

# Sportowiec

W A R S Z A W A  
15 STYCZNIA 1950  
Nr 2 (11) Rok II  
C E N A 30 ZŁ



**ANNA BURSCHÉ LINDNEROWA**  
mistrzyni łyżwiarska Polski  
w łyżdzie figurowej —  
w efektownym skoku

# WIELKA KARTA SPORTU POLSKIEGO



Prezydent Rzeczypospolitej Bolesław Bierut — najlepszy przyjaciel młodzieży i niezawodny opiekun sportu

Przełomem, który zdecydował o sukcesach była na tej drodze wytyczna Prezydenta i szczyt popolitej Bolesława Bieruta: „Należy bardziej niż dotychczas doceniać sprawę wychowania fizycznego młodzieży i ruchu sportowego, otoczy go należną troską i opieką partyjną“ oraz wrześniowa Uchwała Biura Politycznego KCPZP w sprawie kultury fizycznej i sportu. Droga wskazuje, wzorem i niewyczerpanym źródłem doświadczeń — wspaniałe osiągnięcia socjalistycznej kultury fizycznej i masowego ruchu sportowego w Związku Radzieckim. Nieodzownym warunkiem powodzenia — pomoc państwa ludowego i organizacji zawodowych i młodzieżowych oraz twórczy zapał, energia i wysiłek setek i tysięcy pracowników i miłośników wychowania fizycznego i sportu.

Główny Komitet Kultury Fizycznej przy prezysie Rady Ministrów — państwowy organ jednolitego planowania, kierownictwa i kontroli — otwiera nowy, wyższy etap walki o powszechność wychowania fizycznego i masowy, ideowy sport.

Udział w Komitecie przedstawicieli przodujących organizacji młodzieży — Związku Młodzieży Polskiej i Związku Harcerstwa Polskiego — świata pracy — Związków Zawodowych i Związku Samopomocy Chłopskiej, delegatów najważniejszych resortów — Obrony Narodowej, Bezpieczeństwa Publicznego, Oświaty, Zdrowia Centralnego Urzędu Szkolenia Zawodowego „Służby Polsce“ oraz reprezentantów wszystkich Zrzeszeń Sportowych — jest wyrazem jednoznaczności zadań i celów państwowej władzy ludowej i masowych organizacji ideowo-politycznych i społecznych zawodowych. Umożliwia on tym ostatnim oddziaływanie na kierunek polityki państwa i jednocześnie skupia rozdrobnione siły w jeden potężny nurt walki o zdrowie, rozwój fizyczny, kulturalny oraz wszechstronne wychowanie młodego pokolenia i całego narodu. Udział pracowników nauki i wybitnych fachowców kultury fizycznej zapewnia z kolei właściwy teoretyczny i praktyczny tok działalności Komitetu, stwarza warunki opracowania w oparciu o wzor radzieckie jednolitego, naukowo uzasadnionego i sprawdzonego w praktyce, atrakcyjnego dla szerokiego mas sportowców — systemu wychowania fizycznego.



Ludowe Zespoły Sportowe są potężną dźwignią uspołecznienia i aktywizacji wsi

A jakie stąd bezpośrednie korzyści dla sportowców? Czego Ty, Czytelniku spodziewać się możesz na tym nowym etapie naszej wspólnej drogi?

Obok Głównego Komitetu w stolicy, odległej być może od Twojej wsi czy miasteczka — powstaną podobne Komitety w każdym województwie, powiecie i mieście. Okażą one na miejscu — w terenie — pomoc Twojej organizacji, Twoim trenerom, instruktorom i nauczycielom, roztoczą nad Tobą bezpośrednią opiekę, służyć będą radą i fachową wskazówką. Będziesz miał coraz więcej ciekawej i pouczającej literatury sportowej, coraz lepiej zaopatrywana będzie Twoja organizacja w urządzenia i sprzęt. Coraz więcej będzie wyszkolonych w rozrastających się uczelniach i ośrodkach wychowania fizycznego fachowych instruktorów i organizatorów, przodowników i sędziów. W każdej chwili będziesz mógł korzystać z poradni sportowo lekarskich, z ich bezpłatnych porad, a gdy zajdzie potrzeba i leczenia. Gdy przez sumienną pracę osiągniesz wyniki sportowe, weźmiesz w nagrodę udział w obozach szkoleniowych, kondycyjnych i wypoczynkowych.

Główny Komitet otoczy Cię poprzez Twoją organizację systematyczną opieką, stworzy Ci warunki rozwoju i doskonalenia, ułatwi Ci naukę i pracę, pomoże w zdobyciu kwalifikacji zawodowych i społecznym awansie.

A gdy zasłużysz na to wzorową pracą zawodnika, instruktora czy działacza i godną postawą świadomego obywatela, patrioty Ludowej Ojczyzny — nie ominą Cię zaszczytne wyróżnienia, zdobędziesz honorowe tytuły i odznaki, a nazwisko Twoje wymieniane będzie obok nazwisk przodowników pracy i kultury.

Takie oto możliwości otwiera przed Tobą — przed każdym sportowcem i pracownikiem kultury fizycznej nowa ustawa — Wielka Karta sportu polskiego.

Aby jednak możliwości te stały się jak najszyciej rzeczywistością, trzeba, by sportowcy przyjęli swoją kartę tak, jak swoją przyjęli górnicy. Ich odpowiedź na tę nagrodę za wielkie i owocne trudy — to nowe zobowiązania w współzawodnictwie, to zwiększona wydajność pracy, to więcej węgla dla przemysłu, to zwiększone



Masowość naszego sportu przestała być czczym frazesem: W zeszłorocznych mistrzostwach „Szlakami Zwycięstw“ startowało ponad 1.000.000 uczestników

tempo realizacji planów gospodarczych, to szybka budowa podstaw socjalizmu.

Nam sportowcom nie wolno pozostawać w tyle. Naszą odpowiedzią na troskę i opiekę Państwa i Partii Robotniczej będzie sumienna i planowa praca dla upowszechnienia kultury fizycznej, dla rozwoju i umasowienia naszych organizacji sportowych, dla podniesienia poziomu wychowania fizycznego i sportu.

Zespolimy siły i zaostreżymy walkę o oblicze ideologiczne ruchu sportowego, o jego wartości wychowawcze i moralne. Coraz szerszej czerpać będziemy z wspaniałych doświadczeń sportu radzieckiego. Zacieśnimy współpracę i braterską przyjaźń z przodującymi w świecie sportowcami Kraju Zwycięskiego Socjalizmu, sportowcami demokracji ludowych



Górnicy-sportowcy w uroczystym Apelu Sportu Polskiego na rzecz Pokoju



Masowe Sztafety Młodzieżowe są najlepszym wyrazem wielkiego zapału młodzieży, stanowiącej kadry budowniczych Polski Socjalistycznej

Rzuty wymagają długiej i systematycznej pracy od zawodnika, zanim osiągnie on dobre wyniki.

Długi okres zimowy wolny od zawodów, miotacz musi wykorzystać na poprawienie swojej kondycji fizycznej oraz umiejętności technicznych.

Utarło się u nas przekonanie, że miotacze muszą mieć specjalne urządzenia na okres zimowy, aby mogli z powodzeniem pracować. Oczywiście wzorowe urządzenia do zaprawy zimowej są stosowane na szeroką skalę w Związku Radzieckim w naszych warunkach mogą być tylko w projekcie.

Zaprawę zimową można nawet uprawiać w najtrudniejszych warunkach wykorzystując jedynie teren. Normalna jednak zaprawa każdego miotacza powinna się składać z:

A. z gimnastyki codziennej 15-20 minut,



Fot. 2. Uginanie i wyprosty ramion

B. lekcji sportowej w terenie przynajmniej jeden raz w tygodniu 60 do 90 minut.

C. lekcji sportowej w sali gimnastycznej przynajmniej 2 razy w tygodniu po 60 do 90 minut.

D. sportów uzupełniających jak: piłka ręczna, sporty z mową, pływanie i inne są uzupełnieniem ćwiczeń właściwych.

Od miotacza wymaga się silnej budowy ciała o rozwiniętej muskulaturze, wielkiej szybkości, skoczności i dużej koordynacji ruchowej.

Wszystkie wymienione cechy możemy rozwijać w większym lub mniejszym stopniu przez stosowanie w zaprawie następujących ćwiczeń:

1. Wolnych na przyrządach o przeważającej pracy dynamicznej.

2. Ćwiczeń terenowych z uwzględnieniem biegów, skoków i rzutów.

3. Skoków na sali gimnastycznej z małego rozbiegu w zwyz i w dal, trójskoków, skoków przez przyrządy i ćwiczeń ze skakanką.

4. Podnoszenia ciężarów i walki zapasniczej.
5. Ćwiczeń specjalnych i technicznych, które należy powtarzać przy każdej sposobności.

Oprócz ćwiczeń ogólnie rozwijających, zaleca się wszystkim miotaczom także podane ćwiczenia, które wpływają na właściwy rozwój i prawidłową pracę poszczególnych grup mięśniowych przy wyrzucie.

1. W małym rozkroku (stopy równoległe) przysiady i szybkie wyprosty nóg. To samo ćwiczenie z obciążeniem (worek z piaskiem na barkach 15-20 kg). (fot. 1).

2. W dużym rozkroku ugięcie jednej nogi ze skłonem tułowia na nogę ugiętą, powrót do poprzedniej postawy szybkim wyprostem nóg i tułowia. To samo ćwiczenie z obciążeniem.

3. Przeskoki z przenoszeniem ciężaru ciała z nogi prawej na lewą.

4. W dużym rozkroku skłony i skręty tułowia we wszystkich płaszczyznach. To samo ćwiczenie w sianie rozkrocznym.

5. Podpor leżąc przodem, ugnanie ramion z szybkim wyprostem (zaawansowan. mogą opierać się nie na całych dioniach, lecz tylko na palcach).

6. W postawie stojącej opad na ścianę z odległości 1,50 m i energiczne odepchnięcie dwoma lub jednym ramieniem do postawy pierwotnej. (fot. 2)

7. Ćwiczenie z piłką lekarską:  
a) postawa rozkroczna z piłką nad głową, skłony i skręty tułowia we wszystkich płaszczyznach,  
b) wypychanie i wyrzucanie piłki oburącz i jednorącz w górę z wybitną pracą nóg. (fot. 3).

8. Ćwiczenie z workiem:  
a) przysiady i wyprosty nóg,  
b) skłony tułowia w przód i w bok,  
c) wypychanie i podrzucanie.

9. Ćwiczenia ze skakanką.  
10. Krążenia młotem.

Oprócz wyżej wymienionych ćwiczeń miotacze przerabiają specjalne ćwiczenia w zależności od uprawianej konkurencji rzutnej.

I. Miotacz kulę powinien ćwiczyć:



Fot. 1. Przysiady z workiem piasku

- a) pchnięcia jednorącz piłką lekarską w postawie stojącej, klęczącej i siedzącej,
- b) żonglerkę kulą zwyczajną lub skórzaną,
- c) pchnięcie kulą z chodu, z miejsca i z doskoku.



Fot. 6. Ćwiczenie z oporem sprężyny

W sali gimnastycznej można rzucać skórzaną kulą napelnioną śrutem (fot. 4), która musi jednak paść na materace. Kulą żelazną również można ćwiczyć pchnięcie na sali musi być jednak do tego specjalne urządzenie, a mianowicie: pionowo zawieszony materac lub płachta brezentowa, na której za-

trzymuje się kula i spada na materace leżące na podłodze.

II. Miotacz dysku siosuje następujące ćwiczenia techniczne, używając do tego dysku z tasmą przytrzymującą:

- a) przemachy i zamachy dyskiem (fot. 5),
- b) rzut z miejsca opanowanie samego ruchu wyrzutowego, bez wyrzucenia dysku,
- c) ćwiczenie wyrzutu w chodzie,
- d) ćwiczenie wyrzutu z półobrotu,
- e) doskonałe i pełnego obrotu po linii prostej oraz w kole narysowanym na podłodze.

III. Oszczepnikowi poleca się następujące ćwiczenia

- a) obszerne krążenie ramion,
- b) skłony tułowia do tyłu z odchyleniem ramion,
- c) rzuty piłką lekarską z nad głowę ze skłonu w tył w postawie stojącej i siedzącej,
- d) ćwiczenie oporowe z pomocą współćwiczącego, wypad lewą nogą wprzód, podanie ręki prawej współćwiczącemu i przenoszenie ręki nad głowę wprzód,
- e) rzuty piłeczką palantową oraz cięższą (500 - 800 g) do materaca zawieszzonego na ścianie. Należy przerabiać wszystkie ćwiczenia stosowane w metodach nauczania rzutu oszczepem,
- f) ćwiczenia z oszczepem bez wyrzucania oraz z oporem sprężyny lub gumy. (fot. 6).

IV. Miotacz młotem może ćwiczyć i opanować w sali gimnastycznej wszystkie elementy stosowane przy rzucie młotem, oprócz wyrzutu. Zamast młota żelaznego należy używać do zaprawy zimowej, woreczka brezentowego lub skórzanego napelnionego piaskiem i uwiązanego na linie. W ciepłe dni zimowe miotacz młotem może ćwiczyć w terenie.

W zaprawie zimowej należy poświęcić dużo uwagi ćwiczeniom technicznym, które powinny być wykonywane w obecności instruktora aż do całkowitego ich zmechanizowania

Pabiś Zygmunt



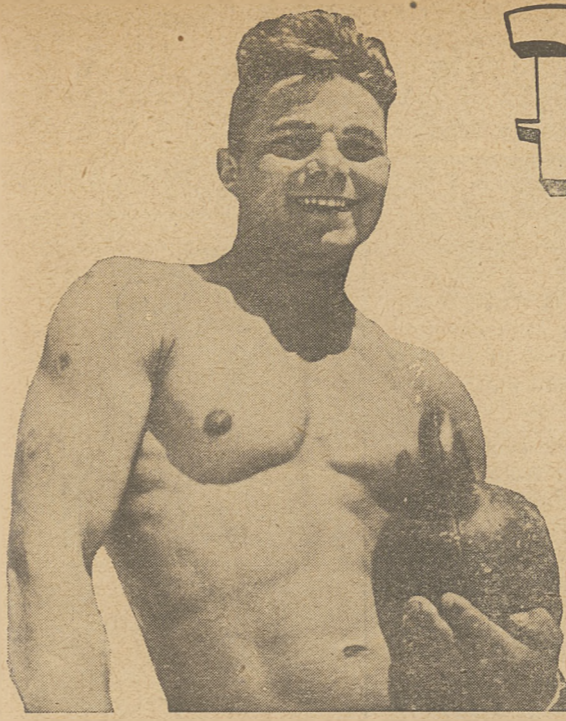
Fot. 3. Z przysiadu wypychanie piłki lekarskiej wysoko w górę



Fot. 4. Pchnięcia „kulą“ napelnioną śrutem na materace



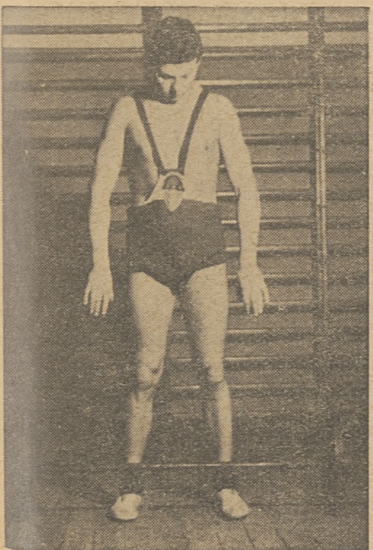
Fot. 5. Przedmachi do rzutu dyskiem



A. Protopopov — marynarz floty czarnomorskiej, który ciężar wagi 32 kg podniósł jedną ręką 1002 razy w ciągu 3 godzin 27 minut

Podnoszenie ciężarów należy w Polsce do jeszcze mało popularnych i nawet często lekceważonych dyscyplin sportu. Tym czasem sport ten — z uwagi na to że jest stosunkowo mało kosztowny i uniezależniony od miejsca i czasu — zyskał sobie dużą popularność wśród sportowców — robotników. Warunki, w których żył i rozwijał się sport Polski przedwzrostkowej — sport mieszczański i burżuazyjny — nie sprzyjały rozwojowi ciężkiej atletyki. Obecnie, gdy kultura fizyczna i sport z udziałem mas pracujących Polski Ludowej i gdy ruch sportowy w Polsce ma nową, socjalistyczną treść — ciężka atletyka wkroczyła na nowe drogi rozwojowe.

A teraz zastanówmy się, nad pojęciem ciężka atletyka. Jak w adome, słowo atletyka jest pochodzenia greckiego i oznacza poprostu zawodnik. Słowo to przeszło jednak w naszym języku pewną ewolucję i ostatecznie przyzwyczailiśmy się określać słowem atleta jedynie ludzi o wybitnej sile mięśni. Stąd też roznowszecznictwo sę opinia, że podnoszenie ciężarów jest wyłącznie próba sił rozzerwłką między ludźmi o nieprzecennej muskulaturze. Opinia taka zawiera jednak dwie niedokładności



Zawodnik skupia się przed czekającym go gwałtownym wysiłkiem

# PODNOSENIE CIĘŻARÓW

Po pierwsze — podnoszenie ciężarów nie jest sportem odpowiednim jedynie dla ludzi wyjątkowo silnych, tzw. „urodzonych siłaczy“. Przeciwnie — sport ten wymaga wielostronnego i systematycznego treningu, który czyni tę dyscyplinę sportu przystępną dla ludzi o nierozwiniętej sile fizycznej. Po drugie — opinia, że sport ten jest jednostronny i wyrabia jedynie mięśnie — jest mylną. Podnoszenie ciężarów — uprawiane

umiejętnie pod fachowym i dobrym kierownictwem nie tylko rozwija w człowieku siłę fizyczną — ale daje mu poczucie zdrowia i kształtuje pozytywne cechy charakteru.

Jak już zaznaczyliśmy, podnoszenie ciężarów jest sportem stosunkowo mało kosztownym, uniezależnionym od miejsca i czasu. Można je uprawiać w dowolnej porze roku, bądź to na powietrzu, bądź też na sali treningowej czy świetlicy. Sport ten nie naraża na kontuzje, wymaga jednak wytrwałości i siły woli i systematycznego treningu. Tym większe zadowolenie daje on zawodnikowi w momentach, gdy widzi on swój postęp i coraz lepsze wyniki. Zadowolenie z samego siebie — a co z tym się łączy — radość życia, cechuje ludzi, uprawniających te dyscyplinę sportu.

Może właśnie temu ostatniemu argumentowi należy przypisać, że podnoszenie ciężarów znajduje tak szerokie rozpowszechnienie i tak wielką popularność w kraju zdrowej i szczęśliwej młodzieży — w Związku Radzieckim. Radzieccy atleti Nowak, Kuczenko, Malcew i wielu rozstawili szeroko na świecie radziecką atletykę, uzyskując wyniki znacznie przewyższające oficjalne rekordy światowe. Dzisiaj radziecka ciężka atletyka nie ma w sobie równej na świecie.

Podnoszenie ciężarów dzieli się na 3 zasadnicze konkurencje: wyciskanie, rwanie i podrzucanie. Jedynie wyciskanie polega na wyłącznym wysiłku mięśni, i jest dużo prostsze i łatwiejsze od dwóch pozostałych konkurencji.

Zawodnik ujmując nachwytem sztangę z ciężarami (rys. 1), podnosi ją po najkrótszej linii na wysokość ramion (rys. 2), zmienia położenie kci rąk na podchwyt (rys. 3) i z tej pozycji — przy spokojnej postawie ciała — za pomocą „wyciskania“ (wyprost ramion) — unosi sztangę do góry (rys. 4).

Przy rwanu konieczne już jest ogromne skupienie psychiczne, połączone z błyskawiczną koncentracją sił fizycznych. Skupienie w jednej chwili całej swej energii i siły — zawodnik wyrzuca sztangę ponad

głową, pomagając sobie przy tym zakrokiem jednej nogi od tyłu (rys. 5). Utrzymanie równowagi w tej pozycji z równoczesnym trzymaniem sztangi w górze — nie jest zadaniem łatwym. Wymaga ono długotrwałego treningu i ćwiczeń. Konkurencja ta wymaga nie mniej zręczności niż jakiegokolwiek skomplikowane ćwiczenie na drążku, poręczach czy innych przyrządach gimnastycznych. Ponadto zawodnik musi liczyć się z ciężarem i zwracać uwagę na technikę oddechu.

Najlepiej można przedstawić początkującemu technikę rwanu na przykładzie ciężaru, który należy wyrzucić w górę, jednak w momencie, gdy on ma wyrwać z rąk, trzeba go przetrzymać nagle — i zachowując równowagę — podeprzeć całym ciałem. Po kilku sekundach — zawodnik wraca do postawy zasadniczej (rys. 6).

Podrzucanie przeprowadza się w dwóch oddzielnych ruchach.

Tak jak przy rwanu, zawodnik nachwytem ujmuje sztangę i skupiając całą swą energię i siłę unosi ją do wysokości ramion (rys. 7) i przy równoczesnej zmianie poło-

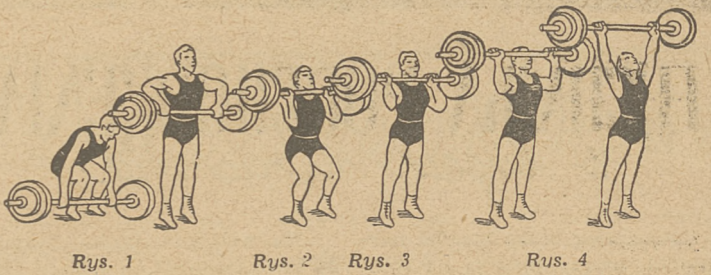
żenia kci na podchwyt wykonuje zakrok do tyłu (rys. 8) po czym opiera ciężar na pierś u nasady szyi, następnie dostawia nogę i powraca do podstawy zasadniczej (rys. 9).

W drugiej fazie konkurencji, z równoczesnym wykonaniem zakroku do tyłu podrzuca ciężar do góry ponad głowę (rys. 10), a potem wraca do podstawy zasadniczej (rys. 11).

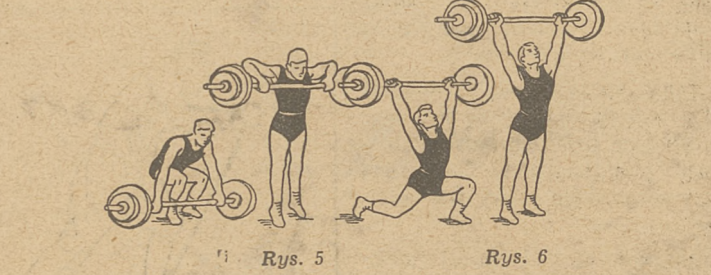
Jak widać rwanie i podrzucanie wymagają długotrwałego treningu, który pozwala na dokładne i szybkie opanowanie techniki ruchów.

Podnoszenie ciężarów zasługuje w całej pełni na masowe rozpowszechnienie i spopularyzowanie wśród szerokich rzesz młodzieży. Sport ten powinien przyciągnąć wreszcie bacniejszą uwagę działaczy sportowych i szerokiech mas portowców. Prace w kierunku umasowienia tej dyscypliny sportu — szczególnie na wsi — już się rozpoczęły. Podjmując pracę w tym kierunku będziemy korzystać z bogatych doświadczeń i z niezrównanych wzorów, jakich nam dostarcza ciężka atletyka radziecka.

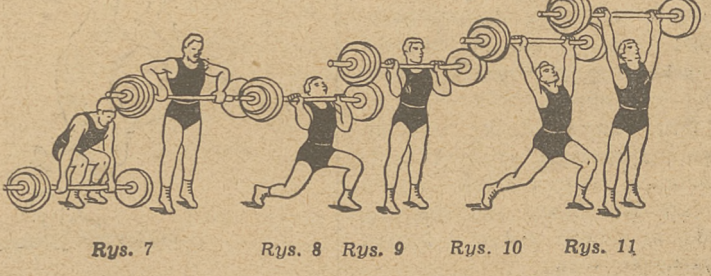
## WYCISKANIE



## RWANIE



## PODRZUCANIE





## TECHNIKA PODCHODZENIA w biegach narciarskich

ciu przez Smirnową 30 km. (rys. 1). Moment zakończenia odepchnięcia lewą nogą i prawą ręką.

Charakterystyczna u Smirnowa jest dość wysoka pozycja tułowia (wysokie osadzenie i nie duże pochylenie tułowia do przodu), którą zachowuje podczas całego podejścia.

Przy kolejnych odepchnięciach ręką i nogą Smirnow wykorzystuje wszystkie możliwości do zachowania ślizgu narty przez co nie traci szybkości.

Rys. 2. Początek odepchnięcia lewą ręką, poślizg narty. Ciężar ciała na prawej nartce. Lewa noga rozluźniona podciąga się do prawej. Wszystkie ruchy swobodnie nie naprężone.

Rys. 3. Pozycja przed rozpoczęciem następnego kroku lewej nogi. Ciężar ciała podany do przodu na palce nóg zgiętych w kolanach, co przyczynia się do płynnego poślizgu w przód. Przy bardziej spadzistych podejściach pochylenie tułowia w przód będzie jeszcze większe.

Rys. 4. Początek kroku z lewej nogi. Wyraźnie zaznaczone przeniesienie ciężaru ciała na wysuniętą w przód nogę. W momencie przenoszenia ciężaru ciała z jednej nogi na drugą odbicie następuje z palców nogi zakrocznej, a lądowanie na przednią część stopy nogi wykroczonej; prawa ręka swobodnie, luźno wysunięta w przód, lewa rozpoczyna odepchnięcie kijkiem.

Rys. 5. Piękny wyrzut lewej nogi początek ślizgu na lewej nartce i odepchnięcie prawą nogą, które zaczyna się ze śródstopia a zasadnicze odepchnięcie następuje z palców. Prawa ręka lekko zgięta wysuwa się w przód dla wbicia kijka w śnieg. Charakterystyczna pozycja lewej ręki pozwalająca uzyskać duży efekt odepchnięcia.

Na najtrudniejszym dystansie 50 km ustanowił on rekord ZSRR czasem 3:03,26.

Podane rysunki przedstawiają technikę jednego z dłuższych podejść już po przebiegnię-



Rys. 6. Odepchnięcie zakończono. Poślizg lewej narty. Prawa ręka z lekka zgięta w stawie łokciowym i wysunięta do przodu, kijek wbity w śnieg. Lewa ręka kończy odepchnięcie i swobodnie ujmuje kijek z lekka za-



ciśniętą dłoń. Duży i wskazujący palec podtrzymuje kijek. Bardzo charakterystyczna pozycja odpychającej nogi, widoczne zakończenie ruchu w stawie skokowym. Zdecydowany ruch do przodu, dobre połączenie odepchnięcia kijka i narty, minimalny balans ciała pozwala W. Smirnowowi nawet na skośnych podejściach utrzymać krok ślizgowy i dużą szybkość.

S. G.

## Lista nagrodzonych

za prawidłowe rozwiązanie zadań z nr 8. Nagrody książkowe otrzymali:

1. Roznerski Tadeusz — Kościerzyna, Nowe Osiedle 5,
2. Respondek Zygmunt — Warszawa 27, ul. Powiżkowska 44,
3. Danielczyk Edward — Poznań, ul. Gen. Umińskiego 19, m. 8,
4. Danielczuk Waclaw — Bydgoszcz, ul. Św. Trójcy 3,
5. Szydowski Tadeusz — Cieszyn, ul. Sienkiewicza 17,
6. Murek Teodor — Bydgoszcz, ul. Ofiar Terroru 62, pow. Rybnik,
7. Kwiatkowski Aleksander — Łódź, Jaracza 69, m. 12,
8. Szulc Władysław — Skarżysko-Kamienna, Kol. Ror. 28, m. 3,
9. Sobieraj Józef — Radziejów Kujawski, pułk. Aleksandrów Kuj.,
10. Andrzejewski Zbigniew — Wrocław, ulica Szprowa 16.

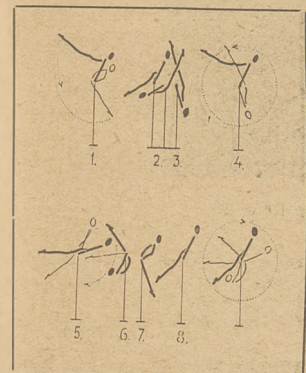
Za rozwiązanie konkursu „Sportowca” z numeru 9-tego G.U.K.F. przewidziano następujące nagrody:

- I nagroda — buty narciarskie
- II „ — piłka koszykowa
- III „ — piłka siatkowa
- od IV—XII-ej nagroda — sportowe Wydawnictwa książkowe.

Listę nagrodzonych podamy w numerze następnym.

## CIWIERCZENIA NA DRAŻKACH

Kołowroty w podporze przedem. Kołowrót w tył wykonuje się z odmachu w tył (1). Gdy wyprostowany tułów opadnie do drążka (2), następuje jego lekkie skulenie, przy którym nogi idą nieco w przód, a tułów opada do tyłu (3) po czym natychmiastowy energiczny wyprost — wygięcie ciała w okolicy bioder i lędźwi z równoczesnym rzutem tułowia i głowy do tyłu (4). Przy tym ruchu, nogi wyjdą skośnie w górę i w tył, a opadem w dół wyniosą tułów do podporu przodem. Przechwyty rękami wykonuje się równocześnie z rzutem tułowia do tyłu.



Kołowrót w przód rozpoczyna się opadem wyprostowanego tułowia do poziomu (5), po czym następuje szybkie skulenie i rzut ciała w przód (6, 7), a zamachem tułowia z równoczesnym przechwytem rękami (8). Głowa, która przy opadzie tułowia utrzymywana jest prosto, a przy skuleniu energicznie wychylona w przód, po wyjściu do podporu przodem cofa się w tył, umożliwiając uzyskanie prawidłowego podporu.

## GRY GIMNASTYCZNE

1. Wyścig gromadny z przeszkodami. Podział ćwiczących na czwórki i ustawienie rzędami, po czym siad skrzyżny. Pierwszego ćwiczącego wysuwa się kilka kroków w przód, mniej więcej w



połowie drogi do celu, gdzie wykonuje podpór kłęczny. Ryc. 1.

Na dany znak wybiegają pierwszy z siedzących rzędów, przeskakują przez kłęczącego, dobiegają do celu i wracają, w powrotnej drodze, pełzają pod kłęczącym. Po dobiegnięciu na miejsce, uderzeniem w wyciągniętą rękę siedzącego, dają mu znak do wybiegu. Ryc. 2 i 3.

Odmiana. Zamiast pełzania w drodze powrotnej ćwiczący wykonuje przewrót przez współwyciążonego. Ryc. 4.

Zanim się przystąpi do wykonania wyścigu z przewrotami przez współwyciążonych, należy przed tym nauczyć przewrotów na miejscu, z miejsca i z rozbiegu.

Wykonanie przewrotu.

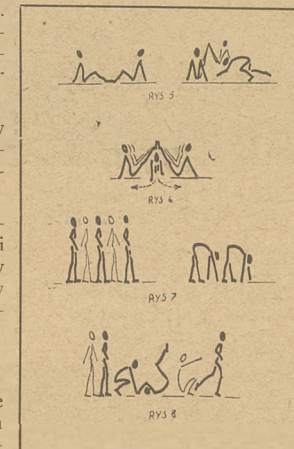
Pierwszy ćwiczący wykonuje podpór kłęczny, drugi — skłon podparty, ręce opiera na podstawie tak, że końce palców opartych rąk znajdują się na linii ręki przeciwnika. Głowę należy skłonić i podsunąć pod kłęczącego, a karkiem oprzeć się o jego bok. Odbiciem naprzemian rączy wykonuje się przewrót w przód przewalając się na plecach przeciwnika do przysiadu podpartego po drugiej stronie. Przewrotów należy uczyć początkowo na materacach, a przy rozpoczęciu nauki stosować ochronę. Wykonujący przewrót muszą pamiętać, że nie należy ugiąć ramion, ani za daleko od kłęczącego, opierać rąk na podstawie.

\*

2. Wyścig rzędów na czworakach. Ustawienie ćwiczących dwójkami do siebie poczem siad

połówki drogi do celu, gdzie wykonuje podpór kłęczny. Ryc. 1.

Na dany znak, pierwsza dwójka staje na czworakach i przechodzi jeden za drugim na drugi ko-



## Z BOCZNEJ TRYBUNY

Wczoraj byłem w Zakopanem. Dzień zdarzył się słoneczny. Każdy, kto wie co to znaczy stanąć pierwszy raz w sezonie na deskach, rozumie z jakim uczuciem radosnego oczekiwania wyjeżdżałem kolejką na Kasprowy.

A na Kasprowym duży ruch. Wokół obserwatorium kręca się pod okiem trenerów uczestnicy kursu dla kadry PZN, nie martwiąc się tym, że śnieg nie przykrył jeszcze wszystkich w terenie kamieni.

Na samym dole kotła ustawione w szeregu cztery postacie obserwowały instruktora demonstrującego na łagodnym stoku łuki z oporu, które jednak nie bardzo udawało się kursistom naśladować.

— „to co?” — wskazałem na początkujących narciarzy —

— „co to za cepry”. — „Skąd cepry? To Marian uczy za przeprowadzeniem przyszłych olimpijczyków jeździć na nartach”.

I tu zobaczyłem na własne oczy rzecz, o której słusznie uwagi przeczytałem w „Sportcie”.

Lekkoatletki, mające zesilić kadrę zawodniczek narciarskich, uczą się jeździć na nartach. Napewno nie wszystkie jeżdżą tak słabo, jak te, które obserwowałem, ale to co widziałem zasługuje w najlepszym wypadku na trójkę z minusem. Jeżeli trenerowi uda się zrobić z nich narciarki z prawdziwego zdarzenia, będzie to stwierdzeniem jego wysokiej klasy.

Narciarstwo polskie zna wypadki talentów narciarsko - lekkoatletycznych (Motyka, Nowacki, Kwapien). Ale są to przede wszystkim narciarze, którzy nieźle biegają, a nie na odwrót. Nie spodziewałem się więc zbyt pozytywnych wyników akcji mającej zrobić narciarzy z lekkoatletów. Raczej plon tej narciarskiej bawy zbierze „PZLA” w postaci poprawiania się formy i wyników lekkoatletycznych zawodników-narciarzy.

Przypominam sobie jak kiedyś chciano z Heliasza zrobić boksera. Heliasz nieźle biegał sprinty, skakał wwyż, był silny jak tur, wędlał czego nie miałby się dobrze boksować? Okres treningu nie dał wyników w boksie, natomiast trening przy worku i piłę bokserskiej na co obecnie wiele wagi kładą trenerzy radzieccy dał wyniki pozytywne właśnie w rzutach.

Jan Fazanowicz

K. Wiśniewski



„Budujcie w Polsce Socjalizm! Choć już jestem stary, wierzę, że wkrótce będziemy budować socjalizm we Francji” — powiedział Marcel Cachin, witając polską delegację w Redakcji „Humanité”

**E**kspedycja sportowa polskich związków zawodowych na zlot jubileuszowy FSGT w Paryżu spotkała się z niezwykle serdecznym przyjęciem przez francuską klasę robotniczą, mimo nieprzychylniej atmosfery, którą próbowali stworzyć goście z Polski oficjalne sfery sportu burżuazyjnego. Największe wrażenie na ekspedycji zrobiła niezapomniana wizyta w redakcji „Humanité”, gdzie powitał polskich sportowców związkowych tow. Marcel Cachin, redaktor naczelny „Humanité” mówiąc: „Budujcie w Polsce socjalizm! Choć już jestem stary, wierzę, że wkrótce będziemy budować socjalizm we Francji!”.

Przedstawiciele prasy postępowej w rozmowach z nami wyraźnie podkreślali, że lud francuski nie ma nic wspólnego z prowokacjami rządu i reakcji wobec Polski. Na przyjęciu, wydanym na cześć polskich sportowców przez FSGT sekretarz generalny Konfederacji Pracy tow. Frachon powiedział:

„Wielkie demokratyczne tradycje łączą naród polski z narodem francuskim. Nie ma takiej wrogiej siły, która potrafiłaby te wieloletnie przyjacielskie tradycje zniszczyć”.

Dowodów szczerzej sympatii i przyjaźni doznawaliśmy na każdym kroku nie tylko ze strony przedstawicieli klasy robotniczej Francji, ale również ze strony postępowej inteligencji francuskiej. Masowa demokratyczna organizacja

kobiet francuskich zapewniła nas również o sympatiach dla narodu polskiego i o gotowości obrony pokoju.

„Nie oddamy — mówiły francuskie kobiety — swoich dzieci na nową awanturę wojenną przeciw ZSRR i krajom demokracji ludowej”.

Wszystkie nasze wizyty i spotkania z przedstawicielami postępowej Francji, sportowcami francuskimi i naszym wychodźstwem przetrząsały się w manifestację solidarności klasy robotniczej w walce o pokój, o jedność szeregów Światowej Federacji Związków Zawodowych, oraz o umacnianie przyjaźni polsko-francuskiej, jako ważnego odcinka ogólnowiatowego frontu walki o pokój.

Kilkanaście dni pobytu we Francji było dla nas dniami spędzonymi wśród przyjaciół. Wywieźliśmy wielką wiarę w niezwykłe siły francuskiej klasy robotniczej, w jej zdecydowane w walce o jedność swych szeregów o pokój, o szczęście ludzkości.

Sportowcy polskich związków zawodowych rozegrali w czasie trzytygodniowego pobytu we Francji szereg spotkań, wygrywając wszystkie i demonstrując nasze osiągnięcia w dziedzinie kultury fizycznej.

Oceniając nasze spotkania z Francuzami pod względem sportowym, musimy podkreślić doskonałe osiągnięcia sportowe naszych francuskich przyjaciół. Robotnicze organizacje

# PEŁNY SUKCES



Uroczystość otwarcia zawodów bokserskich pomiędzy reprezentacjami związków zawodowych Polski i Francji

sportowe we Francji wskutek trudności stawianych im przez rząd, pracują w nad wyraz ciężkich warunkach, mimo to mogą się poszczycić poważnymi sukcesami, które świadczą o wielkiej żywotności i dynamice robotniczego ruchu sportowego we Francji. Można śmiało powiedzieć, że większość amatorskiego sportu francuskiego zorganizowana jest w szeregach FSGT.

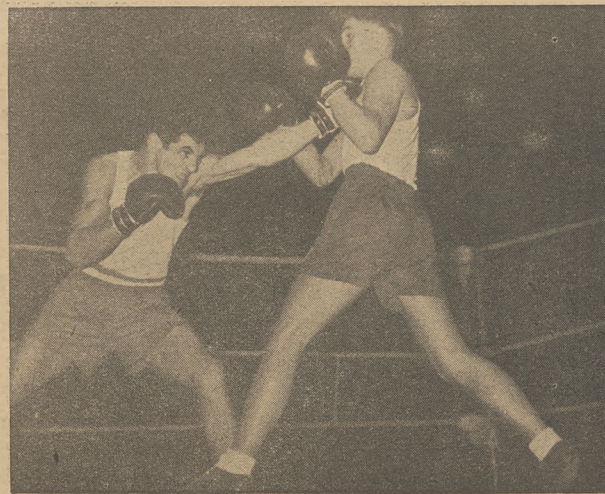
Wiele pięknych chwil przeżyła nasza delegacja goszczona serdecznie przez nasze wychodźstwo. Polscy robotnicy we Francji pracują w bardzo ciężkich warunkach, ponieważ burżuazja francuska pozostawia polskim robotnikom cięższe i gorzej płatne roboty. Razem z francuską klasą robotniczą rodacy nasi walczą przeciw wyzyskowi, tworząc wraz z nią wspólny front walki o wolność i chleb.

Polski sport robotniczy we Francji rozwija się wykazując z roku na rok postępy zarówno pod względem osiągniętych wyników, jak i wzrostu liczebności zawodników. Wizyta sportowców polskich związków zawodowych, którzy zademonstrowali sport w najlepszym wydaniu a poziomem zaimponowali Francuzom, Szwajcarom i Węgrom, stanie się bodźcem do dalszych wysiłków Polaków we Francji dla podniesienia poziomu i upowszechnienia wychowania fizycznego wśród najszerzych mas wychodźstwa.

Teodor Dołowy



Helena Rakoczy zwyciężczyni w spotkaniu gimnastycznym z Francuzkami



Scigła w efektownym momencie walki



Aniota w akcji pod bramką węgierską. Fragment ze spotkania w meczu piłkarskim, rozegranym w Paryżu i zakończonym zwycięstwem Polski w stosunku 5:2



Ambasador Polski Putrament gratuluje naszym zawodnikom sukcesu po meczu pięciarskim Polska — Francja 10:6.



Sekretarz francuskich związków zawodowych Robert Mancion żegna kierownika ekipy polskiej Teodora Dołowego

# SKAKANKA BOKSERSKA

Ćwiczeniem uprawianym przez bokserów w czasie ich całej kariery zawodniczej jest tzw. skakanka. Nie sposób jest uświadomić sobie w całej rozciągłości znaczenia, jakie ma, ta zdawało by się, dziecinna zabawa.

Poza uelastycznieniem mięśni nóg, ćwiczenie to ma ogromny wpływ na narządy wewnętrzne. Przez zmianę tempa i sposobu skakania oddziaływała ono na serce, przyzwyczajając organ ten do wagał zmieniającego się wysiłku w czasie właściwej walki, oraz na płuca, które również muszą umieć przystosować się do pracy całego organizmu i przgotować się do wzmożonego wysiłku na ringu.

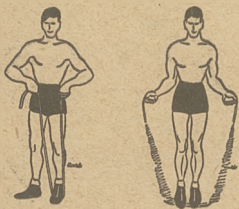
Nie ulega kwestii, że ćwiczenia te jak zresztą wszystkie powinny odbywać się w idealnych warunkach: najlepiej na świeżym powietrzu, a w najgorszym razie w dobrze wentylowanej sali.

Nauka skakanki jest dość trudna. Dlatego przyswajanie jej sobie rozpoczynamy natychmiast.

Skakanka jest to sznur grubości 1-5 cm i długości zależnej od wzrostu ćwiczącego.

Z tego też względu każdy z ćwiczących musi sam sobie wymierzyć długość skakanki (Rys. 1).

Skakanka w swej połowie przechodzi pod palcami wysuniętej stopy, po czym chwytamy ją na wysokości bioder, owijając pozostałe końce na około dłoni.



Rys. 1 Rys. 2

Z tak przygotowaną skakanką stajemy w postawie zasadniczej trzymając sznur za sobą. Energicznym ciągłym ruchem przrzucając ją nad głową przed siebie, starając się we właściwym momencie podskoczyć równocześnie obiema nogami (rys. 2).

Spadając mu przed nami sznurowi staramy się nadać ku dołowi krótki ruch obu przedramion należyłą szybkość.

Wprowadzenie sznura w stały ruch jest jedną z tajemnic tego ćwiczenia.

Następnie przystępujemy do nauki w której zaangażowane będą na przemian obie nogi, w tym celu unosimy jedną nogę lekko zgiętą w kolanie i przeskokujemy na drugiej sznur będący w ruchu (rys. 3). Po kilkakrotnych przeskokach zmieniając pozycję nóg, nie przerywając skoków

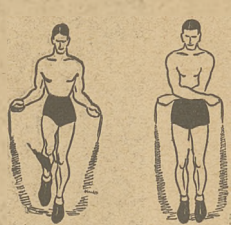
Uporawszy się z ćwiczeniem nie będzie już trudności w przej-



Rys. 3

Rys. 4

Jednym z trudniejszych ćwiczeń (udającym się dopiero po całkow-



Rys. 5

Rys. 6

ciu do tzw. biegu czyli zmiany nóg przy każdym obrocie sznura (rys. 4).

tym opanowaniu podanych poprzednio jest podskok z dwukrotnym

przepuszczeniem skakanki. Gdy przy poprzednich ćwiczeniach podskakiwałem tylko na tyle, by przepuścić linę pod nogami (im niższy był podskok, tym lepiej), to teraz obunóż z odbicia podskakujemy wysoko (rys. 5) i nadajemy skakance taką szybkość, aby przeleciała pod naszymi nogami dwukrotnie, zanim znów wylądujemy na ziemi.

Ta figura, jak i tak zwana „ósemka” jest młym urozmaice- niem ćwiczeń „Ósemka” polega na skrzyżowaniu rąk przed sobą w chwili przeskoku oboma nogami równocześnie przez linę

# DWAJ MISTRZOWIE

„Linia kolorowa” — tak nazwano jedną z najmniejszych stron współczesnego sportu amerykańskiego.

Zagadnienie podziatu rasowego ma swoją bogatą tradycję. Ostatnie lata wypisały tu niejedną krwawą kartę. A jednak wydaje się, że historia meczu Johnson—Jeffreys ma zbyt tragiczną wymowę, by można o nim kiedykolwiek zapomnieć.

Był to mecz, który szerokim echem odbił się w pięciu częściach świata. W małym miasteczku Reno (stan Nevada) odbyło się niegdyś sensacyjne spotkanie białego pięściarza Jeffreysa z murzynem Johnsonem.

Kim był Jack Johnson, którego nazwisko poruszyło umysły wszystkich białych obywateli Stanów Zjednoczonych? Był to murzyn, który zdobył dla Ameryki mistrzostwo świata w boksie. Przez przeciąg dwóch lat szlukał w całym kraju białego boksera, będącego w stanie odebrać czarnemu Jackowi zaszczytny tytuł. Wreszcie wybrł na Jima Jeffreysa, który przed pięciu laty zszedł niezwykcie z ringu.

Po długich namowach Jeffreys wyraził zgodę na udział w meczu. Rozpoczęła się szumna kampania reklamowa. Wreszcie wyznaczono datę spotkania „naziści, białych” z jego „czarnoskórym” rywalem.

Jednocześnie w Reno wybudowano na polu, okolonym czorwonymi skałami, wielki amfiteatr. Pośrodku ustawiono ring. Widowisko, które rozegrało się tutaj, pociągnęło za sobą śmierć setek murzynów, tragedię i nędzę tysięcy lynchów.

Sam mecz przeszedł do historii sportu jako „najslawniejszy mecz w dziejach narodów anglosaskich”.

„Ogromna arena była przepelniona dziesiątkami tysięcy widzów, którzy nie żądali dolarów dla zdobycia chociażby stojącego miejsca. Do Reno zjechali się goście ze wszystkich stron świata.

Potężny krąg trybun wzbierał szumem i krzykami. W tłumie wrzało. Jeszcze mecz nie zaczął się, a już twarze murzynów na widowni poszarzały od strachu przed perspektywami wygranej Johnsona.

Rozpoczęła się walka. I jeśli kiedykolwiek odbył się na deskach ringowych Stanów Zjednoczonych pokaz koleżeństwa, szlachetności i uprzejmości — to dał go na tym wie- śnie meczu murzyn Johnson!

Podnieiony tłum białych śledzi każdy ruch bokserów. Zgodnie ze zwyczajem, Jack Johnson wyciąga rękę do partnera. Jeffreys w ostantacyjny sposób odmawia tradycyjnego uścisnącia dłoni. Jack wzsusza ramionami i uśmiecha się dobrodusznie.

W pierwszej rundzie Jeffreys trafia Jacka dwoma swingami. Arena grzmi od uderzenia Jacka wywołują jedynie wzburzone przekleństwa pod jego adresem. Ponury ryk szowinistycznych tłumów tłumia każdy aplauz ze strony licznie zebranych murzynów.

Jack stara się zachować dobry humor. Na początku drugiej rundy rzuca przeciwnikowi przyjazne pytanie: „Czemu i pan się nie śmieje, mister Jeffreys?”. W odpowiedzi słyszy tylko gniewne sapanie. Druga runda kończy się. Przed obydwiema w róg Jack koleżeńskim gestem poklepuje Jeffreysa po plecach.

W trzecim starciu, otrzymawszy od Jeffreysa cios w brzuch, Jack żartuje: „Moony brzuch, prawda, Jim? Proszę, można weni bić śmiało!”

Z trybun śpią się na murzyna znacznie gorzej przekleństwa. Wreszcie w szóstej rundzie ktoś strzela do niego z rewolweru. Jack nie przestaje uśmiechać się. Zdaje się, że nie nie zdoła przy-

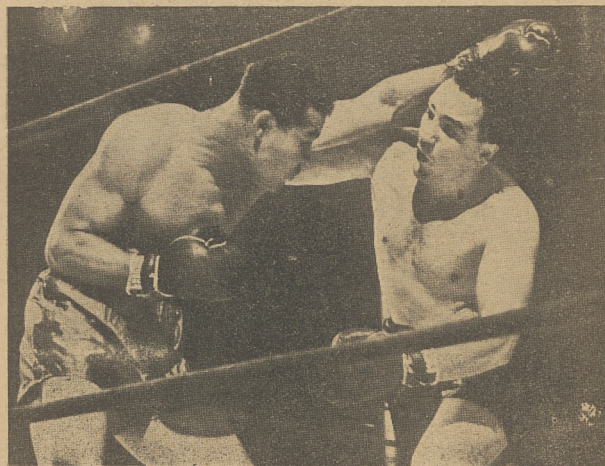
tłumić tego uśmiechu. W ósmym starciu, zadowolony z paru udanych ciosów, murzyn śmieje się na całe gardło i wesoło pokrzykuje. Odechodząc do swego narożnika przy końcu rundy, w nagłym odruchu zdecydłości gładzi ramię Jeffreysa. I to dzieje się po strzale, wymierzonym w niego.

W piętnastej rundzie Jack rzuca Jeffreysa na deski. Lecz gdy sędzia ringowy odliczył 7 sekund, brat Jeffreysa widząc, że ten nie może się już podnieść, chwytta Jeffreysa wpół i stawia go siłą na nogi. Nie ważne, że czyn ten uraga wszelkim prawdom walki: wszystko, co się dzieje przeciw murzynowi, jest dziś dozwolone.

Jeden tylko Johnson przestrzega do końca prawideł boksu. Jego zachowanie na ringu było bez zarzutu.

Amerykianie nie wybaczyli murzynowi, że przedstawił ich rasy zwyciężył białego i obronił tytuł mistrza świata. Mecz Johnson—Jeffreys wywołał falę pogromów; setki i tysiące murzynów, kobiet i nędznych, zapłaciło za przegrany Jeffreysa ranami, kalectwem i śmiercią.

Tak działo się kiedyś — kilkadziesiąt lat temu, tak dzieje się i po dziś dzień. Linia kolorowa wciąż jeszcze tam istnieje.

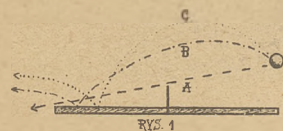


Walka dwóch mistrzów pięści

# Tenis stołowy

Niewielu tylko miłośników tenisa stołowego zdaje sobie sprawę z roli, jaką odgrywa w grze „kreccenie” piłek (plasowane, podawanie). Nie wszyscy też wiedzą, dlaczego w jednym wypadku odbita piłka idzie na aut lub w s atkę, gdy w innym podobną piłkę „drajwujemy” (ści-namy) całkiem dobrze.

Wyjaśnimy oba te wypadki. Jeżeli piłkę uderzymy tak jak w tenisie (rys. 3 c) poziomo, bez filtowania (podciągania) linia jej lotu nie wiele będzie się różnić od linii prostej, (rys. 1a).



RYS 1

Ponieważ przy grze zaawansowanych graczy piłka rzadko odryja się od stołu na wysokość, przewyższającą wysokość siatki, odbijając ją w wyżej podany sposób byłbyśmy narażeni na częste posyłanie jej poza powierzchnię stołu.

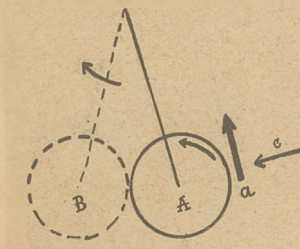
Jeżeli taką samą piłkę lub nawet „niższą” uderzamy tak, że piłka będzie się obracać dookoła swej osi, zakreśli ona podczas lotu linę krzywą (rys. 1b). Im silniej wprawimy piłkę w ruch obrotowy, tym mniejsza będzie odległość pomiędzy punktem uderzenia piłki, a tym, w którym pada ona na powierzchnię stołu (rys. 1c).



Rys. 4a



Rys. 4b



Rys. 2

Zdobywając pewną regularność we wprawianiu piłki w ruch obrotowy, łatwo można ją utrzymać w granicach powierzchni pola przeciwnika.

Jednocześnie ruch obrotowy piłki ułatwia graczowi posyłanie jej w ściśle oznaczonym kierunku: do ściśle obranego przez siebie miejsca.



RYS 3

Jak widzimy z powyższego, podawanie piłce ruchu wirowego podczas lotu ma zasadnicze znaczenie przy grze w tenisa stołowego i możliwe jest przy użyciu rakiетки oklejonej gumą, która posiada chropowatą powierzchnię ułatwiającą „kreccenie” piłek.

Jak należy uderzyć piłkę, aby wprawić ją w szybki ruch obrotowy?

Otóż nie należy jej właściwie wcale uderzać, a w momencie zetknięcia się piłki z powierzchnią rakiетки, piłka powinna być na niej „przetrzymana” i silnie „podcięta”.

Dla zobrazowania tego ruchu można podać następujący przykład.

Jeżeli powiesimy koło zerowe w w pozycji pionowej, tak, że będzie się mogło swobodnie poruszać i zechcemy je wprawić w ruch obrotowy, bez wychylenia go z zasadniczego położenia, musimy je pocięrać, a nie uderzać (rys. 2a). Podobnie należy wprawić piłkę w ruch obrotowy przy grze w tenisa stołowego. Szybkość i siła piłki nie są proporcjonalne do siły gracza, zależą zaś od intensywności ruchu, wprawiającego ją w ruch wirowy.

Piłkę należy wprawić w ruch obrotowy, tak w wypadku gry defensywnej, gry „na przebijanie”, jak i przy piłkach atakujących.

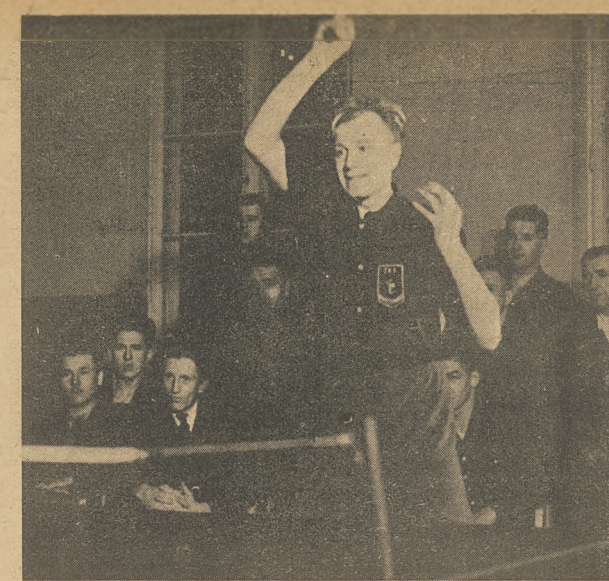
Przy ruchu rakiетки z góry do dołu, piłka „podkrecona” nie

obraca się dookoła swej osi w kierunku przeciwnym do kierunku jej lotu (rys. 3b).

Gracz przyjmujący piłkę podciętą musi zneutralizować jej ruch obrotowy, nadany jej przez przeciwnika i z kolei jeszcze mocniej „podciąć”, gdyż w przeciwnym wypadku piłka znajdzie się w s atce.

Rys. 4a i 4b obrazują nam kolejne ruchy ręki przy „podcinaniu” z prawej strony (z forhendu) i przy podcinaniu z lewej strony (z bekhendu) przy grze defensywnej i przy grze „na przebijanie”.

Przy piłkach atakujących tak z prawej jak i z lewej strony, ruch uderzenia idzie w kierunku wierzchołkowemu (rys. 3a). Uderzona w ten sposób piłka, obraca się dookoła swej osi w kierunku lotu. Im mocniej piłka jest liftowana („podciągnięta”), tym szybszy jest jej lot, tym bardziej będzie ona regularna.



Gayer — mistrz Warszawy w efektywnym wykończeniu piłki

obracać w kierunku przeciwnym do kierunku jej lotu, utrudniając tym atakowanie, a z kolei gracz atakujący musi pamiętać, iż piłka jego powinna być tak mocno i szybko liftowana (ścięta), aby jej przeciw-

Często, posiadając zaawansowaną technikę można bronić piłkę atakującą przez „kontrowanie”, to znaczy przez bezpośrednie zaatakowanie jej przez odbicie.

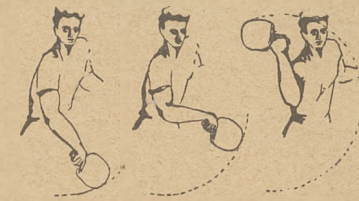
Wprawiamy wówczas piłkę kontr-atakującą w ruch obrotowy równy lub silniejszy od ruchu, nadanego jej przez atakującego przeciwnika.

Rys. 5b. pokazuje nam kolejne ruchy ręki przy liftowaniu (atakowaniu) piłki z prawej i z lewej strony.

Aby osiągnąć regularność i pewność opisanych uderzeń muszą być one systematycznie trenowane. Lecz muszą podkreślić, że trening nie polega na rozgrywaniu dużej ilości setów, jak najczęściej się zdarza nawet wśród naszych czołowych zawodników.



Rys. 5a

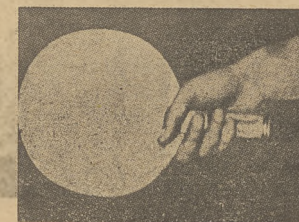


Rys. 5b

ka atakująca, nie dość silnie i szybko liftowana (podciągnięta, ścięta), a zwłaszcza po uprzednim podcięciu jej przez partnera, wpadnie w siatkę.

Poszczególne uderzenia winno być trenowane oddzielnie; tylko wówczas można w nich osiągnąć pewność i automatyczność ruchów.

## PRAWIDŁOWY UCHWYT RAKIETKI



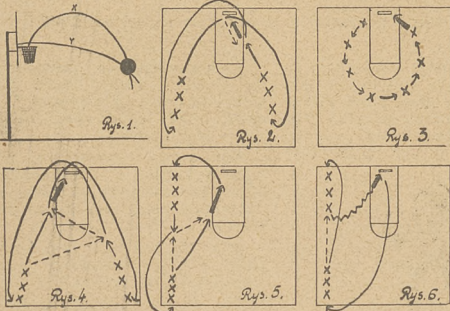
widziany z przodu



widziany z tyłu

Rzut do kosza ma najważniejsze znaczenie w czasie gry. Ilość zdobytych punktów decyduje bowiem o zwycięstwie. Najwięcej trzeba uważać przy prowadzeniu ćwiczeń technicznych należy poświęcić rzutom do kosza, co nie jest równoznaczne z pozostawieniem innych elementów techniki na dalszym planie, gdyż zaciebiają się one ściśle z dobrym wykonaniem strzału. Rzuty do kosza dzielimy na: rzuty obręcz, rzuty jednoręcz, jeżeli idzie o sposób wykonania i na rzuty spod kosza (do 3 m), z półdystansu (3-8 m) i dystansu ponad (8 m) jeżeli idzie o odległość od kosza. Wykonanie dobrego strzału osiąga się po długim, codziennym treningu. Rzuty trenujemy tylko takie, które stosuje się w grze. Należy się

powinien się wahać od 45° do 75°. Różniamy dwa sposoby rzutu na kosz: bezpośredni i pośredni, od deski. Radzimy jednak z półdystansu i dystansu rzucać bezpośrednio, gdyż każda deska jest inna i daje inne odbicia. Rzut obręcz. Piłkę trzymamy nachwytem na wysokości piersi. Ramiona ugięte w łokciach. Kciuki i palce wskazujące ułożone do siebie pod kątem około 90°. Wzrok skierowany na kosz. Tułów trzymamy prosto, nogi ugięte w kolanach, stopy rozstawione mniej więcej na szerokości bioder równoległe do siebie w wykroku. Piłkę rzucaamy na kosz przez równoczesny wyprost nóg w kolanach, wspierając się na palec, lekkie podanie tułowia do przodu, wyprost ramion w łokciach. Dł-



do nich przykładac z równym skupieniem, jak na meczu. Niedbale wykonanie ćwiczeń obja się potem ujawnia na skuteczności strzału w grze. Do wykonania prawidłowego rzutu potrzebne jest: 1) uwolnienie się od przeciwnika, 2) dobre uchwycenie piłki, 3) zajęcie odpowiedniej postawy, 4) przygotowanie nerwowe, popularnie tzw. skupienie, 5) wyczucie odległości, 6) koordynacja pracy tułowia, nóg i ramion przy wyrzuceniu, 7) odpowiedni kąt podania piłki. Przy rzutach spod kosza stosujemy rzut jednoręcz, z półdystansu — obręcz i jednoręcz, a z dystansu — obręcz. Na rysunku 1. podajemy tor lotu piłki przy rzucie do kosza (x — oznacza tor prawidłowy, y — nieprawidłowy). Odpowiedni kąt podania piłki

nie skierowane za piłkę. (Zdjęcia 1-3). Dokładny obraz dają poszczególne fazy rzutu umieszczone na fotografiach 1, 2, 3, pokazuje nam dokładnie jak trzymamy piłkę moment przed wyrzutem. Rzut obręcz z dołu stosowany jest obecnie tylko przy rzutach wolnych. Charakterystyczną jego cechą jest prostota wykonania. W grze unikamy go ze względu na łatwość pokrycia. (patrz W. Kłyszko „Rzut wolny“, Nr 10 „Sportowca“). Rzut jednoręcz z miejsca. Najczęściej używany, stosowany przy strzałach spod kosza i z półdystansu. Piłka jest niesiona przez obie ręce aż do wysokości głowy, po czym resztę pracy wykonuje ręka strzelająca. Piłka wypchnięta jest przez palec. Ułożenie, praca nóg i tułowia jak przy



Fazy rzutu obręcz

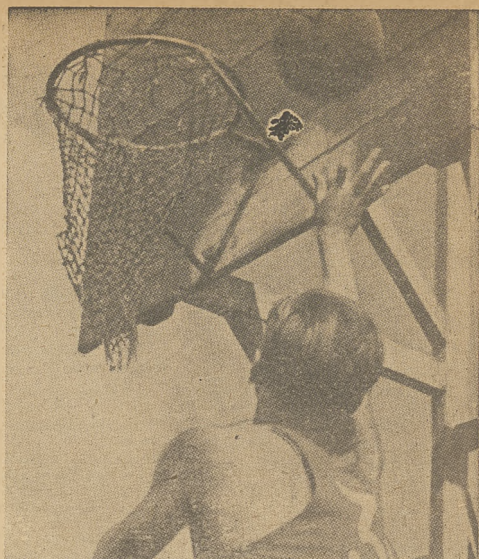
zrucie obręcz. Piłkę wyrzucamy sprzed tułowia, nigdy z boku. Rzut jednoręcz z biegu. — Rzucając prawą ręką odbijamy się lewą nogą. Piłkę wyrzucamy w najwyższym punkcie wyskoku tak, by opuściła rękę jak najbliższej obreży kosza. Podzielmy sobie cały rzut na 4 fazy: chwyt piłki od partnera lub chwyt z kosza, wyskok, strzał, opadnięcie. Należy mi zwrócić uwagę na pracę nóg. Nie stosujemy żadnych przeskoków lub doskoków do piłki. Biegniemy normalnie z tym, że jeżeli strzelamy prawą ręką do kosza, to piłkę dochwytujemy w momencie wysuwania się w przód prawej nogi, a jeżeli lewą ręką — to lewej nogi. Skok następuje tylko w momencie wykonywania strzału. W górze widzimy dokładnie ułożenie ramienia i dłoni przy tym rzucie. (Uwaga: Ćwiczymy prawą i lewą ręką).

Rzut jednoręcz z obrotem, z krokiem w bok. Dokładny obraz rzutu przedstawiają zdjęcia 5-7. Rzut kończy się podobnie jak jednoręczny z biegu, tzn. wyskokiem i wyprostem ramienia w łokciu. Podobnie wykonujemy rzut jednoręcz z obrotem z krokiem w przód. Rzut jednoręcz „hakiem“ wykonuje się podobnie jak podanie „hakiem“ z tym, że celem jest kosz, a nie współtowarzysz (patrz: „Podania i chwyt w koszykówce“, Nr 9 „Sportowca“).

W ćwiczeniach rzutów na kosz nie wolno nam pomijać tzw. dobitki obręcz i jednoręcz. Latwiejsze do opanowania jest dobitka obręcz. Należy ją wykonywać przy wyprostowanych ramionach i piłkę starać się osiągnąć jak najwyżej. Dzieląc dobitkę na fazy otrzymamy: wyskok, chwyt piłki, rzut, opadnięcie.

### ZASÓB ĆWICZEŃ:

- 1) Strzał z biegu. Gracze ustawieni w rzędzie, każdy strzela i podaje następnemu. Odległość od kosza około 8 m. Ćwiczyć należy ze strony prawej i na wprost kosza. Ze strony prawej strzelamy prawą ręką, z lewej lewą.
- 2) Rząd strzela, rząd podaje. Ustawiamy dwa rzędy graczy, jeden rząd strzela, drugi zbiera i podaje. Gracz 2 punkty, rzut spod kosza (dobitka) — 1 punkt.
- 3) Około — 21. Każdy z graczy posiada swoją kolejkę w grze. Strzelamy z określonego punktu. Po niedanej strzale, o ile piłkę zdążyliśmy chwycić, mamy prawo



Rzut do kosza jednoręcz

strzelający idzie na koniec rzędu podających, a zbierający, po podaniu piłki, na koniec rzędu strzelających. (Rys. — 3 punkty, rzut pośredni — sunek 2.

3) Koło pod koszem — co drugi strzela. Koło przesuwa się pod koszem. Jeden gracz strzela, a za nim idący gracz zbiera i podaje następnemu, który znowu strzela itd. Ćwiczy nieparzysta liczba graczy, gdyż wtedy wszyscy będą strzelali i wszyscy podawali. Rys. 3.

4) Koło pod koszem. Gracze zbierają piłkę rzuconą na kosz przez poprzednika i strzelają natychmiast z pozycji, w jakiej piłkę chwycili.

5) Dwa podania — strzał. Ustawiamy ćwiczących w dwa rzędy przy linii środkowej boiska. Pierwszy z jednego rzędu podaje piłkę do pierwszego z przeciwnego rzędu, a sam biegnie na kosz. Blisko kosza otrzymuje piłkę, strzela i podaje na koniec rzędu podających zbiera piłkę z deski i kieruje ją do rzędu rozpoczynającego ćwiczenie. Sam idzie na koniec tego rzędu. Rys. 4.

6) Dwa rzędy naprzeciw siebie. Zawodnik podaje piłkę do przeciwnego rzędu i biegnie na kosz. Otrzymuje on piłkę z powrotem i oddaje strzał. Zawodnik podający biegnie na koniec rzędu strzelających, a strzelający na koniec rzędu podających. Po wykonaniu strzału należy piłkę zabrać i podać do rzędu rozpoczynającego ćwiczenie. Rys. 5.

7) Jak wyżej. Zawodnik z rzędu pierwszego podaje do wbiegającego i biegnie za piłką, mijając zawodnika posiadającego ją. Posiadający piłkę wykoźlowuje za plecami obrzbiogającego i oddaje strzał na kosz, zbiera piłkę, podaje ją do następnego z rzędu podających i idzie na koniec tego rzędu. Podający uchwytuje się na koniec rzędu strzelającego. Rys. 6.

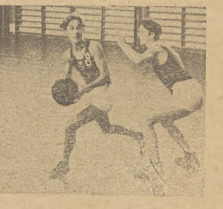
8) Około — 21. Każdy z graczy posiada swoją kolejkę w grze. Strzelamy z określonego punktu. Po niedanej strzale, o ile piłkę zdążyliśmy chwycić, mamy prawo



Fot. 5. Rzut jednoręcz z obrotem — 1 faza



Fot. 6. Rzut jednoręcz z obrotem — 2 faza



Fot. 7. Rzut jednoręcz z obrotem — 3 faza

2 punkty, rzut spod kosza (dobitka) — 1 punkt.

Uwaga: Wykorzystaj do ćwiczeń wszystkie kosze i piłki będące do dyspozycji. Legenda do rysunków: — ruch gracza — lot piłki, rzut do kosza — kozłowanie x gracz.

Tadeusz Ulatowski

# AUTOMASAŻ

Jeśli nie masz dobrego masażysty, masuj sam siebie. Oczywiście, masowanie samego siebie, czyli tzw. automasaż, nie zastąpi nigdy właściwego masażu, wykonanego przez masażystę sportowego, ale jest

wiwu, automasaż ma niewielkie znaczenie. Automasaż kończyn dolnych może natomiast w dużej mierze zastąpić masaż sportowy. Przypomnijmy sobie na czym polega działanie masażu na organizm. Przez masaż me-

włosowate i żyłne oraz w rozszerzaniu naczyń tętniczych, zwiększamy ilość krwi, przepływającej przez tkanki i stąd szybsza likwidacja produktów zmęczenia i zwiększony dopływ substancji odżywczych, odnowa sił życiowych i sprawności aparatu ruchowego. Krążenie krwi w kończynach dolnych, z powodu największego oddalenia od „centrali“, serca, ma najgorsze warunki, a jednocześnie nogi podlegają największemu obciążeniu. Stąd nogi wymagają największej pielęgnacji. Za pomocą automasażu najlepiej można je sobie wymasować.

Poza tym można zalecić automasaż ręki (przedramienia i ramienia) tenisistom i szermierzom (rys. 1, 2, 3).

Przy wykonaniu automasażu trzeba pamiętać o tych samych zasadach, co i przy masażu właściwym.

Masowane grupy mięśniowe muszą być całkowicie zluźnione przez odpowiednie ułożenie kończyn (rys. 4)

Ruchami automasażu są: głaskanie, ugniatanie, rozcieranie głębokie (rys. 9, 10, 11), oklepywanie, wstrząsanie (rys. 5, 6, 7) i wałkowanie (rys. 8).

Masując, posuwamy się kolejno od obwodowych części kończyn w kierunku do serca (rys. 12).

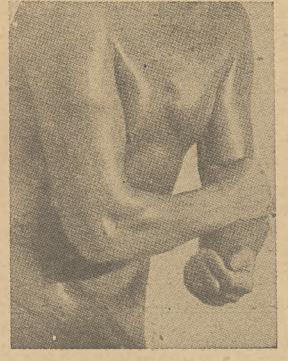
Masuje się skórę tylko zdrową i czysto umytą. Jeśli używamy płynów lub talku do masażu, zmywamy skórę po masażu w ciepłej wodzie z mydłem.

Automasaż wykonujemy tak, aby się samemu nie męczyć masażem i dlatego, jeśli chcemy się wymasować intensywnie, rozkładamy automasaż „na raty“, np. jednego dnia masujemy stopy i podudzia, drugiego dnia — uda.

Dr Józef Miller



Fot. 1



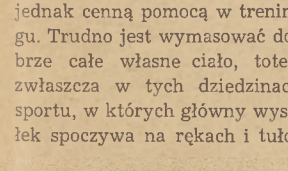
Fot. 2



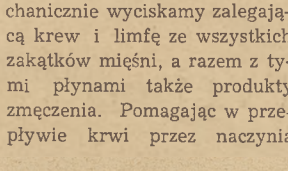
Fot. 3



Fot. 4



Fot. 5



Fot. 6



Fot. 11



Fot. 9



Fot. 10



Fot. 12

# ŁODOWISKA NATURALNE I SZTUCZNE

Zaletą naturalnych jest to, że przy odpowiednio grubej powłoce lodowej, nawet po dłuższej odwilży wystarczy minimalny mróz, dla używalności, nad to lód spoczywający na wodzie jest bardziej elastyczny a przeto mniej męczący, poza tym przygotowanie nie nie kosztuje.

Zalety sztucznych to: niezależność miejsca, możliwość wykorzystania już małych mrozów i bezpieczeństwa.

gdyz odbijają się od białego śniegu, a nie podwyższając temperatury podłoża nie topią go.

Również jeśli chodzi o możliwość wykonywania lodowiska na terenie trawiastym śnieg daje izolację trawie przed przemarzeniem.

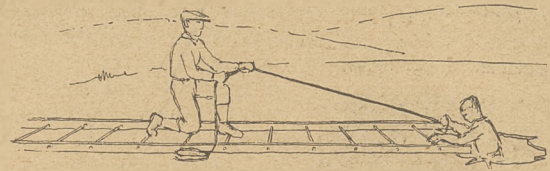
Pierwsze polewanie należy przeprowadzać przy lekkim mrozie — 4

że. Tu należy pamiętać, że węże strażackie są bardzo wrażliwe na mróz i zamrożone łatwo pękają, dlatego należy się z nimi obchodzić ostrożnie.

Jeżeli odległość od źródła wody wynosi tylko kilkadziesiąt metrów, to dwa rzędy młodych ludzi, k lka wiader oraz jedna lub dwie pole-

wieczkami ruch wahadłowy, pokrywając ubity śnieg, względnie istniejący już łód cienkimi strumykami wody przez sitka.

Przy większych odległościach od miejsca czerpania wody, w czasie, gdy już upadł śnieg, a temperatura nie przekracza — 10 stopni C., można polewać lodowisko z beczki postawionej na sankach. Bieczkę z wodą podwozi się do miejsca, gdzie się ma polewać, wywraca na ziemię i tym najbardziej, naturalnym sposobem umożliwiają się rozlewianie wody, starając się robić to możliwie równomiernie, zaczynając od końca terenu, aby nie niszczyć śladami marnego lodu.



Wobec niewielkich mrozów w bieżącym roku mogą mieć miejsce wypadki zalamania się lodów na wodach otwartych — pod lekkomyślnymi użytkownikami. Rysunek wskazuje ratowanie przy pomocy drabiny i linki. Zasada tego sposobu oparta jest na zmniejszeniu nacisku na lód osoby ratującej, przez rozłożenie ciężaru ciała na większą powierzchnię.

stopnie C.) polewając dość obficie, ale woda nie może pokrywać ślizgawki odrazu grubą warstwą.

Powłokę wykonuje się stopniowo systemem spryskiwania „deszcznikiem“ zaczynając od miejsc nższych ku wyższym, tak długo aż otrzymana się grubość lodu przynajmniej 5 cm.

waczki ogrodnicze rozwiązują problem odrazu.

Jeden rząd podaje sobie pełne wiadra, drugi puste zmieniając rolę co jakiś czas. Ostatni w rzędzie (może ich być dwóch) wykonuje pow-

Strugę wody z sikawki skierowuje się pod strumym kątem do góry na to, aby woda przebijając jak najdłużej w chłodnym powietrzu spadała na ziemię bliska temperatury zamrażania a wtedy powierzchnia śniegu zaraz się odłodzi.

„Wylewanie“ — najszybszy sposób wykonania lodowiska może być stosowany tylko przy nieprzepuszczalnym zamrożonym terenie i niskiej temperaturze.

Czystość wody ma zasadniczy wpływ na trwałość lodu, gdyż w wypadku zanieczyszczenia jakimś zawieszonymi substancjami łatwiej się ona pod wpływem słońca topi.

Należy więc również każdy dzień mrozu wykorzystywać celem zwiększenia grubości lodu, gdyż w ten sposób uniezależniamy się od chwilowej odwilży.

Najlepsza jest woda wodociągowa, lód z niej wytrzymały przy dobrej pogodzie temperaturę nawet powyżej zera.

Najgorsza jest woda ze stawów, gdyż z reguły zawiera w sobie wiele nieczystości.

W miejscowościach nie posiadających wodociągów należało by zwrócić się o pomoc do straży pożarnej, posiadających pompy i wę-

Nad sobą, nad swymi ruchami i czynami. Silna wola, hart i wytrzymałość rozstrzygają w walce i często decydują o zwycięstwie.

Na drodze do sukcesów sportowców konieczne jest wyrzeczenie się tytoniu i alkoholu, które zawierają szkodliwe narkotyki niszczące organizm, pozbawiające go odporności w treningu i walce.

Pod względem moralności i waleki z naleganiem bokserzy nasi wzięć winni przykład z naszych przyjaciół — reprezentantów radzieckich. Pamiętajmy, jak bawiący u nas czołwci bokserzy radzieccy na 2 godzinny przyjeździe — serdecznie poszezeni — wypili zaledwie po niecałej lampce lekkiego wina.

Wielu dyscyplinach sportu została już powołana kadra reprezentacyjna. Znalezione się w jej szeregach — w liczbie przodowników sportu Polski Ludowej — to nielada zaszczyt, ale i zwiększone obowiązki. W pierwszym rzędzie wymagać należy od sportowca reprezentanta wysokiego poziomu moralnego i właściwej postawy wobec szkodliwych nałogów.

Wzięmy dla przykładu bokserów. Spośród 32 wyznaczonych do kadry nie wielu jest takich którzy nie palą i nie piją a to nie wróży przecież sukcesów. Reprezentacyjny bokser musi umieć odmówić sobie wątpliwej przyjemności zaciągnięcia się dymem czy wypicia kieliszka alkoholu. Ta odmowa świadczyć będzie najlepiej o sile charakteru i wartości zawodnika.

Dobry bokser musi rozporządzać silną wolą, musi umieć panować

Nigdy jeszcze boks polski, tak jak i cały sport, nie miał tak wspaniałych warunków rozwoju, a sportowcy tak wszechstronnej i konkretnej opieki ze strony państwa i organizacji sportowych.

Nasza władza ludowa łoży na sport wyczynowy olbrzymie sumy. Idzie na ten cel dorobek naszych robotników, chłopów i inteligencji przodowników i racjonalizatorów pracy.

Trzeba, aby bokserzy polscy okazali się godni tej opieki i zaufania, aby wśród licznej kadry reprezentacyjnej znaleźli się rzeczywiście najlepsi, aby obozy kondycyjne, sprzęt, praca trenerów i działaczy w zależności od pogody.

Ponieważ wycięgi międzynarodowe na trasie Warszawa-Praga rozpoczyna się już 30 kwietnia, (a więc w terminie jak na nasze warunki atmosferyczne dość wcześnie) zostanie zorganizowany miesięczny obóz kondycyjny dla czołowych zawodników już w drugiej połowie marca.

Zaprawa z mowa wprowadzona wg powyższych wskazówek pozwoli zawodnikom uzyskać pełnię formy już u progu sezonu kolarskiego.

Przybliżeniu należy przebyć w styczniu ok. 300 km. w lutym ok. 500 km.

W marcu zasadniczo przerywa się zaprawę na salach, a kolarze wyjeżdżają w teren, trenując już dłuższe dystansy na szosach i przełaj, w zależności od pogody.

Miejsca w reprezentacji naszej Ludowej Ojczyzny nie można zdobywać tylko silną pięścią, trzeba na nie zasłużyć postawą ideową i moralną, świadomością szczytnych celów, jakie ma sport w naszym kraju: aktywnym udziałem w wielkiej pracy naszego budującego społeczeństwa przyszości narodu.

Feliks Sztam  
trener Polskiego Związku Bokserskiego

# PRZEGLĄD WYDARZEN

## WYNIKI NAJWAŻNIEJSZYCH IMPREZ

Pływanie: Śląsk — Wrocław 96:38, Kraków — Warszawa 72:71. Trzy nowe rekordy Polski w Łodzi, jeden w Bytomiu: 400 m dowolnym — Gremowski 5:12.5, 400 m dowolnym — Jera 5:11.4, 400 m grzbietowym — Boniecki 5:40.7, 400 m klasycznym — Nisodenski 6:12.3.

Koszykówka: Gwardia Kraków — Kolejarz Ostrow 29:24, Związkowice Poznań — Gwardia Kraków 37:34, Kolejarz Poznań — Gwardia Kraków 31:26, Kolejarz Ostrow — Włókniarz Łódź 35:32, Spójnia Łódź — AZS Kraków 50:46, Kolejarz Toruń — Ogniwo Kraków 41:39, Spójnia Gdańsk — Ogniwo Kraków 38:37.

Boks: Poznań — Warszawa 10:6, Poznań — Łódź 9:7, Łódź — Kraków 8:8, Śląsk — Pomorze 13:3.

Hokej na lodzie: Legia Warszawa — Włókniarz Łódź 8:2, Ogniwo Kraków — Legia Warszawa 22:1, Związkowice Krynica — Gwardia Kraków 8:0, Związkowice Krynica — Włókniarz Łódź 7:4, Legia Warszawa — Gwardia Kraków 4:4, Ogniwo Kraków — Włókniarz Łódź 7:1. Włókniarz Zgierz wszedł do Ligi Hokejowej.

Narciarstwo: W Zakopanem zwyciężyli: bieg 18 km — Józef Daniel-Krzepkowski, skoki seniorów — Józef Daniel-Krzepkowski, skoki juniorów — Daniel Gąsienica, sztafeta 4 x 10 km — Gwardia Zakopane (Sitarz, Bukowski, Tronek, Kwapien).

Najważniejszym wydarzeniem ostatnich dni było uchwalenie przez Sejm Ustawodawczy nowej ustawy o organizacji spraw kultury fizycznej i sportu i o powołaniu Głównego Komitetu Kultury Fizycznej przy Prezydium Rady Ministrów. Szczegóły tego przelomowego wydarzenia w polskim ruchu sportowym podajemy na bieżąco.

Na czelo wyników sportowych wynurzył się znówu... pływacz. Pobito w jednym dniu trzy rekordy Polski, przy czym jeden z nich aż dwukrotnie w ciągu jednego wieczoru! Gremowski, który na 400 m stylem dowolnym wytrzymał z tabeli rekordów 12-letni re-

cord Jędrzyka czasem 5:12.5, był rekordzistą zaledwie 2 godziny. Bo już po takim czasie nadeszła do Bytomia telefoniczna wiadomość, że w Łodzi Jera poprawił ten czas na 5:11.4! Równocześnie na łódzkiej piwalni rozprawił się ze starymi rekordami na 400 m Boniecki i Nikodemski. Pierwszy uzyskał w stylu grzbietowym 5:40.7, zaś drugi w klasycznym — 6:12.3. Na uwagę zasługuje jeszcze młody Prządło, który na 100 m dowolnym pokonał mistrza Polski Procla w dobrym czasie 1:04.2. Pływacy zobowiązali się w r. 1950 poprawić rekordy Polski i wystartowali naprawdę imponująco — w ciągu pierwszego tygodnia cztery rekordy pobitli. W stosunku rocznym dałoby to ponad dwięście rekordów! Oczywiście jest to zupełnie niemożliwe, niemniej wierzmy w możliwość naszej „najmłodszej“ dyscypliny sportu i szczerze życzymy pływakom dalszych sukcesów.

Międzymiastowe spotkanie bokserskie nie przyniosło większych niespodzianek. Z satysfakcją notujemy jedynie znaczne odrodzenie składów poszczególnych zespołów.

Tradycyjny przegląd hokejowy w Krynicy zakończył się również tradycyjnie... wielką odwilżą. W rozegranych spotkaniach najlepszymi drużynami okazały się — Związkowice Krynica i Ogniwo Kraków. O ile jednak Kryniczanie są „drużyną przyszłości“,

to Ogniwo opiera swe sukcesy jeszcze wciąż na starych „repach“ z „Cracovii“.

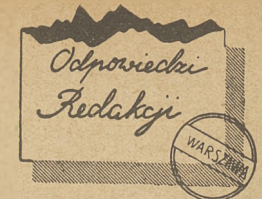
Turniej eliminacyjny o wejście do Ligi przyniósł wysokie i zasłużone zwycięstwo Włókniarza Zgierz — drużyny, na którą mało liczone. Do sukcesu Zgierzian przyczynili się walcnie re-emigranci z standardzi — bracia Antuszewie.

Narciarze rozegrali kilka imprez w okresie świątecznym i noworocznym i wykazali dobrą moogf formę, do której już doszli na obozach kondycyjnych przed Pucharem Tatr. Radosnym jest zwłaszcza pojawienie się nowego, dużej miary talentu w skokach — Daniela Gąsienicy — który na skoczni w Kirze Miętosiej pokonał wielu renowaniowych zawodników.

Dzisiejszy przegląd wypadła zakończyć wiadomością o zatwierdzeniu przez Międzynarodową Federację Lekkoatletyczną nowych rekordów świata, osiągniętych w r. 1949. Zaprocedowano między innymi rekordy: Smirniczkiej w rzucie oszczepem kobiet, Zatópka w biegu na 10 km, Nemetha w rzucie nłotem i Parashivescu (Rumunia) w chodzie na 15 km.

Również rekord Polski Stawczyka na 200 m dojechał się narazicie zatwierdzenia na podstawie oficjalnego protokołu, nadesłanego z Budapesztu do GUKF.

A. T. Miller



Ob. SIKORSKI WŁADYSŁAW, Warszawa. 1) Mistrzostwo ZSRR w hokeju na lodzie na rok 1948 zdobyło „Dynamo“ (Moskwa). 2) Światowe rekordy lekkoatletyczne należące do Związku Radzieckiego podaliśmy Nrze 5 „Sportowca“. 3) Skok w dal 442 cm — 233 pkt., oszczep 32,69 m — 300 pkt., 200 m 28.6 sek. — 302 pkt., dysk 28,25 m — 396 pkt., 1500 m 5:26,3 — 281 pkt. Ogółem pięciobój — 1512 pkt. 4) Film nie będzie wyświetlany.

Ob. STOLARCZYK Z., Warszawa. Regulamin OSRiz jest obecnie w stadium ponownego opracowania, które obejmuje zwłaszcza klasę, o którą Wam idzie. Po ustaleniu nowego regulaminu będziemy go szczegółowo omawiali w naszym dwutygodniku. Za życzenia zdobycia rekordu Polski w po-czytności serdecznie dziękujemy.

STAŁY CZYTELNIK z Warszawy. Dział „Sywletki polskich sportowców“ będzie kontynuowany w nieco innej formie.

Ob. ZIELIŃSKI KAZIMIERZ, Wą-brzeźno (Pomorze). Koszykówka w zasadzie nie przeszkadza uprawianiu biegów, było nie grać zbyt intensywnie, a traktować jej raczej jako zaprawę. Należy zwracać baczny uwagę na to by miłkać „kontuzji“. Ze znanych lekkoatletów koszykówkę jako rodzaj treningu uprawiają m. in. u nas Adamczyk, Ogłobin, w ZSRR — Lipp.

Ob. GRACZYK STANISŁAW, Kę-trzów. Zamówcie książkę Stanisława Zakrzewskiego „Rzuty“ w Wojskowej Księgarni Wysyłkowej, Warszawa — Krakowskie Przedmieście 11. Cena 180 zł.

Ob. WOJCIECHOWSKI WIESŁAW, Ostrowy wroczeń. Z nadesłanego wiersza nie skorzystamy. Pracować dalej warto.

Ob. KLABUHN LESZEK, Wąbrzeź-no. 100 m 13,2 — 383 pkt., w dal 497 cm — 337 pkt., w wyż 130 cm — 280 pkt., trójskok 10.00 — 302 pkt. O bie-gach krótkich pisaliśmy w „Sportow-cu“. St. Zakrzewski „Jak biegać“ Nr 1; „Jak trenują Adamczyk i Staw-czyk“ Nr 5; „Trening lekkoatletyczny“ Nr 7 i 8; „Zimowa zaprawa sprinter-a“ Nr 9; Ponadto warto przeczytać broszurkę Z. Weissa „Biegi krótkie“ (cena 80 zł zamawiać należy w Wojskowej Księgarni Wysyłkowej, War-szawa, Krakowskie Przedmieście 11).

Ob. TULECKI ZBIGNIEW, Poznań. Zdjęcie dobre; postaramy się je przy okazji wykorzystać.

Ob. KLEPACZ BOGDAN, Kielce. Spis książek o tematyce sportowej podaliśmy w Nrze 9. Numery 1—3 „Sportowca“ są całkowicie wyczerpane. Nry 4 i 5 nadesłany po otrzymaniu należ-ności za nie. Starania o to, aby „Sportow-cie“ wychodził co tydzień zostały już przez nas podjęte.

Ob. RYCAK CZESŁAW, Dębno Lubelskie. Nr 1 „Sportowca“ jest wyczerpany. „Punktove tabele lekkoatletyczne“ można zamawiać w Wojskowej Księgarni Wysyłkowej, Warszawa, Krakowskie Przedmieście 11. W ZSRR jest używana specjalna tabela dla obliczania kobiecych wyników lekkoatletycznych. Według niej oblicza się tam wyniki juniorów. Tabela ta będzie rozpowszechniana w Polsce.

## TAK POWINIEN WYGLĄDAĆ KUPON KONKURSU „SPORTOWCA“

- Adamczyk — Polska — lekka atletyka.
  - Bulańczyk — Z.S.R.R. — lekka atletyka.
  - Cieślak — Polska — piłka nożna.
  - Dumbadze — Z.S.R.R. — lekka atletyka.
  - Fokt — Polska — Szmierka.
  - Jędrzyka — Polska — tenis.
  - Kasperczak — Polska — boks.
  - Kolczyński — Polska — boks.
  - Marusarz — Polska — narciarstwo.
  - Marończyk — Polska — lekka atletyka.
  - Narowicka — Polska — szermierka.
  - Niculescu — Rumunia — kolarstwo.
  - Papp — Węgry — boks.
  - Skonecki — Polska — tenis.
  - Smoczyk — Polska — motocyklizm.
  - Stawczyk — Polska — lekka atletyka.
  - Wanin — Z. S. R. R. — lekka atletyka.
  - Wrzesiński — Polska — kolarstwo.
  - Zatópek — Czechosłowacja — lekka atletyka.
- Lista nagrodzonych w następnym numerze.

## ROZRYWKI UMYSŁOWE

### KRZYŻÓWKA

Pionowo

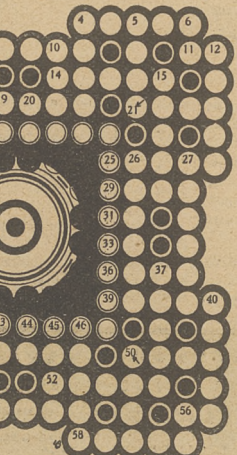
7. motyl z rodz. pawie. 19 autor „Iliady“ 1 nuta. 23. naczynie do wina (w starożytności). 54. karta do gry. 13. instrument muzyczny. 35. część cyrku. 2. kwiecie, wianek, zabawa najowa. 24. imię rosyjskie. 48. zbiór dokumentów. 3. nauka obyczajowa, sens moralny. 41. chwila przemowa, rozpoczynająca nowy rozwój historyczny. 9. rzeka w Rosji. 42. powieściopisarz francuski. 19. „Anno Domini“ — skrót. 43. tanien. 20. zaimek osobowy. 44. zaimek. 10. gatunek ptaka (wspak). 45. imię rosyjskie. 4. zakończył życie — inaczej. 46. duża część czego. 5. miesiąc sięstanie“. 26. inaczej „nawinne nieć, bawelne“ (wspak). 50. rzemieślnik. 15. trzos, sakiewka. 37. „niezajęty“ — inaczej. 6. rzeka w Kurlandji. 27. masa śniegu stazająca się nagłe ze zboczy górskich w doliny (wspak). 56. dwie samogłoski. 12. australijski sposób pływania. 40. postronek z piętą do chwytnia zwierząt.

### Poziomo

1. gorący wicher, właściwy pustyniom Arabii. 4. 18. miłośnik, wielbiciel. 21. rozważanie, baczność — pole pod zasiew. 4an. 22. uderza, zadaje razy. 36. większy statek wojenny. 38. bicz myślowy z krótką rękojeścią. 39. znana fabryka kosmetyków. 47. wyraz twarzy. 49. wziętość, poważanie. 50. cecha, piętno. 51. kość skrzydłowa u ptaków (wspak). 52. zwierzęta bezkręgowce, stawonogie. 53. bóstwo egipskie. 55. część aparatu fotogra-ficznego. 56. zaimek. 57. talerz wagi. 58. samica jelenia.

### Ukośnie

17. dwie spółgłoski. 21. przymieć. 48. nufa (wspak). 50. dwie spółgłoski.



Za rozwiązanie powyższej krzyżówki przetrzeźna do rozlosowania szereg wartościowych książek sportowych. Rozwiązania zadania nadsyłać należy do dnia 31 stycznia 1950 roku pod adresem Redakcji „Sportowca“, Marszałkowska 58 z dopiskiem „Rozrywki Umysłowe“.

## STANISŁAW CIESLAK

# KOLARSTWO W SEZONIE MARTWYM

Po bogatym sezonie kolarskim trwającym siedem miesięcy (bo wcześniej rozpoczyna go międzynarodowy wyścig doroczny na trasie Warszawa-Praga) następuje krótki wypoczynek zawodników mniej więcej do połowy grudnia.

Od tego okresu zawodnicy przechodzą solidną zaprawę zimową na którą składa się przede wszystkim — „mnastwa“, jazda na rolkach, jak również kolarskie wyjazdy w teren uzależnione zresztą od warunków atmosferycznych.

Opracowany przez Polski Związek Kolarski program właściwej zasadniczej zaprawy zimowej, przedstawia się następująco:

rolkach, piłkę rowerową, koszykówkę oraz 10 km kolarski bieg z przeszkodami; w połowie tygodnia (środy 20 km. przejazdka treningowa na rowerze; w czwartki 10—15 km. trening terenowy (na przełaj) w niedzielę zbiorowa wycieczka (trenng).

Wtorki i piątki 55 minut gimnastyki, w tym do 15 minut marszu z przeszkodami, ćwiczeń a na rolkach, piłka rowerowa, szczypiorniak lub koszykówka.

W srody trening w terenie 30 do 40 km, w czwartki 15—20 km. trening terenowy (na przełaj), w niedzielę zbiorowa wycieczka (trening).

Przybliżeniu należy przebyć w styczniu ok. 300 km. w lutym ok. 500 km.

W marcu zasadniczo przerywa się zaprawę na salach, a kolarze wyjeżdżają w teren, trenując już dłuższe dystansy na szosach i przełaj, w zależności od pogody.

Ponieważ wycięgi międzynarodowe na trasie Warszawa-Praga rozpoczyna się już 30 kwietnia, (a więc w terminie jak na nasze warunki atmosferyczne dość wcześnie) zostanie zorganizowany miesięczny obóz kondycyjny dla czołowych zawodników już w drugiej połowie marca.

Zaprawa z mowa wprowadzona wg powyższych wskazówek pozwoli zawodnikom uzyskać pełnię formy już u progu sezonu kolarskiego.



# Czy znasz się na sporcie?

1. Czy w hokeju na lodzie sędzia może zaliczyć drużynie bramkę bez jej zdobycia?
2. Do jakiej kategorii w boksie zaliczyć zawodnika ważącego 50 kg a do jakiej pięściarza o wadze 65 kg?
3. Czy znasz rekord startujących w imprezie masowej przed wojną i w roku 1949?
4. Czy w konkurencjach kobiecych lekkiej atletyki istnieje tabela wieloobojowa na wzór męskiej tabeli punktowej?
5. Na jakiej pozycji gra doskonały piłkarz i hokeista radziecki Bobrow, w jakiej drużynie piłkarskiej?

## ODPOWIEDZI NA PYTANIA Z NR 10

1. Łyżwiarz przy rekordzie światowym 41,8 m — na 500 m rozwija szybkość 43 km na godzinę. Biegacz przy rekordzie 10,2 na 100 — szybkość 33,3 km a pływak przy rekordzie 55,8 na 100 m szybkość załedwie 6,2 km na godzinę.

2. Zasadniczą różnicą między biegiem a marszem polega na tym, że w czasie biegu następuje moment całkowitego oderwania się od ziemi, podczas gdy przy marszu musi być utrzymany stały kontakt z ziemią.

3. Szermierze do walki używają: szabli, szpady i floretu. Ostatnio do walki wprowadza się bagnety.

4. Zawody pięściarskie prowadzi w ringu kierownik walki — bez prawa punktowania — i 3 sędziów punktowych, decydujących o zwycięstwie punktowym zawodnika.

Każdy z sędziów po skończonym starciu daje lepszemu zawodnikowi 20 punktów.

Ponieważ walka odbywa się przez 3 starcia, zawodnik, który przeważał nad swoim przeciwnikiem przez wszystkie rundy zdobywa 60 punktów.

W wypadku równości wyrównanej walki w jednej rundzie, obaj pięściarze otrzymują po 20 punktów.

Jeśli w czasie walki zaznacza się przewaga jednego, to w zależności od ilości otrzymanych ciosów — silniejszy zawodnik otrzymuje mniejszą ilość punktów.

Punkty obliczają sędziowie w ten sposób, że liczy się:

- a — za każdy zadany cios prawidłowo wykonany i skuteczny 1 punkt pomocniczy;
- b — za skuteczny cios — tak silny, że przeciwnik odczuł go zupełnie wyraźnie lub posnął na deski (wszystko jedno czy do 2 czy też do 9-ciu sekund), 2 punkty pomocnicze;
- c — za każde wygrane zwarecie, 1—2 punkty pomocnicze;
- d — za dwie umiejętnie obrony w postaci uników, odskoku, za blokowania ciosu itd., 1 punkt pomocniczy;
- e — w wypadku napomnienia daje się przeciwnikowi — 3 punkty pomocnicze;
- f — za lepszą taktykę, czyste i dokładne ciosy, dobry styl walki — na końcu każdej rundy 1—2 punkty pomocnicze.



Szybkość zjazdu emocjonuje każdego narciarza.

J. RAZUMOWSKI

Przekład Wojciecha Lipnickiego

## Nasz Dzień

*Wstań, druhu mój, już świta,  
otrząśnij z siebie sen.  
Dziś godnie masz powitać  
nasz Wszechzwiązkowy dzień.*

*Chodź z nami do szeregu,  
Komsomol używa cię.  
Zbudzimy naszym biegiem  
stadiony, miasta, wsie.*

*My: siła, młodość, zdrowie,  
postępu heroldowie,  
postępy szeregowi narsz,  
pokoju przednia straż.*

*Łopoty flag na wietrze,  
grzmot mocny młodych nóg,  
na całej w krąg planecie  
rozbrzmiewa już nasz krok.*

*W noc i w dzień jaśniejsz słońca  
gwiazdami płonie Kreml;  
to symbol nasz, wieszczący  
pokój dla wszystkich ziem.*

*Wstań, druhu mój, już świta,  
otrząśnij z siebie sen.  
Rekordem masz powitać  
ten nasz sportowy dzień.*

Przypuścmy, że w spotkaniu między zawodnikami: A i B pięściarz A zakończył starcie 6-ciu punktami pomocniczymi na swą korzyść, wtedy sędzia punktowy w czasie jednoninutowej przerwy między rundami musi napisać swoje orzeczenie punktowe.

Czyni to w ten sposób, że otrzymując ilość punktów pomocniczych dzieli przez 3, gdyż 3 punkty po-

mocnicze stanowią jeden punkt rzeczywisty.

W rundzie wyżej podanej zawodnik A kończąc starcie 6-ciu punktami pomocniczymi zdobywa 2 punkty rzeczywiste.

Sędzia więc notuje:

Zawodnik A — 20 punktów — zawodnik B — 18 punktów.

Lepsza suma punktów z trzech rund decyduje o zwycięstwie zawodnika.

Przy równej ilości punktów walka jest nierozstrzygnięta.

Na mistrzostwach gdzie zwycięzca musi być wyłoniony, w razie równej ilości punktów, sędzia punktowy przyznaje zwycięstwo temu pięściarzowi, który wykazał lepszy styl walki.

5. Kombinacja alpejska składa się ze slalomu i zjazdu, kombinacja norweska z biegu na 18 km i skoku.

**Warunki prenumeraty:**  
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  
Prenumeratę można także pisać na konto PKO I-11 468

**BEDAGUJE  
KOLEGIUM  
BEDAKCYJNE**

D-1-11429

**WYDAWCA — Główny Urząd Kultury Fizycznej**  
Redakcja — Warszawa, Marszałkowska 38, tel. 493 70  
Administracja — Warszawa, Al. Jerozolimskie 65  
Flacozona w Drukarni Wnd „Prasa Wojskowa” w Łodzi