dostarcza organizmowi większej ilości tlenu, potrzebnej przy wzmózonej pracy. Widzimy więc, że mechanizm jest tu doskonały, a poszczególne ogniwa procesu układają się w skoordynowaną i celową całość.

Tak przedstawia się zjawisko opisane w grubszych zarysach, zwróćmy teraz uwagę na pewne szczegóły.

Rozpatrzmy, jak układają się stosunki we krwi na początku biegu, podczas przebywania pierwszych kilkuset metrów.

Ustrój ma wówczas do dyspozycji znaczny zapas kwasu węglowego, który może wydzielić, gdy kwas mlekowy dostaje się do krwi. Część kwasu węglowego znajduje się we krwi w postaci bardzo luźno związanej i bardzo łatwo uwalnia się. Jeżeli do tego dodamy fakt, że zwykle na początku bieg sportowca jest dość szybki i dlatego na jednostkę czasu wydziela się dużo kwasu mlekowego, to zrozumiemy, że na początku biegu organizm nie dąży wydzielać dwutlenku węgla w takiej ilości, jaka jest wymagana dla utrzymania równowagi we krwi. Nadmiar wolnego kwasu węglowego i mlekowego pobudza coraz gwałtowniej ośrodek oddechowy, aż wreszcie dochodzi do tego, że biegnący nie może złapać tchu. Jest to zw. „moment krytyczny” (u Niemców „tote punkt”) moment, w którym laik w sprawach sportowych

zaprzestaje biegu, gdyż zdaje mu się, że jest kompletnie wyczerpany. Doświadczony sportowiec wie, że jest to tylko objaw przejściowy i że wkrótce stan duszności mija. Nadmiar kwasu węglowego zostaje wydany, następuje we krwi równowaga między wydzielałym się do niej kwasem mlekowym, a wydalonym przez nią kwasem węglowym, przychodzi t. zw. przez anglików „second wind”, głęboki, równomierny oddech, który towarzyszy sportowcowi do końca biegu, lub do chwili prawdziwego wyczerpania. Do momentu krytycznego nie przychodzi oczywiście przy biegach krótkich, gdyż bieg zostaje przerwany przed jego nastąpieniem. W biegach średnich i długich występuje moment krytyczny tem wcześniej i tem gwałtowniej im większe tempo było wzięte na początku biegu; gdy raz minie, więcej się już w ciągu biegu nie powtarza.

Al. Kowski

CHMURKI PRZEDOLIMPIJSKIE

Na odbytym niedawno zebraniu amerykańskiego zw. łyżwiarzkiego, postanowiono nie wysłać zawodników U. S. A. na Igrzyska zimowe IX-jej Olimpiady, mające się odbyć na początku 1928 r. w Szwajcarii. Potanowienie to jest motywowane nieporozumieniami w czasie igrzysk zimowych poprzedniej Olimpiady w Chamonix w r. 1924, oraz słabą formą łyżwiarzy amerykańskich. Tłumaczenie to nie wydaje się dostatecznie uzasadnione.

Jeżeli powstawały jakiegokolwiek nieporozumienia, to była w tem i część winy kierownika reprezentacji U. S. A. i możnaby było przez wpływ na kolegum sędziów, w którym i przedstawiciel U. S. A. zasiadał, te nieporozumienia złągodzić. Co do słabej formy czołowych łyżwiarzy amerykańskich, trudno orzec coś stanowczego z braku danych. Białas i Jewtraw, którzy bronili barw U. S. A. w Chamonix nie mogą być brani pod uwagę. Pierwszy wycofał się podobno z czynnego życia sportowego, drugi jest namawiany przez znanego impresario Pyle'go do przejścia w szeregi zawodowców. Sądzić jednak należy, że rozporządzając naogół świetnym materiałem ludzkim, Amerykanie znajdują godnych łyżwiarzy do obrony barw U. S. A. i odmienia swą decyzję.

Jak wiemy zawodnicy niemieccy przyjmą udział w najbliższej Olimpiadzie, mającej się odbyć w Amsterdamie w 1928 r.

Opierając się na wynikach osiągniętych przez niemieckich sportowców w roku bieżącym, można mieć pewność iż zajmą oni przypuszczalnie jedno z pierwszych miejsc wśród narodów zgromadzonych w Amsterdamie. Nawet biorąc pod uwagę pewne przereklamowanie tych wyników, lub „sprzyjające” warunki przy których odbywały się próby bicia rekordów światowych, ustanawiania nadzwyczajnych wyników i t. d.

Dotychczasowa supremacja i przewaga osiągnięta na minionych Olimpiadach przez lekkoatletów amerykańskich nie daje spokoju Niemcom, którzy radziby zająć pierwsze miejsce. Dążenia te znadują swój wyraz w gorącym zajęciu się pism niemieckich nieporozumieniami w sferach organizacyjnych amerykańskiego sportu lekkoatletycznego, i cicha radość wobec możliwego osłabienia reprezentacji U. S. A. w Amsterdamie.

Istota nieporozumień polega na swoistej organizacji lekkiej atletyki w U. S. A., a powodem do nich było ustąpienie prezesa Amer. Komitetu Igrz. Olimpijskich zgorą 70-letniego płk. R. M. Thomson'a. Walka o urząd prezesa zakończyła się wyborem W. Z. Prouta z AAAU. (American Amateur Athletic Union) i ustąpieniem z Kom. Igrz. Olimp. przedstawicieli pozostałych trzech wielkich związków lekkoatletycznych, a mianowicie: N. C. A. A. (National Collegiate Athletic Association) reprezentującego większość klubów akademickich, oraz N. A. F. F. (National Amateur Athletic Federation) i Western Conference — rozpościerających swe wpływy w zachodniej części U. S. A. Wszystkie te związki konkurowały ze sobą, zwalczając się wzajemnie, z oczywistą szkodą dla dobra sportu, jednak w kwestiach związanych z reprezentowaniem U. S. A. na Olimpiadach, występowały dotychczas solidarnie. Nowe

te nieporozumienie sięgające głębiej groziłyby w ostatecznej konsekwencji reprezentowaniem U. S. A. wyłącznie przez członków A.A.A.U. i co zatem idzie osłabiłyby niepomierne reprezentację amerykańską, stawiając pod znakiem zapytania, utrzymanie supremacji Stanów Zjednoczonych Am. Półn. w lekkiej atletyce na Olimpiadzie. Chęć zlokalizowania tych nieporozumień „w domu” i utrzymania w tajemnicy postępów pracy sportowców amerykańskich

wywołałaby wydanie zakazu startowania zagranicznych zawodników w U. S. A. i zakaz wyjeżdżania lekkoatletów amerykańskich zagranicę.

Czasu jednak jest dosyć i można mieć nadzieję, nawet pewność że w końcu nieporozumienia się rozwieją i ambicje narodowe wezmą górę. Z tego też względu uważać należy nadzieje niemieckie za nieuzasadnione, a conajmniej przedwczesne.

H O C K E Y N

Mrozy panujące od kilkunastu dni, powołały do życia bractwo hockeyowe. Coprawda, czas już był najwzruszy. Wyjazd na mistrzostwa Europy do Wiednia, ma nastąpić 8-1 — więc niby czasu nie było tyle, żeby go marnować. Ale widocznie to już leży w naszej naturze polskiej, że lubimy wszystko robić dokładnie, powoli i z namysłem, lepiej zapóźnić byle jak. Zgodnie z tym hasłem ruszyła się najprzód Warszawa i Kraków. Zobaczymy co będzie dalej — „wspaniały” i „żywiłowy” rozwój sportu hockeyowego zapowiadany na sezon bieżący, jakoś nie wygląda tak optymistycznie, jakby się można było spodziewać.

Dwa mecze hockeyowe rozegrane w Warszawie: AZS—WTŁ 3:0 i kombinowany tych dwóch klubów atak — przeciwko obronie swego klubu dał zwycięstwo atakowi WTŁ i obronie AZS-u z wynikiem 2:1.

Ponieważ nasza reprezentacja hockeyowa ma wyjechać 8-go stycznia na mistrzostwa Europy do Wiednia, a będzie się ona składała prawie wyłącznie z graczy warszawskich —

wartoby się zatrzymać na tych meczach nieco dłużej dla ustalenia tegorocznych wartości naszej ewentualnej reprezentacji, tembardziej, że wyniki osiągnięte zagranicą pobudzają do poważnych refleksyj.

Mecz AZS-u—WTŁ zakończony minimalną wobec zeszlornych wygraną akademików był pierwszym o „mistrzostwo Warszawy”. Ponieważ do mistrzostwa ani Polonia ani Warszawa nie zgłosiły swych drużyn, drugi mecz powyższych drużyn będzie zarazem ostatnim... o ile 29 b.m. rozegrywane spotkanie nie da wyniku remisowego lub wygranej WTŁ.

Sądzić jednak należy, że nie będzie miało miejsca. Drużyna WTŁ zasiloną została w r.b. przez Rybaka, Krygiera z Polonii i Sachsa. Zyskała przez to dużo na poziomie technicznym przez 50 prc. niemal odnowienie składu, dlatego przypuszczać można, że w sezonie bieżącym wyniki 0:30 nie powtórzą się więcej. Na zasadzie początków trudno mówić o zdobywach lub postępie poszczególnych graczy. Musimy poczekać aż gracze przypomną sobie



AZS. — WTŁ.

Fot. na kliszy „Alfa”

L I S T Z E L W O W A

Zima, która przyszła w porę. O saneczkach i niezbudowanym torze. Na podwórku narciarskim. Zawodnicy. Towarzystwa i Związek. Łyżwiarstwo, hokej i tenis.

Zima w tym roku przyszła w sam czas. Nie mogła wprost trafić lepiej, a za gościła w same święta Bożego Narodzenia, właśnie wtedy, kiedy ogólnie na nią czekano. Mówi się, naturalnie, o tym rozrastającym się stale i już dość licznym świecie zimowym, świecie narciarzy (przedewszystkiem narciarzy), łyżwiarzy i hokejistów. Można dodać jeszcze jeden gatunek dzieci zimy, który obejmuje, jakoś degradowanych przez los saneczkarzy. Ale trudno! Tam gdzie niema toru, na którym mogłoby saneczkarstwo urosnąć do godności sportu, tam ten tułający się, zaniedbany gatunek sportowców uchodzi za coś niższego. Jednak zastanawiając jest fakt, że w mieście, gdzie z urzędującego dobrego toru saneczkowego — a miejsc odpowiednich jest bardzo dużo, gdzie nawet takie tory już były niegdyś — możnaby czerpać wcale znaczne zyski, nie znajdzie się ktoś przedsiębiorczy, jeżeli nie klub to choćby energiczniejsza jednostka prywatna i takiego toru nie urządzi.

Tymczasem chodzą saneczkarze gdzie się da, niektórzy z gatunku bardziej „temperamentnych” zachodzą nawet tam, gdzie się nie powinno i odbijając się na grudach i wybojach chwalać sobie zimę. Gdziekolwiek się udamy, wszędzie mamy możliwość obserwowania bogosławieństwa, jakim dla młodzieży jest świąteczna zima. Młodzież szkolna używa na potęgę feryj świątecznych i żyje na zdrowem, zimnem i czystym powietrzu, co będąc poła-

zione z korzyścią dla zdrowia, nie łączy się z „wagarowaniem”, opuszczaniem lub zaniedbywaniem nauki. Oto jest sens zimy, która przyszła w porę, zrozumiany przez wychowawców młodzieży. Musi się pewne fakty notować z radością. Do takich przyjemnych faktów należy opieka jaką szkoły starają się roztoczyć nad sportującą lub chcącą „sportować” młodzieżą. Najradośniejszym sygnałem jest chyba kurs narciarski uczniów Szkoły Przemysłowej w Sławsku. Około 40 chłopaków wybrało się ze Lwowa w góry pod przewodnictwem swojego nauczyciela p. Kowalczuka, by tam zapoznać się bliżej z nartami, zimą i górami. Narty zasłużyły sobie na pierwsze miejsce, bo one pozwoła i umożliwią poznanie gór i zimy. Do pomocy stanęła Sekcja Narciarska Czarnych — uczącąc instruktorów i pomocy, służąc własnym schroniskiem.

Kiedyśmy weszli na podwórko narciarskie musimy z nim pozostać. Jest bowiem obszernie. Narciarzy można podzielić na kilka rodzajów: na tych, których zima powołuje do życia, na tych, których budzi ze snu jesienno i na tych, którzy o zimie myślą już w jesieni. Tych ostatnich jest najmniej, ale o nich godzi się pisać na pierwszym miejscu. Zasłużyli na to. Ta nieliczna grupa składa się z kilkunastu narciarzy zawodników, którzy już wczesną jesienią przygotowywali się do przyszłych zawodów. Hart tych ludzi każdy oceni właści-

wie kiedy zechce sobie przypomnieć, że dwie ubiegłe zimy zawiody oczekiwanie narciarzy. Grupa tych kilkunastu, jak powiedzieliśmy, ludzi z p. Janiną Loteczkową i Szczepanem Witkowskim na czele, dwoma asami narciarzy lwowskich trenowała solidnie i długo. Biegi na przełaj do 15 klm (naturalnie biegali tylko panowie) pod koniec z kijkami, powinny były dać dostateczne przygotowanie do właściwego śniegowego treningu.

Do grupy trenujących należą: Kawa Franciszek, Janusz Walczak, Stobiecki i kilku innych z Czarnych, Rzepecki, Woron i jeszcze kilku z Pogoni i Krzywobłocki z Karpackiego Towarzystwa Narciarzy. Dodać należy jeszcze Bernasia, Blautha i „znów kilku narciarzy zawodników z AZS-u. Ci wszyscy biegali razem dość często. Zima przyniesie im zawody, a zawody powinny przynieść zasłużone sukcesy, których im szczerze życzyć należy. Ze stawianiem prognozy na sezon najbliższy należy być bardzo ostrożnym i nie zupełnie pewnego powiedzieć nie można, gdyż brak nam poprostu danych. Opieranie się na wynikach ubiegłych sezonów może być dość zawodne. Lecz, że jednak przecież z pewnym prawdopodobieństwem da się powiedzieć, przeto nie wolno ukrywać tych, których będzie się „typowało”.

Poza konkurencją stoi p. Janina Loteczkowa. Mistrzyni narciarska Polski jesienią biegała, a nawet święciła zwycięstwo w biegu naprzelaj, a obecnie znajduje się na treningu w Zakopanem. P. Loteczkowa we Lwowie konkurencji, przynajmniej w roku bieżącym, niema. W Zakopanem jest jeszcze p. Ziętkiewiczowa, która podobno ma zacząć znów startować i... Staszek-Polankówna, która jest „enfant terrible” wszystkich narciarek zawodniczek.

Z „brzydszej połowy” zawodników na pierwszym planie znajduje się zawsze Szczepan Witkowski, podpora i gwiazda, a obecnie także kapitan sportowy Sekcji Narciarzy Czarnych. Za nim idą Kawa, Walczak i Stobiecki. Ta czwórka stanowi trzon zawodników najsilniejszej narazie zapowiadającej się S.W.Czarni. Pozaatem „Czerwonych koszul” — takie są oficjalnie przyznane przez PZN barwy Czarnych — jest jeszcze dużo i narazie chcą pozostać w ukryciu. Do pierwszych zawodów.

Największe straty w zawodnikach poniosło Karpackie Towarzystwo Narciarzy; cały szereg zawodników, którzy dużo jeszcze mogli dać ze siebie, wycofało się z czynnego życia, jak Czerwiński, Rohr, Meissner, Klemkiewicz i inni. Może który z nich zjawi się jeszcze na starcie. Miłą niespodzianką nie tylko dla KTN-y, ale także dla Lwowa jest sygnalizowany obecnie powrót do życia zawodniczego i wzięcie się do treningu — b. mistrza Lwowa Stanisława Fesseyra, narciarza nader utalentowanego. Prócz niego Krzywobłocki i Jakubowski z bardziej znanych i oby jaknajwięcej, tych nieznanych jeszcze, ale pewnie licznych nowych zawodników.

Pogon do narazie Rzepecki, Prugar, może Białkowski, a z pań Bogucka i Gwizdałówna. Akademicki Związek Sportowy rozporządza Bernasiem, Blauthem i Boskim. O zawodnikach Lechji narazie nie da się nic jeszcze powiedzieć. Że wyklują się, to pewne, gdyż SN Lechja mają zaopiekować się Czarni.

Największą radością zawodników jest skocznia. Lwów posiada skocznię zbudowaną przez Karpackie Towarzystwo Narciarzy, które w tym sezonie uroczystie będzie obchodzić jubileusz swego 20-lecia, jubileusz tem radośniejszy, że jubiłat rozwija żywiołową działalność i pracuje nader intensywnie; Skocznia przyszła w czas. Mogłaby być naprawdę wcześniej, ale i tak jej powstanie — to wielka, jasna karta KTN-u i powód słusznej dumy jej twórcy p. kpt. Loteczki.

O skocznicy napiszemy jeszcze obszerniej i oddzielnie. Narazie można powiedzieć, że w stosunku do zeszłorocznej, obecnie zbudowana jest znacznie rozszerzona, zwiększona. Nic dziwnego, gdyż wzięli się do niej specjaliści. Oceniać jej na „drugą w Polsce”, jak to się obecnie robi, jeszcze nie można. Skocznia zapowiada się bardzo dobrze, ale jeszcze nie została otwarta; po jej otwarciu dopiero będzie można o niej mówić. Pewnym jest obecnie to jedno, że zapowiada się nader obiecująco i nadziei z nią związanych nie zawiedzie.

A L O D Z I E

wszystko to, co mieli w ubiegłym sezonie — zalety i wady. Łyżwiarstwo i hokej uprawiane tak jak u nas, stawiają przed każdym uprawiającym trudne zadanie przyjscia do formy i techniki w możliwie najkrótszym czasie bo... sezon mamy niedługi, przerywany odwilżami.

Trudniej zaś powrócić do formy temu, kto ją miał lepszą w sezonie ubiegłym, pod tym kątem widzenia trzeba też traktować obydwa mecze rozegrane dotychczas, nie są one jakbyśmy to chcieli widzieć, wykładnikiem postępu drużyny WTL., a raczej wskaźnikiem tego, że muszą akademicy popracować, by wrócić do pełni formy. Z graczy Adamowski dobry, jak zwykle, może niedysponowany strzałowo, co w większym jeszcze stopniu można powiedzieć o Tupalskim i rezerwowym Niezabitowskim. Obrona akademików na wysokości zadania,

choć znać i tu brak treningu i rutyny meczowej.

W drużynie WTL bramkarz dobry — obrońca słabsza, atak „odmłodzony” — ciągnął dobrze, gracze są w formie, jednak nie widać wyraźniejszej tendencji do gry kombinacyjnej. Gra była oparta na przebojach, szybkich dosyć, no i skutecznych.

Następne spotkanie 1 stycznia AZS—TKS w Toruniu, a przedtem finał mistrzostw Warszawy AZS—WTL 29 b. m.

Czekamy więc z niecierpliwością dalszych wiadomości i meczy, które by nas każdorazowo upewniły o dokonywanym postępie przed wyjazdem naszych hokeistów zagranicę.

T. M.



Drużyna WTL.

Fot. na kliszy „Alfa”

W poniedziałek 27 grudnia rozegrano we Lwowie pierwsze zawody hokejowe. Grały Team A—Team B z wynikiem 4:1 (1:1) dla Teamu A.

Zawody te w obecności kapitana Polskiego Związku Hokeju na lodzie, p. Adamowskiego, miały na celu stworzenie rewji hokejistów Lwowa i ewentualny wybór do reprezentacji Polski. Z pomiędzy graczy, Teamu A: Wańczycki (Pogoń), Maurer, Stworzeński (P), Dycio (Lechja), Wacek Kuchar, Zimmer (P); Teamu B: Leśniakowski (Czarni), Redler (Hasmonea), Bieniak (Cz.), Zbigniew Kuchar (P), Strzelecki i Laskowski (Czarni) trudno, zdaje się, będzie znaleźć reprezentatywnych graczy Polski. Hokejści przedstawiali się słabo i blado — nic dziwnego, grali pierwszy raz w tym roku. Najlepiej grali Wacław i Zbigniew Kucharowie, Strzelecki i Zimmer. Bramki dla Teamu A strzelił Wacek Kuchar (1) i Zimmer (2) i samobójczą Zb. Kuchar, a dla Teamu B — Strzelecki.

Kapitan Związkowy znalazł we Lwowie dość dobry, ale jeszcze zupełnie surowy materiał, opanowanie łyżew jest dobre, ale o hokeju pojęcie jest jeszcze łade. Sam fakt, że PZW Hokejowy urządził tę rewję, zasługuje na gorącą pochwałę i może służyć innym związkom jako przykład.

Zawody Teamów prowadził por. Theuer. Sami łyżwiarze — to narazie Kuchar Wacław, R. Kikiewicz, kpt. Kowalski i p. Bilorówna. Z młodszego pokolenia wybija się Wójcik w szybkiej jeździe, a Jarosz w sztucznej z bardziej znanych nazwisk. Całe szczęście, że juniorów jest dużo i dlatego pewnie o nich jeszcze nieraz usłyszymy.

Tak samo zresztą jak i o wszystkim... Warto dodać, że tenisiści nie próżnują — Sekcja tenisowa Czarnych otworzyła kryty kort na placu Targów i najlepsze rakiety w pracy nie ustają.

Bohdan Stećkow.

SPORT W SZKOLE



AZS. i Polonia, najsilniejsze zespoły stolicy. Fot. na kliszy „Alfa”

Piłka siatkowa po wstępnym boju zatacza coraz szersze kręgi. Oto w ubiegłym tygodniu rozegrano mecz drużyn żeńskich szkół: **Kudasiewicz i Tymińskiej**. Porażka poniesiona przez szkołę Kudasiewicz jest skutkiem braku zgrania drużyny. Tymińska zaś wykazała pewną poprawę, specjalnie w serwisie i podawaniu. Jednak podania drużyny Kudasiewicz są lepsze i silniejsze.

Bieżący zaś tydzień będzie w dziejach piłki siatkowej przełomowym, gdyż przyjeżdża drużyna wileńska dn. 29 b.m., celem rozegrania spotkań międzymiastowych oraz z poszczególnymi szkołami. Program pobytu gości został opracowany i przedstawia się następująco: Dn. 30 b.m. o godz. 17-ej Szkoła Mazowiecka—Szkoła Mickiewicza z Wilna. 30 o godz. 17-ej reprezentacja szkół średnich męskich Wilna—reprezentacja Warszawy, która wystąpi w następującym składzie: Miłosz, Lech, Wirszytło, Dygas, Goldstein, Wójcicki, zap. Zyman.

Wreszcie dn. 1 stycznia o godz. 1-ej mecz reprezentacji Wilna z reprezentacją szkół wyższych stolicy. Rozgrywki będą przeprowadzone w szkole Ronthalera wobec przedstawicieli Ministerstw W.R. i O.P. i M. Spraw Wojskowych oraz Kuratorjum warszawskiego.

Jako przedmecz będą dane spotkania trójkowe i pojedyncze w piłkę wałkową oraz pokaz gry w ping-ponga.

Ping-pong znajduje coraz więcej zwolenników zarówno w szkołach męskich jak i żeńskich. Gra ta niewymagająca dużych nakładów finansowych i specjalnych pomieszczeń, może być uprawiana w każdym pokoju przy nieco większym stole (2,70×1,30 mtr.) zaopa-

trzonym na połowie w siatkę. Nic też dziwnego, iż młodzież pozbawiona uprawiania gier innych ze względu na brak sal, rzuciła się ochoczo do „nowej” pracy. Dużo szkół zorganizowało już dość dobre drużyny. Jedną z silniejszych jest reprezentacja II Gimn. Zw. Zaw. w której skład wchodzi: Laskowski, Goldwasser, Koćmierowski J., Zniński i Kon. Drużyna ta rozegrała cały szereg spotkań, wychodząc zwycięsko, za wyjątkiem przegranej do szkoły Żuchowskiego 4:1.

Ostatnio znów odniosła zwycięstwo nad V Gimn. męskim w stosunku 4:1.

Sportem, który pomalutku, ale dość pewnymi krokami wstępuje do szkół jest boks. Znalazł on dobry teren w I Gimn. tramwajowym, gdzie posiada już dzielnych reprezentantów.

II Gimn. Zw. Zaw. również ma niezłą drużynę, która nawet zorganizowała spotkanie ze szkołą Mickiewicza, pokonując ją na punkty. W szkole Zamoyskiego na zajęciach popołudniowych jest prowadzona nauka boksingu pod kierunkiem W. Junoszy.

Szkoła Giżyckiego prowadzi też specjalne treningi bokserkie dla swych wychowanków. Obecnie zaś świta myśl zorganizowania kompletów uczniowskich w celu przeprowadzenia należytego treningu pod kierownictwem W. Junoszy i przeprowadzenia następnie zawodów o mistrzostwo szkół we wszystkich wagach.

Oby projekty te wyszły jak najszybciej z fazy omawiań, a przeszły już do pracy rzeczywistej na sali. Tu powinni kierownicy ćwiczeń cielesnych zdradzać swe chęci do pracy nad młodzieżą.

Ze względu na sezon i to zapowiadający się bardzo dobrze, łyżwiarstwo zaczyna wprowadzać w kłopoty organizacyjne szkoły przy przeprowadzaniu prac przygotowawczych do zawodów wewnętrznych, a następnie międzyszkolnych. W tym kierunku dużo pomocy wykazuje Towarzystwo łyżwiarzy, dając pomoc w postaci terenu, personelu technicznego oraz rad fachowych. Tutaj niezwykle zasługi oddaje gen. Witkowski, jako opiekun młodzieży szkolnej.

I-szy termin zawodów wewnętrznych, zgłoszony został na 7 stycznia p. r. przez II Gimn. Zw. Zaw. oraz zatwierdzony przez Komisję Sportową Tow. łyżwiarzy. Program zawodów obejmuje jazdę szybką i figurową. Jako nagrody przewidziane są łyżwy i bilety sezonowe.

Wydział higieny szkolnej m. st. Warszawy celem propagowania łyżwiarstwa wśród młodzieży zakupił odpowiednią ilość łyżew do rozdania.

Z pomocą młodzieży ubogiej powinny przyjąć Rady Rodzicielskie przy szkołach, organizacje, wypożyczalnie łyżew. To uprzyścipliby niezamierzonym korzystanie ze ślizgawek oraz wpłynęłoby dodatnio na wzmocnienie ich sił fizycznych.

A więc dalej organizacje rodzicielskie i opiekuńcze do pracy nad młodzieżą!

T.

Zmora wychowawców fizycznych.

Niemal wszystkie szkoły średnie w stolicy posiadają sale gimnastyczne, wyposażone lepiej lub gorzej w przyrządy. W salach tych młodzież wszystkich szkół odbywa swe lekcje gimnastyki pod kierunkiem fachowych wychowawców fizycznych.

Niezależnie od uposażenia takiej sali w przyrządy gimnastyczne wychowawca fizyczny przeprowadza swój program ćwiczeń, dostosowując go oczywiście do tych warunków, jakimi w danym miejscu rozporządza.

Istnieje wszakże, niemal powszechnie przyjęty przez dyrektorów naszych szkół średnich zwyczaj, który w wysokim stopniu utrudnia wykonywanie ćwiczeń przez uczniów i uczenie i niemało trudności przysparza wychowawcom fizycznym. Przy owym zwyczaju upierają się bezapelacyjnie dyrektorowie szkół, naprzekór wszystkiemu, polecając służbie froterowanie sadzek w salach gimnastycznych, czyniąc tym sposobem podłogę ogromnie śliską.

Owe froterowanie podłóg w salach gimnastycznych posiada aż dwie ujemne strony. Przede wszystkim — powoduje to niehigieniczne warunki w salach: pył i kurz, powstały w czasie ćwiczeń, nie opada na posadzkę i nie zatrzymuje się na niej z racji jej wielkiej śliskości, lecz unosi się w powietrzu i wdychany jest przez ćwiczących. Z drugiej znowu strony — śliskość posadzki nie pozwala ćwiczącym na swobodę ruchów, powoduje łatwe upadki, uniemożliwia wykonanie takich ćwiczeń, jak skoki, gdzie niezbędny jest rozbieg.

Wiemy skądinąd, że owo przytrzymywanie się uparte poleerowania posadzek w salach gimnastycznych, spowodowane jest częstokroć tem, że w tych samych salach odbywają się wieczorki taneczne. Sądźmy wszakże, że wychowanie fizyczne zostało już dziś uznane za dość ważne, aby nie poświęcać dobra ćwiczących dla przyjemności tańca.

Nie mając w zasadzie nic przeciwko urządzaniu przez dyrekcję szkół wieczorów tanecznych, ew. przeciwko wynajmowaniu tych sal na podobne cele, uważamy, że sale gimnastyczne winny przede wszystkim służyć swemu przeznaczeniu, a więc sprawie wychowania fizycznego. Dyrekcje szkół winny przede w granicach możliwości (a zaniechania froterowania podłóg leży przecież w tych granicach) ułatwiać pracę zarówno swym wychowankom, jak wychowawcom fizycznym.

K. M.

Jak pracują w Ursynowie.

Wskutek dobrych rezultatów osiągniętych przez uczniów Seminarjum w Ursynowie, nieproporcjonalnych do wyników szkół tego typu lub szkół średnich, zwróciliśmy się do p. Wł. Ołędzkiego, kierownika ćwiczeń cielesnych o informację. I oto: Młodzież uczęszczająca do seminarjum, rekrutuje się głównie z chłopców pochodzących ze wsi. Są oni zdrowi, mało ruchliwi i zgrabni oraz słabej orientacji, lecz przedstawiają dobry materiał i chętny do pracy.

A pracować, trzeba przyznać, jest gdzie. Szkoła posiada salę gimnastyczną o zupełnym

urządzeniu, boisko do piłki nożnej, szczypiornika, koszykowej i siatkowej, skocznia i rzutnia, a obecnie nawet jest myśl zbudowania bieżni. Na przeszkodzie stoi jedynie brak środków finansowych. Ilość godzin poświęcanych tygodniowo na ćwiczenia wynosi 3, z czego 1 przeznaczona jest wyłącznie na teorię, obejmującą systematykę i metodykę ćwiczeń gimnastycznych oraz gier. Ilość tę godzin posiadają wszystkie kursy, jedynie jakoś pracy kursu V jest inna, gdyż poświęca się dużą uwagę na układanie wzorców lekcyjnych, rozkazownictwo, hospitację a od listopada muszą już prowadzić samodzielne lekcje. Na początku z zastępem swych kolegów, a później w szkole ćwiczeń w oddziale III i IV.

Gry i zabawy są prowadzone na kursach I, II i V w ilości 2 godz. tygodniowo, kurs III i IV posiada przysposobienie wojskowe, na które przeznaczona jest 4 godz. tygodniowo. Ze względu na niejednorodny materiał ludzki, chłopcy słabsi zostają wydzieleni z ogólnych gier do specjalnych zastępów, w których ćwiczą codziennie od godz. 6 m. 20 do 6 m. 45.

Na początku roku i końcu są przeprowadzane próby sprawności fizycznej, celem zorientowania się w rezultatach całorocznej pracy.

cy. Taki rys zgruba, a teraz poszczególne działy.

Lekka atletyka, pływanie, gry cieszą się b dużym poparciem szkoły i prowadzona jest w tym kierunku specjalna akcja. Daje ona widoczne rezultaty. Dowodem tego są wyniki. Zawody lekkoatletyczne, przeprowadzane są przez cały rok, w zależności od pory roku. W bieżącym roku zebrano następujące plony: 100 mtr. — 12,3", 200 — 26,5", 800 — 2' 27", 1500 mtr. — 4'25", 3000 — 10,02. Skok wdal 5,35 mtr. Wzwyż: 1,50 mtr. Oszczep — 42. Dysk — 31,65 mtr. Kula 5 klg. — 12,05 7/8 kg. — 930. 4 × 100 — 50,2". 100 + 200 + 400 + 800 — 4'8".

Pięciobój międzykursowy, do którego staowało po 5 zawodników z kursu, zdobył kurs V, osiągając 9884 punkty. Musimy zaznaczyć iż na zawody drużynowe zwracany jest specjalny nacisk. O hiegu naprzetaj mówiliśmy w jednym z poprzednich numerów. Znajomość pływania jest tuż prawie powszechna i wyrobiła nawet opinię seminarjum „szkoły pływającej”. Harcerska zaś drużyna z Ursynowa została zaliczona do specjalnych pływackich, pod względem usprawnienia. Do nauki pływania

wykorzystywany jest basen od fontanny oraz okoliczny staw.

Niedawno na wody Wisły została puszczone łódź żaglowa, wybudowana wyłącznie siłami uczniów. Rad jedynie udzielał p. Briese-mejster.

Gry sportowe cieszą się uznaniem młodzieży, specjalnie szczypiorniak i koszykowa, w których prym trzyma szkoła wśród warszawskich uczelni. Do zaniedbanych należy siatkówka, nieposiadająca wielu amatorów i nożna wskutek braku kamasy specjalnych.

Jest to niezwykle miły obrazek pracy nad rozwojem fizycznym młodzieży, prowadzonej przez szkołę. Musimy zaznaczyć, iż dyrektor seminarjum jest także wychowawcą fizycznym, gdyż ukończył kurs Wychowania Fizycznego w Krakowie.

Nic też dziwnego, iż w takich warunkach inicjatywa kierownika ćwiczeń cielesnych p. Oledzkiego znajduje zawsze fachową ocenę i pracę nad młodzieżą może być prowadzona umiejętnie i planowo. Tylko dostateczna znajomość wychowania fizycznego w szkole i jego bolączek przez dyrektorów zakładów może wpłynąć dodatnio na tok pracy.

T.

PRZEPISY GRY W PIŁKĘ SIATKOWĄ

Opracowane przez P. Chrapowickiego a zatwierdzone przez Komisję rozgrywek międzyuczelnianych oraz Komisję rozgrywek klubowych uczelni wyższych na terenie m. st. Warszawy. Według powyższych przepisów będą przeprowadzane wszystkie rozgrywki w piłkę siatkową.

§ 1. Drużyny.

W grze uczestniczą dwie drużyny, każda z nich liczy po 6 graczy i 1 zapasowy.

Zapasowy może przystąpić do gry za zgodą sędziego po uprzednim zejściu gracza z boiska, jednak zawsze po straconej piłce.

Podczas gier mistrzowskich nie może brakować więcej niż dwóch graczy w każdej drużynie.

§ 2. Boisko.

Boisko ma kształt prostokąta o wymiarach 8 × 12 mtr.

Pośrodku jest przeprowadzona linia równoległa do krótszych boków i dzieląca boisko na dwie równe części.

W kątach prawych zewnętrznych poza boiskiem jest wyznaczony kwadrat o boku 1 mtr. jako miejsce do podawania.

Teren do gry powinien być gładki, o równym poziomie i wolny od przeszkód, utrudniających grę.

Naokoło boiska znajduje się wolna przestrzeń szerokości 1 mtr.

Granice boiska i kwadratu są wyraźnie wyznaczone białą linią szerokości 3 ctm.

§ 3. Przybory sportowe.

a) Siatka długości 8 mtr., szerokości 1 mtr., o oczkach, przez które nie mogłaby przejść piłka, jest silnie napięta na słupkach wzdłuż linii środkowej.

Punkt środkowy górnego brzegu siatki powinien wznosić się nad poziom ziemi 2,40 mtr. dla chłopców, 2,20 dla dziewcząt.

b) Piłki do gry używa się okrągłej, składającej się z pęcherza gumowego i pokrywającej go skóry.

Obwód piłki wynosi 65 — 70 ctm., waga zaś 250 — 270 gr. O zdatności piłki do gry decyduje sędzia.

c) Stojaki lub słupy do zawieszenia siatki na środku boiska powinny posiadać wysokość ponad poziom ziemi 2,50 mtr.

Ustawia się je tak, by zewnętrzny ich brzeg był przedłużeniem zewnętrznej linii boiska.

§ 4. Cel gry.

Podbijając piłkę, tak nią zagrać, by przetrzona na drugą stronę boiska, dotknęła ziemi.

§ 5. Czas trwania gry.

Gra składa się z dwóch partii po 15 punktów. Zwycięską drużyną jest ta, która ma przewagę dwóch wygranych partii.

W wypadku jednej wygranej i jednej przegranej przeprowadza się decydującą trzecią

partję. Przytem minimalna różnica pomiędzy sumami punktów obydwu drużyn powinna równać się dwóm.

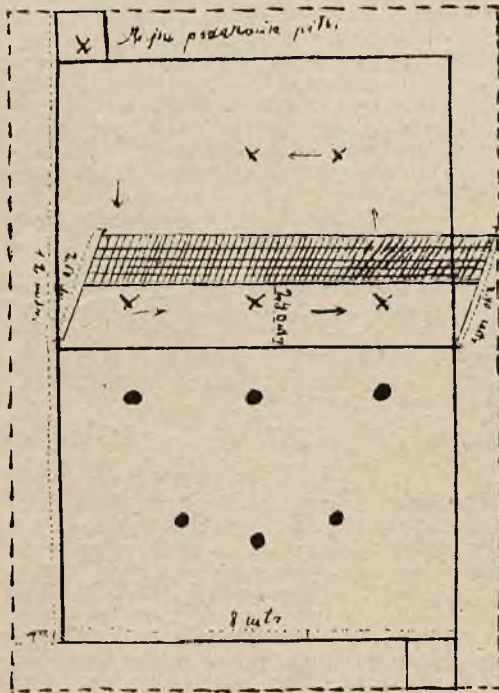
Pomiędzy pierwszą partją a drugą jest przerwa 3 minutowa, pomiędzy drugą a trzecią 5 minutowa.

Przerwy są wykorzystywane na zmianę boisk przez graczy oraz usunięcie braków powstałych podczas gry bądź to w zawieszeniu siatki bądź też w samym terenie.

Przerwy za zgodą dwóch drużyn i sędziego mogą być skrócone lub całkowicie zniesione.

§ 6. Losowanie.

Przed rozpoczęciem gry sędzia otrzymuje spisy graczy biorących udział w grze i przeprowadza losowanie w obecności kapitanów drużyn; wygrywający losowanie może wybrać boisko lub podanie piłki.



§ 7. Rozpoczęcie gry.

Po ustawieniu się graczy na boisku w dwa szeregi, po 3 w każdym (patrz rys.) jeden z drużyny podającej t. j. tej, która rozpoczyna grę, staje w kwadracie i uderza ręką piłkę podzrzoną do góry, by przeszła ona ponad siatką do drugiej drużyny, t. j. przyjmującej. W chwili uderzenia obydwie nogi podającego powinny być w kwadracie poza linią graniczną boiska.

Po uderzeniu piłki gracz może wejść na boisko i brać udział w grze.

Dany gracz tak długo podaje dopóki drużyna nie straci piłki. Stracić piłkę, znaczy oddać podawanie drugiej drużynie, co następuje po popełnionym błędzie przez drużynę podającą. Oddanie podawania nazywamy przejściem piłki.

Za przejście punktu nie liczy się. Za dobrze podaną piłkę uważa się piłkę przetrzoną na drugą połowę boiska, za pomocą uderzenia ręki i która:

- nie dotknęła siatki lub stojaków;
- nie upadła poza boiskiem;
- upadła na linię graniczną;
- nie była dotknięta przez gracza partii podającej.

Po przerwie rozpoczyna grę drużyna, która przegrała.

§ 8. Podczas gry.

a) Piłkę podaną wolno odbijać tylko raz jeden, jedną lub dwiema rękami oraz którąkolwiek częścią ciała powyżej dolnej połowy. Następane uderzenie tego samego gracza może mieć miejsce po odbiciu piłki przez drugiego współgrającego.

b) Pomiędzy dwoma graczami piłka może być podawana dwa razy, za trzecim musi być przetrzona ponad siatką do przeciwnika, lub oddana trzeciemu graczowi z danego zespołu.

c) Piłka rzucona na siatkę nie może być dotknięta przez tego samego gracza.

d) Piłka, uderzona jednocześnie ponad siatką przez dwóch graczy z przeciwnych partii, może być dotknięta następnie przez jednego z nich.

e) Piłka, uderzona przez dwóch graczy jednej drużyny, musi być podbita przez trzeciego gracza, o ile nie została przetrzona na drugą stronę boiska.

f) Piłki, rzuconej poza granicę boiska, nie powinno się przyjmować, dopóki nie upadnie na ziemię w razie zaś dotknięcia, uważa się za przyjętą.

g) Zmiana miejsc.

Po każdej straconej piłce gracze drużyny, oddając piłkę, zmieniają swe miejsca, przesuując się o jedno — w pierwszym szeregu od prawej ręki w lewo, w drugim od lewej w prawo. Gracz lewoskrzydłowy z pierwszego szeregu przechodzi do drugiego, prawoskrzydłowy z drugiego przechodzi do pierwszego na prawe skrzydło.

§ 9. Przewinienia.

A. Przy podawaniu, piłka nie może:

- być podana z boiska, a tylko z odosobnego kwadratu;
- być pchnana;
- być podbita pięścią;
- dotknąć siatki, stojaków lub przejść pod siatką;
- upaść na własnym boisku;
- być dotknięta przez gracza drużyny podającej;
- przejść poza granicę boiska.

B. Nie wolno graczowi:

- 1) rozpocząć gry lub przerywać bez sygnału sędziego;
- 2) uderzać piłki kolejno dwa razy;
- 3) odbijać pięścią lub którąkolwiek częścią ciała poniżej dolnej połowy;
- 4) chwycić, przetrzymać lub przynieść piłkę;
- 5) uderzać piłki po stronie przeciwnika;
- 6) przekładać ręki ponad siatką;
- 7) dotykać siatki;
- 8) przekraczać linii środkowej;
- 9) przerzucać piłki pod siatką na drugą stronę boiska;
- 10) podawać piłki powtórnie pomimo zmiany miejsc;
- 11) podczas gry przechodzić z jednego szeregu do drugiego;
- 12) podawać z boiska zamiast z kwadratu;
- 13) przeszkadzać w grze przeciwnikowi;
- 14) kwestjonować decyzje sędziego lub zwracać się do niego z zapytaniami.

Uwaga. Prawo zwracania się do sędziego przysługuje jedynie kapitanowi drużyny.

- 15) robić złośliwych uwag pod adresem przeciwniej drużyny;
- 16) źle zachowywać się na boisku.

C. Drużynie nie wolno:

- 1) przystępować do gry w mniejszej ilości graczy, jak czterech;
 - 2) spóźnić się na zawody.
- Uwaga.** W razie niestawienia się drużyny w okresie pięciominutowym po wyznaczonym terminie sędzia odgwizduje grę.

§ 10. Kary.

Za przewinienia: a) wykazane w § 9 od A p. 1 do B p. 12 włącznie drużyna podająca traci piłkę, która przechodzi do partji przeciwniej.

O ile popełniła je drużyna przyjmująca, sędzia zalicza 1 punkt na korzyść podających.

Za stracenie piłki nie dolicza się punktu (patrz § 7) b) wykazane w § 9 od B 13 do B 16 włącznie sędzia, o ile nie skutkują ostrzeżenia może usunąć gracza z boiska.

Uwaga. W wypadkach ciężkiego przewinienia sędzia może usunąć gracza z boiska bez ostrzeżeń.

c) spóźnienie się drużyny większe jak 5 minut uważane jest jako niestawienie się drużyny do rozgrywek;

d) niestawienie się drużyny do zawodów w określonym terminie pociąga za sobą odwołanie zawodów i zaliczenie 2:0 w ogólnej, a szczegółowej punktacji 30:0 na korzyść drużyny obecnej na boisku.

§ 11. Sędziowie.

a) Każda gra powinna być prowadzona przez sędziego głównego oraz dodanych mu do pomocy dwóch sędziów linjowych i pisarza. Zadaniem sędziego głównego jest czuwać nad prawidłowością gry, rozstrzygać kwestie sporne, kontrolować wyniki gry oraz karać nieprawidłowość.

Wszelkie zarządzenia wydaje sędzia główny.

On zapomocą sygnału pojedynczego rozpoczyna grę, oznacza przejście piłki lub punkt; zapomocą podwójnego oznajmia przerwę lub koniec gry.

Celem objęcia wzrokiem całego boiska, sędzia główny powinien mieć podczas sędziowania specjalną trybunę o wysokości 2 mtr., stojącą pośrodku boiska.

b) Sędziowie linjowi, współpracują z sędzią głównym, kontrolując wyjścia piłek poza granicę boiska, prawidłowość zmian miejsc przez graczy i nieprzechodzenia z jednego szeregu do drugiego. Sędziowie powinni być ustawieni w miejscach, skąd widzieliby każdy ruch drużyny. Najodpowiedniejszym miejscem do tego celu są rogi zewnętrzne. O wszelkich uchybieniach w grze, natychmiast sędzia linjowy informuje sędziego głównego.

c) Pisarz ma za obowiązek notować na specjalnej tablicy wyniki gry, osiągnięte przez jedną i drugą drużynę.

Po zawodach sędzia główny składa sprawozdanie ze swemi uwagami do komisji sędziowskiej.

§ 12. Informacje.

W celu informowania publiczności o stanie gry notuje się poszczególne wyniki na tablicy (najlepiej czarnej) ustawionej w widocznym miejscu (białą kredą). Wynik zaś ogólny po każdej partji lub grze ogłasza się publiczności.

§ 13. Wskazówki ogólne.

1) Drużyny powinny występować w kostjumach ćwiczebnych, t. j. składających się z koszulki bez lub z rękawkami, spodenek krótkich, nie obcisłych oraz pantofli.

Odbywanie ćwiczeń w kostjumach ćwiczebnych jest wskazane ze względów higienicznych oraz swobody ruchów.

2) Każda drużyna powinna dbać o jednolite kostjumy swych graczy.

Uwagi. Gra na sali niskiej lub boisku z przeszkodami w postaci gałęzi drzew, lamp, balkonów wystających, nastęrcza cały szereg nieporozumień, stąd też powinno się omówić wszelkie nieprawidłowości.

Najlepiej jest:

1) przy podaniu pierwsze przekroczenia prawideł wskutek uderzenia piłki o przeszkodę uważać za niezależne od gracza i wykonywać powtórzenie podania. W razie powtórzenia błędu po raz drugi uważać piłkę za straconą;

2) podczas gry wszelkie przekroczenia prawideł wskutek uderzenia piłki o przeszkodę traktować za niezależne od graczy i powtarzać podanie przez drużynę, która podawała przedtem.

PRZYSPOSOBIENIE WOJSKOWE

Wielkie ćwiczenia połowe przysposobienie wojskowego w okolicach Brodnicy. Rejon P. W. 67 p. p.

W niedzielę, dnia 12 grudnia odbyły się zapowiedziane ćwiczenia przysposobienia wojskowego w okolicach jezior Stroszyn — Bachotek — Tammy brodzkiej i Kulig.

Rano koło godz. 8-mej zebrał się uczestnicy ćwiczeń na dziedzińcu koszarowym, gdzie podzieleni na trzy kompanje otrzymali broń, a o godz. 9.30 nastąpił wymarsz do kościoła garnizonowego, gdzie została przez księdza wikarego odprawiona Msza św.

Po wyjściu z kościoła odebrał raport dowódca pułku w krótkim a jednym przemówieniu, w którym mówił o wysokim poziomie ideowym uczestników ćwiczeń, którzy bez względu na przynależność organizacyjną, stawili się dla spełnienia swego najszlachetniejszego obowiązku ofiarnej bezpośredniej pracy dla dobra idei przysposobienia wojskowego, mającej za zadanie tężyć i obronę wielkiej naszej i potężnej Ojczyzny.

Po przemówieniu nastąpił odmarsz na ćwiczenia, które miały za zadanie dla strony niebieskiej (P. W.) obronę linii jezior Zbiczo — Straszyn — Bachotek — Tammy brodzkiej.

Podczas całych ćwiczeń był obecny dowódca pułku ze swym sztabem.

Ćwiczenie zostało zakończone o godz. 16-ej poczem w rejonie m. Karbowa odbyła się zbiórka wszystkich biorących udział w ćwiczeniach i marsz do miasta przy udziale orkiestry 67 p. p.

O godz. 19-ej odbyła się defilada na Rynku w Brodnicy przed dowódcą pułku 67 p. p., ppłk. Tarczyńskim, poczem odmaszerowano do koszar.

Po przybyciu do koszar przemówił kierownik ćwiczeń, który podkreślił duże wyrobienie obywatelskie członków P. W., biorących udział w ćwiczeniach, a specjalnie tych najstarszych którzy mają za sobą przeżytych czynnie wielką wojnę jak i też tych najmłodszych, którzy ledwo karabin dźwigać potrafili, a jednak wszyscy ochoczo mimo deszczu i błota stanęli do apelu by czynnie podkreślić swą miłość Ojczyzny i zrozumienie jej potrzeb dla utrwalenia jej bytu i wielkości. Podkreślił, że całodzienna bezinteresowna praca musi wywołać w sercu każdego z uczestników radość z dobrze spełnionego

obowiązku, która wyraziła się widocznie dziarską postawą przy defiladzie mimo blisko 30-to kilometrowego marszu, zrobionego podczas ćwiczeń. Dalej wyraził wszystkim zebranyemu swoje uznanie i podziękowanie za dzielne zachowanie się i ochoczo wygląd wszystkich obecnych na ćwiczeniach członków P. W. jak również życzeniem dalszej wytrwałej pracy w codziennym szarym dniu dla idei P. W., chwały i potęgi naszej Ojczyzny i zakończył okrzykiem na cześć jej prezydenta jak również Ministra Spraw Wojskowych I. Marszałka Polski Józefa Piłsudskiego, który obecni z entuzjazmem trzykrotnie powtórzyli.

Po przemówieniu nastąpiło odebranie broni i wydanie kolacji i rozpuszczenie zebranych, którzy karnie, w orydyku opuszczali koszary.

W ćwiczeniu wzięło udział około 600 ludzi ze wszystkich trzech powiatów rejonu P. W. 67 p. p. z towarzystw: Hufce Szkolne, Związek Harc. Pol., Tow. Pow. i Wojaków, Tow. Młodz. Polskiej, Tow. Sokół z Rypina, Związek Strzelecki, Straż Pożarna.

Ćwiczenia połowe oddz. P. W. w rejonie 2 p. s. p. Sanok.

Rezultaty pracy p. w. stają się coraz bardziej widoczne. Takim egzaminem sprawności poszczególnych oddziałów są wspólne ćwiczenia połowe. W miesiącu listopadzie odbył się cały szereg ćwiczeń w poszczególnych powiatach.

W rejonie p. w. 2 p. s. p. zostały przeprowadzone ćwiczenia pozaszkolne oddziałów przysposobienia wojskowego i hufców szkolnych w dniu 26.XI w okolicy m. Zahutyn, oraz dnia 27.XI b. r. w rejonie Krosna.

W ćwiczeniu w rejonie m. Zahutyn brały udział oddziały Związku Strzeleckiego w Sanoku, Posadzie Olchowkiej i Olchowcach, oraz oddział p. w. przy Sokole w Zagórz. Ćwiczenie miało na celu nauczenie z jednej strony: marszu ubezpieczonego, patrolowania i służby meldunkowej, nawiązania styczności z nieprzyjacielem, z drugiej zaś strony nauczenie służby na placówce, utrzymanie łączności wśród placówek, patrolowanie przedpoja, odpiernanie patrolów nieprzyjacielskich. Zadanie pierwsze przeprowadziły oddziały Związków Strzeleckich, zadanie drugie oddział p. w. So-

koła Zagórz. Ćwiczenie trwało od godz. 18-ej do 23-ej.

W czasie ćwiczenia posługiwano się amunicją ślepą i raketami świetlnymi. Ćwiczenie przeprowadzone było naogół dobrze, a pewne błędy powstały głównie z powodu zbyt wielkiego przejścia się ze strony uczestników.

Po skończonym ćwiczeniu nastąpiło omówienie, przy szczególnie zwróceniu uwagi na popełnione błędy. Przy tej sposobności zostały oddziały pouczone o konieczności współpracy i wzajemnego szanowania się oddziałów bez względu na ich nazwę dla wspólnej idei p. w. Po wzajemnym pożegnaniu się oddziałów, nastąpił ich powrót do Sanoka i Zagórz.

W ćwiczeniach hufców Krościeńskich brały udział hufce szkolne Gimnazjum. Seminarjum; Szkoły Tkackiej i Szkoły Rolniczej w Suchodole. Przedmiotem ćwiczenia było przerobienie tych samych elementów co wyżej, a więc marsz ubezpieczonego, wywiad, służba łączności i meldunkowa, nawiązanie kontaktu z nieprzyjacielem, służba na placówce i służba czujki. Ćwiczenia te udały się również w zupełności, młodzież wykazała bardzo dużo zainteresowania się i zapał.

Praca Wychowania Fizycznego w Związku Młodzieży Wiejskiej.

Pomimo zimy, instruktorowie przeszkoleni w Centralnej Wojskowej Szkole Gimnastyki i Sportów rozpoczynają prace organizacyjne w dosyć szybkim tempie. W ostatnich tygodniach zorganizowane zostały Sekcje Sportowe w powiatach: Krasnostawskim, Białostockim, Lubartowskim oraz Opatowskim, gdzie powstało 12 Sekcyj męskich i 12 żeńskich. Sekcje męskie prowadzą już prace, polegające na gimnastyce i biegach naprzelaj. Sekcje żeńskie rozpoczną prace z nastaniem cieplejszej pory roku.

Dokuczliwym brakiem w pracy sportowej na wsi jest brak boisk. Celem zapobieżenia temu, Koła Młodzieży Wiejskiej występują do władz gminnych o przydział placów na boiska. Centralny Związek Młodzieży Wiejskiej zwrócił się do p. Szyszko-Bohusza o opracowanie instrukcji o urządzaniu boisk. Instrukcja ta została opracowana w początkach lutego i w



Wydział Kom. Pow. p. w. i w. f. w Oświęcimiu. Fot. na kliszy „Alfa”

końcu lutego ukaże się, jako wydawnictwo C.Z.M.W.

W Lublinie powstała przy wojewódzkim Związku Władzei Wiejskiej Komisja Wychowania Fizycznego. Kierownictwo Komisji objął członek A.Z.S. p. St. Sikorski.

Cwiczenia polowe przysposobienia wojskowego w Pułtusku.

W ubiegłą niedzielę, t. j. dnia 19 b. m. odbyły się w okolicy Pułtuska ćwiczenia polowe oddziałów przysp. wojsk. pow. Pułtuskiego zorganizowane przez dcę 13 p. p. W ćwiczeniach brały udział przedewszystkiem młodzież szkolna i Oddziały Związku Strzeleckiego. Całość zorganizowana w bataljon p. w. Dowodził bataljonem por. Billik, kierował ćwiczeniami kpt. Orlicz. Obecni byli na ćwiczeniach: pułk. Łukawski, ofic. p. w. 8 dyw. piech., ppułk. S. G. Smykał, dca 13 p. p., ppułk. Olszycy z-ca dcy 13 p. p. Współdziałał z baonem p. w. plut. karabinów maszynowych 13 p. p., który zrobił zasadzkę w rejonie folwarku Gładczyn na bataljon posuwający się marszem bojowym w pościgu za nieprzyjacielem. Dzięki bardzo dobremu wywiązaniu się ze swych zadań poszczególnych oddziałów ubezpieczonych, zasadzka zastała nieszkodliwiona.

Na szczególne podkreślenie zasługuje zapal i dziarskość młodzieży biorącej udział w ćwiczeniach, dzięki czemu ćwiczenia udały się bardzo dobrze mimo niebardzo sprzyjającej pogody.

Bataljon po zwycięskich bojach powrócił do Pułtuska na czele z orkiestrą 13 p. p., poczem odbyła się defilada przed pułk. Łukawskim. Nasza młoda Polska z junacką miną i dziarsko defilowała mimo zimnej pogody i dużego zmęczenia odbytymi ćwiczeniami.

J. O.

Doroczne zawody strzeleckie w Łowiczu.

Z inicjatywy b. d-cy 10 p. p. ppłk. S. G. Stanisława Weckiego powstała w Łowiczu strzelnica sportowa dla broni małokalibrowej.

Ppłk. S. G. Wecki w krótkim czasie potrafił obudzić u wszystkich podwładnych zamiłowanie do tego szlachetnego sportu. Dwukrotnie w ciągu dwuletniego dowodzenia pułkiem wyjeżdżał na czele zespołu oficerskiego do Piotrkowa na zawody korpusne, gdzie zespół pod jego d-wem zajmuje jedno z pierwszych miejsc. Umiał też zainteresować strzelectwem i szersze masy społeczeństwa łowickiego.

Dnia 3 i 4 października 1925 r. odbyły się po raz pierwszy w Łowiczu zawody, które dały zupełnie zadawalający wynik.

Najtrudniejszym było według programu 1-sze strzelanie (50 mtr. 4-ry serje po 10 strzałów). Według punktów osiągnęli następującej kolejności, uzyskując na 400-ta możliwych punktów:

1) st. sierż. 31 p. s. k. Kuzemko Jan 350 pkt., 2) mjr. 10 p. p. Wojciechowski Hipolit 346 pkt., 3) kpt. 10 p. p. Polz Stefan 333 pkt.

Jezeli porównać wyniki z pierwszych Narodowych Zawodów w 1924 r. we Lwowie, gdzie najwyższy wynik dał 367 punktów lub z zawodami w 1925 r. w Krakowie, gdzie osiągnięto 375 punktów, to rezultat pierwszych zawodów w Łowiczu przedstawia się zupełnie dobrze.

W bieżącym roku odbyły się również zawody strzeleckie, które wykazały już znacznie większe zainteresowanie się społeczeństwa tym sportem. Zawody odbyły się w dniu 10 i 11 października b. r., które dały następujące rezultaty:

W strzelaniu o mistrzostwo Łowicza 1-szą nagrodę Pow. Kom. P. W. i W. F. zdobył mjr. Wojciechowski Hipolit, osiągając 264 punktów na 300 możliwych (50 mtr. 3 serje po 10 strz.).

2-gie miejsce zajął kpt. Polz Stefan osiągając 252 punktów na 300 możliwych, zdobywając nagrodę miasta Łowicza. 3-cie miejsce zajął kpt. Gościewicz Bolesław z 31 p. s. k. osiągając 250 punktów na 300 możliwych, jako nagrodę zdobył żeton d-cy 10 p. p.

W strzelaniu dla niestowarzyszonych 1-sze miejsce zajął profesor Kusch Zdzisław, osiągając 151 pkt. na 200 możliwych (1-sza nagroda Spółdzielni 10 p. p.), 2-gie miejsce zajął P. Idzkowski Stefan, osiągając 150 punktów na 200 możliwych (2-ga nagroda, żeton d-cy 10 p. p.), 3-cie miejsce zajął P. Stańczyk Kazimierz, osiągając 142 punkty na 200 możliwych (3-cia nagroda żeton d-cy 10 p. p.).

W strzelaniu dla młodzieży szkolnej pierwsze miejsce zdobył uczeń Stępniewski Arkadiusz z Gimn., osiągając 76 punktów na 100 możliwych (1-sza nagr. ref. sport. 10 p. p.), 2-gie miejsce zdobył ucz. Gizowski Roman z Gimn. osiągając 75 pkt. na 100 możł. (2-ga nagr. d-cy 10 p. p.), 3-cią nagr. zdobył ucz. Pęsko Władysław z Gimn. osiągając 75 pkt. na 100 możł. (3-cia nagr. d-cy 10 p. p.).

W następnym strzelaniu o nagrodę strzelnicy sportowej 10 p. p. (ilość seryj nieograniczona, zawodn. strzela tak długo, jak długo trafia 10, 9, 8). 1-sze miejsce zdobył Prof. Kusch Zdzisław osiągając 76 pkt., 2-gie miejsce zajął kpt. Gościewicz Bolesław z 31 p. s. k., osiągając 47 pkt. zdobywając nagr. T. G. Sokół.

W strzelaniu dla pań o nagrodę Redakcji Łowiczana 1-sze miejsce zdobyła p. Kucharska osiągając 72 pkt. na 100 możł., 2-gie miejsce zajęła p. Merkwa. osiągając 52 pkt. na 100 możł. zdobywając 2-gą nagr. żeton d-cy 10 p. p., 3-cie miejsce zdobyła p. Kuschowa 49 pkt.

W strzelaniu z pistoletu 1-szą nagr. Zw. Strzeleckiego w Łowiczu zdobył kpt. Popek Józef osiągając 52 pkt. na 100 możliwych, 2-gą nagr. żeton d-cy 10 p. p. zdobył chor. Kuzemko Michał, osiągając 40 pkt. na 100 możliwych, 3-cią nagrodę — kpr. Borys Bazyli osiągając 31 pkt. na 100 możliwych.

W strzelaniu myśliwskim do gołębi (krążków) 1-sze miejsce osiągnął por. Gack Fr. zdobywając po raz drugi nagr. Łowickiego Kółka Myśliwskiego, 2-gą nagr. żeton d-cy 10 p. p. zdobył kpr. Borys Bazyli, 3-cią nagr. d-cy 10 p. p. — kpt. Gościewicz Bolesław z 31 p. s. k.

W strzelaniu wziął udział kpt. Gościewicz Bolesław z 31 p. s. k., mistrz Polski w roku 1924 i 1925 w strzelaniu z broni małokalibrowej oraz reprezentant polski w Olimpiadzie w Paryżu w 1924 r.

Porównując zeszłoroczne zawody z tegorocznymi należy stwierdzić, że ilość współzawodników znacznie się zwiększyła i że zamiłowanie do tego rycerskiego sportu wzrosło.

Wynik zawodów jest zupełnie zadawalający, a należy się spodziewać, że zawody w r. 1927 dadzą jeszcze lepsze rezultaty.

Z WARSZAWSKIEGO TOWARZYSTWA CYKLISTÓW.

Uwzględniając w całej rozciągłości życia klubowego postęp, jako nieodzowny czynnik pracy sportowej, Cykliści Warszawscy, nie zapominają i o tradycjach. Trudno jest równoważyć postęp z tradycjami; trudno jest idąc za głosem czasu dźwigać, cokolwiek zaciężki ładunek doktryn, metod, poglądów, konwencji i najrozmaitszych innych „przedawnień”, pozostawionych nam w spuściźnie po dziadach i pradziadach.

Sztuką jest, poprostu, umiejętność zachowania tradycji pięknych, pozostających w ściślejszej łączności z duchem patriotyzmu, a odrzucenie z nich tego co jest *naprawdę*, przestarzałe i w obowiązującym nas pochodzie „naprzód”, stanowić może, jedynie balast i niepotrzebną zawadę. Obecny Zarząd Warszawskiego Towarzystwa Cyklistów z p. Prezesem Nakoniecznikoff'em na czele, okazał się tym „sztukmistrem” i potrafił, przy tradycyjnym dorocznym obchodzie „Rybki”, upiec spory „kawał pieczeni” i dla sportu.

Na program tegorocznego obchodu złożyły się: w pierwszym rzędzie uroczysta akademja sportowa połączona z rozdaniem nagród i żetonów zawodnikom WTC. za zwycięstwa w wyścigach torowych i szosowych, jak również w konkursach turystycznych. Drugą częścią programu sportowego było uczczenie 20-letniego jubileuszu sportowego jednego z najstarszych zawodników WTC. Stanisława Gronczewskiego, w końcu jakby zakończeniem tych dwóch zasadniczych części sportowych, programu miała być tradycyjna „Rybka”, na którą zaproszono, zdaje się że po raz pierwszy, przedstawicieli prasy.

Pierwsza akademja sportowa urządzona przez WTC., z przyczyn najbardziej różnorodnych (a to znaczy: zależnych i niezależnych od organizatorów), wypadła nie nadzwyczajnie, a może nawet słabo. Przedewszystkiem spóźnienie. Mam pojęcie o kwadransie akademickim, ale spóźnienie 1½ godzinie jest canjmniej — za duże. Dalej niewykonanie na czas niektórych nagród. To ostatnie było może poza wpływami organizatorów, ale trudno — do jubileja nie można przecież w sprawozdaniu mieć pretensji. Dodatnimi stronami tej akademji były szereg uchwał, które w całości poniżej podaję.

Przedewszystkiem, projektowanem jest urządzenie wyścigów kolarskich na torze drewnianym. Drugą zamienną uchwałą jest zapowiedź powołania specjalnej komisji Olimpijskiej, która by zajęła się wcześniej i całkowicie sprawami wybrania najodpowiedniejszej drużyny olimpijskiej, umożliwienia jej potrzebego treningu i t. p.

Po przemówieniach p. p. v. pr. Nakoniecznikoff'a i Prezesa Bodalskiego, wręczono panu Gronczewskiemu jubileuszowy puchar srebrny WTC. oraz „przyobiecano” (bo jubiler nie zdążył wykonać) ładny żeton upominkowy od kolegów-zawodników. Po uroczystości jubileuszowej odczytano listę nagrodzonych zawodników torowych i szosowych, oraz uczestników konkursów turystycznych. O nagrodzonych torowcach i szosowcach slyszyliśmy już dużo w sezonie, najaktualniejszym więc będzie podanie nazwisk i wyników czołowych turystów WTC.

Za największą ilość przejechanych kilometrów w sezonie letnim odznaczni zostali:

1) p. Paluszynski Wiesław, 31 wycieczek 2109 klm; 2) p. Sliwiński Antoni, 34 — 1742; 3) Sziling Henryk, 24 — 1548; 4) Minichowski Feliks, 31 — 1545; 5) p. Łazarewicz Augustyn, 27 — 1318.

W sezonie zimowym: p. Sliwiński Antoni, 19 wycieczek, 370 klm; 2) p. Szymczyk Franciszek, 15 — 490; 3) p. Paszkowski Bolesław, 16 — 480; 4) p. Grochowski Czesław, 16 — 456; 5) p. Grochowski Józef, 15 — 465.

Odczytano również listy zawodników, którzy zdobyli nagrody honorowe, oraz wręczono nagrodę honorową p. Starościny Otuliczowej, zwycięzcy wyścigu Warszawa — Otoczek — Warszawa. Na zakończenie akademji p. v. Prezes Nakoniecznikoff zakomunikował zebranym, że nastutek jego zabiegów Warszawskiemu Towarzystwu Cyklistów przyznany został przez miasto plac na budowę własnej siedziby i toru. Po rozdaniu nagród, szeregu powitań i t. p. zebrani na akademji przeszli do górnych sal, gdzie odbyła się tradycyjna część obchodu. Dla zadośćuczynienia przedewszystkiem prawdzie, muszę stwierdzić, że nastrój przy kieliszku po-

Miesięczna prenumerata

„STADJONU”

wynosi tylko 1 zł. 75 gr.

został nadal sportowym i, że przeważna część toastów wygłaszanych przez poszczególnych biesiadników, dotyczyła właśnie sportów. Chcę również podkreślić parę momentów, które niech pozostaną, że tak powiem, „ku rzeczy wiecznej pamiętce”. Przedewszystkiem z żywością aplauzem przyjęty został wniosek p. Harasimowicza, aby poszerzyć tereny dotychczasowych wycieczek turystycznych. Z uznaniem również podjęto projekt tego samego mówcy, który zaproponował wycieczkę kolarską do Bydgoszczy, celem wzięcia udziału w odsłonięciu pomnika Sienkiewicza.

Ze swojej strony jako jedyny przedstawiciel prasy sportowej, obecny na uroczystościach, muszę w imieniu swego organu i za jego pośrednictwem złożyć na ręce v. Prezesa WTC. p. Nakoniecznikoff'a podziękowanie za gościnne przyjęcie i wygłoszenie toastu na cześć prasy sportowej.

J. W.

Z CZĘSTOCHOWY

Śmiało, bez obawy przed kibicami i fanatykami sportowymi rzecz można, iż sezon już minął. Obecnie nie pracują już na zielonej murawie, lecz przy zielonych stolikach; zastanawiają się nad nową organizacją i układają program na sezon przyszły. Ze swej strony życzymy klubom, aby tak materialnie się „podreperowały”, by mogły najsmielsze kroki zrealizować. W tym sezonie nawet najbogatszy i najżywotniejszy klub sportowy „Warta” musiał niejednokrotnie walczyć z przeszkodami materialnymi, których wynikiem był skąpy sezon.

Pierwszym owocem działalności zarządu tegoż klubu, na czele którego stoi p. inż. Raicow, jest uzyskanie bodaj że najobszerniejszego lokalu w Częstochowie, składającego się z bardzo dużej sali i z 6-ciu pokoi. Uruchomione więc sekcje: gimnastyczna, ping-pongowa i bokserska mają podtoże, na którym mogą wiele zdziałać dla sportu częstochowskiego.

Drugim klubem, który również zdradza intensywną działalność jest „Victoria 1922”, która w roku obecnym zdobyła mistrzostwo kl. C

KZOPN. Zarząd Victorii uruchomił sekcję kulturalno-oświatową i łyżwiarską. Następnym klubem, który również nie zamierza bezczynnie czekać na sezon następny, jest Czest. K.S., który, zdaje się, uruchamia najwięcej sekcji na zimę. Między innymi sekcję bokserską łyżwiarską i drużynę hockey'a. Będzie to więc pierwszy klub w Częstochowie, który zaznajomi „doświadczalnie” publiczność z tym nowym sportem, a nas jeszcze nieznanym. Inne kluby są dotychczas pogrążone w zimowym śnie. Apelujemy więc do ich zarządów, aby się z tego, może chwilowego, odrętwienia, otrząśli i pokazali publiczności, że i ich sekcje zimowe działają.

D. K.

SPORTY ZIMOWE

Narciarstwo.

W niedzielę 26 grudnia przeprowadzono na Krokwi konkurs skoków. Pierwsze miejsce zajął Bronisław Czech, (S.N.T.T.) z najdłuższym skokiem 32 m. i notą 16.125, za nim okazali się Cukier (Sokół — Zakopane) A. Krzeptowski, Żytkowicz, Seidel, Rozmus.

Najdłuższy skok uzyskał Cukier, poza konkursem skacząc 44 m.

Norwegja i Igrzyska zimowe.

W kołach narciarskich i łyżwiarskich zwykło się dużo mawiać o Norwegji. I dziś też, w świecie sportów zimowych, raina północna przykula uwagę. Lecz nie chodzi obecnie o żadne niezwykle wyczyny na śniegu czy na lodzie.

Zajmuje wszystkich sprawa: czy Norwegja weźmie udział w Igrzyskach Zimowych w St. Moritz?

Niedawno odbyło się w norweskim Związku Narciarskim zebranie, na którym prezes, Dr. Lindboe wygłosił przemówienie w którym oświadcza, iż Zarząd Związku jest stanowczo przeciwny udziałowi w Igrzyskach, a to z następujących powodów:

1) Międzynarodowy Związek Narciarski nie uznaje roli dominującej Norwegji;

2) Igrzyska Olimpijskie stanowią niebezpieczeństwo dla amatorstwa.

Uchwała, powzięta na skutek tego przemówienia, całkowicie je aprobuje.

Jednak natychmiast po tem znamienym oświadczeniu zawiązała się w prasie norweskiej polemika, w wyniku której okazało się, iż większość narciarzy nie podziela stanowiska Związku. Tak, Peter Oestbye, jedyny narciarz, któremu udało się, w biegu 50 km. w Holmenkollen, pokonać Lauritza Bergendahla. dowodził, iż demonstracją o wiele skuteczniejszą i godniejszą od strejku byłoby, dla Norwegji, odniesienie zwycięstw w St. Moritz.

Na podstawie licznych głosów prasy, podzielających te opinie, twierdzić można już teraz, iż większość narodu norweskiego pragnie urzecz przedstawicieli swych na starcie i że uchwała, która ma zapasć na marcowym zebraniu Norweskiego Związku Narciarskiego, załatwi sprawę w tym właśnie sensie.

Przygotowanie do igrzysk zimowych.

W rozmaitych krajach rozpoczęły się już przygotowania do udziału w Igrzyskach Zimowych 1928 r. w St. Moritz.

Gospodarze — Szwajcarzy, oczywiście — będą na zawodach licznie reprezentowani. Już teraz wyznaczono 40 narciarzy, z których, po sezonie zimowym, na podstawie wyników, osiągniętych w konkurencjach krajowych i międzynarodowych, wybierze się 12 kandydatów, którzy przejdą już scisły trening przedolimpijski. Urządzone zostaną konkursy skoków i bieg 50 km., poczem wybrani kandydaci otrzymają wskazówki co do prowadzonego indywidualnie treningu letniego. W grudniu, 1927, narciarze przejdą przez pierwszy „tydzień treningowy”; drugi odbędzie się bezpośrednio przed Igrzyskami.

Łyżwiarzy odpowiedniej klasy Szwajcarzy nie posiadają, wylączając Gautschi w jeździe figurowej. Natomiast obsadzają zawody bobsleighowe i skeleton, oraz mają nadzieję uzyskać sukces w turnieju hockeyowym, szczególnie wobec zdobycia przez team szwajcarski mistrzostwa Europy.

Turniej hockeyowy zresztą będzie bardzo silnie obsadzony. Spodziewają się udziału przynajmniej 13 drużyn, a mianowicie Kanady, Ameryki, Belgji, Anglii Czechosłowacji, Szwecji, Szwajcarii, Francji, Niemiec, Austrii, Włoch, Hiszpanji i Polski.

Narciarze niemieccy ćwiczyli się od 5 do 19 grudnia w Oberwiesenthal pod kierunkiem Norwega Olasona. W styczniu przechodzą kursy specjalne zawodnicy włoscy w Claviers i Cartina d'Ampezzo.

HIPPIKA

Przygotowania do Olimpiady.

W tych dniach wrócił z Francji do Grudziądza rtm. Kon, przeprowadzając ze sobą 5 koni, zakupionych przez niego dla przygotowania do Olimpiady 1928 r. Zakup odbył się ze środków i inicjatywy M. S. Wojsk. Wśród koni jest jeden pełnej krwi „Tukase”, — reszta wysokiej półkwi: „Jean”, „Aurore”, „Verite” i „Vermeille III”.

Pomorskie Towarzystwo Zachęty do Hodowli Koni w Grudziądzu wyznaczyło termin swych wyścigów i konkursów hippicznych w r. 1927-ym od 12-go do 19-go czerwca, t. j. natychmiast po Wielkich Zawodach hippicznych w Warszawie, które odbędą się od 1-go do 10-go czerwca.

Warszawskie zawody, jak już zdecydowano, będą międzynarodowe.

PIŁKA NOŻNA

Warta w Niemczech.

Warta poznańska udała się podczas świąt do Szczecina, gdzie rozegrała mecze z Stettiner Sportklub i z Verein f. Bewegungsspiele. Pierwszy z tych meczów poznańczycy wygrali 3:0, w drugim zaś uzyskali wynik remisowy 3:3.

ZAGRANICZNA KRONIKA

Co uchwalilo FIFA. Na ostatnim posiedzeniu zarząd FIFA przyjął związek kubański w poczet związków FIFA, przyjęcie Japonji odroczone do czasu przedłożenia statutów.

Amerykę (WSA) ostrzeżono przed przeciąganiem graczy europejskich bez zwołania i ustalono, że art. 42 i 44 regulaminu uchwalonego w Rzymie obowiązują zarówno kluby amatorskie jak i zawodowe.

Poszczególne związki państwowe mogą od FIFA uzyskać zezwolenie na udzielanie odszkodowań za utracę przez mecze dni pracy. Wyjątkiem są mecze klubowe międzynarodowe i ligowe.

Czechosłowacja. W Czechosłowacji odbywają się teraz przesunięcia graczy w związku z zakończeniem sezonu. Prawie wszystkie kluby angażują starych graczy, jedynie D. F. C. żył nad stan i nie może na dawnych warunkach zakontraktować swych gwiazd. Okazało się, iż np. Sedlaczek brał 50.000 k. cz. rocznie, czego budżet D. F. C. nie może znieść. Mecze ostatnie: Sparta — DFC 6:5 (3:2). Viktoria Žizkov — Vrsovice 7:4 (4:2).

W Wiedniu odbyły się rozgrywki o puchar zimowy z następującymi wynikami: FAC — Hertha 5:3, Wacker — WAC 4:1. Slovan — Vienna 5:2, Sportklub — Rudolfshügel 5:2.

Anglja. Mistrzostwa I Ligi: Aston Villa — Huddersfield 3:0, Burnley — Everton 5:1. Tottenham — Arsenal 4:2, Bolton — Sunderland 2:2, Cardiff — Blackburn 6:1, Derby — Bury 2:0, Westham — Liverpool 0:0, Sheffield Wed. — Leeds 1:4, Manchester Un. — Westbromwich 2:0, Leicester — Newcastle 1:1, Sheffield Un. — Birmingham 4:3.

Sensacją ostatnich zawodów było wysokie zwycięstwo Aston Villa nad mistrzem Huddersfield, który grał bez planu. Aston Villa miała dobrych strzelców w Dorrelu, Walkerze i Stephensonie.

Jennings znów wygrał mecz dla Leeds United, natomiast Buchan z Arsenal mimo znakomitej gry tego nie dokazał. Gallacher i Mac Kay, gwiazdy Newcastle, byli brutalnie atakowani, co ich tak poirytowało, iż zapomnieli celnie strzelać i przeciwnik wyszedł z wynikiem remisowym.

W mistrzostwie prowadzi: Sunderland 22 gier, 27 punktów; Burnley 21 gier 27 pkt., Newcastle United 20 gier, 25 pkt.; Huddersfield 20 gier, 25 pkt.; Bolton Wanderers 19 gier, 23 punkty.

W drugiej lidze prowadzi Hall City przed Swans Town, w szkockiej Motherwell przed Celtic i Glasgow Rangers.

W Portugalji przebywa obecnie Hungaria, która libzbońska Viktorję pokonała 1:0. Bramkę strzelił Orth, który obok Mandla był najlepszym na boisku. Drugi mecz z Benedico zakończył się na remis 1:1.

W Budapeszcie ostatnie rozgrywki dały następujące wyniki: Ujpesti — Slavia (Praga) 1:0 (1:0), Ferenczvarosi — Vasas 4:2 (1:1), Kispesti — 33-er 3:2 (1:1), Ferenczvarosi — Slavia (Praga) 2:1 (0:0), Vasas — Ujpesti 3:1 (1:0), Nemzeti — III Kerulet 2:2 (2:0).

Z egzotycznego piłkarstwa.

Zdobycie mistrzostwa Ameryki południowej jest może trudniejszą sztuką, niż zwycięstwo na Olimpiadzie. Na czas mistrzostw związek urugwajski przerwał rozgrywki ligowe. To niemal wywołało rewolucję. Najlepszy klub Penarol oświadczył, iż nie da graczy do reprezentacji. Złożono drużynę z innych klubów (7 z National) i ta dla treningu grała z klubami, bijąc wszystkie, przegrywając tylko z Penarol 2:1. Po wykonaniu Boliwii 6:0, Paraguyau 6:1, Argentyny 2:0, najcięższą przeprawę miała reprezentacja Urugwayu, z Chile w Santiago. Żaden z sędziów nie odważył się prowadzić meczu wobec możliwości zwycięstwa gości. Podjął się tego pewien Chilijczyk i prowadził grę z pomocą publiczności. Nie uznał 4-ch bramek Urugwayu, dał przeciwko nim 2 rzuty karne lecz i to nie pomogło. Urugway wygrał 3:1.

Więść o zdobyciu mistrzostwa podano do Montevideo przez radio. Na znak radości wstrzymano ruch uliczny przez minutę, a przechodnie odkryli głowy. Tak uczczono sukces piłkarzy.

W Szanghaju odbył się mecz reprezentacji Szanghaju z drużyną jednego z wielkich amerykańskich okrętów. Chińczycy wygrali 18:0, zwyciężając w pięknym stylu. Ponieważ już dawniej donoszono o doskonałej grze Chińczyków w Nowozelandji i Australji, przeto możliwym jest iż na Olimpiadzie Chiny urządzią niespodziankę a la Urugway.

W Aleksandrji rozegrał wiedeński Rapid pierwszy swój mecz w Egipcie, zwyciężając 2:1 miastową reprezentację.

W Nowym Yorku Brooklyn Wanderers bije Fall Rivers 1:0.

Mistrzostwo świata? Sekretarz F.I.F.A. zwrócił się na zasadzie uchwał paryskich do związków państwowych o wyrażenie swej opinji na urządzenie mistrzostw świata w piłce nożnej. Według wynurzeń Rimeta, przewodniczącego F.I.F.A. konkurencja ta odbywałaby się systemem pucharowym, co 2—3 lat, a udział w niej nie byłby obligatoryjny. Niewiadomo tylko, czy zawodowcy będą do mistrzostwa dopuszczeni.

TO I OWO.

Jeden z ostatnich numerów wiedeńskiego Sport-Tageblatt'u — przynosi garść ciekawych szczegółów z treningu sprintera w oświetleniu jednego z najlepszych i najwybitniejszych biegaczy świata na krótkie mety — Niemca Huberta Houbena. Uważając ogólną sprawność i wycwiczenie ciała za nieodzowny warunek dobrych wyników, Houben rekomenduje atletykę — (wyrwanie ciężarów) z zastrzeżeniem żeby nie trenować nigdy do zmęczenia i używać ciężarów nie przekraczających połowy wagi ćwiczącego. Na wzmocnienie mięśni nóg rekomenduje on bieg na miejscu w coraz to szybszym, zaczynając od zupełnie wolnego, tempa. W dalszym ciągu swych wynurzeń stwierdza, iż uprawianie w zimie biegów na przełaj wpływa niezmiernie dodatnio na serce i płuca; masaż ogólny, a zwłaszcza masaż nóg uważa za nader wskazany.

W ciągu lata trenuje on — wa razy w tygodniu — najchętniej wtorki i czwartki wg. następującego programu: jedno kółko dla rozruszania mięśni, lekko, potem 250 mtr. biegnąc coraz prędzej — aż do maximum szybkości i wreszcie znowu jedno okrążenie lekko koniec. W czasie treningu nie może być mowy o żadnym wyścigu lub biegu na czas. O biegu na 100 mtr. rzuca Houben parę znanych już szczegółów, kładąc nacisk na prawidłowy start — t. zn. nie zaduży pierwszy krok — tak jednak by stopniowo móc rozwinąć coraz większą szybkość i potęgować ją aż do taśmy. Na to trzeba mieć dosyć siły, kończy swoje wywody, no i pewne zdolności we krwi a raczej w nerwach — do szybkiej i sprawnej ich działalności — a sukcesy są zapewnione.

**

Szał szybkości przyjmuje formy groźne. W Wolverhampton, w fabryce firmy „Sunbeam”, montują samochód, który ma osiągnąć szybkość 360 klm. na godzinę. Maszyna zapatrzona będzie w dwa motory po 500 mocy końskich; o ile te nie wystarczą, zastąpione będą przez silniki o potędze 900 H. P. każdy. Materiałów używa się przy budowie wyłącznie angielskich, zaś plany opracował inżynier francuski Costalon. Próby rekordów — oczywiście na najkrótsze tylko dystanse, odbędą się w sierpniu na plaży Pendine. Rzecz zrozumiała, samochód ten do żadnego innego użytku, niż pobicie rekordu na 1 kilometr i 1 milę, nadać się nie może, mimo swej kosztowności. Nie przyczyni się też do postępu techniki, w tem co dotyczy maszyn użytkowych. Będzie dzieckiem jedynie rekordomanji i fabrycznego szалу szybkości, a zrodzi, w najlepszym razie — emfacyjny telegram. W gorszym zaś — śmiertelny wypadek, niżem nie usprawiedliwiony. Postęp wymaga ofiar; ale czy mecha-

niczne monstrum, które ma gwałcić pogodną senność piasków przymorskich w Pendine — wolno nazwać symbolem postępu.

**

Doszły nas dziwne poniekąd wieści, że Gene Tunney — nowy mistrz świata — nie cieszy się sympatjami szerszych mas zwolenników boksu, czego możnaby się spodziewać wobec zwycięstwa nad niepopularnym już Dempseyem. Przeciwnie, podczas oficjalnego wręczania Tunneyowi pasa mistrzowskiego przez reprezentantów władz bokserskich w Medison Squar Garden w Nowym Yorku, został Tunney sromotnie wygwizdany.

Przynajmniej tej niezbyt miłej owacji ma być wg. wiadomości wiedeńskiego Sport Tageblattu... cylinder Tunneya.

**

Prócz wcale pokażnej sumki dolarów, jako gaży zarobionej u słynnego już menagera Pyle, Zuzanna Lenglen otrzymała w Ameryce tytuł księżniczki z dodatkiem „błyszcząca woda”. Otrzymała ona bowiem „przysiężenie” na honorowego naczelnika plemiona indyjskiego w stanie Colorado w asyście czerwoskórych i dekoracjach ze skalpów i tomahawków. Trudno twierdzić, aby uzyskanie tego tytułu, będącego wyrazem dobrego tonu, przez Lenglen miało za podstawę uwielbienie „czerwonych twarzy” dla sztuki tenisowej boskiej „Susy” — pre-

dziej można przypuszczać, że okup w dolarach, złożony w ręce potomków, tak dumnych dawniej czerwoskórych — wpłynął decydująco na wodzów plemienia. Ojcami chrzestnymi Lenglen byli „Samotny Orzeł” i „Wiecznie Zielony Pień”.

ODPOWIEDZI REDAKCJI

Jankowi Perkowskiemu: na okres zimowy zaleca się przedewszystkiem gimnastykę podaną w Stadjonie (Nr. 46—48), oraz łyżwiarstwo i strzelectwo. Za parę miesięcy prosimy przybyć do redakcji celem ustalenia dalszego toku pracy.

TEATRY WARSZAWSKIE

Repertuar od 30.XII.26 do 5.I.27.

Polski: „Car Paweł I” dramat Mereżkowskiego.

Mały: „Najdroższa moja Peg” „wiklińskiej i Fertnera: „Mecenas Bolbec i jego małż”.

Nowości: „Targ na dziewczęta”.

Perskie Oko: „Pije Kuba do Jakóba”.

Qui Pro Quo: „Arka Noego”.

Odrodzoney: „Historja o cudownem Narodzeniu Pańskiem”.

Olimpia: „Łoża Masońska”.

Eldorado: „Dzieje grzechu... mężczyzny”.

Cyrk: 16 lwów nubijskich oraz doskonały program atrakcyjny.

T E N N I S L O D O W Y



Z chwilą, gdy sport stał się czemś modnym, nieuniknionem w targnęła don ekstrawagancja Słyszeliśmy już o polo samochodowym, o footballu motocyklowym, o innych meczach dziwnych i niepotrzebnych.

Pisaliśmy już o tenisie nocnym. Rycina załączona przedstawia inną odmianę sportu rakiety — a mianowicie tenis na łyżwach. Czy to dziecko dwu przepięknych sportów wykaże zdolności do życia — pokaże przyszłość. Pozwaliśmy sobie w to wątpić, są-

dząc, że jak i wiele podobnych ekstrawagancji — będzie tylko efemerycznym kaprysem snobów

Redaktorowie: W. Denhoff-Czarnecki i W. Junosza-Dąbrowski.



**KARABINY DO WALKI NA BAGNETY,
MASKI, PŁASTRONY, CZÓLDARY, RĘKAWICE
BOKS, SZERMIERKA, ŁYŻWIARSTWO**

Transport NART TYROLSKICH w drodze

Najtaniej poleca: Oddziałom wojskowym, klubom, szkołom i organizacjom P. W.

„OLIMPIADA” ul. Warecka 5. Tel. 116-40.



ŁYŻWY WSZELKICH SYSTEMÓW

.. PO CENACH NAJTAŃSZYCH ..

**POLECA I WYSYŁA NA PROWINCJĘ W KAŻDEJ ILOŚCI
SKŁADNICA SPORTOWA „STADJON”
WARSZAWA, UL. KRÓLEWSKA 31.**

**REDAKCJA I ADMINISTRACJA
Warszawa, Galeria Luxemburga. — Tel. 76-36, 282-66.
P. K. O. Nr 7498.**

**PRENUMERATA
Kwartalnia zł. 5, półrocznie zł. 10, rocznie zł. 20.
Zagranicą 50%, drożej.**

CENNIK OGŁOSZEŃ

1/4 strona — 860 zł., 1/2 str. — 200 zł., 3/4 str. — 135 zł.
1/8 str. — 100 zł., 1/16 str. — 65 zł., 1/32 str. — 35 zł.,
1/64 str. — 20 zł., w tekście — 50%, drożej. Zagraniczne
o 100% drożej.

OD PÓŁ WIEKU POWSZECHNIE
ZNANY ZE SKUTEKZNOŚCI

NI SZCZY
BRODAWKI
SKÓRY
STWARDNIENIA

ARAGO

ST. GÓRSKIEGO
WARSZAWA

ODCISKI  ŻA D A Ć
W SZ Ę D Z I E

ZĘBY ZDROWE I BIAŁE ZACHOWASZ
UŻYWAJĄC NAJLEPSZE PROSZKI

POT RĄK I NÓG PO 1 UŻYCIU USUWA

KREM LANOLINOWY
ZNAKOMICIE UDELIKATNIA SKÓRĘ
GOLD CREAM PRIMAVERA
UDELIKATNIA. ZALECANY DO MASAŻU

KREM VENUS USUWA PRYSZCZE, PIEGI I LISZAJE

AGATOL I MENTOLIN

KREM OGÓRKOWY
NADAJE TWARZY DELIKATNOŚĆ

TOALETOWA WASELINA BORNA
CZYNI SKÓRĘ ELASTYCZNĄ I MIEKKĄ

LABORATORJUM **ST. GÓRSKI** WARSZAWA, LESZNO 12.
III ŻA D A Ć W SZ Ę D Z I E III

INFORMATOR
GDZIE I CO
MOŻNA KUPIĆ



CZAPKI

KARAKUŁOWE, FOKOWE

LUTRÓWE I MALPIE (NUTRIA) wł. wytwórn.

ROMAN LAUER PLAC BANKOWY
RÓG ŻABIEJ
ROK ZAŁOŻENIA 1907.

OBUWIE SPORTOWE wszelkich
typów oraz
BUTY dla jeźdźców
poleca

Bronisław SZAFRAN
(dawn. KOMORNICKI)
Trębacka 5
(parter w podwórzu).



Obuwie w różnych fasonach męskie, damskie, dziecięce i sportowe, trwałe i wykwintne najtaniej

... w firmie ...

„UNIVERSAL”

BIELAŃSKA 5. TELEF. 106-39
i Ś-TO KRZYSKA 2. TEL. 225-19.

MOTOCYKLI I ROWERÓW

stale wielki wybór na składzie
poleca na dogodnych warunkach



B. WAHREN
Warszawa Ś-to Krzyska 26

RADIO = ODBIORNIKI =
I CZĘŚCI SKŁADOWE

Wschodnia S-ka H. P.

Warszawa, ul. Widok 3. — Tel. 183-51.

POLSKIE ZAKŁADY PRZEMYSŁU SPORTOWEGO
„MARATON”

Polecamy na sezon zimowy: narty, saneczki, łyżwy, przybory do hokeju lodowego, rękawice, buciki i ubrania bokserskie. przybory do szermierki, przyrządy gimnastyczne. Fachowe wykonanie. Przystępne ceny. Przedsiębiorstwo prowadzi:

L. CHRISTELBAUER i WACŁAW KUCHAR
Lwów, ul. Akademicka 22.

ŁYŻY, NARTY, SANECZKI
BUTY ŁYŻWIARSKIE
poleca SKŁADNICA
SPORT i ROZRYWKA
Warszawa, Nowolipki 12.
Tel. 289-91.

NAJLEPSZY PREZENT NA ŚWIĘTA

Saneczki sportowe
dziecinne zł. 9.50
z fotelikiem zł. 21.—
1 osobowe zł. 16.—
2 osobowe zł. 23.—
3 osobowe zł. 26.—
Swatry wełn. zł. 12.—
Narty wyborowe z wiąz.
Huittfelda zł. 65.—
Kijki, łyżwy i t.p.

DOM
i
SPORT
Aleje Jerozo Imskie 16.

Wszelki sprzęt
lekkoatletyczny
poleca
Wytwórnia Artykułów
Sportowych



J. PACZKOWSKI i Synowie
Poznań, ulica Łąkowa 10
Skład konsygnacyjny w Katowicach

Raklety tenisowe
szwajcarskie, angielskie i francuskie
piłki, siatki prasy i buciki.
SPORT-BLOCH
Toruń, ul. Katarzyny 5.

Wytwórnia Artykułów Sportowych i Gimnastycznych
J. PACZKOWSKI i Synowie



Poznań, Łąkowa 10
Tel. 24-09 P.K.O. 201-969
Budowa sal gimnastycznych
na podstawie najnowszych
przepisów Studium Wychowa-
nia Fizycznego przy Uni-
wersytecie Poznańskim.

SIATKI do „PING-PONG’U”,
siecie do dłoniówki (voley) oraz wszystkie
inne siecie sportowe zagranicznej jakości,
jednak taniej wyrabia:
Stan. Puchalski, Kraków, Szewska 18/II p.

Puhary, żetony i medale najtaniej
Fabryka wyrobów srebrnych
A. NAGALSKI

Warszawa, ul. Bielańska 16. Tel. 23-21.



PRZYBORY DO WSZELKICH SPORTÓW ZIMOWYCH
POLECA

DOM SPORTOWY

Poznań Św. Marcin 14

Ilustrowane katalogi wysyłamy bezpłatnie
DZIAŁ ZABAWEK — ul. 27. Grudnia 19.

Żądajcie wszędzie

krajowych płyt fotograficznych

„ALFA”

które wskutek swoich zalet
zdobyły ogólne uznanie.

Do nabycia we wszystkich składach przyb. fotograf.



CZŁOWIEK ZADOWOLONY
Z KOŁNIERZYKA „FARSOFT”
KUPIONEGO W FIRMIE
ANTONI CHOJNACKI