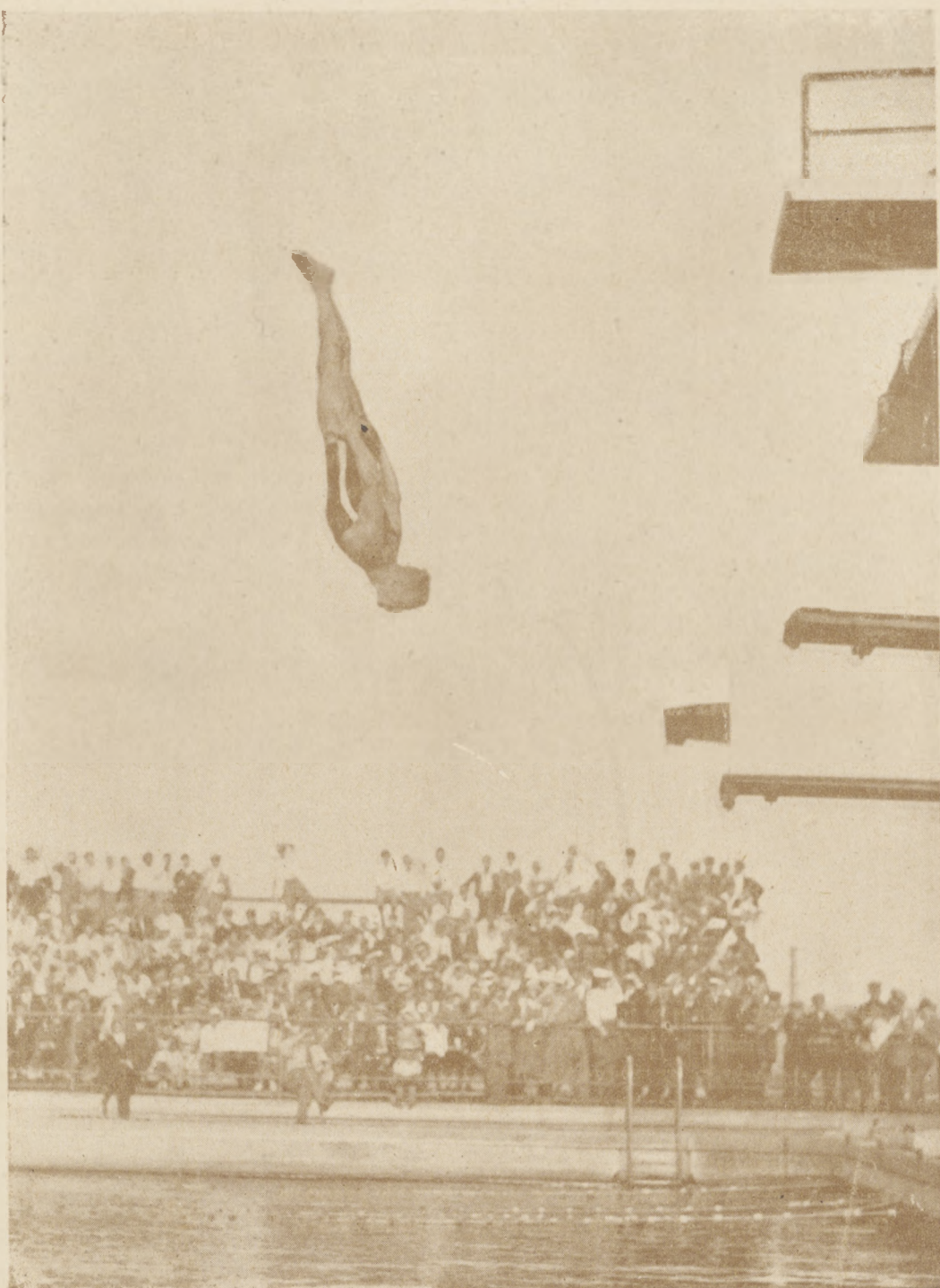


STADJON

DWUTYGODNIK ILUSTROWANY

POŚWIĘCONY SPRAWOM

KULTURY FIZYCZNEJ



Maerlz w pięknym skoku z wieży.

NOGI I ŻOŁĄDEK

(Na marginesie Marszum Szlakiem Kadrówki)

W roku ubiegłym pisząc w jednym z artykułów o „wynalazkach i odkryciach” dokonanych na kadrówce wspominaliśmy o tem, że sprawa racjonalnego odżywiania się na szlaku robi znaczne postępy, co musi się dodatnio odbić na wynikach.

W pierwszych latach rozwoju sportu marszowego popełniano w tej dziedzinie kardynalne błędy. Uważano, że zawodnik musi „dobrze się najęść”, a więc troskliwy opiekun pchał w swoją drużynę mięso, kiełbasy i inne ciężkie, niestrawne, a czasami nawet niezdrowe pokarmy. W czasie zaś samego marszu pragnienie gaszono przeważnie — napojami gazowymi, które powodowały kolkę i często — odpadnięcie zawodnika od dalszego marszu.

Wydana w roku ubiegłym książeczka „Zaprawa marszowa”, która stworzyła podstawy do racjonalnego przygotowywania się do marszu, zwróciła uwagę zainteresowanych na fakt niewątpliwy, że zawody wygrywają nie tylko nogi i serce, ale również — żołądek.

W czasie długotrwałego wysiłku marszowego trzeba podtrzymywać i odbudowywać wyekspansowane siły, a więc — odżywiać się. Jednocześnie trawienie w czasie marszu wpływa ujemnie na sprawność fizyczną zawodnika, który narazie czuje się ociężałe, a przyływ nowych sił odczuwa dopiero po 2—3 godzinach.

Trzeba więc odżywanie na szlaku tak przeprowadzić, by przyjmowany pokarm był szybko i łatwo strawny, oraz by nie obciążając żołądka dawał znaczny i szybki przyływ nowych sił.

Dr Mazurek (a zgodne są z nim i inne powagi naszego świata naukowo-sportowego) zwrócił w swej książeczce specjalną uwagę na cukier jako znakomite pożywienie dla piechurów.

Cukier prawie bez trawienia idzie z przewodu pokarmowego do mięśni i zostaje tam zużyty do pracy. Jest to zdaniem dr. Mazurka jedyny pokarm, który warto zabierać ze sobą na dłuższe marsze, jak w czasie zaprawy, tak i zawodów. Spożycie cukru bowiem już po upływie kilkunastu minut daje przyływ nowych sił.

Również gorąca, dobrze słodzona herbata najlepiej gasi pragnienie, bez ryzyka tych wszystkich następstw, jakimi grozi picie lemonjady i wód gazowych.

Do wskazówek dr. Mazurka natychmiast zastosował się 21 p.p., dożywiając drużynę cukrem na 6 tygodni przed marszem i oddziały strzeleckie Orleńskie Kraków i Powązki Warszawa, dożywiając swych zawodników przez ostatnie dwa tygodnie przed marszem. Trzy te zespoły również na kieleckim szlaku odżywiały się cukrem.

I w rezultacie 21 p. p. z 8 miejsca w 1929 roku przesunął się na pierwsze w 1930 roku. Drużyny strzeleckie, które zaczęły dożywanie za późno nie wykazały narazie znacniejszego podniesienia się poziomu, zajęły niewątpliwie takie same miejsca jak poprzednio, jedynie szły i dochodziły do mety w doskonałej formie. Już jednak dożywanie się cukrem przez dalsze dwa tygodnie pozwoliło Orleńskiemu na zajęcie pierwszego miejsca w bardzo trudnym marszu „Na Odrę”.

Tak zapoczątkowane zostało dożywanie drużyn marszowych cukrem na treningach i w czasie samych zawodów. Obecnie za przykładem tych czołowych zespołów poszli i inni piechurzy.

Przeprowadzony na jesieni roku ubiegłego przez Zw. Polskich Zw. Sportowych konkurs na temat wpływu spożycia cukru na formę fizyczną i wyniki sportowe przyniósł potwierdzenie zalet cukru jako pożywienia sportowców nie-

tylko ze strony wielu gwiazd naszego sportu „cywilnego” jak Kusociński, Petkiewicz, Konopacka, Tłoczyński czy Stefański, ale również i wielu rutynowanych i renomowanych piechurów.

Oddziały strzeleckie Powązki i Orleńskie zdobyły nawet 3 i 4 nagrodę za swoje opracowania tematu konkursowego. Tak np. Powązki znane z licznych sukcesów na wielu szlakach marszowych piszą, że od chwili przekonania się o wartościach odżywczych cukru „system odżywiania się zawodników kiełbasą, gulaszem i t. p. środkami tak w czasie treningów jak i samych zawodów znikł bezpowrotnie, a pieniądze choć w skromnych ilościach używane były na cukier”.

W roku bieżącym wydana została pierwsza praca na temat odżywiania się sportowców p. t. „Dietetyka w sporcie” (Praca zbiorowa, poprzedzona wstępem dyr. Państw. Zakł. Higjeny płk. dr. Szulca, nakład Domu Książki Polskiej, str. 142, cena 95 gr).. W książce tej szereg ludzi nauki, wybitnych lekarzy i działaczy sportowych oraz czynnych sportowców podkreśla wartości odżywcze cukru.

Głos nauki i doświadczenia zachęcił dwie drużyny strzeleckie, które już w roku ub. dożywiały się cukrem, do wcześniejszego przeprowadzenia dożywania. Wynik był nadzwyczajny: Powązki zajęły drugie miejsce w ogólnej klasyfikacji przysp. wojsk. o 1,5, pkt. za Poznaniem a Orleńskie zdobyły pierwsze miejsce w kategorii drużyn starszych p. w., przyczem osiągnięte przez obie drużyny czasy były znacznie lepsze niż w latach poprzednich.

W kategorii drużyn wojskowych zwyciężył i osiągnął najlepszy ogólny wynik zespół 30 psk., który za przykładem swego sąsiada z Cytadeli warszawskiej — 21 p. p. na wiele tygodni przed marszem dożywał drużynę cukrem i rozdawał go zawodnikom w czasie samego marszu.

Związek strzelecki przekonawszy się na paru swych drużynach o wartości odżywczej cukru przeprowadza obecnie propagandę odżywiania się cukrem piechurów również i innych drużyn. W tym celu na Kadrówce rozdawano zawodnikom cukier. Już na pierwszym etapie przekonała się „wiara marszowa”, że cukier jest doskonałym pożywieniem i na następnych etapach chłopcy sami dopominali się o swe porcje.

Akcja Zw. Strzeleckiego niewątpliwie da pożądaną wyniki i ze szlaków marszowych znikną wszelkie nieracjonalne pożywienia na rzecz cukru, co przyczyni się nie tylko do podniesienia się formy fizycznej zawodników, ale pośrednio również i do podniesienia się ogólnego poziomu sprawności marszowej i wyników.

J. S-B.



Hasło „cukier krzepi” towarzyszyło w r. b. drużynom marszowym na całym szlaku kadrówki.

STADJON

DWUTYGODNIK ILUSTROWANY
POŚWIĘCONY SPRAWOM
KULTURY FIZYCZNEJ

ORGANIZACJE SPORTU POLSKIEGO

Lwowskie Koło Polskiego Związku Dziennikarzy i Publicystów Sportowych ogłosiło, powiedzmy jasno, nader dziwną ankietę. Pod nazwą „ankieta” zwykliśmy rozumieć zasięgnięcie opinii o danej sprawie czy zagadnieniu u większej ilości osób, bez żadnego ograniczenia swobody odpowiedzi na postawione pytania, bez narzucania własnego zdania. Tymczasem powyższa ankieta odbiega poważnie od ustalonego zwyczaju.

Już sam wstęp może budzić pewne zastrzeżenia:

„W ciągu ostatnich lat wielokrotnie już stwierdzone niedomagania życia organizacyjnego sportu polskiego, spowodowane obecną ogólną ciężką sytuacją gospodarczą, czyni wysoce aktualną sprawę najszybszego usprawnienia i uproszczenia sportowego aparatu organizacyjnego”.

No ale ostatecznie zgódźmy się, że to właśnie ciężka sytuacja gospodarcza potęguje niedomagania życia organizacyjnego, gorzej natomiast, gdy:

„Za największą w chwili obecnej bolączkę uznać należy: 1) nadmierną ilość ogólnopolskich i okręgowych związków sport; 2) zbyt wielką ilość członków zarządów w poszczególnych związkach; 3) brak dostatecznej ilości wyrobionych organizacyjnie jednostek, mogących z powodzeniem spełniać przyjęte na siebie obowiązki, co zmusza do kumulacji zbyt wielu urzędów w jednym ręku i w rezultacie doprowadza do rozproszkowania sił i energii twórczych; 4) zbyt wielkie świadczenia materialne obciążają poszczególne kluby z racji konieczności należenia do najrozmaitszych związków”.

Takie ujęcie zaczyna się już nie podobać. Dlaczego, zwracając się do szerszego ogółu od razu narzuca mu się zgóry, że ma uznać za największą bolączkę nadmierną ilość związków, albo zbyt obfity liczebnie skład osobowy ich zarządów? Przecież mógłby tu mieć ktoś wręcz odmienne zdanie i kto wie, czy nie słuszniejsze. Dalsze dwa zarzuty postawione obecnemu ustrojowi organizacyjnemu mniej mogą wzbudzić sprzeciwów, ale z drugiej strony nie wyczerpują całości zagadnienia. Przecież organizacja naszego sportu posiada wiele jeszcze braków o znacznie głębszym podłożu, bardziej istotnych, o których powyższa odezwa zapomina i wyklucza możliwość wzięcia pod rozważania.

Ale jeszcze i te niedociągnięcia odezwy lwowskich dziennikarzy, jako formalnej natury, możnaby w ostateczności płażem puścić, gdyby w swych wywodach nie grzeszyła przeciw zdrowej logice. Nawiazując do poprzednich założeń, wyciąga takie wnioski:

„Łącznie z tem wylania się nieodzowna konieczność zmniejszenia nadmiernej ilości istniejących związków i centralizowanie agend pokrewnych w jednej organizacji co spowoduje: a) zmniejszenie kosztów administracji klubów i związków; b) zarządy związków składać się będą wyłącznie z ludzi najbardziej ku temu powołanych; c) jednostki zwolnione z pracy w związkach z pożytkiem będą mogły pracować dla dobra swych klubów”.

Owszem, gdyby to było możliwe (a czy jest możliwe, to jeszcze pytanie), żeby zamiast tych kilkunastu związków istniało tylko kilka, to może i koszty administracyjne tej mniejszej ilości organizacji zmniejszyłyby się, zmniejszyłyby się może również nieco finansowe obciążenia klubów na ich rzecz, ale kto może zaręczyć, że wówczas „zarządy związków składać się będą wyłącznie z ludzi najbardziej ku temu powołanych”?

Ale wracajmy do odezwy. Na zakończenie:

„Biorąc powyższe pod uwagę Związek Dziennikarzy Sportowych we Lwowie rozpisuje ankietę na temat: „Jak przeprowadzić reformę obecnego ustroju organizacyjnego, przyjmując za podstawę bezwzględną konieczność zmniejszenia ilości sportowych organizacji okręgowych”.

To wszystko!

Z rozumowaniem bardzo tu nie w porządku... W poprzednich swych wywodach „ankieta” ubolewa nad brakiem „dostatecznej ilości wyrobionych organizacyjnie jednostek”, więc skądże tu naraz wniosek, że po „zcentralizowaniu agend pokrewnych w jednej organizacji” znajdą się wogóle „jednostki zwolnione z pracy w związkach” i to jeszcze takie, które „z pożytkiem będą mogły pracować dla dobra swych klubów”? Więc albo owych „jednostek” mamy tyle, że po redukcji związków możemy jeszcze z tej racji liczyć na dodatkowe korzyści, albo jest ich zamało i muszą kumulować zbyt wiele urzędów w jednym ręku, rozproszkując siły i energię twórczą. Ale i jedno i drugie jednocześnie?... — Dalej: ankieta współczuje tym, co muszą (dlaczego muszą?) piastować zbyt wiele urzędów, więc by zaoszczędzić im tego, żąda bezwzględnego zmniejszenia ilości sportowych organizacji okręgowych. Czyli chce, by dany działacz miał w kilku, pracował w jednym związku, ale o agendach tych kilku. I chociaż zachodzić tu będzie różnica tylko w nazwie — w pierwszym wypadku będzie „rozproszkowywał swe siły i energię twórczą”, w drugim, chociaż wykona tę samą pracę — wszystko będzie w porządku! Takie rozumowanie grzeszy poważnie przeciw konsekwencji.

A teraz przejdźmy do sedna zagadnienia.

Z całym uznaniem należy powitać i podkreślić inicjatywę lwowskiego Koła Dziennikarzy w rozpisaniu ankiety, trudno jednak powstrzymać się od jeszcze jednego ciężkiego zarzutu. Mianowicie zarzutu zbyt powierzchownego potraktowania w gruncie rzeczy bardzo poważnego zagadnienia, jakim jest sprawa organizacji sportu polskiego. Według nich całą przyczyną złego jej funkcjonowania jest nadmierna ilość związków okręgowych i ogólnopolskich. Zmniejszyć tę ilość, a wszystko będzie dobrze! — A tymczasem tak nie jest. Taka powierzchowna reforma do dobrych rezultatów nie doprowadzi. Istota zła leży znacznie głębiej.

Znacznie już ważniejszą bolączką, do pewnego stopnia paraliżującą prawidłowe funkcjonowanie naszego aparatu administracyjnego, a mianowicie brak dostatecznej ilości od-

powiednich głów do pracy na tym terenie — ankietę porusza tylko mimochodem, nie doceniając jej znaczenia. Ale i to jest również sprawa raczej charakteru powierzchownego, zaś główna przyczyna zła polega przede wszystkim na podłożu ideowym, na wypaczaniu celów i zadań związków, jako instytucyj zwierzchnich, kierujących rozwojem sportu w kraju.

Sport, obok gorących zwolenników i propagatorów wśród wszystkich warstw naszego społeczeństwa, posiada wielu przeciwników a nawet wręcz zwalczających go wrogów, gdyż mając wielkie, niezaprzeczone zasługi (najczęściej jednak przez ogół nie rozumiane i nie doceniane), jest również powodem i wiele złego. Zbyt pochopny jednak wniosek wyciągają ci, którzy chcąc uniknąć zła, potępiają i zwalczają sport, bez względu na jego zasługi. Wniosek to tem niesprawiedliwszy, że przecież idea sportu, aczkolwiek może sama w sobie niezbyt wzniosła, nieco naiwna — jest w gruncie rzeczy nieszkodliwa, niepozbawiona pewnego piękna. Niema w niej nic takiego, coby organicznie wiązało się ze złem. Owszem, jedyny zarzut, jaki sportowi można postawić, to ten, że opiera się w znacznej mierze na instynktach i namiętnościach ludzkich, daje im łatwo okazję przekroczenia granic nakreślonych konwenansami życia, obnaża duszę człowieka, ukazując jej całą wartość kulturalną, stojącą tak często na nader niskim poziomie... Ale przecież i ta właściwość sportu może być wyzyskana, jako wspaniała szkoła charakteru! Trzeba jedynie sportowcom narzucić ta-

ki sposób zażywania sportu, by traktowany przez nich za cel sam w sobie — był w rzeczywistości środkiem do uzyskania naprawdę szczytowego celu, jakim jest odpowiednie wychowanie społeczeństwa. (Sport uprawiany jako środek tylko — sportem nigdy nie będzie, i nigdy nie będzie takim bodźcem, źródłem energii w pracy nad doskonaleniem samego siebie). Praktycznie biorąc, sportowiec od najmłodszych lat musi zawsze ćwiczyć pod rozumem i celem kierownictwem wychowawcy, czy trenera. Że tak nie jest, że dziko i bezmyślnie uprawiany sport niejednokrotnie psuje charaktery i cherlawi fizycznie młodzież — wina za to spada najpierw na czynniki czysto wychowawcze — rodziców i wychowawców, że nie mają pojęcia o sporcie, a następnie na czynniki sportowe — kluby i związki okręgowe oraz państwowe, że je nic nie obchodzi strona wychowawcza. Starszemu pokoleniu, niemogącemu zapomnieć dawnych czasów — łatwiej wybaczyć, natomiast największa odpowiedzialność spada na związki, że nie poczyniły nigdy kroków w celu nawiązania współpracy czynników wychowawczych ze sportowcami, że zasklepiając się w łatwej robocie organizowania mistrzostw — nie wywierały w tym kierunku żadnego wpływu na podległe im kluby.

Oto źródło zła! To zagadnienie należało, jako najważniejsze, przede wszystkim poruszyć w ankiecie. Od zarządzenia tej bolączce należało uzależnić sprawne i celowe funkcjonowanie aparatu organizacyjnego sportu polskiego.

Wiktor Kwast.

PSEUDOAMATORSTWO W LEKKOATLETYCE

Przedewszystkiem — co to jest amator. To osoba, uprawiająca sport z zamiłowania, nie ciągnąca z tego tytułu materialnych korzyści. Według tego określenia Paavo Nurmi, który, jak twierdzi jedno z wielkich pism szwedzkich, za bieg na 2 mile w Helsinkach miał otrzymać 20.000 złotych, powinien być bez dyskusji zaliczony do zawodowców. Ale — stop! Należy jeszcze sprawdzić w jaki sposób Nurmi otrzymał te pieniądze. Formułka amatoryzmu ujęta została w ramki tak elastyczne, że dopuszcza wszelkiego rodzaju kombinacje. Tak na przykład, Nurmi nie zostanie uznany za zawodowca, mimo iż ze sportu wyciągnie finansowe korzyści, jeśli go na przykład zrobią dyrektorem hotelu, kierownikiem magazynu przyborów sportowych, jeśli mu dadzą do dyspozycji auto, jeśli mu dadzą fikcyjną posadę w biurze, do którego nigdy się zjawiać nie będzie, jeśli zwracać mu będą koszty podróży według stawek, wzorowanych na rachunkach wojażującego monarchy i t. p.

Gdy reprezentanci olimpijscy Kanady wrócili w roku 1928 do swego kraju, otrzymali każdy kosztowny zegarek. Miss Catherwood, mistrzyni olimpijska i rekordzistka w skoku wzwyż, dostała ponadto: wspaniałą samochód i 25 tysięcy złotych, jako stypendjum na uczęszczanie do uniwersytetu w Toronto przez trzy lata. Ze swej strony, Percy Williams, triumfator w biegu na 100 i 200 metrów, otrzymał w prezencie śliczne torpedo i jeszcze grubszy plik banknotów, oczywiście również jako stypendjum.

Fakt jest faktem. Miss Catherwood i Williams, dzięki wyczynom sportowym, odnieśli korzyści materialne, które w innym wypadku pozostałyby dla nich niedostępne. Lecz bądźmy pewni, iż jeśli zjawią się w roku 1932 w Los Angeles, bez zajknięcia powtórzą słowa przysięgi olimpijskiej.

Powiedzą — że nie dostali oni gotówki na rękę. Zgodził się? Ale czy trudno zamienić samochód na papierki!

Zresztą, czy mało znamy lekkoatletów, często zupełnie biednych, którzy bez przerwy podróżują po świecie, startując dziś w Nowym Jorku, za tydzień w Kalifornji, a jeszcze za tydzień w Tokio.

Jak się urządzają ci dziwni globtrotterzy by pozostać czystymi amatorami. Bardzo prosto. Norweg Charles Hoff jeździł w charakterze... dziennikarza. Paddock, przynajmniej teoretycznie, miał wygłaszać odczyty. Doktorzy niemiecki i szwajcarski, Otto Peltzer i Paul Martin przeprowadzali doświadczenia madycyny porównawczej w Honolulu, Singaporze i Calcuttie. Edwin Wide przeprowadzał badania chemiczne, Paulen jeździł poprostu jako student tęskniący za wiedzą. Paavo Nurmi podróżuje jako przedstawiciel fabryki samochodów.

Otóż, przed swym ostatnim wyjazdem do U. S. A., Nurmi oświadczył dziennikarzom paryskim, iż postanowił przejść do obozu zawodowców, a w każdym razie, że będzie biegał w kategorii „która przedstawi więcej możliwości zarobkowych”.

W Ameryce, promoterzy Tex Rickard i Charles Pyle proponowali Nurmiemu bieg godzinny i bieg maratoński w towarzystwie Ritoli, Joie Raya i El Ouaffi. Fakt, iż Nurmi powrócił do Europy jako oficjalny amator dowodzi, iż w tej kategorii mógł on osiągnąć większe korzyści.

To prowadzi nas bardzo daleko. Czterdzieści lat temu, kiedy sport był tylko rozrywką, można było bez trudu odróżnić amatora od zawodowca. Z chwilą gdy zainteresowanie publiczności się powiększyło, gdy sława asów gwałtownie wyrosła, zmieniła się również i ich umysłowość.

Czy wolno mieć pretensję do rekordsmenów. Chyba nie. Raczej — do kierowników sportowych. Każdy wie, że w warunkach obecnych gwiazda sportowa musi się poddawać ogromnie starannemu treningowi, skomplikowanym i kosztownym zabiegom higienicznym.

Pozostaje mało czasu na zajmowanie się czem innym. Tembardziej wobec konieczności częstych i długotrwałych wyjazdów. W rezultacie sport amatorski został nieunikinnie skomercjalizowany.

Mistrz amatorski stał się zupełnie podobnym do zawodowca. Różnią się tylko sposobem brania pieniędzy. Jeden czyni to otwarcie, drugi w sposób ukryty.

Ostatni wypadek z Nurmim rzucił na te metody jaskrawy snop światła. Pora by Międzynarodowy Związek Lekkoatletyczny raz nareszcie postawił kwestję jasno i znalazł rozwiązanie tego drażliwego zagadnienia, w którym obecnie najwybitniejszą rolę odgrywa hypokryzja.

Maurice de Behaulte.



KULĄ W PŁOT

Fanatyzm nigdy nie był objawem sympatycznym. Między fanatykami jednak trzeba odróżniać typy rozmaite, dające się co do szkodliwości ulokować na różnych szczeblach drabiny hierarchicznej.

A więc najzłośliwszym jest fanatyk-entuzjasta, który przesadza jedynie w optymizmie, który tylko dlatego nie osiąga właściwego celu, że w niepowstrzymanym zapale stale i grubo go przekracza.

Gorszym już jest fanatyk-pedant, który się jakiejś nie logicznej idée fixe uczepli kurczowo i z wytrwałością godną lepszej sprawy wywierca bliźnim dziurę w brzuchu, chcąc ich koniecznie przekonać o słuszności swych absurdalnych wywodów.

Jeszcze przykrzejszym jest fanatyk złośliwy, uporczywie się wysilający, aby przeszkodzić twórczej pracy innych, wytykający zawzięcie urojone błędy, oddający się niepo dzielnie rzucaniu kamieni pod nogi.

Najgorszy jest jednak typ uniwersalny, łączący entuzjazm dla własnych walorów z zażartem zaprzeczeniem jakichkolwiek zasług cudzych, a w dodatku odznaczający się nieprzejednanym nudziarstwem i niezłomnie konsekwentną stałością fałszywych przekonań.

Klasycznym przedstawicielem tego najbardziej skomplikowanego typu jest publicysta sportowy, na łamach „Ilustrowanego Kurjera Codziennego” wylewający z manjakiem zaciętrzewieniem żółć na wszystko, co tylko nosi etykietę warszawską.

Początkowo, ze względu na znaczenie pisma, brano jego elukubracje poważnie. Gdy zauważono wreszcie, że to jest tylko krytyka dla krytyki — przestano się przejmować. Teraz, gdy w dalszym ciągu prowadzona jest ta święta wojna — wystąpienia publicysty podwawelskiego traktowane są jako mniej lub więcej dowcipne próbki zdolności humorystycznych. Niestety, bywają rzadko trafne. W jednym z ostatnich numerów udał mu się jednak prawdziwie genialny żart, z którego uśmieć się powinni nietylko czytelnicy organu krakowskiego, a który ze względu na swe kapitalne walory zasługuje na to, by nim uraczyć cały polski świat sportowy.

Mówiliśmy, iż bohater nasz dyszy nieposkromioną nienawiścią do wszystkiego, co „warszawskie”. W ostatnich czasach ulubionym jego kozłem ofiarnym stał się Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego i Przynależenia Wojskowego, jako organ centralny znajdujący się oczywiście w stolicy — a więc oczywiście obciążony w oczach przedstawiciela królewsko-stołecznego grodu wszystkimi siedmioma grzechami głównymi plus grzech pierworodny.

Otóż w „Kurjerze Sportowym” Nr. 33, bezpłatnym dodatku do „Ilustrowanego Kurjera Codziennego” Nr. 227 z dnia 18 sierpnia, znajdujemy artykuł pod dźwięcznym tytułem: „Kluby sportowe w niebezpieczeństwie. Komunikat radiowy Państw. Urzędu Wych. Fiz. stawia klubom ciężkie zarzuty”.

Autor jego, oblekając się w toż obrońcy uciśnionych, odpiera mężnie ataki P. U. W. F. na związki i kluby sportowe, i walczy o uchronienie samodzielnej pracy społecznej przed zakusami instytucji rządowej, chcąc nałożyć na nią swą ciężką rękę.

Czytając ustęp powyższy, czytelnik zapewne pomyśli — że niema w tem nic śmiesznego, że należy tylko pochwalić człowieka, który kluby, związki i Związek Polskich Związków Sportowych, tę najwyższą sportową instancję społeczną, której zarząd, przez przedstawicieli Związków i klubów wy-

bierany, stanowi elitę kierowników samodzielnej pracy społecznej w sporcie — broni przed napaściami ze strony gnębiącego je Urzędu Państwowego, chcącego tej samodzielnej pracy przeszkodzić.

Istotnie, nie byłoby się z czego śmiać, i nie byłoby żadnego żartu, gdyby nie drobny fakt, iż publicysta krakowski bierze kluby i związki sportowe w obronę nie przed P. U. W. F., a właśnie przed... Związkiem Polskich Związków Sportowych. Albowiem komunikat radiowy, inkryminowany P. U. W. F.-owi — był właściwie — komunikatem Zarządu Związków Związków Nr. 914/31 z dnia 15 lipca!

W samej rzeczy, P. U. W. F., uważający zdanie Z. Z. za miarodajne w sprawach życia społecznego organizacji sportowych, uznał za wskazane dopomóc Związkowi Związków w rozpowszechnianiu jego poglądów i w swoim komunikacie ogłosił jego okólnik, zaznaczając zresztą wyraźnie jego pochodzenie.

Szukający dziury w całym publicysta krakowski widocznie niedosłyszał czy też się przesłyszał — i huzia na P. U. W. F., który tak szkaradnie Związek Związków krytykuje!

plus catholique que le pape — dziennikarz z Kurjerka brzo-

Wyszło więc arcybawne qui pro quo; będąc stanowczo ni Z. Z. przed Z. Z. i w zapale walki krytykuje zawzięcie poglądy Z. Z., przypisując je P. U. W. F.

Jeśli, prostując pomyłkę, skierować jego tyrady pod adresem należnym, otrzymamy następujący niezrównany poemat:

„Poraz pierwszy od swego powstania odstąpił Związek Polskich Związków Sportowych jasno swe poglądy, dotychczas tylko w prywatnych oświadczeniach jego członków i kierowników enuncjowane. Było to ogólnie wiadomem, że Związek Związków zajmuje stanowisko wręcz nieprzychylnie w stosunku do klubów sportowych, uważa je za skazane na zagładę i nie uważa za narzędzia pomocnicze w swej akcji, nie popiera ich — a tem samem potępia i odrzuca poza nawias swej pracy. Poraz pierwszy jednak te tak podstawowe dla całego życia sportowego w Polsce poglądy zostały wypowiedziane zupełnie otwarcie, w urzędowym komunikacie. Poraz pierwszy te punkty widzenia, które ogólnie uważano za wewnętrzną dyrektywę polityczną Z. Z. zostały jasno sprecyzowane i otwarcie ogłoszone. Świat sportowy musi się do nich ustosunkować, choć mu to przyjdzie bardzo ciężko. Przedewszystkiem, takie stanowisko Z. Z. jest trudnem i ciężkiem do zrozumienia. Dorobkiem pracy społeczeństwa w dziedzinie wychowania fizycznego jest właśnie sport, a organami społeczeństwa, przez nie stworzonymi, są kluby sportowe i związki sportowe. Związek Związków, odrzucając kluby, odrzuca tem samem dotychczasową formę pracy społeczeństwa nad swą kulturą fizyczną. W społeczeństwie, gdzie sport jest tak słabą i wychuchaną roślinką, jak w Polsce, tego rodzaju stanowisko jest zupełnie niezrozumiałe. Bo jeżeli naczelną społeczną władzą sportowa mówi — nie pracujcie z klubami i w klubach — bo one źle pracują, są na fałszywej drodze — to cóż pozostaje: odmówienie poparcia sportowi w klubach..”

„Z. Z. w swej pracy ma na pierwszym planie przysposobienie wojskowe”.

„Jasne postawienie sprawy przez Z. Z. przecina wrzód niedomówień i nieszczerości, jaki ciążył nad polskim życiem sportowem. Kluby i związki i przedewszystkiem prasa podejmą teraz dyskusję, a przebieg jej musi niejasne i wprost błędne poglądy Z. Z. na sprawę klubów wyjaśnić i przygo-

tować grunt do rewizji tych przestarzałych pojęć o życiu i zadaniu klubów sportowych”.

No, ale dosyć śmiechu! „Wpadunek” publicysty z pod Wawelu jest oczywiście zabawny. Mniej jednak — i o wiele — jest zabawnym fakt, iż skrytykowany został i uznany za niezgodny z współczesnymi pojęciami o życiu i zadaniu klubów sportowych właśnie taki komunikat, w którym Z. Z. daje wskazania jaknajracjonalniejsze i jaknajzdrowsze. By czytelnik mógł sobie wyrobić zdanie o... poglądach publicysty z „Ilustrowanego Kurjera”, przede wszystkim dlatego, że zdanie wybranych przez przedstawicieli wszystkich klubów sportowych całej Polski o pracy tych klubów jest jednak nieco ciekawsze i ważniejsze, niż pojęcia pierwszego lepszego dziennikarza — przytaczamy „inkryminowany” okólnik w całości:

Zarząd Związku Polskich Związków Sportowych, obserwując stosunki, panujące w świecie sportowym, zauważył brak należytego zainteresowania się zawodnikami i zawodniczkami klubów zrzeszonych w Państwowych Związkach Sportowych.

Zarząd Z. Z. ceni dotychczasową dodatnią pracę Związków i klubów sportowych w krzewieniu polskiego sportu, niemniej jednak musi wskazać zjawiska, które są szkodliwe dla sportu i zakłócają jego życie.

Zazwyczaj kluby troszczą się o wybitnych, a zaniedbują początkujących lub mniej zaawansowanych w wynikach zawodników, wskutek tego zniechęcają tych ostatnich do uprawiania sportu dla zdrowia i przyjemności. To jest także przyczyną, że sport w Polsce nie objął jeszcze szerokich mas, które uprawiałyby różne gałęzie sportu niekoniecznie dla wyników.

Kluby nie zwracają uwagi na potrzebę regularnego i częstego badania zawodników i zawodniczek przez lekarzy sportowych. Zdarzają się nawet wypadki, że niektóre kluby w trosce o zdobycie punktów wystawiają do forsownych zawodów lub meczów zawodników, o których wiedzą, iż są fizycznie słabi, a nawet w stanie podgorączkowym.

Bezpłatną poradę i pomoc lekarską mogą zawodnicy i zawodniczki otrzymać w poradniach sportowych, które istnieją przy Ośrodkach Wychowania Fizycznego. W miastach zaś i powiatach, gdzie niema poradni sportowej pomoc i poradę lekarską udzielają lekarze powiatowi i wojskowi oraz lekarze prywatni lub miejscy, którzy wchodzi w skład Powiatowych lub Miejskich Komitetów W. F. i P. W.

Dla zapewnienia sobie pieczy nad zdrowiem zawodników i innej pomocy Ośrodków Wychowania Fizycznego oraz

Powiatowych, Miejskich i Wojewódzkich Komitetów W. F. i P. W. konieczna jest ścisła współpraca z niemi.

Również daje się zauważyć brak starań o etyczne zachowanie się młodzieży w klubach, co jest powodem także zabrania przez rodziców i władze szkolne należenia młodzieży do klubów sportowych.

Jakkolwiek sport polski oparty jest na zasadach ścisłego amatorstwa, to jednak zdarzają się wypadki, że niektóre kluby czynią materialne świadczenia pod różnymi postaciami dla przyciągnięcia i utrzymania w swoich szeregach wybitnych zawodników.

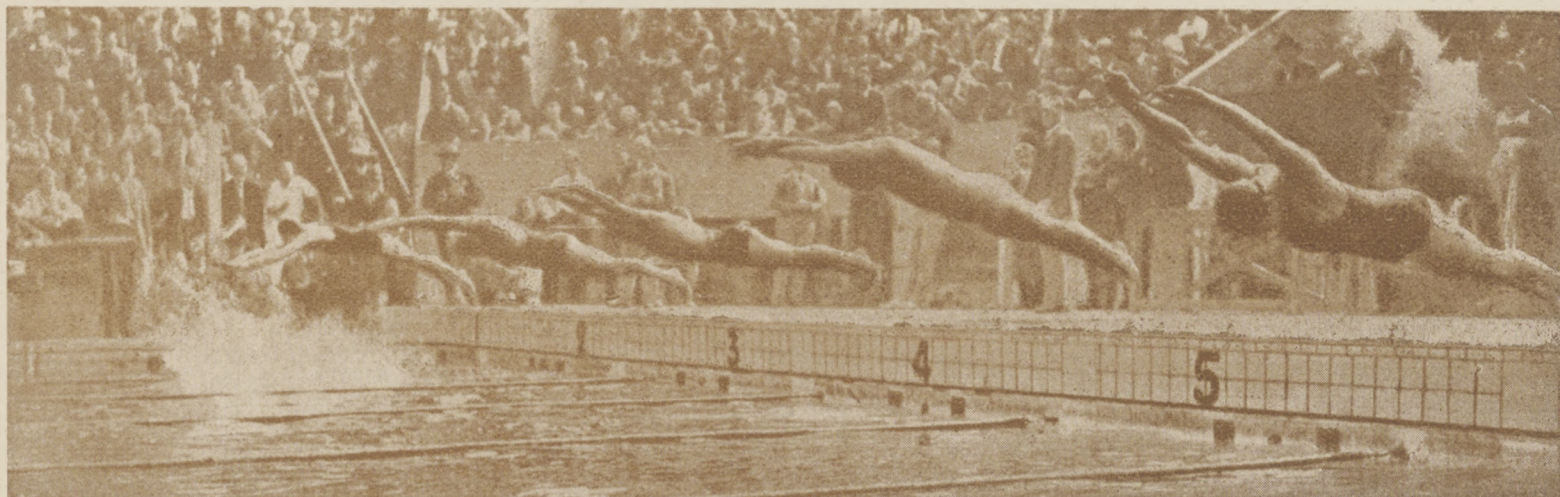
W związku z powyższym Zarząd Z. Z. wzywa wszystkie Polskie Związki Sportowe do wydania zarządzeń i domaga się od klubów:

- a) by treningi i zawody wewnętrzne klubów odbywały się pod stałym nadzorem instruktora klubu celem chronienia młodzieży przed przetrenowaniem, zbytecznym trwonieniem czasu oraz przestrzeganiem porządku i etycznego zachowania się na boiskach;
- b) zaszczepienia zmysłu przyjemności w sporcie i wyrabianie poczucia potrzeby uprawiania codziennie ćwiczeń cielesnych;
- c) tępienia tendencji — pseudo-amatorstwa, t. j. ukrytego zawodostwa;
- d) rozwijanie kierunku wychowawczego celem zapobieżenia wypaczaniu charakterów przez sport;
- e) zapewnienie należytej opieki lekarskiej;
- f) wywierania wpływu na związki okręgowe i kluby sportowe w kierunku współpracy z Okręgowymi Urzędami oraz Ośrodkami W. F. Powiatowymi i Wojewódzkimi Komitetami W. F. i P. W.

W końcu Zarząd Z. Z. prosi o zawiadomienie go w terminie do dnia 30-go września b. r. jakie wydał Związek zarządzenia w omawianych sprawach.

Tyle Związek Związków, tyle ludzie, którzy z klubów wyszli, kluby reprezentują, tylko w klubach widzą możliwość realnej twórczej pracy. Jeśli zastanowić się poważnie, trudno nie uznać, iż protestowanie przeciw radom i wskazówkom Z. Z., iż uderzanie na alarm, iż twierdzenie, że „Kluby sportowe są w niebezpieczeństwie” możliwe jest tylko ze strony przedstawicieli takich pojęć, według których amoralność ma być podstawą życia klubowego, i że wreszcie mamy do czynienia „z formułą retoryczną”, która wylęła się w „głowie zatabaczonej” małomiasteczkowego kibica z czasów dobrze przedwojennego „krakauerstwa”

Wiktor Junosza Dąbrowski.



Start na 100 mtr. stylem dowolnym na Mistrzostwach Europy w Paryżu.

ANKIETA ZWIĄZKU LEKKOATLETYCZNEGO

Wzorowy klub lekkoatletyczny. Dokończenie

Szczegóły dotyczące charakteru pracy sportowej przedstawione są w całym szeregu odpowiedzi.

Dr. Schenker omawia je następująco:

Wzorowy klub lekkoatletyczny w swej pracy sportowej dysponuje materiałem ludzkim nie tylko różnej płci, ale różnego wieku, różnego wyrobienia fizycznego i sprawności sportowej. Nadto ściśle rozróżniać należy pomiędzy grupami ćwiczących a grupami zawodników, pielęgnujących poszczególne dyscypliny lekkiej atletyki. Racjonalna organizacja całej pracy sportowej pozostaje przeto najważniejszym zagadnieniem klubu. Praca ta będzie tem racjonalniejszą i celowszą, im więcej da się utworzyć, wewnętrznym składem ćwiczących bardziej sobie odpowiadających grup. Najpierw osobno żeńskie i męskie grupy ćwiczących, potem w ramach granic wiekowych młodzicy, junjorzy, chłopcy (dziewczęta), panowie, w dwóch kategoriach wiekowych, tak samo jak i panie. O przydziale do poszczególnych grup decyduje kierownik(czka) drużyn ćwiczących, na podstawie opinii instruktora i lekarza. Opinia lekarska ważna tutaj szczególnie, gdyż nie tylko wiek, ale rozwój fizyczny jednostki decydować może ostatecznie o przydziale do grupy starszej lub młodszej. Przy masowych ćwiczeniach i możliwości dalszej selekcji i intelekt odgrywać musi przy podziale pewną rolę. Również względy praktyczne muszą przy podziale grup i ustanawianiu podziału czasu decydować. Młodzież, lub starsi, zawodowo zajęci mogą ćwiczyć tylko we wczesnych godzinach porannych lub późnych godzinach przedwieczornych. Młodzież szkolna, uniwersytecka i panie bez zawodowego zajęcia, winny wypełniać godziny popołudniowe. Jeśli o instruktora dla tych grup chodzi, to koniecznym wydaje się obsadzenie tego miejsca przez osobę płatną. Miejsca instruktorów w klubie mogą zająć również czy to byli zawodnicy, czy też specjalnie na instruktorów szkoleni członkowie klubu. Siły te jednak jak praktyka wykazała, są ze względu na swą małą obowiązkowość (pewnego rodzaju przeżycie sportu) i punktualność, jako też ze względu na swe zawodowe zajęcia mało wydajnym elementem w prowadzeniu ćwiczeń.

Z konieczności, strukturalnego przeznaczenia, osobną grupę stanowią w żeńskie i męskie oddziały podzieleni zawodnicy i zawodniczki. Szkoleni i ćwiczeni najpierw w szeregach grup ćwiczących, wykazujący i pewien talent i szybszy postęp w opanowaniu poszczególnych ćwiczeń i dyscyplin lekkiej atletyki, eliminowani naprzykład na podstawie wyniku kilku zawodów lub też wyszukani baczem okiem trenera, przechodzą po pewnym okresie pracy sportowej do drużyn zawodników. Praca sportowca-zawodnika jest zawsze odmienną od zwykłego ćwiczącego. Trenuje on nie tylko według specjalnie dla siebie dobranego programu, ale i pod okiem specjalisty trenera. Praca zawodników wykazywać będzie lepsze postępy, jeśli ćwiczenia ich odbywać się będą w grupach, pod względem specjalizowanej dyscypliny, dobranych do siebie zawodników. Tak naprzykład osobne grupy krótkodystansowców, średniodystansowców i długodystansowców, dalej skoczków, miotaczy wielobojowców, o ile złożone są z 6—10 zawodników wydają się najodpowiedniejsze.

W ramach pracy sportowej klubu leży urządzanie jeszcze innych specjalnych kursów. Do takich należy zaliczyć kursy teorii lekkiej atletyki, kursy sędziowskie i nie na ostatnim miejscu stojące kursy przodowników ćwiczeń cielesnych i instruktorów lekkoatletycznych.

Osobną wzmiankę należy poświęcić współpracy lekarza. Instytucja lekarza w klubie sportowym w znaczeniu zapobiegawczym, a nie leczącym jest u nas jeszcze dość słabo rozpowszechniona, powiedzmy raczej prawie że nie znana. Próby wprowadzenia przymusu badania lekarskiego, przez Okręgowe Związki Lekkoatletyczne, praktycznie-pozytywnego rezultatu nie dały. Trudno też oczekiwać właściwych rezultatów, skoro lekarz siedzi gdzieś w poradni lekarskiej, zwykle daleko położonej od boisk sportowych i czeka aż się z wielką niechęcią zjawi pod przymusem ściągnięty zawodnik (bo tylko dla rejestrowanych w związku zawodników istnieje może przymus), raz lub dwa razy do roku. Jasne więc, że badanie takie najwyżej może potwierdzić, że zawodnik badany jest zdrowy. Działalność zatem lekarza, w zrozumieniu pełnienia przez niego funkcji lekarza sportowego nie śmie się ograniczać tylko do stwierdzania zdrowotności członka klubu. Lekarz musi stale współpracować z instruktorem sportowym, musi przeprowadzać systematycznie badania, kontrolować wpływ ćwiczeń cielesnych na ewentualne zmiany struktury anatomicznej ćwiczącego. Praca doświadczalna systematycznie prowadzona usunie napewno niejedno zło, pochodzące czy to z pewnych wad anatomicznej budowy, czy też z przemęczenia nadmiernym treningiem. Lekarzem nadającym się do takiej współpracy może być tylko lekarz sportowiec znający się dobrze poza swą wiedzą czysto lekarską także na istocie sportu i jego znaczeniu.

Niemniej obszerne są wywody p. Forysia:

Szczególną opieką powinna być otoczona grupa junjorów. Kierownikiem jej jest jeden z grona profesorów, a głównym instruktorem i zarazem kierownikiem ćwiczeń jest nauczyciel gimnastyki.

W zimie praca w grupie ograniczać się będzie do gimnastyki raz w tygodniu. Uczniowie mając dwa razy gimnastykę w szkole w zupełności posiadać będą konieczną zimową zaprawę. Dużą wagę w tej grupie trzeba położyć na gry sportowe: jak koszykówka, siatkówka i t. p. Gry te dla młodego lekkoatlety dają wiele dobrych cech. Wyrabiają instynkt szybkości, wytrzymałość i dają harmonijny rozwój mięśni. Są one też dobrym łącznikiem między kolegami i jako gry zespołowe wyrabiają potrzeby wspólnego wysiłku.

W zimie, a właściwie już wczesną wiosną członkowie tej grupy muszą być zbadani przez lekarza szkolnego. Lekarz wydaje zaświadczenie o możliwości uprawiania sportów i dalsza opieka nad ich zdrowiem przechodzi w ręce lekarza klubowego. W tym samym czasie rada szkolna wydaje opinię o możliwości uprawiania sportu bez szkody dla nauki. Wtedy dopiero grupa junjorów rozpoczyna swoją pracę na boisku. Pod baczem okiem profesora-gimnastyka, instruktorzy grupy, którzy będą się składać ze starych i doświadczonych zawodników, przeprowadzają treningi w godzinach wyznaczonych przez kierownika grupy w porozumieniu się z radą pedagogiczną. Przez marzec i połowę kwietnia grupa trenuje dwa razy na tydzień biegi naprzelaj od kilometra do dwóch. Oczywiście wszyscy ciepło ubrani. Na bieżni praca zostaje podniesiona do trzech dni w tygodniu. Grupa trenuje biegi krótkie, skoki i rzuty, oczywiście dyskiem 1 kg i kula 5 kg. Instruktorzy nie mogą pozwalać na biegi długie, gdyż te mogą łatwo zaszkodzić młodym organizmowi. Gdyby któryś z ćwiczących chciał się poświęcić biegom długim, to musi przedewszystkiem pamię-

tać, że potrzebną wytrzymałość osiągnąć później może zaw-
sze, ale koniecznej mu również szybkości nigdy. Szybkość
należy wyrabiać między 16—18 rokiem życia, później jest
to bardzo trudne. W skokach i rzutach instruktorzy uczą
stylu, a nie prowadzą pracy w kierunku jaknajlepszego wy-
niku. Ćwiczący biegi są podzieleni na kilka sztafet i trenu-
ją podawanie pałeczki. Dwa razy na sezon odbywają się
zawody wewnętrzne tej grupy. W programie sztafety
bez żadnych indywidualnych biegów np. 10×100 m, 4×100 m,
60×100×200×100×60 m i t. d. Każdy z ćwiczących powin-
nien stawać do zawodów o odznakę sportową P. Z. L. A.

Zawody wewnętrzne i o odznakę P. Z. L. A. powinny
być całym programem zawodów, do których grupa ta po-
winna startować. Wyjątkiem mogłyby być zawody o mi-
strzostwo okręgu juniorów.

Linja pracy sportowej powinna iść w kierunku ogólne-
go wyrobienia lekkoatletycznego, bez żadnej chęci otrzy-
mania wyników wyśróbowanych.

W czasie samego sezonu można uprawiać gry sportowe.

Grupa druga: ogólna składałaby się z młodych zawodni-
ków, którzy świeżo do klubu przybyli lub przeszli z grupy
juniorów oraz członków, którzy nie chcą mieć nic wspólne-
go z wyśróbowanymi wynikami a jedynie lekką atletykę
uprawiają dla zdrowia. Z tego też powodu praca w tej gru-
pie nie może być jednakowa dla wszystkich i musi się opie-
rać na pewnych skupieniach trenujących podobnie lub dla
tego samego celu. Wyjątkiem będzie zaprawa zimowa dają-
ca się zupełnie zgodnie i zarazem normalnie dla wszystkich
przeprowadzić. Gimnastyka posiadać będzie już pewne ćwi-
czenia trudniejsze, wymagające pewnego wyrobienia spor-
towego. Łatwo więc komuś mniej zaawansowanemu w danej
chwili nie ćwiczyć, aby tym sposobem dla wszystkich gim-
nastyka była jednocześnie prowadzona. Przed wyjściem na
wiosenne treningi lekarz klubowy bada zawodników. Sama
właściwa praca sportowa w sezonie odbywa się pod kie-
runkiem instruktorów amatorów. Osobno ćwiczą osoby star-
sze trenujące dla zdrowia, osobno przyszli prawdopodobnie
zawodnicy. Wszyscy członkowie tej sekcji trenują na odzna-
kę P. Z. L. A. Ilość odznak zdobytych przez klub będzie wy-
kładnikiem racjonalnej pracy. Tu oczywiście godziny ćwi-

czeń nie mogą być jednakowe, dlatego treningi muszą w
miarę możliwości odbywać się w różnych godzinach. Kto z
członków tej grupy w zawodach o odznakę P. Z. L. A. w
jednej konkurencji uzyska wynik kwalifikujący go do kla-
sy B, przechodzi do grupy zawodników.

Grupa trzecia: zawodników, obejmuje członków upra-
wiających lekką atletykę dla wyników. Pożądanym w tej
grupie byłby trener zawodowy, gdyż tylko siły swoje włas-
ne nie zawsze tu mogą wystarczyć. Grupa posiada swoje
specjalności. Osobno trenują sprinterzy, średniodystansow-
cy, długodystansowcy, miotacze i skoczkowie. Specjalnie
muszą odbywać się treningi sztafet. Już sama zaprawa zi-
mowa podział ten musi mieć uwzględniony. Zarząd klubu
urządzając zawody wewnętrzne powinien pamiętać o wsta-
wieniu do programów wielu sztafet jako stwierdzenia o ilo-
ści zawodników a nie wybitnych jedynie jednostek.

Tak prowadzona praca sportowa klubu lekkoatletycz-
nego musi dać pożądane wyniki. Ilość trenujących pociąg-
nie za sobą dobre wyniki indywidualne jako konsekwencja
współzawodnictwa. Nowi mistrzowie i rekordziści nie wyho-
dowani sztucznie, ale oparci o szerokie masy dadzą gwa-
rancję zwycięstwa barw klubowych.

P. Kołaczkowski uważa:

Program, jako rzecz najważniejszą klubu, opracowuje i
wydaje w formie instrukcji specjalna Komisja.

W skład komisji programowej wchodzi: naczelnik dzia-
łu, kierownicy grup oraz badające sport ze strony nauko-
wej osoby, które klub w swej organizacji posiada.

Kierownicy grup, jako bezpośrednio stykający się z
praktycznym wykonaniem programu — przedstawiają na ko-
misji swe spostrzeżenia i wnioski oraz spostrzeżenia i wnio-
ski instruktorów ze swych grup.

Naczelnik ze swej strony komunikuje wyniki uzyskane
przez dział oraz swe obserwacje i badania w zakresie ca-
łego działu sportowego.

Część naukowa komisji, zbadawszy uzyskane wyniki i
drogi do tych wyników prowadzące — tworzyłaby z całym
składem komisji — program, na podstawie otrzymanych
wniosków i wskazań nauki.



Kolarze na placu Marszałka Piłsudskiego przed wyruszeniem do Morza Polskiego.

W ten sposób powstały program działu zawierałyby dokładne i szczegółowe wskazówki kierunku prac całego działu, poszczególnych w nim grup i każdej sekcji w grupie oraz instrukcje dla całego personelu, t. j. naczelnika, kierowników grup i instruktorów.

Pp. Chiger i Horoszkiewicz radzą:

Najodpowiedniejszym jest wprowadzenie tabeli punktacyjnej w walce o tytuł najlepszego lekkoatlety klubu. I tak zawodników klasy „B” i „C” punktuje się według uzyskanych wyników do 10 miejsc, przyczem za każde 1 m w danej konkurencji dostaje 10 pkt, za drugie 9 pkt. i t. d. Zawodnik punktowany jest w każdej konkurencji za jeden tylko najlepszy swój wynik. Również punktować się winno sztafety np. I-szą 5 pkt. . . . V-tą — 1 pkt. Zawodnik, który uzyskał największą ilość punktów w sumie jest najlepszym. Punktacja ta zachęca do licznego startowania nawet słabych zawodników (z czem związana jest kwestja pilnego trenowania) byleby tylko dostać się do liczby 10 punktowanych zawodników, oraz zmusza zawodników do trenowania nawet mało popularnych konkurencyj, bo one dają też tyle punktów, ile każda inna — klub zaś skutkiem tego posiada w każdej konkurencji swoich reprezentantów. Dla zawodników klasy „A” stosować należy punktację odmienną. Pierwszym mianowicie jest ten, którego wynik jest najbardziej zbliżonym do rekordu polskiego, drugim ten, który posiada wynik według tej samej punktacji i t. d. Łatwo może się zdarzyć, że jeden i ten sam zawodnik uzyskuje w kilku konkurencjach dobre wyniki, jednak może zdobyć tylko jedno punktowane miejsce. Gdyby zaś się zdarzyło, że w klubie jest dwóch wzgl. więcej rekordzistów Polski, to pierwszym jest ten, którego wynik jest najbardziej zbliżonym do rekordu światowego.

Szczególą uwagę trzeba zwrócić na sztafety: są one bowiem wyrazem pracy klubowej i legitymują rozwój klubu wszcz. Oprócz punktacji za sztafety można wprowadzić następujący zwyczaj. W lokalu klubowym na widocznym miejscu wieszają się fotografie sztafety, która w danej konkurencji np. 4×100 m., uzyskała najlepszy wynik w sezonie, w roku następnym umieszczamy znowu nową fotografię najlepszej sztafety i t. d. W ten sposób wiszą cały szereg fotografii, które są miłą pamiątką, a zarazem podniecą dla biegaczy do intensywnego treningu, byleby tylko dostać się do najlepszego zespołu.

P. Górka stawia jako zasadę:

Przyjmować się powinno osoby mające ukończone najmniej 17 lat życia i mające już podstawy wychowania fizycznego.

Dla nieprzygotowanych należy fizycznie winien istnieć przy org. lek. specjalny dział wychowania fizycznego, gdzie pod kierunkiem fachowego instruktora, według jego programu i ustalonego przez niego terminu — przechodzą kurs wychowania fizycznego.

Każdego wstępującego do org. lekk. winien zbadać lekarz i fachowy instruktor i dopiero na podstawie ich opinii i podstawie poświadczeń 2 członków należących do organizacji o stronie moralnej wstępującego — zarząd kwalifikuje do przyjęcia.

Bardzo daleko idącym jest projekt następujący:

Warunki przyjęcia powinny być następujące: 1) należenie do „wzorowego klubu lekkoatletycznego” jest bezpłatne, 2) wszystkich bezwzględnie obowiązuje punktualne i systematyczne uczęszczanie na ćwiczenia w przepisanej stroju (spodenki i pantofle), nieobecność musi być zawcza-

su usprawiedliwiona i nie częściej, jak raz w miesiącu, 3) nowoprzyjęty musi się zobowiązać do uczęszczania na ćwiczenia conajmniej w ciągu pół roku czasu, 4) podpisanie i stosowanie przepisów regulaminu.

Regulamin ten określa, kto jest kierownikiem klubu, jaki jest stosunek członków do kierownika (ew. zarządu) i trenera, kto jest zobowiązany do wzięcia udziału w lekcyjach pokazowych, ewentualnie w zawodach i t. p.

„Wzorowy klub lekkoatletyczny” zanim rozpocznie swą działalność musi posiadać własne boisko, zimową salę ćwiczeń, ew. zimowe boisko (kryte), płatnego trenera, poparcie władz państwowych i samorządowych. Wszystko to winny dostarczyć władze samorządowe ewentualnie z pomocą subsydjów państwowych, społecznych, związków sportowych i t. p. W dalszej swej egzystencji klub musi być samowystarczalny. Imprezy sportowe mogą dostarczyć odpowiednich funduszy na pokrycie kosztów bieżących, które nie powinny być duże: opłata sali, światła, kupno sprzętu lekkoatletycznego, odnowienie boisk i t. d. Pomimo samowystarczalności, dochody z imprez sportowych nie mogą być opierane na wysokiej cenie biletów wstępu. Mają one być tanie, by wszystkie warstwy społeczeństwa, zwłaszcza najbiedniejsze (najliczniejsze) znalazły się na trybunach. Ja przewiduję maksymalną cenę biletów 30—50 groszy. Kto wie, czy ogólny dochód nie będzie większy, aniżeli przy wygórowanych cenach biletów.

Co się tyczy imprez sportowych, to powinny one nosić charakter raczej lekcji pokazowej lekkoatletycznej, aniżeli zawodów. Zawody w ścisłym tego słowa znaczeniu winny się odbywać rzadko, a udział w nich mogą brać tylko specjalnie przygotowani i usprawnieni członkowie klubu, stanowiący oddzielną grupę t. zw. zawodników. Szeroki ogół członków „wzorowego klubu lekkoatletycznego”, może ze sobą zawodniczyć na lekcji, bez udziału publiczności.

O ile sport lekkoatletyczny ma objąć szerokie warstwy, to musi być zupełnie bezpłatny, — kluby muszą zrezygnować ze wszelkich wkładek członkowskich pobieranych od ćwiczących, sprzęt i strój lekkoatletyczny musi być dostarczany ćwiczącym bezpłatnie. Lecz nasuwa się pytanie, skąd wziąć na to funduszy. Zasadniczym więc postulatem jest upaństwowienie sportu (podobnie jak szkolnictwa).

Dr. Schenker nie we wszystkim by się z nim zgodził:

Rodzajem wydatków, który jako iście filantropijny należy stanowczo zwalczać, to wydatki na zakupno osobistego inwentarza dla ćwiczących (np. spodenki, koszulki, obuwie). Jest to niegodna sportowca filantropja i wykorzystywane współkolegów klubowych i osób trzecich na pokrycie własnego inwentarza. Ta grupa wydatków, istniejąca w niewielu klubach powinna bezwarunkowo zniknąć.

Ciekawą myśl rzuca p. Józef Chudzik:

Przynajmniej raz na rok wszyscy członkowie klubu powinni obowiązkowo brać udział w zawodach wewnętrznych pod groźbą wyeliminowania z klubu. W wyniku zawodów, każdy członek powinien mieć przyznawaną odpowiednią ilość punktów — ujemnych czy dodatnich, zależnie od rezultatów. Za niestawiennictwo mogłaby być ostatecznie również ustalona jakaś liczba punktów ujemnych. Punkty wszystkich członków, ale to wszystkich bez wyjątku, nawet tych, co się nie stawili, należałoby sumować i potem obliczać proporcjonalnie w stosunku do liczby członków, biorąc np. za podstawę system dziesiątkowy. Zresztą opra-

cowaniem dokładnem schematu takich obliczeń zająć się powinni fachowcy.

Zawody takie odbywałyby się musiały pod kontrolą odpowiednich władz mniej więcej jednocześnie we wszystkich klubach, względnie sekcjach lekkoatletycznych, porównanie zaś proporcjonalnych cyfr wyników wszystkich klubów dałoby możliwość wykreślenia tabeli, gdzie każdy klub miałby swoje miejsce, przyczem pierwszy na liście mógłby mieć tytuł mistrza na dany rok.

Proponowany przeze mnie hierarchizm przyczyni się niezmiernie wydatnie do wzrostu zmysłu społecznego wśród członków. Klub, jako taki, musi stanowić zżyłą, czującą się, jako pewna całość, grupę. Sukcesy będą wtedy udziałem naprawdę całego klubu, bo każdy czuć w nich będzie częśćkę swoich własnych wysiłków.

Może być inna jeszcze korzyść takiego postawienia sprawy oraz tak zorganizowanych mistrzostw. Nasze władze państwowe, opiekujące się sportem, będą miały możliwość skontrolowania poziomu sportowego naszych klubów lekkoatletycznych i ewentualnego przychodzenia im w tej czy innej postaci z pomocą.

Jeśli będą tabele, można będzie ustalić na drodze ustawowej, że kluby poniżej takiej a takiej normy z zapomóg publicznych korzystać nie mogą w żadnym wypadku. Minimum może nie być wysokie, ale chodzi o to przede wszystkim, ażeby klub, żądający pomocy, wykazał się choć jaką taką działalnością.

Zadaniem klubu jest podnoszenie sprawności fizycznej ogółu swych członków, to też grupować powinien jednostki takie, które są świadome celów sportowych. Lepiej niech klub będzie mniej liczny, lecz grupuje naprawdę sportowców.

Tu dochodzimy do niemniej ważnego zagadnienia: zagadnienia rekordzistów w klubie. Klub, jak już powiedziałem, jednostka społeczna, dążyć musi do stopniowego podnoszenia poziomu ogólnego. Rekordziści — to zjawisko indywidualne i tak też je należy traktować. Zdobywanie rekordów jest rzeczą pożądaną, wszakże nie może być celem klubu. Rekord — to cel jednostki, bynajmniej jednak nie kolidujący z celami klubu, bo lepsze wyniki poszczególnych członków wpływają ostatecznie na punktację całego klubu. Lecz powtarzam: nie można z klubu czynić wylegarni rekordzistów. Lepiej mieć stu sportowców na poziomie i ani jednego rekordzisty, niż jednego rekordzistę i dziewięćdziesięciu dziewięciu cherlaków. Rekordzista musi dostać od klubu pomoc dla rozwinięcia swych przyrodzonych uzdolnień, ale nie może być przedmiotem specjalnych uprzywilejowań.

Na tem cytowanie zakończymy. I nie będziemy wyciągali żadnych wniosków. Niech każdy kierownik klubu czy sekcji, niech każdy uświadomiony, poważnie się do sportu odnoszący lekkoatleta sam się zastanowi, wybierze to co dobre, odrzuci to co nie uważa za myśl szczęśliwą. Wystarczy, by to wszystko, co tu przeczytał, pobudziło go do własnej pracy myślowej nad sposobami i formami akcji, dążącej do uczynienia z naszych klubów ognisk prawdziwego ideowego sportu i warsztatów pracy nad zdrowiem fizycznym i moralnym narodu.

Koniec.

WIOŚLARSKIE, WYŚCIGOWE, PÓŁWYŚCIGOWE I TURYSTYCZNE,
ZAGŁÓWKI, SLIZGACZE, MOTORÓWKI, KAJAKI I T.P. ORAZ
WSZELKIE PRZYBORY DO TYCHŻE DOSTARCZA
ŁÓDZIE WŁADYSŁAW URBANIAK-POZNAŃ DROGA DEBINSKA 10. TELEFON 3554
KATALOGI WYSYLA SIĘ NA ŻYCZENIE.



Piękny fragment z regat wioślarskich w Filadelfji

CO KAŻDY O PŁYWANIU WIEDZIEĆ POWINIEN

Uczucie obawy, spowodowane przez zmiany w obiegu krwi, przez nieznaną wrażeń ciśnienia wody na pierś, a przy zanurzaniu się — na twarz i uszy, wreszcie przez myśl o możliwym utonięciu — oto ujemne wrażenia, odnoszone przez człowieka nieumiejącego pływać przy wejściu do wody.

Pływanie jest umiejętnością utrzymywania się i posuwania na wodzie, dzięki właściwemu wyzyskaniu naturalnego oporu, jaki stawia ona ruchom naszego ciała.

Tak mniej więcej mogłoby brzmieć określenie pływania pokrótce i z czysto technicznej strony. Praktyczne zalety tej umiejętności każdy sobie uprzytomni.

W dzisiejszych czasach, wprawdzie, pływanie często utylitarne zastosowania nie znajduje już i na drugi brzeg rzeki przepłynąć się można inaczej, lecz czy nie warto przypomnieć, iż nie masz prawie dnia, szczególnie w lecie, aby rubryka wypadków w gazetach nie zawierała wiadomości o dwóch czy trzech ofiarach nieostrożnej kąpieli. Względem na bezpieczeństwo własne, jak też na możliwość niesienia pomocy tonącemu — przemawiają dostatecznie przekonująco.

Zwracając się jednak do szerszego ogółu, chciałbym jeszcze z innej strony do sprawy podejść i inaczej określić, czym jest pływanie.

Otóż pływanie jest zdrowiem i pływanie jest radością, a co zatem idzie — jest źródłem pogody i energii. Nie masz sportu, bardziej wszechstronnie rozwijającego ciało, wyrabiającego równie harmonijnie całą muskulaturę, równie dodatnio wpływającego na organy wewnętrzne, a przede wszystkim uprawianego w równie higienicznych warunkach. Celowe opanowanie i ściśle skoordynowanie ruchów, głęboki spokojny oddech, poczucie swobody cechują ten sport, jedyny może ze wszystkich, gdzie wysiłek wtedy dopiero jest prawdziwie wydajny, kiedy się staje wyładowaniem nadmiaru energii i zabawą.

O tem, jak dobroczynny jest wpływ świeżego powietrza, wody i słońca, dowodzić nikomu nie trzeba. Każdy go doświadczył na sobie, każdy wie, iż tylko powietrze, słońce i woda dają zdrowie i dają zasób sił do dalszej pracy zawodowej. W szczególności ludzie, skazani na pracę biurową, z utęsknieniem zawsze myślą o wietrzeniu się na plaży, o życiodajnym wpływie promieni słonecznych i o przyjemnościach kąpieli.

By móc w całej pełni z tych wszystkich dobrodziejstw korzystać — trzeba bezwarunkowo umieć pływać. A nauczyć się pływać może każdy samodzielnie. Trzeba tylko szczerą chęci i odrobiny cierpliwości.

Obiera się na jeziorze, lub na rzece o słabym prądzie — o ile nie może się korzystać z basenu — miejsce o twardym, piaszczystym i stopniowo opadającym dnie, gdzie się przerabia następujące ćwiczenia:

Ćwiczenie pierwsze: Na miejscu płytkim (po kolana) położyć się na wodzie podpierając się dłońmi lub końcami palców rąk o dno, wyciągnąć nogi w przedłużeniu ciała i utrzymać położenie ciała równoległe do powierzchni wody nożycowymi ruchami nóg, uderzając nimi o wodę z góry na dół i odwrotnie głowę trzymać nad wodą, zanurzoną po brodę.

Ćwiczenie drugie: Skoro już pierwsze ćwiczenie opanowaliśmy dostatecznie, zaczynamy posuwać się w przód, pływając rękoma po dnie, zachowując poziome położenie ciała i wykonując nożycowe ruchy nogami jak w ćwiczeniu pierw-

szem. Następnie odrywamy od czasu do czasu ręce od dna i próbujemy utrzymać się dowolnymi ruchami rąk i wskazanymi powyżej ruchami nóg na powierzchni.

Ćwiczenie trzecie: Opieramy się zgiętą w kolanie jedną nogą o kamień lub dno, nabieramy w płuca powietrze, kładziemy się na wodzie, trzymając wyprostowane ręce w przedłużeniu tułowia, poziomo na wodzie. Zanurzamy twarz w wodzie, następnie prostując zgiętą nogę — odpychamy się w przód. Wtedy ciało szybuje jakiś czas na powierzchni wody.

Ćwiczenie czwarte: Skoro ćwiczenie trzecie po kilkakrotnym powtórzeniu zostanie już opanowane, wtedy, podczas szybowania, kiedy ciało jeszcze posuwa się naprzód, unosimy głowę nad wodą, by móc oddychać, i pracując rękoma i nogami, usiłujemy jaknajdłużej utrzymać się na powierzchni.

Po kilku dniach będziemy z całą pewnością w stanie utrzymywać się na wodzie przez dłuższy nawet przeciąg czasu.

Poza bezpośrednim swym celem — nauczania początków pływania — ćwiczenia wyżej opisane korzystnie działają na psychikę, ponieważ usuwają obawę i skrępowanie, czynią możliwym uczucie radości ze swobodnego obcowania z wodą.

Podkreślić jeszcze należy rolę, jaką gra umiejętność oddychania przy pływaniu. Różni się ono od oddychania na lądzie, gdyż trzeba przezwyciężyć ciśnienie wody na pierś i brzuch i uzgodnić oddychanie z ruchem, pozostawiającym zaledwie krótką chwilkę dla zaczerpnięcia powietrza.

Przy pływaniu klatka piersiowa i płuca oprócz oddychania mają zadanie utrzymać ciało na powierzchni, uzupełniając pracę rąk i nóg. Nie można więc jak przy chodzeniu i bieganiu oddychając opróżniać całkowicie klatkę piersiową, przeciwnie, przebiegowi ruchów pływackich towarzyszyć musi silne rozszerzenie klatki piersiowej i oddychanie górną częścią płuc. Wymaga to znacznego wyrobienia mięśni oddechowych, co jest istotną przyczyną, dla której wiele osób tak powoli opanowuje sztukę pływania. Dla osiągnięcia koordynacji ruchów z oddechem, należy przestrzegać by nie przerywać oddychania wstrzymaniem oddechu, lecz po wdechu bezpośrednio robić wydech, by normować szybkość pływania oddechem, a nie odwrotnie — oddech ruchami rąk i nóg.

Gdy dzięki ćwiczeniom wyżej opisanym uczący się pływać przyzwyczai się do działania ciśnienia wody na ciało, oswoi się od męczącego i zbyt dużego napięcia mięśni, uzyskując poczucie swobody ruchów, gdy przyswoi sobie prawidłową pozycję ciała, opanuje koordynację ruchów między sobą i w połączeniu z oddechem, gdy wreszcie nauczy się wyczuwać opór wody i wykorzystywać go dla posuwania się naprzód — dalszy postęp w umiejętności pływania, przejście od sposobów „gospodarskich” do pływania stylowego — będzie tylko kwestią czasu i wprawy.

Kto chce nauczyć się pływać stylowo, czyli według zupełnie racjonalnego systemu, pozwalającego na rozwinięcie maksimum szybkości względnie na maksymalną ekonomię sił — powinien się uczyć pod kierunkiem fachowych nauczycieli. Takich mamy obecnie w Polsce około 50.

Trzeba wiedzieć, że na wiosnę roku bieżącego Polski Związek Pływacki za pomocą i dzięki ułatwieniom Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przystosowania Wojskowego zorganizował kurs instruktorski pod kierownictwem znakomitego specjalisty najnowszej metody

nauki pływania, profesora Wiesznera. Ponadto odbył się też kurs trenerów pływackich, który ukończyło 15 absolwentów. Wszyscy oni zostali przydzieleni do znajdujących się w Polsce basenów otwartych i krytych (zimowych).

W chwili obecnej takich basenów, dostosowanych w całej pełni do nauki pływania i do zawodów pływackich i zaopatrzonych w nowoczesne urządzenia mamy: otwartych — w Warszawie 1, w Krakowie 2, we Lwowie, Wilnie, Łodzi i Królewskiej Hucie po 1. Basenów krytych mamy w Warszawie 3, i po 1 w Krakowie, Katowicach, Siemianowicach i Zgierzu.

Istnienie tych basenów wpłynęło już bardzo dodatnio na rozwój sportu pływackiego, jak pod względem podniesienia poziomu wyników indywidualnych, tak również pod względem powiększenia się liczby osób, uprawiających pływanie sportowe, to jest nie ograniczających się do kąpielni, lecz stających do zawodów w pływaniu na szybkość. W przyszłości, wybudowanie basenów krytych i otwartych w każdym większym mieście — będące prosto koniecznością choćby ze względu na higienę społeczną — pozwoli polskiemu sportowi pływackiemu stanąć na tym poziomie, na którym być on powinien.

By basen nadawał się do przeprowadzenia zawodów, winien on mieć przynajmniej 25 metrów długości, przy szerokości od 10 metrów. Krótkie ściany basenu muszą być gładkie i prostopadle opadać, pozatem posiadać barierkę, idącą wzdłuż całej ściany o 20 centymetrów nad wodą. Głębokość wody w naj płytszym miejscu winna wynosić przynajmniej 120 cm, a brzeg, z którego startuje zawodnik winien być wyniesiony nad powierzchnią wody najmniej o 30, najwyżej zaś o 75 cm. Ponadto każdy zawodnik winien płynąć własnym torem, granice którego stanowią liny z korkami. Szerokość toru wahać się może od 2 do 2 i pół metra. Długość basenu jest zastosowana do dystansów biegów. Najlepiej nadaje się basen 50 metrowy jak ze względu na publiczność gdyż ułatwia obserwowanie przebiegu konkurencji, tak i dla zawodników, ponieważ zmniejsza się ilość nawrotów.

Najbardziej przyjętymi stylami pływackimi są: crawl (naprzemianręczny), na piersiach i nawznak, styl klasyczny,

popularnie zwany żabką, na piersiach i nawznak, styl boczny czyli over arm, wreszcie trudgeon, którego odmianę stanowi trudgeon-crawl.

Najszybszym stylem jest bezwzględnie crawl na piersiach. Ze względu na położenie ciała w wodzie oraz ruchy rąk i nóg pozwala on posuwać się naprzód przy najmniejszym oporze wody. Dlatego też wszyscy pływacy w konkurencjach w stylu dowolnym pływają crawllem piersiowym.

Opisywanie tu rozmaitych stylów i ich charakterystykę uważam za zbyteczne, gdyż to nigdy nie potrafi zastąpić oglądania na własne oczy na zawodach. Tam dopiero, obserwując i porównując wymienione poprzednio style można uzyskać prawidłowy na nie pogląd.

Przed chwilą, wspominaliśmy o nawrotach. Każdy zawodnik, przepływając wyznaczony dystans, który zazwyczaj stanowi pewną ilość długości basenu, dopływając do jego ściany wykonuje nawrot i płynie dalej. Otóż przy nawrotach, płynąc stylem dowolnym i nawznak, pływak powinien dotknąć ścianki basenu jedną ręką, zaś płynąc żabką — obydwo rękoma jednocześnie. Inaczej zostaje dyskwalifikowany.

Częścią składową pływania jest także skok do wody. Na zawodach wykonuje się on tak, aby uzyskać jaknajwiększą odległość. Przy pływaniu st. dow. i żabką na piersiach, na komendę startera „gotowi” i strzał, w moment i po strzale wolno oderwać nogi od brzegu basenu. Po odbiciu się zawodnik leci w powietrzu łukiem z rękoma i nogami wyprostowanymi w przedłużeniu tułowia i wślizguje się do wody pod kątem ostrym tak, że najwypierw wchodzi ręce, potem ramiona, głowa, tułów i w końcu nogi. Po przejściu pewnej przestrzeni pod wodą, zawodnik wynurza się i rozpoczyna płynąć. Przy pływaniu nawznak startuje się z wody.

Skoki do wody wchodzi również do programu zawodów pływackich jako osobna konkurencja. Odbywają się one z trampoliny z wysokości 1 lub 3 metrów i z wieży z wysokości 5 i 10 metrów. Wymagane jest wykonanie w powietrzu ściśle określonych ewolucyj.

W zawodach pływackich przyjęte są i uważane za klasyczne następujące konkurencje:



Oryginalny wyścig pływacki przez Tamizę pod Londynem.

100, 200, 400, 1500 metrów stylem dowolnym dla pań i panów, 200 metrów stylem klasycznym dla pań i panów, 100 metrów nawznak dla pań i panów, sztafety 3 po 100 stylem zmiennym dla pań i panów, sztafeta 4 po 200 stylem dowolnym dla panów i 4 po 100 stylem dowolnym dla pań, wreszcie sztafeta 5 po 50 dla pań i panów.

W sztafetach stylem zmiennym pierwszy zawodnik płynie nawznak, drugi żabką, trzeci stylem dowolnym.

By dać pojęcie o stanie pływactwa w Polsce, porównam tu rekordy światowe i rekordy polskie na najczęściej używanych dystansach:

100 metrów stylem dowolnym. Panowie — rekord światowy Weissmüllera 57,4 sek., rekord polski Bocheńskiego 1 m 00,4 sek. Panie: rekord światowy Madison 1 m 08,0 sek., rekord polski Morawskiej 1 m 21,9 sek.

400 m st. dowolnym. Panowie: rekord światowy Tarisa 4 m 47 sek., polski Bocheńskiego 5 m 17,4 sek. Panie — światowy Norelius 5 m 39,2, polski Kratochwilówny 7 m 10,5 sek.

1500 m st. dow. Panowie: rekord światowy Arne Borga 19 m 07,2 s., polski Kota 23 m 10 sek. Panie: światowy Norelius 23 m. 44,6 sek., polski Kratochwilówny 29 m 12,8 sek.

200 m st. klasycznym panów: rekord światowy Curuty 2 m 45 sek., polski Kaputka 3 m 05 s., pań — światowy Mühe 3 m 11,2 s., polski Jarkuliszówny 3 m. 27 s.

100 m nawznak. Panowie: rekord światowy Kojaca 1 m. 0,8,2 sek. polski Karliczka 1 m. 18,8 sek. Panie: światowy Mealing 1 m. 20,6 sek., polski Nowakówny 1 m. 35,3 sek.

Jak z tego widać, jest jeszcze różnica dość znaczna między najlepszymi wyczynami polskimi a światowymi. Zmniejsza się ona jednak bardzo szybko.

Czasy tu wymienione są oczywiście dla przeciętnego pływaka nieosiągalne. Ale każdy może po krótkim nawet treningu osiągnąć wyniki, wymagane dla uzyskania Państwowej Odznaki Sportowej i świadczące o uzyskaniu tego minimum sprawności pływackiej. Jakiego wymagać należy od normalnie rozwiniętego zdrowego osobnika. Wymagania P. O. S. są następujące:

Pływanie na 100 m. st. dow. zależnie od wieku w grupie I-iej od 2 m. 30 s. do 3 minut. w grupie III-iej od 2 m 10 s. do 3 m. 40 s. (dla kobiet). W grupie V przewidziane jest pływanie na 200 m. w czasie, zależnie od płci i wieku. od 5 m. 30 do 7 m. 30, na 400 m. od 11 m. 40 do 14 m. 30, na 1000 m. od 29 m. do 38 m.

Jak łatwo się przekonać, minima te są bardzo niskie i dostępne dla każdego.

Ze względu na częste wypadki zatonięcia nie będzie zbylecznym powiedzieć kilka słów o ratowaniu tonących.

Z brzoğu lub łodzi ratujący daje pomoc korzystając przede wszystkim z przyrządów lub sprzętu, które podaje tonącemu by mógł się uchwycić i utrzymać na powierzchni a potem z wody się wydostać.

Kiedy ratujący rzuca się do wody ku tonącemu i osobiście go ratuje, połączone jest to zwykle z niebezpieczeństwem dla ratującego, gdy tonący, tracąc panowanie nad sobą, chwytając go zazwyczaj kurczowo i utrudnia lub uniemożliwia jego ruchy. Wobec tego w zasadzie podpływa się do tonącego od tyłu, by chwycić go niepostrzeżenie za brodę jedną ręką, a drugą podbić od dołu grzbiet tak, by tonący przybrał pozycję poziomą. Wtedy się go holuje trzymając go oburącz za głowę tak, ażeby średnie palce schoodziły się na jego brodzie, a dłonie zakrywały uszy.

W wypadku, gdy podpływanie od tyłu okaże się niemożliwe, podpływa się górami lub dołem. W obu wypadkach obraca się tonącego tyłem do siebie i holuje jak powyżej.

Gdy tonący jest jeszcze zupełnie przytomny i zachowuje spokój, najlepiej ograniczyć się do podania mu pomocy w ten sposób, by płynął obok ratującego opierając się ręką o jego kark.

Po wyniesieniu tonącego, który stracił już przytomność, z wody, należy przede wszystkim opróżnić płuca z wody, kładąc go na brzuchu, podnosząc dolną część tułowia i naciskając na piersi od dołu, potem zaś zastosować sztuczne oddychanie.

Mało umiejący pływać, w wypadku gdy zaczyna tonąć i widzi zbliżającą się pomoc, winien pamiętać, że nie powinien krępować ruchów ratującego, nie powinien wyłazić — jak zwykle bywa w takich wypadkach — możliwie wysoko z wody, a naodwrot, zanurzać się możliwie głęboko, tyle, ile tylko można by umożliwić oddychanie. Gdy bowiem większa część tułowia jest nad powierzchnią, utrzymać się nad wodą jest bardzo ciężko, gdy zaś ciało jest prawie całkowicie pogrążone, przeszkodzić dalszemu pogrążaniu się jest łatwo.

Na końcu, będzie może wskazanem podać przepisy higieniczne, jakich trzymać się należy będąc w basenie, aby uniknąć przeziębienia i innych skutków nieracjonalnej kąpieli.

Ze względu na specyficzne oddziaływanie wody, jeden seans pływania nie powinien przekraczać, przy zimnej wodzie (poniżej 20 st. C) — 20 minut, przy wodzie cieplej (powyżej 20 st. C) — 40 minut.

Przed wejściem do basenu dobrze się wymyć ciepłą wodą, poczem pójść pod prysznic (woda winna być nieco zimniejsza niż w basenie). Nie należy pozostawać w basenie, zwłaszcza przy zimnej wodzie, przez dłuższy czas bez ruchu. Podczas korzystania z kąpieli słonecznych należy pamiętać, że słońce tak samo jak i ogień może być dobrym przyjaciелеm, ale może być i tem samym co pożar. Należy stopniowo przyzwyczajać skórę do oddziaływania promieni słonecznych, poczynając od ¼ godz. Gdy skóra jest już zupełnie opalona, należy się zahartowana, wtedy żadnych szkód obawiać się już nie trzeba.

Po wyjściu z basenu należy się dobrze wymyć pod natryskiem, kończąc tę operację oblewaniem się zimną wodą, poczem należy natychmiast wytrzeć się do sucha szorstkim ręcznikiem i zrobić lekki masaż skóry.

W zimowym basenie zwłaszcza podczas zimowego sezonu należy pamiętać, że po ubraniu się i wyjściu z kabiny należy 10—15 minut przeczekać w pokoju, by płuca po wilgotnym i ciepłym powietrzu pływalni przyzwyczały się znowu do wrunków normalnych. Potem dopiero można wyjść na ulicę.

Zakończając tę krótką pogadankę, w której usiłowałem podać te wiadomości jakie niezbędne są laikowi, jeśli zechce zawrzeć przyjaźń z wodą, chciałbym jeszcze raz zaapelować do wszystkich, z żywiołem mokrym nie żyjących jeszcze w zgodzie, by wyrzekli się swej niesłusznej niechęci. Nietylko dlatego, że umiejętność pływania może im się kiedyś bardzo przydać, może uchronić od zguby lub też dać możność uratowania osób bliskich, nietylko dlatego, że przy współczesnych poglądach nieumiejętność pływania jest pewnego rodzaju kalectwem, ale dlatego przede wszystkim, że pływanie to zdrowie i radość, że umiejąc pływać, można w stu procentach korzystać z dobrodziejstw powietrza, słońca i wody, korzystać z najpiękniejszych rzeczy, jakie dać może obcowanie z Naturą.

Kpt. Władysław Kuncewicz.

ZDOBYCIE PÓŁNOCNEJ ŚCIANY MATTERHORNU

Matterhorn zdobyto północną ścianą. „Lew Zermattu” oddał ostatnią swą twierdzę!

Od tragicznego pierwszego wejścia Whympera w dniu 14 lipca 1865 r. co roku Matterhorn szturmowały wyprawy złożone z najwybitniejszych alpinistów. Odkryto cały szereg nowych dróg grzędami, lub ścianą. Niezdobyta była tylko ściana północna.

Matterhorn — jest świętą górą alpinizmu. Najpiękniejszy szczyt Alp — trójgraniasty krzesany obelisk skalny, wznoszący się samotnie z pośród skutych w pancerz lodu grani, zwracał od stulecia uwagę wszystkich alpinistów swem najwyższym pięknem, porywał wielkością i potęgą.

Tragiczne zmaganie się Whympera przez 5 lat przykuwały uwagę całego świata. Wreszcie triumf człowieka — zwycięstwo i katastrofalny odwrót. Gina towarzysze Whympera młody lord Douglas, Hadow, Hudson, Croz. Matterhorn zyskał rozgłos. Tu alpinści zjeżdżają by zdobyć rycerskie ostrogi.

Mont Cervin, bo tak się zwie po francusku Matterhorn, staje się błogosławioną złotą górą przewodników i hotelarzy. Dolina Zmatt staje się centrum zainteresowań alpinistów żadnych sensacyj. Jak zwykle drogę Whympera uprzystępniono „ulepszono”. Każdy za opłatą przewodnika może „zdobyć” Matterhorn, zaspokoić swą ambicję i próżność.

Niezdobyta tylko po 1 sierpnia 1931 roku, była ściana północna. Droga najbardziej piękna, klasyczna, problem



Droga odbyta przez braci Franciszka i Antoniego Schmidów: 1) schronisko pod Matterhornem, 2) podejście w ścianie lodowej, 3) podejście w ziemię, 4) biwak pod szczytem.

problemów, nie znajdował rozwiązania. Od 30 lat przypuszczali do ściany ataki, najznakomitsi, po to tylko by ugiąć się przed potęgą „Lwa Zermattu” i skapitulować.

W końcu lipca do Zermatt przyjechało na rowerach z Monachjum 3 alpinistów bracia Franciszek i Antoni Schmidowie i Ertl, zdobywca północnej ściany Ortlera. Ze względu na studencką biedę musieli obyć się bez kolei i drogi autobusów, na własnych ramionach przywieźli swój skromny rymsztunek. Z braku czasu i pieniędzy nie zatrzymali się w żadnym z hoteli Zermattu, lecz ruszyli odrazu w góry. Na wysokości 2400 mtr. u stóp 1200 mtr. przepaścistej ściany rozbili namiot. Chleb ze słoniną zastępował im wymyślne table d'hote.

Nim przypuścili atak przez dwa dni studjują ścianę, badają podejście. Widzą jak od potwornych krzesanic odpadają całe bloki skalne, słyszą huraganowy ogień kamiennych lawin. Widzą ogromne 400 mtr. wysokości płyty powleczone skorupką lodu... tamtędy ma iść ich droga. Doceniają ogrom zadania — mimo wszystko postanawiają iść — muszą zdobyć tę ścianę — nie, nie! — zwykłą drogą nie pójda za nic.

Wiedzą, że aby pokonać 1200 mtr. wspinaczkę w skale będą musieli nocować, biorą więc spiwór z gumowanego basty. Aby zwiększyć tempo postanawiają, że pójdzie tylko dwóch. Trzeci musi się poświęcić, zostać w obozie. Los pada na Ertla. Idą bracia. Jeszcze w nocy po ciemku opuszczają namiot kierując się ku ścianie. Droga wiedzie stromym językiem lodowym spływającym z góry. Z obu stron sypią się lawiny kamienne. Czekan wyrębuje stupaje, lecz droga długa, a rąbanie ciężkie, trzeba iść szybko. Asekurując się liną posuwają się bracia ku skale. Wreszcie 200 mtr. podejścia zostało pod spinaczami. Ściana płytowej budowy wymaga specjalnej ostrożności. Z radością znajdują drogę. Na prawo ku górze środkiem ściany ciągnie się potężne wyłobienie wyrobione przez wodę. Niebezpieczny trawers po płycie pokrytej lodową glazurą i są u stóp rynny. Jedynym punktem oparcia jest lód wyścielający jej dno. Stromo — asekuracji żadnej. Trzeba iść wierząc w przeznaczenie, dobrą gwiazdę, szczęście.

Pod zachód słońca są u wylotu rynny. Drogę zagradza 500 mtr. krzesana ściana szczytowa. Doliny spowite cieniem, zapada zmrok, ostatnie promienie słońca ścigają śmielków po skale. Oko trwożnie wypatruje miejsca, gdzie można by spocząć, — spędzić noc. Nigdzie naokół nic nie widać... Wyczerpani całodzienną wspinaczką, nękani przez głód, pragnienie, pną się bracia dalej; palce pokaleczone na olodzonych skałach krwawią, lina ostra od lodu, cięży niemiłosiernie. — Wyżej, wyżej. Cień dochodzi już niemal stóp, za chwilę ogarnie ich wieczorny mrok...

Jest, jest!!

Parę metrów powyżej mała platformka 1 m² powierzchni i występ skalny!

O 8.30 wieczorem biją haki, wiążą się krótko liną, skostniałymi rękami rozwiązują rzemienie raków, — w akrobatycznych pozach otulają się spiworem — „układają się na spoczynek” na 4150 mtr. wysokości w ponurej krzesanicy. W dole o 2500 mtr. niżej świecą hotele Zermatt. Myśl Schmidów ciągnie jednak... ku górze, gdzie o 500 mtr. wyżej lśni w świetle księżyca Matterhorn. Tymczasem całą uwagę skupiają, aby nie zasnąć, aby nie stracić równowagi, aby nie runąć w dół!

Po 10 godzinach wyęzającego czuwania ruszają dalej.

Nadzieje, że droga w szczytowej partji będzie łatwiejszą, po paru krokach przyskają. Oblodzone płyty wymagają napięcia uwagi, ostrożności. Haków już niema, można liczyć tylko na własną zręczność. Na różowym tle skały widać warstwę zmrożonego śniegu. Ostatnia nadzieja! Niema wyboru. Bracia Schmidt stawiają wszystko na kartę, byleby dotrzeć do zbawczej wstęgi śniegu. Trawers się udał. Jeszcze parę płytek, śnieżnych rynien i są u celu!

1 sierpnia o godz. 2 po południu Matterhorn uległ!

Lecz nim zdobywcy wrócili w chwałę do Zermatt, czekał ich jeszcze atak szału Materhornu. Przez dwa dni srożyła się śnieżna burza, która więziła zwycięzców w szalasiku Solvay'a na Szwajcarskiej grzędzie, 3 sierpnia brnąc po kolana w świeżym śniegu zesli w dolinę.

Północna ściana Matterhornu została zdobyta!

Tonny.

NAUKA ŻAGLOWANIA POWIETRZNEGO

Słyszymy coraz częściej i coraz bardziej zdumiewające rzeczy o żeglarstwie powietrznym: oto znowu dwaj piloci niemieccy dokonali lotów na aparatach bezsilnikowych ponad Berlinem. Herbert Fuchs żaglował około 40 minut ze średnią szybkością 65 km/godz. ponad stolicą Niemiec, osiągnąwszy dzięki istniejącym ponad miastem prądom termicznym wysokość 1000 metrów, Wolf Hirth zaś utrzymał się w powietrzu przeszło dwie godziny, przyczem wzniósł się na wysokość 1500 metrów. Ale — co ciekawsze — tenże pilot, przebywając niedawno w Stanach Zjednoczonych, zauważywszy podczas swych licznych lotów na samolocie turystycznym ponad New-Yorkiem istnienie prądów wstępujących, postanowił wykorzystać je dla lotów na szybowcu.

Umieściwszy swój aparat bezsilnikowy w parku między ruchliwą ulicą Riwerside a Hudsonem, wystartował z niewielkiego placu i wzniósł się ponad drapacze nieba. Nie chcąc hamować dłużej ruchu ulicznego, który podczas jego lotu był przerwany, wylądował na tym samym placu wśród kamiennych olbrzymów po 40 minutach swego imponującego lotu.

A więc — lot bezsilnikowy zdobył sobie wreszcie prawo obywatelstwa, a nawet stał się benjaminkiem i faworytem społeczeństw, umiających docenić piękno i znaczenie tego sportu.

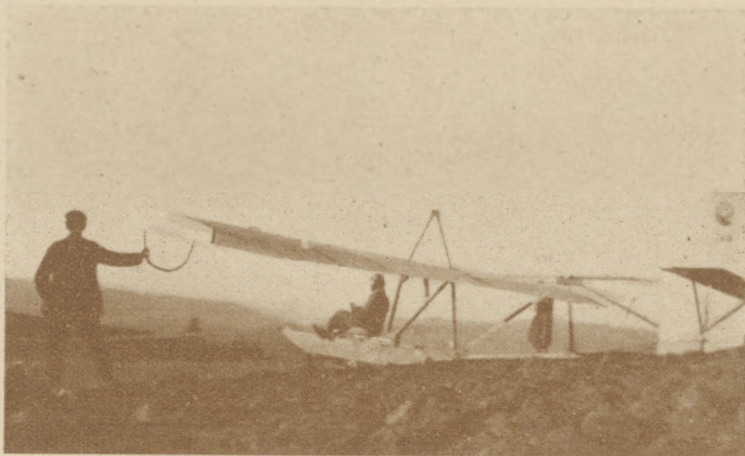
Anglicy entuzjazmują się obecnie pomysłem utworzenia nawet całych „pociągów powietrznych“, które składałyby się ze swojego rodzaju „parowozu“ w postaci samolotu silnikowego i szeregu „wagonów“ — szybowców, holowanych przez samolot. Nie wdając się w krytyczną ocenę tego pomysłu, zrodzonego dzięki udanym przelotom na szybowcach, holowanych przez samoloty, o czem wspominaliśmy w poprzednich numerach „Stadjonu“, musimy stwierdzić raz jeszcze, jak szybko i śmiało — 100% współcześnie — podbija świat żeglarstwo powietrzne!...

Trzeba tutaj zwrócić uwagę, że sport ten jest daleko dostępniejszy od latania na samolotach silnikowych. Przyjrzyjmy się przebiegowi szkolenia pilota szybowcowego, a przekonamy się, jak stosunkowo łatwo jest bratać się z powietrzem przy pomocy prostych, lekkich aparatów bezsilnikowych.

Oto rozpoczynamy szkolenie. Szybowiec ustawiamy u samych stóp wzgórza, pod wiatr. Instruktor szkolenia podtrzymuje aparat za skrzydło, by mu nadać położenie równowagi. Ogon naszego rumaka powietrznego przytrzymujemy zapomocą linki, uwiązanej do wbitego w ziemię palika. Na przedni hak, znajdujący się na przodzie szybowca, zakładamy żelazne kółko, przez które przewleczona jest gumowa lina w ten sposób, że oba jej końce rozchodzą się od aparatu w kształcie litery V. Za końce te chwyta po kilku ludzi. Kandydat na pilota zasiada w szybowcu, przywiązując się pasami, jak w samolocie silnikowym, ujmując drążek sterowy i wspiera nogi na t. zw. orczyku — poprzecznym drążku, przy pomocy którego również się kieruje ruchem samolotu. Wszystko gotowe!...

Na rozkaz instruktora obsługa lin naciąga je, idąc kilka kroków wprzód — teraz instruktor nakazuje uwolnić ogon szybowca, co się odbywa jednym sarpnięciem wolnego końca linki dzięki specjalnemu uchwytowi tylnego haka aparatu i oto szybowiec jak z procy wylatuje lekko wprzód szurając płożą (która jest jego podwoziem) po ziemi. Na tych kilku, czy kilkunastu przebytych w ten sposób metrach uczeń stara się opanować elementy pilotażu, utrzymując aparat w równowadze.

I tak — naciągając gumowe liny coraz silniej i przenosząc start na coraz wyższą część stoku — osiągamy, że szybowiec zaczyna coraz bardziej odrywać się od ziemi i przebywać coraz większą przestrzeń w powietrzu. W ten spo-



Szybowiec na starcie. Pilot siedzi zupełnie „na wierzchu“, bowiem szybowiec typu szkolnego posiada zamiast kadłuba t. zw. w technice kratownicę-szywny układ belek.



Start szybowca. Szybowiec w chwili wyrzucania go przy pomocy gumowych lin w powietrze.

sób młody adept pilotażu stopniowo uczy się opanowywać aparat i poznaje swój żywioł — powietrze.

Wreszcie wykonywa większy skok w powietrze — unosi się w niem ponad 30 sekund i ląduje ładnie we wskazanym mu punkcie. I oto zdobył dyplom pilota szybowcowego klasy najniższej, t. zw. kategorii A.

Z chwilą, kiedy zupełnie opanował już takie skoki powietrzne, startować zaczyna z jeszcze wyższej części stoku: teraz zadaniem jego jest starać się utrzymać w powietrzu przynajmniej 45 sekund, wykonać w czasie tego lociku dwa wiraże — prawy i lewy — i usiąść miękko we wskazanym mu uprzednio punkcie. Jeśli mu się to uda — zostaje pasowany na pilota kategorii B.

Teraz czeka go poważniejsze zadanie. Skończył się okres, kiedy wystarczało wykonywanie „szurań” i „skoków” — teraz młody pilot musi rozpocząć naprawdę — latać. Musi na tyle opanować szybowiec i wyczuć powietrze, aby móc nie tylko szybować wdół, opadać łagodnie ponad stokiem wzgórze do jego stóp, ale — by w czasie lotu jeszcze zyskiwać na wysokości — wznosić się wgórze!...

Teraz właśnie nadszedł czas, kiedy pilot musi wykazać umiejętność wyzyskania wstępujących prądów powietrza, o których mówiliśmy poprzednio.

Uczeń siedzi w szybowcu — lewa ręka na oparciu fotela, prawa obchwytuje drążek sterowy, t. zw. popularnie „knypel”. Nieco drżącym z emocji głosem rozkazuje: „Naciągać!...”. Ludzie, trzymający końce liny gumowej, postępują naprzód; teraz na rozkaz pilota: „Biegiem!...” przebiegają jeszcze kilka kroków — lina jest napięta do maximum

— i wtedy pada rozkaz ostatni do obsługi ogonowej: „Puść!...”. Krótkie szarpnięcie — ogon szybowca uwalnia się — i aparat wystrzela świecą ku niebu!...

Ściągnięty na piersi drążek sterowy zadziera ster wysoko ku górze — szybowiec pnie się coraz wyżej — „puchnie”, jak mówią lotnicy. Wiraż i aparat lekko pikuje ku ziemi — ale oto natrafił szczęśliwie w porę na prąd wstępujący i odzyskuje znowu straconą wysokość — znowu puchnie!... Wiraż — pilot zawraca, ale tym razem źle pokierował aparat — nie udaje mu się zyskać na wysokości — „przepada” — aż wreszcie dotyka płożą ziemi i siada, a aparat lekko przechyła się na bok i końcem skrzydła wspiera się o ziemię.

Teraz podstawia się pod ogon i pod przód szybowca po parze kół na ośkach, przyprzęga się konia i wio!... zpowrotem na start!...

Stopniowo udaje się pilotowi coraz dłużej utrzymywać w powietrzu — coraz lepiej je wyczuwać, wyszukiwać prądy wstępujące. Teraz zatacza już szereg pętli ponad szybowiskiem, to pikując ku ziemi, to wznosząc się na przemian ku górze. Aż wreszcie — udaje mu się żaglować przez 7 minut — i oto jest pełnym pilotem szybowcowym, pilotem kategorii C!... Teraz szkolenie jest całkowicie zakończone — pozostaje systematyczny trening, który doprowadzić może kiedyś pilota do sławy — może kiedyś będą dla niego wstrzymywać ruch uliczny w największych metropoljach świata, a tłumy z zapartym oddechem śledzić będą jego wspaniały lot ponad drapaczami chmur — hen!... ponad chmurami!...

Inż. Czesław Jerzy Kączkowski.

KONGRES ZWIĄZKU ZWIĄZKÓW SPORTOWYCH W JUGOSŁAWJI

Najwyższą magistraturą sportu w Jugosławji jest Związek Związków Sportowych. Został on dopiero w zeszłym roku powołany do życia, ale w ciągu krótkiego swego istnienia zdołał już wiele zdziałać. W skład jego wchodzi nast. związki państwowe: piłki nożnej, tenisowy, kolarski, sportów zimowych, pływacki, ciężkiej atletyki, bokserski, lekkoatletyczny, wioślarski, szermierczy i hazeny. Wyżej wymienione związki obejmują 647 klubów sportowych i 70.000 członków.

18 października b. r. odbył się pierwszy Kongres Związku Związków. Oprócz delegatów związków sportowych przybyli nań przedstawiciele ministerstw, samorządów miejskich, związków nauczycielskich i t. d. a nawet przedstawiciele króla, pod protektorem którego Związek się znajduje.

Zainteresowanie jakie Kongres wzbudził było bardzo duże i w zupełności odpowiadający zakresowi pracy i zamiarom, jakie podejmuje. Na Zjeździe poruszono cały szereg tematów, omówiono szereg zagadnień, z których najważniejszym była opieka lekarska nad sportem. Dotychczas nie było żadnej planowej pracy w tym kierunku, kontrola lekarska sprowadzała się tylko do poradni sportowych i przypadkowych badań lekarzy, będących członkami danego stowarzyszenia sportowego. Związek Piłki Nożnej uczynił pierwszy wyłom i wprowadził przymus badania swych członków. Przed kilkoma miesiącami została uruchomiona w Zagrzebiu Poradnia Lekarska dla sportów dzięki staraniom i inicjatywie tamtejszego Państwowego Instytutu Higjenu. Związek Związków pragnąc szerzej rozbudować opiekę lekarską podjął się dalszej interwencji w tej sprawie. Zostały zainterpelowane Ministerjum Opieki Społecznej, związki lekarskie i inne pokrewne instytucje.

Podstawą dla dyskusji na Kongresie były nast. referaty:

„Sport i szkoła” — wprowadzenie ćwiczeń sportowych do wszystkich szkół, zawody sportowe, urządzenie boisk, pływalni, zniesienie ograniczenia w sprawie nieprzyjmowania uczniów szkół średnich do związków sportowych.

„Sport i wojsko” — wprowadzenie do armji wszelkich rodzajów sportów przy pomocy związków sportowych.

„Sport i gimnastyka” — współpraca związków sportowych z Sokołem, którego przewodniczący nie jest wybierany przez członków związku, lecz mianowany przez rząd.

„Państwo i sport” — znaczenie sportu dla Państwa.

„Wyższa Uczelnia Ćwiczeń Cieleśnych” — urządzenie i plan budowy takowej.

„Ustawa dla ćwiczeń cieleśnych” — zniesienie podatków na zawody sportowe, ustawa dla nauczycieli, pomoc państwa i samorządu.

„Ustawa dla budowy boisk, pływalni i sal gimnastycznych” — omówienie warunków urządzenia takowych.

Sądząc z programu pracy jugosłowiański Związek Związków postawił sobie poważne cele do zrealizowania. Wygłoszone referaty dotyczą prawie wszystkich najważniejszych problemów sportu i wychowania fizycznego. Ciekawe jest, że między innymi został poruszony zakaz należenia młodzieży szkolnej do związków sportowych. Jugosławja podobnie jak i my jest obecnie w fazie regulowania tej kwestji i uzgodnienia jej z potrzebami życia i życzeniami młodzieży. W innych krajach europejskich, jak naprz. na Węgrzech, gdzie obowiązuje nowa ustawa szkolna, młodzież ma prawo należenia do związków sportowych, ale pod warunkiem, aby w każdym poszczególnym wypadku uzyskane zostało pozwolenie szkoły, która ze swej strony udziela je tylko wtedy, gdy na to pozwala zdrowie i rozwój fizyczny ucznia oraz wyniki pracy szkolnej.

M. Ja-wa.

PRZEGLĄD WYDARZEŃ SPORTOWYCH

Piłka nożna.

Mecz z Rumunją, rozegrany na stadionie Legji, zakończył się naszą niespodziewaną porażką 2:3 (0:2). Widzów zebrało się 15.000.

Nasi piłkarze walcą jeszcze z Belgją (11.X) i Jugosławją (25.X).

W meczach międzymiastowych Łódź pokonała Kraków 5:4, a Poznań wygrał z Warszawą 5:1.

O mistrzostwo Ligi 30.VIII grali: Wisła—Polonia 3:0, Legja—ŁKS 6:0, Garbarnia—Czarni 4:0, Warta—Cracovia 7:1.

Tabela ligowa przedstawia się teraz następująco: 1) Wisła 20 p., 2) Garbarnia 19 p., 3) Legja 18 p., 4) Pogoń 18 p., 5) Warta 16 p., 6) Ruch 14 p., 7) Polonia 13 p., 8) ŁKS 12 p., 9) Cracovia 11 p., 10) Warszawianka 10 p., 11) Czarni 9 p., 12) Lechia 8 p.

Rozgrywki o wejście do Ligi rozpoczęto 30 bm. w 4-ch grupach. Finały w październiku

Kolarstwo.

Wyciąg do morza rozpoczęty został 30.VIII. Wyciąg obejmie 6 etapów na trasie Warszawa—Gdynia—Warszawa (1150 km) i zakończony będzie 6.IX.

Szamota odpadł już w pierwszych próbach na mistrzostwach świata, pokonany tak w przedbiegu (przez Knudsen) jak i w repesażu.

Mistrzem świata za motorami został Sawall, na szosie Guerra, a wśród amatorów — Hansen, a na torze — Harder (amatorzy) i Falk-Hansen (Danja).

Tenis.

Stube pokonał Jasińskiego w 5-iu setach.

Międzynarodowe mistrzostwa Polski odbędą się 7—13.IX.

O drużynowe mistrzostwo Polski walczyć będą Lwowski KT—Sokół (Kraków), a zwycięzca zmierzy się z Łódzkim LTK.

Cochet walczy 18—20.IX w Warszawie.

Tenisowe mistrzostwa Polski rozegrane zostały we Lwowie od 25.VIII—1.IX.

Tytuły mistrzów zdobyli: Tłoczyński, pań — Jędrzejowska. Gra podwójna b-ci Stolarow oraz Dubieńska i Jędrzejowska. Gra mieszana Volkmerówna i Popławski.

Sporty wodne.

Naszym pływakom nie powiodło się podczas mistrzostw Europy w Paryżu. Bocheński odpadł w przedbiegu 100 m. (1:04), Karliczek był dopiero 5-ty w przedbiegu 100 m. nawznak (1:19.8), a Klauzówna zajęła 7-me miejsce w skokach z trampoliny i 5-te z wieży. Drużynowo mistrzostwo Europy wygrali Węgrzy przed Niemcami.

Mecz pływacki Makabi—Legja dał wynik 120:112.

Mistrzostwa w piłce wodnej odbędą się i 6.IX w Krakowie.

Pierwszy krok pływacki organizowany przez AZS i redakcję czasopisma „Stadjon” rozegrano 30.VIII na pływalni AZS, przyczem puchar PUWF zdobył tym razem ŻASS przed Polonią i AZS-em.

Długodystansowym mistrzem Polski został Kratochwiła (5 km — 1:39:31), a wśród pań — Antkowiakówna 2:01:14.

Lekka atletyka.

Na zawodach Warszawianki Kusociński pokonał Kostrzewskiego na 800 m. w czasie 1:58.4. Pozatem Petkiewicz wygrał 3 km — 9:02, Twardowski skoczył wzwyż 175, Trojanowski II miał na 200 m. — 22.7, a Szydłowski pobił rekord w oszczepie oburącz — 90.83.

Nasi lekkoatleci walcą 5 i 6.IX z Czechami (K. Huta), 12 i 13.IX z Italją w Poznaniu, a 11.X z Belgją w Brukseli. Mecz kobiecy z Czeszkami odbędzie się w Pradze 27.IX.

W mistrzostwach Polski pozostało do rozegrania: 6.IX trójbój kobiecy (Łódź), 12 i 13.IX 10-bój we Lwowie, 13.IX 3 km. steeple w Przemyślu, 20.IX półfinał druż. Mistrz. Polski AZS—Pogoń w Warszawie, 27.IX finał druż. mistrzostw Polski Warta—zwycięzca półfinału w Poznaniu i maraton w Bydgoszczy, 4.X pięciobój kobiecy w Białymstoku i chód 50 km. w Wilnie.

Nurmi startuje 19 bm. w Warszawie, a 20 bm. w Katowicach lub Krakowie czy Poznaniu. Virtanen startuje 26 i 27 bm. w Warszawie.

Pięciobój męski o mistrzostwo Polski 30.VIII wygrał Wieczorek 3442 pkt. przed Luckhausem 3352 pkt.

Mecz z Węgrami zakończył się porażką 28:51. Szczególne wyniki: 100 m. — Trojanowski II, 400 i 800 m. — Zsitvay (W) 50 i 1:57.8, 1500 i 5000 m. — Kusociński (P) 4:02.6 i 15:17, 4×200 m. — Węgry 1:28.4, 2) Polska 1:31.4 (rekord), 110 m. płotki — Kovacs (W) 5.4, 400 m. płotki — Nagy (W) 56.4, wdał — Balogh (W) 737, wzwyż — Bodosy (W) 183, 2) Chmiel (P) 183 (rekord), kula — Daranyi (W) 15.02, dysk — Madarasz (W) 45.69, oszczep — Szepes (W) 61.70, 2) Mikrut (P) 59.16 (rekord).

Walasiewiczówna wygrała w Cleveland bieg 200 m. w czasie 25.4 sek.

Różne.

Dempsey wrócił znów na ring i pokonał Beasleya w 2-giej rundzie przez k-o.

Strzeleckie mistrzostwa świata po tygodniu próbnym (od 23—29.VIII) rozpoczęte zostały oficjalnie 30.VIII. Kongres strzelecki odbył się 31.VIII. W numerze następnym „Stadjonu” zamieścimy na temat mistrzostw obszerny artykuł.

Ran pokonany został w New-Yorku przez E. Schapiro po 8 rundach na punkty.

PAMIĘTAJCIE

PAMIĘTAJCIE

O FUNDUSZU OLIMPIJSKIM

Konto czekowe w P. K. O. 7498.

Na czekach prosimy dopisywać „Na Fundusz Olimpijski”.

NOWY STADJON W WIEDNIU

Po dwuletniej budowie został wykończony w Praterze Wiedeńskim nowy stadion, który uchodzi za największy w Europie. Narazie wykończone zostały boisko główne, stadion pływacki i tor kolarski. Stadion odpowiada wszystkim wymogom współczesnej budowlanej sportowej. Arena główna ma formę starożytnego amfiteatru o formie elipsy, która ma długość 241 m., szer. 187 m. Mieści ona 9.000 miejsc siedzących i 49.000 miejsc stojących, z tem, że w razie potrzeby ilość miejsc siedzących może być wydatnie powiększona. Trybuny zbudowane z żelbetonu wznoszą się do wysokości 12 m. Cały szereg schodów ułatwia dopływ i odpływ widzów. Boisko zawiera boisko futbolowe, bieżnię lekkoatletyczną 400 m długą, i miejsca dla skoków, rzutów dyskiem i oszczepem. Dla budowy tego stadionu użyto ogromne ilości materiałów budowlanych, i tak 5 milionów kg cementu, 7 milionów kg piasku, 1 milion kg żelaza, 55.000 mtr. kw. szutru, 3.400 mtr.³ drzewa i t. d. Pod trybunami urządzono garderoby, gdzie może się przebrać 8.000 zawodników. Mają one dopływ wody ciepłej i zimnej oraz specjalne schowki na rzeczy wartościowe. Specjalne biura posiada zarząd stadionu, kierownictwo sportowe zawodów, pomoc lekarska, policja, istnieją osobne pokoje dla telefonów, radja i prasy. W parterze urządzono dwie potężne hale o długości 30 m, które mają służyć jako sale gimnastyczne. Dokoła stadionu rozciąga się wspaniały park Prater.

Niedaleko głównego stadionu znajduje się stadion pływacki, który dzieli się na 4 części. Jedną stanowi 50 m długi i 18 m szeroki basen pływacki. Obok znajduje się basen dla skoków pływackich z 10 m wysoką skocznią. Dalej jest zakład kąpielowy o 41 m długości i 20 m szer. dla osób nieumiejących pływać. Przy basenie pływackim urządzono trybuny na 4.000 widzów. Obok basenu kąpielowego urządzono garderoby dla 3800 kąpiących się. Przy basenie urządzono plażę, na której stoi okrągła kawiarnia z betonem.

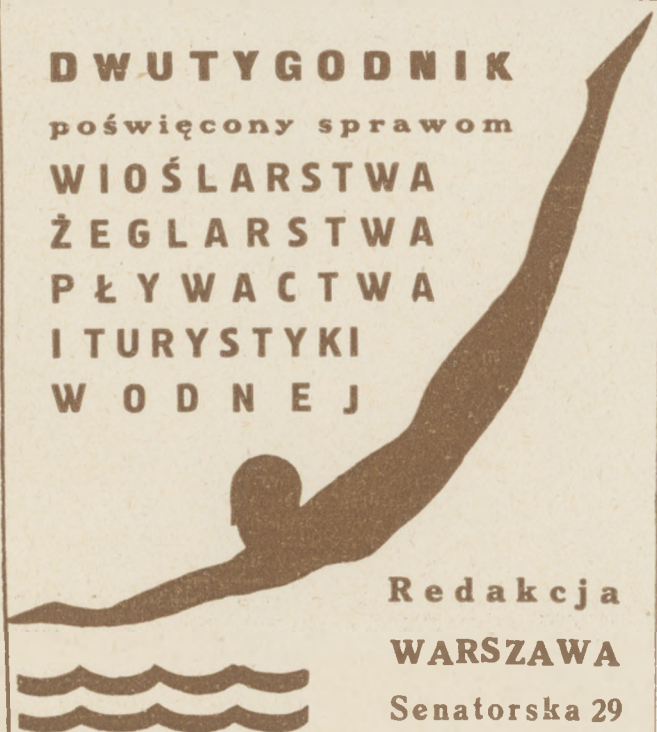
W sąsiedztwie głównego stadionu znajduje się też tor kolarski, zbudowany w ciągu 40 dni. Bieżnia szeroka na 7 m została zbudowana z żelbetonu, a ma ona długość 400 m. Na środku toru znajduje się boisko dla jazdy sztucznej oraz dla gier w piłkę rowerową. Trybuny przy torze kolarskim mogą pomieścić 12.000 widzów. Dyrekcja stadionu spodziewa się na stadionie tak wielkiego ruchu, że objęła ona zarząd folwarku Krieau pod Wiedniem, aby sobie zapewnić dostawę nabiału i jarzyn.

Wiedeńczycy w najnowszych wydawnictwach propagandowych Wiednia, przedstawiają nowy stadion i jego sąsiedztwo jako największe boisko sportowe świata. Ze stadionem bowiem graniczy od zachodu tor wyścigów konnych a od wschodu place Wiedeńskiego Golf Klubu oraz plac do gry w polo.

Dr. Mieczysław Orłowicz.

SPORT WODNY

DWUTYGODNIK
poświęcony sprawom
WIOŚLARSTWA
ŻEGLARSTWA
PŁYWACTWA
I TURYSTYKI
WODNEJ



Redakcja
WARSZAWA
Senatorska 29

Okazowy zeszyt po wpłaceniu 1 zł.
P. K. O. 6013

Kostjmy i pantofle gimnastyczne przepisowe i trwałe. Przybory do sportu. Gry drużynowe. Drabinki, ławki szwedzkie, konie, kozły i. t. p. wykonane p/g przepisów Min. W. R. i O. P.
„START“ Składnica sportowa, Warszawa Chmielna 26 tel. 295-96.

Żądajcie cenników.

Przyszły bokser...



— *Mamusiu, będziesz zdyskwalifikowana za ciosy poniżej pasa...*

CZY ZŁOŻYŁEŚ OFIARĘ

NA FUNDUSZ OLIMPIJSKI

Konto Stadjonu w P. K. O. 7498

Na czekach prosimy dopisywać „Na fundusz Olimpijski”.

16-ty KOLARSKI PIERWSZY KROK „STADJONU” na 20 i 50 klm.

rozebrany zostanie 20 września r. b.

Dokładne miejsce i godzina startu będzie ogłoszona później
Wpisowe zł. 1 do biegu na 20 klm. i Zł. 2 do biegu na 50 klm.

Zapisy w Redakcji Stadjonu do dnia 17 września r. b.
Obydwa biegi są dostępne tylko dla nielicencjonowanych

W biegu na 20 klm. nie mogą startować ci zawodnicy którzy w biegach poprzednich „Stadjonu” zajęli miejsca od 1-go do 15-go.

W biegu na 50 klm. mogą startować wszyscy nielicencjonowani, którzy w biegach poprzednich „Stadjonu” na 50 klm. nie zajęli miejsca od 1-go do 10-go.

**Klub którego zawodnicy zajmą najwięcej miejsc wśród pierwszych 25-ciu
zdobędzie nagrodę przechodnią**

Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przeposobienia Wojskowego

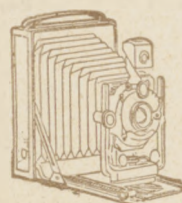
**Nagroda przechodzi na własność klubu po trzykrotnem kolejnem lub pięciokrotnem
niekolejnem zdobyciu.**

Znakomitym napojem dla sportowca po treningu
jest

**UZNANA W CAŁEJ POLSCE ZA NAJLEPSZĄ
HERBATĄ z „KOPERNIKIEM”**

ŻAĆ WSZĘDZIE MIESZANEK nr 190.100 i 23

SKŁAD GŁÓWNY WARSZAWA BRACKA 23, PIŁA MORIUSZKI 3
WARSZ. TOW. HANDLU HERBATĄ A. DEUGOKECKI W. WRZESNIEWSKI
SP. AKC.

**ERNEST NEUMANN**

Warszawa, Mazowiecka 6

Tel. 262-88 i 654-96

KAŻDY MOŻE FOTOGRAFOWAĆ!

Aparaty od Zł. 33.— do Zł. 300.— i wyżej.

Ceny fabryczne.

Zyczącym na spłaty.

Wywoływanie i kłopotowanie klisz szybko i starannie.
Bezpłatne 3 tygodniowe kursy fotografii dla początkujących.
Cennik z objaśnieniami i podręcznikiem fotogr. za zwrotem
50 gr. porta.

Solidność i fachowość, które stworzyły dobre imię naszej firmy,
egzystującej przeszło ćwierć wieku, dają rękojmię dobrego kupna.

REDAKCJA I ADMINISTRACJA:

Warszawa, Galeria Luksenburga (ul. Senatorska 29).
Telefon 670-56. Konto P. K. O. 7498.

PRENUMERATA WYNOŚI:

Rocznie Zł. 24.—
Półrocznie Zł. 12.—
Kwartalnie Zł. 6.—
Zmiana adresu 50 gr. Prenumerata zagraniczna 50% drożej.

CENNIK OGŁOSZEŃ:

1/1	Zł. 400.—
1/2	Zł. 210.—
1/3	Zł. 150.—
1/4	Zł. 110.—
1/8	Zł. 60.—
1/16	Zł. 35.—

Ogłoszenia w tekście i zagraniczne 50% drożej.

Rękopisów nie zwracamy.

Redaktor i Wydawca: **Mieczysław Majcher.**Redaktor nac. **Wiktór Junosza.**

Redaktor przyjmuje od 11 — 13. Sekretariat czynny od godz. 10 — 13. Administracja od godz. 10 — 16.

Drukarnia Techniczna, Sp. Akc., Warszawa, ul. Czackiego 3/5.