



„Organicznie związana z ogólnym rozwojem kultury narodu rozwijająca się kultura fizyczna stanie się jednym z czynników socjalistycznego budownictwa w Polsce”

*Z przemówienia na posiedzeniu
Głównego Komitetu Kultury Fizycznej
w dniu 16 lutego 1950 r.*

JÓZEF CYRANKIEWICZ
PREZES RADY MINISTRÓW

Wprowadzimy w życie uchwały Głównego Komitetu Kultury Fizycznej



Przemawia Przewodniczący GKKF poseł Lucjan Motyka

oparte zostały o imponujące, a także realne liczby preliminowanych przez państwo i organizacje sum, wzrastającej ilości zatrudnionych i szkolonych kadr fachowców, rozszerzającej się sieci urzędów sportowych, rosnącej produkcji sprzętu sportowego.

Jednocześnie przyjęte przez Komitet dane planu na rok 1950 — górą 5 milionów objętych wychowaniem fizycznym i ruchem sportowym, 7.000 kół i zespołów 85.000 imprez i 25.000 szkolonych fachowców — stanowią dla organizacji sportowych wielkie, trudne i odpowiedzialne zadania. Do wykonania ich mobilizować trzeba cały aktyw młodzieżowy i związkowy, cały aktyw ruchu sportowego — wszystkich członków organizacji sportowych. Do tego celu nieodzowna jest szeroka popularyzacja i wyrobienie powszechnego zrozumienia znaczenia rozwoju kultury fizycznej i roli masowego ruchu sportowego dla gospodarczego i kulturalnego rozwoju naszej Ojczyzny — dla wzmocnienia naszego, polskiego odcinka walki o postęp i pokój na świecie.

Trzeba przenieść uchwały i wytyczne pierwszego plenum Komitetu do terenowych organizacji — kół, klubów i Ludowych Zespołów Sportowych, zapoznać z tymi uchwałami, objaśnić ich sens i znaczenie i zmobilizować do ich wykonania rzesze sportowców miasta i wsi.

Uchwałą Głównego Komitetu Kultury Fizycznej wnioskująca ustanowienie państwowej odznaki sprawności fizycznej opartej o najlepsze w świecie wzory radzieckie stwarza konkretny program dzia-

łalności dla podstawowych ogniw naszego sportu. Otwiera ona nowy etap w naszej pracy, nie tylko dlatego, że odrzuca beznawrotne błądkające się jeszcze idealistyczne teoryjki i pseudosystemy wychowania fizycznego jako celu dla siebie, wyjąłowego z podstawowego czynnika wychowawczego i mobilizacyjnego, jakim jest pełna świadomość celów i twórcze współzawodnictwo w ich realizacji, ale głównie dlatego, że stawia przed każdym uprawiającym sport jasne, konkretne i zrozumiałe zadania. Zrywa ona z nużącymi i nieciekawymi „ćwiczeniami cielesnymi” — wprowadza w ich miejsce nowe, atrakcyjne, mobilizujące masy i wszechstronnie usprawniające formy powszechnego wychowania fizycznego.

Zaprawa i próby na zdobycie odznaki to masowe współzawodnictwo, to atrakcyjna walka sportowa, która hartuje i umacnia siły przysparza zdrowia, kształtuje charakter i daje radość zwycięstwa, walka, która w widomy i dla każdego zrozumiały sposób wiąże się nierozdzielnie z codzienną walką i pracą budującą szczęśliwą przyszłość narodu.

Oto dlaczego odznaka sprawności staje się osią naszej działalności, zasadniczym ogniwem naszego planu, sprawdzianem i miernikiem osiągnięć w walce o rozwój kultury fizycznej.

Potężnym orężem w pracy sportowej staną się niewątpliwie ustanowione przez Komitet zaszczytne tytuły i odznaczenia dla zasłużonych teoretyków i praktyków kultury fizycznej, działaczy i orga-

nizatorów ruchu sportowego i wybitnych sportowców.

Na źródła podjętej w tej sprawie uchwały wskazuje sformułowane przez Premiera Józefa Cyrankiewicza wskazanie: „... szeroka rzesza działaczy sportowych musi czuć się na odcinku swojej pracy realizatorami socjalistycznego budownictwa”. Polska Ludowa docenia i chce nagradzać ofiarny wysiłek i przodujące osiągnięcia w dziedzinie walki o powszechną kulturę fizyczną tak, jak docenia i nagradza przodowników produkcji, kultury nauki.

Ludzie sportu walczyć będą o zaszczytne wyróżnienia i zdobywać je w codziennej żmudnej pracy wychowawczej, wyszkoleniowej i organizacyjnej i we wspaniałych zrywach sportowego wyczynu. Wyróżniony i nagrodzony nie będzie przedmiotem zazdrości czy zawiści, — odwrotnie, stanie się dla innych wzorem i przykładem, zapali i poprowadzi masy do szlachetnego współzawodnictwa. Niech więc każdy aktywista ruchu sportowego i każdy sportowiec walczy o zaszczytne wyróżnienie. Osiągnięcia jednego pomogą w pracy innym, a suma osiągnięć stanowić będzie o sile i rozwoju naszego sportu.

Podjęta przez Główny Komitet uchwała o amnestii dla czynnych sportowców jest niewątpliwie wyrazem ideowej i organizacyjnej siły naszych masowych organizacji sportowych. Intencją uchwały jest włączenie do szeregów także i tych, którzy w wyniku niedoświadczenia czy też z braku sportowej dyscypli-

ny znaleźli się czasowo poza ruchem sportowym.

Zdaniem naszym jest z akcji amnestyjnej, uczynić szeroką akcję wychowawczą, która poprzez samokrytyczną analizę popełnionych błędów, wyrobi w masie naszych sportowców świadomość sensu walki sportowej, zbiorowej i indywidualnej odpowiedzialności za poziom moralny zawodnika i drużyny, która wzmocni dyscyplinę sportową, pogłębi zdrowy patriotyzm i przywiązanie do barw organizacyjnych i na wysoki poziom wydzwignie honor sportowca Polski Ludowej.

Warunkiem powodzenia tej akcji jest wzmoczona czujność wszystkich instancji wobec świadomej woli ukaranych oraz wobec tych — nie godnych tego miana — sportowców, którzy ponieśli zasłużoną i niepodlegającą darowaniu karę za przekroczenia nieliczące z godnością patriotów Ludowej Ojczyzny. Wobec tych szkodników, spadkobierców zepsucia i niestawnych tradycji burżuazyjnego sportu — nie może być i nie będzie pobłażania.

Plenum nie ograniczyło się do omówionych zasadniczych uchwał. W rezultacie szerokiej dyskusji opracowało ono konkretne wytyczne dla Prezydium i innych organów Komitetu na pierwsze półrocze ich działalności.

Wytyczne stawiają jako główne zadania — podnieść poziom pracy ideowo-politycznej i wychowawczej w organizacjach sportowych, usprawnić pracę organizacyjną zarządów Zrzeszeń i Związków Sportowych, Kół, Klubów i Ludowych Zespołów, zapewnić jednolite kierownictwo i pełną koordynację działalności wszystkich członków Komitetu, mobilizować do współzawodnictwa w wykonaniu i przekraczaniu wskaźników rocznego planu rozwoju i upowszechniania kultury fizycznej i sportu.

Powstanie Głównego Komitetu Kultury Fizycznej otwiera przed aktywnym kulturą fizyczną i każdym sportowcem nowe i piękne perspektywy osiągnięć i rozwoju.

Przećwicz w czyn i wprowadź w życie uchwały i wytyczne I plenum Głównego Komitetu Kultury Fizycznej — oto nowy etap realizacji postawionych przez Partię Klasy Robotniczej zadań upowszechnienia kultury fizycznej i podniesienia poziomu ideowego naszego ruchu sportowego — oto odcinek naszej walki o wzmocnienie sił budowniczych socjalizmu, bojowników pokoju.

Henryk Szemberg sekretarz GKKF



Przemawia Przedstawiciel Ministerstwa Obrony Narodowej cz. onel. Prezydium GKKF gen. dyw. Jerzy Bordziłowski



Ogólny widok na salę obrad. W pierwszym rzędzie (po lewej) Premier Cyrankiewicz i Kier. Wjdz. Propagandy K. C. PZPR Starewicz



Minister Obrony Stanisław Skrzyszewski (w środku) w rozmowie z wiceministrem Henrykiem Jabłońskim i wiceprzewodniczącym AZS Januszem Szalkowskim, w czasie przerwy w obradach

16 lutego odbyło się inauguracyjne posiedzenie Gł. KKF — powstałego na mocy ustawy z 30 XII 1949 r. jednolitego państwowego organu planowania, kierownictwa i kontroli całokształtu spraw kultury fizycznej i sportu.

Udział w obradach Premiera i Ministrów Rządu Ludowego przedstawiceli partii, Związku Młodzieży Polskiej, organizacji zawodowych, a obok tego licznych działaczy i czołowych sportowców robotniczych i chłopskich był wyrazem nowego stosunku naszego państwa ludowego i naszego społeczeństwa do sprawy rozwoju kultury fizycznej

Najgłębszy sens tego nowego stosunku sformułował w swoim przemówieniu do Komitetu Prezes Rady Ministrów.

„Intencją rządu jest, ażeby utworzenie tego Komitetu i organizacja terenowych Komitetów stały się punktem wyjścia dla nowego etapu rozwoju sportu polskiego i kultury fizycznej najszerszych mas a w szczególności młodzieży i w szczególności wsi. Chcemy, aby rozwój kultury fizycznej w najszerszych masach stał się ważnym elementem wychowania ideologicznego, politycznego, dla wszechstronnego rozwoju młodzieży i mas pracujących. Organizację zwiazaną z ogólnym



Premier Józef Cyrankiewicz w rozmowie z Przewodniczącym GKKF Posłem Lucjanem Motyką i Sekretarzami GKKF: Henrykiem Szembergim i Edmundem Kcsmanem.



Wiceprzewodniczący Centralnej Rady Związków Zawodowych Aleksander Burski — wiceprzewodniczący GKKF



Członkowie Prezydium GKKF w czasie przemówienia Premiera Cyrankiewicza. Od lewej: plk Apolinary Minecki, wiceminister oświaty Henryk Jabłoński, sekr. GKKF Henryk Szemberg, sekr. Zarządu Głównego ZMP Zdzisław Wróblewski, poseł Lucjan Motyka, wiceprzewodniczący Zarządu Głównego Z. S. Ch. Władysław Jagusztyn, sekr. GKKF Edmund Kosman, wiceminister zdrowia Bogusław Kożusznik, Główny insp. Wojsk. Inżynieryjnych gen. dyw. Jerzy Bordziłowski

Skład

Głównego Komitetu Kultury Fizycznej

Przewodniczący:

Poseł Motyka Lucjan.

Wiceprzewodniczący:

Burski Aleksander — Wiceprzew. CRZZ.

Wróblewski Zdzisław — Sekr. Zarz. Gł. ZMP.

Jagusztyn Władysław — Wiceprzew. Zarz. Gł. ZSCH.

Sekretarze:

Kosman Edmund.

Szemberg Henryk.

Członkowie Prezydium:

Jabłoński Henryk — Podsekretarz Stanu w Min. Oświaty.

Kożusznik Bogusław — Podsekretarz Stanu w Min. Zdrowia.

Gen. dyw. Bordziłowski Jerzy — Główny Insp. Wojsk. Inżynieryjnych.

Plk Minecki Apolinary — Wiceprezes Z. S. Gwardia.

Członkowie komitetu:

Czarnik Henryk — Dyr. Biura WF i Sportu GKKF.

Dołowy Teodor — Kier. Działu KF i Sp. CRZZ.

Gajewski Czesław — Kier. Działu KF i Sp. ZSCH.

Gilewicz Zygmunt, prof. dr — Dziekan AWF.

Górny Stanisław — dyr. AWF.

Grajkowski Zdzisław — Sekr. ZG ZS Górnik.

Grochowski Stanisław — Sekr. ZS Stal.

Gutowski Aleksander — Dyr. Biura Kadr GKKF.

Hubert Henryk, plk — Szef Działu WP.

Kuchar Tadeusz — R-ca do Spraw Inwestycji GKKF.

Lempart Tomasz — Sekr. Gen. ZS „Gwardia”.

Lewińska Pelagia — Kda. Gł. ZHP.

Merker Aleksander — Dyr. Biura dla Spraw Młodz. CUZS.

Opiłowski Ludwik — Sekr. ZG ZS Budowlani.

Przybysz Mieczysław — Przew. ZG ZS Włóknarz.

Puchała Jan — ZS Unia.

Reczek Włodzimierz — Państwowa Rada Turystyki.

Reszczyński Stanisław — Przewodniczący ZS Ogniwo.

Ryński Leszek — Sekr. ZG ZS Spójnia.

Rzeszot Stefan — Kier. Wydz. KF ZG ZMP.

Stachacz Stanisław — Przew. ZG ZS Kolejacz.

Szalewicz Ludgard — Szef Oddziału WF MON.

Szałkowski Janusz — Przew. ZG AZS.

Szukała Maksymilian — Sekr. ZG ZS „Związkowiec”.

Szymczak Zdzisław — Dyr. Dep. MBP.

Zajęzkowski Zdzisław — Dyr. Centr. Przych. Med. Sport.

Zajdel Jan — Zca Szefa Zarz. Pol.-Wych. K-da Gł. SP.

DEPESZA

do sportowców radzieckich i krajów Demokracji Ludowej

Główny Komitet Kultury Fizycznej przy Prezesie Rady Ministrów, zebrany na uroczystym posiedzeniu inauguracyjnym, przesyła w imieniu sportowców Polski Ludowej braterskie pozdrowienie dla sławnych sportowców Związku Radzieckiego.

Wasz olbrzymi dorobek w dziedzinie rozwoju i upowszechnienia kf. i budowy masowego, przodującego w świecie ruchu sportowego — oparty o granitowe podstawy nauki marksizmu-leninizmu i związany nierozdzielnie z osiągnięciami budownictwa socjalistycznego, jest dla nas niewyczerpanym źródłem wzorów i doświadczeń.

Wasz przykład i Wasza braterska pomoc pozwolą nam na osiągnięcie postępów w dziedzinie upowszechnienia kultury fizycznej i budowie ludowego ruchu sportowego.

Wierzymy głęboko, że rozwijająca się współpraca sportowców radzieckich i polskich przyczyni się do dalszego zacieśnienia braterskiego sojuszu naszych narodów i do wzmocnienia obozu postępu walczącego zwycięsko pod przewodnictwem Związku Radzieckiego i Wielkiego Stalina o pokój na świecie.

Depesze podobnej treści zostały wysłane do Komitetów KF i Sportu Albanii, Bułgarii, Czechosłowacji, Rumunii i Węgier.

SPORTOWCY na sali obrad

W sali konferencyjnej Sejmu — cisza, jak makiem zasiał. Przemawia Premier. Przesuwamy wzrokiem po zasłuchanych twarzach. Obok przedstawicieli władz, organizacji, działaczy sportowych — dostrzegamy licznych mistrzów i rekordzistów. Najlepsi — z najlepszych. Przewodnicy polskiego sportu...

Kolarze przemierzali się z piłkarzami. Obok jednego z bohaterów zeszłorocznego wyścigu Praga — Warszawa Rzeźnickiego, sędzi s'oper reprezentacyjnej jedenastki piłkarskiej — Parpan. Opodal bramkostrzelny Cieślak. Ramię przy ramieniu z parą tenisistów — Jędrzejowska — Skonecki, siedzi Smoczyk w zielonym mundurze żołnierskim. Po drugiej stronie przejeżdża — hokserzy. Nad głowami rysuje się charakterystyczny profil Szymury, jest Kasperczak i Cebulak, lekkoatleta Statkiewicz obok Adamczyka — gimnastyczka Rakoczy, która święciła niedawno triumfy w Pradze Czeskiej. W ostatnim rzędzie, skromnie jak zawsze siedzi — Stawczyk.

Nieobecni są tylko nasi czołowi narciarze, którzy od pewnego czasu bawią już w Czechołowacji w związku z Pucharem Tatr. Przybyli za to na salę przedstawiciele LZS Barania Góra — Hołeksa i mistrzyni junierek — Cieciałówna, oboje w kostiumach narciarskich.

Przerwa w obradach. Korzystamy z niej i przeprowadzamy sze-

reg krótkich rozmów z przedstawicielami naszego sportu. Tematem rozmów jest oczywiście przebieg obrad Głównego Komitetu Kultury Fizycznej.

Trener reprezentacyjnej kadry pięciarskiej Feliks Sztam mówi: Inauguracyjne posiedzenie GKKF otworzy oczywiście jeszcze lepsze perspektywy przed naszym sportem wyczynowym. Jako trener starszej generacji, mogę wyrazić tylko przekonanie, iż dzięki owocnej pracy nowej władzy — kadry instruktorskie i trenerskie powinny wkrótce wzbogacić się w nowe siły w wydatnym stopniu. Niech na miejsce naszych starszych przyjdą nowi, młodzi trenerzy, by dzięki lepszym warunkom pracy przyczynić się do dalszego wzrostu poziomu polskiego sportu. My — starsza generacja trenerska będziemy im służyć zawsze radą i pomocą.

Zasłużona tenisistka Jędrzejowska dodaje: — „Wierzę, że przyjdzie czas — a to dzięki stworzeniu dalszych, lepszych możliwości rozwoju kultury fizycznej i sportu, że w ukochanej przeze mnie dziedzinie sportu wyrosną nowe, bogate kadry utalentowanych młodych tenisistów. Jestem przekonana, że i tenis wydzwignie się na wysoki poziom i wrośnie jego ma-owość. Przecież tylko z nas mogą wyrosnąć przyszli mistrzowie rakiety, którzy by godnie reprezentowali barwy Polski Ludowej.” (Tom)



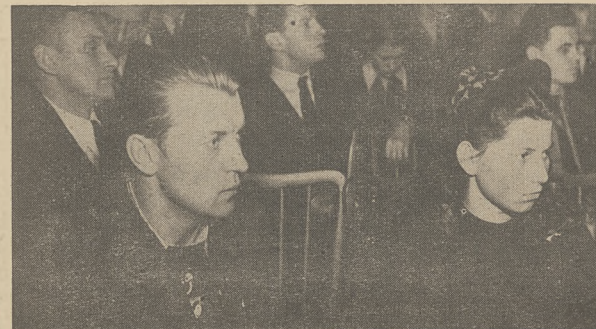
Akademijski mistrz świata Zdobysław Stawczyk i rekordzista Polski w skoku w dal Edward Adamczyk z uwagą słuchają przemówienia Prezesa Rady Ministrów Józefa Cyrankiewicza



Szymura (w środku), Parpan (po prawej), Verey i Kocerka (w drugim rzędzie) śledzą w skupieniu obrady, w których widzą wielką przyszłość naszego sportu.



Gorące brawa najlepszej naszej pary tenisistów Jadwigi Jędrzejowskiej i Władysława Skoneckiego (po prawej) oraz mistrza toru żużlowego Alfreda Smoczyka świadczą o radości, z jaką sportowcy witają powstanie Głównego Komitetu K. F.



Nie zabrakło i narciarzy, którzy reprezentowali: Jan Hołeksa i Wanda Cieciałówna

ZDOBYŚLAW STAWCZYK NAJLEPSZY SPORTOWIEC POLSKI W IMIENIU KOLEGÓW POWIEDZIAŁ:

„Pragnę wyrazić głęboką wdzięczność za zaproszenie nas na pierwsze, plenarne posiedzenie GKKF.

Obecność nasza na sali obrad jest widocznym znakiem stosunku władz Polski Ludowej do szerokiego rzesz sportowców, których dopuszcza się do współodpowiedzialności za rozwój kultury fizycznej. Stan taki w Polsce sanacyjnej był nie do pomyślenia.

Z pełną uwagą i szczerą radością słuchaliśmy wypowiedzi Prezesa Rady Ministrów, przewodniczącego Komitetu, przedstawicieli władz państwowych i organizacji społecznych, realizujących upowszechnienie kultury fizycznej w Polsce Ludowej.

Z zapałem i młodzieńczym entuzjazmem włączamy się do współpracy w realizacji zadań postawionych przez Główny Komitet Kultury Fizycznej. Wolę zwycięstwa i zdobyty na boiskach hart przeniesiony do codziennej naszej pracy. Siły zdobyte w sporcie pozwolą nam stanąć w pierwszych szeregach walczących o realizację planu sześciolletniego, o światowy pokój i socjalizm.

W pracy nad sobą brać będziemy przykład z radzieckich sportowców, którzy ćwiczą, biją rekordy i budują pierwsze na świecie państwo komunistyczne.

Niech mi wolno będzie w imieniu sportowców polskich podziękować władzom państwowym, Partii klasy robotniczej i Głównemu Komitetowi Kultury Fizycznej za stworzenie wspaniałych warunków dalszego rozwoju sportu polskiego, sportu szerokiej masy robotników i chłopów. Zapewniamy, że nie będziemy oszczędzać sił i pracy, by spełnić postawione przed nami zadania w walce o powszechną kulturę fizyczną, o masowy i ideowy ruch sportowy.

Stajemy na start do marszu na drodze budowy socjalizmu.”

Filkarze wychodzą na boisko



marzobiegi zostaje zmieniony na trening boiskowy. Raz w tygodniu należy ćwiczyć na sali, raz marzobiegi i raz na boisku. Przy sprzyjających warunkach atmosferycznych i terenowych zamieniamy drugi dzień ćwiczeń na sali na marzobiegi, a w dniu przeznaczonym na marzobiegi prowadzimy trening boiskowy. W trzecim tygodniu w niedzielę zagramy już spotkanie piłkarskie, a treningi odbywać się będą dwa razy. Według poleceń władz piłkarskich w bieżącym sezonie mamy nawet trenować trzy razy tygodniowo.

Pozostaje problem, jak od marzobiegu przejść do normalnego treningu. Początkowo wyjście na trasę poprzedzamy kilkoma ćwiczeniami gimnastycznymi. Dodając następnie elementy zaprawy biegowej, dojdziemy stopniowo do pełnego obrazu pierwszej części treningu piłkarskiego.

Lekcję sportową rozpoczynamy zawsze ćwiczeniami gimnastycznymi, które są zwykłą rozgrzewką (10—15 min.), a następnie, nie wybiegając już w teren, przeprowadzamy zaprawę lekkoatletyczną. Oczywiście obie te grupy ćwiczeń dostosowane są do pogody i terenu. Rozgrzewkę, ze względu na temperaturę powietrza, stosujemy w marszu, bez dłuższych przerw pomiędzy ćwiczeniami. Zryw i starty we wszystkich kierunkach, wraz ze specjalnymi elementami biegów piłkarskich, jak: przekładanka, bieg wężykiem, przekładanka bokiem itd., wchodzi do programu zaprawy. W trening wczesnowiosenny nie wprowadzamy żadnych innych elementów lekkoatletycznych. Skoczenia i biegnia nie nadają się jeszcze do ćwiczeń. W tej kondycyjnej części treningu nie wprowadzamy również nowych ruchów czy ćwiczeń. Wykorzystujemy elementy znane i opanowane w poprzednim sezonie.

Przed każdym trenerem czy instruktorem w klubie wylania się problem przejścia od zaprawy na sali lub hali do treningów na boisku, wraz z wyrażonym zadaniem przygotowania drużyny do spotkań mistrzowskich.

Dla tych, którzy chcą sobie zadanie to uprościć, wszystko jest łatwe. Pewnego dnia wychodzi się na boisko, prowadzi normalny trening taki jak w spotkaniu towarzyskim, słowem, dąży się do osiągnięcia przez jeden miesiąc forsownym treningiem pełnej formy drużyny.

Taki stan nie budzi zaufania co do dalszej formy, czy też zdobycia nowych umiejętności. Pierwsze spotkania mogą (pozożnie) wypaść zadawalająco, ale dalsze — z pewnością przyniosą rozczarowanie.

Jedynie racjonalne przejście od zimowej zaprawy do normalnych treningów i spotkań nie stwarza żadnych trudności i nie budzi żadnych obaw na przyszłość.

Jeśli prowadziliśmy zimą systematycznie 2—3 razy w tygodniu ćwiczenia na sali, uzupełniając je niedzielnymi marzobieganiami, to w sezonie wczesnowiosennym stopniowo oddalamy się od zamkniętych sal, a coraz wyraźniej wciągamy się w pracę na otwartym boisku.

Rozpoczęcie treningu wczesnowiosennego wymaga w pierwszym tygodniu zastąpienia jednej zaprawy na sali marzobiegiem, gdyż niedzielny

przednim sezonie czy też w zaprawie zimowej (ćwiczenia gimnastyczne). Piłka lekarska i skakanka poczekają również do późniejszego okresu pracy na boisku. A teraz ćwiczenia piłkarskie, które nam wypełniają drugą część treningu. Od czego zacząć?



Wspaniałym uskokiem bramkarz wyjaśnia niebezpieczną sytuację

Co ważniejsze, technika czy taktyka? Nie sugerujemy się spotkaniami, zaczynamy od ćwiczeń podstawowych.

od najłatwiejszych, najprostszych elementów: uderzeń i gaszeń. Nie nowe, żadnych kunststowych form oprowadzania piłki. Program tych pierwszych treningów z piłką, to powtórzenie abecadła graczy, tak w wyszkoleniu technicznym jak i taktycznym.

Nie ćwiczyć „na siłę“. Cała uwaga skierowana jedynie na poprawność wykonania. Taktyczne ćwiczenia tego okresu — to wcale nie gra do dwóch bramek, do której gracze najeśniej przystępują. Przypomnijmy sobie raczej podstawowe ćwiczenia: trzech na jednego, czterech na dwóch, wszystkie podania w dwójkach i w trójkach, skośne, prostopadłe, ze zmianami miejsc czy też z krzyżówką, a na pewno przyniesie nam to znaczną korzyść w grze.

Lekcja sportowa w okresie wczesnowiosennym trwa na boisku tylko 60 minut, gdyż pełny trening w tym czasie (który trwa dwie godziny) wymagałby zbyt dużego wysiłku.

Godzinę treningu dzielimy (nie przyjmując sztywnego schematu) na: a) omawianie lekcji oraz pewnych zagadnień technicznych, taktycznych czy treningowych — 5 minut, b) ćwiczenia wstępne (gimnastyczne) — 10 minut, c) ćwiczenia główne — zaprawa lekkoatletyczna, ćwiczenia techniki piłkarskiej — 40 minut, d) ćwiczenia końcowe (rozluźniające) — 5 minut.

Przegląd wydarzeń

Imprezy zagraniczne

Udział naszych dwóch łyżwiarek: Głazewskiej i Sędzimirówny w Mistrzostwach Świata w jeździe szybkiej na lodzie, które odbyły się w Moskwie, nie przyniósł — jak się zresztą spodziewano — sukcesów, ale pozwolił reprezentantom Polski obejrzeć jazdę szybką w najlepszym wykonaniu bezkonkurencyjnych zawodniczek radzieckich. W konkurencji 6-ciu państw, zawodniczki radzieckie uzyskały wszystkie tytuły mistrzowskie: 500 m — Isakowa (49,9), 1000 m — Karelina (1:49,2), 3000 m — Żukowa (5:36,8), 5000 m — Krotowa (11:12,9). W tym ostatnim biegu Głazewska uzyskała wynik lepszy niż na Mistrzostwach Polskich (12:24,4), przechodząc do mety na 11 miejscu i pozostawiając w polu 4 zawodniczki.

W zawodach o Puchar Tatr zawiodły nasze nadzieje. Na skoczni w Szczyrbskim Jeziorze nasz faworyt Kula zajął dopiero 4 miejsce za zwycięzcą Felixem (CSR) Suciemi (Finlandia) i juniorem czeskim Riegerem. Wyniki w biegach były jeszcze słabsze. Kwapien był 13 w biegu na 18 km, Stopkówna w biegu na 10 km zajęła 10 miejsce. Przed naszymi zawodnikami uplasowali się Finowie i Czesi. Dopiero w trzecim dniu zawodów mamy do zanotowania poważny sukces. Jest nim zdobycie I miejsca w skokach do kombinacji przez Kulę. Kula oddał najdłuższy skok w konkursie — 59,5 m, w dobrym stylu i wysunął się w punktacji do kombinacji norweskiej na 3 miejsce za Kaki (Finlandia) i Melichem (CSR).

Pomimo to przygotowanie naszych reprezentantów do tak poważnej imprezy trzeba będzie poddać dokładnej analizie.

Imprezy krajowe

XII Zimowe Mistrzostwa Polski w lekkoatletyce pobli rekord ilości startujących. 461 zawodników, w tym 150 kobiet, walczyło o tytuły mistrzowskie na hali przemysłowej. Wysocki, wyrównany poziom wielu konkurencji oraz duży napływ młodych sił świadczą o żywiołowym rozwoju tej gałęzi sportu. W mistrzostwach padły dwa nowe rekordy Polski na hali w sztafetach wahadiowych 4x50 m: mężczyzn — 25,8 (Budowlani-Gdańsk) i kobiet — 29,8 (LZS-Zurawica). Rewelacjami w biegach na 50 m byli: Antonowicz (Włókniarz—Łódź), który zdobył mistrzostwo przed Buhlem, Stawczykiem i Mechem 1 oraz 16 letnia Milewska z LZS-Zurawica, która na tym dystansie uzyskała I miejsce, bijąc wszystkie renomowane przeciwniczki. Zdobyce zespołowego zwycięstwa przed drużyną kobiecą LZS-Zurawica jest dowodem rozwoju sportu na wsi i potwierdzeniem tezy o wielkich możliwościach młodzieży wiejskiej w sporcie wyczynowym.

W związkowych zreszaniach kończy się akcja wyborcza do Zarządów kół i klubów sportowych. Przebieg wyborów oraz żywy w nich udział terenowych aktywów PZPR i ZMP daje gwarancję, że praca w kołach i klubach wejdzie nareszcie na właściwe tory.

Impojująco wypadło zebranie koła sportowego stoczni gdańskiej, w którym wzięło udział 1500 członków — robotników stoczni, co świadczy o masowym zainteresowaniu świata robotniczego, ruchem sportowym.

Pływakom na dystansach krótkich pozostało już niewiele rekordów do pobicia. Po ostatnim, pobitym przez 15-letnią Gryszczykową (Ogniwo—Bytom) na 100 m grzbietowym (1:28,6) z czasów przedwojennych utrzymują się jeszcze dwa wyniki, na 27 wymazanych z tabeli przez naszą młodą kadrę reprezentacyjną.

Indywidualne Mistrzostwa Polski, w tenisie stołowym rozegrane we Wrocławiu, przy udziale 126 zawodników, przyniosły tytuł mistrza zawodnikowi z Lublina — Patyskemu przed Ciurpkiem (Wrocław) i Kawczykiem (Śląsk). Rozgrywki ligowe w koszykówce, hoksie i zapasnictwie toczą się dalej, obfitując w lokalne sensacje. W koszykówce jeden z faworytów do tytułu mistrza — Spójnia—Gdańsk po niespodziewanej porażce z Łódzkiem Włókniarzem spadła na 4 miejsce. W tabeli prowadzi Kolejarz—Poznań przed Snójnią—Łódź i AZS—Warszawa.

W Lidze zaścianiczej prowadzi Związkowiec (Mysłowice) przed Stalą (Nowy Bytom), drukiem sensacyjnej porażce tej ostatniej z Łódzkim Włókniarzem.

Zapasnictwo ma do zanotowania nowy rekord, uzyskany przez Danowca (Stal—Kościełzna) w trójbój olimpijskim. Danowiec uzyskał wynik 308,5 kg, bijąc tym swój własny szeszcioroczny rekord o 1 kg.



Uczestniczki łyżwiarskich mistrzostw świata w Moskwie.

WRAŻENIA z łyżwiarskich mistrzostw świata w MOSKWIE

Poraz pierwszy mistrzostwa świata w jeździe szybkiej na lodzie odbyły się w Moskwie. Radzieckie sportsmenki ustanowiły na nich rzadko spotykany rekord, nie oddając zwycięgiu pierwszych miejsc reprezentantom innych państw.

Również i organizatorzy zdobyli zdecydowanie palme pierwszeństwa w zakresie przeprowadzania mistrzostw, wykazując niezwykle wysoką kulturę organizacyjną. Taka była opinia prezesa Międzynarodowej Federacji — Anglika Clarka, jej sekretarza generalnego — Szwajcara Haslera i wreszcie byłwca niedwudni mistrzostw — inż. Kalbarczyka. Głównym sędzią zawodów był mechanik samochodowy — Mieln'kov, a znaczna część sędziów, to robotnicy moskiewskich fabryk — pionierzy tego sportu na swoich zakładach pracy. Nieoczekiwanie wysoka była liczba kobiet-sędziów, które na równi z mężczyznami pełniły najbardziej odpowiedzialne funkcje.

W pierwszym dniu zawodów (dzień powszedni) było około 50.000 widzów, w drugim (niedziela) 80.000 publiczności zapelnio stadion. Patrząc na tłumy widzów Szwajcar Hasler mówił z gorącością: „U nas w Davos na mistrzostwach było 2—3 tysiące widzów“. Ta olbrzymia ilość widzów — to nie zwyczajni kibice, szukający sensacji, ale prawdziwi sportowcy, orientujący się doskonale w wynikach, stylach jazdy, znający doskonale słabe i mocne strony swoich zawodniczek. Kiedy najlepsza zagraniczna zawodniczka — Thorwaldsen w biegu na 5 km wyprzedziła radziecką sportsmenke Anikiewa otrzymała huśne oklaski i doping towarzyszył jej aż do mety. Radziecy sportowcy wychowani są w duchu szczerzego internacjonalizmu.

Znając wyniki radzieckich łyżwiarek, lekkoatletek, siat-

karok, koszykarek rodzi się nieodparte przekonanie, że radzieckie sportsmenki we wszystkich dyscyplinach pobiją w krótkim stosunkowo czasie rekordy światowe. Pełne równouprawnienie kobiet, ich całkowita emancypacja, faktyczne zagwarantowanie możliwości rozwoju ich zainteresowań, zamilowań i talentów — dają podstawę do tej oceny, którą życie potwierdza.

W zrozumieniu trudnego położenia naszego łyżwiarstwa, organizatorzy mistrzostw ofiarowali w upomnienie naszym zawodniczkom doskonale panczny. Zawodniczki zobowiązały się odwdzięczyć radzieckim sportowcom ustaleniem na tych łyżwach nowych rekordów Polski.

Znawcy łyżwiarstwa, a przede wszystkim zazdrości o swój narodowy sport — Norwegowie, zastanawiają się w czym tkwi tajemnica doskonałych wyników zawodniczek radzieckich i ich fantastycznych rekordów, nieosągalnych dla innych łyżwiarek świata. Podają, że łyżwiarki radzieckie mają specjalną metodę treningów, suchej zaprawy, lepszy styl itp.

Wszystko to prawda, ale zapomniana o najważniejszej rzeczy, jaką jest specjalny hart obywatela radzieckiego i wola zwycięstwa, wynikająca z głębokiej miłości swojej socjalistycznej ojczyzny.

W czasie biegu na 5 km, gdy odwił zepsuta lód — sportsmenki radzieckie zaczęły zeby, skupiały uwagę na każdym kroku i całkowicie wyczerpane wpadały na mete. Nie można tego powiedzieć o innych zawodniczkach które w czasie jazdy kapryśły i dawały do zrozumienia publiczności, że na złym lodzie nie chce im się walczyć.

Wielką pomocą w walce o wynik są trenerzy radziecy. Po raz pierwszy widziałem w Moskwie specjalnie

zbudowane stanowiska dla trenerów na prostej tzw. „krzyżowce“. Trener w czasie zawodów służy pomocą jadącej łyżwiarce: nadaje tempo, oblicza punkty w stosunku do konkurentek, poprawia błędy, informuje co okrażenie o przybliżonym ostatecznym wyniku, nie tylko w danym biegu ale i w ogólnej punktacji, dodaje ducha do walki itp.

W Związku Radzieckim torry do jazdy szybkiej przygotowywane są mezymami. Stosowane są: pługi do urządzania śniegu, maszynny śrubowca do wznieszenia śniegu poza lodowisko na odległość kilkudziesięciu metrów, kable motorowe do ścinania nierówności (powstających na powierzchni lodu nawet przy dobrych warunkach atmosferycznych), cysterny do polewania toru gorącą wodą — ostatnia nowość koryto do prowadzenia gumowych ścis. le przylegających do lodu wypełnione wodą, pozwalające tuż przed biegiem na pokrycie powierzchni lodu cienką warstwą wody i na zamienienie lodu w błyszczące lustro.

Zawody w dni powszednie odbywają się wieczorem 160 reflektorów na 4 masztach 8 piętrowych oświetla doskonale cały stadion. Sneaker podawał nietylko wyniki zawodniczek, które ukończyły bieg, ale międzyczasy poszczególnych rund jadącej pary, z zaznaczeniem stosunku szybkości do najlepszego czasu dnia.

Sztachelska Irena — Przewodnicząca Zarządu Głównego Lig Kobiet.

Wychowanie fizyczne kobiet jest sprawą bardzo ważną, zarówno ze względu na poprawę zdrowia i wszechstronny rozwój człowieka, jak i ze względu na rolę kobiety, jako matki zdrowego i fizycznie młodego pokolenia.

Wychowanie fizyczne kobiet należy organować tak, aby ćwiczenia fizyczne czy sport były realne: by nie wymagały ani zbyt wiele czasu, ani zbyt wielkiego wysiłku: zespoły gimnastyczne, siatkówka, pływanie itd. Należy je prowadzić w pobliżu miejsca zamieszkania kobiet w dogodnych dla nich godzinach.

Aby kobieta mogła uprawiać sport, trzeba stworzyć jej warunki, ułatwiające możliwość zajęcia się nim. Należałoby po pierwsze: odciążyć wydatnie kobietę od spraw gospodarstwa domowego przez organizowanie spółdzielni usługowych: pralni, cerowni, stołówek oraz przez usprawnienie sieci handlowej, artykułami pierwszej potrzeby.

Po drugie: bardziej rozbudować sieć placówek opieki nad dzieckiem, a przede wszystkim sieć świetlic szkolnych, przedszkoli i żłobków.

Katrzysz Helena. — najlepsza gimnastyczka polska.

— Jestem matką, co nie przeszkadza mi być cinną zawodniczką. Dzięki gimnastyce posiadam zdrowie, pełnię sił fizycznych, radość życia i chęć do pracy.

Jestem pewna, że sport i wychowanie fizyczne w Polsce Ludowej otaczane troskliwą opieką Państwa, osiągną wysoki poziom rozwoju i upowszechnienia wśród kobiet, których zadaniem jest wychować nowe zdrowe i silne zastępy budowniczych socjalizmu.

Jędrzejowska Jadwiga — wieloletnia mistrzyni Polski w tenisie.

— Nigdy nie miałam tak sprzyjających warunków do uprawiania sportu, jak dziś, w Polsce Ludowej. Dołożę wszelkich starań, aby swoje doświadczenie przenieść w szerokie rzesze młodych miłośniczek sportu tenisowego.

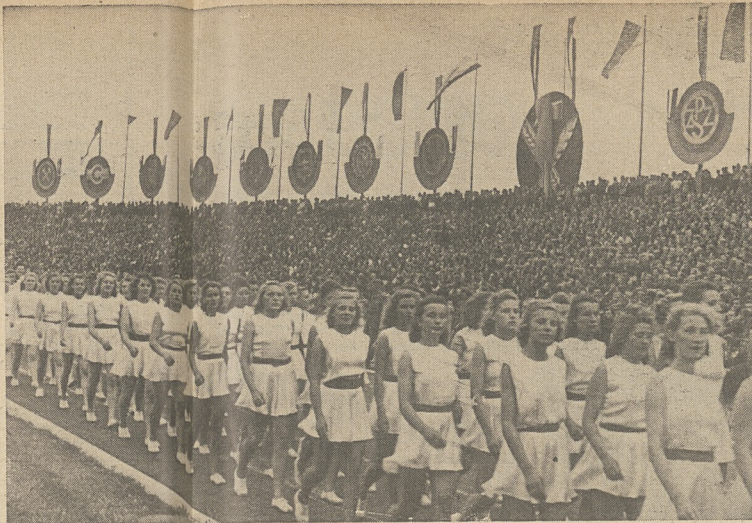
Glażewska Jadwiga. — rekordzistka Polski w jeździe szybkiej na lodzie.

Pochodzę z łódzkiego środowiska robotniczego. Od młodych lat pracowałam w fabryce. Sport bardzo mnie interesował, lecz w okresie przedwojennym uprawianie go było niemal niemożliwe w warunkach ciężkich i niesprzyjających umosowieniu kultury fizycznej. Nie wstydziłam się o to, aby robotnica mogła uprawiać sport.

W Polsce Ludowej sport robotniczy otoczony jest troskliwą opieką, Rządu i Partii, a najlepszym tego dowodem jest to, że dopiero dziś, mając 35 lat, ustanowiłam rekord w jeździe szybkiej na lodzie.

W Moskwie miałam możliwość podziwania wspólnych zawodniczek radzieckich na łyżwarskich mistrzostwach świata. Wyczyny łyżwiarzek radzieckich to wynik ich rzetelnej pracy i uświadomienia ideologicznego oraz należącego zrozumienia zagadnienia k.f.i sportu. Wyniki ich umożliwiają pełną świadomość obowiązków, które każda kobieta radziecka ma do spełnienia w walce o trwały pokój.

KOBIETA I SPORT



Mocne nogi — mocno wybijają rytm marszu. To idzie młodość, zdrowie, siła, to idzie młode pokolenie!



Ślomiczewska i Moderówna.

Wesoło śmieją się do słońca młode twarze. Mocne nogi mocno wybijają rytm marszu. To idzie młodość, zdrowie, siła, to idzie pokolenie, które stanie na starcie do lepszego życia w nowej rzeczywistości.

Spójrz, dziewczyno, na te radosne gromadki! Patrz, jak piękny jest ten skok nad gładką tflą lodu! Wiatr bije w twarz; zimowe słońce odbija się na stali łyżów i rzuca smugę iskier — na rozświetlaną dziewczyną. Spójrz na zastępy lekkoatletek, które na stadionach, boiskach, na bieżniach biją coraz to, nowe rekordy, zdobywają coraz to nowe, doskonalsze wyniki.

Spytajcie się Waszych matek, Waszych babek, Wy, młodo, szczęśliwe dziewczęta — jaka to była ich młodość. Wy, które możecie na powietrzu i słońcu wyładować Waszą energię, rozwijać zęby i siłę, odwagę — pomyślcie przez chwilę, jak to było dawniej i porównajcie z obecną, jasną rzeczywistością.

Wyobraźcie sobie, że przewija się przed waszymi oczami barwny film. Widzicie? To starożytni Grecy. W „gimnazjach“ ćwiczą chłopcy. Z uporem, z mozołem starają się osiągnąć jak najdoskonalszą formę, aby potem na igrzyskach zdo-

być zaszczytne pierwsze miejsce, które postawi ich w rzędzie narodowych bohaterów. A gdzie są kobiety? W zadymionym „atrium“ zamknięte w żeńskiej części domu przędą wełnę, pilnują ognia.

Sport — nie jest dla kobiet.

Taśma filmowa zaciemnia się. Poprzez mrok średniowiecza, przez czasy odrodzenia, baroku, oświecenia — kobiety przechodzą jakby ukradkiem. Rola ich jest nieznacząca, prawie żadna.

Wiek XIX. Twoje rówieśniczki, ściśnięte gorsetem, w ciężkich sukniach, osłaniają się przed słońcem parasolką. Powietrza unikaają, bo „szkodzi im i złe wpływa na cery“.

Wiek XX. Nie śmiejecie się z pierwszych pionierów sportu. Dziś wydają się nam rzeczywistość bardzo zabawna w swych długich sukniach i nartach, w kostiumach kąpielowych, zakrywających nogi i ramiona.

Ale przełamano wreszcie opinię, że „kobietcie nie wypada uprawiać sportu“.

Sport staje się koniecznością. Ręce wyciągają się po dysk, kulę, chęć przypiąć do nog śmigieł narty...

Może powie Ci Twoja matka, jak bardzo chciała nieraz przyłączyć się do wesołych zespołów, jadących w góry, pływających kajakami wzdłuż Wiśły, aby zdobyć wspaniałe, groźne morze. Sport

istniał, ale nie dla wszystkich. Sport mogli uprawiać tylko bogaci ludzie.

A kobiety? — spytasz znnow.

Widzisz dziewczyno, słowo „nie wypada“ zastąpiono innym, wywołującym takie same skutki. Zaczęto głosić groźne opinie, że „sport jest szkodziły dla kobiet“. Jak bowiem można było innej dliwy dla kobiet? Jak bowiem można było innej tłumaczyć brak stadionów, sprzętu, instruktorów. Jak można było wyjaśnić młodzieży robotniczej i chłopskiej fakt, że sport jest im niepotrzebny, że mogą jedynie pracować, ciężko pracować dla kapitalisty, za co — w drodze łaski — uzyskują rzekomo bardzo wiele: prawo wegetowania w cieniu swych chlebobudawców.

Lecz wreszcie ze zmagania się sił sprawiedliwości z siłami ucisku i wyzysku człowieka, dzięki bohaterkiej Armii Czerwonej i pomocy Związku Radzieckiego powstała nasza nowa, ludowa ojczyzna. Ojczyzna ludzi pracy, ojczyzna sprawiedliwa. Przed naszymi pracującymi wszystkim stało się to otworem. I własnością ich wszystkich stał się sport. Nie będzie już dzieci, przyglądających się z zachwytem i z zazdrością swym szczęśliwym rówieśnikom, którym rodzice mogli kupić łyżwy; nie będzie młodzieży walczącej się po ulicach, ponieważ nie wolno jej było ćwiczyć na stadionach. Zniknęły słowa o szkodliwości sportu dla kobiet.

Ujawniono ich kłamliwość i tendencje antyrobotnicze, antychłopskie.

Kobieta może i musi uprawiać sport! Zdrowa, silna kobieta jest podporą całej rodziny. Wnosi do domu radość i pogodę. Umie dzielnie waleczyć z przeciwnościami, zachowując w każdej okoliczności spokój i opanowanie. Zdrowa kobieta — to matka zdrowego pokolenia.

Spójrzcie na sylwetki zawodniczek radzieckich. Pomyślcie o ich wspaniałych wynikach i o tym, że są matkami, że prowadzą swój dom, że jednocześnie pracują zawodowo i społecznie. A Tobie czy nie pracują wygodnie odetchnąć po skończonych lekcjach lub wykładach na pływaniu, boisku czy stadionie? Nie tylko nie wpływa to ujemnie na namiętność, ale przywraca Ci świeżość umysłu, daje nową siłę do pracy.

Polska Ludowa dba o rozwój i zdrowie młodzieży. W LZS-ach, w klubach akademickich i szkolnych jest coraz więcej dziewcząt, w kołach sportowych przy zakładach pracy i fabrykach liczących kobiety uprawiających sport wzrasta z dnia na dzień.

Rosnąca linia wykresu, która wykazuje udział kobiet w sporcie nie mieści się już na papierowej kartce. Jasną obryśla ogarnia cały kraj, staje się drogowskazem: — idziemy na stadiony sportowe.

M. ST.

Od góry:

H. Stanoszkówna mistrzyni Polski w szermierce

Czołowa pływaczka Polski w pływaniu stylem dowolnym — Bemówna

Mistrzyni Polski juniorek w rzucie dyskiem i pchnięciu kulą — Konkówna

Najlepsza polska łyżwiarka — Glażewska

Po prawej:

Rekordzistka Polski w rzucie dyskiem — Wajs-Marcinkiewicz ze swymi siostrami Małkiewicz i Andrzejem N'na Dumbadze (ZSRR) — najlepsza lekkoatletka świata wśród sportowców polskich

Irena Kempówna, która ustanowiła nowy rekord światowy w szybkości lotu na szybowcu





Roman Warczygłowa — pada na trasie slalomu, co niweczy jego szanse na zajęcie czołowego miejsca

Jerzy Janicki

PO młodzieżowych mistrzostwach narciarskich POLSKI

Na czym polega sukces Wisły

— Jak to? — mówiłem do pewnego znajomego wczasowicza, który znalazł się na młodzieżowych mistrzostwach narciarskich Polski — wy w Wisłę? Wy, taki abnegat sportowy, twierdząc, że zawody szalenie się wam podobały?

A tak, bo po raz pierwszy widzę nasze nowe imprezy. To nie

„sport dla sportu“, to społeczne, kulturalne wychowanie sportowca.

Wczasowicz miał prawo tak mówić i mam pełne prawo tak pisać. Powiedziałbym więcej — musimy to napisać, by dobry przykład wiślański znalazł naśladowców i to jak najszybciej.

Bo młodzieżowe mistrzostwa narciarskie Polski były naprawdę imprezą wychowawczą. Dość

wspomnieć, że startowało ok. 500 młodych narciarzy, choć zapobiegliwi organizatorzy przygotowali miejsce znacznie więcej. Część zawodników nie przybyła, bo regulamin mówił wyraźnie: nikt z uczniów posiadających na świadectwie dwie „dwojki“ do mistrzostw stanąć nie może.

Impreza interesował się wiślański ZMP, który codziennie urządzał wieczornice dla uczestników mistrzostw. Był więc wieczór poświęcony Adamowi Mickiewiczowi, był wieczór humoru, był występ nagrodzonego zespołu świetlicowego.

Impreza, gdy idzie o uzyskane wyniki (choć i na tym polu, zwłaszcza gdy chodzi o chłopców spod Giewontu impreza zdała w pełni egzamin) jest już zbyt odległa, by się nią szczegółowo zajmować. Wydaje się natomiast, że sukces naszego młodego narciarstwa jest olbrzymi, choć polega na czymś zupełnie innym.

Polega mianowicie na masowym starcie młodzieży wiejskiej.

Ludowe Zespoły Sportowe — szczególnie LZS-y śląskie należyście doceniły tę imprezę i obeszły mistrzostwa najlepszymi swymi juniorami.

Nie to jest ważne, że Hela Podzorska, córka chłopca z Głębiec, biegła na nartach, które jej wystrugał ojciec, zajmujący się trochę stolarzką, nie to, że nie posiadała śnieżnego skafandra a tylko skromny sweterek, że na głowie miała chusteczkę a na nogach pożyczone buty. Buty już dostała jako nagrodę, a zajęła na 8 km szóste miejsce nie przez przypadek, ale dzięki solidnej, wytrwałej pracy nad sobą. Dziesiątki Helenek Podzorskich jeździło na nartach, gorzej lub lepiej, ale z tym zrozumiemy, że dzięki sportowi zmieniła się oblicze nowej socjalistycznej wsi polskiej, że lepiej można podnieść swe zdrowie, wspinając się na zbocza stoków, niż zabawiając się w zadmionych karczmach.

Mieszka w Wisłę wielu starych, nowocześniejszych ludzi Mieszka też ojciec nowokreowanej mistrzyni, Wandzi,

Kocjan Władysław z LZS — Barania (Wisła) na trasie.

Jan Cieciałą, który jest kierownikiem szkoły powszechnej w Głębach.

„Nie poznaję naszej wsi — mówił. — Inaczej teraz wygląda, inne w niej życie, bo inna jest teraz młodzież“.

Ta właśnie aktywna młodzież, która po zetempowsku, z zapalem buduje Ludowe Zespoły Sportowe.

I na tym właśnie polega sukces Wisły.



Wandzia Cieciałówna ma 16 lat i tytuł mistrzyni Polski juniorek w biegu na 8 km. Na nartach jeździ od... właściwie to sama nie wie, bo jeszcze była małutką, gdy ojciec — właściciel brązowej odznaki zjazdowej — przypiął jej deski do nóg.

Cieciałówna jest uczennicą Liceum hotelarskiego w Wisłę, jest skarbniczką w szkolnym kole ZMP i pełni ponadto funkcję instruktora sportowego, jako czołowa zawodniczka LZS Barania-Wisła.

Jej marzenie: studiować jeszcze w tym roku na AWF w Warszawie, by wrócić już jako doświadczony instruktor i nadal propagować sport w swej wsi.

W ubiegłym roku w Zakopanem Cieciałówna zdobyła drugie miejsce za Bakówną, w tym roku zrewanżowała się swej rywalce z Zakopanego bijąc ją o 28 sek., choć ze startu wyszła z dwuminutowym opóźnieniem... bo gdzieś po prostu zapodziały się kijki.



Andrzej Paluch — zakopiańczyk był jednym z najlepszych, młodszych techników młodzieżowych mistrzostw w Wisłę. Paluch ma 16 lat i jest członkiem AZS Zakopane. Sam pochodzi z Warszawy, ale tak pokochał góry, że nie wyobraża sobie życia bez nich i bez nart.

W mistrzostwach startował po raz pierwszy, lecz przedtem brał udział w licznych zawodach szkolnych. Jest uczniem dziewiątej klasy gimnazjum ogólnokształcącego i to jednym z najlepszych.

(Foto. Julian Lewiński)

Zęglarstwo lodowe jest jednym z najmłodszych sportów uprawianych w Polsce. Można bez przesady stwierdzić, że w tej dziedzinie odradzający się sport ludowy stawia pierwsze kroki. Stwierdzamy z zadowoleniem, iż mimo „młodego wieku“ tej dziedziny sportu mamy do zanotowania znaczne osiągnięcia. Dużą zasługą jest organizacja kursów żeglarstwa lodowego w naturalnej bazie tego sportu, a mianowicie na terenie Warmii i Mazurów. Ostatnio na jeziorze Krzymym oraz w Głyzku na jeziorze Mamry przeprowadzono kurs dla młodzieży ZMP oraz rozpoczęto nowy — dla zrzeszeń sportowych.

Niewątpliwie przyszłe kadry wyczynowe żeglarstwa lodowego będą znacznie zasilone przez uczestników tegorocznych kursów. Już następny sezon zimowy powinien potwierdzić słuszność tych przewidywań.

A teraz kilka słów o tym sporcie, o sprzęcie i terenach potrzebnych do jego uprawiania:

Ze wszystkich sportów zimowych żeglarstwo lodowe jest najbardziej dostosowane do tego, by mogli go uprawiać wszyscy wodniacy, a w szczególności żeglarze, dla których trening w okresie zimowym jest niebawem ważną sprawą w przygotowaniu do sezonu letniego. Odwaga, siła woli, szybka reakcja, opanowanie, ogólna sprawność fizyczna — oto cechy, jakie ten sport wyrabia.

Sprzęt potrzebny do jego uprawiania — to bojery, których nazwa została zastąpiona odpowiedniejszą: ślizg lodowy.

Jak wygląda ślizg lodowy? Jest to drewniany kadłub o kształcie podobnym do kajaka, oparty na dwóch płozach przednich i jednej tylnej — sterowej, którą dla dokonania zmiany kierunku obracamy przy pomocy koła sterowego. Do kadłuba tego przymocowany jest drewniany maszt, na którym umocowujemy żagiel. Cała ta konstrukcja związana jest ze sobą przy pomocy specjalnych okuć i lin stalowych. Motorem poruszającym ślizg jest siła wiatru, działająca na płaszczyznę żagla.

Sport ten ma duże perspektywy rozwoju z uwagi na klimat i poło-



Ruszamy...

żenie geograficzne Polski. Poza Związkiem Radzieckim Polska posiada jedyny tor regatowy w Europie (Węgorzewo). Wszystkie przemawia za tym, że regionalny sport, jakim w tej chwili jest żeglarstwo lodowe na Warmii i Mazurach, będzie niedługo równie popularne w całym kraju jak narciarstwo i już w niedalekiej przyszłości będziemy mieli mocną kadrę wyczynową tego sportu.

Jerzy Jastrzębski

Na drodze rozwoju ŻEGLARSTWA LODOWEGO



Z szybkością 90 km/godz. przez zasypane śnieżne

Kto raz chociażby jechał na ślizgu lodowym, po śnieżnej tafli lodowej z przeciętną szybkością 90 km na godz., ten na całe życie pozostanie entuzjastą i zwolennikiem tego emocjonującego sportu.

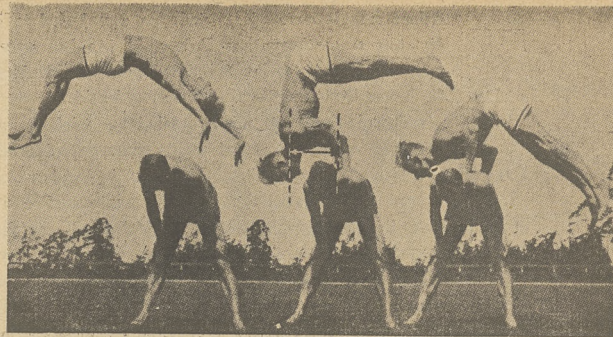


Na chwilę przed startem

PRZERZUT

w przód

Cwiczenia przygotowawcze



Poprawnie wykonywany przerzut przez współwziewającego.

sznur nie będzie się skręcał), (rys. 6-a).

Taka „ląża“ jest bardzo potrzebna do nauki przerzutów z oparciem rąk i przerzutów wolnych (rys. 6-b).

7) Przerzut w przód z rozbiegu.

1) Podpór leżąc przodem — stopy zaczepione o drabinki (rys. 1).

Pod drabinki kładziemy materac, aby zapobiec stłuczeniu kolan w razie upadku. Ćwiczeniami w podporze leżąc przodem wzmocnimy sobie ramiona, przygotowujemy się do stania na rękach, które odgrywa bardzo ważną rolę przy przerzucie.

2) Przejście z podporu leżąc przodem na stopy zaczepione o szczeble drabinki do stania na rękach — opust do stania na głowie i przewrót w przód (rys. 2).

3) Stanie na głowie tyłem do drabinki, ćwiczący przez wyprost ramion stara się dojść do stania na rękach. Początkowo przy pomocy dwóch współwziewających stojących po bokach, później samodzielnie (rys. 3).

4) Stanie na rękach:

a) z pomocą dwóch współwziewających (ćwiczymy trójkami), środkowego podnoszą za nogi współwziewający do stania na rękach, ćwiczący powraca do postawy przez przewrót w przód; (rys. 4-a).

b) stanie na rękach przy pomocy jednego ochraniającego (rys. 4-b).

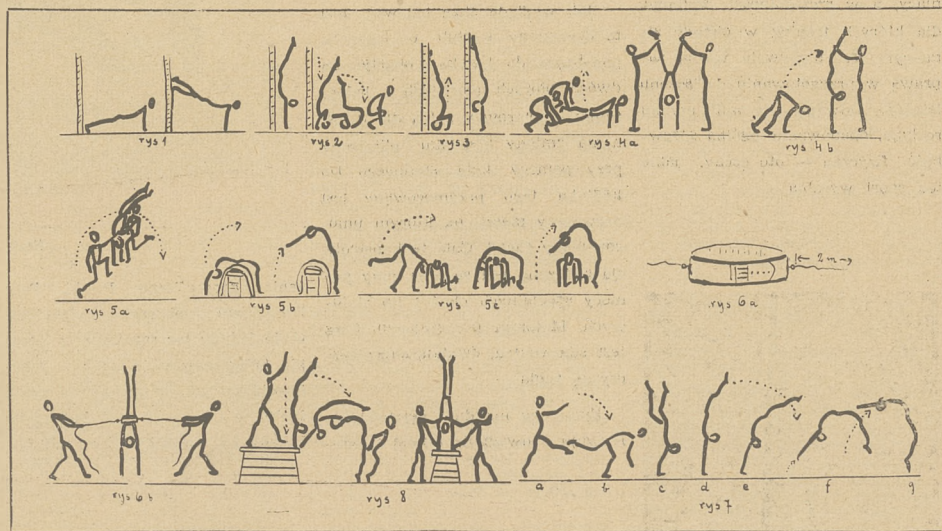
5) Przerzut w przód w zwolnionym tempie (z miejsca):

a) przy pomocy dwóch ochraniających (rys. 5-a);

b) przez przeszkodę, którą mogą być np. dwie części skrzyni pokryte materacem (rys. 5-b);

c) przez współwziewającego w kłuku podpartym wykonuje się z przysiadu podpartego jedną nogą w zakroku na

palcach, ręce złożone w podporze przed sobą na ziemi. Odbiciem jednej, a wzmocnieniem drugiej nogi, poddając tułów do przodu, przejść przez stanie na rękach wygięciem (mostek) do postawy. Głowa przez cały czas odchylona — przy powstaniu ugiąć lekko nogi w kolanach, biodra podać do przodu (rys. 5-c).



6) Przerzut w przód z rozbiegu przy pomocy „ląży“.

Łąża jest to szeroki pas gurtowy — skórzany (aby nie wrzynał się w ciało), do którego boków przywiązane są linki (wskazane jest, aby sznury były przymocowane do pasa na łożyskach kulkowych, gdyż w tym wypadku

Pod koniec rozbiegu wykonuje się rękę, głowę odchyloną w tył, biodra wypięnięte do przodu (faza g), (rys. 7).

Przerzut w przód z przysiadu (np. skrzyni, konia, stołu).

Ochraniają dwaj współwziewający, stojąc po bokach. Technika wykonania jak poprzednio, tylko z miejsca.

Jerzy Pączka.

ROZRYWKI UMYSŁOWE

1. ZADANIE KONIKOWE

	TACH	RU	OPIE	WA	NIZ	
I	I	NIA	DO	NA	KA	CHO
CZAS	CHU	TYJ	NA	FI	CZY	DZIEJ
NA	ZY	KA	NA	PAR	WY	ZYCZ
SPOR	DO	LEZ	GO	GO	BAR	OTO
DZIE	TROS	NIA	WE	LE	NE	WE
CE	TO	MŁO		SPRA	GO	ZY

Od oznaczonej sylaby poczynając, ruchem konika szachowego połączyć podane sylaby i odczytać rozwiązanie.

E Fliegerowa Warszawa

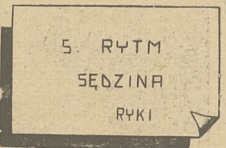
2. UZUPEŁNIENIA

M-s-w / r-c / s-o-t-w / s-u-y / b-d-w-e / s-c-a-i-m / i / u-r-a-a / p-k-j

Wstawiając na miejsce kropek litery odczytać rozwiązanie.

3. BILET WIZYTOWY

Litery podanego biletu przestawić w ten sposób aby dało się odczytać imię i nazwisko sportsmenki polskiej.



Za rozwiązanie przynajmniej jednego z podanych wyżej zadań Redakcja przeznacza do rozlosowania szereg książek sportowych. Rozwiązania nadsyłać należy pod adresem Redakcji „Sportowca“ Warszawa Marszałkowska 58, z dopiskiem na kopercie „Rozrywki Umysłowe“. Termin nadsyłania rozwiązań mija z dniem 15 marca br.

J. Bielenia



Ob. ZATORSKI ZBIGNIEW, Lublin. Nie skorzystany.

Ob. FIGLARZ JERZY, Warszawa. Radzimy uprawiać sport wszechstronnie: gimnastykę, lekką atletykę, piłkę ręczną i pływani. Z biegiem czasu będziecie mogli się specjalizować w jednej z tych dziedzin.

Ob. MIELURZ BOGUSŁAW, Ropadło i ROKOSZ JANUSZ, Sosnowiec. Egzemplarze „Rzutów“ wysyłamy. O poczynionych postępach donieście nam. Życzymy jak najlepszych wyników.

Ob. ZALMAN, Ewroń (Israel). Za miłe słowa dziękujemy. Wydawnictwa „Popularnej Biblioteki Sportowej (UKF)“ omówiliśmy w Nr-ze 8 „Sportowca“. Kalendarz Sportowca nie ukazuje się.

Kol. WALDEMAR KASPEROWICZ, Gdańsk—Orunia. Nry 1—4 „Sportowca“ są wyczerpane. Możecie otrzymać nry 5, 6, 7, 8 po wpłaceniu należności na konto PKO I-11469 lub przesłaniem jej przekazem pocztowym na adres Administracji pisma: Warszawa, Al. Nowowiejska 31.

INSPEKTORAT SZKOLNY pow. wąbrzeskiego. Wąbrzeźno. Za materiały nadesłane dziękujemy. Jednakże suche wyniki nie nie powiedzą Czeltnikom „Sportowca“. Prosimy o raportaż, obrazujący życie sportowe na Waszym terenie oraz o zdjęcia, które postaramy się wykorzystać w jednym z najbliższych numerów.

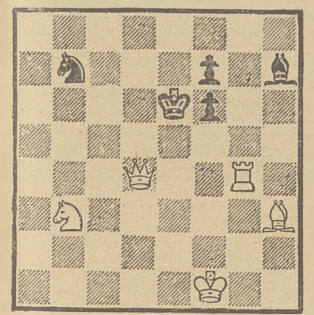
Ob. por. JÓZEF SZEWCZYK. Nie skorzystamy.

Ob. WITOLD HORAIN, Kraków. „Piymn“ nie zamieścimy.



6. Szachowanie Króla. Wiemy już o tym, że Król jest jedyną figurą, która musi być chroniona przed wszelkimi niebezpieczeństwami, nie wolno go pozostawić na zaatakowanym polu. Możemy poświęcić każdą figurę, poświęcić, czyli pozwolić przeciwnikowi na jej zabicie, natomiast Króla nie wolno pozwolić zabić.

Teraz zastanówmy się, co należy zrobić, gdy przeciwnik zaatakuje naszego Króla, czyli jak mówimy w terminologii szachowej — zaszachuje Króla. Wszelkie sposoby ratunku wskaże nam rozpatrzenie pozycji dzisiejszego diagramu.



Trzeba przyznać, że czarny Król znajduje się w niewesołej pozycji i jest narażony na liczne niebezpieczeństwa. Przypuśćmy, że białe zagrają 1.Hd4—h6+; biały Hetman zanurkował pozycję Króla. Co nam teraz wypada uczynić, by uniknąć szachu? Mamy następujące możliwości. Przede wszystkim powinniśmy zasłonić K gra-

jąc Sb7—d6 i teraz linia strzału H została zmniejszona, Król nie ruszając się z miejsca został obroniony. Również możemy uciec z K z zagrożonego pola na takie pole, które jest poza zasięgiem figur przeciwnika, a więc Ke6—f5, e7, d5 lub d7.

Jeżeli białe grają np. 1.Sb3—c5+, wtedy czarne mają dwie możliwości obrony: odejście z pola e6 na e7 lub f5 (inne punkty są im niedostępne) bądź też zabicie atakującej figury ruchem Sb7:c5. Dla ścisłości trzeba nadmienić, że przed szachem, danym przez Skoczka, nie możemy się zasłonić, jako że S może przeskakiwać figury. Przed tego rodzaju atakiem bronimy się albo ucieczką, albo zabicie tej bierki.

Jeżeli natomiast białe dadzą szacha przez odsłonę figury np. 1.Wg4—f4+, musimy w jakiś sposób skrócić linię strzelającą figury Gońca h3. Możemy znowu odejść z pola e6 tylko na e7, bądź też zasłonić Króla posunięciem piona f6—f5.

7. Mat. Przypatrmy się wreszcie najlepszemu posunięciu białych 1.Wg4—e4+!

W jaki sposób będziemy się bronili przed takim atakiem. Białe bowiem dały podwójnego szacha i przez odsłonięcie Gońca g4 i Wieży. Dwa linii naraz w jednym posunięciu nie potrafimy przesłonić — pozostaje tylko ucieczka na wolne pole. Ale w pozycji diagramu nie mają czarne takiego pola, gdyż pola wokół czarnego Króla są bądź zajęte przez czarne, bądź atakowane przez białe. Jest to mat. Matem nazywany takiego szacha, którego nie możemy odparować. Nadmieniam, że w języku perskim szach oznacza króla, a słowo mat — umarł. A więc — król umarł! — partia skończona, zwyciężył zawodnik dający mat.

Naturalnie w obecnym stanie techniki nie rozgrywa się partii do samego mata. Skoro przeciwnik uzyskał taką przewagę, że jego wygrana nie ulega już wątpliwości, poddajemy się, aby uniknąć nieciekawej już egzekucji. W partiach mistrzowskich tylko niewielki procent gier kończy się matem. Zwykle mat jest wielką niespodzianką, zaskoczeniem, niezwykłą kombinacją. Natomiast w partiach początkujących dobrze jest grać do mata, w ten bowiem sposób nauczymy się możliwie szybko wykorzystywać przewagi. Okazuje się, że nawet z większymi siłami nie będzie nam początkowo łatwo zamatować przeciwnika. Wskazówki, w jaki sposób najłatwiej zamatować, podamy po zakończeniu naszych uwag wstępnych, w części omawiającej końcówki, czyli najprostsze zakończenie partii.

M. Wróbel

ROZWIĄZANIE ZADAŃ Z NR 3/12 „SPORTOWCA“

LOGOGRYF SPORTOWY: Kula, Fros, Szczerba, Dziedzic, Kwapić, Fortecki, Kuroczka, Józkowy, Ryszka, Zarycki, Szeliga

SZYFROGRAM: „Główny Urząd Kultury Fizycznej otwiera nowy, wyższy etap walki o powszechność wychowania fizycznego i masowy idowy sport“.

NAGRODY KSIĄZKOWE drogą losowania otrzymali: 1. Kalwa Edmund, wieś Żytniów Rudniki k/Wielunia; 2. Troziński Jerzy, Ciechanów, Gimn. im. Krasińskiego, ul. Szkolna 1; 3. Podkrodzki Janusz, Opoczno, ul. Sobieskiego 5, Internat męski; 4. Grzybowski Leon, Łódź, Kamionka 4, m 6; 5. Burczak Władysław, Koszalin, Armii Czerwonej 35, Internat; 6. Kaftan Władysław, Świdnica, Plac Lenina 7; 7. Noszczyński Zb., Poznań, Gimn. i Lic. Przemysłowe, Słowackiego 19; 8. Kuśmierkiewicz Władysław, Kraków, Biała 10.

Nagrody wysyłamy pocztą. Prosimy o potwierdzenie odbioru.

<p>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</p>	<p>REDAGUJE KOLEGIUM REDAKCYJNE</p>	<p>WYDAWCA — Główny Urząd Kultury Fizycznej Redakcja — Warszawa, Marszałkowska 58, tel. 70-482 Administracja — Warszawa, Nowowiejska 31 Tłoczono w Drukarni Wyd. „Prasa Wojskowa“ w Łodzi.</p>
	D-1-15049	

Przerzut — na taśmie filmowe

Czy znasz się na sporcie?

1. Którzy ze sportowców węgierskich, czechosłowackich, albańskich, rumuńskich i bułgarskich są mistrzami lub rekordzistami świata i w jakich konkurencjach?
2. Jakże znasz Polskie Związki Sportowe?
3. Na czym Czechosłowacja opiera swoją czołową pozycję w hokeju na lodzie?
4. Ile jest szkół sportowych w Związku Radzieckim, ile mają uczniów i kto szkoły te utrzymuje?
5. Po co jest w piłce nożnej łuk przy polu karnym?

ODPOWIEDZI NA PYTANIA Z NUMERU 4/13 „SPORTOWCA“

1. W Polsce istnieją następujące Zrzeszenia Sportowe: „Kolejarz“, „Stal“, „Górnik“, „Budowlani“, „Ogniwo“, „Spójnia“, „Włókniarz“, „Unia“, „Związkowiec“.

Poza tym istnieją dwa samodzielne Zrzeszenia: „Gwardia“ i „Akademickie Zrzeszenie Sportowe“.

2. W jeździe figurowej na łyżwach punktują sędziowie oddzielnie jazdę obowiązkową, na którą składa się kilka ściśle określonych figur — i jazdę dowolną.

Za wykonanie każdej figury obowiązkowej sędziowie przyznają odpowiednią notę (do sześciu pkt), biorąc pod uwagę prawidłowość rysunku wykonanego na lodzie, dobrą, poprawną sylwetkę i estetyczne ruchy, odpowiednie krycie śladów w trzykrotnym wykonaniu figury oraz jej wielkość. Po jeździe obowiązkowej następuje 5-minutowa jazda dowolna (dla kobiet 4 min.). Maksymalna ilość punktów, jaką zawodnik może otrzymać za jazdę dowolną, nie może przekraczać $\frac{2}{3}$ ogólnej ilości punktów możliwych do zdobycia w ćwiczeniach obowiązkowych.

Przy ocenie jazdy dowolnej bierze się pod uwagę trudność i pomysłowość figur, sposób, płynność oraz pewność ich wykonania, a także estetykę ruchów.

3. Jeśli dwaj zawodnicy uzyskają w skoku wzwyż jednakową wysokość np. 180 cm, zwycięża ten, który ostatnią wysokość przeszedł za wcześniejszą próbą. Jeżeli obaj uzyskali wysokość za tą samą próbą, zwycięża zawodnik, który miał mniejszą ilość nieudanych skoków w czasie całej konkurencji.

Gdy i to nie daje jeszcze rozstrzygnięcia, czyli, że zawodnicy przeszli ostatnią wysokość za tą samą próbą przy takiej samej ilości nieudanych skoków, zwycięża ten, kto wykonał w ogóle mniej skoków (a więc jeśli rozpoczął skoki od wyższej wysokości, względnie jeśli jedną z nich ominął). Jeśli i teraz jeszcze zwycięzca nie został wyłoniony, przeprowadza się rozgrywkę zaczynając ją od dodatkowego — czwartego — skoku na wysokość, na jakiej zawodnicy odpadli. Gdy i ten skok nie da rozstrzygnięcia, obniża się względnie podwyższa poręczkę aż do wyłonienia zwycięzcy.

4. Podział wag w zapasnictwie:

Waga musza do 51 kg. — Waga kogucia do 56 kg. — Waga piórkowa do 61 kg. — Waga lekka do 66 kg. — Waga półśrednia do 72 kg. — Waga



Piękno ćwiczeń gimnastycznych

średnia do 79 kg. — Waga półciężka do 87 kg. — Waga ciężka ponad 87 kg.

W podnoszeniu ciężarów podział wag jest następujący:

Waga kogucia do 56 kg. — Waga piórkowa do 60 kg. — Waga lekka do 67,5 kg. — Waga średnia do 75 kg. — Waga półciężka do 82,5 kg. — Waga ciężka ponad 82,5 kg.

5. W wypadku zasłabnięcia sędziego ringowego, delegat sportowy PZB lub danego okręgu bokserskiego (zależnie od skali meczu) wchodzi natychmiast na ring, przerywa walkę prosząc o odmierzenie czasu i po odprowadzeniu względnie wyniesieniu z ringu omdlałego sędziego — wznowia walkę na ringu, obejmując funkcję sędziego ringowego.

LIST DO REDAKCJI

Szanowna Redakcjo!

Czytając w trzecim numerze „Sportowca“ z dnia 1 lutego 1950 r. artykuł mgr St. Z. „Worek z piaskiem zastąpi piłkę lekarską“, postronkiem przestał Redakcji opis piłki mojego pomysłu.

Piłka ta jest bardzo łatwa do zrobienia, wykonanie jej nie pociąga za sobą żadnych kosztów pieniężnych.

Uważam, że posiada ona większe zalety niż worek, ponieważ jest okrągła (jak prawdziwa piłka), przez co jest o wiele wygodniejsza w rzutach, grach i ćwiczeniach wszelkiego rodzaju.

Do sporządzenia takiej piłki potrzebne są nam jedynie niepotrzebne, stare, podarte ubrania, koce i szmaty, których nie

brak na każdym strychu. Niemniej je nożyczkami na paski nie szersze niż 1—2 cm i zeszywamy je ze sobą końcami, w wyniku czego otrzymujemy jeden bardzo długi pasek. Długość paska jest zależna od wielkości piłki; gdy chcemy mieć większą piłkę — pasek musi być dłuższy. Pasek zwijamy z jednego końca tak by powstał duży, okrągły kłębek. Kłębek ten możemy obzyszyć materiałem, co zabezpieczy go przed rozwinięciem się. Jeśli chcemy otrzymać piłkę bardziej ciężką, to wkładamy w środek kłębka jakiś ciężki przedmiot, czyli owiśmy wyżej wspomnianym paskiem jakiś ciężki kamień, lub kawałek metalu.

Kletowski Jerzy
Zwierzyńiec n/Wieprzem