

# Sportowiec



WARSZAWA  
1 LUTEGO 1950  
Nr 3 (12) Rok II  
CENA 30 ZŁ

NARCIARZE W WALCE O MISTRZOSTWO



# PRZEGLĄD WYDARZEŃ

Wyniki najważniejszych imprez:

**Koszykówka:** Spójnia Gdańsk—Stal Świętochłowice 47:31, Kolejarz Toruń Stal Świętochłowice 56:29, AZS Warszawa — Włókniarz Łódź 46:34, Spójnia Łódź — AZS Warszawa 67:55, Kolejarz Poznań — Związkowiec Poznań 46:40, AZS Kraków — Włókniarz Łódź 50:48, Gwardia Kraków — Włókniarz Łódź 54:36, Kolejarz Poznań — Ognio Kraków 45:32, Związkowiec Poznań — Ognio Kraków 29:30, Spójnia Łódź — Kolejarz Ostrów 35:39, AZS Warszawa — Stal Świętochłowice 66:30, Spójnia Gdańsk — Kolejarz Toruń 47:38.

**Boks:** Gwardia Warszawa — Gwardia Gdańsk 7:9, Związkowiec Bydgoszcz — Związkowiec Łódź 10:6.

**Pływanie:** Śląsk — Warszawa 85:55, Wrocław — Kraków 77:50, Łódź — Gdańsk 86:57.

Cztery nowe rekordy Polski ustanowiły: Gremiowski na 400 m dow. 5:04,2 oraz Szoltysek na 200 m klas. 2:51,8, 4 x 200 m dow. Ognio Warszawa 10:06,3, wreszcie 4 x 100 m dow. Ognio Bytom 4:24,5. W ten sposób pobito w trzech tygodniach roku 1950 8 rekordów Polski.

**Hokej na lodzie:** Ostrawa — Śląsk 11:4, Zelezarny Witkowiec — Stal Katowice 13:0, Kolejarz Toruń — Stal Sierosław 7:2, Ognio Kraków — Gwardia Kraków 5:2 i 7:0, Związkowiec Krynica — Gwardia Bydgoszcz 17:0 i 19:3, Górnik Janów — Włókniarz Zgierz 4:0 i 4:2, Stal Katowice — Ognio Bytom 10:0, Włókniarz Łódź — AZS Poznań 8:0, Legia Warszawa — Włókniarz Walbrzych 17:0, Górnik Mysłowice — Ognio Cieszyń 3:3 i 2:4.

**Zapasy:** Związkowiec Warszawa — Gwardia Bydgoszcz 8:0, Kolejarz Poznań — Gwardia Łódź 5:3, Stal Wrocław — Związkowiec Mysłowice 3:5, Stal Bytom — Związkowiec Kraków 5:3.

**Łyżwiarstwo:** Mistrzostwo Polski na rok 1950 zdobyli: w kategorii mężczyzn Jan Kalbarczyk — Legia Warszawa, w kategorii kobiet J. Głazewska Związkowiec Łódź przed Sędzimską — Kolejarz Pruszków i Kalbarczyk — Legia Warszawa.

Najlepsze czasy uzyskano: kobiety — 500 m, 1:50,0 m, 3:00,0 m i 5:00,0 m wygrała Głazewska, osiągając czasy — 59,0, 3:13,2, 6:42,0, 11:37,0. Mężczyźni — 500 m, 1:50,0 m, 5:00,0 m, 10:00,0 m uzyskał Kalbarczyk w czasach — 48,5, 2:40,6, 9:23,0, 19:34,6.

**Narciarstwo:** Konkurs skoków na krokwi dnia 22. I. 50 r. wygrał Jan Kula przed Kozakiem i Krzeptowskiem.

**III Ogólnopolskie Mistrzostwa Szermierze Krukowa** zorganizowane przez Sekcję Budowlanych zgromadziły na plaski 65 zawodników i zawodniczek, czterech dotychczas nie notowaną na żadnym krajowym turnieju szermierzyn po wojnie. Rewelacjami byli 16-letni Pawłowski oraz Sokół i Rydz. Pawłowski może się poszczycić nie tylko jakim sukcesem, bo zwycięstwem we florecie nad mistrzem Polski Sobikiem.

Jestem już w pełni sezonu zimowego, toteż sportom zimowym poświęcamy dzisiejszy przegląd wydarzeń.

Zacznijmy od rewii lodowej Rowina po premierze w Katowicach dała dalsze występy w Warszawie i Zakopanem i okazała się naszym zdaniem imprezą bezwzględnie udaną, a przede

wszystkim celową. Mistrzostwa w jeździe szybkiej w Zakopanem, mimo zupełnie dobrego poziomu sportowego imprezy, zgromadziły nie więcej, niż setkę widzów. Wśród mężczyzn zwyciężył na raz dwudziesty pierwszy (b) J. Kalbarczyk, wygrywając wszystkie cztery biegi do Lewandowskiego. Wartość sukcesu Kalbarczyka obniżyli niestety sędziowie. Młody Lewandowski, mimo nieco gorszej techniki jazdy, mógłby już dziś pokonać swego nauczyciela, gdyby nie jego norwy i pech (upadek Rittera pod jego nogi na 500 m i upadek na 10.000 m). W konkurencji kobiet wygrała zdecydowanie we wszystkich biegach J. Głazewska, która startowała mimo nie-

posiadają: Związkowiec Krynica, Ognio Kraków, Stal Katowice, Ognio Cieszyń, Kolejarz Toruń i Włókniarz Łódź. Sędziyni wydają się: Legia Warszawa i Górnik Janów. Niestety przekonujemy się, że nasz hokej lodowy daleki jest jeszcze od ekstraklasy światowej. Lwie dotkliwie porażki, odniesione w spotkaniach z hokeistami Ostrawy, były zimną kąpielą dla naszych mistrzów krążka. Trzeba jeszcze popracować wszędzie, szukać reprezentantów wśród utalentowanej młodzieży. Fakt, że najlepsi w walce z Czechosłowakami byli ze strony polskiej »weterani« — Wołowski i Maciejko, nie świadczy dodatnio o polskim hokeju.

W narciarstwie przeżyliśmy piękne dwie imprezy masowe w Wisłę i Iwonice, gdzie setki najlepszych narciarzy i narciarki LSZ-ów stoczyły bój o wielkie Mistrzostwo Polski. Impreza była w pełni udana: wielka liczba startujących, dobre wyniki sportowe, doskonała organizacja.

W chwili gdy przegląd dzisiejszy dotrze do rąk czytelnika, będziemy już po Mistrzostwach Narciarskich Polski. Dziś można stwierdzić, że nasi mistrzowie desek są w formie. Ostatni przed Mistrzostwami konkurs skoków na Krokwi potwierdził tę formę u skoczka. Zławsza Kula imponował swym pięknym stylem. Nie wiele ustępował mu: Kozak, Daniel Krzeptowski, Tajner, Iłoy i Fross. Juniorzy: Daniel Gąsienica i Forteczki — to niewątpliwie talenty dużej miary. Również biegacze i zjazdowcy pobierają w zakopiańskim „Imperiale” z dnia na dzień formę.

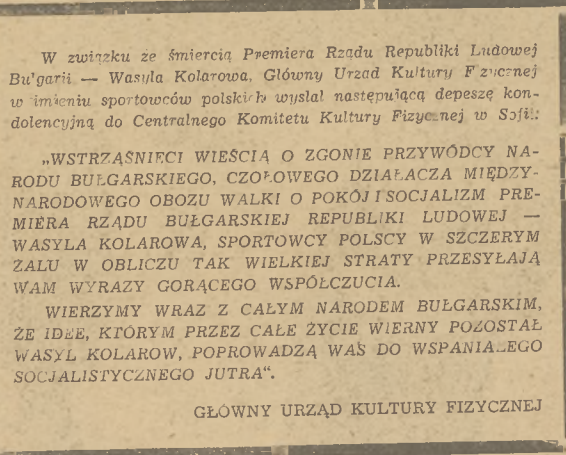
Mistrzynie Polski Z. Wawrytkówna po kilku tygodniowej pauzie z powodu zerwania więzadeł w stawie skokowym, wznowiła trening i jeździ jak »za najlepszych czasów«.

4 lutego cała kadra narciarska wyjeżdża na dalszy trening do Tatrzńskiej Łomnicy, gdzie w dniu 19 lutego rozpocznie się wielka impreza „Pucharu Tatr”. Oprócz państw ludowych demokracji, zgłoszenia do „Pucharu Tatr” nadeszły już Finlandia i Francja.

Dzisiejszy przegląd wydarzeń w sporcie zimowym zakończymy piękną i wzruszającą imprezą, jaka odbyła się 21-22 stycznia w Zakopanem i we wsi Witów koło Zakopanego. Oto za pośrednictwem PTT rozdzielono kilkadziesiąt par nart, przydzielonych przez zakopiański Ośrodek GUKP dla najmłodszych narciarzy wiejskich. Ze łzami radości i entuzjazmu w młodych oczach przyjmowali małe góralskie otarowane im deski, aby w kilkanaście już minut potem demonstrować swe umiejętności w biegu, skoku i zjeździe, umiejętności wcale nie wiele gorsze od naszych mistrzów. Oto właściwa droga do masowości narciarstwa i do budowania na tej masowości przyszłości zwycięstw nowych Czechów i Maruszarzy.

Ale niestety w akcji wezasowie spracowanych w masowości sportu narciarskiego wciąż głucho. W ogromnej większości zakopiańskich domów wypoczynkowych nart jak nie było, tak nie ma, a wezasowie chodzą co najwyżej na spacer i... nudzą się.

A. T. Miller



W związku ze śmiercią Premiera Rządu Republiki Ludowej Bułgarii — Wasyla Kolarowa, Główny Urząd Kultury Fizycznej w imieniu sportowców polskich wysłał następującą depezę kondolencyjną do Centralnego Komitetu Kultury Fizycznej w Sofii:

„WSTRZAŚNIECI WIĘŚCIĄ O ZGONIE PRZYWÓDCY NARODU BUŁGARSKIEGO, CZOŁOWEGO DZIAŁACZA MIĘDZY-NARODOWEGO OBOZU WALKI O POKÓJ I SOCJALIZM PREMIERA RZĄDU BUŁGARSKIEJ REPUBLIKI LUDOWEJ — WASYLA KOLAROWA, SPORTOWCY POLSCY W SZCZERYM ZALU W OBLICZU TAK WIELKIEJ STRATY PRZESYLAJĄ WAM WYRAZY GORĄCEGO WSPÓŁCZUJA.

WIERZYMY WRAZ Z CALYM NARODEM BUŁGARSKIM, ZE IDEE, KTÓRYM PRZEZ CAŁE ŻYCIE WIERNY POZOSTAŁ WASYL KOLAROW, POPROWADZA WĄS DO WSPANIAŁEGO SOCJALISTYCZNEGO JUTRA“.

GŁÓWNY URZĄD KULTURY FIZYCZNEJ

wszystkim celową. Mistrzostwa w jeździe szybkiej w Zakopanem, mimo zupełnie dobrego poziomu sportowego imprezy, zgromadziły nie więcej, niż setkę widzów. Wśród mężczyzn zwyciężył na raz dwudziesty pierwszy (b) J. Kalbarczyk, wygrywając wszystkie cztery biegi do Lewandowskiego. Wartość sukcesu Kalbarczyka obniżyli niestety sędziowie. Młody Lewandowski, mimo nieco gorszej techniki jazdy, mógłby już dziś pokonać swego nauczyciela, gdyby nie jego norwy i pech (upadek Rittera pod jego nogi na 500 m i upadek na 10.000 m). W konkurencji kobiet wygrała zdecydowanie we wszystkich biegach J. Głazewska, która startowała mimo nie-

posiadają: Związkowiec Krynica, Ognio Kraków, Stal Katowice, Ognio Cieszyń, Kolejarz Toruń i Włókniarz Łódź. Sędziyni wydają się: Legia Warszawa i Górnik Janów. Niestety przekonujemy się, że nasz hokej lodowy daleki jest jeszcze od ekstraklasy światowej. Lwie dotkliwie porażki, odniesione w spotkaniach z hokeistami Ostrawy, były zimną kąpielą dla naszych mistrzów krążka. Trzeba jeszcze popracować wszędzie, szukać reprezentantów wśród utalentowanej młodzieży. Fakt, że najlepsi w walce z Czechosłowakami byli ze strony polskiej »weterani« — Wołowski i Maciejko, nie świadczy dodatnio o polskim hokeju.

A. T. Miller



Rosną szeregi zrzeszeń sportowych

## SPORT ZWIĄZKOWY WZMACNIA SIĘ

Akcja wyborcza do sportu związkowego daje dobre wyniki

Rok 1950 związkowcy rozpoczęli wielką akcją na odcinku upowszechnienia i umasowienia kultury fizycznej. Akcja ta ma w efekcie prowadzić do kół i klubów sportowych przy zakładach pracy aktywnych i ideowych ludzi, którzy w planie sześćdziesięcioletnim będą realizowali postulat Biura Politycznego KC PZPR w sprawach kultury fizycznej i sportu. Związki Zawodowe działając w terenie poprzez zrzeszenia sportowe mają za zadanie uaktywnienie pracy istniejących już kół sportowych, zakładanie nowych, wyłonienie aktywnego kadr działaczy, rekrutujących się przede wszystkim ZMP do pracy sportowej.

Jedynie ta droga zapewnić może masowość oraz wysoki poziom moralny i ideowy sportu związkowego.

Opierając się na tych zasadach, od początku stycznia br. na terenie całego państwa rozpoczęto akcję wyborczą nowych władz około 1500 kół i 700 klubów sportowych. Pierwsze zebrania, które objęły 55% kół sportowych i 45% klubów, pozwoliły już na dokładne zorientowanie się w przebiegu akcji wyborczej. W wielu wypadkach, szczególnie w dużych zakładach produkcyjnych jest ona dobrze przygotowana i w pełni zrozumiana. Z reguły biorą udział w zebraniach przedstawiciele administracji zakładów pracy, rady zakładowe, ZMP, partii, związków zawodowych i Ligi Kobiet Organizacje te dzięki swej sile, znaczeniu i autorytetowi, który reprezentują, będą w stanie postawić pracę kół i klubów sportowych przy zakładach pracy na właściwym poziomie.

Na wielu zebraniach daje się zauważyć krytyczne ustosunkowanie się do dotychczasowej działalności kół sportowych. Pozwala to na wykrycie błędów organizacyjnych i wszelkich przeszkód, które hamowały rozwój. Na zebraniach wyborczych często są podejmowane natychmiastowe zobowiązania, zapadają uchwały, które napełniają optymizmem na przyszłość.

Na jednym z takich zebrań a mianowicie w zakładach metalurgicznych Nr 7 w Krakowie przedstawiciel dyrekcji podkreślając dotychczasowe male zainteresowanie fabryki sprawami wychowania fizycznego i sportu zapewnia, że od chwili wyborów stan ten należy zaliczyć do bezpowrotnej przeszłości. Odtąd dyrekcja wspólnie z całą załogą podejmie wielką akcję spopularyzowania wychowania fizycznego na terenie Zakładu. W ślad za słowami przedstawiciela dyrekcji padają oświadczenia i deklaracje zebranych, z których wynika, że na 1 maja br. 30% załogi będzie uprawiało wychowanie fizyczne i sport. By łatwiej zobowiązania przeprowadzić, postanowiono podjąć akcję współzawodnictwa, rozumując słusznie, że skoro akcja ta w zakładzie tak wspaniale dała wyniki w zakresie produkcji — musi dać dobre rezultaty niezawodnie i na odcinku upowszechnienia wychowania fizycznego. Zebranie wyborcze Zakładów Metalurgicznych Nr 7 podajemy jako typowy przykład. Podobnych przypadków można by cytować więcej. Wszystkie one pozwalają mieć pewność, że po wyborach

rozwoj kół sportowych pójdzie właściwą drogą. Związkowe koła i kluby sportowe walczyć będą nie tylko o wysoki poziom sportowy, ale równocześnie walka ta będzie łączona z wypełnieniem planów produkcyjnych, o podniesienie jakości produkcji. Wychowany przez nowych, obecnie wybranych działaczy, sportowiec będzie produkującym zawodnikiem swego zakładu, swojej załogi.

Ale bywa też, że niektóre okręgi zrzeszeń nie przygotowują odpowiednio zebrań wyborczych. Zebrania takie odbywają się przy znikomym udziale pracowników, nie obfitują w dyskusję — często brak na nich krytycznej i samokrytycznej oceny pracy koła czy klubu, współpracy zarządu z organizacją ZMP i związkową. Na tak przeprowadzanych zebraniach do nowych władz nie zawsze wchodzi odpowiedni członkowie. Trzeba w toku dalszej akcji zaostreć czujność wszystkich zainteresowanych władz i instancji, a szczególnie aktywności ZMP, aby w drugiej fazie wszystkie zebrania spełniły swoje zasadnicze zadanie: wzmocniły organizacyjnie koła i kluby sportowe, zapoznały ogół pracowników z zadaniami i zasadniczą rolą sportu związkowego, wyłoniły najmocniej związane z terenem władze. Tylko związane nierozdzielnie z zakładem, kopalnią, hutą czy fabryką i wspomagane przez dyrekcję, rady zakładowe, organizacje partyjne i ZMP oraz ogół pracowników, koła i kluby sportowe, spełnią podjęte przez związki zawodowe zadanie budowy masowego ruchu sportowego służącego budowie socjalizmu i utrwaleniu pokoju.



Wice-mistrzyni Polski w jeździe szybkiej na lodzie, Krystyna Sędzimir

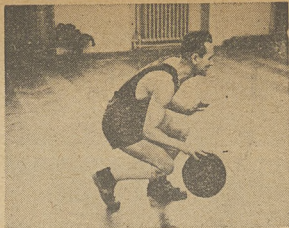


Fragment meczu Legia (Warszawa) — Włókniarz (Walbrzych) 17:0.





Fot. 1



Fot. 2

TADEUSZ ULATOWSKI

## KOZŁOWANIE

- kozłować na lekko rozstawionych nogach, by móc łatwo zmienić kierunek.
- kozłować ręką dalszą od przeciwnika (fot. 1).
- ćwiczyć kozłowanie prawą i lewą ręką.

Naukę rozpoczynamy od kozłowania wysokiego i niskiego w miejscu (fot. 2), potem w marszu, a następnie w biegu (fot. 3). Po opanowaniu tych ćwiczeń, zaczynamy dalsze utrudniać przez stosowanie zmian kierunku i ustawianie przeciwnika.

### Obroty

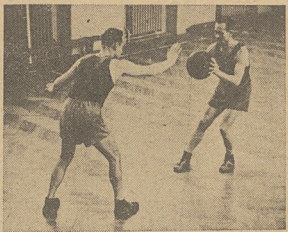
Obrót jest ochroną piłki własnym ciałem przed przeciwnikiem. Przy nauczaniu obrotu należy stosować następujące zasady:

- kiedy uwalnia się od przeciwnika;
  - kiedy zbliża się bez przeszkód do kosza, by oddać strzał z bliższej odległości.
- Rozróżniamy dwa sposoby kozłowania: niski (do wysokości kolana) i wysoki (do wysokości pasa). Niski stosujemy przy mijaniu przeciwnika, — wysoki, kiedy przeciwnik nam nie zagraża. Przy nauczaniu należy zwrócić uwagę na sposób wykonywania ćwiczeń, i tak:

- piłki nie uderzać, a pchać na ziemię palcami,
- orientować się, gdzie znajduje się kosz, przeciwnicy oraz współgrający.



Fot. 7



Fot. 8



Fot. 9



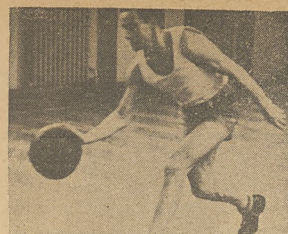
Fot. 10

wi lub przechodzimy do kozłowania. Rozróżniamy dwa zasadnicze obroty: w przód i w tył. Obrót w przód demonstrują nam fot. 4, 5 i 6, obrót w tył — fot. 7, 8, 9 i 10.

### Zwody

Zwód jest to umiejętne uwolnienie się od przeciwnika przez pozorowanie pewnych normalnych ruchów, zmuszających przeciwnika do mylenia go w kryciu, a przez to dających możliwość podania piłki współpartnerowi, lub ucieczki. Rozróżniamy 4 rodzaje zwodów: mimiką, tułowiem, rękoma, nogami. Każdy z tych zwodów możemy stosować osobno, chociaż połączenie czterech elementów w jedną całość daje zwód idealnie wykonany. Sposób wykonywania zwodu jest w dużym stopniu zależny od indywidualności zawodnika. Umiejętność tę należy przez ćwiczenia doskonalić, by stała się niezawodnym środkiem, szczególnie przy rozgrywaniu indywidualnych pojedynków między atakującym i kryjącym. Fot. 11, 12, 13, 14, 15 i 16 pokazują jeden rodzaj zwodu, który polega na zwiędzeniu przeciwnika rękoma, nogami, tułowiem i mimiką.

Na zdjęciach czołowi koszykarze Polski: dr Z. Kasprzak i F. Grzechowiak.



Fot. 3



Fot. 4



Fot. 5



Fot. 6

## OBROTY I ZWODY W KOSZYKÓWCE

Fot. 11 pokazuje nam normalną pozycję wyjściową zwoźdzącego i postawę obrońcy.

Fot. 12 — zawodnik zwoźdzący robi krok w przód, co wywołuje reakcję obrońcy przez zmianę ustawienia nóg i tułowia.

Fot. 13 — powrót zwoźdzącego i broniącego do pozycji wyjściowej.

Fot. 14 — ten sam ruch zawodników, jak na fot. 12.

Fot. 15 — zwoźdzący odchyła tułów unosząc palce nogi wykrocznej, pozorując chęć ucieczki

U w a g a. Słabiej broniący zmieni również ustawienie nóg, co jeszcze bardziej ułatwi ucieczkę.

### Ćwiczenia

1. Dwa rzędy naprzeciw siebie. Kozłowanie do przeciwnego rzędu, podanie piłki i pójście na koniec rzędu. (Rys. 1).

2. Zmiana tempa kozłowania. Zawodnicy stoją w rzędzie. „A” kozłuje piłkę ze zmianą tempa, oddaje strzał do „B”, idąc na koniec rzędu itd. Rys. 2.

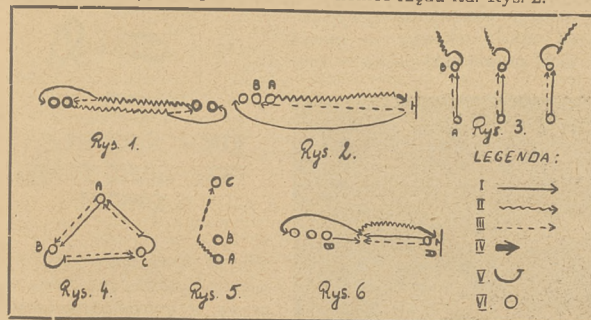
4. W trójkącie. „A” podaje piłkę do „B” a następnie atakuje go. „B” robi obrót i podaje do „C” i atakuje go itd. Rys. 4.

5. Zwody. Ustawiamy trzech zawodników. „C” i „B” stoją w odległości 5 m od siebie, „B” od „A” w odległości 1 — 2 m. „C” posiada piłkę. „B” stoi tyłem obrońcy do „C”, „B” i „A” zwróceniu są do siebie twarzami. „A” stara się tak zwiędzić „B”, by mógł otrzymać piłkę od „C”.

U w a g a. To samo ćwiczenie możemy stosować, gdy „A” posiada piłkę i przy pomocy zwodów usiłuje wprowadzić w błąd „B” i podać swobodnie piłkę do „C”. Rys. 5.

6. W rzędzie. Gracz „A” stoi pod koszem, podaje piłkę do „B” i atakuje go. „B” wymija zwodem „A”, kozłuje i oddaje rzut do kosza. „A” udaje się na koniec rzędu. „B” chwyta piłkę po strzale do kosza i podaje do następnego w rzędzie, wykonując to, co poprzednio „A” itd. Rys. 6.

U w a g a. Ćwiczenia z kryjącymi należy stopniowo utrudniać przez zwiększenie aktywności przeciwnika od pozorowania do normalnego atakowania.

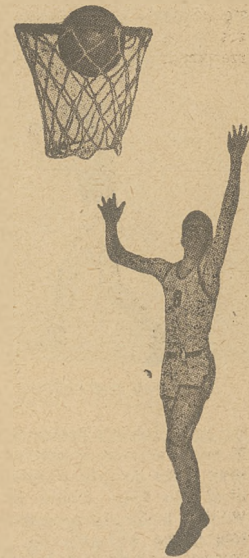


Legenda: I przesunięcie się zawodnika. II kozłowanie, III lot piłki, IV rzut do kosza, V obrót, VI zawodnik.

drugą stroną, przez co obrońca skręca mocno tułów za ruchem zwoźdzącego.

Fot. 16 — zwoźdzący szybkim ruchem ucieka obrońcy, który już nie może zdążyć do przybrania właściwej pozycji obronnej.

3. Dwa szeregi naprzeciw siebie. Odległość około 5 m. „A” podaje piłkę do „B” i atakuje go, „B” robi obrót i ucieka kozłowaniem. Następnie „B” ćwiczy obroty (to samo ćwiczenie można stosować przy nauce zwodów). Rys. 3.



Fot. 14



Fot. 15



Fot. 11



Fot. 12



Fot. 13



Fot. 16



# NAUKA CIOSÓW, SYSTEMY WALK, OBRONA

Po opanowaniu ciosów prostych i sierpowych należy przejść do opanowania ciosów podbródkowych i zamachowych.

Cios podbródkowy zadaje się w tzw. zwarcu, to jest w bliskim kontakcie z przeciwnikiem. Lewy podbródkowy wyprowadza się podobnie jak lewy sierpowy, z tym, że wypuszcza go się ku górze (kciuk na zewnątrz). Cios pra-

zeciwnika, — zadając mu całej serie ciosów na tułów.

Jednym z systemów najbardziej wymagających szkolenia jest **zwarcie**, gdyż potrzebna jest do niego odpowiednia szybkość. Zwarcie następuje z uniku, albo z blokowania.

Po dojściu do zwarcia opieramy czoło na lewym barku przeciwnika, lewa noga wsunięta w

(zejście w dół), d) unik rotacyjny, e) zbijanie, f) blokowanie, g) wyłapywanie, h) krok w bok (side step).

f) Przed ciosami przeciwnika bronimy się przedramieniem, którym zasłaniamy miejsca ataku na atak jest kontratak.

a) Ciosu zadanego przez przeciwnika możemy uniknąć, odchylając się. Polega to na tym, że robimy lekki skłon w prawym biodrze nieco do tyłu.

b) Podczas zadawania ciosu przez przeciwnika energicznie odskakujemy od niego, odbijając się obunóż albo lewą nogą (stopy nie odrywają się prawie od ziemi — jest to ruch posuwisty).

c) Przed ciosem przeciwnika uginamy nogi, jak w przysiadzie, nie zapominając o pozycji bokserkiej.

d) W zależności od prawego czy też lewego ciosu przeciwnika, wykonujemy obrót tułowia bądź w lewo, bądź w prawo. Obrona ta jest o tyle niebezpieczna, że można „nadziać” się na cios. Unik rotacyjny może stosować bardzo dobrze wyszkolony technicznie bokser, jak to widać na przykładach Czortka, Grzywocza itd.

e) Lewy prosty przeciwnika zbijamy wewnętrzną, niewypchaną częścią rękawicy — nasadą dłoni prawej ręki (lekkie — żeby

nie odkrywać swej prawej strony, e) zbijanie, f) blokowanie, g) wyłapywanie, h) krok w bok (side step).

f) Przed ciosami przeciwnika bronimy się przedramieniem, którym zasłaniamy miejsca ataku na atak jest kontratak.

a) Ciosu zadanego przez przeciwnika możemy uniknąć, odchylając się. Polega to na tym, że robimy lekki skłon w prawym biodrze nieco do tyłu.

b) Podczas zadawania ciosu przez przeciwnika energicznie odskakujemy od niego, odbijając się obunóż albo lewą nogą (stopy nie odrywają się prawie od ziemi — jest to ruch posuwisty).

c) Przed ciosem przeciwnika uginamy nogi, jak w przysiadzie, nie zapominając o pozycji bokserkiej.

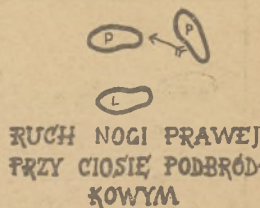
d) W zależności od prawego czy też lewego ciosu przeciwnika, wykonujemy obrót tułowia bądź w lewo, bądź w prawo. Obrona ta jest o tyle niebezpieczna, że można „nadziać” się na cios. Unik rotacyjny może stosować bardzo dobrze wyszkolony technicznie bokser, jak to widać na przykładach Czortka, Grzywocza itd.

g) Ciosy przeciwnika przyjmujemy na własne rękawice (przeważnie prawą — otwartą).

h) Krok w bok (side step) polega na energicznej zmianie pozycji. Wykonujemy go w ten spo-



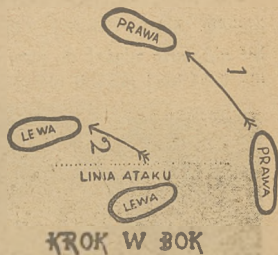
Prawidłowe ułożenie pięści i cios podbródkowy



RUCH NOGI PRAWIEJ PRZY CIOSIE PODBRÓDKOWYM

sób, że lewa noga idzie w to miejsce, gdzie przedtem była prawa, a prawą odstawiamy w prawo w skos i znajdujemy się znów w pozycji wyjściowej.

Stosujemy go, gdy przeciwnik stale jest w ataku i całym ciałem idzie na nas.



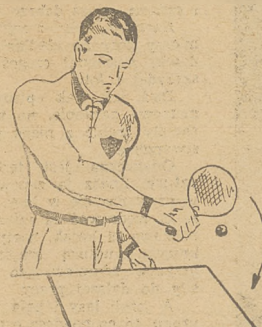
KROK W BOK

Przy takiej zmianie kierunku, zawodnik „przelatuje” obok nas, a przy jego ewentualnie wadliwej pracy nóg, może nawet upaść na ziemię.

# Trening W TENISIE STOŁOWYM

Dla doskonałego opanowania jakiegokolwiek gałęzi sportu konieczne jest odpowiednie przygotowanie teoretyczne i praktyczne.

Teoretyczne przygotowanie pozwala w praktyce na szybsze opanowanie techniki danego sportu i umożliwia uzyskanie dobrych wyników w stosunkowo krótszym czasie.



Prawidłowo wykonany bekhend

Pamiętniki wielkich sportowców wskazują nam dobitnie, jak wielką rolę dla uzyskiwania dobrych rezultatów, odgrywa w każdym sporcie racjonalny trening, oczywiście w połączeniu z naturalną dyspozycją i warunkami fizycznymi.

W naszych warunkach wobec stosunkowo małej ilości sal i stołów pingpongowych, racjonalny trening przeprowadzany jest bardzo rzadko.

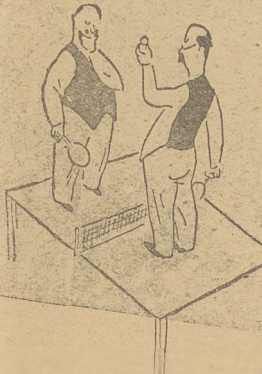
Przeważnie rozgrywa się kilka setów, przy czym gracz wygrywający zostaje przy stole, aby rozegrać dalszego seta, a przegrywający odchodzi by ustąpić miejsca czekającemu. Nie ma czasu na oddzielne trenowanie poszczególnych uderzeń.

W rezultacie powtarza się stare błędy. Trening tego rodzaju nie przyczynia się zbytnio do nabycia regularności i automatyczności ruchów.

Jak należy trenować? Grecze początkujący muszą w pierwszym rzędzie opanować technikę odbijania (podcinania) piłki z prawej strony (z forhendu) i z lewej (z bekhendu) i zdobyć łatwość jej kierowania do z góry określonego celu.

Regularne i długie „przebijanie” piłki jest elementem, bez opanowania którego, nie można uczyć się obrony czy uderzeń atakujących.

Dla graczy zaawansowanych trening winien wyglądać następująco:



Czy aby dobrze ustawiliśmy się

5 minut gry na „przebijanie” tylko z lewej strony (bekhend),

5 minut gry na „przebijanie” tylko z prawej strony (forhend),

10 minut gry na „przebijanie” tylko mieszanej (z prawej i z lewej strony),

5 minut obrony z prawej strony,

5 minut obrony z lewej strony,

15 minut obrony ogólnej,

15 minut ataku z prawej strony.

Uderzenia atakującego z lewej strony, jako najtrudniejszego, należy uczyć się dopiero po opanowaniu uderzenia atakującego z prawej.

Dla graczy o wyższym poziomie trening będzie wyglądał nieco inaczej:

10 minut gry „przebijanie” mieszanej z prawej i lewej strony,

5 minut obrony z prawej strony,

5 minut obrony z lewej strony,

15 minut obrony ogólnej,

10 minut ataku z prawej strony,

10 minut ataku z lewej strony,

5 minut kontrataku.

Wyżej podany plan treningu winien być ściśle przestrzegany i stosowany na dłuższą metę

Jerzy Czerniachowski



Efektowny doskok i odbicie piłeczki z forhendy

JAN FAZANOWICZ

# PRZESKOKI KUCZNE

Koń lub skrzynia wszer — kozioł.

Cechą dobrze wykonanego przeskoku jest wyprost tułowia w locie i doskok do półprzysiadu o tułowiu wyprostowanym po przeniesieniu ciężaru ciała nad przeszkodę.

Nie osiągnie się tej cechy przy niskiej ustawionej przeszkodzie, gdyż ćwiczący nie zdąży wyprostować tułowia w locie po mijnięciu przeszkody, jak również wtedy, gdy miejsce odbicia będzie za blisko przeszkody.

Wysokość przeszkody dla początkujących powinna wynosić od 100 do 110 cm (dla młodzieży do 16 lat od 80 do 100 cm), a miejsce odbicia — mostek, powinien się znajdować w takiej odległości, aby ćwiczący stojąc na mostku w miejscu odbicia po wzniesieniu ramion w przód, ręce miał na wysokości podstawy przeszkody (rys. 1).

W miarę opanowania skoku miejsce odbicia oddala się do odległości 150 cm.

Mostek tzw. twardy ma pochylanie wznoszącą się do wysokości 10 cm o szerokości 60—80 cm i długości 100 cm.

Skoki

1. Rozbicie i wyskok na ręce ze wznosem tułowia o wyprostowanych nogach — zeskok na mostek (rys. 2).

2. Wyskok kuczny do przysiadu podpartego.

Z przysiadu odpartego:

a — zeskok w przód,

b — powstań, zeskok w przód,



wy podbródkowy polega na tym, że odchylamy się w prawym biodrze nieco do tyłu i wyrzucamy pięść do góry dłońią do wewnątrz, kciuk na zewnątrz — ramię ugięte w łokciu pod kątem ostrym, w kierunku własnego czoła. Głównym źródłem siły tego ciosu jest energiczny skręt tułowia i wyprost prawej nogi.

Cios zamachowy, chociaż najsilniejszy, jest mało używany ze względu na łatwość obrony (pięść ma długą drogę do przebycia). Cios zamachowy zadaje się ręką lekko ugiętą w łokciu, wewnętrzną częścią pięści (wypchaną częścią rękawicy), kciuk na dole. Jak sama nazwa wskazuje, cios ten zadaje się z zamachu. Praca tułowia — podobna jak przy sierpowych. Ciosów zamachowych używamy lewych i prawych. W zależności od sytuacji, w jakiej znajdujemy się w walce, odróżniamy jeszcze ciosy zwane „dżepami”. Są to ciosy krótkie — proste. W zależności od rodzaju ciosów rozróżniamy trzy systemy walki.

Walka może być przeprowadzona: a) na dystans, b) półdystans, c) w zwarcu.

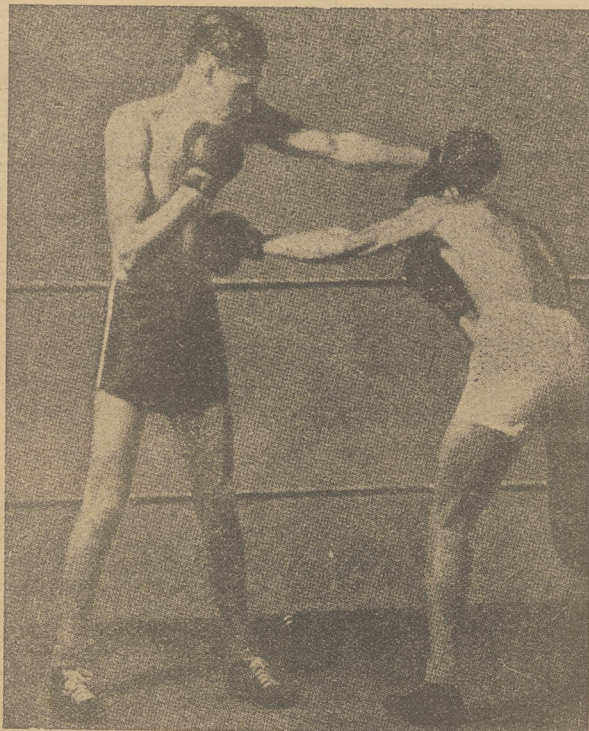
Zawodnik słaby fizycznie, ale wysoki i dobrze zaawansowany technicznie, zawsze będzie wolał walczyć na dystans. Dzięki wyższemu wzrostowi, dłuższemu zasięgowi ramion i pracy nóg, zadokumentuje on swoją przewagę nad przeciwnikiem.

Zawodnik krępy i silny będzie wolał walczyć na półdystans, a nawet w zwarcu, gdyż dzięki swej agresywności łatwiej opanuje sytuację. W zwarcu trudniej jest o decydujące uderzenie, ale najwięcej można zmęczyć

pozycję nóg przeciwnika i rozpoczynamy konstrukcyjną pracę, pamiętając o tym, że ze zwarcia zawsze wychodzimy ciosem (przeważnie lewym sierpowym).

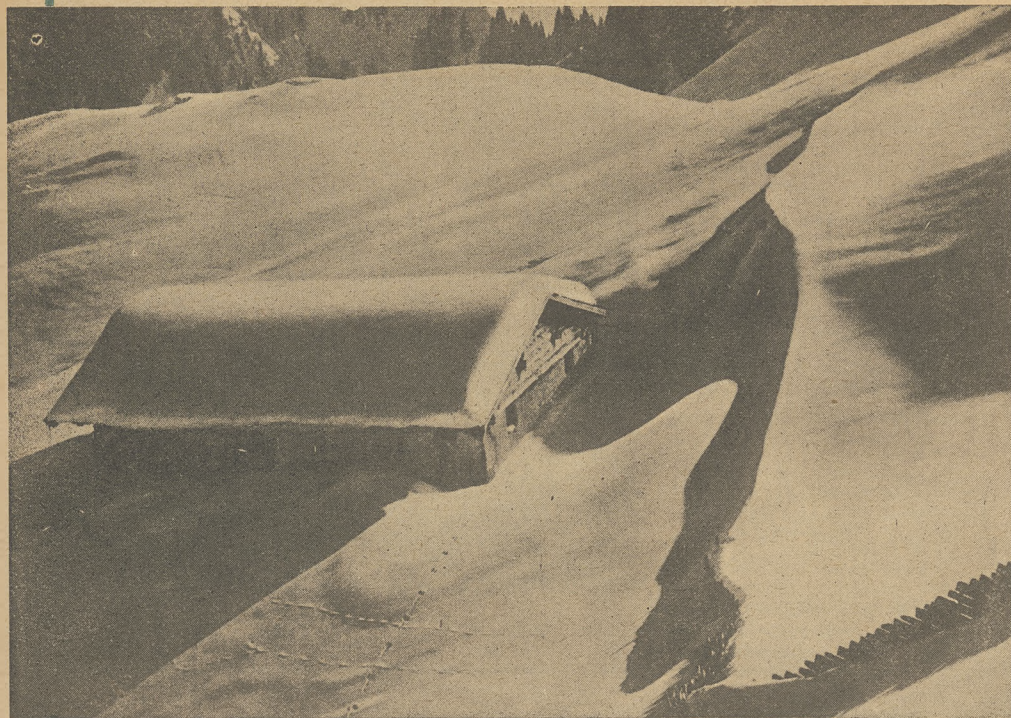
Po zapoznaniu się z ciosami i systemami walk, musimy zastanowić się, co robić, gdy przeciwnik nas atakuje. Jak uniknąć tych ciosów?

Mamy kilka rodzajów obrony: a) odchylenie, b) odskok, c) unik



Po uniknięciu ciosu (jak to demonstruje zawodnik po prawej) — lewy prosty na żołądek przeciwnika





BAJECZNA KRAINA SŁONCA I SNIEGU PRZYZYWA TYSIĄCE NARCIARZY

**B**iałe szaleństwo. Tak ktoś przed laty nazywał narciarstwo. Kto? Kryniki milcza. Może sam narciarz śmigający wśród skrzypiących śniegów w potokach słońca, nazywał je w ten sposób, a może stępyk obserwujący z werandy wili tłumy początkujących narciarzy pod regłami, a może takie miono dła mu stateczna pielęgniarka z chirurgicznego oddziału w górskim szpitalu. Nie wiadomo.

Jest jednak rzeczą dowiedzianą, że każdy, kto chociaż raz zakosztował tego sportu, zgodzi się, że określenie „białe szaleństwo” ma swoje uzasadnienie.

Narciarstwo jest wyrazem odwiecznej ludzkiej tęsknoty do pokonywania przestrzeni, do pędu, do natury i piękna.

Jeżeli jesteś sportowcem, znasz dobrze, jak wielką emocję daje walka z przestrzenią i czasem, znasz dobrze smak pędu.

Narciarz, który z szybkością w chru przemierzy góry na gładkich jak lustro ślizgach desek, zapragnął czegoś więcej; Zapragnął skrzydeł i lotu.

Dziś, jak ptak opisuje w powietrzu stumetrowe parabole, na przekór losom, które chciały zrobić z niego powolne, przyziemne stworzenie.

Odwieczna jest tęsknota człowieka do natury. Znasz ją zapewne dobrze? To ona wyprowadza cię w lasy, na pola, to ona każe ci wędrować za miasto. To ona wreszcie podsuwa ci kajak, narty lub motor. W zetknięciu z naturą czujesz w sobie moc olbrzyma, zdumiewająco szybko regenerujesz siły do dalszej pracy.

A jeżeli lasy i pola mają dla ciebie tyle uroku, to co powiesz o górach? Ośnieżonych, groźnych, potężnych i niedostępnych. Kto raz jeden znalazł się na nartach wśród białych szczytów, będzie do nich wracał ciągle. Tak jak do wyśnionego kraju z baśni.

Tam znajdziesz piękno w nieskozonej postaci. Piękno, które było natchnieniem poetów, muzyków i malarzy.

Zaden jednak nie potrafił zakląć czaru gór w kształt materialny. Nie potrafił odtworzyć go ani na płótnie, ani w wierszowanych strofach i dźwiękach muzycznych.

Nie dokazał tego Karłowicz — genialny kompozytor — narciarz, którego u stóp Kościelca pochłonięła lawina, nie udało się to Tetmajerowi, Wyczółkowskiemu, czy Rafałowi Malczewskiemu.

Prawdziwe piękno gór nie pozwoli się zamknąć w określone formy. Możesz je tylko podziwiać, możesz czuć je w sercu, gdy stoisz na szczytach, mając u nóg wąską parę desek.

Nie chce, abyś myślał, że narty jedynie w górach mają wartość. Jeżeli sądzisz inaczej, radzę ci, abyś udał się na nartach do pobliskiego lasu, lub w ośnieżone pola.

Przejeżdż się posuwistym krokiem na dobrze wysmarowanych nartach po śnieżnym całunie pokrywającym równiny. Sam się przekonasz wtedy, że mam rację.

Nie myśl również, że muszą być jedynie narty hikorowe z górskiego jeźdźcu, kantowane i z kandaharami, że kije muszą być konieczne z tonkinu lub z duralumintum, a spodnie norweskie. Wcale nie.

Na początku wystarczy deski przez siebie samego zrobione. Widziałem na jednej z naszych wsi grupę młodzieży na nartach sosnowych. Tryskające radością twarze świadczyły wymownie, że poznali już oni smak narciarstwa.

Widziałem małych górali jeżdżących brawurowo na nartach zrobionych z klepek, wyciągniętych z beczek.

A przy tym pamiętaj o najważniejszym: że ten wspaniały sport przestał być sportem dla uprzywilejowanych, że w Polsce Ludowej mogą go uprawiać wszyscy i wszędzie: na nizinach i w górach. Prędko przypnij deski do nóg i chodź z nimi na śnieg i słońce. Daj się zarazić bakcyłem „białego szaleństwa”.

A. Brzezicki



SKOK TERENOWE DAJE WIELKĄ EMOCJĘ

# BIALÉ szaleństwo



Od lewej:

Z WICHREM  
W ZAWODY

NA PUSZYSTYM  
SNIEGU  
NAWET UPADER  
JEST PRZYJEMNY

ŚLADY NART SĄ  
CHARAKTE-  
RYSTYCZNYM  
PIĘKNYM  
KRAJOBRAZU

Na prawo:

W OSNIEŻONYCH  
GÓRACH  
ZNAJDUJEMY  
PIĘKNY  
W NIESKOZONEJ  
POSTACI







Wzorowy krok narciarza

Przy obserwacji z boku widoczne jest podskakiwanie narciarza przy końcu każdego odbicia się nogą zakroczną. Błąd ten polega na przedwczesnym wyproście stawu kolanowego nogi zakrocznej w momencie odbicia się, wskutek czego biodra unoszą się do góry, kąta odbicia się zwiększa i siła odbicia idzie do góry.

Błędy te należy eliminować przez odpowiednie uszerokowanie kolejności pracy nóg, tułowia i ramion.

**Chód padający** (rys. 3) — przed strwa sobą szeregi „padających” kroków, bez energicznego wyprostowania nogi zakrocznej w momencie odbicia. Narciarz przy poruszeniu się jak gdyby „padał” na nogę wykroczną, mniej lub więcej ugiętą w kolanie. Błąd tkwi w braku energicznego odbicia się nogą zakroczną, wskutek czego noga wykroczna przedwcześnie opada na śnieg i krok się skracca.

Błąd ten spotykamy prawie wyłącznie u początkujących narciarzy.

**Chód bez poślizgu na nodze wykrocznej** (rys. 4). Narciarz prawie natychmiast po odbiciu się nogą zakroczną opuszcza nogę wykroczną na śnieg, pozostawiając nogę zakroczną dłużej, posuwając się na obu nartach.

Utrata równowagi zmusza początkującego narciarza do przedwczesnego opuszczenia nogi wykrocznej na śnieg. Przyczyną utraty równowagi może być wiele:

- 1) chód na prostych nogach, bez przerzucania ciężaru ciała na nogę wykroczną;
- 2) krótki padający krok;
- 3) wyslizgiwanie się narty wykrocznej do przodu;
- 4) skręt i odchylenie tułowia do tyłu, w następstwie zbyt energicznego odrzucenia kijka do tyłu po odbiciu się i inne.

Chód taki pozbawiony jest płynnej rytmiki, staje się ciężki.

**Chód taneczny** (rys. 5) — odznacza się stopniowym wyprostowaniem nogi wykrocznej przy końcu poślizgu, wskutek czego przed początkiem następnego odbicia następuje przysiad, podobnie jak przy chodzie nadeklatującym.

**Chód wahadłowy** (rys. 6) — odznacza się brakiem poślizgu na jednej nartie bez odprężenia się kijkiem. Przy obserwacji z tyłu rzuca się w oczy zwiększona „poprzeczna” praca bioder w płaszczyźnie czołowej.

Ciężar ciała jest kolejno przenoszony z jednej nogi na drugą, bez

drugiego poślizgu do przodu. Zasadniczy błąd polega na przedwczesnym odprężeniu się kijkiem.

Narciarz w miarę opuszczenia kijka w dół traci równowagę, zmuszony jest skrócić krok i przedwcześnie przynieść ciężar ciała na nogę wykroczną.



Rys. 5.

Chód splepany jest charakterystyczny dla nowicjuszy, z trudem opanowujących koordynację pracy nóg i ramion.

Na podstawie powyższej analizy możemy wydzielić następujące zasadnicze elementy błędów:

- 1) odbicie się nogą wyprostowaną;
- 2) odbicie się do góry;
- 3) brak odbicia się nogą zakroczną;
- 4) wyprostowana noga wykroczna;
- 5) przedwczesne odprężenie się kijkiem;
- 6) utrata równowagi;
- 7) usztywnienie tułowia.



Rys. 6.

W nartkach spotykane są rozmaite połączenia wymiennych błędów, u których podst. w leżą zazwyczaj 2 lub 3 błędy zasadnicze, które przebiegają w sposób ciągły i usunąć.

Najczęściej spotykanym połączeniem są: chód splepany na prostych nogach (u początkujących narciarzy) i podskakujący chód bez poślizgu na jednej nartie (u narciarzy samouków).

Na podstawie *Śródeł radzieckich opracował J. Sipowicz.*

# LUDOWY ZESPÓŁ SPORTOWY w Żurawicy

Było to w październiku 1948 roku kiedy powstał jeden z pierwszych zespołów ludowych w Polsce w Żurawicy pow. Przemyski. Młodzież zapalona do sportu pragnęła mieć u siebie swój klub sportowy jak to nierzadko mówili. Njedygu trzeba było czekać i oto Ob. Zrywski Franciszek, znany działacz sportowy na terenie Żurawicy zwołuje zebranie chętnych do uprawiania sportu. Na zebranie schodzi się prawie cała wieś Żurawica, dużo zwłaszcza młodzieży przybyło z okolicznych wsi. Z brania i jednogłośnie uchwalono założyć ludowy Zespół Sportowy skupiający młodzież całej gminy zbiorowej, Żurawicy. Szybko wyrosły liczne sekcje: piłki nożnej, lekkoatletyczna, piłki siatkowej, koszykowej i szachowa, ping-pongowa, bokserska, kolarska, sportów zimowych i zapasnicza. Najmniejsza sekcja w skali ogólnopolskiej, to sekcja lekkoatletyczna, szczególnie kobiet. Najlepsze z wodniczek tej sekcji to: Milewska, Golanka, Wójcik, Piecówna, Jucha, Jajkiewicz, Stępień, Zaborowska, Olszewska, Styczyńska i inne. Z mężczyzn: Zajaczkowski, Piel, Lizak, Rut, Zamorski, Juszcak, Kujawski, Pyszka, Szulik, Opielka i Bala.

Było to w październiku 1948 roku kiedy powstał jeden z pierwszych zespołów ludowych w Polsce w Żurawicy pow. Przemyski. Młodzież zapalona do sportu pragnęła mieć u siebie swój klub sportowy jak to nierzadko mówili. Njedygu trzeba było czekać i oto Ob. Zrywski Franciszek, znany działacz sportowy na terenie Żurawicy zwołuje zebranie chętnych do uprawiania sportu. Na zebranie schodzi się prawie cała wieś Żurawica, dużo zwłaszcza młodzieży przybyło z okolicznych wsi. Z brania i jednogłośnie uchwalono założyć ludowy Zespół Sportowy skupiający młodzież całej gminy zbiorowej, Żurawicy. Szybko wyrosły liczne sekcje: piłki nożnej, lekkoatletyczna, piłki siatkowej, koszykowej i szachowa, ping-pongowa, bokserska, kolarska, sportów zimowych i zapasnicza. Najmniejsza sekcja w skali ogólnopolskiej, to sekcja lekkoatletyczna, szczególnie kobiet. Najlepsze z wodniczek tej sekcji to: Milewska, Golanka, Wójcik, Piecówna, Jucha, Jajkiewicz, Stępień, Zaborowska, Olszewska, Styczyńska i inne. Z mężczyzn: Zajaczkowski, Piel, Lizak, Rut, Zamorski, Juszcak, Kujawski, Pyszka, Szulik, Opielka i Bala.

Było to w październiku 1948 roku kiedy powstał jeden z pierwszych zespołów ludowych w Polsce w Żurawicy pow. Przemyski. Młodzież zapalona do sportu pragnęła mieć u siebie swój klub sportowy jak to nierzadko mówili. Njedygu trzeba było czekać i oto Ob. Zrywski Franciszek, znany działacz sportowy na terenie Żurawicy zwołuje zebranie chętnych do uprawiania sportu. Na zebranie schodzi się prawie cała wieś Żurawica, dużo zwłaszcza młodzieży przybyło z okolicznych wsi. Z brania i jednogłośnie uchwalono założyć ludowy Zespół Sportowy skupiający młodzież całej gminy zbiorowej, Żurawicy. Szybko wyrosły liczne sekcje: piłki nożnej, lekkoatletyczna, piłki siatkowej, koszykowej i szachowa, ping-pongowa, bokserska, kolarska, sportów zimowych i zapasnicza. Najmniejsza sekcja w skali ogólnopolskiej, to sekcja lekkoatletyczna, szczególnie kobiet. Najlepsze z wodniczek tej sekcji to: Milewska, Golanka, Wójcik, Piecówna, Jucha, Jajkiewicz, Stępień, Zaborowska, Olszewska, Styczyńska i inne. Z mężczyzn: Zajaczkowski, Piel, Lizak, Rut, Zamorski, Juszcak, Kujawski, Pyszka, Szulik, Opielka i Bala.



Lekkoatletki Ludowego Zespołu Sportowego w Żurawicy

Secja ta w 1949 roku zdobyła dwa mistrzostwa Polski i jeden rekord Polski, oraz posiada kilkanaście rekordów okręgowych tak w konkurencji męskiej jak i kobiecej.

Drugą silną sekcją, najsilniejszą w Okręgu Rzeszowskim spośród Ludowych Zespołów Sportowych jest sekcja piłki nożnej. Dotychczas walczy ona w klasie „C” i jest jesienią mistrzem swej grupy. Ma pra-

awantury wiejskie. Młodzież i starsi wyżywają się na zielonej murawie, a nie tak jak gdzie indziej jeszcze bywa na hulankach w knajpach czy też bijatykach.

To byłyby jasne punkty LZS-Żurawica. Nie wszystko to jednak przyszło tak łatwo. Dużo pracy trzeba było włożyć, aby do wszystkiego zorganizować LZS-Żurawica zaczął tak jak inne z spoly z n czego.

Inne sekcje są również żywotne i wykazują się pozytywną pracą w swych dziedzinach.

Ludowy Zespół Sportowy w Żurawicy liczy ponad tysiąc członków, czynnie uprawiających sport i sympatyków. Każdy jego członek znajdzie w sobie siłę i energię, aby przyszedł do sportu. Ludowy Zespół Sportowy w Żurawicy liczy ponad tysiąc członków, czynnie uprawiających sport i sympatyków. Każdy jego członek znajdzie w sobie siłę i energię, aby przyszedł do sportu.

## SAMI ROBIMY SMARY

Jeżeli napotkamy trudności w zdobyciu smaru gotowego, łatwo możemy wykonać go sami.

Oto kilka najprostszych, a niezawodnych „recept”.

Smary uniwersalne:

- a) 1 kg teru (smoły drzewnej), 0,4 kg stearynu,
- b) 1 kg teru, 0,4 kg łożu, 0,1 kg wosku,
- c) 0,8 kg żywicy, 0,3 kg parafiny, 0,3 kg smoły (w stanie gęstym, lecz nie suchym), 0,1 kg teru.

Przy temperaturze poniżej zera, na śniegu syplki, doskonały będzie smar złożony z: 0,9 kg teru, 0,3 kg parafiny i 0,3 kg oleju smołowego — albo z: 0,9 kg teru, 0,4 kg wosku; 0,2 kg oleju lnianego z ewentualnym dodaniem nieco tłuszczów zwierzęcych.

Podczas odwilży w powietrzu o znacznej wilgotności i zamgleniu, na śnieg mokry wspaniale posłuży taki smar: 0,4 kg teru, 0,4 kg parafiny, 0,2 kg oleju smołowego (lnianego) 0,2 kg wosku.

Smarem podkładowym oraz smarem używanym przy temperaturze poniżej 20°C będzie sam ter (smoła drzewna).

Smarem podkładowym oraz smarem używanym przy temperaturze poniżej 20°C będzie sam ter (smoła drzewna).

Członkowie LZS-Żurawica tak jak i inni sportowcy wiejscy przekonali się już, że nad ich rozwojem czuwa władza ludowa, że coraz więcej jest funduszy na szkolenie instruktorów, sprzęt i urządzenia sportowe na wsi.

Wiemy, że planowy rozwój gospodarki wiejskiej stwarza coraz lepsze możliwości dla młodzieży pracującej — bezrolnej i małorolnej.

Znany osiągnięcia sportowe młodzieży kolchozowej w Związku Radzieckim. Idąc za jej przykładem nie zmarnujemy nic z tego co nam daje państwo — pomnożymy tu jeszcze własną pracą i zapłnem i zbudujemy masowy sport na wsi — czynnik jej rozwoju i socjalistycznej przebudowy.

Mgr Michalski Jan

## BŁĘDY w chodzie narciarskim

Przy nauczaniu chodów narciarskich spotykamy się z 2 rodzajami błędów: 1) istotnymi, 2) nieistotnymi, które w miarę postępującego nauczania z łatwością dają się usunąć.

Poniżej zajmemy się błędami istotnymi, tj. podstawowymi, które w porę nie wyeliminowane mogą w niwecz obrócić wyniki początkowego nauczania. Podstawowe błędy polegają na błędnym wyobrażeniu i niezrozumieniu ruchów oraz na nieprawidłowym wykorzystaniu sił w posuwaniu się naprzód. Jako kryterium prawidłowej techniki przyjęto uważać krok z na przemian — stroną pracą nóg i ramion (krok zwykły), skierowany do przodu są: 1) wysunięcie wyprzedzeniem jednej nogi do przodu i przerzucenie ciężaru

ciała na nogę wykroczną, 2) odbicie się nogą zakroczną, oraz 3) odprężenie się kijkiem.

W nieprawidłowym wykorzystaniu tych sił oraz w złej koordynacji ruchów należy doszukiwać się istotnych błędów w wykonaniu chodu jako całości.

W sposób analityczny ustalono następujące zasadnicze rodzaje błędów najczęściej spotykanych w technice chodów narciarskich.

**1) Chód na wyprostowanych nogach** (rys. 1). — charakteryzuje się tym, że narciarz posuwa się na wyprostowanych nogach nie uginając ich prawie w stawach kolanowych. Błąd tkwi w tym, że noga zakroczna przed odbiciem się już jest wyprostowana i odbicie idzie w kierunku przy udziale stawu biodrowego i skokowego a najsilniejsze mięśnie stawu w odbiciu udziału nie biorą.

Noga wykroczna jest też wyprostowana, wskutek czego odbicie jest

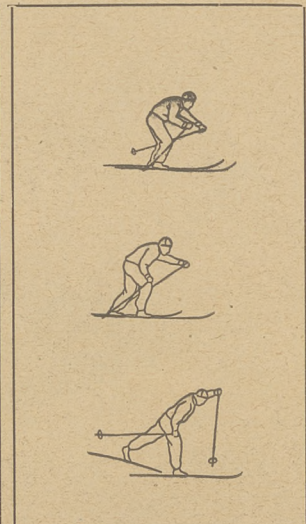
skierowane więcej do góry niż do przodu; przy tym często brak jest przeniesienia ciężaru ciała na nogę wykroczną i noga odbijająca po odbiciu przedwcześnie opada na śnieg.

Przy krótszym odbiciu noga zakroczna szybko odrywa się od śniegu i szybko znów opada. Błąd ten jest najczęściej spotykany wśród początkujących narciarzy, a wielu też spośród zaawansowanych niedocenia odbicia się nogą zakroczną kładąc główny nacisk na pracę nogi wykrocznej.

**Chód podskakujący** (rys. 2) — polega na wyproście przy odbiciu się nogi zakrocznej i wykrocznej, które przed odbiciem były ugięte w kolnach. Po odbiciu się i wyprostowaniu obu nóg (przed wykonaniem następnego kroku) nartę znów ugięta obie nogi w kolnach jak gdyby przysiadają.



Rys. 1.



Rys. 2.



Rys. 3.



Rys. 4.



# TECHNIKA JAZDY SZYBKIEJ na lodzie

Chąc dojść do wyników w łyżwiarstwie trzeba opanować właściwy styl łyżwiarski.

Zasadnicza trudność polega na tym, że człowiek w chodzie stawia stopy mniej lub więcej na zewnątrz, w łyżwiarstwie szybkim zaś stopy muszą być na prostej stawiane na lód równoległe do siebie, a na krzywnie nawet pod kątem ostrym do kierunku jazdy.

Początkujący zawsze o tym zapomina i stawia stopy na zewnątrz, co powoduje skręcenie kroku.

Drugą kardynalną zasadą jest zachowanie zasadniczej pozycji łyżwiarza tj. tułów równoległy do lodu. Noga wykrocza — silnie ugięta w kolanie, noga odbijająca — wyprostowana w chwili odbicia.

W jeździe szybkiej odróżniamy trzy zasadnicze momenty: start, jazdę na prostej, jazdę na krzywnie. Start

Wszystkie biegi łyżwiarskie odbywają się ze startu stojącego.

Szybkość startu jest sprawą niemal decydującą w biegach krótkich — tzw. sprintach.

Układ ciała na starcie — zawodnik pochylony lekko do przodu na

silnie ugiętych kolanach i rozstawionych szeroko nogach.

Ręce opuszczone swobodnie, łyżwa lewa szp'cem dotyka linii startowej pod kątem około 30°.

W chwili startu odepchnięcie następuje prawą nogą, przy jednocześnie wypchnięciu lewej łyżwy po lodzie w przód, jednak z lekkim odchyleniem w lewo od kierunku jazdy.

Początkujący zawsze o tym zapomina i stawia stopy na zewnątrz, co powoduje skręcenie kroku.

Drugą kardynalną zasadą jest zachowanie zasadniczej pozycji łyżwiarza tj. tułów równoległy do lodu. Noga wykrocza — silnie ugięta w kolanie, noga odbijająca — wyprostowana w chwili odbicia.

W jeździe szybkiej odróżniamy trzy zasadnicze momenty: start, jazdę na prostej, jazdę na krzywnie. Start

Wszystkie biegi łyżwiarskie odbywają się ze startu stojącego.

Szybkość startu jest sprawą niemal decydującą w biegach krótkich — tzw. sprintach.

Układ ciała na starcie — zawodnik pochylony lekko do przodu na

Praca ramion jest następująca: w czasie jazdy na prawej nodze — lewe ramię wymachuje do przodu, ugięte w łokciu, a prawe wyprostowane do tyłu. W czasie jazdy na lewej nodze — prawe ramię wyrzuca się do przodu (zgięte w łokciu), a lewe w górę do tyłu.

Ramiona pracują cały czas tylko w biegu na 500 m, w biegu na 1000



Jazda na wirażu



Zasadnicza pozycja łyżwiarza

runku jazdy i wymachem lewej ręki w górę w skos, zgiętej w łokciu do przodu.

Pierwszy krok ma długość 1 m. Następne kroki są coraz dłuższe i po 50 m osiągnąć winny normalną swoją długość, tj. 7—8 m w sprintach (500—1500 m) a do 12 m w biegach długich (powyżej 3000 m).

W bieglwym sezonie zastosowanie zupełnie nowy styl jazdy szybkiej, który okazał się tak skuteczny, że dzięki niemu padły dwa rekordy świata na 5 i 10 km.

Na lodzie miękim, w czasie odwilży, uzyskanie kroku ponad 10 m jest prawie niemożliwością i wtedy siłą rzeczy należy stosować styl 2.

To samo dotyczy biegu podczas silnego wiatru, chropowatego lodu i silnego zmęczenia zawodnika (po przejechaniu części dystansu).

W ubiegłym sezonie zastosowanie zupełnie nowy styl jazdy szybkiej, który okazał się tak skuteczny, że dzięki niemu padły dwa rekordy świata na 5 i 10 km.

Niestety, instruktorzy chętniej pracują z ćwiczącymi zaawansowanymi, nie zwracając uwagi na początkujących, ponieważ nigdy nie wiadomo, jakie drzemą i czy drzemią w nich „wartości gimnastyczne“.



Styl pierwszy — tułów zawsze w płaszczyźnie poziomej, styl drugi — tułów prostopadły do osi pionowej łyżwiarza. XY — wychylenie środka ciężkości na zewnątrz osi kierunku jazdy

Jest to niezmiernie ważne, gdyż stosowane przez początkujących stawianie łyżew z góry wpływa hamując na ruch do przodu, wskutek zwiększenia się sily tarcia.

Odepchnięcie powinno iść z bioder i kolan, a nie ze stopy. Ręce w biegach ponad 3000 m spoczywają na plecach.

Tułów równoległy do lodu, kolano nogi postawnej, jadącej, wydatnie pochylone ku lodowi dla umożliwienia silnego odepchnięcia drugą nogą.

W czasie jazdy na prostej tułów musi być lekko pochylony ku

środkowi wykonywanego łuku, gdyż inaczej łyżwiarz nie mógłby jechać na zewnętrznej krawędzi łyżwy.

Jazda na wewnętrznej krawędzi łyżwy powoduje skręcenie kroku, uniemożliwia prawidłowe odepchnięcie się i uniemożliwia harmonię ruchów.

Od sposobu przechylenia tułowia, inaczej mówiąc od przenieszenia środka ciężkości łyżwiarza, zależy długość kroku; im wychylenie będzie większe, tym krok będzie krótszy i łuk bardziej wygięty.

Zależnie od długości kroku różniamy zasadniczo dwa style. Jeden z nich, stosowany przez łyżwiarzy rosyjskich i silynych, odznacza się krokiem długim (12 m), spokojnymi ruchami tułowia i przeniesieniem go w płaszczyźnie poziomej na nogę jadącą.

Styl drugi odpowiada raczej ludz'om wzrostu średniego, kroki są krótsze, ślad łuków bardziej wygięty, a co najważniejsze tułów rytmicznie balansuje (przypomina horendrowanie), przy czym lewe ramię w czasie jazdy na lewej nodze, a prawe na prawej — opuszczone jest niżej. Silne wychylenie tułowia (inaczej mówiąc — środka ciężkości) na zewnątrz od osi kierunku jazdy stwarza ruch wadliwy, który zwiększa szybkość.

Czasem oba te style stosowane bywają równocześnie przez tego samego biegacza, jednak w różnych warunkach lodowych.

Na lodzie miękim, w czasie odwilży, uzyskanie kroku ponad 10 m jest prawie niemożliwością i wtedy siłą rzeczy należy stosować styl 2.

To samo dotyczy biegu podczas silnego wiatru, chropowatego lodu i silnego zmęczenia zawodnika (po przejechaniu części dystansu).

W ubiegłym sezonie zastosowanie zupełnie nowy styl jazdy szybkiej, który okazał się tak skuteczny, że dzięki niemu padły dwa rekordy świata na 5 i 10 km.

Niestety, instruktorzy chętniej pracują z ćwiczącymi zaawansowanymi, nie zwracając uwagi na początkujących, ponieważ nigdy nie wiadomo, jakie drzemą i czy drzemią w nich „wartości gimnastyczne“.

Najłatwiej nauczyć wykonywania ćwiczeń w dobrym stylu początkujących, ponieważ usuwać nabyte wcześniej nawyki jest bardzo ciężko.

Po pewnym czasie jednak powinno się znowu wrócić do starego ćwiczenia i utrwalać je w nowych powiązaniach i być może z nowymi już elementami. Tylko taka metoda daje dobre i szybkie rezultaty. By jednak rezultaty te osiągnąć, praca musi być właściwie zaplanowana.

Widzi się często nawet dobrych gimnastyków, którzy osiągnęli już pewien poziom i nagle zatrzymali się w postępach, lub posuwają się bardzo wolno. Powodem takiego zahamowania jest prawie zawsze brak planu pracy

# METODA NAUCZANIA ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH

## Wskazówki dla instruktora

Obserwacja przebiegu ćwiczeń gimnastycznych w klubach i kołach sportowych, dobór kandydatów na kursy dla przodowników g.m.n.styki oraz niski poziom gimnastyki w Polsce wykazuje, że praca programowa w klubach i kołach sportowych prowadzona jest jeszcze bardzo często według starych, przedwojennych wzorów, które cechował formalizm. Jeżeli chcemy podnieść poziom naszej gimnastyki, jeśli chcemy rozszerzyć krąg ludzi zainteresowanych i uprawiających gimnastykę, musimy zmienić styl pracy na odmienny programowy i stosować nowe formy organizacyjne lekcji sportowych. Musimy przede wszystkim mobilizować młodzież do masowego współzawodnictwa sportowego i dla realizacji tego współzawodnictwa zwrócić baczną uwagę na normalne treningi, na normalne wieczorowe ćwiczenia, na które uczęszczają zarówno starzy i rozmaitowani w gimnastyce ćwiczący, jak i początkujący. Atmosfera systematycznego treningu gimnastycznego, zawartego w lekcji sportowej i opieka ideowych organizacji sportowych będzie dla nich czymś nowym, nieznanym.

Abymy gimnastyczne lekcje sportowe miały charakter zorganizowany i wychowawczy muszą się oprzeć o logicznie uzasadniony program i odpowiedni dobór ćwiczeń fizycznych. Na takich właśnie lekcjach sportowych początkujący zawodnik dostaje pierwsze wskazówki techniczne, jak należy wykonywać poszczególne ćwiczenia i jakie ćwiczenia może już wykonać, a także uczy się, jak rozkładać swoje siły dla uzyskania lepszych rezultatów. W zależności od wartości tych właśnie wskazówek i umiejętności wychowawczych instruktora, młody, nieświadomy jeszcze o znaczeniu kultury fizycznej, gimnastyk robi coraz to większe postępy, a równoległe z tym wzbudza się w nim zadowolenie, wiara we własne siły, zamiłowanie do gimnastyki i przywiązanie do koła, klubu i organizacji.

Zasadniczy podział przedstawia się następująco:

Odczuwamy jeszcze wielki brak dobrych instruktorów i dobrych przodowników. Nie każdy dobry gimnastyk jest dobrym instruktorem i dlatego trzeba wielu ludzi poddać próbie sprawności i sprawdzić ich zdolności pedagogiczne, by spośród nich wyłowić utalentowanych i zamilowanych w swej pracy przyszłych instruktorów. Nie wystarczy jednak tylko mieć talent do nauczania i być dobrym ćwiczącym: przodownika trzeba szkolić i to szkolić stale, w ciągu całego roku. Mało jest jeszcze szkół i klubów, w których instruktorzy prowadzą systematyczne ćwiczenia dla przodowników, podnoszą ich sprawność, dają im wskazówkę do pracy w klubie lub kole.

A właśnie w ciągu całego roku w klubach i w okręgach powinno odbywać się szkolenie młodych przodowników i doszkalanie starych.

Trzeba ciągle szukając nowych dróg ulepszać stare metody nauczania i wychowywać kandydatów na przodowników.

Na organizowane przez Komitet Kultury Fizycznej kursy przodowników powinni być kierowani ludzie, którzy przeszli podstawowe przeszkolenie w terenie i nadają się na przodowników. Z takich ludzi wysłanych na kurs, klub będzie miał realne korzyści bo dzięki nim będzie się pomysłnie rozwijał.

Dobre nauczanie polega na metodycznym ugrupowaniu w terału ćwiczonego i przerabianiu go z ćwiczącymi w zależności od stopnia trudności danego ćwiczenia i stopnia wyćwiczenia ucznia. Niektórzy instruktorzy chcą nauczyć wszystkich znanych sobie ćwiczeń. Trzeba jednak koniecznie pamiętać, że nie wszystkie ćwiczenia nadają się dla danego zespołu, czy danego ucznia.

Cały materiał ćwiczebny na danym przyrzędzie dzielimy na kilka klas w zależności od stopnia trudności.

- a) Klasa początkujących (dzieci i starszych),
- b) Klasa III. (młodzież i dorośli nieco usprawnieni),
- c) Klasa II. (zaawansowani),
- d) Klasa I. (dla ćwiczących dobrze).



Waga na równoważni w mistrzowskim wykonaniu

Ten podział zasadniczo segreguje nam tylko cały materiał ćwiczebny. Wyraźne granice między klasami jedną a drugą oczywiście nie ma. W każdej klasie jest kilka czy kilkanaście ćwiczeń, których należy uczyć kolejno. Ćwiczenia łatwiejsze są przygotowaniem do ćwiczeń trudniejszych. W nauczaniu nie trzeba się spieszyć. Nauczanie się cz.łokowiek polega na powtarzaniu i to nieraz długotrwałym, bo jak mówi przysłowie „bez pracy nie ma kołaczy“. Ale powtarzanie tego samego ćwiczenia ciągle w tej samej formie jest nużące i odstrasza. Dlatego powtarzanie musi odbywać się w zmienianej formie. Jednym ze środków urozmaicenia ćwiczenia będzie wiązanie go z innymi elementami, nauczonymi już wcześniej. Wiązanie to jednak nie może być zbyt trudne, by nie przekraczało możliwości ćwiczącego.

W momencie, gdy nauczymy początkującego paru elementów, natychmiast podajemy je w formie powiązanej i to w coraz innych układach. Wtedy ćwiczący nie nudząc się utrwała zdobyta umiejętność, nabiera pewności i zadowolenia z samego siebie. Uczy się przy tym jeszcze jednej bardzo ważnej dla gimnastyka rzeczy tj. płynnego przechodzenia z jednego elementu do drugiego. Podkreślam wartość tego momentu nauczania, który może być nawet ważniejszy od nauczania nowego ćwiczenia. Każde nowo nauczone ćwiczenie musi się natychmiast wiązać z innymi, najpierw łatwymi, następnie coraz trudniejszymi i w coraz trudniejszej formie. Wiązania te nie mogą być długie. Składają się one z 2-3-4-5 najwyżej 4-5 elementów, przy czym niedawno nauczony element może znajdować się na początku, w środku lub na końcu danego ćwiczenia. Właśnie na skutek

powtarzania nowo poznanych elementów w różnych odmianach i różnych połączeniach wytwarza się u ćwiczącego styl gimnastyczny tzw. przez g.m.n.styków „cicha gimnastyka“.

Młody i często utalentowany gimnastyk, który uczy się gorąco, coraz to nowych ćwiczeń, których trudność mu imponuje, ćwiczy przeważnie źle, bez stylu gimnastycznego, bez tzw. elegancji, i gdy ten niedbaly sposób wykonania ćwiczeń utrwały się, gimnastyk skazany jest na stałe przegrywanie z wodów, nawet do zawodników słabszych od siebie, mniej umiędających, ale wykonujących swoje ćwiczenia bez błędów i elegancji.

Brak w w. momencie w nauczaniu naszej męskiej drużyny reprezentacyjnej powoduje to, że nasi gimnastycy przegrywają zagranicą nawet do przeciwników słabszych, ale mających lepszą szkołę podstawową.

Najłatwiej nauczyć wykonywania ćwiczeń w dobrym stylu początkujących, ponieważ usuwać nabyte wcześniej nawyki jest bardzo ciężko. Po nauczeniu danego ćwiczenia i przerobieniu go na różne sposoby, przystępuje się do nauki nowego elementu. Po pewnym czasie jednak powinno się znowu wrócić do starego ćwiczenia i utrwalać je w nowych powiązaniach i być może z nowymi już elementami. Tylko taka metoda daje dobre i szybkie rezultaty. By jednak rezultaty te osiągnąć, praca musi być właściwie zaplanowana.

Widzi się często nawet dobrych gimnastyków, którzy osiągnęli już pewien poziom i nagle zatrzymali się w postępach, lub posuwają się bardzo wolno. Powodem takiego zahamowania jest prawie zawsze brak planu pracy



Tylko ciągły i systematyczny trening doprowadzić może do doskonałości technicznej





# WOREK Z PIASKIEM zastąpi PIŁKĘ LEKARSKĄ

Piłkami lekarskimi wykonywać można wiele ćwiczeń, bardzo wartościowych dla każdego sportowca, przyznających się do wzmocnienia mięśni i obszerności ruchu poszczególnych stawów.

Piłki lekarskie są jednak bardzo drogie. Nie zawsze klub czy klub może zdobyć się na zakupienie większej ilości lekarskich piłek skórzanych. Łatwo trudność tę pokona każdy przedsiębiorczy kierownik sekcji, czy instruktor, przez zastąpienie piłek lekarskich workami wypełnionymi piaskiem.

Oleżki worek z piaskiem — wagi około 10—30 kg — nadaje się przede

wszystkim do ćwiczeń siłowych. Worek taki, dla zabezpieczenia przed pęknięciem, powinien posiadać podwójną

powłokę, a celem pewniejszego wykonania ćwiczeń dwa uchwyty (po obu końcach).



SIANO LUB TRAWA MORSKA

PIASEK LUB OPILKI METALI

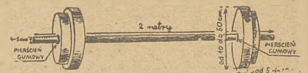


# Jak zrobić samego sztanga z ciężarami?

Wykonanie sztangi z ciężarami — krótko mówiąc sztangi — systemem gospodarczym nie przedstawia żadnych specjalnie trudności, nawet na wsi. Bierzymy stalowy, prosty drąg, odpowiadający z niego dwumetrowy odłamek i w ten sposób otrzymujemy rękojeść sztangi. A teraz jak wykonać ciężary (krążki)?

Wykorzystujemy w tym celu pień drzewa, z którego odpłowujemy 10 krążków o średnicy od 10 do 50 cm, po uprzednim oczyszczeniu drzewa z kory. Następnie borujemy w środku każdego krążka otwór, tak, aby swobodnie wchodziła do niego sztanga.

By krążki nie ześlizgiwały się, wykonujemy ze starego węża gumowego kilka małych pierścieni szerokości od 2 do 3 cm i naciągamy je na sztangę. Nałożone na gumę krążki nie ześlizgują się i pozostają na miejscu. Próż tego na końcu sztangi, po nałożeniu krążków, nakłada się ponadto grubszą pierścienie gumowe.



mgr St. Z.

Aby orientować się, jaką sztanga ma wagę należy każdy krążek dokładnie zważyć i oznaczyć jego wagę. Najlepiej krążek powinien ważyć 2,5 — najcięższy — 7 kg. Pełne wagi sztangi z krążkami nie powinny przekraczać 45 kg. Jest to waga zupełnie wystarczająca dla początkujących.

# Rozwiązanie zadań z Nr 1 „Sportowca”

1. **SKAKANKA** — „Masowa kultura fizyczna naszym celem”.
2. **ELIMINATKA** — Sław Marusz (stan. p'es. ławy mary. puls. darz) klucz p'edy.

**NAGRODY KSIĄŻKOWE** drogą losowania otrzymali: 1) B rbarz Graczykówna, Kolo, ul. Konarskiego 42, 2) Szyfrowna Sylwa z Wałgrowa, c. Jedność 4, 3) Lach Stefan, Żywiec-Zabloc, Leśn'anka 21 4) Woszczyński Zbigniew, P'z'nów, Słowackiego 19, m. 2 5) Dwozyński Jan, Włocławek Ceglana 20 6) Szewczyk Leszek, P'ła Tucho'ska 6, 7) Szydłowski Tadeusz, Cieszyń, Sienn' w cza 17, 8) Kuźni'cka Irena, Katowice Stawowa 9, m. 4, 9) Michejda Leszek Katowice, Peniatowskiego 19, m. 2 10) Kalnowski Janusz, Łódź, Kilińskiego 114, m. 4.

# KONKURS „SPORTOWCA”

## OGŁOSZENIE WYNIKU KONKURSU „SPORTOWCA” Z NR 9

1. nagroda Chrzęszcz Waclaw, Warszawa, ul. Leszno 81, m. 20b
2. „ Wiedrzyński Ryszard Wrocław 12, Kotsisa 22, m. 5
3. „ Tomczakowa P., Poznań, Limanowskiego 20'22, m. 4
4. „ Bielski Jacek, Wołomin, ul. OWP 50, m. 2
5. „ Kuśmierski Zbigniew, Leszno Wlkp., Narutowicza 52
6. „ Adamczyk Edward, Poznań, ul. Chudoby 3/6
7. „ Langda Janusz, Warszawa, Grójecka 30
8. „ Łobodziński Wł., W-wa 45, Marymoncka 90, A.W.F.
9. „ Danuta Nycz, Warszawa, Poznańska 11
10. „ Wesołowski Zbigniew, Pabjanice, Współdzielcza 3
11. „ Wojciechowski Kaz., Poznań, Szamowskiego 37, m. 20
12. „ Miller Wiesław, W-wa, Al. Niepodległości 245, m. 112
13. „ Bartoszewicz Zofia, W-wa, ul. Sienna 45, m. 15.

# ROZRYWKI UMYSŁOWE

## 1. LOGOGRYF SPORTOWY

W podaną figurę wpisać 11 nazwisk skoczków narciarskich — uczestników styczniowego konkursu skoków zorganizowanego przez S.N.P.M.T. (seniorzy i juniorzy). Oznaczone rząd pionowy da rozwiązanie: nazwisko wybitnego skoczka narciarskiego.

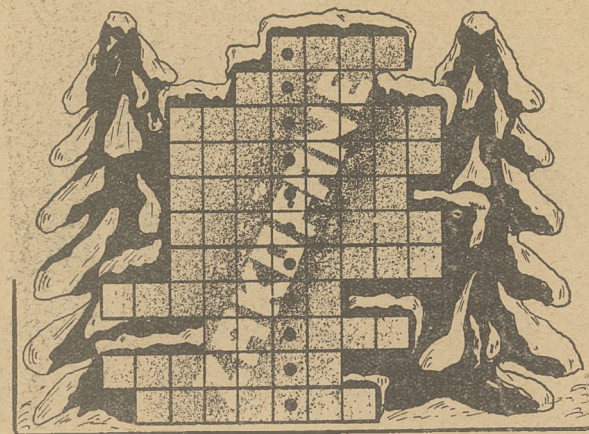
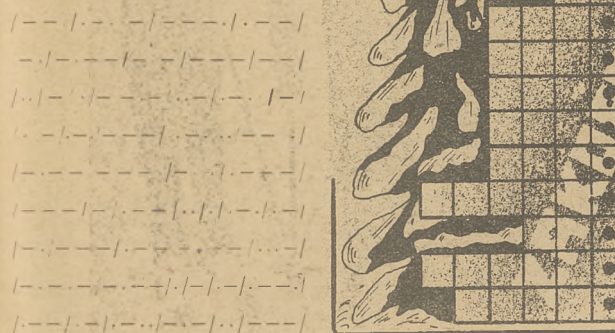
Litery, z których składają się nazwiska:

A, A, A, A, A, A, A, A, B, C, C, C, C, C, D, D, E, E, E, E, E, F, F, G, I, I, I, I, I, J, K, K, K, K, K, K, K, L, L, N, O, O, O, O, O, P, R, R, R, R, R, S, S, S, S, Y, Y, T, U, U, W, W, Z, Z, Z, Z, Z, Z, Z, Z.

Jerzy Bielenia, W-wa

## 2. SZYFROGRAM

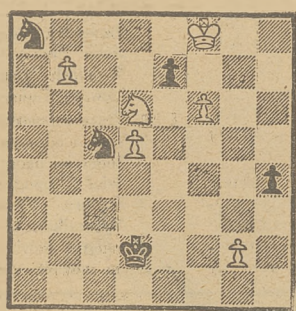
Znaki Morse'a należy zastąpić odpowiednimi literami i odczytać aktualne zdanie na temat sportu.



# GRAMY w SZACHY

Należy jeszcze wspomnieć o jednym przepisie, który nosi nazwę „bicie w przelocie”, albo z francuska „en passant”. Jeżeli tak jak na diagramie pion e7, czyli stojący w pozycji zasadniczej, pójdzie o dwa pola naprzód. Pod żadnym natom'ast warunkiem nie wolno mu się cofać i to jest zasadniczo różnica między figurą a pionem.

Przyjrzymy się czarnemu pionowi e7, ma on cztery możliwe posunięcia, a więc: e7—e6 e7—e5 (albo wiem stoi na początkowej pozycji na polu wyjściowym) e7 d6 i e7 f6, co stanowi szczyt ruchliwości piona. Ale ten skromny pion nosi buławę hetmańską w łon strze. gdyż dochodząc na ósmą linię (białe) wglądnie na pi'rwszą linie (czarne) zamienia się w dowolną figurę. Takim bohaterem jest biały pion b7. Ma o wiele możliwości, a więc możemy grać b7—b8H, czyli zamienia się w Hetmana. Wtedy zdejmujemy z szachownicy piona, a stawiamy Hetmana, bądź też dowolną figurę W G S. Ponieważ pion b7 je po liniach skośnych więc z b7 może bić czarnego S a więc b7 a8H, albo W, G, S. Nie to nie przeszkadza, że już mamy na szachownicy jednego Hetmana. bądź dwa Skoczki, możemy sobie dorobić trzeciego i czwartego S. Prawidła gry w tym względzie nie stawiają żadnych ograniczeń.



na e5, wtedy biały pion z d5 lub f5, czyli stojący na piątej linii i przyległej pionowej będzie mógł zabić tego piona. Wtedy ten dramat pisownia oznacza w następujący sposób: e7—e5 2.d5:e6, czyli tak jakby

Za rozwiązanie przynajmniej jednej z podanych wyżej zagadek Redakcja przeczyna do rozlosowania szereg wartościowych nagród książkowych. Termin nadsyłania odpowiedzi upływa z dniem 15 lutego b.r.

Rozwiązania zadań nadsyłać należy pod adresem Redakcji „Sportowca”: Warszawa, Marszałkowska 58 z dopiskiem na kopercie: „Rozrywki umysłowe”.

Szaradziści! Nadsyłajcie zadania własnego układu. Autorzy najlepszych zadań otrzymają nagrody autorskie.

Ob. **EKIERT RYSZARD**, Miechów. Nry 1—3 zostały odczytane wczoraj. Nry 4—7 wysłamy natychmiast na otrzymaniu nalożności za nie. Za załączeniem pocztowym „Sportowca” nie wysyłamy.

Ob. **WOŹNY KONRAD**, Poznań. Prosimy o nadsyłanie projektów dla dziennika „Rozrywki umysłowych”.

Ob. **SEDLACZEK ANDRZEJ**, Poznań. Artykuł o piłce rowerowej mamy w tece, ukaże się on wiosną. Bramkarzowi wolno jest egzekwować rzut karny w piłce nożnej. Wynik 15,5 sek. na 100 m odpowiada 118 punktom, w dal 350 cm — 77 pkt., w zwyż 110 cm — 120 pkt. Wyniki w marszach nie są objęte punktową tabelą lekkoatletyczną.

Ob. **SAWICKI ANDRZEJ**, Poznań. Od czasu powstania Ligi Piłkarskiej w 1927 r. bez przerwy do chwili obecnej grały w niej jedynie 3 kluby: Gwardia—Wisła (Kraków), Związkowice—Warta (Poznań) i Unia—Ruch (Śląsk).

Ob. **TADEUSZ TUZ**, Ostruda. Jednostronne uprawianie rzutów niewskazuje. Kulę należy wypychać lewą i prawą ręką. Na treningi wykorzystywać każdą niedzielę i dzień wolny od pracy, kiedy należy ćwiczyć w terenie. W dni powszednie uprawiać jak najwięcej gimnastyki.

Ob. **JAN STEWKO**, Legnica. Studium W.F. we Wrocławiu jest dwustopniowe: kurs trzyletni daje przygotowanie do zawodu, po kursie pięcioletnim można uzyskać tytuł magistra W.F. Reorganizacja studium w ciągu najbliższych trzech lat nie jest przewidziana.

Ob. **JANUSZ MIELCZAREK**, Częstochowa. Wszelkie książki z dziedziny kultury fizycznej zamawiać należy w Wojskowej Księgarni Wyszykowej, Warszawa, Krakowskie Przedmieście 11. Konto P.K.O., 1—8000. Cena „Rzutów” St. Zakrzewskiego wynosi 180 zł. Nr 2 i 4 jest wyczerpany. Życzymy dalszych sukcesów.

Ob. **JÓZEF PIETRZAK**, Nowy Sącz. N-ry 2 i 4 „Sportowca” wyczerpane. Pozostałe N-ry wysłamy po nadesłaniu należności.

Ob. **J. GIELZYŃSKI**. Na pytanie czy znać bramkę zdobytą w czasie gwizdka kończącego grę znajdziecie odpowiedź w jednym z poprzednich N-ów w dziale „Jaką powiadecyż?”. Ocena, kto jest obecnie najlepszym piłkarzem, będzie zawsze subiektywna. Oficjalnej klasyfikacji piłkarzy nie prowadzi się.

**UCZNIOWIE PSBL w Łodzi**. „Punktowe” tabele lekkoatletyczne” możecie zamówić w Wojskowej Księgarni, Warszawa, Krakowskie Przedmieście 11. Cena tabel 160 zł.

Ob. **ANDRZEJ MĘCZYŃSKI**, Białkowo, woj. Gdańskie. Przeczytajcie odpowiedź Uczniom PSBL w Łodzi. „Sportowiec” jest dwutygodnikiem.

## SPROSTOWANIE

Konkursu Sportowca

W numerze 2 (11) „Jak powinien wyglądać kupon konkursu „Sportowca” z numeru 9—10 omuszczonego pozycje 17—18: Jadwiga Wajsołwa — Polska — lekkoatletyka.

INŻ. JAN BRZUCHOWSKI

# KONSERWACJA LODOWISKA

Lodowisko należy codziennie wieczorem zamiatać, a to celem usunięcia śniegu lodu zestruganego łyżwami oraz opadającej ustawnie w osiedlch. — a najbardziej szkodliwej dla lodu — sadzy oraz przynieszonego przez wiatr kurzu. Większe ilości śniegu należy usuwać przy pomocy łopaty i szufli ze zbitych desek.

Duże szczeliny względnie dziury w lodzie należy wypełnić dobrze ubitym śniegiem, który następnie zwilżyć wodą.

W ten sposób zapewnią się zrosnąć w jedną całość „plomb” z pozostałym lodem.

Zalwanie głębokich szczelin powoduje, przez znaczną ilość ciepła, które zawiera w sobie woda, dalsze wytapianie się lodu, powiększenie się szczeliny, a po zmarznięciu rozszerzenie się — garb na powierzchni lodu.

Przy małym mrozie względnie 0° można lodowisko przetrzeć tylko mokrymi szmatami.

Przy niższej temperaturze należy lód spryskiwać wodą uważając, aby strumień nie był skierowany wprost na lód, tylko w powietrze, aby nie spowodować miejscowego wytapiania lodu.

Również węże gumowe, używane do wylewania, powinny mieć ochronne pierścienie drewniane, dla odsunięcia źródła ciepła, jakim jest woda, od lodu.

Przy bardzo niskich temperaturach można skierować strumień wody wprost na lodowisko, nakładając jednak bezpośrednio arkusz blachy.

Po ukończeniu wylewania lód poddaje się zestruganiu ręcznymi

skrobaczkami, które usuwają wszystkie chropowatości, wylwy i pęcherzyki. (Na wielkich lodowiskach, jakie buduje się na stadionach w Związku Radzieckim stosuje się do tego celu stalowe noże „heble”, wmontowane do 15 lub 3 tonnowego samochodu, o długości noża do 2 m.

Na zakończenie przemycia się zestruganą powierzchnię ciepłą wodą.

W beczce na sankach znajduje się gorąca woda, która wycieka powoli przez kurek u dołu na worek, koc lub płachtę, utrzymując go w stanie wilgotnym i ciepłym.

Przesuwając sanki systematycznie pasmami o szerokości worka, uzyskujemy ostateczny szlif lodowiska.

## Sprzęt

Miotły brzożowe.

Szuffle drewniane zbite z desek, (jednoosobowe 80x50 cm, dwuosobowe 120x70 cm).

Łopaty robocze i skrobaczki.

Worek, płachta wzel stare kocy do rozprawadania wody

Beczka, z kurkiem u dołu, zmontowana na sankach.

Wąż gumowy na krążkach drewnianych, wzgl. polewaczki ogrodnicze.

Pomost drewniany, umożliwiający przejście z szatni na lodowisko.

Walki gumowe zamiast mioteł do czyszczenia

Oświetlenie lodowiska.

Wobec krótkiego dnia w zimie wszystkie służawki, poza przyszkolnymi, muszą przewiedzieć sztuczne oświetlenie.



## Czy znasz się na sporcie?

1. Kiedy gracz jest spa'ony przy grze w hokeja na lodzie?
2. Jaka jest różnica między Kołem a Klubem Sportowym?
3. Wymień imprezy masowe zorganizowane w 1949 r.?
4. Ile punktów może zdobyć zawodnik w skoku narciarskim?
5. W jakich krajach istnieją już Komitety Kultury Fizycznej, analogiczne do polowego w Polsce Głównego Komitetu K. F.?

### ODPOWIEDZI NA PYTANIA Z NUMERU 2/11

1. Sędzia przyznaje w hokeju na lodzie drużynie bramkę bez jej zdobycia wówczas, gdy w czasie wykonywania rzutu karnego bramkarz — usiłując zatrzymać krążek — rzuci swój kij.

2. Zawodnik wagi 50 kg należy do wagi muszcyj, a pięciarż wagi 65 kg do wagi półśredniej.

Podział wagi jest następujący:

- Waga musza do 51 kg
- „ kogucia do 54 kg
- „ piórkowa do 58 kg
- „ lekka do 62 kg
- „ półśrednia do 67 kg
- „ średnia do 73 kg
- „ półciężka do 80 kg
- „ ciężka powyż. 80 kg

3. Rekord startujących w imprezie masowej przed wojną wynosił 30.097 osób w Narodowym Biegu na przełaj (rok 1938). Rekord powojenny — wynosi w Biegu Narodowym 519.418 osób, a w marszach Szlakami Zwycięstw — 1.026.200 osób.

4. Wielobojowa tabela dla kobiet opracowana została przez Związek Radziecki. Stosowana ona jest coraz częściej na całym świecie. W ciągu bieżącego roku wydana zostanie przez Prasę Wojskową.

5. Doskonały piłkarż radziecki Bobrow gra na środku ataku w mistrzowskiej drużynie „Dynamo“.



Mistrzostwa Narciarskie Ludowych Zespołów Sportowych  
Najmłodzi uczestnicy zawodów na starcie

### REGULAMIN KONKURSU NA POWIEŚĆ SPORTOWĄ

- § 1. Departament Twórczości Artystycznej Ministerstwa Kultury i Sztuki oraz Wydział Propagandy i Wydawnictw Głównego Urzędu Kultury Fizycznej rozpisują konkurs otwarty na powieść sportową.
- § 2. Tematyka powieści winna uwzględnić rolę i zadania sportu w Polsce Ludowej.
- § 3. Objętość powieści dowolna, minimum jednak 10 arkuszy druku (około 150 stron maszynopisu z interlinią).
- § 4. Nagrody: I — 200.000 złotych, II. — 150.000 złotych, III. — 100.000 złotych oraz 5 wyróżnień po 20.000 złotych.
- § 5. Powieści nagrodzone zostaną wydane, przy czym autorom będzie przysługiwać normalne honorarium autorskie. Główny Urząd Kultury Fizycznej zastrzega sobie pierwszeństwo wydania powieści nagrodzonych i wyróżnionych.
- § 6. Jury zastrzega sobie prawo nie przyznania lub podziału poszczególnych nagród.
- § 7. Termin nadesłania powieści do 1 lipca r.b.
- § 8. Rozstrzygnięcie konkursu nastąpi przed 1 listopada 1950 r.
- § 9. Skład jury: Lucjan Motyka, Henryk Szemberg, Jan Wilczak, Arkady Brzezicki, Stefan Atlas, Roman Karst, Wojciech Natanson, Stanisław Ludkiewicz, Tadeusz Maliszewski.
- § 10. Prace zaopatrzone w godło, z nazwiskiem i adresem autora w zalakowanej kopercie, nadsyłać pod adresem: Wydział Propagandy Głównego Urzędu Kultury Fizycznej, Warszawa ul. Marszałkowska Nr 58. Na kopercie nadania powinien być napis: Konkurs na powieść sportową.

#### Warunki prenumeraty:

w prenumeracie indywidualnej:

miesięcznie 60 zł, kwart. 170 zł, półroc. 340 zł, rocznie 680 zł;

w prenumeracie zbiorowej (ponad 10 egz.);

miesięcznie 50 zł, kwart. 150 zł, półroc. 300 zł, rocznie 600 zł.

Prenumeratę wpłacać należy na konto PKO I-11-469

REDAGUJE  
KOLEGIUM  
REDAKCYJNE

D I 13128

WYDAWCA — Główny Urząd Kultury Fizycznej

Redakcja — Warszawa Marszałkowska 58, tel. 70-482

Administracja — Warszawa, Al. Jerozolimskie 65

Tłoczono w Drukarni Wyd. „Prasa Wojskowa“ w Łodzi.