

Sportowiec

W A R S Z A W A
15 WRZEŚNIA 1949
Nr 3 Rok I

W NUMERZE
ZAMIESZCZAMY ARTYKUŁY:
WYŚCIG DOKOŁA POLSKI
BIEGI SZTAFETOWE
KRAUL NA PLECACH
ELEMENTY TECHNIKI
PIŁKARSKIEJ
KONKURS FOTOGRAFICZNY

30
Zł



*naszych
przyjaciół*

SPORT MASOWY W LUDOWEJ REPUBLICIE RUMUŃSKIEJ

Na specjalne podkreślenie zasługuje fakt, że boiska wybudowane zostały przede wszystkim na wsi, która dzięki temu została objęta ogólnokrajową akcją upowszechnienia kultury fizycznej.

Po eliminacjach trwających cztery tygodnie, odbyły się w dniach 5-7 sierpnia finały na bukareszteńskim stadionie, który został wybudowany przez młodzież w ciągu 90 dni. Ogólna liczba młodzieży startującej w omawianych zawodach przekroczyła 1.000.000 (w tym 268.000 młodzieży wiejskiej).

Sukces ten dla sportu rumuńskiego ma kolosalne znaczenie, gdyż wg wskazań Biura Politycznego KC Rumuńskiej Partii Robotniczej w ten sposób wyciągnięto młodzież wiejską z zacofania i ciemnoty.

Puchar Młodzieży Robotniczej obejmował wszystkie dyscypliny sportu tak w konkurencjach indywidualnych jak i drużynowych.

Ponadto zorganizowano nowe imprezy masowe, jak np.: Ludowe Mi-strzostwa we wszystkich dziedzinach Sportu.

Na jeziorach, rzekach, sportowe organizacje ludowe wybudowały gospodarczym systemem prowizoryczne baseny, w których uczą się pływać tysiące młodzieży rumuńskiej. Tak np. Sportowa Organizacja Ludowa w okręgu Tulcea oddała już do użytku przeszło 50 pływalni. W ten sposób prowadzona akcja umasowienia wychowania fizycznego postawi sport rumuński na poziomie międzynarodowym i zapewni mu wyniki godne państwa ludowego.

Fred Better

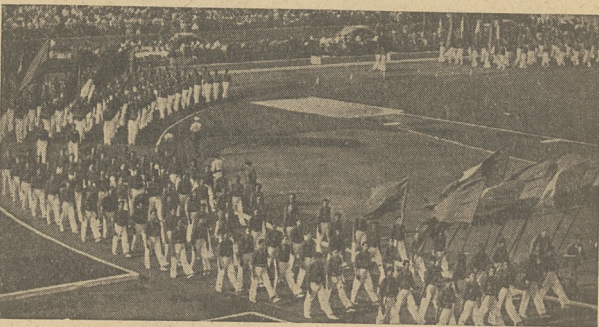


FINAŁ ROZGRYWEK W SIATKOWCE O PUCHAR MŁODZIEŻY ROBOTNICZEJ

Jak już donosiliśmy, po znanej uchwale KC WKPb, weszły w życie uchwały KC Rumuńskiej Partii Robotniczej i KC KP Czechosłowackiej. Dzięki temu wychowanie fizyczne i sport w szczególności Rumunii weszły na drogę wspaniałego rozwoju. Umasowienie sportu stało się czołowym zadaniem nowopowstałego Komitetu Kultury Fizycznej i Sportu. Do realizacji tego zadania Komitet przystąpił przede wszystkim przez organizowanie mistrzostw o Puchar Młodzieży Robotniczej. Zawody te rozpoczęły się w pierwszych dniach lipca na nowowbudowanych przez młodzież boiskach.



POKAZ GIMNASTYCZNY MŁODZIEŻY RUMUŃSKIEJ



MŁODZIEŻ DEFILUJE NA STADIONIE, KTÓRY WYBUDOWAŁA WŁASNYMI RĘKOMA W CIĄGU 90-ciu DNI



NIESIEMY WICI POKOJU

Nie widzimy potrzeby powtórzenia tu raz jeszcze wyników technicznych wyścigu. Takie nazwiska, jak Niculescu, Spalazzi, Locatelli, Clark, Olsen, nazwiska naszych: Kapiaka, Wrzesińskiego, Sowy, Wójcika, Wittka i wszystkich innych bohaterów wyścigu — stały się w ciągu dwu tygodni sławne i bliskie dla każdego, kto interesuje się sportem.

Spróbujemy więc jedynie podsumować ogólne osiągnięcia wyścigu.

„Tour de Pologne“ zakończył się zasłużonym zwycięstwem zespołowym Rumunii. Kolarze bratniego nam narodu dokonali ponadto jeszcze wielkiego wyczynu — wszyscy ośmiu ukończyli wyścig, nikt nie wycofał się na trasie.

Indywidualnie zwyciężył Włoch Locatelli przed Rumunem Niculescu, Duńczykiem Olsenem, Włochem Spalazzi, Rumunem Sandru, Francuzem Riegertem i Polakiem Wójcikiem. W dru-

nowej klasyfikacji na drugim miejscu uplasowali się Włosi, na trzecim Polacy przed Francuzami, Anglikami, Czechami, Finami i Polakami z Francji.

Różnice między poszczególnymi zawodnikami i zespołami były minimalne, walczone do samej Warszawy o cenne sekundy i dlatego właśnie wyścig trzymał w napięciu do ostatniej chwili wielomilionowe rzesze sportowców Polski i całej niemal Europy.

W tym leży wielki sukces propagandowy i organizacyjny imprezy. Młody sport Polski Ludowej zdobył się na duży wysiłek i pokazał, że dziś już potrafi zorganizować i przeprowadzić imprezę na najwyższym poziomie światowym.

Zawodnicy Rumunii, Włoch, Francji, Anglii, Czechosłowacji, Danii, Szwajcarii i Polski przebyli ponad 2000 km po polskich szosach.

Widzieli zniszczoną i wspaniałą odbudowującą się Warszawę,

przejechali przez ziemię Mazurskie, ongiś wypadową bazę hitlerysty przeciw Polsce i ZSRR, podziwiali tempo pracy i odbudowy w polskim Gdańsku i Gdyni, zapoznali się z tak świetnie rozwijającymi się pod kierownictwem polskiej Władzy Ludowej ziemiami Górnego i Dolnego Śląska, poznali polskie góry i prastary Kraków.

Nasi goście mieli możliwość poznać prawdziwą, nową Polskę, Polskę Ludową, Polskę walczącą o sprawiedliwość społeczną, Polskę budującą sobie lepszy, pokojowy byt. Nasi goście mieli możliwość przekonać się na własne oczy, jak kłamliwa i krzywdząca jest propaganda imperialistycznych i kapitalistycznych podżegaczy wojennych. Mieli możliwość przekonać się, że Polska Ludowa pragnie współpracy i przyjaźni ze wszystkimi narodami milującymi pokój, że bliscy nam są wszyscy bez różnicy narodowości, koloru skóry i wyznania, którzy wraz z państwami Demokra-

cji Ludowej pod przewodnictwem Związku Radzieckiego toczą ciężki zwycięski bój o pokój i o lepsze jutro całej ludzkości.

O takiej Polsce, jaką widzieli na własne oczy zawiozą wieść do swych rodzinnych krajów i miast.

W tym leży największy sukces, największe zwycięstwo wyścigu Dookoła Polski. „Tour de Pologne“ był nie tylko wielką imprezą sportową, przede wszystkim był on wielką międzynarodową manifestacją przyjaźni sportowców Ludowej Demokracji i robotników-sportowców państw kapitalistycznych, był nowym wkładem sportu Ludowej Polski w dzieło budowy i obrony pokoju.

I dlatego w wyścigu Dookoła Polski nie ma zwycięzców i pokonanych. Wszyscy — zarówno zawodnicy jak organizatorzy wyścigu, wszyscy przyczynili się do dalszego zacieśnienia więzów braterstwa narodów i wszyscy — zwyciężyli...

SUKCES STRZELCÓW POLSKICH w C.S.R.

W rewantowym międzynarodowym spotkaniu Polska—C.S.R. w strzelaniu do rzutków, które odbyło się w Jicinie strzelcy polscy odnieśli wartościowy sukces, zwyciężając w konkurencji drużynowej i indywidualnej.

NASZA OKŁADKA



ZWYCIĘZCA OSTATNIEGO ETAPU: KIELCE — WARSZAWA WŁOCH SPALAZZI ZAJĄŁ W OGÓLNEJ KLASYFIKACJI 4-te MIEJSCE

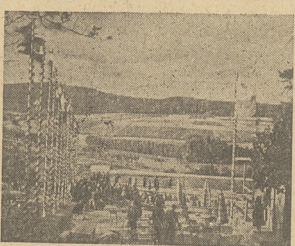
Na szczególne podkreślenie zasługuje przyjęcie, jakiego doznał sportowiec nasz na ziemiach bratniej C.S.R. Już od samej granicy zawodnikami polskimi opiekował się gen. Benda i dr Vyleta — prezes Ceskosłowackiej Myślowieckiej Jednoty. Przez cały okres tygodniowego pobytu dowody sympatii i przyjaźni, z jakimi spotkali się nasi reprezentanci, świadczą najlepiej o braterskich uczuciach, jakimi obdarzają nas narody Czechosłowacji.

Jicin, przepięknie położona miejscowość górską była świadkiem walki, prowadzonej w atmosferze prawdziwej sportowej. Dwadzieścia tysięcy widzów oklaskiwało zawodników. Sędziowanie, w którym udział brał ze strony Polski prezes Polskiego Związku Łwowieckiego — Kowalski, a ze strony C.S.R. — Nowotny, było bez zarzutu.

Spotkanie obejmowało dwie konkurencje: strzelanie do rzutków i strzelanie do rzutków do „drugiego pudła“ (zawodnik, który dwa razy spudłował — odpadł).

Po pierwszym dniu zawodów, w punktacji drużynowej zespół C.S.R. prowadził różnicą 13-tu punktów. W drugim dniu drużyna polska w składzie: Fell, Kiszczurno, Ziegenhrithe, Zaleski, nie tylko wyrównała różnicę, ale wygrała ośmioma punktami przewagi.

Ogólny wynik brzmiał: 673:665 dla Polski. Jako nagrodę zespół polski zdobył puchar ufundowany przez Ministra



OGÓLNY WIDOK NA STRZELNICE W JICINIE

Kopeckiego oraz puchar Ceskosłowackiej Myślowieckiej Jednoty.

W klasyfikacji indywidualnej, młody zawodnik polski — Fell Roman, zajął



REPREZENTACJA C.S.R. I POLSKI PRZED SPOTKANIEM

pierwsze miejsce, bijąc sześcioma punktami najlepszego Czecha Michera Radosława, który w szesnastu spotkaniach międzypaństwowych nie odniósł ani jednej porażki.

Fell zdobył statuetkę z brązu — nagrodą Ministra Spraw Wewnętrznych — Noska oraz dwa artystycznie inkrustowane sztucery z czechosłowackiej fabryki broni Zbrojowka.

W strzelaniu do rzutków do „dwóch pudła“ zwyciężył także Polak — Kiszczurno Józef.

Tym samym Polacy zrewantowali się za porażkę, poniesioną w ubiegłym roku we Wrocławiu, gdzie zespołowo wygrała drużyna C.S.R., indywidualnie zaś Polak — Ziegenhrithe.

Sukces odniesiony przez nas na ziemi czechosłowackiej jest tym cenniejszy, że drużyna C.S.R. zalicza się do czołowych w Europie w tej konkurencji.

„Ożar“

PRZEGLĄD WYDARZEŃ

Bilansujemy raz jeszcze Akademickie Mistrzostwa Świata w Budapeszcie, rozegrane w ramach Światowego Festiwalu Młodzieży.

Ogólnie biorąc wielka impreza budapeszteńska wykazała raz jeszcze wielką przewagę i wysoki poziom sportu radzieckiego. Akademickie ekipy ZSRR w piłce ręcznej i lekkoatletyce kobiecej były bezkonkurencyjne, zaś we wszystkich dyscyplinach stanowiąły najgroźniejszego przeciwnika.

Jeśli chodzi o udział Polaków, to ogólny plon — 3 złote medale, 4 srebrne i 8 brązowych — jest wynikiem jeśli nie zachwycającym, to w każdym razie bardzo dobrym. Zwycięzili młodzi zawodnicy niejednokrotnie debiutanci na poważnej arenie międzynarodowej, a to jest pocieszające i napawa nas nadzieją.

Stawczyk osiągnął wielki sukces. Jego złoty medal na 200 m w silnej konkurencji i w najlepszym czasie — w tym roku w Europie — to prawdziwy triumf sportu Polski Ludowej. Drugi złoty medal za skok w dal Adamczyk, brązowe medale Stawczyka za 100 m i sztafety, a dalej czwarte miejsca Macha na 400 m

w 49,7 sek. i Brzozowskiego w skoku wzwyż, nawet piąte miejsce Statkiewicza na 800 m — to sukcesy międzynarodowe dużej miary. Cieszy nas również dobra postawa młodzieżowego szermierzy. Finalista indywidualnego turnieju szablowego — 19-letni Zabłocki oraz Suski wskrzesili najlepsze tradycje polskiej szermierki i byli groźni dla znacznie bardziej rutynowanych Węgrów i Francuzów.

Polscy wioślarze: Verey i Deszód po swym zwycięstwie w dwóch poprzedniej w Budapeszcie udali się bezpośrednio do Amsterdamu na mistrzostwa świata.

Polska dwójka nie doszła do finału, pobita w przedbiegu przez mistrzów z Henley — Danię i mistrzów Olimpiady — Anglię, zaś w półfinale przez młodą, ale doskonałą osadę Francji.

W finale jedynek Verey znalazł się w dobrym towarzystwie: słynny zwycięzca z Henley Amerykanin Kelly, wicemistrz Olimpiady — Urugwajczyk Rizzo, poprzedni wicemistrz Europy — Szwajcar Keller i stary rywal Vereya — Czechosłowak Vrba. Verey i Urugwajczyk losują niepomyślnie skrajne tory i z trudem walczą z silnym bocznym wiatrem, spychającym lodzie na brzeg. Urugwajczyk prowadzi tylko do 500 m, a Verey do 1500 m jest zdecydowanie ostatni. Tu jednak niespodziewanie dla wszy-

stkich rozpoczyna piękny finisz, wychodzi do przodu aż do drugiej pozycji i wydaje się przez moment zagrażać nawet Kellyemu. Niestety wskutek bocznego wiatru znowu wpada w kolizję z nadbrzeżnymi szuwarami, traci kilka cennych sekund i przegrywa minimalnie do Vrby i Kellera, pozostawiając za sobą wicemistrza Olimpiady Rizzo.

Jeden z najlepszych wioślarzy świata, trzykrotny mistrz olimpijski, dziś już 54-letni Anglik Beresford oświadczył po biegu, że jego zdaniem Verey jeszcze dziś i przez dobrzych 5 lat następnych może i powinien wygrać mistrzostwo Europy. Beresford uważa Vereya za jednego z największych talentów światowych w skiffie.

Ale zdaniem Beresforda Verey, aby znowu zdobyć laury mistrzowskie — musi bezwzględnie zrzucić jazdę na dwojce i poświęcić się całkowicie tylko jednej konkurencji — jedyńce...

Duży sukces notuje najmłodsza reprezentacja Polski — pływaków. Międzynarodowy mecz Polska — Rumunia w Bukareszcie wygraliśmy 120 : 115.

Jeszcze przyjemniejszy jest fakt, że znowu pobito 5 rekordów Polski. Nowymi rekordzistami są: Szołtysek, na 100 m motylkiem — 1:15,8, Cichoński 200 m motylkiem —

2:52,8, Proniewiczówna — 100 m motylkiem 1:31,0, sztafeta 3x100 m stylem zmiennym, 3:36,5, sztafeta 4x100 m stylem dowolnym kobiet. Szóstym rekordem wyrównanym jest powtórzenie wyniku 4:26,3 w sztafecie 3x100 m stylem zmiennym kobiet, zaś siódmy rekord — może najważniejszy ze wszystkich — to fakt: nikt z nowych rekordzistów Polski nie przekroczył jeszcze 20 roku życia. Bravo młodzi pływacy!

Mamy do zanotowania nowy rekord świata w lekkoatletyce. W rzucie miotłem na zawodach w Katowicach Węgier Nemeth, mistrz olimpijski poprawił własny rekord na 59,57 m.

Na zawodach tych Polacy osiągnęli również szereg dobrych wyników. Stawczyk potwierdził swą klasę zwycięstwem na 200 m w czasie 21,8 sek., Statkiewicz pokonał na 800 m Węgra Bakosa w 1:56,0, Gburkówna przegrała skok w dal z mistrzynią olimpijską Gyarmaty, ale osiągnęła 5,40.

Wreszcie sztafeta szwedzka (Mach, Buhl, Stawczyk, Kiszka) pobili Węgrów w dobrym czasie 1:59:4

Przeгляд wydarzeń dwu tygodniowy wykazuje, że sport wyczołowy Polski Ludowej nabiera siły i rozmachu i osiąga coraz większe sukcesy.

A. Miller



BIEGI SZTAFETOWE

Sztafety — to najpiękniejsze i najbardziej emocjonujące konkurencje lekkoatletyczne. Niestety nie są one u nas należycie doceniane. Wciąż jeszcze poświęca się im zbyt mało uwagi. Powinno one być ćwiczone wszędzie, w każdym kole, organizacji, klubie, szkole itd. i pod najrozmaitszymi postaciami włączane do programów wszystkich zawodów.

W sztafetach winni biegać nie tylko sprinterzy, ale średnio i długodystansowcy, skoczkowie i miotacze, piłkarze, bokszerzy itd.

Najpopularniejszymi sztafetami na bieżni są: 4x100 m, 4x400 m, szwedzka (400x300x200x100 m), olimpijska (800x400x200x100 m), 4x200 i 3x1000 m.

ZMIANY DECYDUJĄ O ZWYCIĘSTWIE

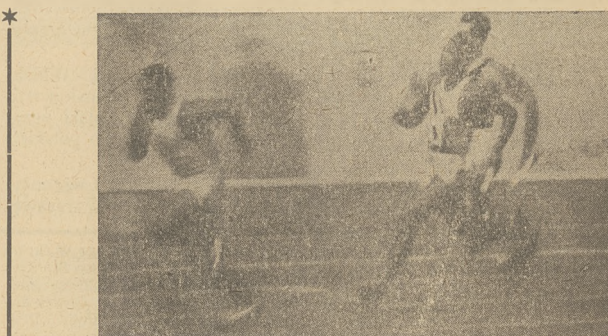
Przy biegach na dystansach krótkich, dobre zmiany stanowią trzy

czwarte zwycięstwa. Zmiana pałeczki musi nastąpić w pełnym biegu. A jakże często na naszych bieżniach podający pałeczkę przegania odbierającego!.. Na takiej zmianie nie tylko nic się nie zyskuje, ale nawet traci. A na dobrze wytrenowanej zmianie można zyskać przeszło pół sekundy.

O ile w biegu płaskim na 100 m żaden człowiek nie zeszedł poniżej 10,2 s, to w sztafecie 4x100 m nawet czterech zawodników pobiegło przeciętnie setkę w 10 względnie nawet w 9,9 sekund, rekord świata w biegu 4x100 m wynosi bowiem 39,8 s.

Na igrzyskach olimpijskich w 1936 roku jedna ze sztafet, która nie posiadała w drużynie ani jednego sprintera, który biegłby setkę lepiej aniżeli w 10,8 ustanowiła w sztafecie 4x100 m rekord krajowy z wynikiem 41,1 s.

Rekord Polski z czasem 41,9 posiada sztafeta reprezentacyjna w składzie: Danowski, Zastona, Duneci i Trojanowski (z 1938 roku). W ubiegłym roku w czasie wizyty w Polsce doskonałych lekkoatletów ra-



OWENS PODAJE PAŁECZKĘ METCALFOWI ZA CHWILĘ PADNIE

dzieckich sztafeta w składzie: Kiszka, Lipski, Stawczyk i Rutkowski uzyskała czas 42,0 s. Rekord Polski kobiet na tym dystansie wynosi 48,2 i należy do sztafety reprezentacyjnej, która biegła na Mistrzostwach Europy w Wiedniu (1938 rok) w składzie: Książkiewiczówna, Gawrońska, Kałużowa i Wasiliewiczówna.

TECHNIKA ZMIANY PAŁECZKI

Zmiana pałeczki, jak już mówiliśmy, musi nastąpić w pełnym biegu, przy końcu tzw. „strefy zmiany”. Długość tej strefy wynosi 20 metrów: dziesięć metrów przed i dziesięć metrów za właściwą linią dystansu.



Przy sztafecie 4x100 m pierwsza „strefa zmiany” znajduje się więc między 80 a 110 metrem, druga — między 190 a 210 metrem, a trzecia między 290 a 310 metrem od startu.



W tej to strefie musi nastąpić zmiana pałeczki między dwoma biegaczami. Zmiana powinna być tak wywycieczona, że odbierający pałeczkę winien ją otrzymać między piętnastym a siedemnastym metrem strefy zmiany.



Odbierającemu nie wolno odbierać pałeczki poza strefą zmiany, gdyż powoduje to dyskwalifikację sztafety. Nie wolno również odbierającemu — choć powoduje to już nie dyskwalifikację, ale stratę cennych ułamków sekundy — obracać się przy odbieraniu pałeczki albo też wcześniej wyciągać



Zależy to od szybkości, jaką rozwija podający. Przy średniej klasie sprinterskiej odbierający wybiega, gdy podający zbliży się do linii strefy granicznej na odległość około 5,50 — 6 metrów.

Po wielu ćwiczeniach odległość tę da się dokładnie ustalić i wymierzyć w stopach.

Przy zestawianiu składu sztafety pamiętać należy o tym, że najkrótszy dystans biega w sztafecie zawodnicy: pierwszy i czwarty, gdyż biega oni najwyżej 110 m, podczas gdy numerzy: drugi i trzeci biega po 120 m.

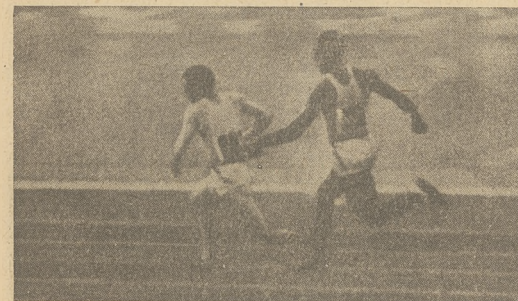
Dotychczas wybiegający trzymał pałeczkę w lewej ręce i podawał pa-



OTO JAK ZMIENIĄC PAŁECZKI NIE NALEŻY

łeczkę koleźce do prawej. Ten, po przełożeniu pałeczki w czasie biegu do ręki lewej podawał ją trzeciemu biegaczowi także do prawej. Po przyjęciu pałeczki do prawej biegacz nr 3 przekładał ją do lewej i ostatniemu z drużyny podawał znów do prawej.

Ostatnio niektóre drużyny poczynają stosować nowy sposób zmiany pałeczki polegający na tym, że biegacze nie przekładają pałeczki z ręki do ręki. Startujący trzyma pałeczkę w prawej, podaje ją drugiemu do lewej, ten trzeciemu do pra-



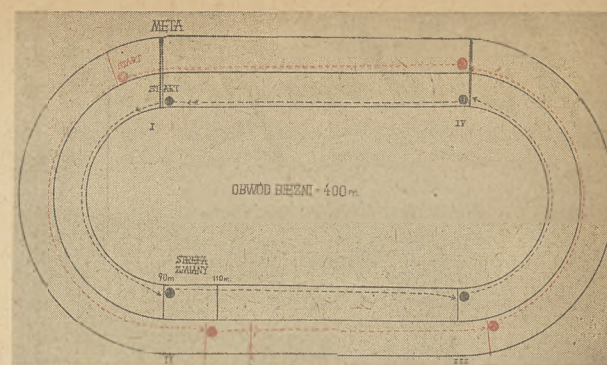
REKORD ŚWIATA DRUGA ZMIANA: METCALF — DRAPER

rekę do tyłu niż po 15 metrach biegu. Sposób zmiany pałeczki ilustrują rysunki: A, B, C i D.

Kiedy odbierający pałeczkę rozpoczyna wybieg?

wej i ostatni przyjmuje pałeczkę do lewej ręki. Przy tym sposobie zmiany pałeczki zyskuje się również na przestrzeni, jak to obrazuje rysunek.

Mgr St. Załczewski



ZMIANY: DAWNA (NA PIERWSZYM I NOWA (NA DRUGIM TORZE — KOLOR CZERWONY)

Zmiana dawna Zmiana nowa

Wybiegający z dotkół trzyma pałeczkę w lewej ręce. Przy podawaniu pałeczki odbierającemu musi odbiec około 70 cm od bandy. To zejście od bandy na środek toru powoduje stratę około jednej dziesiątej części sekundy.

Wybiegający startuje z pałeczką w prawej ręce. Biegnie cały czas przy „bandzie” i przy podawaniu pałeczki nie potrzebuje ani o centymetr odejść od krawężnika.

Zawodnik nr 2

Po odebraniu pałeczki do ręki prawej — musi ją przełożyć do ręki lewej, co powoduje pewne „zwolnienie” biegu.

Zawodnik nr 2

Odbiera pałeczkę od lewej ręki i biegnie mniej więcej 0,50 — 0,70 m od „bandy”. Ponieważ biegnie cały czas na prostej, nie traci nic na przestrzeni i czasie, mimo, że biegnie środkiem toru. Zawodnik ten musi umieć dobrze odbierać pałeczkę do lewej ręki, co „praworęcznym” sprawia nie mało trudności.

Zawodnik nr 3

Przyjmuje pałeczkę znów do ręki prawej. Biegnie cały czas przy „bandzie”, ale przy podawaniu pałeczki musi — podobnie jak nr 1 — prawie metr zejść na zewnątrz toru, ażeby z lewej ręki podać pałeczkę do prawej odbierającego. W czasie biegu znów musi nastąpić przełożenie pałeczki z prawej do lewej.

Zawodnik nr 3

Odbiera pałeczkę do prawej ręki, biegnie cały czas przy „bandzie” i przy oddawaniu pałeczki nie potrzebuje zejść ani o centymetr od „bandy”. Żaden z zawodników drużyny nie potrzebuje przekładać — w czasie biegu — pałeczki z ręki do ręki.

Zawodnik nr 4

Odbiera pałeczkę do prawej ręki i tak kończy bieg.

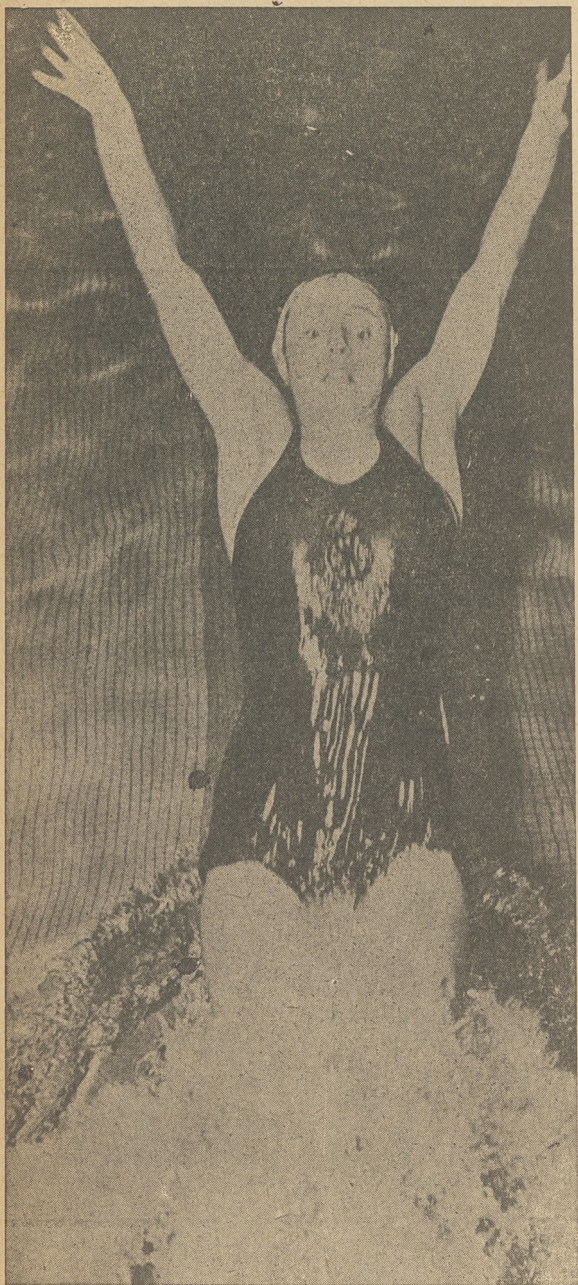
Zawodnik nr 4

Przyjmuje pałeczkę do lewej ręki.



1) Na lewo w górze str. 4 wzorowe podanie pałeczki zawodników radzieckich. Człowiek sprinterzy ZSRR w bieżącym sezonie dwukrotnie poprawili rekord Związku Radzieckiego w biegu 4x100 m
2) Zdjęcia filmowe u dołu przedstawiają zmianę pałeczki sztafetowej wg ogólnie stosowanego (dawnego) sposobu.

Kraul na plecach.



rencjach pływackich są na poziomie najwyższej klasy światowej, skoro w pływaniu stylem motylkowym wszystkie rekordy światowe należą do pływaków radzieckich, należy sądzić, że takie same możliwości posiadają również b.-kraulerzy. Jeśli tak nie jest, to nie jest to następstwem fenomenalnych uzdolnień pływaków innych narodowości, a winy należy szukać w niedostatecznym opanowaniu techniki przez pływaków radzieckich.

Co, wobec tego, charakteryzuje kraul na wznak, czym różni się od kraula na piersiach.

Przy kraulu na piersiach położenie pływaka w wodzie jest bardziej naturalne. Dzięki prawidłowej pracy rąk ciało unosi się na powierzchni, barki wychodzą z wody, zmniejsza się opór. Tułów przy pływaniu kraulem na piersiach mniej jest zanurzony w wodzie, aniżeli przy pływaniu jakimkolwiek innym stylem.

Przy kraulu na piersiach praca rąk pod wodą odbywa się wzdłuż linii równoległej do osi ciała i w płaszczyźnie prostopadłej do położenia ciała. Zapewnia to jej maksymalną skuteczność i jeśliby powyższe dwie właściwości kraula na piersiach dało się zastosować przy kraulu na wznak, byłoby to najszybszy sposób poruszania się w wodzie, albowiem pływanie na wznak pozwala na bardziej równy i swobodny oddech. Niestety w tej pozycji trudno jest barki unieść wysoko nad wodę, zaś ruch ręki pod wodą odbywa się w płaszczyźnie odchyłonej zaledwie o 15 do 25 stopni od płaszczyzny wody. Można więc osiągnąć poprawę wyników kraula na wznak przez wypracowanie wyższego położenia tułowia w wodzie i bardziej głębokiej pracy rąk.

Kładąc ręce na wodzie należy uważać, aby cała dłoń znalazła się na powierzchni wody. Należy również uważać, aby ręka wchodziła w wodę na linii barku i tym samym nie powodowała odchylenia ciała od linii pływania. W ten sposób osiągniemy przez prawidłową pracę rąk nieznaczne podniesienie tułowia w wodzie. Aby bark bardziej unieść nad powierzchnię i to nie tylko w chwili wchodzenia ręki w wodę, należy głębiej niż dotychczas pracować nogami, silnie zginając je w kolanach. Warunkiem pogłębienia ruchu rąk jest silne krążenie barku, to co w naszej literaturze pływackiej nazywamy tollingiem.

Znajdujący się w wodzie bark nie stwarza dodatkowego oporu, albowiem ruch barku pod wodą jest odwrotny do kierunku pływania. Równocześnie bark ręki przenoszonej nad wodę znajduje się ponad powierzchnią. W ten sposób opór zostanie zmniejszony około 15%.

Obok tych zasadniczych zmian w pozycji pływania sowiecki teoretyk zwraca jeszcze uwagę na wykończenie ruchu ręki.

Przy zastosowaniu nowej techniki pływania obserwuje się zwolnienie ruchów przy równoczesnym utrzymaniu, a następnie wzroście dotychczasowej szybkości poruszania się w wodzie.

Artykuł ten ukazał się w maju. W trzylatnym czasie później ZSRR Kriukow stosując nową technikę pływania na

wznask poprawił rekord ZSRR o 1/10 sek., poprawiając jednocześnie swój czas od zimy 1949 r. o 3 sek.

Zreferowany tutaj artykuł Borisowa jest dla polskich sportowców podwójnie pouczający, bowiem błędy, o których mówi Borisow są właściwie wszystkim polskim pływakom na wznak, którzy na ogół przy pływaniu po prostu topią barki w wodzie tak, iż górą przelewająca się woda stwarza jeszcze dodatkowe opory.

Ponadto artykuł Borisowa jest przykładem twórczej współpracy teoretyków i wyczynowców, współpracy będącej warunkiem osiągnięcia prawdziwie wysokiego poziomu.

Oto szereg różnorodnych ćwiczeń wyrabiających miękkość ruchów i dobre położenie ciała w wodzie przy kraulu na plecach (tzw. „b. kraulu”).

Ćwiczenie 1 — praca nóg.

Ruch nóg, jak przy kraulu na piersiach, jedynie stopy pracują bardziej z dołu do góry, kolana mocniej ugięte.

Ćwiczenia nóg odbywają się z ramionami wyprostowanymi nad głowę, z dłońmi złączonymi na piasku.

Ćwiczenie 2 — praca ramion.

W pozycji leżącej w miejscu, mając nogi oparte o krawędź basenu, dłonie złączone nad głowę, ciągnąć jedno ramię wyprostowane bokiem do uda ruchem wolnym, no czym szybko przenieść nad wodę, położyć w poprzednim miejscu a po wytrzymaniu 2 sekund, wykonać ten sam ruch drugim ramieniem.

Ćwiczenie 3 — koordynacja pracy ramion i nóg.

Ruchy ramion jak w poprzednim ćwiczeniu, to znaczy z wytrzymaniem paury dwusekundowej przy złączeniu rąk nad głowę; w miarę nabierania wprawy, pauze skracać i stosować coraz większe rozchylenia ramion nad głowę.

Ćwiczenie 4 — oddychanie.

Wdech wykonujemy w chwili przenoszenia lewego ramienia.

Wydech w momencie pociągnięcia.



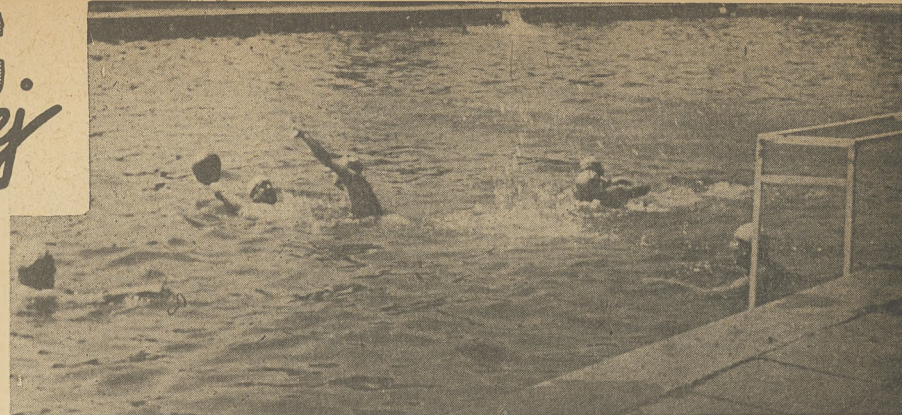
PRACA RAMION



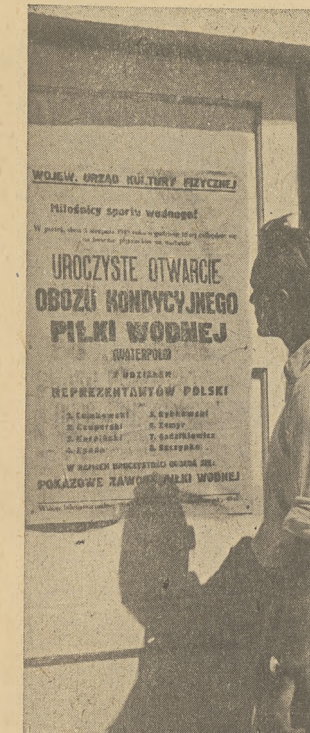
PLYWANIE KRAULEM NA PLECACH

ABC piłki wodnej

Przy chwytaniu piłki należy pamiętać, że piłkę mamy przede wszystkim dotykać palcami, a potem pozostałymi częściami dłoni. Zarówno dotknięciem palcami jak miękkim ruchem kciści gracz osłabia (gasi) lot piłki i opuszcza ją na wodę lub chwytą na dłoń. Siłę bezwładności lotu piłki należy wykozystać, ażeby doprowadzić rękę do położenia wygodnego dla wykonania rzutu.



KARPIŃSKI STRZELA NA BRAMKĘ. DAREMNIIE USILUJE MU PRZESZKODZIĆ CZUPERSKI



INDYWIDUALNA TAKTYKA GRY

Po opanowaniu tych najbardziej podstawowych zasad techniki gry w piłkę wodną można przystąpić do przyswojenia sobie najprostszycch prawideł indywidualnej taktyki gry.



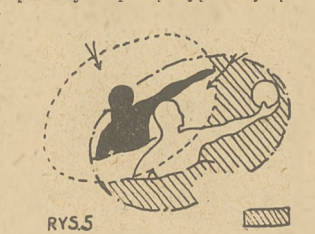
DRUZYNY AZS POZNAŃ I AZS WARSZAWA

polegających głównie na umiejętności prawidłowego przekazania piłki (nawidlowy passing), wyborze właściwego miejsca na polu gry, umiejętności wykorzystania tych właściwości, w których przeciwnik jest słabszy (szybkość, wzrost, waga, zwrotność).

Piłkę należy nadawać partnerowi w taki sposób, aby ułatwić mu uchwycenie piłki i jej wyrzut. Jeżeli obok współpracującego, który ma otrzymać piłkę, znajduje się przeciwnik, nie należy rzucić bezpośrednio w kierunku mającego otrzymać piłkę, lecz podawać ją w taki sposób, aby mogła być uchwyciona przez partnera a dla przeciwnika była nieosiągalna. Jeżeli więc przeciwnik, kryjący gracza mającego otrzymać piłkę, znajduje się przed nim z lewej strony — należy piłkę rzucić w prawo w tył poza partnera, do którego podajemy, czyli w tak zwaną „martwą przestrzeń”, gdzie piłkę może dosięgnąć adresat, nie może zaś jej dosięgnąć przeciwnik (rys. 5). Czasami można rzucić piłkę i na metr dalej, jeżeli się spodziewamy, że partner nasz zawczasu oderwie się od przeciwnika i tym samym będzie miał sposobność do wykonania rzutu. W związku z tym należy zawsze mieć na uwadze to, czy partner nasz jest szybszy, czy też wolniejszy od przeciwnika, który go pilnuje. W pierwszym wypadku podania piłki w miejscie bardziej oddalone od tero, w którym znajduje się nasz partner i kryjący go przeciwnik, dać nie tylko gwarancję, że piłka trafi we właściwe ręce, ale również umożliwić partnerowi przez wypływanie po piłkę na tyle oderwać się od przeciwnika, że będzie mógł swobodnie wykonać rzut na bramkę.

Miejsce, które napastnik względnie obrońca zajmuje na polu gry, powinno być wybrane przy uwzględ-

nieniu indywidualnych walorów gracza i przeciwnika. Jeżeli środkowy napastnik rozporządza dużą szybkością, dostateczną umiejętnością wykonywania rzutów z dużej odległości, jak również celnym strzałem w pozycji pływającej, zaś boczni napastnicy rozporządzają mniejszą od-



RYŚ.5

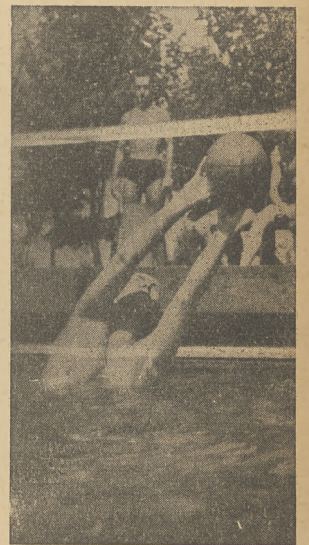
nięgo szybkością, wówczas napastnicy przed bramką przeciwnika tworzą trójkąt, którego wierzchołek stanowi środkowy napastnik cofnięty w stronę własnej bramki, zaś boczni napastnicy znajdują się bliżej bramki przeciwnika. Zadaniem bocznych napastników, jeśli nie posiadają wówczas sami możliwości oddania strzału na bramkę przeciwnika, polega na stworzeniu dla własnego środkowego napastnika możliwości wyjścia na strzał. Środkowy napastnik musi w takiej sytuacji przez ciągłe manewrowanie oderwać się od przeciwnika i z pozycji najdogodniejszej, tj. na wprost bramki, wykonać rzut na bramkę przeciwnika. Równocześnie jednak środkowy napastnik powinien asekurować swoje tyły w wypadku, gdyby jeden z obrońców przeciwnika oderwał się od bocznych napastników i poszedł z piłką w stronę jego bramki.

Jeżeli układ sił drużyny jest taki, że jeden z graczy o stosunkowo dużej wadze ciała dobrze opanował technikę szybkiego wyrzutu na bramkę we wszystkich możliwych pozycjach, a równocześnie jest stosunkowo słabym pływakiem — wtedy atak ustawia się trójkątem w taki sposób, aby gracz, o którym mowa, mógł umiejscowić się w pobliżu bramki przeciwnika (u nas ten sposób gry środkowego napastnika nazywa się „grą na dobijaka”), przy czym boczni napastnicy stanowią podstawę trójkąta. Celem wspólnym dla jednego i drugiego ustawienia jest stworzenie takiej sytuacji, aby najlepszy strzelec drużyny miał najdogodniejszą do strzału pozycję, tj. aby znajdował się na wprost bramki przeciwnika.

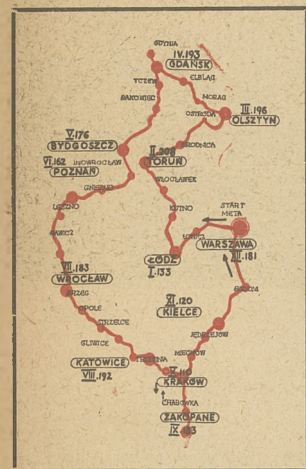
Taktyka drużyny, pozostającej w defensywie, zależna jest od kombinacji podejmowanych przez drużynę atakującą.

Po opanowaniu podstawowych zasad indywidualnej taktyki w walce o piłkę należy przystąpić do wpojenia drużynie zespołowej taktyki i strategii. Będzie to przede wszystkim trenowanie poszczególnych zagrań i sytuacji, wynikających przy wypływaniu do piłki. Przy rozpoczęciu gry, przy rzutach z rogu, rzutach wolnych, rzutach sędziowskich itp. Szczególnie wartościowe są te kombinacje, w których wstępne działania nie wykraczają poza jedną tylko stronę boiska np. lewą, a rzut na bramkę nastąpi z prawego skrzydła. Również ważne jest, aby przy grze w piłkę wodną każdy z zawodników wyłączając bramkarza był przyzwyczajony grać na każdej pozycji. Należy bowiem pamiętać o tym, że w piłkę wodną na stosunkowo małym boisku gra niewielka ilość zawodników. W tych warunkach od wszechstronnego wytrenowania drużyny dużo zależy. Nieraz jeden słabszy gracz może zdecydować o porażce z drużyną wprawdzie gorszą, ale bardziej wyrównaną.

Kończąc należy podkreślić, że przyswajanie najbardziej podstawowych zasad pływania z piłką i bez piłki, prawidłowego wykonywania rzutów na bramkę, szybka orientacja w wodzie i opanowanie podstawowych zasad indywidualnej taktyki przez każdego z graczy w drużynie jest koniecznym warunkiem jej zwycięstwa.



ZAKRZEWSKI BRONI SKUTECZNIE GÓRNEGO STRZAŁU NA BRAMKĘ



— 95 kolarzy wyruszyło do I etapu — a cały wyścig kończyło 58. Prawie więc 40% kolarzy odpadło z wyścigu. Fakt ten świadczy najlepiej, jak ciężka i trudna była ta impreza. Jedynie zespół rumuński ukończył wyścig w pełnym składzie. Rumuni byli najwytrwalsi, najbardziej odporni i stosunkowo mieli najmniej defektów.

— Przeszło 300.000 widzów obecnych było na metach poszczególnych etapów Tour de Pologne. Najwięcej publiczności zgromadziło się na stadionie olimpijskim we Wrocławiu (około 40.000) i w Warszawie (również 40.000).

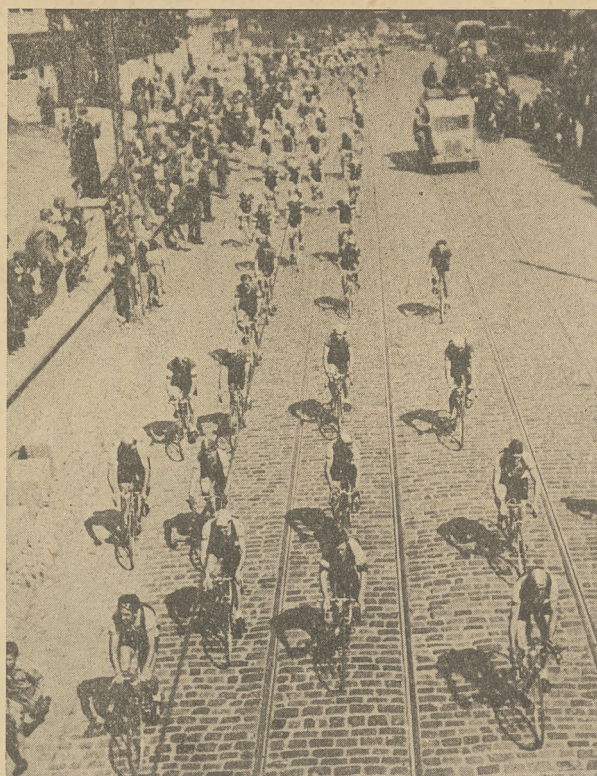
— Przeszło 5.000.000 ludzi obserwowało wyścig na trasie, mającej długości ponad 2.000 km. Najwięcej widzów było na Śląsku — bo około 1.000.000.

— Ekipa lekarska Centrum Medycyny Sportowej składała się z dr Łukasika, chirurga dr Michałowskiego i internisty dr Rejonowicza, towarzysząca całemu wyścigowi — zaskarbiła sobie pełne uznanie wszystkich uczestników. Lekarze mieli „pełne ręce roboty“ — pracowali świetnie. Udzielili porad na trasie — 25 a na punktach opatrunkowych — 474.

— Najszybszym sprinterem wśród kolarzy VIII Tour de Pologne był Duńczyk Olsen, najrówniejszym Rumun Niculescu, najwytrzymalszym — Anglik Clark, najlepiej brał wzniesienia Włoch Locatelli, najbardziej sportowym zespołem byli Finowie.

— Kierownicy poszczególnych ekip zagranicznych byli zachwyceni organizacją wyścigu i zdumieni zainteresowaniem, które on wywołał. Szczególnie podkreślali to Francuzi i Włosi, a więc przedstawiciele krajów, gdzie kolarstwo stoi na najwyższym poziomie.

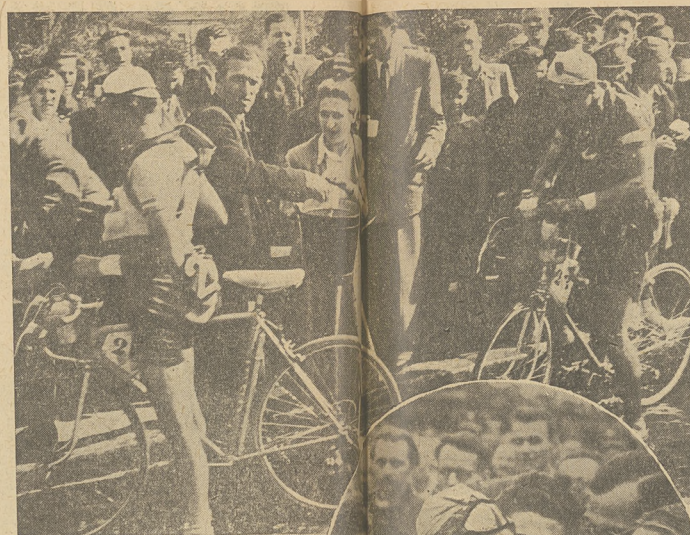
Z. Dall



KOLARZE W PRZEJEZDZIE PRZEZ UL. WOLSKĄ NA START OSTRY I ETAPU



PONIŻEJ: NA TRASIE WYŚCIGU



NA PUNKCIE ODŻYWCZYM WE WROCŁAWKU



W KOLE: ZWYCIĘZCA VIII ETAPU ALEKSANDER SOWA



NA LEWO: NICULESCU NA BADANI LĘKARSKIM



NA PRAWO: CLARK

Klasyfikacja drużynowa po dwunastu etapach.

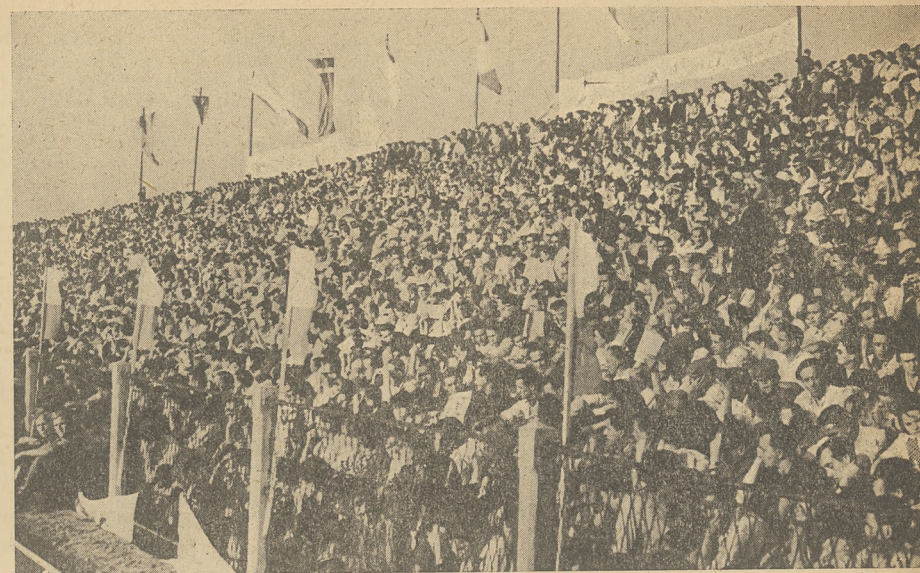
1) Rumunia	181:55:33
2) Włochy	182:30:57
3) Polska	182:42:14
4) Francja	183:01:30
5) Anglia	183:20:37
6) Dania	184:55:14
7) C.S.R.	186:46:22
8) Finlandia	188:11:58
9) Polonia Francuska	191:32:44

Klasyfikacja indywidualna po dwunastu etapach.

1) Locatelli (Włochy)	60:28:14
2) Niculescu (Rumunia)	60:28:37
3) Olsen (Dania)	60:29:16
4) Spallazi (Włochy)	60:36:19
5) Sandru (Rumunia)	60:44:37
6) Rienerl (Francja)	61:00:12
7) Wójcik (Polska)	61:02:42
8) Lemay (Francja)	61:04:36
9) Alix (Francja)	61:15:20
10) Nowoczek (Polska)	61:19:32

ZWYCIĘZCY POSZCZEGÓLNYCH ETAPÓW.

I. Warszawa — Łódź	133 km
Niculescu (Rum.)	3:50:00
II. Łódź — Toruń	208 km
Wrzesiński (Pol.)	6:25:25
III. Toruń — Olsztyn	196 km
Wrzesiński (Pol.)	6:15:00
IV. Olsztyn — Gdańsk	193 km
Ammentorp (Dania)	4:51:00
V. Gdańsk — Bydgoszcz	162 km
Niculescu (Rum.)	5:29:33
VI. Bydgoszcz — Poznań	162 km
Spallazi (Wł.)	5:04:20
VII. Poznań — Wrocław	183 km
Clark (Angl.)	5:06:34
VIII. Wrocław — Katowice	187 km
Sowa (Pol. Fr.)	5:41:21
IX. Katowice — Zakopane	183 km
Clark (Angl.)	5:28:32
X. Zakopane — Kraków	110 km
Olsen (Dania)	2:46:40
XI. Kraków — Kielce	120 km
Olsen (Dania)	3:19:58
XII. Kielce — Warszawa	181 km
Spallazi (Wł.)	5:39:35



TRYBUNY STADIONU IM. WP W DNIU ZAKOŃCZENIA WYŚCIGU



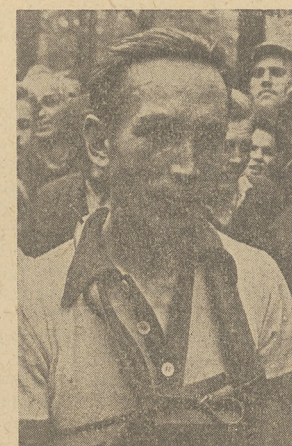
WÓJCIK



NAPIERAŁA



KAPIAK



WRZESIŃSKI



PONIŻEJ: ZWYCIĘZCA W KLASYFIKACJI INDYWIDUALNEJ WŁOCH LOCATELLI



Jednym z najbardziej zasłużonych działaczy na terenie sportu wiejskiego jest Franciszek Saban.

Saban jest dzieckiem wsi. Urodził się 1.10.1907 r. w Mirocinie, w powiecie przeworskim. Lata dziecięce i młodzieńcze spędził w rodzinnej wiosce, zaledwie przez cztery lata uczęszczając do szkoły, gdyż na dłuższą naukę nie miał ani czasu, ani pieniędzy. Mając trzynaście lat musiał już ciężko pracować na swoje utrzymanie. Zarabiał, jak sam nieraz opowiadał, bardzo „dużo“, bo 50 do 80 gr na cały dzień i to zaledwie przez kilka miesięcy w roku. Pracował przeważnie przy obróbce buraków cukrowych w majątku kszanięcym w sąsiedniej wiosce Maćkówce. Młodemu Franciszkowi los trochę się uśmiechnął, kiedy zgłosił się do wojska na ochotnika i przysłano go „aż“ do kawalerii. Po roku za wzorową służbę dostał awans na kaprala. Nie poprzestał na tym; pracował dalej nie tylko jako żołnierz, ale również jako sportowiec. Toteż nie dziwnego, że w niedługim czasie wybił się jako najlepszy w 20 piłkę ulanów lekkoołtarza i szermierz. Wobec wybitnych zdolności instruktorskich postawiono go na roczny kurs szermierczy do CIWF, który kończy w 1935 roku z wynikiem bardzo dobrym, uzyskując dyplom „felmistrza we florecie i szpadzie. Po kursie obejmuje stanowisko instruktora szermierki w Szkole Podchorążych Kawalerii w Grudziądzu. Pracuje tam do wybuchu II wojny światowej.

W czasie okupacji krótko pozostawał w kraju. Przez Karpaty, Czechosłowację i Węgry dostał się na Bliski Wschód do oddziałów polskich. Zdobywa tam Mistrzostwo Palestyny w szabli.

Na froncie walczył wszędzie z tą myślą że walczy dla POLSKI LUDOWEJ.

Toteż Saban był jednym z pierwszych żołnierzy, którzy wbrew podszeptom reakcji, powrócili do Polski z Zachodu. Wraca do rodzinnej wsi. Pragnie zapadł Mirocin przekształcić w wieś promieniującą na całą Polskę, pragnie ją uspołecnić, buduje pierwszy w Polsce basen pływacki na wsi, pierwszy w Polsce organizuje sport na wsi, zakładając drużynę sportową w Mirocinie.

Niedługo cieszył się pobylem na wsi. Powołano go na stanowisko kierownika Wojewódzkiego Ośrodka KF w Przemysłu. Tu w Polsce Ludowej wykazał, czym może być „chłopak ze wsi“. Doprowadził mocno zniszczoną działaniami wojennymi przemysłową halę do użytku.

Od października 1948 r. Woj. Ośrodek KF w Przemysłu pod kierownictwem Franciszka Sabana kształcił młodzież wiejską na przyszłych pionierów sportu w duchu socjalistycznym. Niedługo czekała wieś na najlepszych sportowców, na ukryte talenty na wsi. Zaledwie półroczna praca wystarczyła, aby młodzież wiejska stanęła do walki z młodzieżą miejską o pierwsze miejsce w sporcie. Nie dość na tym — sięga po laury mistrzowskie (Milewska), wyprzedzając zawodów z najsilniejszymi zespołami w Polsce (kobiety ze „Spółni“).

Dzięki Sabanowi sport wiejski zdobył sobie zaufanie nie tylko wsi, lecz i miasta. Wieś polska obudziła się z letargu do nowego życia.

Mgr Jan Michalski,

Czy zdobywasz OSFiz ?

W poprzednich numerach w sposób najbardziej ogólny przedstawiliśmy cele odznaki. Nie wystarczy jednak sama znajomość odznaki, trzeba ją wprowadzić w życie. To właśnie jest najistotniejszą treścią pracy i działalności kół sportowych i ludowych zespołów sportowych. Od umiejętności i rozmachu organizacyjnego tych podstawowych ogniw naszego ruchu zależy planowy, powszechny i masowy rozwój wychowania fizycznego.

Dla ułatwienia pracy zarządom kół i zespołów postaramy się podać i omówić wszystkie elementy prac organizacyjnych, koniecznych dla prawidłowego przebiegu zdobywania norm odznaki. Kolejność prac wyglądać powinna następująco:

1. Omówienie całości zadania przez zarząd — powzięcie decyzji i zaprotokółowanie uchwał z kontrolnymi terminami wykonania;
2. Powołanie komisji OSFiz;
3. Ukonstytuowanie się komisji i podział funkcji;
4. Zatwierdzenie komisji przez Pow. Inspekt. K. F. lub Woj. Urz. K. F.;
5. Ustalenie terminarza i formy zdawania norm;
6. Propaganda i agitacja;
7. Organizacja grup ćwiczebnych.
8. Zabezpieczenie materiału - inwentarzu.
9. Przygotowanie dokumentacji technicznej, ewidencji i blankietów sprawozdawczych;
10. Przygotowanie i organizacja zawodów;
11. Opieka nad wyróżniającymi się zawodnikami;
12. Uroczystość wręczenia odznaki.

Omówienie zagadnienia odznaki na zebraniu zarządu jest sprawą pozornie prostą, ale zastanówmy się, ile elementów musi zarząd rozważyć, by powziąć odpowiedzialną decyzję. A więc przede wszystkim wybór fachowych kierowników i sił pomocniczych, ofiarnych, energicznych i mających wpływ na członków koła.

Drugie zagadnienie to ocena swoich sił i możliwości z uwagi na kadre instruktorską, posiadany sprzęt i urządzenia sportowe oraz środki materialne.

Po omówieniu tych obiektywnych czynników należy rozważyć zagadnienie od strony podmiotu działalności, tzn. tych członków koła, których chcemy uzyskać dla naszych planowych i systematycznych zajęć. Trzeba ocenić ich warunki fizyczne i sprawność, ich warunki pracy i odległość miejsca zamieszkania od miejsc treningu, ich zajęcia społeczne lub naukę po godzinie pracy zarobkowej i na tej podstawie dopiero ustalić realne liczby objętych działalnością. Po przedyskutowaniu wszystkich wymienionych spraw zarząd koła musi przystąpić do ustalenia realnych i konkretnych zadań.

Realność ich polegać będzie na pełnej możliwości wykonania w istniejących warunkach, a konkretnie na ścisłym wskazaniu terminów wykonania, ludzi odpowiedzialnych za poszczególne etapy, podaniu środków technicznych i materialnych. Wszystkie uchwały muszą być zaprotokółowane i rzeczą zarządu będzie systematycznie kontrolowanie ich wykonania. Tak zrodzi się szkielet planu, czyli jak mówimy, założenie ideowe planu. Te ramy należy wypełnić żywą treścią masowej roboty, o czym pomówimy w następnych artykułach. (gal)

DOKOŃCZENIE TABELI Z NR. 2

10. Szczyrpolonek 7 nabojowy | udział w zawodach na odznakę zryglką — trzykrotnie dla dziewcząt 15-17 lat i 10 nabojowy | udział w zawodach na odznakę zryglką — pięciokrotnie, 19 lat dla chłopców 15-17 lat i 10 nabojowy | udział w zawodach na odznakę zryglką dla chłopców 21-10 lat dla dziewcząt 15-17 lat i 10 nabojowy | udział w zawodach na odznakę zryglką dla chłopców 18-19 lat.

Strzelanie: (tak na odznakę zryglką jak i wybitną)
Wypełnienie norm strzelania, zgodnie z załączonymi warunkami strzelania obowiązuje: lunarki jedynie starsze grupy wieku 18-19 lat — strzelanie z wiatrówki oraz obie grupy wieku chłopców 15-17, 18-19 lat — strzelanie z broni malokalibrowej lub z karabinu wojskowego
Uwaga: W razie niemożności przeprowadzenia strzelania z broni malokalibrowej lub z karabinu wojskowego dla junaków — należy przeprowadzić strzelanie zastępcze z wiatrówki.
Strzelanie jest obowiązkowe tam, gdzie istnieje warunki do tego.

Junaczki 18 - 19 lat						
Lp.	Rodzaj strzelania	Cel	Odległość	Ilość naboju	Podstawa	Ocena Uwagi
1.	Wiatrówka	Tarcza N. 1 a - 10-10 pierścień ni 8-8 dnia 40 m kolu czarne 9 1 10	50 m	10	leżąc pod orką	30 pkt.

Junacy 15 - 17 lat						
Lp.	Rodzaj strzelania	Cel	Odległość	Ilość naboju	Podstawa	Ocena Uwagi
1.	Broni malokalibrowa	Tarcza N. 3 10-10 pierścień ni 8-8 dnia 40 m kolu czarne 6 7 8 9 10	50 m	10	leżąc pod parką	18 pkt.

Strzelanie zastępcze z wiatrówki
Rodzaj strzelania i warunków — jak strzelanie dla junaczek
Junacy 18 - 19 lat

Lp.	Rodzaj strzelania	Cel	Odległość	Ilość naboju	Podstawa	Ocena Uwagi
1.	Karabin wojskowy	Tarcza N. 6 kółka na tle	100 m	3	leżąc pod parką	35 pkt.

12. lub z broni malokalibrowej, jak dla chłopców od 15-17 lat, leżąc bez podparcia, ocena 35 punktów
13. strzelanie zastępcze z wiatrówki: różni strzelania i warunki — jak strzelanie dla junaczek, Ocena 35 pkt.
12. Wal i tyłek dla juniorów) do wyboru: a) szermierka (bagnet, floret, szpada, szabla) b) haka c) żuraw



UPRZEJMOSĆ ATLETY

PIŁKA NOŻNA



ELEMENTY TECHNIKI PIŁKARSKIEJ



gierskich czy angielskich, wyszkolenie techniczne jest tak wysokie, że przechodzi niemal w żonglerkę.

Brak dostatecznej liczby fachowych trenerów i instruktorów w polskich klubach i kołach sportowych nie wpływa dodatnio na usunięcie braków technicznych naszych graczy. Najczęściej trening klubowy sprowadza się do biegania, strzelania do bramki i wreszcie gry. Na ćwiczenia techniki nie ma ani chęci ani czasu.

Nauczanie elementów techniki piłkarskiej rozpoczynać należy od form najłatwiejszych przechodząc następnie do trudniejszych do ćwiczeń kombinowanych. Podajemy kilka podstawowych ćwiczeń technicznych.

1. Uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy

Nauczanie poprzędzamy pokazaniem uderzenia, a następnie dokładnym wyjaśnieniem sposobu jego wykonania. Nógę postawną stawiamy na wysokości piłki, przy czym palce skierowane są łokładnie w kierunku zamierzonego uderzenia. Tułów skierowany jest nieco do środka. Cały ciężar ciała przeniesiony na nogę postawną tak, aby umożliwić nogę uderzającej swobodny i obszerny zamach. Stopa nogi uderzającej jest w stawie skokowym usztywniona, palce skierowane na zewnątrz i lekko uniesione do

owoczesna gra góry. W tej pozycji po obszer-nym przedmachu nogi do tyłu uderzamy piłkę całą szerokością wewnętrzną strony stopy, trafiając w środek piłki. W czasie uderzenia noga ugięta w kolanie odchyła się na zewnątrz, tułów pochyla się do przodu. Rysunek 1 i 2.

Najczęściej spotykanym błędem jest urywanie ruchu nogi uderzającej po uderzeniu piłki przez zbyt szybkie ściągnięcie nogi do ziemi, kiedy właśnie powinna ona kontynuować swój wymach w kierunku uderzenia aż do wznosu jej w górę.

Jednocześnie z uderzeniem wewnętrzną częścią stopy, ćwiczymy również przyjęcie piłki toczonej się po ziemi wewnętrzną częścią stopy przez lekkie uniesienie na zewnątrz i do góry palców stopy przyjmującej. Przyjęcie piłki następuje pomiędzy stopą a ziemią.

3. Uderzenie głową

- Formy ćwiczeń:
- a) w dwójkach, w miejscu, odległość 6-8 metrów, lub w dwóch szeregach naprzeciw siebie, w razie braku dostatecznej ilości piłek.
 - b) To samo ćwiczenie ze startem w przód do piłki (10 do 12 metrów odległości).
 - c) Forma — zabawowa — w kole, w środku wbita chorągiewka, gracze stojący na obwodzie koła starają się w nią trafić.
 - d) W dwójkach, w odległości 18-20 metrów, pomiędzy graczami ustawia się małą bramkę (1 metr) z chorągiewek. Gracze posuwają się po łuku tej bramki w lewo i w prawo, a piłka przechodzi przez bramkę.

- e) W trójkacie poruszających się po obwodzie koła (rysunek 3).
 - f) Półgórne uderzenie wewnętrzną częścią stopy. Przy tym uderzeniu tułów odchyłony nieco do tyłu (rysunek 4).
- W kole, środkowy rzuca piłkę ręką do biegnących po obwodzie koła tak, że spada ona kołem lub bezpośrednio z powietrza.
- Gracz oddaje piłkę półgórnie wewnętrzną częścią stopy do środkowego.



RYŚ. 1.



RYŚ. 2.



RYŚ. 3.



RYŚ. 4.



RYŚ. 5.



RYŚ. 6.

2. Gaszenie piłki

Piłki nadlatujące z powietrza na wprost gasimy stopą. Przy gaszeniu cały ciężar ciała oparty na nodze postawnej, kolano ugięte. Noga gasząca zupełnie odciążona, mięśnie rozluźnione. W momencie zetknięcia się piłki z ziemią obok stopy nogi postawnej, pochwytywa się piłkę podszwają stopy przyjmującej skierowaną pod kątem odbicia się piłki od ziemi. Palce stopy gaszącej lekko uniesione do góry, odległość niety od ziemi nieco mniejsza niż średnica piłki (rysunek 5).

Najczęściej spotykanym błędem jest twarde stawianie stopy gaszącej na piłce, przyciśnięcie jej stopą do ziemi lub nastąpienie na piłkę. Piłka nie powinna być przywarta do ziemi, co uniemożliwia natychmiastowe jej dalsze zagranie, ale powinna łagodnie odbić się w żądanym kierunku.

Formy ćwiczeń w gaszeniu:

- a) W dwójkach, w miejscu, gaszenie piłki rzuconej ręką przez współ-ćwiczącego lub w dwóch szeregach przy braku dostatecznej ilości piłek.
- b) To samo ćwiczenie ze startem w przód do piłki.
- c) W kole, gaszenie piłki rzuconej przez środkowego i po gaszeniu oddanie jej do środka wewnętrzną częścią stopy.
- d) Ćwiczenie łączone w trójkacie: gaszenia, uderzenia i przejścia. Np. gracz A rzuca piłkę ręką do gaszenia gracza B, ten gasi i uderza wewnętrzną częścią stopy do C, który przejmuje ją wewn. częścią stopy a następnie rzuca ręką do gaszenia gracza W itd.

3. Uderzenie głową

Uderzenie głową wykonujemy tylko górną częścią czoła, nie główką nigdy innymi częściami głowy. Aby powiększyć siłę uderzenia, wykonujemy zamach do tyłu całego tułowia, głowa na przedłużeniu tułowia, mięśnie szyi usztywnione, wzrok skierowany na piłkę. Główkując z miejsca bez podskoku, stoimy w wyroku i małym rozkroku, zwróceniem twarzy do kierunku uderzenia. Najlepiej nauczanie rozpocząć od uderzenia piłki zawieszonyj (na przeczeczce od bramki). Rysunek 6.

Formy ćwiczeń:

- a) w dwójkach — uderzenie głową piłki rzuconej ręką przez partnera.
- b) w kole, gracz ze środka rzuca piłkę ręką, stojący na obwodzie koła uderzeniem głową oddaje ją do środka.

Tad. Foryś



POZNAŃSKA MŁODZIEŻ NA STARCIE W 1948 R.

Radzieckiego Niepodległości, okupionej krwią najlepszych synów narodu, niepodległości silnego ludowego państwa reprezentującego interesy najszerszych mas narodu.

Marsze jesienne są jedną z form masowego uprawiania ćwiczeń cięlesnych, są imprezą sportową, która w swej atrakcyjnej formie uwzględniając czynnik współzawodnictwa, ma się stać we wszystkich środowiskach sprawdzianem wyników pracy z zakresu kultury fizycznej.

Zdobywanie norm do wprowadzonej w roku bieżącym odznak sprawności fizycznej rozpoczęte zostało udziałem młodzieży w wiosennych biegach narodowych. Po wypełnieniu w okresie letnim dalszych jej elementów, a mianowicie po odbyciu trójboju lekkoatletycznego pływania, przystępujemy obecnie do zdawania pozostałych norm w marszach jesiennych.

Wrzesień należy zatem wyzsłać do należytego przygotowania marszów od strony organizacyjnej jak i do przeprowadzenia systematycznych treningów w kołach, zespołach i środowiskach prowadzących działalność w zakresie kultury fizycznej.

Należy zwrócić baczną uwagę na zorganizowanie w ramach imprezy praktycznego, indywidualnego i zespołowego współzawodnictwa zarówno w okresie przygotowawczym do marszów jak i na trasach przy ich przeprowadzaniu. W przygotowaniach nie należy zasklepić się we własnym kółku, własnym środowisku, lecz przez współzawod-

nicтво między kołami, zespołami, hufcami, zakładami pracy, zrzeszeniami itp. popularyzować akcję, zachęcającą do osiągnięcia jak najlepszych wyników.

Odpowiednio przygotowana i przeprowadzona akcja marszów jesiennych, zmobilizuje na starcie setki tysięcy młodzieży, które zadokumentują swą tężyźnię fizyczną i świadomość, że przez uprawianie sportu „służą skutecznie sprawie utrwalenia pokoju i pokrzyżowania planów wojennych“.

Najbardziej naturalną formą sportu jest marsz i bieg. Nieraz widzimy ludzi śpieszących się na pościąg, którzy stosują obie formy na przemian: biegają szybko, a gdy się zmęczą, odpoczywają maszerując i znowu biegają. Jest to właśnie marszo-bieg. Jednak do pokonania dłuższego dystansu musimy być przygotowani. Musimy poznać sposób rozkładania sił i dostosować serce, płuca i aparat ruchowy do wysiłku. Dlatego konieczne jest przeprowadzenie odpowiedniego treningu przynajmniej 6-cio tygodniowego. Podane poniżej schematy określają minimum przygotowania. Pierwsze treningi należy przeprowadzać bardzo ostrożnie, by nie przeforsować ćwiczących. W wypadku trudności zwiększyć dystanse marszowe lub nawet zmniejszyć dystanse biegowe.

W miarę postępu treningów można zwiększać ich nasilenie, ponieważ organizm przystosowuje się do wysiłku.



DZIELNIE WALCZYŁY NA TRASIE DZIEWCZĘTA Z MIEJSCOWOŚCI TUREK

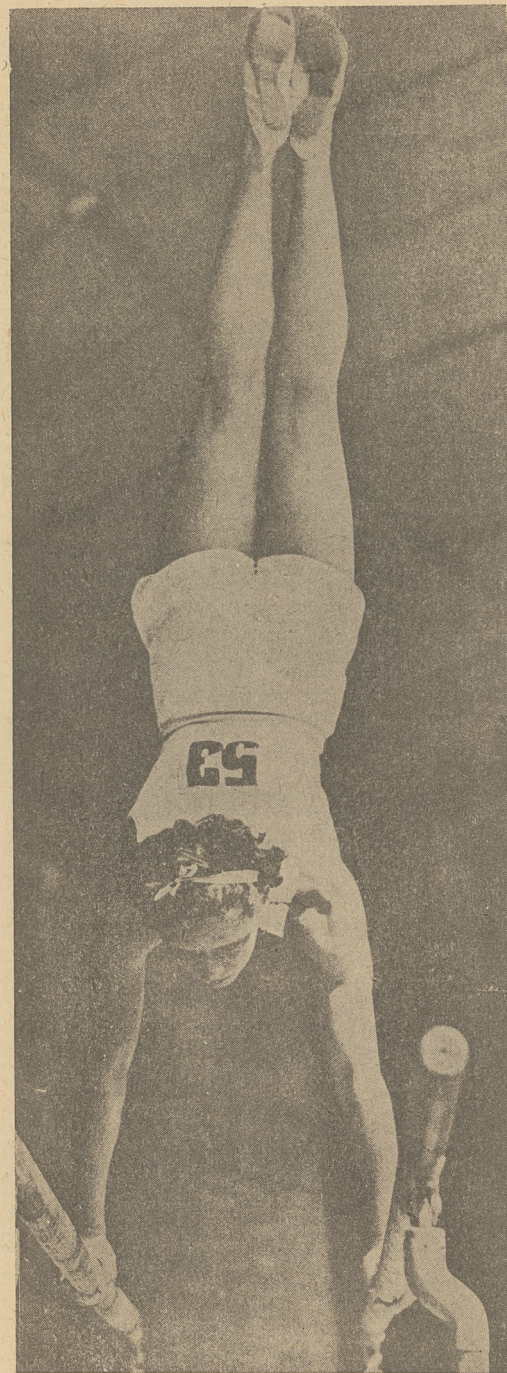
SCHEMAT TRENINGOWY DO MARSZOBIEGU NA 5 KM

Trenować dwa razy w tygodniu. Rozgrzewkę gimnastyczną i ćwiczenia rozluźniające należy prowadzić przed każdym treningiem.

- I Trening:
 a) Nauka marszu technicznego.
 b) Marsz techn. 2 x 400 m. (400 m w 4 min.).
 Przerwa między marszami 10 — 15 min.
 c) Lekki marszobieg 1200 m. (100 m. bieg + 2000 m. marsz + 100 m. bieg itd.).
- II Trening:
 a) 1000 m. marsz techniczny (w 10 min.).
 b) Marszobieg 1800 m. (150 m. bieg, 250 m. marsz).
- III Trening:
 a) Marszobieg 4000 m. (150 m. bieg, 250 m. marsz).
 b) Marsz 2000 m.
- IV Trening:
 a) Marszobieg 2 x 2000 m. (z przerwą 10—15 min.), (200 m. bieg, 200 m. marsz).
- V Trening:
 a) Marszobieg 6000 m. (200 m. bieg, 300 m. marsz).
- VI Trening:
 a) Marszobieg 2 x 1000 m. (100 m. bieg + 100 m. marsz).
 Przerwa 10 min.
 b) Marsz 3000 m.
- VII Trening:
 a) Marszobieg 300 m. (300 m. bieg, 300 m. marsz).
 b) Marsz 1000 m.
- VIII Trening:
 a) Marszobieg 6000 m. (200 m. bieg, 300 m. marsz).
- IX Trening:
 a) Marszobieg 2 x 2000 m. (300 m. bieg, 200 m. marsz).
- X Trening:
 a) Marszobieg 5000 m. (200 m. bieg, 200 m. marsz).
- XI Trening:
 a) Marszobieg 2 x 3000 m. (400 m. bieg, 400 m. marsz).
- XII Trening:
 a) Marszobieg 4000 m. (500 m. bieg, 500 m. marsz).
- Uwaga. Schemat treningu podany jest przykładowo. Nasilenie biegu i marszu należy dostosować do możliwości zawodnika.

Z. NAWROCKI

GIMNASTYKA

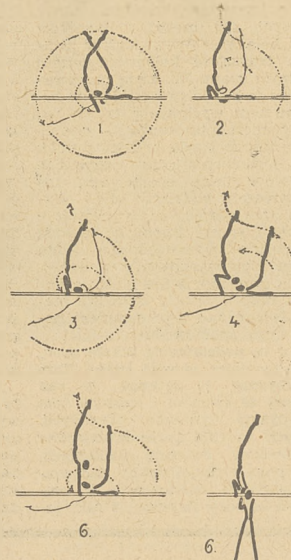


P O R E C Z E

PRZEWROT W TYŁ DO STANIA NA RĘKACH

W pierwszej fazie należy ćwiczyć przewrót w tył z ramionami w bok (1), następnie przewrót w tył do stania na barkach, po czym uczyć się przewrotu rzutem do stania na barkach i przewrotu do stania o ramionach skurczonych. Do-

w tył z równoczesnym przechwytem rękami w tył, przy czym rozsunie łokcie w bok (2). Kiedy już ćwiczący nabierze pewności w przechwyty, wykonuje się to samo rzutem, tzn., że nie przechodzi się do stania na barkach przetoczeniem się na nich, a uzyskuje się je za pomocą energicznego przerzutu i przechwyty w tył.



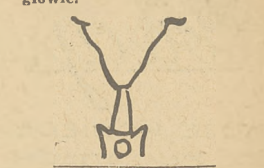
PRZEWROT W PRZÓD

2 (dokończenie z Nr 2)

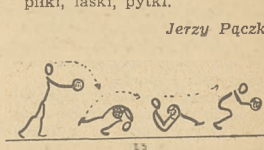
23. Ruchy nogami w staniu na głowie.
 a) rozkrok w płaszczyźnie czołowej —
 b) rozkrok w płaszczyźnie strzałkowej —
 c) skurczenie jednej nogi —
 d) skurczenie obu nóg —



24. Przewrót w przód ze stania na głowie.



25. Przewrót w przód z trzymaniem różnych przedmiotów np.: piłki, laski, pytki.



Jerzy Pączka

Przewrót do stania o ramionach skurczonych jest wstępem do stania na rękach o ramionach wyprostowanych. Przewrót ten wykonuje się rzutem i natychmiast po przechwyty łokcie ściągają się ku sobie, aby utrzymać tułów w powietrzu nie opierając barków o żerdzie (3). Pierwiastek ten wymaga dużego zamachu z silnym przytrzymaniem się rękami o żerdzie, a puszczenie rękami żerdzi następuje jednocześnie z energicznym rzutem tułowia w tył.

Zwiększając siłę i szybkość rzutu przy przewrocie w tył, wychodzi się do wyznaczonego stania na rękach o ugiętych ramionach (4), z którego uzyskamy zamach i rzut „wynosi“ ćwiczącego do stania na rękach o ramionach wyprostowanych (5).

O uzyskanie pewnego czystego wyjścia do stania o ramionach wyprostowanych decyduje: zamach, siła i rzut tułowia. Zamach i rzut potrzebne są do wykonania przewrotu, a siła, do wyniesienia tułowia w górę po wykonanym przewrocie i utrzymania równowagi. Jednak ćwiczący musi mieć już opanowane wszystkie trzy stania tj. stanie na barkach, stanie o ramionach skurczonych i stanie o ramionach wyprostowanych.

Pomoc i ochrona

Prowadzący ustawia się blisko z boku po prawej stronie poręczy. W czasie wykonywania ćwiczenia przekłada ręce pod żerdzią, jedną ręką (lewą), z chwilą gdy ćwiczący przechodzi w podpór przewrotny i ma wykonać przewrót, podtrzymuje prawy bark ćwiczącego, a drugą (prawą) opiera na plecach w okolicy łędwi (6) i podtrzymuje, a w razie potrzeby pomaga ćwiczącemu do utrzymania równowagi w staniu na barkach.

Z chwilą opanowania przez ćwiczącego danego pierwiastka, prowadzący ogranicza się tylko do ochrony, nie dotykając się ćwiczącego.

Jaką powziąć decyzję

Sędziowanie w sporcie jest rzeczą bardzo trudną i bardzo niewdzięczną. W najtrudniejszej niekiedy sytuacji musi sędzia w ciągu kilku sekund wydać decyzję, na którą ze wstrzymanym oddechem czekają dziesiątki tysięcy ludzi. W dziesiątkach tysięcy umysłów zapada wyrok często przed ostateczną decyzją sędziego. To też, gdy orzeczenie sędziego brzmi inaczej aniżeli wyobrażał je sobie wielotysięczny tłum, stadion wypełniają gwizdy i krzyki niezadowolonych, najczęściej niesłusznych i spowodowane są niezajomością przepisów przez publiczność.

Począwszy od dnia dzisiejszego podawać będziemy na łamach „Sportowca“ zapiski i odpowiedzi w rubryce: „Jaką powziąć decyzję“. Rubryka ta ma zainteresować szeroki ogół przepisami i ma przyczynić się do odpowiedniej oceny orzeczeń sędziego.

Odpowiedzi na pytania znajdują Czytelnicy zawsze w następnym numerze pisma, a żeby umożliwić wszystkim zastanowienie się nad pytaniami i przeprowadzenie odpowiedniej dyskusji między sędziami i działaczami na poruszone tematy.

PIŁKA SIATKOWA

1. Piłka pęka w czasie uderzenia jej przez jednego z graczy przy ścianianiu. Wypadek taki ma miejsce na meczu AZS — DYNAMO w Warszawie 1948 r.

Jakie powinno być orzeczenie sędziego?

Jotef

CELE I ZADANIA KÓŁ SPORTOWYCH PRZY ZAKŁADACH PRACY

Z podstawowych komórek w strukturze organizacyjnej naszej kultury fizycznej na pierwszy plan wysuwa się koło sportowe. Koło sportowe jest najniższą i najważniejszą zarazem komórką pracy sportowej. Od metod i wyników pracy koła sportowego zależy właściwie przyszłość kultury fizycznej w naszym kraju. Jak będą pracowały nasze koła sportowe, i jakich ludzi one nam wychowają, takich będziemy mieli sportowców — zawodników, takich i tyle będziemy mieli ludzi zjednanych dla wszystkich przejawów ruchu sportowego, takich wreszcie będziemy mieli obywateli (zakładając, że wychowanie fizyczne i sport stanowią metode wychowania obywatelskiego, jedną z wielu grup wychowania w ogóle).

Koła sportowe, a nie kluby, zrzeszenia, rady i związki sportowe mają pracować nad wychowaniem nowego typu sportowców.

Przez tę podstawową szkołę sportowca powinny przejść masy. Tam chcielibyśmy je zetknąć po raz pierwszy ze sportem i zabawą, tam chcielibyśmy wykuczać przyszłych, wcielenych na całe życie entuzjastów i miłośników ćwiczeń ruchowych, tam wreszcie chcielibyśmy dać masom właściwe nastawienie do zagadnień kultury fizycznej i roli, ja-

ką powinna ona spełniać w społeczeństwie. Słusznie więc chcemy widzieć w kole sportowym podstawową komórkę wychowania fizycznego i sportowego.

Przy takich założeniach jest zrozumiałe, że koła sportowych, podstawowych szkół wychowania sportowego musi być wielka ilość. Musi ich być nawet więcej, niż szkół podstawowych Ministerstwa Oświaty. O masowości wychowania fizycznego i sportu może być mowa dopiero przy tysiącach kół sportowych. Należy je zakładać przy szkołach, wyższych uczelniach, internatach, domach dziecka, przy jednostkach wojskowych, w wiejskich gromadach, a przede wszystkim przy zakładach pracy. Ich liczebność, odpowiednie kierownictwo, właściwe metody i plany pracy, dobre wyposażenie, mocne kadry instruktorskie i wielka żywotność stworzą odpowiednie warunki do realizacji podstawowych celów i zadań, do jakich koła zostały powołane.

We właściwie pojętej pracy koła sportowe nie może zajmować się wyłącznie tylko wychowaniem fizycznym i poszczególnymi dyscyplinami sportu. Byłoby to zbyt ciasne podejście do zagadnienia wychowania przez sport. Tematyka i rodzaj zajęć w kole sportowym muszą

być rozszerzone i pogłębione o inne, pozornie ze sportem nie mające nic wspólnego, zagadnienia, jak np. prace kulturalno-oświatowe, wychowanie przez pracę w zespole, zainteresowanie członków koła współzawodnictwem pracy, budowa urządzeń sportowych i innymi.

Wychowany przez koło sportowca musi być pełnowartościowym człowiekiem, a nie tylko jednostronnym czcicielem siły i piękna wysiłku fizycznego. Są, jakich dotychczas uważa się sportowców. Chcąc sprostać tym zadaniom, koło sportowe musi współpracować ze wszelkimi organizacjami społecznymi, które kształtują życie narodu, jak: Partia, Związek Młodzieży Polskiej, Związki Zawodowe, kierownictwa zakładów nauki i pracy itd. Znajdujemy się obecnie w początkowym stadium organizowania kół sportowych i w początkowej fazie ich pracy. Jest bardzo wskazane, by powołani do organizowania kół sportowych i nadawania im właściwych form życia pojęli istotny sens celów i zadań, dla których koła zostały powołane. W pracy tej konieczne jest przemyślane działanie i czerpanie z bogatej skarbnicy doświadczeń na tym polu, które dać nam może sport radziecki.

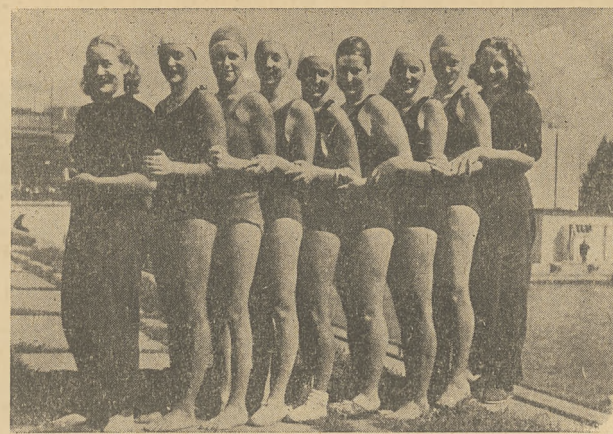
A. Nonas

PIĘKNY BILANS

Kiedy mowa jest o tym, że masowość jest podstawą wysokiego poziomu, że im szersza baza tym wyżej wznosi się sport wyczynowy, na ogół nie mamy cyfr, pozwalających zaobserwować to potwierdzić. Stąd pomysł poniższej tabeli.

do zwrócenia uwagi na kilka istotnych szczegółów.

konkurencjach nie tylko wynik przeciętny, ale również



CZOŁOWE ZAWODNICZKI POLSKI

Tabela 10 najlepszych wyników mają swoją niewątpliwą wartość. Jednak mają i swoje strony ujemne, szczególnie odnośnie do pływania. Są pływacy wybitnie „zimowi“, którzy na basenach krytych, w dodatku 25 m, osiągają wyniki, jakich latem nie potrafią powtórzyć. Są pływacy o bardzo nierównej formie (szczególnie nasi młodzi pływacy), uzyskujący raz bardzo dobre, to znów słabe wyniki w jednym sezonie. Tabela porównująca wyniki mistrzostw Polski posiada tę przewagę nad tabelą 10 najlepszych całego sezonu, że przedstawia rzeczywistość możliwości mobilizacyjną danej dziedziny sportu w jednym określonym dniu.

Cyfry mówią same za siebie. Ograniczymy się tedy jedynie

1. W roku 1937 wyjechał z Polski Bocheński. Na skutek wyjazdu jednego tylko zawodnika przeciętna sześciu najlepszych wyników na 100 i 200 m stylem dowolnym obniżyła się (na 200 aż o 3 sekundy!).

2. Obniżyły się również przeciętne wyniki na 400 i 1.500 m kraulem.

3. Nawet najlepszy i przeciętny wynik sztafety (konkurencja najlepiej charakteryzującej ogólny poziom) z roku 1938 jest słabszy niż z 1947 roku.

4. Rok 1939 mimo szczytowej formy Jędrzyska, mimo szeregu nowych talentów (Kunzelman, Kummand) mimo obecności Bocheńskiego, wykazuje jedynie niewielki postęp w stylu dowolnym. W stylu klasycznym na 100 m, najlepszy wynik gorszy jest o 2 sekundy.

5. Od roku 1947 poprawa przeciętnych wyników we wszystkich konkurencjach jest nieprzerwana.

6. Rok 1949 jest niewątpliwie przełomowy. W niektórych

wynik 6-go zawodnika jest lepszy od wyniku 1-szego w roku 1948 (100 m i 200 m dowolnym).

7. Wszystkie wyniki przeciętne w roku 1949 są znacznie lepsze niż przeciętne z roku 1939, tj. okresu najwyższego poziomu pływactwa przed wojennego.

8. Trzy wyniki mistrzów r. b. są lepsze od wyników mistrzów roku 1939, w tym wynik w sztafecie 4 x 200 lepszy jest aż o 15 sek. Wyższe wyniki przeciętne wskazują na istnienie wyróżnianej czołowej grupy młodych pływaków, co w porównaniu z osamotnionymi na swoich pozycjach przed wojną Bocheńskim, Jędrzyskiem i Karliczkim najlepiej charakteryzuje obecną sytuację i daje gwarancję stałego postępu.

9. Stałe i znacznie szybsze niż przed wojną podnoszenie się poziomu naszego pływactwa jest następstwem nowej struktury i nowej treści naszego sportu.

Obserwator

LEKARZ

pracy i zdrowia sportowca

JAK ORGANIZOWAĆ POMOC DORAŻNĄ NA ZAWODACH SPORTOWYCH

Do najcięższych grzechów, popełnianych przez organizatorów zawodów sportowych należy zaniedbanie zapewnienia pomocy dorażnej zawodnikom w nieszczęśliwych wypadkach na boisku. Zaniedbanie to często pociąga za sobą groźne następstwa. Grzech jest tym większy, że zapewnienie dostatecznej pomocy dorażnej wymaga stosunkowo niewielkich kosztów i wysiłku organizacyjnego.

Pomoc dorażną na zawodach sportowych zapewniają następujące elementy: 1) osoby fachowe w osadce pomoc, 2) miejsce na „punkt opatrunkowy“, 3) środek transportu dla ewentualnego transportu ciężkich chorych, 4) środki pomocy dorażnej.

Czy na każdych zawodach konieczna jest obecność lekarza?

— Oczywiście, fachowa pomoc lekarska jest bardzo pożądana. Ale w naszych warunkach, przy katastrofalnym braku lekarzy, zwłaszcza na prowincji musimy w wielu wypadkach z niej zrezygnować. Wtedy musi wystarczyć obecność pielęgniarki, sanitariusza sportowego lub innej osoby obeznannej z zasadami pierwszej pomocy w nagłych wypadkach i dobra organizacja szybkiego transportu chorego do szpitala, ośrodka zdrowia czy innego zakładu leczniczego, gdzie zawodnik miałby zapewnioną właściwą pomoc.

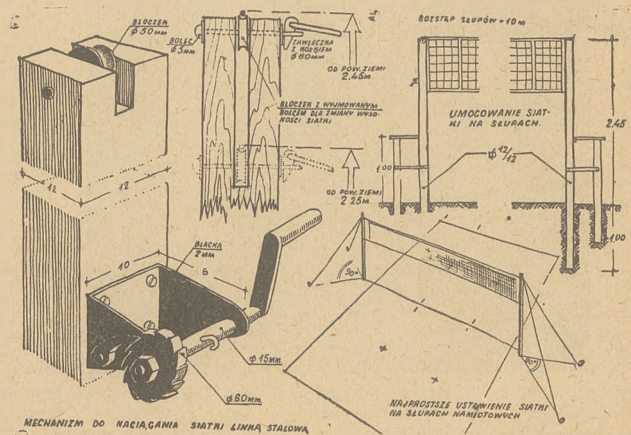
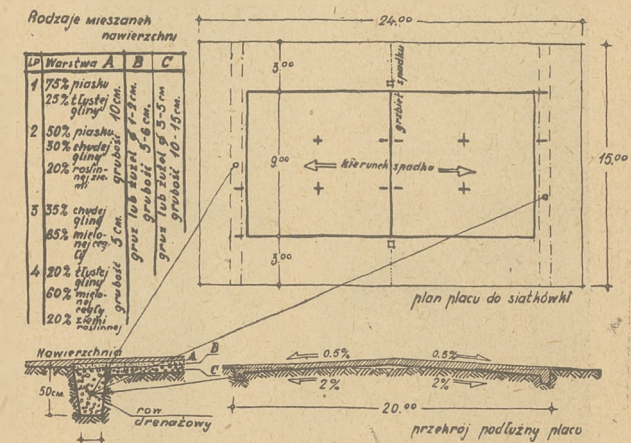
Obowiązkiem pielęgniarce lub sanitariusza jest urządzenie najbliższego zakładu leczniczego lub lekarza o dniu i godzinie zawodów, aby w razie dostarczenia chorego mieć zapewnioną natychmiastową opiekę lekarską. W obrębie stadionu należy wybrać pomieszczenie na punkt ratowniczy. Może to być pokój w szatni czy kancelaria stadionu, może też być odpowiednie miejsce na otwartym powietrzu oznaczone tabliczką z czerwonym krzyżem osadzoną na kij u wbitym w ziemię. Na dużych stadionach konieczne jest zorganizowanie izby ratunkowej, odpowiednie jej wyposażenie, co wymaga oddzielnego obszerniejszego omówienia.

Urządzenie boiska do siatkówki

Plac do siatkówki — to pozioma przestrzeń wym. 24 x 15 m, bez żadnych przeszkód utrudniających grę. Na środku meści się boisko o wym. 9 x 18 m tak, aby naokoło niego pozostał pas o szer. 3 m (patrz rys. 1). Bok dłuższy placu najlepiej sytuować z pinc na płd.

Najprostszym placem do siatkówki będzie 1 a k a, z ustawionymi prowizorycznie słupami namiotowymi i odciągaczami (patrz rys. 2) lub klepsko ze słupami w odległości 10 m od siebie (wg. rys. 2). Dla ułatwienia naclągania siatki na stalowej linie (obowiązuje) w zawodach o mistrzostwo zakładamy na wierzchu słupów błękitny i unocujemy z boku jednego z nich specjalny mechanizm zapadkowy. Całość urządzenia objaśnia rys. 2.

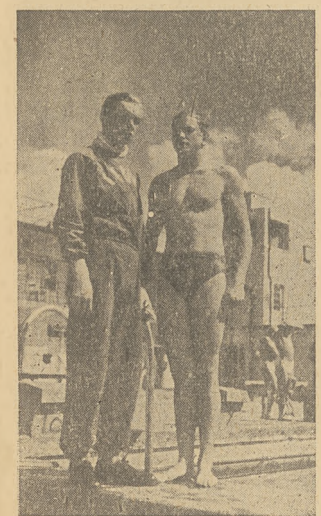
Naokoło terenu sadzimy drzewa lub wysokie krzewy, co zabezpiecza w pewnej mierze od wiatru i słońca. Aby umożliwić użytkowanie boiska jak najprędzej po deszczu, boisko musi mieć przesłakalne podłoże. Gdyby podkładem boiska był na przykład piasek — wszystko jest w porządku. Jeżeli jednak natralimy na glinę — najprostszym będzie wykonanie podkładu z gruzu lub żużlu z grubości warstwy około 10 cm wprost pod nawierzchnią, lub wykonanie drenu przez zrobienie rowków drenazowych na końcach boiska. Wykop i nawierzchnia otrzymują spadek w kierunku tych rowków. Spadek wykopu 2%, tj. 2 cm na 1 m, nawierzchnia zaś pół centymetra na metr. W wykopie o głębokości 20—30 cm układamy trzy warstwy: A, B i C wg tabeli rys. 1. Mieszanki uzależniamy od posiadanego materiału (czy glina łusta, czy chuda). Warstwa C zapewnia szybkie osuszenie terenu, górne warstwy A i B dają elastyczność boisku i dlatego powiniemy być zastosowane na każdym terenie, na którym mają się odbywać poważniejsze spotkania. Dla zoszczędzenia roboty i transportu ziemi wykop robimy płytszy i tylko w tych miejscach, gdzie będą rowy drenazowe, otrzymaną zaś z wykopu



ziemi usypujemy pośrodku (w miejscu grzbletu) dla uzyskania spadku, rys. 1 (przekrój podłużny placu). Nawierzchnię oraz nasypaną ziemię należy z uwzględnieniem końcowych spadków układać

warstwami 3—4 cm, walując każdą, dla otrzymania ściślej i równej powierzchni. Brzegi placu poza boiskiem właściwym układamy darniną.

Inż. R. Wirszyłło



LUDWIKOWSKI I PROCEL

W WARUNKACH, KTÓRE DLA SPORTU STWORZYŁA POLSKA LUDOWA SZYBKO PODNOSI SIĘ POZIOM

Rok	100 m. st. dow.	200 m. st. dow.	400 m. st. dow.	1500 m. st. dow.	100 m. żabką	200 m. żabką	100 m. na wznak	4 x 200
1937	1-azy	1:01,8 Bocheński	2:22,8 Karliczek	5:07,7 Karliczek	22:44,5 Karliczek	1:19,9 Heidrich	1:20,2 Karliczek	10:40,8 EKŚ
	6-ty	1:08,8 Roupert	2:39,0 Feueresien	5:51,0 Jędrzysk	24:40,6 Feueresien	1:25,5 Nowicki	1:28,8 Szau z	11:19,0 Uia
	średni	1:05,9	2:35,5	5:44,6	23:50,0	1:23,0	1:27,1	11:04,3
1938	1-azy	1:04,6 Jędrzysk	2:28,8 Jędrzysk	5:17,4 Jędrzysk	22:17,0 Jędrzysk	1:18,6 Heidrich	1:20,0 Kummant	10:45,0 Legia
	6-ty	1:06,7 B. bc	2:43,9 Roupert	5:56,0 Ratajczak	24:37,0 Ratajczak	1:24,6 Homagala	1:27,5 Sulstun	11:23,8 PZL
	średni	1:06,2	2:38,5	5:44,9	23:54	1:22,4	1:26,6	11:07,2
1939	1-azy	1:02,4 Bocheński	2:25,8 Jędrzysk	5:14,8 Jędrzysk	21:14,8 Jędrzysk	1:20,1 Heidrich	1:25,8 Heidrich	10:34,5 Leota
	6-ty	1:06,9 Marchlewski	2:38,0 Szajbman	5:48,5 Bojow	—	1:23,8 Iwanicki	1:23,2 Chojna	11:23,9 Dąb
	średni	1:05,0	2:34,2	5:41,4	—	1:22,2	1:22,1	11:02,5
1947	1-azy	1:07,0 Marchlewski	2:33,7 Dzien	5:33,8 Dzien	23:13,8 Ramela	1:21,7 Szoltysk	1:27,2 Szoltysk	11:09,4 Pol. Bgt.
	6-ty	1:09,1 Dzien	2:43,8 Kornecki	5:54,4 Kaluza	24:58,0 Kaluza	1:26,2 Brzozowski	1:23,9 Rita	11:47,0 BBVS
	średni	1:08,3	2:37,1	5:47,7	24:07,3	1:24,2	1:20,9	11:18,7
1948	1-azy	1:06,7 Marchlewski	2:32,9 Ramela	5:35,4 Ramela	22:49,3 Gremłowski	1:19,6 Szoltysk	1:18,2 Zempir	10:51,7 Pol. Bgt.
	6-ty	1:10,1 Rybkowski	2:36,3 Teedling	6:04,6 Ciezki	23:57,3 Kornecki	1:24,7 Seraffa	1:21,6 Dobrowolski	11:53,9 Płast
	średni	1:08,7	2:34,9	5:44,8	23:14,1	1:22,7	1:20,1	11:06,6
1949	1-azy	1:03,0 Procel	2:27,7 Ludwikowski	5:18,9 Gremłowski	21:26,8 Gremłowski	1:16,2 Cichonski	1:25,6 Szoltysk	10:19,4 Ogn. Bgt.
	6-ty	1:06,1 Przado	2:31,1 Marchlewski	5:37,3 Jakubowski	23:52,0 Ludwikowski	1:21,6 Urbanski	1:22,0 Ludwikowski	11:07,2 Zw. Pozn.
	średni	1:05,1	2:29,3	5:29,3	22:18,0	1:19,7	1:19,8	10:57,5

Czy znasz się na sporcie



1. Kiedy odbyły się pierwsze igrzyska olimpijskie w starożytności i kiedy wznowiono je w czasach nowożytnych?

W którym roku reprezentacja polska startowała po raz pierwszy na igrzyskach olimpijskich?

2. Co to jest spinning?

3. Jakie dziedziny sportu są domeną Murzynów?

4. Kto z polskich lekkoatletów w czasie swej kariery zawodniczej zdobył najwięcej tytułów mistrzowskich?

5. Kto jest rekordzistą świata w podnoszeniu ciężarów w wadze półciężkiej (uważany za najlepszego człowieka)?

Odpowiedzi na pytania znajdziesz w następnym numerze „Sportowca”.

ODPOWIEDZI NA PYTANIA Z NR 2

1. „Grand Prix” jest to wyrażenie francuskie znaczące: Wielka Nagroda. Zawody o nagrodę taką rozgrywa się raz w roku w jeździe szybkiej na motocyklach.

Ostatnie „Grand Prix” Połski wygrał w Poznaniu Mieloch.

2. Najdłuższy dystans przepełnił dotąd zawodnicy radzieccy, którzy w łpku br. poprawili na Woldze rekord o 30 km, przepluwając dystans 150 km.

W gigantycznym wysiłku zorganizowanym dla uczczenia dnia Floty Wojennej zwyciężył A. Kozjrew uzyskując na dystansie 150 km czas 27 godz. 59.43 min. Drugim był W. Proskurin w czasie 29 godz. 34.45 min. Na trzecim miejscu ukończyła wysiłek Ludmiła Wotrowa w czasie 29 godz. 45 (7 min. Dotychczasowy rekordzista J. Fajzulin przybył na czwartym miejscu w czasie 30 godz. 48.50 min.

3. Gdy trzy stopery wykazują różny czas — miarodajny jest wynik zegarka drugiego, a więc czas 11.4 s. W drugim wypadku, jeśli czas mierzono na dwóch stoperach, miarodajny jest zawsze wynik gorszy, a więc 11.3 s.

4. Najmłodszym mistrzem olimpijskim — liczącym zaledwie 14 lat — był Japończyk Kitamura, który w 1932 r. zdobył w pływaniu na 1500 m złoty medal olimpijski.

5. Górna krawędź kozła winna znajdować się na wysokości 3.05 m ponad powierzchnią boiska.



KONKURS FOTOGRAFICZNY



Pragnąc spopularyzować wśród najszerszych mas piękną sportu

DWUTYGODNIK „SPORTOWIEC” ogłasza konkurs otwarty na najlepsze zdjęcie o tematyce sportowej.

Warunki konkursu:

1. Każdy uczestnik konkursu może nadesłać dowolną ilość nie reprodukowanych w prasie zdjęć z jakiegokolwiek dziedziny sportu.

2. PRZY OCENIE ZDJĘĆ BĘDZIE BRANA POD UWAGĘ:

a) trafność uchwyczonego momentu,

b) kompozycja,

c) technika wykonania.

Format zdjęć nie mniejszy niż 9x12 cm. Papier białyszczący.

3. ZA NAJLEPSZE ZDJĘCIA PRYZNANE ZOSTANĄ NASTĘPUJĄCE NAGRODY:

I. nagroda 50.000 zł.

II. nagroda 30.000 zł.

III. nagroda 20.000 zł.

IV. — XIII. nagród po 5.000 zł.

Zdjęcia należy nadsyłać do redakcji dwutygodnika Warszawa, Marszałkowska 58 — do dnia 1 listopada 1949 r. Zdjęcie powinno być opatrzone godłem i szczegółowym opisem, uwzględniającym miejsce i datę wykonania, nazwę zawodów, konkurencję, nazwiska zawodników przedstawionych na zdjęciu itp.

Do zdjęcia należy dołączyć zamkniętą kopertę oznaczoną tym samym godłem, zawierającą nazwisko, imię i adres uczestnika konkursu.

5. Redakcja zastrzega sobie prawo reprodukcji nadesłanych fotografii za wynagrodzeniem zgodnie z ustawą o ochronie praw autorskich.

Nadesłane zdjęcia nie będą zwracane.

Skład Sądu Konkursowego podamy w następnym numerze „Sportowca”.

OBÓZ KONDYCYJNY TO NIE WSZYSTKO

Wypowiedź jednego z naszych trenerów piłki ręcznej, mająca rzekomo usprawiedliwić dość niefortunny w tej gałęzi sportu występ na Akademickich Mistrzostwach Świata w Budapeszcie, była wręcz rzelacyna: „Wciąż jeszcze mamy złe warunki, brak nam hal, brak odpowiednich obozów”.

Pomniń absurdalne twierdzenie, jakoby wciąż jeszcze istniały „złe warunki” i rzeczywiście odczuwaloby się brak obozów kondycyjnych i od razu zastanówmy się, gdzie należy szukać istotnych przyczyn braku formy sportowców.

Niedawno byliśmy świadkami dość charakterystycznej sceny, która rozegrała się w jednym z nocnych lokali Zakopanego. Czołowy narciarz naszej reprezentacji był zupełnie pijany. Gdy go zapytano, dlaczego się upija, odpowiedział: „Teraz nie sezon” — więc mogę pić.

„Tylko w sezonie nie wolno mi brać kieliszka do ust”.

Taki punkt widzenia jest naprawdę godny uwagi ze względu na to, że nie jest odosobniony. Sprawa trybu życia sportowców wymaga dokładnego omówienia.

Twierdzi się ogólnie, że obóz kondycyjny jest tym cudownym środkiem, który każdego na zawołanie doprowadzi do szczytu formy. Że tylko obóz, bo tylko obóz... że tylko dzięki obozowi... kondycja, wyniki...

Twierdzenie to jest z gruntu błędne. Obóz jest tylko jednym z elementów, które w sumie dają zamierzony wynik. Wynik w każdej dyscyplinie jest sumą walorów, talentu, pracy nad sobą, regularnego trybu życia, stałej formy osiągniętej dzięki treningowi, a na obozach kondycyjnych jedynie ugruntowanej. Samo posiadanie talentu to jeszcze nie wszystko. Rozwinąć

go muszą — powtarzam raz jeszcze — całe lata pracy nad sobą, regularny tryb życia i systematyczny trening.

Dla udowodnienia jak ważnym czynnikiem we wszystkich osiągnięciach sportowych jest praca, niech posłużą przykłady z życia czołowych sportowców radzieckich.

Aleksander Kanaki, wspaniały, znany już przed wojną miotacz kulą i dyskiem, w czasie działań wojennych w roku 1941 został ranny w prawą rękę.

Gangrena, chirurgiczne usunięcie kilkunastu centymetrów ciała. Zdawało się, iż przekreśli to na zawsze możliwość startu tego zawodnika. Lecz Kanaki był ambitny i pracowity, gdy przekonał się, że nie będzie mógł rzucać prawą ręką, przywołał do pomocy zdrową lewą rękę i zaczął trenować obręczarny rzut młotem. Po dwu latach, dzięki systematycznemu treningowi, osiągnął wynik około 58 m, dzięki czemu znalazł się na drugim miejscu wśród najlepszych miotaczy świata.

Inny sportowiec radziecki, doskonały pływak, Mieszkw, podczas powrotu z patrolu ratował kolegę pod gęstym ostrzałem broni maszynowej. Nagle rzeka zagroziła drogę. Mieszkw bez chwili namysłu rzuca się w wodę. Płynnie przy pomocy jednej ręki, drusko utrzymując na powierzchni nieprzytomnego towarzysza. Kilkadziesiąt metrów od brzegu pływak otrzymuje postrzał w rękę, lecz mimo to dzięki pracy nóg dotarł do brzozy, oddalonego o przeszło 300 metrów. Tam omdlałego o wycienieciana znalazł towarzysze. Przez długi szereg miesięcy ręka Mieszkwa zupełnie była bezwładna. Ale cięgie masaże, specjalna gimnastyka przywróciła jej wreszcie wystarczającą spraw-

ność. Po pięciu latach Mieszkw wrócił do sportu wyczynowego i nigdy nie został jednym z najlepszych pływaków świata.

Przykłady te świadczą dobitnie, że do osiągnięcia dobrych wyników potrzebna jest praca nad sobą i to nie okresowa, dorywcza, lecz systematyczna, ciągła, gdyż dopiero po latach racjonalnego trybu życia można osiągnąć kondycję, której oszlifowaniem dopiero zajmą się obozy.

Same obozy nie rozwiążą sprawy podniesienia poziomu naszego sportu.

Konieczne jest, ażeby z naszych klubów sportowych zniknęły złe tradycje, lekceważenia obowiązków zawodnika, złe tradycje ukrytego zawodostwa, kupieckiego stosunku do sportu, a na to jeszcze została wytworzona właściwa atmosfera ideaowości i wysokiego poczucia moralnego.

Dopiero wtedy nowe kadry, świadome tego, jak ważnym jest we wszystkich osiągnięciach element pracy, poprowadzą sport do rozwoju, jakiego pragniemy i jakiego od nich żądamy.

„Ośar”



S.

PORZĄDEK MUSI BYĆ

Gracza jednego zdyskwalifikowano.

Wyrok: każdy pięciocy, choć jeden tylko jest Gracz Na piłkarzy sto tysięcy.

Z tego morał wynika:

By uniknąć wypadku złego, Nigdy nie kalecz przeciwnika I zawsze słuchaj sędziego.

I CO TERAZ — PANIE TRENERZE?

Warunki prenumeraty:
w prenumeracie indywidualnej: miesięcznie 60 zł, kwart. 170 zł, półrocz. 340 zł, rocznie 650 zł;
w prenumeracie zbiorowej (ponad 10 egz.): miesięcznie 50 zł, kwart. 150 zł, półrocz. 300 zł, rocznie 600 zł.
Prenumeratę wpłacać należy na konto PRO 1-11469.

REDAGUJE
KOLEGIUM
REDAKCYJNE

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

D-04958