

DOWN TOWN



Na marginesie turnieju skoków w Rostocku

MIĘDZYNARODOWY turniej w skokach do wody w Rostocku był niewątpliwie drugą największą po olimpiadzie imprezą tego rodzaju w ubiegłym sezonie. Na przykładzie spotkania w Rostocku, śmiało możemy powiedzieć, że oddzielne imprezy dla skoków, mają swoją rację bytu. Urozmaicenie turniejów skokami humorystycznymi oraz pływaniem artystycznym, dobrze ułożony program w skokach z trampoliny i wieży, złożyły się na to, że każdorazowo, na pływalni był komplet widzów.

W Rostocku po raz pierwszy wystąpiliśmy w licznym, bo aż 4 osobowym składzie. O ile 3, 4 i 5 miejsc nie można nazwać sukcesem, to w każdym bądź razie nie przynieśliśmy wstydu. Jak dotychczas niestety stać nas tylko na zajęcie dalszych miejsc podczas gdy nasi sąsiedzi Niemcy, zajmują pierwsze i drugie. Pytam dlaczego?

Czyżby nasi zawodnicy byli mniej zdolni?

Nie! Jako przykład mogę przytoczyć wypowiedź jednego z trenerów niemieckich, który powiedział, że Rękas to zmarnowany talent dużej miary, oraz że Bochynek ma wszelkie warunki na dobrego „wieżowca“.

Może są więc mniej pilni?

O ile mi wiadomo, każdy z zawodników kadry jest pilny i z treningu nie zrezygnowałby nawet o godz. 8.00 rano lub o 10.00 wieczór (mimo, iż są to godziny nie nadające się do skoków). Dobre przygotowanie gimnastyczne naszej czołówki, świadczy o tym, że systematycznie ćwiczą. A więc i to również nie.

Co więc przeszkadza naszym skoczkom w uzyskaniu wysokiej, międzynarodowej klasy?

Postaram się w kilku zdaniach przedstawić warunki treningu niemieckich i naszych zawodników i sądzę, że odpowiedź narzuci się sama.

Niemcy dysponują czterema wielkimi ośrodkami skoków są to: Rostock, Drezno, Lipsk i Berlin. W każdym z ośrodków jest pływalnia kryta z kompletem urządzeń trampolinowych i z wieżą 5 m. W Rostocku jest nawet oddzielny ba-

sen do skoków z wieżą 5, 7½ oraz 10 m, zaopatrzony w nowoczesny wyciąg. W każdym z tych ośrodków są wykwalifikowani trenerzy, do których dyspozycji oddano basen 6 razy w tygodniu przed i po południu. W czasie jednej z godzin rannych i popołudniowych, trener taki prowadzi trening indywidualnie z jednym lub dwoma zawodnikami (najczęściej członkami kadry). Na drugiej godzinie ma więcej zawodników, w liczbie około 10 (wiek 14 lat), z którymi prowadzi zajęcia początkowo w formie zabawowej, a potem w ścisłej specjalizacji.

Na zawodach w Rostocku spotkał się właśnie z zawodnikami tych ośrodków. Zobaczyliśmy jak co roku mnóstwo nowych, młodych twarzy.

Młodziutka, bo dopiero niespełna 16-letnia Monika Schöpe z Drezna, po raz pierwszy brała udział w zawodach międzynarodowych i wywalczyła sobie drugie miejsce w skokach z trampoliny. Zaskoczona nową rywalką podeszłam do jej trenera p. Kunerta z pytaniem jak długo trenuje i ile skoków oddaje dziennie. Odpowiedź brzmiała: 6 razy w tygodniu po 2 razy dziennie, na jednym treningu oddaje od 40 do 50 skoków, naturalnie pod okiem trenera.

Nic więc dziwnego. Przypomniałam sobie własny trening i przygotowanie do zawodów. Specjalnych godzin na skoki dla kadry nie ma. Jeżeli znalazł się na tyle uprzejmy instruktor pływania i zezwolił na trening skoków, to naturalnie pod trampoliną pływa 20 osób i jakiegokolwiek skoncentrowanie się lub nauka nowego skoku były zupełnie nie możliwe. Jeżeli instruktor ten był aż tak uprzejmy że zezwolił trenować z wieży, to trening zmienił się w celowanie między pływających i w niczym (poza pływanią) nie przypominał treningu skoczka. O takim luksusie jak trener naturalnie nie było mowy (Kadra Warszawy a w niej 5 członków kadry narodowej trenera nie

Na okładce.

W lecie na basenach gromadzą się nie tylko pływacy.

Fot. Szczęsny Rostkowski

posiada). Średnia ilość skoków na treningu wynosiła 20—30 i to przy stracie 2—3 godzin na wyczekiwanie odpowiednio małej grupy pływaków na basenie.

Gdy zapytano mnie o mój sposób treningu, a ja przedstawiłam warunki treningu w znacznie lepszym świetle niż są w rzeczywistości, odpowiedziano mi, iż oni wśród swoich zawodników takich talentów nie mają.

Zrozumiałam po tej rozmowie, że nie prędko będę mogła rywalizować z Moniką Schöpe i jej koleżankami. Nie mogę przecież na równi z nimi stanąć na starcie jeśli mamy tak różne warunki treningu poprzedzającego ten start.

Uważam, że lepsze wyniki w skokach możemy osiągnąć tylko przez stworzenie odpowiednich warunków treningu naszej kadry i całemu zapleczu młodych zawodników. Potrzebne nam są ośrodki, z godzinami specjalnie przeznaczonymi na skoki. Potrzebne są nam odpowiednie godziny na skoki dla sekcji młodzieżowych (nie po godz. 20 jakie im przyznano). Trzeba nam trenerów, którzy byłiby odpowiedzialni za kadrę w danym ośrodku.

Inaczej o postępach nie może być mowy, a każdorazowo zwalanie winy za przegrany mecz na skoczkach jest dla nas bolesne i krzywdzące.

Trzeba wreszcie zrozumieć specyfikę skoków do wody. Nigdy nie były, nie są i nigdy nie będą dyscypliną masową. Ze względu na małą ilość zawodników, szkolenie ich przez zrzeszenie jest niemożliwe. Szkolić należy centralnie w ośrodkach za ewentualną odpłatą od zrzeszeń czy klubów za poszczególnych zawodników.

Moim zdaniem jest skandalem, że jedyny basen w Polsce z krytą wieżą w Warszawie wykorzystywany jest całkowicie przez pływaków, a skoczkowie nie mają do niego dostępu.

Lekcje skoków do wody w Pałacu Młodzieży PKiN nie mają nic wspólnego z wyczynem. Nie jest to również sekcja młodzieżowa nastawiona na specjalizację. Mimo usilnych starań stworzenia w Pałacu sekcji młodzieżowej — sekcja pozostaje nadeł sekcją w.f. bo taki przewidyuje (ustny) program kierowniczka działu ob. Jucewicz.

Nie żrąjamy zawodników, którzy chcą tę trudną ale piękną dyscyplinę uprawiać. Pomóżmy im.

HALINA
CHRZĄSZCZ-BARTKOWIAK

RSW „PRASA“. WYDAWNICTWO „PRASA SPORTOWA“. REDAKCJA „MIESIĘCZNIKÓW FACHOWYCH“
ADRES REDAKCJI — WARSZAWA, UL. KREDYTOWA 1, TEL. 684-29. Redaguje Kolegium Sekcji Sportu Pływackiego GKKF w składzie: St. Pękała, M. Wierzbowski, J. Nogaj, E. Majchrzak, Z. Wieliński, J. Jaworski, J. Malarecki. CENA EGZEMPLARZA — 3 ZŁ. Zamówienia na prenumeratę indywidualną przyjmować będą wszystkie urzędy pocztowe i listonosze od 10 każdego miesiąca poprzedzającego okres zamówienia prenumeraty. Instytucje i zakłady pracy, znajdujące się w miastach będących siedzibami oddziałów i delegatur „Ruchu“ zamawiają prenumeratę w oddziałach i delegaturach „Ruchu“. Nr zamknięto 20.III.57 — podpisano do druku 2.IV.1957. RSW „Prasa“, W-wa, ul. Smolna 12. Zam. 369. B-88.

Nauki z olimpiady w Melbourne

Francuskie pismo fachowe „Nation” w nr 655 zamieściło interesujący artykuł trenera państwowego Francji — Lucien Zins z jego wrażeń olimpijskich, który przetłumaczyliśmy w całości.

Świat pływacki zainteresowany jest przyczynami olimpijskich sukcesów Australijczyków. W przeszłości Australia tylko dwukrotnie zapisała się na liście zwycięzców olimpijskich (Charlton w 1924 roku i Davis w 1952 r.).

W Helsinkach Australia zaprezentowała pływaków wysokiej klasy. Wyszli oni jednak z wielkich uniwersytetów amerykańskich. W Melbourne natomiast Australii przypadły wszystkie tytuły jakie można było zdobyć w stylu dowolnym tak w kategorii mężczyzn jak i kobiet.

Jest to wydarzenie bez precedensu w historii olimpiad. Nie ma jednak w tym nic dziwnego.

Rozpatrując sukcesy Australijczyków mówi się o trenerach stosujących hipnozę, o odżywianiu pływaków morskimi wodorostami, o wpływie chłodnych wiatrów z bieguna południowego.

Nie przypuszczam, by były to przyczyny tak raptownego pojawienia się nadzwyczajnych mistrzów. Odnosiłem się sceptycznie do osiągnięć australijskich. Była mowa o basenach z morską wodą lub z mieszanką wodą. Dlatego też będąc pierwszym raz na treningu australijczyków z wielkim zaciekawieniem obserwowałem trening mistrzów Antypodów. Patrzyliśmy na młodych chłopców i młode dziewczęta. Była to młodzież zbudowana proporcjonalnie, tryskająca zdrowiem, nie przypominająca swym wyglądem żadnych fenomenów. Większość tych chłopców nie była jakby zainteresowana swym stylem. Przeciwnie zaś wśród dziewcząt Lorraine Crapp i Dawn Fraser miały znakomity styl.

Bardzo szybko się zorientowałem. że sawa tych, mistrzów nie była przereklamowana.

Lorraine Crapp przepłynęła rzeczywiście w naszej obecności 400 metrów w czasie 4 minuty 57 sekund, uzyskując z łatwością po drodze na 200 m czas 2.25. Chociaż wierzyliśmy w Australijskie wyniki

styl Australijczyków wywołał w nas najwyższe zdumienie.

Sądzę jednak, że w zespole przyczyn wielkich sukcesów australijskich nie należy przypisywać zbyt dużej roli stylowi, lecz przede wszystkim udanemu amalgamatowi przygotowań teoretycznych, praktycznych, psychologicznych, racjonalnej taktyce rozgrywania biegu, a w szczególności zaś pełnemu wyzyskaniu do ostatnich granic możliwości ludzkiego organizmu.

STYL DOWOLNY

Wielka rola ramion

W najważniejszym stylu Igrzysk w kraulu — Australijczycy doprowadzili do maksimum wykorzystanie ramion. Szybki rytm, krótki atak, natychmiastowe oparcie ramienia i barku na wodzie — oto główne cechy pracy ich ramion.

Uderzenia nóg szczególnie u średniodystansowców są jakby trochę osłabione. Nie można jednak mówić, iż są one całkowicie nieskuteczne. Ruchy te są tylko bardzo głębokie niż u kraulistów amerykańskich. Gdyby nie to, że Japończyk Yamana i wszyscy jego koledzy pracowali solidnie nogami, przypuszczać by można, że uderzenia nóg (battement) wyszły już z mody przy pływaniu na średnich dystansach.

Jednak, jak się wydaje można powiedzieć, że ramiona są najważniejszym elementem napędowym.

Asystowałem przy finiszu na 100 m st. dowolnym. Widziałem z jaką szybkością Devitt obracał ramionami — to przekraczało bodaj granicę wyobraźni. Był to prawdziwy wiatrak, którego zalecił we Francji nikt by się nie odważył. Sądzę, że wielką nauką Igrzysk jest poznanie znaczenia pracy ramion. W praktyce nie widziałem Australijczyków którzy stosowaliby uderzenia nóg.

Trzeba jeszcze zanotować, że jeden z niezliczonych pływaków — cudzoziemców, który raczej podkreślił wyższość Australijczyków — Ge-

orge Breen też nie stosował w praktyce uderzeń nóg. Ruchy jego ramion pozbawione także ulepszeń były zastraszająco skuteczne. Widziałem też, że pływając na dystans bez szczególnego pośpiechu Australijczycy nie pozbywali się dość szybkiego rytmu ruchów i dość znacznej szybkości. Było to na parę dni przed zawodami.

AMERYKANIE

Amerykanie, wśród których byli też Hawajczycy, przybyli do Melbourne pewni błyskotliwego zwycięstwa. Spotkało ich jednak wielkie rozczarowanie. Odnieśli porażkę. Mimo to pozostali najlepszymi stylistami z wyjątkiem Breena.

Nowi mistrzowie USA Paterson, Stanley i Tanabe mają identyczny styl do tego jaki mieli ich poprzednicy Konno i Wolsey. Uderzenia nóg tych pływaków mogą być wzorem, a wszystko w ich pływaniu jest niczym innym, jak tylko gibkością i ślizganiem się. Czym więc można wytłumaczyć to, że pływacy tak dobrze wytrenowani i mający tak doskonały styl jak Amerykanie — tak bardzo zostali zdystansowani przez Australijczyków. Przytaczam wypowiedź w tej sprawie sławnego trenera amerykańskiego Boba Kiputha: „Australijczycy pływają cały dzień a amerykańscy studenci nie mogą tego robić”. Wydaje się, że tego rodzaju tłumaczenie ma tylko pozory słuszności, bo Amerykanie nie mają nic do zazdrośczenia w fizycznym rozwoju swych rywali australijskich.

JAPOŃCZYCY

Japończycy przyjechali do Melbourne z druzgocącymi wynikami. Jednak oprócz Yamanaki nieco zawiedli. Styl Japończyków był identyczny do tego jaki pokazali w Helsinkach.

U wszystkich Japończyków można było widzieć nadzwyczajne uderzenia nóg, doganianie się ramion. a w czasie treningu dużo pływackiej kultury fizycznej i stosowanie wielu ćwiczeń służących wyrabianiu giętkości i gibkości. Na tych Igrzyskach Japończycy nie wykazali się

umiejętnością tak racjonalnego rozgrywania „biegów” jak Australijczycy.

STYL GRZBIETOWY

Rytm i wysoka pozycja

Podobnie do kraulistów zdobywca złotego medalu Thiel i następny po nim Monckton pływali w bardzo szybkim rytmie. Utrzymywali się oni b. wysoko na wodzie. Dzięki opieraniu ręki na płask wykonywali lekkie, powtórne pchnięcie wody przy końcu ruchu. Tak jak i w kraulu bark, a także i mięśnie grzbietu. odgrywały dużą rolę w daniu im oparcia.

Tak bardzo wysoka pozycja, będąca przeciwieństwem pozycji Kiefera adoptowana przez amerykańskich pływaków zezwala im uzyskiwać czystą wprost nieprawdopodobną szybkość. Thiel zwykle pływa 50 metrów w czasie poniżej 28 sek. (jest to bardzo dobry czas nawet dla kraulisty). Ruchy nóg przy pływaniu na plecach pozostały te same — wielka gibkość w kostkach i kolan zanurzonych.

STYL MOTYLKOWY

Pływanie delfinem

Styl motylkowy będący nowością Igrzysk wzbudził największe zainteresowanie z punktu widzenia techniki.

Wszyscy finaliści zarówno chłopcy, jak i dziewczęta płynęli delfinem. Jednak adeptki ondulowanego delfina zostały wyraźnie wyprzedzone.

W rzeczywistości olimpijski zwycięzca Yorkik pływa w pozycji prostoliniowej i wykonuje nieprzerwany ruch nóg, od trzech do czterech uderzeń na ruch ramion, w tym jest i bardzo szybki rytm 23—24 oddechy na 50 metrów. Sądzę, że napęd (szybkość) w tym stylu zawdzięcza się przede wszystkim pracy nóg.

STYL KLASYCZNY

żabka podwodna

W stylu klasycznym wszyscy finaliści byli zwolennikami żabki podwodnej z jednym wyjątkiem Australijczyka Gathercol, Furukawa, który miał ruch nóg bardzo ortodoksyjny, pływa ze startu 30 m pod wodą, a potem co 2—3 ruchy pod wodą i jeden na powierzchni. Furukawa pływa ramionami podobnie do ruchu jaki wykonuje się przy pociągnięciu kraulowym. Japończyk kończy swoje biegi przepłynięciem 20 metrów pod wodą.

Trzeba stwierdzić, że na tych Igrzyskach Australijczycy, a przede wszystkim Amerykanie zaprezentowali w tym stylu pływaków średniej klasy. A przecież rozdział w

pływaniu klasycznym łączy się od trzech lat. Czyż trzeba więcej czasu do wychowania żabkarza niż kraulisty?

KILKA UWAG O TRENINGU

Trudno jest osądzić metody treningu w okresie poprzedzającym start w Igrzyskach. W rzeczywistości pływacy trenujący w tym okresie lekko mogli 6 miesięcy przed tym trenować jak szaleńcy.

Mogę jednak stwierdzić, że Australijczycy nie obawiają się zmęczenia w czasie swych treningów. Na przykład Lorraine Crapp w kilka chwil po przepłynięciu 400 m w 4 min. 57 sek. wykonała szesnaście pięćdziesiątek z nawrotu po 35 sekund każdą. Dewitt przepłynął 4×100 metrów po 58 sek. z dziesięciominutowymi przerwami. Monckton każdego dnia pływał 100 metrów w czasie 1 min. 4 sek.

Rose i średniodystansowcy pływali znów bardzo często 4×400 m w czasie 4 min, 48 sek, poszukując w tym regularności tempa. Henricks w czasie 8×100 m z niestabnącą szybkością, a po tym następowało pływanie 16×30 m sprintem.

Jego trening składał się z:
60% pływania i sprintów
20% pracy ramion
10% pracy nóg (battement)
10% pływania delfinem na plecach.

Ale nawet w czasie tego okresu australijscy sprinterzy i wznakowcy, trenując nawet bardzo mocno, nie mogli sobie wytłumaczyć przyczyn swej sensacyjnej szybkości początkowej. Jest pewne, że ci chłopcy i dziewczęta debiutując w tak młodym wieku w pływaniu są przede wszystkim atletami doświadczonymi w uprawianiu kilku sportów i to od najmłodszych lat. Zdaje mi się, że to jest przyczyną ich dynamizmu i żywotności.

Była też w Melbourne postać nadzwyczaj przyciągająca z uwagi na sprawy treningu — Amerykanin Jerry Breen, który w ciągu godziny „kręcił się” w basenie, wywołując wrażenie, że wybuchnie i rozprysnie się na każdym wirażu. Trenował on intensywniej od swych kolegów Amerykanów, którzy zadowalali się najczęściej sprintami w czasie pływania na dystans. Jednakże w jedno popołudnie największego osiągnięcia w przedolimpijskim okresie dokonał Patterson w 39,5 sekundy przepływając 75 metrów. Lecz nie mnie tak nie zaskoczyło jak trening Amerykanek. Zajmowały one basen dwa razy dziennie i po przepłynięciu paru długości (dla gibkości) rozpoczynały pływać falami, następującymi po sobie, składającymi się z 3 pływaczek w odstępach 5-sekundowych sprinty 50-metrowe kraulem wznak, żabą, ruchami ramion, ruchami nóg i to „dając z siebie maksimum”.

Bardzo często w środku tego seansu jeden 100 metrowy sprint dla wszystkich. Wszystkie pływaczki startowały na odgłos gwizdka bez szemrania, nie sprawiając wrażenia, że jest to dla nich męczące. Nie sądzą, by trener francuski mógł stosować tę metodę w klubie, lub z drużyną narodową.

W konkluzji będę mówił o Australijczykach. O ile ruchy ich nóg robiły wrażenie, że są mniej wypracowane, to w przeciwieństwie do tego Australijczycy pływali ramionami w bardzo szybkim rytmie. Praca ramion mniej wyczerpująca z punktu widzenia wymogów serca zezwalała bez wątpienia na prowadzenie codziennego treningu w sposób bardziej zaawansowany i tłumaczy możliwość kończenia biegów z tak zadziwiającą potęgą.

Tłumaczył
Z. WIELIŃSKI

TAK PŁYWAJĄ AUSTRALIJCZYCY!

(Międzyczasy medalistów olimpijskich)

		100 m.	pierwsze 50 m	drugie 50 m	różnica
Henricks	(eliminacje)	57,3	27,7	29,6	1,9
Henricks	(półfinał)	55,7	26,6	29,1	2,5
Henricks	(finał)	55,4	26,2	29,2	3.
Devitt	(półfinał)	56,4	26,5	29,9	3,4
Devitt	(finał)	55,8	26,2	29,6	3,4
Crapp	(eliminacje)	1:03,4	29,6	33,8	4,2
Crapp	(półfinał)	1:03,1	30,3	32,8	2,5
Crapp	(finał)	1:02,3	29,6	32,7	3,1
Fraser	(eliminacje)	1:02,4	29,2	33,2	4.
Fraser	(finał)	1:02	29,5	32,5	3.

TABLICA HONOROWA SPORTU PŁYWACKIEGO

JERZY BONIECKI
(Ogniwo)

IRENA WERAKSO
(Kolejarz)

JANUSZ JAŚKIEWICZ
(Stal)

ANDRZEJ
KŁOPOTOWSKI
(Sparta)

KRYSTYNA SZULCÓWNA
(Gwardia)

KAZIMIERZ MACH
(Flota)

RYSZARD CICHONSKI
(CWKS)

HALINA
CHRZĄSZCZÓWNA
(AZS)

LEON KRASKA
(CWKS)

Zasłużony Mistrz Sportu

GOTFRYD GREMLOWSKI

(Ogniwo)

ALEKSANDRA
JAŚKIEWICZ
(Kolejarz)

EDWARD BOCZKAJA
(Gwardia)

ANDRZEJ SALAMON
(Flota)

JERZY PROCEL
(Gwardia)

ANTONI
TOŁKACZEWSKI
(Ogniwo)

STEFAN KOSSOWSKI
(Sparta)

ALICJA KLEMIŃSKA
(Stal)

IRENA GRYKA-JERA
(CWKS)

JAN ZIMNY
(CWKS)

MISTRZOWIE SPORTU

ELŻBIETA GELLNER
(Górnik)

ALOJZY SAMBALA
(Stal)

EDWARD KRIESE
(CWKS)

MAREK PETRUSEWICZ
(CWKS)

MIECZYSLAW
DOBROWOLSKI
(Ogniwo)

JERZY MROCZKOWSKI
(CWKS)

IRENA MILNIKIEL
(Kolejarz)

HISTORIA REKORDÓW POLSKI

KOBIETY

100 m stylem dowolnym

2.03,6	Schreiber	1923	7.40,0	Kajzerówna	1928
1.50,5	Schreiber	1924	7.26,0	Jarkulisz	1930
1.49,7	Trattówna	1925	7.10,0	Kratochwila	1931
1.48,5	Trattówna	1925	6.46,6	Kratochwila	1932
1.48,1	Kajzerówna	1925	6.35,0	Kratochwila	1933
1.47,4	Kajzerówna	1926	6.24,0	Kratochwila	1936
1.47,1	Trattówna	1927	6.23,5	Kratochwila	1938
1.42,6	Kajzerówna	1927	6.23,0	Liszkówna	7.7.1947
1.38,0	Iżycka	1928	6.22,0	F. Bemówna	Wrocław 16.8.1948
1.37,8	Iżycka	1928	6.16,2	U. Grysczyk	Warszawa 26.2.1950
1.36,0	Iżycka	1928	6.14,5	U. Grysczyk	Łódź 11.3.1950
1.33,4	Raszdorf	1930	6.12,0	H. Dzikówna	Berlin 28.5.1950
1.32,0	Raszdorf	1930	6.08,5	H. Dzikówna	Bielsko 22.7.1950
1.31,0	Raszdorf	1930	6.01,2	H. Dzikówna	Kraków 20.8.1950
1.28,0	Raszdorf	1930	5.56,8	H. Dzikówna	Warszawa 12.9.1951
1.25,2	Kratochwila	1931	5.50,9	H. Dzikówna	Warszawa 30.9.1951
1.24,2	Morawska	1931	5.45,3	I. Werakso	Szczecin 21.7.1952
1.19,4	Kratochwila	1932	5.44,3	I. Werakso	Warszawa 27.3.1953
1.19,2	Kratochwila	1932	5.34,1	I. Werakso	Poznań 20.3.1955
1.17,4	Dawidowicz	1936			
1.16,4	Kratochwila	1936			
1.15,4	Kratochwila i Dawidowicz	1938			
1.15,2	J. Werakso	Warszawa 2.3.1952	4.16,6	Schreiber	
1.14,7	I. Milnikiel	Warszawa 24.5.1952	4.06,2	Czaplicka	
1.12,9	I. Milnikiel	Warszawa 24.5.1952	3.57,3	Kajzerówna	1925
1.11,8	I. Milnikiel	Wrocław 8.2.1953	3.56,9	Fitzówna	1925
1.11,6	B. Cedro	Krotoszyn 22.8.1954	3.55,2	Kajzerówna	1926
1.11,2	B. Cedro	Poznań 27.3.1955	3.42,6	Kajzerówna	1926
1.11,0	K. Szulcówna	Warszawa 6.5.1955	3.42,6	Kajzerówna	1927
1.10,8	K. Szulcówna	Warszawa 4.8.1955	3.40,6	Kajzerówna	1928
1.09,9	K. Szulcówna	Warszawa 4.12.1955	3.39,0	Reicherówna	1929
1.08,0	K. Szulcówna	Budapeszt 9.6.1956	3.34,2	Reicherówna	1929
1.06,8	K. Szulcówna	Poznań 27.1.1957	3.31,2	Jarkulisz	1930
			3.26,6	Jarkulisz	1930
			3.26,2	Jarkulisz	1931
			3.26,0	Jarkulisz	1932
			3.23,2	Bollówna	1937
			3.23,0	Bollówna	1939
			3.21,1	H. Kaletówna	Bielsko 10.8.1947
			3.19,7	Janasówna	Krotoszyn 17.8.1947
			3.18,5	H. Kaletówna	Zabrze 7.8.1948
			3.16,7	I Dobranowska	Warszawa 15.8.1949
9.13,5	Estricher	1923	3.14,0	I. Dobranowska	Warszawa 20.8.1949
8.53,7	Schreiber	1924	3.10,8	H. Proniewicz	Warszawa 26.2.1950
8.39,7	Trattówna	1925	3.10,2	H. Proniewicz	Łódź 11.3.1950
8.31,8	Trattówna	1925	3.09,5	H. Proniewicz	Berlin 29.5.1950
8.22,8	Kajzerówna	1925	3.08,0	I. Dobranowska	Magdeburg 31.5.1950
8.16,8	Aufrecht	1925	3.05,8	A. Mrozówna	Warszawa 10.4.1952
8.01,7	Kajzerówna	1927	3.04,0	A. Mrozówna	Warszawa 25.5.1952
7.54,6	Kajzerówna	1927	3.03,8	I. Gryka	Warszawa 12.12.1953
7.47,6	Kajzerówna	1927	3.01,4	I. Gryka	Warszawa 22.7.1951
7.46,8	Kajzerówna	1927	2.58,7	I. Gryka	Turyn 3.9.1954
7.46,6	Trattówna	1928	2.57,7	I. Gryka	Turyn 4.9.1954

400 m stylem dowolnym

9.13,5	Estricher	1923	3.21,1	H. Kaletówna	Bielsko 10.8.1947
8.53,7	Schreiber	1924	3.19,7	Janasówna	Krotoszyn 17.8.1947
8.39,7	Trattówna	1925	3.18,5	H. Kaletówna	Zabrze 7.8.1948
8.31,8	Trattówna	1925	3.16,7	I Dobranowska	Warszawa 15.8.1949
8.22,8	Kajzerówna	1925	3.14,0	I. Dobranowska	Warszawa 20.8.1949
8.16,8	Aufrecht	1925	3.10,8	H. Proniewicz	Warszawa 26.2.1950
8.01,7	Kajzerówna	1927	3.10,2	H. Proniewicz	Łódź 11.3.1950
7.54,6	Kajzerówna	1927	3.09,5	H. Proniewicz	Berlin 29.5.1950
7.47,6	Kajzerówna	1927	3.08,0	I. Dobranowska	Magdeburg 31.5.1950
7.46,8	Kajzerówna	1927	3.05,8	A. Mrozówna	Warszawa 10.4.1952
7.46,6	Trattówna	1928	3.04,0	A. Mrozówna	Warszawa 25.5.1952
			3.03,8	I. Gryka	Warszawa 12.12.1953
			3.01,4	I. Gryka	Warszawa 22.7.1951
			2.58,7	I. Gryka	Turyn 3.9.1954
			2.57,7	I. Gryka	Turyn 4.9.1954

(d. c. n.)

Wyrobianie siły w pływaniu

DOSWIADCZENIA ostatnich lat wskazują, że należy bardziej zwracać uwagę na rozwój siły mięśni.

Nieco faktów. Marek Petruszewicz był już niepospolicie silnym chłopcem, gdy ustanawiał rekordy świata w pływaniu stylem klasycznym na 100 m.

Chiński pływak, który w ubiegłym roku demonstrował w Warszawie zdumiewającą wprost skuteczność pracy nóg przy pływaniu delfinem, miał tak silne i tak wyrobione nogi, że bez widocznego wysiłku mógł wykonać wiele przysiadów na jednej nodze.

Złote medale zdobywali w Melbourne, jak podawała prasa ci pływacy, którzy górowali siłą i kondycją. Choćby np. Yorzik zwycięzca w pływaniu 200 m motylkiem.

Teraz więc, aby stać się znanym w świecie pływakiem trzeba posiadać większą siłę mięśni niż dawniej. Szczególnie zaś dotyczy to konkurencji sprinterskich.

OGÓLNA ZASADA WZMACNIANIA MIĘŚNI

Siłę mięśniową rozwija obciążanie mięśni intensywną pracą. Trenerzy radzieccy K. A. INIASEWSKI I B. N. NIKITSKI I, mówią o tym:

„Siłę rozwija się najlepiej ćwiczeniami, których wykonanie wymaga dużego nakładu energii i wysiłku woli“.

Zdanie to warto zapamiętać i dobrze przemyśleć. Np. dzięki silnej woli można podnieść jakiś ciężar nie 20 ale 30 razy. Podobnie też można przepłynąć z maksymalną szybkością jakiś dystans nie dwadzieścia, a powiedzmy 30 razy.

DWIE DROGI

Siłę rozwijamy ćwiczeniami w wodzie i na lądzie. Obie te drogi są jednakowo ważne i żadnej z nich nie należy pomijać.

Rozwijanie siły przez pływanie uczy jednocześnie celowego stosowania siły w wodzie i dostosowuje układ ruchowy pływającego do „szybkich i silnych wysiłków“ w wodzie. Natomiast ćwiczenia na lądzie wzmacniają te grupy mięśniowe, których w wodzie wzmocnić się nie da. Myślę w tym wypadku o mięśniach grzbietu i brzucha. Wzmacnianie tych mięśni jest rzeczą niezmiernie ważną, bo jak wiemy bez silnego tułowia nie można być naprawdę silnym.

Ćwiczenia na lądzie mają jeszcze tę przewagę nad ćwiczeniami w wodzie, że przy ich pomocy można o wiele szybciej i w znacznie większym stopniu wzmacniać mięśnie. Wynika to stąd, że na lądzie dużo łatwiej jest obciążać mięśnie większym wysiłkiem niż w wodzie. Klasycznym tego przykładem może być dźwiganie ciężarów.

PLYWACKIE ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE

Pływanie motylkiem traktowane jest nieraz jako ćwiczenie wzmacniające ramiona. Jest to słuszne, bo pływanie motylkiem wymaga od ramion intensywniejszej pracy i przez to je wzmacnia.

Najczęściej jednak by wzmacniać nogi, bądź ramiona, stosuje się pływanie samymi nogami lub ramionami. Dozowanie tego rodzaju ćwiczeń pływackich była różne. Może to być np. interwałowe pływanie krótkich odcinków (25-50m) albo także pływanie średnich, bądź nawet dłuższych dystansów. W każdym jednak wypadku musi to być pływanie szybkie, obciążające mięśnie intensywną pracą. Nie będę wyszczególniał różnych możliwości dozowania tych ćwiczeń, wspomnę tylko, że zalecałem pływać (w styczniu i lutym) swym zawodnikom 40×25 m samymi nogami lub samymi rękami, jak najszybciej

różnymi stylami — wszechstronnie. Oczywiście nie rezygnowałem z jednoczesnej pracy na sali gimnastycznej — z gimnastyki specjalnej, piłki lekarskiej, z podnoszenia ciężarów itp.

NIECO WSFOMNIEN

Do 1951 r. „reszta“ treningu, wykonywana na lądzie służyła tzw. „ogólnemu rozwojowi fizycznemu“. Robiło się więc trochę gimnastyki, nieco lekkiej atletyki, koszykówki itp. Nazywano to również sportami uzupełniającymi.

Dopiero od 1951 roku zaczynamy stosować tzw. „gimnastykę specjalną“, która poza potrzebą wyrobienia większej ruchomości w stawach, gibkości (tak potrzebnej pływakom) uwzględniła już w poważnej mierze pracę nad rozwojem siły. Trzeba przyznać, że dużym bodźcem do wprowadzenia tej gimnastyki była z jednej strony książka R. KIPUTHA pt. „Schwimming“ a z drugiej doświadczenia radzieckie. Gimnastykę tę stosujemy do dzisiaj.

Jednak jak to często bywa młodzi wybiegają naprzód. Wzięli się oni ochoczo do dźwigania ciężarów i wyżywają się w tego rodzaju ćwiczeniach. Jeden z nich np. Leon Kraska (CWKS) tak oto przygotowywał się do Mistrzostw Hali Krytej w zeszłym roku będąc w Łądku Zdroju nie tylko pływając, ale uprawiał gimnastykę i ćwiczył małymi hantlami o wadze 2,5—3 kg. Chodził na rękach do 60 metrów, a nadto podnosił 18 kilogramowe kamienie (około 30—40 razy) bo nie było czegoś „przyzwoitszego“ do dźwigania. Tę zaprawę lądową zakończył Kraska na dwa tygodnie przed Mistrzostwami Hali, trenując nadal tylko pływaniem.

Jak wiemy na Mistrzostwach (grudzień 56) poprawił znakomicie swe rekordy życiowe w pływaniu 100 i 200 m motylkiem.

Dla ścisłości wspomnę jeszcze, że Marek Petruszewicz ćwiczył podnoszenie niedużych ciężarów w roku 1954, a nawet wcześniej.

Tak więc w ostatnich latach byliśmy świadkami coraz większej intensyfikacji treningu pływackiego i coraz większej troski o rozwój siły zarówno u nas jak i w innych krajach.

A jednak nic nowego na tym świecie. Np. po Olimpiadzie Berlińskiej Amerykanin Peter Fick (Polak z pochodzenia) goszcząc w Warszawie zademonstrował nie tylko doskonałe pływanie, ale i dużą wprawę w walce zapaśniczej wzbudzając tym szacunek zapaśników. Jak pamiętamy Fick był rekordzistą świata, pływał 100 m kraulem w 56,4 sek.

O TYM TEŻ TRZEBA WIEDZIEĆ

Pływacy nieraz już bali się gimnastyki lub innych sportów (poza pływaniem), by czasem nie „uszywnić“ mięśni, bądź ruchów.

Czy takie obawy są uzasadnione i kiedy?

Otóż w swoim czasie trenowani przeze mnie wodnicy, Mroczkowski i Paluch jak tylko zabierali się do gimnastyki przyrządowej (ćwiczenia na poręczach) natychmiast pływali słabiej. Zatracali płynność ruchów w wodzie, występowały u nich objawy rozkoordynowania pracy ramion. Każdorazowo po przerwaniu takiej gimnastyki objawy te zanikały. Oczywiście gimnastyka dająca tak niepożądane skutki była przez nich zawsze po paru lekcjach zarzucona jako szkodliwa. I rzeczywiście pod jej wpływem mięśnie pleców u wymienionych pływaków „twardniały“ i zbijały się w widoczne „wzły“.

Jednak gdy ci sami pływacy uprawiali intensywnie gimnastykę specjalną na sali, a na dodatek ćwiczyli intensywnie piłką lekarską, grali ostro w koszykówkę (wszystko razem około 2 godzin) to gdy

bezpośrednio po tym schodzili na basen, czuli się w wodzie zawsze doskonale.

Biorąc to w rachubę sądziłem wówczas (lata 1952—1955), że „usztyniający“ wpływ gimnastyki przyrządowej spowodowany był przez wadliwe i nieumiejętne jej stosowanie. Przede wszystkim zaś brakowało ćwiczeń „przeciwstawnych“ „rozciągających“ mięśnie.

Wymienieni na wstępie trenerzy radzieccy wspominają również o tym, że intensywne uprawianie gimnastyki, lub ćwiczenie ciężarami może wywołać zaburzenia w koordynacji ruchów w wodzie, albo też w ogóle obniżenie poziomu wyników pływackich.

Jednak dodają oni (zresztą całkiem słusznie), że podobne objawy nie powinny odstręczać pływaków od ćwiczeń wzmacniających bowiem w ogólnym bilansie, znaczny przyrost siły, na dłuższą metę sownicie się opłaca. Zwiększenie siły mięśni staje się bazą do uzskania jeszcze lepszej koordynacji ruchów (stylu) i wyników na jeszcze wyższym poziomie.

Poprawa wyników następuje zwykle w parę tygodni (co najmniej) po zakończeniu zaprawy siłowej. W ten oto sposób myślą o tej sprawie trenerzy radzieccy.

Ostatnim problemem są spotykane nieraz obawy przed tzw. „skróceniem“ mięśni. Np. niektórzy trenerzy boją się z tego powodu zezwalać pływakom dźwigania większych ciężarów ponad 20—30 kg.

Nie wiem czy to jest słuszne. Sądzę, że raczej nie. Ale pod warunkiem, że ćwiczyć ciężarami nale-

że z umiarem, nie siłąc się na wyczyn i stosować jednocześnie dostateczną ilość ćwiczeń „przeciwstawnych“ — „wydłużających mięśnie, „rozluźniających“ itp. Jak wiemy jednym z idealnych wprost ćwiczeń tego rodzaju jest właśnie pływanie.

Nie znamy jeszcze dokładnie wszelkich możliwości doraźnego wpływu na formę — ćwiczeń mocno siłowych, w każdym jednak razie ogólnie przyczynią się one na pewno do polepszenia wyników. Oczywiście okres ciężkiej „zaprawy siłowej“ na lądzie winien się kończyć na kilka tygodni przed terminem poważnych zawodów.

SPRAWY WYŻYCIA SIĘ SFORTEM

Ćwiczenia siłowe zatrudniające intensywnie mięśnie mają dużą wartość emocjonalną. Młodzież lubi wyżyć się „mięśniami“. I to powiedziałbym w różnej postaci — i w wodzie, i na lądzie. Ileż to razy pływacy, których trenowałem, odzyskiwali formę, ba i „radość życia“, przez piłkę nożną, albo koszykówkę, lub dzięki gimnastyce. I to uprawiając te rzeczy o zgrozo (!) tuż przed spotkaniem międzynarodowym. Pływali po takiej „zaprawie“ doskonale.

Jednak nie radzę pływakowi, który nie wie jak reaguje z formą na uprawianie innej dziedziny sportu, uprawiać ją intensywnie na krótko przed poważnymi zawodami.

Takie eksperymentowanie byłoby niemądre.

ZYGMUNT WIELIŃSKI

Final 1500 m. st. dow. w Melbourne

1	2	3	4	5	6	7	8
ROSE (Austral.)	YAMANAKA (Japonia)	BREEN (USA)	GARRETTY (Australia)	SLATER (Kanada)	BOITEUX (Francja)	AOKI (Japon.)	WINRAM (Australia)
1.04,8	1.05,1	1.04,5	1.06,9	1.09,9	1.06,9	1.07,1	1.07,0
2.14,7	2.15,4	2.14,6	2.19,4	2.25,4	2.22,9	2.19,9	2.18,6
3.27,3	3.27,5	3.27,1	3.31,8	3.40,7	3.33,9	3.33,6	3.33,6
4.39,6	4.39,9	4.39,6	4.45,3	4.55,5	4.48,5	4.48,8	4.47,6
5.52,2	5.52,8	5.52,4	5.59,1	6.10,6	6.04,1	6.04,6	6.03,8
7.05,8	7.05,3	7.05,2	7.12,6	7.25,9	7.20,0	7.20,4	7.19,9
8.18,8	8.18,8	8.18,3	8.26,7	8.40,6	8.35,8	8.36,4	8.36,2
9.31,8	9.31,6	9.31,8	9.40,9	9.55,2	9.51,4	9.52,5	9.52,2
10.43,7	10.45,0	10.44,6	10.55,7	11.10,2	11.06,8	11.08,9	11.08,7
11.55,8	11.57,8	11.57,1	12.11,4	12.25,3	12.22,2	12.25,1	12.26,4
13.08,0	13.10,8	13.10,9	13.26,9	13.40,4	13.38,4	13.40,8	13.44,8
14.20,7	14.24,8	14.24,6	14.41,9	14.56,5	14.54,5	14.55,8	15.04,0
15.34,0	15.38,1	15.39,3	15.58,1	16.12,2	16.10,6	16.11,0	16.24,3
16.47,8	16.51,4	16.54,3	16.67,9	17.27,8	17.27,7	17.28,0	17.44,8
17.58,9	18.00,3	18.08,2	18.26,5	18.38,1	18.38,3	18.38,3	19.06,2

Mistrzostwa Warszawy młodzików w skokach

W MISTRZOSTWACH Warszawy w skokach do wody brali udział wychowankowie CWKS, Pałacu Młodzieży i AZS — AWF.

W ciągu roku systematycznej i planowej pracy z młodzieżą trener Bartkowiakowa przygotowała chłopców do klasy drugiej i 4 zawodników w klasie III. Zespół CWKS był najlepiej przygotowany do zawodów.

Na wyróżnienie zasłużyli Czajkowski, Budek, Gawliński oraz Lengiewicz z CWKS, a z Pałacu Młodzieży Kowalewski, Paszek, Nagiel i Czapski. W ciągu krótkiego okresu poczynili oni znaczne postępy. Czajkowski (11 lat) startujący w klasie II zademonstrował dobre przygotowanie techniczne — ładny rozbieg, zdecydowane odbicie i poprawne wejście do wody. Skoki Jurka Kowalewskiego (12 lat) nacechowane są dynamiką, pewnością rozbiegu i wejścia do wody, obaj zapowiadają się na dobrych skoczków.

Sukcesy i zwycięstwa muszą stać się dla wszystkich bodźcem do dalszej pracy, nad doskonaleniem i podnoszeniem swoich umiejętności. Mistrzem w sporcie zostać może tylko ten, kto się nie chełpi pierwzszymi zwycięstwami, kto jest skromny, przyjacielski i lubiany w gronie kolegów. Pamiętać należy też, że sukcesy sportowe tracą wartość, jeżeli to się odbywa kosztem wyników w szkole. Przede wszystkim dobre stopnie na cenzurze, a potem zwycięstwa i tytuły sportowe.

Wyniki techniczne

CHŁOPCY

TRAMPOLINA klasa młodzieżowa 1. Czajkowski R. (CWKS) — 29.69; 2. Nagiel (P.M.) — 29.29; 3. Gawliński (CWKS) — 27.36; 4. Łukomski (P.M.) — 25.55; 5. Miecznikowski (AZS) — 25.05; 6. Gąsowski (AZS) — 24.30; 7. Górecki (CWKS) — 24.05; minimum klasy młodzieżowej osiągnęło 7 zawodników, startowało 17.

Klasa III — 1. Budek (CWKS) — 49.87; 2. Czajkowski K. (CWKS) 46.65; 3. Białobrzeski (CWKS) 45.25; 4. Lengiewicz K. (CWKS) 43.84; 5. Czapski (P.M.) 42.70;

Klasa II — 1. Kowalewski (P.M.) 98.59; 2. Lengiewicz M. (CWKS) 77.91.

WIEŻA klasa III — 1. Kowalewski (P.M.) 39.70; 2. Lengiewicz M. (CWKS) 31.25.

Klasa II (poza konkursem) 1. Paszek (P.M.) 64.17 2. Czajkowski (Start) 48.97

DZIEWCZĘTA

TRAMPOLINA klasa młodzieżowa 1. Zabłocka (CWKS) 32.18.

Punktacja zespołowa: 1. CWKS pkt. 55, 2. Pałac Młodz. pkt. 40, 3. AZS — AWF pkt. 7.

ALEKSANDER REKAS

STARTY i nawroty są nieodłącznymi czynnikami związanymi z osiągnięciem coraz lepszych wyników w pływaniu. Doskonalenie ich jest tak samo ważne jak doskonalenie techniki pływania.

Dobrze wykonany skok startowy, czy też nawrót umożliwia zawodnikowi osiągnięcie lepszego wyniku na zawodach, a w walce z równorzędnym przeciwnikiem niejednokrotnie decyduje o zwycięstwie. W walce o rekordowe wyniki nie może być mowy, by technika startu i nawrotów nie była doprowadzona do perfekcji. Sprawy te są jednak u nas mało doceniane i niewiele poświęca się im uwagi w czasie treningu pływackiego.

W związku z powyższymi obserwacjami poruszamy niektóre zagadnienia związane ze startami i nawrotami oraz z doskonaleniem ich techniki.

STARTY

Celem startu jest nadanie ciału jak największej szybkości początkowej i zachowaniu jak najdłuższego lotu w powietrzu dla wykorzystania znacznie szybszego poruszania się ciała w powietrzu 4 - 5 m/sek., niż w wodzie około 1.83 m/sek. (bierzemy pod uwagę maksymalną szybkość uzyskaną na 100 m. st. dow. mężczyźni - 54,6 sek. łącznie ze startem i dwoma nawrotami).

Na podstawie przeprowadzonych przeze mnie badań odnośnie startów stwierdziłem co następuje:

1. Dla zabezpieczenia startu należy wykonywać starty, w czasie których zanurzenie do wody nastąpi pod kątem zbliżonym do 30 stopni.

2. U mężczyzn jak i kobiet istnieją zasadnicze różnice w długości poślizgu i czasie startów w zależności od sposobu pływania.

Na podstawie wyników badań ułożono stopnie klasyfikacyjne startów dla poszczególnych sposobów pływania u mężczyzn i kobiet, wynikające z poziomu pływania w Polsce w roku 1951 (tabela nr 1).

W doskonaleniu techniki startów zwracamy dużą uwagę na pozycję startową zawodnika. Spotykamy najróżnorodniejsze odmiany pozycji startowej, a w szczególności u czołowych zawodników (fot. nr 1). Zawodnik nie zawsze przyjmuje pozycję startową odpowiadającą jego cechom indywidualnym. Należy więc dobrać zawodnikowi taką pozycję startową, która przy zachowaniu jego właściwości fizycznych pozwoli zapewnić mu wykonanie jak najbardziej ekonomicznego, efektywnego i szybkiego startu (należy uwzględnić szybkość reakcji zawodnika i pod tym kątem dostosowywać pozycję startową).

Powszechnie wiadomo, że okres przetrzymania zawodników w pozycji startowej zależy od nich samych (od możliwości dość szybkiego przejścia do pozycji startowej) oraz od startera. Stąd nieraz zdarza się, że zawodnicy startują nieprzygotowani albo startują po

przetrzymania przez startera, tj. w okresie, kiedy stopień ich uwagi i skupienia maleje.

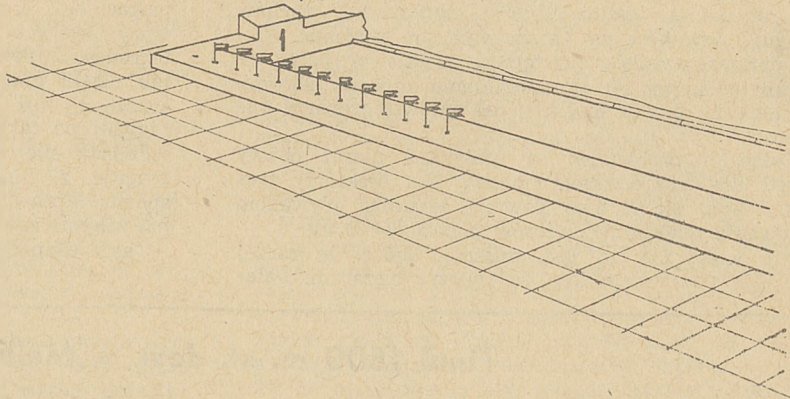
Uwaga zawodnika powinna być raczej skupiona na czynności mającej za chwilę nastąpić startu, niż na wsłuchiowaniu się w sygnał.

Szczególną uwagę zwracamy na wyćwiczenie siły i kierunku odbicia oraz koordynacji odbicia z wymachem ramion. Czynniki te mają decydujący wpływ na wykonanie odpowiednio długiego lotu ciała w powietrzu i na długość poślizgu w wodzie.

Koordinację jak i poszczególne elementy techniki startu możemy ćwiczyć i doskonalić oddzielnie przez stosowanie odpowiednich ćwiczeń pomocniczych.

Do ćwiczeń tych należą:

1. z pozycji startowej skok w dal na nogi z równoczesnym wymachem ramion w górę (jak w czasie startu),



Rys. 1

2. skok startowy przez drążek (linkę) umieszczony na odpowiedniej odległości od miejsca startu,

3. skok startowy przez drążek (linkę) umieszczony na odpowiedniej wysokości od powierzchni wody (miejsca startu),

4. skok startowy na czas z pozycji - ramiona wyprostowane za głową (na przedłużeniu tułowia), dłonie połączone kciukami,

W czasie poślizgu w wodzie kończyny nie wykonują żadnych ruchów. Oznaczamy długość poślizgu (miejsce wyrzucenia ciała na powierzchnię wody)

5. z normalnej pozycji startowej, skok startowy jak w ćwiczeniu nr 4.

6. skok startowy na sygnał (na czas z oznaczeniem odpowiedniej długości poślizgu) i krótkim sprintem na określoną odległość. Czas mierzymy od momentu sygnału do pierwszego ruchu ramienia (ramion). Długość poślizgu ustalamy przez umieszczenie co 1/2 metra na krawędzi pływalni znaków kon-

trolnych (rys. 1). Ćwiczenie to pozwoli zorientować się o szybkości i długości startu. W oparciu o „tabelę klasyfikacyjną” będziemy mogli porównać osiągnięte wyniki i pracować nad ich polepszeniem,

7. z różnych pozycji wyjściowych skoki startowe na czas z oznaczeniem długości poślizgu. Ćwiczenie to ma na celu dobranie zawodnikowi odpowied-

niej pozycji startowej z uwzględnieniem czasu reakcji na sygnał,

8. w doskonaleniu startu na grzbiecie stosujemy ćwiczenia podane w punkcie 2,3,4,5,6 i 7.

W nauczaniu i doskonaleniu startów do poszczególnych sposobów pływania ćwiczymy osobno poślizg ruchy ramion, nóg oraz łączenie tych elementów razem. Nauczanie i doskonalenie wymienionych elementów powinno być zawsze wykonywane w połączeniu ze startem.

We wszystkich podanych ćwiczeniach zwracamy uwagę na wyrobienie u ćwiczących wycucia najwłaściwszego momentu do rozpoczęcia pierwszych ruchów w zanurzeniu. Ruchy ramion rozpoczynamy wówczas, gdy szybkość poślizgu jest równa średniej szybkości pływania na dystansie. Chodzi głównie o to, by ćwiczący zdawał sobie sprawę z głębokości zanurzenia w poślizgu oraz, by w związku z tym wiedział w jakim momencie należy rozpocząć pierwsze ruchy. Ćwiczeniom tym musimy poświęcić wiele czasu i uwagi,

tab. 1

Sposób pływania	Stopnie klasyfikacyjne startów w metrach i sekundach -					
	dostateczny		dobry		bardziodobry	
	długość	czas	długość	czas	długość	czas
Mężczyźni						
dowolny	55 - 6	13 - 15	6 - 7,5	15 - 17	7,5 - 8,5	17 - 19
klasyczny	5 - 6	15 - 17	6 - 7	17 - 19	7 - 8	19 - 21
motylkowy	5 - 6	14 - 16	6 - 7	16 - 18	7 - 8	18 - 20
grzbietowy	3,5 - 4	14 - 16	4 - 5	16 - 17	5 - 6	17 - 18
Kobiety						
dowolny	4,5 - 5,5	13 - 15	5,5 - 6,5	15 - 17	6,5 - 7,5	17 - 19
klasyczny	4 - 5	14 - 16	5 - 6	16 - 18	6 - 7	18 - 21
motylkowy	4,5 - 5,5	14 - 16	5,5 - 6,5	16 - 18	6,5 - 7	18 - 20
grzbietowy	3 - 3,5	14 - 16	3,5 - 4	16 - 17	4 - 5	17 - 19



Alimy awroty

gdź bez częstego treningu nie osiągniemy prawidłowego wykonania poślizgu w wodzie z ruchami kończyn, a tym samym zachowania lub zwiększenia szybkości nadanej ciału przez odbicie.

NAWROT Y

Celem nawrotu jest jak najszybsza zmiana kierunku w czasie pływania, wykonana przy pomocy obrotu ciała i

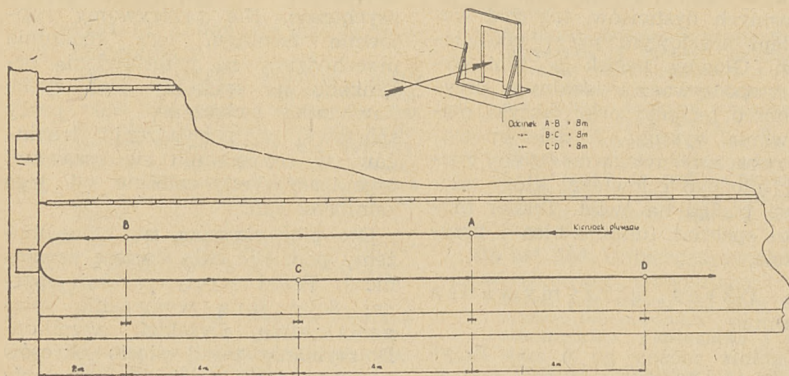
szym wykonaniem obrotu, przy zajęciu dogodnej pozycji dla odbicia oraz przy zachowaniu większej długości poślizgu.

Na podstawie wyników tych badań ułożono tabelkę (stopnia klasyfikacyjnego) nawrotów dla mężczyzn i kobiet, wynikającą z poziomu pływania w Polsce w roku 1951 (tabelka nr 2).

Doświadczenia z praktyki wykazują, że najlepiej i najszybciej możemy nauczyć i doskonalić nawroty, stosując metodę części. Polega ona na nauczaniu poszczególnych elementów składowych nawrotu oddzielnie, a następnie kolejnym łączeniu dla danego sposobu pływania.

W związku z powyższym stosujemy następującą kolejność nauczania:

1. Ćwiczenia odbicia się od ściany, poślizgu w wodzie i właściwego wynurzenia się odpowiednimi ruchami dla danego sposobu pływania.



Rys. 2

odbicia się nogami od ściany pływalni.

W praktyce pływackiej, nawroty wykonuje się dookoła jednej osi ciała lub równocześnie dookoła kilku osi. Szybkość obrotu ciała zależy od wielkości siły i odległości poszczególnych części ciała od osi obrotu. Szybkie zbliżenie oddzielnych części ciała do osi obrotu (skulenie się), przyspiesza obrót. Przy obrocie w pozycji skulonej opór wody znacznie się zmniejsza. Nie znaczy to, że obrót w wodzie może również ułatwiać opór wody. Tak dzieje się w momencie wykonywania obrotu przy ścianie pływalni.

Istnieje ścisły związek pomiędzy szybkością pływania a szybkością wykonywania nawrotów. Im większa szybkość pływania na danym odcinku, tym szybsze wykonanie obrotu i nawrotów. Rozpatrując zaś nawroty na grzbiecie z punktu widzenia sposobu wykonania („odkryte” — wokół pionowej osi ciała, „kryte” wokół poprzecznej osi ciała) stwierdzono godną podkreślenia, zdecydowaną przewagę nawrotów „krytych” — tzw. koziołkowych nad „odkrytymi” wyrażającą się od 0,3—0,5 sek. szyb-

2. Ćwiczenie samego obrotu w zależności od sposobu pływania, wykonania wdechu i osi obrotu.

3. Ćwiczenie samego obrotu w połączeniu z odbiciem, poślizgiem w wodzie i właściwymi ruchami związanymi z wynurzeniem się ciała w odniesieniu do danego sposobu pływania.

4. Ćwiczenia szybkiego i właściwego podpłynięcia do ściany pływalni.

5. Ćwiczenie podpłynięcia do ściany z wykonaniem samego obrotu.

6. Łączenie wszystkich elementów w jedną całość tj. właściwy nawrót zależy od sposobu pływania, wykonywania wdechu i od osi obrotu.

Koordinację jak i poszczególne elementy techniki możemy ćwiczyć i doskonalić oddzielnie przez stosowanie odpowiednich ćwiczeń pomocniczych.

Do ćwiczeń tych należą:

1. z określonej odległości podpłynięcia na czas do ściany pływalni z dotknięciem jej określonym ramieniem (ręka).

2 z odległości 2 m od ściany pływalni, odbić się nogami od dna, przejść do poślizgu i wykonania na czas samego obrotu,

3. z określonej pozycji odbicie się nogami od ściany pływalni — poślizg (bez ruchu kończyn) na odległość 4 m; mierzymy czas poślizgu od momentu odbicia,

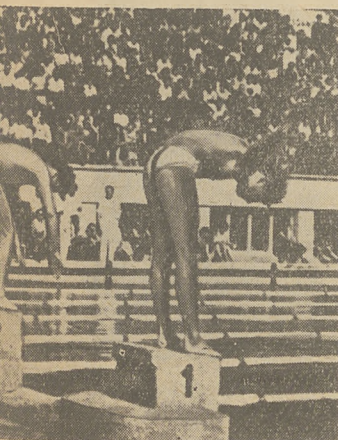
4. z określonej pozycji, odbicie się nogami od ściany pływalni — poślizg (z właściwymi dla danego sposobu pływania ruchami kończyn) z krótkim sprintem na oznaczoną odległość; mierzymy czas poślizgu od momentu odbicia,

5. z odległości 6 — 8 m podpłynięcie do ściany pływalni z pełną szybkością, wykonanie obrotu i poślizg z właściwymi dla danego sposobu pływania w zanurzeniu ruchami kończyn. Ćwiczenie to wykonujemy na czas. Mierzymy czas samego obrotu (od momentu dotknięcia ściany pływalni do momentu odbicia się — oderwania stóp), czas i długość poślizgu (od momentu odbicia się do momentu pierwszego ruchu ramienia — ramię) oraz czas całego nawrotu (od momentu dotknięcia ściany pływalni do momentu pierwszego ruchu ramienia — ramię po odbiciu). Długość poślizgu ustalamy przez umieszczenie co 1/2 metra krawędzi pływalni znaków kontrolnych wzerników (rys. 2). Ćwiczenie to pozwoli zorientować się o szybkości poszczególnych elementów nawrotu, jak i nawrotu w całości. W oparciu o „tabelę klasyfikacyjną” będziemy mogli porównywać osiągnięte wyniki i pracować nad ich polepszeniem.

W celu określenia szybkości (przyspieszenia) jaką daje dobrze wykonany nawrót w stosunku do szybkości pływania na dystansie, wykonujemy następującą próbę. Mierzymy czas na trzech odcinkach 8-metrowych patrzac przez specjalne wzerniki celem dokonania dokładniejszego pomiaru (rys. 2). Pierwszy odcinek 8-metrowy (punkty A i B) znajduje się w odległości 10 m. od ściany pływalni. Drugi odcinek (punkty B — C) znajduje się w odległości 2 m przed ścianą pływalni i 6 m po nawrocie. Trzeci odcinek 8-metrowy (punkty C — D) to odległość od 6 metrów po nawrocie. Obliczamy średnią arytmetyczną szybkości dwóch „skrajnych” 8-metrowych odcinków (odcinki A — B i C — D) i porównujemy ją z czasem środkowego odcinka B — C (czas: 2 m + nawrót + 6 m). Różnica wyników pomiędzy średnią arytmetyczną dwóch skrajnych odcinków i czasem środkowego odcinka pomiarów da nam odpowiedź jaką względną korzyść (przyspieszenie) daje nam nawrót w stosunku do szybkości na dystansie.

Poruszane przez nas zagadnienie i przytoczone niektóre ćwiczenia umożliwiające, doskonalenie startów i nawrotów na pewno nie wyczerpują tego wiecznie aktualnego problemu. Koledzy trenerzy zapewne dysponują innymi ćwiczeniami, które warto by poruszyć na łamach naszego miesięcznika.

mgr JAN JAWORSKI



tab. 2

	Stopnie klasyfikacyjne nawrotów w metrach i sekundach								
	dostateczny		dobry		bardzo dobry				
	czas obrotu	długość poślizgu	czas nawrotu	czas obrotu	długość poślizgu	czas nawrotu	czas obrotu	długość poślizgu	czas nawrotu
Mężczyźni	15 14	30	26 25	14 10	35	26 25	10 i po niżej	45	26 25
Kobiety	16 15	30	28 26	15 14	35	28 26	14 i po niżej	40	28 26

Trening na całe życie

Poniżej drukujemy z nieznacz-
nym skrótem tłumaczenie artyku-
łu trenera węgierskiego Imre Sa-
rossiego, opublikowanego w je-
dnym z lutowych numerów buda-
peszteńskiego „Sportu”. Dziwne
były losy tego artykułu. Napisany
został w 1953 roku i przeczekał 4
lata nim ujrzał światło dzienne.
Co było tego powodem? Otóż Sa-
rossi wyraził w swej pracy inne
poglądy, sprzeczne z zasadami
przyjętego przez Węgierską Sekcję
Sportu Pływackiego czterookreso-
wego planu treningowego.

Mimo długiego czasu, jaki upłynął
od napisania artykułu nie stracił
on nic ze swej aktualności. Prze-
ciwnie — wyniki olimpiady w
Melbourne w pełni potwierdziły
tezy autora. Fraser, Crapp, Hen-
ricks, Yorzik rozpoczynali pływać
od wczesnego dzieciństwa w wie-
ku 4 — 5 lat. Również ich sposób
przygotowania się do zawodów
zgodny jest z ideą Sarossiego. Od-
dajemy głos autorowi:

W moim pojęciu plan treningo-
wy, a właściwie cykl szkolenia,
musi być rozłożony na cały okres
dzieciństwa i młodości. Tylko tak-
ie podejście gwarantuje uzyskanie
wysokich wyników. Cały cykl dzie-
limy na pięć okresów:

1 Okres przygotowawczy

Okres ten obejmuje dzieci w
wieku od 4 do 8 lat. W tym wie-
ku dzieci zapoznają się z pływa-
niem. Pierwszeństwo mają tu dzie-
ci o ułatwionym dostępie do pły-
wań względnie wód otwartych.
Przez kąpiel i zabawę w wodzie
dzieci oswajają się z tym żywio-
łem, co ma ogromne znaczenie na
ich ewentualne przyszłe uprawia-
nie pływania. Z wielu kąpiących
się i pływających już dzieciaków
łatwo jest wybrać najzdolniejszych,
najbardziej nadających się na
przyszłych mistrzów.

2. Okres podstawowy

Okres ten jest już znacznie dłuż-
szy i obejmuje wiek od 8 do 16
lat. Jest to okres zasadniczy dla
przyszłych rezultatów. W tym cza-
sie zwracamy główną uwagę na
kształtowanie psychiki swych wy-
chowanków, ich siły, woli i am-
bicji. Przy nieustannej współpracy
z lekarzem tak dawkujemy jako-
ściowo i ilościowo trening oraz
częstotliwość startów, by orga-
nizm stawał się coraz bardziej
przygotowany na czekające go
zadania. W okresie tym najważ-
niejszym zagadnieniem jest wycho-
wanie zawodnika.

3. Okres dojścia do formy

Okres ten trwa od 17 do 22 lat.
W okresie tym koncentrujemy się
na utrzymaniu zdobyczy poprze-
dniego okresu i dalszym ich roz-
wijaniu. Trener winien już znać
doskonale indywidualność zawo-
dnika. Musi zdawać sobie sprawę z
aktualnych granic jego możliwości.
Zależnie od powyższych musi być
opracowana pewna systematyka
treningu danego zawodnika oraz
wypracowanie dawkowania prze-
pływanych dystansów, tak pod wz-
ględem ilościowym jak i jakości-
owym. Główny nacisk w tym ok-
resie spoczywa na idealnym przy-
swojeniu techniki oraz taktyki roz-
grywania wyścigu. W dalszym cią-
gu zwracamy uwagę na ogólny roz-
wój młodego człowieka, który zdo-
bywa pogląd na świat. Trener mu-
si tu spełniać funkcje ojca i przy-
jaciela.

4. Okres utrzymywania formy

Ogólnie można go u nas liczyć
od 22 lat. Tu już trener z zawo-
dnikiem musi stanowić jedną zgra-
ną całość. Trener musi znać przy-
zwyczajenia, słabości swego zawo-
dnika. Pływak w tym okresie jest
już dojrzały technicznie i taktycz-
nie. Zdaje sobie sprawę, iż nakłada
na niego obowiązki, że praca nad
polepszeniem wyników wymaga u-
mormowanego sposobu życia, który
zapewni mu osiągnięcie rezultatów
przez dłuższy okres. Trener i za-
wodnik muszą zwracać uwagę na
najdelikatniejsze szczegóły techni-

ki stylu oraz taktyki. W tym okre-
sie bowiem trwa walka o ułamki
sekundy i wszystko, co może wpły-
wać na osłabienie wyniku winno
być usunięte. Decydującym czyn-
nikiem w tym okresie staje się
siła woli. Tak bowiem trening jak
i starty wymagają dużej koncen-
tracji i woli zwycięstwa.

5. Okres końcowy

Okres ten następuje po zakoń-
czeniu kariery zawodniczej. Trud-
no tu określić moment końca ka-
riery. U wielu zawodników jest on
tak różny, jak różne są ich indy-
widualności. W okresie tym należy
zabezpieczyć osiągnięte zdobycze
psychiczne. Nie przerywamy rap-
townie treningu, lecz spokojnie
przechodzimy na przedstawienie or-
ganizmu na spokojny tryb życia.
Zawodnika włączamy do pracy
sportowej w prowadzeniu trenin-
gów, w zajmowaniu się sprawami
organizacyjnymi, zależnie od jego
zainteresowań.

Oto pięć okresów, na które mo-
żemy podzielić całą karierę zawo-
dniczą. Przed wyczynowcami obec-
nej doby stoją wymagania osią-
gania stale wysokich wyników.
Dotrzymanie zasad pięciu okresów
treningu jest podstawą sprostania
tym wymaganiom. Trening według
tych zasad zapewnia skuteczne
przygotowanie do wielkich imprez
w ciągu 4 — 5 tygodni.

Muszę zaznaczyć, że mogą zda-
rzyć się wyjątki, osiągnięcia wy-
sokiej formy przez zawodników,
którzy przeskoczyli pierwszy lub
drugi okres. Prowadzenie tych za-
wodników wymaga wówczas wy-
jątkowej uwagi i opieki.

opr. T. OLSZAŃSKI



Sarossi już od dawna wprowadza w czyn swoje teorie. Oto jedna z jego wychowanki — Ilona Novak prowadzi zajęcia z grupą dzieci na pływalni Św. Małgorzaty.

Magiar Foto.

Zmiany przepisów w skokach do wody

W DNIACH 5 i 6 października 1956 r. odbyło się posiedzenie Międzynarodowego Komitetu Skoków do Wody, na którym przedyskutowano wnioski dotyczące zmian przepisów zgłoszone przez Austrię, Wielką Brytanię, Szwecję i Stany Zjednoczone. W wyniku obrad Międzynarodowy Komitet Skoków do Wody zdecydował się na szereg doniosłych zmian, wobec których Kongres FINA zajął ostatecznie następujące stanowisko:

Do art. 67. Zmieniono jego brzmienie następująco:

Przed każdym skokiem sędzia główny zarządza ogłoszenie nazwiska zawodnika i skoku jaki ma wykonać w języku danego kraju. Numer skoku, który ma być wykonany i sposób należy pokazać na tablicy, która byłaby widoczna zarówno dla skoczków jak i sędziów.

Do art. 77. Wprowadzono następujące wyjaśnienie 1/2 art. 50 Statutu FINA:

Dozwolone jest dawanie wskazówek jedynie w przerwie między skokami, a nie gdy skoczek znajduje się na skoczni.

Do art. 95 (d). Zgodzono się na dodanie nowego przepisu o następującym brzmieniu:

Jeżeli w jakimkolwiek skoku skoczek dotknie krawędzi skoczni lub z niej zbroczy oznacza to i.t.d.

Do art. 95 (d). Przyjęto następującą modyfikację przepisu:

Skoczkowi, który nie wykonał podporu a czyni to po raz drugi należy odjąć 2 pkt jako następstwo nie osiągnięcia podporu za pierwszym razem.

Do art. 95 (e). Postanowiono wykreślić zdanie:

Z wyjątkiem wykonywania śrub ramiona muszą być wyprostowane

Do art. 95 (e). Postanowiono zmodyfikować przepis o pomniejszaniu not na:

od 1 do 3 punktów.

Do art. 95 (i). Przyjęto następujące wyjaśnienie:

Jeżeli ramiona są wyciągnięte ponad głowę w momencie wejścia do wody na nogi ocena maksymalna winna wynosić do 4,5 pkt.

Do art. 97. Wprowadzono zmianę w ostatnim zdaniu na:

zainstalowane pod kątem nie przekraczającym 1 stopnia w odniesieniu do poziomu.

Do art. 98. Dotychczasowy przepis postanowiono zastąpić następującym sformułowaniem:

Najmniejsze wgłębienie niecki mierzone w linii prostopadłej ze środka przedniej krawędzi deski winno być —

	dla 1 m	dla 3 m
o głębokości wody	3,0 m	3,5 m
o odległości w przód	5,3 m	6,2 m
o odległości w tył	—	—
o odległości z każdego boku	2,2 m	2,7 m

Kąt nachylenia począwszy od dna zmniejszenia głębokości na zewnątrz tej minimalnej przestrzeni w żadnym wypadku nie może przekraczać 45 stopni w odniesieniu do poziomu.

Najmniejsza przestrzeń zabezpieczająca od przeszkód przy mierzeniu jak poprzednio winna posiadać —

odległość	od tylnej ściany basenu
„	od przedniej ściany basenu
„	z każdego boku
„	od środka sąsiedniej platformy
„	od pułapu gzymsowego

Do art. 99. Dotychczasowy przepis zastąpiono następującym sformułowaniem:

Konkurs skoków z trampoliny dla mężczyzn i kobiet obejmuje 5 skoków obowiązkowych i 5 skoków dowolnych (wybranych z 5-ciu grup). Skokami obowiązkowymi są: 1 Skok zwykły w przód. 2 Skok zwykły w tył. 3 Skok Auerbach'a. 4 Skok odwrócony. 5 1/2 śruby w przód. Skoki obowiązkowe można wykonywać w pozycji kucznej, lamanej lub wyprostowanej.

Do art. 100. Dotychczasowy przepis zmodyfikowano następująco:

Jeżeli jest więcej niż 16-tu zawodników przeprowadza się zawody eliminacyjne, półfinałowe i finałowe.

Zawody eliminacyjne obejmują skoki z grup I, III i V plus skok wybrany z jakiegokolwiek grupy.

Po zawodach eliminacyjnych 16-najlepszych rezultatów uprawnia do współzawodniczenia w półfinałach. W czasie półfinałów każdy z tych 16-tu zawodników wykonuje skoki z grup II i IV plus skok wybrany.

Po półfinałach 8 najlepszych rezultatów uprawnia do współzawodniczenia w finałach. Każdy z 8 finalistów wykonuje 3 skoki wybrane z grup jakie mu pozostały. Zwycięzca zostaje wyłoniony na podstawie sumy punktów przyznanych za wykonanie 10 skoków.

Do art. 102. Wprowadzono następującą modyfikację:

zaleca się aby 10 metrowe platformy mierzyły co najmniej 6 m długości.

Do art. 104. Dotychczasowy przepis zmodyfikowano następująco:

Najmniejsze wgłębienie niecki mierzone w linii prostopadłej ze środka przedniej krawędzi platformy winno być —

	dla 5 m	dla 10 m
o głębokości wody	3,8 m	4,5 m
o odległości w przód	7,0 m	10,5 m
o odległości w tył	—	—
o odległości z każdego boku	3,0 m	3,0 m

Kąt nachylenia począwszy od dna zmniejszenia głębokości na zewnątrz tej minimalnej przestrzeni w żadnym wypadku nie może przekraczać 45 stopni w odniesieniu do poziomu.

odległość	od tylnej ściany basenu
„	od przedniej ściany basenu
„	z każdego boku
„	od środka sąsiedniej platformy
„	od pułapu gzymsowego

Najmniejsza przestrzeń zabezpieczająca od przeszkód przy mierzeniu jak poprzednio winna posiadać —

Do art. 105. Zachowując dotychczasowe postanowienia artykułu dotyczące programu skoków z wieży dla mężczyzn przyjęto następu-

jące warunki przy przeprowadzaniu konkursu:

Jeżeli jest więcej niż 16 zawodników przeprowadza się zawody eliminacyjne, półfinałowe i finałowe.

Zawody eliminacyjne obejmują 4 skoki z ograniczeniem dowolnie wybrane przez skoczka.

Po zawodach eliminacyjnych 16 najlepszych rezultatów uprawnia

	dla 1 m	dla 3 m
1,5 m	1,5 m	
7,5 m	9,0 m	
2,5 m	3,5 m	
2,0 m	2,5 m	
4,6 m	4,6 m	

do współzawodniczenia w półfinałach. W czasie półfinałów każdy z tych 16 zawodników wykonuje pozostałe 2 skoki z ograniczeniem oraz 1 skok bez ograniczenia.

Po półfinałach 8 najlepszych rezultatów uprawnia do współzawodniczenia w finale. Każdy z 8 finalistów wykonuje 3 skoki bez ograniczenia. Zwycięzca zostaje wyłoniony na podstawie sumy punktów przyznanych za wykonanie 10 skoków.

W skokach z wieży kobiet obowiązują dotychczasowe postanowienia.

Do art. 108 i 109. Innowacja tabel w skokach do wody to — jednolita numeracja dla trampoliny i wieży, zniesienie dotychczasowych zastrzeżeń w skokach dla kobiet i skreślenie skoków na nogi.

Grupa I Skoki przodem w przód

Tabele numeruje się następująco:

Grupa I Skoki przodem w przód nr 100, 101, 102 itd

Grupa II Skoki tyłem w tył nr 200, 201, 202 itd.

Grupa III Skoki przodem w tył nr 300, 301, 302 itd.

Grupa IV Skoki tyłem w przód nr 400, 401, 402 itd.

Grupa V Śruby nr 510, 511, 512 itd.

Grupa VI Skoki z podporu nr 600, 601, 602 itd.

(Jedynie dla skoków z wieży).

Skoki grup od I—IV posiadają następujące wspólne odpowiedniki:

Skoki zwykle	odpowiednik	00
Salta	„	01
1 1/2 salta	„	02
podwójne salto	„	03
2 1/2 salta	„	04
salto w locie	„	11
1 1/2 salta w locie	„	12

Skoki w grupie V posiadają następujące wspólne odpowiedniki —

śruby w przód	odpowiedniki	10—16
śruby w tył	„	20—27
śruby Auerbach'a	„	30—36
śruby odwrócone	„	40—42

Postanowienia uchwalone przez Kongres FINA otwierają nową kar-

tę w rozwoju skoków do wody. Już tegoroczne III Międzynarodowe Igrzyska Sportowe Młodzieży w Moskwie winno to potwierdzić.

EDWARD GÓRCZEWSKI
Przewodniczący Komisji Skoków do Wody

TABELA KLASYFIKACYJNA SKOKÓW DO WODY

(obowiązująca od 1.III.57.)

A. Trampolina.

Kategoria	Suma współczynn. trudności dla skoków z ogr.	Klasa sportowa	Ilość skoków obowiązkowych	Najwyższy współ. trudności w skokach dowol.	Ilość skoków dowolnych	Ilość punktów potrzebna dla uzyskania klasy	Ilość punktów uprzedniająca do startu w klasie wyższej	U w a g i
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Mężczyźni	—	Mistrz	5	—	5	145,00	—	Program olimpijski
" "	—	I	5	—	5	125,00	—	" "
" "	—	II	5	2,2	3	74,00	82,00	Skoki obowiązkowe wg pr. olimpijskiego
" "	—	III	3	2,0	3	48,00	54,00	" " " " " " " z grup I, II, IV
" "	—	Młodz.	2	1,7	2	23,00	27,00	" " " " " " " z grup I, IV
Kobiety	—	Mistrz	5	—	5	123,00	—	Program olimpijski
" "	—	I	5	—	5	100,00	—	" "
" "	—	II	5	2,0	3	57,00	64,00	Skoki obowiązkowe wg pr. olimpijskiego
" "	—	III	3	1,8	3	35,00	40,00	" " " " " " " z grup I, II, IV
" "	—	Młodz.	2	1,6	2	19,00	22,00	" " " " " " " z grup I, IV

Uwaga: Jeżeli jest więcej niż 16-tu zawodników przeprowadza się zawody eliminacyjne, półfinałowe i finałowe. Zawody eliminacyjne w kl. M. i I obejmują 4 skoki z ograniczonej sumy współcz. trudn. (poz. 2 tabeli). Zawody półfinałowe w kl. M. i I obejmują 2 skoki z ograniczonej sumy współcz. trudn. plus skok bez ograniczenia.

Zawody finałowe w kl. M. i I obejmują 3 skoki z grup jakie pozostały bez ograniczenia współcz. trudności. Jeżeli jest więcej niż 12-cie zawodniczek przeprowadza się zawody eliminacyjne i finałowe. Zawody eliminacyjne w kl. M. i I obejmują 3 skoki z ogranicz. sumy współcz. trudn. plus skok bez ograniczenia współ.

Zawody finałowe w kl. M. i I obejmują 2 skoki z grup jakie pozostały bez ogranicz. współcz. trudności. Klasę w skokach zdobywa się z chwilą uzyskania wyniku bez względu na wiek. Wynik na Mistrza Sportu musi być uzyskany 2-krotnie w okresie 2 lat.

B. Wieża.

Kategoria	Suma współczynn. trudności dla skoków z ogr.	Klasa sportowa	Ilość skoków z ograniczen.	Najwyższy współ. trudn. w skokach bez ogranicz.	Ilość skoków bez ogranicz.	Ilość punktów potrzebna dla uzyskania klasy	Ilość punktów uprzedniająca do startu w klasie wyższej	U w a g i
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Mężczyźni	11	Mistrz	6	—	4	140,00	—	Program olimpijski
" "	11	I	6	—	4	119,00	—	" "
" "	7	II	4	2,2	2	55,00	61,00	
" "	5	III	3	2,0	2	39,00	43,00	
" "	3	Młodz.	2	1,7	1	18,00	21,00	
Kobiety	5,5	Mistrz	3	—	3	74,00	—	Program olimpijski
" "	5,5	I	3	—	3	54,00	—	" "
" "	3,5	II	2	2,0	2	28,00	32,00	
" "	3,0	III	2	1,8	1	16,00	18,00	
" "	2,3	Młodz.	2	—	0	8,00	9,00	

Uwaga: 5 skoków obowiązkowych programu olimpijskiego: 1. skok zwykły w przód; 2. skok zwykły w tył, 3 skok Auerbach'a; 4 skok odwrócony; 5. pół śruby w przód (pozycje dowolne).

Jeżeli jest więcej niż 16-tu zawodników(czek) przeprowadza się zawody eliminacyjne, półfinałowe i finałowe. Zawody eliminacyjne w kl. M. i I obejmują 3 skoki obow. z grupy I, III, V plus skok wybrany z jakiegokolwiek grupy.

Zawody eliminacyjne w kl. II obejmują 2 skoki obow. z grup I, III plus skok wybrany z jakiegokolwiek grupy. Zawody półfinałowe w kl. M, I i II obejmują 2 skoki obow. z grup II, IV plus skok wybrany z jakiegokolwiek grupy.

Zawody finałowe w kl. M. i I obejmują 3 skoki z grupy jakie pozostały bez ograni. współczynn. trudności. Zawody finałowe w kl. II obejmują 2 skoki z grup jakie pozostały o ogranicz. współcz. trudn. (poz. 5 tabeli). Klasę w skokach zdobywa się z chwilą uzyskania wyniku bez względu na wiek. Wynik na Mistrza Sportu musi być uzyskany 2-krotnie w okresie 2 lat.

REKORDY EUROPY

na dzień 31. 12 1956 r.

MĘŻCZYŹNI

styl dowolny

100 m	55,8	(25 m)	Jany, Francja	47 r.
200 m	2.03,4	(25 y)	Wardrop, Anglia	55 r.
400 m	4.29,1	(25 m)	Östrand, Szwecja	56 r.
800 m	9.38,2	(50 m)	Boiteux, Francja	52 r.
1500 m	18.36,9	(50 m)	Zabonszky, Węgry	56 r.
4x100 m	3.48,4	(25 m)	ZSRR	56 r.
4x200 m	9.24,5	(25 m)	ZSRR	56 r.

styl klasyczny

100 m	1,09	(25 m)	Fritsche, NRD	55 r.
200 m	2.33,0	(25 m)	Juniczew, ZSRR	56 r.

styl motylkowy

100 m	1.02,0	(33,3 m)	Tumpek, Węgry	54 r.
200 m	2.18,3	(25)	Mäsel, NRF	56 r.

styl grzbietowy

100 m	1.02,1	(25 m)	Bozon, Francja	55 r.
200 m	2.18,3	(25)	Bozon, Francja	53 r.

styl zmienny

400 m	5.15,4	(25)	W. Strużanow, ZSRR	54 r.
4x100 m	4.14,8	(25)	ZSRR	56 r.

KOBIECY

styl dowolny

100 m	1.04,0	(25 m)	Gastelaars, Holandia	56 r.
200 m	2.21,7	(25 m)	Hveger, Dania	38 r.
400 m	4.58,0	(25 m)	Schimmel, Holandia	56 r.
800 m	10.42,4	(50 m)	Gyenge, Węgry	53 r.
1500 m	20.22,8	(50 m)	Koster, Holandia	56 r.
4x100 m	4.24,4	(50 m)	Węgry	52 r.

Styl klasyczny

100 m	1.18,2	(Limit)	den Haan, Holandia	56 r.
200 m	2.46,4	(25 m)		

styl motylkowy

100 m	1.10,5	(25 m)	A. Vorbij, Holandia	56 r.
200 m	2.42,3	(25 m)	Lagerberg, Holandia	56 r.

styl grzbietowy

100 m	1.10,9	(25 m)	Kint, Holandia	39 r.
200 m	2.35,3	(25 m)	Wielema, Holandia	50 r.

styl zmienny

400 m	5.38,9	(25 m)	M. Kok, Holandia	56 r.
4x100 m	4.53,1	(25 m)	Holandia	56 r.

NRF Podczas zawodów pływackich w Bremie, najlepszy grzbieciści Niemiec Ekkhard Miersch przepłynął 100 m w świetnym czasie — 1.04.3.

Rozegrany w Hanowerze turniej piłki wodnej zakończył się zwycięstwem reprezentacji Magdeburga. Wyniki: Hamm (NRF) — Barmen (NRF) — 6:3 (4:2) Magdeburg (NRD) — Hanower (NRF) 9:6; Magdeburg — Hamm 7:2 (3:1) Hanower — Barmen 8:4; Hanower — Hamm 5:1 (1:1) Magdeburg — Barmen 8:2.

Międzypaństwowe spotkanie NRF — Anglia 111:79 rozegrane w Hildesheim (25 m) przyniosło ponowne zwycięstwo Margaret Edwardo nad Helgą Schmidt na 100 m grzb. (1.13.1. — 1.13.7). Mistrzyni olimpijska Judy Grinham nie startowała.

Ciekawsze wyniki: **Mężczyźni** — 200 mot. — Weber (NRF) — 2.23.8 (rekord NRF) 2. Symonds (A) — 2.29.2; 3. Mäsel (NRF) — 2.34.6;

100 dow. — 1. Voell (NRF) — Kechnie (A) — 58,2; 57,2; 2. Williams (A) 57,2; 3. Mc

100 grzb. — 1. Miersch (NRF) — 1.04,4; 2. Sykes (A) — 1.05; 3. Rigby (A) — 1.06,5;

200 klas. 1. Rademacher (NRF) — 2.40.3; 2. Bodinger (NRF) — 2.43.0;

Kobiety — 100 dow. — 1. Haase (NRF) — 1.08.3; 2. Brummer (NRF) — 1.09.1; 3. Ferguson (A) — 1.08.8;

200 klas. — 1. Wolff (NRF) — 2.55.4; 2. Urselman (NRF) — 2.55.6; 3. Gosden (A) — 2.59.1; 4. Gordon (A) — 2.59.5;

100 mot. — 1. Gosden (A) — 1.16.6; 2. Werther 1.16.6; (rekord NRF).

CHINY Na 25 m pływalni w Szanghaju Mu-Suan-su ustanowił rekord Chin na 200 m klas. — 2.33.1.

JAPONIA Po powrocie delegacji japońskiej z Olimpiady, na której pływacy uzyskali tylko jeden złoty medal dzięki Furukawia, wszyscy działacze i trenerzy podali się do dymisji. Między innymi znajdują się: Matsuzawa (trener ekipy japońskiej w 1932 r.) Koika (trener olimpijski na Melbourne). Negari (trener pływaczek) Tabata (prezes Jap. Związku Pływackiego) Yusa (członek zarządu).

POŁUDNIOWA AFRYKA. W czasie tournée holenderskich pływaczek z klubu Robben (Hilversum) Mary Kok na zawodach w Durbanie basen 50 y. (45 m 71) uzyskała na 800 m i 880 y dow. wyniki lepsze od rekordu świata Lorraine Crapp — 10.27.2 i 10.30.5. (rekord Crapp — 10.30.9 i 10.34.6). Kraan przepłynęła 200 y dow. — 59.1, de Nijs 100 y grzbiet. — 1.05.9. A. Vorbij 100 y mot. — 1.07.5 Ria Kroon 220 y klas. — 2.59.7;

AUSTRALIA Rozegrane w Camberra (55 y) mistrzostwa Australii w obecności 10.000 widzów przyniosły kilka niespodzianek, do których należy zaliczyć również wygraną Moncktona nad mistrzem olimpijskim i rekordzistą świata na 100 m grzbiet. D. Theile.

Wyniki: Mężczyźni — 110 y grzb. — 1. Monckton — 10.3.9; 2. Theile — 1. 05; 110 y klas. — 1. Gathercole — 1.14.8; 440 y dow. juniorzy — Konrads — 4.46.3; Kissane — 4.49.9; 220 y dow. 1. Garrety — 2.11.6; Garrety zdobył również dalsze tytuły na 440 i 880 y — 9.45.9; (Rose, Henricks i Devitt nie startowali).

Szwedzkie pismo fachowe „Pływanie“ przynosi tabelę najlepszych wyników w 1956 r. z której wynika, że największy postęp wykazały zawodniczki w stylu dowolnym i motylku. Wśród mężczyzn rozwój został zatrzymany na 200 i 400 m dow. oraz na 200 mot.

(c. d. na str. 14)

WROCLAW Na pływalni miejskiej (25 m) odbył się tradycyjny turniej „Zryw” z udziałem reprezentacji Warszawy, Krakowa, Gdańska, Ziel. Góry i gospodarzy. Wyniki:

MEŻCZYŹNI — 100 dow. — 1. Gambiec (Wr) — 1,03,5; 2. Rogalski (Wr) — 1,07,2; 3. Zwoliński (Gd.) — 1,08,0; 4. Karpa (Gd) — 1,13,2; 5. Sala (W-wa) — 1,14,7.

400 dow. — 1. Ungehauer (Wr) — 5,41,2; 2. Randa (Wr) — 5,42,2; 3. Kasak (Z. Góra) — 5,46,8; 4. Szczyka (Kr) — 6,07,5; 5. Pasek (W-wa) — 6,09,6.

100 grzb. — 1. Werner (Wr) 1,11 (rek. zrzesz.) 2. Makowski (W-wa) — 1,19,2; 3. Głazczak (Wr) — 1,23,1; 4. Bonkowski (W-wa) — 1,25,7; 5. Burdziński (Gd) — 1,26,8.

100 mot. — 1. Łosowski (Wr) — 1,18,0; 2. Merchelski (Wr) 1,22,4;

3. Burdak (Gd) — 1,22,5; 4. Gorzkowski (Kr) — 1,24,2; 5. Rutkowski (Z. Góra) — 1,24,3.

200 klas. — 1. Skwarło (Gd) — 3,03,2; 2. Krupski (Wr) 3,06,6; 3. Malej (Wr) — 3,10,0; 4. Trylubczak (Kr) — 3,12,7; 5. Olszewski (W-wa) — 3,12,7.

4 x 100 zm. — 1. Wrocław — 5,02,3; 2. Gdańsk 5,24,0; 3. Warszawa — 5,37,3; 4. Kraków — 5,42,1; 5. Ziel. Góra — 5,49.

Kobiety — 100 dow. — 1. Lisicka (W-wa) — 1,24,0; 2. Okroj (Gd) — 1,28,6; 3. Marcinkowska (Z. Góra) — 1,36,2; 4. Surowiak (Z. Góra) 1,36,4; 5. Bojtała (Wr) — 1,37,0.

200 dow. — 1. Świętek (Z. Góra) — 3,04,4; 2. Zalaszeńska (Gd) — 3,24,2; 3. Łuczak (W-wa) — 3,27,4; 4. Neuman (Z. Góra) — 3,38,5; 5. Bojtała (Wr) — 3,51,0.

100 grzbiet — 1. Kaczmarek (Z. Góra) — 1,37,1; 2. Pilarowska (Wr) — 1,40,9; 3. Łuczak (Gd) — 1,41,7; 4. Rutkowska (Gd) — 1,41,9; 5. Niemirska (W-wa) — 1,43,1.

100 mot. — 1. Garbaczewska (Wr) — 1,57,8; 2. Ostrowska (Kr) — 1,44,0; 3. Polchowska (Z. Góra) — 1,44,8; 4. Kiełpińska (Z. Góra) 1,45,4; 5. Torz (Gd) — 1,45,7.

200 klas. — 1. Byszuk (Z. Góra) — 3,38,3; 2. Kuczera (Wr) 3,38,8; 3. Prochaska (Kr) — 3,44,2; 4. Przybysz (Wr) — 3,46,0; 5. Gercyk (Z. Góra) — 3,50,1.

4 x 100 zm. — Ziel. Góra — 6,23,2; 2. Wrocław — 6,42,3; 3. Gdańsk — 6,51,1; 4. Warszawa — 6,55,6; 5. Kraków — 7,29.

Punktacja ogólna: 1. Wrocław — 172; 2. Ziel. Góra — 98; 3. Gdańsk — 83; 4. Warszawa — 58; 5. Kraków — 32. Sędzia główny — P. Kieczka.

W meczu towarzyskim rozegranym we Wrocławiu (25 m) „Juwenia” (Wr) pokonała KS „Lech” (Poznań) 73:69. Wyniki: **Meżczyźni:** — **100 dow.** — 1. Klarkowski (L) 1,05,0; 2. Gambiec (J) — 1,06,2; 3. Rogalski (J) — 1,10,0; 4. Pertek (L) — 1,14,4.

200 dow. — 1. Czyż (L) — 2,23,0; 2. Ungehauer (J) 2,32,6; 3. Randa (J) — 2,35,8; 4. Krzysiński (L) — 3,12,2.

100 grzb. — 1. Werner (J) — 1,12,3; 2. Szymański (L) — 1,18,2; 3. Głazczak (J) — 1,23,4; 4. Bilski (L) — 1,32,4;

100 mot. — 1. Merchelski (J) — 1,21,4; 2. Przyłuski (L) — 1,25,1; 3. Malej (J) — 1,25,1; 4. Damm (L) — 1,49,0.

200 klas. — 1. Łosowski (J) — 2,55,1; 2. Krupski (J) — 3,04,7; 3. Pawłowski (L) — 3,10,0; 4. Kozlicki (L) — 3,32,0.

4 x 200 dow. — Juwenia — 10,18,3; 2. Lech — 10,26,8.

Kobiety — **100 dow.** — 1. Krauze (L) — 1,31,9; 2. Bajtała (J) — 1,36,0; 3. Lutomska (L) — 1,52,3;

200 dow. — 1. Porębska (L) — 3,40,0; 2. Kubisiak (L) — 3,44,0; 3. Bajtała (J) — 3,52,0; 4. Przybys (J) — 4,04,0.

100 grzb — 1. Pilarowska (J) — 1,39,8; 2. Paszkowska (L) — 1,52,5; 3. Majdrzak (L) — 1,55,0; 4. Kasprzak (J) — 2,03,5.

100 mot. — 1. Kubiacyk (L) — 1,35,2; 2. Garbaczewska (J) 1,36,6; 3. Stecka (J) — 1,54,2; 4. Witman (L) 2,00,9.

(d. c. ze str. 13)

Podobną tabelę zamieścił również włoski miesięcznik fachowy. Włosi, którzy będą w 1960 r. gospodarza-

mi olimpiady poprawili wyniki we wszystkich konkurencjach.

A oto obie tabele:

MEŻCZYŹNI

SZWECJA		WŁOCHY	
100 dow.			
G. Larsson	58,3	Pedersoli	57,7
L. Brock	58,4	Pucci	58,3
R. Olander	58,4	Buonacore	58,6
400 dow.			
P.O. Östrand	4,29,1	Romani	4,30,0
W. Hemlin	4,44,9	Elmi	4,49,3
P.O. Eriksson	4,45,7	Demerlein C.	4,53,1
1500 dow.			
W. Hemlin	19,36,2	Galletti	19,49,4
P.O. Eriksson	19,42,0	Quercioli	20,02,9
G. Larsson	20,13,0	Ciacci	20,31,7
100 grzb.			
H. Anderson	1,06,1	Galletti	1,07,5
G. Larsson	1,06,4	Elsa	1,08,0
Landgren	1,09,1	Lombardi	1,08,1
200 mot.			
B. Larsson	2,31,0	Demerlein F.	2,38,0
R. Friberg	2,33,8	Demerlein C.	2,39,7
H. Malmberg	2,37,5	Grilz	2,40,4
200 klas.			
R. Junefelt	2,38,2	Lazzari	2,40,8
S. Karlsson	2,44,0	Sacchi	2,41,7
C. Junefelt	2,44,4	Grilz	2,44,9

KOBIETY

SZWECJA		WŁOCHY	
100 dow.			
K. Jobson	1,06,1	Valle	1,08,9
A. Hellström	1,07,7	Mortinelli	1,11,1
A. Andersson	1,08,4	Cecchii	1,12,5
400 dow.			
K. Larsson	5,11,1	Valle	5,41,4
B. Wangberg	5,19,0	Felici	5,42,2
A. Hellström	5,19,8	Nardi	5,43,0
100 dow.			
M. Westesson	1,15,4	Faidiga	1,19,1
B. Ohman	1,18,1	Martinelli	1,19,2
M. Krook	1,19,4	Valle	1,19,9
100 mot.			
B. Lundquist	1,15,5	Ruggini	1,25,2
E. Varde	1,20,5	Salomon	1,27,9
A. Hellström	1,21,9	Furiori	1,29,4
200 klas.			
G. Mellberg	3,04,6	Zennaro	3,00,9
A. Hessler	3,06,8	Ruggini	3,12,1
K. Petterson	3,07,0	Tucci	3,12,2

200 klas. — 1. Andrzejczak (L) — 3.22,7; 2. Pilecka (L) — 3.35,9; 3. Przybys (J) — 3.46,3; 4. Krystek (J) — 4.07.

4 x 100 zm. — 1. Juvenia — 6.36,6; Lech — 6.42.

Sędzia główny — W. Bieszczanin.

ZABRZE Na pływalni miejskiej (25 m. rozegrano zawody towarzyskie „Górniki” Zabrze — „Budowlani” Opole 85: 77. Wyniki:

Mężczyźni — 100 dow. — 1. Puchała (P) — 1.01,8; 2. Witkowski (B) — 1.04,5; 3. Adamek (G) — 1.06,5; 4. Szolc (G) — 1.09,7;

400 dow. — i. Lis (G) — 5.34,2; 2. Rogalski (B) 5.53,3; 3. Minas (G) — 5.54,0; 4. Świątała (B) — 6.02,1.

100 grzb. — 1. Świerżyna (G) — 1.18,3; 2. Gellner (G) — 1.20,6; 3. Wałek (B) — 1.22,8; 4. Skawron (B) 1.24,5

100 mot. — 1. Manusz (G) — 1.22,2; 2. Rozkosz (B) — 1.25,2; 3. Pampuch (B) — 1.30,5; 4. Zygmunt (G) — 1.32,2;

200 klas. — 1. Kornas (G) — 3.02,4; 2. Nazarczuk (B) — 3.04,0; 3. Moñin (B) — 3.14,2; 4. Chwałczyk (G) — 3.14,0.

4 x 100 zm. — 1. Budowlani — 5.10,2; 2. Górniki — 5.11,0.

5 x 50 dow. — 1. Budowlani — 2.28,9; 2. Górniki — 2.37,9.

Kobiety 100 dow. — 1. Witkowska (B) — 1.18,0; 2. Kuwaczka (G) — 1.18,5; 3. Dragoń (G) — 1.24,0; 4. Dziuba (B) — 1.29,2.

100 grzb. — 1. Gellner-Zombkova (G) — 1.23,0; 2. Sidak (G) — 1.33,4; 3. Matepnowska (B) — 1.41,5; 4. Żołędziowska (B) — 1.42,0.

100 mot. — 1. Zdeblówna (G) — 1.34,2; 2. Buhl (B) — 1.39,0; 3. Smuda (G) — 1.39,4; 4. Płaza (B) — 1.54.

200 klas. — 1. Nogajczyk (G) — 3.28,6; 2. Stokrocka (B) — 3.29,9; 3. Kubik (G) — 3.32,4.

4 x 50 dow. — 1. Budowlani — 2.24,2; Górniki — 2.24,2.

4 x 100 zm. — 1. Chrobry — 6.01,1; 2. Budowlani — 6.53,5.

Sędzia główny — W. Pawliczek

SZCZECIN — Na 20 m pływalni rozegrano zawody towarzyskie pomiędzy K.S. „Warta (Poznań) a S.K.S. „Chrobry (Szczecin) 77: 70. Wyniki:

Mężczyźni — 100 dow. 1. Kosowski (Ch) — 1.00,0; 2. Stelmazczyk (Ch) — 1.03,8; 3. Sawiński (W) — 1.08,5; 4. Wdowicki (W) — 1.12,5.

400 dow. — 1. Włodarczyk (Ch) — 5.16,8; 2. Marciniak (W) — 5.27,1; 3. Furmańczak (W) — 5.42,8; 4. Krasnosielski (Ch) — 5.56,0.

100 grzb. — 1. Kossowski (Ch) — 1.14,7; 2. Umiński (Ch) — 1.17,1; 3. Matuszak (W) — 1.23,3; 4. Przybył (W) — 1.23,1.

100 mot. — 1. Ipczyński (W) — 1.15,6; 2. Malak (W) — 1.16,7; 3. Steciuk (Ch) — 1.16,8; 4. Łato (Ch) — 1.18,6.

200 klas. — 1. Ipczyński (W) — 2.49,8; 2. Gliński (Ch) — 2.53,3; 3. Bocian (W) — 2.58,5; 4. Piowar (Ch) — 2.59,2.

4 x 100 zm. — 1. Chrobry — 4.47,3; 2. Warta — 5.06,8.

Kobiety — 100 dow. — 1. Cedro (W) — 1.12,1; 2. Klemińska (W) — 1.14,4; 3. Zawadzka (Ch) — 1.17,6; 4. Wierzbička (Ch) — 1.26,0.

100 grzb. — 1. Klemińska (W) — 1.24,3; 2. Zawadzka (Ch) 1.45,8; 3. Wierzbička (Ch) — 1.32,7; 4. Mikulska (W) — 1.40,4;

100 mot. — 1. Staszewska (W) 1.33,5; 2. Chojnacka (W) — 1.38,3; 3. Pierzyńska (Ch) — 1.44,1; 4. Gabrysiewicz (Ch) — 2.02,4.

200 klas. — 1. Cedro (W) — 3.12,2; 2. Pierzyńska (Ch) — 3.24,1; 3. Nowicka (W) — 3.30,5; 4. Wyśńska (Ch) — 3.54,1.

4 x 100 zm. — 1. Warta — 5.56; 2. Chrobry — 6.05,2.

Piłka wodna Warta — Chrobry 9: 4 (5: 2).

Sędzia główny — A. Helczyński.
WARSZAWA. Z udziałem ponad 250 zawodników i zawodniczek odbyły się na pływalni Pałacu Kultury (25 m) mistrzostwa młodzieńców stolicy. W nieoficjalnej punktacji zwyciężyła Polonia przed CWKS i Skra.

Chłopcy grupa „A” (rocznik 41 i 42) 100 dow. 1. Leśkiewicz Bud. — 1.05,0; 2. Sawicki Skra — 1.09,3; 3. Adamaszek Pol. — 1.11,9; 4. Bogucki Bud. — 1.12,7; 5. Pstrokoński C — 1.13,0; 6. Słopecki Pol. — 1.13,9; 7. Wysocki C — 1.14,7; 8. Freyberg Pol. — 1.14,7; 9. Feliga Sp — 1.16,0; 10. Röt Zryw — 1.16,0;

400 dow. 1. Leśkiewicz Bud. — 5.37,4; 2. Wysocki C — 6.02,5; 3. Bogucki Bud. — 6.16,3; 4. Dymecki Pol. — 6.25,7; 5. Słopecki Pol. — 6.36,2; 6. Marczak Zryw — 6.38,4; 7. Abramczyk Skra — 6.40,0; 8. Pstrokoński C — 6.40,0; 9. Pluskata Bud. — 6.43,3; 10. Bernatowicz C — 6.54,6;

100 grzb. 1. Adamaszek Pol. — 1.23,6; 2. Freyberg Pol. — 1.24,0; 3. Piotrowski Pol. — 1.28,2; 4. Gniazdowski Pol. — 1.29,2; 5. Kusiński Sp. — 1.30,6; 6. Dobrudki, AWF — 1.31,3; 7. Wrona Bud. — 1.31,4; 8. Bogucki AWF — 1.33,7; 9. Piotrowski Bud. — 1.34,4; 10. Księżopolski Sp. — 1.34,4;

100 mot. 1. Zajdel Skra — 1.29,1; 2. Maziarek Zryw — 1.31,3; 3. Zerych Sarmata — 1.32,9; 4. Guński C — 1.34,6; 5. Rott Zryw — 1.35,4; 6. Komornicki Pol. 1.38,8; 7. Adamczyk Pol. — 1.43,3; 8. Teliga Sp. — 1.43,5; 9. Sawicki Skra — 1.48,2; 10. Kwiatkowski Pol. 1.48,3;

200 klas. 1. Maziarek Zryw — 3.10,2; 2. Adamczyk Pol. — 3.12,7; 3. Zajdel Skra — 3.13,9; 4. Zerych Sarmata — 3.16,1; 5. Księżopolski Sp. — 3.23,4; 6. Jastrzębowski Sarmata — 3.28,9; 7. Jaworski C — 3.29,0; 8. Chłudziński AWF —

3.30,9 9. Kwiatkowski Pol. — 3.33,5; 10. Komornicki Pol. — 3.34,0;

Chłopcy grupa „B” (rocznik 43 i niższe) 100 dow. 1. Więclawek Bud. — 1.10,7; 2. Adamowski C. — 1.19,1; 3. Roszkiewicz Skra — 1.22,6; 4. Adamczyk (Pol. 1.23,3; 5. Błaszczuk C. — 1.26,8;

100 grzbiet. 1. Więclawek Bud. — 1.25,4; 2. Adamczyk Pol. 1.36,6; 3. Błaszczuk C. 1.39,6; 4. Zubrzycki Sparta 1.40,2; 5. Całka Pol. — 1.46,7;

100 klas. 1. Radkiewicz C. — 1.36,7; 2. Bucillo Pol. — 1.51,3; 3. **poza konkursem** — Kucharczyk AWF 1.37,2; Kamiński AWF — 1.38,7;

100 mot. 1. Lichoń Zryw — 1.54,2; 2. Roszkiewicz Skra — 1.55,0; 3. Malinowski Skra — 2.26,1;

Dziewczęta w grupie „A” (rocznik 41 i 42) 100 dow. 1. Walewska C. — 1.23,6; 2. Chorosz (Pol. — 1.26,0; 3. Kopczyk C — 1.28,2; 4. Ramus Skra — 1.34,2; 5. Jędrach Skra — 1.34,5; 6. Suchanek Skra — 1.37,0; 7. Niekrasz Pol. — 1.40,2; 8. Grygier Pol. — 1.42,2; 9. Miefiodor Pol. — 1.44,2; 10. Tichy — 1.46,4;

400 dow. 1. Walewska C. — 7.08,4; 2. Syneginy Skra — 8.26,9; 3. Brun Skra — 9.37,0;

100 grzb. 1. Chorosz Pol. — 1.27,1; 2. Suchanek Skra — 1.40,2; 3. Reinholz AWF — 1.40,8; 4. Udańska Sp. — 1.45,8; 5. Surwiłło Bud. — 1.47,3; 6. Tichy C. — 1.59,0;

100 mot. 1. Miefiodor Pol. — 1.47,9; 2. Kopszak C — 1.49,8; 3. Markiewicz Pol. — 1.50,2; 4. Niekrasz Pol. — 1.57,5;

200 klas. 1. Rauszer AWF — 3.29,2; 2. Kloss Pol. — 3.38,3; 3. Markiewicz Pol. — 3.42,0; 4. Wołańska Sp. — 3.54,2; 5. Surwiłło Bud. — 4.05,5;

Dziewczęta grupa „B” (rocznik 43 i niższe) 100 dow. 1. Sokołowska C. — 1.20,6; 2. Kowalska C. — 1.29,1; 3. Witwicka C — 1.32,3; 4. Maczulewicz C. — 1.32,5; 5. Skrzynecka Pol. — 1.35,7; 6. Borensztat C. — 1.41,7; 7. Godlewska Skra — 1.45,0; 8. Kozłowska Pol. — 1.49,2;

100 grzb. 1. Sokołowska C. — 1.28,9; 2. Skrzynecka Pol. — 1.33,3; 3. Maciulewicz C. — 1.34,0; 4. Kowalska C. — 1.39,0; 5. Hoppe Pol. — 1.45,7; 6. Skrzynecka Pol. — 1.50,0; 7. Godlewska Skra — 1.56,0; 8. Kozłowska Pol. — 1.56,6; 9. Kisiel C. — 1.57,2; 10. Sikora Sp. — 1.58,4;

100 mot. 1. Gołębiowska C 1.55,5; **poza konkursem** Iwanička Zryw 1.59,5;

100 klas. 1. Gołębiowska C. — 1.41,5; 2. Skrzynecka Pol. — 1.42,4; 3. Bidzińska Sp. — 1.48,8; 4. I. Kopczyk Pol. — 1.52,6; 5. Szafarowicz Pol. — 1.52,6; 6. Kuzniecka Pol. — 1.59,0; 7. B. Kopczyk Pol. — 2.00,0; 8. Edelman Pol. — 2.02,0;

Sędzia główny — J. Maciejczyk.

UCHWAŁY PLENUM

Komitetu Organizacyjnego Polskiego Związku Pływackiego

w dniu 3 marca 1957 r.

- 1 Zebrani solidaryzują się z uchwałami Krajowej Narady Aktywu Sportowego dotyczącymi konieczności podniesienia stanu zdrowotności i kultury fizycznej w kraju zwłaszcza wśród młodzieży szkolnej.
- 2 Zebrani stwierdzają konieczność harmonijnego rozwoju sportu masowego i wyczynowego, które tworzą nierozzerwalną całość kultury fizycznej.
- 3 Zebrani solidaryzują się z przeciwstawieniem się tendencjom zakazującym należenia młodzieży szkolnej do klubów sportowych.
- 4 Zebrani w pełni uznają prawa szkoły do wychowania młodzieży: a) szkoły mają prawo do zakazu uprawiania przez młodzież szkolną sportu w wypadku złych postępów w nauce, b) szkoły mogą zakazać należenia do klubów, które nie dają gwarancji należytego wychowania młodzieży. Zakaz ten może być wydany jedynie w porozumieniu i za zgodą właściwego związku sportowego.
- 5 Zebrani wyrażają żal, że wszelkie wysiłki prowadzone od dawna w kierunku nawiązania współpracy z Departamentem WF Ministerstwa Oświaty napotykały na jego opór.

Plenum kategorycznie protestuje przeciw jakimkolwiek próbom wyeliminowania sportu szkolnego spod kierownictwa sportowego Polskich Związków Sportowych. Aktyw sportu pływackiego wyraża pełną gotowość współpracy z pracownikami resortu oświaty w celu umasowienia kultury fizycznej i sportu w szkołach oraz umożliwienia rozwoju uzdolnionym pływakom uczniom, którzy winni stanowić szerokie zaplecze wyczynowej kadry pływackiej.

- 6 Zebrani uważają, że należy w jak najszerszym zakresie upowszechnić umiejętność pływania w Polsce. W tym celu należy:
 - a) wprowadzić odznakę pływacką, której regulamin opracuje Prezydium Kom. Org. P.Z.P. i ogłosi do dnia 1 czerwca br.
 - b) zwrócić się do Ministerstwa Oświaty o przestudiowanie możliwości wprowadzenia obowiązku nauki pływania w szkołach.
- 7 Po wysłuchaniu sprawozdań z przebiegu akcji powstawania klubów i sekcji pływackich w terenie, w związku z przeciągającym się okresem ich organizacji, zebrani postanawiają przesunąć Walny Zjazd PZP z 10 marca na jesień br. Zjazd zwołany zostanie dla zatwierdzenia statutu, dokonania wyboru władz z tym, że jeśli Komitet Organizacyjny PZP uzna za słuszne połączenie takiego zjazdu z uroczystością 35-lecia istnienia PZP, wówczas jedynym punktem zjazdu będzie zatwierdzenie statutu PZP.
- 8 Zebrani postanawiają upoważnić działaczy poznańskich pod przewodnictwem kol. Wolnego do opracowania projektu statutu w oparciu o poprzedni statut PZP odpowiednio zaktualizowany i przystosowany do warunków obecnych w terminie do dnia 30 kwietnia. Jednocześnie zebrani pozostawiają swobodę działaczom do konsultacji projektu z wybranymi przez siebie osobami.