

427 - ...

Sportowiec

WARSZAWA
1 STYCZANIA 1950
Nr 1 (10) Rok II
CENA 30 ZŁ

118/571



409141 IV

1950

9



1
9
5
0

1
9
5
0

**W NOWYM ROKU - NOWE SIŁY
DO WALKI O POKÓJ**

KIEROWNICY SPORTU CSR W WARSZAWIE



UCZYSTWA DEFILADA NA MISTRZOSTWACH LEKKOATLETYCZNYCH ZSRR W MOSKWI

PRZEGLĄD WYDARZEŃ

IMPREZY MIĘDZYNARODOWE

Czechosłowacja — Szwecja w hokeju na lodzie. Dwa spotkania rozegrane w Sztokholmie przyniosły zwycięstwo Czechosłowacji w stosunku 5:3 oraz porażkę w stosunku 0:5. Drugie spotkanie stało na bardzo niskim poziomie technicznym wobec złego stanu lodu, spowodowanego odwilżą.

Międzynarodowe Igrzyska Związków Zawodowych Francji (FSGT) rozegrane w Paryżu przyniosły dwa duże sukcesy barwom Polski. Piłkarze związkowi pokonali znakomitą drużynę Węgier w stosunku 5:2, a bokserzy wygrali z Francją 10:6. Spośród bokserów polskich zwycięstwa odnieśli: Scigo, Sadowski, Chychła i Grzelak, Grzywoz i Nowara nieśli walki remisowe; przegrali: Kargier i Rutkowski.

IMPREZY KRAJOWE

Łyżwiarstwo. Inż. Kalbarczyk doznał pierwszej, od lat dwudziestu, porażki. Młody łyżwiarz warszawskiej Legii — Lewandowski — pokonał swego nauczyciela i opiekuna w biegu na 500 i 5000 m, przyczym osiągnął niezłe czasy 3:10 i 12:05,0 sek.

Hokej na lodzie. W związku z uroczystością otwarcia „Torkatu” rozegrano międzymiastowy mecz hokejowy Kraków — Śląsk, zakończony zwycięstwem Krakowa 4:3.

Koszykówka. Wyniki spotkań ligowych: Kolejarz Poznań — Włókniarz Łódź 41:36, Kolejarz Poznań — Spójnia Łódź 55:58, AZS Warszawa — AZS Kraków 48:22, Gwardia Kraków — Ogniwo Kraków 42:33, Spójnia Gdańsk — Związkowiec Poznań 42:37, AZS Warszawa — Stal Świętoch 79:57, Kolejarz Toruń — Związkowiec Poznań 59:45, Kolejarz Poznań — AZS W-wa 59:46, Spójnia Łódź — Kolejarz Toruń 85:56, AZS W-wa — Związkowiec Poznań 44:32, Włókniarz Łódź — Kolejarz Toruń 81:67, Kolejarz Ostrów — Stal Świętoch 32:31. Prowadzą AZS Warszawa, Spójnia Łódź i Spójnia Gdańsk, przyczym wszystkie te drużyny mają po jednę porażkę.

Szermierka. Mistrzostwa Warszawy rozegrane w konkurencji ogólnopolskiej przyniosły swego rodzaju sensację. W finale szabli zwyciężył weteran szermierki Czachy (Śląsk) przed młodym ślązakiem Czajkowskim. Trzeci był kpt. Fokt czwartym — Sobik. We florecie kobiet pierwsze miejsce zajęła Markowska, bijąc w dogrywce mistrzynię Polski — Nawrocką.

Na zaproszenie G.U.K.F. przybyła do Warszawy delegacja przedstawicieli władz sportowych Czechosłowacji. Kilkudniowy pobyt gości czechosłowackich miał na celu zacieśnienie stałej wymiany doświadczeń na polu w.f. i sportu oraz skoordynowanie planów rozwoju kultury fizycznej.

Celem zapoznania naszego społeczeństwa z założeniami ideologicznymi i organizacyjnymi kultury fizycznej w bratniej Czechosłowacji odbyto szereg narad, zebrań i konferencji prasowych, na których kierownik Państwowego Urzędu Kultury Fizycznej CSR, Pokorny, zapoznał zebranych z aktualnymi zagadnieniami odrodzonego ruchu sportowego Czechosłowacji. Podkreślił on olbrzymią wagę zadań politycznych sportu jako środka wychowania obywatela nowego typu — człowieka mocnego, zdrowego, zdolnego do pracy i obrony kraju. Po drodze do socjalistycznego rozwoju kultury fizycznej Czechosłowacja kroczy ramię przy ramieniu ze wszystkimi państwami demokracji ludowej, świadoma tego, że drogę

tę utorowały i torują nadal doświadczenia przodującego w świecie sportu radzieckiego.

Organizacje i związki sportowe Czechosłowacji skupiają się w COS (Ceskoslovenska Obec Sokolska), który realizuje zasady powszechnego demokratycznego ruchu sportowego. Olbrzymią rolę spełniają tu czechosłowackie organizacje młodzieżowe.

Ludowy ruch sportowy, oczyszczony z tradycji burżuazyjnych, zjednoczony w ramach postępowego Sokola, ogarnął już i uaktywnił szerokie masy społeczeństwa. Wśród wielu istotnych zagadnień masowego ruchu sportowego CSR — jedno ma specjalny ciężar gatunkowy. Jest to zagadnienie nowej, socjalistycznej moralności i etyki sportowej. W walce o tę moralność, państwowe i społeczne kierownictwo ruchu sportowego nie waha się przed radykalnymi posunięciami. Jednym z nich jest ograniczenie nadmiaru spotkań międzynarodowych. Częste, odrywające ludzi od warsztatów pracy wyjazdy za granicę kryją w sobie niebezpieczeństwo wypaczenia istotnych zadań sportu, który ma wspomagać

a nie dezorganizować pracę zawodową.

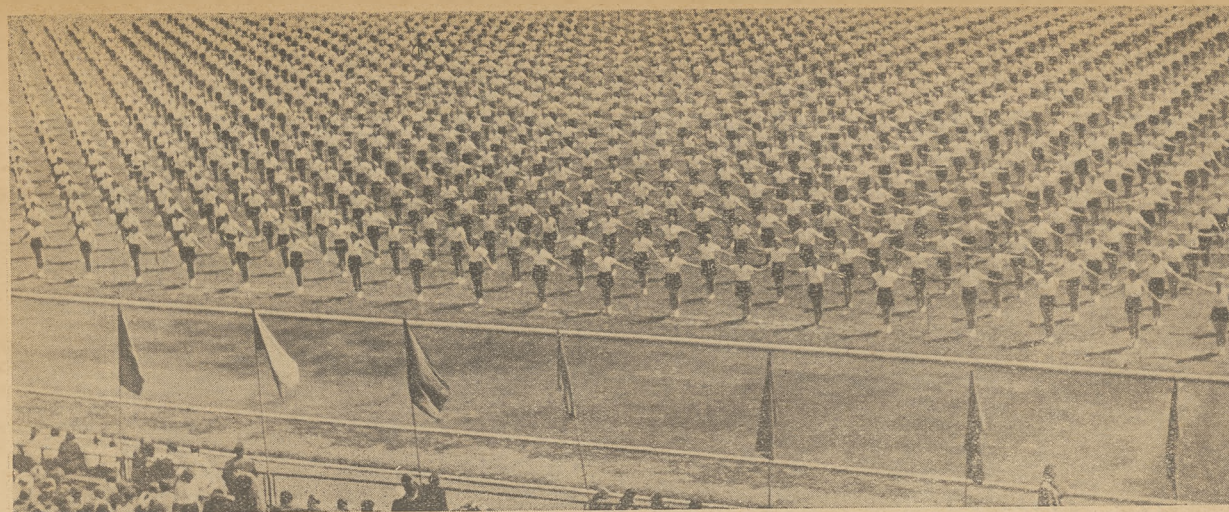
W wyniku obrad ustalono wytyczne i formy dalszej współpracy sportowej między obydwoma zaprzyjaźnionymi krajami. Wyciągając wnioski ze wspólnych doświadczeń postanowiono skoordynować pracę od wewnątrz, od podstaw oraz w kierunku kształtowania i ugruntowywania socjalistycznej moralności sportowej.

Delegaci władz sportowych Czechosłowacji podkreślali wielokrotnie zbieżność dróg rozwojowych kultury fizycznej CSR i Polski oraz ogromną perspektywę dalszego zacieśniania się współpracy masowego sportu obu krajów. Serdeczna i pełna wzajemnej życzliwości atmosfera rozmów i konferencji najwyższych władz sportowych przyczyniła się niewątpliwie do zacieśnienia więzów przyjaźni między Polską a Czechosłowacją.

Wypowiedzi członków delegacji Czechosłowackiej wyrażały olbrzymie uznanie dla wspaniałych osiągnięć naszego narodu na odcinku odbudowy i rozwoju gospodarczego Polski.



Powitanie delegacji czechkiej. Od lewej: Stefanec (kier. Słowackiego Urzędu K. F.), Nechwatel — attaché kult. Amb. CSR w Warszawie, Benedk — kier. C.O.S. Słowacji, Peskowa — zast. gen. sekr. C.O.S., Maticjka — przew. Kom. Międzynarodowej C.O.S., Penninger — Nacz. C.O.S., Szemberg — Wicedyr. Główn. Urzędu Kultury Fizycznej, Pokorny — Kier. Państw. Urzędu K. F. w Czechosłowacji, Nawrocki — Nacz. Wydz. Imprez Masowych GUKF., Poseł Motyka — Dyr. Główn. Urzędu Kultury Fizycznej, Rzeszot — Kier. ref. w.f. przy Zarz. Główn. Z.M.P., Spirk — Gen. Sekretarz C.O.S., Kosman — Wicedyr. GUKF., Brzeziński — Nacz. Wydz. Propagandy i Wydawnictw GUKF.



POKAZY GIMNASTYKI ZBIOROWEJ NA I OGÓLNOPOLSKICH IGRZYSKACH SPORTOWYCH MŁODZIEŻY SZKOLNEJ W WARSZAWIE.

NA STARCIE DO NOWEGO ETAPU

Święto Nowego Roku stwarza okazję do podsumowania osiągnięć roku ubiegłego i postawienia zadań na rok nadchodzący. W naszym ustroju analiza przeszłości i planowanie na przyszłość są nie tylko związane z noworocznymi tradycjami, — ale stanowią podstawę naszej polityki gospodarczej i kulturalnej, — naszej planowej gospodarki.

Dzień 31 grudnia 1949 r. zamknął ważny etap w historii kultury fizycznej w Polsce. Właśnie z końcem roku Sejm Rzeczypospolitej uchwalił ustawę o zasadniczym znaczeniu, powołującą Komitet Kultury Fizycznej, jednolite, najwyższe kierownictwo sprawami wychowania fizycznego i sportu. Z nowym rokiem rozpoczynamy pracę, uzbrojeni w nowe możliwości organizacyjne Komitetu Kultury Fizycznej, w oparciu o 6-letni plan gospodarczy, którego część składową stanowi dziedzina kultury fizycznej. Rozpoczynamy pracę mając pełną świadomość kierunków rozwojowych wychowania fizycznego i sportu, kształtując ten rozwój zgodnie z najistotniejszymi interesami mas pracujących, dla podniesienia ich zdrowia i sił, dla zwiększenia wydajności pracy i obronności kraju.

Powołanie Komitetu Kultury Fizycznej jest ostatnim ogniwem przeprowadzonej w ciągu 1949 roku reorganizacji

sportu polskiego. Wprawdzie stoi przed nami jeszcze wiele ważnych problemów organizacyjnych, ale rozwiązywać je będziemy na bazie już dokonanej pracy organizacyjnej w dziedzinie kultury fizycznej.

Na innym miejscu piszemy o poważnych osiągnięciach sportu polskiego w 1949 r., podkreślając znane wszystkim działaczom sukcesy organizacyjne masowych imprez sportowych, coraz lepiej pracujących Zrzeszeń Sportowych, coraz bardziej masowych ludowych zespołów sportowych, coraz sprawniej pracującej prasy sportowej.

Ale rok ubiegły prócz osiągnięć organizacyjnych, dał nam cenne doświadczenia na przyszłość, jak należy likwidować błędy i braki, dał nam wyraźne wskazówki zawarte w uchwale Biura Politycznego P.Z.P.R. czołowej partii narodu, która wyraźnie stwierdziła wielką społeczną rolę kultury fizycznej.

Mamy więc podstawy organizacyjne i materialne do szybkiego rozwoju i zlikwidowania wieloletniego zacofania; mamy strukturę odpowia-

dającą potrzebom mas pracujących; mamy więc formę, którą trzeba wypełnić konkretną treścią ideowej pracy. Tę treść daje żywy człowiek. Nie będzie rozwoju kultury fizycznej przy najlepszej nawet strukturze organizacyjnej, bez ideowej, ofiarnej pracy działaczy, wychowawców i sportowców, bez zapału i młodzieńczego entuzjazmu, pokonujących wszelkie trudności na drodze do umasowienia wychowania fizycznego i sportu. Doświadczenie 1949 roku wykazało, że wielu działaczy sportowych traktowało wzrost państwowej opieki nad kulturą fizyczną, jako ograniczenie ich możliwości pracy ideowej. Ten fałszywy pogląd szerzyli ci, którzy pragnęli nadal traktować sport polski, jako własne podwórko, na którym mogą robić, co im się podoba.

Przeprowadzone zmiany, uwieńczone powołaniem Komitetu Kultury Fizycznej stawią przed działaczami nowe wielkie zadania. Działacz sportowy — to pracownik wielkiej idei, wychowawca nowego człowieka. Kierownik zrzeszenia, związku spor-

towego, każdy prosty aktywista w kole sportowym, każdy sędzia czy instruktor w.f., — wszyscy oni są żołnierzami walczącymi o zdrowie i radość, o nowe oblicze naszej młodzieży. Tylko w ustroju socjalistycznym rola działacza sportowego nabiera tak głębokiej społecznej treści.

Dlatego u progu nowego, 1950 roku, u progu nowego wielkiego okresu w rozwoju kultury fizycznej, uzbrojeni w doświadczenia bratnich narodów demokracji ludowej a przede wszystkim we wspaniałe doświadczenia Związku Radzieckiego, wielką wagę przywiązujemy do wychowania nowej kadry działaczy sportowych i otoczenia opieką tych kadr dotychczasowych, które pozytywnie pracują dla Polski Ludowej. Żywa i systematyczna praca przede wszystkim w dołowych komórkach organizacyjnych, w kołach sportowych przy zakładach pracy, w LZS-ach, w kołach szkolnych, w klubach i sekcjach — oto podstawa właściwego rozwoju kultury fizycznej. Tę pracę prowadzić musi masowy, stale podnoszący swoje kwalifikacje aktywny sportowy, przede wszystkim członkowie ZMP, prowadzić tę pracę muszą związkowcy, członkowie Samopomocy Chłopskiej i innych organizacji pod jednolitym kierownictwem Komitetu Kultury Fizycznej.

LUCJAN MOTYKA
Dyrektor Głównego Urzędu Kultury Fizycznej

Z okazji Nowego Roku w imieniu kierownictwa kultury fizycznej składam wszystkim działaczom, instruktorom, aktywistom i sportowcom serdeczne życzenia dalszej ofiarnej, jeszcze wydajniejszej i bardziej ideowej pracy dla dobra Polski Ludowej.



EMIL Z BOHATER

OD SPECJALNEGO WYSŁANNIKA

Kapitan Emil Zatopek jest dziś w Pradze osobistością tak popularną, że zdobycie jego adresu nie nastęrcza trudności.

Ale złapać Zatópka, to wcale nie taka prosta sprawa. Jak bowiem przystało na rekordzistę świata jest on tak „zalatany”, że nigdzie go dogonić nie sposób. Od rana do nocy nie ma go w domu. Ciągłe gdzieś służbowo biega po mieście. (Zatopek pracuje w Wydziale Sportu w dowództwie Armii CSR).

Dopiero po czterech dniach daremnych wysiłków udaje się schwycić Zatópka w jego mieszkaniu.

— Proszę o wywiad dla „Sportowca”.

Nie czekając na moje pytanie, Zatopek sadza mnie przy stole, a sam, chodząc po pokoju, mówi:

— Oczywiście chodzi ci o mój rekord światowy na 10 km. A więc musisz wiedzieć, że gdy pobielem go po raz pierwszy 12 czerwca, nazwano to największym triumfem CSR w tym sezonie sportowym. Tymczasem w 2 miesiące później Heino znowu wpisał swe nazwisko na listę rekordzistów świata na tym dystansie. Pomyślałem, jakże więc będzie z tym największym triumfem Czechosłowacji? I już wtedy postanowiłem, że rekord Heino muszę jeszcze raz poprawić w tym roku.

Aby móc pójść na „pewniaka” na pobicie rekordu, trzeba mi było na przygotowanie się pełnych 3 tygodni specjalnego treningu. Przygotowania te mogłem zacząć dopiero 28 września. Początkowo obawiałem się, że może być już za późno na pobicie rekordu, jednakże po kilku rozmowach z ppik Sablem zmieniłem zdanie. Za jego radą próbę pobicia rekordu zgłosiłem na 22 października.

— A jak wyglądał ten twój specjalny trening?

— Zasadniczo oparłem zaprawę na treningu codziennym na bieżni systemem sprintów, przeplatanych wolnym, luźnym „truchtem”.

Pierwszego dnia treningu przebiegłem 5x200 m i 20x400 na pół sily oraz 5x200 na 3/4 sily, przeplatając każdy odcinek sprintu 200 m,

wolnego „truchcia”. W ten sposób już pierwszego dnia przebiegłem bez przerwy 10 km sprintem i 5.800 m wolnym truchtem. Od drugiego aż do piętnastego dnia treningu biegałem 5x200 m, 30x400 m i 5x200 m, przeplatając również „truchtem” po 200 m. W ciągu tych czternastu dni przebiegałem więc codziennie po 14 km sprintem i 7.800 m „truchciem”. W szesnastym dniu trenowałem nieco lżej, tak jak pierwszego dnia. Siedemnastego dnia wypoczywałem, osiemnasty dzień treningu był znowu taki, jak pierwszy. Dziewiętnastego dnia znowu wypoczywałem, zaś dwudziestego przebiegłem już „tylko” 5x200 m na 1/2 sily, 10x400 m na 1/4 sily i 5x200 m na 3/4 sily. W przeddzień zawodów wieczorem przebiegłem 2 km wolnym tempem, i 4x100 m na pełną szybkość. Ogółem w czasie 22 dni przygotowałem do rekordu przebiegłem blisko 400 km, z tego większość sprintem.

Przez cały czas tej zaprawy stosowałem codziennie lekką gimnastykę i masaż a raz w tygodniu lekką łaźnię. Spałem codziennie 9 — 10 godzin, jadłem 4 razy dziennie lekkie pożywne posiłki. Moje przygotowania spełniły swą rolę: czułem się znakomicie. Wiedziałem już, że osiągnęłem formę, jakiej nie miałem jeszcze nigdy w życiu.

Przed samym biegiem przeczytałem raz jeszcze wyznaczone międzyczas. Po strzale ruszyłem z tą myślą, aby na pierwszych kilometrach możliwie się oszczędzać. Pierwsze okrążenie przebiegłem w 72 sek. zamiast przewidywanych 70. Nie pozostawało mi nic innego, jak przyspieszyć tempo, nie oglądając się na oszczędzenie sił. Po kilku okrążeniach udało mi się wyrównać opóźnienie z pierwszego okrążenia, zaś po 2 km, publiczność wybuchła entuzjazmem, gdy ogłoszono, że moje międzyczas jest lepsze niż wyniki Heino w jego rekordowym biegu.

Szło już teraz tylko o wytrzymanie tempa i niepoddanie się zmęczeniu. Muszę tu powiedzieć, że liczna publiczność swym dopingiem dopomogła mi znacznie do dania z siebie największego wysiłku. Gdy przyszło ostatnie okrążenie, obliczałem w myśli, że rekord pobije o jakieś 3—4 sekundy. Doping publiczności sprawił, że finisz mój wypadł lepiej, niż przewidywałem. Popra-

DROGA ZATOPKA DO REKORDU

| Rok | 800 m. | 1.000 m. | 1.500 m. | 3.000 m. | 5.000 m. | 10.000 m. |
|------|--------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| 1941 | — | — | 4:20.0 | — | — | — |
| 1942 | 2:02.8 | — | 4:13.9 | 9:12.2 | — | — |
| 1943 | 1:58.7 | 2:35.8 | 4:01.6 | 8:56.0 | 15:26.6 | — |
| 1944 | 1:59.8 | 2:37.5 | 3:59.5 | 8:34.0 | 14:55.0 | — |
| 1945 | — | 2:34.6 | 4:01.4 | 8:33.4 | 14:50.8 | — |
| 1946 | — | 2:37.5 | 3:57.6 | 8:21.0 | 14:25.8 | — |
| 1947 | — | — | 3:52.8 | 8:08.8 | 14:08.2 | — |
| 1948 | — | — | — | 8:07.8 | 14:10.0 | 29:37.0 |
| 1949 | — | — | — | — | — | 29:21.2 |

ATOPEK TRENINGU

wilem rekord o pełne 6 sekund. Znowu rekord świata wrócił do CSR, a tym samym sport ludowy wygrał na jeszcze jednym odcinku bój o przodującą pozycję na świecie.

Tu przerwałem:

— Zatem swój wynik zawdzięczasz jedynie swej wytrwałej pracy, wytrwałemu, systematycznemu treningowi?

— Oczywiście. Nie tylko w sporcie, ale wszędzie, w każdej dziedzinie życia, wynik zależy od tego, jak się przygotowujemy do niego. Widzimy to dziś w pracy naszych fabryk i sukcesach naszej gospodarki narodowej. Niewątpliwie wielką rolę gra silna wola zwycięstwa, ale czyż ta własność nie jest też wynikiem świadomej zaprawy? Bo czyż sama silna wola, bez 22-dniowego wyjątkowego treningu, wystarczyłaby mi, aby wytrzymać 25 okrążeń w tym morderczym tempie.

— Dawno już biegasz?

— Kilka lat. Z początku przegrywałem wszystkie zawody. Od młodych ówczesnych konkurentów różniłem się nie długością kroku, wzrostem, ani wytrzymałością, lecz regularnością i solidnością treningu. Nie odstraszył mnie deszcz, śnieg, wiatr, ani zimno; trenowałem stale, codziennie, cały rok dbając o kondycję, wykonując zawsze do końca swój program treningu. W zimie ćwiczyłem także biegi narciarskie. Zupełnie nie palę. Oprócz piwa i lekkiego owocowego wina, które zdarza mi się czasem przy wielkich uroczystościach wypić, nie miałem w ustach kropli alkoholu. Nie wierzę, aby jakikolwiek sportowiec mógł osiągnąć prawdziwie szczytową formę, jeśli pali i pije, choćby nawet w minimalnych ilościach. Szereg lat mojego wytrwałego treningu przyniósł mi wyniki. Stopniowo moi przeciwnicy, którzy dawniej ze mną łatwo wygrawali, zaczęli zostawać w tyle.

Zatopek zatrzymuje się w swym marszu po pokoju i spoglądając przez okno na piękny zamek na Hradczynie, chwilę milczy.

Pytam. — W czym widzisz największą wartość rekordu i sportu wyczynowego?

— Moim zdaniem jest on znakomitą szkołą woli i charakteru. Dlatego uważam, że każdemu warto w młodości poświęcić nieco czasu i wysiłku na uprawianie sportu wy-

czynowego. Jeżeli posiada talent, przez wytrwałą pracę osiągnie rekord. Jeżeli talentu wrodzonego nie posiada, dojdzie tylko do średnich wyników, ale przez wytrwały trening wzmocni swe zdrowie i uzyska wytrwałosc w pracy i silną wolę, które pozostaną mu na całe życie i przydadzą się bardzo w pracy zawodowej.

Dłatego przodujący sport radziecki dał tak wielu rekordzistów świata, a obecnie dalsze rekordy światowe zdobywają sportowcy państw demokracji Ludowej. W tym też jest wielka wartość naszego ludowego, masowego sportu, że sport ludowy wytknął sobie za cel wychować wszystkich obywateli na dobrych sportowców, na ludzi zdrowych fizycznie i moralnie, zdalnych do pracy dla ludowej ojczyzny.

— A co cię interesuje poza sportem?

— O! bardzo wiele. Przede wszystkim moja praca w wojsku. Nie jest to dla mnie li tylko sprawa utrzymania. Poimuję ją jako pracę społeczną, wychowawczą, jako mój skromny wkład w budowę nowej Czechosłowacji i nowego, lepszego porządku na świecie. Poza pracą i sportem, bardzo poważnym przedmiotem moich zainteresowań jest... moja żona — śmieje się Zatopek. — Poza tym przepadam za dobrą książką i teatrem, lubię taniec i czekoladę.

— Ile masz lat?

— Skończyłem 29. Mam zamiar długo jeszcze biegać i nie prędko dać się poblić.

Na mnie już czas, więc dziękuję rekordzistom za wywiad.

Na schodach dogania mnie jeszcze Zatopek:

— Słuchaj, napisz, że bardzo miłe wspomnę moje starty w Polsce, bardzo chciałbym przyjechać do Was znowu w przyszłym roku. Prześlij ode mnie pozdrowienia dla wszystkich moich polskich kolegów. Fotografie przyśle do Warszawy.

Emil Zatopek dotrzymał obietnicy i nadesłał swą fotografię do redakcji „Sportowca”, zatem i ja chciałbym wypełnić daną mu obietnicę — pozdrowienia i życzenia Zatópka przekazując za pośrednictwem naszego pisma wszystkim polskim sportowcom.

Antoni Müller



Rekord HEINO 29:27,2
Rekord ZATOPKA 29:21,2



10.000 m

ZATÓPEK NIE TYLKO POPRAWIŁ REKORD HEINO, LECZ DOWIÓDŁ RÓWNIEŻ SWEJ WYSZOCZNI NAD NIM W BEZPOŚREDNIEJ WALCE W RAMACH MECCZU CSR—FINLANDIA.

*Posilam vam fotografis pro rade vidensk...
Pronam, ze nemam lepsi...
ni znu onchay rozsol...
z Polska prostim na nepotrebny boufaim, si...
na tam v pristim roce...
raz gohiram*

Zdravi, milcine!

Emil Zatopek

EMIL ZATÓPEK PISZE:
PRZESYŁAM WAM FOTOGRAFIĘ DLA WASZEGO TYGODNIKA.
PRZEPRAZSAM, ŻE NIE MAM LEPSZEGO ZDJĘCIA, GDYŻ WSZYSTKIE
ROZDAŁEM.
JESTEM PRZEKONANY, ŻE W PRZYSZŁYM ROKU PRZYBĘDĘ ZNOWO DO
POLSKI.
SERDECZNE POZDROWIENIA.

EMIL ZATÓPEK.

Nadesłane zdjęcie zamieszczamy poniżej.



Bilans osiągnięć ubiegłego roku

ISAKOWA (ZSRR) NAJLEPSZA ŁYZWIARKA ŚWIATA.



ISAKOWA DEMONSTRUJE IDEALNY STYL SPRINTU.



RADZIECKIE REKORDZISTKI W ŁYZWIARSTWIE

Przed trzydziestu laty we wsi Chynówko niedaleko Kirowa urodziła się Maria Isakowa, dzisiejsza mistrzyni świata w jeździe szybkiej na lodzie. Już w młodości szybkość i wielka ambicja oraz nieprzeciętny talent. Trenerami jej byli najlepsi zawodnicy.

REKORDY ZWIĄZKU RADZIECKIEGO

| Kobiety | | |
|---------|-----------|--------------------------|
| 500 m | 48,1 sek. | M. Wałowa 1937 |
| 1000 " | 1,41,2 " | M. Isakowa 1947 |
| 1500 " | 2,26,8 " | T. Karelina 1946 |
| 3000 " | 5,29,1 " | Z. Cholszczewnikowa 1949 |
| 5000 " | 9,16,4 " | M. Isakowa 1949 |

| Mężczyźni | | |
|-----------|-----------|--------------------|
| 500 m | 42,0 sek. | K. Kudriawcew 1940 |
| 1500 " | 2,29,8 " | A. Ka czynski 1938 |
| 3000 " | 4,57,2 " | N. Pietrow 1946 |
| 5000 " | 8,27,0 " | N. Pietrow 1946 |
| 10000 " | 17,25,0 " | N. Pietrow 1946 |

REKORDY POLSKI

| Kobiety | | |
|---------|---------|-----------------|
| 500 m | 59,0 | Głażewska 1949 |
| 1000 " | 2,01,4 | Nehringowa 1934 |
| 1500 " | 3,10,4 | Nehringowa 1934 |
| 3000 " | 6,33,0 | Nehringowa 1934 |
| 5000 " | 10,59,8 | Nehringowa 1934 |
| 10000 " | 23,48,5 | Nehringowa 1934 |

| Mężczyźni | | |
|-----------|---------|--------------------|
| 500 m | 45,7 | J. Kałbarczyk 1938 |
| 1500 " | 2,24,0 | J. Kałbarczyk 1936 |
| 3000 " | 5,00,0 | J. Kałbarczyk 1938 |
| 5000 " | 8,37,3 | J. Kałbarczyk 1937 |
| 10000 " | 17,54,0 | J. Kałbarczyk 1936 |

A OTO WSPANIAŁY STYL ISAKOWEJ W BIEGU DŁUGIM.



PROSZYN, MISTRZ ZWIĄZKU RADZIECKIEGO NA ROK 1949

chcieli chcielibyśmy osiągnięcia ubiegłego sezonu sportowego scharakteryzować najkrócej to wydajnie się najsłuszniejszym nzwaniem go rokiem wielkich przemian w polskim sporcie. Nie chodzi w tym wypadku o sukcesy sportowe, jakkolwiek rok 1949 przyniósł nam ich niewątpliwie nie mało zarówno w skali krajowej, jak i na forum międzynarodowym. Mam tu na myśli przede wszystkim wielkie przemiany, które nastąpiły w sporcie polskim na polu ideologicznym, społecznym, organizacyjnym. Jest bowiem rzeczą bezsporną, że poprawa poziomu, i to poprawa szybka i wybitna w wielu dyscyplinach była właśnie wynikiem tych podstawowych przemian.

Po odzyskaniu niepodległości sport nasz ruszył sam jako siła spontaniczna, niby wielka rzeka, uwolniona wiodna z długotrwałych okowów lodu. Warte i potężny nurt tej rzeki niósł nas w kierunku nie zawsze pożądanym, przynosząc niejednokrotnie więcej szkody, niż pożytku.

Ogrom i różnorodność poważnych i pilnych zagadnień gospodarczych, społecznych i politycznych nie pozwalał na zajęcie przez sport należnego mu miejsca w hierarchii potrzeb ze strony kierownictwa państwowego.

Dopiero rok 1949, dzięki uporządkowaniu najważniejszych problemów społecznych, a zwłaszcza dzięki wielkim osiągnięciom sukcesom w wykonaniu planu 3 letniego pozwolił na bezpośrednio zainteresowanie się państwa sprawami kultury fizycznej i sportu.

Torkat otwarty!

Rok 1949 był rokiem przebudowy organizacyjnej sportu, rokiem przebudowy kapitalistyczno-burżuazyjnego sportu przedwojennego na nowy sport ludowo-socjalistyczny, oparty o najszersze masy świata pracy i młodzieży. Postawiono przed sportem nowe szersze zadanie, dając mu równocześnie olbrzymie możliwości rozwoju w oparciu o najpotężniejsze organizacje społeczne. Start do nowego etapu w historii polskiego sportu wypadł mimo różnorodnych trudności dobrze i pozwala żywić najlepsze nadzieje na przyszłość.

Nasze trudności — to stare nawyki mieszczańskiego kapitalistycznego sportu, to jeszcze wciąż aktualny brak urządzeń i sprzętu, a głównie brak kadry. Trudności organizacyjne, wynikające ze starych nawyków i błędów możemy uważać już za pokonane — i to jest niewątpliwie wielkim osiągnięciem minionego sezonu. Uchwala Biura Politycznego KC PZPR w sprawie kultury fizycznej i sportu, na głębszych oparta doświadczeniach i wspaniałych osiągnięciach radzieckiego sportu, jest dla nas drogowskazem na przyszłość, daje nam wytyczne, dalszej pracy, daje nam równocześnie w ręce potężny oręż do walki o siłę i poziom socjalistycznego sportu w Polsce.

Sluzna i właściwa ocena konkretnych wyników i osiągnięć polskiego sportu wyczynowego w roku 1949 może być dokonana jedynie w oparciu i na tle tych przemian organizacyjnych i ideologicznych, o których tu po krótko mówiliśmy.

W końcu stycznia 1949 r. w Akademickich Mistrzostwach Świata w Spindlerowym Młynie zdobywamy trzy złote medale przez narciarzy-akademiki S Karpiela, Kwapienia i J. Marusarza. W lutym organizujemy w Zakopanem największą po wojnie imprezę międzynarodową — zawody narciarskie o „Puchar Trójkąt” przy udziale blisko 200 zawodników ze stu państw. W parze z sukcesem organizacyjnym i propagandowym idą zwycięstwa indywidualne Daniela Krzeptowskiego i Staszka Marusarza.



POSEŁ CWIK, PRZEDSTAWICIEL ZW. RADY K.F. PRZECINAJĄC WSTĘGĘ, DOKONUJE OTWARCIA TORKATU.

Polisce nowe sukcesy. Stawczyk wygrywa złoty medal w biegu na 200 m bijąc rekord Polski i ustanawiając najlepszy tegoroczny wynik w Europie — 21,2 sek. Dwa dalsze złote medale zdobywają: Adamczyk w skoku w dal i T. Koczka w jedynkach wioślarskich. Czwórka wioślarska AZS Wrocław zdobywa srebrny medal. Dobre wyniki osiągają też młodzi bokserzy, lekkoatleci i szermierze. Równocześnie na młodszą reprezentację Polski — pływacy — zdobywa pierwszy sukces międzynarodowy, biorąc w meczu międzypaństwowym Rumunię.

Międzynarodowy wyścig kolarski Dookoła Polski staje się mimo porażki naszej ekipy narodowej wielkim sukcesem propagandowym i organizacyjnym polskiego sportu. Cała prasa zagraniczna (nawet zachodnia) ceniła wyścig jako największe tego rodzaju imprezę amatorską na świecie, wyrażając się równocześnie w superlatywach o organizacji i nie szczędząc słów uznania dla tempa odbudowy i osiągnięć gospodarczych Ludowej Polski.

Szon jesienny przynosi polskim barwom jeszcze kilka cennych sukcesów. Największym z nich było chyba zwycięstwo Skoneckiego w Budapeszcie nad drugą rakietą Europy — Asbothem. Miła niespodzianką sprawili znowu żułowcy, wygrywając zdecydowanie w meczu międzypaństwowym z Holandią.

przy czym oprócz znakomitego Smoczyka również, Kołeczek, Olejniczak, Paluch i Suchecki odnoszą zwycięstwa nad rutynowymi jeźdźcami holenderskimi. Znakomita polska lotniczka zymbowa I Kempona ustanawia światowy rekord szybkości lotu.

Nawet piłkarze po zupełnej katastrofalnym sezonie odnoszą zwycięstwa — podwójnie: przeciwko Bułgarii i z Albanii.

Wreszcie ostatni akord sezonu między narodowego — sensoryne zwycięstwo piłkarzy Związków Zawodowych nad Węgrami w Paryżu w stosunku 5:2.

Tyle na arenie międzynarodowej. Ale bodajże cenniejsze sukcesy odniesiono w kraju na odcinku szkoleniowym i organizacyjnym sportu wyczynowego. Pływacy byli prawdziwą rewelacją sezonu. Całą doraźną reprezentacyjną — to młodzież, i to młodzież bijąca z zawodów na zawody przedwojenne rekordy Polski. Nazwiśka Dobranowski, Proniewiczówny, Cichoskiego i Gremiowskiego wchodzi na listę rekordzistów, Jabłoński, Procel i inni są niewątpliwie w przededniu pobicia starych rekordów. Cały szereg dyscyplin, jak gimnastyka przyrządowa, piłka ręczna, hokej i inne wykazują, że dołącza się do ekstraklasy, światowej. Trzeba podkreślić zwłaszcza ogromne powiększenie zainteresowania i poprawę poziomu w gimnastyce, gdzie kobiety już dziś mogą odegrać poważną rolę w mistrzostwach świata.

Mimo największych trudności technicznych „Torkat” został otwarty. Stanowi to wielką zdobycz dla hokeja i łyżwiarstwa z doby, która będzie napewno n punktem zwrotnym w rozwoju tych dyscyplin.

I wreszcie sprawy organizacyjne. Niewątpliwie rok 1949 jako okres przejściowy, wykazał jeszcze wiele braków i niedociągnięć, był okresem bardzo trudnym. Ale dzisiaj nikt już nie wątpi w słuszność naszej linii, bo fakty wykazują dowodnie, że tylko przez taką właśnie zmianę struktury organizacyjnej sportu, jakiej dokonaliśmy, tylko przez operację sportu wyczynowego na szerokiej bazie masowości osiągnąć możemy prawdziwie wysokie poziomy i z czasem sięgnąć po triumfy w skali światowej. Ale na to potrzeba nam jeszcze czasu.

Wkraczamy w nowy rok pracy. Wkraczamy pod dobrą wróżką. Uchwala Biura Politycznego KC PZPR wytyczyła nam jasną drogę. Przekształcenie GUKF w Główny Komitet Kultury Fizycznej, ciało społeczno-państwowe o szerokich prerogatywach, siwarza mocniejsze niż dotąd podstawy organizacyjne przez ściśle powiązanie kierującego czynnika państwowego i politycznego ze wszystkimi organizacjami społecznymi, realizującymi kulturę fizyczną. Włączenie całokształtu zagadnień kultury fizycznej do planu 6-letniego daje realne podstawy materialne. Rok 1950 winien usunąć istniejące jeszcze braki i niedociągnięcia, winien dotrzeć tryby nowej maszyny, którą wybudowaliśmy.

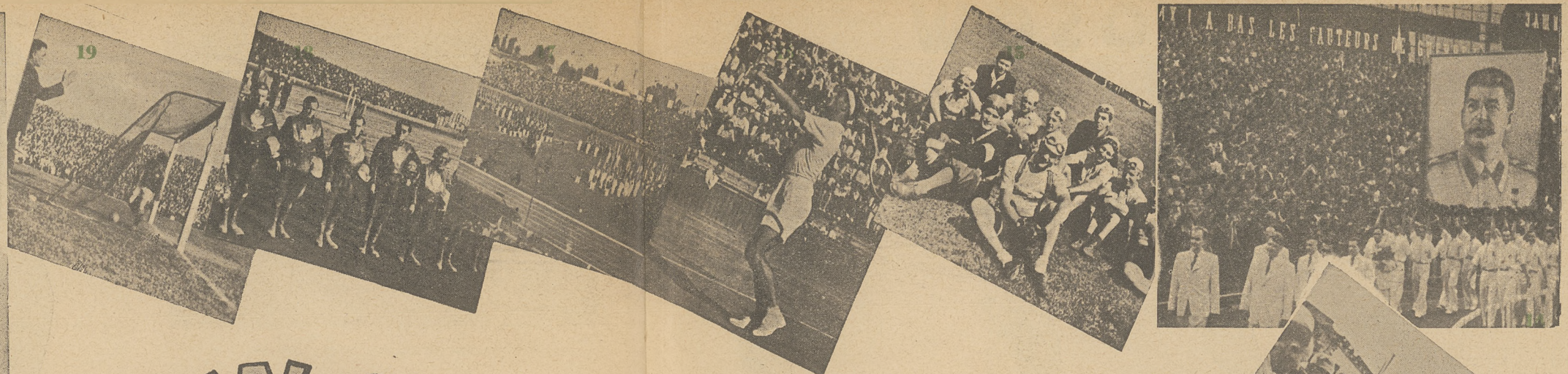
A kiedy maszyna ruszy na pełnych obrotach — tryumfy przyjdą niewątpliwie. Dowodem tego jest przykład, na którym się uczymy: przykład potęgi sportu radzieckiego.

Antoni Miller

UCHWAŁA
BIURA POLITYCZNEGO KC PZPR
W SPRAWIE
KULTURY FIZYCZNEJ
I SPORTU

Wrzesień Warszawa 1949 r.

ROK W OBIĘTKACH SPORTOWCA 1949



STYCZEŃ

1) Pierwsze wykonanie „Symfonii Olimpijskiej” Zbigniewa Turskiego, oznaczone złotym medalem na olimpiadzie londyńskiej.

LUTY

7) 13 Akademickie Mistrzostwa Świata w narciarstwie (Polacy zdobyli 5 złotych, 5 srebrnych, 4 brązowe medale).

MARZEC

4) Hokeiści polscy w Moskwie, 5) Marsz drużynowy ku uczczeniu 1-ej rocznicy śmierci gen. Świerczewskiego.

KWIECIEŃ

6) Rezolucja KCZZ, głosząca masowość wychowania fizycznego, podniesienia sprawności, uświadomienia społeczno-ideologicznego sportu związkowego.

MAJ

7) Spontaniczny udział sportowców w manifestacjach pierwszomajowych (pokazy w czasie pochodu).

8) Bieg Narodowy. Startowało ogółem 519.418 zawodników.

9) Wyścig kolarski Praga-Warszawa.

CZERWIEC

10) Kasperczak mistrzem Europy, 11) Ogólnopolskie Igrzyska Szkolne w Warszawie.

LIPIEC

12) Gwiazdzista sztafeta ZMP na dzień 22 lipca.

13) Masowy udział sportowców w akcji żniwnej.

SIERPIEŃ

14) Festiwal Światowej Federacji Młodzieży Demokratycznej w Budapeszcie zebrał na stadionie ludzi wszystkich ras. Stawczyk, Adamczyk i Kocerka — akademickimi mistrzami świata.

WRZESIEŃ

15) Tour de Pologne (Zwycięska drużyna Rumunów).

16) Skonecki bije Aszotha, zdobywając mistrzostwo Węgier.

PAŹDZIERNIK

17) Światowy dzień pokoju, Stawczyk składa ślubowanie w czasie manifestu na Stadionie W.P.

18) Polska—Holandia 82:64 na żużlu.

19) Polska—Bułgaria 3:2 i 1:0.

20) Uchwała Biura Politycznego KC PZPR o kulturze fizycznej i sporcie.

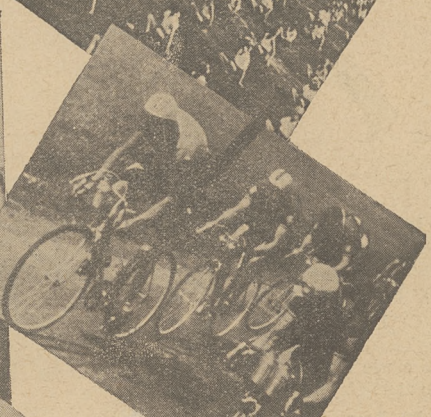
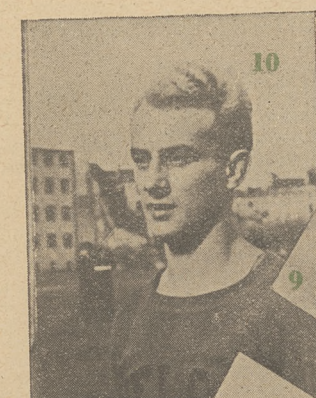
LISTOPAD

21) W marzeczach Sziakami Zwycięstw startowało 1.020.200 zawodników.

GRUDZIEŃ

22) Otwarcie Torcatu.

23) Sztafeta ZMP ku uczczeniu 70 rocznicy urodzin Generalissimusa Stalina.



NAUKA CIOSÓW

PRAWY PROSTY

Drugim ciosem na dystans jest prawy prosty, poprzedzany zawsze ciosem lewej, czy to prostym, czy też sierpowym. Służy do zadania decydującego uderzenia.

A) Prawy prosty w miejscu, analogicznie jak lewy prosty, polega na energicznym pchnięciu pięści prawej ręki w kierunku przeciwnika. Łokieć skierowany ku dołowi, kciuk na górze nieco do wewnątrz, ręka w kisi usztywniona. Siła tego ciosu bierze źródło ze środka prawej nogi, z energicznego skrętu prawego biodra do przodu i prawego barku, który trochę unosimy ku górze, chroniąc w ten sposób szczękę. Wykonanie: przy zadaniu ciosu i przy odpowiednim skręcie barków, jednocześnie energicznie „nadrzucamy” prawym biodrem. Robi to wrażenie, że pięść prawej ręki, wypchnięta do przodu, za chwilę urwie się („cios rwany”).

stry — lewy, prawy i lewy prosty — lewy na górę (głowa), na dół (żołądek, wątroba) i prawy — 2 lewe proste i prawy. Cios lewej ręki zawsze zaczyna każdą

pełnięcia śródreca), kciuk od strony własnego czoła. Pięść może dojść maksymalnie na wysokość prawego barku. Przy zadaniu lewego sierpowego, stopa lewej nogi pochyla się do wewnątrz, a prawa opada na pięcie i cała jest oparta na ziemi. Automatycznie skręcamy się nieco w prawo i odchylamy



akcję i kończy ją. Znajomość ciosów prostych jest podstawą powodzenia w boksie.

LEWY SIERPOWY

Jednym z najtrudniejszych, a bez którego (po lewym prostym), trudno jest wyobrazić sobie zwycięstwo — to lewy sierpowy. Jest on o wiele skuteczniejszy od lewego prostego, chociażby z tego względu, że zadaje się go z bliższej odległości, z półdystansu.

Cios lewy sierpowy, podobnie jak wszystkie ciosy, zadajemy z pozycji pięściarskiej, pamiętając o skręcie tułowia, któremu zawdzięcza on swą siłę. Wykonujemy go w sposób następujący.



w prawym biodrze. Następuje skręt tułowia, z którego bierze siłę cios. Czynności te wykonywane są równocześnie. Po zadaniu ciosu powrót do pozycji wyjściowej.

Lewy sierpowy bijemy tak na „górze” (głowa), jak i „dół” (serce, wątroba, plexus solaris).

Stefan Wrzosek

W numerze 6 „Sportowca” z dnia 1 listopada br. podaliśmy Czytelnikom podstawowe dane o sprężeniu i ogólnych zasadach gry. Obecnie podajemy dalsze szczegółowe przepisy.

Podajemy również przepisy obowiązujące przy grach podwójnych i mieszanych, które są u nas stanowczo zbyt mało doceniane.

Błędy stron lub serwisu — Jeżeli jeden z graczy zaserwuje przez pomyłkę nie wg kolejności, sędzia winien z rzadzić przejęcie serwisa przez gracza właściwego gracza, gdy tylko omyłka zostanie spostrzeżona, przy czym prawo serwisu na a przez gracza właściwego ogranicza się tylko do tłu serwisów ile pozostało jeszcze w tej serii. Jeżeli omyłka została spostrzeżona no nie u kolejnych serwisach, wówczas następuje następować winny w takim porządku jak gdyby normalna kolejność nie została zakłócona. W każdym w padku punkty zdobyte przed spostrzeżeniem pomyłki są ważne.

Analogicznie należy postępować w wypadkach, jeżeli gracze nie zmienią strony stołu w momencie, kiedy winni to uczynić (w s.cie decydującym). Nawet gdyby gra została zakończona przed wykryciem błędu, grę uważa się za prawidłową, a punkty zdobyte są ważne.

Płka krawędziowa, (upadająca na krawędź stołu). Wyrażen „powierzchnia stołu” winno być interpretowane w ten sposób, że obejmuje ono wierzchołkowe krawędzie i

CIOSY

Zadajemy go w ten sposób, że nim pięć dajdzie do miejsca przeznaczenia, łokieć podnosimy do góry tak, aby przedramię było prawie równoległe do ziemi. Łokieć nie może być wyżej, niż pięść (brak osłony prawej strony tułowia). Pięść zwrócona do wewnątrz, kciuk na górze lekko od strony czoła, kiść jak w lewym sierpowym.

Po zadaniu ciosu szybki powrót do wyjściowej postawy (pięść prawej ręki na wysokości podbródka, a łokieć na dołku).

Praca tułowia podobna jak przy lewym sierpowym, tylko skręt następuje w lewo. Nogi w pozycji normalnej, z tym, że prawa pięta skręca się minimalnie na zewnątrz o tyle, o ile pociąga ją skręt tułowia. Należy ćwiczyć łączenie ciosów sierpowych lewych i prawych „finta”.

Tennis stołowy

rogi stołu: dlatego też piłka, która uderza o kant (krawędź) stołu jest dobra, zaś ud rzająca o bok stołu poniżej jego górnej krawędzi liczy się na niekorzyść ostatnio odbijającego tę piłkę.

Jeżeli gracz odbijając piłkę, wypuści rękietę z ręki, uważa się to za dobre odbicie, o ile rakieta nie dotknęła siatki lub powierzchni stołu wcześniej, niż piłka wyszła z gry.

Płka uszkodzona. — Jeżeli piłka pęknie, lub zostanie w inny sposób uszkodzona w grze, oddziawując tym samym na nieprawidłowo odbicie się od stołu, należy piłkę taką powtórzyć.

Jeżeli sędzia ma podstawę sądzić, że piłka znajdująca się w grze jest uszkodzona lub krzywawinien prz rwać grę i zarządzić powtórzenie piłki. Jeżeli piłka została uszkodzona w grze i nie było to przeszkodą dla odbierającego, jedynk piłkę odbierający stracił, należy zaliczyć punkt dla podającego i wzać do gry nową piłkę. We wszystkich pozostałych wypadkach, które nasuwają wątpliwości przy



Rys. 1.



Rys. 2.



Rys. 3.

Podczas zjazdu pomiędzy chorągiewkami trasy slalomowej, lub podczas zjazdu między naturalnymi przeszkodami (jak drzewa, krzaki i in.), narciarze są zmuszeni wykonywać na ograniczonej przestrzeni ostre i gwałtowne zmiany kierunku. Najlepsze wyniki osiągamy stosując w takich sytuacjach zwroty z oparciem na kijkach. Rys. 1. Najprostszą formą oporowej zmiany kierunku, uzupełnioną wzmacniającym oparciem na jednym kiju.

Zmiany kierunku na nartach przy oparciu na kijkach

Przygotowując się do zmiany kierunku, wysuwamy do przodu wewnętrzną (bliższą środka wykonywanego łuku) rękę z kijem i ramię; kolana należy bardziej uciąć do przodu (fazy od 1 do 5) Mniej więcej w odległości 1 — 2

w stosunku do serwującego. nazywamy „półpołem prawym odbierającego”, zaś część stołu położoną poza siatką z prawej strony linii serwisowej nazywamy „półpołem lewym odbierającego”.

Rozpoczęcie gry — Gre rozpoczyna grę serwując, odbija gracz odbierający, przyjmuje ją następnie partner gracza serwującego, po czym z kolei odbija ją partner gracza odbierającego itd.

Koleiność serwisu — Para której przypada prawo serwisowania wyznacza gracza, który rozroczywa serwować zaś para przeciwna wyznacza gracza, który będzie odbierał. Po pierwszej serii pięciu serwisów gracz przyjmujący wien serwować, a partner gracza, który poprzedni o serwiował — przyjmuje. W ten sposób kolejno wszyscy gracze uczestniczący w grze kolejno serwują i przyjmują na zmianę.

Błędy przy serwisie lub odbiorze — Jeżeli gracz zajmie poza swoją kolejnością miejsce serwującego lub odbierającego, należy omyłkę sprostować gdy tylko zostanie spostrzeżona, chyba, że w międzyczasie zaserwowano już pięć kolejnych razy i zmiana serwisu lub odbioru następuje się rzeczy.

Punkty zdobyte przed spostrzeżeniem pomyłki są ważne.

We wszelkich innych wypadkach stosuje się przepisy odnoszące się do gier pojedynczych.

K. MATUSZEWSKI

m od chorągiewki wzgl. środka przyszłego skrętu, wbijamy kij w śnieg na linii dziobów nart o 30 do 50 cm w bok od nich (faza 2). Podpierając się kijem i odpychając od stołu wewnętrzną nogą, przesuwa się szybko ciężar ciała na nartę zewnętrzną, znajdującą się w pozycji oporowej, wysuwa się do przodu zewnętrzną ramię i kijek.

Energiczny skręt górnej części tułowia przenosi się na nogi, które pociągają za sobą także narty. Początek zmiany kierunku jest uświadomiony przez wydatne odciążenie piętki nart, które lekko ześlizgują się dookoła zarytych w śniegu dziobów (faza 3 i 6).

Zaczęła się zmiana kierunku. Teraz można dosunąć wewnętrzną nartę do zewnętrznej, wykonując dalszą część zmiany kierunku na dwóch równoległych nartach. Wystarczy pochylić kolana w kierunku środka skrętu, zachowując to samo wychylenie do przodu (faza 4 i 7).

Chcąc uprościć technikę zmiany kierunku, narciarze zmniejszają kąt oporu (rys. 2). Wykonany przez doświadczonego slalomistę zwrot taki, sprawia wrażenie podskoku z odciążeniem i odciążeniem na narty jednocześnie.

Jest to tylko złudzenie, gdyż schemat zmiany kierunku jest ten sam co poprzednio. Tak samo też przesuwa się ciężar ciała z jednej narty na drugą. Z tą różnicą, że wykonanie zmiany kierunku następuje z nierówną większą szybkością.

W ostatnich czasach zaczęto również coraz częściej stosować trzeci sposób zmiany kierunku.

Charakteryzuje się on oparciem na dwu kijkach i nadaje się szczególnie na tzw. ciężki śnieg. Zmianę kierunku z oparciem na dwu kijkach zaleca się szczególnie na stromych zboczach. Jednak przy zwolnionym tempie zjazdu.

Wykonanie tej zmiany kierunku odbywa się na następujące fazy (rys. 3). Zjeżdżający w pozycji zasadniczej, przed przystąpieniem do zmiany kierunku wyciąga oba kijki do przodu, (faza 1 i 6) wysuwa się pochyło w bok, na wysokości dziobów nart przy czym wewnętrzną kijek (faza 2 i 7) wysuwa się pochyło w bok a zewnętrzną zbliża się do narty.

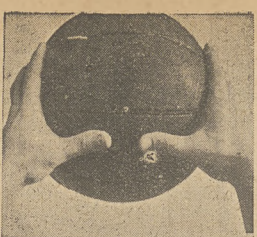
Opierając się na kijkach, narciarz ostrym ruchem zwraca narty w kierunku stołu, przy czym na skutek silnego wychylenia ciała do przodu, piętki nart odrywają się — a dzioby przysuwają do śniegu (faza 3 i 7).

Narty znówu leżą na śniegu. Pierwsza opuszcza się narta zewnętrzna, na której spocznął ciężar ciała. Wewnętrzne, odciążone zostaje trochę w tyle (faza 4).

Jak widać na zdjęciu, narty zajmują położenie równoległe, a dzioby ich stykają się prawie.

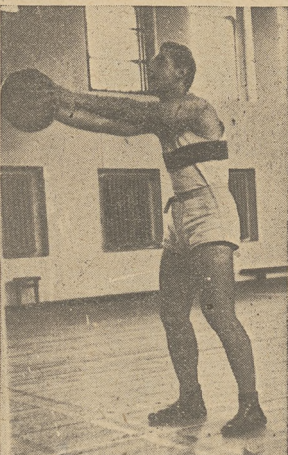
W ten sposób zaczęła się zmiana kierunku. Teraz należy ją tylko kontynuować przy równoległym położeniu nart (faza 5 i 8).

Zdjęcia przedstawiają pokaz trzech wariantów zmiany kierunku przy oparciu o kijki, wykonanych przez jednego z najlepszych narciarzy radzieckich, wielokrotnego mistrza A. Piatowa.



RZUTY WOLNE W KOSZYKÓWCE

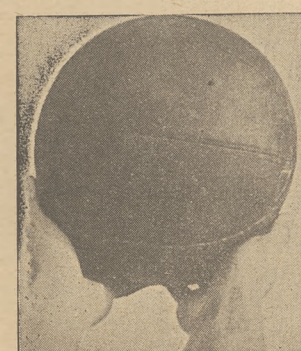
ponieważ wykonuje się go w całkowicie odmiennych okolicznościach. Najbardziej rozpowszechniony i polecany przez fachowców jest rzut oburącz z dołu, przy rozkrocznej lub wykroczonej postawie.



Rys. 1.

Celność wykonania rzutów wolnych u naszych koszykarzy w porównaniu z zawodnikami drużyn radzieckich, węgierskich lub czeskich jest rażąco słaba. Tablica indywidualnych wyników w rzutach wolnych naszej reprezentacji na Mistrzostwach Akademickich Świata w Budapeszcie ilustruje to dobitnie (tabela 1). Jak widzimy, celność wynosiła zaledwie 48,8 proc. Dużo mówiąca jest również tabela trafionych i przestrelonych rzutów wolnych w poszczególnych spotkaniach naszej drużyny na tychże Mistrzostwach (tabela 2). Na podstawie zestawienia powyższych cyfr możemy stwierdzić, że o ile podnieśmy celność rzutów wolnych, na pewno będziemy osiągnęli lepsze wyniki w spotkaniach międzynarodowych. Tak np. przy wyko-

| Tabela 1 | Rzuty wykonane | Rzuty trafione |
|--------------|----------------|----------------|
| Jarczyński | 6 | 3 |
| Markowski | 4 | 3 |
| Kowalowa | 13 | 5 |
| Lelonkiewicz | 7 | 4 |
| Popławski Zd | 2 | 0 |
| " M. | 4 | 2 |
| Kamiński | 30 | 19 |
| Węzyk | 7 | 5 |
| Niciński | 16 | 8 |
| Maciejewski | 3 | 1 |
| Dąbrowski | 16 | 8 |
| Lubelski | 7 | 3 |
| Razem | 125 | 61 |



Rys. 2.

rzystaniu 90 proc. rzutów wolnych z Francją był do wygrania, a zwycięstwo nad Rumunią bardziej zdecydowane. Słaby poziom rzutów wolnych u naszych zawodników w większości wypadków należy przypisać niewłaściwym sposobom ich wykonywania oraz nieprzywiązywaniu odpowiedniej wagi do konieczności systematycznego ich trenowania.

Sposób wykonywania rzutu wolnego musi być odmienny od sposobu wykonania rzutu z gry,

ZASADNICZE FAZY POPRAWNIE WYKONANEGO RZUTU.

| Tabela 2 | Rumuni | Korea | Francja | ZSRR | Polonia | Chiny | Kenia | Ogółem |
|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
| Polska | 51 : 49 | 44 : 41 | 38 : 36 | 28 : 82 | 37 : 77 | 35 : 40 | 45 : 47 | |
| Wykonano | 24 | 12 | 23 | 16 | 17 | 18 | 15 | 125 |
| Trafiono | 11 | 6 | 6 | 6 | 11 | 12 | 9 | 61 |



Rys. 3.

okresem uczenia się jest u nas okres letni, ze względu na lepsze warunki treningowe. Celem osiągnięcia pożądaných rezultatów w tym sezonie zawodnik winien wykonywać po 80-90 rzutów 3-4 razy tygodniowo. Dalsza zprawa w okresie zimowym musi odbywać się w takich warunkach w jakich wykonuje się rzuty w czasie gry właściwej. Instruktor, prowadzący grę na treningu, odzwizduje urojenie przewidzenia i każdy z grających wykonuje po 4-6 rzutów.

Walenty Kłyszewko

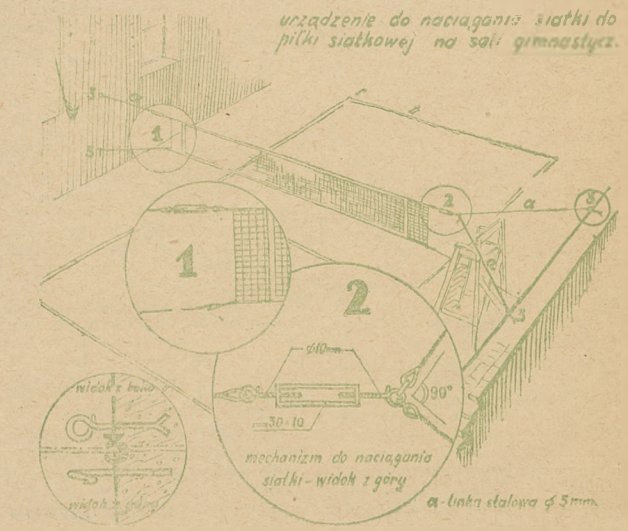
Urządzenia do siatkówki

Najprostszymi urządzeniami, umożliwiającymi grę w piłkę siatkową na sali, są konstrukcje drewniane wg rys. 1, składające się z dwu słupów sosnowych o przekroju...



Najlepszym urządzeniem, nie przeszkadzającym zupełnie przy innych ćwiczeniach na sali (przy jej rozpiętości do 20 m), jest sposób naciągania siatki za pomocą linki stalowej wg rys. 2. Przy większej rozpiętości sali musimy przy końcach siatki zakładać listwy o wysokości 2,45 lub 2,25 m dla uniknięcia zbyt dużego jej zwisu. Haki górne (3) zabetonowujemy na wysokości 2,46 i 2,47 m od podłogi. „Zwis“ siatki przy tym sposobie jej naciągania nie powinien przekraczać 1-2 cm zależnie od szerokości sali.

Inż. K. Wirszyłło



Skokiem nazywamy grupę ruchów, której zadaniem jest wykonanie szybkiego przemieszczenia całego ciała z oderwaniem kończyn dolnych od podłoża.

Rozróżniamy skoki wolne: (w dół, w górę, w bok, lotne ponad przeszkodą) oraz skoki mieszane z odbiciem się nogami lub rękami od przeszkody. Skoki możemy wykonywać z miejsca przy pomocy tylko zamachu ramion, albo z rozbiegu 3-4 kroków, zależnie od rodzaju skoku. Skok dzieli się na: rozbieg (zamaz), odbicie, lot i doskok (lądownie).

SKOK jako sposób POKONANIA PRZESZKODY

Rozbieg wykonuje się swobodnie w kierunku przeszkody, zwiększając coraz bardziej szybkość, która decyduje o wyniku. Odbicie następuje jedno albo obunóż, przy skokach mieszanych także naprzemiennó, w zależności od charakteru skoku. Lot — to moment, w którym ciało znajduje się przez pewien czas w powietrzu, wyrzucone w dół lub ponad przeszkodę.

Doskok — to moment, kiedy po locie lądujemy na podłożu, opadając na palce lekko ugiętych w kolanach nóg, a przy dalekich skokach w przysiadzie. W jednym i drugim wypadku, gdy tylko stopy dotykają podłoża, napinamy mięśnie prostujące nóg, by wstrzymać napór ciężaru opadającego tułowia i uchronić ścięgna i torebki stawowe od uszkodzenia. Po wstrzymaniu ruchu, w czym pomagamy sobie też ramionami, prostujemy szybko nogi i przybieramy postawę zasadniczą.

blu w postawie zwieszanej po czym wykonuje przysiad zwieszony. (Ryc. 5). Wyskok w górę wykonuje się na trzy tempa: — na „raz“ wyskok w górę, na „dwa“ doskok do przysiadu zwieszony, na „trzy“ wyskok na szczybel do przysiadu zwieszony na drabinie. (Ryc. 6). Wyskok kłęczny z rozbiegu. Wyskok kłęczny wykonuje się na skrzynię, kozioł lub konia. Zeskok z siadu kłęcznego u tyłu, w przód, z pomocą lub samodzielnie. (Ryc. 7). Wyskok kłęczny i zeskok w tyłu, w przód z pomocą, w przód samodzielnie. (Ryc. 7).



ĆWICZENIA WSTĘPNE do padu w tył

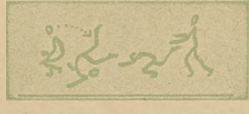
1. Przewrót w tył z przysiadu. Ćwiczący znajduje się w głębokim przysiadzie, rękoma obejmuje kolana i wykonuje przewrót w tej pozycji (korysyka) (rys. 1).



2. Kolebanie z siadu do leżenia tyłem z ramionami w górę. Nogi wznosimy w górę, jak przy przewrocie w tył. Należy uważać, aby ćwiczący nauczył się płynnie przenosić ciężar ciała (bez uderzenia o ziemię) (rys. 2).



3. Przewroty w tył z przysiadu do przysiadu (bez pomocy rąk) (rys. 3).



4. Przewrót w przód, stanie na głowie, przewrót w tył (rys. 4).



5. „Napad“ na siedzącego. Ćwiczymy parami. Siedzący,

ĆWICZENIA PRZYGOTOWAWCZE

1. Podskoki obunóż w miejscu. Podskoki wykonuje się jako małe, kolejno po sobie następujące podrzuty w górę na palcach nóg, ze sprężynowym uginaniem stawów skokowych, kolanowych i biodrowych. Stopy złączone, lub lekko rozchyłone, ramiona zwisają swobodnie; tułów nie naprężony, głowa utrzymana prosto. (Ryc. 1).

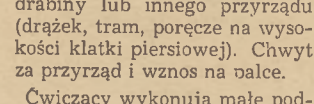
2. Podskoki obunóż z miejsca. Podskoki obunóż: w przód, w bok, w tył. (Ryc. 2).



6. Pad w tył z siadu przy pomocy rąk. Ćwiczący wykonuje kołyskę w tył z rękoma na ziemi. Ramiona nie powinny znajdować się za blisko lub za daleko od tułowia. Najwygodniejsze położenie ramion w stosunku do tułowia jest pod kątem 45 stopni (rys. 6).



7. Pad w tył z przysiadu i przewrót do podstawy (rys. 7).



8. Pad w tył do podstawy stojącej (rys. 8).

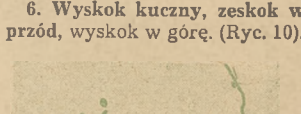


4. Wyskok z przysiadu zwieszony na drabinie. Ćwiczący ujmując przyrząd na wysokości barków, staje na drugim szcze-

Ochraniający podaje ręce ćwiczącemu z przodu, a w chwili jego zeskoku cofa się do tyłu. Wyskok kłęczny i zeskok w przód z ćwierćobrotem z pomocą. (Ryc. 8).



Wyskok kłęczny i zeskok w przód bez pomocy (Ryc. 9). Ćwiczący pochyla się lekko w przód, ramiona w tył do nabrania zamachu, następnie energicznym rzutem tułowia w przód, w ymchem ramion i odbiciem się nogami, wykonuje zeskok. 6. Wyskok kuczny, zeskok w przód, wyskok w górę. (Ryc. 10).



7. Wsiad rozkroczny, zsiad w przód. 8. Przeskok rozkroczny. (Ryc. 11).



9. Przeskok kuczny. 10. Przeskok rozkroczny (przeskok kuczny) powiązać z przewrotem w przód. (Ryc. 12).



Kozioł ustawiony wzdłuż lub w poprzek. Józef Fazanowicz

Uwaga: Przy wykonywaniu padu w tył z postawy stojącej uderzeniem rąk o ziemię amortyzujemy siłę uderzenia. Jerzy Pączka

Czy znasz się na sporcie?

1. Jaką szybkość maksymalną w kilometrach na godzinę rozwija łyżwiarz, biegacz, a jaką pływak?
2. Jaka jest różnica między biegiem a marszem?
3. Jakiej broni do walki używają szermierze?
4. Jakie są zasady punktowania w hokeju?
5. Co to jest kombinacja alpejska, a co kombinacja norweska?

ODPOWIEDZI

NA PYTANIA Z Nr 9.

1. Najwszechstronniejszą lekkoatletką świata jest Czudina (ZSRR), która w plecchoju uzyskała nowy rekord świata z wynikiem 4.934 pkt.

2. W zawodach łyżwiarzskich w jeździe szybkiej oblicza się punkty za biegi na 500, 1500, 5000 i 10000 m. Podstawę do obliczania stanowi czas uzyskany w biegu na 500 m (jedna sek. równa się jednemu punktowi). Czas uzyskany w biegu na 1500 m (a więc na dwadzieścia trzykrotnie dłuższym) dzieli się przez trzy.

Na 5000 m, czas zawodnika dzieli się przez dziesięć. Na 10000 m wynik łyżwiarza dzieli się przez 20. Sumując punkty uzyskane w poszczególnych biegach otrzymuje się odpowiedni wynik końcowy.

Podstawą podziału obliczenia punktów jest liczba sekund uzyskana w biegu, zatem zawodnicy osiągający gorsze wyniki, muszą mieć większą ilość punktów niż zwycięzca.

3. W szosowych wyścigach kolarskich nie wolno podawać napojów w szklanych naczyniach dlatego, że przy ich ewentualnym stłuczeniu spowodować mogłyby defekty gum jadących później zawodników.

4. Tak, jeśli po upływie dwóch minut od czasu przzerwiania gry gracz kontuzjowany nie może wziąć w niej udziału.

5. Najlepszą szymbanicą w Polsce jest Kem-

pówna Irena, która ustanowiła nowy rekord świata w wy. szybkości lotu na szybowcu, uzyskując 50 km/godz.



J. MARUSZAR NA TRASIE ZJAZDU.

ROZRYWKI UMYSŁOWE

1. SKAKANKA

Przeskakując pewną ilość kółek (zawsze tę samą) połączyć podane litery w ten sposób, aby otrzymać rozwiązanie. Początek miejsca od czytania do odgadnięcia.

Jerzy Bielenia, Warszawa

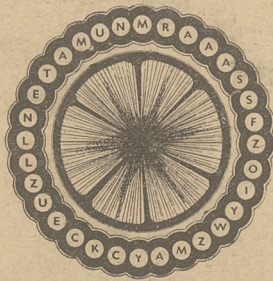
2. ELIMINATKA

Wypisać kolejno sześć wyrazów czteroliterowych o podanym znaczeniu. Następnie z liter tych wyrazów skreślić wszystkie litery wchodzące w skład klucza, tj. wyrazu oznaczającego: „duże szale wełniane służące do przykrycia”.

Pozostałe po skreśleniu litery dadzą rozwiązanie — imię i nazwisko znakomitego sportowca polskiego.

Znaczenie wyrazów: 1. Położenie, sytuacja. 2. Zwierzę domowe. 3. Mielizny piaszczyste wzdłuż rzeki. 4. Nosze śmiertelne. 5. Tętno krwi w arteriach. 6. „Obdarzaj” — inaczaj.

Za rozwiązanie powyższych zadań Redakcja przeznaczona do rozlosowania szereg wartościowych nagród książkowych. Rozwiązania zadań nadsyłać należy pod adresem Redakcji „Sportowca”, Warszawa, Marszałkowska 58, do dn. 14 stycznia z dopiskiem na kopercie: „Rozrywki Umysłowe”.



Warunki prenumeracji:
w prenumeracie indywidualnej:
miesięcznie 60 zł, kwart 170 zł, półrocz 340 zł, rocznie 680 zł;
w prenumeracie zbiorowej (ponad 10 egz.):
miesięcznie 50 zł, kwart 150 zł, półrocz 300 zł, rocznie 600 zł.
Prenumerata wpływa na konto PKO I-11-469

REDAGUJE
KOLEGIUM
REDAKCYJNE

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

D-09454