

Sportowiec

W A R S Z A W A

1 PAŹDZIERNIKA 1949

Nr 4

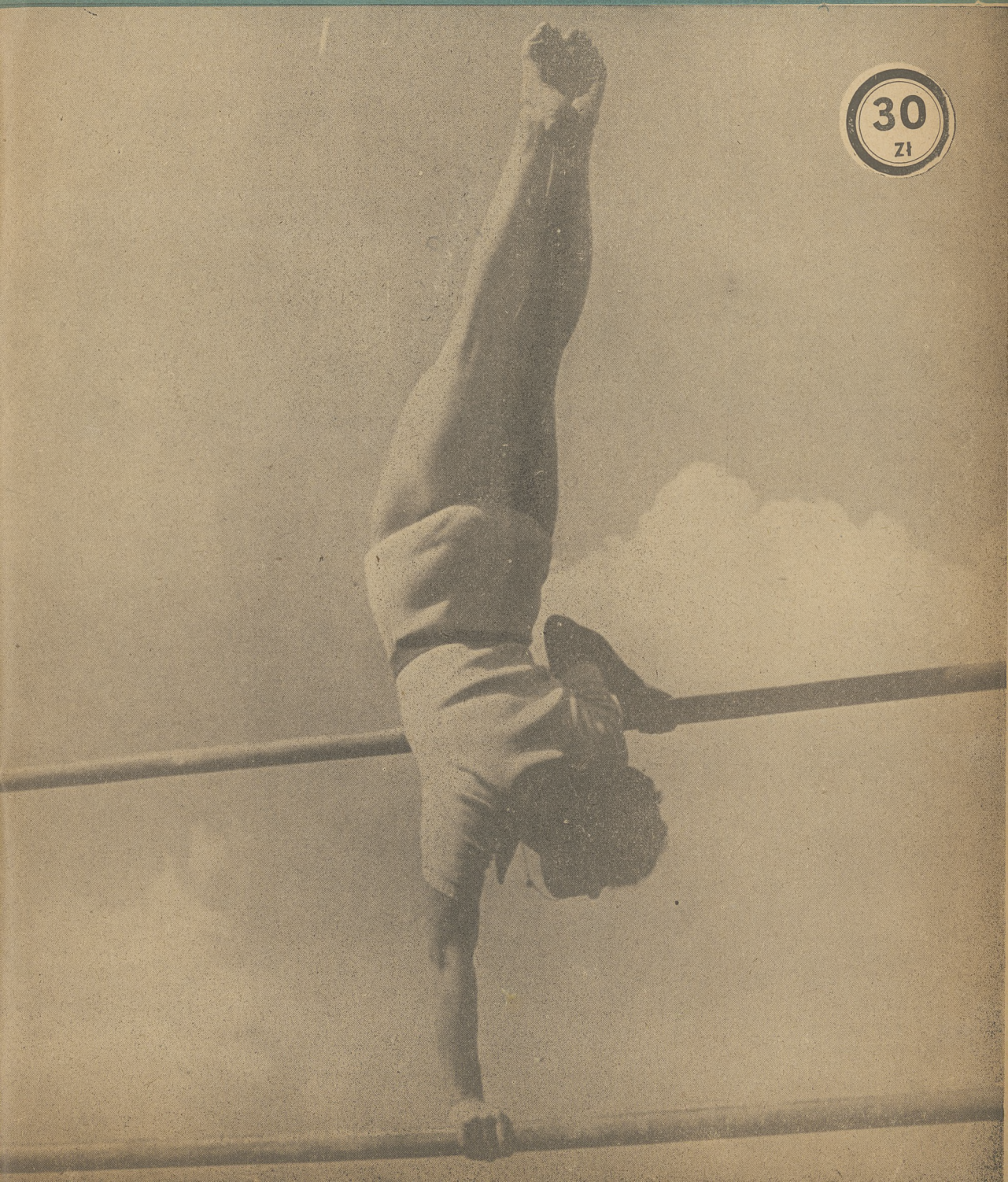
Rok I

W NUMERZE

ZAMIESZCZAMY ARTYKUŁY:

ŚWIĘTO POKOJU
PCHNIĘCIE KULĄ
GIMNASTYKA NA
NOWYCH TORACH
PRZEZ SPORT DO
PRZODOWNICTWA PRACY
PIĘCIOBÓJ PIŁKARSKI
KNOCK-OUT NA RINGU

30
ZŁ



PRZYJAZŃ PRZYJAZŃ PRZYJAZŃ

nowa chwila do REKORDU REKORDU



HELENA RAKOCZY (KRAKÓW) NAJLEPSZA GIMNASTYCZKA POLSKI W ĆWICZENIU NA PORĘCZACH

szowej spartakiadzie zrzeczenia „Dyna-mo”.

Na start setki wyszedł Sucharew wraz z Karakulowem.

„Będę ciągnął za nim, ile będę mógł” — postanowił Wołodia.

W tym czasie Karakulow myślał o czym innym. Ujrzał swoich rywali postanowił on: „Silnych przeciwników nie ma. Można będzie zaoszczędzić siły na finały”. W chwili kiedy padł strzał i biegacze rzucili się w przód, Karakulow poczuł, że zawodnik biegnący z jego prawej strony nie odstaje od niego. Trzeba było zwiększyć tempo. Dopiero na drugiej połowie dystansu udało się mistrzowi oderwać od uporczywego nowicjusza. Sucharew pozostał w tyle za ledwie o 0,1 sek.

Karakulow zainteresował się nowicjuszem, po zawodach odszukał go w szatni. — Gratuluję dobrego wyniku — rzekł, ściskając dłoń Sucharewa. — Tylko technika waszego biegu nie jest najlepsza. Trzeba ćwiczyć.

wym. Z każdym dłem wjaemniczał się nasz Wołodia głębiej w tajniki sprintu.

Służbę wojskową odbywał Sucharew w Moskwie. Dano mu szerokie możliwości treningu z Karakulowem. Bieg Sucharewa stał się swobodniejszy i pewniejszy, nauczyciel widział, że praca młodego biegacza da niezadugo doskonałe wyniki.

W wspólnej twórczej pracy rodzila się przyjaźń.

Pierwszą wielką próbą w r. b. dla Sucharewa był trójmecz lekkoatletyczny — Moskwa, Leningrad, Kijów.

— Pamiętaj, Wołodia, — powiedział Karakulow — dzisiaj reprezentujemy Moskwę, włóż w to cały swój wysiłek.

— Postaram się, Mikołaju Zachariewicz — odpowiedział Sucharew.

Powłócił okiem wokół stadionu i urczył jego wygląd przypominał mu zeszłoroczne jubileuszowe spotkanie. Tak samo, jak i w zeszłym roku świeciło

Strzał. Zawodnicy startują. Niestety, gwizdek oznajmia falstart.

Strzał — i znowu falstart. Zawodnicy denerwują się. Za trzecim razem Sucharew pięknie wystartował.

Przez pierwsze 40 m słyszał tuż obok siebie oddech przeciwników.

Po przebiegnięciu połowy dystansu Sucharew usłyszał doping trybun.

Energicznie pracują nogi i Sucharew zbliża się do celu. Ostatni wysiłek i wpada na metę.

„Pierwszy — przebiegło mu przez głowę. A gdzie Mikołaj Zachariewicz? Odwracając się, zobaczył, że drugi wpadł na metę trener Karakulow. Ze zdenerwowaniem czeka na ogłoszenie wyniku... Speaker ogłasza czas zwycięzcy 10,5 sek. Sucharew nie może uwierzyć własnym uszom...

Po biegu podszedł do Sucharewa jego trener, gratulując mu świetnego zwycięstwa.

Po dwóch dnach spotykają się na treningu.

— To nie jest jeszcze granica twoich możliwości — stwierdza trener Karakulow. — Pracować nad sobą musisz jeszcze więcej, niż dotychczas. W twoje treningi włożę cały swój zasób wiedzy fachowej, jednakże w najbliższych biegach postaram się wyprzedzić ciebie...

Sucharew przyjął wyzwanie z zadowoleniem.

W tej walce o pierwszeństwo nie bierze udziału jedynie Karakulow i Sucharew. Prócz nich cały szereg zawodników legitymuje się doskonałymi wynikami. Sanadze uzyskał 10,5 sek., Dogman — 10,6 sek., zawodnicy moskiewscy — Gollowkin, Korajew, zawodnik Leningradu Gregorjew — mają ten sam czas.

Jakże interesujące byłoby spotkanie wszystkich wymienionych zawodników!

Sucharew — młody, ambitny — ma jeszcze przed sobą wielką karierę sportową. Natomiast Karakulow — zawodnik rutynowany, otrząskany w wielu spotkaniach międzynarodowych, posiada duży zasób wiedzy fachowej. Obaj mają wielką wolę zwycięstwa i o ile jeden z nich pobije rekord, drugi z radością i dumą gratuluje mu nowego zwycięstwa dla sportu radzieckiego.

naszych przyjaciół

W 33 numerze ilustrowanego pisma sowieckiego „Ogoniok”, zasłużony mistrz sportu Z.S.R.R., L. Libbird, opisuje tajniki drogi do rekordu znanego wszystkim w Polsce wspaniałego lekkoatlety radzieckiego, Włodzimierza Sucharewa.

Trzy lata minęło od dnia, kiedy W. Sucharew wyszedł po raz pierwszy na bieżnię małego stadionu w średnio-azylskim miasteczku, przebiegając 100 m, w 11,8 sek. Trenował — nie trenował. W tygodniu poprzedzającym zawody był dwa-trzy razy na bieżni — oto wszystko. Krzepkość, ambicja i silne nogi zastępowały mu treningi.

Wychował się w górach Kirgizji. Od najmłodszych lat przywykł do wspinania się po kamienistych stokach, z których następnie zbiegał, przeskakując napółkami krzaki i rowy.

W czasie służby wojskowej koledzy skłonili go do ćwiczeń w grupie atletów. Z miejsca zadziwił wszystkich, gdy po raz pierwszy ujmując sztangę podrzucił 100 kg i wycisnął 87 kg. Od tego czasu rozpoczął regularne ćwiczenia i został nie tylko pierwszym atletą w garnizonie, ale ustanowił kilka rekordów republikańskich.

Sucharew wykazał nieprzeciętne możliwości i w lekkiej atletyce. Systematycznie poprawiał swoje wyniki i wkrótce 100 m przebiegł w 11,4 sek. Ten wynik dał mu prawo wzięcia udziału w mistrzostwach Związku Radzieckiego.

Po raz pierwszy dostał się młody sportowiec na wielkie zawody lekkoatletyczne. Wiele ciekawych rzeczy zobaczył Sucharew. Najbardziej zainteresował go bieg Mikołaja Karakulowa. Co za szybkość, co za lekkość! Startał się on zapamiętała ruchy mistrza, jednak okazało się, że to nie jest takie proste. Sucharew chciał podejść do Karakulowa, porozmawiać z nim i poradzić się, ale przeszkodziła mu wrodzona skromność. Poznali się dopiero w ubiegłym roku na jubileu-



KARAKULOW

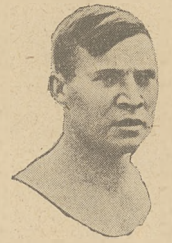
— Ja dawno chciałem poprosić was o pomoc — odpowiedział Sucharew.

— Zgoda.

Tak rozpoczęła się twórcza przyjaźń i koleżeństwo, które dały wspaniałe wyniki.

Na zjeździe lekkoatletów przed mistrzostwami Z.S.R.R. Sucharew otrzymał pierwsze wytyczne o technice sprintu i już po kilku treningach uzyskał lepsze wyniki.

Na wiosnę znowu spotkał się z Mikołajem Karakulowem na obozie treningo-



SUCHAREW

wośnie, tak samo powiewały na maszcie chorągwie, tak samo brzmiały oklaski.

Ale dużo się zmieniło w ciągu tego roku!

„Dzisiaj chyba na pewno pobiegnę lepiej — pomyślał Sucharew.

Dwa do trzech głębokich oddechów, według wskazówek trenera — i Sucharew wchodzi na bieżnię.

Obok, na linii startu po lewej stronie trener Karakulow, po drugiej zawodnik z Kijowa — Anisimow i zawodnik z Leningradu — Grigorjew.

Skonecki wygrał z Węgrem Asbothem, jednym z najlepszych tenisistów świata, drugą rakieta Europy. Wygrał wprawdzie po ciężkiej pięćsetowej walce, ale na własnym terenie Węgry, w Budapeszcie. Jest to jeden z największych sukcesów w historii polskiego tenisa, niewątpliwie największy od czasu zwycięstwa Hebdy nad Mac Grathem, a równocześnie jeden z największych sukcesów powojennych polskiego sportu w ogóle. Charakterystyczne, że niektóre z naszych pism sportowych, poświęcające całe kolumny stojącym na nieszczytnym poziomie rozgrywkom piłkarskiej i bokserskiej, zbyły zwycięstwo Skoneckiego kilkumiesięzową notatką między wiadomościami o lokalnych zawodach motocyklowych na Pomorzu i o rozgrywkach piłkarskich A-klasy Przemysła. Wciąż jeszcze wielką częścią naszej opinii sportowej nie potrafi znaleźć właściwej proporcji i miary zjawisk i wydarzeń.

Słusznie entuzjastycznie witaliśmy sukcesami naszych lekkoatletów na Akademickich Mistrzostwach Świata w Budapeszcie, ale wystarczyło, że Stawczyk przyszedł piąty do mety w biegu na 100 m. na mistrzostwach Rumunii, zresztą w dobrym czasie 10,9 i w bardzo silnej konkurencji, wystarczyło, że Adamczyk przełaził skok w dal z finalistą londyńskiej Olimpiady, znakomitym Czechem Fikejzem — a już nazwano występ naszych w Bukareszcie „czarnym dnem lekkoatletów polskich”. Następnego dnia Stawczyk wygrał pięknie 200 m w 21,9 a M. Hoffmann był pierwszy w trójskoku z wynikiem 14,37 i znowu opinia sportowa w kraju była zachwycona. Wydaje mi się, że tego rodzaju cąga „hustawka” od najwyższego zachwytu do czarnej rozpacz nie jest ani słuszną ani... zdrowa...

Na „Masarykowych Grach” w Witkowicach Śląskich Stawczyk do-wład ponownie, że należy dziś do ekstraklasy sprinterów Europy i że jest asem autowym naszych lekkoatletów. Wygrał 100 m. w silnej konkurencji, wyrównując rekord Polski! — 10,6 sek. Zaś Adamczyk dowiódł... że nie jest jednak w swej najlepszej formie. Przegrał ponownie z Fikejzem, choć tym razem osiągnął nieco ponad 7 m. Inni lekkoatleci wypadli niezłe, nie osią-

gnęli jednak wybitniejszych wyników. Na wyróżnienie zasługuje jeszcze Cieślakówna, która na 200 m. może jeszcze dojść do pokazywnych rezultatów.

W lekkiej atletyce światowej notuje się w ostatnich dniach dwa gigantyczne pojedynki o rekord świata. Czech Zatopek walczy z Finem Heino o rekord na 10 km, zaś miotacz radziecki Kanaki z Węgrem Nemethem o najlepszy wynik świata w rzucie młotem. Walka trwa. Hipoteczne „granice możliwości ludzkich” już przekroczono. I należy oczekiwać dalszej poprawy. Kanaki miał ostatnio 58,59 bijąc tym rekord radziecki i mocno zagrażając rekordowi Nemetha Heino od kilkunastu dni ponownie jest rekordzistą świata na dystansie 10 km. ale czy na długo? Z Czechosłowacji nadchodzą wieści, że Zatopek sukkuje się do pobicia nowego rekordu... I trzeba w tę wiadomość wierzyć, bo pocho-dzi ona wprost z ust... żony mistrza olimpijskiego...

Mistrzostwa Świata w siatkówce żeńskiej i mistrzostwa Europy w siatkówce kobiet, rozegrane w Pra-

PRZEGLĄD WYDARZEŃ

dze, wykazały, przyniatająca przewagę zespołów radzieckich. Obie reprezentacje ZSRR — męska i kobieca — wygrały zdecydowanie, natrafiając na większy nieco opór jedynie ze strony reprezentacji CSR, które w obu konkurencjach zajęły drugie miejsca i zdobyły tytuły wicemistrzów.

Polskie siatkarki mogą poszczycić się tym, że z drużyną ZSRR były bliskie wygrania jednego seta i że w rezultacie zajęły trzecie miejsce w turnieju, bijąc reprezentację Rumunii, Francji, Węgier i Holandii. Drużyna męska spisała się nieco gorzej, bowiem oprócz ZSRR i CSR przegrała jeszcze z Bułgarią i Rumunią zajmując ostatecznie piąte miejsce przed Francją, Węgrami, Włochami, Belgią i Holandią. Ogólny wynik nie jest dla nas wcale zły. Brak nam jednak wciąż zespołowości. Nasze drużyny reprezentacyjne nie opierają się na żadnym klubie, są raczej zlepkiem indywidualistów ze wszystkich stron Polski.

Znaczne podniesienie poziomu wykazali również reprezentacyjni gimnastycy, którzy w meczu z Buł-

garią w Sofii przegrali nieznacznie w konkurencjach męskich, wygrywając w kobiecych. Również ogólnopolskie zawody gimnastyczne, rozegrane w Poznaniu wykazały, że gimnastyka zaczyna wrzeszczę znajdować coraz więcej zwolenników i zbliżać się do poziomu dobrej klasy zagranicznej. 460 zawodników, startujących w Poznaniu — to duży sukces sportowy i organizacyjny.

W Szczecinie zorganizował P. Z. Strz. Sport. pierwsze po wojnie ogólnopolskie zawody strzeleckie z broni wojskowej, malokalibrowej i myśliwskiej. Mimo kolosalnych trudności technicznych (brak odpowiedniej broni i amunicji, konieczność remontu strzelniczy), organizatorzy przeprowadzili zawody i osiągnęli duży sukces w postaci startu kilkuset zawodniczek i zawodników i wcale dobrych wyników technicznych. Dużą pomoc przy organizacji tych zawodów uzyskał P. Z. Strz. Sport. ze strony P. O. „Służba Polsce”.

W pływaniu notujemy oczywiście nowy rekord Polski: ustanowiony zaledwie kilka dni temu w



SETKI TYSIĄCY MŁODZIEŻY POSTĘPOWEJ MANIFESTUJĄ NA FESTIWALU MŁODZIEŻOWYM W BUDAPESZCIE SWĄ NIEZŁOMNĄ WOLĘ WALKI O POKÓJ.

ŚWIĘTO POKOJU

2 października uznany został przez wszystkie postępowe siły świata za międzynarodowy Dzień Pokoju. W tym dniu zainicjowano swą walkę o utrwalenie pokoju: robotnik kolonialny w Indonezji czy południowej Ameryce i budujący Komunistyczny Związek Radziecki. Masy pracujące, artyści, uczeni krajów kapitalistycznych i krajów demokracji ludowej — wszyscy, którzy nie zapomnieli zbrodni hitlerowskich ostatniej wojny, nie dopuszczają do ich powtórzenia. Poprzez granice, poprzez różnice narodowe, religijne, czy koloru skóry, rośnie i potężny front setek milionów ludzi, którzy nie liczą grup i kapitałów i podlegają wojennym przeciwnościom walczącymi frontem o pokój. — Walka ta nie ma nic wspólnego z ekliwim, rozbrajającym siły pacyfizmem, — walka ta objawia się konkretnymi osiągnięciami. Oto zwycięża Socjalizm w dalekich Chinach, otarł się o zwycięstwo komunistyczny Partii Francji i Włoch, rośnie gospodarcza potęga Związku Radzieckiego i krajów demokracji ludowej.

Każdy nowy dom w Warszawie, każda fabryka, każdy traktor — to nowa cegiełka w budowie gmachu Pokoju.

Rozwój Polski związany jest z utrwaleniem pokoju na świecie. Dlatego obowiązkiem każdego obywatela jest na swoim odcinku pracować: wydajnie, aby zwiększyć nasze siły, a zarazem siły postępu. Wychowanie fizyczne i sport ma również do spełnienia swoje zadania. Musimy nie tylko budować fabryki, drogi i kopalnie, ale także podnosić zdrowie i sprawność fizyczną społeczeństwa. Na boiskach, basenach, na szlakach zdobywać będzie odznakę sprawności fizycznej nie tylko dla własnej przyjemności, ale po to, aby rosły zastępy sprawnych, zahartowanych do pracy i obrony Ojczyzny obywateli.

W dniu Walki o Pokój pamiętać musimy o tym, jak bardzo aktualne jest hasło, pod którym sportowcy manifestowali w dniu święta 1 maja: „Umasowanie kultury fizycznej zwiększa siły obrońców Pokoju”.

Motyka Lucjan

„Powszechne wychowanie fizyczne i masowy sport Polski Ludowej — to pomnożenie sił budowniczych socjalizmu — to pomnożenie sił obrońców pokoju.”

PCHNIĘCIE KULĄ

miotacz zbyt wcześnie przechodzi na lewą nogę przy wyrzucie.

3. Przy wypychaniu kuli prawą ręką — szarpnięcie lewej do tyłu.

Do niedawna instruktorzy zalecali to, co okazało się jednak wielkim błędem.

4. Ustawienie lewej stopy — przy przyjęciu postawy pchnięcia — na palcach albo też skierowanie palców stopy tej do środka. Błędy te zmniejszają znacznie siłę wyprostną lewej nogi, a na pracę tej nogi i mocne jej ustawienie zwracają dziś — najlepsi mistrzowie — specjalną uwagę.

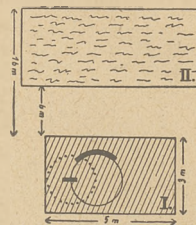
TRENING

PONIEDZIAŁEK: 1) Rozgrzewka w postaci lekkiego biegu — około 300—400 m, wykonanego jak najswobodniej i jak najluźniej — po czym szereg ćwiczeń gimnastycznych. Ćwiczenia te nie powinny trwać dłużej jak 15 — 20 minut.

2) 10 — 15 rzutów 10 kilogramową kulą, a następnie tyleż rzutów kulą normalną, wagi 7 kg 257 g. Przy każdym rzucie zwracać uwagę na odpowiednie szczegóły techniczne. 3) Kilka skoków wzwyż z lewej i z prawej nogi oraz kilka biegów przez 3 płotki, 4) „Skakanka” na zeskokach i miękkim biegu na podłożu trawiastym. 5) Natrysk, kąpiel.

leśny przez 20 minut. Biegać tylko na miękkim podłożu leśnym.

O rutynie trzeba dbać. Dla celów treningowych wskazane jest przygotowanie kół ruchomych, dających się przesuwac. Z chwilą gdy podłoże jest suchsze.



kilkunastu rzutach utworzy się w środku kula, a choćby minimalne wgłębienie, przesuwają się obrzeż i miotacz może znów ćwiczyć w dobrych warunkach (patrz rys. pow.). Rutynie taką wystarczy naprawić raz w tygodniu. Rutynie przeznaczony do zawodów należy nakrywać drewnianymi pokrywami i do zawodów starannie przygotować.

METODYKA

1. Trzymanie kuli, przyjęcie postawy wyjściowej. Kulę leżącą na ziemi chwytamy się z góry palcami i unosimy na wysokość biodra. Następnie zgina się ramię w łokciu, skręca dłoń do góry i trzymając swobodnie (palce blisko siebie) toczy się ją po dłoni. Po kilku takich ruchach układa się kulę prawidłowo na barku.

Przy przyjęciu postawy wyjściowej miotacz staje w małym rozkroku (około półtoręj stopy), lewym bokiem zwrócony do kierunku rzutu. Nogi w kolanach lekko ugięte, ciężar ciała rozłożony na obie nogi. Mięśnie rozluźnione, ramiona i barki lekko podane do przodu. Plecy lekko zaokrąglone.

2. Z miejsca i z wykroku wypychanie kuli w górę z uginaniem i wyprostem nóg w kolanach.

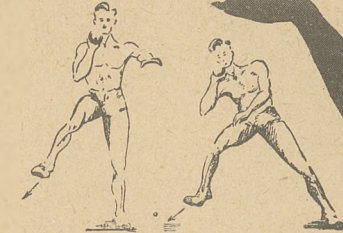
Początkowo ugiąć nogi nieznacznie, później coraz bardziej. Wypchnięcie kuli następuje wraz z wyprostem nóg. Przy tym ćwiczeniu początkujący przekonuje się o ważności pracy nog. Wypychając kulę prawą ręką w górę chwycić — przy opadaniu jej w dół w lewą rękę.

3. Wypychanie kuli z marszu (po trzecim kroku). Po wyrzucie krok w przód.

4. Rzuty z miejsca. Również z krokiem w przód po wyrzucie.

5. Przyjmowanie postawy pchnięcia. Z postawy wyjściowej wznosimy prawego kolana, po czym skłon w prawo i przeniesienie całego ciężaru na prawą nogę, wpadając tym samym do prawidłowej postawy wyrzutnej — po czym wypchnięcie kuli. (Patrz rys. poniżej).

6. Nauczanie doskoku z marszu 3 kroków. W czasie wykonanego kroku w przód, gdy prawa noga dotyka ziemi, następuje wymach lewej nogi w przód i do-



skok z prawej na prawą. Po przyjęciu postawy wyrzutnej — wypchnięcie kuli.

7. Opanowanie doskoku właściwego (z prawej na prawą).

8. Pchnięcie kuli z koła.

Mgr St. Zakrzewski



Kula znajdująca się w ruchu staje się coraz „lżejsza”. Do początkowego zadziałania na nią miotacz używa musi swych mięśni najsilniejszych: nóg i tułowia (prostując tułów z boczego skłonu). Dopiero później następuje praca ramienia, a w ostatnim momencie, gdy kula posiada już dość znaczną szybkość, dopycha ją zawodnik z palców.



ZYGMUNT HELJASZ — REKORDZISTA POLSKI W PCHNIĘCIU KULĄ Z WYNIKIEM 16.05 M. WYNIK TEN USTANOWIONY W 1932 ROKU BYŁ PRZEZ KILKA MIESIĘCY REKORDEM ŚWIATOWYM.

WIADOMOŚCI OGÓLNE

Wynik w pchnięciu kulą zależy od siły i szybkości, z jaką zawodnik ją wypchnie.

Rzecz jasna, że pchając kulę z samego tylko ramienia, nie sposób dojść do dobrych wyników.

Tajemnica dobrych wyników w kuli leży nie w sile ramion — jak to się błędnie niekiedy pojmuje — a w silnych, sprężystych nogach i w dobrze rozwiniętych mięśniach całego tułowia.

Wyniki uzależnione są również od wzrostu i wagi zawodnika, długości kończyn i obszerności wykonanego ruchu.

Im miotacz wyższy, tym łatwiej mu uzyskać większą odległość rzutu, gdyż wypchnięcie nastąpi z wyższego punktu.

Posiadając długie ramiona, dłużej można oddziaływać na kulę i nadać jej większą szybkość.

Nie bez wpływu na wynik jest umiejętność wykorzystania całej, należycie skoordynowanej pracy, w połączeniu z rozbiegiem (doskokiem). Rzut będzie najsukcesywniejszy wtedy, gdy całą siłę przy wypychaniu kuli użyjemy w najwłaściwszy sposób.

Największe odległości osiąga się — jak to stwierdzono na podstawie licznych badań — przy wypchnięciu kuli pod kątem około 40°.

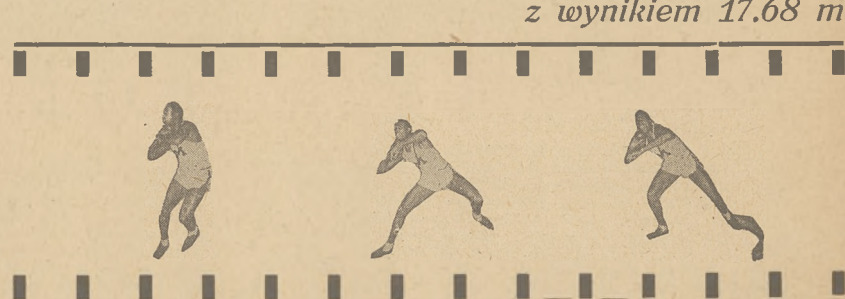
Wypchnięcie kuli pod nieodpowiednim kątem skraca długość rzutu. Ustalono np., że wypchnięcie jej pod kątem o 5° mniejszym lub większym skraca rzut prawie o pół metra.

Olbryzi wpływ na wynik w pchnięciu kulą posiada „rozbieg”, wykonany w kole (doskoku). Im doskok będzie szybszy i im lepszą dzięki niemu przyjmie się postawę, tym łatwiej nada się kuli większą szybkość początkową.

Doskok nie może być jednak wykonany kurczowo, ażeby nie stracić równowagi, i panowania nad ćwiczeniem, co odbiłoby się fatalnie na wyniku.

Technika pchnięcia kulą nie jest skomplikowana. Wielką trudnością przedstawia jednak skoordynowanie kilku ruchów w ciągu ułamka sekundy, ażeby kulę wypchnąć z dużą szybkością, w czym tkwi źródło powodzenia mistrzów tej konkurencji.

MURZYN FONVILLE rekor z wynikiem 17.68 m

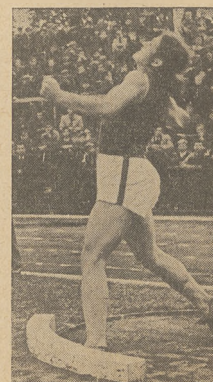


1. Doskonała pozycja wyjściowa. Ciężar ciała na nodze prawej. Prawy bark opuszczony. Łokieć skierowany na zewnątrz. Kulę przylega do szyi, spoczywając na barku. Lewa noga rozluźniona i ugięta w kolanie.
2. Ułożenie ciała w czasie doskoku. Prawa noga całkowicie wyprostowana w kolanie. Łokieć na jednej linii z barkiem. Noga lewa silnie ugięta w kolanie. Doskok niski, przyziemny, szybki.
3. Postawa pchnięcia. Piękne ułożenie rąk i nóg. Zwróć uwagę na ustawienie stóp i na kąty ugięcia prawej nogi w kolanie, jak również na ułożenie tułowia — zanim rozpocznie się błyskawiczna praca nóg i tułowia.
4. Nogi i tułów w czasie swej najważniejszej pracy wyprostnej. Ramię prawe nie wypycha jeszcze kuli. Ciężar ciała przenosi się na lewą nogę.
5. W momencie gdy nastąpi wyprost lewej nogi, kończy się praca nóg i tułowia — wyprostowanego i przeniesionego na lewą nogę. Ramię pcha kulę do przodu.
6. Całkowity wyprost we wszystkich stawach. Prawe ramię — wyprostowane do ostatnich granic. Palce dopychają kulę. Lewe ramię ugięte silnie w łokciu — nie wykonuje żadnej pracy. Znajduje się ono tuż przy tułowiu. Stopy nóg wspięte na palcach.

WTOREK: 1) Rozgrzewka — jak wyżej. 2) 10 — 15 rzutów kulą zwykłą, po czym 20 — 30 rzutów kulą 5 kg. 3) Kilka skoków w dal z odbicia się raz lewą, raz prawą nogą. 4) Marszbieg leśny około 20 minut. W czasie marszbiegu wykonać szereg luźnych podskoków. Trening nie powinien trwać dłużej, niż 1,5 do 2 godzin.

SRODA: Godzinna leśna przechadzka.
CZWARTEK: Program poniedziałkowy.
PIĄTEK: Program wtorkowy.
SOBOTA: Odpoczynek.

NIEDZIELA: 1) Lekki bieg i gimnastyka (rozgrzewka). 2) 6 rzutów na wynik z 5-minutową przerwą między każdym rzutem. 3) Marszbieg



SEWRIUKOWA (ZSRR) REKORDZISTKA ŚWIATA W PCHNIĘCIU KULĄ KOBIET. NAJLEPSZY JEJ WYNIK KULĄ 4 KG WYNOŚI 14.89 M.

dzista świata w pchnięciu kulą demonstruje swój styl.

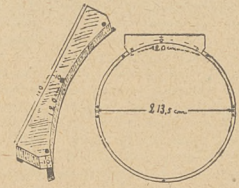


1. Doskonała pozycja wyjściowa. Ciężar ciała na nodze prawej. Prawy bark opuszczony. Łokieć skierowany na zewnątrz. Kulę przylega do szyi, spoczywając na barku. Lewa noga rozluźniona i ugięta w kolanie.
2. Ułożenie ciała w czasie doskoku. Prawa noga całkowicie wyprostowana w kolanie. Łokieć na jednej linii z barkiem. Noga lewa silnie ugięta w kolanie. Doskok niski, przyziemny, szybki.
3. Postawa pchnięcia. Piękne ułożenie rąk i nóg. Zwróć uwagę na ustawienie stóp i na kąty ugięcia prawej nogi w kolanie, jak również na ułożenie tułowia — zanim rozpocznie się błyskawiczna praca nóg i tułowia.
4. Nogi i tułów w czasie swej najważniejszej pracy wyprostnej. Ramię prawe nie wypycha jeszcze kuli. Ciężar ciała przenosi się na lewą nogę.
5. W momencie gdy nastąpi wyprost lewej nogi, kończy się praca nóg i tułowia — wyprostowanego i przeniesionego na lewą nogę. Ramię pcha kulę do przodu.
6. Całkowity wyprost we wszystkich stawach. Prawe ramię — wyprostowane do ostatnich granic. Palce dopychają kulę. Lewe ramię ugięte silnie w łokciu — nie wykonuje żadnej pracy. Znajduje się ono tuż przy tułowiu. Stopy nóg wspięte na palcach.

HISTORIA REKORDU POLSKI

Rok	Wynik	Rok	Wynik
1912	Cybulski 11,08	1929	Heliasz 13,69
1920	" 11,25	1929	" 13,89
1921	" 11,60	1929	Górski 14,07
1923	Baran Józef 11,94	1930	Heliasz 14,27
1923	" 12,28	1930	" 14,43,5
1926	" 12,74	1931	" 14,66
1926	" 12,86	1932	" 14,98
1927	" 13,01	1932	" 15,18
1928	" 13,34	1932	" 16,05

Koło i próg do pchnięcia kulą

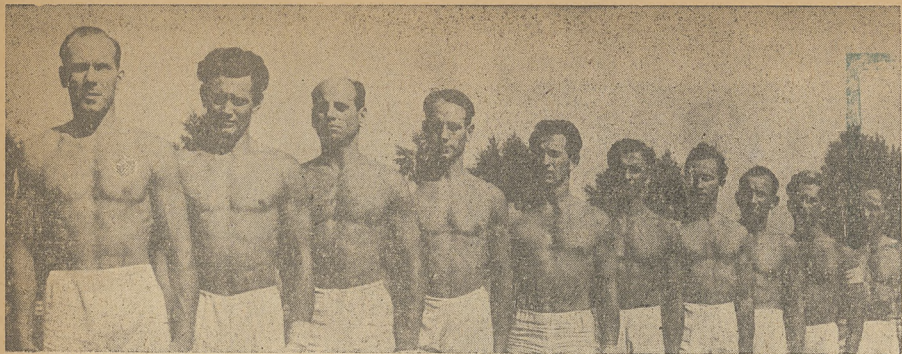


Heino Lipp (ZSRR) najwzschodniejszy lekkoatleta świata jest najlepszym miotaczem kuli w Europie. Rekord Lippa wynosi 16.73 m.

GIMNASTYKA MIOTACZA

Oto kilka codziennych ćwiczeń czołowego zawodnika:
Piłkę lekarską wagi 2—4 kg zastąpić można workiem napełnionym piaskiem. Doskonale ćwiczyć można również kamieniem.
Prócz tych ćwiczeń wiele uwagi poświęcić należy skłonom boczny i szybkim wyprostom z obciążeniem oraz wszelkiego rodzaju podskokom (obunóż i jednonóż) z miejsca i z rozbiegu kilku kroków.





1. Reprezentacyjny zespół gimnastyków polskich. Od lewej: Radojewski (P.), Sobala (Śl.), Kulik (Śl.), Kirkicki (Łódź), Gaca Paweł (Śl.), Gaca Henryk (Śl.), Łączka (Warsz.), Szlosarek (Śl.), Kucjasz (Śl.), Bettyna (Bydgoszcz).



2. Gaca Paweł (Górnik — Śląsk) w elektrycznym zenkoku zawrotnym powyżej na poręczach.

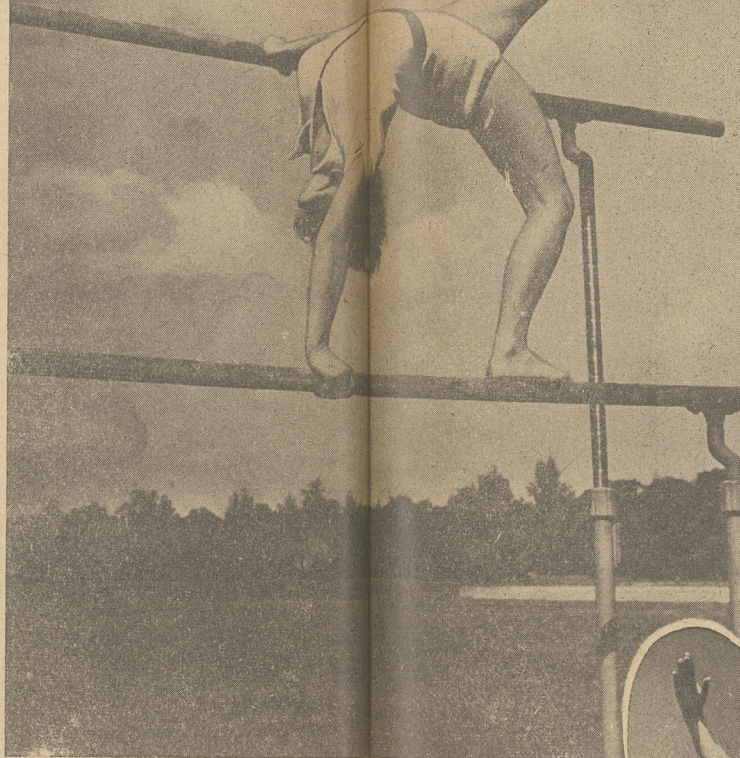


3. Zeskok odwrotny, jako zakończenie 4. Rakoczy Helena (Kraków) w ćwiczeniu na poręczach.



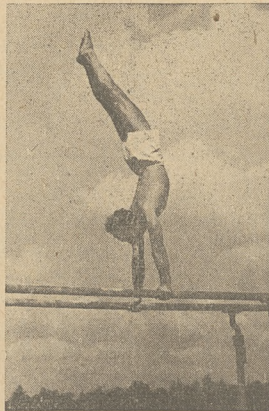
6. Reprezentacja kobieca Polski, która w dn. 11 IX pokonała reprezentację gimnastyczną Bułgarii. Stoją: Dębicka (Warszawa) i Reindl (Kraków). Siedzą na poręczach: Łukomska (Poznań) i Kurzanka (Śląsk). Stoją na poręczach: Kanikowska (Poznań), Rakoczy, Skirlińska i Krupianka (wszystkie z Krakowa).

GIMNASTYKA NA NOWYCH TORACH

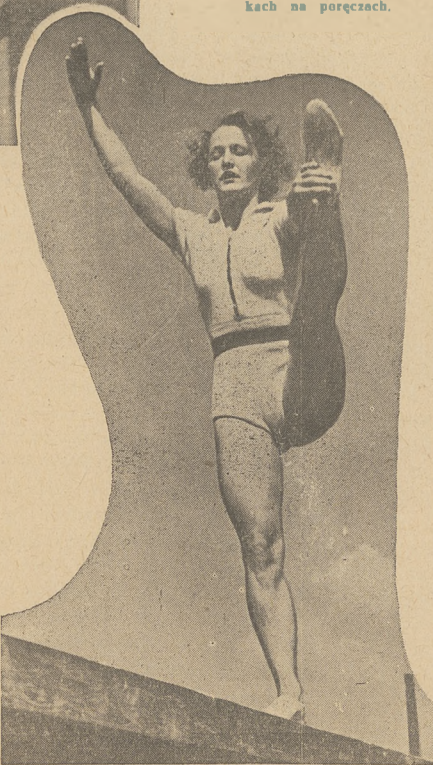


7. Kurzanka (Śląsk) i Krupianka (Kraków) pozują do zdjęcia po forsownym treningu.

5. Kryśka Skirlińska (Kraków) na poręczach.



8. Lesiński (Poznań) w stanie na rękach na poręczach.



9. Reindl (Kraków) może ćwiczyć z „zamkniętymi oczami” na równoważni.

10. Kryśka Skirlińska (Kraków) potrafi śliznąć na rękach na jednej żerdzi równie dobrze, jak Łosiński na dwóch.

Gimnastyka jest mało popularnym sportem w Polsce, w przeciwieństwie do ZSRR, Węgier, Czechosłowacji, Szwajcarii czy krajów północnych. Jest to w dużej mierze winą naszych międzywojennych teoretyków wychowania fizycznego, którzy nie będąc w stanie stworzyć narodowego systemu, lansowali mało atrakcyjny system szwedzki, nie stosowany w swej suchej, dogmatycznej formie nawet w Szwecji.

Istnieje pewna prosta proporcja między ilością uprawiających gimnastykę a poziomem sportu w danym kraju, ponieważ gimnastyka skupia w sobie wszystkie cechy, pożądane w sporcie. Siła, wytrzymałość, zwinność, szybkość — to zalety każdego gimnastyka, potrzebne każdemu człowiekowi w życiu codziennym i łatwe do przeszczepienia na inne dyscypliny sportowe.

Gimnastyka jest również, sama w sobie, atrakcyjnym sportem. Dowodem tego — entuzjastyczne przyjęcie

przez ludność Warszawy pięknego pokazu zbiorowych ćwiczeń gimnastycznych podczas I Ogólnopolskich Igrzysk Związków Zawodowych i wspaniałego występu 500-osobowej ekipy gimnastyków Z.S.R.R. w roku ubiegłym oraz gromkie brawa młodzieży, jakie zebrała nasza reprezentacyjna kadra gimnastyczna kobieca i męska w czasie pokazu, urządzanego w roku bieżącym na Stadionie Wojska Polskiego z okazji otwarcia roku szkolnego.

Wynikiem tych imprez jest stały napływ młodzieży do sekcji gimnastycznych przy Klubach Zrzeszeń Sportowych i akcja werbunkowa w Kółkach Sportowych przy zakładach pracy, która swą sponańczością przerasta już możliwości techniczne.

Gimnastyka sportowa wywiera nieodpartą czar na wszystkich swych zwolenników, którzy zaczęli ćwiczyć, bez względu na ich wiek i płeć. Przez olbrzymią rozpiętość trudności elementów, możliwość stałego kontrolowania postępów, nieograniczone możliwości wyzycia się, zdobycia i

utrzymania przez długi okres wysokiej sprawności fizycznej daje ogromne zadowolenie ćwiczącym i zdobywcom zwolenników na stałe. Dość powiedzieć, że część naszych gimnastyków reprezentacyjnych, jak Radojewski, Szlosarek, Bettyna utrzymuje się w wysokiej formie prawie przez 20 lat.

Sądząc z wyników spotkań gimnastycznych z Czechosłowacją i Węgrami, mamy sporo jeszcze do odrobienia w tym polu, zrobiliśmy jednak znacznie większe postępy w gimnastyce niż w innych rodzajach sportu. Jednocześnie posiadamy teraz wszelkie dane na to, aby zaległości nasze wyrównać. Mamy chętną młodzież, szczerą własnej produkcji, budujemy własne sale, szkolimy instruktorów, urządzamy coraz więcej imprez krajowych zagranicznych i jeżeli dzięki temu gimnastyka zajmie należną jej pozycję w sporcie — przestanie być raz jeszcze aktualny. A więc, spróbujmy swoich sił w gimnastyce.

Cz. Sapiński

JAK OBLICZYĆ

BIEŻNIĘ OKÓLNĄ?

Bieżnie okólne dziel się na 2 zasadnicze typy, różniące się między sobą kształtem krzywizn i stosunkiem długości odcinków prostych do długości łuków. Są to bieżnie: kołowa i koszowa.

Długość bieżni wynosi 400 m, w wypadku ograniczenia terenu buduje się bieżnie o długości 333,33 m.

Długość bieżni mierzy się długością pierwszego toru (wewnętrzny), w odległości 0,30 m od linii wewnętrznej (bandy).

Długość torów następnych mierzy się w odległości 0,20 m od linii wewnętrznych.

Szerokość bieżni zależna jest od ilości torów, szerokość pierwszego toru wynosi 0,90 — 1,00 m podczas treningu i 1,25 m podczas zawodów. Dotychczas buduje się bieżnie o szerokości 5,00 m, na której można wyznaczyć 4 toru o szerokości 1,25 m względnie 5,00 m torów szerokości 1,00 m, i bieżnie o szerokości 7,5 m, na której wyznacza się 6 torów po 1,25 m lub 8 torów szerokości 0,937 m.

Obecnie zdajemy do tego, aby budować bieżnie pięciorowe, ze względu na to, że tor pierwszy jest najbardziej niszczone przy biegach długich i staje się za wąski dla biegów krótkich.

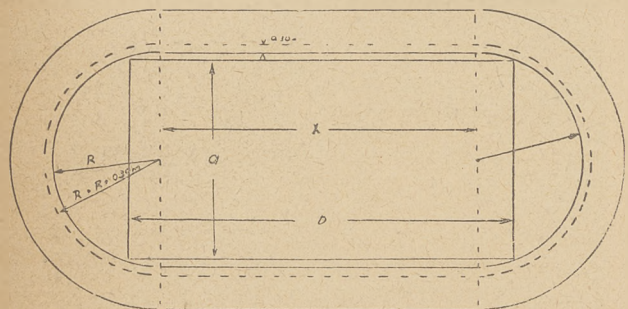
Między bieżnią okólną a boiskiem, na którym została ona opisana musi być pozostawiony pas wolny szerokości minimum 1 m.

Bieżnia kołowa

Na długość 400 m składają się 2 odcinki proste i 2 półkola. Obliczenie bieżni kołowej sprowadza się do dwu rachunków, to znaczy — wyznaczenia długości promienia łuku i obliczenia długości odcinków prostych.

Ponieważ długość bieżni mierzona jest na 1-szym torze, w odległości 30 cm od bandy, przeto do obliczeń przyjmuje się promień łuku koła równający się sumie połowy szerokości boiska, szerokości pasa wolnego (c) i odległości 0,30 m (Rys. 1).

$$R_1 = \frac{a}{2} + c + 0,30 \text{ m.}$$



Mając wyznaczonego promień (R₁) przystępuje się do obliczenia długości odcinków prostych; otrzymuje się je odejmując od 400 m długości dwu półkoli, czyli długości obwodu koła o promieniu wyżej wyznaczonym i różnicę dzieląc przez 2.

długość krzywizn bieżni = $\pi (a + 2c + 0,6) \text{ m}$
 długość odcinka prostego (x) = $\frac{400,00 \text{ m} - \pi (a + 2c + 0,6) \text{ m}}{2}$

Pozostaje teraz tylko sprawdzenia, czy w bieżni w ten sposób bieżnię da się wpisać boisko o żądanych wymiarach.

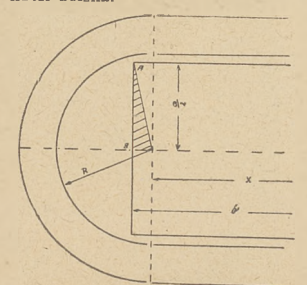
W tym celu rysuje się fragment bieżni z wyrysowanym boiskiem (rys 2).

Z twierdzenia Pitagorasa oblicza się długość OA. Musi być ona mniejsza od promienia R.

Długość OB jest połową różnicy długości boiska i długości odcinka prostego bieżni.

$$\sqrt{OB^2 + a^2} > R^2$$

Wartość AB jest połową szerokości boiska.



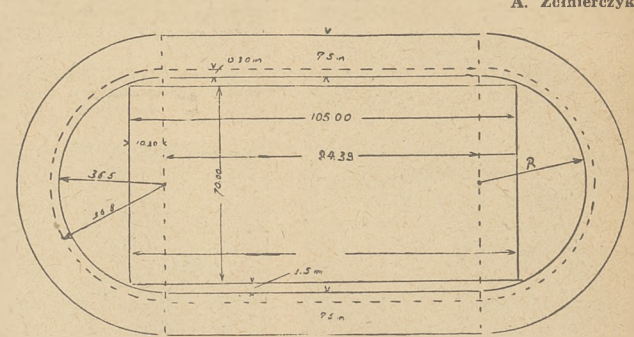
Jeżeli OA będzie większe od promienia R, (bieżnia obecna na roli boiska), wtedy musi się zwiększyć szerokość pasa wolnego, czyli przyjąć dłuższy promień łuku i przeprowadzić obliczenia od nowa. Teraz można już przystąpić do wykreślenia bieżni. Rysuje się oś długą boiska i na niej wyznacza się środki półkoli, odległość ich równa się długości odcinka prostego bieżni. (Rys. 1). Z punktów tych zakreśla się promieniem R = $\frac{a}{2} + c$ łuki bieżni.

Dalej kreśli my, równoległe do osi długiej boiska, styczne do łuków koła. W ten sposób otrzymamy śmy linie wewnętrzna bieżni (bande).

Teraz można już wpisać w bieżnię boisko i wyznaczyć szerokość bieżni. Przy projektowaniu należy pamiętać o tym, że wzdłuż zewnętrznej linii bieżni należy pozostawić pas wolny szerokości co najmniej 1,5 m.

Przykład:
 1. Boisko o wym. 105x70, bieżnia okólna 6-torowa
 2 R = 70,00 + 2x1,5 + 2x0,60
 2 R = 73,60
 R = 36,80
 długość krzywizn = 73,60 x 3,1415 = 231,21
 prosta = $\frac{400,00 - 231,21}{2}$
 prosta = 84,39 m

O bieżni koszowej w następnym numerze.



JAKĄ powziąć decyzję?

Piłka siatkowa
 Boisko jest ciasno otoczone widzami. W czasie gry piłkę prawidłowo przebitą chwytają ktoś z widzów nad boiskiem. Co robi sędzia i jaką wydaje decyzję?

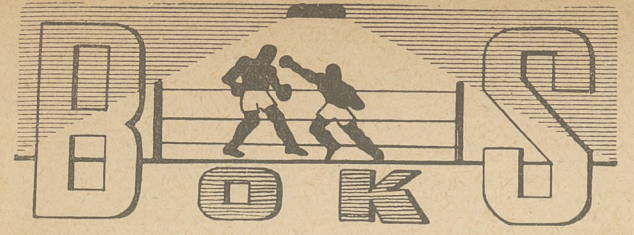
Lekkoatletyka
 1. Czy w biegu wolno mijać zawodnika od strony wewnętrznej?

W biegu na 5 tys. metrów dzwonek obwieścił ostatnie okrążenie. Na czele stawki biegaczy znajduje się zawodnik „A”, który prowadził bieg od samego startu. Na ostatniej prostej zawodnik „B” doszedł prowadzącego. Do mety pozostaje jeszcze 50 m. „B” atakuje i chce mijać prowadzącego. Czuje to „A” i odchodzi na metr od „bandy”. „A” ma w ręku atut. Prowadzi. Nie chce więc dać się minąć i zbacza w prawo. „B” widzi, że minie go od strony zewnętrznej i w tym samym momencie powstaje w jego umyśle plan minięcia go od strony boiska. Jak pomyślał tak uczynił, i zwyciężył. Publiczność podzieliła się na dwa obo-

ODPOWIEDŹ NA PYTANIE z nr 3.

Sędzia zarządza powtórzenie zagrzywki nową piłką bez względu na to, czy któryś z graczy popełnił jakiś błąd, czy nie.

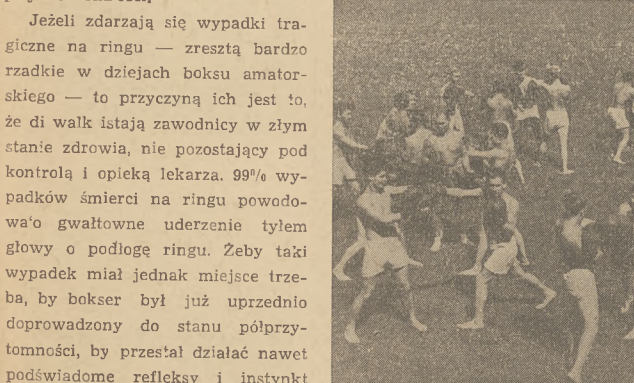
R=36.50
 Stosunek prostych do krzywizn wynosi 1 : 1,37
 Wymary powierzchni potrzebnej do założenia boiska z bieżnią są:
 (1,00 + 7,50 + 36,50 + 84,39 + 36,50 + 7,50 + 1,50) x (1,50 + 7,50 + 1,50 + 70 (0 + 1,50 + 7,50 + 1,50)) = 175,99 x 91,00 m = 15961,49 m²



KNOCK-OUT na RINGU

Sport pięściarski należy do sportów mających bardzo dużo zwolenników — entuzjastów — ale również i przeciwników. Mówiąc o zwolennikach i entuzjastach należy mieć na myśli nie widzów, żadnych emocji walki na ringu — ale ludzi, doskonale rozumiejących wszystkie istotne dodatnie wartości pięściarstwa, wyrabiającego w ćwiczących twardość, bojowość, wolę i wiarę we własne siły. Przeciwnicy boksu wysuwają jako argument, że sport ten jest zbyt brutalny i niebezpieczny. Pojęcie takie jest jednak nierzetelne i trochę naiwne. Boks uprawia się na świecie od setek lat. Jest to okres wystarczający, aby zagwarantować nieszkodliwość tego sportu i ustalić odpowiednie przepisy doskonałości.

Jeżeli zdarzają się wypadki tragiczne na ringu — zresztą bardzo rzadkie w dziejach boksu amatorskiego — to przyczyną ich jest to, że ci walki istają zawodnicy w złym stanie zdrowia, nie pozostający pod kontrolą i opieką lekarza. 99% wypadków śmierci na ringu powodowane gwałtowne uderzenie tyłem głowy o podłogę ringu. Żeby taki wypadek miał jednak miejsce trzeba, by bokser był już uprzednio doprowadzony do stanu półprzytomności, by przestał działać nawet podświadome refleksy i instynkt samozachowawczy. Obowiązkiem jednak sędziego ringowego jest przerwanie walki z chwilą, gdy jeden z przeciwników zaczyna wykazywać rażącą przewagę. Zatem ewentualność wypadku na ringu jest minimalna — jeżeli sędzia stoi na wysokości zadania. Pierwszy wypadek śmierci na ringu w historii boksu amatorskiego w Europie zdarzył się w 1912 r. Francuz Raphael Belli zmarł po otrzymaniu uderzenia w plexus solaris (splot słoneczny). Był to więc wypadek taki sam, jak na ringu w Szczawinie Zdroju. Od tej pory dzieje boksu amatorskiego notują kilkadziesiąt wypadków śmierci na ringu, w porównaniu z milionami walk rozegranych w ciągu tych 37 lat — jest to procent tak mały, iż staje się jasne, że element niebezpieczeństwa w boksie jest minimalny.



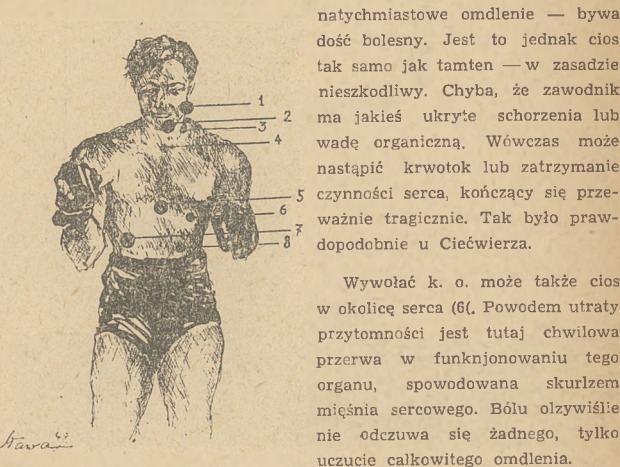
CHCĄ BYĆ GODNYMI NASTĘPCAMI KACPERCZAKA
 TRENING MŁODYCH PIĘŚCIARZY W A. W. P.

Siły cios w podbródek powoduje u zawodnika wstrząs czaszki i zaburzenia narządu równowagi, tzw. błędniaka, znajdującego się w uchu wewnętrznym, jest to przyczyną utraty równowagi. Równocześnie ucisk, wywarły przez dolną szczękę na tętnicę szyjną (arteria carotis) wstrzymuje na moment dopływ krwi do mózgu. Wszystko to jest dostatecznym powodem do utraty przytomności i upadku. Za chwilę krew znów dopływa do mózgu i poczyna normalnie działać poczucie równowagi.

Ważnym elementem jest to, że cios w podbródek powoduje u zawodnika wstrząs czaszki i zaburzenia narządu równowagi, tzw. błędniaka, znajdującego się w uchu wewnętrznym, jest to przyczyną utraty równowagi. Równocześnie ucisk, wywarły przez dolną szczękę na tętnicę szyjną (arteria carotis) wstrzymuje na moment dopływ krwi do mózgu. Wszystko to jest dostatecznym powodem do utraty przytomności i upadku. Za chwilę krew znów dopływa do mózgu i poczyna normalnie działać poczucie równowagi.

Splot słoneczny jest splotem nerwowym, mieszczącym się w dolnym odcinku klatki piersiowej. Jeśli mocne i celne uderzenie pokona opór mięśni i wywrze ucisk na plexus solaris — to trafiony dozna chwilowego wstrzymania oddechu. Często również wskutek podrażnienia nerwu błędnego zostaje wstrzymana działalność serca. W odróżnieniu od ciosu w szczękę — cios w splot słoneczny — o ile nie jest wystarczająco silny, by wywołać natychmiastowe omdlenie — bywa dość bolesny. Jest to jednak cios tak samo jak tamten — w zasadzie nieszkodliwy. Chyba, że zawodnik ma jakieś ukryte schorzenia lub wadę organiczną. Wówczas może nastąpić krwotok lub zatrzymanie czynności serca, kończący się przeżyciem tragicznym. Tak było prawdopodobnie u Ciechwierza.

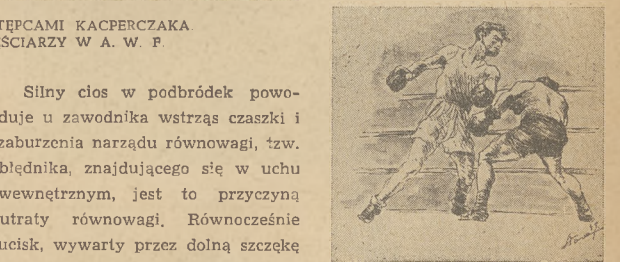
Wywołać k. o. może także cios w okolicę serca (6). Powodem utraty przytomności jest tutaj chwilowa przerwa w funkcjonowaniu tego organu, spowodowana skurczem mięśnia sercowego. Bólu odczuwać nie odczuwa się żadnego, tylko uczucie całkowitego omdlenia.



Dalsze czułe miejsca to przede wszystkim podbródek (2), splot słoneczny (splot słoneczny (5) i serce (6).

Dalsze czułe miejsca to przede wszystkim wątroba (7), szyja pod uchem, gdzie uderzenie wywiera bezpośredni ucisk na tętnicę szyjną (3) i tchawicę (4). W szyję i tchawicę zresztą trafić przeciwnika jest bardzo trudno. Uderzenie w wątrobę jest bardzo bolesne, ale trafiony nie traci przytomności. W momencie bólu nie jest on jednak zdolny do jakiegokolwiek akcji.

Klasyczny k. o. — wywierający na niekompetentnym widzu duże wrażenie — nie jest w rzeczywistości niczym więcej niż tylko wykorzystaniem pewnych fizjologicznych właściwości organizmu ludzkiego.



Nie wolno uprawiać boksu bez opieki lekarza! Tylko systematyczne badania lekarskie zapewnić mogą całkowite bezpieczeństwo zawodnika na ringu.

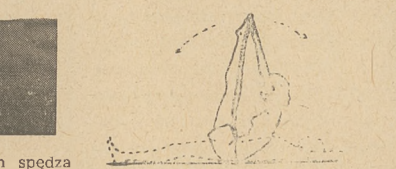
PRZEZ SPORT DO PRZODOWNICTWA W PRACY

Liliana Bożuta nie jest wyjątkowym zjawiskiem wśród robotnic fabrycznych. Jest jedną z wielu, bardzo wielu. Cechuje ją pilność, urok dziewczęcy i wdzięk ruchów.

Sport z jej życiem jest tak samo związany — jak praca. Za rzecz zupełnie naturalną uważa uprawianie codziennej gimnastyki porannej przy głośniku lub jeśli czas na to nie pozwala, nie zapomina wykonać choć kilka ćwiczeń prostujących, którym zawdzięcza piękną postawę.

W fabryce czuje się lepiej, gdy drogę z domu do fabryki przejdzie

więcej — jest to bezsprzecznie wielki wysiłek, ale dla Liliany jest to tylko gimnastyka sprawnościowa sa-



CODZIENNA GIMNASTYKA LILIANY BOŻUTY.

szybkim krokiem marszowym. Praca zawiązki w 1-mie E. Wedel odbywa się w pozycji siedzącej, a stłoki zapach cukierków zmniejsza apetyt. Gimnastyka i sport jednak doskonale przeciwdziałają ujemnym wpływom pracy zawodowej. Toteż kobiety przyzwyczyły się już do 10-minutowych ćwiczeń wśród pracy. Młodość i siły Liliany pragną jednak więcej ruchu, większego wysiłku wszystkich mięśni. Jeśli w ciągu 8 godzin pracy zwinie 60 kg drobnych cukierków — a niekiedy i

mych palców. Po zajęciach spędza więc czas na boisku i pływalni. W ostatnich 2 latach zajęła pierwsze i drugie miejsce w Biegu Narodowym. Trenuje dalej, ażeby w tym roku zdobyć odznakę sprawności fizycznej.

Jesli umie znaleźć w swym życiu dość czasu na to, aby uprawiać sport, to nie tylko dlatego, że ćwiczenia fizyczne dają jej zadowolenie i pozwalają zaspokoić szlachetną ambicję pierwszeństwa w walce na bieżni.



Wszyscy na start w marszach jesiennych „Szlakami Zwycięstw”:

- Marsze Jesienne Szlakami Zwycięstw, to związanie sportowców z najpiękniejszą historią walk polskiego żołnierza.
- Marsze Jesienne — to manifestacja sportowców w miesiącu przyjaźni Polsko-Radzieckiej.
- Marsze Jesienne, to manifestacja sportowców w walce o pokój.



NA STADIONIE...

Stokroć ważniejszą przyczyną, dla której Liliana bierze udział w życiu sportowym jest jej najgłębsze przekonanie o tym, że siły, wzmocnione dzięki ćwiczeniom fizycznym, niezłomność, tężyzna i hart — walory zdobyte w walce sportowej — będzie mogła przenieść na teren swej pracy zawodowej, do fabryki.

Toteż, gdy w fabryce przystąpiono do współzawodnictwa pracy, Liliana, przepojona duchem sportowym, pełna zapału i energii, postanowiła być i tu jedną z najlepszych.

Z ruchów odgadnąć łatwo, że zrzeczność wytrwałość i zacięcie sportowe ułatwiają jej zdobycie zaszczytnego tytułu przodownicy.

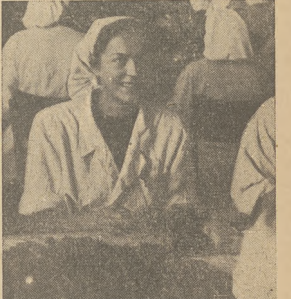
Dzięki racjonalnemu treningowi — wspaniałe wyniki w pracy przychodzą same, bo praca nie męczy. Umiarkowanie wysiłku fizycznego w sporcie dało jej zapał do pracy.

Ten zapał właśnie i ten entuzjazm młodości przyczynia się do szybkiej budowy Polski Socjalistycznej, Polski szczęśliwych ludzi, którzy potrafią przewycięzać wszelkie przeszkody w wycieczkim marszu ku sprawiedliwości społecznej i pokojowi świata.

DZIEŃ LILIANY BOŻUTY:



NA PŁYWALNI...



PRZY PRACY...



NA STADIONIE...

TECHNIKA · TRENING · TAKTYKA



Nawet nie wszyscy piłkarze wiedzą, że wieloboje istnieją nie tylko w lekkiej atletyce. W piłkarstwie zdobyły sobie one poważne znaczenie w programach wyszkoleniowych, jako część treningów i jako sprawdzian umiejętności czy postępów. Zasadą wieloboju piłkarskiego jest ocena wszechstronnych umiejętności technicznych graczy. Składa się ona zawsze z prób gaszenia piłki, uderzeń, główkowania, prowadzenia itd. — jednakowo potrzebnych w grze i obrońcy i napastnikowi. Duża rozpiętość w doborze konkurencji i różne sposoby punktowania nie doprowadziły do ustalenia jakiegoś schematu. Program wieloboju musi być zawsze dostosowany do stopnia zaawansowania technicznego drużyny, z uwzględnieniem przerobionych już na treningach elementów.

Zawody wewnętrzno-klubowe w pięcioboju piłkarskim mogą być bez trudności przeprowadzone na normalnym treningu. Podajemy jeden z przykładów takiego pięcioboju, wypróbowanego na wielu obozach, a odpowiadającego nawet drużynowo początkującym. Ze sprzętu sportowego i przyborów potrzebne są: 3 piłki do gry, 1 stoper, chorągiewki, paliki i poprzeczki do skoku wwyż. Pięciobój ten składa się z prób: 1) gaszenia, 2) główkowania, 3) żonglerki nogą, 4) uderzenia, 5) prowadzenia piłki. Maksymalna ilość zdobytych punktów wynosi — 100.

Oto zasady przeprowadzenia i punktowania:

1. Gaszenie. Próba gaszenia piłki na ziemi dowolną częścią stopy. Piłka do gaszenia rzuca się ręką przez instruktora, z odległości 8—10 mtr tak aby normalnym łukiem spadła przed zawodnika. Obowiązują 4 próby gaszenia — 2 lewą nogą i 2 pra-

czy barkiem. Za każde kolejne podbicie głową otrzymuje się jeden punkt. Maksymalna ilość zdobytych punktów — 20. Za większą ilość podbici nie przyznaje się dalszych punktów. Dozwolone trzy próby, do punktacji liczy się tylko najlepsza.

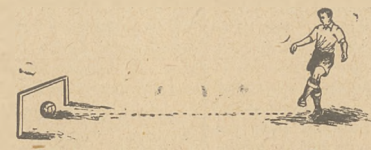
4. Uderzenie. Próba uderzenia piłki dowolną częścią stopy (za wyjątkiem „szpica”). Piłka stojąca, w odległości 10 m od małej bramki 1 m x 80 cm. Cztery uderzenia — 2 lewą nogą i 2 prawą. Za celne trafienie do bramki przyznaje się 5 pkt. Ma-



3. Żonglerka nogą. Próba podbijania piłki nogą. Zawodnik podrzuca piłkę ręką i rozpoczyna kolejne podbicia piłki jedną nogą (nie wolno zmieniać nóg) aż do czasu upadku piłki na ziemię lub dotknięcia ziemi stopą nogi pod-

krywalna ilość do zdobycia 20 pkt. Za trafienie w słupek lub poprzeczkę bramki jeżeli piłka nie przejdzie bramki — 0 pkt.

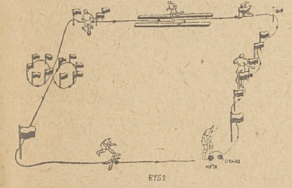
5. Prowadzenie. Próba prowadzenia piłki po wyznaczonym torze z przeszkodami. Trasa prowadzi-



bijającej. Podtrzymanie piłki piersią lub podbicie udem dozwolone. Również trzy próby, z których najlepsza liczy się do punktacji. Za każde kolejne podbicie piłki do 20 razy — jeden punkt. Maksymalna ilość zdobytych punktów 20.

nia tworzy kwadrat o bokach 20 metrów. Start i meta w jednym miejscu, w kole o średnicy 0,5 m. Na drodze prowadzenia ustawione jest 7 przeszkód: 1) mijanie pojedynczych przeciwników (chorągiewek) wężykiem, 2) przejście wraz z piłką środ-

Autorzy licznych artykułów, omawiających zagadnienie wychowania nowych rzesz sportowców, świadomych prawdziwych założeń sportu demokratycznego, pominieli albo nie podkreślili dostatecznie konieczności wychowania widza sportowego.



wą. Za bezbłędne wykonanie gaszenia otrzymuje się 5 pkt, maksymalna ilość do zdobycia 20 pkt. Gaszenie źle wykonane — 0 pkt. Należy przyjąć zasadę, że wszystkim startującym rzuca piłkę ten sam instruktor i ta sama osoba przeprowadza ocenę punktową.

2. Główkowanie. Próba podbijania głową piłki (żonglowanie) przez pojedynczego gracza. Piłkę podrzuca sobie sam zawodnik ręką i rozpoczyna główkowanie kolejnymi podbiciami głową. Nie wolno sobie pomagać ręką, nogą

WYCHOWUJMY WIDZĄ

wijającej spotkanie z dużej odległości, tym bardziej, iż widzowie sugerują się uwagami sąsiadów. Właśnie te uwagi, często świadczące o zupełnej ignorancji elementarnych przepisów, są przyczyną nieporozumień.

Niesłuszną uwagą, usłyszaną przez sąsiada, zostaje przyjęta jako pewnik i potęguje niezadowolone widza z orzeczenia sędziego lub zachowania się zawodnika. W czasie każdego spotkań uwag takich pada tysiące. Świadczą one najdobitniej o tym, że wielu ludzi, uczęszczających na imprezy n'e zna się zupełnie na sporcie. Stan ten nie powinien trwać dłużej. Musimy wychować widza sportowego.

kiem pomiędzy dwoma przeciwnikami 3) przejście z piłką korytarzem szerokości 1 m pomiędzy dwoma poprzeczkami do skoku wwyż lub liniami, 4) zwód przy prowadzeniu przez przesunięcie piłki między chorągiewkami a obiegnięcie samemu z boku, 5) przeprowadzenie piłki po ósemce oznaczonej palikami, 6) przesunięcie piłki pod przeszkodę a przeskoczenie jej samemu górną, 7) zgaznienie piłki w kole, które jest właściwym zakończeniem prowadzenia. Próba odbywa się na czas. Zie om'niecie przeszkód wymaga cofnięcia się, ale nie powoduje punktów karnych. Dozwolona jedynie jedna próba, Za najlepszy czas przyznaje się 20 pkt. Czas o jedną sekundę gorszy daje jeden punkt mniej tzn. że za piłkarz gorszy od zwycięzcy o 20 sekund otrzymuje 0 pkt.

Zwycięzcą pięcioboju zostaje ten, kto zdobył w sumie największą ilość punktów. W wypadku jednakowej ilości zdobytych punktów o miejscu decyduje lepszy czas w prowadzeniu piłki.

Odmianą tego pięcioboju dla drużyn starszych będzie próba rzutu z linii bocznej (rzut z autu), który możemy wstawić zamiast żonglerki nogą. Próba ta przeprowadzona jest jako rzut na odległość, wykonywana z miejsca z zachowaniem przepisów piłkarskich o rzucie z autu. Dozwolone trzy próby, do punktacji liczona tylko najlepsza. Za odległość 10 mtr. — 0 pkt. za każdy następny mtr. — jeden punkt. Maksymalna ilość do zdobycia 20 pkt. — tzn za rzut 30 mtr.

Oczywiście podany pięciobój nie wyczerpuje wszystkich możliwości przeprowadzania w piłkarstwie wieloboju, ani też nie wyczerpuje wszystkich elementów technicznych. Dla drużyn zaawansowanych zamiast pięcioboju wprowadza się dziesięciobój.

Dobrze i sprawnie zorganizowane zawody wieloboju piłkarskiego wprowadzają duże zainteresowanie i naprawdę warto je wprowadzić do programu naszych treningów.

T. Forjś.

„Ożar”



Ogłoszony przez Redakcję „Sportowca” konkurs wywołał żywe zainteresowanie wśród czytelników. Świadczą o tym najlepiej listy, a nawet pierwsze zdjęcia otrzymane z terenu, mimo że termin nadsyłania upływa dopiero w dniu 1 listopada.

Przypominamy raz jeszcze 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 uchwyconego momentu,

b) kompozycja,

c) technika wykonania.

Format zdjęć nie mniejszy niż 9 x 12 cm. Papier białoczerwony.

3. Za najlepsze zdjęcia przyznane 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.

4. Zdjęcia należy nadsyłać do redakcji dwutygodnika „Sportowiec”, Warszawa, Marszałkowska 58, do dnia 1 listopada 1949 r. Zdjęcie powinno być opatrzone godłem i szczegółowym opisem, uwzględniającym miejsce i datę

wykonania, nazwę zawodów, konkursu, nazwiska zawodników przedstawionych na zdjęciu itp. Do zdjęć należy dołączyć zamkniętą kopertę oznaczoną tym samym godłem, zawierającą nazwisko, imię i adres uczestnika konkursu.

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

Nadesłane zdjęcia nie będą zwracane. W skład Sądu Konkursowego wchodzi przedstawiciele: Min. Kultury i Sztuki, Polskiego Towarzystwa Fotograficznego, Głównego Urzędu Kultury Fizycznej i Redakcji „Sportowca”.

1. Kiedy i w jakich zawodach uzyskano na boiskach Polski wyniki lepsze od rekordów światowych w lekkiej atletyce męskiej?
2. Czy zdarzały się na Igrzyskach Olimpijskich wypadki, ażeby — mimo zwycięstwa — pozbawiono zawodników złotych medali?
- 3) Co to jest gynkhama motocyklowa?
4. Jak długo trwało najkrótsze i najdłuższe spotkanie pięściarskie?
5. Ile minut trwa gra w piłkę siatkową?

Odpowiedzi w następnym numerze.

ODPOWIEDZI NA PYTANIA z Nr 3

1. Pierwsze Igrzyska w starożytności odbyły się w 776 r. przed Chr., a Igrzyska nowożytnie rozgrywa się od r. 1896. Reprezentacja Polski startowała po raz pierwszy na Igrzyskach Paryskich w 1924 r.

2. Spinning jest to gałąź sportu, polegająca na zarzucaniu wędki do celu i na odległość. Zawodnik radziecki, Sabunajew, zarzucił wędkę na odległość 92,4 m.

3. Murzyni celują przede wszystkim w biegach krótkich. Najwybitniejszymi ich przedstawicielami w biegach na 100 i 200 m byli: Tolan, Metcalf, Owens, Dillard i inni. Do doskonałych wyników doszli Murzyni również w skoku w dal, w pchnięciu kulą (Fonville) oraz w boksie.

4. Najwięcej tytułów mistrzowskich w lekkiej atletyce zdobył doskonały wieloboista Antoni Cejzik. W latach 1924 — 1932 Cejzik zdobył aż 22 tytuły mistrza Polski.

5. Rekorzystą świata wszechwag w podnoszeniu ciężarów jest zawodnik radziecki w wadze półciężkiej, Grzegorz Nowak, z wynikiem 142,5 kg, w wyciskaniu oburącz i z wynikiem 432,5 kg w trójboju olimpijskim (wyciskanie, rwanie, wpychanie).



JERZY OŻAROWSKI

T E N I S

Demokratyczny sport
forty law dla mas
leci głos ponad kort.
lingsline, out.
Masowy sport,
volley, set,
jaki score?
zrozumieć — niewielka rzecz.

Backhand, dropshot.
lob, smatch,
lingsline, shot,
second match
Set 6:4 dla Ika,
service, please,
czyż nie można dostać bzik.
I am verry ill.

OD REDAKCJI:

Doprowdy byłby czas, ażeby nazwy angielskie zastąpić polskim mianownictwem. Może Polski Związek Tenisowy poczyni odpowiednie w tym kierunku starania.

Warunki prenumeraty:
w prenumeracie indywidualnej:
miesięcznie 60 zł, kwart. 170 zł, półrocz. 340 zł, rocznie 690 zł;
w prenumeracie zbiorowej (ponad 10 egz.):
miesięcznie 50 zł, kwart. 150 zł, półrocz. 300 zł, rocznie 600 zł.
Prenumeratę wpłacać należy na konto PKO I-11 469

REDAGUJE
KOLEGIUM
REDAKCYJNE

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