

Sportowiec



Nr 18 15-30 września
CENA 30 ZŁ

ZASŁUŻONA MISTRZYNI SPORTU
DELEGATKA NA I POLSKI KONGRES
POKOJU - HELENA RAKOCZY
PRZEKAZUJE POZDROWIENIA OD
KONGRESU, SPORTOWCOM
ZEBRANYM NA APELU POKOJU

Fot. W. Zarzycki



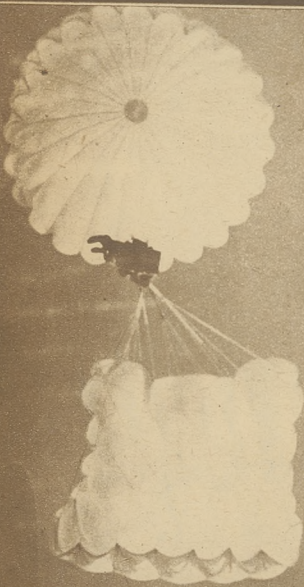
WYSCIG POKOJU

Po lewej: Nowe kadry kolarskie nie zawiody nadziei. Triumfator 1-ego etapu Wyścigu Pokoju był 18-letni kolarz ze Śląskiej „Unit” Wilczewski. Prezes P.Z.Kol. Gołębiewski, zakłada Wilczewskiemu koszulkę przodownika.



Po prawej: Czołwika wyścigu przed Opolem zaopatruje się w wodę. Po prawej poniżej: Dnia 3.IX. br. na Stadionie W.P. w Warszawie odbyło się uroczyste zakończenie wyścigu na I-szy Polski Kongres Pokoju.

ŚWIĘTO LOTNICTWA



W ostatnim święcie Lotnictwa Polskiego wzięło udział wielu przedstawicieli sportu spadochronowego. Skoczek w chwili po rozwinięciu się spadochronu

POZEGANANIE TENISISTÓW RADZIECKICH



Dnia 16. VIII. br. sportowcy stolicy serdecznie żegnali tenisistów radzieckich po ich trzytygodniowym pobycie w Polsce. Pożegnaniu uścisk dłoni Oziorowa tenisowego mistrza ZSRR i mistrza Polski Skoneckiego.



Final biegu na 100 m — pierwszy Kiszka

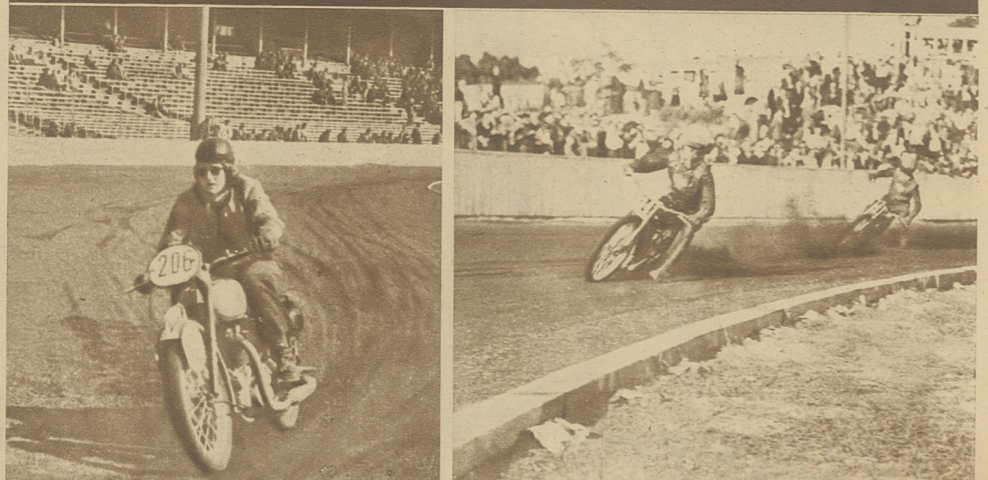


Bieg sztafetowy 10 x 100 kobiet — zmiana sztafet.



Zawodnicy na trasie biegu na 1500 m. Na 7-mej pozycji zwycięzca — Korban

SPORT MOTOROWY



Zymlski (Związkowiec W-wa) zwycięzca trzeciej eliminacji do motocyklowych mistrzostw Polski na ostatnich zawodach w Bydgoszczy w kat. ponad 350 cm zdobył 1-sze miejsce.

Dnia 27. VIII. br. na torze warszawskiego „Związkowca” odbyły się motocyklowe zawody na żużlu Warszawa — Poznań. Zwycięstwo odniósł stolicą w stosunku 83:56. Najwięcej punktów dla Warszawy zdobył zawodnik CWKS Smoczyński

O NOWY STYL PRACY

WOJEWÓDZKICH KOMITETÓW KULTURY FIZYCZNEJ

Zgodnie z decyzją Sekretariatu GKKF sprawozdawcza kampania terenowa po II plenum GKKF przebiegać winna w III etapach. W I etapie objęła ona plenarne posiedzenia Wojewódzkich Komitetów Kultury Fizycznej, w II etapie obejmuje plenarne posiedzenia Miejskich i Powiatowych K. F., w III etapie obejmie ogólnie zebrania klubów, kół sportowych i LZS-ów.

Sekretariat GKKF ustalając zasięg kampanii terenowej określił wyraźnie zadania, jakie ma ona spełnić. Zadania mi tymi to:

— przeniesienie do najniższych organów sportowych w terenie uchwał Plenum GKKF oraz — dokonanie oceny pracy własnej kadry przez Komitety kultury Fizycznej i organizacje sportowe wszystkich szczebli.

Niewątpliwie plenarne posiedzenia Wojewódzkich Komitetów Kultury Fizycznej były najważniejszym elementem naszej kampanii terenowej. Skupiły one bardzo szeroki wachlarz działaczy sportowych reprezentujących Zrzeszenia Sportowe, Związki Sportowe, Powiatowe Komitety K. F. oraz kluby i niektóre LZS-y. Brali w nich udział przedstawiciele organizacji społecznych oraz terenowi działacze ZMP. Liczny i bardzo aktywny udział ZMP-owców w obradach WKKF-ów jest jednym z bardzo ważnych i wielkich osiągnięć I etapu kampanii terenowej po II Plenum GKKF.

ZMP-owcy wywarli także duży wpływ na dyskusję. Ich wystąpienia były rzeczowo krytyczne — obnażyły wszystkie braki, niedomagania i zaniedbania w pracy aparatu WKKF wzgl. zrzeszeń sportowych. Pozytywnym objawem był żywy udział przedstawicieli władz okręgowych Związków Sportowych, którzy samokrytycznie i krytycznie ustosunkowywali się do pracy kadry działaczy sportu wyczynowego.

W przeciwieństwie do nich niewiele wnieśli do dyskusji odpowiedzialni przedstawiciele Zrzeszeń Sportowych. Na ogół nie potrafili oni przeprowadzić analizy pracy swoich Zrzeszeń — ograniczali się jedynie do zarejestrowania różnych drobnych faktów ilustrujących osiągnięcia lub braki. Wielu przedstawicieli Zrzeszeń nie zabierało głosu w ogóle

(np. w Kielcach mówił tylko przedstawiciel Z. S. Budowlani). Inspektorzy Zrzeszeń w Łodzi zapomnieli zupełnie o tym, że reprezentują Zrzeszenia — mówili tylko o pracy Związków Sportowych na czele których stoją.

Mimo braków żywe dyskusje na plenarnych posiedzeniach WKKF należy uznać jako pozytywny wkład w dalsze usprawnianie pracy WKKF. Głosy w dyskusjach były dobrym uzupełnieniem referatów, które samokrytycznie i krytycznie oceniały kadry K. F. na tle osiągnięć i braków ich pracy. W przeciwieństwie do pierwszych plenarnych posiedzeń WKKF dyskusja obecnie nie była oparta na deklaracjach — poruszała natomiast problemy, którymi żyją ludzie w terenie, w kołach, klubach, LZS-ach czy PKKF-ach.

Po raz pierwszy w pracy organów kultury fizycznej sięgnięto po oręż krytyki i samokrytyki i — trzeba to podkreślić — oręża tego użyto w sposób należyty. Krytyka była na ogół twórcza — nie ograniczała się tylko do wytykania błędów, ale odkrywała ich źródła i wskazywała drogi prowadzące ku poprawie. Gorzej było z samokrytyką, jeżeli się już ją stosowało, to raczej w formie przyznania się do błędów, lecz bez próby głębokiej jego analizy, ale za to z wielką ochotą do usprawiedliwiania się, względnie — jak w wypadku insp. Z. S. „Spójnia” w Katowicach — do wykazywania, że osiągnięcia większe są niż zaniedbania.

Plenarne posiedzenie WKKF było okazją do podsumowania całokształtu pracy WKKF, nie więc dziwnego, że w dyskusji poruszano wszystkie zagadnienia, które interesują działaczy sportowych. Zagadnieniom tym poświęcono tym więcej uwagi — im mocniej związane one były z zagadnieniem kadr.

Poza tym wiele uwagi poświęcono na:

1. Szkolenie
2. Styl pracy Komitetów i Zrzeszeń
3. Pracę w Kołach Sportowych i LZS-ach.

Są to zagadnienia bezsprzecznie najważniejsze na obecnym etapie naszej pracy.

Zgodnie z doświadczeniami ZMP, zgodnie z praktyką szeregu Kół, nabór

na kursy należy przeprowadzać drogą wyborów w Kołach, przy najściślejszej współpracy z zakładową organizacją ZMP.

Szkolenie wstępne należy zorganizować tak, by nie odrywać kursantów od ich codziennych zajęć zawodowych — oto dezyderaty, które zostały już przez GKKF przyjęte.

Szczególnie wiele uwagi słusznie poświęcono stylowi pracy aparatu, a także i organów Kolegialnych Komitetów Kultury Fizycznej. Komitety te nie spełniają jeszcze swej kierowniczej roli w terenie. Ich organy Kolegialne tzw. Prezydium nie pracują należycie. Posiedzenia odbywają się zbyt rzadko, a frekwencja jest na ogół bardzo słaba. Np. w Katowicach na posiedzenie Prezydium poprzedzającego Plenum nie przybył ani jeden członek Prezydium WKKF. W tychże Katowicach ani jeden członek prezydium WKKF nie był obecny na plenarnym posiedzeniu. Wskazuje to wyraźnie na brak zainteresowania działaczy delegowanych do Prezydium sprawami kultury fizycznej. Wydaje się, że poszczególne organizacje winny wyciągać konsekwencje w stosunku do uchylających się od pracy członków Prezydium WKKF.

Aparat WKKF, który spotkał się z najostrzejszą krytyką ze strony uczestników plenarnych posiedzeń w dużym stopniu jest odpowiedzialny za słabą pracę Prezydium oraz za niewykorzystywanie przez Komitety ich roli gospodarza terenu.

Na pytanie, w czym tkwią błędy aparatu wykonawczego WKKF, dyskutanci ze wszystkich terenów odpowiedzieli zgodnie:

1. W oderwaniu od terenu.
2. W źle zorganizowanej współpracy z ZMP.
3. W braku ustalonych form współpracy ze Zrzeszeniami.
4. W słabym zainteresowaniu pracą Kół.

Oderwanie od terenu wyraża się nie tylko w braku wyjazdów do PKKF jak dotyczyło to WKKF — Kraków, nie tylko w małej częstotliwości wyjazdów jak w Kielcach. gdzie na 32 pracowni-

ków WKKF tylko 3 zdolnych jest wyjechać w teren, oderwanie od terenu wyraża się w znacznym niezrozumieniu zadań, jakie pracownik wyjeżdżający ma wypełnić w terenie. Pracownicy WKKF nie nastawiali się na pomoc dla PKKF, dla Kół czy LZS-ów — nastawiali się wyłącznie na kontrol, na „ruganie“...

Oderwanie od terenu było przyczyną biurokratyzowania aparatu, które skości wywarło szkodliwy wpływ na pracę inspektorów Zrzeszeń Sportowych i przewodniczących PKKF.

Chcąc zmienić ten stan rzeczy, należy zacząć korzystać z doświadczeń pracy organizacyjnej ZMP, trzeba z ZMP ściśle współpracować; dobra współpraca z ZMP będzie gwarancją szybkiego przewyższenia wszystkich pozostałości starego, złego stylu pracy, i to nie tylko w Komitetach i ich aparatach, ale i w Zrzeszeniach i w Związkach Sportowych.

Współpraca ze Zrzeszeniami musi być oparta o bezpośredni kontakt odpowiedzialnych ludzi z aparatu Komitetów z władzami Zrzeszeń. Nie wystarczy same odprawy. Trzeba być na posiedzeniach i naradach Zrzeszeń, trzeba znać i wpływać na realizację planów pracy Zrzeszeń, trzeba być w Klubach i Kołach Sportowych.

Zainteresowanie Kołami Sportowymi było dotychczas zbyt słabe — pomoc w pracy tych kół prawie żadna. A koło — to przecież podstawowa organizacja sportowa. Praca kół wyznacza rozwój kultury fizycznej, praca kół określa nasze osiągnięcia. Dobra praca kół — to masowe wychowanie fizyczne, dobra praca kół — to gwarancja wzrostu nowych kadr, dobra praca kół — to gwarancja stałego podnoszenia poziomu naszego sportu.

Dlatego Koło Sportowe musi być otoczone opieką nie tylko ze strony swego Zrzeszenia, ale i Komitetu, dlatego, zgodnie z zapowiedzią Przewodniczącego GKKF — pośła Motyki, najbliższe Plenum GKKF poświęcone będzie zagadnieniu organizacji pracy Koła Sportowego.

TAKTYKA BIEGU

(Dokończenie z numeru poprzedniego)

W biegu na 800 m wskazane jest rozkładanie tempa według tabeli Nr 1 (podajemy międzyczasy każdej dwustometrówki).

W czasie walki z przeciwnikami równorzędnymi ściśle przestrzegania międzyczasów nie zawsze będzie możliwe. Podane wyżej cyfry uważać więc należy tylko jako cyfry orientacyjne.

400 m	=	56,7	(56,7)
800 m	=	1.56,5	(59,8)
1200 m	=	2.58,0	(61,5)
1500 m	=	3.43,0	(45,0)

Różnica między pierwszą (750 m) a drugą połową wynosiła 5,5 sek. na niekorzyść drugiej połowy. Najlepsi biegacze na 3000 m tak rozkładali tempo biegu:

	Reiff	Hägg
400 m	61,0	61,2
800 m	2,04	2,06,4
1000 m	2,35	2,38,4
1500 m	3,57,6	4,01,4
2000 m	5,19,8	5,21,8
3000 m	7,58,8	8,01,2

W biegach na 1500 m dążyć należy do takiego rozłożenia tempa: tabela Nr 2.

(Podajemy międzyczasy na pierwszej 3 x po 400 oraz na ostatnie 200 i 100 m):

W biegach na 5 i 10 km wszyscy prawie rekordziści wykazują się szybszą drugą połową biegu.

Lehtinen — rekordzista świata w r. 1932 z wynikiem 14.17 na 5000 m, pierwszą połowę biegu (2500 m) przebiegł w 7.10, a drugą w 7.07 min.

Mäki — rekordzista w r. 1939 z wynikiem 14.08,8 stanowi charakterystyczny przykład szybszego przebiegania drugiej połowy trasy:

pierwsze 2500 m	—	7.06,0 min.
drugie	—	7.02,8

Inne międzyczasy najszybszych biegów na 10 km, patrz numer 1 „Sportowca” z br.

Hägg — obecny rekordzista świata z wynikiem 13.58,2 przebiegł:

pierwszą połowę	w	6.52,0 min.
drugą połowę	w	7.06,2 min.

Hägg nie rozwiązał więc dobrze swego biegu pod względem taktycznym.

Wspaniale natomiast rozłożył swe siły Zatopek w historycznym biegu z Reiffem o tytuł najlepszego długodystansowca świata wszystkich czasów w Brukseli.

Druga połowa biegu pojedynku Zatopek — Reiff była szybsza o 2 sekundy.

Jest rzeczą charakterystyczną, że w biegach poprzednich — w których przegrywał z Reiffem, Zatopek nie biegał tak dobrze taktycznie i że dawne jego biegi nie były (za wyjątkiem wspaniałego rekordu na 10 km w 29.02,6 min.) szybsze w drugiej ich połowie. Dopiero dobra taktyka prowadzi do największych i najlepszych sukcesów.

W biegu na 10 km Mäki, który jako pierwszy zeszedł poniżej 30 min., uzyskał na:

pierwszych 5000 m	—	14.58
na drugich	—	14.54,6
		29,52,6

Na zakończenie wspomnieć jeszcze należy, że żaden biegacz nie powinien trenować lub stawać do zawodów bez odpowiedniego zaplanowania tempa biegu. Bieg na zawodach jest walka, do której stanąć trzeba ze zgóry przygotowanym planem taktycznym. W dziennikach sportowych należy dokładnie odnotowywać każdorazowe wyniki: zaplanowane i osiągnięte na poszczególnych odcinkach trasy. Nawet 400-metrowcy powinni znać międzyczasy uzyskiwane przez siebie na zawodach.

Biegaczom winni w tym dopomagać: trenerzy, instruktorzy, sędziowie i organizatorzy imprez.

Przy rozkładaniu tempa biegu na dystansach długich przestrzegać należy następujących międzyczasów na każde 400 m: tabela Nr 3.

W biegu na 10 km ułożony należy przed każdym biegiem podobną tabelkę, wzorując się na schemacie biegu na 5 km.



REKORDY REIFFA

1000 m	-	2.27	min.
1500 m	-	3.46	"
2.000 m	-	5.07	"
3.000 m	-	7.58,8	"
5.000 m	-	14.14,2	"

Zatopek — w najlepszym swoim biegu na 10 km 29.02,6 min. pierwszą połowę dystansu przebiegł w 14.37 min., a drugą w 14.25,6 min.

Międzyczasy Zatopek wynosiły:

1 km	2.55	6 km	17.31
2 "	5.52	7 "	20.22,5
3 "	8.46	8 "	23.20
4 "	11.31,5	9 "	26.15
5 "	14.37	10 "	29.02,6

Przy rozkładaniu tempa biegu na dystansach długich przestrzegać należy następujących międzyczasów na każde 400 m: tabela Nr 3.

W biegu na 10 km ułożony należy przed każdym biegiem podobną tabelkę, wzorując się na schemacie biegu na 5 km.

Przy rozkładaniu tempa biegu na dystansach długich przestrzegać należy następujących międzyczasów na każde 400 m: tabela Nr 3.

W biegu na 10 km ułożony należy przed każdym biegiem podobną tabelkę, wzorując się na schemacie biegu na 5 km.

Przy rozkładaniu tempa biegu na dystansach długich przestrzegać należy następujących międzyczasów na każde 400 m: tabela Nr 3.

TABELKA 1

27 — 27,5 — 28,5 — 28 s =	1 min. 31 sek.
29 — 29,5 — 30,5 — 30 s =	1 " 59 "
31 — 31,5 — 32,5 — 32 s =	2 " 07 "
32 — 32,5 — 33,5 — 33 s =	2 " 11 "
33 — 33,5 — 34,5 — 34 s =	2 " 15 "

TABELKA 2

62 — 63 — 64 — 32 — 15 sek. =	3 min. 56 sek.
64 — 65 — 66 — 34 — 16 "	= 4 " 05 "
66 — 67 — 67 — 34 — 16 "	= 4 " 10 "
68 — 69 — 69 — 35 — 17 "	= 4 " 18 "
70 — 71 — 71 — 36 — 17 "	= 4 " 25 "
72 — 73 — 73 — 37 — 18 "	= 4 " 33 "
75 — 76 — 77 — 39 — 18 "	= 4 " 45 "
78 — 79 — 80 — 40 — 19 "	= 4 " 56 "
81 — 82 — 83 — 42 — 20 "	= 5 " 08 "

TABELKA 3

Bieg na 5000 m

92 — 93 — 93 — 94 — 94 — 95 — 95 — 95 —	94 — 93 — 92 — 92 — 45 =	19 m. 27 s.
82 — 83 — 83 — 84 — 84 — 85 — 85 — 85 —	84 — 83 — 82 — 82 — 40 =	17 m. 22 s.
72 — 73 — 73 — 74 — 74 — 75 — 75 — 74 —	73 — 73 — 72 — 72 — 35 =	15 m. 15 s.

Gpodwójna

(Artykuł dyskusyjny)

Gra podwójna była i jest nadal najsłabszym punktem naszego tenisa. Dziś, kiedy tenis staje się coraz bardziej sportem masowym jest wskazane, aby jego adepti poznali zasady gry podwójnej, a na pewno z tej masy wyłoni się w przyszłości jakaś klasowa para.

Niestety, w tej chwili nie posiadamy jeszcze takiej ilości odpowiednich trenerów, którymi moglibyśmy obsłaść wszystkie korty naszego kraju. Stąd też musimy wypełnić tę lukę i za pośrednictwem fachowych artykułów zapoznać naszych tenisistów z podstawowymi zasadami trudnej sztuki gry podwójnej.

Teorie, które poniżej przedstawimy nie ruszają sobie pretensji do nieomylności. W tenisie nad każdym uderzeniem, nad każdą piłką, nad każdym krokiem można prowadzić dyskusję takie same, jakie prowadzi uczeni nad zagadnieniem naukowym. W każdym razie poniższe teorie zostały już w praktyce wypróbowane i nie jedną już parę doprowadziły do sukcesów.

Podstawą dobrej gry podwójnej jest współpraca i współdziałanie obydwu partnerów. O tej współpracy bardzo trafnie i wnikliwie mówi jeden z teoretyków tenisa: „Wzajemną wartość każdego z nich, licząc 50. Założmy, że obydwaj odpowiadają sobie w zupełności, że jeden zna system gry drugiego oraz, że żadnemu z nich nie zależy na egoistycznych zagraniach i wyróżnianiu się. W takim wypadku wartość zespołu będzie równa 100. W wypadku, kiedy każdy z nich będzie grał na swój sposób, nie uwzględniając gry partnera, jego ustawienia się na korcie, jego zasięgu itd. wtedy wartość zespołu będzie równa liczbie 75 czyli nawet 70. Tak jak siłę łańcucha mierzymy siłą jego najsłab-

szego ogniw, tak samo w grze podwójnej wartość zespołu mierzyć musimy wartością słabszego zawodnika.”

W grze podwójnej najważniejszymi czynnikami zapewniającymi sukces są: serwis, wolej i smecz.

Jedna zasada jest tutaj niewzruszona: partner serwującego musi zawsze stać w momencie serwu przy siatce.

Podczas gdy gra pojedyncza opiera się jeszcze na długiej piłce, gra podwójna jest zupełnie inna.

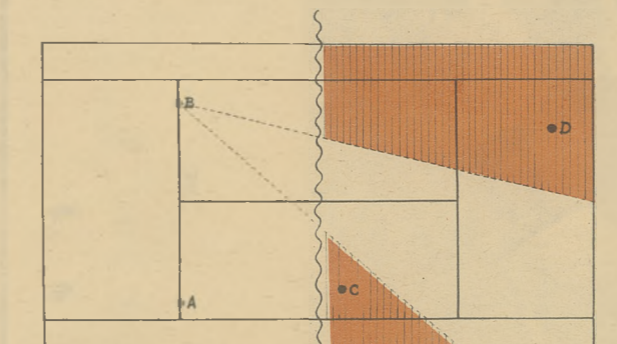
Gra podwójna to nieustanna walka o miejsce przy siatce. Długość piłki, tak ważna w singlu, ma w grze podwójnej podrzędniejsze znaczenie. Pewne znaczenie ma ona tylko wtedy, jeśli chodzi o to, aby przeciwników utrzymać na linii końcowej, aby zyskać na czasie w celu lepszego obliczenia i przygotowania ataku.

Również momenty psychiczne odgrywają w grze podwójnej inną rolę, niż w grze pojedynczej. Tempo gry jest szybsze, a co za tym idzie, gracze muszą szybciej myśleć i szybciej działać. Lot piłki jest krótszy niż w singlu, nie ma na ogół wymiany długich piłek, okres czasu między poszczególnymi uderzeniami jest znacznie krótszy. Dominującym uderzeniem jest wolej.

Tenisista bez dobrego refleksu i nienagannego opanowania woleja nie może być dobrym dublistą.

W dobrym dublu obaj gracze stanowią jedną całość. W równej linii dążą oni do siatki — razem w równej linii cofają się. Ta równoległość akcji jest bardzo ważna. Najmniejsza luka załamuje współpracę i prowadzi do katastrofy. Taka luka powstaje na przykład, jeśli tylko jeden z zawodników idzie do siatki, a drugi w tym czasie stara się operować w głębi kortu. Problem ten wyjaśni najlepiej poniższy szkic.

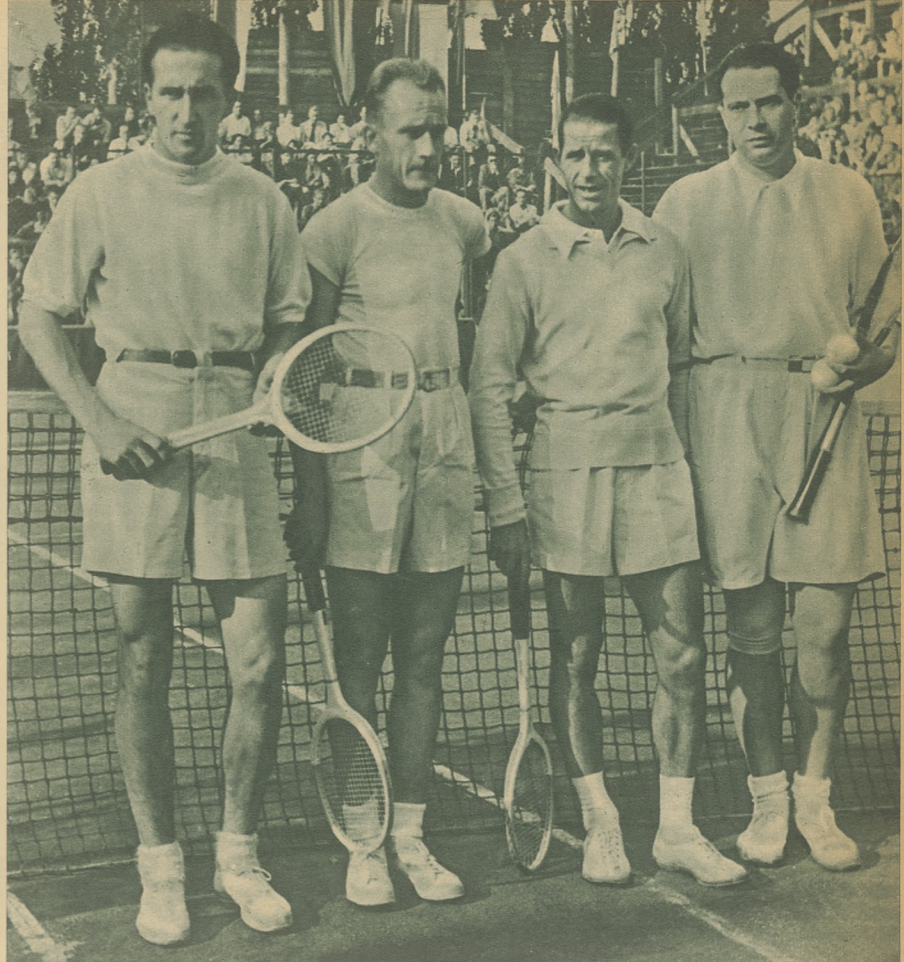
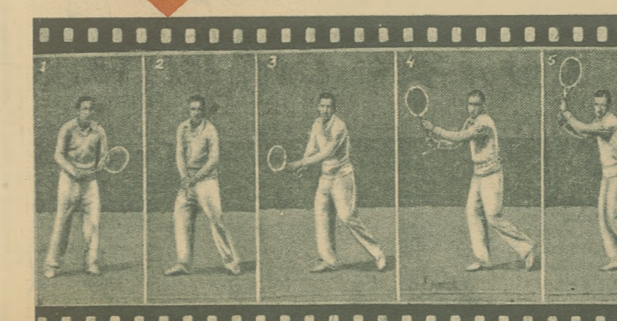
Przy ustawieniu jeden gracz przy siatce, jeden w głębi kortu, miejsca zakreślane oznaczają te części kortu, które obydwaj gracze mogą pokryć przy zagranii „B” wolejem po przekątnej. Widąc z tego, że gracz „C” kryje jedynie małą część boiska, a około 7/8 musiałby pokryć „D”, co jest wykluczone, gdyż może on „obstąpić”



najwyżej połowę. Dlatego zasadą jest: cofnij się od siatki jeśli partner wyparty został w głębi kortu; ustawiaj się zawsze równolegle do swego partnera.

Specjalne znaczenie ma ustawienie się partnerów przy zachowaniu każdej gry.

Jedna zasada jest tutaj niewzruszona: partner serwującego musi zawsze stać w momencie serwu przy siatce.



Czołowi tenisiści radzieccy i polscy w grze podwójnej. Od lewej: Andrejew (ZSRR), Piątek i H. Skonecki (Polska), Ożerow (ZSRR).

Odnosnie jednak ustawienia się partnera gracza odbierającego zdania są podzielone. Jedni twierdzą, że partner gracza odbierającego winien znajdować się w chwili serwu przeciwników, na równej z nim (odbierającym) wysokości, drudzy, że winien on znajdować się w pobliżu linii serwisowej. Obie opinie jak z tych dwóch koncepcji przyjmujemy, pamiętać jednak należy, iż dotyczy ona jedynie ustawienia się w chwili odbierania serwu. Z chwilą, gdy piłka znajduje się w grze, obowiązuje równoległość ustawienia się.

Takie ustawienie się partnerów, jak na szkicu, w nowoczesnej grze podwójnej jest niedopuszczalne. Zważywszy, iż obydwaj zawodnicy muszą stale znajdować się w najwyższym napięciu psychicznym i fizycznym, muszą się rozumieć i ułamek sekundy nie zdawać sobie sprawy z zachowania się partnera. Z tego powodu niezbędnym jest, aby obydwaj mogli nawzajem siebie obserwować, a tym razem jest to tylko wtedy, jeśli znajdować się będą na równej wysokości. Na tym polega sekret i zarazem największa trudność gry podwójnej.

Strona serwująca musi zwrócić uwagę przede wszystkim na jak najszybsze dotarcie do siatki, odbierający natomiast na ostre i szybkie pierwsze odbicie. Z chwilą bowiem zagrywki zaczyna się między przeciwnikami zacięty pojedynek o pozycję przy siatce.

Strona, która znalazła się przy siatce musi starać się za wszelką cenę pozycję tę utrzymać, a udając strzec się zbędnego wkra-

jeją się to wtedy, jeśli obydwaj zawodnicy opanowali dostatecznie grę z powietrza. Dlatego od tenisty, który chce być dobrym dublistą wymaga się doskonałego opanowania woleja.

Równoległe ustawienie ma duże znaczenie przy odbijaniu wątpliwych piłek. Nie ma nic gorszego, co by mogło tak ujemnie wpłynąć na zwartość i jednolitość pary, jak nie odbicie piłki zagranej między współpartnerów lub fakt, że obydwaj omi startują do jednej piłki i każdy chce ją odbić. Z reguły piłka taka jest stracona. Chcąc tego uniknąć, musimy trzymać się pewnej zasady, której jednak nie można stosować bez wyjątku. Zasada ta brzmi: Ten gracz odbija piłkę zagraną wzdłuż linii środkowej, który może to uczynić forhendem. Ta sama zasada obowiązuje przy lobach wzdłuż linii środkowej. Z chwilą jednak kiedy piłka została zagrana nieco więcej w bok od linii środkowej i to na backhand gracza, który ją przed tym odbił, w takim razie lepiej jest, aby i tym razem on wykonał uderzenie. Praktyka bowiem wykazała, że gracz, którego poprzedni wolej lub smecz nie „siedział”, ma więcej szans na skuteczne uderzenie, aniżeli gracz przed tym niezadowolony.

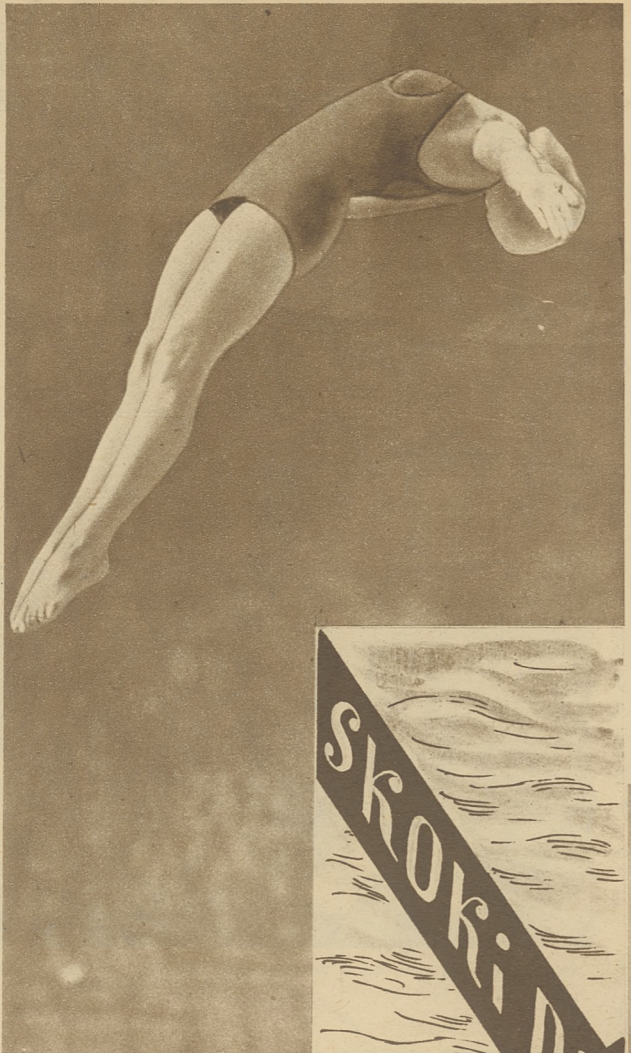
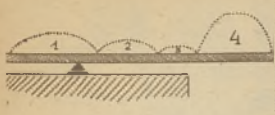
Bardzo ważne jest również zachowanie należytej odległości między partnerami. W razie gdy jeden z graczy zostanie wyrzucony na bok kortu, w takim wypadku jego współpartner musi natychmiast zmienić pozycję i to w ten sposób, aby pokryć środek kortu. Należy pozycję tę utrzymać, a udając jednak strzec się zbędnego wkra-

czania w strefę partnera. Takie „wycieczki” kończą się prędzej czy później utratą punktu, ponieważ przeciwnicy na pewno zaatakują lukę powstałą po jednej stronie kortu.

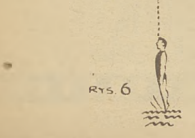
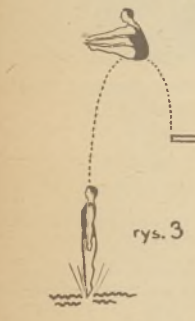
Para wyparta do defensywy często stara się zmusić przeciwników przy siatce za pomocą lobów do odejścia od siatki. Jeżeli piłka została zagrana ponad głowami strony znajdującej się przy siatce, wtedy obydwaj gracze muszą się cofnąć. Po cofnięciu się gracz, który nie wykonuje uderzenia, musi ułamek sekundy w takim odstępie od zagrywającego partnera, aby ten mógł swobodnie smeczować. Jeżeli nie można było odbić z powietrza, wtedy obydwaj zawodnicy muszą tak się ustawić, aby znaleźć się w momencie odskoku piłki już poza nią. Muszą więc, chcąc nie chcąc, przybrać pozycję obronną. W takiej pozycji przeciwnicy to zn. lobujący muszą natychmiast dobiec do siatki.

Loba należy odbijać przede wszystkim z powietrza, najlepiej smeczować, a gdy to jest niemożliwe starać się odbić wolejem. Chodzi tu przede wszystkim o to, żeby po uderzeniu atakującym zająć miejsce przy siatce. W grze przy siatce, najlepszą piłką kończąca jest krótka plasowana piłka w bok pod możliwe najostrejszym kątem. Nie należy jednak nigdy przesadnie śpieszyć się z „kończeniem” piłki. Dużo punktów zostało już straconych na skutek takiego zbyt-niego pośpiechu. Lepiej jednak chwilę poczekać, niż wskutek własnego błędu stracić punkt.

Jarostaw Smigielski



Skoki do WODY

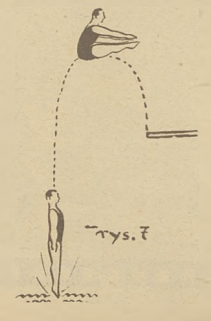


(ciąg dalszy z Nr 17)

a. przodem. Skok z pozycji a. na nogi (rys. 2) wykonujemy z postawy (patrz rys. 1) zamachem ramion w dół i w bok, w dół i w górę w skos. Z tej samej postawy wykonujemy skok w pozycji b. (rys. 3) i pozycji c. (rys. 4).

b. tyłem: Z postawy (patrz rys. 5) wykonujemy — podobnym, jak poprzednio zamachem — skok na nogi w pozycji a, b, c (rys. 6, 7, 8).

Po idealnym opanowaniu wyżej wymienionych skoków możemy przejść do skoków na głowę (rys. 9, 10, 11, 12, 13, 14). Następnie przechodzimy do skoków z rozbiegu. Przepisy wymagają, aby rozbieg odbywał się co najmniej z trzech kroków, nie licząc naskoku na obie nogi. Schematycznie, w przekroju podłużnym rozbieg wygląda następująco (rys. A):

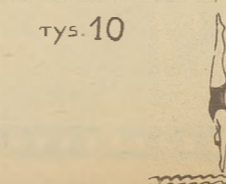
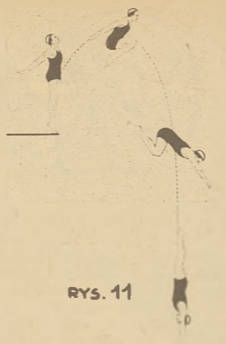
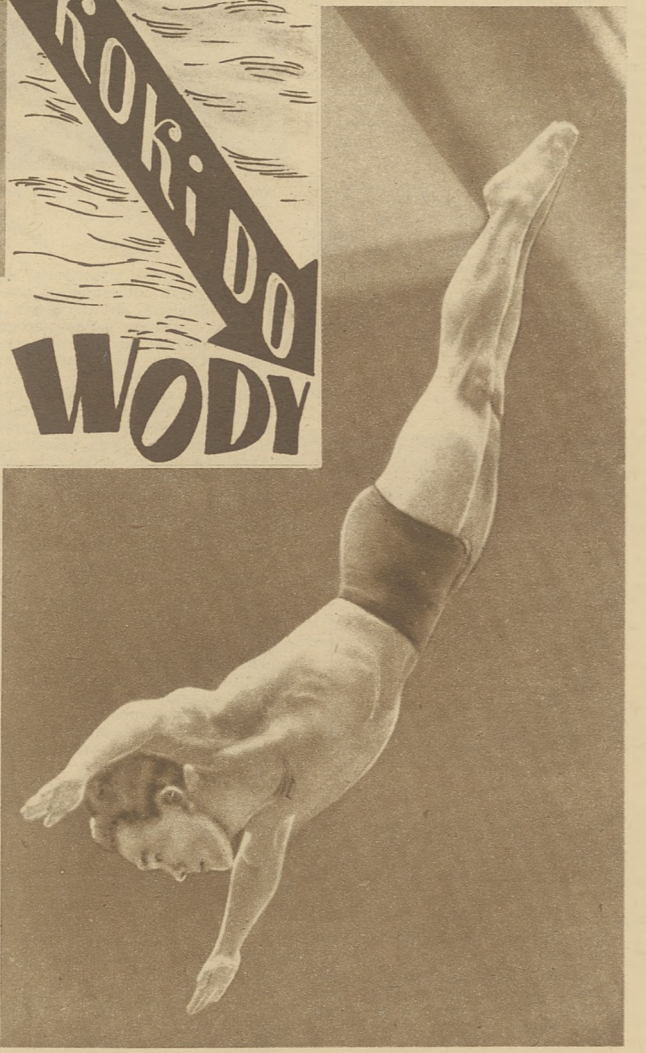


3 kroki coraz mniejsze i z trzeciego kroku wysoki naskok na koniec trampoliny na poduszki palców nóg, przejście na śródstopie i całą stopę, po czym wspięcie na śródstopie, poduszki palców nóg i w tym momencie następuje odbicie (poszczególne fazy odbicia muszą następować zgodnie z ruchem trampoliny).

Chcąc się naleźć do skoków przygotować ćwiczyć trzeba bardzo intensywnie gimnastykę na przyrządach, która daje ogólną sprawność ruchową, właściwą koordynację ruchu, zmusza do precyzji i staranności w wykonaniu ćwiczeń.

W okresie jesiennym wszyscy amatorzy skoków winni trenować w sekcjach gimnastycznych, aby z początkiem lata wyjść na trampolinę należycie przygotowanym do rozpoczęcia racjonalnego uprawiania skoków do wody.

Czesław Sapiński.



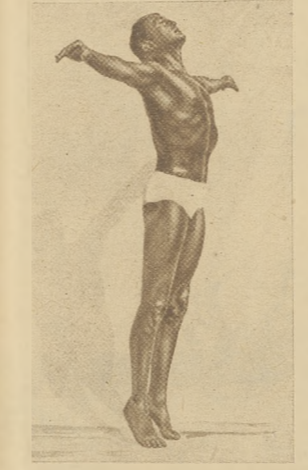
JAK USUWAĆ ZMĘCZENIE

Każdemu sportowcowi jest znane uczucie zmęczenia, uczucie występujące po intensywnych ćwiczeniach, nie pozwalające na dalsze sprawne ich wykonywanie. Każdy sportowiec chciałby jak najprędzej pozbyć się zmęczenia by być znowu w pełni sprawności fizycznej. Czy istnieją sposoby przyspieszające powrót zmęczonego organizmu do pełnej sprawności.

Każdy wie, że najlepszym lekarstwem na zmęczenie jest przerwa wypoczynkowa w uprawianiu ćwiczeń. Sama jednak przerwa nie wystarcza do całkowitego i szybkiego usunięcia zmęczenia. Musimy pomóc organizmowi w wykonaniu tego zadania. Na czym polega praca organizmu przy usuwaniu zmęczenia?



W mięśniach — po wysiłku — nagromadza się mnóstwo produktów zmęczenia powstających wskutek przemian chemicznych zachodzących w mięśniu pracującym. Obecność tych produktów obniża znacznie zdolność mięśnia do pracy i powoduje uczucie zmęczenia. Pełną sprawność mięśniom może przywrócić tylko całkowita likwidacja tych produktów zmęczenia.



Pracę likwidacji produktów zmęczenia wykonuje krew, układ krwionośny i płuca. Płuca dostarczają do krwi tlenu, koniecznego do spalania produktów zmęczenia oraz wydalają dwutlenek węgla, który jest ostatecznym produktem spalania w mięśniach. Układ krwionośny rozprowadza krew, która dowozi do mięśni tlen z płuca i składniki odżywcze z przewodu pokarmowego oraz wypłukuje z mięśni produkty zmęczenia.

Wiele możemy pomóc organizmowi w pracy nad usuwaniem produktów zmęczenia i odnową energii mięśniowej. Bardzo ważną rzeczą dla szybkiego usunięcia zmęczenia, jest kąpiel. Kąpiel usuwa pot, tłuszcz i brud ze skóry,

na skuteczniejsze wydalanie przez skórę niektórych produktów zmęczenia. Równocześnie kąpiel ciepła zakończona zimnym natryskiem lub oblewaniem ciała daje silne przekrwienie skóry w postaci zaczerwienienia i przyjemne uczucie orzeźwienia. Kąpiel jest równocześnie doskonałą gimnastyką dla naczyń krwionośnych, których sprawne działanie jest niemiernie ważne dla organizmu niż działanie serca. Jeszcze silniejsze działanie niż zwykła kąpiel, którą powinniśmy obowiązkowo stosować po każdym ćwiczeniu, posiada łaźnia połączona z kąpielą. Oprócz opisanego już działania kąpeli na ustrój, łaźnia przez wywoływanie silnych potów i przyspieszenia przemiany materii, powoduje szybkie i całkowite wydalanie wszelkich pozostałości produktów zmęczenia.



Korzystanie z kąpeli i łaźni nie stanowi trudności dla sportowców w miejscowościach zaopatrzonych w odpowiednie publiczne urządzenia. Ale nawet w bardzo prymitywnych warunkach można przy dobrych chęciach urządzić kąpielisko. Pomieszczenie z betonową podłogą i ściekiem, kubły z czystą wodą, kosewki zamiast natrysków, miski lub balie zamiast umywalni, mniejsze naczynia do polewania się wodą, kilka stołków i ławek oraz zwykłe palenisko do ogrzewania wody w dużych bańkach i kąpielisko gotowe. Piękne pole do działania mają tu Ludowe Zespoły Sportowe, które poprzez higienę sportową powinny krzewić higienę życia codziennego na wsi.

Oprócz kąpeli i łaźni odtwornie znaczenie dla usuwania produktów zmęczenia i ochrony energii mięśniowej posiada masaż. Działanie masażu polega na wyciskaniu mechanicznym krwi i limfy z mięśni i okolicznych tkanek, a razem z tymi płynami i produktów zmęczenia. Jednocześnie przez pomoc w przepływie krwi przez naczynia krwionośne w mięśniach oraz wywołanie rozszerzenia naczyń krwionośnych zwiększa się ilość krwi przepływającej przez mięśnie. Stąd szybsza likwidacja produktów zmę-

cji odżywczych i odnowa zasobów energii w mięśniach. Oprócz tego działania mechanicznego, masaż powoduje przyspieszenie przemiany materii w mięśniach, a także wy-

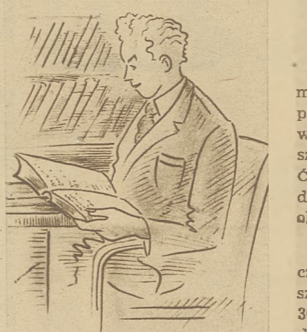


woluje cały szereg bliżej nieznanych zmian, które wzmagają zdolność mięśnia do szybkiego wypoczynku i zwiększają jego sprawność.

Nie tylko jednak same mięśnie ulegają zmęczeniu przy pracy sportowej. Prędzej niż mięśnie męczy się układ nerwowy z najgłówniejszą jego częścią — korą mózgową — na czele.

Według badań wielkiego uczonego radzieckiego Pawłowa i jego następców, wszystkie bez wyjątku czynności organizmu zależą od działalności tego najwyższego odcinka układu nerwowego. Dlatego wszelkie zabiegi zmierzające do odnowy siły mięśniowej muszą równocześnie działać na układ nerwowy. Zarówno kąpiel jak i łaźnia, jak również i masaż działając na zakończenia nerwowe w skórze mają tą drogą wpływ na korę mózgową i przyspieszają wypoczynek. Niezmiernie ważny jest również wypoczynek samego układu nerwowego. Dlatego również sportowców w czasie wypoczynku powinien zająć się pracą kulturalno — oświatową i społeczną. Nie mniejsze znaczenie ma praca zawodowa i nauka. Tak jak najlepszym wypoczynkiem po pracy jest sport, tak samo najlepszym wypoczynkiem dla sportowca jest praca zawodowa i społeczna. Praca zawodowa, działalność społeczna, życie kulturalne, nauka i sport to dziedzinie nie kłócące się ze sobą, ale doskonale harmonizujące i uzupełniające się u sportowca.

Również duże znaczenie w pokonywaniu zmęczenia ma sposób odżywiania. Dieta bogata w fosfor, wapno i witaminy, a zwłaszcza witaminę „c” sprzyja szybkiej likwidacji zmęczenia. Dlatego sportowiec musi spożywać w dostatecznej ilości mleko i jego przetwory oraz świeże jarzyny i owoce.



Idealnym naturalnym wypoczynkiem mózgu, a więc i całego organizmu jest sen. Dobry i dostatecznie długi (8 — 10 godz.) sen, przy zapewnieniu świeżego powietrza, jest nieodzownym warunkiem każdego wypoczynku.



MASZERUJEMY SZLAKIEM ZWYCIĘSTW

Jeszcze tylko cztery tygodnie dzieli nas od największej sportowej imprezy masowej, jaką są zawody „Maszerujemy Szlakami Zwycięstw”. W roku ubiegłym, poraz pierwszy w dziejach sportu polskiego, impreza ta zgromadziła milion startujących. W tym roku cyfra ta z pewnością wzrośnie jeszcze bardziej.

Ponieważ do dnia zawodów dzieli nas krótki bardzo okres czasu, trzeba wykorzystać go jak najlepiej na należyte przygotowanie się do marszu.

W ostatnim numerze „Sportowca” podaliśmy zaprawę dla dziewcząt na 2500 m i dla kobiet na 5000 m. Poniżej podajemy plan treningowy dla męczyzn na 10 km.

Plan ten przewidziany jest dla zespołów słabo przygotowanych. Dobrze usprawnieni ćwiczyć mogą intensywniej. Podanego planu nie należy trzymać się niewolniczo. Zmiany wprowadzić można w zależności od kondygnacji, wieku ćwiczących, wykonywanej pracy zawodowej itd.

Zaprawę prowadzić należy w ramach lekcji sportowych, ćwiczonych 2 razy w tygodniu, np. w środę i w niedzielę.

Plan treningowy do marszu

I trening — Omówienie techniki marszu. — Marsz na 3 km w tempie 9 — 10 min. na km. Zwracać uwagę na poprawność i lekkość marszu. — Szybki marsz na 400 m. — Ćwiczenia rozluźniające. Między jednym marszem a drugim przerwa około 10 min.

II trening — Marsz na 5 km w czasie około 45 min. W czasie marszu dwa lekkie zrywy marszowe po 300 m. Po zrywach zwolnić tempo dla uregulowania oddechu. — Ćwiczenia rozluźniające. (Wykonywać je należy na zakończenie każdego treningu).

III trening — Marsz w równym tempie na 6 km w czasie około 50 min. — Krótkie, swobodne marsze do 10 min. — Celem poprawienia i usunięcia błędów technicznych

IV trening — Dwa razy po 3 km w czasie około 24 min. z przerwą 10 min. między marszami. — Marsz w kole — o promieniu około 15 m — na styl. Posiadający najlepszą technikę marszu, demonstrują swój styl, objaśniani przez instruktora.

V trening — Marsz na 7 km — w równym tempie — w czasie około 58 min. Na zakończenie — po 10-minutowym odpoczynku — 500 m b. szybko w zespole.

VI trening — Dwa razy po 3000 m w czasie około 24 min. z przerwą 10-minutową między marszami. — 200-metrowy marsz — pojedynczo — (zespół obserwuje styl marszu każdego ćwiczącego).

VII trening — Marsz 10 km w czasie około 82 min. w równym tempie. — Marsz na 200 m na „pełną szybkość” — dwójkami.

VIII trening — Dwa razy po 4000 m. Pierwsze 4000 m w czasie około 31 min., drugie — po przerwie 10 min. — w 32 min. — Sztafety marszowe między zespołami ćwiczącymi np. 5 x 500 m na pełną szybkość.

Treningi prowadzić należy nie indywidualnie, a w zespolech. Zespoły ćwiczące winny maszerować dwójkami. Trening marszowy kończyć należy w takim miejscu, ażeby ćwiczący nie potrzebowali przebywać dalekiej drogi do domu. Ćwiczyć — bez względu na pogodę. Deszcz nie powinien odstraszać od treningu. Treningi prowadzić na drogach mało uczęszczanych — z dala od kurzu.

Ubiór do ćwiczeń dowolny. Ważną rzeczą przy marszu jest dobre, wygodne obuwie. Najlepiej używać obuwia skórzanego na niskim obcasie. Nie jest wskazane stawać do marszu w nowym lub źle podzielanym obuwiu. Po każdym treningu



SPORTOWCY NA I POLSKI KONGRES POKOJU 1950

W Warszawie i na tysiącach boisk całego kraju dnia 2 i 3 bm. odbyły się wspaniałe manifestacje sportowców. Sportowcy — świadomi swych zadań w wychowaniu nowego człowieka i wagi kultury fizycznej w walce o zwycięskie wykonanie Planu 6-letniego, w walce o przebudowę ustroju, w walce o pokój, stawili się w apelu na I-szy Polski Kongres Pokoju.

Dla sportowców i młodzieży Polskiej, na Stadion W. P. przyniosła pozdrowienie od I-go Polskiego Kongresu Pokoju delegatka na Kongres, zasłużona mistrzyni sportu i mistrzyni świata — Helena Rakoczy.

„Sportowcy polscy! Realizując wielkie cele jakie wytyczył nam Kongres rozszerzajmy i umacniajmy nasze sportowe szeregi. Nauczmy całą młodzież z fabryk, szkół i zagrod wiejskich w szlachetnym wysiłku i współzawodnictwie zdobywać zdrowie i siły do nauki i pracy.

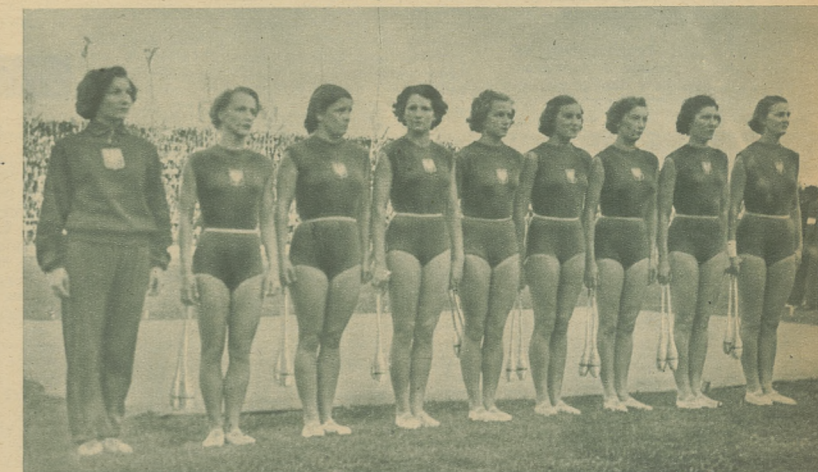
W naszych organizacjach sportowych wychowujemy świadomych patriotów i aktywnych uczestników walki o naszą wspólną sprawę pokoju. Zacieśniajmy więzy braterstwa i przyjaźni ze sportowcami bratnich narodów. Za przykładem przodujących w świecie sportowców Związku Radzieckiego stańmy w pierwszych szeregach armii pokoju. Niech żyje jedność młodzieży świata w walce o pokój, niech żyje światowy obóz pokoju i jego chorągwy Józef Stalin!”



Przewodniczący Polskiego Komitetu Obrońców Pokoju prof. Dembowski wręcza przedstawicielom Ludowych zespołów sportowych proporzec pokoju za wydajne krzewienie kultury fizycznej w wsi.



Apel sportowców zakończyły wielkie zawody lekkoatletyczne przy udziale najlepszych polskich sportowców.



W pokazach sportowych wzięła udział narodowa drużyna gimnastyczek.



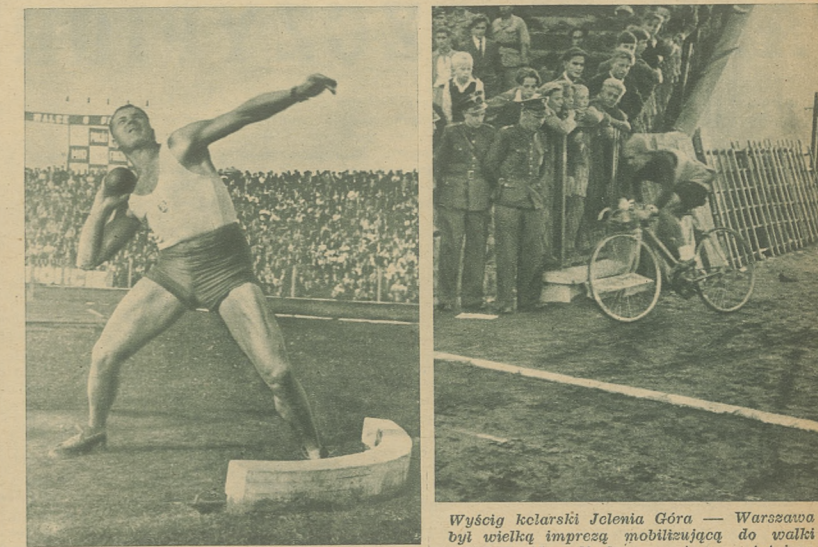
We wszystkich meldunkach sportowcy polscy podkreślali swą gotowość do walki o wykonanie Planu 6-letniego.



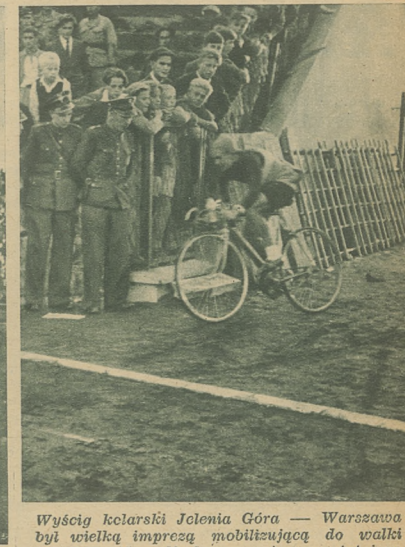
Protestując przeciwko barbarzyńskim nalotom na bezbronne miasta i wsie koreańskie defilujący mieli transparent „Ręce precz od Korei”.



Delegację delegacji wrzeszeń otwierali zasłużeni mistrzowie sportu: Verey, Jędrzejowska, Szymura, Fokt i Jurawicz.

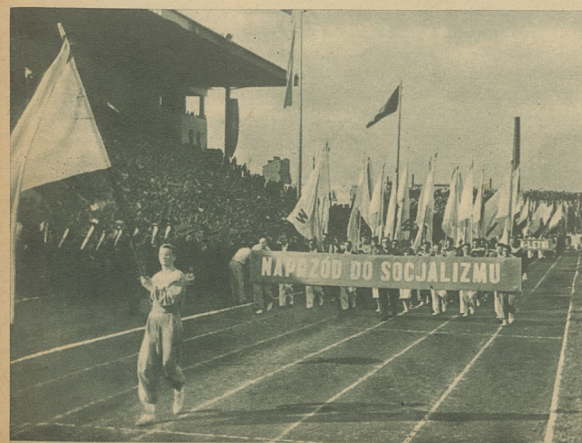


Rekordzista Polski w rzucie kulek, Łomowski podczas rzutu na Stadionie W.P.



Wyścig kolarski Jolenia Góra — Warszawa był wielką imprezą mobilizującą do walki o pokój. Na zdjęciu: zwycięzca ostatniego etapu Sałyga (Gwardia) wjeżdża na Stadion Wojska Polskiego

W imieniu sportowców powitała Pierwszy Polski Kongres Pokoju zasłużona mistrzyni sportu i delegatka na Kongres J. Głażewska.



Przed wypełnionymi do ostatnich miejsc trybunami defilują zwarte szeregi sportowców — budowniczych lepszego jutra.



SKRZYDŁOWY

NAJSZYBSZY NAPASTNIK PIŁKARSKI



Prawoskrzydłowy drużyny „Torpedo” Antoni Soczew (nr 7) — po podejściu do bramki „Dynamo” nieuchronnie strzela

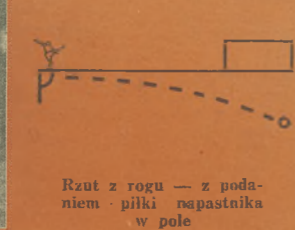
Skrainie pozycje w napadzie piłkarskim, przy bocznych liniach boiska, zajmują skrzydłowi. Już w samej nazwie skrzydłowy tkwi zapowiedź lotności, szybkości i budzi groźbę niespodziewanej spadającego ataku. Szybko, skrajnym torem, przez czujnie rozstawioną obronę, próbuje skrzydłowy przełamać drogę do bramki, lub usiłuje przeprowadzić piłkę do pozycji skutecznego podania innemu napastnikowi.

Nowe pojęcie taktyki piłkarskiej, tak jak nowe systemy gry, nie pomniejszyły roli i znaczenia skrzydłowego, nie odebrały mu uroku najszybszego napastnika — a przeciwnie, wzbogaciły jeszcze o nowe możliwości.

Dawniej — boczna linia boiska wyczczała skrzydłowym niezmiennie tor ich gry, której celem była chorągiewka w rogu boiska. Do tego drogowskazu prowadziły zapędy skrzydłowego, aby po jego o-

siągnięciu, dokładnym dośrodkowaniem, podać piłkę ustawionym pod bramką partnerom. Łagodny ton, jaki zataczała wtedy piłka podana przez skrzydłowego pod bramkę stawała się zapowiedzią krytycznego momentu dla obrońców i bramkarza, i sygnałem do zdobycia bramki dla reszty napastników.

Utarte drogi skrzydłowego dawały więcej szans defensywie przeciwnika, ponieważ na wąskim pasie pola gry, tuż obok linii, nie grozi bezpośrednio niebezpieczeństwo zdobycia bramki, a druga droga dostateczną ilość czasu dla ściągnięcia własnych graczy do obrony bramki. Obecnie nowoczesny skrzydłowy porzucił niewdzięczne tory, zapomniał, że celem dla niego jest chorągiewka i skierował swoje zapędy wprost do bramki. „Szybko i bezpośrednio w stronę bramki” — takie polecenia otrzymują obecnie skrzydłowi.



Rzut z rogu — z podaniem piłki napastnika w pole



Rzut z rogu bezpośrednio lub pod samą bramkę

za swój cel zepchnięciu skrzydłowego właśnie w stronę linii bocznej i przeszkodzenie mu w jego zamierzeniach wtargnięcia na środek boiska.

Skrzydłowy prowadząc atak środkiem boiska, napotkawszy na obronę, której nie uda mu się zwięść, powinien przesunąć grę bardziej do linii bocznej, gdzie słabszy opór przeciwnika daje mu większe możliwości utrzymania piłki. W wyniku dążenia skrzydłowego do bramki, przy równoczesnym dążeniu obrony do zepchnięcia go do linii bocznej — skrzydłowy najczęściej dochodzi po linii wypadowej, gdzie w obrębie pola karnego, Kąt strzału nie zawsze jest wtedy korzystny, (kąt zbyt duży) — szanse zdobycia bramki minimalne. Skrzydłowemu pozostaje wtedy jedynie podanie piłki do środka, do nadbiegających kolegów z ataku. Mniejsza odległość podania, pozwala jednak na dokładne a nawet precyzyjne wystawienie partnerowi piłki na strzał.

Udany atak środkiem boiska, czasem w indywidualnym zagranium (przez prowadzenie) lub częściej przy współpracy ze środkowym napastnikiem, skrzydłowy kończy strzałem na bramkę. Listy najlepszych strzelców naszych drużyn krajowych coraz częściej wykazują duży procent nazwisk skrzydłowych, którzy opanowali już sztukę zdobywania bramek.

Pozycje wyjściową do gry zajmuje skrzydłowy na linii środkowej boiska, w odległości 4—5 metrów od linii bocznej, bo tylko takie ustawienie umożliwi mu rozegranie piłki przez zmieniienie przeciwnika w dowolnym kierunku. Nie wolno jednak tego założenia rozumieć jako stałe porzucenie skrajnej pozycji, jako ucieczkę od linii bocznej — skrzydłowy bowiem tylko w pobliżu tej linii winien ockiewać momentu wejścia do akcji, a nie w środku pola, jak to często widzimy na naszych boiskach u skrzydłowych, którzy mylnie pojęli swój obowiązek działania na środku.

W wypadku prowadzenia ataku przez skrzydłowego po przeciwnej stronie boiska (a więc przez skrzydłowego drugiego) w miarę zbliżania się ataku do bramki — skrzydłowy joddała się od linii bocznej, a zbliża do środka pola gdzieś w rejonie pola karnego, aby w miarę potrzeby, przy dośrodkowaniu kolegi, znaleźć się na dogodnej pozycji do oddania bezpośredniego strzału na bramkę i zwiększyć liczbę atakujących.

Ponieważ głównym zadaniem skrzydłowego jest przygotowanie terenu do akcji atakującej, wymaga się od niego dużej szybkości i doskonałego opanowania techniki prowadzenia piłki (zwody).

Charakterystyczną cechą gry skrzydłowego są znacznie większe niż na innych pozycjach możliwości gry indywidualnej. Nie wolno jednak nadużywać tego przywileju; należy pamiętać, że piłka nożna jest grą typowo zespołową. Radziecki system „gry wszystkimi siłami” poleca skrzydłowemu cofnięcie się, w miarę potrzeby, a nawet w własną połowę boiska, i wzięcie udziału w akcji obronnej, lub w walce o zdobycie piłki.

Najczęściej spotykaną kombinacją skrzydłowego jest wymiana pozycji z najbliższym łącznikiem. Skrzydłowy usiłuje zwięść przeciwnika przez wtargnięcie do środka boiska, a potem znów przez ucieczkę od środka powrócić do linii bocznej, zmieniając w międzyczasie pozycję z łącznikiem. Tego rodzaju wymiana między skrzydłowym i łącznikiem umożliwia przedarcie się przez obronę. Nie może być ona

zbyt szablonowo stosowana, gdyż ułatwia wówczas przeciwnikowi przeprowadzenie skutecznej defensywy.

Jednym z głównych zadań skrzydłowego jest dośrodkowanie piłki (centrowanie piłki), które winien on umieć wykonać bez uprzedniego zwrotu do środka boiska, z pozycji wzdłuż linii bocznej lub w jej kierunku. Celne i dokładne dośrodkowanie piłki do ustawionych pod bramką partnerów musi być tak przeprowadzone, aby piłka nie stawała się łupem bramkarza.

Wykonywanie rzutów z rogu, i to wykonywanie tych rzutów bezbłędnie jest obowiązkiem skrzydłowego. Winien on także umieć wykonać rzut z rogu tak z prawej, jak i z lewej nogi.

Umiejętność przeprowadzenia szybkiego ataku przez skrzydłowego pozostaje w dalszym ciągu jego największym atutem, a zwiększone pole jego gry, zwiększone szanse bezpośredniego zagrożenia bramce przeciwnika — wzbogaciły jeszcze możliwości skrajnych napastników, których gra coraz częściej decyduje o wartości całego napadu.

Tadeusz Forjś



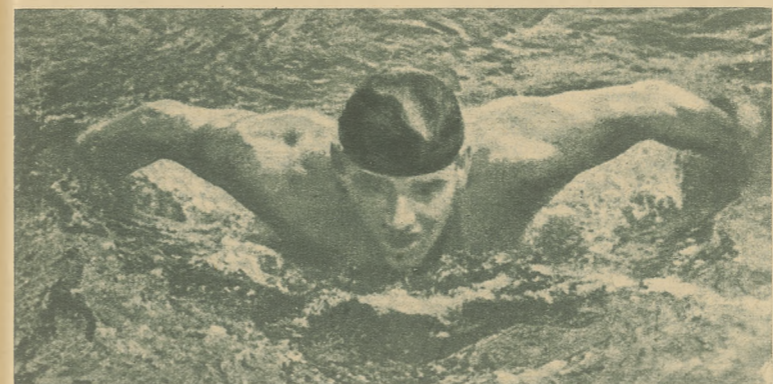
Fedotow — czołowy napastnik Związku Radzieckiego — w akcji

PIYWANIE ZABKA lub MOTYŁKIEM

Przepisy międzynarodowe do kategorii pływania na piersiach zaliczają taki sposób pływania, który czyni zadość następującym warunkom:

1. Ciało leży na piersiach (linia łącząca barki jest równoległa do powierzchni wody),

mianą żabki (a). Od tego czasu technika pływania tym sposobem (żabką „konwencjonalną”) bogaci się szybko o nowe doświadczenia. Dla zrozumienia myśli przewodnich tych doświadczeń konieczne jest jednak przypomnienie sobie starej techniki pływania żabką (a). Otóż stara żabka



Praca ramion przy stylu klasycznym „b” (motylkiem). Dobre ułożenie głowy pływaka radzieckiego

2. Ruchy ramion są symetryczne i jednocześnie (dotyczy to także nóg),
3. Nogi podciągają się w przód przy podawaniu kolan nazwewnątrz i w dalszej pracy ruchem zaokrąglonym kierują się w bok i łączą.
4. Ciało i głowa nie przechylają się w bok.
5. Przy wykonywaniu nawrotów i dościsaniu do mety, pływak dotyka ściany basenu dwoma rękami jednocześnie.



Silne podciągnięcie kolan i szerokie wypchnięcie nóg w bok — oto jedne z charakterystycznych cech pływania „starą żabką”

Wymienionym warunkom odpowiada zarówno żabka „konwencjonalna” (ruchy rąk stałe pod wodą) jak też pływanie motylkiem.

Dlatego też w spotkaniach międzynarodowych w konkurencjach pływania stylem piersiowym mogą zgodnie współzawodniczyć ze sobą zarówno motylkarze jak i ci, którzy płyną żabką. Zmieniać sposobu pływania w czasie biegu nie wolno. Trzeba płynąć koniecznie cały dystans albo żabką albo też motylkiem. Nie uważa się natomiast za zmianę stylu, jeżeli motylkarz płynie żabką pod wodą po skoku startowym lub dokonaniu nawrotu, ale tylko do chwili ukazania się pleców na powierzchni wody.

Polskie przepisy nie uznają jednej kategorii pływania „na piersiach”, a wyróżniają dwa style klasyczne: styl klasyczny „a” i styl klasyczny „b” (motylek) albo też wedle potocznego określenia żabkę „a” i żabkę „b”.

Dlatego też w Polsce programy oficjalnych i nieoficjalnych zawodów przewidują zwykle dwie konkurencje na tych samych dystansach — jedną dla stylu klasycznego „a”, a drugą dla stylu klasycznego „b”. W obu tych stylach zdobywa się tytuły mistrzowskie.

Pływanie żabką A

W zeszłym stuleciu technika pływania żabką (a) nie uległa zasadniczym zmianom. Jedynie w początkach XX wieku przeschęplono na żabkę wydychanie powietrza w wodę, zapożyczając inowację tę od krawla. Tak właśnie powstała żabka „kryta” w odróżnieniu od tej, w której głowa nie zanurza się wcale.

Przez trzy dziesięciolecia naszego wieku wszystkie rekordy osiągał starszy od-

3. Przy podciąganiu nóg kolana podają się w bok szeroko, a nogi podkurczą się tak, jak tylko można,
4. W czasie podciągania nóg stopy wyciągnięte są swobodnie i stykają się, omal przylegają, podeszwami do siebie.
5. Przed dokonaniem „pchnięcia” wody w bok w tył, stopy ustawia się palcami w górę (ku kolanom) i w bok.
6. Ruch podciągania nóg winien być wolny, łagodny, (jak również łączenie oraz prostowanie rąk), zaś pchnięcie nóg oraz ich zwarcie możliwe szybkie i energiczne.
7. Nogi winny nadawać ciało szybkość (wykonać pchnięcie i zwarcie) w czasie wysuwania rąk w przód).
8. Wdech wykonać w czasie podciągania rąk.

Tak wygląda w przybliżeniu stara żabka. Przy jej użyciu wydajność pracy rąk w nadaniu ciała szybkości jest znaczna.

Jeżeli zaś akcja rąk wykonywana jest umiejętnie i energicznie, wówczas efekt jej może być bardzo wielki.

Niestety, całą sprawę psują częste skargi na to, że ruchy kończyn nie zawsze zabezpieczają należycie pozycję ciała na wodzie, że ciało nie utrzymuje się stałe na jednym poziomie, że zapada się okresowo w głąb, że „skacze”.

Oczywiście takie „skakanie” pomniejsza skuteczność ruchów kończyn w uzyskiwaniu szybkości.

„Skakanie” ciała zapobiec można przez właściwą koordynację ruchów ramion, nóg i głowy. Trudno jest twierdzić, że „stara” żabka pozbawiona jest walorów.

Niektórym ludziom ona w pełni odpowiada. Słabą jej stroną jest to, że nogami trzeba koniecznie pracować szybko. To wymaganie przekracza możliwości wielu pływaków, gdyż nie odpowiada ich budowie i właściwości ich ciała.



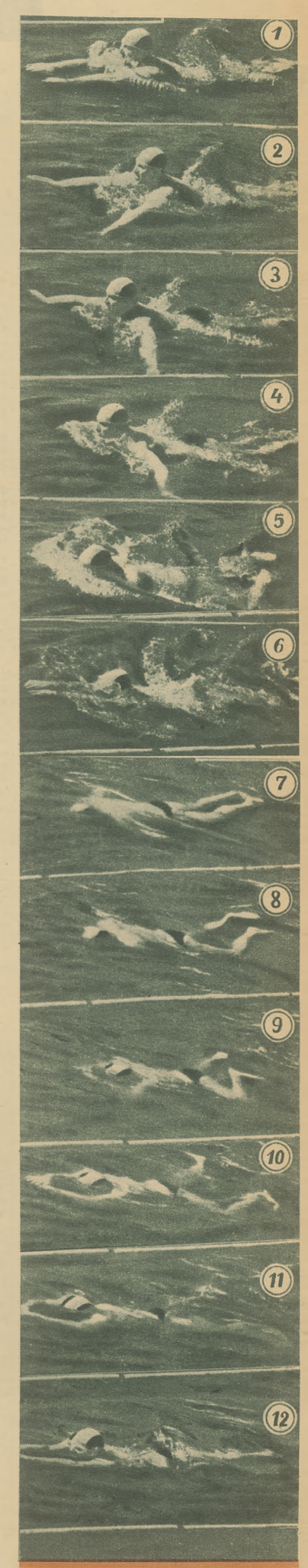
Ułożenie rąk i głowy przy stylu klasycznym „a”

podporządkowana była następującym zasadom:

1. Ręce winny „ciągnąć” wodę równoległe lub skośnie do powierzchni wody, aż do linii barków,
2. Efekt pracy nóg zależy nie tylko od mocnego „pchnięcia” wody (w bok w tył), ale przede wszystkim od silnego zwierania nóg—wyciskania nimi „klina” wody. Praca nóg jest tym efektywniejsza w nadaniu ciała szybkości im nożycy są szersze, a nogi obejmują większy obszar wody dla dalszego jej ściskania.

W żabce (konwencjonalnej) dawnego typu obserwuje się też często u początkujących objawy braku płynności ruchów nóg. Oto po powolnym podciąganiu nóg występuje gwałtowne — „szarpnięcie” — kopnięcie wody w bok przy stopach wyprostowanych wadliwie — szpiczasto jak w balecie, a następnie wyodrębniony — bez zachowania ciągłości ruchu, ruch zwarcia. Z uświadomienia tych wad i prób zapobiegania im, powstała nowa szkoła pływania żabką konwencjonalną, bogata w nowe doświadczenia.

(Dalszy ciąg w następnym numerze).



Styl klasyczny w wykonaniu rekordzisty Związku Radzieckiego Leonida Miesz:owa. Rekordy Miesz:owa: 100 m klasycznym — 1.12,7 min.; 200 m klasycznym — 2.42,8 min.

Sprawni do Pracy i Obrony

Przygotowujemy się do wygłoszenia referatu

Na masz wysoki, jak obłok w błękitach, flaga podpytywa białe - czerwona.

Starter poranek strzałem powitał; szereg w kolorach setek kostiumów zadrgał i pognał — naprzód na metę!!!

Pręży się mięśni zastygnął węzeł. W jednym szeregu z murarzem pędzę.

A na przystani Wisły majowej do startu smukłe łodzie gotowe.

Tutaj potrzeba siły, zapędu, zgranych, radonych młodością zalóg.

Żeby jak jeden mąż — ten z przysłowia — razem i razem i razem i razem wiosłować.

Tak, jak drużyna kopiąca piłkę, sukces odnosi rzetelnym wysiłkiem.

Jak ten — co w górę, jak ten — co w dół, jak ten — na nartach ze śnieżnych hal.

Jak każdy żądz zwycięstwa niesiony; „Sprawni do pracy, Sprawni do obrony“.

J. Prutkowski

„S. P. O.“

W tym dniu czerwonych triumfalnych flag Niechaj ozdobi wszystkie stadiony SPO — twój znak Sprawni do Pracy i Obrony, Aby w socjalizm drodze się szło Sportowy krok drogę mości A w kłapie łśni SPO Bojowy dowód sprawności Dudnią sportowe place Zawodnicy. Dustans: sześć lat.

Jesteśmy sprawni do pracy Ojciec — syn — brat Huczaj Trumanów gromy Wojna marzy się im. Jesteśmy sprawni do obrony Padają rekordy junaczek Dziś jeden — jutro sto. W kłapie zaszczytny znaczek S.P.O. Brat — ojciec — syn.

4) Nie mów monotonnie, dobieraj siłę głosu i tempo przemówienia do treści tego, co mówisz.
5) Pamiętaj o unikaniu śmiesznych ruchów, które często bezwiednie robimy. Nie przechylaj się z nogi na nogę, nie przechadź się nerwowo, nie gestykuluj gwałtownie, aż ci się krawat przekreśli, włosy rozwichrzą, a okulary spadną z nosa. Śmiechy to wszystko słuchaczy i rozprasza ich uwagę.
6) Unikaj powtarzania zbędnych słów, takich jak „prawda“, „kolosalnie“ itp. W rezultacie — słuchacze zamiast słuchać zaczynają liczyć, ile razy na minutę powtarzasz ten wyraz.
Na koniec Franek raz jeszcze uświadomił sobie myśl przewodnią swego referatu. Zastanowił się, czy wykorzystał umiejętnie wszystkie dane, (sporządził na podstawie tych danych barwną tablicę, ilustrującą treść tego, co miał mówić) i tak uzbrojony poszedł pewnie na swój pierwszy występ.
Mamy nadzieję, że referat mu się udał. Rzetelna praca, jaką włożył w przygotowanie, na pewno dała rezultaty, o jakich marzył.

Jadwiga Possart-Clastulowa

PNONAD PLAN

Żywo, radośnie Tekst: K. Gruszczyński
Muzyka: Elżbieta Balder

Rozrywki umysłowe

2. ZAGADKA OBRAZKOWA

Należy odgadnąć znaczenie poszczególnych obrazków. Pierwsze litery znalezionych wyrazów czytane kolejno (rzędami poziomymi) dadzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIE ZADAŃ z nr 15 „Sportowca“:

Logogryf składowy: Saper, brona, koper, warta, nazad, wieko, mazur, kasza, Popow, proza, koran, patos, Rodan, klosz, muzyk, Radom, korek, prosa, dźwig, oliwa, prasa. „POP RZEZ SPORT DO ZDROWIA“.

Arytmograf: „Uprawiaj sporty wodne“ (tuz, dynie, was, jawor, pop).

Nagrody książkowe drogą losowania otrzymali:

- KOTNIEWICZ WOJCIECH, Pruszków k/W-wy, Ołówekowa 27,
- WITT JANUSZ, Wieluń, woj. łódzkie, ul. Ewangelicka 10,
- RUDZIŃSKI EUGENIUSZ, Grajewo, ul. Łomżyńska 28,
- KOSTECKI STEFAN, Poznań, ul. Dąbrowskiego 88 m. 28,
- LEOPOLT STEFAN, Tczew, ul. Marsz. Rokossowskiego 3,
- SZCZUPACZYŃSKI CZESŁAW, Lublin, ul. Spółdzielcza 4 (Centr. Spółdz. Spoż.),
- ZIELONKOWNA KRYSZYNA, Kępno Wlkp., Rynek 40,
- KIERZYŃSKA MARIA, Poznań, ul. Armii Czerwonej 4 m. 7.

3. REBUS

Z podanego rysunku odczytać dwuwyzrazowe rozwiązanie.

Za rozwiązanie przynajmniej jednej z podanych wyżej zagadek Redakcja przeznacza do rozlosowania szereg książek sportowych. Rozwiązania nadsyłać należy pod adresem Redakcji „Sportowca“, Warszawa, Mazowiecka 7 z dopiskiem na kopercie „Rozrywki umysłowe“. Termin nadsyłania odpowiedzi mija z dniem 15 października br.

1. LOGOGRYF

Do podanej figury wpisać poziomo 23 wyrazy pięcioliterowe o podanym niżej znaczeniu. Środkowy rząd pionowy da rozwiązanie.

Znaczenie wyrazów: 1. Inaczej: „ar-buz“. 2. Nazwisko znanego biegacza na 400 m przez płotki. 3. Lekkoatleta polski — reprezentant Polski w rzucie oszczepem. 4. Pieniądz niemiecki. 5. Inaczej: „wychowanie fizyczne“. 6. Artykuły w sklepie. 7. Większa łódź. 8. Znany gracz Gwardii Wisły. 9. Mały koń. 10. Gra chłopców. 11. Miejsce popisów w cyrku. 12. Skoczny taniec. 13. Plasma po atramencie. 14. Taniec ludowy. 15. Komplet zapasowych oficerów i podoficerów. 16. Zwycięzca turnieju szachowego w Szczawinie Zdroju, poświęconego pamięci mistrza Przepiórki. 17. Część nogi. 18. Rzemieślnik. 19. Kolumna pod dachem, która służyła za miejsce ćwiczeń dla atletów. 20. Ziomek. 21. Rodzaj zimowego okrycia. 22. Inaczej: „lubi, miłuje“. 23. Gracz Gwardii krakowskiej.
K. Fiedorowicz, Skarżysko Kam.

KRÓL WIEŻA I PION PRZECIW KROŁOWI I WIEŻY

Obok końcówek pionowych, które należą do najtrudniejszych w teorii gry końcowej — drugim niezwykle trudnym działem są końcówki wieżowe. I tutaj badania wykryły wiele interesujących norm i wskazań. W grze praktycznej największym znawcą tego typu końcówek był polski arcymistrz Rubinstein, który rozegrał wiele partii, świadczących, że nie miał on równych w rozgrywaniu pozycji z wieżami.

Oczywiście trudno będzie podać wszystkie najważniejsze sytuacje, ograniczymy się więc do przedstawienia typowych przykładów oraz naszkicujemy zasady prawidłowego ataku i obrony. Zajmiemy się najpierw obroną wcale nielekkiej pozycji, jaką widzimy na naszym diagramie.

Zanalizujemy końcówkę, przewaga białych jest widoczna. Przede wszystkim białe zdobyły zapędzi czarnego K na ósmą linię, oraz odcieły mu swobodę ruchów zajmując ważną linię siódmą. Oprócz tego białe mają środkowego piona, który jest

zawsze więcej wart, niż skrajny, a ich K jest w pobliżu piona. Są to plusy atakującego, zasadniczo więc białe nie powinny mieć specjalnych trudności w wygraniu.

Ale i czarne mają pewne atuty, których nie wolno nie doceniać. Umieścić bowiem odpowiednią swą W, która odciągnie K nie pozwalając się na zbliżenie i osiągnięcie groźnej pozycji matowej. Białe mają praktycznie tylko jedną możliwość to jest awansowanie piona, tak by się przedostał K na szóstą linię.

1. e4 — e5, Wa6 — b6, zupełnie słusznie wieżę w obronie należy umieścić o ile możności na dłuższej stronie szachownicy.
2. Wh7 — a7, Wb6 — c6. 3. e5 — e6, Wc6 — c1! Jedyne i zagrane w myśl zasady, która nakazuje, że gdy pion przeciwnika stanie na linii poziomej, na której stoi W, wtedy należy opuścić tę linię, przejść na pierwszą linię, lub drugą, aby zachować białego K, który nie może się skryć za piona. Następuje remis ze względu na wiecznego szacha, względnie stratę piona.

Zbierzmy więc w całość te wszystkie atuty, jakimi będziemy się posługiwać w obronie. Będziemy więc dążyć, aby:

1. Umieścić K przed atakującym pionem, najlepiej na tej samej linii pionowej.
2. Na dłuższej stronie szachownicy ustawić W tak, aby odciął K przeciwnika i nie pozwoliła na stworzenie pozycji matowej.
3. W chwili, gdy pion znajdzie się na linii obronnej W zejść na dół, by uzyskać nierozegraną przez wiecznego szacha, względnie zdobyć piona.

Jeśli się nam uda uzyskać te warunki partia słabsza uzyskuje nierozegraną. Teraz zajmijmy się warunkami, jakie powinniśmy wywalczyć, jeżeli chcemy po-

GRAMY SZACHY

kończyć przeciwnika. Najważniejszą rzeczą jest odtrucenie K jak najdalej od piona, to jest minimum, które zapewni nam wygraną. Przyjrzyjmy się drugiej pozycji

Sytuacja jest korzystna dla atakującego, gdyż ma on piona na siódmej linii, K obok piona, ponadto czarny K jest odcieły i stoi dwa pola od piona. Wygrana jest możliwa, trzeba tylko unieemożliwić zachowanie.

1. Wg1 — g4, Wa2 — b2. 2. Ke8 — f7. Wb2 — f2 + 3. Kf7 — e6, Wf2 — e2 + 4. Ke6 — f6, We2 — f2 + 5. Kf6 — e5, Wf2 — e2 + 6. Wg4 — e4 i białe wygrywają.

Teraz zbierzmy najważniejsze wskazania. Aby wygrać końcówkę należy: 1. odciąć wrogiemu K i zatrzymać go przynajmniej o dwa pola od piona. 2. własnego K przeprowadzić w pobliże piona. 3. ustawić W w taki sposób, by mogła służyć do obrony przeciw szachom.

Ob. Roman Michałski — Warszawa.

Wczytaliście w jednej z gazet, że rekord Zatopka w biegu na 10 km 29.02,6 min. nie da się obliczyć według tabeli wielobojowej, gdyż przy układaniu jej nie liczone są z możliwością uzyskania kiedykolwiek takiego wyniku. Zapytujecie się, jak przedstawiają się poszczególne rekordy według tabeli wielobojowej. Przede wszystkim musimy wyjaśnić, że wszystkie dotychczasowe rekordy świata da się obliczyć według tabeli wielobojowej i że największe punktów według niej zdobywa nie Zatepek, a rekordzista w rzucie dyskiem za wynik 56,97 m — 12,96 pkt. Wspaniały wynik Zatepka (29.02,6) składany jest dopiero na ósmym miejscu.

Tabela wielobojowa wprowadzona w 1934 roku wykazuje dziś wiele błędów i porównywanie wyników według niej jest niesłuszne.

Poniżej podajemy wartości rekordów świata i Polski według obowiązującej jeszcze tabeli.

Rekordy świata			
100 m	10,2	—	1109 pkt
200 m	20,3	—	1153 „
400 m	45,8	—	1162 „
800 m	1,46,6	—	1169 „
1500 m	3,43	—	1162 „
2000 m	5,07	—	1193 „
3000 m	7,58,8	—	1215 „
5000 m	13,58,2	—	1184 „
10000 m	29,02,6	—	1193 „
110 pł	13,6	—	1210 „
400 pł	50,6	—	1134 „
w dal	8,13	—	1131 „
wzwyż	2,11	—	1196 „
tyczka	4,77	—	1292 „
3 skok	16,00	—	1089 „
kula	17,95	—	1273 „
dysk	56,97	—	1296 „
oszczep	78,70	—	1211 „
młot	59,88	—	1163 „

Rekordy Polski			
100 m	10,5	—	1000 pkt
200 m	21,2	—	1000 „
400 m	48,3	—	980 „
800 m	1,51,6	—	1011 „
1500 m	3,54	—	1000 „
3000 m	8,18,8	—	1072 „
5000 m	14,24,2	—	1077 „
10000 m	30,11,4	—	1059 „
110 pł	15,1	—	912 „
400 pł	54,2	—	940 „
w dal	7,44	—	925 „
wzwyż	1,96	—	987 „
tyczka	4,14	—	972 „
3 skok	14,17	—	894 „
kula	16,05	—	1040 „
dysk	47,46	—	947 „
oszczep	73,27	—	1077 „
młot	52,19	—	952 „

Ob. Edward L. — Ożarów.

Wszyscy zawodnicy rozgrywający spotkania o mistrzostwo są ubezpieczeni. Jeżeli wypadek kontuzji zajdzie na meczu towarzyskim wtedy koszt leczenia ponoszą organizatorzy zawodów.

PZPN systematycznie organizuje kursy dla sędziów piłkarskich — o dacie rozpoczęcia najbliższych — zawiadomimy.

Ob. J. Kasta — Grodzisk.

Plac tenisowy do gry pojedynczej w nien być prostokątny o wymiarach 23,77 m × 8,23 m, do gry podwójnej — 23,77 × 10,97 m.

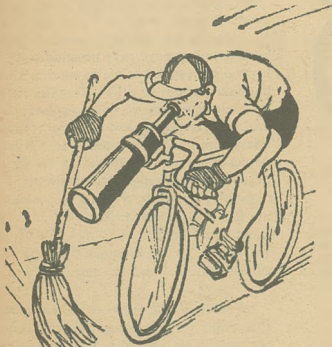
Broszura o tenisie ukaże się w najbliższym czasie nakładem „Prasy Wojskowej“.

Warunki prenumeraty:
w prenumeracie indywidualnej: miesięcznie 60 zł, kwartalnie 170, półrocznie 340 zł, rocznie 680 zł; w prenumeracie zbiorowej (ponad 10 egz.): miesięcznie 50 zł, kwartalnie 150 zł, półrocznie 300 zł, rocznie 600 zł. Prenumeratę wpłacać należy na konto PKO 1-18647

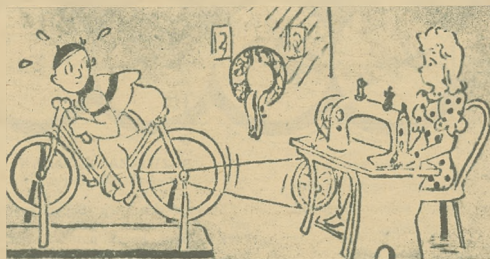
REDAGUJE
KOLEGIUM
REDAKCYJNE
B-126828

WYDAWCA — Główny Komitet Kultury Fizycznej
Redakcja — Warszawa, Mazowiecka 7, telefon 704-82
Administracja — Warszawa, Nowowiejska 31
Rotograwiura Drukarni „Prasa Wojskowa“ w Warszawie.

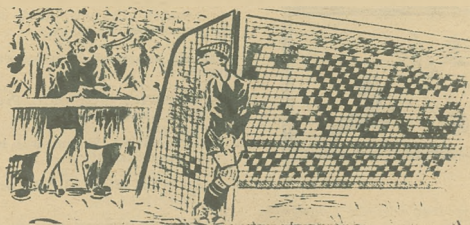
WUMOR



Teraz guma mi nie „nawala”



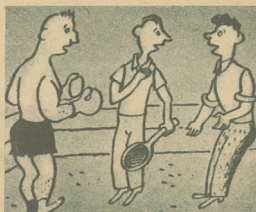
Sztuka łączenia treningu z pracą domową



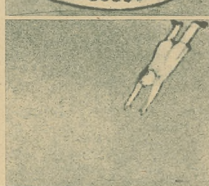
Gdy żona bramkarka jest hafciarką



A prosiam Was, żebyście nie uczyli mego męża stylu motylkowego



Nie, tak walczyć nie możesz



Każdy początek jest trudny



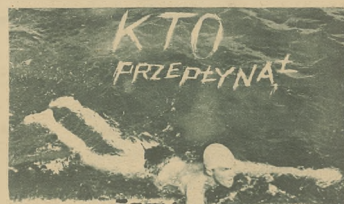
CZY
ZNASZ SIĘ
NA
SPORCIE

Jaka jest
RÓŻNICA między
MISTRZEM
a REKORDZISTĄ POLSKI

czy
ta S ma
którą zwycięski
ZAWODNIK



przerywa,
stanowi
metę?



NADJĘDZYSZY
DYSTANS

JAKIE
PECHNIECIA
PUNKTOWANE
W SZERMERCE
na BAGNETY

W GABINECIE AMERYKANSKIEGO MENAŻERA SPORTU



— Mr. Szmidt, z naszej drużyny ocalał tylko obaj...
— Idźcie do diabła, tracę przez was i tak 5 000 dolarów.

Odpowiedzi na pytania z n-ru poprzedniego

- Zasadniczą różnicą między marasmem a biegiem polega na tym, że przy marasmu zawodnik musi utrzymać stały kontakt z ziemią, podczas gdy przy biegu następuje moment całkowitego oderwania się stóp od ziemi.
- Juniozem jest młody zawodnik w sporcie, który w danym roku kalendarzowym nie ukończył 19-tu lat. W bieżącym roku juniorami są zawodnicy urodzeni w 1932 roku lub młodsi.
- Najlepszy wynik w biegu maratońskim na dystansie 42,195 km osiągnął w 1930 roku W. A. i N. (ZSRR) z czasem 2 godz. 25.04 min. (wg nieoficjalnych danych Chińczyk Wang-Chen-Ling uzyskał czas 2 godz. 28.29 min.).
- Na gimnastycznych mistrzostwach świata Helena Rakoczy, zwyciężyła w ćwiczeniach na równoważni — 23,166 pkt; w skoku przez konia — 23,586 pkt; w ćwiczeniach wolnych (bez przyrządów) — 23,166 pkt. Poza tym srebrny medal (drugie miejsce) otrzymała Rakoczy w ćwiczeniach na poręczach, zdobyła w ogólnej punktacji tytuł mistrzyni świata w wieloboju gimnastycznym.