

# STADJON

ILUSTROWANY TYGODNIK  
SPORTOWY



W DRODZE NA WYCIECZKĘ W GÓRY.

W A R S Z A W A

ROK VIII.

OZWARTEK, 4 GRUDNIA 1930 ROKU

NR. 49.

CENA EGZ. 50 GROSZY



## WYCHOWANIE FIZYCZNE

Czwarty wieczór dyskusyjny Naucz. K. S. Absolwentów P. I. W. F. został poświęcony aktualnej obecnie kwestji zniesienia zakazu należenia młodzieży szkolnej do pozaszkolnych klubów sportowych. Na wieczorze, któremu przewodniczyła wizytatorka w. f. p. H. Olszewska, referaty wygłosili p. Lech Górski: „Młodzież szkolna a kluby sportowe” oraz p. Wacław Ziemkiewicz: „Rammy organizacyjne Warszawskiego Międzyszkolnego Klubu Sportowego”. Referaty, uzupełniające się wzajemnie oświeciły wszechstronnie plusy i minusy należenia młodzieży szkolnej do klubów oraz podały środki, jakimi można młodzieży zastąpić kluby. Ożywiona i rzeczowa dyskusja, w której wybitny udział wziął naczelnik wydziału wychowania fiz. w Min. Oświaty p. mjr. Błoński, zakończyła się powzięciem szeregu uchwał, z których najważniejsze brzmią: 1) — z uwagi na to, że korzyści sportowe, płynące z przynależności młodzieży szkolnej do klubów spor. pozaszkolnych nie są w stanie wynagrodzić szkód w kierunku wychowawczym — nauczycielstwo w. f. szkół warszawskich wypowiada się stanowczo za utrzymaniem dotychczasowego zakazu; 2) — uznając w zupełności potrzebę wychowania sportowego młodzieży oraz jej dążności do współzawodnictwa sportowego — nauczycielstwo w. f. popiera gorąco projekt Kuratorium warszawskiego założenia w Agrykoli Szkolnego Ogniska Sportowego, oraz zapowiada się za utworzeniem Międzyszkolnego Klubu Sportowego — z podziałem na okręgi i rejony; 3) nauczycielstwo w. f. zdając sobie sprawę z niedomagań, braków oraz trudności dla sportu w szkołach zwraca się do Min. Oświaty o nadanie obowiązkowego charakteru dla niektórych sportów szkolnych, o opracowanie ramowego statutu Szkolnych Kół Sportowych oraz do Państw. Urz. W. F. o wydawniejszą niż dotychczas pomoc dla sportu szkolnego. Uchwały dalsze są dezyderatami, tyjącącymi się kwestji usportowienia nauczycielstwa w. f., stworzenia warunków pracy dla nauczycielstwa i t. p. Dla

ułożenia statutu ramowego oraz wytyczenia programu pracy Warsz. Międzyszkolnego K. S. zostanie powołana przez Zarząd K. S. Absolw. P. I. W. F. specjalna Komisja Organizacyjna. Prace tego klubu rozpoczyna się już w połowie grudnia.

Kalendarzyk wieczorów dyskusyjnych K. S. Abs. P. I. W. F. przedstawia się następująco: 6.XII — Jan Lechowski — Ćwiczenia cielesne dla dzieci od 5 — 14 lat; 13.XII — Lech Górski — Bolączki wychowawców fizycznych; 20.XII — Czesław Rębowski — Wychowanie fizyczne młodzieży pozaszkolnej. Wieczory odbywają się nadal w świetlicy K. S. Abs.

W pierwszej połowie grudnia odbędzie się wstępna konferencja przedstawicieli wszystkich istniejących zrzeszeń nauczycieli wych. fiz. w sprawie stworzenia Wszechpolskiego Związku nauczycieli wych. fiz. Ogólnonauczycielski Kongres w tej sprawie odbędzie się podczas ferii wielkanocnych. Szczegóły przyszłego Związku oraz prac kongresowych uzgadniane są obecnie między inicjatorem tej akcji Związkiem Absolwentów P. I. W. F. i Sekcją Wych. Fiz. F. N. S. W.

W Wilnie od 1 do 8 lutego odbędzie się propagandowy tydzień sportowy zorganizowany przez Miejski Komitet W. F. Dziś możemy już podać szkielet programu, na które złożą się imprezy sportowe, jak: mistrzostwa narciarskie Wilna, mecz bokserki Winlo—Poznań, zawody hokejowe, saneczkowe i mecz piłki koszykowej Wilno—Ryga. Prócz imprez organizatorzy projektują urządzić akademię sportową w teatrze i cały szereg odczytów z dziedziny sportu.

W gimnazjum Stefana Żuchowskiego w Warszawie zostało zawiązane Koło Sportowe. Do zarządu Koła wybrani zostali: prezes Ziolkowski, wiceprezes Stelmasiak, sekretarz i skarbnik Fajge, oraz kierownicy sekcji: lekkoatletycznej — Redo; gier sportowych — Malesa; kolarskiej — Ledkiewicz; łyżwiarzkiej — Kozierski; ping-pongowej — Fajge. Liczba członków Koła wy-

nosi obecnie 53. Staraniem Koła odbyły się dotychczas: wewnętrzne zawody kolarskie i lekkoatletyczne, oraz zawody lekkoatletyczne z gimnazjum im. Lelewela w Warszawie.

W ośrodku w. f. w Warszawie ukończono ostatnio 4-tygodniowy kurs masażu przy udziale 11 osób oraz 2-tygodniowy kurs gier dla młodzieży wiejskiej przy udziale 30 uczestników. Pływania w Domu Akademickim otwarta zostanie przez ośrodek w. f. w dniu 1 stycznia.

Ośrodek w. f. w Warszawie organizuje obecnie dwa nowe kursy, a mianowicie 8.XII rozpoczyna się kurs pływania i skoków do wody w basenie Kasy Chorych. Kursy odbywać się będą w poniedziałki od godz. 19.20 pod kierunkiem Szelestowskiego i Gradkowskiego przy temperaturze wody 21 st. Poza tem dnia 7.XII rozpoczyna się nauka jazdy na nartach pod kier. A. Schielego w każdą niedzielę o godz. 9. Obejmie ona zaprawę suchą i na śniegu. Zapisy w sekretarjacie ośrodka w. f. Aleja Ujazdowska 1.

Najlepszy, kobiecy klub T. G. Sokół-Grażyna obchodzi obecnie 25-lecie swego istnienia.

Warszawianka obchodzi w styczniu jubileusz 10-lecia założenia klubu. Obecnie rozwijają się przed klubem daleko idące możliwości, gdyż boisko otwarte będzie już na wiosnę.

Magistrat m. Płocka przystąpił do przebudowy dotychczasowego boiska miejskiego, przyczem na wiosnę boisko będzie już zupełnie wykończone. Na stokach „gór tumskich” przystąpiono do budowy sztucznego toru saneczkowego.

Radjostacja warszawska nada w dnia 2.XII o godz. 15.50 odczyt prezesa Pol. Kom. Olimpijskiego, pułk. Głabisza, pod tyt. „Sport polski a olimpiada w Los Angeles”. Następnym odczyt odbędzie się w początkach stycznia, przyczem dr. Polakiewicz mówić będzie o hokeju polskim i mistrzostwach świata w Krynicy.

## PAMIĘTNIK NAJSŁYNNIEJSZEGO ŻEGLARZA ŚWIATA



Nakładem Głównej Księgarni Wojskowej (Warszawa, Nowy Świat 69) ukazał się w tłumaczeniu Ludwika Szwykowskiego dziennik okrętowy słynnego żeglarza francuskiego A. Gerbault'a, który niedawno sam jeden opłynął małym jachtem świat dookoła p. t.

## W POGONI ZA SŁOŃCEM

WARSZAWA 1930

■ ■ ■ ■ ■

CENA 6.50 ZŁ.

Praca ta zawiera piękny opis przebiegu podróży Gerbault'a na odcinku Nowy Jork—Tahiti, a zwłaszcza walki z morzem oraz życia i przyrody wysp Polinezji.

Dziennik ten czyta się jak najciekawszą powieść

Część druga tego dziennika p. t. „NA POWROTNEJ DRODZE” ukaże się niebawem.





*Piękny jacht na pełnem morzu.*

## 1830 — 1930

Oto maszerowali ulicami Warszawy podchorążowie młodzi, w kostjumy z przed stu laty odziani. Chłopcy dzisiejsi — w mundurach nocy listopadowej. I było im do twarzy, tym przedstawicielom polskiej przyszłości, w strojach-pamiątkach bohaterskiej przeszłości.

Są oni przecież tacy sami, jak tamci z roku 1930. Pełni szlachetnych porywów, pełni dumy narodowej, pełni inicjatywy i pragnący wysiłku dla dobra Ojczyzny. Tylko zadania są już inne. Wtedy walczone o byt Narodu, marzono o Polsce Niepodległej; dziś walczyć trzeba o potęgę, o wielkość wskrzeszonego państwa.

Walka ta nie jest bynajmniej łatwiejsza i zwycięstwo nie bliższe. I tak jak wtedy nie starczyło samego zapału, i okazała się konieczność jeszcze przez lat dziesiątki uporczywie pracować, aby wreszcie umożliwić Zmartwychwstanie, — tak i teraz nie samej dobrej chęci, i nie samego łanatycznego pożądanego potrzeba — a upartego, metodycznego, żelazną konsekwencją i wytrwałością nacechowanego trudu.

Wyścig pracy — hasło rzucone przez Tego, który zamknął księgę Przeszłości, a otworzył przed nami Przyszłość — oto wskazanie i oto cel dla młodzieży wolnej Polski.

Praca — to znaczy przedsiębiorczość, energja, siła. Wyścig — to znaczy rywalizacja szlachetna, dążenie do wy-

czynów szczytowych, do rekordu. I dla tego, by w tym wyścigu pracy na miejscach nie ostatnich się okazać, trzeba przejść intensywny trening, trzeba się przysposobić do wydajnego działania. Trzeba się do walki życiowej szykować, walkę sportową prowadząc.

Niedarmo Panu Marszałkowi Piłsudskiemu tak bliskie są sprawy kultury fizycznej. Wie On doskonale, i lepiej od wszystkich, że stadjon sportowy — to kuźnia charakterów, to fabryka ciał hartownych i duchowej mocy, i że Przyszłość pracowitej Polski tam się robi.

Oto dlatego młodzi podchorążowie, co to sto lat temu wzniecali żągiew buntu przeciw najeźdźcy — dziś z takim samym żarliwym uniesieniem gimnastykują się i sport uprawiają.

Zadanie młodzieży dzisiejszej, zadanie obywateli jutrzejszych — to walka o potęgę polityczną, gospodarczą i kulturalną kraju.

By nie ulec — trzeba móc wykazać się niepospolitemi zasobami sił fizycznych i moralnych. By je osiąść — trzeba przejść przez sport.

Sto lat temu, w patriotycznym szale, młodzież przed pomnikiem Sobieskiego się zebrała, by bronić Przeszłości. Dziś zbiera się w parku Sobieskiego, by zapewnić piękne Jutro.



# ZAOPIEKUJMY SIĘ MŁODZIEŻĄ RZEMIEŚLNICZĄ

Wiek młodzieży od 14—17 lat jest najbardziej krytycznym okresem życia człowieka. Dziecko przekształca się w człowieka dorosłego i w tej fazie przejściowej decyduje się, czy organizm jego odpowiednio się rozwinie, czy organy wewnętrzne należycie będą spełniać swoje funkcje. W tym okresie swego życia, młodzież winna być otaczana specjalną opieką, gdyż fizyczny i duchowy kryzys, jaki przeżywa, silnie ją absorbuje i może zakłócić równowagę organizmu. Znakomity fizjolog szwajcarski Mattias określa ten okres przejściowy mianem „Schonphase”, co dosłownie da się przetłumaczyć jako „okres oszczędzania”. W rzeczywistości jednak młodzież w tym wieku pracuje już bardzo intensywnie, rozpoczyna bowiem pracę zawodową i aczkolwiek istnieją pewne ograniczenia w stosunku do pracy młodocianych, to odnośne przepisy w obecnej ich redakcji, nie są dostateczną ochroną przed przemęczeniem, a nawet zgubnym w skutkach fizycznym i psychicznym wyczerpaniem młodzieży. Dane statystyczne odtwarzają przed nami smutny obraz. Badania dokonane na młodzieży rzemieślniczej w jednym z odnośnych zawodowych związków w Niemczech dały nast. rezultaty: na 1232 badanej młodzieży 41,15% wykazało daleko idące upośledzenie pod względem rozwoju fizycznego. Ujawniało się to w zmniejszonej zdolności funkcjonowania organów wewnętrznych i zmniejszonej odporności przeciwko chorobom. Danych tego rodzaju możnaby przytoczyć bardzo wiele, ale przypuszczalnie jest to zbędne, ponieważ odtwarzają one analogiczny stan rzeczy. Istnieją pewne różnice pod tym względem w różnych krajach, w zależności od stanu higieny, uświadczenia młodzieży, stosowania przez państwo i społeczeństwo środków zapobiegawczych i t. d. Dla Niemiec charakterystyczne są wyżej podane cyfry, u nas jest zdaje się pod tym względem nie lepiej.

Czy można powyższy stan rzeczy uważać za zadawalający i nie podjąć walki z nim? Oczywiście, że nie. Walka musi być podjęta i to jaknajbardziej bezwzględna, w przeciwnym bowiem wypadku zdrowie całego społeczeństwa jest zagrożone od podstaw.

Gdzie leży przyczyna, najbardziej zagrożająca odpowiedniemu rozwojowi fizycznemu młodzieży? Jest nią przede wszystkim dysproporcja między czasem przeznaczonym na pracę zawodową i wypoczynek. 75% młodzieży pracuje zawodowo. Podług danych Państwowego Wydziału Opieki nad Młodzieżą w Niemczech 83% młodzieży pracuje tam przeważnie 48 godzin tygodniowo, a 8% powyżej 60 godzin w tygodniu. 23,1% nie otrzymało w okresie sprawozdawczym urlopu wypoczynkowego, 11,4% otrzymało 14-dniowy urlop, a 11,7% otrzymało urlop bezpłatny. Te ostatnie cyfry otrzymano na zasadzie ankiety przeprowadzonej w roku 1926 i dotyczącej 107201 osób. Nieznane mi są odnośne cyfry u nas, nie wiem czy one wogóle zostały ustalone, ale chyba rezultaty byłyby te same.

Ta niewspółmierność między czasem pracy, a odpoczynkiem przynosi olbrzymią szkodę organizmowi. Na skutek pracy zawodowej powstają pewne zmiany patologiczne, znane pod nazwą chorób zawodowych. Doświadczenie poucza, że w miarę trwania przyczyn, wywołujących powyższe zбочenia, zmniejsza się odporność organizmu. Zbyt krótki odpoczynek nie pozwala na dojsię do równowagi, ujemne skutki pracy wywołują zmiany stałe, nie dające się niczym zwalczyć.

Aby odpoczynek mógł wywrzeć odpowiedni wpływ, musi on być odpoczynkiem czynnym nie zaś biernym, musi polegać nie na nic-nie-robieniu, lecz na stosowaniu środków, któreby umożliwiły osobnikowi możliwie szybki powrót do równowagi fizycznej i psychicznej. Wydatną bronią i doraźnym środkiem są ćwiczenia cielesne. Aby one mogły spełnić swe zadanie muszą być odpowiednio kształtowane i przystosowane do swego głównego celu. Pod tym względem jest jeszcze dużo do zrobienia. Wielu kierownikom ćwiczeń cielesnych zdaje się, iż samo uprawianie ćwiczeń wystarczy. Jest to uprawianie sztuki dla sztuki, bez wszelkiego użytecznego celu, co jest niedopuszczalne. Każdą chwilę i każdą możliwość należy wykorzystać, aby ćwiczącym przynieść maksimum korzyści.

Stosując ćwiczenia cielesne dla młodzieży, pracującej zawodowo, należy przede wszystkim wziąć pod uwagę najślabszych i tych wciągnąć w orbitę zainteresowań ćwiczeniami. Jednostki bowiem silne i zdrowe mają tak dużą potrzebę ruchu, że to im starczy za dostateczny bodziec do pracy w tym kierunku. Aby wzbudzić zainteresowanie, nie należy zacząć od wyjaśnień na temat konieczności uprawiania ćwiczeń cielesnych, lecz zacząć od wpływu na psychikę. Ćwiczenia muszą wzbudzić przyjemność, dać dużą sumę zadowolenia, ożywić, rozweselić, tchnąć nową energię. A więc ćwiczenia będą łatwe, nie absorbujące zbyt wiele ani fizycznie, ani umysłowo. Nie należy na początku dopingować współzawodnictwem sportowym, bo aczkolwiek to pobudzi silniejszych i lepiej rozwiniętych, odstraszy jednak słabych, którzy zawsze cofają się przed koniecznością wykazania swego niskiego poziomu usprawnienia. Dla nich walka sportowa jest beznadziejną, a to potęguje jeszcze bardziej brak zaufania do własnych sił.

Należy młodzieży pozwolić się łudzić, że rozporządza dostatecznym zasobem sił i stoi na odpowiednim poziomie, a wtedy przystąpi ona radośnie do uprawiania ćwiczeń cielesnych, w przeciwnym wypadku będzie onieśmielona w obawie przed ujawnieniem dużej różnicy, jaka zawsze ma miejsce między silniejszymi, a słabszymi. Trafnie ujął ten pogląd znany lekarz sportowy w Niemczech dr. Hoske „Hier kann niemals eine Enttäuschung-sondern nur die Täuschung über die eigene Leistung we-

terhelfen”. „Tu pomódz może tylko złudzenie co do własnych sił, nie zaś rozczarowanie”.

A więc metody pracy należy zastosować przede wszystkim do najślabszych, do najoporniejszych. Nie dawkować ćwiczeń zbyt ostrożnie, dawać ćwiczącym bodźce silne, bo na zbyt słaby organizm niedostatecznie zareaguje oraz zapewnić jednocześnie dostateczny odpoczynek. W doborze ćwiczeń należy wziąć pod uwagę warunki materialne ćwiczących, ich pracę zawodową nie tylko w sensie ujemnego jej wpływu na organizm, ale również pod względem stopnia zaabsorbowania danego osobnika. Unikać przeciążenia, gdyż ćwiczenia cielesne wcale nie mają na celu osiągnięcia dużego wysiłku fizycznego. Na kogo w tym sensie działa już praca zawodowa, ten winien raczej znaleźć w ćwiczeniach pewne odciążenie. Młodzieży pracującej najbardziej daje się odczuwać brak zręczności, koordynacji ruchów, odprężenia zarówno fizycznego jak i psychicznego, radości życia, swobody, a więc należy im dać jak największą sumę odpowiedniego ruchu w nastroju lekkim, wesołym, pogodnym. Niech ćwiczenia nie wymagają zbyt wielkiej uwagi i naprężenia umysłu, niech dadzą się wykonać łatwo i bez większego ogólnego wysiłku.

To wielkie wychowawcze znaczenie ćwiczeń cielesnych dla młodzieży pracującej nakłada na kierownictwo duże obowiązki i jest trudnym zadaniem do zrealizowania. Nasze kluby sportowe, nastawione wyłącznie na współzawodnictwo nie mogą podjąć pracy w tym kierunku, bo nie sprostałyby zadaniu i to zresztą nie leży na linii ich zainteresowań. Tu głos zabrac winny organizacje o charakterze wychowawczym, jak np. YMCA, a właściwie specjalnie ku temu powołany Wydział przy Ministerstwie Oświaty. Narazie sprawa ta jest u nas tak nieuregulowana, że w programach szkół rzemieślniczych żeńskich przewidziana jest tylko 1 godzina gimnastyki tygodniowo. To stanowisko władz szkolnych jest trudne do zrozumienia, wobec powiększenia wymiaru godzin w szkołach średnich z 2 na 3 tygodniowo. Wszak młodzież szkół rzemieślniczych jest bardziej upośledzona pod względem rozwoju fizycznego, a jednak nic się nie robi dla poprawienia warunków jej pracy.

Ze strony społeczeństwa widzimy pewne zainteresowanie się tą sprawą. Poszczególne instytucje sportowe i społeczne zajmują się specjalnie opieką nad młodzieżą niestowarzyszoną, ale w pracy tej niema jednolitej metody i często brak dostatecznego zrozumienia dla jej właściwych celów i wytycznych. Należałoby te wszystkie wysiłki skoordynować i nadać właściwy kierunek. To może zrealizować tylko specjalna przez państwo powołana instytucja, np. na wzór istniejącego w Niemczech „Reichsausschuss der deutschen Jugendverbände” — Państwowy Wydział Opieki nad związkami młodzieży w Niemczech.

Mira Jakubowiczowa.

**Pamiętajcie  
o prenumeracie**



## SPORT W SZKOŁACH U. S. A.

Dzisiaj, gdy tak żywo jest poruszana kwestja zakazu należenia młodzieży szkolnej do klubów sportowych, będzie może ciekawem zrobić wycieczkę do szkół amerykańskich, do amerykańskich „high-school”. High-school — jest to coś w rodzaju naszego gimnazjum. O szkołach wyższych (College i University) mówić narazie nie będę.

Wiadomem jest przecież, na jak wysokim poziomie stoi sport w U. S. A. wogóle, a zainteresowanie tym sportem widzi się już u młodzieży od najmłodszych lat. Stany Zjednoczone, będąc w wielu gałęziach przodującym państwem, stoją na czele również i w tej dziedzinie. O wynikach amerykańskich w poszczególnych działach sportu, na tym miejscu mówić nie będę, zajmę się tylko rozpatrzeniem sposobów i dróg, jakimi sport dociera do młodzieży, a z którym już w przyszłości ona nigdy się nie rozstaje. Ta młodzież szkolna, jeżeli czasem przestaje po wyjściu ze szkół uprawiać czynnie sport, to bierze w nim napewno udział jako publiczność. Dlatego też pod względem ilości widzów na zawodach, z Ameryką może współzawodniczyć tylko Anglja, ale w Anglii zainteresowanie skupia się przeważnie na piłce nożnej, natomiast w Ameryce normalnym zjawiskiem są dziesiątki tysięcy widzów na zawodach bokserskich, a na baseball i rugby, liczba 100.00 bywa bardzo często przekraczana.

Zanim jeszcze dziecko idzie do szkoły, ono już przedtem zdążyło zapoznać się ze sportem, i nawet uprawiać go. Widziałem nieraz grupę małych dzieci, grających na asfaltowej jezdni ulicy, przy której zamieszkiwali, w baseball. Widzieć to można było nawet na ulicach przylegających do słynnej 5 Avenue, do ulicy, gdzie jest szalony ruch samochodowy; toteż ta gra odbywa się z ogromnym niebezpieczeństwem, a samochód w każdej chwili zagraża życiu tych małych. A jednak ani rodzice, ani żadne inne czynniki, nie mogą zapobiedz temu. Gdy te dzieciaki wchodzi do szkoły, to już są sportowcami, sport nie jest dla nich nowością. Najważniejszym zadaniem teraz jest zorganizowanie tej ogromnej masy, rozganizowanie w ten sposób, by dać im możliwość korzystania ze sportu, a jednocześnie, by to nie miało ujemnego wpływu na naukę. I uważam, że to zadanie ta kwestja jest rozstrzygnięta jak najlepiej. Wszystkie te „high-school's” są zrzeszone w jeden duży Związek — High-School Ligue. Liga ta wyłania z siebie związki dla poszczególnych gałęzi sportu uprawianych w tych szkołach, jak lekka atletyka, koszykówka, boks, baseball i t. d. i t. d. Szkoła w danym wypadku jest jednocześnie nie tylko szkołą, ale zarazem dużym klubem sportowym, do którego należą wszyscy prawie uczniowie.

College i University tworzą znowuż swój własny związek, do którego należą wszyscy studenci tych uczelni. Te dwa duże Związki — High-School Ligue i College Ligue stanowią jeden związek pod nazwą American Public School Ligue (Związek publicznych szkół). American Public School Ligue jest zupełnie niezależną jednostką, jednak pozostaje

w ścisłym kontakcie z Amateur Athletic Union, — co daje możność wszystkim zawodnikom, t. j. całej młodzieży szkolnej stawanie również do zawodów, urządzanych przez kluby zrzeszone w American Athletic Union. American Public School Ligue, urządza również sama zawody, tylko dla swych członków. Odbywa się, często podczas takich zawodów jeden lub dwa punkty, przeważnie bywają to biegi dostępne dla członków A. A. U.

Startowałem dwa razy na takich zawodach, a mój bieg był właśnie tym biegiem sankcjonowanym przez Amateur Athletic Union. Bywa i naodwrot, gdy do programu zawodów urządzanych na przykład przez New York Athletic Club, są prowadzone biegi roz-



Fragment z meczu rugby w jednej ze szkół amerykańskich.

stawne, w których biorą udział tylko drużyny szkół. Widzimy więc, że już przez samo uczęszczanie do szkół zbytecznem jest należenie do klubu sportowego, bo będąc uczniem szkoły, automatycznie przynależny jest do szkolnej ligi, która swoją drogą należy do ogólnych związków sportowych. I nikomu na myśl nie przychodzi należeć do jakiegoś klubu sportowego, bo jest to zupełnie zbytecznem i pociąga za sobą tylko niepotrzebne koszty, jak opłaty członkowskie i t. d. Przy takiej organizacji dzięki takiemu systemowi, młodzież szkolna jest pozbawiona jakichkolwiek kosztów, związanych z uprawianiem sportu. Sport się staje tam jakby lekcją geografii lub historii. Jednocześnie szkolne władze mają bezpośredni nadzór nad młodzieżą, nadzór nad całym wychowaniem fizycznym. W Stanach Zjednoczonych dzięki takiemu systemowi, oprócz lekcji gimnastyki odbywających się podczas samych zajęć szkolnych, są jeszcze treningi popołudniu. W zimie uprawiana jest w halach lekkaatletyka i koszykówka wiosną, króluje baseball, a jesienią piłka nożna, to są oczywiście sporty, którymi zajmuje się większość. Oprócz tego uprawiane są wśród młodzieży: tenis, golf, pływanie i boks. Każda taka szkoła ma nauczycieli dla każdej po-

szczególnej gałęzi sportu. Widziałem nieraz, jak przychodziło od razu ze 200 chłopców w wieku od 10—18 lat do „armory”.

Są to duże hale, należące do poszczególnych pułków wojskowych, z olbrzymimi trybunami dla widzów. Przychodzą wszyscy razem, trenują podzieleni na grupy, w zależności od wieku, i wszyscy razem kończą trening. Każda taka szkoła rozgrywa mistrzostwa, dalej są rozgrywane mistrzostwa okręgów i na koniec mistrzostwa Ligi. Młodzież szkolna biorąc udział w zawodach występuje w barwach swej uczelni. Nauczyciele gimnastyki i trenerzy tworzą sportową radę szkolną, na czele której stoi główny trener, który jest jednocześnie członkiem rady szkolnej. Jeżeli jakiś uczeń zamierza stawać do zawodów urządzanych przez kluby A. A. U. to robi to w porozumieniu z głównym trenerem, który zezwala na to lub nie. Aby startować do jakichś zawodów, każdy zawodnik musi przedtem podpisać kartę zgłoszenia, a taka karta zgłoszenia dla zawodnika, uczęszczającego jeszcze do szkół, winna być podpisana jeszcze i przez głównego trenera. Dzięki temu ma się całkowitą kontrolę nad każdym startem swego ucznia. Na wypadek złych wyników w nauce, zaniedbywania prac szkolnych, rada sportowa odmawia pozwolenia startowania, co jest bardzo dotkliwą karą. Takie przypadki zdarzają się często, ale gdy się to raz stanie, to jest pewna gwarancja, że tak prędko nie powtórzy się napewno. Był nawet taki wypadek z bardzo słynnym biegaczem Boren'em, który jest jeszcze studentem Uniwersytetu w Pittsburg. Za niezdanie jakiegoś egzaminu, rada sportowa tego Uniwersytetu odmówiła mu prawa startowania w mistrzostwach akademickich U. S. A. — pomimo tego, iż Uniwersytetowi zależy bardzo na nim, ponieważ miał szanse zdobyć niejedyn punkt dla swej uczelni. Zakaz należenia do klubów sportowych jest więc w Ameryce niepotrzebny i choć kluby dają tam naprawdę pierwszorzędną warunki, ale pomimo tego, nikomu do głowy nie przychodzi startować w barwach jakiegoś klubu, i każdy uczeń woli startować w barwach swej uczelni.

Stanisław Petkiewicz.

### KOLARSTWO

Lista najlepszych naszych szosowców obejmuje nazwiska następujące: Stefański, Więcek, Michalak, Olecki, Kłosowicz, Stahl, Włokas.

Pierwszy start Szamoty w Paryżu nastąpi 7 bm.

Lista kolarskich rekordów światowych przedstawia się następująco: ze startu stojącego: 500 i 1000 m — Michard 34.8 i 1:11.8, 2 i 5 km — Egg 2:28.2 i 6:41.4, 3, 4, 10, 15, 20, 30 km — Binda 4:00.8, 5:22.2, 13:33.4, 30:20.8, 27:05.8, 1:12:35.4, 30 i 40 km — Egg 40:58 i 54:38.2, 1 godz. — Egg 44.247 km, 2 godz. — Rousseau 80.635 km, 100 km — Rousseau 2:30.39.4. Ze startu lotnego: 100 m — Hourlier 5.4, 200 m — Schillles 11.6, 400 m — Lawson 23.8, 500 m — Linari 30.6, 800 m — Clark 50.4, 1000 m — Linari 1:07.4, 1 mila (1609 m) — Goullet 1:51.



# W SPRAWIE ZWOLNIENIA Z ĆWICZEŃ CIELESNYCH

Poważnem zagadnieniem, nurtującym stale lekarzy szkolnych i wychowawców (czyń) fizycznych, to ustalenie wytycznych w stosowaniu zwolnień młodzieży szkolnej od obowiązkowych ćwiczeń cielesnych.

Dotychczas brak jest ujednoliconych poglądów wśród lekarzy, tembardziej, iż wielu z nich nie jest obeznanym z pracą fizyczną, wykonywaną podczas lekcji gimnastyki.

Tem większą posiada wartość praca dr. St. Buchn'a, umieszczona w Polskiej Gazecie Lekarskiej Nr. 28 b. r., reasumująca dotychczasowe poglądy lekarzy na tę ważną sprawę w pracach nad zapewnieniem rozwoju fizycznego młodzieży.

Przechodząc do omawiania szczegółowych wskazań, rozpoczyna autor, od najczęstszych dolegliwości i skarg spotykanych w praktyce, a mianowicie od narządu krążenia.

Wady serca wrodzone wymagają stałego i zupełnego zwolnienia od ćwiczeń. Co do wad serca nabytych istnieją rozbieżności w poglądach, jedni wykluczają takich uczniów w zupełności od ćwiczeń, inni pozwalają na częściowe ćwiczenia z wykluczeniem zawodów, stopniowane wedle wyniku prób czynnościowych, oczywiście tylko w okresach absolutnego wyrównania.

W naszych warunkach, w których brak jest oddziałów dla gimnastyki specjalnej, raczej należy takich uczniów zwalniać, by uniknąć następstw nieodpowiednio dozowanych ćwiczeń, które w wielkiej masie ćwiczących nie zawsze dałyby się przeprowadzić racjonalnie.

U trenujących spotykamy się często w wieku młodzieńczym z objawami przetrenowania ze strony mięśnia sercowego. Dotyczy to najczęściej ludzi, u których serce już przed rozpoczęciem treningu nie było normalne.

Dlatego powinno się kłaść stale duży nacisk na kontrolę sportowo-lekarską, by tych niemiłych następstw uniknąć.

Niemiarowość akcji serca, wedle Kryszka, o ile nosi charakter niemiaryowości oddechowej, jest pierwszorzędnym wskazaniem do ćwiczeń gimnastycznych.

Również niemiaryowość nadskurczowa nie jest przeciwwskazaniem do ćwiczeń fizycznych. Objawy nerwicy serca nie dają powodu do zwalniania od ćwiczeń, o ile badania czynnościowe wypadnie prawidłowo.

Jednak takich uczniów musi się zwolnić od brania udziału w zawodach wszelkiego rodzaju oraz od pływania. Bardzo często spotykamy się z objawami sercowymi, występującymi na tle rozwojowym, z wypadkiem serca asteników, lub serca kropłowego ludzi, u których na tem tle zaistniała nieproporcjonalność pomiędzy rozwojem klatki piersiowej, a wzrostem serca.

Zupełnie chybionem byłoby zupełne zwalnianie od gimnastyki w tych wypadkach, jedynie takie dzieci należy wykluczać od zawodów, treningu i ćwiczeń, wymagających maksymalnego wysiłku w krótkim przeciągu czasu (p. normy).

Racjonalnie przeprowadzona gimnastyka oddechowa u ludzi z niedorozwiniętą klatką piersiową, u ludzi nieumiejących odpowiednio używać aparatu oddechowego jest najlepszym czynnikiem zapobiegawczym w rozwoju ewentualnie późniejszych schorzeń gruźliczych.

Złe przeprowadzany trening i ćwiczenia oddechowe wpływają niekorzystnie na stan płuc po pierwsze dlatego, że sprzyjają wystąpieniu rozedmy płuc, która jednak zdaniem autorów jest zawsze do poprawienia przez zastosowanie odpowiednich ćwiczeń, a po drugie, po nieracjonalnym treningu zwiększa się ilość powietrza resztującego w płucach, jak to stwierdziły badania uczonych amerykańskich, co stwarza zmniejszenie tkanki płucnej przeciw infekcji.

Czynne sprawy gruźlicze a priori wykluczają ćwiczenia fizyczne. Inaczej ma się sprawa z gruźlicą nieczynną. Tutaj zwalnianie w zupełności z jednej strony, a dopuszczanie bez ograniczeń do ćwiczeń i treningu z drugiej strony odbić się może niekorzystnie na zdrowiu.

Zbyt bowiem forsowne ćwiczenia, absorbujące narząd oddechowy powodują żywszy przepływ chłoni przez płuca przez co zostaje niejako wypłukana tuberkulina z nieczynnych ognisk gruźliczych, skutkiem czego przychodzi do objawów reakcji ze strony organizmu.

Z drugiej strony jednak zaniechanie ostrożnej gimnastyki, z uwzględnieniem racjonalnej gimnastyki oddechowej, pozbawia nas ważnego czynnika wzmacniającego odporność narządu oddechowego.

Astma i nieżyty oskrzeli wymagają w stanach cięższych zupełnego zwolnienia, w stanach lżejszych, nadają się do ćwiczeń specjalnych, z wykluczeniem biegów.

Wspomnieć należy o objawach astmatycznych i objawach nieżytych ze strony tchawicy i oskrzeli, występujących podczas treningu. Objawy te mają miejsce przy nieracjonalnym treningu i gimnastyce oddechowej, na tle niedostatecznego oddychania nosem.

Stany po sprawach zapalnych w płucach, zwłaszcza po zapaleniu płuc płat-

wem, wymagają oczywiście dużej ostrożności przy dopuszczaniu i następnie stosowaniu ćwiczeń, ze względu na osłabienie mięśnia sercowego.

Przewlekłe schorzenie nerek i miedniczek nerkowych, wyłączają możliwość ćwiczeń, tak samo rekonwalescentów po poważniejszych schorzeniach, należy traktować z dużą ostrożnością, usuwając na dłuższy czas sport, a zwłaszcza pływanie. Inaczej ma się sprawa z białkomoczem ortostatycznym, gdzie właśnie są wskazane ćwiczenia, mające na celu wzmocnienie kręgosłupa lędźwiowego, jak to wykazał w swych przypadkach Wiese, który po zastosowaniu ćwiczeń pełzających według Klappa miał po leczeniu 3—5 miesięcznym dodatnie wyniki.

Schorzenia narządów jamy brzusznej czy to w stanie ostrym, czy przewlekłym nie zezwalają stanowczo na uprawianie ćwiczeń fizycznych.

Specjalne niebezpieczeństwo istnieje przy skokach.

Choroby krwi jak hemofilja, i skazy krwotoczne są wskazaniem do zwolnienia z ćwiczeń.

Niedokrwistość wymaga ćwiczeń odpowiednio dozowanych, zależnie od stanu.

Z chorób nerwowych wymaga wyłączenia padaczka, zaś nerwice zaleca się puszczać Hagen tylko za zgodą uczestnika w gimnastyce, usuwając wszelkie zawody i walki.

Przy porażeniach dziecięcych o ile nie mamy dużych upośledzeń ruchów należy wykonywać jaknajwięcej ćwiczeń w osobnych jednak oddziałach.

W stanach pozapalnych mózgu lekkiego stopnia zalecamy osobne ćwiczenia. We wszystkich tych stanach bardzo ostrożnie stosuje się ćwiczenia zręcznościowe, a nie stosuje się zawodów pod jakąkolwiek formą.

Ze schorzeń narządów o wewnętrznym wydzielaniu mamy najczęściej do czynienia ze schorzeniami tarczycy. Choroba Bazedowa wyklucza jakiekolwiek ćwiczenia. Przy woli zakazuje Hagen ćwiczeń z użyciem tłoczni brzusznej, w razie trudności oddechowych konieczne jest usunięcie biegów i pływania.

Przy powiększeniu tarczycy podczas pokwitania wykluczamy zawody i trening.

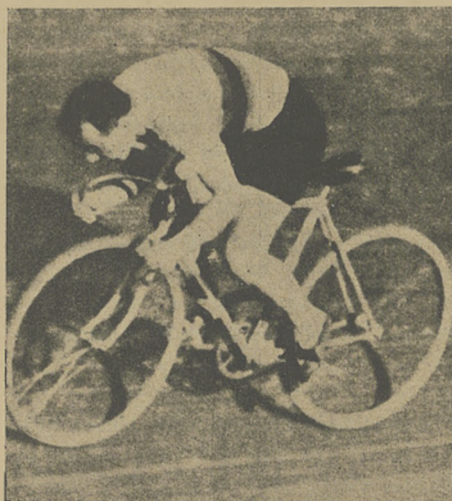
Sprawa ćwiczeń podczas okresów kobiecych zajmowała wielu autorów. Dzisiejszy stan poglądów jest następujący.

Musimy absolutnie wyeliminować wszelkie wstrząsy jak skoki, jazda konna, pływanie. Mierny ruch np. spacer są konieczne celem skompensowania przekrwienia jamy brzusznej.

Hagen obserwował wpływ ćwiczeń podczas okresów u nauczycielek gimnastyki, który dawał się zaobserwować w postaci przedwczesnego starzenia.

Lekkie wypadki chirurgiczne wymagają zwolnienia 8—10-cio dniowego, cięższe kilkutygodniowego.

Po złamaniach zwalnia Hagen na  $\frac{1}{4}$  roku zupełnie, zaś po pół roku częściowo od ćwiczeń. Zapalenia szpiku kostnego, tor-



Kilkakrotny kolarski mistrz świata Lucien Michard (Francja).



biele i t. d. wymagają zwolnienia ze względu na zmienione warunki mechaniczne i niebezpieczeństwo złamania.

Gruźlica kości wymaga zupełnego zwolnienia, zaś stany wyleczone wyjątkowo, można dopuszczać do ćwiczeń cielesnych.

W wypadkach stopy szpotowej i płaskiej chroni się przed nadmiernym obciążeniem, zakazując skoków i biegu.

Oslabienie więzadeł nakazuje ostrożność zwłaszcza u dziewcząt.

Przy zapaleniach ścięgien i okostnej zwalniamy na kilka tygodni, a na powrót do ćwiczeń, zezwalamy dopiero po ustaniu wszelkich objawów bolesności.

Przy nieprawidłowościach w budowie stopy zwalniamy od ćwiczeń obciążających stopę, zwłaszcza od biegów i skoków.

Ze schorzeń oczu jednoocność faktyczna czy też funkcjonalna wymaga zupełnego zwolnienia od ćwiczeń. Upośledzenia wzroku zależnie od stopnia nadają się do zupełnego zwolnienia lub też zwolnienia częściowego.

Schorzenia uszu w stadium ostrym i podostrem wymagają zwolnienia zupełnego, w stanach przewlekłych zabraniamy pływania, nurkowania i ćwiczeń zwisowych. Uczniom z defektami błony bębenkowej zabraniamy skakania do wody i nurkowania.

Do lekarza szkolnego zgłaszają się często uczniowie z objawami subiektywnymi, jak ból głowy, zawroty, bóle w klatce piersiowej, zawroty głowy, osłabienia i t. p. Badaniem lekarskim nie możemy wykryć żadnych zmian chorobowych. W tych wypadkach, należy pójść za radą Hagena. Zwraca on uwagę, że u dziecka, niechętnie ćwiczącego istnieje zwiększone niebezpieczeństwo wypadku. Dlatego na takie dziecko, którego nie mamy powodu zwolnić od ćwiczeń, musi nauczyciel zwrócić specjalną uwagę.

Dr. T. Chrapowicki.

## NASZA ANKIETA

*Ankieta redakcji „Stadjonu” na temat sportu w szkole wzbudziła wielkie zainteresowanie w świecie wychowania fizycznego. Otrzymujemy mnóstwo listów, zapytań. Jednocześnie wyuięzało się zagadnienie pewnej modyfikacji okólnika ministerjalnego w sprawie nałożenia młodzieży szkolnej do klubów. Istnieje już cały szereg rozmaitych w tym kierunku projektów. Na ten temat udzielamy głosu mjr. F. Sterbie, członkowi Zarządu Z. Z. i Pol. Kom. Olimp. oraz członkowi Zarządu Międzynar. Federacji Kobiecej, choć w wielu punktach mieliśmy inne nieco poglądy.*

Sprawa uprawiania sportu wśród młodzieży szkolnej, poruszona przez redakcję „Stadjonu” wiąże się bezwzględnie z kwestią znanego okólnika Ministerstwa Oświaty, zabraniającego nałożenia młodzieży szkolnej do klubów sportowych.

Dla przypomnienia podaję tutaj wyciąg z powyższego okólnika. Uważa on, że uzależnienie się niektórych szkół od stowarzyszeń sportowych i p. w. jest niepożądane, że szkoły winny ograniczyć się do sił nauczycielskich, znajdujących się na etacie szkolnym, że sprawa sprzętu i terenu sportowego dla szkół winna być przez dzierżawę od klubów pomyślnie załatwiona, że winny być zakładane przy szkołach sportowe kółka międzyszkolne (oddzielnie dla kobiet), że młodzież może szkolić się w zakresie p. w. jedynie w hufcach szkolnych, brać udział tylko w zawodach międzyszkolnych, uczestniczyć w zawodach ogólnych jedynie jako zawodnik niestowarzyszony i to tylko wyjątkowo, ale nie w barwach klubu, lecz w charakterze szkolnym.

Od wydania powyższego zarządzenia minęły trzy lata. Życie samo nauczyło, że pewna modyfikacja okólnika jest konieczna. W ostatnich czasach zwłaszcza wiele na ten temat mówiono, a zarząd Z. Z. wystąpił ostatnio z tą inicjatywą. Szkoda, że inicjatywa w tym wypadku wychodzi z Z. Z., a nie z poszczególnych związków sportowych, przeszedłszy w Z. Z., które najdotkliwiej odczuły skutki tego zarządzenia.

Związki pozbawione kadr młodzieży do lat 18 nie są w stanie produkować odpowiednich rezerw, to też już dziś na zawodach dają się zauważyć poważne luki oraz brak zastępców reprezentantów, pamiętać należy o tem, że okólnik ten wszedł w ży-

cie zaledwie przed 3-ma laty, o ile będzie pozostawał w mocy przez jeszcze dłuższy okres czasu — skutki wystąpią dobitniej, i poziom sportu będzie gwałtownie spadał.

Łączy się to poniekąd z trudnościami specjalizacji zawodników, gdyż młodzież szkolna w wieku 18—19 lat po ukończeniu szkoły może wprawdzie należeć już do związków sportowych, lecz wiek ten jest już nieodpowiednim do racjonalnego przygotowania się w pewnej specjalizacji.

Ogólny upadek sportu pociągnie za sobą również pewien spadek w propagandzie zagranicznej, która dziś w lwiej części opiera się na sporcie.

Twierdzą, iż z jednej strony zakaz nałożenia do związków sportowych, z drugiej strony chęć zmierzenia swych wyczynów na szerszej arenie — pociąga w skutkach omijanie okólnika i nałożenie do klubów czy związków sportowych pod pseudonimami, co uważać należy przynajmniej za niezdrowe.

Młodzież szkolna, pozbawiona rywalizacji na szerszym terenie, pozbawiona możliwości zdobywania nagród jest tem samem pozbawiona zachęty do szerokiego uprawiania sportu. Zauważyć się daje nawet pewien spadek w liczbie zdobytych odznak za sprawność w poszczególnych związkach, gdyż władze szkolne zabraniają nawet udziału w tak koniecznych dla każdego młodzieńca zawodach na t. zw. „odznaki sprawności”, co już jest niezrozumiałe, gdyż sprawa udziału w zawodach o odznakę nie jest sprzeczna z okólnikiem.

Rozumiejąc dobrze powody jakimi kierowało się Ministerstwo Oświaty, w wydanym okólniku, musimy jednakowoż znaleźć jakiś „modus vivendi”, umożliwiający życie i uwzględniający w najszerzej mierze wymagania Ministerstwa z jednej strony, jako też świata sportowego z drugiej strony.

Uważam wobec tego, iż do zaradzenia niedomaganiom przyczyniłoby się:

1) Uzyskanie zezwolenia w Ministerstwie na nałożenie młodzieży szkolnej do klubów sportowych pod warunkiem ukończenia 16 lat, w zależności od zezwolenia dyrektora szkoły i od postępów w nauce.

2) Młodzież szkolna należałaby do klubów czy związków w charakterze „uczestników”, to znaczy bez prawa głosu na zebraniach, a jedynie z prawem korzystania ze sprzętu, z trenerów i wszelkich po-

mocy sportowych bez opłacania wkładek.

3) W dobrze zrozumiałym własnym interesie kluby czy związki sportowe, musiałyby ze swej strony zagwarantować roztoczenie nadzoru nad tą młodzieżą pod względem opieki lekarskiej i moralnej.

4) Młodzież poniżej 16 lat nie może należeć do klubów czy związków sportowych w żadnym charakterze i ćwiczy się jedynie w kółkach szkolnych czy międzyszkolnych, biorąc jedynie zbiorowy udział w zawodach na odznakę.

Sądzę, że nie wskazaniem by było zezwalać młodzieży szkolnej na nałożenie do wszystkich klubów sportowych, lecz jedynie do tych, które zostaną wskazane przez poszczególne związki sportowe i które potrafią dać i zagwarantować nadzór pod względem opieki lekarskiej i moralnej.

Słyszałem również o projekcie, ażeby do niektórych ważniejszych klubów należeli uczniowie, jako samodzielne sekcje szkolne, lub podobnie jak w Grażynie, jako międzyszkolne koła sportowe.

Wszystkie te sprawy wymagają koniecznego omówienia, to też konferencja projektowana przez Z. Z. z udziałem delegatów Ministerstwa Oświaty, Państw. Urz. W. F. i przedstawicieli Związków Sportowych rozwiązałyby napewno tę palącą sprawę.

Mjr. Felicjan Sterba.

## NEKOLNY

Podbiwszy publiczność praską, wiedeńską i berlińską, zdobył sobie obecnie Nekolny widzów paryskich, knokautując w ich oczach na sali Wagram czołowego weltera francuskiego Jeana Gavalda. Nekolny, znany był w Paryżu jedynie z tego, iż rozgromił najlepszych pięściarzy Francji (Munoz, Vuillamy, Aimé Raphael) i że jest uważany za pretendenta do mistrzowskiego tytułu.

„Cyklonowi czeskiemu” przeciwstawiono najlepszego boksera paryskiego, który w najbliższym czasie miał spotkanie się z Raphaelem w walce o tytuł. Spotkanie więc Gavaldy z pogromcą mistrza Francji, miało specjalny posmak i było gwoździem wieczoru urządzanego przez znanego managera Paolina, Jeff Dicksona. Spotkanie to przyniosło nowe zwycięstwo małemu Francie, który w 8-mej rundzie uderzeniem w solar plexus, zapewnił sobie zwycięstwo przez knock-out.



# WYCHOWANIE FIZYCZNE STARSZEGO POKOLENIA

Wych. fiz. dotąd, niestety, nie znajduje szczerzego zrozumienia i poparcia w naszym starszym społeczeństwie, tembardziej, jeśli chodzi o pracującą inteligencję. Rzadki to, doprawdy, przypadek, znaleźć w wymienionej warstwie społeczeństwa jednostkę, któraby poświęcała regularnie pewną ilość czasu pracy nad rozwojem fizycznym swego ciała. Jest to objaw tem przykrejszy, że ta właśnie grupa ludzi, w skład której wchodzi wszelkiego rodzaju pracownicy umysłowi: biurowi, handlowi, przemysłowi, etc. — z natury swego zajęcia jest niejako pozbawiona możliwości ruchu i pracy czysto fizycznej; bezruch i nienaturalna, bo skurczona, a u niektórych dziwnie pokręcona pozycja przy pracy wpływa znakomicie na osłabienie sprawności fizycznej ciała i działalności fizjologicznej jego organów; nie jest tajemnicą, iż w klasie jednostek pracujących fizycznie spotyka się o wiele mniej obciążonych wszelkiego rodzaju dolegliwościami, które stanowią poważną przeszkodę w jakimkolwiek wysiłku, powodując złe samopoczucie się, a przez to i mniejszą wydajność pracy, oraz przedwczesne starzenie się organizmu.

Nie czas, zresztą, rozwódzić się nad korzyściami, płynącymi z uprawiania regularnej zaprawy fizycznej i sportów, gdyż temat ten, poruszany b. często przez fachowców jest dość szeroko omówiony.

Ciekawem może dlatego będzie zastanowić się nad przyczynami, które powodują zaniedbanie Wych. Fiz. w starszym społeczeństwie — bo o takim właśnie tu mowa; znakomita bowiem większość ludzi młodych — uczniów, studentów, a nawet młodszych pracowników umysłowych i fizycznych — uprawia sporty czasem nawet dość intensywnie, tak, że jeśli o młodsze społeczeństwo idzie, niema powodów do narzekania.

Zdaje się, że nie będziemy dalecy od

prawdy, rozbiwszy wyżej wspomniane przyczyny na dwie grupy: pierwszą, ważniejszą, zależną od czynników, organizujących sporty i zaprawę, oraz drugą, zależną od tych właśnie, którzy w. fiz. zaniedbują, z własnej, czy też z winy okoliczności.

Jeżeli chodzi o tę pierwszą przyczynę, to sedno sprawy leży w tem, że, w myśl słusznego zupełnie twierdzenia, iż pojęcie sportu nie pokrywa się całkowicie z pojęciem Wych. Fiz., organizacje sportowe pragną rzeczywiście być tylko klubami sportowymi, a nie stowarzyszeniami w. fiz., to też gromadzą element ludzki przeważnie młodszy, pełen sił, zapału, ambicji sportowych — chcący uprawiać to, co nosi nazwę sportu: dążący do osiągnięcia wygórowanych rekordów, do walki i zwycięstwa; każdy klub sportowy chce móc wykazać się jaknajwiększą ilością wysrubowanych wyników, tabelą odniesionych zwycięstw w walce z przeciwnikiem — i dlatego właśnie zaniedbuje, a do pewnego stopnia lekceważy propagandę w. fiz. wśród pokolenia starszego, które nigdy nie stanie do walki w szrankach sportowych z młodszym, pełnym sił żywotnych przeciwnikiem, z szansami na zwycięstwo. Że tak jest, niech będzie dowodem fakt, jak rzadko w klubach sportowych spotkać można zespoły oldboyów, nie sport, a w. f. uprawiających.

Trudno twierdzić, że takie traktowanie sprawy przez kluby sportowe nie jest słuszne. Faktem jest, że kluby sport. powinny gromadzić przede wszystkim czynnych sportowców; wprowadzenie do klubów sportowych elementu starszego nie w charakterze organizatorów, a ćwiczących, byłoby niepotrzebnym balastem, przeszkadzającym pracy nad sportem w ścisłym tego słowa znaczeniu. Faktem jest też nie mniej jednak to, iż praca nad w. fiz. dla starszego społeczeństwa nie może być lekceważona i zaniedbywana — i w tem właśnie leży вина ośro-

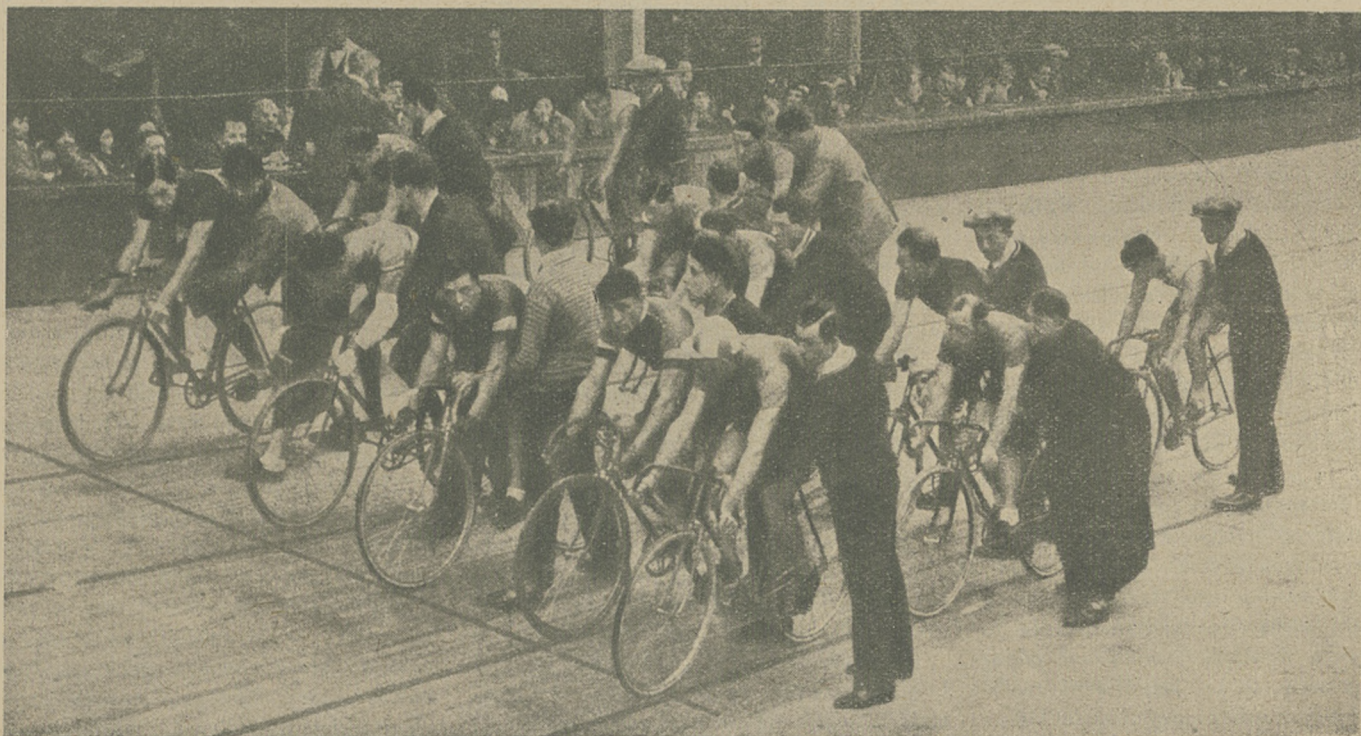
ków w. fiz., że oprócz zaprawy czysto sportowej dla ludzi młodych nie organizuje oddzielnych zupełnie kompletów zaprawy fizycznej dla starszych. Zorganizowanie takich kompletów, ściśle rozróżnienie sportu od w. fiz., nie przeszkodziłoby zupełnie pracy nad sportem, uwzględniając równocześnie potrzeby naszego starszego społeczeństwa, które obecnym stanem rzeczy jest pokrzywdzone.

Wina zaś całego naszego starszego społeczeństwa i wszystkich tych, którzy, nie mając ambicji sportowych, nie chcą pracować w klubach sportowych, leży w tem przede wszystkim, że wielkim głosem nie dopominają się swoich praw, że się nie organizują w stowarzyszenia w. fiz., że wreszcie sami swoje potrzeby lekceważą.

Obecnie istnieją na terenie stolicy nie-liczne tylko organizacje, które pamiętają o w. fiz. dla starszego społeczeństwa. Jedną z nich jest Klub Rodziny Wojskowej, zamknięty zresztą dla osób postronnych; drugą — „Sokół”, który jednakże zwraca gros swej uwagi na młodzież; trzecią wreszcie instytucją tego rodzaju jest Zw. Męskiej Młodzieży Chrześcij. — Polska Y.M.C.A., która bodajże najracjonalniej te sprawy traktuje.

W tej to tak zwanej popularnie „Imci” poważnie i rozsądnie wzięto się do pracy, organizując Klub Sportowy Polskiej YMCA dla wszystkich, pragnących być czynnymi sportowcami, oraz Dział Wych. Fiz. dla tych, którzy chcą uprawiać racjonalnie wych. fiz. O tym pierwszym mówić nie będziemy — tyle tylko chyba, że należy on do grupy najwszechstronniejszych klubów sportowych stolicy, prowadząc z mniejszym, lub większym powodzeniem 10 sekcji, t. zn. dając możliwość uprawiania 10 rodzajów sportu.

Szerzej natomiast warto się zapoznać z Działem w. fiz., który jest jedną z niewielu w Warszawie, a nawet w Polsce, organizacji, przeprowadzających racjonalną zaprawę cie-



Start biegu „omn'um” na welodromie zimowym w Paryżu.



lesną dla tych wszystkich, którzy nie mogą, czy nie chcą uprawiać czynnie sportu.

Dział w. fiz. Pol. YMCA w Warszawie rozporządza salą gimnastyczną przy ul. Miodowej 23, zaopatrzoną w konieczny inwentarz sportowy, ciepły prysznic etc., gdzie prowadzi w okresie zimowym zaprawę fiz. w postaci kilku kompletów gimnastyki zdrowotnej, kompletów zapasnictwa (walka francuska), boksu, gier sportowych, oraz japońskiej walki wręcz (jiu-jitsu), uprawianie której

jest w Warszawie nowością. Wszystkie te komplety, są prowadzone przez fachowo wyszkolonych instruktorów.

Latem dział w. fiz. prowadzi dodatkowo przystań na Wiśle, zaopatrzoną w znaczną ilość taboru turystycznego i sportowego; na przystani prowadzi się również naukę pływania i wioślarki dla członków; poza tym cała praca zimowa z sali zostaje przeniesiona na świeże powietrze.

Obecnie Pol. YMCA organizuje narciar-

ski obóz zimowy w Tatrach lub Beskidach, na wzór prowadzonego latem obozu w. fiz. dla młodzieży.

Wszyscy, którzy dotąd nie mieli możliwości uprawiania w. fiz. z powodu nieznamości miejsca, gdzie je znaleźć można, znajdą je łatwo na salach Dz. W. Fiz. Pol. YMCA. Potrzebującym podajemy adres tej instytucji: Podwale 7, tel 257-21.

T.K.

## BILANS GIER KOBIECYCH W STOLICY

Żywiotowy rozwój gier sportowych na terenie stolicy, jaki mieliśmy możność zanotować u mężczyzn, również uwidocznił się znacznie u pań, które reprezentują, zarówno w siatkówce jak koszykówce i hazenie, czołową klasę Polski.

Na specjalne wyróżnienie zasługują zespoły AZS-u, które w rozgrywkach wszystkich gier zdobyły mistrzostwa i nie przegrały dosłownie ani jednego meczu.

W hazenie, jednej z najpopularniejszych gier kobiecych brało udział w dwu klasach 15 zespołów, w tym 4 drużyny rezerw kl. A. Tytuł mistrza klasy A zdobył AZS mając na 12 gier 22 p. AZS, 2 razy zremisował: z Polonią 6:6 i z Grażyną 3:3. Najlepsze wyniki — to 5:2 z Polonią, 8:0 z PIWF-em i 11:1 z Warszawianką. Wyróżniają się Wolicka i Aleksandrowiczówna.

Drugie miejsce przypadło Polonji z 21 pkt Polonja jest równorzędnym przeciwnikiem AZS-u, z którym raz zremisowała. Do Polonji należy również rekordowy wynik w hazenie (16:3 z Makabi). Wyróżniają się Duchówna i Smidówna — reprezentacyjne zawodniczki.

Grażyna — zeszłoroczny mistrz — zajęła 3 miejsce z 17 p. Słabą lokatę eks-mistrza należy tłumaczyć tem, iż inne drużyny, jak Polonja, uczyniły znaczny postęp, tym-

czasem Grażyna zeszłorocznej formy nie poprawiła a posiadane umiejętności nie wystarczyły. Jako najlepszy wynik notujemy remis z AZS-em (3:3).

Skra, PIWF. i Warszawianka nie odegrały żadnej roli w mistrzostwach, dzieląc między siebie pozostałe punkty. Grupie tej przoduje Skra, która zdobyła 10 p. i może się poszczycić wynikami 10:4 z PIWF-em i 9:0 z Warszawianką na swoją korzyść.

Ostatnie miejsce pozostało dla Makabi, która ma tylko 2 p. (7—4 z Warszawianką) i spada do klasy B.

W klasie B mistrzostwo zdobył AZS II. z 14 p. przy jednej rundzie rozgrywek. Drużyna Makabi II. — 9 p., a trzecie miejsce zajęła Legja I. — 8 p., która rekordowo rozgromiła Strzelca 16:0. Na dalszych miejscach Strzelec 6 p., Skra II. — 4 p., Warszawianka II. 3 p., Słońce 2 p. i bez punktu Jutrznia.

W koszykówce kobiecej mistrzostwo zdobył AZS, który w 10 meczach zebrał 18 p. (w tym mecz AZS—Legja 0:0) ze stosunkiem koszy 165:35. Mistrz Warszawy dysponuje dobrze strzelającym napadem, w którym wyróżniają się Woynarowska i Grotowska. Najlepsze wyniki to 15:3 z Polonią i 45:0 z Legją(I).

Drugie miejsce zajmują drużyny Polonji i PIWF-u mając po 14 p. Lepszy stosunek

koszy przemawia jednak za Polonią (137:81 Polonji do 117:85 PIWF-u). Drużyny o klasę lepsze od pozostałych Skry, Legji i Warszawianki, ustępują bodajże w tym samym stosunku drużynie AZS-u, który Polonię pokonał 15:3 i 13:7 a PIWF 26:8 i 13:6.

Skra i Legja zajęły 4 i 5 miejsca mając po 4 p. Wreszcie Warszawianka kończy tabelę z 2 p. i stos. koszy 58:119 na niekorzyść.

W siatkówce kobiecej tytuł mistrza stolicy zdobył Mistrz Polski AZS nie tracąc żadnego punktu. AZS posiada drużynę, stojącą na wysokim poziomie technicznym, świetnie zgraną, bez słabych punktów. Wybija się Cegielska i Wernerówna.

Drugie miejsce zajmuje Polonja — 16 p., którą jednak do mistrza dzieli dobra klasa. Tegoroczne wyniki — to 8:30 i 13:30. Polonja zato znacznie przewyższa pozostałe rywalki a najgroźniejszą Makabi bije 30:11 i 30:17.

Trzecie miejsce zajmuje Makabi 12 p. a czwarte i piąte mają Jutrznia i Warszawianka po 4 p. Ostatnie miejsce ma PIWF — bez punktu.

W klasie „B” mistrzostwo zdobyła drużyna AZS-u, która wchodzi do klasy „A” na miejsce Abs. PIWF-u.

Kazimierz Matuszewski.



Moment narciarskich zawodów szkolnych w Szwajcarii.



## LIST Z CZECHOSŁOWACJI

Dwudniowy śnieg z rannymi przymrozkami przypomniał sportowcom czeskim, iż zima się zbliża, a z nią sezon narciarski i hokejowy. Narciarze pracują pocichu i solidnie przygotowują się do nadchodzącego sezonu, a że czynią postępy o tem najlepiej świadczą wyniki ostatniego biegu w Brnie, w którym ogólną niespodziankę sprawił Nemecky, zwyciężając bezkonkurencyjnego w Czechach Koścaka. W biegu tym, który był nieoficjalnym zamknięciem sezonu lekkoatletycznego wzięło udział, jak już wspomnieliśmy, wielu narciarzy-zawodników wychodząc z pojedynku z lekkoatletami honorowo częstokroć nawet zwycięsko. Również i hokeiści solidnie trenują na salach z utęsknieniem oczekując otwarcia pałacu lodowego, którego termin otwarcia musiał być przesunięty na połowę grudnia. L. T. C. Praha, najlepszy zespół hokejowy czeski, należący również do elity europejskiej, pozbawiony naturalnego treningu, nie chcąc pozostać zbyt daleko w tyle za czołowymi drużynami kontynentu, które już od kilku tygodni trenują na sztucznym lodzie, wysłał kilku swych najlepszych graczy, a więc Malečka, Hromadę, Tožickę i Pušbauera na kilkudniowy trening do Wiednia. Wyjazd ten był niemal konieczny albowiem za kilkanaście dni zmierzają się prążyć z czołową drużyną niemiecką S. C. Rissensee, a w tydzień później z Oxfordem, który przed kilku dniami pokonał u siebie Berliner S. C. Mistrzowski zespół Czechosłowacji ma opracowany wspaniały program na nadchodzący sezon albowiem jak widzimy figurują w terminarzu takie drużyny jak oprócz wspomnianych już Rissensee i Oxfordu, Wiener E. V. (w Wiedniu i Pradze) H. C. Davos, H. C. Milano (w Mediolanie) i Kanada. Prócz tego wyjeżdża L.T.C. w drugiej połowie grudnia do Szwajcarii, by wziąć udział w turnieju o Spengler-Cup. Następnie organizują Czesi u siebie, w Pradze, wielki międzynarodowy turniej z udziałem kanadyjczyków, na którą to imprezę ma być również zaproszony mistrzowski A. Z. S. Drużyna Malečka, jak popularnie nazywają L. T. C., została ostatnio poważnie wzmocniona przez kanadyjczyka dr. Watsona, który jako asystent pracuje obecnie w Pradze. On też prowadzi chwilowo suche treningi, by następnie objąć kierownictwo techniczne reprezentacyjnego zespołu i przygotować go do mistrzostw w Krynicy. Całe ich przygotowanie pójdzie w tym kierunku, by jak najlepiej wyjść w Krynicy, albowiem w razie zdobycia mistrzostwa mają zapewnione tournée do Ameryki.

W ślad za piłkarzami, którzy odbyli zamorskie podróże do Ameryki (Sparta) i Australji (Boheimians), poszli teraz tenisiści czescy, udając się na trzymiesięczne tournée do odległej Afryki. Na zaproszenie południowo-afrykańskiego związku tenisowego miało wyjechać czterech najlepszych tenisistów, a więc Menzel, Koželuh Jan, Macenauer i Rohrer. Ten ostatni miał jechać jako kierownik, ponieważ włada językiem angielskim. W ostatniej niemal chwili zaszły w pierwotnym składzie poważne zmiany albowiem zamiast Rohrera pojechał Soyka, miejsce zaś Menzla zajął brneńczyk Maršalek. Sprawa Menzla i jego zastępcy przedstawiała się nieco za-

wile i dała prasie lokalnej okazję do sążnistych artykułów. Menzel, który odbywa obecnie swą powinność wojskową, mógł wyjechać jedynie pod warunkiem przedłużenia mu służby o 4 miesiące, na co zresztą on się nie zgodził. Na opróżnione po Menzlu miejsce wysunęły się dwie kandydatury — popularnego Maršalka i znanego w Polsce Hechta. Hecht, zeszłoroczny junior, jest największą nadzieją tenisu czeskiego i jego rewelacja. Utalentowany ten gracz zwrócił na siebie ogólną uwagę podczas mistrzostw państw, stawiając zacięty opór czołowym rakieta-



Doskonały tenisista czeski Hecht.

krajowym. Jego sukcesy w Polsce, w Czechosłowacji i w Niemczech zostały ukoronowane wspaniałymi zwycięstwami na Semmeringu i w Meranie, gdzie między innymi pokonał również starego mistrza Węgier, Kehrlinga. Brak obycia turniejowego i rutyny był jednak częstokroć przyczyną jego niezadowolonych przegranych. Młody jego wiek, oraz wyżej wspomniany brak rutyny, skłoniły więc centralę praską do wstawienia do drużyny rutynowanego Maršalka. Ten ostatni ma już za sobą wiele spotkań międzynarodowych i poważne sukcesy w walce z tenisistami włoskimi, niemieckimi i austriackimi. Poważnie osłabiona brakiem Menzla drużyna czeska pod wodzą Soyki, wyjechała we wtorek z Pragi udając się via Londyn do Kapstadtu, gdzie ich czeka pierwsza exhibicja w pobliskim Porth Elisabeth. W ciągu swego trzymiesięcznego pobytu rozegrają oni trzy międzypaństwowe spotkania oraz wezmą udział w mistrzostwach Połud. Afryki i kilku lokalnych turniejach. Zadanie, jakie czeka reprezentantów tenisu czeskiego w Afryce jest poważne, albowiem za przeciwników będą mieli najlepsze rakiety południowo-afrykańskie z Farguahosonem, Condonem i Raymondem na czele. Najlepszy tenisista afrykański Spence udziału w tych grach nie weźmie przebywa bowiem obecnie w Londynie jako asystent na tamtejszej klinice skąd nie otrzymał zwolnienia, a pozatem jest zaręczony ze znaną tenisistką angielską Betty Nuthal, co zdaje się też nie mały miało wpływ na pozostanie w Londynie.

Ma-Find.

## DRZAZGI

## Zły dzień rzutów karnych.

W ubiegłą niedzielę w czasie rozgrywek o mistrzostwo, na sześć egzekwowanych w Budapeszcie rzutów karnych, tylko jeden został przez Takacs II zamieniony na bramkę i to piłka ugrzęzła w siatce, odbiwszy się uprzednio od słupka.

Dawniej mówiło się, że karnego nie można obronić, że można go najwyżej — źle strzelić. Ostatnio coraz częściej rzeczywistość pozwala wątpić w słuszność tego twierdzenia, a budapeszteński przykład, kiedy bramkarze obronili pięć na sześć karnych, strzelanych przez najlepszych graczy, zupełnie zachwiał jego podstawami.

Można byłoby przypuszczać, że bramkarze wynaleźli ostatnio jakiś radykalny i niezawodny sposób bronięcia „jedenastek”. Zresztą już i dawniej wielu goalkiperów uważało, że zna niezawodne sekrety skutecznej obrony.

Zawsze jednak, tak jak i w innych wypadkach, kiedy człowiek nie bardzo liczy na swoje siły i ich skuteczność — przesady i różne triki były tą ostatnią deską ratunku, której chwytały się bramkarze postawieni oko w oko z egzekutorem rzutu karnego.

Tak na przykład budapeszteński bramkarz Huber utrzymuje, że wówczas tylko skutecznie broni „Jedenastki”, kiedy jego kolega klubowy Volentik wskaże mu przypuszczalny kierunek strzału.

Inni bramkarze twierdzą, że sami zawsze poznają kierunek piłki po oczach strzelca, co prawda nie motywując, dlaczego posiadając taki dar — nie zawsze potrafią bramkę obronić, są i tacy spryciarze, którzy zachowaniem swym starają się rozstroić strzelca, wytrącić go z równowagi i wprowadzić w błąd.

Znałem np. bramkarza, który przed gwizdkiem zajmował miejsce pod jednym ze słupków, twarzą do drugiego i na gwizdek rzucał się w drugi róg. Zapewniał, że strzelec zawsze idzie na lep i strzela w ten róg, gdzie go nie ma, na co był zawsze przygotowany i w porę dopadał piłki. Aż znalazł się spryciarz, który rozumiejąc, że bramkarz wybiegając z prawego rogu może obronić strzał skierowany w lewy, nigdy natomiast z powodu rozpędu nie potrafi cofnąć się w porę do rogu, z którego wybieł, w ten sposób strzelił mu karnego i od tej chwili trik mego znajomego — skończył się.

Inni bramkarze tańczą na linii bramkowej, rzucając się w prawo i lewo, czem rozpraszają uwagę strzelca.

Dobry jednak gracz nigdy nie straci panowania nad sobą i piłką i zawsze ze spokojem strzeli tam, gdzie będzie chciał.

To też Anglicy na przykład radzą bramkarzom, żeby w pełnym napięciu, ale ze spokojem i bez ruchu czekali na gwizdek.

Na pograniczu triku i przesady stoi znany węgierski bramkarz Karol Zsak. Przez długie lata nosił on zawsze jaskrawo żółty sweter, zapewniając, że strzelec mimowolnie bierze go na cel. Pomimo jednak, że bardzo starannie przestrzegał swego „żółtego” ubioru — nie jedna „jedenastka” przedziurawiła jego bramkę.



# CZTERECH SYNÓW OLIMPIJSKIEGO MISTRZA

Rodzina dzielnych Järvinenów.

W roku 1906 na stadionie w Atenach odbywała się raz jeden tylko zorganizowana t. zw. „półolimpiada”. Wtedy to zaraz pierwszy na maszcie zwycięzców załopotał dziwny, nikomu nieznanym biały sztandar z niebieskim krzyżem. Sztandar narodu, który ani własnego państwa ani posłów na dworach Europy nie posiadał. W sześć lat później, na stadionie stockholmskim sztandar ten raz poraz ukazywał się na szczycie honorowego masztu, a melodię hymnu narodowego można było nauczyć się na pamięć, tak często ją powtarzano. Lew finlandzki stał się obrońcą i reprezentantem tężyzny Europy wobec zwycięskiego pochodz młodej Ameryki. Zawodnicy finlandzcy stali się heroldami sławy swej ojczyzny i wieścili o jej istnieniu na wiele lat wcześniej zanim wyzwolona z pod carskiego zaboru wysłała w świat swych dyplomatów.

W Atenach wszystkiego tego jeszcze nie przewidywano. Jeżeli finlandzkie zwycięstwo, pierwsze zwycięstwo, przyjęte było entuzjastycznie to dlatego, że odniesione zostało w klasycznej konkurencji — w rzucie dyskiem stylem greckim (bez obrotu).

Tym, który poraz pierwszy dźwignął sztandar Finlandji na maszt zwycięzców był Järvinen, zwiastun przyszłych triumfów takich finlandzkiej dyskoboli jak Taipale, Nieklander czy Nyttymaa.

W rzucie dyskiem stylem greckim osiągnął on wynik 35,15,5 mtr. Do dziś dnia rekord w tym stylu posiada Finlandja w osobie Nihlandera — 40.18 mtr.

Ale Järvinen uczestniczył również i w zwykłym rzucie dyskiem, gdzie zajął trzecie miejsce z wynikiem 36.82 mtr.

Järvinen w 1906 r. był już ojcem rodziny, miał dwóch synów — Jrjö i Kalle. Wkrótce potem na świat przyszedł trzeci syn, któremu na pamiątkę ateńskiego triumfu ojca dano greckie bohaterskie imię Achillesa, a w 1909 r. urodził się czwarty i ostatni narazie syn olimpijskiego mistrza — Matti.

Szły lata. Wśród triumfów Finlandji odbywały się jedne za drugimi Igrzyska Olimpijskie. Wielki Kolehmainen, a po nim człowiek-maszyna Nurmi zdobyli miano najznakomitszych atletów świata. Finlandja zdobyła niepodległość.

Järvinen — papa dawno wycofał się z czynnego życia sportowego. Dorastali za to synowie. I jeden po drugim wkraczali w szranki. W pewnym momencie trzech ich od razu walczyło o honor swej Ojczyzny. I wszyscy okazali się znakomitymi zawodnikami. Wychowani w atmosferze kultury fizycznej i sportu poszli w ślady swego ojca, sukcesami stawiając Finlandję po świecie.

Najstarszy Jrjö był doskonałym, wszechstronnym atletą, w swej zaś specjalności — rzucie oszczepem — „sześć dziesięciometrowym” człowiekiem i 5—6 lat temu nieraz broni barw Finlandji. Niedawno wycofał się z czynnego życia sportowego.

„W polu” pozostali jeszcze dwaj młodsi jego bracia, a wkrótce i czwarty, najmłodszy przypiął rycerskie ostrogi sportu.

Kalle był specjalistą od kuli. Niejednokrotnie nosił niebieską koszulkę reprezentacyjną, gdyż miał murowaną „piętnastkę”. Kilka lat temu przeszedł niebezpieczną operację kolana, po której wprawdzie na krótko powrócił na boisko i doszedł z powrotem do 14 mtr., ale wkrótce bezpowrotnie skończył karierę sportową.

Zostało jednak znów dwóch czynnych Järvinenów — Achilles i Matti.

I oto ci dwaj ustanowili w tym roku jedyny w swoim rodzaju rekord światowy. Na przestrzeni kilkunastu dni w lecie b. r. pobili oni dwa rekordy światowe — w dziesięcioboju i rzucie oszczepem. Jest to jedyny w sporcie wypadek by dwóch rodzonej



Matti Järvinen niedościgniony rekordzista w rzucie oszczepem.

braci i to w dodatku niemal jednocześnie zostało rekordzistami świata!

Achilles początkowo znany był jedynie jako doskonały skoczek. Wszechstronne jednak wyćwiczenie pozwoliło mu już wkrótce zabłysnąć w roli wielobojowca. W 1928 r. przyniosła mu na Igrzyskach Olimpijskich w Amsterdamie, drugie miejsce w dziesięcioboju z wynikiem 7931,5 pkt za rodakiem Yrjölä, który ustanowił wówczas nowy rekord światowy 8053,29 pkt. o kilka punktów lepszy od słynnego stockholmskiego wyniku Torpyego.

W tym roku, w lecie, Yrjölä poprawił swój własny rekord światowy, a w kilkanaście dni później Achilles Järvinen osiągnął 8255,475 pkt. bije ten młodzieńczy rekord. Jego wyniki brzmiały: 11.1", 50", 4:05,4", 15,4", 689, 180, 360, 13.14, 36.47, 58.40. Nie jest to jednak kres jego możliwości, gdyż spodziewa się on jeszcze znacznie poprawić swój wynik.

Wkrótce po tym rekordowym wyniku Achillesa, na wielkim mecingu sportowym w Stockholmie Matti rzutem 72.38 mtr. bije drugi w dziejach rodziny Järvinenów rekord światowy.

Był to naprawdę piękny dzień dla ich

rodziny, gdyż jednocześnie Achilles w Finlandji przebiegł 200 mtr. w dobrym czasie 21.9" ustanawiając nowy rekord krajowy.

Warto dodać, że Matti również jak Achilles jest wszechstronny i osiąga dobre wyniki w biegach, a w dal skacze przeszło 6.50. mtr.

Obaj aktywni obecnie Järvinenowie są jeszcze młodzi i pełni sił. Idą naprzód i marzą o olimpijskich zwycięstwach.

Stary Järvinen z dumą patrzy na swych synów i oczekuje od nich zwycięstw, które awansowałyby go z roli ex-mistrza olimpijskiego do roli ojca dwóch olimpijskich mistrzów.

J. Szyszko-Bohusz.

## KĄCIK ROZRYWEK

Urywek z powieści „Liga”.

Sobota, Albański, Zimmer, Król, Augustyn, Piłat, Pański, Urban, Pychowski, Rejman, Żelazny, Zwierz, Łagodny, Przybysz Deutschman, Bułanow, Jesionka, „Kurcan”, Malczyk, Smoczek, Balcer, Gąsior, Ałaszewski, Kuchar, Kielbasa, Śledź, Cebulak, Wypijewski, Ogrodziński, Makowski, Motylewski, Wróblewski, Chrościński, Piliszek, Nawrot, Koźmin, Kałuża, Fert, Śmiglak, Pazurek I, Pazurek II, Nagraba, Ziemian, Suchocki, Bator, Skrzyńkiewicz, Mazur, Nowikow, Rusinek, Kozok, Sawka, Drzymała, Durka, Staliński, Koch, Drapała...

Podane 56 nazwisk znanych piłkarzy, należy ująć w formę urywku z powieści lub feljetonu, uzupełniając najwyższy do 100 słów. Porządek nazwisk nie obowiązuje. Trzy najdowcipniejsze odpowiedzi będą nagrodzone.

## ZAPASY

Do mistrzostw Europy, które odbędą się 27—30 marca w Pradze zgłosiło się już 11 narodów, a mianowicie Włochy, Niemcy, Holandia, Luksemburg, Polska, Czechosłowacja, Austria, Węgry, Estonia, Belgia i Francja.

W ostatnich eliminacyjnych zawodach w Warszawie przed wyjazdem na Śląsk, Winirski pokonał Brożka, Baliszewski wygrał z Galskim, a Puciata pokonał Witkowskiego.

Skład reprezentacji stolicy na mecze w Gliwicach 7 grudnia (Warszawa—Heros 03 mistrz połudn. wschodn. Niemiec) i w Katowicach 7 grudnia (Warszawa—Śląsk) ustalono jak następuje: waga kogucia — Winirski (YMCA), w. piórkowa — Konwa (Legia), w. lekka — Więckowski (Skra), waga pół średnia — Rejniak (YMCA), w. średnia Syrecki (Skra), w. półciężka — Baliszewski (Świt), w. ciężka — Puciata (Legia). Wraz z drużyną jadą mjr. Szkolnikowski i p. Ziółkowski.

Na zawodach w Nowem Mieście (Śląsk opolski) startował mistrz Polski wagi średniej, Gałuszka J., który pokonał czecha Prokopa w 4 min., a również wygrał walkę z mistrzem południowo-wschodnich Niemiec Śmieszka, cięższym o dwie kategorie od Gałuszki.



## SPORTY ZIMOWE PRZED SEZONEM

W Katowicach rozpoczyna się 5 grudnia instruktorski kurs hokejowy, w którym bierze udział ogółem 15 osób na koszt związku, 10 osób na koszt klubów i kilku słuchaczy CIWF. Kurs potrwa 6 tygodni, poczem odbędzie się egzamin. Na kursie reprezentowane będą wszystkie dzielnice, a mianowicie: Warszawa, Wilno, Lwów, Kraków, Poznań, Pomorze, Śląsk i t. d.

Roboty koło budowy sztucznego toru lodowego w Katowicach są już na ukończeniu. Płyta zamrażalna jest już gotowa, obecnie przystępuje się do wykańczania trybuny, zasypywania rur do pomp i budowy nasypów na miejsca stojące. Ukończono już montaż kompresora i węzownic w zbiorniku solanki, która ochładzana będzie amoniakiem.

Sprawa przybycia zamorskich zespołów hokejowych z Ameryki na mistrzostwa świata w Krynicy w dniach 1—8 lutego przedstawia się bardzo pomyślnie. Kanadyjczycy już dawno zapowiedzieli przybycie akademickiego zespołu Manitoba, jednak ostatnio dowiadujemy się, że USA zamierza wysłać swą drużynę reprezentacyjną amatorską, wobec czego Kanada będzie zdaje się zmuszona przysłać zespół znacznie silniejszy niż Manitoba, a może kompletną drużynę olimpijską.

Na otwarciu toru sztucznego w Katowicach w dniu 7.VII Państwowy Urząd WF reprezentowany będzie przez dyrektora PUWF pułk. Kilińskiego i jego zastępcę ppłk. Krzyskiego. Ministerstwo Spraw Zagranicznych reprezentować będzie naczelnik wydziału prasowego, p. Chrzanowski.

Niemiecka reprezentacja hokejowa, która nadeszła już swe oficjalne zgłoszenie do mistrzostw w Krynicy przeprowadza obecnie pilną zaprawę, przyczem skład drużyny ustalony zostanie po szeregu prób międzynarodowych.

Ostatnio drużyna Berliner SC pokonała reprezentację Szkocji 2:1.

Mecze hokeja lodowego Wiener EV—Berliner SC dały wyniki 2:2 i 0:2.

Tor sztuczny w Katowicach otrzymał już szereg propozycji w sprawie pozwolenia na treningi dla klubów łyżwiarskich i hokejowych z innych miast, przyczem nawet kluby zagraniczne jak Opawa i Bytom, wyraziły pragnienie trenowania w Katowicach.

W związku z mistrzostwami hokejowymi świata w Krynicy wykończony będzie niebawem film propagandowy przedstawiający sezon zimowy i zawody sportowe w Krynicy. Film wysłany będzie w kilku kopiach zagranicę.

Pierwsze wielkie tournee łyżwiarzy zagraniczni, poza pokazami w Katowicach 7 i 8.XII, nastąpi w styczniu, przyczem program przedstawia się następująco: 1—3.I w Krynicy, 4—6.I w Zakopanem, 7.I w Rabce, 8 i 9.I we Lwowie, 10 i 11.I w Warszawie, 12.I w Katowicach. W pokazach tych weźmie udział doskonała łyżwiarka wiedeńska Burger, pary węgierskie Orgonista-Szalay i Roter-Schaller, państwo Hoope i Prasznowsky z Opawy.

Turniej klubów żydowskich odbędzie się w styczniu we Lwowie przy udziale Hasmonei, Makabi (Kraków), Makabi (Warszawa) i Hakoahu.

Na Dynasach czynną będzie w sezonie zimowym ślizgawka zorganizowana przez Warsz. Tow. Cyklistów, przyczem dla młodzieży szkolnej wydawane będą specjalne bilety sezonowe ulgowe.

Śląsk, dzięki swym terenom bardzo zbliżonym do norweskich odegra b. poważną rolę w polskim narciarstwie. Obecnie Śląsk posiada 2 skocznie.



Moment meczu w hokej-bandu w Szwecji.

Wobec zaniechania organizacji trójmeczów narciarskich narodów słowiańskich w dniach 17 i 18 stycznia odbędą się w Zakopanem zawody o memorjał ś. p. Wójcickiego (18 km, bieg pań 3 km, 26.I, 1 i 2.II — zawody o odznakę dla młodzieży, 29.I — bieg 30 km, 7.II — bieg zjazdowy, 15.II — konkurs skoków, 21 i 22.II — zawody dla dzieci, 28.III konkurs skoków.

Komisja Sportowa PZN zamierza wprowadzić szereg inowacji, a mianowicie do odznaki dodany będzie bieg wojskowy 25 km, przestrzegać zakazu startu juniorów w zawodach starszych, uregulować kwestję nagród, organizować biegi drużynowe, przerobić skocznie w Jaworzynie na wzór norweski, forsować bardziej biegi, a skoki ograniczyć do minimum.

B. Czech, K. Szostak i Z. Motyka, odbywający służbę wojskową w Bielsku, przeniesieni będą prawdopodobnie na okres zimowy do Zakopanego.

W Wilnie rozpoczęła się zaprawa narciarska na trawie i w sali, którą prowadzi kpt. Łucki. Po świętach B. Na. kpt. Łucki rozpocznie treningi już na śniegu z grupą zawodników wileńskich.

Saneczkowe zawody odbędą się w Zakopanem 25.XII i 1.I.

Zniżki kolejowe obowiązują od 1.VII—30.IV.

Otwarcie stadionu w Zakopanem nastąpi 21 grudnia.

Doroczny kurs narciarski SKN na Baraniej Górze odbędzie się w dniach 26—31.XII pod kierunkiem p. Podgórskiego.

Zawody Strzeleckie w Zakopanem odbędą się 10 i 11.I — mistrzostwa Zakopanego, 4—6.II — zawody myśliwskie, 28.II — 1.III — mistrzostwa Tatr.

## LEKKA ATLETYKA

Wyścig do Los Angeles, organizowany przez PZLA, a polegający na jaknajszym zebrańiu przez poszczególne kluby po 1 zł. od każdego czynnego lekkoatlety na fundusz olimpijski, rozegrany będzie w styczniu.

Tegoroczna punktacja męskich mistrzostw o nagrodę inż. Znajdowskiego przedstawia się następująco: 1) Polonia 54 pkt, 2) Warszawianka 43 pkt, 3) AZS Warszawa 38 pkt, 4) Warta 27 pkt, 5) 3 p. sap. 21 pkt, 6) Cracovia 16 pkt, 7) Zw. Mł. Wiejskiej 12 pkt, 8) Sokół Poznań 11 pkt, 9—11) Legia, Sokół Wilno i Krusche Ender po 8 pkt, 12) WKS Białystok 6 pkt, 13—15) AZS Kraków, Stadjon i Sokół Koronowo po 5 pkt, 16) Pogoń Lwów 4 pkt, 17—20) AZS Poznań, AZS Wilno, Orzeł i Sokół Bydgoszcz po 3 pkt, 21—24) Pogoń Katowice, Sokół Grudziądz, Sokół Lwów i Strzelec Białystok po 2 pkt, 25) Policijny KS 1 pkt.

Lista kobiecych rekordów światowych przedstawia się następująco: 60 m — Mejzlikova i Walasiewiczówna po 7.6, 100 m — Cook 11.8, 200 m — Hitomi 24.7, 800 i 1000 m — Radke 2:16.8 i 3:06.5, 80 m płotki — Jacobsson 12.1, 4×100 — Kanada 48.4, a rekord klubowy — München 1860 48.8, 4×200 m — Francja 1:47.6, 10×100 m — Anglja 2:04.4, a rekord klubowy Brandenburg 2:05.3, 3×800 m — V. f. L. Potsdam 7:49.9, skok wdal z miejsca — Hitomi 250, skok wzwyż z miejsca — Dupuis 115, skok wdal — Hitomi 598 (rekord Walasiewiczówny 602 posiada szanse zweryfikowania), skok wzwyż — Shiley 161, kula — Heublein 13.26, kula oburącz — Jungkunz 21.47, dysk — Konopacka 39.62, dysk oburącz — Konopacka 66.48, oszczep — Schuman 42.32, oszczep oburącz — Haux 57.05.

Doroczne zawody w hali w Przemyśle, organizowane przez X Okręgowy Urząd W. F., rozegrane będą 1 lutego. Program przedstawia się następująco: Panie: biegi 50 m, 50 m płotki i 800 m, skoki, wzwyż i wdal, rzut kulą. Panowie: biegi 50, 800, 1500, 3000 m, sztafeta, 4×1000 m, 50 m płotki, skoki i wdal, wzwyż i o tyczce, rzut kulą.

Konsulat polski w Antwerpii rozpoczął już starania w celu zorganizowania meczu Polska—Belgia 5 lipca w Brukseli, o nast. konkurencjach: 100, 400, 800, 1500, 5000, 4×100 m, skok wdal, wzwyż, tyczka, rzuty kulą, dyskiem i oszczepem.

Włoch Lippi osiągnął na 10 km doskonały czas 31:24.

Mecz lekkoatletyczny z Czechami ustalony został definitywnie na 5 i 6 września w Krakowie.



## BOJE PIŁKARSKIE

## POKŁOSIE LIGOWEJ NIEDZIELI.

Cracovia—ŁKS 1:0, Wisła—Pogoń 3:0, Legja—Ruch 7:1, Czarni—Warta 3:1.

Ubiegła niedziela zakończyła czwarty rok zaciętych bojów ligowych i przyniosła Cracovii tytuł mistrza Polski, który zdobyła raz już przedtem — w roku 1921. Cracovia była w sezonie bieżącym drużyną bezwzględnie najrówniejszą i chociaż o wyraźnej jej supremacji nad Wisłą czy też Legją mowy być nie może, to jednak stwierdzić należy, że drużyna krakowska zasłużyła sobie rzetelnie na tytuł mistrza. Ostatni mecz Cracovii z ŁKS-em, zakończony najmniejszym cyfrowo zwycięstwem Cracovii, był ciężką próbą dla jej graczy, szczęśliwie wytrzymaną. ŁKS walczył bardzo ostro, jednak nie potrafił wygrać i na 10-em miejscu pozostał.

Wisła w meczu z Pogonią zdobyła zasłużone drugie miejsce w tabeli. W zawodach tych dopiero w drugiej połowie gry Wisła zdołała przełamać opór drużyny lwowskiej, która miała jeden ze swych najlepszych meczów sezonu.

Legja dała rzetelną odpawę Ruchowi, zwyciężając go bezapelacyjnie, przyczem napad Legji grał tylko na Nawrota, ułatwiając mu zdobycie tytułu króla strzelców.

Nawrot zdobył na tym meczu aż sześć bramek.

Warta, mając aż 5 rezerwowych, musiała przegrać z Czarnymi i oddać czwarte miejsce w tabeli drużynie Polonji.

Tabela ligowa

K l u b	Grano	Wygran	Remis	Przegr.	Bramki	Punkty
Cracovia . . .	22	16	1	5	46:22	33
Wisła . . . .	22	14	4	4	53:34	32
Legja . . . .	22	12	6	4	66:26	30
Polonja . . .	22	10	6	6	59:39	26
Warta . . . .	22	11	4	7	49:36	26
Garbarnia . .	22	8	5	9	50:44	21
Pogoń . . . .	22	4	11	7	34:36	19
Ruch . . . . .	22	7	5	10	34:51	19
Czarni . . . .	22	5	9	8	25:40	10
Ł. K. S. . . .	22	6	3	13	38:40	15
Warszawianka.	22	4	4	14	27:66	12
Ł. T. S. G. . .	22	3	6	13	25:67	12

## Rekord bramek.

- 27 bramek — Nawrot.  
 24 bramki — Kozok.  
 23 bramki — Malik.  
 18 bramek — Kisieliński II.  
 15 bramek — Smoczek.  
 13 bramek — Król, Reyman I, Herbreich.  
 12 bramek — Ciszewski.  
 11 bramek — Staliński, Joksz, Przędziecki.  
 10 bramek — Pazurek I.  
 9 bramek — Durka, Motylewski, Pazurek II, Peterek, Sobota, Koch.  
 8 bramek — Ogrodziński, Szczepański, Drzymała.

7 bramek — Łańko, Mauer, Tadeusiewicz, Kniola, Czulak.

6 bramek — Przybysz, Sroka, Królewski, Malczyk, Bator, Zwierz, Suchocki, Mitusiński.

5 bramek — Lubowiecki, Szerfke.

4 bramki — Mazur, Aldek, Jung, Hanneke, Balcer, Radojewski, Rajdek, Włodarz.

3 bramki — Kaczanowski, Gintel, Łagodny, Zimmer, Dziwisz I, Reyman III, Szanajch, Kubiński, Buchwald.

2 bramki — Śmiglak, Francman, Piliśzek, Rusinek, Wypijewski, Stolenwerk, Szabakiewicz, Kałuża, Urban, Nowicki, Konkiewicz, Zarzecki, Materski.



Moment z meczu Legja — Ruch.

1 bramka — Kotkowski, Vogt, Jelski. Tynowski, Ketz, Czubryt, Wisławski, Adamek, Szaller, Ostrowski, Makowski, Luxemburg, Kowalski, Prass, Jańczyk, Ziemiann, Ałaszewski, Dziwisz II, Korngold, Chmielowski, Jankowski, Sawka, Milde, Banaszekiewicz, Wojciechowski, Amirowicz, Nagraba.

## O wejście do Ligi.

W ubiegłą niedzielę rozegrany został jeden tylko mecz o wejście do Ligi, gdyż Lechja nie pojechała do Brześcia, rezygnując z dalszych meczów o wejście do Ligi z powodu złej sytuacji w tabeli, wobec czego 82 p. p. zyskał dwa punkty walkowerem.

W Królewskiej Hucie rozegrano wobec 6000 widzów mecz dwóch czołowych zespołów Amatorski KS i Lechja (Lwów), zakończony na remis 1:1 (1:0). Gra była bardzo ciekawa. Bramkę dla AKS zdobył Duda, a dla Lechji — Rusiecki. Sędzia p. Schneider.

Tabela rozgrywek przedstawia się teraz następująco: 1) Amatorski KS 4 gry — 6 pkt, st. br. 12:6, 2) Lechja 4 gry — 5 pkt, st. br. 14:4, 3) Legja 5 gier — 3 pkt, st. br. 4:11, 4) 82 p. p. — 2 pkt, st. br. 6:16.

W nadchodzącą niedzielę we Lwowie grają AKS i Lechja, przyczem mecz ten zdecydowanie, który z tych klubów wejdzie do

Ligi. Pozatem odbędą się jeszcze mecze następujące: 7.XII Legja—82 p.p., 14.XII AKS—82 p. p., 21.XII Lechja—82 p.p.

Na skutek protestu 82 pp., który nie mógł przyjechać w dniu 16 b. m. do Lwowa na mecz z Lechją wskutek wyborów, mecz ten został wyznaczony na 21 grudnia.

Wydział gier i dyscypliny Ligi w dalszym ciągu podtrzymał swą decyzję w sprawie unieważnienia meczu Warszawianka—Ruch (1:2) i powtórzenia go w dniu 7 grudnia. Sprawą tą zajmie się raz jeszcze zarząd Ligi w przyszłym tygodniu. W każdym razie mecz ten nie zmieni już sprawy spadku ŁTSG do klasy A, gdyż Warszawianka może nawet przegrać 0:3, a w Lidze pozostać.

Konferencja klubów ligowych w sprawie reform systemu rozgrywek wyznaczona została na dzień 6 grudnia o godz. 18 w lokalu Ligi.

Ruch przegrał z Legją 1b 2:6, wobec czego spada do kl. B, a Znicz zostaje. Gwiazda przegrała z Baonem Sanitarnym 0:2. Warszawianka kombin. wygrała w Pruszkowie ze Zniczem 4:1.

W Łodzi w meczach piłkarskich ŁKS 1b pokonał Kaliski KS 1:0, zdobywając tytuł mistrza klasy B, zaś Widzevska Manufaktura pokonała Widzew III 5:2.

Na Śląsku odbyły się nast. mecze Śląsk—Chorzów 1:1, Naprzód—Polc. KS 2:1, 06 Katowice—Kolej. P. W. 2:0, Pogoń—IFC 1:0, 06 Mysłowice—IKS 3:1, Slavia—Pogoń (N. Bytom) 7:0, Haller—Słowian 5:1, BBSV—Sturm 2:2, Biała Lipnik—Hakoah 3:0.

Termin meczu piłkarskiego Polska—Czechosłowacja wyznaczono na okres między 7.VI a 5.VII lub między 1.IX—15.X.

Mistrzostwo świata w piłce nożnej rozegrane będą w roku 1934 w Holandji. Prawdopodobnie weźmie w nich udział Anglja, która zamierza przystąpić do FIFA.

Wyjazd reprezentacyjnej drużyny Krakowa do Berlina i Lipska na Boże Narodzenie został odwołany przez brandenburski związek piłkarski.

## PŁYWANIE

W dniu 7 grudnia na zawodach pływackich w Brukseli Bocheński zmierzy się z Tarisem, Coppetiersem i Schubertem, natomiast 13 grudnia w finałach o puchar Levego Taris nie będzie walczył przeciwko Bocheńskiemu w Paryżu, gdyż zawody o puchar Levego, to zawody młodzieży do lat 20, a Taris ma lat 23.

Polski Związek Pływacki projektuje na rok przyszły rozegranie trzech meczów międzypaństwowych, a mianowicie z Belgją w Brukseli, z Czechosłowacją w Pradze oraz z Austrią w Warszawie. Inicjatywa w sprawie meczu z Belgją wyszła od referatu sportowego przy konsulacie polskim w Antwerpii.

Międzypaństwowy mecz hokejowy na trawie pomiędzy kobietami zespołami Australji i Niemiec wygrała drużyna gospodarki 3:2.



# GŁÓWNE WALORY SZERMIERKI

## Czynniki fizyczne.

Główną cechą ruchów szermierczych jest ich błyskawiczna szybkość połączona z dokładnością. Na pozór pojęcia te nawzajem się wyłączają; tak też jest na początku treningu. Szybkość i dokładność osiąga się dopiero później przez częste ćwiczenie, przez wprawę.

Ruchom nagłym, czasem nawet gwałtownym, towarzyszą prawie zawsze wypadki lub inne szybkie ruchy. Wymagają one poza szybkością pobudzającą, która wyraża się w natychmiastowym posłuszeństwie aparatów mięśniowych, rozkazom woli, wyrobienia dużej sprawności siły tych aparatów. Siła w popularnym tego słowa znaczeniu, schodzi w szermierce na plan drugi. Siła samego cięcia lub sztychu nie tylko nie przedstawia żadnej dodatniej wartości, lecz przeciwnie, silne bicie przeciwnika jest oceniane ujemnie, jest czemś nieeleganckim — dowodem prostactwa. Jest to wręcz przeciwne do stosunków panujących w boksie, gdzie siła uderzenia ma pierwszorzędne znaczenie, a często wyższa waga ciała decyduje o zwycięstwie nad lepszym technicznie, lecz w niższej wadze znajdującym się przeciwnikiem. W szermierce natomiast „mały”, i „słaby” ma te same szanse co „duży” i „silny”.

Powodzenie w szermierce zależne będzie również od należyte wyrobionej wytrzymałości, czyli zdolności do utrzymania organizmu w subordynacji w czasie dłuższego wysiłku i umiejętności skutecznej walki ze zmęczeniem. Szermierz, wykonywujący choćby nieznaczne na pozór ruchy, a śledzący tylko grę i zamiary przeciwnika, wskutek silnego napięcia nerwów, zużywa bardzo wielką ilość energii i szybko się męczy. Cóż dopiero przy dłuższym „asaunt”, gdzie każdy mięsień pracuje. Tam zwycięża ten, kto jest wytrwalszy, kto lepiej potrafi nad swym zmęczeniem panować, kto potrafi lepiej „przezwyciężyć owe zgubne „skończyć już” — gwałtem opanowujące całą świadomość walczącego.

## Czynniki psychiczne:

Niema chyba innej gałęzi sportu przy uprawianiu, której czynniki psychiczne do te-

go stopnia współdziałałyby co przy nowocześniejszej szermierce. Szermierz musi umieć nie tylko szybko obserwować, nie tylko zaostriżyć swą uwagę, nie tylko wszystkie niekorzystne akcje przeciwnika uczynić bezskutecznymi, lecz musi umieć sprowokować przeciwnika do odstonięcia, się, aby niezwłocznie wykorzystawszy to, osiągnąć go swą bronią. Na tem polega praca umysłu i doprawdy stwierdzić należy, że szermierka to nie tylko gimnastyka mięśni, lecz w równej mierze gimnastyka mózgu. Spokój, panowanie nad sobą przy żywym temperamentcie, szybka orientacja i decyzja, oto czynniki psychiczne, które nabywa się z czasem, a które odgrywają nie mniejszą rolę w tej uduchowionej gałęzi sportu od szeregu walorów fizycznych. Naogół w sporcie dużo się mówi o kondycji fizycznej, higienie ciała ćwiczącego, w szermierce należy niemniej uwagi zwracać na higienę, jeśli tak powiedzieć można, duszy.

Do czynników fizycznych, będących niezbędnymi zaletami dobrego szermierza, należą: odwaga i brawura. Czynniki te, jeśli nie są wrodzone mogą być drogą stopniowego dawkowania i systematycznego ćwiczenia pobudzone. W każdym razie należy je trenować oględnie i uważnie, gdyż u ludzi pobudliwych i nerwowych, wpłynęłyby mogło źle na ich system nerwowy, wywołać reakcję w postaci silnego zdenerwowania.

## Walory fizjologiczne.

Poza temi, które są wspólne dla wszystkich gałęzi sportu, a dotyczące szybszego krwioobiegu, przemiany materji i t. p. szermierka ma szereg walorów dla niej szczególnych.

Na czoło ich wysuwa się równoczesność pracy wszystkich mięśni ciała. Praca jest tu rozłożona jednakowo na ręce, tułów i nogi. Często jednak spotyka się szermierka z bardzo poważnym z punktu widzenia fizjologicznego zarzutem jednostronnego wyrabiania ciała. Lecz jest to zarzut nietyl pod adresem szermierki ile pod adresem złej metody ćwiczenia. Rozumny instruktor, pragnący wyszkolić swych uczniów na szermierzy w całym tego słowa znaczeniu, musi prowadzić ćwiczenia na przemian uzbrajając prawą i lewą rękę, nie faworyzując żadnej strony naszego dwusymetrycznego ciała.

Szermierka pozbawiona jest owych gwałtownych, czasem nadludzkich wysiłków, które stanowią istotę wielu innych gałęzi sportu. Nie zachodzi tu nigdy obawa przeferowania płuc lub serca, dzięki czemu szermierka rozpoczęta być już może w młodym wieku.

Szczególnie dobrze wpływa ona na młodzież szkolną w wieku dojrzewania płciowego, działając odciągająco w stopniu silniejszym niż inne gałęzie sportu.

Charakterystycznym dla szermierki jest często obserwowany fakt dodatniego wpływu na usposobienie flegmatyków i melancholików i ludzi moralnie przygnębionych.

## Własności ortopedyczne:

Własności ortopedyczne czyli kształcące, szermierka posiada w dużym stopniu. Dodatnio działa przy leczeniu wciągnięcia

klatki piersiowej, skrzywienia kręgosłupa oraz obniżenia łopatki, zbroczeń często spotykanych u młodzieży szkolnej. We wszystkich tych wypadkach, jeżeli szermierka stosowana ma być jako środek leczniczy, ćwiczący, działać winien w ścisłym porozumieniu z lekarzem. Często szermierka ordynowana jest ludziom otyłym, jako środek łagodnie wpływający na zanik nadmiernego otluszczenia.

S. Szelestowski.

W Warszawie rozegrano szermiercze mistrzostwa Polski dla zawodników klasy B. Wyniki: florety — 1) Mnejżyński (AZS Poznań), 2) Lange (AZS Poznań), szpady — 1) Kozłowski (Warszawianka), 2) Rokicki (Policyjny KS), 3) Amałowicz (Warszawianka), szable — 1) Górski (Legja), 2) Tichy (Legja), 3) Kniszewski (AZS Poznań).

Szermiercze mistrzostwa Polski rozegrane zostaną w dn. 7 i 8 bm. w sali ośrodka w. f. w Warszawie przy udziale jedynie zawodników klasy A.

## SPORT MOTOROWY

Ogólnopolski doroczny zjazd klubów automobilowych odbędzie się w Warszawie w dniu 7 grudnia.

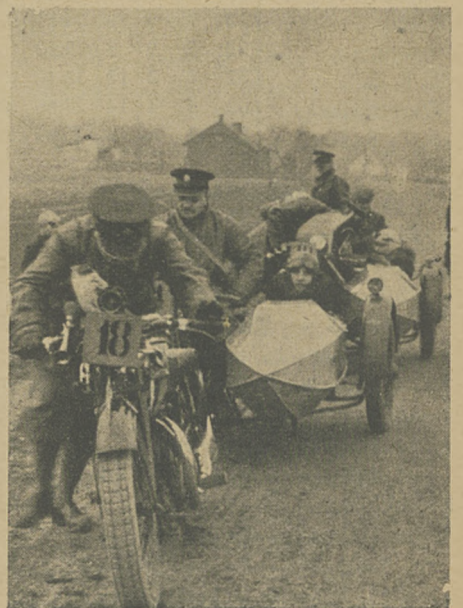
Na plaży w Dayton w dniach 26.I—7.II rozegrane będą próby szybkości bicia rekordu światowego na samochodzie mjr. Segrave, wynoszącego 374 km. na godzinę. Próby te dokonane zostaną przez kierowców amerykańskich. Poza tem w Brazylii Anglik Campbel zaatakuje rekord Segrava w tym samym czasie.

Międzynarodowe zawody motocyklowe w Zakopanem odbędą się 10 i 11 stycznia, przyczem w zawodach tych wezmą udział obok najlepszych sił polskich, również zawodnicy niemieccy, a mianowicie Röcher, Buller, Kohler i Ludwik.

Drużynowy wyścig wywiadowczy sekcji motoc. Legji dał zwycięstwo zespołowi kpt. Szumowskiego przed zespołem Krzyżanowskiego.



Fragment z szermierczych mistrzostw klasy B.



Na trasie motocyklowych zawodów wywiadowczych Legji.



## B O K S

**Mecz bokserski Makabi—Skra** rozegrany w sali teatru Ateneum zakończył się zwycięstwem Makabi 11:3, przyczem wyniki poszczególnych walk były następujące: Rochman (M) bije Gudrana, Olszewski (S) wygrywa z Mincem, Urkiewicz (M) bije Mioduszewskiego, Gryfenberg (M) Malskiego, Birenzweig (M) bije Głowackiego, Wysocki (M) remisuje z Kostrzewą, Finn (M) zwycięża Durawę przez k-o, a poza konkursem Anders (M) bije Cackowskiego. Skład drużyny Skry był dość osłabiony.

**Bokserzy poznańskiej Warty** odnieśli zwycięstwo nad drużyną duńską Aarhus B. C. w stosunku 12:4. Wyniki poszczególnych walk były następujące: waga musza: Wolniakowski (W) bije Jenulsena, w. kogucia: Forlański zwycięża Keasgarda, w. piórkowa: Miken (D) bije Wareckiego, ale z powodu nadwagi Warecki zdobywa walkover, w. lekka: Anioła (W) bije Walbecka, w. półśrednia: Arski (W) wygrywa z Nielessem, w. średnia: Majchrzycki (W) bije mistrza Europy Petersona, w. półciężka: Hansen (A) wygrywa z Wiśniewskim, w. ciężka: Christensen (A) wygrywa walkoverem z Tomaszewskim.

**Bokserzy wileńscy** projektują w najbliższym czasie urządzić pierwszy krok bokserski, a następnie przed mistrzostwami okręgu zorganizować parę meczów z bokserami innych miast.

**Drużyna Ferencvarosi** (Budapeszt) walczyć będzie 14 grudnia w Poznaniu, a 16-go grudnia w Katowicach.

**Mecz Warta-Stadjon** odbędzie się 7-go grudnia w Katowicach.

**Bokserzy Śląska opolskiego** mają ogłosić bojkot zawodów z zawodnikami Śląska polskiego.

**Turniej w Berlinie**, w którym mieli wziąć udział Górny, Forlański, został przełożony na styczeń.

**Mecz Polonia—Sokół** odbędzie się 14 bm. w Łodzi.



Finn (Makabi) i Durawa (Skra) przed walką.

**W Królewskiej Hucie** znany bokser niemieckiego Śląska, Klarowicz, prowadzi obecnie akcję dookoła zorganizowania zawodowego związku na polskim Śląsku, przyczem już na grudzień zapowiada wielkie międzynarodowe zawody pięściarskie.

**W Łodzi** na zawodach Sokoła Seweryniak pokonał Banasiaka, a Klimczak wygrał z Chmielewskim.

**Gedania** uległa Schupo 7:9.

**W Warszawie** 7 bm. rozegrany zostanie mecz Warszawa—Śląsk, przyczem będzie on transmitowany przez radiostację warszawską. Walczyć będą pary następujące: Moczka—Kazimierski, Kokot—Goss, Rudzki—Anders, Górny—Wolski, Wrazidło—Karpiński, Wieczorek—Strzelec, Garstecki—Mizerski, Wocka—Finn.

**Carnera** pokonał Paolino na punkty wobec 100.000 widzów w Barcelonie.

## G R Y S P O R T O W E

**Na Dynasach** zostały rozegrane 2 mecze koszykówki męskiej. YMCA pokonała wysoko Skrę w stos. 38:16 (18:2), a Makabi zwyciężyła Przyszłość (Włochy) w stos. 46:29 (18:14). Makabi zagrałab. ładnie wykazując szybką orientację, dobry strzał do kosza. Wyróżnił się Prusak zdobywca 25 p. Przyszłość grała z rezerwowymi — najlepszy Obidziński. Sędziował p. Ziemiński. W meczu koszykówki kobiecej Warszawianka pokonała po zaciętej walce Makabi w stos. 25:25. Wyróżniła się Gutmanówna z Makabi. Polonia wygrała łatwo ze Skrą 22:2.

**Protest ŁKS** w sprawie decydującego meczu hazeny z AZS-em został odrzucony, wobec czego AZS Warszawa zdobył już definitywnie tytuł mistrza Polski w hazenie.

**Sprawa zdobycia przez ŁKS tytułu mistrza Polski** w koszykówce kobiecej nie jest jeszcze przesądzona, gdyż protest AZS Warszawa w sprawie meczu z ŁKS-em ma duże szanse powodzenia, wobec czego mecz ten byłby powtórzony.

**W mistrzostwach koszykówki męskiej** kwestja zdobycia mistrzostwa przez AZS Poznań też jeszcze nie jest przesądzona, gdyż Cracovia złożyła protest w sprawie meczu z AZS w Poznaniu, zaś mecz Polonia—Cracovia postanie wobec wyniku remisowego prawdopodobnie powtórzony.

**Drużyna hazeny Warty** zostanie w roku przyszłym dopuszczona do mistrzostw Polski o ile rozegra wyznaczone na wiosnę r. 1931 mecze kwalifikacyjne.

**W Wilnie** odbył się turniej piłki siatkowej systemem trójkowym. Wyniki były następujące: AZS V—S. M. P. 20:7, Sokół I—AZS IV 17:13, 1 p. p. leg.—S. M. P. 20:16, Ognisko—AZS I 20:6, Sokół II—SMP II 20:13, Strzelec—AZS III 20:12, 1 p. p. leg.—Sokół 20:4, Ognisko I—Strzelec II 19:14, Strzelec I—Sokół I 20:7, 1 p. p. leg.—Strzelec 20:10, Ognisko I—Ognisko II 18:16, 1 p. p. leg.—Ognisko I 28:26. Finał turnieju wygrał Godlewski z Babiczem i Chowańcem z 1 p. p. leg., walcząc nadzwyczaj ostro z zespołem Ogniska. W przerwie siatkówki odbył się mecz piłki koszykowej pań, między dobrze zgraną drużyną Makabi, a młodszym zespołem AZS. Mecz wygrała Makabi w stosunku 22:3.

## T E N I S

**Specjalna komisja Polskiego Zw. Lawn-Tenisowego**, która ustali listę najlepszych tenisistów, zbierze się na posiedzenie w dniu 13 grudnia. Obecnie poszczególne okręgi nadesłały listy okręgowe, przyczem w Łodzi prowadzi M. Stolarow przed J. Stolarowem, w Warszawie — Tłoczyński przed Marszewskim i Jurczyńskim, w Krakowie Horain przed Lieblingiem, we Lwowie Hebda przed Kołczem, a w Katowicach Förster przed Witmanem. Wśród pań w Krakowie prowadzi Jędrzejowska przed Dubieńską i Pozowską, w Katowicach Volkmerówna przed Pajonkówną, a w Łodzi Richterówna przed Poseltówną.

**Wyjazd Tłoczyńskiego** na Riwierę został zapewniony.

**Teren pod budowę** krytego kortu tenisowego Legji został obrany już za budynkiem klubowym sekcji tenisowej. Gmach krytego kortu zostanie połączony z budynkiem specjalnym korytarzem, wskutek czego zawodnicy będą mogli korzystać z istniejących nutrysków, szatni i t. d. Budowa zostanie rozpoczęta w połowie stycznia.

**Na rok przyszły** projektowane jest rozegranie w Warszawie meczu tenisowego Polska—Francja, przyczem w drużynie francuskiej grałby najlepszy tenisista świata, Cochet.

**W meczu koszykówki męskiej o mistrz.** Polski Polonia pokonała Cracovię 37:29 (16:1). Obecnie AZS Poznań posiada 6 pkt (3 gry), Polonia 2 pkt (2 gry), a Cracovia 0 pkt (3 gry).

**W Poznaniu** w meczu szczypiorniaka mistrzostwo okręgowe zdobyła Warta bijąc AZS 8:2.

**W Krakowie** w meczu koszykówki kobiecej o mistrzostwo Polski Cracovia pokonała ŁKS 16:14 (9:9). W drużynie krakowskiej wyróżniła się Czarska, a w drużynie łódzkiej — Kwaśniewska.



Eksmistrz świata w boksie, Jack Dempsey, podczas swej podróży po Indjach.



