

# Sportowiec

W A R S Z A W A  
1 C Z E R W C A 1 9 5 0  
N r 1 1      R o k   I I  
C E N A   3 0   Z ł



**MISTRZ POLSKI W TENISIE  
WŁADYSŁAW SKONECKI  
W AKCJI**

Fot. API — Fronckewiak



DZIEŃ  
DZIECKA

„Nasze remisy z Rumunią stają się powoli tradycją” — tak mówili kibice opuszczając piękny wrocławski stadion im. gen. Świerczewskiego, po międzynarodowym spotkaniu piłkarskim zakończonym wynikiem 3:3. Jest to już 7 nierozstrzygniętych spotkań reprezentacji piłkarskich Rumunii i Polski.

Na zdjęciu po prawej: Bramkarz Rumunii Marci w akcji



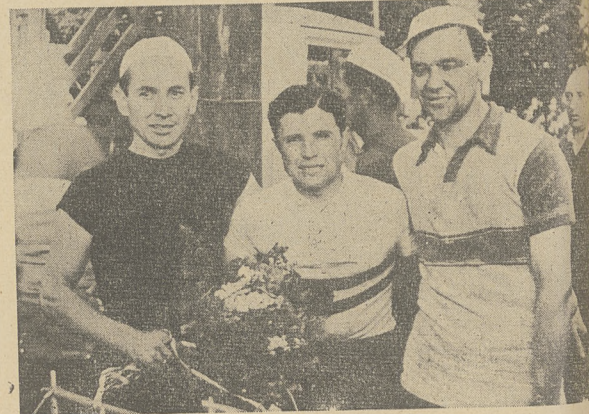
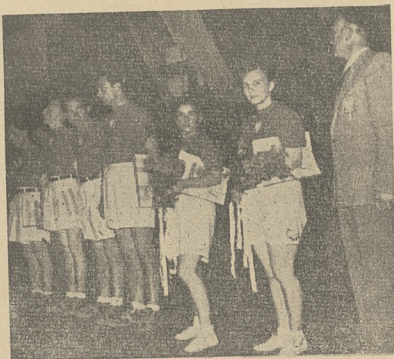
Mecz tenisowy o Puchar Davisa między Izraelem a Polską zakończył się zwycięstwem naszej reprezentacji w stosunku 5:0. Zdobywcami punktów byli: Skonecki — 2, Piątek — 2, para deblowa Skonecki — Piątek — 1.

Na zdjęciu reprezentant Izraela — Weiss w spotkaniu ze Skoneckim



Międzynarodowe spotkanie w tenisie stołowym przyniosło nam porażkę. W konkurencji mężczyzn przegraliśmy z Węgrami i CSR w stosunku 1:2. W spotkaniu drużyn mieszanych Czechosłowacy pokonała Polskę 3:1, a dymy punkt dla naszej reprezentacji zdobył Janowska zwyciężając Cedlową 2:0.

Na zdjęciu reprezentant Polski (pierwszą od prawej) Bojanowski



W spotkaniu tenisowym zwyciężyliśmy Rumunię w stosunku 4:2. Punkty dla Polski zdobyli: Piątek w grze z Viziru, Jędrzejowska w grze ze Stancescu, Skonecki w grze z Caralulis, oraz Jędrzejowska — Skonecki w grze mieszanej z parą Stancescu — Schmidt. Dla Rumunii punkty zdobyli: Viziru wygrywając ze Skoneckim, oraz Caralulis w grze z Piątkiem. Zdjęcie powyżej przedstawia reprezentacyjne drużyny Rumunii i Polski na kortach CWKS w czasie odgrywania hymnów państwowych. Na zdjęciu obok druga rakieta Polski — Piątek w spotkaniu z Viziru



W Jubileuszowym Turnieju PZB, zdecydowane zwycięstwo drużynowe odnieśli pięściarze radzieccy zdobywając łącznie 34 punkty. Następne miejsca zajęły drużyny: Polski — 27 pkt., Węgier — 15 pkt., Rumunii — 11 pkt., Finlandii — 6 pkt. i Szwecji — 4 punkty.

Na zdjęciu: zwycięzcy w kategoriach od ciężkiej do muszej: Soczikas (ZSRR), Szymura (Polska), Papp (Węgry), Linca (Rumunia), Budai (Węgry), Antkiewicz (Polska), Chanukaszwili (ZSRR) i Bulakow (ZSRR)

Po prawej: W wyścigu kolarskim na dystansie 100 km o nagrodę przechodnią Mm. Bezpieczeństwa Publicznego oraz Puchar gen. Konarzewskiego wziął udział 78 kolarzy. Po emocjonującej walce zwyciężył Wrzesiński (pierwszy od lewej). Za nim wpadł na metę: Bek (pierwszy od prawej) i Węgier Ótós (w środku)

Na skutek uchwały, podjętej przez Światową Demokratyczną Federację Kobiet i Światową Federację Młodzieży Demokratycznej, do której przyłączyła się Międzynarodowa Federacja Związków Nauczycielskich — dzień 1 czerwca obchodzony będzie na całym świecie jako „Międzynarodowy Dzień Dziecka”.

Celem tego Dnia jest skupienie całej postępowej ludzkości w obronie praw dziecka do życia, do normalnego rozwoju fizycznego i psychicznego, do radości i nauki. Celem tego Dnia jest mobilizacja matek i ojców całego świata pod sztandarami ruchu pokroju, aby obronić życie milionów dzieci przed zakusami podżegaczy wojennych. Celem tego Dnia jest uświadomienie wszystkim ojcom i matkom na całym świecie, iż największym wrogiem życia dziecka jest wojna, do której zmierzają podżegacze atomowi Waszyngtonu i Nowego Jorku.

W krajach kapitalistycznych i kolonialnych sytuacja dzieci pogarsza się z dnia na dzień wraz ze wzrastającym bezrobociem i pogłębianiem się kryzysu gospodarczego. Im więcej wydają imperialistyczni podżegacze wojenni na zbrojenia, tym mniej wydają się na szkoły i opiekę nad dziećmi.

W Stanach Zjednoczonych kilka milionów dzieci pozostaje poza szkołą. Ze sprawozdań prof. Einsteina z roku 1948 dowiadujemy się, że wydatki na oświatę wyniosły 0,8% budżetu, podczas gdy budżet wojenny stanowi 66,3%. Nielepiej jest w innych krajach kapitalistycznych.

Dzieci padają pierwsze ofiary szaleńczej i barbarzyńskiej polityki zbrojeniowej podżegaczy wojennych i wzrastającego ucisku kapitalistycznego. Walka o pokój, jaką prowadzą dziś setki milionów ludzi w całym świecie jest więc zarazem walką o życie i poprawę bytu dzieci.

Wszystkie matki, które w całym świecie, obchodzą w dniu 1

czerwca Międzynarodowy Dzień Dziecka, powinny pamiętać, że najlepszą gwarancją szczęścia i bezpieczeństwa ich dzieci jest nieugięta walka o pokój, jest najbardziej intensywny wysiłek każdej matki w tej walce.

Inne jest położenie dziecka w kraju zwycięskiego socjalizmu, budującego obecnie już komunizm. W Związku Radzieckim buduje się dla dzieci wspaniałe pałace, oddaje się im najpiękniejsze domy wczasowe i wypoczynkowe, wysyła się dzieci nad brzegi morza i w wysokie góry, zapewnia się im nie tylko dobre warunki materialne, wyżywienie i ubranie, lecz dba się również o to, by miały one właściwą opiekę, spędzały przyjemnie i pożytecznie czas. Wspaniałe przedszkola i żłobki przy wielkich fabrykach, Domy Dziecka, specjalne kuchnie dla dzieci, pokoje dla matki i dziecka na wszystkich stacjach kolejowych Związku Radzieckiego, teatry Młodego Widza, filmy, książki, gry i zabawy dla dzieci — oto tylko część instytucji organizowanych przez socjalistyczne społeczeństwo dla swych dzieci. W żadnym kraju świata nie otacza się młodego pokolenia taką miłością, opieką i troskliwością, jak w Związku Radzieckim. Dziecko jest w Związku Radzieckim radością i szczęściem każdego człowieka i całego radzieckiego społeczeństwa.

Co uczyniono do tej pory w Polsce Ludowej i innych krajach demokracji ludowej dla poprawy sytuacji i losu dziecka? Od chwili wyzwolenia ludowe państwo zajęło się intensywnie zagadnieniem poprawy warunków w jakich żyją dzieci, sprawą ich normalnego rozwoju fizycznego, kulturalnego i moralnego. Ustanowiono opiekę nad kobietą ciężarną nad matką i dzieckiem wprowadzono płatne urlopy porodowe, pomoc materialną i lekarską dla matek. Rozwija się intensywną akcją profilaktyczną,

szczególnie na wsi. Coraz więcej jest poradni, przychodni i żłobek dla położnic. Organizuje się wszędzie żłobki, przedszkola i dziecińce. W Polsce działa 5.300 przedszkoli dla 250.000 dzieci, z tego 400 przy zakładach pracy. Szczególnym dobrodziejstwem dla dzieci i młodzieży jest akcja wczasów letnich. W roku 1937 przebywało na wczasach w Polsce 418.500 dzieci; w r. 1949 dzięki pomocy władzy ludowej wyjechało na wczasy letnie 1.101.077 dzieci. Liczba ta rośnie z roku na rok.

Choć wiele zrobiono u nas dla poprawy losu dziecka, niejedno pozostaje jeszcze do zrobienia. Pamiętać musimy o tym w dniu Międzynarodowego Święta Dziecka.

Pod wysokim protektorem Prezydenta RP — Bolesława Bierut utworzony został Główny Komitet Obywatelski Obchodu Międzynarodowego Dnia Dziecka. Przewodnictwem Komitetu objął Premier Rządu RP — Józef Cyrankiewicz.

W skład Komitetu weszli przedstawiciele Rządu z wicepremierem Aleksandrem Zawadzkiem na czele, Marszałek Polski — Konstanty Rokossowski, sekretarz KC PZPR — Edward Ochab, oraz przedstawiciele organizacji społecznych, partii politycznych, świata nauki i sztuki i przodownicy pracy.

W pracach związanych z organizacją obchodu Międzynarodowego Dnia Dziecka biorą udział przede wszystkim Związek Młodzieży Polskiej i Liga Kobiet, oraz Związek Nauczycielstwa Polskiego, TPD, CRZZ, Związek Samopomocy Chłopskiej, Ministerstwo Oświaty i Główny Komitet Kultury Fizycznej. Nadzór nad pracami ma Komisja do Spraw Dziecka przy Prezydium Rady Ministrów. Na szczeblu wojewódzkim i w ośrodkach terenowych powstały komitety organizacyjne, złożone z przedstawicieli zainteresowanych instytucji i organizacji społecznych.

Międzynarodowy Dzień Dziecka obchodzić będzie cały naród polski pod hasłem wzmożonej wszechstronnej opieki i pomocy dla dzieci, pod hasłem walki o pokój.

Dłatego też w Dniu Międzynarodowego Święta Dziecka wszystkie kobiety, wszystkie matki winny przyłączyć się do walki o pokój, jaką pod wodzą chorążego pokoju Józefa Stalina prowadzą setki milionów ludzi pracy na całym świecie.

Każdy podpis pod apelem sztokholmskim jest ciosem w atomowych dzieciobójców i przyczynia się do zapewnienia życia, radości i szczęścia istotom, które nam są najdroższe: dzieciom.





Fot. Ag. II. API

Widziałam w jednym z czasopism fotografii. Patrząc na nią wystraszone, żałosne oczy dziecka. Chuda twarzyczka miała wyraz zwierzęcia schwytanego w potrzask. W dali widnieją druty obozu i kominy krematorium. Na drugiej stronie tygodnika widziałam barwne zdjęcie radzieckiego żołnierza, o-

cierającego chustką umorusaną buzię roześmianego malca, którego trzymał na kolanach.

Wszystko jedno czy ma słoneczne kędziorki i różowe policzki czy też buźkę lśniąca czernią hebanu. Obojętne gdzie mieszka. W domu mokatowskiego WSM-u, w eskimoskim igloo, w papierowych pokojach w pobliżu pago-

dy, czy w szalasie z liści kokosowej palmy. Drobne rączki z jednakową radością i pożądaniami wyciągają się do barwnej zabawki. I śmiech dziecka jest wszędzie jednakowy.

Największą troską państw dążących do socjalizmu jest zapewnienie dzieciom szczęśliwego dzieciństwa.

Żłobki, przedszkola, parki szkolne, boiska i place sportowe rozbrzmiewają beztroską wrzawą.

Kielkujące życie wymaga ruchu, powietrza, słońca. Huśtawka zrobiona z deski z płotu — staje się w marzeniach śmigłym szybowcem.

Ci dwaj malcy z taką uwagą obserwujący się przed „bokserskim” meczem — na pewno nie traktują tego jako żart. Dla nich to prawdziwa walka, prawdziwe spotkanie.

Co za marzenia rodzą się w ciemnych i jasnych głowinach! Marzenia, które na szczęście nie pozostaną niedościgną żłudą.

Każde z tych dzieci wie, że za parę lat, gdy stanie się silniejsze, będzie mogło uprawiać ulubiony sport, będzie zwyciężać nie w ogródku, nie w parku szkolnym, ale na prawdziwym stadionie sportowym. Szczęśliwe pokolenie i szczęśliwe kraje, które mogą zapewnić dzieciom korzystne warunki rozwoju, dać im swobodę i radość.

W Ameryce tysiące bezdomnych wyrostków rabuje sklepy żywnościowe, aby zaspokoić głód. W In-

# Spójrz w oczy dziecka

diach trupy dzieci zmarłych z głodu są częstym widokiem.

We Francji rząd zamyka ośrodki wychowania fizycznego i sportu aby „zaoszczędzone” w ten sposób pieniądze przeznaczyć na wojnę z Vietnamem. Że 25% dzieci w wieku szkolnym dotkniętych jest krzywicą — nikogo tam nie obchodzi.

To są właśnie podarunki jakimi kapitalistyczne rządy „obdarowują” w Międzynarodowym Dniu Dziecka swoje dzieci i młodzież...

.....A we wszystkich republikach Związku Radzieckiego, w Polsce, na Węgrzech, w Czechosłowacji, Rumunii, Bułgarii, Albanii dzień 1 czerwca jest radosnym świętem wschodzącej młodości. Tam nie ma dzieci niepotrzebnych, nie ma dzieci głodnych i bezdomnych — wszystkie są wielką nadzieją — to przyszli budowniczości wspaniałego jutra.

Przyszłość narodu zależy w ogromnej mierze od stanu zdrowotnego młodzieży, od postawienia na właściwym poziomie wychowania fizycznego i sportu.

Nasze dzieci muszą być zdrowe!

Już niedługo opustoszeją miasta, zaludnią się wsie i uzdrowiska. Przeszło milion dzieci korzystać będzie w tym roku z letnich kolonii. Przeszło milion dzieci będzie nabierać siły i zdrowia w górach, nad morzem, nad jeziorami.

Okrzepnie ciało w zmaganiach z wodą, wiosłem, piłką, zmęniejszą mięśnie w marszach, biegach i skokach wszystko dla przyszłej pracy dla Ojczyzny dla szczęścia całej Ludzkości.

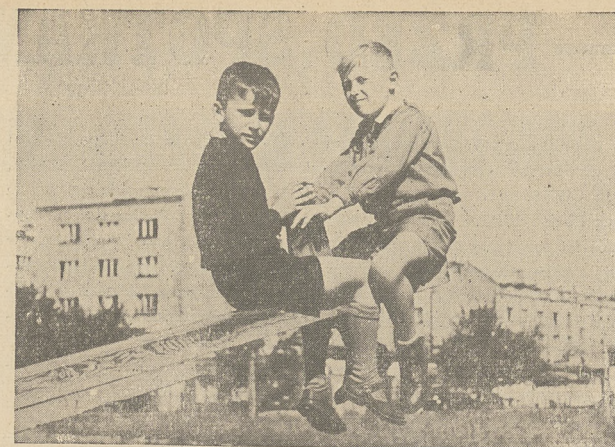
Ile czaru posiada wspólne życie z rówieśnikami, ile emocji dają zawody sportowe!

Jak bardzo pobudza ambicję współzawodnictwo w sporcie i w spełnianiu zwykłych, codziennych — mniej zabawnych czynności — jakimi są dyżury pełnione przez dzieci na koloniach.

Dziecko najlepiej czuje się w słońcu, kocha powietrze, przesłone, ruch.

„Cały świat nie jest wart jednej łzy dziecka” — niech zastanowią się nad tym ci, — którzy dążą do rozpętania nowej, straszliwej wojny.

Starczewska Maria



Huśtawka zrobiona z deski z płotu staje się w marzeniach śmigłym szybowcem



Przy zabawie nie zawsze panuje zgoda! Czasem trzeba „walczyć” o pierwszeństwo



Kielkujące życie wymaga ruchu, powietrza, słońca.



Pierwszy „Krok Kolarski”. Kto wie? — Może z młodych entuzjastów tego sportu wyrośnie niezwykły mistrz toru i szosu?



Ci dwaj malcy z taką uwagą obserwujący się przed „bokserskim” meczem — na pewno nie traktują tego jako żart



Te dzieci wiedzą, że za parę lat będą zwyciężać nie w ogródku i parku szkolnym, ale na prawdziwym stadionie sportowym



# PRZED SPOTKANIEM z IRLANDIA

W dniu 8 czerwca br. rozpoczyna się w Warszawie na korcie centralnym CWKS mecz tenisowy o Puchar Davisa Polska—Irlandia. Spotkanie to, rozegrane w ramach trzeciej rundy rozgrywek w strefie europejskiej, zdecyduje, które z tych państw zakwalifikuje się do półfinału. Stawka jest więc bardzo poważna i ewentualne zwycięstwo naszej drużyny byłoby wielkim sukcesem sportowym i propagandowym.

Brak regularności u Skoneckiego jest jednak słabością przejściową, która zbytnio nas nie niepokoi. Jesteśmy pewni, że do meczu z Irlandią Skonecki opanuje te braki i wystąpi na korcie należycie przygotowany. O resztę, a więc o taktykę, ambicję i kondycję — jesteśmy spokojni. Gorzej przedstawia się sprawa Piątka, który w grze ulega kryzysom, grożącym porażką z przeciwnikiem nawet dużo od niego słabszym. Tak było w meczu z Izraelem. Słabym punktem tego gracza jest jeszcze niezbyt pewny i niekończący smecz. Z drugiej zaś strony Piątek potrafi zagrać doskonale i mieć momenty entuzjasmujące widzów.

Miesięczny trening w ZSRR przyniósł naszym tenisistom ogromne

tach trawiastych, a trochę gorszego na kortach ziemnych oraz drugiego reprezentanta Irlandii, (Murphy'ego lub Hacketta) dużo zresztą słabszego od Kempa. Piątek ma również szanse na pokonanie słabszego Irlandczyka (Murphy'ego lub Hacketta). Teoretycznie więc na 3, a w najgorszym wypadku na 2 punkty w grze pojedynczej liczyć zawsze możemy. Trzeci punkt jest jednak dość problematyczny.

Brak zgrania w grze podwójnej.

Od wielu, wielu lat słyszymy i piszemy, że gra podwójna jest „naszą piętą achillesową”. Powód tego jest jasny. Brak nam silnej indywidualności deblowej, która by wyszkoliła i podciągnęła do swego poziomu innych graczy. Praktyka wykazuje, że b. często dwóch najlepszych nawet singlistów w grze podwójnej prezentują się bardzo słabo, a na odwrót, dwóch dużo słabszych od nich graczy może tworzyć parę bardzo silną.

Gra podwójna jest grą trudną, wymagającą pełnego i harmonijnego zgrania się partnerów i opartą

ją przy siatce i czynią to z widocznym powodzeniem.

W możliwościach Skoneckiego leży pokonanie najlepszego reprezentanta Irlandii Kempa, jednego z najlepszych graczy w świecie na kortach

na pewnych elementach taktycznych, które z kolei łączą się z zasadniczymi walorami technicznymi, jak mocny i dobrze lokowany serwis, dobry return oraz pewny wolej i smecz.

Kardynalną zasadą zgrania partnerów jest ich pozycja i poruszanie się na korcie. Obserwując grę naszej pary Skonecki — Piątek, widzieliśmy wyraźny brak zgrania i taktyki deblowej. Zdobywane punkty były tylko wynikiem indywidualnych zagrań, a nie wypływały z właściwego zrozumienia zasad gry podwójnej. Z deblu naszym jest więc źle. Jesteśmy jednak w sytuacji bardzo trudnej, gdyż nie mamy dużego wyboru i koncepcja zestawienia innej pary jest bardzo trudna.

Intensywny trening, jaki przeprowadzają nasi reprezentanci pozwala nam jednak mieć nadzieję, że częściowo braki w grze podwójnej zostaną usunięte, a wówczas będziemy mogli nawiązać równorzędną walkę z parą irlandzką.



Buntmann — Izrael

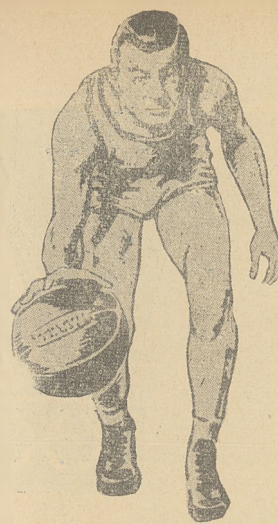


Caralulis

Wszystko więc „na papierze” sprowadza się do wyniku 3:2 dla jednej lub dla drugiej strony.

Mecz będzie bardzo ciężki, ale jest do wygrania.

(D.)



W koszykówce, jedynej grze drużynowej, nie ma (hamującego normalny ciąg do przodu) przepisu o „spalonym”. Ta specyficzna cecha koszykówki oraz naturalne dążenie zawodników do gry szybkiej nie są zrozumiane i wykorzystane przez niektórych naszych instruktorów i trenerów. Wielu z nich lansuje grę wolną, wymagającą skomplikowanych, trudnych do wyćwiczenia zagrań.

Rozgrywki ligi koszykowej wykazują, że drużyny opierające się na taktyce szybkiego atakowania mają lepsze wyniki od drużyn stosujących grę wolną np. Łódzka i Gdańska „Spójnia”, AZS Warszawa. „Ogniwo” Cracovia zawdzięcza ostatnie sukcesy również temu sposobowi gry. Toteż na kursie unifikacyjnym trenerów zapadła słuszną decyzją, że nauczanie taktyki należy rozpoczynać od nauki szybkiego ataku. Polega on na jak najszybszym przeprowadzeniu piłki z pola obrony na pole ataku w celu wytworzenia liczebnej przewagi nad przeciwnikiem, a tym samym wyrobienia dogodnej pozycji strzałowej.



Przy jednakowej ilości atakujących i broniących, przechodzi się do atakowania pozytyjnego, opartego także na szybkich podaniach i szybkiej zmianie miejsc.

Doświadczenie wykazuje, że oparcie gry na szybkości wymaga planu i ścisłego przestrzegania zasad, dających możliwość szybkiego zdobywania terenu.

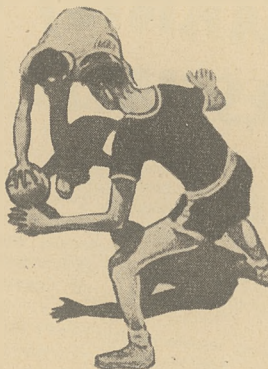
# Szybkość PODSTAWĄ ATAKOWANIA W KOSZYKÓWCE

Uwzględnienie tych zasad jest konieczne przy opracowaniu każdego wariantu szybkiego atakowania.

Podaję poniżej najważniejsze zasady, wychodząc przytem z założenia, że najdogodniejszym momentem do rozpoczęcia szybkiego ataku jest moment zdobycia piłki po nieudanym strzale przeciwnika na kosz.

1. Podanie (a nie kozłowanie) jest najszybszym środkiem zdobywania terenu.

2. Pierwsze podanie musi iść w kierunku linii bocznych lub równoległe do nich. Podania przez środkową część pola mogą być łatwo przechwytywane przez przeciwnika.



3. Długie podania są niebezpieczne, ponieważ dają przeciwnikowi czas na interwencję.

4. Przeniesienie piłki z pola obrony na pole atakowania musi się ograniczyć do 2—3 podań, większa bowiem ich ilość zezwala przeciwnikowi zorganizować skuteczną obronę.

5. Droga startujących w kierunku kosza zawodników musi być jak najkrótsza tzn. poruszanie się ich powinno odbywać się po liniach prostych.

6. Aby nie wytwarzać sytuacji, w której jeden obrońca może skutecznie przeciwdziałać dwóm atakującym, nie powinni oni znajdować się zbyt blisko siebie.

7. Celem zabezpieczenia tyłów dwaj zawodnicy muszą zawsze znajdować się „za piłką”.

8. O ile szybki atak spotyka na polu atakowania równą ilość obrońców, należy przejść do sposobu odpowiadającego tej sytuacji, to znaczy do atakowania pozytyjnego.

W momencie oddania przez przeciwnika strzału, drużyna broniąca wykonuje trójkąt obrony pod koszem w celu zdobycia piłki oraz niedopuszczenia przeciwnika do dalszego atakowania tablicy.

Przypuśćmy, że piłkę zdobył obrońca 4 — winien ją natychmiast podać skrzydłowemu 2 startującemu w odpowiednim momencie do piłki. Skrzydłowy 2 przekazuje piłkę skrzydłowemu 1 wchodzącemu w środkowy pas. W momencie otrzymania piłki przez obrońcę 4 — środkowy 5 startuje na lewą stronę pola ataku. Dalsze zagrania zależne są od wytwarzającej się sytuacji (rys. 1, 2).

W wypadku kiedy piłkę zdobędzie obrońca 3 — rozpoczyna on zagranie ze skrzydłowym 1 itd.

Jeżeli w posiadanie piłki wejdzie środkowy, to dalsza akcja może być różna, zależnie od stopnia zaawansowania drużyny, np.:

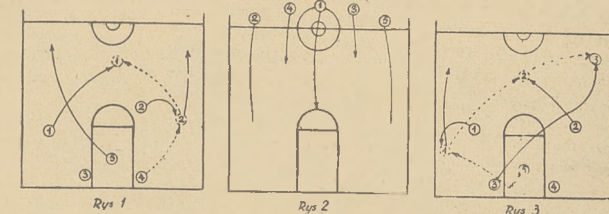
a. środkowy po otrzymaniu piłki podaje ją zawsze prawemu lub lewemu (zależnie od umowy) skrzydłowemu. Dalsze zagrania odbywają się tak, jak w sytuacjach, kiedy prawy skrzydłowy otrzymuje piłkę od prawego obrońcy.

b. środkowy wykonuje ruch w kierunku jednego z obrońców, który zwalniając mu swoje miejsce przechodzi

Opanowanie sposobu szybkiego ataku wymaga odpowiedniego przygotowania. Jak w każdym nauczaniu tak i tu nieodzowna jest świadomość zawodników o celu i korzyściach tego



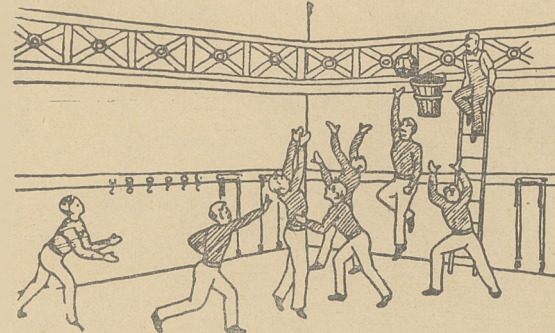
rodzaju zagrań. Ćwiczenia całości powinno się przeprowadzać najpierw w wolnym tempie, potem — w miarę przyswajania taktyki — dążyć do niżej mu swoje miejsce przechodzi zwiększenia szybkości. Wprowadzenie



niezwłocznie do atakowania w pasie bocznym; np. środkowy podaje piłkę do skrzydłowego 1, ten podaje do 2, 2 do obrońcy 3, środkowy 5 i obrońca 4 grają. tworząc ubezpieczenie tyłów (rys. 3).

W. Kłyszko

## PIERWSZA GRA W KOSZYKÓWCE



Reprodukcja oryginalnego rysunku pierwszej gry w koszykówkę w roku 1891. Zwróćmy uwagę na pomocnika sędziego siedzącego na drabince, obowiązkiem którego było wyjmowanie piłek z prawdziwego kosza



Piątek

Dwie niedawno rozegrane imprezy tenisowe, a mianowicie mecz towarzyski Polska—Rumunia i mecz o Puchar Davisa Polska—Izrael, pozwalają ocenić i zanalizować grę naszych reprezentantów i przedstawić szanse drużyny polskiej w meczu z Irlandią.

Wybór singlistów bezsporny.

Wybór i pozycja naszych singlistów są bezsporne. Zarówno Skonecki jak i Piątek nikt w tej chwili nie jest w stanie zastąpić i nad wyborem innych kandydatów nie może być żadnej dyskusji.

Jak możemy ocenić grę naszych singlistów na tle meczu z Rumunią i Izraelem? Mówiąc szczerze, nie mamy specjalnego powodu do zachwytu. Skonecki i Piątek grali dość nierównomiernie. Najlepszym tego dowodem jest fakt, że Skonecki, który jest przecież zdecydowanie lepszy od Piątka, przegrał z Rumunem



Viziru — I-sza rakietka Rumunii

korzyści. Wzmocnił ich kondycję, nauczył ich analizować grę i wyrobił w nich bojowość i agresywność. Dziś Skonecki i Piątek śmiało ataku-





Drużyna radziecka, która odniosła w turnieju zdecydowane zwycięstwo

# JUBILEUSZOWY TURNIEJ IPTLIB REWIA NAJLEPSZYCH PIĘŚCIARZY EUROPY



W dniach od 14 do 18 maja z okazji XXX-lecia PZB odbył się w Warszawie międzynarodowy turniej pięściarski. Spotkania turniejowe rozgrywane były w czasie, kiedy z każdym dniem wzrastała walka narodów o pokój. Turniej, tak jak „Puchar Tatr” i „Wyścig Pokoju” — Warszawa — Praga, był potężną międzynarodową manifestacją pokojową, podkreślającą braterski wkład sportowców do walki o trwały pokój.

W zawodach wzięły udział reprezentacje bokserskie ZSRR, Węgier, Rumunii, Finlandii, Szwecji i Polski. W punktacji drużynowej bezapelacyjne zwycięstwo odnieśli pięściarze radzieccy zdobywając 3 pierwsze i 3 drugie miejsca. Wicemistrzostwo Turnieju zdobyli Polacy przez uzyskanie 2 pierwszych i 2 drugich miejsc. Za nami uplasowali się Węgrzy z 2 pierwszymi i 1 drugim, następnie Rumuni z 1 pierwszym i 1 drugim miejscem, dalej Finlandia i Szwecja.

Wynik zawodów wiernie odzwierciedla wartość sportową poszczególnych zespołów.

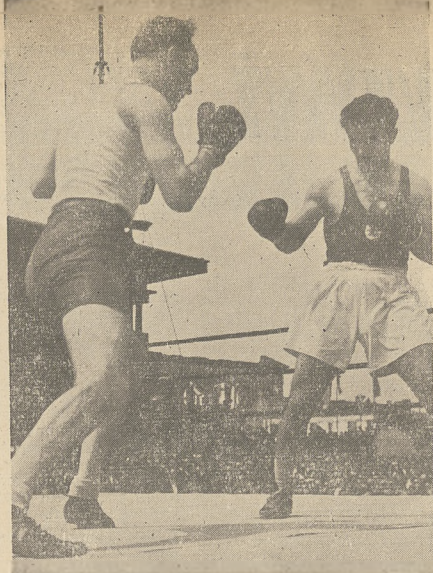
Turniej wykazał doskonałą postawę zawodników radzieckich i krajów demokracji ludowej. Zwycięscy Turnieju — pięściarze radzieccy reprezentowali sobą, wspólnie — zespół, dobry technicznie o doskonałej kondycji fizycznej. Taktiką prowadzenia walki pięściarze radzieccy zdecydowanie górowali nad pozostałymi uczestnikami turnieju.

Najlepszy pięściarz zespołu radzieckiego Bułakow, mimo młodego wieku, jest już dzisiaj najwyższej klasy bokserem. Jego walki z Secosanem, Hamalą i Ripką były wzorem dostosowania stylu i taktyki do przeciwnika. Pięściarze radzieccy dowiedli, że ZSRR rozporządza dziś poza reprezentacyjną 8-ką, znaczną ilością rezerw, które poziomem swym nie ustępują najlepszym, a nawet zagranicznym reprezentantom. I tak np. Soczkaś, który nie jest zawodnikiem najlepszej radzieckiej ósemki, reprezentuje wyjątkową szybkość, wzorowo wyprokiwadzone ciosy i bardzo dobrą pracę nóg. Walory tego zawodnika wykazują, że w wadze ciężkiej nie znajdzie on w tej chwili na kontynencie godnego przeciwnika.

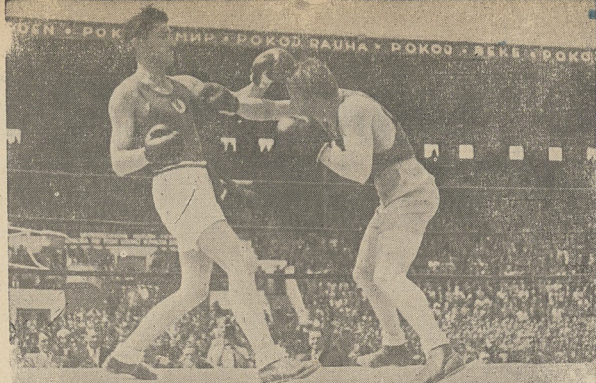
Drużyna radziecka była wyjątkowym zespołem o czym świadczy fakt, że w 8-miu walkach finałowych walczyło 6 zawodników radzieckich, czterech biło się o 3 miejsce. Żaden radziecki zawodnik nie odpadł w eliminacjach.

Mimo niespodzianką była postawa drużyny polskiej, która wystąpiła w osłabionym składzie. Wskutek licznych kontuzji jakie zawodnicy polscy ponieśli w ostatnich zawodach, reprezentacja naszego kraju nie była najlepsza. Ósemką jaką moglibyśmy wystawić w walce o pierwsze miejsce byli: Antkiewicz, Szymura, Grzelak i Panke we wszystkich wadach. Zawodnicy trzeciego miejsca — którzy wystawili do Turnieju swą rutynowaną ósemkę — nie wykazali wysokiej formy.

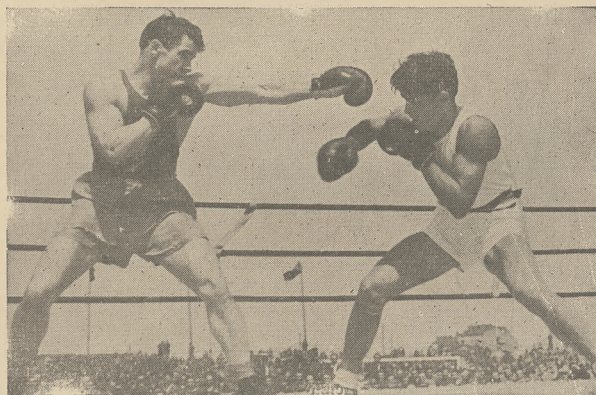
Następne miejsce zajęli Rumuni, którzy byli rewidując turniej. Młodzi zawodnicy, chociaż



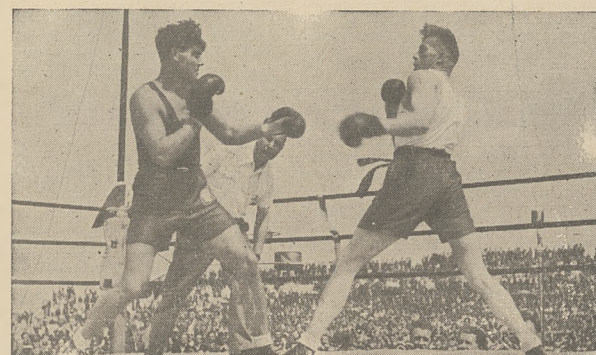
Papp w walce z Nowarą. Dzięki doskonałemu kryciu Nowara zdołał uniknąć słynnej „lewej” Pappa i przegrał walkę jedynie nieznacznie na punkty



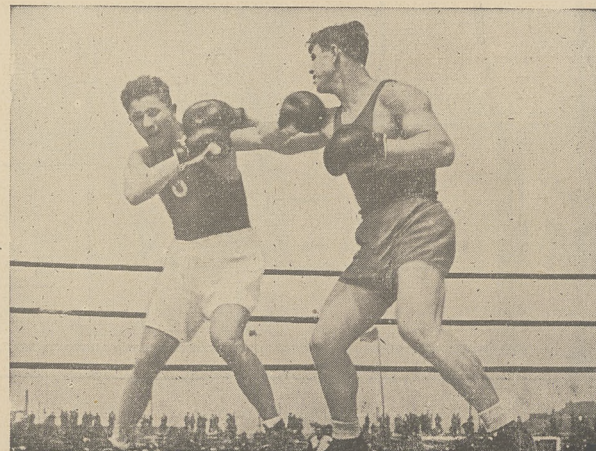
Doskonały w defensywie Budoj szkuje jedną ze swych kontr. Atakujący przez 3 rundy przebojowy Miednow nie potrafił przełamać gardy przeciwnika i przegrał nieznacznie na punkty



Linca we wspaniałej walce z doskonałym zawodnikiem radzieckim, słynnym z dynamicznego ciosu — Szczerbakowem. Linca wygrał tę walkę nieznacznie na punkty



Szymura w walce finałowej ze swym przyszłym następcą — Grzelakiem. W drugiej rundzie Grzelak doznał kontuzji łuku brwiowego i w przerwie został poddany przez sekundanta



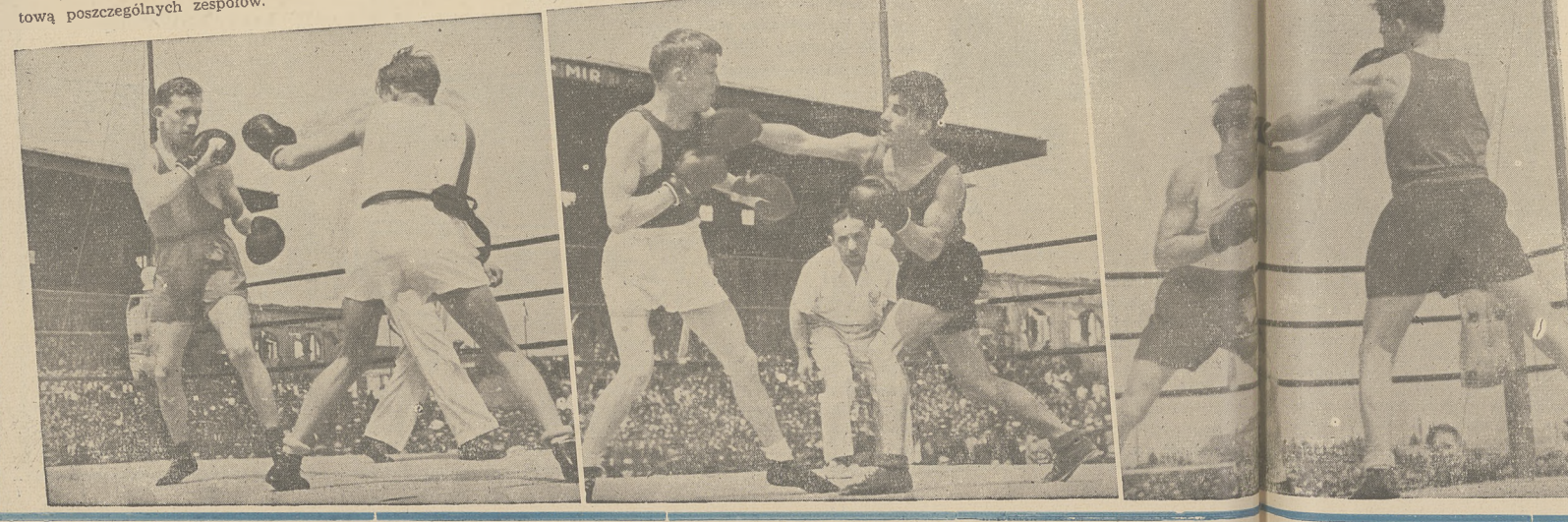
Prawy prosty Chanukaszwili Induje na szczęcie Pirinena (Finlandia)

Fragment porwijającej walki Bułakowa z młodym Rumunem Ripką. Po dwóch wyrównanych rundach Bułakow przechodzi w trzeciej do gwałtownego ataku wygrywając tę rundę i całe spotkanie

Antkiewicz w finałowej walce z doskonałym piórkowcem radzieckim Aristagicianem — zwycięzcą Pankego

Na zdjęciu po prawej jeden z licznych ciosów Soczikaśa Induje na szczęcie broniącego się rozpaczliwie Węgry Kaposci. Soczikaś wygrał tę walkę przez poddanie się przeciwnika

Zdjęcia: Ag. II. API — Frankow'ak, W. Zarzyck, J. Krzywdziński. Film Polski WAF.





# MECHANIKA SKOKU WZWYŻ

Obserwując skoki wżwyz próbujcie kiedy zmierzyc sztoperem czas lotu skoczka od chwili odbicia do momentu lądowania. Z obserwacji czasu lotu dowiedziecie się wielu ciekawych rzeczy, jak np. na jaką wysokość skoczek może środek ciężkości unieść bardzo wysoko nad poprzeczkę, a jednocześnie rzucić ją wadliwą pracą ciała. Natomiast zręczny skoczek zdolny jest przekroczyć tę samą wysokość, choćby środek ciężkości

skoczek może środek ciężkości unieść bardzo wysoko nad poprzeczkę, a jednocześnie rzucić ją wadliwą pracą ciała. Natomiast zręczny skoczek zdolny jest przekroczyć tę samą wysokość, choćby środek ciężkości

mistrz świata — Steers zwrócony jest do niej plecami.

## Rozbieg

Mistrzowie przekraczając 2 metrową wysokość poprzeczki unoszą środek ciężkości ciała na wysokość ponad 95 cm i wykonują pracę w granicach 70 kgm w ciągu 0,5 sek, rozwijając moc prawie dwóch kon mechanicznych.

Jeżeli ogrom tej pracy w stosunku do wagi mięśni wykonywujących ją nie zaimponował wam, lub trudno ją wam uzmysłować sobie — to spróbujcie podrzucić w górę na wysokość 1 metra worek kartofli ważący 70 kg. Przypuszczam, że nie znajdziecie się wśród was taki siłacz, który dokonałby tego wyczynu.

Mięśnie nogi odbijającej w czasie skoku nie zdolne byłyby do takiego wysiłku, gdyby z pomocą nie przyszły im jeszcze inne mięśnie (wyprost tułowia, wznos ramion, wymach wolnej nogi itp.) a zwłaszcza rozpęd nadany ciału rozbiegiem. Rozbieg nie tylko koncentruje w ciele znaczny zapas energii ułatwiający wybiecie się i uniesienie środka ciężkości ciała w górę, ale nadaje też ciału pewną prędkość do przodu umożliwiającą przerzucenie skoczka nad poprzeczką.

Różne rodzaje pozycji ciała nad poprzeczką a osągany wynik

Sposób ułożenia ciała nad poprzeczką nie ma większego, praktycznego wpływu na uniesienie w górę środka ciężkości ciała: natomiast decyduje o przekroczeniu lub zrzuceniu poprzeczki.

Przy uniesieniu środka ciężkości ciała na wysokość 75 cm, to jest na około 175 cm nad ziemię — w pozycji pionowej przeskok może być poprzeczkę ułożoną na wysokości zaledwie około 70 cm (rys.). W pozycji kucnej przekraczamy już wysokość około 135 cm, przy kolejnym wyprostowaniu nóg do poziomu, jak przy stylu kroczyńskim, około 150 cm, natomiast w pozycji leżącej ponad 165 cm.

Pozycja leżąca nad poprzeczką daje nam najkorzystniejsze warunki przekroczenia poprzeczki ułożonej na znacznej wysokości; wszystkie wyniki skoków wżwyz ponad 2 m osiągnięte są właśnie przy takim ułożeniu ciała. Jedni mierzawie jak np. Iliasow przechodzą poprzeczkę w pozycji bokiem do niej, inni jak Osborn na plecach, a

Doskonały skoczek radziecki Iliasow przechodzi poprzeczkę zwrócony do niej bokiem

Jeżeli prędkość skoczka do przodu jest zbyt duża — wtedy utrudnia wywindowanie ciała odbiciem w górę, co z kolei uniemożliwia przes-

koczenie poprzeczki znajdującej się na znacznej wysokości. Uregulowanie długości rozbiegu i dobranie właściwej jego prędkości ma duże znaczenie dla wyniku skoku wżwyz. Najodpowiedniejszą szybkością rozbiegu (w momencie przed odbiciem) będzie prędkość w granicach około 3,5 m sek. Dla rozwinięcia takiej szybkości wystarczy wykonanie rozbiegu z odległości około 12 m.

## Odbicie

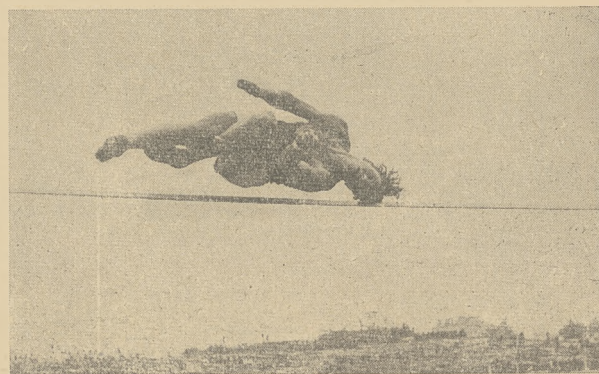
Najwyższą wysokość w skoku osiągnęliśmy przy odbiciu się w górę pod kątem 90°. Jednak w skoku wżwyz nie chodzi nam o najwyższe wzniesienie środka ciężkości, a o przekroczenie możliwie najwyższej umieszczonej poprzeczki.

Najkorzystniejszy kąt wznoszenia się ciała skoczka wynosić winien około 75°. Dla uzyskania takiego kąta lotu powinno się w pierwszej fazie odbicia, bezpośrednio po zakończeniu rozbiegu, odbić z pięt z ustawieniem nóg odbijającej i tułowia pod kątem około 135° do powierzchni ziemi.

Źródło energii wznoszącej ciało w górę

Niezbędnej energii dla wywindowania ciała skoczka w górę dostarczają mięśnie. Dobry skoczek powinien znać maksymalne możliwości swoich mięśni i orientować się w jakich warunkach najwydatniej one pracują. Mięśnie najlepiej pracują kiedy są wypoczęte i „rozgrzane” uprzednio lekką pracą. Na wydajność pracy mięśni wpływa dodatnio ciepło, zimno natomiast działa hamująco.

Wydajność mięśniowa uzależniona jest również od stanów psychicz-



Fot. Film Polski

Doskonały skoczek radziecki Iliasow przechodzi poprzeczkę zwrócony do niej bokiem

nych. Dobre ogólne samopoczucie, wiara we własne siły, miła atmosfera koleżeńską, walka i doping publiczności mogą z nas wyzwolić znaczny zapas sił. Natomiast zniechęcenie, smutek, zmęczenie umysłowe działają szkodliwie.

Na osiaganie dobrych wyników w skokach wpływa również dobra widoczność poprzeczki. Lepsze wyniki osiagamy w dzień a nie wieczorem, kiedy kontury poprzeczki są słabo zarysowane. Tym się tłumaczy, że doświadczeni skoczkowie dla lepszej widoczności zawieszają poprzeczkę na poprzeczkę. Również kolor poprzeczki nie jest obojętny. Najmniej odpowiedni jest kolor żółty (zlewający się) nie kontrastujący z tłem piasku. Na zawodach najczęściej używa się poprzeczek malowanych w kratkę na kolor biały i czarny.

Wyżej podane popularne i bardzo ogólne omówienie praw rządzących skokami wskazuje, że osiągnięcie rekordowych wyników w sporcie, bez liczenia się z elementarnymi zasadami mechaniki jest niemożliwe.

Adam Kalinowski

# TRENING MIOTACZA



Fot. W. Zarzycki

Główny okres treningu przygotowującego miotacza do zawodów przypada u nas na miesiące — maj i czerwiec. Zadaniem tego okresu jest:

1) doskonalenie techniczne.  
2) dalsze doskonalenie psychofizycznych właściwości miotacza jak: siła, szybkość i sprężystość, ogólna koordynacja, zdolność koncentracji wysiłku itd.

Dobrze prowadzona zaprawa zimowa na sali daje miotaczowi ogólne przygotowanie kondycyjne, natomiast technika rzutów była potraktowana tylko w formie przeciwwieżnia poszczególnych elementów. Dlatego w okresie wiosennym szczególną uwagę na-

szę grupy mięśniowe — tułów i nogi, a dopiero w końcowej fazie wyrzutu, ramię nadaje ostateczne przyspieszenie sprzętowi.

Na ogół początkujący miotacze nie umieją trenować, praca ich zwykle ogranicza się do wykonania kilkudziesięciu rzutów najczęściej nieprawidłowych, „na siłę”, a do całkowitego zmęczenia. Oczywiście taka praca nie daje oczekiwanych rezultatów.

Racjonalna praca miotacza opiera się na systematycznym treningu. W okresie przygotowawczym należy trenować 4 razy tygodniowo po 90 minut. W niedzielę powinno brać się udział w zawodach lub odbywać trening w formie zawodów.

L p	Treść zajęcia w treningu	Dni cyklu treningowego						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Rozgrzewka	x	x		x	x		x
2	Ćwiczenia na szybkość	x			x			
3	Ćwiczenia na skoczność		x			x		
4	Ćwiczenia na siłę	x			x			
5	Ćwiczenia techniczne	x	x		x	x		
6	Rzuty na technikę	x	x		x	x		
7	Rzuty na wynik (zawody)							x
8	Marszobieg około 20 min.					x		x
9	Ćwiczenia końcowe i lekki bieg	x			x			
10	Spacer lub sporty uzupełniające			x				

ależy zwrócić na bezbłędne opanowanie techniki. Miotacz posiadający nawet najwspanialsze warunki fizyczne jak: wzrost, wagę i szybkość, nie osiągnie dobrych wyników w swojej konkurencji, jeżeli nie opanuje właściwej techniki opartej ściśle na podstawowych prawach mechaniki ruchu.

Wiemy, że szybkość w rzutach wyrównuje takie braki fizyczne miotacza, jak wzrost i wagę, szczególnie przy rzucie oszczepem i dyskiem, gdzie istnieją możliwości wykorzystania rozbiegu lub obrotu. Rozbieg jednak wtedy tylko spełni swoje zadanie, jeżeli odbywa się ze wzrastającą szybkością, a w momencie wyrzutu jest jeszcze przyspieszony pracą wyrzutu całego ciała. Każde zahamowanie ruchu i zatrzymanie, oraz wszelkie zboczenia z kierunku, powodują stratę energii i zmniejszają siłę wyrzutu.

Aby jednak wykorzystać energię całego ciała w momencie wyrzutu, potrzebna jest prawidłowa postawa wyrzutu bez zachwiania równowagi. Postawienie nóg na ziemi nie może jednak spowodować przerwania całego łańcucha ruchu postępowego ciała i sprzętu.

Najlepszym dowodem tego, jak wielkie znaczenie ma umiejętnie wykorzystanie rozbiegu jest porównanie rzutów z miejsca i z rozbiegu u czołowych miotaczy. Różnice te przeciętnie wynoszą w kuli 2—3 m, w dysku 6—10 m, w młocie 12—18 m, w oszczepie 12—20 m.

Przy wyrzucie pracuje całe ciało, zaledwie ruch rozpoczynają najwię-

Każda jednostka treningowa obejmuje kilka grup ćwiczeń, które przedstawia obok zamieszczona tabela.

Uwaga: X w rubrykach oznacza grupy ćwiczeń, które należy przerobić na treningu.

1) Rozgrzewka w postaci bardzo lekkiego biegu około 400—600 m, wykonanego przy całkowitym rozluźnieniu mięśni, następnie ćwiczenia w marszu: ramion, nóg i tułowia, ćwiczenia w miejscu dla przeciwwieżnia wszystkich grup mięśniowych. Czas trwania rozgrzewki 15—20 minut.

2) Ćwiczenia na szybkość w postaci biegu z przyspieszeniem 40—50 m (2—4 razy), wyjście z niskiego startu 15—20 m (3—5 razy).

3) Ćwiczenia na skoczność mają na celu wzmocnienie tych mięśni nóg miotacza, które wykonują najważniejszą pracę przy wyrzucie. Należy stosować podskoki z odbicia z jednej nogi i obunóż, wszystkie znane skoki lekkoatletyczne z miejsca i z rozbiegu. Na jednym treningu stosować najwyżej 2 rodzaje skoków, powtórzone 5—8 razy.

4) Ćwiczenia wyrabiające siłę miotacza są dalszym ciągiem ćwiczeń z ciężarami, workami z piaskiem, ciężkimi kamieniami, które stosowane były w zaprawie zimowej. W okresie wiosennym, ćwiczenia te są stosowane w mniejszym wymiarze, ale z większą szybkością.

5) Ćwiczenia techniczne — to systematyczne wyzywanie się błędów technicznych przez przeprowadzanie odpowiednich ćwiczeń dla poszczególnych konkurencji rzutnych. Najczęściej spotykane błędy przy rzutach są następujące:

- a) słaba praca nóg,
- b) brak płynności i ciągłości ruchu między rozbiegiem, a wyrzutem,
- c) zbaczanie z kierunku w czasie rozbiegu lub obrotu,

- d) utrata równowagi przy wyrzucie,
- e) cofanie lewego ramienia w momencie wyrzutu,
- f) zbyt wczesna praca ramienia wyrzutowego.

Miotacz musi mieć dużo cierpliwości, aby wyeliminować wszystkie błędy i opanować idealną technikę ruchu.

6) Rzuty wyrabiające technikę należy wykonywać bardzo starannie, zwracając uwagę na szczegóły techniczne. Nie wolno rzucać całą siłą, jak to zwykle robią miotacze początkujący. Rzuty trenować należy z miejsca, ze skróconego i z pełnego rozbiegu. Ćwiczyć należy zasadniczo w kole, gdy chodzi o kulę, dysk i młot. Przy rzucie oszczepem trzeba dokładnie wymierzyć rozbieg i położyć listwę drewnianą na linii wyrzutu.

Rzuty należy ćwiczyć na 1/4, 1/2 i 3/4 siły. W czasie treningu powinno się wykonać około 30 rzutów na technikę. 7) Rzuty na wynik są sprawdzianem formy miotacza, stosuje się je tylko raz w tygodniu i to po całkowitym opanowaniu techniki. Zwykle na taki trening przeznaczają się dzień wolny od pracy; są to właściwie nieoficjalne zawody, do których musi być odpowiednio przygotowana rzutnia oraz przepisowy sprzęt.

Po normalnie przeprowadzonej rozgrzewce, miotacz oddaje 6 rzutów na wynik z przerwą 5—10 minut, między każdym rzutem. W przerwach między rzutami należy utrzymywać odpowiednią temperaturę ciała przez stosowanie szereg ćwiczeń.

8-9) Marszobieg leśny trwający około 20 minut może być stosowany na zakończenie treningu. Jeżeli warunki terenowe na to nie pozwalają (stadion w mieście), każdy trening winno się zakończyć lekkim, rozluźniającym biegiem na dystansie 400—600 m.

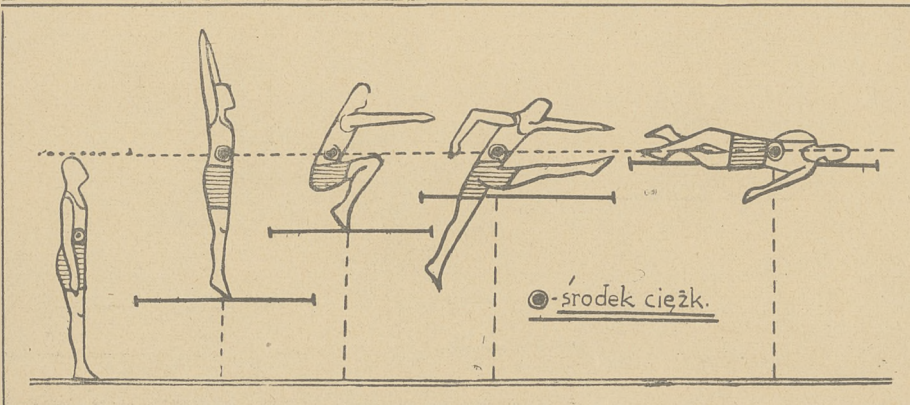
10) Spacer lub sporty uzupełniające należy stosować w dzień wolny od treningu. Spokojny dwugodzinny spacer po lesie jest doskonałym wyciepkiem. Jeżeli chodzi o sporty uzupełniające, to zaleca się sportowe gry zespołowe prowadzone w bardzo lekkiej formie.

Po każdym treningu konieczny jest ciepły natrysk z użyciem mydła. Zawodnicy, którzy uprawiają dwie konkurencje rzutne, powinni jednego dnia treningowego główną uwagę skierować na pchnięcie kulą, a w następnym dniu więcej czasu poświęcić na rzut dyskiem itp.

Systematycznie prowadzony trening miotacza w dużym stopniu przyczynia się do uzyskania dobrych wyników w sezonie.

J. Pabiś

Fot. WAF





# UCZMY SIĘ PŁYWAĆ



Fot. WAF.

uczeń szybko przyswaja. Pływanie prymitywne uwzględnia najprostsze ruchy naprzemianstronne ramion i nóg w pozycji leżącej przodem (na piersiach) i w pozycji leżącej tyłem (na grzbiecie). Prócz tego do zakresu materiału ćwiczebnego wplata się zabawy w wodzie oraz najprostsze skoki do wody na nogi i na głowę. Program nauki pływania dla nie umiejących pływać zawarty w ramach 10-15 lekcji obejmuje:

1. Podstawowe ćwiczenia pływackie.
2. Prymitywne pływanie na piersiach.
3. Prymitywne pływanie na grzbiecie.
4. Zabawy w wodzie oraz skoki do wody.

Celem prowadzenia pracy w sposób zorganizowany i planowy wprowadza się schemat lekcji pływania, którym powinien posługiwać się każdy instruktor w swojej pracy. Lekcję pływania dzielimy na trzy części:

- I. Część przygotowawcza.
- II. „ „ „ główna.
- III. „ „ „ końcowa.

Część przygotowawczą i końcową przeprowadza się na lądzie. W skład części przygotowawczej wchodzi: zbiórki, odliczeń, rozbiórki, krótkie omówienie treści ćwiczeń, części głównej, ćwiczenia poszczególnych elementów ruchu, pokaz ćwiczeń przez instruktora.

Część główną składa się z ćwiczeń oswajających, przygotowawczych oraz właściwego pływania. Część końcową obejmuje: wyjście z wody, zbiórki, sprawdzenie ilości ćwiczących, wycieranie się, ubieranie się, krótkie omówienie lekcji.

Podany schemat lekcji nie jest czymś stałym i może ulegać odpowiednim zmianom w zależności od takich warunków jak np. warunki terenowe, wiek ćwiczących, pogoda itp.

Na lekcję należy przeznaczyć około 60 min. czasu, z czego na ćwiczenia w wodzie powinno przypadać od 15-35 min. Każda lekcja winna mieć określony cel. Na jednego instruktora powinno przypadać około 15 uczniów. Instruktor winien

przestrzegać, by na lekcji panował porządek i karność, gdyż na jego barki spada odpowiedzialność za życie uczniów. Ćwiczących ustawiać tak, by mieli swobodę ruchów, zaś prowadzący miał wszystkich na oku. Z nieumiejącymi pływać prowadzić naukę pływania w wodzie płytkiej i w miarę postępów w nauce przechodzić stopniowo do ćwiczeń w wodzie coraz głębszej. Skoro tylko uczeń może swobodnie poruszać się w wodzie głębszej, przejść do pływania w wodzie głębokiej. Bardzo często uczeń boi się przejść do pływania w wodzie głębokiej, m.in. że daje sobie radę w wodzie płytkiej. Wówczas łagodna i zdecydowana zachęta i ochrona ze strony instruktora przyczynia się do przezwyciężenia u ucznia obawy przed głębokością wody.

Przed rozpoczęciem lekcji w wodzie instruktor powinien krótko i jasno omówić cel i znaczenie danego ruchu czy ćwiczenia, najlepiej pokazać go w wodzie, tak by uczniowie zdawali sobie sprawę z tego co mają wykonywać.

W numerze następnym omówimy podstawowe ćwiczenia pływackie

## ELEMENTARZ PIĘŚCIARZA

Pięściarstwo należy do tych sportów, w których konieczne jest ściśle i bezwzględne przestrzeganie przepisów, ustanowionych przez naczelne władze bokserskie. Powód tego jest jasny. Boks jest sportem ostrym i bojowym, jest bezpośrednim starciem dwóch przeciwników. Istniejące przepisy,

strzeń ogrodzona 3 równoległymi sznurami o średnicy najmiej 2 cm, przeciągniętymi na wysokości 60, 90 i 120 cm nad podłogą ringu. Sznury przymocowane są do 4 słupków w ten sposób, że są od nich oddalone przynajmniej o 40 cm. Oddalenie sznurów od słupka zabezpiecza zawodnika od ewentualnej kontuzji.

Rozmiary powierzchni zamkniętej między sznurami, a więc właściwego miejsca walki, wynoszą 5x5 m, lub 6x6 m. Sznury powinny być owinięte bandażami lub jakimś miękkim materiałem.

Szczególną uwagę zwracać należy na podłogę ringu, która powinna być mocna, równa, bez żadnych listewek, i występować poza sznury przynajmniej o 50 cm.

Wysokość podłogi ringu od ziemi nie może przekraczać 1,50 m.

ulegające w ciągu wielu lat stopniowemu zaostreniu, zabezpieczając ochroną zdrowia zawodników i dlatego muszą być skrupulatnie przestrzegane. Najmniejsze przeoczenie lub uchybienie może spowodować wypadek, mogący mieć smutne następstwa.

Postaramy się w skrócie przedstawić czytelnikowi zasadnicze przepisy, obowiązujące w pięściarstwie. Zaczniemy

również powierzchnię poza liniami. W celu uniknięcia rozsuwania się sznurów, winny one być związane po każdej stronie ringu dwoma poprzecznymi linkami.

Ring typu uproszczonego (o rozmiarach 5x5 m) można z

Odnośnie rękawic, seniorzy obowiązani są walczyć w rękawicach 8-uncyjnych (226,8), juniorzy — 10-uncyjnych (283,5 g). Są jeszcze rękawice cięższe 12 i 14-uncyjne, których użycie jest wskazane dla zupełnie surowych i początkujących pięściarzy. Wiązanie i sznurowanie rękawic powinny być wykonane na wewnętrznej części rękawicy. Sznurowadla muszą być płócienne lub z miękkiego materiału, bez żadnych zakończeń metalowych. Pod rękawicami zawodnicy mogą owijać dłonie miękkimi bandażami, szerokości 4 cm i długości najwyżej 250 cm na każdą rękę.

powodzeniem urządzić w zwykłej sali, przeciągając przez jej środek sznury przymocowane do ścian. W ten sposób w środku utworzy się kwadrat ringu. Naturalnie podłoga musi być obowiązkowo pokryta materiałem chroniącym od kontuzji, w sposób opisany powyżej.

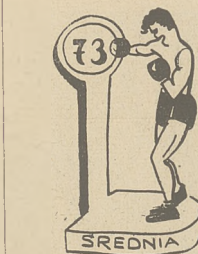
Przejdźmy z kolei do ubioru zawodników. Obuwie powinno być pozbawione haczyków, gwoździ i twardych nosków. Emblematy i odznaki, stwier-

Podział wag w pięściarstwie jest następujący:

Waga papierowa	—	do 47,5 kg
„ musza	—	„ 51 „
„ kogucia	—	„ 54 „
„ piórkowa	—	„ 58 „
„ lekka	—	„ 62 „
„ półśrednia	—	„ 67 „
„ średnia	—	„ 73 „
„ półciężka	—	„ 80 „
„ ciężka	—	ponad 80 „

W trosce o jeszcze większe zabezpieczenie zdrowia zawod-

ników. Polski Związek Bokserski zainicjował ostatnio akcję mającą na celu rozszerzenie



podziału wag i zmniejszenie granicy poszczególnych kategorii. Sprawa ta będzie rozpa-



trywana na najbliższym Międzynarodowym Kongresie Bokserskim.

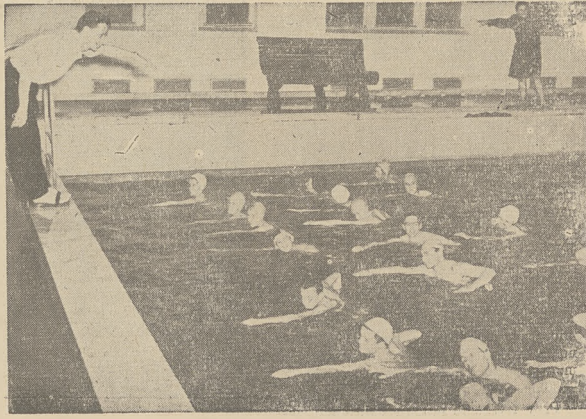


W numerze następnym omówimy przepisy odnoszące się do walk na ringu i sędziowania.

Zygmunt Dalk



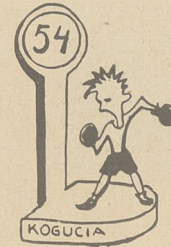
Fot. WAF



Fot. WAF



od ringu, tj. od miejsca, gdzie rozgrywa się walka bokserska. Ring, jest to kwadratowa prze-



Podłoga ringu winna być pokryta mocno naciągniętym grubym płótnem (najlepiej brezentem), pod które podkłada się wołok o grubości od 1-2 cm. W żadnym wypadku nie można dopuścić do walk, jeżeli ring nie jest zabezpieczony wołkiem, który z powodzeniem może być zastąpiony podwójną warstwą kocy.

Wołok musi pokrywać całą powierzchnię ringu, a więc



dające przynależność organizacyjną, nie mogą być przymocowane przy pomocy guzików,



# Z BOISK SPORTOWYCH — W JASNE ŚCIANY ŚWIETLIC

Dumni jesteśmy z osiągnięć w naszej pracy zawodowej i w nauce. — Dumni jesteśmy z dobrych wyników na bieżniach, stadionach i pływalniach.

Po ustaleniu form pracy, które będą najodpowiedniejsze dla naszego zespołu, wybieramy samorząd świetlicowy i kierowników poszczególnych grup.

Ileż to zespołów ZSCH i ZZ wzięło udział w ubiegłym roku w festiwalu sztuk radzieckich. — Na pewno znajdzie się niejednego zespół sportowy, który potrafi zagrać sztukę Fadiejewa „Młoda Gwardia“, lub przemiliłą komedię lotniczą Uspienskiego „Przyjaciele“.

Będą na pewno wśród nas i tacy, którzy stworzą zespół zdobniczo-dekoracyjny. Dekoracja świetlicy, boiska, gmachu, sporządzenie gazetek ściennych i fotomontaży będzie ich dziełem. Ich gazetki, plansze, montaże i hasła będą ilustrować prace, wysiłki, kulturę socjalistycznego sportowca, będą środkiem propagandy w upowszechnieniu i umasowieniu wychowania fizycznego i sportu.

Jesienne i zimowe wieczory wypełnimy przygotowaniem do wieczorów literackich czy dyskusyjnych, opracowaniem części artystycznych na wieczornice i uroczyste akademie. Każde wydarzenie kulturalne, rocznica czy też impreza społeczna znajdzie oddźwięk w życiu naszej świetlicy.

Będziemy współzawodniczyć z sąsiednimi zespołami nie tylko o palmę pierwszeństwa w zawodach sportowych, ale i o pierwsze miejsce w festiwalach, konkursach pieśni i wystawach.

Praca świetlicowa nie może spoczywać na barkach aktywnego świetlicowego i kilku chętniejszych członków zespołów, — wszyscy musimy czuć się odpowiedzialnymi za poziom i treść życia naszej świetlicy a tym samym musimy znaleźć się w ogólnym nurcie aktualnych zagadnień kultury i oświaty.

Niech w życiu naszych świetlic nie zabraknie żadnego sportowca. Pierwsi na bieżniach, kortach i pływalniach — pierwsi w zespołach dramatycznych, chórach i dyskusjach.

Z piosenką, żywym słowem, z muzyką i tańcem ludowym spieszymy z boisk sportowych w jasne ściany świetlic.

E. SZ.

Zdjęcia: St. Zieliński



Podczas gier panuje nastrój szczerzy nieprzymuszonej radości

Potrzeba nam jeszcze czegoś więcej.

— Pragniemy piosenki, która towarzyszyć nam będzie w marszach, wlatywać nad stadionami, bieżniami, rozbrzmiewać radośnie wśród pól i lasów, ożywiać naszą świetlicę.

Piosenka najlepiej i najtrafniej odzwierciedla nasze uczucia, odmaluje ducha epoki.

— Pragniemy wesołej gry i zabaw, radości i bez troski. Chcemy czytać dzienniki i tygodniki. Chcemy podyskutować na temat ostatniej sztuki teatralnej, na temat dobrej książki, ciekawego artykułu.

Zorganizujemy wieczornice lub uroczystą akademię, której program wykonamy sami własnym wysiłkiem — nie brak przecież wśród nas utalentowanej młodzieży.

Życie świetlicowe zorganizujemy sobie sami z pomocą kierownika lub instruktora świetlicowego. Jeśli zespół sportowy stać na własną świetlicę, planuje sobie samodzielnie w niej pracę. Jeśli nie, włączyć się winien ze swą inicjatywą, tematyką sportową i zagadnieniami z dziedziny wychowania fizycznego w życie świetlic już zorganizowanych.

Jeśli nas jest dość duża grupa musimy podzielić się bowiem na zespoły prac świetlicowych, zależne od zainteresowań poszczególnych uczestników.

Grupa koleżanek i kolegów organizuje się w chór, może uda się stworzyć zespół rewersów. Mamy też gitarzystę i harmonistę w naszym gronie. Kto wie czy nie powstanie z czasem zespół muzyczny. Przyda się chór i własna orkiestra, gdy trzeba będzie organizować jakąś uroczystość, wieczorek lub akademię.

Inna grupa organizuje zespół dramatyczny.

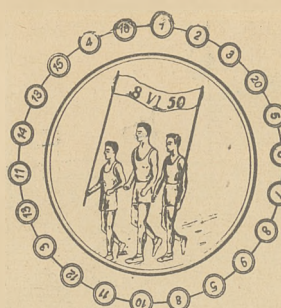


Pracujemy nad gazetką ścienną

ROZRYWKI

UMYSŁOWE

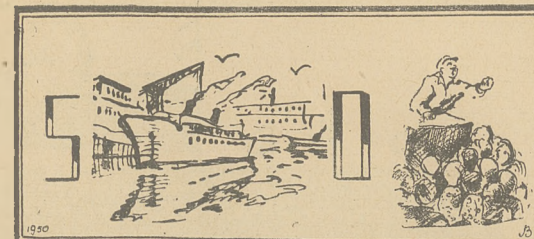
1. ARYTMOGRAF RYSUNKOWY



Za pomocą wyrazów klucza pomocniczego zamienić podane na rysunku litery na litery i odczytać rozwiązanie.

Klucz pomocniczy:  
14, 3, 4, 1, 9, 3, 7 = znany piłkarz Polski; 5, 8, 10, 4, 7 = bokser poznański (waga półciężka); 16, 20, 17, 10, 13, 4, 16, 6, 2, 21, 7, 18 = mistrzyni polski w tenisie; 21, 5, 18, 2, 14, 13, 11, 7 = akademicki mistrz świata w konkurencji 200 m; 12, 10, 18, 15, 8, 1 = zrodziła imię najlepszego zawodnika bokserskiego z Warszawy (waga półciężka); 19, 10, 6, 15, 3, 4, 2, 3, 14, 13 = łódzka pływaczka, mistrzyni Polski na 100 m stylem klasycznym.

2. REBUSIK



Z podanego rysunku odczytać jedno wyrazowe rozwiązanie.

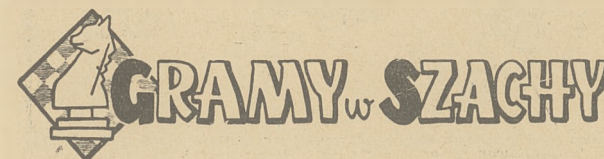
J. B.

3. SKAKANKA

Przeskakując w kierunku ruchu strzałki zegarowej stale tę samą ilość liter odczytać hasło dla sportu wielkiego. Początek ruchu do odgadnięcia.

Jan Sadowski, Łowicz

Za rozwiązanie przynajmniej jednej z podanych wyżej zagadek Redakcja przeznacza do rozlosowania szereg wartościowych książek sportowych. Rozwiązanie zadań nadsyłać należy pod adresem Redakcji „Sportowca“, Warszawa, Mazowiecka 7, z dopiskiem na kopercie: „Rozrywki Umysłowe“. Termin nadsyłania odpowiedzi mija z dniem 15.VI. b.r.



W numerze 7 Sportowca z dnia 1.IV podaliśmy sposób wygrywania pozycji z pionem przewagi i przypomnieliśmy toż D. Przpiórki, który zaleca, aby K torował drogę swemu pionowi, gdyż inaczej nie osiągniemy wygranej. W odpowiedzi dostaliśmy list od Ob. M. Misiewicza z Włoch pod Warszawą, który ma wątpliwości, czy ten system jest konieczny i podaje swój sposób wygrania, który jednak przy poprawnej grze daje stronie słabszej nierozgraną. Przypatrzmy się naszej pozycji, która powstała z pierwotnego

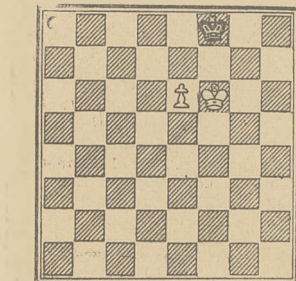
je przyjdą na 7 linię bez szacha i wygrają, a trzeba tak manewrować, by pion na 7 linii szachował, wtedy strona słabsza uzyska nierozgraną. 3. Kf5-e4, Ke8-e7 4. Ke4-e5, Ke7-e8 5. Ke5-d6, Ke8-d8 i czarne uzyskały pozycję, którą teoria nazywa opozycją i utrzymują remis.

Cała trudność w rozgrywaniu podobnych pozycji i całe mistrzostwo w obronie polega na doprowadzeniu przez czarne do pozycji dzisiejszego naszego diagramu. Możemy więc postawić następującą zasadę:

Wygrana tylko wtedy jest możliwa, jeżeli biały pion przychodzi na 7 linię nie szachując czarnego K.

Ten dodatkowy przykład wskazuje, że teza Przpiórki jest jedynym sposobem na doprowadzenie piona do linii przemian. Zresztą nie dziwi nas wątpliwość naszych Czytelników, końcówki bowiem pionowe są bardzo trudne do rozwiązania, nawet przykłady elementarne kryją w sobie rozmaite niespodzianki, które uchodzą mniej doświadczonym szachistom.

Nasza końcówka nr 1 podana do rozwiązania okazała się wcale nie tak łatwa do rozwiązania. Najpierw podajemy prawidłowe rozwiązanie. 1. Kh4-h5, Kh8-g7 2. h7-h8+ (jest to jedyny sposób odrzucenia czarnego K na niedogodne pole, skąd nie będzie mógł zająć opozycji). 3. Kh5-h6, Kh8-g8 4. g6-g7! (Pion przychodzi na 7 linię bez szacha, co daje wygraną) 5. Kh6-h7 i czarne nie mogą przeszkodzić dorbieniu H.



diagramu, tylko białe nie stosowały się do wskazani Przpiórki i forsowały marsz piona.

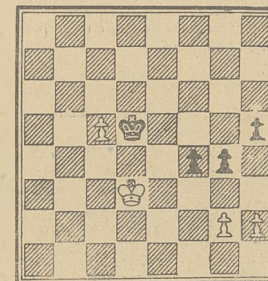
Biały zaczyna, oczywiście nie może grać po prostu 1.e7+, Ke8, gdyż po 2. Kf6-e6 nastąpi pat. Dlatego białe przeprowadzają inny plan 1.Kf6-e5. Kf8-e7 2.Ke5-f5, Ke7-e8! Przegrana 2. Ke7-f8, gdyż po 3.Kf5-f6, Kf8-e8 bia-

W przewidzianym terminie nadesłano do Redakcji 11 trafnych rozwiązań. Każdy początek jest trudny i ilość dobrych rozwiązań należy uznać za zadawalającą. Podajemy listę Czytelników, którzy prawidłowo rozwiązali naszą końcówkę: 1. Danuta Bałewicz, Zakopane; 2. A. Czort, Sosnowiec; 3. J. Jabłoński, Toruń; 4. B. Kułacki, Bydgoszcz; 5. H. Kuński, Łódź; 6. S. Lewiński, Wrzeszcz; 7. H. Negowski, Starogard; 8. M. Misiewicz, Włochy; 9. J. Skowroński, Gdynia; 10. M. Sterluk, Jarosław; 11. R. Sztuka, Rąbów.

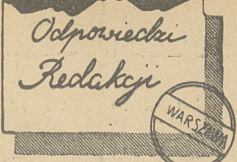
Nadmieniamy, że można także rozwiązać do studium przychodząc 1. Kh4-g5 i po poświęceniu piona 3.Kg5-f6, ale sposób wygrania właściwie jest ten sam. W studiach specjalnie komponowanych jest zwykle tylko jedno rozwiązanie, ale w pozycjach z gry praktycznej często mamy kilka sposobów wygrania.

Na zakończenie podajemy dalsze studium do rozwiązania. Rozwiązania, jak zwykle proszę nadsyłać najdalej w trzy tygodnie po wyjściu numeru, a na kopercie zaznaczyć „Szachy“.

KONCÓWKA Nr 5  
z partii Dandoy—L. Malpas



Czarne zaczynają i przegrywają



Ob. JANIAK JAN, Ostrow Wlkp. Ostatnio rękawowa Centrala Sprężu Sportowego wypuściła na rynek wielką ilość czeskich piłek do ping-ponga w cenie detalicznej około 100 zł sztuka. Piłki te już winny być w sprzedaży.

Ob. DAMYKE BRUNON, Kartuzy. Broszurę o sposobach treningu piłki nożnej nabyć można w Księgarni „Prasa Wojskowa“ W-wa ul. Królewskiej 2 lub Łódź ul. Piotrkowska 47. Tytuł broszury: „Jak zdobyć mistrzostwo piłki nożnej“, autor: Józef Ciszewski, cena: 100 zł.

Graczowi, który bił 11 po odbiciu piłki przez bramkarza wolno wbić piłkę do bramki.

Ob. KORZYDŁO CZESŁAW, Brzeg. List odesłany do P.Z.L.A. Adres P.Z. L.A. Warszawa ul. Puławska 2.

Ob. POLAK TADEUSZ, Wilkowice Nr 490. Książki o które pytacie nabyć można w Księgarni Wojskowej w Warszawie ul. Królewska 2. Księgarnia wysła książki po otrzymaniu odpowiedniego zaliczenia. „Biegi Krótkie“ 80 zł. „Skoki“ 190 zł. „Rzuty“ 180 zł.

ROZWIĄZANIE ZADAŃ  
ZAMIESZCZONYCH W NR 9  
„SPORTOWCA“

1. KOMBINATKA: Parpan, Janduda, Świercz, Kohut, Gracz, Skromny, Czapczyk, Mamoń, Cieślak, Alszner, Patkole, Rybicki. PUCHAR POLSKI.

2. ARYTMOGRAF SPORTOWY: „Puchar Polski masową imprezą piłkarską wsi i miast!“ (Kula, Piątek, Csorich, Milewska, Mach, Łącz, Kli-mocki).

PO ULARNA BIBLIOTEKA  
SPORTOWA G K K F.

ostatnio ukazał się 10 tomik  
Marian Skierczyński

WYBIJANKA

str. 40 Cena zł 35.—

Opis i regulamin gry zespołowej popularnej w Związku Radzieckim. Ni-skonpl kowania ien oc iujaca gr., która może być uprawiana w każdych warunkach terenowych powinna i u nas stoć się grą powszechną.

Do nabycia we wszystkich księgarniach.

WYDAWNICTWO M. O. N.  
„PRASA WOJSKOWA“

Wartosci prenumeraty:  
w prenumeracie indywidualnej:  
miesięcznie 60 zł, kwart. 170 zł, półrocz. 340 zł, rocznie 680 zł;  
w prenumeracie zbiorowej (ponad 10 egz.):  
miesięcznie 50 zł, kwart. 150 zł, półrocz. 300 zł, rocznie 600 zł.  
Prenumeratę wpłacać należy na konto PKO 1-11-440

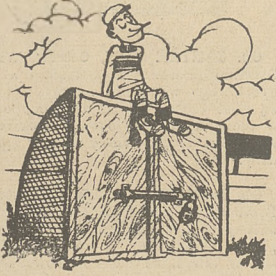
REDAGUJE  
KOLEGIUM  
REDAKCYJNE  
D-1-17355

WYDAWCA — Główny Komitet Kultury Fizycznej  
Redakcja — Warszawa, Mazowiecka 7, tel. 704-82  
Administracja — Warszawa, Nowowiejska 31  
Tłoczone w Drukarni Wyd. „Prasa Wojskowa“ w Łodzi.



# HUMOR • HUMOR • HUMOR • HUMOR

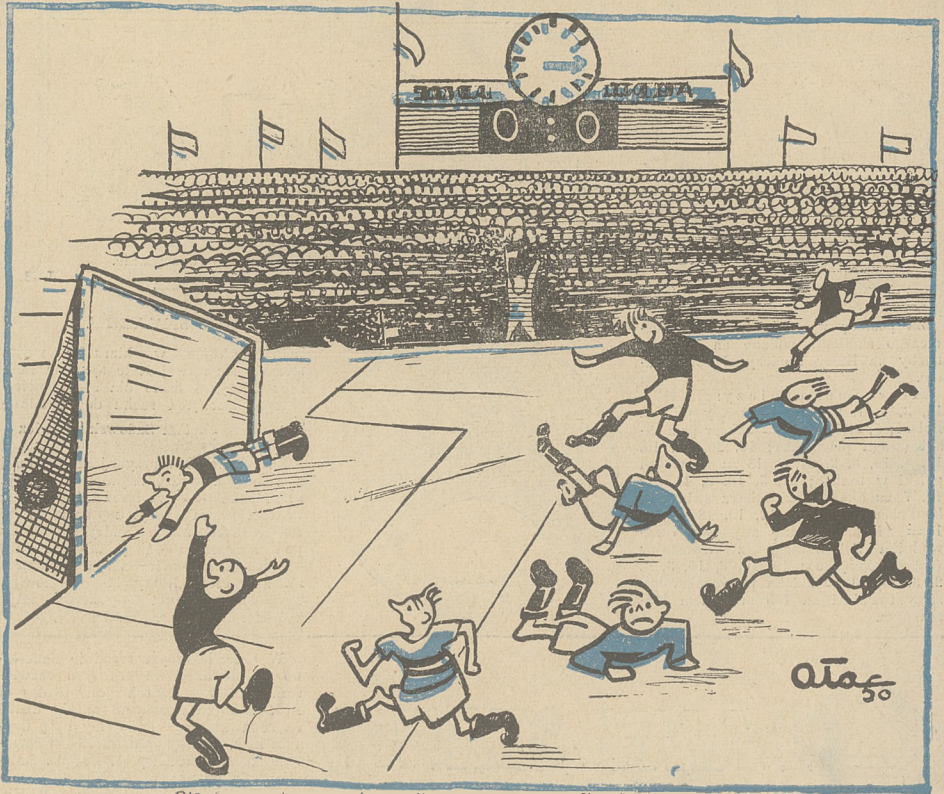
HUMOR ZAGRANICZNY



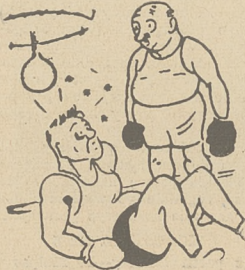
Sen bramkarza  
(Dikobraz)



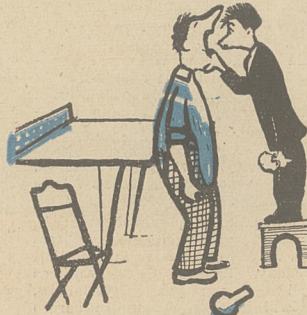
Jak skoczyć o tycze 4,90?



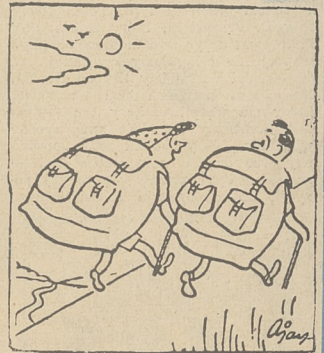
Oto fragment meczu transmitowanego przez radio. Jaki wynik podaje w tej chwili spiker «womni słuchaczom i dlaczego? (Odpowiedzi szukaj na tej stronie)



— Czy przypadkowo nie uderzyłem pana za silnie, panie trenerze?



Gdzie jest piłeczka?



— Za'ożę się, że zapomniałem szczoteczkę do zębów!

Spiker podaje swym słuchaczom  
niezmierzony wynik 0:0, ponieważ  
nie zostało jeszcze z uderzeń  
zostało 4,90.

## SPORT ZA OCEANEM

