

Sportowiec



Nr 21 1-15 listopada
CENA 90 GR

NIECH ŻYJĄ PRZODUJĄCY W ŚWIECIE
SPORTOWCY ZWIĄZKU RADZIECKIEGO!

Dla uczczenia rocznicy historycznej bitwy pod Lenino ponad milion młodzieży, robotników, chłopów, żołnierzy i sportowców stanęło na trasach marszu do „Marszów Szlakami Zwycięstw”. Wspaniałą postawą na trasach marszu zamalowali oni solidarność narodu z tą wielką ideą, za którą 7 lat temu przelali krew żołnierze radziecy i polscy. „Marsze Szlakami Zwycięstw” były jednocześnie imponującym przeglądem tężyzny fizycznej naszej młodzieży.



Reprezentacyjna kadra piłkarzy kończy marsz na mecie w AWF.

W OBIEKTYWIE

Spotkanie pięściarskie Finlandia — Polska, rozegrane we wrocławskiej Hali Ludowej zakończyło się zwycięstwem pięściarzy polskich w stosunku 14:2.

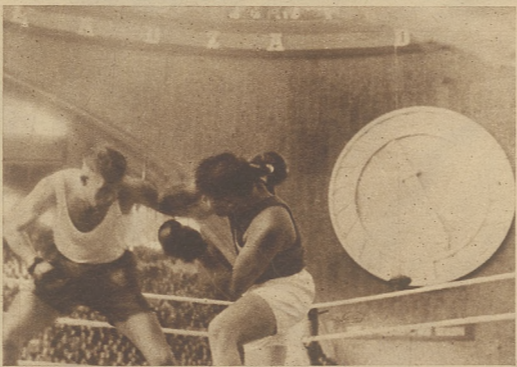


Reprezentacyjna drużyna Finlandii



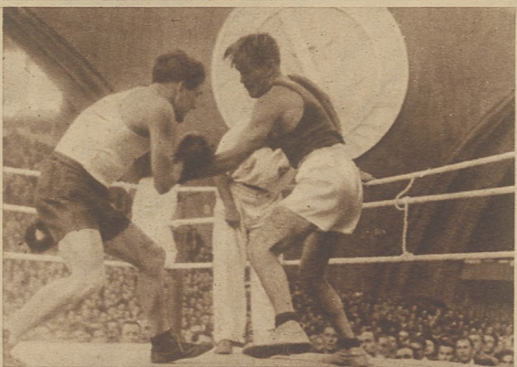
Zawodnicy „Ogniwa” w marszu

Zdecydowanym atakiem, w III rundzie Szymura wywalczył zwycięstwo nad Lindholmem



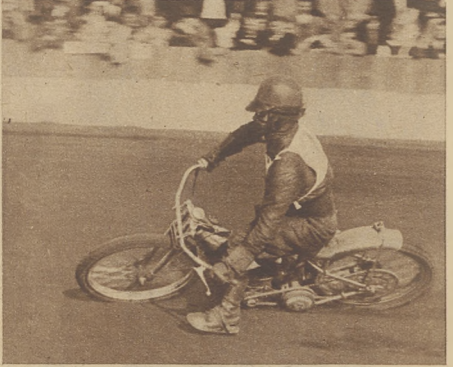
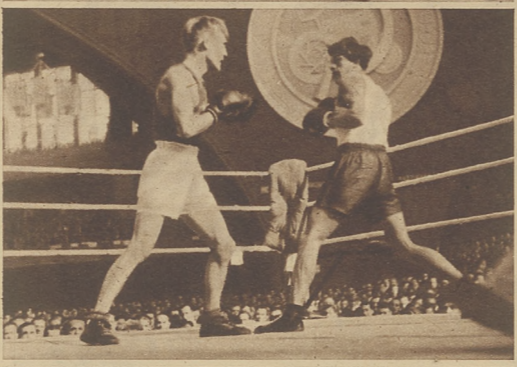
Junacy SP na trasie 8 km marszu w Alei Zwirki i Wigury

Antkiewicz pokonał wysoko na punkty Alanne



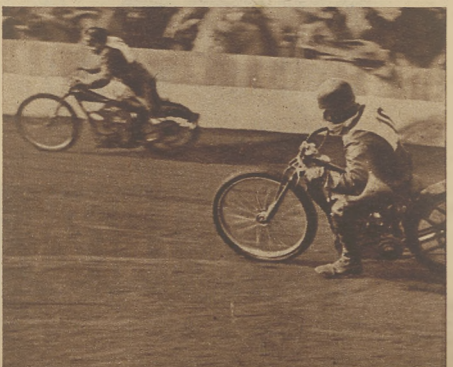
Junacki SP na trasie

W wadze koguciej Faska uległ na punkty Pirynewowi



Na stadionie „Gwardii” w Krakowie odbyły się Indywidualne Motocyklowe Mistrzostwa Polski na żużlu. W zawodach tych I miejsce zajął Olejniczak (Unia—Leszno) przed Koleczkiem (Ogniwo — Łódź).

W drużynowych Lekkoatletycznych Mistrzostwach Polski Kobiet I miejsce zajął „Kolejarz—Kraków”. Na zdjęciu zwyciężski zespół „Kolejarza”. Trzecia od lewej mistrzyni Polski w rzucie dyskiem — Konikówna



Zwycięzca zawodów — Olejniczak na ostrym wirażu

Drużyna szczyptorniaka gimnazjum żeńskiego im. Sowńskiego zdobyła I miejsce w rozgrywkach o mistrzostwo stolicy. Na zdjęciu fragment meczu rozgrywanego pomiędzy gimnazjami im. Sowńskiego i Hoffmannowej



Zdzisław Smoczyk w pogoni za uciekającym Koleczkiem

KULTURA FIZYCZNA W KRAJU ZWYCIĘSKIEGO SOCJALIZMU

7 listopada 1917 roku jest dniem przełomowym w historii ludzkości — jest to data Wielkiej Rewolucji Socjalistycznej w Rosji, w wyniku której po raz pierwszy w historii świata władzę objęła klasa robotnicza sprzymierzona z pracującym chłopstwem, po raz pierwszy w historii świata dokonana została rewolucja socjalistyczna. Jest to wiekopomną zasługą Wszechzwiązkowej Komunistycznej Partii (bolszewików) i jej przywódców Lenina i Stalina.

Znaczenie Wielkiej Rewolucji Socjalistycznej nie sprowadza się do ram jednego tylko kraju, to znaczy do carskiej Rosji. W rezultacie Rewolucji Październikowej powstało wielkie państwo socjalistyczne — Związek Radziecki, który jest przewodnikiem i czołową siłą międzynarodowej klasy robotniczej, wszystkich sił postępu, wolności i pokoju.

W ramach „miesiąca przyjaźni polsko - radzieckiej” w listopadzie. społeczeństwo nasze jeszcze głębiej i dokładniej zapozna się z wielkimi osiągnięciami Związku Radzieckiego — Kraju zwycięskiego Socjalizmu, Państwa robotników i chłopów, które prowadzi wielkiemu międzynarodowemu obozowi Pokoju, które jest rękodźcą zwycięstwa sprawy sprawiedliwości i postępu nad ciemnymi siłami wstecznicstwa, kapitału i zbrodni imperialistycznych bandytów.

Ustrój radziecki stworzył niewyczerpane możliwości harmonijnego rozwoju człowieka i ożywił ukryte w masach ludowych nieprzebrane siły i talenty. Podziwiając ogrom osiągnięć socjalistycznego budownictwa w Związku Radzieckim nieustanny wzrost gospodarczego i przemysłowego potencjału, wspaniałe osiągnięcia radzieckiej nauki, kultury i sztuki — winniśmy zdać sobie sprawę, że wszystko to są zdobycze ludzi radzieckich, wyniki ich pełnej poświęcenia pracy. Są to osiągnięcia ludzi, których wychował i wykształcił ustrój radziecki, którymi kierowała Wszechzwiązkowa Komunistyczna Partia (bolszewików). Ludzie Ci stworzyli nową socjalistyczną kulturę, której jedną z ważniejszych dziedzin jest kultura fizyczna.

Od zarania władzy radzieckiej kultura fizyczna i sport były uważane za niezmiernie ważną sprawę państwową i otaczane troskliwą opieką Komunistycznej Partii i radzieckiego Rządu.

Sprawy kultury fizycznej i sportu zostały w ZSRR ujęte jako zagadnie-

nia pierwszorzędnej wagi, a sport i kultura fizyczna stały się nieodłącznymi elementami systemu socjalistycznego wychowania.

Uchwała KC WKP(b) z 13 lipca 1925 r. mówi: „W warunkach państwa radzieckiego, kultura fizyczna ma znaczenie nie tylko zdrowotne i wychowawcze, ale jest ona także potężnym środkiem skupienia w przodujących organizacjach masowych i zawodowych szerokiej mas pracujących miast i wsi, gdzie biorą one aktywny udział w życiu społeczno-politycznym.”

Tak szerokie ujęcie istotnego znaczenia kultury fizycznej stało się możliwe, tylko w socjalistycznym państwie radzieckim, które stawia sobie za cel, troskę o człowieka, o wszechstronny rozwój jego intelektualnych i fizycznych wartości.

W uchwale KC WKP(b) z 1932 r. czytamy: „...walka o zdrową młodzież winna być przeniknięta wskazaniem Lenina, że właśnie młodzieży przypadnie w udziale doprowadzić sprawę komunizmu do zwycięstwa, właśnie jej przyjdzie walczyć o komunizm i że powinna ona przystąpić do boju silna, zdrowa, ze stalowymi nerwami i żelaznymi mięśniami”.

Znaczenie kultury fizycznej w ZSRR jeszcze bardziej wzrosło w okresie przejścia od socjalizmu do komunizmu. W uchwale KC WKP(b) z 27 grudnia 1948 r., kultura fizyczna została określona jako jeden z najważniejszych środków wychowania komunistycznego, wzmocnienia stanu zdrowotnego i sił mas pracujących oraz przygotowania ich do pracy i obrony.

Dlatego też milionowe rzesze sportowców ZSRR, wszystkie organizacje sportowe biorą aktywny udział w życiu społeczno - politycznym i gospodarczym kraju i są bardzo ważnym czynnikiem w wychowaniu gorących patriotów radzieckiej Ojczyzny, świadomych i aktywnych budowniczych komunistycznego społeczeństwa.

Wysoki poziom ideologiczny i moralny, świadoma dyscyplina, siła woli, energia i wytrwałość, uczciwość i odwaga, głęboki patriotyzm oraz hart fizyczny — oto cechy, które charakteryzują radzieckich sportowców, oto właściwości ducha i ciała, które kształtuje i zaszczepia radziecki sport i kultura fizyczna.

Być gotowym do pracy i obrony socjalistycznej ojczyzny, brać czynny udział w komunistycznym budo-

wnictwie — oto zadania wykonywane z entuzjazmem przez wielomilionowe szeregi radzieckich sportowców.

Radziecki sportowiec, wszystko co wykonuje, czy to w pracy zawodowej, czy w działalności sportowej, czy w walce z faszyzmem, zawsze czyni z maksymalną ambicją, wytrwałością i wolą zwycięstwa. Tak wychowuje radzieckich ludzi partia bolszewicka, radziecki ustrój, radziecki system kultury fizycznej i sportu, tak rozumieją swoje obowiązki radzieccy sportowcy, dla których nie ma, być nie może, spraw wyższych i ważniejszych niż sprawy radzieckiego narodu i ojczyzny.

Osiągnięcie coraz doskonalszych wyników sportowych i rozślawianie sportu Kraju Socjalizmu jest sprawą honoru i patriotycznym obowiązkiem radzieckiego sportowca — sportowca nowego typu, zbrojnego nauką marksizmu - leninizmu.

Głęboko wpojone zasady zespołowości, umiejętność podporządkowania i poświęcenia swoich osobistych ambicji sprawie dobra ogółu, zespołu stanowią o postawie moralnej radzieckiego sportowca.

W Związku Radzieckim wysoko ceni się osiągnięcia w dziedzinie nauki, sztuki, techniki i przemysłu. Równie wysoko oceniane są sukcesy sportowe. Wybitne osiągnięcia radzieckich sportowców są wynikiem nie tylko wrodzonych zdolności i doskonałych warunków fizycznych, ale przede wszystkim uporczywej, wytężonej i systematycznej pracy nad sobą, są rezultatem głębokiej naukowej analizy pracy sportowej, doskonalenia systemu i metody treningów.

„10 lat pracowałam na swój rekord” — oświadczyła, rekordzistka świata, Nina Dumbadze w czasie swego pobytu w Polsce. Ta wypowiedź jest wymownym przykładem, jak uporczywie i systematycznie walczą sportowcy radziecy o rekordowe osiągnięcia.

Sportowcy Kraju Rad zdają sobie doskonale sprawę z tego, iż ich rezultaty sportowe są głęboko przeżywane przez miliony ludzi radzieckich, dlatego też świadomość, że ich wysiłki przyczyniają się do przyspożenia nowych sukcesów swojej Socjalistycznej Ojczyźnie dodaje im nowych sił i mobilizuje całą ich wolę i energię, stwarza psychiczne warunki dla uzyskiwania coraz lepszych wyników i nowych zwycięstw.

Mieliśmy możliwość poznać na boiskach sportowych naszego kraju oraz

w ZSRR i zagranicą wspaniałe osiągnięcia sportowców radzieckich. Podziwialiśmy znakomitych lekkoatletów, gimnastyków, siatkarzy i koszykarzy, pięściarzy i piłkarzy. Poznaliśmy Bułańczyka, Iliasowa, Dumbadze, Czudinę i wielu innych.

Po raz pierwszy w dziejach naszego sportu zawodnicy polscy, hokeiści, łyżwiarze, i tenisiści gościli w stolicy Kraju Rad — Moskiewie. Te kontakty sportowe jeszcze mocniej zacieśniły więzy przyjaźni łączące sportowców polskich i radzieckich i przyczyniły się do jeszcze głębszego uświadomienia sobie, że sport Kraju zwycięskiego Socjalizmu jest przodującym sportem na świecie.

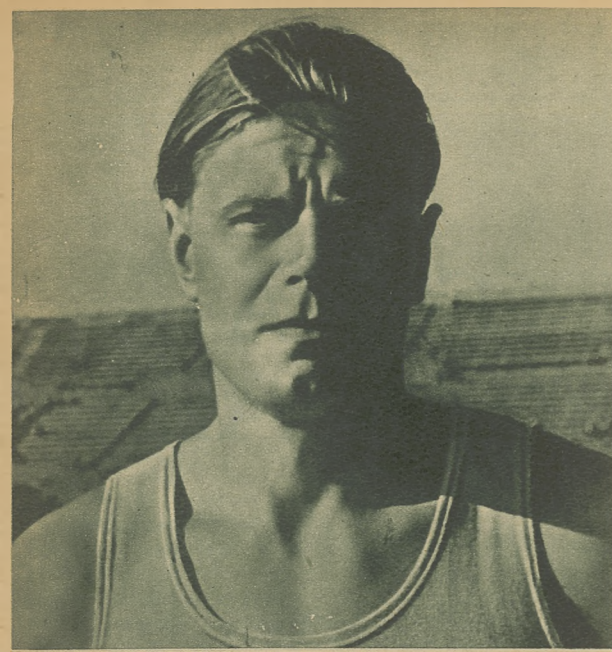
Analizując źródła potęgi radzieckiego sportu i jego wspaniałe sukcesy trzeba wyraźnie podkreślić iż są one przede wszystkim zwycięstwem radzieckiego systemu wychowania fizycznego i socjalistycznej kultury.

Zwycięstwa te zawdzięcza sport radziecki w pierwszym rzędzie codziennej trosce i opiece Partii i Rządu radzieckiego, osobistej pieczy Generalissimusa Stalina.

Zwycięstwa te to plon nauki marksizmu - leninizmu mówiącej również o nierozzerwalności procesu harmonijnego, fizycznego i psychicznego rozwoju człowieka. Właśnie marksizm - leninizm stał się podstawą zwycięstw radzieckiego sportu. Tak jak w okresie budownictwa socjalistycznego, tak i obecnie na etapie przejścia od socjalizmu do komunizmu, marksizm - leninizm umożliwia sportowi Kraju Rad spełnianie jego wielkich i szczytnych zadań polegających na wychowaniu wielomilionowych szeregów pełnowartościowych obywateli, pełnych energii i radości życia, niezłomnych budowniczych i żołnierzy Pokoju i Komunizmu.

W miesiącu przyjaźni polsko - radzieckiej sportowcy Polski Ludowej winni usilnie pogłębić swoją wiedzę o Związku Radzieckim, o jego osiągnięciach politycznych i gospodarczych, kulturalnych i sportowych, o wspaniałych ludziach radzieckich, by czerpiąc przykłady z olbrzymich osiągnięć i doświadczeń Kraju Rad, podnosić stale swój poziom świadomości, doskonalić sportowe rezultaty, by stać się czołowym zastępem budowniczych Polski Socjalistycznej, niezłomną Armią Światowego POKOJU.

Henryk Hubert



Heino Lipp — rekordzista ZSRR w 10-cioboju z wynikiem 7780 pkt jest równocześnie rekordzistą Europy w tej konkurencji.

BIERZMY PRZYKŁAD z ZSRR

WSZECHSTRONNOŚĆ — NACZELNA DEWIZA KAŻDEGO LEKKOATLETY

sportu, a w szczególności o gimnastyce, biegu, skoku i rzucie. Na zapytanie więc, w jakiej konkurencji należy się specjalizować odpowiadamy — w wieloboju. Młody lekkoatleta musi technicznie opanować wszystkie konkurencje i jeśli jest np. słaby fizycznie, to szczególny nacisk położyć powinien właśnie na wzmocnienie swoich najsłabszych grup mięśniowych. Przekona się wtedy, jak szybko dojdzie do wyników, o których poprzednio nawet nie mógł marzyć.

Zaniedbana dziedzina

Wieloboje są niestety u nas wciąż jeszcze w zaniedbaniu. Nie docenia się należycie — w przeciwieństwie do Związku Radzieckiego — zwycięstw w 5-ciu i 10-cioboju. A czyż jednym z ważnych czynników wpływających na obrzuty rozwój lekkiej atletyki w Związku Radzieckim nie jest wszechstronne przygotowanie zawodników? Należy koniecznie przełamać niechęć naszych zawodników do wielo-

bojów. Trzeba, ażeby zrozumiano wreszcie ich wartość. Pewną pionierską pracę w tym kierunku wykazują wychowawcy fizyczni w szkołach przez propagowanie i organizowanie wielobojów. Ich śladami powinni pójść kierownicy i instruktorzy w klubach, zespołach i kołach sportowych, przeprowadzając jak najczęściej wieloboje i to wieloboje nie indywidualne, a drużynowe. Chodzi bowiem o propagowanie takiej lekkiej atletyki, która by wyrabiała wszechstronnie i która wciągałaby do swego grona szerokie rzesze zawodników, umożliwiając nawet mniej zaawansowanym odegranie pewnej roli i przyczynienie się do ogólnego, zespołowego zwycięstwa.

Udział czołowych naszych lekkoatletów w wielobojach jest wciąż jeszcze niski, wyniki ich słabe. Poniższa porównawcza tabelka wyników naszych i radzieckich wykazuje dobitnie niski poziom naszych wielobojistów (wyjątek stanowi Adamczyk, który jednak nie startował w 10-cioboju o mistrzostwo).

10-cioboj o mistrzostwo Polski

- 1) Krzyżanowski 5.819 pkt.
- 2) Krzesiński 5.414 pkt.
- 3) Pachol 5.349 pkt.
- 4) Nowak 4.738 pkt.
- 5) Pirsztel 4.363 pkt.

Wyniki Krzyżanowskiego:

100 m	12,2
400 m	57,2
1500 m	5:19,0
110 pł.	16,5
kula	14,53
dysk	40,22
oszczep	40,45
w dal	6,36
wzwyż	1,65
tyczka	2,80

10-cioboj o mistrzostwo Związku Radzieckiego

- 1) Lipp 7.319 pkt.
- 2) Denisenko 7.116 pkt.
- 3) Jewlew 6.965 pkt.
- 4) Kuźniecowa I 6.546 pkt.
- 5) Kuźniecowa II 6.337 pkt.
- 6) Korobkow 6.276 pkt.

Wyniki Lippa:

100 m	11,5
400 m	51,4
1500 m	4:44,8
110 pł.	15,6
kula	16,56
dysk	45,63
oszczep	50,62
w dal	6,37
wzwyż	1,66
tyczka	3,30

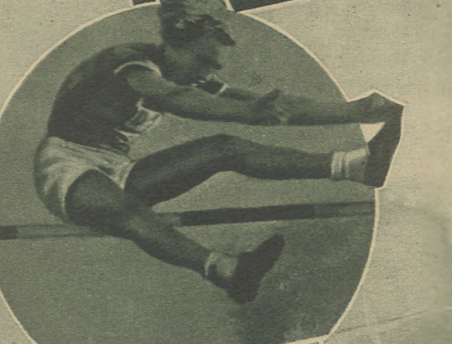
Nie lepiej przedstawia się sprawa z wielobojami wśród kobiet. Mimo, że na całym świecie rozgrywa się — za wzorem Związku Radzieckiego — od dwóch lat nowy 5-ciobój, to u nas nie wprowadzono go jeszcze do programu mistrzostw Polski. Program nowego 5-cioboju obejmuje: I-go dnia — pchnięcie kulą, skok wzwyż i bieg 200 m, a II-go dnia Bieg 80 m przez płotki i skok w dal. Mistrzynią i zarazem rekordzistką ZSRR w 5-cioboju jest Czudina — dobrze znana ze swych występów przed dwoma laty w Polsce. Czudina osiągnęła następujące wyniki:

pchnięcie kulą	— 13,32
skok wzwyż	— 1,64
bieg 200 m	— 25,8
bieg 80 pł.	— 11,6
skok w dal	— 5,68

Mistrzynią Polski w 5-cioboju, który obejmował: 100 m, w dal, kulę, wzwyż i oszczep została ostatnio — Minnicka.

Przy układaniu planów pracy na rok przyszły należy pomyśleć o znacznie szerszym propagowaniu i organizowaniu wszelkiego rodzaju imprez w wielobojach, tym bardziej, że kilka konkurencji lekkoatletycznych wchodzi w skład norm na SPO.

St. Maszewski



Powyżej: Czudina w skoku wzwyż, w którym osiągnęła wysokość 168 cm (rekord ZSRR).

W kole: Czudina w skoku wzwyż, w którym osiągnęła wysokość 168 cm (rekord ZSRR).

Czudina jest jedną z sześciu oszczepniczek radzieckich, przekraczających granicę 50 m.

ATLETYKA TERENOWA (ciąg dalszy z Nr. 17)



Przechodzimy do omówienia drugiego działu ćwiczeń terenowych, do atletyki terenowej, na którą składają się: biegi, marsze, marszobiegi, rzuty, skoki, zwisy, pełzanie, pokonywanie przeszkód terenowych oraz przeszerzenie i dźwiganie użytkowego sprzętu lub — zastępczo — przyborów, jakich dostarcza teren. Atletyka terenowa jest pożyteczną formą wychowania fizycznego i sportu, stanowiącą znakomite urozmaicenie i uzupełnienie wychowania fizycznego w szkole. Ćwiczenia te są nieodzowną częścią przygotowania bojowego żołnierza. Marsze, marszobiegi i biegi terenowe należy uprawiać w każdej porze roku i przy każdej niemal pogodzie. O ile w niektórych działach sportu pora roku i pogoda mają decydujący wpływ na przebieg treningów (niezależnie od wykluczających), o tyle dla ćwiczeń atletyki terenowej nawet zimno i deszcz nie powinny stanowić przeszkody. Trudniejsze warunki treningu tym bardziej podnoszą jego wartość, lepiej hartują ciało, szybciej poprawiają kondycję. Marsze, marszobiegi i biegi winny być prowadzone na urozmaiconych i możliwie coraz to innych terenach. Tak, jak w ogólnym treningu i tu

obowiązują zasady systematycznej, planowej i stopniowo dozowanej pracy. Stopień trudności w tych ćwiczeniach podnosi się przez zwiększanie długości tras, tempa i trudności samej trasy. Pewności odbicia, lotu i lądowania w trudnych warunkach jak w atletyce terenowej. Nigdzie też, poza wolnym terenem, nie znajdziemy tak urozmaiconych przeszkód do skoków. Skoki w terenie można uprawiać jako odrębną, samodzielną dyscyplinę, ale lepiej trenować je w czasie marszu, marszobiegu i biegu na przełaj. Zwisy Zwisy wzmacniają mięśnie rąk, ramion i tułowia. Celem zwisów jest nabycie umiejętności sprawnego wspinania się i przechodzenia przez wysokie przeszkody. Uprawiane w tej postaci zwisy są doskonałym ćwiczeniem dla tyczkarzy, gimnastyków przyrządowych, ciężkoatletów i bokserów. Przebywanie przeszkód terenowych Ćwiczenia te doskonałą w znakomity sposób tzw. koordynację nerwową, cechą niezmiernie potrzebną każdemu człowiekowi, a zwłaszcza zawodnikom wyczynowym wszelkich dyscyplin sportowych. A. Nonas



Po lewej: Ćwiczenia terenowe uprawiać można przez cały rok. Weinberg (po prawej) i Hoffman Marian w pewnej mierze zawdzięczali tegoroczne swe wyniki w iryszkoku, pilnie uprawianym w zimie skokom terenowym na śniegu. Po prawej: Przysiady z palem drzewa doskonale wzmacniają mięśnie nóg.

BEKORDZISTKI W SPORCIE

Czy jest dziś ktoś, kto by nie znał i nie wymawiał z uznaniem nazwisk Czudiny czy Isakowej? Czy jest dziś ktoś, kto by nie słyszał o fenomenalnej Ninie Dumbadze — jedynej kobiecie, która rzuciła dyskiem ponad 50 metrów, przekraczając o przeszło 3 metry (53,25 m) granicę, uważaną za szczyt możliwości kobiecych.

Początkowo do wyników Gruzinki świat sportowy odnosił się z pewnym niedowierzaniem. Szybko rozwiły się jednak wszelkie podejrzenia i wątpliwości, gdy Nina Dumbadze zdobyła w Oslo tytuł mistrzyni Europy. Niedowiarcy z Zachodu szybko musieli uznać wielkość klasy zawodniczki radzieckiej.

O bezkonkurencyjności Niny Dumbadze najlepiej świadczy fakt, że na ostatnich Igrzyskach Olimpijskich zdobyła złoty medal, uzyskując wynik o 11 metrów gorszy od rekordu Dumbadze.

Dumbadze jest inżynierem komunikacyjnym. Sport doskonale godzi z nauką, pracą zawodową i obowiązkami wzorowej matki 8-mioletniej córki. Dumbadze nie jest jedyną przodującą zawodniczką radziecką w sporcie światowym.

Smukła blondynka — Czudina zadziwia cały świat nie tylko swoją wszechstronnością w lekkiej atletyce, ale i w płce ręcznej — zwłaszcza w siatkówce, imponując ścieniami, których zazdroścą jej nawet mężczyźni, reprezentacyjni siatkarze wielu państw. Wzzechstronność

Czudiny jest tak wielka, że gdy pewnego razu przyszła na salę, gdzie odbywały się treningi atletów i próbowała podrzucić sztangę, Nowak — rekordzista świata w podnoszeniu ciężarów, zażartował: „Nie bierz się do tego. Poco ma nam przybyć groźna konkurentka”.

Sprawność kobiet radzieckich uświadcznia się doskonale w wynikach w pehnięciu kula. Miotaczki radzieckie osiągnęły już tak wspaniałe wyniki, że np. mistrzyni Stanów Zjednoczonych nie zajęłyby nawet 30-go miejsca na liście najlepszych wyników miotaczek Związku Radzieckiego. Andrejewa, Sewriukowa i Tezenowa są jedynymi miotaczkami świata, których wyniki zbliżają się do granicy 15-tu metrów.

Zawodniczki radzieckie: Majuczaja, Anokina, Smirnicka, Zybinia i kilka innych wprawiają w zdumienie cały świat rzutami oszczepem przekraczającymi 50 metrów, a więc na odległość, do której nie zbliżyła się dotąd żadna inna miotaczka świata.

Isakowa, Cholszczewnikowa i Kriutowa — rekordzistki w jeździe szybkiej na lodzie — szeroko rozstrawiają sport radziecki.

Sila i wielkość sportu radzieckiego polega nie tylko na pojedynczych rekordach, ale na rekordach zespołowych i zwycięstwach drużyn — koszykówki, siatkówki itd. — na umasowieniu sportu wśród całego społeczeństwa. Obok mistrzyń i najlepszych drużyn w poszczególnych



Rekordzistka świata w rzucie oszczepem Smirnicka (ZSRR) osiągnęła wynik 58,41 m

discyplinach jest cały szereg zawodniczek i drużyn minimalnie tylko ustępujących mistrzyniom.

Na ostatnich łyżwiarskich mistrzostwach świata w Moskwie, dziewięć pierwszych miejsc zajęły łyżwiarki radzieckie. Norwegowie, zdumieni o swój sport narodowy, długo zastanawiali się nad przyczyną doskonałych wyników zawodniczek radzieckich, nad tajemnicą rekordów, nieosiągalnych dla innych łyżwiarek świata. Podali oni między innymi, że łyżwiarki radzieckie mają doskonałą opiekę, specjalną metodę treningu, lepszych trenerów i lepszy styl jazdy. Wszystko to prawda. Zapominają jednak o rzeczy najważ-

niejszej, którą jest hart obywatela radzieckiego, ich wola zwycięstwa, wynikająca nie z osobistych, egoistycznych przesłanek, lecz z głębokiej miłości socjalistycznej ojczyzny.

Wyczyny zawodniczek radzieckich są również wynikiem ich rzetelnej, ciągłej i systematycznej pracy, należytego zrozumienia zagadnień kultury fizycznej i sportu oraz odpowiedniego uświadomienia ideologicznego.

Podkreślić należy, że zawodniczki radzieckie są nie tylko pierwszymi na boiskach, ale przydojają także w pracy i nauce, stojąc w pierwszych szeregach bojowniczek o pokój.

St. M.

TECHNIKA RZUTU SMIRNIC- KIEJ



KOSZYKOWKA

PODSTAWOWE ZAGRANIA NA ZASŁONĘ



Zasłona przy udziale trzech zawodników:

Rozróżniamy trzy zasadnicze rodzaje zagrania na zasłone przy udziale 3 zawodników.

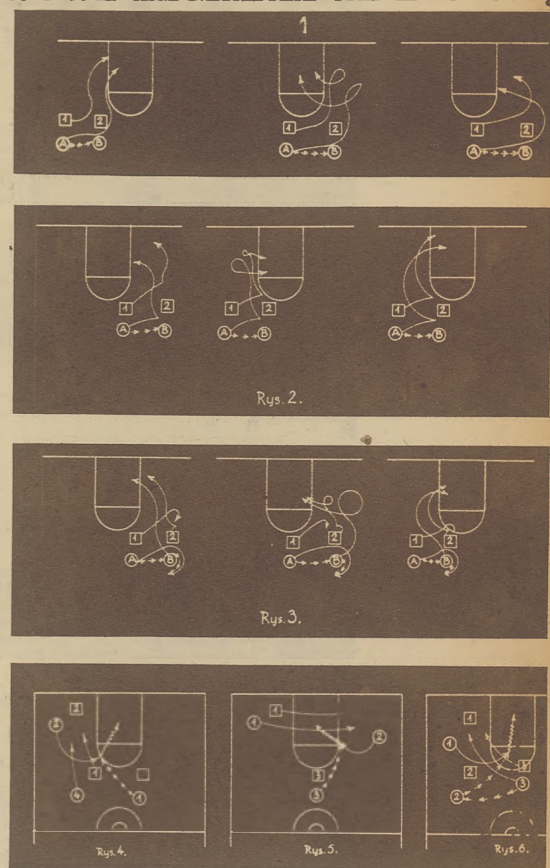
a) Zasłona wzdłuż boiska (rys. 4). Gracz drużyny atakującej 4, biegnie wzdłuż boiska w kierunku swego partnera 2. W chwili kiedy 4 znajduje się w pozycji umożliwiającej mu przejście między przeciwnikiem 2 i partnerem — ostatni wykonuje ucieczkę w stronę pola rzutów wolnych, otrzymuje piłkę od 1, kozłuje i strzela. Obronca 2 ma utrudnione przejście za swoim przeciwnikiem, ponieważ na drodze spotyka atakującego 4 i kryjącego go gracza 1.

b) Zasłona w poprzek boiska (rys. 5). Gracze drużyny atakującej 1, 2 znajdują się w rogach pola atakowania wraz z pilnującymi ich obrońcami. 1 biegnie w poprzek boiska w kierunku 2 starając się przejść, pomiędzy nim i jego obrońcą. W momencie dojścia 1 do partnera 2-2, atakujący 2 wykonuje ucieczkę w stronę pola rzutów wolnych, otrzymuje piłkę od gracza 3, kozłuje i strzela. Obronca 2 ma utrudnione przejście za przeciwnikiem, ponieważ spotyka na swojej drodze atakującego 1 i kryjącego go obrońcę 1.

c) Zasłona po przekątnej (rys. 6). Atakujący 3 podaje piłkę partnerowi 2, biegnie w kierunku skrzydłowego 1 w celu jego „wyzwolenia”. W chwili dojścia 3 do pary graczy 1-1, atakujący 1 rozpoczyna ucieczkę w stronę pola rzutów wolnych, otrzymuje piłkę od partnera 2, kozłuje i strzela do kosza. Obronca 1 ma w kryciu takie same trudności jak w poprzednich wypadkach.

Stosowanie zasłony w grze wymaga bezwarunkowo stałej świadomości gracza o miejscu i ruchach pozostałych graczy.

W. Kłyszewko



Przy kryciu „każdy swego”, gra przedstawia obraz pięciu par poruszających się (zależnie od taktyki drużyny broniącej) po całym polu lub na jednej jego połowie. Gracze drużyny posiadającej piłkę usiłują oderwać się od kryjących ich przeciwników i uzyskać pozycje umożliwiające oddanie strzału do kosza. Gracze drużyny broniącej starają się nie dopuścić do strzału, pilnując nieustannie każdy swego przeciwnika.

Znalezienie sposobu gry, dającego możliwość ucieczki od kryjącego „opiekuna”, jest najistotniejszym zagadnieniem przy nauczaniu taktyki atakowania.

Przepis, ograniczający przebywanie graczy drużyny atakującej w korytarzu rzutów wolnych do trzech sekund, jeszcze bardziej utrudnia akcję drużynie atakującej i zmusza ją do wprowadzenia odpowiedniego planu atakowania.

Jakie są podstawowe zasady, dające możliwość ucieczki od kryjącego przeciwnika? Ponieważ na polu atakowania znajduje się pięć poruszających się par (5 graczy atakujących i 5 broniących przeciwników), wobec tego konieczne jest takie zagranie, które utrudniając krycie broniącym, ułatwia atakującym ucieczkę.

Zagrania takie oparte są na zasadzie użycia tak zwanej „zasłony”, która ma kilka odmian. Poniżej podaję dwa zasadnicze zagrania — przy udziale dwóch i trzech zawodników.

Zasłona przy udziale dwóch zawodników polega:

a) na podaniu piłki swemu partnerowi i przebiegnięciu pomiędzy nim a kryjącym go przeciwnikiem, co ilustruje rys. 1. Gracz A podaje piłkę do B, przebiega pomiędzy nim i kryjącym go obrońcą 2, wykonując dalszą drogę w formie litery „S”, „L” lub pętli zależnie od sytuacji i miejsca zagrania.

Gracz B otrzymując piłkę, ma możliwość ucieczki od obrońcy 2, w momencie przejścia gracza A, po czym dalszego zagrania z nim.

b) na podaniu piłki swemu partnerowi, dojściu do kryjącego go przeciwnika i wykonaniu szybkiej zmiany kierunku biegu w stronę kosza — rys. 2.

Gracz A podaje piłkę do B, biegnie w kierunku podania, dochodząc do obrońcy 2, zamiast przejść pomiędzy nimi, skreca gwałtownie w kierunku kosza, wykonując literę „S”, „L” lub pętlę w zależności od miejsca zagrania i sytuacji. Otrzymując piłkę, gracz B ma możliwość ucieczki w momencie dojścia A do obrońcy 2. Błąd w poruszaniu się obrońcy 1, kryjącego gracza A, wytwarza sytuację strzałową dla A (po otrzymaniu piłki od B).

TRENINGOWE BOISKO DO PIŁKI SIATKOWEJ

Do wysokiego podniesienia poziomu drużyn siatkówki nie wystarczy obecnie trening indywidualny bez przyrządów, oraz sama gra przy siatce. Konieczne są dla przygotowania graczy i drużyn specjalne przyrządy siatkujące ćwiczenia. Przyrządy te umożliwiają przeprowadzenie ćwiczeń tak lekkoatletycznych (specjalnie skoków) i gimnastycznych, jak i indywidualnych z piłką oraz zespołowych przy siatce.

Wielkość boiska treningowego nie powinna być mniejsza aniżeli 30x40 m, tak, aby umożliwić trenującym jednocześnie ćwiczenia przy siatce oraz przetrzańnię rozmieszonych dookoła boisk do gry. Boisko powinno zawierać:

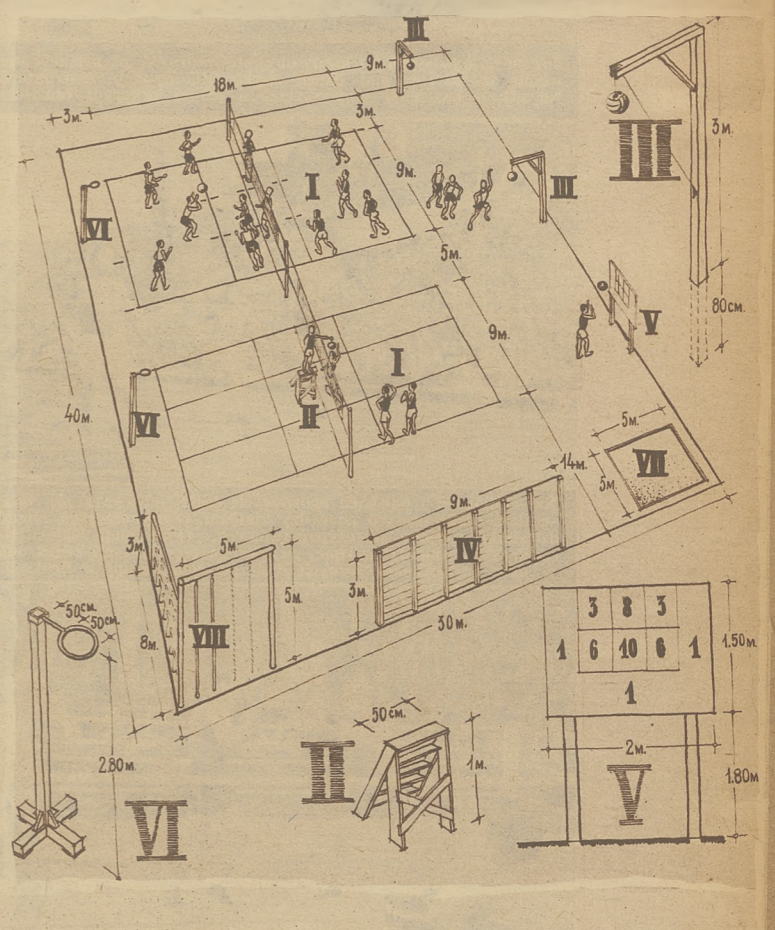
- Dwa place do gry 9x18 m, najlepiej z wymiowanymi słupkami do naciągania siatki. Jedno z boisk z podziałem na strefy dla umożliwienia ćwiczeń w ściegach i zagrywkach „na dokładność”. (Naciąganie siatki według Nr 1/1950 i 3/1959 „Sportowca”).
- Stojak — do siedziawienia i umożliwienia instruktorowi umieszczenia się podczas ćwiczeń ponad siatkę, dla obserwacji oraz m. in. trzymania piłki nad siatką przy ćwiczeniach ścigania.
- Stojak dla uwigrania piłki do ćwiczeń wysokości przy ściganiu. Piłkę zawieszają na blozku.
- Ścianę z desek — do ćwiczeń ścigania i odbicia piłki.
- Tablicę z podziałem na pola — do ćwiczeń w dokonywaniu i odbiciu piłki.
- Stojak z obręczą (podobny jak do gry w koszykówkę) — do ćwiczeń w wystawianiu i podaniu piłki.
- Uwaga: stojaki 3 i 6 mogą być wkopywane; lepsze jednak są „na krzyżakach” umożliwiających stawianie stojaków w dowolnym miejscu (np. do ćwiczeń przy siatce) oraz przeniesienie ich w czasie gry.
- Dół z piaskiem — do skoków w wysoki i z dół oraz ćwiczeń w obronie piłki z upadkiem.
- Bramkę gimnastyczną z liniami i drabinkami.

Nawierzchnia boiska winna być równa i pozioma o układzie jak normalna nawierzchnia boisk do siatkówki lub koszykówki (patrz Nr 3/1949 „Sportowca”). Place ćwiczebne mogą być oczywiście z powodzeniem wykorzystywane do rozgrywek.

Wymienione urządzenia treningowe powinny być stosowane nie tylko na boisku, ale również w zimie na sali, przy czym zamiast przyrządów 4 i 5 używamy wówczas ścianki ściany.

Ćwicząc na podobnych przyrządach i urządzeniach doskonałe można aż do perfekcji poszczególnie elementy gry.

R. Wirszyłło



KRAJ, W KTÓRYM KULTURA FIZYCZNA NALEŻY DO MILIONÓW



Wiosną, w dni wolne od pracy ulice miast radzieckich przeobrażają się w olbrzymie stadiony. Setki tysięcy widzów z wielkim zainteresowaniem przyglądają się sztafetom, w których udział biorą najlepsi biegacze kraju.



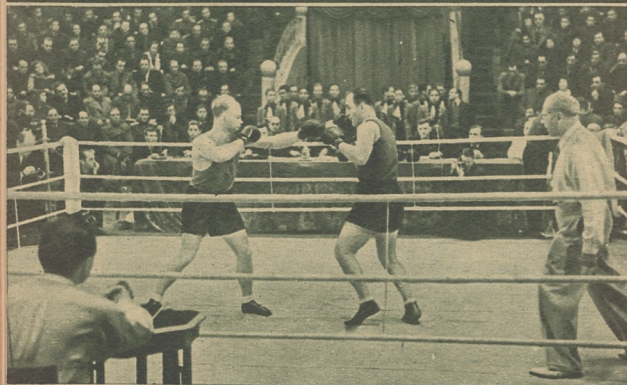
Wspaniałe stadiony północnych miast radzieckich zamieniają się zimą w olbrzymie lodowiska. Zawody w jeździe szybkiej na lodzie, hokej, popis jazdy figurowej gromadzą na trybunach tysiące widzów. Na zdjęciu zasłużony mistrz sportu K. Kudriawczew i mistrz ZSRR na rok 1949 — W. Proszyn w biegu na 500 m.



Już od najmłodszych lat każdy obywatel radziecki ma możliwość uprawiania sportu i to pod okiem wykwalifikowanych instruktorów. Na zdjęciu ćwiczenia gimnastyczne w jednej ze szkół radzieckich.



Na stadionach i boiskach sportowych ZSRR odbywają się tysiące spotkań rozgrywanych pomiędzy klubami, reprezentacjami republik, dziesiątki zawodów międzypaństwowych. O poziomie lekkoatletyki radzieckiej świadczy najlepiej zwycięstwo reprezentacji ZSRR odniesione na Lekkoatletycznych Mistrzostwach Europy w Brukseli.



Boks w Związku Radzieckim cieszy się wielką popularnością. Pięściarze ZSRR reprezentują wysoką technikę, niespotykaną przebojowość i kondycję. Czołowi bokserzy radzieccy, jak Koroliew, Socikas, Bulakow nie znajdują dziś na kontynencie godnych rywali.



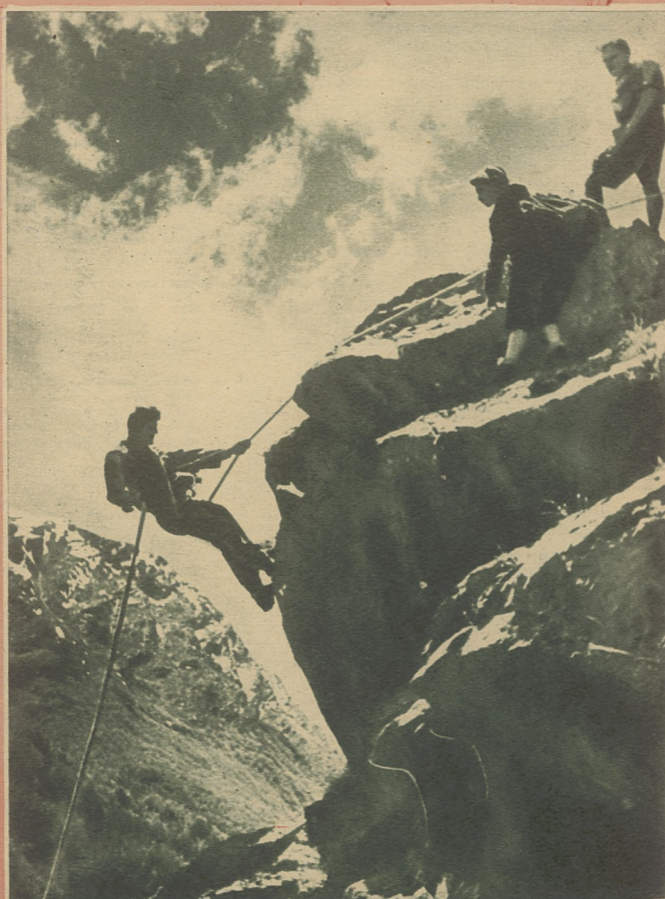
W ŻADNYM KRAJU NA ŚWIECIE NIE STWORZONO TAK SPRZYJAJĄCYCH WARUNKÓW ROZWOJU KULTURY FIZYCZNEJ I SPORTU JAK W ZWIĄZKU RADZIECKIM.

PANSTWO ASYGNUJE ROKROZNIE OLBRYMIE FUNDUSZE NA BUDOWĘ STADIONÓW, OSRODKÓW SPORTOWYCH, BOISK, NA SZKOLENIE KADR INSTRUKTORÓW I NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO, NA ORGANIZOWANIE PRACY SPORTOWEJ.

DZIĘKI TROSKLIWOŚCI PARTII I RZĄDU WICHOWANIE FIZYCZNE I SPORT STAŁY SIĘ WŁASNOŚCIĄ CAŁEGO NARODU RADZIECKIEGO I PRZEKSZTAŁCIŁY SIĘ W NIEODŁĄCZNĄ CZĘŚĆ ŻYCIA MILIONÓW LUDZI PRACY.

PRZYKŁAD WSPANIAŁEGO DOROBKU SPORTU RADZIECKIEGO I BRATERSKA WSPÓŁPRACA ZE SPORTOWCAMI KRAJU SOCJALIZMU POMOGA NAM W REALIZACJI WIELKIEGO I ZASZCZYTNEGO ZADANIA, JAKIE STAWIA PRZED NAMI POLSKA LUDOWA W ZAKRESIE UPOWSZECHNIENIA KULTURY FIZYCZNEJ I WALKI O WYKONANIE PLANU 6-LETNIEGO.

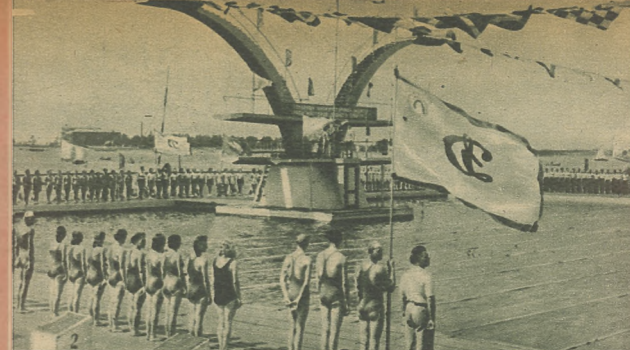
JAK NAJSZERZEJ POJĘTY ROZWÓJ KULTURY FIZYCZNEJ I SPORTU, TAK W ZWIĄZKU RADZIECKIM JAK I W POLSCE LUDOWEJ, POTĘGUJE SIŁY MILIONOWYCH RZESZ, WALCZĄCYCH O SPRAWIEDLIWOŚĆ SPOŁECZNĄ I POKÓJ NA CAŁYM ŚWIECIE.



Masowo rozwija się turystyka i wspinaczka wysokogórska. Doskonałe warunki terenowe i klimatyczne malowniczych gór Kaukazu, Uralu, Altaju, Tian - Szania ściągają z najodleglejszych nawet okolic kraju dziesiątki tysięcy miłośników tego pięknego sportu.



Dla rozwoju sportu rowerowego stworzono doskonale warunki. Pobudowano idealne, nowoczesne tory kolarskie, z których wiele położonych jest w cudownych okolicach, wśród lasów (na zdjęciu), nad jeziorami itp.



Rosnąca z roku na rok sieć otwartych i krytych pływalni, rosnące z roku na rok kadry instruktorów — dźwigają w szybkim tempie poziom radzieckich pływaków. Mieszkow, Uszakow, Kriukow należą dziś do najszybszych pływaków świata.



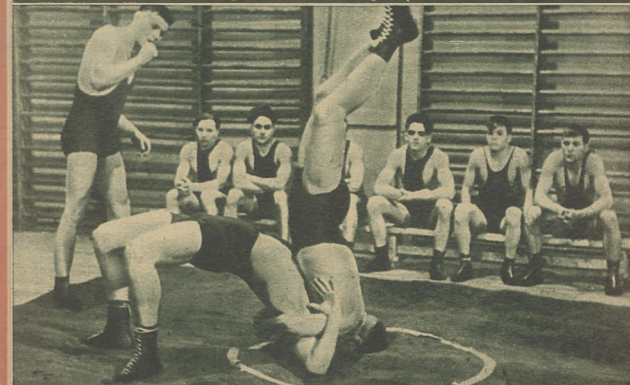
Pilka nożna, jak w całym chyba świecie, ma i w Związku Radzieckim największą liczbę zwolenników. O poziomie piłkarstwa radzieckiego świadczą dobitnie zwycięstwa czołowych drużyn ZSRR uzyskane nad reprezentacjami najsilniejszych potęg piłkarskich Europy.



Wysokie uprzemysłowienie kraju, gęsta sieć dróg o doskonałej jakości nawierzchni, szerokie nowoczesne autostrady — wszystko to sprzyja dynamicznemu rozwojowi radzieckiego sportu motorowego. Na zdjęciu start na motocyklach „Moskwa”.



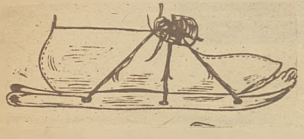
Idealne tereny narciarskie rozrzucone w wielu punktach kraju, cudowny klimat rosyjskiej zimy — stwarzają wymarzone warunki dla rozwoju sportów zimowych. Na zdjęciu mistrz sportu — Rostowcew w czasie wykładu techniki jazdy slalomem.



Walki zapasnicze są ulubionym sportem wielu narodów Związku Radzieckiego. W licznych sekcjach zapasniczych istniejących przy klubach sportowych młodzież chętnie poświęca wolny czas walkom zapasniczym.

Łyżwiarstwo ma za sobą tak wspaniałą, wieloletnią historię, jakim może poszczycić się niewiele sportów.

Już w okresie przedhistorycznym — łyżwy i sanie używane były jako środek lokomocji. Kraje północne (m. in. Rosję Środkową, Finlandię i pñ. Skandynawię) zamieszkiwały wtedy prymitywne ludy koczownicze, wędrujące z miejsca na miejsce w poszukiwaniu terenów myśliwskich i rybackich. Ludy te, jak na to wskazują ślady w Finlandii (szczątki sanek o płozach zrobionych na wzór łyżwy), znały już łyżwy, za pomocą których przemierzano wielkie przestrzenie wodne zamrażające na północy przez wieki.



Rys. 1

szą część roku. Łyżwy te oczywiście w niczym nie przypominały dzisiejszych. Były zrobione z oszlifowanych od spodu kości zwierzęcych z przewierconymi dziurkami, przez które przeciągano łyko, umocowane do ówczesnego prymitywnego obuwia (rys. 1).

W wykopaliskach z epoki brązu (ok. 1800—800 przed n. Chr.) spotyka się łyżwy kościane coraz częściej. Na łyżwach takich posuwano się stojąc i odpychając się zastrzonymi kijkami (rys. 2). Najstarsze łyżwy kościane znaleziono w Polsce (w Gnieźnie), pochodzą z okresu wczesnohistorycznego (IX — XI wiek).



ŁYŻWIARSTWO DZISIEJSZE

Kalusówna w efektywnym skoku



Nowoczesna jazda parami

Z DZIEJÓW ŁYŻWIARSTWA

Łyżwy kościane przetrwały aż do średniowiecza. Rewolucję w łyżwiarstwie sprawiło wynalezienie w XII w. łyżew drewnianych z przymocowanym od spodu metalowym ostrzem (rys. 3 i 4).

Na przełomie XVIII i XIX w. w wielkich miastach urzędzane były specjalne ślizgawki. W okresie tym zaczęły pojawiać się pierwsze specjalne łyżwy, do tego bowiem czasu łyżwy fabrykowane wyłącznie domowym sposobem. Ły-



Rys. 2

żwiarstwo rozwija się coraz bardziej i obejmuje niemal całą Europę. Staje się popularną rozrywką i zyskuje sobie wielką ilość zwolenników w Rosji, krajach Skandynawskich, Irlandii, Francji i Anglii.

W okresie tym łyżwiarstwo, jeszcze co prawda dość prymitywne, uprawiane jest tylko przez mężczyzn i chłopców. Kobiety i dziewczęta nie jeździły na łyżwach, ponieważ — według ówczesnych pojęć,



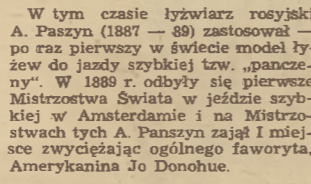
Rys. 3

nie było to dla nich odpowiednie „zajęcie”. Jeździły po lodowiskach tylko na saniach wożone przez łyżwiarzy. Dopiero w latach czterdziestych XIX w. przelamano dotychczasowe przesady i udostępniono kobietom uprawianie łyżwiarstwa.

W międzyczasie zmieniła się również i łyżwa. Zaczęto używać łyżew całkowicie metalowych, skonstruowanych z żelaza, które przymocowywano do butów za pomocą klamer tzw. lapek (rys. 5).

Propagatorem sztuki łyżwiarskiej w nowoczesnym wydaniu stał się Janekson Heines. Położył on podwaliny pod nową szkołę jazdy i wy-

laż specjalny model łyżwy, ułatwiający jazdę figurową (rys. 6 — nowoczesny model łyżwy i buta do jazdy figurowej).



Rys. 4

Równocześnie łyżwiarstwo figurowe znajduje wielu zwolenników, szczególnie w Petersburgu (dzisiejszy Leningrad) i Wiedniu. Sześćdziesiąte lata wieku XIX są okresem tworzenia nowych figur i ustalania podstaw pod łyżwiarstwo nowoczesne. W okresie tym notujemy rozwój łyżwiarstwa i organizowanie związków łyżwiarskich. Jednym słowem, łyżwiarstwo przekształca się w sport. Ujęte zostaje w pewne formy i przepisy, urzędza się konkursy, w których typuje się najlepszego łyżwiarza w danym państwie. Począwszy od 1889 r. w łyżwiarstwie światowym na pierwszy plan wysuwają się łyżwiarze rosyjscy. Sukcesy swe osiągają nie tylko w jeździe szybkiej, ale i figurowej.

Na pierwszych zawodach w jeździe figurowej w Helsingforsie (Helsinki) w r. 1883 zwycięża Rosjanin A. Lebediew, który w r. 1889 zdobywa oficjalne Mistrzostwo Świata. W kilka lat później Mistrzostwo Świata w tej konkurencji zdobywa łyżwiarz petersburski Panin. Znakomity ten łyżwiarz po zakończeniu kariery za-

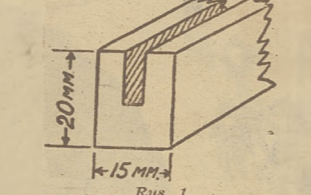
wodniczej wydaje książkę o jeździe figurowej na lodzie, która to książka po pierwszej wojnie światowej, była najlepszym tego typu podręcznikiem. Dopiero modyfikacja łyżwiarstwa figurowego usunęła w cień to opracowanie.

W Polsce pierwsze Towarzystwo łyżwiarskie powstało w końcu ubiegłego wieku. Polska może się poszczycić jednym z pierwszych krytych lodowisk na świecie — powstało ono w 1912 roku w gmachu dawnego kina Colloseum. Odbywały się na nim zawody w jeździe figurowej, a nawet, mimo małych rozmiarów lodowiska i szybkiej. Niestety, zbudowane przez prywatnych przedsiębiorców, którzy chcieli osiągnąć

Ochroniacze do łyżew

Ostrzenie łyżew do jazdy figurowej jest dość trudne i nie każdy potrafi je dobrze naostrzyć. Należy więc dobrze ochraniać swoje łyżwy, ażeby zachować jak najdłuższą ich ostrość.

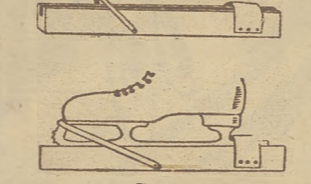
Łyżwy tępią się najbardziej wówczas, gdy chodzi się w nich bez ochraniaczy po podłożu lub terenie.



Rys. 1

W sklepie nie zawsze można nabyć gotowe ochroniacze, wykonać je natomiast sposobem domowym jest bardzo łatwo.

Przygotowujemy z mocnego drewna (najlepiej dębowego), dwa klocki o długości odpowiadającej naszym łyżwom i grubości 15 — 20 cm. W każdym klocku należy wystrugać

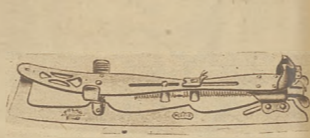


Rys. 2

ki o długości odpowiadającej naszym łyżwom i grubości 15 — 20 cm. W każdym klocku należy wystrugać

wodniczej wydaje książkę o jeździe figurowej na lodzie, która to książka po pierwszej wojnie światowej, była najlepszym tego typu podręcznikiem. Dopiero modyfikacja łyżwiarstwa figurowego usunęła w cień to opracowanie.

W Polsce pierwsze Towarzystwo łyżwiarskie powstało w końcu ubiegłego wieku. Polska może się poszczycić jednym z pierwszych krytych lodowisk na świecie — powstało ono w 1912 roku w gmachu dawnego kina Colloseum. Odbywały się na nim zawody w jeździe figurowej, a nawet, mimo małych rozmiarów lodowiska i szybkiej. Niestety, zbudowane przez prywatnych przedsiębiorców, którzy chcieli osiągnąć



Rys. 5

jak największe zyski, lodowisko okazało się mimo swej atrakcyjności imprezą deficytową i zostało zamknięte.

Obecnie łyżwiarstwo figurowe przechodzi okres przemian, odnośnie techniki jazdy. Na Kongresie łyżwiarskim w Paryżu w roku 1949 wprowadzono nową konkurencję — tańce na lodzie. Obecnie łyżwiarze całego świata poza jazdą indywidualną i wiedeńską, zaczęli jeszcze możliwości sukcesów w tańcach parami.

Obserwując obecne zmiany w technice i w ocenianiu jazdy dowolnej, widzimy wyraźny zwrot w wydobyciu z łyżwiarstwa, jak najwięcej elementów tańca, estetyki i harmonii ruchów.



Rys. 6

Bolesław Staniszewski



Ochroniacze do łyżew w wykonaniu fabrycznym

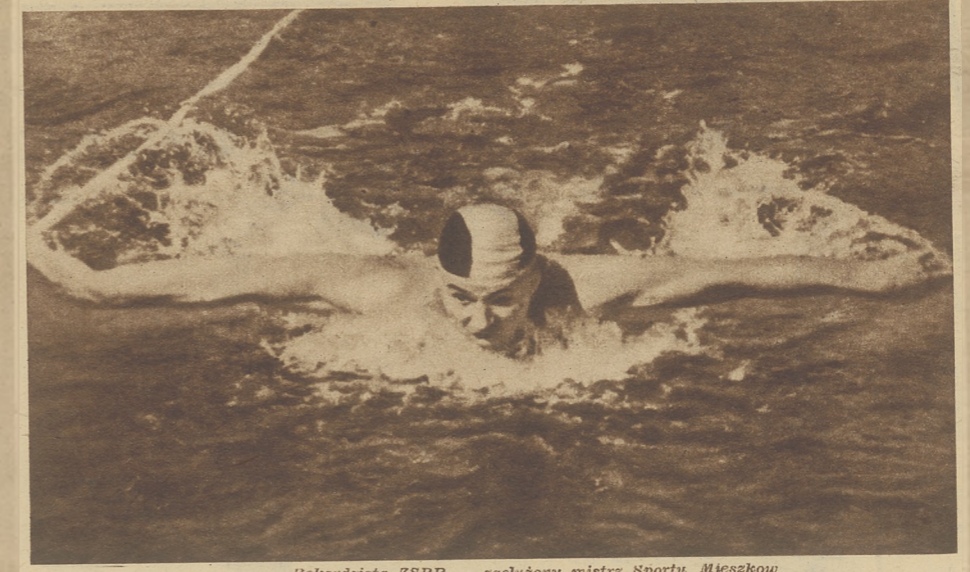
rowek o takiej szerokości, aby mogło w nim swobodnie zmieścić się ostrze łyżwy. Głębokość rowka winna wynosić 10 mm (rys. 1).

Na jednym z końców każdego klocka należy nabić kawałek skórzanego względnie brezentowego paska, a na drugim końcu umocować spiralną sprężynę albo kawałek zwykłej gumy, jak to pokazane jest na rysunku 2.

Przy nakładaniu ochroniacza na łyżwę zakładamy na jej nosek gumkę czy sprężynkę, a tylny koniec łyżwy wsuwamy pod pasek (rys. 3).

Ochroniacze te są bardzo tanie, a stanowią doskonałą ochronę dla ostrza łyżwy. Chodzić w nich jest bardzo łatwo, jak również łatwo się je nakłada i zdejmuje.

Tolmasser mistrz sportu.



Rekordzista ZSRR — zasłużony mistrz sportu Mieszkow

PŁYWANIE ŻABKĄ I MOTYLKIEM

Styl motylkowy zawdzięcza swe powstanie wynalezieniu nowej odmiany pracy rąk, polegającej na tym, że ręce podążają w przód nie w wodzie (jak w żabce), ale ponad wodą. Praca ramion w motylku służy w daleko większym stopniu uzyskiwaniu szybkości niż w żabce.

W motylku akcja ramion odgrywa najważniejszą rolę, w żabce zaś — główną „siłą napędową” są nogi. Do nauki motyka nie można przystępować bez należytego przygotowania. Trzeba najpierw dobrze oswoić się z „krytym” oddychaniem, a także opanować pływanie krawlem, b. krawlem (na plecach) i żabką — słowem nabyć możliwie wszechstronne opanowanie wody. Bez tego nauka motyka sprawi duże kłopoty. Przy umiejętnym pływaniu motylkiem można pływać swobodnie na dłuższe dystanse. Jednak w początkowych etapach nauki, potrzebny jest nieraz znaczny wkład energii i siły woli na pokonanie wielu trudności. Dużo kłopotu może sprawić należyte opanowanie obszernej pracy ramion. Ruchy rąk są bardzo męczące przy niesprawnym prowadzeniu ramion.

Nauka motyka nieodpowiednio prowadzona może być nawet niebezpieczna dla zawodników (czek) młodych i słabych fizycznie. W użytkowym pływaniu, styl motylkowy nie odgrywa żadnej roli. Jest on raczej wyczynową formą pływania. Należy natomiast pamiętać, że pływaniu wyczynowym jest ogromne. Pływanie motylkiem tworzy nową konkurencję, w której toczy się zacięte boje o pierwszeństwo.

Styl ten wzbudził na nowo wielkie zainteresowanie u wyczynowców żabką, która uprzednio traciła coraz bardziej swą atrakcyjność na korzyść krawla, którym osiągnano co-

raz to wspanialsze wyniki. Poznanie motyka zrewolucjonizowało ustosunkowanie się do techniki pływania w ogóle. Formy ruchu, które wydawały się niedostępne dla człowieka, okazały się możliwe. Dziś nie sędzi się już zbyt pochopnie o to, a co nie jest możliwe. Wiara w nowe możliwości i odkrycia jest coraz większa.

Poznanie motyka wpłynęło korzystnie na pływanie innymi stylami. Dzięki trenowaniu motyka, specjalności od pływania żabką uzyskują daleko lepsze wyniki w samej żabce. Co więcej pływanie motylkiem, a zwłaszcza trenowanie motylkowej formy ruchu ramion (w połączeniu z pracą krawlową nóg) okazało się znakomitą pomocą do uzyskania większej ruchomości stawów barkowych, sprawności ruchów ramion w wodzie, miękkości, a także na wyrobienie kondycji, siły mięśni itp. Pływanie motylkiem, ułatwia poprawę wyników w każdym stylu.

Przed wojną nasi pływacy nie trenowali motyka we właściwy sposób. To też nie mieliśmy takich wyników w pływaniu tym stylem jak obecnie. Pływaliśmy wówczas motylkiem na zbyt małych dystansach. Od czasu do czasu dochodziły nas jedynie słuchy o wspaniałych osiągnięciach uzyskiwanych tym stylem przez pływaków radzieckich, którzy jako pierwsi obalili pogląd, że motylkiem nie można pływać długich dystansów.

Szybki rozwój pływania motylkiem, a tym samym i żabką rozpoczęła się u nas w roku 1947 dzięki zastosowaniu bardziej właściwej metody treningu. Metoda ta opiera się na założeniu, że nie da się uprawiać pływania motylkiem (jak zresztą i każdego innego sposobu pływania), jeżeli nie pływa się tym sty-

lem dłuższych dystansów uzyskując tzw. „rozpiwanie”. By zrealizować to założenie stosujemy taką formę pływania motylkiem, by moment wyczerpania sił pływaka pojawiał się możliwie jak najpóźniej.

W praktyce steszcza się to do następujących zaleceń:

1. Nie staraj się pływać szybko. — Ruchy wykonuj możliwie spokojnie i wolno.
2. Nie przejmuj się zbyt dokładnie dokładnością ruchów. Staraj się by ruchy były dla ciebie możliwie wygodne i niemęczące.
3. Oddychaj jak najswobodniej i usta wymurząj z wody tylko tyle, by wciągnąć powietrze.
4. Wyzyskuj w jak największym stopniu „paury”, gdyż są one momentami wypoczynku. Staraj się wypoczywać jak najdłużej między jednym a drugim ruchem.
5. W czasie przenoszenia rąk nad wodą, — zanurzaj głowę całkowicie. Ułatwi to ruch ramion w stawach barkowych w najbardziej krytycznym momencie i zezwoli na dłuższą pauzę.
6. Nie pracuj „szeroko” nogami, a wykonuj wąskie „nożycy”.
7. Płyń wolno, ale jak najdłużej bez uszywania mięśni. Tą drogą się „rozpiwają” i stopniowo uzyskasz poprawność i swobodę ruchów.

Pływanie na odległości 1000 i 1500 metrów sposobem wyżej podanym nie przedstawia zbyt wielkich trudności.

Pierwszym, który to osiągnął był Kiecka (Stal, Katowice) w 1947 r., po nim Sołtysek, Cichoński i inni. Po opanowaniu tej formy pływania przechodzi się do doskonalenia techniki przydatnej do uzyskania coraz większej szybkości.

Zygmunt Wielński



Motylkowe „atającej” ręce widziane z boku

TECHNIKA MIESZKOWA



Rys. 1—5 przenoszenie ramion
Rys. 13—16 wynurzenie ramion

HOKEISTA

TRENUJE CAŁY ROK

W hokeju lodowym podobnie jak w innych sezonowych dyscyplinach sportu — panowała dawniej niepisana zasada, wedle której hokeiście wystarczało do przygotowania się do pełnego sezonu ostatnich kilka tygodni przed wyjściem na lod. W tak krótkim okresie czasu prac nad podciągnięciem zawodnika w kondycji i technice miała silną rzeźbę charakter górzeczkowy. W konsekwencji, tak prowadzona zaprawa nie tylko nie przynosiła korzyści, ale wprost przeciwnie mogła wpłynąć bardzo niekorzystnie na rozwój ćwiczącej młodzieży — a to ze względu na zły dobór ćwiczeń oraz nieumiejętne ich dawkiowanie. Zaprawę taką cechowała z reguły pewna jednostronność (dobór ćwiczeń wyłącznie pod kątem hokeja) — z oczywistą szkodą dla wszechstronnego rozwoju fizycznego hokeisty.

Wszechstronny rozwój fizyczny — celem suchej zaprawy.

Ten właśnie warunek — wszechstronny rozwój ćwiczącego — oto cel, jakiemu winna przede wszystkim służyć tzw. sucha zaprawa w okresie martwego sezonu. Pod takim właśnie kątem Wydział Wyszokoleniowy PZHL opracował swój jednolity program szkoleniowy zaprawy suchej, który jako obowiązujący został wprowadzony w życie na terenie całego kraju.

W pracy swej Polski Związek Hokeja na Lodzie korzystał w wielkiej mierze z doświadczeń Związku Radzieckiego, gdzie wspomniany na wstępie cel — wszechstronny rozwój fizyczny sportowca wyczołowego — stał się nieodzownym warunkiem dla ćwiczącego w każdej dyscyplinie sportu. Te doświadczenia — obok obserwacji poczynionych w czasie trwania zeszlornego międzynarodowego obozu treningowego w Czechosłowacji, studiów fachowej literatury oraz wymiany poglądów z czołowymi przedstawicielami hokeja czechosłowackiego — stały się podstawą naszej pracy, która obecnie przechodzi swą próbę ogniową. A oto ważniejsze jej wskazania:

a) gimnastyka codzienna, zdobywanie norm SPO oraz periodyczne jej odnawianie,

b) w sezonie martwym uprawianie zastępczych dyscyplin sportu, przy czym najbardziej wskazanymi są: piłka nożna, hokej na trawie, a z gier sportowych — koszykówka i szczyplarniak.

c) przystąpienie jak najwcześniej do specjalnej przedsezonowej zaprawy suchej wg jednolitych zasad szkoleniowych PZHL i kontynuowania jej przez cały tzw. pełny sezon, oczywiście — ze zmniejszeniem dawki ćwiczeń i czasu ich trwania w okresie korzystania z lodowiska. Ćwiczenia te jednak pod żadnym pozorem nie powinny być w tym czasie zaniedbane, gdyż usuwają one pewne odkształcenia w budowie ciała, specyficzne dla sportu hokejowego (skrzywienie kręgosłupa i barku),

d) warunki gry wymagają od hokeisty pełnej zdolności fizycznej — z tych więc względów każdy ćwiczący powinien co najmniej dwa razy na rok poddać się badaniu lekarskiemu w poradni sportowej, najlepiej na początku i w środku pełnego sezonu.

Przedsezonową i sezonową suchą zaprawę ułożono pod kątem rozwinięcia u zawodnika zrzeczności, szybkości, wytrzymałości, siły, szybkiej decyzji, spozstrzegawczości, orientacji, odwagi, wyrobienia siły i elastyczności stawu skokowego, nóg i bioder (mięśnie nóg — przewodniciele, obręcz biodrowa, łądźwie i stawy skokowe) oraz mocnego

chwytu hokejowego kija; zrozumienie ducha kolektywnej pracy w zespole, zgrania, ofiarności — a więc pogłębienia sprawności hokeisty pod względem fizycznym, psychicznym i moralnym.

W jednym z następnych artykułów omówimy szerzej środki, przy pomocy których właściwości te będą wyrabiane i wzmocnione. Obecnie ograniczymy się tylko do wymienienia ich w telegraficznym skrócie:

Zrzeczność — gimnastyka podstawowa, skoki lekkoatletyczne i przez przeszkody, proste ćwiczenia na przyrządach oraz ćwiczenia piłkami lekarskimi, workiem napiętym piaskiem itd.

Szybkość — krótkie sprinty, oraz gry sportowe.

Wytrzymałość — biegi na przełaj, marszobieg, ciągłość i stałe zwiększanie dawki ćwiczeń gimnastycznych w miarę postępów zaprawy.

Sila — gimnastyka ze specjalnym uwzględnieniem ćwiczeń na przyrządach, rzuty, zapyasy i podnoszenie ciężarów, pokonywanie przeszkód.

Szybkość decyzji, spozstrzegawczość i orientacja — wszelkie zespołowe gry sportowe (koszykówka, szczyplarniak) wymagające współpracy z partnerami oraz unikania przeciwnika.

Zdecydowanie i odwaga — wykonywanie coraz trudniejszych ćwiczeń przy użyciu przyrządów, skoki, oraz pokonywanie przeszkód naturalnych i sztucznych.

Elastyczność — gimnastyka podstawowa oraz uprawianie wszelkich gier sportowych.

Osobną grupę ćwiczeń, już wyłącznie hokejowych, stanowią: strzelanie z deski w różnych wariantach; podawanie i wybijanie krążka, pogadanki taktyczne itp.

Ciekawą nowością tej zaprawy jest zerwanie ze starą receptą, według której hokeista zalecano 10-kilometrowe crossy (ostanie w czasie obozu przedolimpijskiego w Dziekanowcu). Hokej jest grą szybką, wymagającą gwałtownych i szybkich startów, z tych więc względów zdecydowano, że trasa biegu na przełaj pod koniec zaprawy przedsezonowej nie powinna być dłuższa niż 3 kilometry, zaś pierwsze treningi rozpoczynać należy od dystansu 500—800 metrów, stopniowo w miarę postępu zwiększając dystans.

Przy wyznaczaniu trasy należy w miarę możliwości jak najwięcej korzystać z odcinków leśnych, gdzie ćwiczący biegać powinni ruchem wężowym — między drzewami. Do trasy wplatać trzeba małe odcinki prowadzące wzdłuż rowu, nad którym ćwiczący biegają skacząc z jednego boku rowu na drugi (bieg okrakiem). To ostatnie ćwiczenie jest specjalnie ważne dla wyrobienia u ćwiczących stawów: skokowego, kolanowego i biodrowego. Biegiem na przełaj i marszobiegiem należy poświęcić w programie zaprawy dużo miejsca.

Wprowadzenie w sezonie bieżącym 1950/51 — po raz pierwszy w historii sportu hokejowego w Polsce — jednolitego systemu szkoleniowego (na razie w dziedzinie zaprawy suchej) jest niewątpliwie bardzo poważnym krokiem naprzód w tej dyscyplinie sportu. Uzupelnieniem jej będzie podobny program w zakresie zaprawy w pełnym sezonie, który zostanie opracowany na kursie unifikacyjnym w Katowicach w listopadzie roku bieżącego. Łącznie — staną się one podstawą realizacji zadań PZHL, to jest umasowienia sportu hokejowego oraz podniesienia jego poziomu do skali międzynarodowej.

Jerzy Zarzycki



TRENING GIMNASTYCZNY

W ZAPRAWIE HOKEISTY

Kontynuując cykl naszych artykułów o tematyce hokejowej, omówimy ponownie problem gimnastyki w suchej zaprawie hokeisty oraz tok lekcyjny ćwiczeń. Jeżeli sucha zaprawa ma zapewnić zawodnikowi pełną kondycję już na początku właściwego sezonu, to pracę treningową należy prowadzić według pewnego planu i odpowiednio stopniować ilość dni treningowych i natężenie treningów. Końcem jest również prowadzenie dzienniczka treningów z uwagami o każdym z ćwiczących i dopinaniem, by ćwiczący byli odpowiednio wyekwipowani.

Początkowo suchą zaprawę prowadzić należy 2 razy, a później 3 razy w tygodniu (w tym dwa treningi gimnastyczne i techniczne oraz niedzielny marszobieg). W pełnym sezonie trening gimnastyczny ograniczamy do jednego dnia w tygodniu. Czasokres jednego treningu powinniśmy powiększać mniej więcej w taki sposób, by pod koniec zaprawy, z początkowej godziny, dojść do dwugodzinnego treningu.

Trenując późną jesienią na powietrzu, musimy zwrócić baczną uwagę na odpowiedni ubiór ćwiczących. Koszulki i spodnie, względnie same spodnie, trampki lub pantofle — to odpowiedni strój na salę, ale do ćwiczeń na powietrzu posiadając należy ciepłe ubranie treningowe.

Zaprawa gimnastyczna hokeisty winna być urozmaicona grammi i ćwiczeniami technicznymi, ażeby wywołać jak największe zainteresowanie u zawodników. Na zaprawie powinna panować atmosfera pełna pogody, koleżeńskości i zadowolenia. Zaprawa powinna składać się z trzech zasadniczych części: wstępnej, głównej i końcowej. Ta zasada — przy opracowaniu planu treningu przez instruktora — pozostaje niezmienna. W oparciu o nią oraz o odpowiedni zasób ćwiczeń — instruktor układa plan poszczególnych treningów, pamiętając o częstej zmianie toku lekcji (dla uniknięcia monotonii i szabloności).

Część wstępną rozpoczniemy od stopniowego rozruszania i przygotowania ciała do właściwego zadania tj. części głównej. Zaczniemy ją marszem ze stopniowym zwiększaniem szybkości, prowadząc go w różnych odmianach — na palcach, piętach, z wymachami naprzemian nóg wprzód i do tyłu.

Dalsze ćwiczenia to: lekki bieg — ze zmianą kierunków, ruchem wężowym, podskokami itd.; szybkie podawanie piłek itd.

Następnie — przechodzimy do ćwiczeń z zakresu gimnastyki zasadniczej, które mają za zadanie przedćwiczenie całego ciała i wszystkich grup mięśniowych zawodnika. Rozpoczniemy je od ćwiczeń karku

i głowy, następnie ramion, barków, tułowia i nóg — ze specjalnym uwzględnieniem stawów kolanowych i skokowych, by skolei przejść do ćwiczeń trudniejszych, jak np. leżenie tyłem i powolne uginanie i prostowanie nóg nie dotykając piętami ziemi (pięty około 10 cm nad ziemią) itp. Na zakończenie tej części ćwiczeń wykonać należy szereg różnych podskoków. Należy zwracać uwagę na prawidłowość wykonywania ćwiczeń. Poszczególne ćwiczenia wykonywać 8 — 12 razy.

W części głównej przerobimy ćwiczenia, wyrabiające w zawodniku: siłę, zrzeczność, szybkość i wytrzymałość, a więc ćwiczyć tu będziemy jego pewność ruchów, odwagę, orientację, przytomność umysłu, bojowość, zmysł do współpracy kolektywnej. Osiągniemy to przez: skoki przez przeszkody (koziół, koń, skrzynia), przewroty w przód i w tył; przeskoki kuczne z przewrotami itp. oraz ćwiczenia kombinowane przy użyciu przyrządów gimnastycznych, stojki na rękach itd. Siłę ćwiczyć będziemy przez: przeciąganie liny, wspinanie, przez rzuty piłką lekarską, zapyasy itp. Szybkość i wytrzymałość — przez gry zrzecznościowo-szybkościowe i biegi jak np. bieg z przeskokiem i podchodzeniem pod koniec czy kozła, przez noszenie 3 pi-



Kadra narodowa hokeja na lodzie na obozie kondycyjnym w Zakopanem

GIMNASTYKA HOKEISTY

CZĘŚĆ WSTĘPNA

ROZGRZEWKA

1. Lekki bieg około sali.
2. Marsz dwójkami,

- a) lewy obiega prawego (rys. 1);
- b) lewy obiega prawego na czworonacach;
- c) lewy przechodzi pod prawym, stojąc w rozkroku;
- d) lewy przeskakuje przez prawego pochylonego na przód.

GIMNASTYKA
(każde ćwiczenie wykonać przyjmując 10 razy).

1. Rozkrok — krącenie ramion w obie strony. Krącenie ramion w przód i w tył (rys. 3 i 4).
2. Rozkrok — ramiona w bok, krącenie ramion (rys. 5).
3. Dwójki trzymające się za ręce, skurczą i wyprostują ramiona. Ćwiczenie wykonywać w wykroku (rys. 6).
4. Jeden za drugim. Przedni opiera się stopą o kolano tylnego, ramiona w tył. Tylny chwytą za ręce i pomaga wykonać głęboki skłon do tyłu. Następnie zmienia ćwiczących (rys. 7).
5. Z postawy jak na rys. 8 — pogłębienie opadu (rys. 9).
6. Ślad rozkrocy i chwyt za ręce. Skłony w przód i w tył (rys. 9).
7. Dwójki obok siebie, ręce na ramionach. Wymachy nóg w przód i w tył (rys. 10).
8. Walka kogutów (rys. 11).
9. Ubieganie współwziewającego i przenoszenie go w lewo i w prawo (rys. 12).
10. W dwójce jeden za drugim. Pierwszy w przysiadzie, drugi utrudnia mu powstanie, naciskając na barki (rys. 13).
11. W leżeniu przodem — skłony w tył (rys. 14).
12. Jak wyżej — wykonując w skłonie, skrety tułowia w prawo i w lewo.
13. Ćwiczenie przy drabince. Chwyt azerbela na wysokości ramion i głębokie przysady (rys. 15).
14. To samo — półwisiem (nogi w kolnach wyprostowane), (rys. 16).
15. Z przysiadu zwieszonoego — skłon napięty (rys. 17).
16. Ze zwisu przewrotnego wznosy nóg w górę w dół (rys. 18).
17. Wznosy kolana w oparciu o drabinkę. Umość kolana jak najwyżej (rys. 19).
18. Dwójka trzyma się za ręce i wyprostowane nogi. Przysady i wyprostowane nogi na przemian (rys. 20).
19. Z tej samej pozycji podskoki ze zwrotami w lewo i w prawo.
20. Podskoki — 3 razy — nogi razem, 3 razy na prawej nodze, 3 na lewej, 3 — kucnięciem nóg w przód.

(ciąg dalszy w następnym numerze)



Rys. 1



Rys. 2



Rys. 3



Rys. 4



Rys. 5



Rys. 6



Rys. 7



Rys. 8



Rys. 9



Rys. 10



Rys. 11



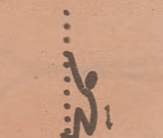
Rys. 12



Rys. 13



Rys. 14



Rys. 15



Rys. 16



Rys. 17



Rys. 18



Rys. 19



Rys. 20

EKWIPUNEK NARCIARZA

„I znowu sezon narciarski przed nami. Wykorzystajmy więc ostatnie tygodnie na przygotowanie się do sezonu, na przegląd swego ekwipunku i na uzupełnienie braków.

Najważniejszą częścią ekwipunku narciarskiego są buty. Gdy są one za ciasne — można odmrozić nogi, za duże — utrudniają prowadzenie nart, nie natłuszczone odpowiednio — przepuszczają wodę. Kupując nowe buty należy uważać, by nie były za duże. But narciarski powinien umiarkowanie dokładnie pięcie i kostkę oraz dać się dosunąć do podbiutu.

W noskach musi być na tyle wolnej przestrzeni, by można było swobodnie poruszać palcami, przez co uchronimy nogi przed odmrożeniem. Buty musimy starannie i odpowiednio konserwować. Nowy but posiada w skórze pewną dawkę tłuszczu i nie należy go zanadto i za często natłuszczać. Najlepiej nowe buty natrzeć zwykłą pastą do obuwia i wyczerzyć do połysku. Na pewien czas zabezpieczyć przed przemakaniem. Po powrocie z wycieczki buty należy starannie oczyścić ze śniegu i powiesić do góry stopami w miejscu ogrzonym, najlepiej wysoko nad piecem lub kuchnią, nigdy zaś bezpośrednio na piecu lub w pobliżu ognia. Smarować lekko w chwili dosychania, a następnie włożyć na prawidła lub wypchać gazetami. Buty używane należy przed sezonem dokładnie obejrzeć czy szwy nie są przegnane oraz czy obcas nie starty. Usterki te trzeba usunąć. Brak odpowiedniego wyłożenia w obcasie spowoduje wypadanie buta z wiązania i tym samym może być przyczyną nieszczerliwego wypadku podczas jazdy. Obcas bula najlepiej zaopatrzyć w małą półpodkawkę, która chronić będzie obcas przed ścieraniem podczas chodzenia. Pamiętajcie, należy również o sznurowadłach, które w zapasie powinno się mieć w plecaku.

Drugą najważniejszą częścią ekwipunku są narty. Do niedawna spotykało się w handlu prywatnym narty, które urażyły swym kształtem zasadniczym wymogom. Toteż celowym jest zazajmowanie się z budową i warunkami technicznymi nart popularnej.

Do produkcji nart używa się przede wszystkim jesionu. Zastąpić go można akacją, jaworem, klonem lub brzozą. Innych gatunków drewna — zwłaszcza iglastego — używa się jedynie do nart lejonych, z tym warunkiem, że powierzchnia ślizgowa w takim wypadku musi być pokryta latą z drewna liściastego. Narta musi być wykonana z materiału suchego. Wówczas zachowa ona linie, to znaczy nie „wyjdzie” z osi tak w linii poziomej jak i pionowej. Osia narty nazywamy prostą, podłużną linię poprowadzoną od środka dzioba do środka piętki narty. Po tej linii na powierzchni ślizgowej poprowadzony jest rowek, który nadaje nartce kierunek i umożliwia posuwanie się jej po linii prostej. Krzywy rowek — wyłożony nie po linii osi — sprawia, że narta zmieniać będzie kierunek wbrew woli narciarza. To samo dzieje się, gdy narta jest wypracowana, początkujący narciarz marwi się niejednokrotnie, że nie może opanować „desek” podczas zjazdu, a ewolucje mu „nie wychodzą”. W wielu wypadkach przyczyną tego są złe narty.

Kontrolę „desek” przeprowadzić jest łatwo. Deskę odwracamy powierzchnią ślizgową do góry, dziób opieramy o ziemię, a ujętą w ręce piętę narty podnosimy do oka. Jednym spojrzaniem skontrolować można czy rowek jest „w linii”.

Następnie kładziemy na powierzchni ślizgowej dwa o równoległych krawędziach klocek, z których jeden przy końcu narty, drugi u nasady dzioba. Krawędzie górne tych klocków powinny się pokrywać. Odchylenie świadczą o tym, że narta jest

„spaczona”. Narty takie dadzą się poprawić, ale wykonac to może jedynie wytwórnia nart posiadająca odpowiednie do tego celu urządzenie. Przy zakupie nart należy zwrócić uwagę na seki, których dobre narty nie powinny posiadać. Najbardziej czułym miejscem w nartce, w którym seki przesadza o jej żywności, to nasada dzioba, podstopie (pod wiązaniem) i tył narty — więcej 30 cm od piętki to znaczny miejsca, które wytrzymać muszą największe obciążenia przy zjeździe i wykonywaniu skrętów.

Narty poza tym powinny posiadać właściwy profil. Gdybyśmy wzięli prostą deskę i podgięli ją z jednej strony to niezawodnie posuwałaby się ona po śniegu, lecz na takiej desce nie moglibyśmy wykonywać skrętów. Krawędzie narty muszą być wycięciem krzywej, tak, by przy pochyleniu narty krawędź ta posuwała się po linii krzywej, co ułatwi nam wykonanie skrętu. Dlatego narta u nasady dzioba jest najszersza, w piętce węższa, a w stopce największa. Wymiary: górna szerokość 9 cm (8,1), środek 7 cm (6,7), tył 8 cm (7,4). W kłamech podane wymiary idealne. Grubość u nasady dzioba 1 cm, w stopce 2,8 cm, w piętce 1,3 cm. Wycięcie dzioba przy nartcie nie obciążonej nie powinno przekraczać 7,5 cm. Wycięcie pod stopką maksymalnie 2 cm.

A teraz parę praktycznych uwag. Narty należy odpowiednio konserwować. W ciągu lata i w okresach nieużywania ich narty powinny znajdować się w parasie. Po powrocie z wycieczki narty należy oczyścić ze śniegu i postawić je pod szcianą lub na specjalnym stojaku dziobami na dół. Zwrócić uwagę na to, ażeby pod nartami nie tworzyły się kałuże wody, gdyż wtedy końce nart nasłakają i nie zdają należyte wyschnąć przed następnym ich użyciem. Mówią się po tym, że narty „zalodzą”. Jest to objaw dość często spotykany. Narty takie z czasem pekają (na piętce), gdyż lód rozsadza cząsteczki drewna. Zasadniczo narty powinny się przed sezonem oczyścić ze starych smarów, wyrównać (kawałkami szklanej nierówności na powierzchni ślizgowej), następnie wysmarować terem lub powlec specjalnym lakiem, który równocześnie stanowić będzie doskonały podkład pod smary. Stalowe kanty są nieodzownym uzbrojeniem nart, lecz tylko w terenie górskim, gdzie narciarz spotyka się z zbrociami złodowiaczymi i wyjeżdżonymi trasami. W naciarstwie nizinnym kanty są zbędne. Przed sezonem należy kanty dokładnie skontrolować i brakujące frunki uzupełnić.

Ważnym jest sam montaż wiązań i najlepiej zadanie to powierzyć specjalistom. Szruby przed wkręceniem należy każdorazowo umoczyć w tłuszczu, by otwory zabezpieczyły przed wilgocią. Szruby muszą być starannie dokręcone i często kontrolowane.

(c. d. w następnym numerze)

Leszek Paulowski

UKŁAD ĆWICZEŃ I RYSUNKI: V. JANOUSEK

JAK ZROBIĆ SAMEMU NARTY

Narty nie trudno zrobić samemu. Jako materiał może służyć deska z brzozy, jesionu, lub sosny grubości 4 — 6 cm, albo listwy szerokości 10 — 12 cm i grubości 3 — 4 cm.

Długość nart powinna równać się wysokości narciarza o wyciągniętej w górę ręce.

Wyciosane deski należy złączyć na końcach, zakładając w środek klocek drzewa grubości 5 — 7 cm. Kolejne fazy produkcji demonstruje rys. 1. W tym stanie suszy się deski przez 5—10 dni. Najlepiej suszyć je nad piecem lub płytą kuchenną, kaloryferem lub żelaznym piecem.

Po wysuszeniu nadaje się desce najprostszą formę narty. W tej fazie obróbki należy wygiąć dziob. W tym celu rozparza się górną część deski w gorącej wodzie, wyginając ją następnie w specjalnej prasie (rys. 2). Przed zagięciem dobrze jest dziób obciążyć. Prasę należy zaciskać wolno, aby drzewo nie pękło. W prasie dziób nabiera odpowiedniej formy i suszy się przez 3 — 5 dni.

Po tym okresie przechodzi się do strugania bocznych krawędzi nart, ślizgu i rowka. Ślizg nart należy wykonać szczególnie starannie. Rowek powinien być półokrągły i na całej swej długości jednakowo głęboki i szeroki (głębokość rowka — 1,5—2 mm, szerokość — 10—15 mm). Rowek powinien przebiegać wzdłuż całej narty, zanikając stopniowo — tuż przed dziobem.

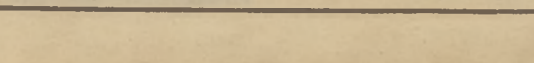
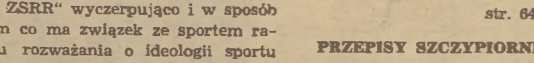
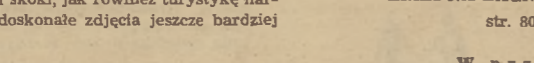
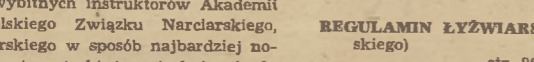
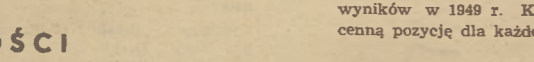
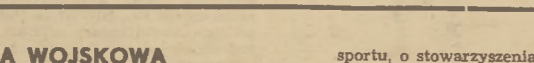
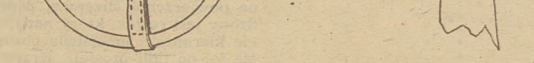
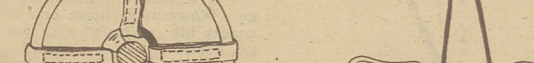
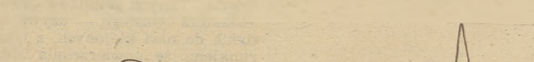
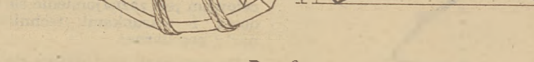
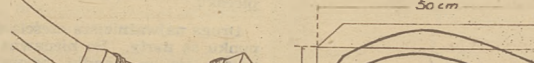
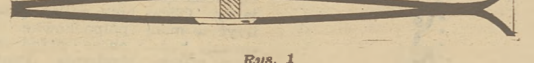
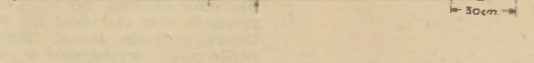
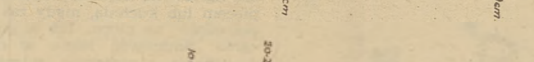
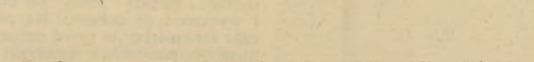
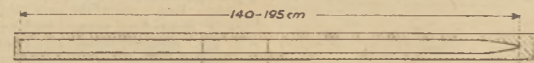
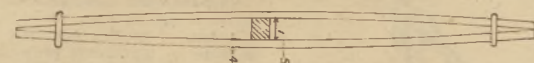
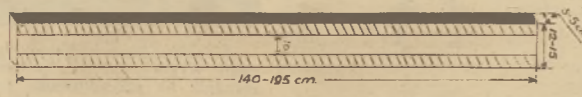
Po wykonaniu ślizgu przystępuje się do wykonania wierzchniej części narty. W miejscu, gdzie ma się znajdować wiązanie, trzeba wydlutować otwór na rzemień napalcowy (szerokość otworu 4 cm, grubość 4 — 5 mm). Otwór powinien być umieszczony w takim miejscu, by przednia część narty przeważyła. W tym samym miejscu przekreśla się metalowe okucia dla umocnienia rzemienia (bez wiercenia drzewa).

Szlifowanie wierzchu narty wykonuje się szkłem lub szmerglowym papierem.

Przed impregnowaniem (smołowaniem) nart należy je dobrze nagrzać specjalną lampą względnie przy piecu lub kaloryferze. Smołę (ter) nakłada się za pomocą pędzla lub szmatki tak długo, aż powierzchnia nabierze koloru ciemno-brązowego, co trwa około 1 godziny. Przy smołowaniu należy uważać, aby desek nie przypalić. Po ukończeniu smołowania należy narty natrzeć woskiem, parafiną lub oliwą i umieścić je w prasie, aby uniknąć ich wycałowania.

Na miejsce, gdzie będzie się opierała stopa narciarza nakłada się na nartę gumę lub b. cienką blachę.

Kijki najlepsze są z brzozy lub sosny. Grubość ich wynosi 2—2,5 cm, kołka wykonuje się z wikliny o średnicy 15 — 18 cm (rys. 3).



JESIENNY TRENING NARCIARZA

Biegi na przełaj, marsze w terenie i gimnastyka specjalna — to ważne elementy przygotowania narciarza do sezonu.

Przy doborze odpowiednich ćwiczeń narciarz musi pamiętać, że podstawą szybkiego posuwania się na nartach jest energiczny wyprost nóg i zakroczonej z jednocześnie przemieszczaniem w najkrótszym czasie ciężaru ciała na nogę wysuniętą w przód. Najbardziej odpowiednimi ćwiczeniami są takie, które swoim charakterem w największym stopniu przypominają pracę narciarza na nartach.



Rys. 1

Przytaczamy kilka takich ćwiczeń:

- wyprostowanie ciała z pozycji swobodnej, rozluźnionej (rys. 1 i 2). Ćwiczenia te wzmacniają mięśnie grzbietu i bioder;
- wyprostowanie z przysiadu na jednej nodze. Ćwiczenia te wzmacniają mięśnie bioder i podudzia;
- wspinanie na górę. Główną uwagę zwrócić na szybkie prostowanie nóg w stawie goleniowo-stopowym. Ćwiczenie to wzmacnia odbicie się ze stopy;
- chodzenie wzdłuż stoków — ćwiczenie wzmacniające stawy goleniowo-stopowe.

Poszczególne ćwiczenia wykonywać do lekkiego zmęczenia. Wielki nacisk w pracy treningowej w okresie jesiennym położony należy na ćwiczenie narciarskiego kroku. Polega ono na tym, że z lekkiego przykucnięcia i ze skłonu w przód wykonuje się kroki na przód. Noga, którą wysuwamy, powinna przesuwać się (jakby ślizgając) na ziemię. W momencie opuszczenia wysuniętej nogi, noga oporowa (znajdująca się w na wpół zgiętej pozycji) szybko prostuje się i trudem dodatkowym przesuwa tułów naprzód, powiększając długość kroku. Siła pchnięcia musi być taka, aby ciało przez chwilę znajdowało się w powietrzu. Długość kroku mo-

że być zwiększona kosztem większego wyrzutu nogi w przód, zwiększenia fazy bezoporowej (lot w powietrzu) i mocniejszego odbijania się. Ramiona pomagają pracy nóg.

Krok ten imituje kolejne posunięcia nóg na nartach. W pierwszym okresie treningu krokiem tym nie przejdzie się dużego dystansu, ale po opanowaniu i zharmonizowaniu wszystkich ruchów dystans marszu należy stopniowo zwiększać nawet i do 10 km. Na dużych dystansach krok musi być nieco mniejszy niż przy dystansach krótkich. Ćwiczenie to można utrudnić przez chodzenie po stokach gór.

Przy chodzeniu wśród krzaków nie należy uchylać gałęzi, lecz nachylać się jak najgłębiej — ażeby przejść pod nimi. Napotkane po drodze rowy należy przeskakiwać. Urozmaicenia to marsz i jeszcze bardziej utrudnia ćwiczenie.

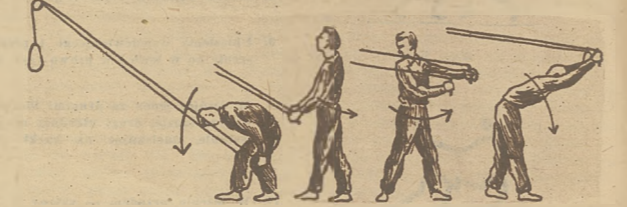
W technice biegu na nartach nie mała rolę odgrywa praca ramion i tułowia. Dla ich wzmożenia bardzo przydatne są ćwiczenia z ciężarami. Przykład do tych ćwiczeń nie jest skomplikowany, można więc go sporządzić samemu.

Do obu końców stalowego drutu przymocować należy drewniane trzonki (kawałki laski bambusowej). Długość przetrzczyć przez poprzeczkę i zawiesić na nim ciężar (może to być kamień lub worek piasku). Podnosząc ciężar do góry, możemy wykonać szereg różnorodnych ćwiczeń



Rys. 2

(rys. 3). Ciężar zastąpić można sznurkiem gumowym, lecz praca z nim wymaga większego natężenia siły (przykładuwa raptownego skurcu gumy). Oprócz tego przy pracy z gumą nie ma momentu rozluźnienia mięśni.



Rys. 3

Głównym ćwiczeniem przygotowawczym, wzmacniającym mięśnie rąk, jest chodzenie w terenie z kijami. Przy przeprowadzaniu zaprawy ważną rzeczą jest odpowiednie dozowanie ćwiczeń. W okresie jesiennym trening powinien stopniowo przybierać na sile. Po długodystansowych marszach i biegach dobrze jest zmienić charakter zajęć i wykonać ćwiczenia z ciężarem, przenieść pracę na ręce i tułów.

W październiku i listopadzie ćwiczyć trzy razy w tygodniu, przestrzegając poniższego podziału:

Pierwszy dzień: Trening wytrzymałości, długotrwały marsz i bieg. Po zakończeniu — ćwiczenia ramion i tułowia. Ogólny czas trwania treningu 2 — 3 godziny.

Drugi dzień: Trening siły i zręczności, wiele ćwiczeń bez i na przyrządach. Po ich ukończeniu lekki bieg na przełaj. Ogólny czas trwania treningu do 2 godzin.

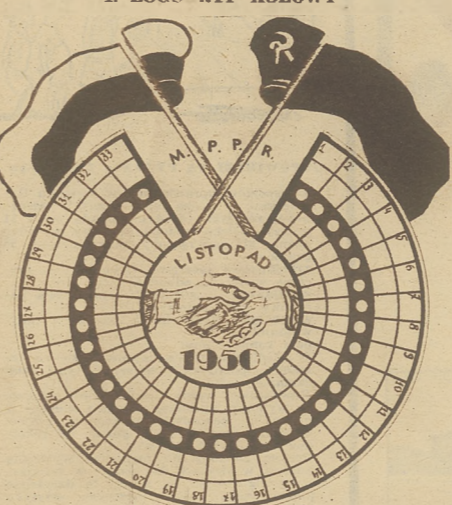
Trzeci dzień: Trening szybkości, specjalne ćwiczenia dla nóg, szybki marsz 4 krótki marszobieg, ewentualnie piłka ręczna (koszykówka, siatkówka) itd. Ogólny czas trwania treningu do 2 godzin.

Każdy trening (indywidualny lub zespołowy) musi poprzedzić rozgrzewka, lekki bieg (500 m) i kilka ćwiczeń gimnastycznych. Czas trwania rozgrzewki około 10 minut. Trening zakończyć ćwiczeniami uspakajającymi i rozluźniającymi.

W. Charitonow
Trener narciarski.
(„RADZIECKI SPORT”)

Rozrywki umysłowe

1. LOGOGRYF KOŁOWY



Do podanej figury wpisać odpowiednio 33 wyrazy pięcioliterowe o podanym znaczeniu. Środkowe litery znalezionych wyrazów czytane kolejno dadzą rozwiązanie.

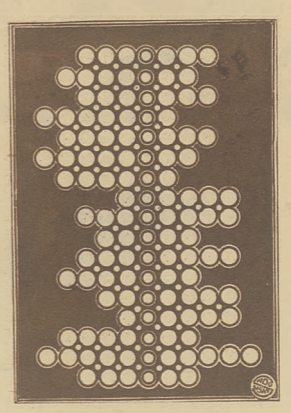
Znaczenie wyrazów: 1. Owad pospolity. 2. Wybór, najlepsza przybory część np. grupa osób przodujących w czymś. 3. Siedziwa Rządu ZSRR. 4. Umówiony znak. 5. Środek oszalałymi powodujący zaburzenia w układzie nerwowym. 6. Stale ruchy wody. 7. Inaczej żwawy, dzielny. 8. Jeden z kamieni szlachetnych. 9. Wolny okres od nauki. 10. Pierwiastek chemiczny. 11. Choroba zakaźna. 12. Gatunek ptaka. 13. Prawy do-

2. KALAMBURY

- Dobry duch i litera Okłaski na meczach zbiera
- Skorupiak i narządy wzroku Mistrzom świata zostały w tym roku!

Zb. Galus,
Wola Zaradzińska

3. LOGOGRYF



Do podanej figury wpisać po 17 wyrazów o poniższych znaczeniach. Oznaczony rząd pionowy da rozwiązanie.

Znaczenie wyrazów: 1. Drużyna piłkarska, która zdobyła Puchar ZSRR w 1949 roku. 2. Mistrzynie ZSRR w jeździe szybkiej na łyżwach. 3. Prawoskrzydłowy drużyny „Torpedo”, słynny ze swych nieuchronnych strzałów. 4. Rekordzistka ZSRR w rzucie oszczepem. 5. Miś strzyżony w rzucie dyskiem. 6. Tenista radziecki. 7. Nazwa wielu klubów sportowych Związku Radzieckiego. 8. O-

ROZWIĄZANIE ZADAŃ Z NR 18 „SPORTOWCA”

LOGOGRYF: Kawon, Puzio, Szpada, płotki, oszczep, rower, trampolina, ochraniacz, wiośło, sanki (wspak), etap, człdnio. „SPORTOWIEC”: Helena Rakoczy. Nagrody książkowe drogą losowania otrzymali: 1) Anna Wonko, Słupsk, ul. Krajeńskiego 2. 2) Maria Ratajczak, Legnica, zów n/W. pow. Rzeszów.



Jan Radwan, Pruszków

Macie przed sobą dwie drogi: ukończenie Akademii Wychowania Fizycznego, albo Wydziału Dziennikarskiego przy Uniwersytecie Warszawskim. Wiersz Wasz o Alfreddie Smoczyku nie jest zły. Nie będziemy jednak w każdym numerze przypominać bolesnego tematu.

Zygmunt S. z Grudziądza

Jesteśmy bezsilni. Jeżeli nie pomogli Wam lekarze, nie potrafimy pomóc i my. Radzimy raz jeszcze zwrócić się do lekarza chorób skórnych; jeśli nie nie wskóra — pogódźcie się z losem. Dolegliwość jest mniej tragiczna, niż to sobie wyobrażacie.

Bogusław Owczarek

Czas uzyskany przez Was na 1500 m (3 min. 20 sek.) i to przy Waszych dwunastu latach, jest co najmniej imponujący. Dowiedźcie się, że rekordzista świata na tym dystansie — Haegg uzyskał czas gorszy od Waszego o całe 23 sekundy. Trenujcie wg. podręcznika pt. „Biegi” wydanego przez Pragę Wojkowską, ale zarzućcie, przynajmniej na razie, mierzenie czasu.

Mirosław Tuczewicz „Związkowiec”

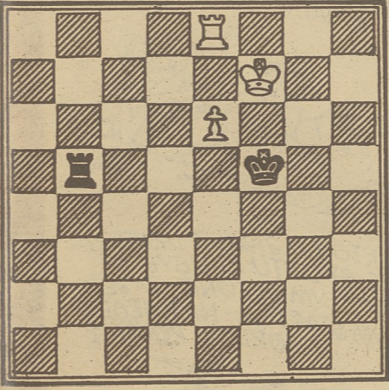
Opis interesującego Was treningu znajdziecie w 9-tym numerze „Sportowca” z roku 1949 oraz w numerze pierwszym br. W zmiełomencie startować, jednakże z warunkiem niezakładania normalnego cyklu treningu.

Wiesław Andrzejewski, Warszawa

W biegu na 400 m przez płotki odległość pierwszego płotka od linii startowej wynosi 45 m. Odległość między dalszymi płotkami 35 m, zaś ostatniego płotka od mety — 40 m. Wysokość każdego płotka = 91,4 cm. Wyniki rekordzisty ZSRR w dziesięcioboju podajemy w bieżącym numerze.

GRAMY W SZACHY

Umiejętność rozgrywania pozycji z wieżą należy do rzeczy wcale nietrywnych, roli się tu od subtelności i skrytych zasadzek. Niekiedy zupełnie proste pozycje zawierają i kryją w sobie przykre niespodzianki. Dlatego zawsze musimy pamiętać o tych nielicznych wskazówkach prawidłowego rozgrywania końcówek wieżowych, a więc o umieszczeniu W na dłuższej stronie szachownicy, a K na krótszej. Strona silniejsza musi dążyć zarówno do odjęcia K przeciwnika jaknajdalej od piona, a własnego ustawiać w pobliżu własnego piona. Ale czasami pomimo wszystko nie uda się wygrać partii, jak to wskazuje nasz diagram.



Czarne zaczynają i remisują

tu dwie możliwości, albo grać naprzód pionem, albo We8—e7. W tym drugim przypadku czarne będą po prostu chodziły W po szóstej linii i o wygraniu nie ma mowy. Dlatego białe decydują się na agresywny ruch 2.e6—e7. I okazuje się, że teraz czarne mają wolną linię szóstą, co umożliwia im zachowanie białego K. A więc: Wb6—f6+ 3.Kf7—g7, Wf6—g6+ 4.Kg7—h8, Wg6—h6+ 5.Kh8—g7, Wh6—g6+ 6.Kg7—h7, jest jedyną możliwością uniknięcia wiecznego szacha, co daje czarnym nierozegraną. I teraz mają czarne jedyną właściwą kontynuację, a mianowicie 6...Kf5—f6! z silną groźbą 7...Wg6—g7+ i zdobyciem groźnego piona. 7.We8—f8+, Kf6—e7! i obie W są pod biciem. Czarne zdobywszy piona osiągną remis.

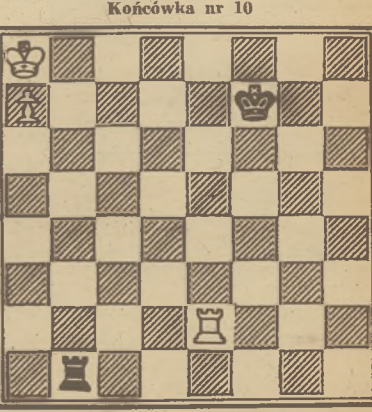
Jakie niespodzianki kryją w sobie końcówki wieżowe przekonamy się, jeżeli przestaniemy naszą pozycję o jedno pole w lewo, a więc: Ke7, Wa5, Pd6 — czarne: Ke5, Wa5. Czy czarne zdołają osiągnąć nierozegraną? Wydawałoby się, że ten sam manewr powinien uratować stronę szlachą. Cóż się jednak okazuje, oto teraz wygrywają białe. Nieprawdopodobnie, a jednak prawdziwe. Sprawdzmy: 1...Wa5—b6! 2.Wd8—h8!, Wb6—g6, 3.Wb5—h5+ i białe wygrywają figurę. W poprzedniej pozycji ta kombinacja nie była możliwa, gdyż czarny K mógł zaatakować szachującą W uzyskując w ten sposób nierozegraną.

Na zakończenie podaje rozwiązania końcówek nr 3. Nie była ona specjalnie trudna. 1.g5—g6! Czarne mają dwie drogi, muszą bić piona bądź pionem f7, bądź h7; w obu wypadkach otrzymujemy analogiczną grę, a mianowicie: h7:g6, 2.f5—f6, g7:f6, 3.h6—h7 i białe mają otwartą linię h, ich pion bez przeszkody dojdzie na

ósmą linię. Po 1...f7:g6, 2.h5—h6, g7:h6, 3.f5—f6 z wygraną.

Spodziewaliśmy się większej ilości trafnych rozwiązań, po odrzuceniu nieoprawnych pozostało zaledwie 6 prawidłowych; nadesłał je: H. Negowski, Starogard, St. Klasa, Warszawa, B. Powalowski, Mątków, W. Panek, Góra Śl., J. Wyrobca, Kraków i J. Bilik, Lublin.

Nadmieniamy, że można jeszcze nadsyłać rozwiązania wszystkich końcówek, pozostawiając numer 4. A oto nasze studium do rozwiązania.



Białe zaczynają i wygrywają

Rozwiązania należy nadsyłać najdalej do trzech tygodni po wydaniu numeru i na kopercie zaznaczyć „Szachy”.

WYD. M.O.N. PRASA WOJSKOWA BIBLIOTEKA SPORTOWA G.K.K.F. NOWOŚCI

- Z. BIELCZYK I ST. ZIOBREZYŃSKI — „Narciarstwo”, str. 276, zł 390.— Książka opracowana przez wybitnych instruktorów Akademii Wychowania Fizycznego i Polskiego Związku Narciarskiego, ujmuje całokształt sportu narciarskiego w sposób najbardziej nowoczesny i przystępny. Wyczerpująco traktuje o technice jazdy na nartach, metodyce, organizacji zawodów, szczegółowo omawia biegi narciarskie, zjazdy, slalom i skoki, jak również turystykę narciarską. Bogate ilustracje oraz doskonałe zdjęcia jeszcze bardziej podnoszą wartość książki.
- SPORT W ZSRR, str. 344, 12,00 zł
- II wydanie książki „Sport w ZSRR” wyczerpująco i w sposób zajmujący informuje o wszystkim co ma związek ze sportem radzieckim. Czytelnik znajduje tu rozważania o ideologii sportu radzieckiego, o sporcie w Komsomole, o strukturze i organizacji

PIŁKA SIATKOWA — Przepisy i Komentarze	
str. 32	1,05 zł
REGULAMIN LYŻWIARSKI (W opr. Polskiego Związku Lyżwiarskiego)	
str. 96	4,65 zł
SZERMIERKA NA BAGNETY — Regulamin Zawodów. Wyd. II	
str. 80	2,85 zł
W PRZYGOTOWANIU:	
INSTRUKCJA O OPIECIE LEKARSKIEJ W SPORCIE	
str. 64	3,60 zł
PRZEPISY SZCZYPIORNIAKA	
str. 56	1,80 zł

Warunki prenumeraty: w prenumeracie indywidualnej: Miesięcznie 1,80 zł, kwartalnie 5,10 zł, półrocznie 10,2 zł, rocznie 20,4 zł. w prenumeracie zbiorowej (ponad 10 egz.): Miesięcznie 1,50 zł, kwartalnie 4,50 zł, półrocznie 9 zł, rocznie 18 zł. Prenumeratę wpłacać należy na konto PKO I-16647

REDAGUJE KOLEGIUM REDAKCYJNE

WYDAWCA — Główny Komitet Kultury Fizycznej

Redakcja — Warszawa, Mazowiecka 7, telefon 704-82

Administracja — Warszawa, Nowowiejska 31

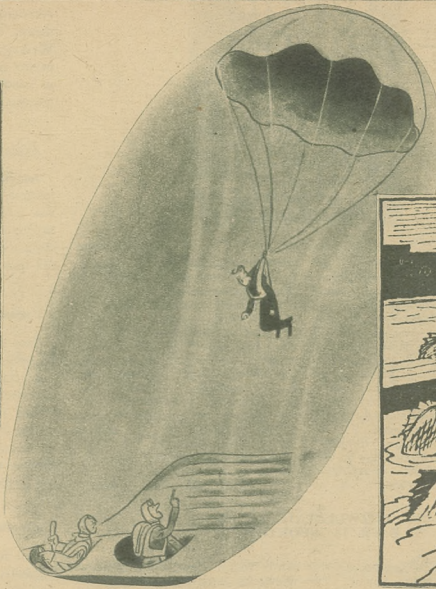
Rotograwiura Drukarni „Prasa Wojskowa” w Warszawie

SPORTOWCA!

NASZA PRZYSZŁOŚĆ



Krysiu, tego już wytrenowałyśmy. Może staną do prób na SPO.



Tragedis, on jest za lekki



W nocy na basenie pływackim

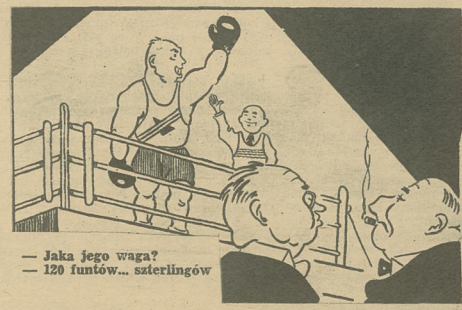


A teraz spróbujcie zdobyć kosza



Pozwólcie, że się do was dołączę?

SPORT W KRAJACH KAPITALISTYCZNYCH



— Jaka jego waga?
— 120 funtów... szterlingów

SPORT W STANACH ZJEDNOCZONYCH



LEKARZ:
„Graliście?”
— Nie, uległem w pracy wypadkowi.



„Wypadek?”
— Nie, siedziwałem.



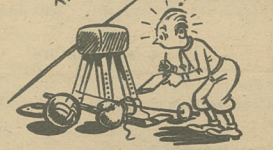
„Siedział?”
— „Nie, grał w piłkę.



ODPOWIEDZI NA PYTANIA Z NR 29-50

- Do sportów uprawianych w Związku Radzieckim, a u nas mało znanych, należą: bokej rosyjski (drużyna składa się z 11 graczy, boisko podobne do gry w piłkę nożną, kij szachmatowy, piłeczka wagi 90 gramów); rybołówstwo sportowe (spinning) — rzucając wędkę na odległość; wybijanka — „gorodki” (stanowiąca narodowy sport ludowy); akrobacja (czwiczkami, parami i indywidualnie); polo konie i inne. W niedługim czasie znajemy się na łamach „Sportowca” obeszniej tymi dziedzinami sportu.
- Procentowo wyniki najbardziej zbliżone do wyników mężczyzn osiągały kobiety w pływaniu. Rekordziści niektórych krajów uzyskiują nawet wyniki gorzej od rekordów światowych kobiet. Poziom zbliżony do mężczyzn wykazują kobiety w skokach do wody i w łyżwiarstwie figurowym, w której to dziedzinie przewyższają nawet mężczyzn estetyką i pięknem ruchów.
- Tępo przeciętnego człowieka wynosi 65 — 72, a sportowca dobrze wytrenowanego około 80 uderzeń na minutę.
- Dyskiem powyżej 80 metrów rzuciła dotąd tylko jedna kobieta: Nina Dumbadze (Gruzja) osiągając wynik 82 m. Oszechem powyżej 60 metrów rzuciła dotąd na świecie tylko 6 kobiet radzieckich. Oto ich wyniki: Smiralska — 83,41 m, Czudina — 61,66 m, Zybińska — 60,67 m, Maljeńska — 60,32 m, Anokina — 60,20 m, Babokowa — 60,10 m.

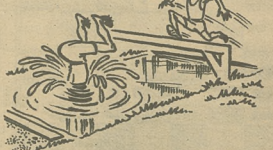
W JAKICH DZIEDZINACH SPORTU REPREZENTACJA NASZA SPOTYKAŁA SIĘ DOTĄD Z REPREZENTACJĄ ZWIĄZKU RADZIECKIEGO?



JAKICH ZNAKÓW MOŻE UŻYĆ SEDZIA NA ZAWODACH W SIATKÓWKĘ?



DLACZEGO W BIEGU NA 3000 M Z PRZESZKODAMI NIE ZATWIERDZA SIĘ REKORDÓW PAŃSTWOWYCH I ŚWIATA?



KTO I W JAKIEJ DZIEDZINIE SPORTU ZDOBYŁ W UBIEGŁYM SEZONIE — ZA JEDNYM STARTEM — NAJWIĘCEJ REKORDÓW POLSKI?

