

Sportowiec



Nr 19 1-15 października
CENA 30 ZŁ

Moment z meczu Wiśniarz (Łódź) -
AZS (Warszawa) - półfinałowe
spotkanie o Mistrzostwo Polski
w siatkówce kobiecej.

SPORT w obiektywie



Sportowcy z całą energią wzięli udział w akcji na rzecz odbudowy Stolicy. Na zdjęciach: w czasie przerwy meczu Kraków — Śląsk, Zastępcy Mistrza Sportu Cieślak uczestniczą wśród publiczności na SFOS; Członkowie ZKS „Spójnia” przy pracach porządkowych w Warszawie.



Ogólnopolskie dożynki w Lublinie były wielką manifestacją niezłomnej woli chłopów na rzecz walki o pokój, walki o socjalistyczną przebudowę wsi. W manifestacji aktywny udział wzięli liczni przedstawiciele sportu wiejskiego. Na zdjęciu obok: Łódzkie Zespoły Sportowe w defiladzie. Sportowa młodzież wiejska słucha przemówienia Gospodarcza Dożynek premiera Józefa Cyrankiewicza. (Na zdjęciu poniżej).

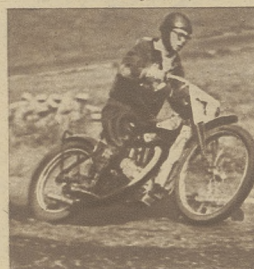


Dnia 17 bm. w Warszawie odbyły się półfinały w Mistrzostwach Polski w konkurencji siatkówki żeńskiej. Na zdjęciu moment z meczu „Włókniarz” (Łódź) AZS (W-wa).

Zdjęcia: WAF, API, FILM POLSKI, AR.



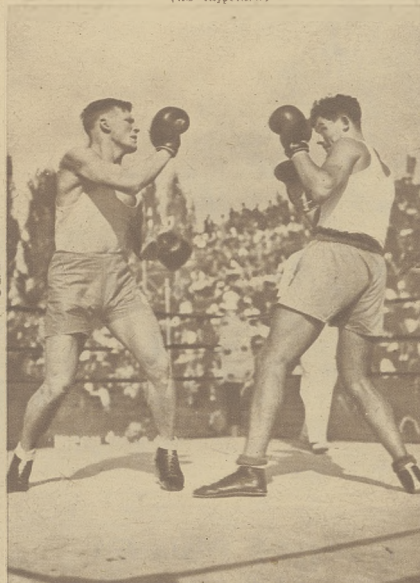
Na ostatnich mistrzostwach strzeleckich W.P. ppor. Kochan Edward w konkurencji na 300 m z Kbk. uzyskał 98 pkt. (na 40 możliwych).



W Poznaniu rozegrany został XI wyścig motocyklowy o Grand Prix Polski. W kategorii ponad 500 cm zwycięstwo odniósł zawodnik Orlan. W kategorii do 350 cm zwyciężył Jankowski (na zdjęciu) „Ogniwco” Bytom.



Ogólnopolskie zawody kajakowe organizowane przez ZKS „Spójnia” zgrupowały na startcie 158 zawodników i zawodniczek. W wyścigu jedynek zdecydowane zwycięstwo odnieśli: Emil Polwaczny „Górniki” i w konkurencji kobiecej Krystyna Szczepańska AZS Warszawa. (na zdjęciach)



Dnia 17 września w Warszawie odbyło się pięciobojskie spotkanie Poznań — Warszawa. Młoda drużyna poznańska uległa warszawskiej w stosunku 6:10. W walce półciężkiej reprezentant Warszawy Archadzki (na lewo) po nieefektywnej walce zdecydowanie uległ na punkty pięściarzowi Poznania Grzelakowi.

7 lat temu, 12 października 1943 r. salwa „katiusz” zwiastująca początek artyleryjskiego przygotowania była sygnałem do pierwszej bitwy jaką miał stoczyć żołnierz I-szej Polskiej Dywizji im. Tadeusza Kościuszki na bratniej ziemi radzieckiej. Bitwa ta w rejonie białoruskiego miasteczka Lenino oraz wsi Trigubowa i Pełnuchy weszła na zawsze w dzieje Narodu polskiego jako „bitwa pod Lenino”.

Co stanowi o historycznym znaczeniu tych dwóch dni zartętego boju stoczonego na wzgórzach panujących nad doliną rzeki Mierci?

Natarcie I-szej Dywizji działającej w składzie I-go Frontu Białoruskiego przerwało na odcinku działania linie hitlerowskiego frontu, wykazało pełnię bohaterstwa i poświęcenia polskiego żołnierza, lecz najdonioślejsze dziejowe znaczenie bitwy polega na fakcie, iż pod Lenino wspólnie przełana krew polskich i radzieckich żołnierzy scementowała na wieki polsko-radzieckie braterstwo broni, że krew ta przełana została nie w sprawie obszarniczo-kapitalistycznej Polski, a w sprawie Polski robotników i chłopów, społecznego i narodowego wyzwolenia.

ubiegłych marsze Szlakami Zwycięstw radzieckich i polskich żołnierzy.

Zrodzone pod Lenino polsko-radzieckie braterstwo broni było wynikiem ideowej i klasowej jedności polskiego robotnika i chłopów z robotnikami i chłopami narodów radzieckich i stworzyło podwaliny pod Polskę Ludową — niezłomne ogniwo międzynarodowego frontu Pokoju i Socjalizmu.

Właśnie pod Lenino rozpoczął się wielki szlak bojowy, który zawiódł Wojsko Polskie u boku zwycięskiej Armii Radzieckiej nad Łabę i do stolicy hitlerowskiej Rzeszy.

Jedną z form uczczenia rocznicy narodzin braterstwa broni Wojska Polskiego i Armii Radzieckiej wyzwolicielki naszego narodu i pogromczyni faszyzmu, będą organizowane wzorem lat

ubiegłych Marsze Szlakami Zwycięstw radzieckich i polskich żołnierzy.

W rocznicę Lenino na terenie całego kraju stanie na start ponad milionowa armia sportowców Polski Ludowej by na trasach marszów w szlachetnej walce sportowej złożyć hołd bohaterom walk o wyzwolenie naszej Ojczyzny. Będzie to żywy pomnik wdzięczności dla tych, którzy oddali swe życie w walce z faszyzmem, którzy wyzwolili naród polski z hitlerowskiej niewoli i kapitalistycznego jarzma.

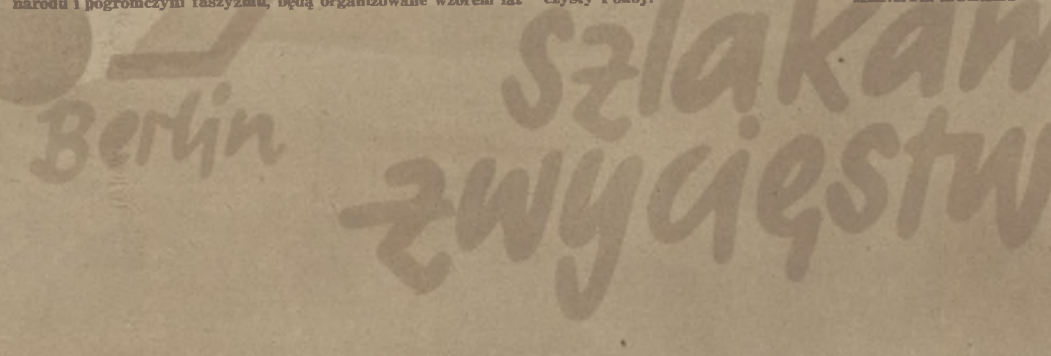
Marsze Szlakami Zwycięstw będą potężną manifestacją młodzieży całego kraju na rzecz wieczystej przyjaźni z narodami Związku Radzieckiego i ich niezwyciężonej Armii, będącej dziś ostoją światowego Pokoju, gwarantującą krachowi imperialistycznych planów anglo-amerykańskich podlegaczy wojennych.

Marsze Szlakami Zwycięstw będą sprawdzianem masowości i siły naszego ludowego sportu służącego wielkiej sprawie wychowania realizatorów wielkiego Planu 6-letniego — planu budowy Socjalistycznej Polski.

Marsze Szlakami Zwycięstw będą potężnym wyrazem sprawności obronnej milionowych szeregów młodzieży miast i wsi, gotowych dać należyty odpór tym, którzy w imię grabieży i mordu ważyliby się naruszyć spokój naszej twórczej pracy, naszego budownictwa.

W Marszach Szlakami Zwycięstw damy wyraz niezłomnej solidarności z bohaterami narodem koreańskim, który zwycięsko walczy z najazdem amerykańskich imperialistów, wyraz solidarności z wszystkimi ludami walczącymi o swą wolność i godność człowieka, z tymi wszystkimi, którzy stanowią wielomilionowy obóz Pokoju, którym przewodzi Kraj Zwycięskiego Socjalizmu — wielki Związek Radziecki, zdolny unicestwić zbrodnicze zamiary wojenne międzynarodowego kapitału, zdolny zapewnić ludzłom pracy na całej kuli ziemskiej niezłomny i wieczysty Pokój!

HENRYK HUBERT

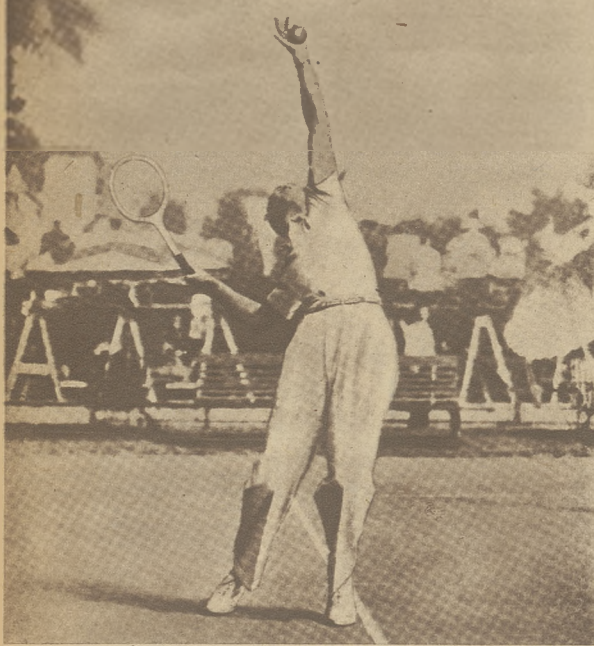




ich przez zawodnika. Ocenie wyników oblicza się według punktów. Za każdą przetrwoną przeszkodę zapisuje się 5 punktów karnych, za każde nieprzebrnięcie przez jedną przeszkodę — 1 punkt, za kółka i bramki — po 5 punktów. Ominięcie przeszkody — 10 punktów karnych, powrót i ponowne pokonanie przeszkody — 3 punkty. Upadek lub dotknięcie nogą ziemi — 30 punktów karnych. Uczestnicy mają prawo do trzech prób. Najmniejszą sumę punktów karnych w jednej z trzech prób bierze się za podstawę do oznaczenia miejsca zawodnika.

Jazda na rowerze z przeszkodami jest najłatwiejszą i obfite w wale, w tych samych momentach. Nadaje się przede wszystkim dla wczasowiczów, dla uczestników wycieczek fabrycznych, kół sportowych i Zespołów Ludowych.

PODANIE W TENISIE



Być może, mocne i celne podanie odgrywa w nowoczesnym tenisie wielką rolę. Jak należy piłkę prawidłowo, a przede wszystkim skutecznie podać, demonstruje poniższe zdjęcie filmowe.

Przy podrzuceniu piłki w górę, wzrok winien być skierowany przez cały czas na piłkę. Po zamachu ramieniem, uzupełnionym skłonem tułowia, prostuje się nogę zakreślając łuk, uderzając rakietą piłkę w momencie, gdy ramię osiąga najwyższy swój punkt.

Ponieważ przy uderzeniu piłki, obok nogi zakreślonej łukiem, praca również tułów i lewa noga, aby zadziałać na piłkę z jak największą siłą i parciem wprzód, zawodnik — dla utrzymania równowagi — przechodzi po uderzeniu na nogę prawą.

Nadchodząca zima uniemożliwi już wkrótce prowadzenie zaprawy na otwartych kortach. Podanie można jednak ćwiczyć nie tylko na krytych kortach, ale i na sali gimnastycznej, wymierzając odległość, z której należy trafić w ściśle określony punkt. Punkt ten stanowić może założoną na odpowiedniej wysokości druga rakietka tenisowa, prowizoryczna siatka, tarcza itd.

W ćwiczeniu na sali — obok podania rakietą — wykonywać należy również rzuty piłeczkami różnej wagi, wykonując ramieniem ruch podobny do uderzenia rakietą. Przy każdym rzucie starać się tułów prowadzić daleko do przodu. Dla równowagi wyważenia mięśni wskazane jest wykonać również kilka rzutów lewą ręką.



Fenis Stołowy

Przy obronie piłki atakującej z lewej (skierowanej na lewą stronę naszego pola), ramiona kierujemy w kierunku piłki, ciężar ciała przemieszczamy na lewą nogę, którą cofamy do tyłu, prawą nogę na palcach, lekko ugiętą w kolanie. Ruch ręki przy odbiciu piłki podobny jest do ruchu kosiarzy przy koszeniu (rakietka z ramieniem tworzy jak gdyby koseł), rakietka zatacza mały łuk od lewego ramienia w kierunku prawego kolana gracza (o ile gra on prawą ręką), wolna ręka pomaga w czasie uderzenia do utrzymania równowagi.

Odbicie piłki atakującej z lewej nie różni się wiele od takiego samego uderzenia przy grze „na przebijanie”. W ten sposób w jednym i drugim wypadku wprowadzamy piłkę w identyczny ruch obrotowy. Teraz dopiero możemy sobie zdać sprawę z tego, jak duże znaczenie ma dobre opanowanie tych zasadniczych pierwszych uderzeń, które mają później zastosowanie w szeregu dalszych. Najistotniejszą różnicą pomiędzy uderzeniami obronnymi, a uderzeniami przy grze nad stołem jest wysokość, na jakiej uderzamy piłkę. Przy grze nad stołem (gra na „przebijanie”) uderzamy piłkę mniej więcej na wysokości płaszczyzny stołu i prze-

ka przejdzie wysoko czy nisko nad siatką, jednocześnie kąt ustawienia rakietki ułatwia lub utrudnia „podcięcie”. Od siły „podcięcia” zależy długość piłki, im bardziej jest „podcięta”, tym więcej zbliża się ona do siatki na polu przeciwnika. Piłka przebiega tuż nad siatką i mocno „podcięta” utrudnia przeciwnikowi w dużym stopniu atakowanie. Albowiem piłka podcięta odbija się na stole, dzięki swojemu ruchowi obrotowemu w przeciwnym kierunku do kierunku jej lotu, niżej, czyli mówiąc popularnie „siada” i ma tendencję do skierowania się w kierunku siatki; zmusza to przeciwnika atakującego do tym silniejszego jej „podciągnięcia”.

UDERZENIE OBRONNE Z PRAWY „PODCIĘTE”

Przy uderzeniu obronnym z prawej (piłka została skierowana na prawą stronę stołu) zwracamy ramiona w kierunku piłki, przedramię trzymające rakietkę cofamy; linia utworzona przez ramiona jest w przybliżeniu prostopadła do linii końcowej stołu.

Ciężar ciała przenosimy na nogę prawą, którą cofamy; lewa noga na palcach, zostaje lekko ugięta w ko-

lewej. Pierwsza faza uderzenia nie różni się od uderzenia „podciętego”, przyjmujemy piłkę na rakietkę, ciężar ciała przenosimy na nogę prawą, lewa jest lekko ugięta w kolanie. Rakietka styka się z piłką w płaszczyźnie bocznej i mocno ją „podciera”, wprowadzając ją w ten sposób w ruch obrotowy i nadając fałsz boczny.

Uderzenie z prawej

Przy uderzeniu z prawej, przy którym nadajemy piłce fałsz boczny, wprowadzamy ją w ruch obrotowy dookół jej osi pionowej, w kierunku ruchu wskazówek zegara, piłka taka odskakuje przeciwnikowi na jego prawą stronę stołu.

Ramiona skierowujemy w kierunku piłki, ręka trzymająca rakietkę cofa się dość daleko, ciężar ciała na prawej nodze. W momencie zetknięcia się rakietki z piłką, wagę ciała przenosimy z prawej nogi na lewą, którą ugiemy lekko w kolanie. Rakietka styka się z piłką w płaszczyźnie bocznej i wprowadza ją przez silne potarcie w ruch obrotowy boczny.



ważnie ponad jego powierzchnię. Przy obronie, piłkę odbijamy poza stołem i przeważnie poniżej jego poziomu.

Aby dobrze „podciąć” piłkę przy uderzeniu obronnym, należy przede wszystkim wycofać się piłką do przodu przylegać do gumy na rakietce. W tym celu konieczne jest, aby piłka straciła siłę nadaną jej przez przeciwnika. Inaczej mówiąc pozwalamy się piłce odbić do góry, następnie opadać; w momencie gdy piłka znajduje się na odpowiedniej wysokości, „podcinamy” ją. W przeciwnym wypadku ruch obrotowy nadany piłce przez przeciwnika przeszkodzi nam w silnym jej „podcięciu”. Aby ruch uderzenia miał jak największe natężenie, winien być skierowany w kierunku, jak chcemy nadać piłce i wykonany w chwili, gdy znajduje się ona na dogodnej wysokości. Najwygodniej zaś jest uderzać piłkę na wysokości łokcia, stąd też wynika konieczność cofania się, gdy piłka odbije się na stołe za wysoko lub też podejścia do przodu i ugięcia kolan, gdy odbije się ona bardzo nisko.

Po skierowaniu piłki na lewą lub prawą stronę stołu wystarcza jedynie (podobnie jak przy ataku) lekki ruch przegubu ręki, który kieruje rakietkę w żądanym kierunku; ani ruch uderzenia, ani też ustawienie ciała nie mogą być zmienione. Przy dobrej obronie odbijamy piłkę na pole przeciwnika tuż nad siatką, ciętym z lewej. Prawa noga wysunie się do przodu, lewa do tyłu; ciężar ciała spoczywa na nodze

lewej. Dobre opanowanie uderzeń obronnych jest silną, skuteczną bronią przeciwko graczom atakującym, umożliwiającą jednocześnie przeprowadzenie własnej akcji ofensywnej.

Jerzy Czerniackowski

UDERZENIE OBRONNE O BOCZNYM FAŁSZU

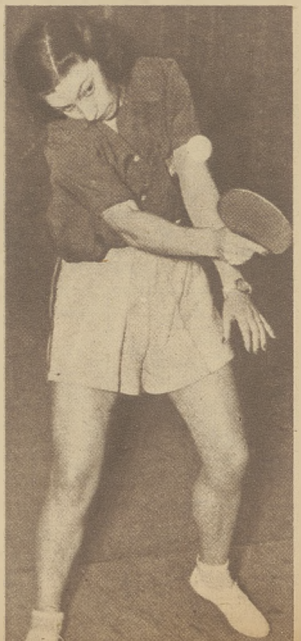
Uderzenie z lewej

Uderzeniem obronnym, które może czasem sprawić trudność przeciwnikowi jest uderzenie o boczny fałsz. Wprowadzamy przy nim piłkę w boczny ruch obrotowy, to znaczy obraca się ona przy uderzeniu z lewej dookoła swojej osi pionowej w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara i odskakuje przeciwnikowi na lewą stronę stołu.

Ustawiamy się w kierunku piłki podobnie, jak przy uderzeniu „podciętym” z lewej. Prawa noga wysunie się do przodu, lewa do tyłu; ciężar ciała spoczywa na nodze

lewej. Dobre opanowanie uderzeń obronnych jest silną, skuteczną bronią przeciwko graczom atakującym, umożliwiającą jednocześnie przeprowadzenie własnej akcji ofensywnej.

Jerzy Czerniackowski



Technika gry w koszykówkę

CELNOŚĆ RZUTÓW WARUNKIEM ZWYCIĘSTWA

Bezpośrednim celem gry jest trafienie piłką do kosza, co daje wynik wyrażający się w punktach.

Ciągle doskonalenie poziomu koszykowskiej stawia coraz większe wymagania techniczne strzelców. Gracze muszą opanować nie tylko celność rzutów, ale równocześnie taki sposób ich wykonania, który utrudnia przeciwnikowi obronę i zapewni zdobycie kosza.

Zaawansowani gracze często stosują rzuty jednoręczny, prawą i lewą, jako najwyższy wyraz techniki strzałowej. Nie znaczy to, że należy używać tylko tego sposobu. Przeciwnie, wymagać musimy od gracza umiejętności wykonania rzutów wszelkiego rodzaju.

Obserwując wykonanie rzutów przez zawodników wysokiej klasy zauważymy zgodność z ogólnymi zasadami techniki rzutów przy równoczesnym swoistym sposobie ich wykonania przez danego zawodnika. Jednakowa technika znajduje więc indywidualną interpretację. W związku z tym, przy nauczaniu należy zwracać uwagę na uchwycenie podstawowych zasad rzutu, a ciągle doskonalenie znajdzie swój wyraz na tle fizycznych i psychicznych właściwości jednostek.

Do podstawowych zasad wykonania rzutów należą: właściwa odległość trzymania piłki, miękkość i płynność, celowanie i jaknajdłuższy kontakt z piłką.

Odległość trzymania piłki

Często stosowany sposób trzymania piłki przed rzutem w wyprostowanych przedramionach, obniżenie piłki do wysokości kolan połączony z przysiadem, pozwala na wykonanie rzutu tylko z dużej odległości (8—10), kiedy pozycja obrony musi się znaleźć w odległości 2—3 m.

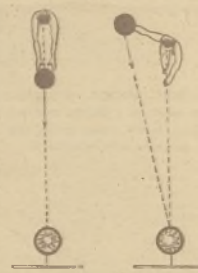


Fot. 1

Wykonanie rzutu takim sposobem z mniejszej odległości od kosza jest utrudnione bliższą pozycją obrony, w zasięgu rąk której, znajdzie się piłka. Stąd wypływa zasada trzymania piłki przed rzutem blisko siebie, na wysokości głowy względnie górnej części klatki piersiowej.

Miękkość i płynność

Opanowanie umiejętności wykonania rzutu do kosza przy rozluźnionych mięśniach winno być głównym zadaniem każdego zawodnika. Wprowadzeniem do tego jest przyswojenie całkiem luźnego trzymania piłki. Przy rzutach z miejsca, siłę wyrzutu tworzą płynny wyprost nóg oraz ramion, najważniejszą zaś czynność wykonują dłonie przez ruch obrotowy w przegubach, nadający wyrzutowi siłę odpowiednią do da-



Rys. 1

Celowanie

W momencie wykonania rzutu, zawodnik musi być zwrócony przodem do kosza. Wzrok rzucającego powinien być skoncentrowany zarówno przed wyrzutem, w czasie wykonania rzutu jak i po wyrzucie na kosza. Piłka musi się znajdować na linii celowania, to znaczy — na linii pomiędzy okiem, a koszem (oko — piłka — kosz). Wprowadzenie piłki z linii celowania utrudnia wykonanie rzutu, ponieważ wymaga dodatkowego wyrzutu stawowo-mięśniowego, kontrolującego odległość piłki od linii celowania (rys. 1). Przeświadczenie tej zasady jest szczególnie ważne przy wykonywaniu rzutów podstawowych jedną ręką.

Uchylenie się od tej zasady może mieć miejsce tylko przy rzutach sytuacyjnych, wykonywanych z odległości do 3 metrów od kosza. Przy większych odległościach trafienie jest problematyczne i prób rzucania tym sposobem trzeba zaniechać.

Jaknajdłuższy „kontakt z piłką”

Przy rzutach do kosza piłka powinna opuszczać ręce po maksymalnym ich wyproście, przy czym ręce pozostają przez chwilę w tym położeniu. Przedwczesne oderwanie rąk (wyrzut ze zgiętych rąk), odchylenie ich do tyłu lub w bok jest niewskazane. Pożądaną jest natomiast oderwanie się „zawodnika” od podłogi (lekki podskok) idącego jakby za piłką.

Zasada jak najdłuższego kontaktu z piłką obowiązuje przy wszystkich rodzajach rzutów, w szczególności zaś przy rzutach jednoręcznych, kiedy ostatnie pchnięcie palców decyduje o celności.

W uzupełnieniu powyższych zasad rzutów do kosza pozostaje omówienie rotacji piłki i punktów celowania przy rzutach o tablicę.

Nadanie rotacji piłki przy rzutach o tablicę następuje:

- przy wykonaniu rzutów z biegu i kozłowania, z małej odległości, celem ułatwienia trafienia przy dużej szybkości biegu. Rotację piłki „od kosza” powoduje nacisk palców na tylną część piłki w momencie wyrzutu
- Przy rzutach sytuacyjnych, po obrotach z odległości do 3 metrów,
- Przy rzutach o płaskiej para-



Fot. 2



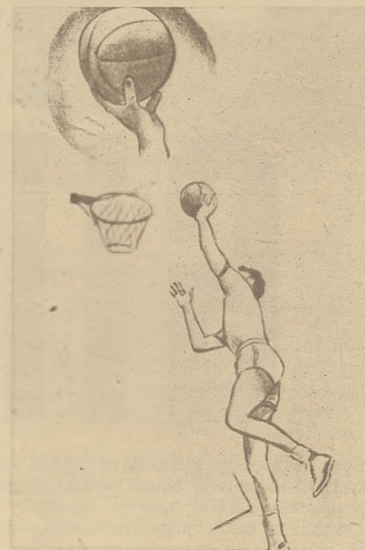
Fot. 3



Fot. 4



Fot. 5



Rys. 2



Rys. 3

boli lotu piłki, z odległości 9—12 metrów.

Przy rzutach bezpośrednich, rotacja piłki spowodowana jest ruchem palców i nadgarstka w momencie wyrzutu.

Rysunek 4 wskazuje punkty celowania przy wykorzystywaniu tablicy. Miejscem odbicia piłki przy rzutach z biegu i kozłowania, wykonywanych spod kosza winny być punkty 1, 2, przy rzutach bocznych — 3, 4, przy rzutach bocznych dalekich — 5, 6, przy rzutach wprost kosza — 7, 8.

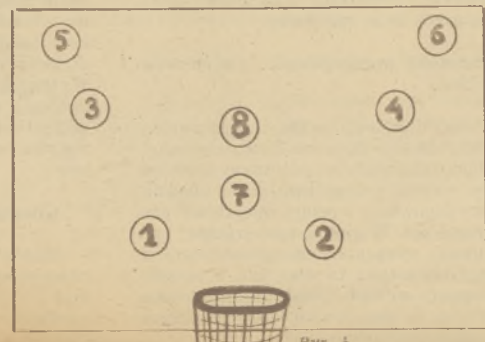
Obserwacja wykazuje, że 80% rzutów z gry odbywa się w okolicach kiedy wykonywanie rzutu jest zagrożone bliskością przeciwnika. Celność rzutu jest wtedy znacznie trudniejsza. Na takie rzuty należy zwrócić specjalną uwagę.

Nauczanie jednak rzutów w warunkach kiedy nikt nie przeszkadza wykonującemu rzut w ćwiczeniach indywidualnych lub zbiorowych, posiada swoją wartość ponieważ doskonalą technikę osobistą ćwiczącego.

W dalszym szkoleniu rzutów nieodownym jest jednak wprowadzenie ćwiczeń o charakterze podobnym do warunków gry, kiedy w ćwiczeniu bierze udział „przeciwnik”, działalność którego od lekkiego „pozowania” stopniowo przechodzi do normalnej gry.

Jest to szczególnie ważne przy nauczaniu rzutów sytuacyjnych wykonywanych z małej odległości od kosza (fot. 1, 2, 3, 4, 5).

Walenty Kłyszczko



Rys. 4

Kilka lekkich ćwiczeń przeprowadzonych w wolnym od pyłu i kurzu powietrzu przyspiesza obieg krwi, rozgrzewa mięśnie i poprawia samopoczucie.



Zasłużona Mistrzyni Sportu Helena Rakoczy w kilku fragmentach ćwiczeń.

...Każdy początek jest trudny, lecz w gimnastyce — dzięki wspaniale opracowanej metodzie — idąc krok za krokiem, dojdziecie do najtrudniejszych form ruchu.



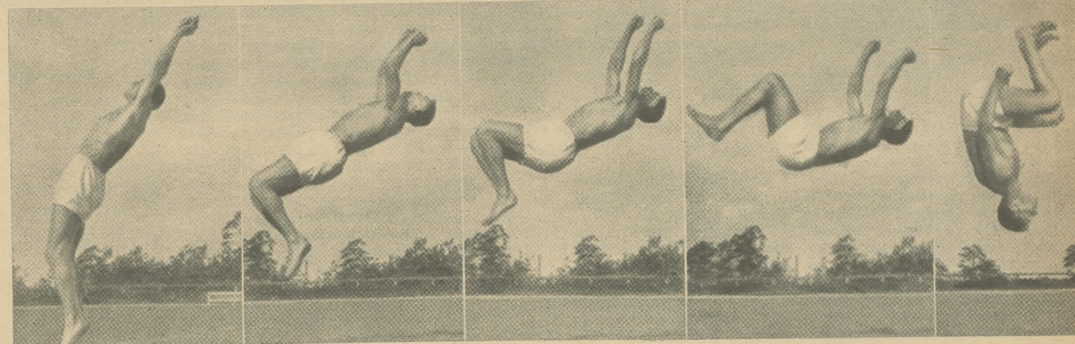
Piękno, bogactwo rytmu, form i kolorów — sprawdzają na pokazy gimnastyki plastycznej tysiące spragnionych estetycznych wrażeń widzów.



Gimnastyka szkolna posiada wielkie wartości wychowawcze — uczy żyć w zespole, cenić wspólny wysiłek.



GIMNASTYKA



Przerzut wolny tyłem.

Cwiczenia gimnastyczne mogą i powinni uprawiać wszyscy — młodzi i starzy, słabi i silni, pracujący fizycznie i umysłowo, kobiety, mężczyźni... Wszyscy, którzy chcą wzmocnić swe siły fizyczne i psychiczne, aparat nerwowy, opanować rytm, uzyskać miękkość wykonywanych ruchów... Wszyscy, którzy chcą znaleźć pożyteczną rozrywkę w Kołach Sportowych, Ludowych Zespołach Sportowych i Klubach... Wszyscy, którzy chcą wzmocnić swą wolę, dyscyplinę, a więc wszyscy, którzy nie chcą pozostać w tyle w pracy, w sporcie, w zabawie.

Każdy dzień przynosi nowe zastępy ćwiczących. Ćwiczą miliony... Jedni w szkołach podstawowych, ogólnokształcących, wyższych, inni na boiskach, w salach, a nawet w fabrykach — z wewnętrznej potrzeby, z zamiłowania.

Czas poświęcony gimnastyce opłaci się stokrotnie. Przyniesie lepsze wyniki w pracy, wzmocni organizm, zapewni zdrowie. Zależnie od celów, jakie stawiamy ćwiczeniom, rozróżniamy rozmaite rodzaje gimnastyki.

Gimnastyka higieniczna (profilaktyczna, zdrowotna) — to ćwiczenia wykonywane najczęściej rano, przed śniadaniem, przy otwartym oknie. Prowadzi się je przez 10 minut rytmicznie, w spokojnym tempie, przy głośniku radiowym lub według opracowanego programu. Zadaniem ich jest harmonijne przećwiczenie mięśni całego ciała. Ćwiczenia te, planowo i systematycznie uprawiane, korzystnie wpływają na pracę organizmu.

Podobną gimnastykę stosuje się również w fabrykach i biurach po 5 — 6 godzinnej pracy. Ćwiczenia te, są pożądane i są cenną

rekreacją dla organizmu zmęczonego jednostronną pracą zawodową. Po kilku odpowiednio przeprowadzanych ćwiczeniach w możliwie świeżym powietrzu, zmęczenie znika, a dalsza praca idzie sprawniej.

Gimnastyka pedagogiczna, (wychowawcza, szkolna).

W Polsce Ludowej baczna uwaga zwrócono na wychowanie fizyczne młodzieży szkolnej. Gimnastyka stała się potężnym środkiem wychowawczym, przygotowującym młodzież do zdyscyplinowanej i pełnej inicjatywy pracy w gromadzie. W gimnastyce szkolnej specjalną uwagę zwraca się na wartości wychowawcze. Gimnastyka ta uczy żyć w zespole, cenić wspólny wysiłek. Dobór ćwiczeń dostosowany jest do płci, wieku, rozwoju fizycznego i psychicznego młodzieży.

Gimnastyka wyczynowa, (sportowa).

Celem jej jest w pierwszym rzędzie szerokie propagowanie tego pięknego sportu oraz umożliwienie zaangażowanym gimnastykom osiągnięcia wysokich wyników. Gimnastyka wyczynowa dostępna jest dla każdego. Wytwałą i konsekwentną pracą nabywają ćwiczący wysoką sprawność fizyczną oraz odwagę i zdecydowanie, co w znacznej mierze wpływa na kształtowanie się ich charakterów.

Gimnastyka — jako zaprawa sportowa.

Każdy czynny sportowiec, niezależnie od rodzaju sportu jaki uprawia, winien wzmocniać i uelastyczniać najważniejsze grupy mięśniowe oraz zwiększać ruchliwość stawów — a więc znów, codzienna, kilkunasto-

minutowa gimnastyka. Przed sezonem startów, w okresie wyrabiania tzw. kondycji, w celu wzmocnienia siły, a także i wytrzymałości — ćwiczenia te powinny być dostosowane do rodzaju uprawianego sportu.

Gimnastyka, artystyczna (plastyczna).

Gimnastyka wykonywana przy towarzyszącym jej muzyce. Jej celem — piękno i estetyka ruchów. W celu bardziej dynamicznego wykonania ruchów i podkreślenia rytmu wprowadza się do ćwiczeń maczugi, piłki, wstążki, skakanki.

Gimnastyka lecznicza.

Przy pomocy specjalnie opracowanych ruchów, wykonywanych samodzielnie lub z pomocą, gimnastyka ta ma na celu usunięcie

nabytych wad w postawie, umięśnieniu, korygowanie wszelkich nabytych, a nawet wrodzonych zniekształceń. Zabiegi te stosuje się często w połączeniu z masażem.

Gimnastyka akrobacyjna.

Polega na ćwiczeniu głównie elementów zręcznościowych i zwinnościowych, wykonywanych na materacu, a później na podłożu. Ćwiczenia te cechuje wielka dynamika ruchów i opanowanie. Zaliczamy do niej przewroty w przód i w tył, przerzut w przód i w tył, to samo z obrotami, stanie na rękach, wagi itp.

Gimnastyka parterowa — to gimnastyka zespołowa. Polega ona na tworzeniu efektownych piramid, dwu, trzy, cztero i więcej

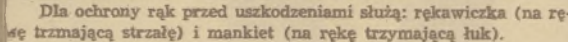
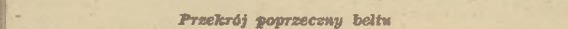
osobowych. W stosowaniu jej niezbędna jest wysoka indywidualna sprawność fizyczna, przytomność umysłu i dyscyplina.

Każdy początek jest trudny, lecz w gimnastyce, dzięki wspaniale opracowanej metodzie, idąc krok za krokiem, dojdziecie od najłatwiejszych do najtrudniejszych form ruchu.

A więc nie trać czasu, zapisz się do koła sportowego i ćwicz gimnastykę...

Poczujesz się mocniejszy i zdrowszy, uzyskasz lepsze wyniki w pracy!

Jan Lechowski.

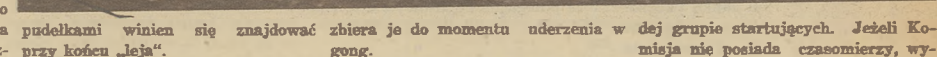


Stajemy w małym rozkroku, wę; osada strzały znajduje się bokiem do tarczy tak aby nalc- pomiędzy nalcem wskazującym

wraz z celem na jednej linii my w tył.
prostej. Naciągając cieciewe podnosimy

stosowanie — przy wielkiej ilości
startujących — systemu zruładk

BU CHYDA ZYCHA. MAJĘCIA MAŁOŚCIE



D B 4 L M X

1

14



(Rys. 1). Wysokie ułożenie ciała u zawodniczek.

Nową szkołę pływania żabką tworzą przez długie lata. Dopiero na podstawie długich obserwacji powzięto przekonanie, że najbardziej korzystnym dla pływaka jest „wysokie” ułożenie ciała na wodzie, a nadto, że jednym ze środków skutecznie zapobiegającym „skakaniu” ciała jest pomniejszanie obszerności ruchów kończyn. Przy okazji stwierdzono, że mniej szerokie (obszernie) ruchy nóg mogą często w większym stopniu przyczynić się do uzyskania szybkości, niż szerokie „nożyce” dawnego typu.

Przekonano się też, że zdolność wykonywania nogami ruchów mniej lub bardziej obszernych zależy od budowy pływaka, od stopnia ruchomości jego stawów biodrowych, długości nóg i siły mięśni. Okazało się, że zawodnicy o długich nogach i słabym umięśnieniu oraz „uszywnieni” w biodrach nie są w stanie wykonywać szerokich nożyc dostatecznie szybko i sprężysto. Dlatego też zawodnicy ci osiągnęli zawsze daleko lepsze wyniki używając ruchów mniej obszernych, ale za to bardziej energicznych (Zagadnienie analogiczne do krótszego kroku i szybszego tempa w biegach).

Przy okazji wykryto też nowe odmiany ruchów rąk i nóg. Cały ten postęp nie był jednak kierunkowy i dotyczył nie tylko żabki. Tworzono jednocześnie nowe — pokrewne żabce sposoby pływania — pływanie motylkiem i dalszą jego „przeróbkę”, pływanie delfinem. Dzisiaj mamy do czynienia nie tylko z nowoczesną żabką, w sensie posiadania jakiegos sztywnego jej modelu, ale z czymś więcej, bo z e-

lastyczną metodą postępowania, która polega na dopasowywaniu ruchów do budowy danego zawodnika.

W świetle nowej „szkoły”, technika pływania żabką przedstawia się następująco:

Pozycja ciała — Ciało leży na wodzie poziomo. Ramiona wyciągnięte w przód, nogi w tył. Dłonie skierowane w dół, stykają się i znajdują się na minimalnej głębokości tuż przy powierzchni wody. W takiej to pozycji ciało „ślizga” się po wodzie między jedną, a drugą „serią” ruchu rąk i nóg.

Za najbardziej wartościowe uznaje się „wysokie” ułożenie ciała, przy którym plecy są suche, a pośladki wystają z wody. (rys. 1). Jednak, gdy ciało jest „gątkowato cięższe”, to zapewnienie mu wysokiej pozycji za „każdą cenę” nie jest wskazane.

Szczególnie szkodliwym jest „opadanie zluźnionego brzucha” i towarzyszące temu wygięcie grzbietu. Brzuch winien być „podciągnięty”, a pozycja miednicy „ustalona”.

Praca ramion — Wyróżniamy dwie zasadnicze odmiany pracy ramion w zależności od sposobu prowadzenia ramion w wodzie. W odmianie pierwszej ręce „wiosłują” wodę ruchem równoległym lub prawie równoległym do powierzchni (rys. 2), w drugiej zaś „ciągną” wodę podobnie jak w crawlu — dołem w tył. (rys. 3).

Istnieją oczywiście pośrednie odmiany pracy ramion.

Wyrażenie słowem *szczegółów* ruchu ramion jest zadaniem trudnym, bowiem ruch ten jest bardzo złożony. Zależy od „gry” ruchu w trzech stawach: barkowym, nadgarstkowym i łokciowym, a nawet

PŁYWANIE ŻABKA I MOTYLKIEM

od pracy palców rąk. Dla dokładniejszego poznania ruchu ramion potrzebne jest właściwe poglądowna obserwacja pływającego żabką — lub też obejrzenie akcji ramion na filmie. (rys. 4). Postaramy się jednak omówić najważniejsze fragmenty pracy ramion i ustalić najbardziej konstruktywną dla praktyki metodę rozpatrywania ruchu. Istotnym będzie zwrócenie uwagi na to, kiedy — w jakiej fazie ruchu i w jakim stopniu praca ramion nadaje ciało szybkość, a kiedy i w jakiej mierze podtrzymuje ciało, zabezpieczając należytą pozycję na wodzie.

Np. w pierwszej odmianie pracy, ramiona skutecznie nadają ciało szybkość (gdy dłonie zwrócone są przy pociągnięciu w bok), ale słabiej podtrzymują ciało, czyniąc to dopiero później, w fazie łączenia rąk i ramion. W drugiej odmianie, ramiona równie skutecznie mogą nadawać ciało szybkość, a nadto, dzięki naciskowi na wodę (w dół) podtrzymują ciało i unoszą je w górę. Gdy po rozpoczęciu pociągnięcia ramiona „chwycą” dobrze wodę, wówczas mogą nawet dźwignąć ciało szybko w górę ponad miarę. Trzeba tak „prowadzić” wodę — („pędzić” ją po krzywiźnie na kierunek w tył), by nadmiar unoszenia przetwarzać na przyspieszenie ruchu ciała w przód.

Stopień podtrzymywania ciała zależy w dużej mierze od ustawienia przedramion w stosunku do powierzchni wody. Jeżeli np. w drugiej odmianie pracy ramion położenie przedramion w czasie pociągnięcia jest nieco mniej pionowe, a bardziej poziome (gdy łokcie nieco ugięte, ciągną jakby za sobą każde przedramię) wówczas efekt pociągnięcia w nadawaniu ciała szybkości pomniejsza się, ale ciało podtrzymywane jest dobrze. Wprawdzie nie może być dźwignięte w górę nagle, ale za to jest wciąż zabezpieczane dostatecznie przed skakaniem i tonieniem. W pierwszej zaś odmianie pracy ramion wystarczy ustawić dłonie w dół, na płask,

a przy tym łokcie „trzymać” możliwie nisko, by pomniejszyć wydatnie efekt pracy ramion w nadawaniu ciała szybkości, a powiększyć działanie podtrzymujące ciało.

Poruszamy tę sprawę dlatego, gdyż każdemu pływakowi należy dostosować pracę ramion do jego możliwości i potrzeb. Początkującemu trzeba dać taką formę ruchu, która jest dlań najprzystępniejsza i która pozwala na utrzymanie się na wodzie i swobodne oddychanie. Dla wyczynowców, których ciało nie zdradza tendencji do „skakania” może odpowiadać pierwsza odmiana pracy ramion, dla cięższych zaś druga. Dobór formy ruchu — indywidualny.

Dalszą sprawą jest kwestia czy w czasie „wiosłowania” łokcie mogą się nieco ugiąć, przez co ramie staje się jakby „krótszym wiosłem”. Mięśnie poruszające „krótsze wiosła” mniej się męczą. Jakkolwiek efekt pracy „skróconego wiosła” w nadawaniu ciała szybkości się zmniejsza, to jednak wyrównać to można przez zwiększenie szybkości ruchu. Jest to ruch szczególnie dogodny dla zawodników o słabszych mięśniach.

Ogólne wskazania są następujące. 1. Dłonie winny być ułożone jak najkorzystniej do efektywnego „chwytania i wiosłowania wody, a więc: „czule” w nadgarstkach — ugięte odpowiednio od nadgarstka i lekko zaokrąglone w palcach. (W drugiej odmianie pracy ramion łokcie w trakcie „pociągnięcia” winny być dostatecznie ugięte i ustawione, nieznacznie w bok, w górę. W pierwszej zaś — ramiona ciągną początkowo wodę wyprostowane w łokciach, uginając się niekiedy w dalszej fazie nieznacznie.

2. Ramiona winny łączyć i wysuwać się w przód w taki sposób, by powodowały jak najmniej opór wody, a zarazem jak najlepiej podtrzymywały ciało. (Ramiona „wydobywają się” pod ciałem (rys. 5), łokcie zbliżają się do siebie, dla „utrzymywania wody” w dołkach

ramion”. Dłonie zaś łączą się pod ciałem i przy dalszym prostowaniu ramion dochodzą prawie do powierzchni wody).

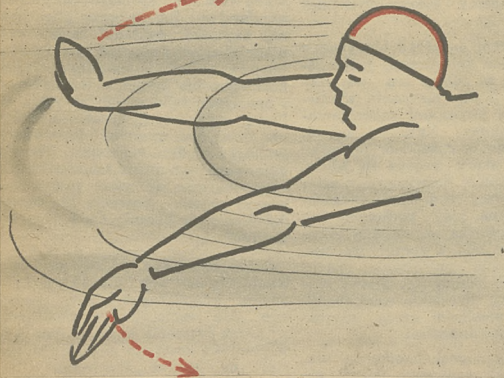
4. Ramiona winny prostować się zupełnie „ale bez „uszywnienia”.

5. Ręce winny ciągnąć wodę nie dalej jak po linii barków”.

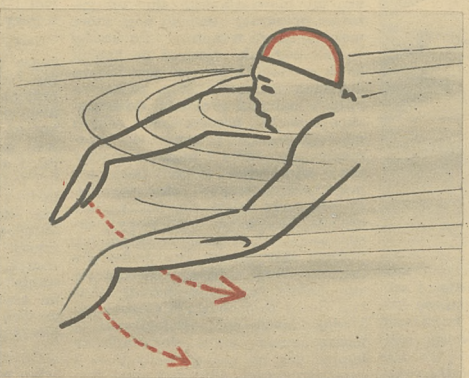
d.c.n.
Z. Wielński



(Rys. 4). Styl klasyczny uwidaczniający pierwszą odmianę pracy ramion.



(Rys. 2). Pierwsza odmiana pracy ramion.



(Rys. 3). Druga odmiana pracy ramion.



(Rys. 5). „Wydobywanie rąk pod ciałem”.

JAK DOSZEDŁ DO WYNIKÓW, JAK TRENUJE

Wzrost — 176 cm
Waga — 75 kg
Lat — 23
Zawód — księgowy
w Wytwórni Chemicznej w Krywałdzie.

z wynikami: 4,0 sek. na 30 m, 632 m w skoku w dal i 165 cm w skoku wżwyż. Po osiągnięciu tych wyników Kiszka stanął przed trudną decyzją wyboru specjalności sportowej: piłki nożnej czy lekkiej atletyki.

Leką atletykę uprawia od jesieni 1946 roku. Do tego czasu grywał w piłkę nożną na pozycji środkowego napastnika w A-klasowej „Unii” Krywałd. W grze zachwycał szybkością i przebojowością. Trener Kozubek widząc piękne zrywy Kiszki w piłce nożnej, nakłonił go do udziału w biegu krótkim w zawodach. Kiszka — za pierwszym swoim startem — przebiegł 100 m w czasie 11,4 sek.

Startując na początku 1947 roku na zawodach w hali w Katowicach zwyciężył w trzech konkurencjach, z wynikami: 4,0 sek. na 30 m, 632 m w skoku w dal i 165 cm w skoku wżwyż. Po osiągnięciu tych wyników Kiszka stanął przed trudną decyzją wyboru specjalności sportowej: piłki nożnej czy lekkiej atletyki.

Z piłki nożnej zrezygnował. Lekkiej atletyce poświęca się odtąd całym sercem. Bierze udział w obozie przedolimpijskim w Olsztynie i poprawia wyniki z zawodów na zawody. Na mistrzostwach Polski w Poznaniu (w 1948 r.) stacza zwycięską walkę pierś w pierś ze Stawczykiem. Sędziowie długo, bardzo długo naradzali się, zanim wskazali nowego mistrza Polski w biegu na 100 m w osobie Stawczyka.

Od tej chwili trenuje Kiszka jeszcze bardziej, jeszcze intensywniej. Pragnie rewanżu nad Stawczykiem. Wydaje się, że rok 1949 będzie dla



REKORDY ŻYCIOWE EMILA KISZKI

100 m	— 10,5	tyczka	— 3,10
200 m	— 22,5	kula	— 11,90
w dal	— 7,32	dysk	— 33,20
wżwyż	— 1,75	oszczep	— 46,35

NAJWAŻNIEJSZE ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE PIĘŚCIARZA

W dniu dzisiejszym rozpoczynamy cykl artykułów na temat treningu bokserkiego, opracowany przez wieloletniego, doświadczanego trenera Polskiego Związku Bokserkiego — Feliksa Szlamu.

Program ten opracowany został w taki sposób, by mógł on służyć nie tylko zawodnikom i instruktorom rozpoczynającym dostateczną ilość sprzętu i onszernym pomieszczeniu, ale i tym wszystkim, którzy nie mają jeszcze idealnych warunków do ćwiczeń — chcą mimo trudności poznać i opanować tę popularną u nas dyscyplinę sportu.

Przystępując do pracy, postaraj się należy przede wszystkim o odpowiednią salę ćwiczeń. Nie musi to być sala gimnastyczna, wystarczy uprzątnięta, sucha szkolna lub świetlica.

Do wyekwipowania grupy 32 osób konieczny jest sprzęt:

1. Worek bokserki brezentowy lub jutowy, wypchany szmatami pociełymi na kawałki i pasma. Wysokość worka — około 90 cm, średnica — 35 — 40 cm i waga od 35 do 40 kg.
2. Piłka (kukurydzia) — kształtu gruszki wypełniony kukurydzą, faselą lub grochem) zrobiona z płaszcza starej, zużytej piłki z przysszytym do niej uchwytem dla linki o długości od 2 — 2,5 m.
3. 10 skakank.
4. 8 par rękawic ćwiczebnych.
5. Dwie pary rękawic do przyszywania.
6. Dwie piłki lekarskie.

Prace szkoleniową w kołach i LZS-ach traktować należy jako etap do właściwej zaprawy. Szkolenie w kołach i kołach dla zawodników początkujących winno się odbywać grupami, w formie kursów. Inny system nie da oczekiwanych rezultatów.

Przed rozpoczęciem kursu wstępny należy kandydatów zbadać przez lekarza. Tylko młodzież zdrową może przystąpić do uprawiania boks.

Lekcja pierwsza

Rozpocząć ją należy pogadanką o boksie, jego wartości, historii i zadaniach. Uczestników trzeba również zaznajomić z celem pracy wyekwipowanej koła lub LZS, zwrócić uwagę na konieczność zachowania cięgłości pracy i treningu oraz prowadzenia sportowego trybu życia.

Zajęcia praktyczne

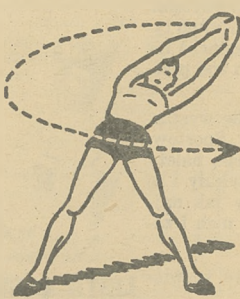
1. Krótki marsz i bieg od 3 — 5 minut.
2. Gimnastyka bokserka stojąc i leżąc, według podanego niżej sposobu ćwiczeń. Dla młodzieży silnie umięśnionej wybierać więcej ćwiczeń rozluźniających, głębokościowych i koordynacyjnych, a mniej siłowych. Dla młodzieży słabszej fizycznie — więcej ćwiczeń siłowych.
3. Na zakończenie, o ile jest to możliwe, dać pokas walki bokserkiej.

NAJWAŻNIEJSZE ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE PIĘŚCIARZA

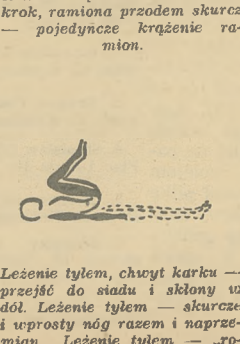
(Ćwiczenia bez przyrządów)



Postawa — naprzemianstronne wymachy ramion przodem w górę



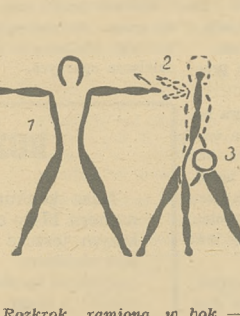
Postawa — przysiady z wymachem ramion w przód. Postawa, przedmach skrzyżny ramion — wymachy ramion w górę, w tył ze wspięciem.



Rozkrok, ręce nad głową splecione — krążenie tułowia. Rozkrok, ramiona przedmach skrzyżny — pojedyncze krążenie ramion.

NAJWAŻNIEJSZE ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE PIĘŚCIARZA

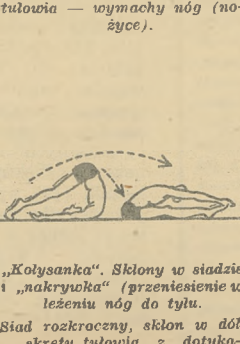
(Ćwiczenia bez przyrządów)



Postawa — przysiady z wymachem ramion w przód. Postawa, przedmach skrzyżny ramion — wymachy ramion w górę, w tył ze wspięciem.



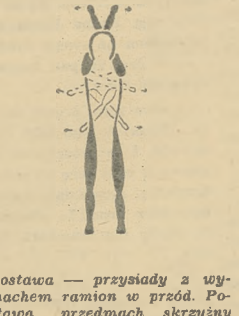
Rozkrok, ręce nad głową splecione — krążenie tułowia. Rozkrok, ramiona przedmach skrzyżny — pojedyncze krążenie ramion.



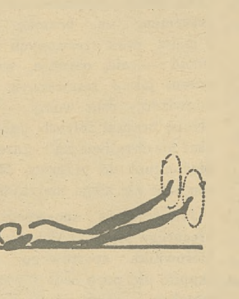
Rozkrok, ręce nad głową splecione — krążenie tułowia. Rozkrok, ramiona przedmach skrzyżny — pojedyncze krążenie ramion.

NAJWAŻNIEJSZE ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE PIĘŚCIARZA

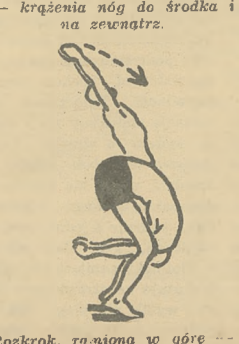
(Ćwiczenia bez przyrządów)



Postawa — przysiady z wymachem ramion w przód. Postawa, przedmach skrzyżny ramion — wymachy ramion w górę, w tył ze wspięciem.



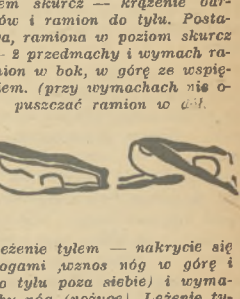
Rozkrok, ręce nad głową splecione — krążenie tułowia. Rozkrok, ramiona przedmach skrzyżny — pojedyncze krążenie ramion.



Rozkrok, ręce nad głową splecione — krążenie tułowia. Rozkrok, ramiona przedmach skrzyżny — pojedyncze krążenie ramion.



Rozkrok — skłony tułowia w bok z pogłębianiem. Rozkrok — krążenie ramion. Rozkrok, wznos ramion w górę — po czym podwójny skłon w przód, w dół. Rozkrok, ramiona przedmach skrzyżny — krążenie barków i ramion do tyłu. Postawa, ramiona w poziom skurcz — 2 przedmachy i wymachy ramion w bok, w górę ze wspięciem. (przy wymachach nie opuszczać ramion w dół).



Rozkrok, ręce nad głową splecione — krążenie tułowia. Rozkrok, ramiona przedmach skrzyżny — pojedyncze krążenie ramion.



Rozkrok, ręce nad głową splecione — krążenie tułowia. Rozkrok, ramiona przedmach skrzyżny — pojedyncze krążenie ramion.

Emil Kiszka

niego rokiem wielkich sukcesów. Niestety z powodu zatrucia przez dłuższy czas choruje i w sezonie tym nie wykazuje większych postępów. Rok ten jest natomiast wielkim triumfem groźnego jego rywala — Stawczyka, który zdobywa tytuł akademickiego mistrza świata w biegu na 200 m w czasie nowego — wspaniałego rekordu Polski 21,2 sek.

Kiszka z walki ze Stawczykiem jednak nie rezygnuje. Chce być najszybszym biegaczem Polski. Przez zimę trenuje b. solidnie. Regularnie, trzy razy w tygodniu, niekiedy nawet o zmroku (gdzie pracuje w biurze nie tylko do 15-tej, ale do 16-tej a nawet do 17-tej, gdy tego wymaga praca zawodowa) udaje się w teren i ćwiczy. Biega 3 km, „przełaje” — przeplatane zrywami, skokami i gimnastyką. — Codziennie o 7-mej rano — przed udanem się do pracy — wykonuje 20 minutową gimnastykę ogólną i specjalną, zwracając w czasie ćwiczeń szczególną uwagę na miękkość ruchów. Niedziele spędza na wycieczkach za miasto, na nartach lub łyżwach.

Wczesną wiosną zwiększa ilość dni treningowych do 5-ciu w ty-

godniu. Ćwiczy nie na bieżni, a na rozmokłych łąkach, niekiedy na błocie. Stara się biec zawsze — mimo ciężkiego terenu — jak najluźniej. Wielką uwagę zwraca na biegi z przyspieszaniem. Biega bardzo dużo, ale zawsze na 3/4 siły i szybkości. Po każdym treningu bierze natrysk i masaż. W weekendy trenuje 3 razy w tygodniu. Pojedynczy trening składa się;

- a) z rozgrzewki, która trwa około 25 minut (gimnastyka, przebieżki, biegi ze stopniowaniem szybkości wykonywane boso na trawie),
- b) z 5—6 startów na sygnał na odległość 30—40 m,
- c) z biegów na 80, 100 i 120 m szybko, ale luźno — swobodnie, aby dobrze się „wybiegać”,
- d) z kilku skoków w dal lub wżwyż i kilku rzutów dyskiem lub kulą,
- e) z luźnego biegu w wolnym tempie na 400 m,
- f) z natrysku i masażu.

Ciężka praca treningowa przyniosła owoce w postaci nowego rekordu Polski w biegu na 100 m — 10,5 sek. Marzeniem Kiszki jest przebiegnięcie w przyszłości setki w 10,4 i 200 m w 21,0 sek.

Jest rzeczą bardzo ciekawą, że Kiszka doszedł do wyników właściwie bez trenera. Nie trenował jednak nigdy na „dziko”. Zastanawiał się zawsze nad każdym swoim krokiem, nad każdym treningiem. Podpatrywał — zarówno w piłce nożnej, jak i w lekkiej atletyce — trening innych, lepszych od siebie, ich technikę i taktykę. Formalnie „pożerał” również wszelką literaturę z dziedziny lekkiej atletyki.

„Tajemnice” wyników widzi Kiszka w należytnym opanowaniu technicznym konkurencji i w ciekłej pracy treningowej i niezrażaniu się chwilowymi niepowodzeniami.

Kiszka nie pali i nie używa alkoholu w żadnej postaci. Pije natomiast bardzo dużo mleka. (np. 1 litr mleka zjadał niekiedy po treningu). Książeczkę treningową — z odnotowaniem przepracowanego materiału ćwiczebnego i uzyskanych na zawodach wyników — prowadzi bardzo starannie.

Sukcesy Kiszki są doskonałym dowodem, że dzięki systematycznej pracy, opartej na dobrych wzorach i przeanalizowaniu każdego swego treningu oraz wzorowemu trybowi życia dojść można do wspaniałych wyników.

St. M.

Luźne podskoki.

Stwierdzenie produkcja

Poniżej zamieszczamy fragment nowej książki Mirosława Kowalewskiego „Kampania, smaczny ułamek”, odznaczony państwową nagrodą literacką na rok 1950. Treścią tej pasjonującej powieści jest współzawodnictwo pracy podjęte spontanicznie przez załogę jednej z cukrowni polskich. Niepowodzenia pierwszych dni kampanii zmuszają cukrownię do wyłączenia wszystkich sił, aby jak najbardziej intensywną pracę wykonać plan produkcyjny.

Przytoczony fragment pokazuje nam prawdziwe społeczne stanowisko wicedyrektora cukrowni, Pawła Goryczyna, który, mimo docenienia wielkiej wagi rozgrywanego przez drużynę fabryczną spotkania, decyduje się ściągnąć z boiska najlepszego gracza w chwili, gdy dalsza jego obecność na boisku zagrażałaby spadkiem produkcji — a także stanowisko robotnika-piłkarza, który rozumiejąc doniosłość zagadnienia, szybko decyduje się opuścić boisko, by uciec się na zagrożony posterunek w cukrowni.

„Piłka w zamieszaniu przez kogoś odhita, trafiła pod nogi środkowego pomocnika, który skierował ją na przód, gdzie stał na prawym skrzydle nie obstawiony Witke Rutkowski. Jak za pociąganiem smarka zerwał się nagle cały atak cukrowni i biegł łamana linia w stronę bramki przeciwnika. Po widowni przeszedł zrazu lekki szmer, który po chwili zmienił się w donośny krzyk. Liczne gardzienie skandowały: — Cuk—row—nia!! — Rutkowski prowadził piłkę kilkanaście metrów, potem podał do środka. Zastopował ją prawy łącznik i nie wdając się w pojedynek z nadbiegającym obrońcą, przerzucił długim podaniem w lewo, gdzie mknął Kazio Łapiński. Żółte koszulki cukrowni podsuwały się już groźnie pod bramkę. Kibice darli się w niebogłosy.

— Prowadź! Strzelaj! Nie sam, nie sam! Frankowi! Luckowi! Łapiński nie słyszał nic z tego, nie słyszał nic poza własnym świszczącym oddechem, poza tupotem kroków swoich i nadbiegającego przeciwnika. Dojrzał natomiast przez mglenie okawski korytarz między kilkoma postaciami, a na końcu tego korytarza sylwetkę w żółtej koszulce. Kopnął — i dokładnie tym korytarzem potoczyła się piłka.

Nagły, jeszcze głośniejszy wrzask widowni. Luck nie zatrzymuje piłki, tylko krótkim, nieznanym uderzeniem buta zmienia kierunek, podrywa ją — strzela z bliskiej odległości prosto w stronę róg.

— Ooo! — rozlega się wokół. Ludzie na trybunie wstają. Janek w zapale chwycił rękę siedzącego obok panny Heni i ścisnął potężnie w swojej dloni patrząc z napięciem na bramkę. Trwa to wszystko ułamek sekundy, ciemnobrązowa plama piłki smuga przeszła powietrze, już na przemknęła pod poprzeczkę. Naraz coś nowego mignęło w powietrzu, smukły kształt wybił się nad głowy stojących graczy, wyprężone ciał jak bolid

przeszło powietrze. Piłka trafiła na czujną zapórę dloni. Okrzyki umilkły, przez widownię przeszło jakby jedno potężne wstęchnienie, z tej strony, gdzie stały auta ciężarowe gości, rozległy się oklaski. Gromada graczy wolnym truchcikiem skierowała się ku środkowi boiska. Bramkarz wybiegł kawałek i wybił piłkę w pole. Zatrzymał szeroki łuk ciągnąc za sobą wszystkie oczy. Do miejsca, gdzie miała upaść biegł już łącznik w czerwonej koszulce. Naraz nie wiadomo skąd — tuż obok znalazł się gracz cukrowni. Jeszcze jeden sunął i oto nieoczekiwanie piłka podjęła drogę powrotną. Ten sam łuk, tylko w przeciwnym kierunku. Atak żółtych koszułek zatrzymał się, znowu zwrócił się ku bramce. Wszyscy stali czujnie obserwując lecącą piłkę. Potem odbyło się waszytko błyskawicznie. Widzowie nawet nie zdążyli krzyknąć. Piłka padła pod nogi Łapińskiego — zatrzymał ją i z odległości trzydziestu metrów strzelił w bramkę. Kulisty kształt śmigł między graczami, bramkarza dmągnął, ale nie zdążył się nawet rzucić.

Piłka utkwiła w siatce. Gwizdek sędziego zginał w potężnym aplauzie publiczności. Krzyżowanie trybuna trzęsła się od braw i tupotu nóg. Panna Henia spojrzała z uśmiechem na swego towarzysza. — Widzę, że pan naprawdę przeżywa ten mecz.

— Dwa zero, proszę pani, dwa zero. Przecież tego nikt się nie spodziewał. I to proszę: oni ciągle nas gniją, a nasi parę wypadów i bramki siedzą. A widziała pani, jak nasz bramkarz bronil? Pojechał przecież. O, gdyby nie bramkarz, byłoby inaczej.

W bramce stał, oparty o słupki, Stach Żmudziński, spawacz. Tego dnia wielokrotnie miał możliwość popisania się swymi umiejętnościami, gdyż drużyna gości przypuszczała szturm za szturmem na bramkę cukrowni. I znowu atak czerwonych sunął na przód — nie, obrońca, wybił piłkę, potem jakieś zamieszanie — sędzia odgrywa rzut wolny — znowu w stronę bramki żółtych. Janek spojrzał niecierpliwie na zegarek. Jeszcze pięć minut do przerwy. Może przez ten czas nie zleje nie zajdzie.

Jednocześnie spostrzegł, że obok kręcącego się w pobliżu linii autowej kierownika sportowego ich klubu skupiło się parę osób i wszyscy rozmawiają z ożywieniem. Kierownik — magazynier cukru Plotnicki nie patrzył nawet na boisko, lecz tłumaczył coś strażnikowi gestykulując nerwowo. Strażnik musiał dopiero przybyć, ręką podtrzymał rower, drugą rękę rozkładał ruchem oznaczającym beznadziejność. Tymczasem na boisku sytuacja zmieniła się z każdą chwilą, dopiero co strzelał Luck, piłka przeszła tuż obok słupka — a już żmudziński rzucił się broniąc strzału dloni patrząc z napięciem na bramkę. Piłka wędruje z jednej połowy boiska na drugą, gra staje się nerwowa, a Plotnicki zamiast na nią patrzeć dyskutuje ze strażnikiem. Do przerwy wynik nie uległ już zmianie, a skoro tylko sędzia odgrywał koniec pierwszej połowy meczu, Jan-

czek nie wytrzymał. Przeprósł na chwilę swoją towarzyszkę i pobiegł ku Plotnickiemu, który szedł razem teraz z graczami w stronę szatni. — Godziny czasu, choroba, poczekaj nie mogą — wołał ze złością starszy Rutkowski. — I co teraz? I co teraz mam robić? — powtarzał Plotnicki w kółko. — Co się stało? — zapytał Zdzisław.

Ktoś najbliższy idący spojrzał na gniewnie odburknął: — Wicedyrektor przyszedł, że Stach ma zaraz iść do fabryki. — Stach? A co tam takiego?

W zgorączkowanym, podnieconym tłumie nie mógł się od nikogo dowiedzieć, dlaczego przybycie spawacza jest natychmiast potrzebne. Dopiero gdy odnalazł strażnika, ten mu wyjaśnił choć niepełnie dokładnie. — Pan wicedyrektor kazał powiedzieć, że coś się urwało przy podłożeniu cukru, wirówki stoją i Stach ma zaraz siadać na mój rower i jechać.

— Pierona — dał się słyszeć głos Lucka — ja bych ostał grać mecz. — Pewnie — krzyknął ktoś inny — godzinę mogą na wirówkach poczekać. Co mu Goryczyna robi?

Janek potarł czoło. To był ważny mecz. Jednocześnie widzi: stoją wirówki, nie schodzi do nich z rozdzielacza cukrzyca. — Ja, proszę pana, nie dlatego, proszę pana, żebym się bał — ale ja bym nie mógł... ja bym już i tak

Wypełniają się mieszadła, może gotować już nie ma gdzie spuścić waru. Skrzynia soku gęstego napienia się, majster na wyparce przymyka wentyle, przestają odbierać sok kolejno cedzidła i butniarki, a saturacja obie i defekacja i oto dochodzi do momentu, kiedy dyfuzja zwalnia swój bieg. Przysiadają co chwila krajalnice, wolniej przesuwają się cyfry na liczniku wagi automatycznej. — Gdzie jest Stach? krzyknął. — Gdzie jest Stach? krzyknął i Plotnicki — Choroba wie, co teraz zrobić? Stacha nie było zawiruszył się w tłoku, podchodzili właśnie do szatni. Gospodarz klubu rozdzielając pomiędzy graczy cukierki miętowe.

W tej chwili z szatni wyszedł Żmudziński. Spojrzał na wszystkich i jakoś każdemu zrobiło się źle: decyzyja została już powzięta. Decyzja zapadła taka jaka zapadła musiała, o czym każdy wiedział od początku i czego tu, na boisku, w obliczu rozgrywek z silnym przeciwnikiem nikt nie chciał pierwszy powiedzieć. Decyzja zapadła bo Żmudziński był już ubrany. Wrokiem szukał strażnika z rowerem. Zapinając nogawki spodni, by nie wkręciły się w hańsach, zdążył jeszcze powiedzieć do Plotnickiego: — Ja, proszę pana, nie dlatego, proszę pana, żebym się bał — ale ja bym nie mógł... ja bym już i tak

ROZWIĄZANIE KONKURSU PIŁKARSKIEGO

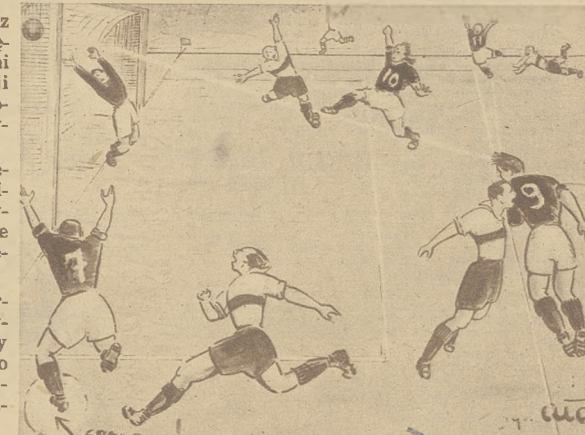
Nasz konkurs piłkarski z numeru 17-go cieszył się większym jeszcze niż poprzedni powodzeniem. Do redakcji nadesłano łącznie 2.124 odpowiedzi, z czego 1.032 poprawne.

Konkurs dowiódł nam niezbicie, że aż 50% czytelników „Sportowca” (i to po tylu fachowych artykułach) nie zna, lub słabo tylko zna przepisy piłki nożnej.

Stąd wniosek: Nie wystarczy prenumerować „Sportowca” i oglądać zdjęcia, należy czytać ciekawe artykuły i to w taki sposób, by jak najwięcej zrozumieć z nich i zapamiętać.

A oto prawidłowe rozwiązanie:

Prawoskrzydłowy „czerwonych” po ograniu lewego pomocnika „czarnych” podał piłkę górą do środkowego napastnika (9), który błyskawicznie zagłówkował ją na prawego łącznika (10). Rozpaczliwa interwencja obrońcy „czarnych” spaliła na panewce. Pięknym wolejem łącznik (10) wpakował piłkę w siatkę. Sędzia liniowy zauważył jednak w porę spaloną pozycję lewego z ataku „czerwonych” (7) i dał znak chorągiewką. Sędzia odgrywał: „SPALONY”.



LISTA NAGRODZONYCH

1. Wojciech Krukowski, Warszawa 1 ul. Elekoralna 19/21, blok 7a, m. 9.
2. Stanisław Lejkowski, Chelmno, ul. Rynekowa 9.
3. Bronon Chmielecki, Starogard, ul. Kościuski 85.
4. Stanisław Górny, Krotoszyn, Plac 1-Maja 10.
5. Tadeusz Szydłowski, Cieszyń, ul. Sienkiewicza 17.
6. Zbigniew Lemański, Zachełmie 62, poczta Sabieszów, pow. Jelenia Góra.
7. Zbigniew Staniewicz, Szczecinek, ul. 9-go Maja 9.
8. Zygmunt Fabianiak, Olsztyn, ul. Szymanowskiego 16 m. 4.
9. Jerzy Barczewski, Ostróda, ul. PKWN 5.
10. Stefan Szymański, Jeziora k/Warszawy, gmin. Przemysłowe (internat).
11. Eugenia Walińska, Międzybóże w/W, ul. Daszyńskiego 8.
12. Bronisław Badura, Kraków, Podzamcze 14 m. 5.
13. Kazimierz Rogowski, Wrocław 4, B. Chłobrego 2.
14. Roman Piechowicz, Katowice, ul. gen. Żająka 7.
15. Zdzisław Kloc, Bytom, ul. Chelmońskiego 13.

nie grał... ja wiem, że to — ale, wie pan muszę...

I siadając na rower, dorzucił: — A Kowalik też dobrze bronil.

Jak bronil Kowalik, opowiadał w parę godzin później Janek Sojcekiem, przyszedłszy przed dziesiątą.

— Myśleliśmy wszyscy, że będzie kłapa, że się już wogóle nie pozbieramy. W ciągu pierwszych dziesięciu minut po przerwie tamci szarżeli nam dwa gole. Czy ja wiem, czy Żmudziński by to obronił? Raczej tak. Więc pan rozumie: drużyna już gra inaczej. Już zmiechnienie, już nie ma tego ducha. A oni gnietli nas zdrowo. Janek Rutkowski dobrze grał na obronie, Kowalik parę razy złapał i tak jakoś najgorzej minęło. A potem nagle błyskawiczna kombinacja — był spalony — słowo honoru, że był ale sędzia nie widział — i trzy dwa dla nich. Kowalik nawet się nie ruszył, to był strzał nie obrony. I czy pan wie, że nasi wtedy dopiero zaczęli grać. Ciągłe siedzieli pod bramką, ale nie jakoś nie mogli zrobić. Narazie któryś wyrównał z zamieszaniem podbramkowego, nawet nie wiem kto. A potem już gra otwarta i tak do końca. Byliśmy pewni, że zostanie remis. I dosłownie w ostatniej minucie, kiedy ludzie zaczęli się już rozchodzić, piłka poszła pod ich bramkę. Lucke doskonale scentrował, a ten — jakże mu tam, ten mały, z kuzni — Wiśniewski?

— Tak, Wiśniewski strzelił jak złoto. Może pan sobie wyobrazić, co się wtedy działo. I zostało już czterdzieści. A zanosilo się, że nas po przerwie roznieśli.

Sojeki zaś tłumaczył Janekowi: — Doprawdy nie chcieliśmy psuć meczu. Nawet nie spodziewałem się, że Goryczyna będzie tak o tym myślał. On, taki służbista, dla którego nie nigdy poza fabryką nie istnieje — nawet on zastanawiał się, czy nie można tej godziny przeczekać. Kombinował, kombinował, a potem mówił: „Nie, nie da rady, sprowadzajcie Żmudzińskiego zaraz, coś na to poradzę?” I okazało się, że miał rację. Gdybyśmy wirówki puścili o jankieś — nie dużo dwadzieścia minut, pół godziny później już by się odbiło na przerobie”.

Rozrywki umysłowe

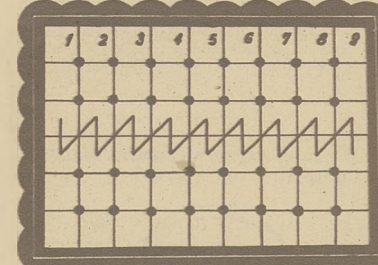
1. Konikowka literowa



Od oznaczonej kratki poczynając ruchem konika szachowego połączyć podane litery i odczytać rozwiązanie.

T. Barcikowski, wieś Zawady.

2. Logogryf



Do podanej figury wpisać dziewięć sześcioliterowych wyrazów o podanym znaczeniu. Litery przypadające w miejscach oznaczonych zygzakiem dadzą rozwiązanie.

Znaczenie wyrazów: 1. Sprzęt sportowy. 2. Duży pies podwózkowy. 3. Ptak z rzędu brodatych. 4. Przedmiot rzucony dla zadania ciosu. 5. Mała kresa, linijka. 6. Drzewo liściaste. 7. Dolna kondygnacja budynku. 8. Zakład przemysłowy, w którym wyrabia się piwo. 9. Człowiek mocny, silacz.

„EM — O”, Bulowice.

3. Szarada

Raz wieków był niemiecki naród na wschód [gnany] Przez swoich władców... Moc ludzi trzy [dziesiątych-siódmych, wozów, armat pędziła „nach Osten” — fakt [znany] By dogodzić ambicjom panów samolubnych. Fryderyk, Wilhelm, Hitler — kolejno negli Swoich poddanych wizją dwa — jeden a [stego] Za szóstą — siódmą — ósmą wschod- [dnia... Lecz choć byli] Zmiecieni przez historię, działali moc złego! Dwie więc wielowiekowej waśni trzy [wrogosty] Gdy dawne drugie — czwarte już się [zabliżyły, Nadeszła dziewięć — druga by w słoń- [cu wolności]

Oba nasze narody się zaprzyjaźniły. Dziś nie „dwa — pięta panów” — lecz [demokratyczne, Wolne Niemcy wraz z nami wytyczają całą, Zawierają układy, których polityczne Znaczenie jest doniosłe: stwarza przyjaźń

Lucjan Olszewski, Kraków.

4. Arytmogram

3-6-8-3-4-2-1-9-16, 10-11-6-5-15-17-13-12-1-4, 16-4-5-6-10, 13-14-4-7-11-9-1-7-18, 5-13-6-14-15. 1-2-3-4-5-6-7 = mistrz ZSRR w skoku w zwyz. 8-9-10-11-12-4 = znana wieloboistka radziecka. 5-13-14-1-12-15-18 = inaczej biegi krótkie. 5-17-11-9-1-4 = ten, który, pilnuje zachowania prawideł gry. 16-19-15-4 = końcowy punkt wszystkich biegów.

Za rozwiązanie przynajmniej jednej z podanych wyżej zagadek Redakcja przemaga do rozlosowania szereg książek sportowych. Rozwiązania zadań nadsyłać należy pod adresem Redakcji „Sportowca”, Warszawa, Mazowiecka 7 z dopiskiem na kopercie: „rozrywki umysłowe”. Termin nadsyłania rozwiązań mija z dniem 1 listopada br.

Rozwiązanie zadań umieszczonych w Nr 16 „Sportowca”

KRYŻÓWKI:

1. Skonecki, 4. Kariera, 7. S.A., 8. Antena, 11. Parodia, 13. Ku, 14. Rakietka, 17. Unisono, 21. Ta, 22. Baw, 23. Re, 24. Eneas, 25. Armata, 26. Laureat, 27. Tatarzy.

Pionowo: 1. Ser. 2. Emaus. 3. Isakowa. 4. Kartel. 5. Ikona. 6. Atut. 7. Ski. 9. Egida. 10. Aromat. 11. Piry. 12. Order. 15. Irena. 16. Areny. 18. Na. 19. Ob. 20. Na.

Arytmogram: „Rozwój wychowania fizycznego i sportu w szkole, to lepsze wyniki w nauce” (Wójcik, Gayer. Pistula, Ozolin, Hogenfort).

Rebus kołowy: „Sportowiec”, to nasza lekatura.

Lista nagrodzonych

Nagrody książkowe drogą losowania otrzymali:

1. Jerzy Goertz, Słotów, woj. Koszalin, ul. Mickiewicza 25.
2. Zbigniew Pindel, Kraków, ul. Kazimierza Wielkiego 142.
3. Zdzisław Ujma, Gnaszyn Górny 53, pow. Częstochowa, woj. katowickie.
4. Stefania Kłapulówna, Opole, Piastowska 22 m. 5.
5. Mieczysław Wajcht, Kwidzyn, ul. Gen. Świerczewskiego 18.
6. Waldemar Baglajewski, Warszawa 45, Marymoncka 90, Akad. Wych. Fiz.
7. Witold Busz, Łowicz, ul. Stalina 14 m. 4.
8. Jerzy Przełakowski, Olsztyn, ul. Wywolenia 20 m. 11.

Wkrótce ogłosimy Wielki Turniej zadaniowy na najlepsze zagadki nadesłane przez Czytelników!

Odpowiedzi REDAKCJI

Czesław Rokosz, Kraków:

Zdjęcia do gazetki ścienej możecie zamówić bezpośrednio w agencjach fotograficznych.

Stefan Leopold, Tczew:

Artykuł o zasadach i budowie roweru wysyłowego z przetrutką postaramy się zamieścić w jednym z najbliższych numerów naszego pisma.

Kazimierz Włoczek, Jaworzniak:

W interesującej Was sprawie zwróćcie się najlepiej do Polskiego Związku Kolarskiego, Warszawa, ul. Puławska nr 2.

L.Z.S. W Wasoszu:

„Sportowca” zaprenumerować możecie w każdej chwili wpłacając odpowiednią kwotę na konto PKO nr 16-647. Warunki prenumeraty podajemy w każdym numerze „Sportowca” na stronie 15.

Jerzy Kerski, Fabianiec; Paweł Klement, Mikołów:

W końcu br. ukaże się nakładem Prasy Wojskowej broszura Beldowskiego pt. „Tenis dla wszystkich”, oraz książka tłumaczonej z języka węgierskiego i omawiająca tę samą dziedzinę sportu. W „Sportowca” na temat tenisa pisać będziemy dopiero na wiosnę przyszłego roku.

Edward Dziadłowski, Radom:

Brakujące Wam numery „Sportowca” wysyłamy za zaliczeniem pocztowym.

Wilhelm Kernalowski, Dziadów.

Rękopisów nie zamówionych redakcja nie zwraca.

Tadeusz Oleszek, Kraków; Antoni Maciejewicz, Ostróda:

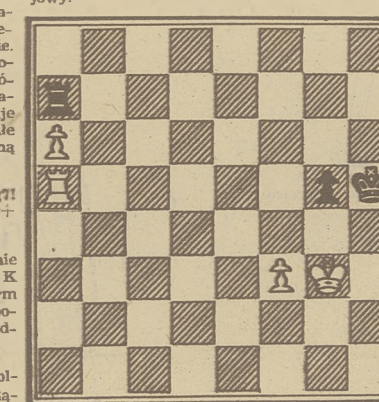
Wierszy nie zamieszcimy. Musicie więcej czytać i to dzieła literatury pięknej.

Tadeusz Mroczek, Kraków:

Artykuł Wasz pt.: „7 przykazań dobrego sprawozdawcy sportowego” prześlizgnie raczej do pisma sportowo-sprawozdawczego. Nie zamieszcimy.

K daleko od piona, a później wróć na a1, czarny zaś K nie może się ukryć przed szachem w pobliżu piona Białe nie uzyskują więc nie ponad remis.

Jeżeli teraz zechcemy odpowiedzieć sobie na pytanie, co było powodem, że białe pomimo materialnej przewagi nie zdołały wygrać — odpowiemy, że czarne uzyskały wystarczający ekwiwalent w doskonałej pozycji swej W, która dominuje nad białą W, która ma stosunkowo niewielki zasięg bojowy.

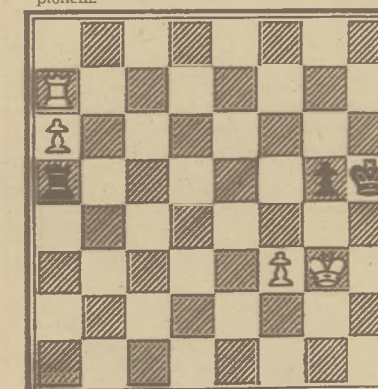


Białe zaczynają i wygrywają.

A teraz, aby się przekonać o prawdziwości naszego podejrzenia, przedstawmy pozycję obu wież, białą ustawmy na a5, a czarną na a7, jak to podaje nasz drugi diagram. Jak teraz ocenimy sytuację?

GRAMY SZACHY

W końcówkach wieżowych bardzo ważne jest właściwe umieszczenie W na odpowiedniej linii. Dzisiaj podamy ilustrację jednego ważnego prawa, które uważa, że zasadniczo przy awansowaniu wolnego piona należy wieżę umieszczać za pionem, a nie przed pionem.



Białe zaczynają i remisują.

W wielkim dziele Bilguera przy omawianiu końcówek wieżowych znajdujemy interesujący przykład, który poddamy analizie. Białe mają przewagę materialną w postaci wolnego piona a8. Na skrzydle królewskim siły są równe. Wydaje się, że białe powinny wygrać, czarne jednak ratuje niedogodna pozycja białej wieży a7. Białe próbują wykorzystać przewagę materialną na skrzydle hetmańskim.

1. Wa7—a8, Kb5—g6! 2. a6—a7, Kg6—g7! Koniecznie, gdyż białe groziły 3. Wa8—g8 i 4. a7—a8H z wygraną.

3. Kg2—f2, Wa8—a3. Znowu najlepsze, nie wolno o ile możliwości dopuszczać białego K do zbliżenia się do piona i zwolnienia tym samym W. Białe muszą stracić kilka posunięć na wypędzenie czarnej W z wygodnej pozycji.

4. Kf2—e2, Kg7—h7! Najlepsze, nie wolno grać 4...Kg7—f7, choć pozornie wygląda ten ruch na zadowalający, gdyż wtedy nastąpi 5. Wa8—b8!, Wa3:a7. 6. Wb8—h7+ ze zdobyciem czarnej wieży.

5. Ke2—d2, Kh7—g7. 6. Kd2—c2, Kg7—h7. 7. Kc2—b2, Wa3—a6. 8. Kb2—b3, Wa6—a7. 9. Kb3—b4, Wa1—b1+ i białe nie mogą wygrać. Czarne bowiem szachując odpędzą

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 I-16647

REDAKUJE
KOLEGIUM
REDAKCYJNE

WYDAWCA — Główny Komitet Kultury Fizycznej
Redakcja — Warszawa, Mazowiecka 7, telefon 704-82
Administracja — Warszawa, Nowowiejska 21
Rotograwiarnia Drukarni „Prasa Wajskowa” w Warszawie.



Odpowiedzi na pytania z Nr 18

Mistrzem Polski jest zawodnik, który w mistrzostwach Polski w jednej z konkurencji zajął pierwsze miejsce.

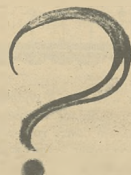
Rekordzistą natomiast jest taki sportowiec, który na jakichkolwiek zawodach (oficjalnie zgłoszonych) w obecności zatwierdzonej Komisji Sędziowskiej uzyskał wynik, jakiego przed nim żaden zawodnik w Polsce nie uzyskał.

Rekordzistą — w zależności od wyniku — zawodnik może być przez krótszy lub dłuższy okres czasu (nawet przez kilkadziesiąt lub kilkadziesiąt lat), mistrzem zaś tylko przez jeden rok.

Nie taśma — którą zwycięski zawodnik przerywa — stanowi metę (wiatr może ją bowiem łatwo odchylić), a linia przebiegnięta w poprzek białej. Najdłuższy dystans, gdyż 165 km, przepręłaj Czechołowak Karol Vohr, w czasie 21 godz. 25 min.

W szermierce na bagnety punktowane są pchnięcia, które trafiają w powierzchnię założonych tarcz. Obejmuje ona powierzchnię całego ciała (ubioru i ekwipunku) w zórz od kolan, z wyłączeniem ramion kolan, obu przedramion (tęty czym obejmują zadane w łokcie) (salcza stę) oraz tyłu głowy i karku nieosłoniętego przez maskę.

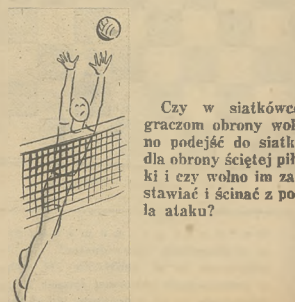
1. W jakiej dziedzinie sportu mamy w Polsce Mistrzów Sportu?



2. Czy starterowi wolno po komendzie „gotów” trzymać zawodników 6 sekund w dołkach zanim odda strzał?



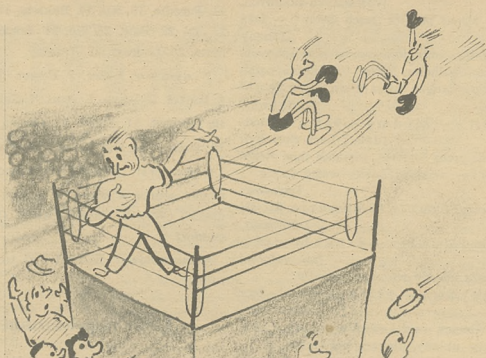
3. Tenis stołowy. 20 minut gry upłynęło stan punktów: 15:18. Sędzia zarządza 5-minutową dogrywkę. Dodatkowy czas mija — wynik: 19:19. Co dzieje się dalej?



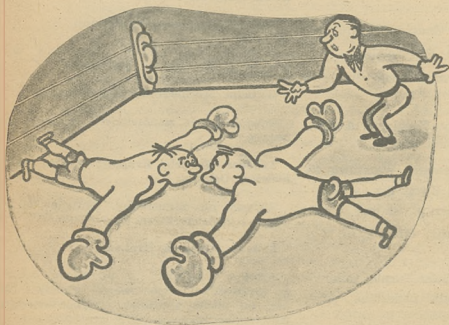
Czy w siatkówce graczom obrony wolno podejść do siatki dla obrony ściętej piłki i czy wolno im zastrawiać i ścinać z pola ataku?



Oto, jak nowicjusz wyobrażał sobie ćwiczenia na koniu.



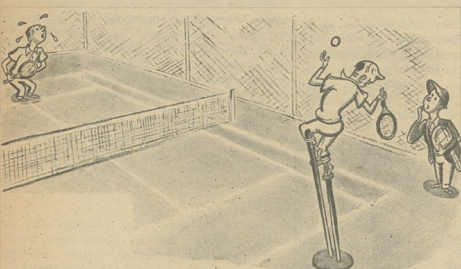
— A nie mówiłem Wam, żeby podczas takiej wiohury zrezygnować raczej z walki to wadze muszej.



Sędzia ringowy liczy: siedem... osiem... „To Ciebie dotyczy” — mówi jeden z nich, choć obaj nie mogą wstać...



Zakładajmy szybko ten pas, bo jak opuści ręce to będzie z nami źle.



Teraz mam podanie pewniejsze od samego Ozierowa



Trening maharadży.



— Czy nie mógłbym następnych lekcji otrzymywać korespondencyjnie?