

1267

# PODSTAWOWE PRAWIÐŁA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W ZARYSIE

WYDANE PRZEZ TEAM NR. 2 Y.M.C.A. - MONACHIUM

V7:349385  
XX 003664514

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



\*1800065420\*

50323



Wszystkim osobom,  
które się przyczyniły do wydania tej książki — składa  
Team No 2 serdeczne podziękowanie.

PODSTAWOWE PRAWIDŁA  
WYCHOWANIA  
FIZYCZNEGO  
W ZARYSIE



WYDANE PRZEZ TEAM NR. 2 Y.M.C.A. - MONACHIUM

19/56

1

9

4

7

*Teresa Ciecienka*



I-19916

[29.06.196], 196.01, 1968K 2456

## SPIS RZECZY

	str.
I. Elementarne wiadomości z higieny i ratownictwa . . .	9
A. Zarys fizjologii ustroju człowieka . . . . .	9
B. Higiena sportu . . . . .	13
C. Ratownictwo w nagłych wypadkach . . . . .	18
II. Organizacja wychowania fizycznego w zespołach zwar- tych . . . . .	23
A. Główne elementy organizacyjne . . . . .	23
B. Zadania wychowania fizycznego i jego schema- tyczny podział . . . . .	25
C. Sport, jako środek do podniesienia rozwoju fizycz- nego . . . . .	27
D. Współzawodnictwo w sporcie . . . . .	28
E. Dyscyplina sportowa . . . . .	30
III. Gimnastyka . . . . .	32
A. Cel i zadania gimnastyki ogólnej . . . . .	32
B. Systematyka ćwiczeń cielesnych . . . . .	34
C. Toki gimnastyczne — sześć lekcji przykłado- wych . . . . .	39
IV. Lekko-atletyka . . . . .	44
A. Biegi . . . . .	44
a) krótkie . . . . .	44
b) rozstawne (sztafetowe) . . . . .	46
c) średnie . . . . .	47
d) długie . . . . .	48
e) 110 m. przez płotki . . . . .	48

	str.
B. Skoki . . . . .	50
a) wzwyż . . . . .	50
b) w dal . . . . .	53
c) o tyczce . . . . .	55
d) trójskok . . . . .	57
C. Rzuty . . . . .	57
a) dyskiem . . . . .	57
b) oszczepem . . . . .	59
c) pchnięcie kulą . . . . .	60
d) rzut młotem . . . . .	62
D. Sędziowanie przy konkurencjach I-atletycznych . . . . .	62
V. Pięściarstwo (boks) . . . . .	67
VI. Piłka nożna . . . . .	74
VII. Siatkówka . . . . .	85
VIII. Koszykówka . . . . .	91
IX. Tenis piórkowy (Badminton) . . . . .	98
X. Pływanie . . . . .	101
XI. Zabawy i gry ruchowe . . . . .	129
1. Berek — zwykły, z ukłonem, dumny, żóraw . . . . .	130
2. Wyścig piłek w szeregach . . . . .	131
3. Bij — zabij . . . . .	133
4. Kucie . . . . .	133
5. Podbijak . . . . .	134
6. Wyścig tacek . . . . .	135
7. Wyścig na czworakach . . . . .	135
8. Walka centaurów . . . . .	136
9. Przeciąganie szeregami . . . . .	136
10. Walka o linę . . . . .	137
11. Piłka graniczna . . . . .	137



## ZAMIAST WSTĘPU

Wielu znawców i obserwatorów obecnego życia społecznego i indywidualnego stwierdza fakt, że przeżycia ostatnich kilku lat wojennych pozostawiły u każdego niemal z nas spadek w postaci obniżenia się moralności, chęci życia po linii najmniejszego oporu, brak poczucia obowiązkowości i wiele innych cech, kwalifikujących nas ujemnie. Przyczyn tego stanu rzeczy jest bardzo dużo i różnorakiej natury.

Nie wystarcza jednak samo stwierdzenie stanu chorobowego, ale chodzi o stosowanie skutecznych środków, zmierzających ku leczeniu jej... Niech silniejsi pomogą słabszym.

Droga do odrodzenia prowadzi dwoma torami: z jednej strony praca nad charakterem każdego z nas, obejmująca stronę psychiczną zagadnienia, z drugiej zaś ożywienie naszej sprawności fizycznej poprzez racjonalne ćwiczenia cielesne i sport. Wpływ wychowania fizycznego na psychikę jest niewątpliwie bardzo poważny i odwrotnie czynniki psychiczne odgrywają ogromną rolę w wychowaniu cielesnym.

»Żyć — to mało« — mówi Carrel. »Musimy odczuwać radość życia, a radość życia wymaga zdrowia. Niewielu przecie wśród nas cieszy się pełnym zdrowiem, lub też wie, jak je można zdobyć. Zdrowie utożsamiamy zazwyczaj ze stanem wolnym od chorób. Najczęściej zapominamy, że pojęcie zdrowia obejmuje zarówno ciało, jak i umysł. Jest to nie tylko odporność wobec chorób, nie tylko fizjologiczna moc i zdolność do wysiłków, ale przede wszystkim siła moralna i równowaga psychiczna.«

Niejedni z nas mieli możność o tym się przekonać, że do dobrego naszego samopoczucia — konieczny jest dobry stan fizyczny — »w zdrowym ciele, zdrowy duch«.

Wydając tę oto bezpretensjonalną książkę, pragniemy

przyjść z pomocą przodownikom wychowania fizycznego i osobom, interesującym się sportem, w pracy nad krzewieniem rozwoju cielesnego.

Zdajemy sobie sprawę z wielu braków i niepełnego wyczerpania zagadnienia wychowania fizycznego, jak również pominięcia w tym wydaniu niektórych ważnych działów sportu. Robimy to jednak z tym obliczeniem, żeby nasze »Podstawowe zasady wychowania fizycznego« jak najprędzej dotarły do właściwych rąk w terenie i w ten sposób wypełniły, choć częściowo, lukę, jaka istnieje w tej dziedzinie. Byliśmy bowiem niejednokrotnie świadkami, że ten lub ów kierownik wychowania fizycznego robi co może, ale jest naprawdę w przykrew sytuacji, gdyż musi liczyć tylko na własną pamięć, nie mając możliwości, wobec braku jakichkolwiek źródeł, nawet skontrolowania posiadanych wiadomości.

Pragnęlibyśmy by ta książka przyczyniła się do ożywienia rozwoju wychowania fizycznego i sportu w jak najszerszych ramach. Nie może być bowiem dla nas ideałem osiągnięcie nawet wysokiej klasy przez poszczególne jednostki, czy też małe zespoły, gdy reszta jest poza tym kręgiem. Szlachetna rywalizacja sportowa winna być tylko sprawdzianem sił i podnietą dla mniej zaawansowanych, nie celem głównym. W systematycznych ćwiczeniach gimnastycznych, lekko-atletycznych i grach sportowych szukajmy »radości życia«, poświęćmy im więcej z naszego wolnego czasu. Dbajmy o naszą sprawność fizyczną!

WORLD'S Y. M. C. A.  
Team No. 2 — Monachium

# I. ELEMENTARNE WIADOMOŚCI Z HIGIENY I RATOWNICTWA

## A. ZARYS FIZJOLOGII USTROJU CZŁOWIEKA

Z zakresu fizjologii ustroju poruszymy w rozdziale niniejszym jedynie proces oddychania i krążenia i to w zakresie ściśle związanym ze sportem.

### a) *Proces oddychania.*

Proces ten ogranicza się do wymiany dwutlenku węgla ( $\text{CO}_2$ ) jako produktu spalinowego przemiany materii ustroju ludzkiego względnie zwierzęcego, na tlen pobierany z powietrza. Prawidłowa wymiana oddechowa jest nie tylko podstawą życia ustroju, lecz i warunkiem sine qua non do jego prawidłowego działania i sprawności fizycznej. W świecie roślinnym proces oddechowy polega na prawach odwróconych; roślina pobiera z powietrza dwutlenek węgla, jako składnik podstawowy do regeneracji swych procesów ustrojowych, a wydziela tlen, jako ostateczny produkt spalania swej przemiany podstawowej. Stąd idealna korelacja i uzupełnianie się świata zwierzęcego i roślinnego. Dzięki tej współzależności łatwo zrozumieć doniosłość roślinności i jej wpływ zdrowotny na organizm ludzki. Świat roślinny jest najlepszym regeneratorem powietrza i jego składników podstawowych w obliczu procesów fizjologicznych ustroju ludzkiego. Prócz procesu oczyszczania wchodzi tu w grę i przesycanie powietrza związkami żywicznymi (związki aromatyczne), których obecność we wdychanym powietrzu odgrywa nie tylko rolę w pobudzaniu ludzkich centr oddechowych do głębokiej i wydajnej pracy, lecz również przez działanie odkażające (dezynfekcyjne) ma

duże znaczenie zdrowotne, a często i zbawienne (obecność lasów sosnowych w leczeniu gruźlicy). Najzdrowszym środowiskiem dla płuc jest wysokopienny las sosnowy o suchym, piaszczystym podłożu.

Wziąwszy pod uwagę powyższe fakty łatwo zrozumieć przewagę boiska otwartego na świeżym powietrzu (biegi na przełaj w lesie, uprawiane w okresie zaprawy przez sportowców niemieckich tzw. Waldlauf) nad boiskiem zamkniętym lub zamkniętą salą gimnastyczną.

W procesie oddechowym z punktu widzenia anatomicznego biorą udział zarówno płuca wraz z siecią przewodów oddechowych, jak i skóra. Stąd ważność odpowiedniej higieny i utrzymania czystości powłok zewnętrznych dla sportowca. Ośrodek oddechowy centralny znajduje się w rdzeniu przedłużonym i funkcja jego, jak również pobudzanie go do stałej akcji zależna jest od stężenia dwutlenku węgla we krwi. Tym tłumaczy się fakt, że przy wzmożonej pracy fizycznej, która podnosi poziom  $\text{CO}_2$  we krwi, automatycznie oddechy stają się też głębsze, a ilość ich w minucie wzrasta. Również staje się zrozumiałe, że przy ratowaniu w zasadzie przy pomocy aparatu tlenowego mieszanka używana w tym celu składa się z 93% czystego tlenu i 7% dwutlenku węgla. Czysty tlen bowiem nie pobudza ośrodka oddechowego.

Zabójczo na ośrodek oddechowy działa tlenek węgla CO (czad). Działa on trująco w stężeniu 0,02%, w stężeniu zaś 0,2% powoduje ostre zatrucie i utratę przytomności w 30 minutach, a w stężeniu 1% zabija w okresie kilku minut. Nawet mały samochód, pracujący w pomieszczeniu zamkniętym, może skoncentrować ilość tlenu węgla zdolną zabić człowieka po 5 minutach. Stąd niebezpieczeństwo zapuszczania silnika w garażu zamkniętym.

Chemiczny proces oddychania polega na tym, że barwik czerwonych ciałek krwi Hemoglobina (Hb) wiąże się w płucach z tlenem dzięki genetycznemu powinowactwu do tlenu w związek niestały Oksyhemoglobinę (HbO). — Ustrój doprowadza do pęcherzyków płucnych, jako przestrzeni ostatecznej przemiany oddechowej, krew obciążoną dwutlenkiem węgla (krew żylna — dwuoksykarbohemoglobina); w pęcherzykach płucnych następuje wydalanie ze krwi  $\text{CO}_2$ , a zwią-

zanie tlenu z wolną Hemoglobina (Oksyhemoglobina), która unoszona obecnie prądem krwi tętniczej rozprawadzana zostaje po całym ustroju. Krew żylna (dwutlenkowęgłowa) ma barwę ciemną — gdy krew tętnicza (tlenowa) jest jasno czerwona.

Niebezpieczeństwo zatrucia tlenkiem węgla (czad, gaz świetlny, spaliny benzynowe) polega na powinowactwie hemoglobiny do tlenku węgla, które znacznie przewyższa powinowactwo jej do tlenu. W zatruciu tlenkiem węgla powstaje nieodwracalny związek tlenkowęgłowej Hemoglobiny tzw. Karboksyhemoglobina. Dzięki temu ciała czerwone krwi związane z CO stają się tym samym bezużyteczne dla ustroju, wytracone i stracone dla jego życia. —

### b) Krążenie.

Aparat krążenia składa się z systemu rur zamkniętych — tętnic — naczyń włoskowate — żyły oraz serca, które odgrywa rolę pompy ssąco-tłoczącej w mechanizmie krążeniowym.

Mięsień sercowy posiada budowę specjalną; zalicza się do mięśni prążkowanych; posiada on nadto własną sieć naczyniową i własny niezależny aparat nerwowy.

Jak każdy mięsień prążkowany, tak również i mięsień serca przystosowuje się do narzuconej mu pracy i objętość jego efektywna powiększa się (przerost). Obecność przerostu serca u sportowców jest więc rzeczą normalną. Jednakże fakt ten nie jest obojętnym tak dla ustroju jak i dla perspektyw tzw. formy fizycznej. Przemęczony mięsień sercowy (przetrenowany) ulega przerostowi nadmiernemu, który jeśli przekroczy normy fizjologiczne, jest powodem zmian anatomicznych w ścianach serca, które z racji swego degeneracyjnego charakteru doprowadzają często nieodwracalnie do spadku formy sportowo-fizycznej danego osobnika.

Przy nadmiernych chwilowych, czy długotrwałych wysiłkach, ściana mięśniowa serca nie mogąc podolać wzmożonemu obiegowi krwi traci niejako swą elastyczność i ulega odkształceniu o charakterze rozciągającym, na skutek czego powiększa się światło komór względem przedsionków serca.

Zjawisko to znane jako ostra rozstrzeń serca jest bardzo niebezpieczne, przekreśla przeważnie sprawność serca na przyszłość i niejednokrotnie prowadzi do gwałtownej śmierci (sercowa śmierć w górach). Mięsień sercowy jest specjalnie wrażliwy na brak tlenu i do swej pracy wymaga nienagannego procesu odżywiania krwią tętniczą. Ponadto bezpośrednią pożywką dla mięśnia sercowego są węglowodany (cukier we wszystkich odmianach, ovomaltina, czekolada itp.). Najlepszą metodą odciążenia serca po okresie gwałtownej pracy są głębokie wydechy (nie wdęchy). Głęboki wydech dokonywany przy zwieszonych barkach i głowie winien być w tych wypadkach spotęgowany wzniesieniem przepony ku górze, w którym to celu po dokonaniu jak najgłębszego wydechu należy wcisnąć obórażcz zwolnione mięśnie brzucha ku kręgosłupowi.

Serce jest organem bardzo wrażliwym. Ponieważ większość ciężaru tzw. formy fizycznej spoczywa na sercu i jego sprawności, odpowiednia ewidencja i racjonalna pielęgnacja serca jest dla sportowca rzeczą pierwszorzędnej wagi. Tutaj ciężar odpowiedzialności spoczywa w rękach trenera (w Ameryce bardzo często lekarze) oraz lekarza sportowego, pod którego opieką i okresowymi badaniami winien się znajdować każdy sportowiec trenujący poważnie i dążący nie tylko do osiągnięcia rekordu, lecz i prawdziwej formy fizycznej to jest zdrowia.

Bezpośrednimi miernikami wydolności serca jest rodzaj i ilość tętna w minucie, jego pobudliwość w zależności od wysiłku oraz ciśnienia krwi. Normy posiadają tu szerokie granice; przeciętnie 70 uderzeń tętna w minucie oraz ciśnienie krwi 80/120 słupa rtęci (w wieku od 20—28 lat). Urodzeni długodystansowcy posiadają z natury tętno niskie, mało pobudliwe przy normie ciśnienia krwi.

### c) *Istota zmęczenia.*

Fizjologiczne zmęczenie tłumaczy się nagromadzeniem się kwasu mlekowego i jego pochodnych we krwi i mięśniach prążkowanych.

Usunięcie możliwie szybkie stanu zmęczenia uwarunkowane jest odprowadzeniem nadmiaru dwutlenku węgla z krwi, a doprowadzeniem dużych ilości tlenu (możliwie głębokie wydechy

— w następstwie głębokie spokojne wdechy), zwolnieniem zupełnym napięcia mięśni szkieletowych (zwolnienie świadomości, letnia kąpiel) doprowadzenie dużej ilości krwi do serca i górnego tułowia oraz mózgu kosztem ukrwienia kończyn dolnych (pozycja wypoczynkowa: leżeć z głową nisko i nogami wzniesionymi ku górze — oprzeć je np. o drzewo).

Kwas mlekowy wydziela się wreszcie przez skórę (pot) oraz nerki.

d) *Typy budowy (mężczyźni):*

1. Typ atletyczny (normalna budowa klatki piersiowej, długie kończyny, długie wąskie mięśnie). Jest to idealny typ budowy w pojęciu nowoczesnego sportu.
2. Typ pikniczny (krótkie kończyny — silnie rozwinięty korpus, klatka piersiowa i kark — mięśnie krótkie, grube — skłonność do tycia).
3. Typ asteniczny (sylwetka smukła, kończyny długie — długa i wąska klatka piersiowa, długa i wąska szyja, wąski otwór górny klatki piersiowej — długie i wąskie mięśnie).
4. Typ wegetatywny (anomalie harmonijne, anatomiczne, fizjologiczne itp.).

## B. HIGIENA SPORTU

a) *Regularny tryb życia.*

Higienę sportu warunkuje w pierwszym rzędzie *regularny tryb życia*. Z punktu widzenia sportowego obejmuje on okresowe wyrzeczenia się odnośnie tzw. używania życia. Zatem prócz regularnego odżywiania oraz 8 godzin snu jako granicy minimalnej, wyklucza się: wódkę i wszelkie alkohole, wszelkie używki, jak kawa, silna herbata, nikotyna (szkodliwe działanie na system nerwowy i żołądek!), kobiety.

Ta tzw. »asceza sportowa« w okresie treningów jest rzeczą nieodzowną, jeśli chcemy osiągnąć efektywny wynik i jest surowo przestrzegana we wszystkich krajach zachodnich i północnych, gdzie etyka sportu, jak również jego poziom stoją

wysoko. Opieka i czujność trenera nie są wystarczające w tym okresie. Rękojmnią właściwą jest tu osobiste nastawienie i solidność sportowca samego, jako bezpośrednio zainteresowanej jednostki, a ponadto w sportach zbiorowych, cegły składowej »drużyny«.

#### b) *Odżywianie.*

*Trening-zaprawa:* wymaga pożywienia pełnego tak ilościowo, jak i kalorycznie, a więc węglowodany, nabiał, mięso, tłuszcze.

*Sport długodystansowy:* przewaga mięsa i tłuszczu.

*Sprint:* przewaga węglowodanów (jarzyny, owoce), cukier w każdej postaci.

#### c) *Przed zawodami.*

W dzień zawodów, jak również bezpośrednio przed nimi wzbroniona jest wszelka kąpiel czy tusz (tak zimny jak ciepły). Świeżość bezpośrednia po kąpieli staje się podstępna i często zgubna w momentach decydujących wysiłków. Wzbronione jest również nadmierne picie, gdyż obciąża ono krążenie. Konieczną świeżość w ustach zwłaszcza ważną bezpośrednio przed zawodami uzyskać można przez płukanie ust oraz gumę do żucia, która nie tylko spełnia idealnie tę rolę, lecz również powoduje mechaniczne odprężenie nerwowe. Masaż mięśni wskazany jest jedynie u zawodników, którzy są do masażu przyzwyczajeni. U nieprzyzwyczajonych może on spowodować krótkotrwałą, lecz w danej chwili tragiczną w skutkach niewydolność mięśniową. Masaż przeprowadzać winien jedynie specjalista. Bezpośrednio przed zawodami, każdy zawodnik powinien przeprowadzić 5 minutową gimnastykę rozluźniającą. Gimnastyka ta powinna być przeprowadzana w pełnym »dresie« (nawet sweter) bez względu na porę roku, po czym zawodnik musi pozostawać ubrany aż do chwili samego startu. Ma to na celu utrzymanie temperatury tak ciała, jak i mięśni na możliwie wysokim poziomie, co jest warunkiem niezbędnym dla zdolności wydania optymalnie efektywnego wyniku skoncentrowanego w określonym czasie. Dobrze jest bezpośrednio



przed startem poleżeć parę minut, zwolniwszy całkowicie mięśnie. Ważną rolę odgrywają buty, to jest ich wygoda, odpowiednie dostosowanie i przymocowanie do nogi.

Wreszcie nieodzownym czynnikiem w dniu zawodów jest stan psychiczny i nerwowy zawodnika, tak często niedoceniany. W dniu rozgrywek zawodnik nie powinien myśleć o zbliżającym się matchu, zająć się czymś przyjemnym, odprężającym i nie wymagającym ani wysiłku woli, ani wysiłku myśli. Podkreślić tu należy rolę trenera, który powinien się tym zająć.

O estetyce ubioru nie będę tu wspominał, bo jest rzeczą zrozumiałą, jak ważną rolę odgrywa ona w publicznych występniach sportowych.

#### *d) Po zawodach.*

Po zawodach nie przerywać od razu wysiłku, przeciwnie zakończyć konkurencję w tempie coraz to zwolnionym. Głębokie wydechy przy zwolnionych mięśniach grają bardzo ważną rolę w możliwie prędkim, systematycznym wyzbyciu się zmęczenia.

Po 15 minutach wziąć gorący tusz, a po wysiłkach długodystansowych jeszcze lepiej ciepłą (nie gorącą) kąpiel. Następnie leżeć ciepło ubranym i dobrze okrytym. Masaż rozluźniający przeprowadzony przez specjalistę jest bardzo wskazany.

#### *e) Sportowy podział roku:*

*Zima:* Jest ona okresem zaprawy. Zaprawa obejmuje w pierwszym rzędzie gimnastykę, która jako podstawa wszystkich sportów (konkurencyj) jest lwią częścią zimowej zaprawy siłowej sportowca. Prócz gimnastyki, która powinna być przeprowadzana metodycznie i przez fachowca, przeprowadza się treningi pod nadzorem trenera w dziedzinie właściwych konkurencyj, mając na celu »szlifowanie stylu« i stałą jego fachową kontrolę. Prócz tego szeroko stosowane, zwłaszcza w Niemczech, są w okresie zimowym tzw. »biegi na przełaj« (Waldlauf); bieg taki w tempie wolnym i swobodnym prze-

prowadza się ciepło ubranym do trzech razy tygodniowo, najlepiej w lesie. Okres zaprawy zimowej ma na celu w pierwszym rzędzie podniesienie ogólnej kondycji fizycznej zawodników.

*Wiosna*: Sportowiec wychodzi na ring, bieżnię, boisko. Rozpoczyna się okres treningów we właściwej konkurencji sportowej, pod ścisłą egidą trenera. Odpada wszelka zaprawa siłowa; brak na nią tak czasu jak i energii, którą już teraz trzeba oszczędzać i koncentrować ściśle we właściwym kierunku. Normalnie z okresem wiosennym rozpoczyna się okres »ascezy sportowej«, o której wspomniano wyżej.

*Lato — jesień*: Jest to okres właściwego sezonu — okres zmagania w mierzeniu sił — okres walki. Kierownictwo w tym okresie tak jak i w poprzednim spoczywać winno w rękach trenera. Od jego fachowości, inteligencji i intuicji pedagogicznej zależy bardzo wiele. Tak np. między innymi umiejętność postawienia danego zawodnika na poziomie »szczytowej formy« w określonym odcinku czasu sezonu. (Forma taka trwa zwykle 2—3 tygodni.) Lecz nie tylko mięśnie winny być troską tego okresu. Równie, o ile nie jeszcze ważniejszą rolę odgrywa tutaj strona duchowa. Upór czyli tzw. »charakter« sportowca w dążeniu do szlachetnego zmagania się z przeciwnikiem, niezależnie od tego, czy będzie nim człowiek, czy natura — żywioł (żeglarstwo, sport wysokogórski), ambicja osobista gwarantująca wpływ silniejszego ducha na słabsze ciało, nieustępliwa chęć walki niweczająca i niedopuszczająca do depresji wobec widoku przewagi przeciwnika, »żyłka konkurencji«, oto wewnętrzne życie sportowca, tak często decydujące o wyniku, na które prawdziwy trener winien zwracać pilną uwagę, kłaść nacisk i w umiejętny sposób wzmacniać ambicję sobie podległych zawodników. Wielką rolę odgrywa w okresie współzawodnictwa inteligencja wrodzona danego zawodnika. Ma ona przeważnie decydujący wpływ na wyniki, kładąc w ręce zawodnika tak potężny atut, jakim jest umiejętność świadomej rzeczowej koncentracji wysiłku mięśni i woli w chwilach decydujących.

Praca nad moralną stroną sportowca ma szczególne znaczenie przy sportach zespołowych. Zespół czy załoga winny być

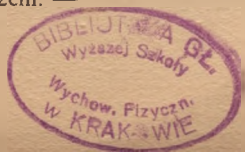
zgrane na równi fizycznie jak i moralnie. Zawodnik nawet silny fizycznie, ale o konstrukcji psychicznej depresjonalnej powinien być z zespołu zawczasu usunięty. Na życie się moralne załogi wpływa głęboko współzycie towarzyskie pomiędzy zawodnikami. Oto czynniki niezmierniej wagi, z których niezadko zdarzają się w sporcie takie fakty, jak np.: team uniwersytecki pokonywuje reprezentację narodową.

#### f) Zasady ogólne.

Za ogólne zasady w wychowaniu sportowców należy przyjąć:

- a) Stałą opiekę fachową nad sportowcem, która spoczywa tak w rękach trenera, jak i lekarza sportowego. Do obowiązków tego ostatniego należą okresowe badania sprawności fizycznej, obejmujące w pierwszym rzędzie serce, płuca i system nerwowy sportowca.
- b) Gimnastyka czyli zaprawa, która jest podstawą każdego sportu. Bez zaprawy nie ma sportu, ani wyników!
- c) Systematyczne urabianie i utrzymanie na odpowiednim poziomie potencjalnym »czasu świadomej reakcji« zawodników. Czas reakcji świadomej, choć wrodzony i związany z rasą i kolorem skóry (murzyni posiadają najkrótszy czas reakcji świadomej) jest w pewnych granicach elastycznym elementem fizjologicznym ustroju, zależnym od stanu tak cielesnego jak i duchowego zawodnika.
- d) Bezustanne dbanie o system nerwowy zawodników. W Polsce dziedzina ta była wybitnie zaniedbana. Stąd często wyniki na zawodach były o 30% gorsze od wyników na treningach; fakt nie mający na ogół miejsca w sporcie Stanów Zjednoczonych Ameryki Północnej lub państw skandynawskich.
- e) Technika przeprowadzania treningów.

Nadmienić należy wreszcie fakt współpracy trenera z lekarzem. Idealne rozwiązanie znalazły Stany Zjednoczone Ameryki Północnej, gdzie trener bardzo często jest z zawodu lekarzem. —



## C. RATOWNICTWO W NAGŁYCH WYPADKACH

Zobrazujemy tu w krótkich słowach ratowanie w nagłych wypadkach, zdarzających się najczęściej w sporcie:

### a) Zasłabnięcie (szok).

Stan nagły, w którym podstawowe przejawy życia ustroju są nagle silnie upośledzone. Powodem szoku są gwałtownie następujące obrażenia cielesne zewnętrzne lub wewnętrzne gwałtowne emocje, jak przestrasz. Szok trwać może od paru sekund do kilkunastu minut, czasem bywa fatalny w skutkach, kończąc się nagłą śmiercią. Dlatego natychmiastowa pomoc jest konieczna. Anatomicznie polega szok na: 1. przepelnieniu naczyń krwionośnych krwią z uszczerbkiem reszty ustroju, w konsekwencji ostre niedokrwienie mózgu, narządów wewnętrznych — kończyn i powłok; 2. serce niewypelnione dostatecznie krwią stara się nadrobić spadek ciśnienia krwi częstotliwością i siłą skurczową uderzeń.

### Objawy:

bladość powłok, specjalnie twarzy;  
zimny, lepki pot;  
słabe, bardzo szybkie tętno, spadek gwałtowny ciśnienia krwi;  
wolny, nieregularny, zachłystowy oddech;  
brak przytomności (często);  
brak normalnego reagowania;  
niższa od normy temperatura ciała;  
częste wymioty;  
wstrząsające dreszcze;  
niepokój (objaw bardzo zły) wskazuje na krwotok wewnętrzny.

### Ratowanie:

1. Zatrzymanie krwotoku, jeśli takowy ma miejsce.
2. Pozycja. Położyć chorego na wznak z głową nisko.

3. Ciepło: wobec upośledzenia krążenia chory traci gwałtownie ciepło. Staranne owinięcie chorego w koce, obłożenie flaszkami z gorącą wodą, gorące napoje o ile przytomny!
4. Środki wzmacniające: gorąca kawa lub herbata, względnie środki nasercowe. Nie podawać środków wzmacniających o ile mamy do czynienia z krwotokiem, z pęknięciem czaszki lub udarem słonecznym (objawy jak wyżej za wyjątkiem pulsu, który jest bardzo silny oraz czerwoność twarzy).
5. Zaweźwać lekarza.

*b) Krwotok — okaleczenie zewnętrzne.*

Odróżnić krwotok żylny od tętniczego.

Krwotok żylny: krew ciemna, spływa leniwie jednakowym strumieniem.

Krwotok tętniczy: krew jasno-czerwona, wypływa z rany wytryskami synchronizującymi się z biciem serca.

Ratowanie:

1. Zahamowanie upływu krwi przez ucisk lub bandaż uciskowy, założony przy krwotoku żylnym pomiędzy raną, a obwodem, a przy tętniczym pomiędzy raną, a kierunkiem docentralnym.
2. Ciepłe, gorące napoje.
3. Zaweźwać lekarza.

Na bandaż uciskowy nadaje się doskonale szalik lub chustka do nosa przewiązana szczelnie lub dokręcana palcem lub kawałkiem kija.

*c) Złamanie.*

W sporcie mamy najczęściej do czynienia ze złamaniem kończyn, obojczyka lub żeber. Złamania dzielą się na złamania proste (przerwanie ciągłości struktury kostnej) oraz złamania skomplikowane (jak wyżej, przy silnej dyslokacji odcinków złamanej kości i często przebicciu powłok). Ratownictwo przy

złamaniu kończyn polega na unieruchomieniu kończyny przy pomocy deszczułki umocowanej obustronnie miejsca złamanego do kończyny przy pomocy bandażu. Nowoczesna metoda pierwszej pomocy w złamaniach kończyn polega na wyciągu. Deska dłuższa od kończyny winna być nacięta rowkowato na końcach. Koniec dośrodkowy umocowany w stanie biodrowym (noga) lub barkowym (ręka) przy pomocy pętli zrobionej z chustki do nosa. Pętlę tę nasuwa się na złamaną kończynę wkleszczając dośrodkowy koniec rowkowato naciętej deski w pętlę. Deska ma przebiegać po zewnętrznej stronie złamanej kończyny. Następnie drugą chustkę do nosa umocowujemy na stawie skokowym (noga) lub nadgarstkowym (ręka) i przeprowadziwszy jej końce wolne przez nacięcie rowkowate w odśrodkowym końcu deski (jak przez bloczek) dokonywujemy możliwie silnego wyciągu tak, by złamana kończyna przybrała pozycję prostą. W razie przebicia powłok przez odcinek kostny nie czyścić ani dotykać rany. Tak zabezpieczonego pacjenta dostarczyć możliwie szybko do lekarza.

W złamaniach stosuje się opaskę Desolta. Polega ona na przybandażowaniu odnośnego ramienia do tułowia przy czym przedramię zgięte ma być pod kątem prostym do ramienia. Następnie pomoc lekarska.

Przy złamaniach żeber (objawy: ból przy głębokim wdechu, często drażniący kaszel) w stanie najgłębszego wydechu założyć na okolicę uszkodzoną parę plastrów równolegle do żeber. W braku plastra założyć analogicznie opaskę z ręcznika na całą klatkę piersiową umocowaną agrafkami w stanie najgłębszego wydechu. Pomoc lekarska.

#### d) *Zwichnięcia w zakresie stawów kończyn.*

Postępować jak przy złamaniach (unieruchomienie lub wyciąg) a przy zwichnięciu stawu barkowego opaska Desolta i jak najprędzej dostarczyć chorego do lekarza.

#### e) *Naderwanie ścięgien:*

Przeważnie ścięgno Achillesa (ponadpiętowe) lub staw skokowy. Okręcić ciasno uszkodzony staw ręcznikiem zamoczo-

nym w zimnej wodzie, następnie dostarczyć chorego do lekarza. Okład zmieniać co parę minut. O ile pomoc lekarska niemożliwa — stosować okłady przez 24 godziny. Po tym okłady gorące. Bezruch konieczny — unieruchomić staw.

#### f) Kurcze.

Stanąć całym ciężarem ciała na nodze dotkniętej kurczeni. O ile kurcz nie mija, stosować łagodny masaż i gorące okłady.

#### g) Topienie się.

Odprowadzenie wody z przewodów oddechowych. Ułożyć pacjenta głową ku dołowi; ucisk klatki piersiowej. Oczyścić jamę ustną. Ciepło we wszelkich postaciach. Sztuczne oddychanie rozpocząć natychmiast po usunięciu wody z kanałów oddechowych.

### Sztuczne oddychanie (technika).

Ułożyć pacjenta na brzuchu; głowę skrócić na bok i ułożyć na podłożonym, zgiętym ramieniu. Uważać by usta i nos były wolne! Klęknąć okracznie, wzięwszy uda chorego pomiędzy kolana, i ścisnąć je mocno. Ułożyć dłonie na tyłno-zewnętrzny odcinku klatki piersiowej chorego tak, aby 5 palec pokrywał się z ostatnim żeblem. Pozycja ratującego winna być taka, że gdy klęknie on z tułowiem pochylonym do przodu i opartym na rękach ułożonych na chorym, jak wyżej, linia ramion powinna przebiegać pionowo.

#### Pozycja I:

Trzymając ciasno uda chorego pomiędzy swymi kolanami, a dłonie wsparte o klatkę piersiową chorego, jak wyżej, usiąść na piętach pacjenta i zwolnić ucisk na jego klatkę piersiową.

## Pozycja II:

Ruchem wahadłowym pochylić się powoli naprzód tak, by stopniowo ciężar ciała ratującego przeniósł się na klatkę piersiową chorego. Koniec ruchu ku przodowi w chwili, gdy ramiona ratującego znajdują się w pozycji pionowej, a cały ciężar jego tułowia spoczywa na klatce piersiowej ratowanego (wydech).

## Pozycja III:

Gwałtownie zwolnić ucisk na klatkę piersiową pacjenta przez szybkie wahnięcie się do tyłu. Zdjęcie rąk z klatki piersiowej chorego i przeniesienie całego swego ciężaru na pięty pacjenta, przybierając samemu pionową pozycję tułowia (wdech).

Po 2 sekundach ponowić ruch ku przodowi przez przyjęcie pozycji I i II a następnie pozycji III.

Kontynuować sztuczne oddychanie bez przerwy aż pacjent nie zacznie sam oddychać (co może trwać i parę godzin) i jak najszybciej wezwać lekarza. Utrzymywać pacjenta możliwie ciepło; przed zabiegiem przykryć go kocem, obłożyć flaszkami z gorącą wodą.

Jeśli chory odzyska przytomność przed przybyciem lekarza, nie pozwolić mu wstać lub siadać przez dłuższy czas (najmniejszy przedwczesny ruch może spowodować gwałtowną śmierć dzięki chwilowemu ostremu osłabieniu serca), ostrożnie podawać łyżkami gorącą kawę lub herbatę, bardzo ciepło okryć chorego.

---

Na zakończenie przypominamy, że prócz sportów kinetycznych rozróżniamy i sporty statyczne (potencjalne), jak np. sport samochodowy, żeglarsstwo, lotnictwo. Sporty statyczne, choć nie wyrabiają mięśni w tym stopniu co sport kinetyczny, ćwicząc system nerwowy, opanowanie, zimną krew i świadomą reakcję, mają równie doniosły wpływ na konstytucję ludzką i charakter człowieka, wyrabiając w nim świadomą siłę woli i szlachetne instynkty.



## II. ORGANIZACJA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W ZESPOŁACH ZWARTYCH

### A. GŁÓWNE ELEMENTY ORGANIZACYJNE

Przeprowadzając ankietę na temat wychowania fizycznego, niemal każdy z nas miałby coś do powiedzenia. Ten i ów słyszał o jego dobroczynnych skutkach na rozwój organizmu ludzkiego, inny o różnych systemach ćwiczeń, a jeszcze inny o wychowawczym znaczeniu itd. Jakżeż wielu spośród nas jest po prostu entuzjastami poszczególnych konkurencyj sportowych, choćby np. piłki nożnej, ale ot tak — z amatorstwa. Jest bowiem rzeczą zrozumiałą, że, poza niewielkim stosunkowo gronem specjalistów-pedagogów, instruktorów i t. zw. sportowców zawodowych, większość z nas traktuje ćwiczenia cielesne jako miłe i zdrowe odprężenie od naszych zajęć głównych, czy też zarobkowych.

Zdajemy sobie jednak sprawę z tego, że racjonalne wychowanie fizyczne wymaga fachowca-instruktora, który by prowadził ćwiczenia w sposób m e t o d y c z n y t. j. od zupełnie prostych do coraz bardziej skomplikowanych, w miarę osiągnięcia kondycji. Każda gra sportowa, czy trening l.-atletyczny wymagają poprzedzenia odpowiednimi ćwiczeniami zaprawowymi.

Przystępując więc do zorganizowania wychowania fizycznego w grupie zwartej, instruktor musi mieć na uwadze szereg elementów podstawowych, bez zastosowania których ćwiczenia mogłyby nie tylko nie dać dodatnich wyników, ale wręcz niejednokrotnie przynieść szkodę, a więc:

1. spowodować badanie lekarskie pod kątem zdolności do ćwiczeń cielesnych;
2. przeprowadzić możliwie dokładną próbę sprawności fizycznej;
3. wyeliminować tych, którzy już posiadają zaprawę fizyczną, bądź przygotowanie sportowe praktyczne lub teoretyczne, mogą mu bowiem być pomocni (po odpowiedniej zaprawie) do prowadzenia grup ćwiczących;

4. podzielić całość na odpowiednie grupy gimnastyczne stałe, o ile poziom jest zbyt różny. Ćwiczenia w mniejszych grupach dają lepsze wyniki z uwagi na precyzyjniejsze ich wykonywanie i możliwość poprawiania;
5. stworzyć specjalne grupy do poszczególnych konkurencyj l.-atletycznych i gier sportowych, przy czym najbardziej jest wskazane kierowanie się upodobaniem i wyrażaną chęcią przez zainteresowanych (ochotniczo).
6. wyznaczyć spośród zaawansowanych — przodowników i zastępców dla każdej z grup gimnastycznych, l.-atletycznych i gier sportowych, którzy byliby odpowiedzialni za porządek i dyscyplinę sportową, pomagali w prowadzeniu ćwiczeń, dbali o przydzielony sprzęt oraz prowadzili listy obecności swych grup.

Zrozumiałą jest rzeczą, że dla osiągnięcia dobrych rezultatów, kierownik musi wykazać dużo samozaparcia, wytrwałości i dążyć do obudzenia ducha sportowego, zapału, ambicji, a po pewnym czasie urządzać nawet na małą skalę współzawodnictwa. Niechętnych, raczej wskazane byłoby, wyeliminować ze sportu (z wyjątkiem gimnastyki, która powinna być obowiązkowa), niż mieliby ćwiczyć źle i psuć w ten sposób nastroj. Dokładne wykonywanie ćwiczeń należy do podstawowych zasad. »Można robić mało, ale należy robić dobrze.«

Nie ma w tym żadnej przesady, że rozwój wychowania fizycznego w zespole zwartym jest w b. dużym stopniu uzależniony od walorów osobistych kierownika wychowania fizycznego. Pogodne i taktowne podejście do ćwiczeń, systematyczne przygotowywanie dziennych programów zajęć, ujętych w możliwie najbardziej atrakcyjną formę, dają mu posłuch i szacunek.

Kierownik sportowy dla ułatwienia sobie pracy powinien przygotować:

1. tygodniowy program ćwiczeń do gimnastyki porannej, o ile są grupy na różnym poziomie, dla każdej oddzielnie. Pożądane byłoby wręczenie odbitki maszynopisu każdemu przodownikowi grupy;

2. tygodniowy program treningów dla poszczególnych grup 1. atletycznych i gier sportowych;
3. tygodniowy program organizacyjny grup ćwiczących, któryby stanowił podstawę do omówienia ćwiczeń z przodownikami grup i ich zastępcami.

Wobec naszych skłonności do zaniedbań i niepunktualności, kierownik wych. fizycznego powinien osobistym przykładem przez punktualne przeprowadzanie ćwiczeń, przewidzianych programem, wpływać na podniesienie dyscypliny sportowej.

## B. ZADANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I JEGO SCHEMATYCZNY PODZIAŁ

W dziale poprzednim omówiliśmy szereg czynności organizacyjnych zespołu »X«, które możnaby określić mianem przygotowania szkieletowego do puszczenia »maszyny« wychowania fizycznego w ruch. Gdybyśmy chcieli sobie uprościć to zagadnienie do minimum, to nic łatwiejszego, jak tylko wypełnić ten »szkielet« pewną ilością ćwiczeń gimnastycznych i zadanie byłoby wykonane. Tak jednak postąpić nie możemy. Wychowanie fizyczne bowiem jest jednym ze sposobów wychowawczych, rozwijających harmonijnie całego człowieka, a przede wszystkim też jego psychikę i charakter. Chcąc więc temu zadaniu sprostać, kierownik wychowania fizycznego, zaznajomiwszy się z materiałem ludzkim i jego właściwościami, jak np. wiek, poziom intelektualny, sprawność fizyczna, warunki pracy itd., musi wypracować sobie system i metody, jakimi praktycznie będzie zdążał do realizacji założonego programu. Nie wolno przy tym zapominać, że ćwiczenia prowadzone w sposób sztywny i jednostajny — bez atrakcji, stają się nudne i uciążliwe. Repertuar do przeciwstawienia się temu jest b. obszerny i postaramy się go, choć częściowo, podać w następnych rozdziałach.

Nie wdając się w skomplikowane rozważania teoretyczne, czy to z punktu widzenia psychologii, czy też medycyny, czy też innych nauk, dojdziemy łatwo do określenia w najogólniejszym tego słowa znaczeniu, że wszystko to, co zmierza pośrednio lub bezpośrednio do rozwoju naszych mięśni, do

utrzymania naszego ciała w sprawności funkcjonalnej, jest objęte wielkim działem wychowania fizycznego.

Gdybyśmy chcieli przedstawić schemat działalności wychowania fizycznego w sposób graficzny, to najprościej byłoby wyrysować drzewo, którego pień rozwidlałby się na dwie duże gałęzie, te zaś na mniejsze i wreszcie na małe gałązki. A więc rysujemy:

## 1. GIMNASTYKA ORAZ GRY RUCHOWE I ZABAWY

a) *gimnastyka ogólna*: ćwiczenia wstępne, kształtujące, praktyczne i stosowane, uspokajające itd.

b) *gimnastyka specjalna*: ćwiczenia zaprawowe do biegu, skoku, rzutu dyskiem, oszczepem, pchnięcia kulą, do piłki nożnej, ręcznej, siatkowej, koszykowej, pływania, boksu itd.

c) *gimnastyka lecznicza* stosowana przez lekarzy do walki z niedomogami organizmu. Tym działem z uwagi na jego specjalny charakter nie będziemy się zajmowali.

d) *zabawy i gry ruchowe*: bieżne, rzutne, skoczne, uderzeniowe, kopne itd.

## 2. SPORT

### A. Lekko-atletyka

a) biegi: krótkie, rozstawne, średnie, długie, przez płotki;

b) skoki: wzwyż, w dal, skok o tyczce, trójskok;

c) rzut dyskiem;

d) rzut oszczepem;

e) rzut młotem;

f) pchnięcie kulą.

### B. Inne gałęzie sportu

a) gry sportowe: piłka nożna, ręczna, siatkowa, koszykowa, tenis itd.;

b) ciężko-atletyka;

c) pięściarstwo — boks;

- d) sporty wodne: pływanie, wiosłowanie, żeglarstwo itd.;
- e) sporty zimowe: łyżwiarstwo, narciarstwo, hokej na lodzie itd.;
- f) sporty różne: jazda konna, turystyka, myślistwo, szymbownictwo itd.

Powyższy schemat wychowania fizycznego należy traktować jako ramowy, nie obejmuje on bowiem niektórych elementów, a zwłaszcza stosowanych do dzieci i młodzieży, które mają pierwszorzędny wpływ na rozwój ich organizmów.

W następujących rozdziałach podamy bliższe wskazówki co do poszczególnych gałęzi wychowania fizycznego, ograniczając się jednak w dziedzinie sportu na razie tylko do najbardziej popularnych gier, które nie wymagają dużej ilości przyborów i urządzeń.

### C. SPORT JAKO ŚRODEK DO PODNIESIENIA ROZWOJU FIZYCZNEGO

Ciało ludzkie dla osiągnięcia pełni rozwoju fizycznego, zdrowia i odporności wymaga wysiłku, walki z siłami przyrody, znoszenia od czasu do czasu ograniczeń i niewygód, wreszcie wymaga często nawet wydania z siebie możliwie dużej ilości energii.

Te zdrowe warunki rozwojowe można osiągnąć w pierwszym rzędzie przez odpowiednie wychowanie i kulturę fizyczną. Ćwiczenia cielesne bowiem poprzez pracę mięśni pobudzają wszystkie czynniki wegetatywne ustroju ludzkiego, oddziałując pośrednio na specjalne gruczoły o wydzielaniu wewnętrznym (pod warunkiem, że są przeprowadzone systematycznie i wg. zasad treningu), a przez nie wpływają korzystnie na całą budowę ciała. Przez swój wpływ pobudzający, ćwiczenia zapobiegają również przedwczesnej degeneracji ciała oraz wzmagają odporność organizmu na choroby.

Higieniści podkreślają coraz częściej łączność między rozwojem płuc a gruźlicą, wskazując ćwiczenia cielesne jako jeden z najważniejszych środków w walce z gruźlicą. Nowoczesna medycyna poszła tak daleko, że ćwiczenia cielesne stosuje w przeróżnych przejawach chorobowych, nie wyłącza-

czając serca i płuc, a ostatnio nawet czynione są doświadczenia przy leczeniu raka. Co dziwniejsze, że w wypadkach uszkodzeń kończyn stosuje się takie formy ćwiczeń, jak grę w piłkę nożną (Centrum Uzdrawienia R. A. F. w W. Brytanii), osiągając znakomite rezultaty w przywracaniu zdolności funkcjonalnych.

Wielu spośród nas nie zdaje sobie sprawy z tego, że ćwiczenia cielesne spełniają b. poważną rolę w odniesieniu do naszego układu nerwowego tak centralnego, jak i autonomicznego. Wysiłek fizyczny bowiem, pobudzając układ sympatyczny przez wzmożenie wydzielania adrenaliny do krwi podnosi działanie poszczególnych organów i daje bodziec systemowi krwionośnemu do przygotowania wysiłku mięśniowego.

Wreszcie kultura fizyczna ma bardzo duży wpływ na naszą strukturę psychiczną, kształtowanie charakteru (odwaga, pewność siebie, szybka orientacja, systematyczność i. t. p.), poprawia wybitnie nasze samopoczucie (radość życia), zapobiega szybkiemu występowaniu znużenia i podnosi naszą zdolność do pracy. Stąd mamy coraz bardziej rozpowszechnione w St. Zjednoczonych i Anglii instalowanie urządzeń sportowych i gimnastycznych dla wszelkiego rodzaju pracowników fizycznych i umysłowych.

Reasumując to wszystko cośmy wyżej powiedzieli, musimy podkreślić, że przez racjonalne prowadzenie wychowania fizycznego wśród szerokich warstw — uzyskujemy podniesienie wartości biologicznej społeczeństwa, wzmagając jego sprawność cielesną i psychiczną oraz stan zdrowotności mas, a przy tym (rzecz o wielkim znaczeniu) zapobiegamy często niehigienicznemu trybowi życia, zwłaszcza w zespołach młodzieżowych, jak nadużywanie alkoholu i innych używek, wszczepiając natomiast praktyczne zasady życia higienicznego.

#### D. WSPÓŁZAWODNICTWO W SPORCIE

W dziale, omawiającym poszczególne elementy organizacyjne, podkreśliliśmy dość mocno, że programy wychowania fizycznego muszą być konstruowane w sposób możliwie atrakcyjny.

Tutaj przychodzi nam z pomocą jeden z bardzo ważnych czynników, który zwie się współzawodnictwem. Wszystkie gry sportowe, cały dział lekko-atletyki, jak również większość gier i zabaw ruchowych jest oparta na rywalizacji dwóch stron przeciwnych. Inne zaś w oparciu o czas (stoper), lub według ustalonych warunków, stawiają przed współzawodnikami zadanie uzyskania jak najlepszych wyników.

Tak zwane szlachetne współzawodnictwo oparte o ambicję (w dodatnim tego słowa znaczeniu), jest pewnym bodźcem do ćwiczeń oraz sprawdzianem osiągniętych wyników w rozwoju fizycznym i niewątpliwie ożywia same ćwiczenia dodając im barwy. Musimy się jednak jak najenergiczniej przeciwstawić i nie dopuszczać do walki brutalnej, podstępnej i bez opamiętania.

Wyrabiając wśród sportowców pewność siebie, a właściwie zaufanie do własnych sił, wytrzymałość, spokój, opanowanie, systematyczność w treningach, pogodne przyjmowanie przegranych bez naciągania specjalnych okoliczności w stosunku do strony wygrywającej (dżentelmeństwo), wyrabiamy oto cechy prawdziwie sportowe, które w ogólnym ruchu sportowym mają b. dużą wagę i stanowią o naszej kulturze.

Z punktu widzenia wychowania fizycznego, mającego na uwadze ogólny rozwój cielesny, byłoby ideałem nie specjalizowanie się w jakiejś gałęzi sportu, dążąc do osiągnięcia rekordu, ale uprawianie w pewnej gradacji wszystkich ćwiczeń. Jednokierunkowość bowiem grozi często przetrenowaniem się z uszczerbkiem dla pewnych organów naszego ustroju, np. nadwężenie serca, zmiany degeneracyjne w stawach itd.

Wciągnięcie się do sportu t. zw. zawodniczo-rekordowego, wymagającego maksymalnych wysiłków, stanowi opium, pobudzające ambicję w kierunku zdobywania coraz nowych rekordów i pozbawia zawodnika niejednokrotnie tych korzyści i przyjemności, które tkwią w samym założeniu sportu. Wysoki stan emocjonalny, jaki jest niewątpliwie udziałem każdego rekordzisty, otwiera niebezpieczną drogę pogoni za poklaskiem widzów, ogranicza horyzont zainteresowań, co w rezultacie ma często wpływ na wypaczenie charakteru.

Jeśli dodamy do tego zawodnictwo w skali międzynarodowej, gdzie czynnik emocjonalny występuje w stopniu da-

leko wyższym, obejmując grupy narodowe, to zrozumiałą jest rzeczą, że pokus o zdobywanie rekordów jest znacznie więcej, gdyż wtedy współzawodnictwo posiada tych środków podniecających znacznie więcej i o silniejszym działaniu. Zresztą sport zawodniczo-rekordowy ma specjalny charakter i tutaj wspominamy o nim tylko nawiasowo.

Na zakończenie tych kilku uwag na temat współzawodnictwa w sporcie, pragniemy jeszcze raz podkreślić, że busolą wychowania fizycznego jest wzmożenie tężyzny i zdrowia szerokich warstw społecznych, a więc współzawodnictwo może odgrywać rolę tylko jednego ze środków do osiągnięcia głównego celu.

## E. DYSCYPLINA SPORTOWA

Choć wyraz »dyscyplina« może budzi u niejednego z nas przykre wspomnienia z lat dziecińczych i cieszy się niepopularnością, to jednak trudno sobie wyobrazić współzycie ludzkie bez pewnych reguł porządkowych, które stanowią jakby cichą umowę społeczną.

Właśnie te reguły porządkowe w wychowaniu fizycznym nazywamy dyscypliną sportową i bez ich stosowania wprost jest nie do pomyślenia praca na tym odcinku.

Nie zamierzamy tutaj wyliczać wszystkich przejawów dyscypliny sportowej w formie kodeksu, ale przytoczymy tylko część najważniejszych, z których łatwo »dośpiewać« sobie resztę. Każdy prawdziwy sportowiec posiada już jakby »we krwi« te przykazania i będzie się burzył wewnątrznie, a czasem nawet zareaguje dość mocno, jeśli się spotka z ich lekceważeniem u współkolegów.

Bardzo ważną rolę w sporcie odgrywa czas, bo cała systematyka i programowanie ćwiczeń, wszystkie treningi, jak również i zawody sportowe na nim się opierają i tu nie wystarcza dokładność przybliżona, ale często ścisłość jest do  $\frac{1}{10}$  sekundy (stoper na zawodach I. atletycznych), a każde ćwiczenie jest podane w programie minutowym. Dlatego też punktualne przychodzenie na zapowiedziane ćwiczenia i wykonywanie ich w wyznaczonym czasie jest podstawowym warunkiem.



Mówiliśmy w poprzednich działach bardzo dużo o tym, że ćwiczenia dają dobre rezultaty tylko w tym wypadku, o ile są wykonywane dokładnie i są stopniowane od najprostszych do coraz bardziej skomplikowanych według systemów opartych na praktyce i ustalonych programach. Zrozumiałą jest więc rzeczą, że uczestnik zespołu wychowania fiz. tak musi ułożyć swoje inne sprawy, aby brał udział we wszystkich kolejnych ćwiczeniach.

W stosunku do instruktora względnie kierownika grupy ćwiczącej musimy zachować bezwzględny posłuch w ramach ćwiczeń i słuchać uważnie wydawanych komend i sygnałów. Nie może mieć miejsca niedbałe ich wykonywanie lub ociąganie się. Podczas ćwiczeń i »postawy zasadniczej« muszą zniknąć wszystkie rozmowy i uwagi w zespole. To nie stwarza bynajmniej poważnego nastroju, lecz tylko umożliwia współpracę instruktora z zespołem.

Utrzymywanie w należyтым porządku i konserwacji posiadanego sprzętu sportowego musi być troską całego zespołu, a w szczególności tych osób, których opiece został powierzony.

Przestrzeganie podstawowych zasad higieny nie wymaga specjalnego uzasadnienia.

Każdy dobrze zmontowany zespół sportowy muszą cechować podstawowe cnoty t.j. uczynność i koleżeństwo oraz zachowanie w stosunku do innych zespołów szacunku i życzliwości (dżentelmeństwo).

Tak to wygląda w najprostszym ujęciu, jeśli chodzi o ogólne zasady dyscypliny przy ćwiczeniach niebezpiecznych — zwykłych. Istnieje jednak szereg działów sportu, w których niewłaściwe zachowanie się grozi nawet utratą życia, jak np. pływanie, strzelectwo, szybownictwo i. t. d. lub poważnym uszkodzeniem ciała, jak w konkurencjach lekkoatletycznych i grach sportowych. Tutaj już nie wystarcza zwykły »posłuch«, ale wymagana jest bezwzględna karność i ściśle podporządkowanie się wskazówkom trenera lub instruktora. W tych wypadkach musimy się liczyć z tym, że instruktor danego działu sportu jest narażony na odpowiedzialność, a za tym ma prawo od nas oczekiwać podporządkowania się w czasie ćwiczeń, czy treningu.

Jeszcze inny dział dyscypliny sportowej obejmują wszel-

kie zawody, czy to gier sportowych, czy też konkurencyj lekko-atletycznych. W tym wypadku występuje poza graczami jeszcze inny czynnik, przeważnie wyznaczany z zewnątrz specjalista t. j. sędzia, który jest osobą rozstrzygającą i decydującą w czasie zawodów. Ilekroć widzieliśmy gorszących zawodników na boiskach np. piłki nożnej, kiedy jeden z zespołów uważał się za pokrzywdzony przez »niewłaściwe«, »stronnicze« i. t. d. orzeczenie sędziego. Jakżeż często niewyrobiona sportowo publiczność krzykami i gwizdami zakłóca spokój i utrudnia rozegranie meczu lub podnieca faworyzowaną drużynę. Tego rodzaju zajścia nie powinny mieć miejsca.

Od dobrze postawionej drużyny zdyscyplinowanej, względnie od poszczególnego zawodnika wymaga się bezwzględnie podporządkowania się orzeczeniom sędziego. Ponadto wymaga się możliwie dokładnej znajomości i przestrzegania przepisów dla odnośnej konkurencji, o czym będzie mowa »co można i czego nie należy« w następujących rozdziałach.

Jakkolwiek sprecyzowane te podstawowe zasady dyscypliny sportowej mogą na pozór wyglądać jako bardzo męczące i zniechęcać do uprawiania sportu, to jednak z biegiem czasu stają się one naszą potrzebą i od innych tego samego wymagamy.

### III. GIMNASTYKA

#### A. CEL I ZADANIA GIMNASTYKI OGÓLNEJ

Zaprawy co do celowości według której ukształtowały się ćwiczenia gimnastyczne, uległy kilkakrotnej zmianie w ostatnich czasach. To przekształcanie się nie zostało jeszcze ukończone, przeciwnie przez cały szereg różnych, częściowo do dziś jeszcze nie zaobserwowanych podstawowych zjawisk, »czystą gimnastykę« i jej celowość w dalszym ciągu rozwijają, jak również jej racjonalność ugruntowują.

Najważniejszą podstawą każdej pracy, więc także i w dziedzinie sportu jest oszczędność i zużycie siły, według której ten ruch uważa się za najbardziej celowy, który legitymuje

się najmniejszym zużyciem energii. Ta ekonomia pracy rozciąga się również na dziedzinę fizyczną i psychiczną, na działalność mięśni, jak również na współdział woli i na współpracujący z nimi system nerwowy. Wiadomo, że im więcej mięśni bierze udział w pokonywaniu pewnej siły, tym mniejszy wysiłek przypada na poszczególne mięśnie i odwrotnie, im mniejsza grupa mięśni jest zaangażowana w pewnym wysiłku tym większy ciężar pracy przypada na poszczególne mięśnie.

Można np. podnieść pewien ciężar lub go pchnąć jedynie przy pomocy ramion, albo przy współpracy i współdziałaniu mięśni kończyn dolnych i tułowia. Jeżeli więc wypchnięcie nastąpiło tylko przy pomocy ramion, wtedy do zużycia siły mięśni, połączonego z »trudnością« i »natężeniem« dojdzie jeszcze znaczna doza siły woli, czyli siła nerwowa zostaje poważnie naruszana. W wypadku jeśli wyrzut nastąpił »bez wysiłku« i bez specjalnego napięcia woli, z pomocą większej ilości grup mięśniowych, wtedy wyżej wspomniane zjawiska wystąpią również, lecz w bardzo słabym stopniu.

Jakież więc będzie cel i zadanie gimnastyki? Czego powinniśmy się od niej spodziewać? Celem więc będzie wyrobienie ogólnej elastyczności ciała, wzmocnienie mięśni, ich przyczepów i stawów, poprawienie i bardzo często wyprostowanie pozycji, rozwój harmonijny ciała, a przede wszystkim umiejętne rozkładanie sił przy pomocy zaprawy i koordynacji grup mięśniowych. Dalej uregulowanie pracy narządów wewnętrznych, jak również przystosowanie do wysiłków pracy serca i płuc oraz do powolnego zużycia energii nerwowej.

To stopniowanie możliwości niezwykle ważne jest także dla gier sportowych lub przy bezpośrednim praktycznym życiu jako zwalczanie i unikanie błędów budowy, które wynikają w związku z cywilizacją. Zadaniem więc gimnastyki będzie tutaj wyróżnianie tych wszystkich uchybień i anomalii, które wynikają z pracy wymagającej długiego siedzenia, wzgl. pracy zawodowej jednostronnej, gdzie mięśnie i nawet całe grupy mięśni ulegają przykróceniu. Tutaj należy zastosować ćwiczenia specjalne, również częściowo ograniczone, t. zw. ćwiczenia izolujące. Tego rodzaju zlokalizowane ruchy, jeżeli nie usuną całkowicie wyżej wspomnianych błędów, przyczyni-

niają się do ich zmniejszenia, a w najgorszym wypadku powstrzymują ich dalszy postęp.

Jednak gimnastyka stosowana »na dziko« bez znajomości jej systematyki, jej oddziaływania na poszczególne grupy mięśni i narządy, może doprowadzić do poważniejszych uchybień, które nie tylko zniechęcą do dalszego uprawiania jej, lecz mogą spowodować poważne niedomogi.

## B. SYSTEMATYKA ĆWICZEŃ CIELESNYCH

Każda lekcja ćwiczeń gimnastycznych powinna się składać z zasadniczych czterech segmentów: ćwiczeń wstępnych, kształtujących, praktycznych i stosowanych — wreszcie końcowych. Jaki cel tego podziału? Chodzi o to, by organizm przez stopniowanie trudności ćwiczeń osiągnął maksimum korzyści i aby przez wadliwe dozowanie wysiłku nie spowodować zaburzeń oraz schorzeń. Zasób ćwiczeń podany będzie w skrócie, gdzie będzie chodziło o zasady i porządek w kolejności ćwiczeń, nie będzie zaś wyczerpywał całości dokładnie, a to z powodu braku miejsca i materiałów pomocniczych. Zajmijmy się na początku:

a) *ćwiczeniami wstępnymi*, mającymi za zadanie ożywienie organizmu, tworzenie grup i kolumn ćwiczebnych oraz na »wprowadzenie« do ćwiczeń kształtujących.

Zbiórki w miejscu: szereg, dwuszereg, rząd, dwurząd.

Zbiórki w marszu: szereg, dwuszereg, rząd, dwurząd.

Zbiórki w biegu: szereg, dwuszereg, rząd, dwurząd.

Tworzenie z szeregu — dwuszeregu, czwórki, dwójki, trójki, kolumny ćwiczebnej szachowej, z dwuszeregu po odliczeniu »do dwóch« — utworzenie dwójki. Na komendę: »całość krok na zewnątrz, marsz« uzyskujemy pożądaną odstęp. Następna komenda: »jedyński krok w lewo, dwójki krok w prawo, marsz!« — uzyskujemy pożądaną kolumnę. Ułożenie to poz-

wala instruktorowi na wgląd w całą kolumnę, ułatwia mu poruszanie wśród zespołu, celem poprawienia pozycji ćwiczących.

Do ćwiczeń porządkowych dojdą jeszcze marsze jak: marsz wspięty (w wspięciu), z zaznaczeniem kroku, wysokim podnoszeniem kolan, wymachem ramion itd. Z ćwiczeń ożywiających można wprowadzić grę bieżną lub bieżno-rzutną oraz lekki bieg.

b) *Ćwiczenia kształtujące.* Zadaniem ich jest poprawienie postawy, wyrobienie koordynacji mięśniowej, nauczanie poprawnych pozycji gimnastycznych, wyrobienie elastyczności przez rozciągnięcie mięśni przykróconych przez siedzenie lub pracę jednostronną.

Ćwiczenia te mogą być wykonywane we wszystkich pozycjach ciała, więc: stojąc w postawie zasadniczej, w zwarciu stóp stojąc, w rozkroku wąskim i szerokim, w wykroku, zakroku; w klęku obunóż szerokim, wąskim i zwartym, w klęku jedenóż, druga w wykroku wzgl. wyprostowana w bok, w siadzie klęcznym, dalej w siadzie płaskim, w siadzie płaskim rozkrocznym, skrzyżnym, a niekiedy w siadzie skulonym. Niektóre z ćwiczeń kształtujących wykonuje się w pozycjach leżących przodem lub tyłem, w zależności od rodzaju ćwiczenia względnie jego celowości. Podstawowymi płaszczyznami w ćwiczeniach ciała są: płaszczyzna strzałkowa, czołowa, poprzeczna i kombinowana.

Zajmijmy się kolejno ćwiczeniami w *płaszczyźnie strzałkowej*, której zadaniem jest przede wszystkim rozciągnięcie mięśni tylnych uda. Ćwiczenia można przeprowadzać w pozycjach stojąc, klęcząc, siedząc oraz leżąc przodem. Instruktor przy tych ćwiczeniach musi zwrócić baczną uwagę, by ćwiczący nie zginał nóg w kolanach, by skłon wykonywany był elastycznie, bez zbytniego wysiłku i by był poparty ciężarem głowy (głowy nie zadzierać).

A więc ćwiczenia skłonów w przód zwykłych i z pogłębieniem, z pomocą głowy i ramion, przez dotykanie dłońmi, czy to nóg, czy też ziemi tak, by przez ich ruchy pomocnicze uzyskać większe natężenie ćwiczenia. Skłony i opady w tył i w przód z pomocą i bez pomocy ramion.

*Ćwiczenia w płaszczyźnie czołowej.* Do tej grupy zaliczamy wszystkie skłony boczne zwykłe i pogłębiane, z pozycjami, ruchem i pomocą ramion w postawach stojąc, rozkroku, we wszystkich pozycjach klęcznych, rzadziej u dorosłych w pozycjach siedzących. Przy tych ćwiczeniach instruktor winien zwrócić uwagę na proste trzymanie nóg w ćwiczeniach stojąc, na pozycję głowy, która ma tendencję przesunięcia się ku przodowi, zwłaszcza, gdy ramiona są we wznosie lub łuku nad głową oraz nie dopuścić do jakiegokolwiek skrętu, ułatwiającego osiągnięcie głębszego, wadliwego skłonu bocznego.

*Ćwiczenia w płaszczyźnie poprzecznej.* Do tej grupy zaliczamy wszystkie skręty zwykłe i pogłębiane w pozycjach stojąc, klęcząc, siedząc, rzadziej leżąc, ze wszystkimi możliwymi pozycjami ramion. A więc ćwiczenia w skłonie ze skrętem w kierunku nogi lewej i prawej, z dotknięciem kostek nóg dłońmi, z dotknięciem palcami boiska koło stóp z zewnętrznej strony, skręty proste w pozycjach ramion: w chwycie bioder, ramiona w bok itd. Ważne jest zwrócenie uwagi na poprawną pozycję nóg, głowy, ramion i na zupełny wyprost po wykonaniu ćwiczenia jak zresztą w ćwiczeniach w płaszczyźnie czołowej i strzałkowej.

*Ćwiczenia w płaszczyźnie kombinowanej.* We wszystkich możliwych pozycjach nóg: ćwiczenia z krążeniem głowy, tułowia, z pomocą i bez pomocy ramion.

*Pozycje ramion:* wznosy, przenosy, skurcze, wyprosty, wymachy, krążenia.

*Zasadnicze pozycje ramion:* ramiona w bok, w górę, w przód, dołem w skos, w górę w skos, skurcz ramion, skurcz ramion przodem, ramiona w łuk nad głową, pozycja skrzyżna ramion. Przy tych pozycjach należy zwrócić uwagę na poprawność ich wykonania, aby palce rąk były zwarte, pozycje dokładne.

*Ćwiczenia nóg:* skoki, podskoki, wykrok, zakrok, wypady, półprzysiady, przysiady, wymachy.

*Podpory:* w przysiadzie, klęku, podpór postawny przodem, bokiem, tyłem, pochody i ugięcia ramion w podporze, pochody nóg i rozkroki w podporze, przysiady podparte, stanie na rękach, »taczki«. — Ćwiczenia te muszą być prowadzone ostrożnie, nie wolno przemęczać ćwiczących, zwracać uwagę na to, by ćwiczący nie wstrzymywał oddechu.

*Ćwiczenia w zwisach.* Możliwe są tylko przy pomocy współ-  
ćwiczących, a przede wszystkim przy użyciu tramu, drążka  
itp. a więc: pochody ramion w zwisie przodem, bokiem,  
tyłem, pół i całymi obrotami, z ugięciem ramion. Ćwiczenia  
w zwisie postawnym przodem jak: zwis jedno i oburącz, po-  
chody w zwisie o prostych i ugiętych ramionach, ze wznosem  
i skurczem nóg na przemian. Baczną uwagę zwrócić należy na  
regularność oddechu i pozycję głowy.

*Ćwiczenia mięśni brzucha:* w siadzie z zaczepieniem stóp,  
skłony w tył bez i z pozycjami ramion (ramiona w bok, w przód,  
w skurczu, w łuk nad głową, w górę) i w leżeniu tyłem:  
wznosy nóg na przemian i razem, skurcze nóg, krążenia nóg,  
zataczanie kół na przemian, bez i z pomocą współćwiczącego  
(dłwyt za barki lub ręce wzniesione w górę).

*Ćwiczenia zwinności:* podskoki w przysiadzie podpartym,  
wyprosty nóg w bok i wyprosty nóg zwartych w przysiadzie  
podpartym, w podporze postawnym przodem kłaśnięcie dłońmi  
i podskoki. Przewroty przodem i tyłem.

*Ćwiczenia równoważne:* bez i z przyrządami (ławka  
szwedzka, tram). W postawie stojącej skurcze nóg na prze-  
mian, z przyciąganiem dłońmi kolana pod brodę, unik, waga.  
Pochody na ławeczce lub tramie: przodem, bokiem, tyłem,  
o oczach zamkniętych, przez przeszkodę, unik, waga.

Ćwiczący nie powinien patrzeć pod nogi, wzrok skierować  
przed siebie.

*Ćwiczenia rozluźniające:* podskoki swobodne, małe w cał-  
kowitym rozluźnieniu mięśni, bieg rozluźniający mięśnie (zu-  
pełnie swobodny).

### c) *Ćwiczenia praktyczne i stosowane.*

Jest to grupa ćwiczeń najliczniejsza, dająca ćwiczącemu  
najwięcej zadowolenia, wyrabiająca u niego szybkość decyzji,  
odwagę, pewność siebie. Na całość ćwiczeń praktycznych i  
stosowanych składają się 3 zasadnicze grupy: biegi, rzuty,  
skoki.

*Biegi:* lekkoatletyczne, z przeszkodami, biegi z piłką. Biegi  
lekkoatletyczne opisane są w dziale lekkiej atletyki tej książki.

*Rzuty*: lekkoatletyczne (kula, dysk, oszczep, młot) oraz rzuty piłką: palantową, granatem, piłką siatkową oraz wszystkie gry związane z rzutami.

*Skoki*: lekkoatletyczne w zwyż, w dal, o tyczce, trójskok opisane j. w., oraz skoki gimnastyczne z przyrządami i bez przyrządów.

*Skoki gimnastyczne*: wolne i mieszane.

*Skoki wolne*: z miejsca, z rozbiegiem, przez okienko itd.

*Skoki mieszane*: przez kozła rozkroczny, kuczny, wzdłuż i wszerz; na koniu i skrzyni szwedzkiej: wyskok do klęku, do przysiady, rozkroku, przeskok kuczny i rozkroczny wszerz, przeskok rozkroczny wzdłuż, kuczny wzdłuż, skok zawrotny, odboczny, nożycowy itd.

Na tramie: skok nożycowy, zawrotny, odboczny, — wszystkie te skoki są skokami z podporem ramion. Ze zwisem na tramie i drążku, jak skoki podmykiem, wymyk, odmyk itd.

Skoki z przewrotem, z przerzutem na skrzyni i koniu.

Instruktor musi przy tych ćwiczeniach zwrócić uwagę na bezpieczeństwo i asekurację skoków, dalej by zeskok był możliwie miękki i elastyczny, na wysokość przyrządu i zaawansowanie ćwiczących. Gdy dane ćwiczenie zostało należycie opanowane, można niektóre skoki przeprowadzać »strumieniem«, co często rozwesela i ożywia lekcję.

d) *Ćwiczenia końcowe* (uspokajające). Zadaniem tych ćwiczeń jest doprowadzenie organizmu po odbytych ćwiczeniach do stanu normalnego, to znaczy, muszą unormować tętno i oddech, uspokoić system nerwowy podniecony przez ćwiczenia praktyczne i stosowane.

Na ćwiczenia końcowe składają się ruchy łagodne i miękkie, wykonywane w rozluźnieniu.

A więc: marsze, marsze ze śpiewem, bieg w zupełnym rozluźnieniu, półprzysiady i przysiady (wolno), także równoważne, luźne podskoki, wreszcie w postawie zasadniczej ćwiczących — pożegnanie.



## C. TOKI GIMNASTYCZNE

### I. Lekcja.

Zbiórka w dwuszeregu, w prawo zwrot, marsz w wspięciu.  
Kolumna ćwiczebna czwórkowa.

Podskoki: dwa małe w miejscu, trzeci do rozkroku z ramionami w bok.

W rozkroku wymachy ramion na przemian w górę w skos, dłoń w przód, ze skrętem tułowia i głowy — za dłoń.

W rozkroku, skłony w przód z pogłębianiem trzykrotnym z dotknięciem ziemi między stopami i wyprost.

Pozycje ramion w postawie zasadniczej: ramiona w przód, w górę i bokiem w dół.

W rozkroku ramiona w bok: skłony boczne z trzykrotnym pogłębianiem, wyprost — na przemian.

Podskoki rozluźniające.

W przysiadzie podpartym wyrzuty nóg w bok równocześnie i powrót do przysiadu podpartego.

W klęku podpartym uginanie ramion ze wznosem nogi lewej i prawej na przemian;

W leżeniu tyłem wznos nogi wyprostowanej w górę — na przemian;

W rozkroku — ramiona w bok i skręty tułowia na przemian

Z postawy zasadniczej: skurcz nogi lewej i ramion z wytrzymaniem momentu skurczu — na przemian.

Wymachy nóg w górę z dotknięciem stopy (palców) ręką przeciwną.

Podskoki rozluźniające.

Wyścig piłek w rzędach (gra bieżna i rzutna);

Skok w dal z miejsca;

Lekki bieg w rozluźnieniu;

Przysiad — wolno;

Marsz ze śpiewem.

### II. Lekcja.

Zbiórka w marszu w dwójkach, dwuszeregu, odliczenie do dwóch, dwurząd.

Kolumna szachowa z dwójek: na tempo raz — całość krok

na zewnątrz marsz, na tempo dwa — jedyński krok w prawo, dwójki w lewo.

Podskoki: dwa małe, trzeci wysoki z wymachem okrężnym ramion.

W rozkroku: skłony w przód z równoczesnym dotknięciem dłońmi końców palców stóp — z pogłębianiem, wyprost, ramiona w bok, ramiona opuść.

W rozkroku: ramiona z boku skurcz, równoczesne trzy wymachy ramion ku tyłowi.

Ramiona w bok: zataczanie kół małych.

W rozkroku ramiona w łuk nad głową: skłony boczne z pogłębianiem trzykrotnym, na cztery wyprost — na przemian.

Podskoki rozluźniające.

W przysiadzie podpartym wyrzuty nóg w tył i powrót do przysiadu podpartego.

W leżeniu tyłem wznos obydwu nóg w górę i opust.

W rozkroku skręty w bok z pogłębianiem i ramieniem w bok dłoń w przód — na przemian.

Unik, ramiona w bok i lekkie podniesienie nogi tylnej.

Podskoki rozluźniające.

Stanie na rękach z pomocą współwiczającego.

Wyścigi piłek z kozłowaniem w jedną stronę, rzut piłką do następnego ćwiczącego i bieg na koniec kolumny.

Przewrót w przód na kocu.

Przysiad z ramionami w bok.

Marsz ze śpiewem.

### III. Lekcja.

Berek z piłką (gra biežno-uderzeniowa).

Dwuszereg, odliczenie do dwóch, kolumna szachowa.

W kolumnie szachowej: dwa podskoki małe, trzeci wysoki z wymachem okrężnym ramion (miętko, rytmicznie).

W siadzie płaskim rozkrocznym 3 skłony w przód z pogłębianiem, z dotknięciem dłońmi podłogi między stopami, wyprost.

W postawie zasadniczej ramiona w bok, zataczanie małych kół w przód.

W rozkroku ramiona w bok, skłony boczne z pogłębianiem, na przemian-stronnie.

Przysiad (wspięcie, przysiad, wspięcie, postawa).

W leżeniu przodem, »kołyska«.

W leżeniu tyłem zataczanie wzniesioną wyprostowaną nogą kół, na przemian-stronnie.

W rozkroku opad tułowia, ramiona w dół, wymachy ze skrętami tułowia i głowy w lewo i w prawo i z pomocą ramion.

W staniu skurcz lewej nogi i ramion, przejście do uniku ramiona w bok, postawa.

W podporze postawnym przodem podskoki nóg do przysiadu i do podporu — postawa.

Luźne podskoki.

Wyścig piłek z kozłowaniem i rzutem.

Przewrót na kocu z marszu i odbicie jednonóż.

Marsz ze śpiewem, dwuszereg — pożegnanie.

#### IV. Lekcja.

Zbiórka w biegu w dwójkach, marsz, w marszu odliczenie do dwóch (odliczający zwrot głowy w prawo przy odliczaniu), zatrzymanie, kolumna szachowa.

Dwa podskoki małe, trzeci wysoki z rozkrokiem i ramionami w bok, zeskok o zwartych nogach (rytmicznie).

W rozkroku ramiona z boku skurcz, 3 wymachy ramion w bok z pogłębianiem i we wspięciu.

W rozkroku skłony w przód z pogłębianiem i dotykaniem dłońmi boiska między stopami, wyprost.

Pozycje ramion: skurcz, w górę i przodem w dół w postawie zasadniczej, wzgl. w rozkroku.

Kłęk lewą, prawa w bok, lewe ramię w łuk nad głową, prawe ramię luźne na nodze prawej, trzy skłony z pogłębianiem w kierunku nogi prawej (trzykrotnie); kłęk obunóż, ramiona w łuk nad głową, zmiana postawy ćwiczebnej (prawa kłęk, lewa w bok, prawe ramię w łuk itd.).

Stanie na rękach z pomocą współwiczącego.

W leżeniu tyłem, wznos obu nóg prostych w górę, opust.

W rozkroku ramiona w bok, skłony ze skrętem i dotknię-

ciem palców lewej stopy palcami dłoni prawej, na przemian-stronnie.

Z uniku ramiona skurcz, przejście do wagi z ramionami w bok.

W przysiadzie podpartym, wyrzuty nóg w bok, przysiad podparty.

Bieg rzędem w rozluźnieniu.

Skoki w dal z odbiciem lewą i prawą z rozbiegu 10 m.

»Walka o piłkę« — 2 zespoły, każdy zespół stara się podać piłkę między sobą pięciokrotnie. Gdy to się uda, 1 punkt. Ilość graczy nieograniczona.

Marsz ze śpiewem — dwuszereg — pożegnanie.

## V. Lekcja.

Czwórki, marsz ze śpiewem, zatrzymanie, w lewo zwrot, odstęp na odległość ramion, drugi i czwarty szereg na luki pokryj!

Bieg w miejscu z wysokim podnoszeniem kolan.

W postawie zasadniczej, ramiona dołem skrzyżnie, dłonie w pięść, wymachy obu ramion w górę w skos z pogłębieniem w wspięciu.

Dwa podskoki małe, trzeci wysoki z wymachem okrężnym ramion.

W rozkroku szerokim trzy skłony w dół z pogłębieniem i pomocą ramion, na cztery i pięć wyprost, ramiona w bok, na sześć opust ramion.

W rozkroku ramiona w łuk nad głową i skłony boczne na przemian-stronnie.

Wypad lewą, lewe ramię wzwyż, postawa — na przemian-stronnie.

Stanie na rękach (z asekuracją współwiczającego).

Parami splecenie dłoni i przepychanie z uginaniem ramion.

W rozkroku ramiona w bok i skręty w lewo i prawo z pogłębieniem.

Skurcz ramion i lewej nogi, waga — ramiona w bok; skurcz ramion i lewej nogi, postawa.

W podporze postawnym przodem ugięcie ramion.

Podskoki rozluźniające.

Przewrót tyłem na kocu.

Skok wzwyż stylem naturalnym z odbicia lewą i prawą na małej wysokości.

To samo strumieniem.

Lekki bieg w rozluźnieniu — pożegnanie.

## VI. Lekcja.

Dwuszereg, odliczenie do dwóch, marsz dwójkami, bieg, przejście do marszu, w marszu kolumna ćwiczebna szachowa.

Dwa podskoki małe, dwa w małym rozkroku z ramionami w bok (rytmicznie).

Wymachy ramienia w górę w skos, dłonią w przód ze skrętem tułowia i głowy — w rozkroku.

W staniu zwartym (zwarcie stóp) skłony w dół z silnym wymachem ramion do tyłu.

Wymachy nóg w górę na przemian, z dotknięciem stopy ręką przeciwną.

W klęku podpartym, ugięcie ramion i wznos lewej nogi, powrót do postawy klęcznej — przeciwnie.

Skłony boczne z ramionami w bok — w rozkroku.

»Taczki«. (Podpór postawny rozkroczny przodem, współ-  
ćwiczący podchodzi z tyłu i chwyta ćwiczącego za uda  
i podnosi do wysokości swoich bioder, trzyma mocno,  
po czym marsz w przód.)

W rozkroku, ramiona w bok, dłonie w pięść, 3 skręty z pogłębianiem w lewo — na przemian-stronnie.

Przejście po tramie (belce) z ramionami w bok na wysokości 1 m.

W rozkroku chwyt bioder, krążenie tułowia (zataczanie kół) w lewo i w prawo.

Przewrót przez współ-ćwiczącego, znajdującego się w klęku podpartym.

Skok w dal z rozbiegu 15 m, wzgl. skok przez kozła lub skok barani.

Przepychanie parami (ramiona wyprostowane i oparte dłońmi o barki przeciwnika, twarzami do siebie).

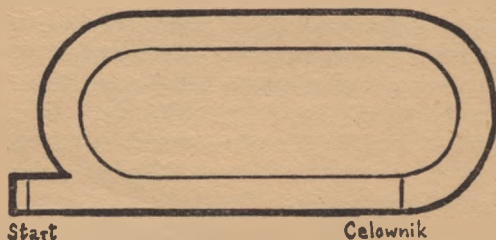
Lekki bieg z rozluźnieniem — pożegnanie.

## IV. LEKKO-ATLETYKA

### ZBIÓR ĆWICZEŃ

Mając na uwadze jak najbardziej przystępny sposób szkolenia w poszczególnych konkurencjach lekko-atletycznych, wybraliśmy metodę analityczno-syntetyczną, stosowaną w Okręgowym Ośrodku Wychowania Fizycznego w Poznaniu (skrypt z r. 1937). Metoda ta polega na takim rozdziale materiału, by każde ćwiczenie poprzednie stanowiło podstawę do następnego. Po systematycznym przerobieniu całości, zespół ćwiczący powinien opanować szczegóły techniki danej konkurencji.

### Bieżnia lekkoatletyczna



#### A. BIEGI

##### a) Biegi krótkie (100 m, 200 m, 400 m, 500 m).

##### I. Ćwiczenia pomocnicze i przygotowawcze.

1. Krótki szybki marsz.
2. Marsz z wysokim unoszeniem kolan.
3. Wymachy ramion przodem wwyż.
4. Wymachy ramion w pozycji biegowej.
5. To samo z połączeniem pracy nóg.

6. Marsz drobnym krokiem z intensywnym wymachem ramion jak do biegu.
7. Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan.
8. W miejscu przenoszenie nogi do przodu jak przy biegu, a opuszczając ją na ziemię energicznie wyrzucić podudzie w przód.
9. To samo w marszu i w biegu.
10. Bieg szybki w miejscu.
11. Bieg szybki w miejscu z oparciem o ścianę, barierę itd.
12. W oparciu o ścianę, barierę, drzewo itd. — ćwiczenie dla nogi zakroczonej przenoszenie jej w przód — ruch wahadłowy.
13. W podporze na ziemi szybka zmiana nóg.
14. W postawie stojącej przenoszenie nogi zakroczonej w przód, wymachy przeciwnego ramienia w przód, a odpowiedniego w tył.
15. Swobodne wyjście ze startu wysokiego (prawidłowe ułożenie ramion).
16. Gry bieżne — »Harce«, »Palant«, »Strzelec«, »Biegi rozstawne«, »Sztafety wahadłowe«.

## II. Ćwiczenia właściwe.

1. Zupełnie swobodny bieg. Instruktor poprawia zasadnicze błędy, zwracając uwagę na: równoległe układanie stóp, miękkość i elastyczność biegu oraz pracę ramion.
2. Bieg 30—40 m. półsprintem z uwzględnieniem uwag punktu pierwszego.
3. Poprawny bieg w zwolnionym tempie.
4. Nauka kopania dołków startowych. Nieznajomość kopania dołków, a w związku z tym wadliwy start, jest częstym błędem nawet u najlepszych biegaczy. W odległości około 30 cm. od linii startu (odległość ta może być większa lub nawet mniejsza) kopie się dołek dla nogi wykroczonej w ten sposób, by ściana tylna dołka nie była prostopadła, raczej by miękko i łagodnie skierowana była właśnie ku górze (kąt ok.  $35^{\circ}$ ). Przednia część rowka musi tak samo łagodnie wznosić się ku górze. Umieszczenie podobnego dołka dla nogi tylnej w odległości mniejszej niż długość

podudzia wraz ze stopą ułatwia szybkie wypchnięcie się do przodu.

5. Poprawne zajmowanie dołków.
6. Pokaz startu. Wejście do dołków. Na komendę »na miejsca« klęka zawodnik na kolano nogi tylnej, opierając ramiona wyprostowane i rozstawione na szerokość barków na linii startowej kciukami do środka, reszta palców złączonych na linii startu. Komenda »gotów«: biegacz podnosi kolano z ziemi, przesuując równocześnie ciężar ciała ku przodowi na wyprostowane ręce. Ważnym jest, by ramiona były całkowicie wyprostowane, ponieważ one trzymają całą wagę ciała. Drżenie ramion jest dowodem, że są one niekompletnie wyprostowane. Postawa »gotów« jest wtedy dobra, jeżeli linia grzbietu przebiega prawie poziomo, kąt zawarty między udem a podudziem nogi tylnej powinien być kątem większym od prostego. »Strzał« — silne wypchnięcie i wyprostowanie nogi tylnej, kolano w przód, noga i ramię w przód! Wybieg musi być miękki i szybki, ramiona poruszają się szybko i ruchami krótkimi tuż przy tułowiu. Ze wzrostem szybkości krok staje się dłuższy i pozycja ciała bardziej wyprostowana.
7. Starty w zwolnionym tempie ze zwróceniem uwagi na ruchy.
8. Szybki start jednostkowy.
9. Zbiorowy start — bieg do 30 m.
10. Ćwiczenia krótkich startów i przechodzenie do biegu właściwego.
11. Starty i w biegu ćwiczenia brania oddechu.
12. Bieg ze stopniowym zwiększaniem szybkości.
13. Przerywanie taśmy na mecie — wysunięciem piersi w przód i wyrzuceniem ramion w górę, skrętem tułowia, celem wcześniejszego dotknięcia taśmy.
14. Biegi krótkie z wyrównaniem — doganianiem.

#### b) Biegi rozstawne — sztafetowe.

Najbardziej popularne  $4 \times 100$  m., olimpijska  $800 \times 400 \times 200 \times 100$  m., szwedzka  $100 \times 200 \times 400 \times 800$  m. i wreszcie  $3 \times 1500$  m.



Przy zmianie pałeczki, którą zawodnik trzyma w lewej ręce za dolną jej część, by ją podać następnemu do jego prawej ręki. Oddanie jej musi nastąpić na odcinku 20 m. t.zn. zawodnik wychodzący ze startu niskiego (przy sztafecie  $4 \times 100$ ) trzyma pałeczkę w lewej ręce. Następnym zawodnik (drugi z kolei) stoi na linii w odległości 90 m. od startu i ma prawo odebrać pałeczkę w biegu na przestrzeni 20 m. (między 90-tym a 110 m.).

Przy następnych zmianach stosuje się tę samą zasadę.

1. W wyroku — wymachy ramion jak przy biegu krótkim.
2. W marszu wymachy ramion.
3. W biegu wymachy ramion.
4. Trzymanie pałeczki.
5. Ułożenie ramienia i dłoni trzymającego pałeczkę.
6. Przyjmowanie pałeczki w miejscu.
7. W dwójkach oddawanie pałeczki z wymachami ramion.
8. Ćwiczenia w przekładaniu pałeczki z jednej ręki do drugiej (zwykle z prawej do lewej).
9. W marszu zmiana pałeczki.
10. W biegu zmiana pałeczki.
11. Przygotowanie do zmian pałeczki w najszybszym biegu (bez zaznaczenia strefy startowej i bez pałeczki).
12. W szybkim biegu zmiany pałeczki bez »strefy startowej«.
13. Objasnienia »strefy startowej«.
14. Ćwiczenia zmiany na trasie »strefy startowej«.
15. Ćwiczenia przełożenia pałeczki do lewej ręki po jej odebraniu.
16. Skrócone biegi rozstawne.
17. Biegi rozstawne w normalnych odległościach.

#### c) Biegi średnie (800 m., 1000 m., 1500 m.).

1. Marsz ze skrętami tułowia.
2. Wolne biegi ze skrętami tułowia.
3. Bieg jednostkowy.
4. W wolnym biegu — wytrzymanie kroku i wypychanie bioder w przód.

5. Szybki swobodny chód (ramiona jak przy biegu).
6. Wolny bieg o naturalnej długości kroku.
7. Ćwiczenia wysokich startów.
8. Branie wirażów. Poza tym ćwiczenia przygotowawcze, jak przy biegach krótkich p. 2, 7, 8, 9, 11, 13, 14 i 15.

d) Biegi długie (3 km., 5 km., 10 km., bieg godzinny).

I. Ćwiczenia przygotowawcze.

Zasób ćwiczeń musi uwzględnić wszystkie ćwiczenia, które mają wpływ na: zwiększenie obszerności w stawach biodrowych, wydłużenie mięśni i współpracę w biegu ramion z nogami.

II. Zaprawa.

Jak przy biegach średnich z tą tylko różnicą, że przy biegach długich zwrócić należy większą uwagę na wytrzymałość i regularność w biegu — równe tempo.

e) Bieg 110 m., przez płotki. (Ilość płotków 10, wys. 106 cm.).

I. Ćwiczenia przygotowawcze.

1. Po trzecim kroku wymach nogi wykroczonej (atakującej) w przód z pochyleniem tułowia i wyciągnięciem ramion.
2. Na ziemi siad do płotków i skłony tułowia w przód.
3. Na ziemi siad do płotków i skłony tułowia na nogę zakroczną (odbijającą).
4. Na ziemi — siad, do płotków i krążenia tułowia od nogi wykroczonej (atakującej) do nogi zakrocznej (odbijającej).
5. Szybkie siady do płotków i powstawania.
6. Przenoszenie kolana nogi wykroczonej (atakującej) w przód w marszu.
7. W postawie stojącej w oparciu o ścianę — wymachy w tył nogi zakrocznej (odbijającej) ugiętej w kolanie i wzniesionej w bok.
8. W postawie stojącej z oparciem dłońmi o ścianę, wymachy

nogi w bok z bocznym skłonem tułowia na nogę wymachową.

9. Oparcie nogi wykroczonej na przyrządzie na wysokości bioder i skłony tułowia z dotknięciem przeciwległego ramienia do palców wspartej stopy.
10. Szybkie oparcie nogi wykroczonej na przyrządzie i wykonanie kilku po sobie następujących skłonów tułowia w przód.
11. Oparcie nogi zakroczonej (ugiętej w kolanie) na skrzyni — płotek na wysokości bioder — i skłony tułowia na drugą nogę.

## II. Technika przechodzenia przez płotki.

1. W marszu atakowanie płotka z boku nogą wymachową (atakującą) i przenoszenie ugiętej w kolanie nogi zakroczonej nad płotkiem.
2. To samo wykonać w biegu z pomocą współwiczącego.
3. Z małego rozbiegu przejście nad poprzeczką nisko ustawioną (lądowanie na skocznię).
4. To samo z zaznaczonego miejsca (odbicie  $1\frac{1}{2}$  do 2 m.) przed poprzeczką.
5. Stopniowe podwyższanie poprzeczki i ćwiczenie jak w p. 4.
6. Z małego rozbiegu przejście nad nisko ustawionym płotkiem przy skoczni.
7. Przejście przez »bramkę« przy skoczni.
8. W marszu szybkie przechodzenie przez płotek nisko ustawiony na bieżni.
9. W biegu przechodzenie przez płotek na bieżni.
10. Ćwiczenia kroku od startu do pierwszego płotka.
11. Start i »branie« pierwszego płotka.
12. Pokonywanie przestrzeni międzypłotkowej bez płotków na wyznaczonych liniach.
13. Pokonywanie przestrzeni międzypłotkowej na niskich płotkach (od 2 stopniowo powiększać do 10).
14. Pokonywanie przestrzeni międzypłotkowej na wysokich płotkach od 2 do 10.

## B. SKOKI

### a) Skok wzwyż.

#### I. Ćwiczenia pomocnicze.

1. Podskoki o nogach ugiętych i przysiady z szybkimi wyprostami nóg.
2. Stojąc bokiem z oparciem dłonią o ścianę — wymachy nogi swobodnie wyprostowanej w kolanie.
3. W dużym wykroku skłony tułowia na nogę wykroczną.
4. Wolne przysiady i szybkie wyprosty nóg.
5. Podskoki jedenonóż.
6. W leżeniu tyłem — wznosy nóg do pionu.
7. W leżeniu tyłem nożyce.
8. W leżeniu tyłem — rozwarcia i zwarcia nóg nad ziemią lub nożyce poziome.
9. W leżeniu tyłem — rower.
10. W leżeniu tyłem — przenoszenie i opuszczanie nóg w lewo i w prawo.
11. W siadzie klęcznym skłony tułowia w tył ze wznosem ramion w górę.
12. Wymachy nóg na przemian (noga prosta w kolanie) z pochYLENIEM tułowia w przód i wznosem wzwyż.
13. Podskoki obunóż z wymachem nóg do przodu i pochYLENIEM tułowia w przód z dotknięciem stóp palcami rąk (łamany).

#### *Styl naturalny*

Objaśnienie analitycznego podziału skoku wzwyż na: rozbieg, odbicie, lot i lądowanie. Pokaz skoku stylem naturalnym ze skośnego rozbiegu.

1. Poprzeczka na wysokości 70 cm. Stojąc bokiem do poprzeczki przejście przez poprzeczkę o nogach lekko wyprostowanych.

2. To samo z marszu z próbą odbicia się nogą dalszą od poprzeczki.
3. To samo z zaakcentowaniem wymachu nogą bliższą poprzeczki.
4. Skok z rozbiegu 3 kroków skośnie od poprzeczki — z lądowaniem na nogę wymachową.
5. Dostosowanie rozbiegu do skoku wzwyż nie więcej jak 10 m.
6. Skok przez skośnie położoną poprzeczkę.
7. Z pełnego rozbiegu skok przez poprzeczkę na wysokości 1 m. i wyżej.

### *Styl nożycowy*

#### I. Ćwiczenia przygotowawcze

1. Wymachy nóg wzwyż i w tył na przemian.
2. To samo z wymachami ramion.
3. Wymach nogi lewej i prawej na przemian wzwyż i łukiem na zewnątrz w tył ze skłonem na przeciwną nogę.
4. Szybkie i silne skłony tułowia w prawo i w lewo (płaszczyzna czołowa).
5. Szybkie skłony na nogę odbijającą z równoczesnym zamachem nogi.
6. Skręt tułowia w prawo z równoczesnym zamachem nogi prawej w stronę przeciwną, wymach ramion wzwyż. Noga wzniesiona do poziomu wykonuje jakby kopnięcia piętą w lewo (dwustronnie).
7. Siad rozkroczny (nogi pod kątem prostym) przy czym stopa nogi odbijającej spoczywa bokiem zewnętrznym na ziemi: w tej pozycji wykonać skręty na nogę odbijającą.
8. Leżenie tyłem — wykonać nożyce w ten sposób, by nogi ułożone piętami do siebie mijaly się.
9. Z odbicia na wprost — wymach nogi wolnej wymachowej i ramiona wzwyż z równoczesnym wykonaniem póło-

- brotu w powietrzu, w kierunku nogi odbijającej. Lądowanie na nogę odbijającą (wymach nogą w tyle).
10. Pokaz skoku stylem nożycowym (instruktor).

## II. Fazy nauczania

1. Skok stylem naturalnym.
2. Skok stylem naturalnym ze skrętem tułowia na nogę odbijającą.
3. Skok z lądowaniem na nogę odbijającą,
4. Z rozbiegu skośnego skok z lądowaniem na nogę odbijającą i ze skrętem tułowia na nią. Noga wymachowa łukiem wzwyż i na zewnątrz przechodzi do tyłu.
5. Ze skośnego rozbiegu skok do wysoko położonej poprzeczki i strącenie jej nogą wymachową.
6. Ze skośnego rozbiegu skok stylem naturalnym, noga wymachowa po odbiciu przechodzi wzwyż i na zewnątrz; noga odbijająca po pełnym wykorzystaniu odbicia, silnym zamachem w górę z równoczesnym miękkim skłonem tułowia na nogę odbijającą (lądowanie na odbijającą).
7. Stopniowe zwiększanie kąta rozbiegu do poprzeczki, aż do przejścia rozbiegu na wprost (z odmierzonego rozbiegu).
8. Z rozbiegu na wprost całość stylu. Ostatni krok długi.

### *Styl kalifornijski*

Pokaz stylu kalifornijskiego i objaśnienia (instruktor)

1. Wymachy nogi wymachowej skośnie w przód (noga lekko zgięta w kolanie) z jednoczesnym unoszeniem ramion w przód.
2. Skok kuczny z rozbiegu.
3. Skok kuczny z rozbiegu na wprost z pochyleniem tułowia na nogę odbijającą i na ręce.
4. Skok kuczny z rozbiegu skośnego (odbicie nogą wewnętrzną) i skłon tułowia na nogę odbijającą i lądowanie z dotknięciem palcami rąk piasku skoczni.

5. Z rozbiegu skośnego odbicie nogą wewnętrzną, wymach ugiętej wolnej nogi silnie wzwyż — z jednoczesnym wymachem ramion wzwyż; w momencie dojścia do wysokości poprzeczki energiczne cofnięcie i wyprost nogi wymachowej z jednoczesnym wyrzutem bioder nad poprzeczką — tułów równoległe do poprzeczki — obrót tułowia twarzą do ziemi lądowanie.

## b) Skok w dal.

### *Styl naturalny (kuczny)*

1. Pokaz skoku stylem naturalnym (instruktor).
2. Objaśnienie analitycznego podziału skoku w dal: rozbieg, odbicie, lot i lądowanie.
3. Z rozbiegu trzech kroków skok wzwyż i podkurczenie nóg pod brodę.
4. Szybkie przysiady z wyciągnięciem ramion w przód.
5. Przygotowanie rozbiegu z jednym znakiem (pierwszy znak nie dalej jak 10 m).
6. Próby odbicia się z ugiętej nogi i stopy rolującej z rozbiegu 6 kroków z ugiętej nogi.
7. Z krótkiego rozbiegu pełne odbicie i lądowanie na nogę wykroczną (skok dużym krokiem).
8. Z krótkiego rozbiegu pełne odbicie, silne podkurczenie nóg i lądowanie.
9. Faza 8 przy lądowaniu wyrzucić silnie nogi i ręce do przodu.
10. Z krótkiego rozbiegu 10 kroków — skok ponad poprzeczką (wysokość ok. 60 cm. i oddaloną 50 cm. od belki) i lądowanie.
11. Faza 10 — poprzeczkę stopniowo podnosić i oddalać od belki i powiększać rozbieg.
12. Z krótkiego rozbiegu skok ponad poprzeczką i lądowanie za linką umieszczoną na piasku skoczni (1 m.—1.50 m.) za poprzeczką dla osiągnięcia poprawnego lądowania.
13. Dostosowanie pełnego rozbiegu do skoku w dal z całkowitym odmierzeniem rozbiegu (3 znaki).

14. Odmierzanie rozbiegu stopami.
15. Z pełnego rozbiegu całość skoku.
16. Wszystkie ćwiczenia powyższe wykonać również nogą słabszą.

### Styl piersiowy

Pokaz stylu piersiowego i objaśnienie.

1. W miejscu wymach nogi ugiętej w kolanie w przód do poziomu z jednoczesnym uniesieniem ramion przodem w górę.
2. W miejscu — z półprzysiadu wyskok przez silny wyrzut ramion w górę który podrywając powinien zastąpić odbicie.
3. W postawie rozkroczonej — ręce na biodrach, wypychanie bioder do przodu.
4. Z małego i wolnego rozbiegu — odbicie obunóż i wypchnięcie bioder w przód z ugięciem nóg w kolanach.
5. W postawie — przejść do przysiadu i powstać przez wypchnięcie bioder i ugięcie nóg w kolanach.
6. W postawie przejść do przysiadu i powstać przez wypchnięcie bioder i ugięcie nóg w kolanach z równoczesnym wymachem ramion wwyż.
7. W miejscu — wymach nogi ugiętej w kolanie w przód do poziomu z jednoczesnym uniesieniem ramion w górę.

Poszczególne fazy.

1. Z miejsca — odbicie obunóż i skok w górę z wypchnięciem bioder w przód i wymachem ramion.
2. Z małego rozbiegu — odbicie jednonóż, skok w górę z wymachem nogi ugiętej w kolanie i uniesieniem ramion (łądowanie z wykroku).
3. Z małego rozbiegu — odbicie jednonóż, skok w górę z wymachem nogi ugiętej w kolanie i uniesieniem ramion. Następnie nogę wymachową opuszcza się ruchem wahadlowym do tyłu w dół, aż do ugięcia w kolanie i z dołączeniem nogi odbijającej wykonywa się wypchnięcie



bioder. Po wypchnięciu bioder z pracą ramion, skłania się tułów w przód i przyjmuje pozycję kuczną. (Ćwiczenia te należy przerabiać z odbicia na skrzyni lub na trampolinie by przedłużyć czas lotu).

4. Uzupelnienie fazy trzeciej — lądowanie.
5. Z pełnego rozbiegu całość skoku stylem piersiowym.

### *Styl nożycowy*

1. Zwis na tramie, belce, kolkach i na przemian-stronne wymachy nóg (nożyce).
2. W marszu — skurcz nogi w górę z wymachem ramion wwyż.
3. Skoki z rozbiegu z dotknięciem głową piłki zawieszzonej w odległości 1.50—2 m. od belki na wysokości 2—2.60 m.
4. Odbicie się nogą jedną i wyrzut drugiej w przód (zgiętej w kolanie) lądowanie na wymachową.
5. Z rozbiegu skok przez poprzeczkę (wysokość 50 cm.-odległość od belki 1 m.) i strącenie poprzeczki przez wymach w tył nogą wymachową.
6. Ćwiczenie nożyc z odbiciem jednonog.
7. Z trampoliny lub skrzyni ćwiczenia nożyc w locie.
8. Faza 7 z belki. Odbicie ugiętej nogi ze stopy rolującej.
9. Z rozbiegu — odbicie — noga wymachowa do przodu, ręce jak w marszu — silne ściągnięcie nogi wymachowej w dół ze zmianą rąk — wypchnięcie bioder — miękkie załamanie tułowia z wyrzutem rąk i nóg do przodu — lądowanie.
10. Z pełnego rozbiegu skoki w dal stylem nożycowym.

### c) Skok o tyczce.

1. Pokaz skoku o tyczce.
2. Analityczny pokaz skoku o tyczce: a) trzymanie tyczki, b) rozbieg, c) wbicie tyczki w dołek lub skrzynkę, d) odbicia, e) wahadło, f) ciągnięcie się do góry, g) nożyce, h) odwrócenie się do poprzeczki, j) wyprostowanie ra-

- mion do stójki, i) załamanie się nad poprzeczką, k) odepchnięcie się od tyczki, l) lądowanie.
3. Nauka trzymania tyczki w zależności od nogi odbijającej się i przyzwyczajenie do miękkiego i swobodnego trzymania jej.
  4. Wysuwanie tyczki w przód i w tył.
  5. Bieg z tyczką.
  6. Nauka odbicia się, chwytu i zwisu na linie.
  7. Nauka ruchu wahadłowego na linie.
  8. Nauka obrotu twarzą do liny po odbiciu się i wahadle.
  9. Dowolne skoki z tyczką na boisku, łące, polu. Skakać jak ćwiczący umieją (trzymanie tyczki niskie).
  10. Jak ćwiczenie z lądowaniem na skrzynię.
  11. Z odległości jednego kroku wsuwanie tyczki do jamki (dołka).
  12. Jak ćwiczenie 9 z dołączeniem zamachu nogi zamachowej.
  13. Jak ćwiczenie 10 z marszu trzech, pięciu, siedmiu kroków.
  14. Instruktor trzyma tyczkę wsuniętą w jamkę — ćwiczący z krótkiego rozbiegu chwytą się nisko za tyczkę, odbija się a instruktor wynosi go wzwyż bez poprzeczki (lądowanie na skocznię).
  15. Z siadu płaskiego chwyt tyczki podtrzymanej przez współćwiczącego i przez podciągnięcie się ramionami — przejście do odwrócenia się na tyczce.
  16. Nauka załamania się nad poprzeczką przy skoku z liną.
  17. Z małego rozbiegu chwyt liny, odbicie, wymach prawej wzwyż i odwrócenie się do liny, załamanie i lądowanie (na skocznię lub materac).
  18. Jak ćwiczenie 15 z poprzeczką — początkowo na niskiej wysokości, w miarę opanowania techniki — poprzeczkę podwyższać.
  19. Skok samodzielny z tyczki bez poprzeczki i bez dosuwania ręki dolnej.
  20. Skok samodzielny z poprzeczką bez dosuwania ręki dolnej.
  21. Skok o tyczce ze stopniowym powiększaniem rozbiegu i stopniowym dosuwaniem rąk (odmierzyć rozbieg).
  22. Miękki i elastyczny bieg z tyczką — wsunięcie tyczki z dosunięciem rąk, odbicie, ruch wahadłowy, ciągnięcie się do góry, nożyce i odwrócenie się do poprzeczki, wy-

- prostowanie ramion do stójki, załamanie się nad poprzeczką, odepchnięcie się od tyczki, lądowanie.
23. Całość stylu z jednostkowym wyróżnianiem zasadniczych błędów i ćwiczenia ich usunięcia.

#### d) Trójskok.

1. Podskoki w miejscu.
2. Skakanka.
3. Skok w dal prawą nogą.
4. Skok w dal z odbicia lewą nogą.
5. Z rozbiegu kilka po sobie następujących skoków z odbicia jednonóż.
6. Z rozbiegu dwa po sobie następujące odbicia z jednej nogi.
7. Serie podskoków na jednej i drugiej nodze.
8. Podskoki na nodze silniejszej, wymachy nogi wymachowej w przód i w tył.
9. Skoki do 3 m. w dal na podłożu twardym, lądowanie na tę samą nogę z zachowaniem zamachu nogi wolnej.
10. Trójskok z miejsca.
11. Z małego rozbiegu trójskok z tym, że pierwszy krok krótki (około 2,50 m.) a zdłużyć stopniowo krok drugi i trzeci.
12. To samo zdłużając pierwszy krok.
13. Trójskok z pełnego rozbiegu (jako całość); ćwiczenia na podłożu elastycznym.
14. Z rozbiegu całość trójskoku na skoczni.

### C. RZUTY

#### a) Rzut dyskiem.

##### I. Ćwiczenia przygotowawcze.

1. W rozkroku ramiona w bok, skręty tułowia w lewo i prawo.
2. Postawa wyrzutna nóg.

3. W postawie wyrzutnej nóg — ramiona w bok i skręty tułowia z zamachem w tył i w przód.
4. W postawie wyrzutnej nóg — ramiona w bok i skręty z zamachem tułowia w tył i w przód, uzupełnione pracą stóp.
5. Przedmach i zamach.
6. Zagarnianie ramieniem.
7. W postawie wyrzutnej — przedmach — zamach ze skrętem tułowia i skłonem w bok oraz półprzysiadem.
8. W postawie wyrzutnej — przedmach, zamach ze skrętem tułowia w bok i półprzysiadem oraz wyprostem nóg i tułowia uzupełnionym skrętem tułowia do przodu tak, aby bark prawy osiągnął linię kierunku rzutu.
9. Uzupełnianie fazy 8 zagarnianiem prawego ramienia.
10. Uzupełnianie fazy 9 dostawianiem nogi po wyrzucie.

## II. Ćwiczenia dyskiem.

1. Trzymanie dysku: dłoń kładzie się luźno, palce nie kurczowo rozstawione, kciuk odstawiony — na dysku. Dysk leży między dwoma górnymi członami palców. Dysku nie należy trzymać, przeciwnie, ręka musi spoczywać w rozluźnieniu rozwarta na dysku.
2. Wyrzut z miejsca.
3. Wyrzut z miejsca z dostawieniem nogi.
4. Wyrzut z marszu.

## III. Nauczanie rozbiegu.

1. Postawa do rzutu obrotem.
2. Na wyznaczonej linii (bez dysku) małe obroty walcowe w lewo.
3. Dwa półobroty (mały — duży).
4. Przedmach — zamach, dwa półobroty.
5. Przedmach — zamach, dwa półobroty i przysiad z małym pochyleniem i skrętem tułowia.
6. Przedmach i zamach, dwa półobroty i półprzysiady z małym pochyleniem i skrętem tułowia, po czym wyprost nóg; skręt tułowia i dociągnięcie prawego ramienia do kierunku rzutu.

7. Uzupełnienie fazy 6 pełnym wyrzutem i zagarnieniem ramienia.
8. Częściowe dociągnięcie nogi zakroczonej po wyrzucie.
9. Całkowite dociągnięcie nogi zakroczonej po wyrzucie.
10. Przeskok.

Wszystkie powyższe ćwiczenia wykonać z dyskiem dopiero po opanowaniu formy bez dysku — najpierw bez koła później w kole.

## b) Rzut oszczepem.

### I. Ćwiczenia przygotowawcze.

1. Ćwiczenia dla palców, ramion, barków i tułowia.
2. Prawidłowy chwyt oszczepu.
3. Skręty dłoni.
4. Rzuty piłeczek z zakroku.
5. Rzuty piłeczek z biegu.
6. To samo przy pomocy lekkich granatów (600 gr.) jajowych i maczugowych.
7. Trzymanie oszczepu nad głową.
8. W rozkroku rzuty oszczepem znad głowy.
9. W rozkroku rzuty oszczepem znad głowy z skłonem tułowia.
10. W wykroku rzuty oszczepem znad głowy.
11. Postawa wyrzutna bez oszczepu.
12. Postawa wyrzutna z oszczepem.
13. Rzut oszczepem z miejsca.
14. Przenoszenie oszczepu w tył znad głowy w miejscu.

### II. Nauczanie rozbiegu.

1. W marszu przenoszenie oszczepu w tył znad głowy i rzuty (około 15 m) na formę ruchu.
2. Przeskok bez oszczepu.
3. Przeskok z oszczepem.
4. W marszu przenoszenie w tył znad głowy, wyrzut, przeskok.

5. Rzuty z marszu, szybki przeskok skokiem.
6. Nauka kroków, przekładanka bez oszczepu.
7. Rozbieg z oszczepem — przeniesienie oszczepu znad głowy do tyłu, przekładanka, wyrzut, przeskok.

c) Pchnięcie kulą.

I. Ćwiczenia przygotowawcze i zaprawa.

1. W rozkroku ramiona skurczone bokiem i skręty tułowia z zamachem ramienia.
2. W rozkroku ramiona skurczone bokiem, skłon tułowia i skręty tułowia z zamachem ramienia.
3. W rozkroku, ramiona w bok, półprzysiady i wspięcia.
4. Szeroki klęk, podpór jedną ręką i skręty tułowia z zamachem ramienia.
5. Ramiona w bok i skręty tułowia.
6. W podporze leżąc przodem uginanie ramion.
7. Ramiona przodem w górę i bezwładny opad.
8. Zwis na tramie i uginanie ramion.
9. Leżenie tyłem, wsparcie na łokciach i zataczanie kół nogami.
10. W rozkroku chwyt karku i skręty tułowia.
11. Wspinanie się po linie.
12. W rozkroku chwyt karku i skłony tułowia w bok.
13. W leżeniu tyłem zataczanie kół nogami i nakrywanie się nimi.
14. Zamachy sierpowe o zaciśniętych pięściach.
15. Skoki bokiem z jednej nogi na drugą do półprzysiady ze skłonem tułowia na nogę będącą w półprzysiadzie.
16. Rzuty ciężkimi piłkami w postawie stojącej.
17. Pchnięcie piłkami w postawie siedzącej i leżącej.
18. W małym rozkroku przysiad i prostowanie nogi w kolanie.
19. Skoki z miejsca w dal i wwyż.
20. Starty.
21. W marszu krążenie ramion w przód i w tył.
22. Miękkie podskoki w miejscu.
23. Skakanka.

24. W małym rozkroku — podskoki w przód.
25. Trzymanie kuli i przerzucanie kuli z ręki do ręki.

## II. Fazy pchnięcia.

1. Podskoki, ramiona skurczone bokiem — skręty tułowia (bez kuli).
2. Postawa wyrzutna bez i z kulą.
3. W postawie wyrzutnej — przedmach i zamach (bez kuli i z kulą).
4. Przedmach, zamach i pchnięcie (z kulą).
5. W postawie wyrzutnej → półprzysiady z pochyleniem i lekkim skrętem tułowia w prawo; wyprosty i skręty tułowia w przód, aż do momentu, gdy prawy bark osiągnie kierunek rzutu (bez kuli i z kulą).
6. Przedmach — zamach z półprzysiadem, wyprost nóg i skręt tułowia w przód z wypchnięciem kuli.
7. Jak ćwiczenie 6 w postawie wyrzutnej, przedmach i zamach z dużym skrętem i skłonem tułowia w dół oraz całkowite pchnięcie.
8. Dostawienie nogi zakroczonej do wykroczonej.

## III. Nauczanie rozbiegu.

1. Postawa do pchnięcia z rozbiegu.
  2. W postawie do pchnięcia z rozbiegiem zamachy lewą nogą w górę powyżej biodra i powroty do postawy.
  3. Zamach nogą i rozbieg.
  4. Rozbieg przeskokiem i postawienie lewej nogi w szerokim półprzysiadzie (postawa wyrzutna).
  5. Rozbieg, szeroki półprzysiad i skręt ze skłonem tułowia w bok ku tyłowi w czasie rozbiegu.
  6. Rozbieg, szeroki półprzysiad — skręt ze skłonem tułowia w bok ku tyłowi w czasie rozbiegu, postawa wyrzutna — pchnięcie (praca nóg i tułowia, barku, ramienia, palców).
  7. Całkowite pchnięcie kulą.
  8. Całkowite pchnięcie kulą z dostawieniem nogi.
  9. Całkowite pchnięcie kulą z przeskokiem.
- U w a g a: osiã pchnięcia kulã jest lewy bark.

#### d) Rzut młotem.

1. Ćwiczenia siłowe i na wydłużenie mięśni.
2. Zataczanie kół nad głową młotem (maczugami) 2, 3, 5 kg.
3. Zataczanie kół nad głową młotem (maczugami) 2, 3, 5 kg. jednorącz.
4. Nauka pojedynczego obrotu bez młotu.
5. Nauka dwóch i trzech obrotów.
6. Nauka pojedynczego obrotu z młotem 3 kg.
7. Wyrzut 3 kg. młota po 1, 2, i 3 obrotach (bez koła).
8. Jak ćwicz. 7 z koła.
9. Nauka kilku obrotów i wyrzut młota z koła.

### D. SĘDZIOWANIE PRZY KONKURENCJACH LEKKO-ATLETYCZNYCH

Każde zawody lekkoatletyczne, bez względu na ich ważność i znaczenie muszą być odpowiednio przygotowane, do czego potrzebny jest personel organizujący taką imprezę. Jeżeli nawet wyniki zawodów nie będą zbyt wyśrubowane, jednak widzowie będą zupełnie zadowoleni, jeżeli organizacja i sprawne przeprowadzenie poszczególnych konkurencji staną na wysokości zadania.

Kierownikami, którym nakłada się obowiązek wykonania i przeprowadzenia zawodów, muszą być ludzie energiczni, znający się na przepisach sędziowskich, pewni, taktowni i godni zaufania.

Na pierwszym miejscu należy wymienić organizatorów zawodów a więc: kierownika zawodów, gospodarza, sekretarza i kierowników poszczególnych konkurencji.

Zadaniem kierownika zawodów jest wiedzieć o wszystkim, co się dzieje na boisku, sprawdzić czy sprzęt sportowy jest przygotowany, czy zawodnicy są w dobrej kondycji i t. d.; jest »wszędobylski« na placu.

*Gospodarz:* Jego zadaniem jest doprowadzenie bieżni, rzutni, skoczni do porządku, sprawdzenie i odważenie sprzętu



lekkoatletycznego (kula, dysk, oszczep, młot), wyznaczenie porządkowych, wyznaczenie miejsca zawodnikom nie biorącym udziału w poszczególnych konkurencjach, zorganizowanie informowania widzów.

*Sekretarz:* otrzymuje od poszczególnych kierowników konkurencji dokładne sprawozdanie z podaniem wyników i miejsc kolejnych zawodników, wciąga poszczególne wyniki na listę ogólną i podaje wyniki do wiadomości widzom.

*Kierownicy poszczególnych konkurencji:* odpowiadają za odbycie swoich konkurencji, decydują o wynikach prawidłowo wykonanych lub też spalonych, wyznaczają kolejność startowania zawodników. Przy podawaniu wyników uzgadniają z poszczególnymi sędziami wyniki, które mogą wywołać sprzeczną decyzję sędziów, oraz przyjmują protesty kierowników zespołów startujących. Protesty należycie umotywowane winne być zgłoszone na piśmie.

### *Biegi:*

*Sędziowie:* kierownik biegów, starter, celowniczy, sędziowie mierzący czas, sędziowie torowi oraz dwóch pomocników przy taśmie na mecie. Przy biegach sztafetowych sędziowie przy zmianie pałeczki.

*Kierownik biegów:* jest ogólnym kierownikiem, podaje czas i miejsce startu, dba o porządek nad całością.

*Starter:* jego zadaniem jest skontrolowanie czy sędziowie są na swoich miejscach, podaje znak rozpoczęcia biegów gwizdkiem. Na starcie gdy zawodnicy są już w dołkach startowych musi skontrolować, czy który z zawodników układając ręce na bieżni, nie przekracza dłońmi linii startowej (komenda »na miejsca«).

Na komendę »gotów« — zawodnicy pochylają się w kierunku biegu i po okresie nie dłuższym niż 3 sek. pada strzał do biegu. (Po komendzie »na miejsca« następną zapowiedź »gotów« może nastąpić dopiero z chwilą, kiedy wszyscy zawodnicy będą nieruchomo oczekiwali na następną komendę).

Zerwanie startu (falsstart) następuje z chwilą, kiedy zawod-

nik wyjdzie z dołków startowych przed strzałem; w tym wypadku starter winien zatrzymać biegnących drugim strzałem, po czym start musi być powtórzony. Jeżeli ten sam zawodnik zerwie trzykrotnie start, zostaje zdyskwalifikowanym.

*Celownicowie:* Ich zadaniem jest ustalenie kolejne zawodników w czasie przejścia przez metę.

*Sędziowie mierzący czas:* mierzą czas biegu od chwili ukazania się dymu z pistoletu startera, do czasu przejścia zawodnika przez metę. Każdy sędzia ma wyznaczonego kolejno zawodnika. Przy większych ilościach sędziów, w czasie ważniejszych zawodów, przynajmniej trzech sędziów mierzy czas pierwszego na mecie; a co najmniej dwóch, drugiego. Sędziowie torowi: muszą dbać przy biegach krótkich i sztafetowych, by zawodnik nie przekroczył swego toru, a przy sztafetach dodatkowo, by zmiany pałeczki odbywały się na oznaczonym odcinku. Przy biegach średnich i długich sędziowie torowi zwracają uwagę, by nie przeszkadzano sobie wzajemnie w biegu, by nie zabiegano toru w sposób nieprzepisowy, by na wirażach nie skracano sobie drogi przez wyjście na boisko. W razie zauważonych uchybień zgłaszają je kierownikowi biegów.

Przy biegach długich jeden z sędziów torowych podaje zawodnikom cyframi ilość okrążeń, jakie mają jeszcze przebiec. Umieszcza się zwykle na »prostej« na boisku przy bandzie (krawędzi) bieżni.

### Rzuty:

*Sędziowie:* kierownik poszczególnych konkurencji rzutnych, sędziowie: 1 przy starcie na rzutni, dwóch na boisku, gdzie znaczą kolejne rzuty zawodników przy pomocy tabliczek zaopatrzonych w numery.

*Pchnięcie kulą:* koło o średnicy 2,13 m., ciężar kuli 7.257 kg. Rzut jest ważny, jeżeli zawodnik wyrzuci kulę umieszczoną przepisowo t.zn. w pozycji barku, gdy w czasie rzutu i bezpośrednio po upadku kuli nie dotknął żadną częścią ciała boi-

ska poza kołem wzgl. górnej krawędzi koła i kiedy rzut jest nie poza bokami kąta prostego, wykreślonego ze środka koła w kierunku, w którym mają odbywać się rzuty. Po wyrzucie zawodnik opuszcza koło wychodząc jego tylną częścią. Przy rzutach obowiązują zasadniczo trzy rzuty, z których sędziowie mierzą rzut najdłuższy. Mierzenie odbywa się w sposób następujący: z miejsca upadku kuli z pierwszego śladu zetknięcia się jej z ziemią, mierzą początkiem taśmy w kierunku koła, tak, by taśma w dalszym ciągu przebiegała przez środek koła do krawędzi. Jeden z sędziów odczytuje odległość osiągniętą na taśmie od miejsca zetknięcia się kuli z ziemią do wewnętrznej krawędzi koła.

Sędzia startowy mając spisanych zawodników, wyznacza im kolejne numery rzutów, które również umieszczone są na tabliczkach wskazujących odległość rzutu.

*Rzut dyskiem:* obsada sędziowska taka sama jak do pchnięcia kulą, przepisy dla sędziów i zawodników takie same. Ciężar dysku 2 kg., obwód koła 2.50 m.

*Rzut młotem:* jak przy pchnięciu kulą; ciężar młota 7.257 kg., obwód koła 2.50 m.

*Rzut oszczepem:* obsada sędziów jak przy innych rzutach. Ciężar oszczepu 800 g., długość 2.60 m. Miejsce wyrzutu oznaczone jest listwą (belką) leżącą na ziemi tak, by nie dało się jej łatwo przesunąć. Wyrzut oszczepu musi nastąpić tak, by zawodnik w żadnym wypadku nie przekroczył, ani też nie stanął na listwie. Oszczep musi wpaść ostrzem na dół; jeżeli dotknie ziemi najpierw końcem a nie grotem, rzut jest nieważny. Oznaczenie zawodników jak przy kuli i dysku. Sędziowie muszą zwrócić uwagę, by zawodnik nie ułatwiał sobie rzutu przez niedozwolone »ulepszenia«, jak umieszczenie pętli na palce itd. Mierzymy rzut dobry, najdalszy. Gdy rzut nie był skierowany w linii rozbiegu, który zresztą jest nieograniczony, wtedy sędziowie mierzą go przedłużając linię wyrzutu tak, by można było zmierzyć jego długość z punktu upadku prostopadle do przedłużonej linii wyrzutu. Rzut mierzy się, a właściwie jego długość, włącznie z listwą.

## Skoki:

*Skok wzwyż*: sędziowie, kierownik skoku wzwyż; 2 sędziów.

Kierownik skoku wywołuje kolejno zawodników, którzy mają wykonać skok. Każdemu zawodnikowi przysługują trzy próby (skoki) na tej samej wysokości. Gdy trzecia próba zawodzie (strącenie poprzeczki) zawodnik odpada od dalszych skoków.

Zawodnik może skakać do dowolnej wysokości, jednak od wysokości wyższej niż najniższa, ustalona przez kierownictwo zawodów, wzgl. kierownika skoków. Z chwilą wykonania pierwszego skoku przez poprzeczkę zawodnik, który zaczął skakać, musi wykonać skok za każdym następnym podniesieniem poprzeczki.

Gdy dwu zawodników osiągnie ten sam wynik, wygrywa ten, który wykonał mniejszą ilość skoków na tej wysokości. W razie, gdy ilość skoków jest równa, a zawodnicy nie przekroczyli następnej wysokości, wtedy zniża się poprzeczkę na wysokość poprzednio osiągniętą. Kto we wcześniejszej kolejce przejdzie poprzeczkę, ten wygrywa. Jeżeli obydwaj mają ten sam wynik w tej samej kolejce, podwyższa się poprzeczkę o dalszą wysokość. Gdy tej wysokości żaden nie przekroczy, wysokość poprzeczki obniża się tak długo, aż jeden z zawodników osiągnie pożądaną warunek.

Mierzenie skoku: od górnej krawędzi poprzeczki, która na przekroju jest trójkątna, prostopadle do skoczni (boiska). Mierzymy wysokość poprzeczki w najniższym jej miejscu, t.j. na jej środku.

Sędziowie winni uważać, by zawodnik w czasie skoku nie przechodził wcześniej głową niż tułowiem. Wszelkie skoki z głową w przód i salta są nieważne.

*Skok o tyczce*: patrz skok wzwyż (przepisy).

Z chwilą gdy zawodnik znajduje się nad poprzeczką, sędzia powinien, po odepchnięciu tyczki przez zawodnika chwycić ją i położyć na ziemi. Tyczka musi być tak odepchnięta przez zawodnika, by nią nie strącić poprzeczki. Po odbiciu się, wzbronione jest jakiegokolwiek przesuwanie rąk, względnie wspianie się po tyczce.

### Skok w dal:

Sędziowie: kierownik oraz 2 sędziów, z których jeden uważa, czy skok nie jest »spalonym«, drugi znaczy pierwszy ślad na skoczni po udanym skoku zawodnika, po czym obydwaj przy pomocy taśmy stalowej odmierzają długość skoku. Długość skoku mierzy się od progu, prostopadle do pierwszego śladu, a więc nie zawsze ze środka progu. »Pierwszym śladem« nazywamy jakiegokolwiek dotknięcie skoczni przez skaczącego (ręka, siad).

W zasadzie zawodnik robi 3 skoki; zależnie od umowy i postanowień organizatorów, może ilość skoków dochodzić do 6. Skok z pomocą salta jest nieważnym.

Odbicie z progu: musi być tak wykonane, by w czasie odbicia się z progu lub przed progiem, nie przekroczył wzgl. dotknął ziemi końcami palców stóp, która wznosi się przed przednią krawędzią progu, na wysokości 5 mm.

Trójskok: obsada sędziów, przepisy i mierzenie skoku jak przy skoku w dal. Zawodnik odbijający się nogą np. prawą (w rozbiegu) z progu, wpuszczonego w ziemię w odległości około 7—9 m. przed skocznię, ląduje na tę samą nogę, a więc odbijającą prawą; lądowanie to jest równocześnie odbiciem do drugiego skoku. Dосkok przy drugim skoku musi nastąpić na nogę lewą, odbicie i doskok na obydwie nogi.

## V. PIĘŚCIARSTWO (BOKS)

### A. POJEDYŃCZE CIOSY, ELEMENTY OBRONY, PRZECIWUDERZENIA I ZWODY

a) Ćwiczenia bez rękawic i bez bandaży:

1. Nauka pozycji bokserskiej tylko nogami.
2. Nauka pozycji z ułożeniem rąk.
3. W pozycji bokserskiej kroki w przód, w tył, w prawo, w lewo.
4. W pozycji bokserskiej dowolne chodzenie.

5. W pozycji bokserskiej bieg w tył na lewo i na prawo, oraz w przód na prawo i na lewo po obwodzie koła.
6. W małym rozkroku wyprowadzanie ciosów prostych bez zasłon i bez współpracy nóg, na komendę i dowolnie.
7. W małym rozkroku ramiona bokiem skurczone z zaciśniętą pięścią, skręty tułowia jako ćwiczenia przygotowawcze do ciosów sierpowych.
8. W małym rozkroku wyprowadzanie pojedynczych ciosów sierpowych bez zasłon i bez współpracy nóg na komendę i dowolnie.
9. W małym rozkroku wahadłowe ruchy na przemian stronnie ramion ugiętych w łokciach, z zaciśniętymi pięściami jako przygotowawcze ćwiczenia ciosów podbródkowych.
10. W małym rozkroku wyprowadzanie pojedynczych ciosów podbródkowych bez zasłon i współpracy nóg na komendę i dowolnie.
11. W małym rozkroku ramiona lekko w bok, ugięte w łokciach z zaciśniętymi pięściami jak do ciosów zamachowych i skręty tułowia.
12. W małym rozkroku wyprowadzanie pojedynczych ciosów zamachowych bez zasłon i bez współpracy nóg, na komendę i dowolnie.
13. W małym rozkroku wyprowadzanie pojedynczych ciosów prostych z zasłonami bez współpracy nóg na komendę i dowolnie.
14. W małym rozkroku wyprowadzanie ciosów sierpowych — pojedynczych z zasłonami bez współpracy nóg na komendę i dowolnie.
15. W małym rozkroku wyprowadzanie pojedynczych ciosów podbródkowych z zasłonami bez współpracy nóg na komendę i dowolnie.
16. W małym rozkroku wyprowadzanie pojedynczych ciosów zamachowych z zasłonami bez współpracy nóg na komendę i dowolnie.
17. W małym rozkroku wyprowadzanie pojedynczych ciosów prostych z zasłonami i współpracą nóg na komendę i dowolnie.

18. W małym rozkroku wyprowadzanie pojedynczych ciosów sierpowych z zasłonami i współpracą nóg na komendę i dowolnie.
  19. W małym rozkroku wyprowadzenie pojedynczych ciosów podbródkowych z zasłonami i współpracą nóg na komendę i dowolnie.
  20. W małym rozkroku wyprowadzanie pojedynczych ciosów zamachowych z zasłonami i współpracą nóg na komendę i dowolnie.
  21. W pozycji bokserskiej w miejscu wyprowadzanie ciosów prostych, sierpowych, podbródkowych i zamachowych na komendę i dowolnie.
- b) Ćwiczenia w rękawicach (ciosy na tarczę daną przez współćwiczącego).

### C i o s y.

22. Nauka bandażowania rąk i nakładanie rękawic.
23. Zapoznanie z miejscami najbardziej czułymi na uderzenia.
24. W pozycji bokserskiej wyprowadzanie pojedynczych ciosów prostych.
25. W pozycji bokserskiej wyprowadzanie pojedynczych ciosów zamachowych.
26. W pozycji bokserskiej wyprowadzanie pojedynczych ciosów sierpowych.
27. W pozycji bokserskiej wyprowadzanie pojedynczych ciosów podbródkowych.
28. Walka z cieniem w miejscu — jedna do dwóch minut (tylko pojedyncze ciosy).
29. Objaśnienie rodzajów odległości — dystans, półdystans i zwarcie.
30. Lewy prosty z krokiem w przód i w tył z miejsca i w ruchu.
31. Lewy zamachowy z krokiem w przód i w tył z miejsca i w ruchu.
32. Lewy podbródkowy z krokiem w przód i w tył z miejsca i w ruchu.

33. Lewy sierpowy z krokiem w przód i w tył z miejsca i w ruchu.
34. Prawy prosty z krokiem w przód i w tył z miejsca i w ruchu.
35. Prawy zamachowy z krokiem w przód i w tył z miejsca i w ruchu.
36. Prawy podbródkowy z krokiem w przód i w tył z miejsca i w ruchu.
37. Prawy sierpowy z krokiem w przód i w tył z miejsca i w ruchu.
38. Ćwiczenia uderzenia od przodu przeciwnika odwróconego tyłem.
39. Walka z cieniem w ruchu — jedna do dwóch minut (tylko pojedyncze ciosy).

#### Elementy obrony.

40. Odskoki w tył od wszystkich ciosów z miejsca i w ruchu.
41. Uniknięcia w tył.
42. Uniknięcia w bok, w lewo i w prawo.
43. Uniknięcia skośne w przód — w lewo i w prawo.
44. Uniknięcia rotacyjne w prawo i w lewo bez przeciwnika.
45. Uniknięcia rotacyjne w prawo i w lewo z przeciwnikiem.
46. Uskoki w lewo i w prawo.
47. W pozycji bokserskiej ciosy na zasłony z uniknięciami.
48. Odbicia ciosów prostych lewą i prawą ręką w bok, w dół i w górę w miejscu i w ruchu.
49. Odbicia ciosów prostych lewą i prawą ręką, w bok i w górę z uniknięciami w miejscu i w ruchu.
50. Blokowanie ciosów prostych — dalekie i bliskie — w miejscu i w ruchu.
51. Ćwiczenia wytrzymałości na uderzenia w miejsca wrażliwe na tułowi, na szyi i na głowie przez zasłonę i bez zasłony.
52. Całkowita zasłona — ćwiczenia na wytrzymałość odbieranych ciosów w miejscu i w ruchu.
53. Ćwiczenia kłamry pojedynczej i podwójnej (jednoręcznej i oburęcznej).



54. Ćwiczenia przytrzymania ręką stawu łokciowego przeciwnika w miejscu i w ruchu.

### Zwody ciosami pojedynczymi.

55. Zwód lewym prostym i cios prawą (prosty, zamachowy) w miejscu i w ruchu.
56. Zwód lewym prostym z krokiem w przód i cios prawą (sierpowy podbródkowy w miejscu i w ruchu).
57. Zwód prawym prostym i cios lewą (prosty, zamachowy) w miejscu i w ruchu.
58. Zwód prawym prostym z krokiem w przód i cios lewą (sierpowy i podbródkowy) w miejscu i w ruchu.
59. Zwód lewym sierpowym i cios prawą (prosty, zamachowy) w miejscu i w ruchu.
60. Zwód lewym sierpowym z krokiem w przód i cios prawą (sierpowy, podbródkowy) w miejscu i w ruchu.
61. Zwód prawym sierpowym i cios lewą (prosty, zamachowy) w miejscu i w ruchu.
62. Zwód prawym sierpowym z krokiem w przód i cios lewą (sierpowy, podbródkowy) w miejscu i w ruchu.
63. Zwody dystansem i głową w pozycji bokserskiej w miejscu i w ruchu.
64. Walka z cieniem w ruchu (pojedyncze ciosy, wszystkie elementy obrony i zwody — jedna do dwóch minut.
65. Wolna walka na lewą rękę — jedna do dwóch minut ze stosowaniem zwodów.

### Przeciwuderzenia.

66. Z uniku od lewego (prawego) prostego i blokowania przeciwuderzenie lewym (prawym, prostym, zamachowym, dalekim podbródkowym) — w miejscu i w ruchu.
67. Z odbicia lewego (prawego) prostego i uniku w bok przeciwuderzenie lewym (prawym, prostym, zamachowym, podbródkowym i sierpowym w dół lub górę) w miejscu i w ruchu.

68. Z uniku rotacyjnego w lewo (w prawo) od ciosu lewego (prawego) — przeciwuderzenie lewym (prawym) prostym, zamachowym, sierpowym i podbródkowym w miejscu i w ruchu.
69. Z odskoku z zasłoną lub blokowaniem od lewego (prawego) ciosu przeciwuderzenie lewym (prawym) prostym, zamachowym i podbródkowym — w miejscu i w ruchu.
70. Z uskoku w prawo i w lewo od ciosu lewego (prawego) — przeciwuderzenie lewym (prawym) prostym zamachowym, sierpowym i podbródkowym — w miejscu i w ruchu.

## B. PODWÓJNE CIOSY

71. Podwójny lewy (prawy) prosty z krokiem w przód — w miejscu i w ruchu.
72. Podwójny lewy (prawy) z krokiem w przód — pierwszy prosty, drugi zamachowy, podbródkowy lub sierpowy w miejscu i w ruchu.
73. Podwójny lewy (prawy) z krokiem w przód — pierwszy zamachowy, drugi prosty, zamachowy, podbródkowy lub sierpowy — w miejscu i w ruchu.
74. Wolna walka na lewą rękę — jedna do dwóch minut — ze stosowaniem zwodów i podwójnych ciosów lewą ręką.

## C. SERIE PO DWA CIOSY

75. Lewy, prawy jednakowo proste, zamachowe, podbródkowe lub sierpowe w miejscu i w ruchu.
76. Lewy prosty i prawy zamachowy — w miejscu i w ruchu.
77. Lewy zamachowy i prawy prosty w miejscu i w ruchu.
78. Lewy prosty lub zamachowy, prawy podbródkowy lub sierpowy z krokiem w przód — w miejscu i w ruchu.
79. Z uniku w tył, z odskoku, z odbicia, blokowania i

- uskoku przeciwuderzenie serią dwóch ciosów na dalszą odległość w miejscu i w ruchu.
80. Z uniku w tył, z odskoku, z odbicia, blokowania i uskoku przeciwuderzenie serią dwóch ciosów z krokiem w przód (pierwszy cios lewą — dłuższy, drugi prawą — krótszy) w miejscu i w ruchu.
  81. Z uniku rotacyjnego w prawo 2 ciosy sierpowe w miejscu i w ruchu.
  82. Walka z cieniem z wszystkimi elementami ataku i obrony w połączeniu z seriami po dwa ciosy w miejscu i w ruchu.
  83. Wolna walka seriami po dwa ciosy.

#### D. SERIE PO TRZY CIOSY I WIĘCEJ

84. Seria z trzech ciosów i więcej, prostych, zamachowych, podbródkowych, sierpowych w miejscu i w ruchu. (Wszystkie ciosy jednakowe.)
85. Serie po trzy i więcej ciosów w dowolnym zestawieniu, prostych zamachowych i dalekich podbródkowych w miejscu i w ruchu.
86. Seria po trzy i więcej ciosów z krokami w przód (pierwszy cios na dalszą odległość, dwa następne na krótszą odległość) w miejscu i w ruchu.
87. Serie po trzy i więcej ciosów z krokiem w przód (pierwszy lewą na dłuższą odległość, drugi prawą na krótszą odległość a trzeci lewą na dalszą odległość).
88. Serie po trzy i więcej ciosów w połączeniu z elementami obrony, zwodami i przeciwuderzeniami.
89. Serie po trzy i więcej ciosów w zwarcu — w miejscu, w posuwaniu się do przodu i dowolnie w ruchu.
90. Serie po 5 i więcej ciosów zakończone ciosem na dalszą odległość w miejscu, w posuwaniu się do przodu i dowolnie w ruchu.
91. Serie po trzy i więcej ciosów z elementami obrony i przeciwuderzeniami.
92. Wolna walka z zastosowaniem wszelkich serii ciosów, wszystkich elementów obrony i zwodów.

## VI. ZASADY GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ

### I. BOISKO

#### 1. Wymiary i ich wytyczanie

Boisko musi mieć kształt prostokątny; długość jego leży między 90 i 120 m., a szerokość między 45 i 90 m. W rozgrywkach międzynarodowych i ligowych długość boiska leży pomiędzy 100 i 110 m., a szerokość — pomiędzy 65 i 75 m. W każdym razie długość musi być zawsze większa od szerokości boiska. Linie graniczne wytycza się w formie dobrze widocznych pasów (nie szerszych jak 12 cm), przy czym wzbronione jest kopanie jakichkolwiek rowków jako zaznaczenia granicy. Linie dłuższe zwą się — bocznymi, a krótsze — bramkowymi. W każdym rogu boiska powinna się znajdować chorągiewka przymocowana do tępo zakończonego palika, którego długość musi wynosić przynajmniej półtora metra nad ziemią. Takie same chorągiewki można wkopać również na linii środkowej z każdej strony boiska, z tym, że muszą one być oddalone o cały metr od linii bocznych. Linia środkowa ma przebiegać w poprzek całego pola. Punkt środkowy (centrum) zaznacza się w odpowiedni sposób; wokół tego punktu wytycza się koło o promieniu przeszło 9 metrów.

#### Uwagi dla sędziego:

Przed meczem oglądaj koniecznie boisko i sprawdź jego stan. O ile stan boiska z powodu niedbałości lub wskutek warunków atmosferycznych jest tego rodzaju, że graczom może grozić niebezpieczeństwo, wówczas nie pozwól na rozegranie spotkania. O ile linie graniczne nie są odpowiednio wytyczone lub wyznaczone, wtenczas postaraj się o to, żeby zostały jeszcze przed meczem poprawione. Zawsze wymagaj, żeby paliki, na których są przymocowane chorągiewki miały conajmniej półtora metra długości, gdyż niższe są niebezpieczne.

## 2. Pole bramkowe.

Pod prostym kątem do każdej linii bramkowej w odległości 5,5 m. od słupów bramkowych — prowadzi się dwie linie, długości również 5,5 m. Te linie łączy się potem linią równoległą do linii bramkowej. Przestrzeń otoczona tymi liniami zwie się właśnie polem bramkowym.

## 3. Pole karne.

W ten sam sposób, tylko w odległości 16,5 m. od każdego słupa bramkowego wytycza się dwie linie równoległe, każda długości 16,5 m., połączone znowu linią równoległą do linii bramkowej; jest to t.zw. pole karne. W każdym polu karnym w odległości 11 m. od punktu środkowego linii bramkowej wyznacza się t.zw. punkt karny. Na zewnątrz pola karnego wytycza się półkole o promieniu 9,15 m. licząc od punktu karnego.

## 4. Pole różne (kornerowe).

Wokół każdej chorągiewki narożnej wytycza się ćwierćkole o promieniu 1 metra; przestrzeń zamknięta tym ćwierćkolem wewnątrz boiska zwie się polem różnym, albo kornerowym.

## 5. Bramki.

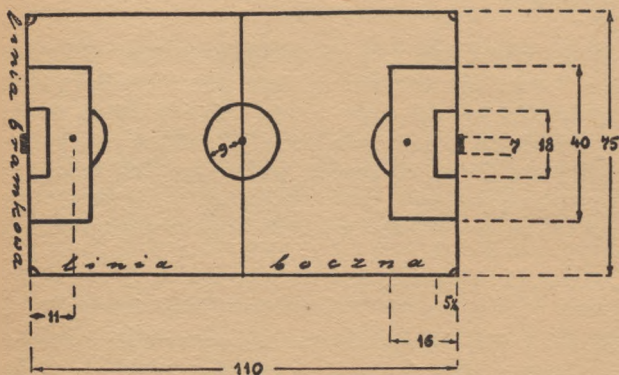
Bramki ustawia się w środku każdej linii bramkowej. Powstają one z dwóch słupów wbitych pionowo w odległości 7,32 m. od siebie i połączonych listwą poprzeczną na wysokości 2,44 m. od ziemi (jej dolny brzeg). Słupy bramkowe nie mogą mieć większego przekroju kwadratowego jak 12,5 cm. razy 12,5 cm. Siatki należy tak przymocować do słupów, listwy i ziemi, żeby bramkarz miał dostateczną swobodę do wykonania swoich zadań.

### Uwagi dla sędziego:

Nie pozwalaj nigdy na to, żeby zamiast listwy poprzecznej, używano sznura lub jakiegokolwiek innego materiału, który

nie jest stałej i sztywnej natury. Słupy bramkowe należy po-  
ciągnąć wapnem albo białą farbą. Sprawdź stan siatki (ewtl.  
dziury) oraz jej przymocowanie.

## Boisko piłki nożnej



## II. PIŁKA

Piłka ma być kulista, szyta tylko ze skóry oraz obwód jej nie może przekraczać 71 cm. (od 68 cm.); ciężar przepisowej piłki waha się od 356 do 453 gramów.

## III. LICZBA GRACZY

Mecz rozgrywają dwie drużyny, z których każda nie może liczyć więcej, jak 11 graczy; jednym z nich jest bramkarz. Zasadniczo każdy gracz może w czasie gry zastąpić bramkarza o ile tylko sędzia został o tym uprzednio powiadomiony. Z wyjątkiem gier prowadzonych według specjalnie ułożonych warunków konkurencji, kontuzjowani gracze mogą być wymie-

niani na innych, jeśli tylko co do tego punktu została wyrażona zgoda obu drużyn przed rozpoczęciem gry.

#### *Postanowienia karne.*

Jeśli jakiś gracz zamienił swe miejsce z bramkarzem bez zawiadomienia o tym sędziego i chwyta, na przykład, piłkę ręką w obrębie pola karnego — należy odgwizdać karnego. Każdy gracz który, wyjąwszy przy nieszczęśliwych wypadkach, opuszcza boisko bez zezwolenia sędziego — zachowuje się wybitnie niesportowo.

#### Uwagi dla sędziego:

Uważaj dobrze na to, kto jako bramkarz rozpoczął grę i nie zezwalaj nikomu na korzystanie z jego przywilejów, dopóki cię o tym specjalnie nie zawiadomiono. Zmiana bramkarza podczas pauzy (przy zmianie boisk) nie musi być specjalnie meldowana.

### IV. WYEKWIPOWANIE GRACZY

Żadnemu graczowi nie wolno nic nosić na sobie, co by mogło się stać niebezpiecznym dla drugich. Buty mogą być jedynie z części skórzanych wzgl. gumowych; gwoździe powinny być głęboko wpuszczone, żeby w żadnym wypadku nie wystawały na zewnątrz. Normalne wyekwipowanie gracza składa się z koszulki, krótkich spodenek, butów i skarpet. Bramkarz powinien się odróżniać od innych przez odpowiednio różne kolory ubrania.

#### *Postanowienia karne.*

Gracz nie stosujący się do tych przepisów — winien być usunięty na pewien czas z boiska; wrócić mu wolno dopiero wtedy, kiedy sędzia przekonał się o tym, że wyekwipowanie jego jest teraz przepisowe.

## Uwagi dla sędziego:

Sprawdź na życzenie ekwipunek drużyn przed rozpoczęciem gry albo w czasie przerwy; jeśli uważasz, że coś jest nie w porządku — wolno ci każdej chwili skontrolować buty zawodnika. Jeśli zauważysz, że coś nie odpowiada przepisom — nie czekaj na zwrócenie ci na to uwagi, ale sam interweniuj natychmiast.

## V. SĘDZIA

Do zadań sędziego należy:

- a) zważać na zachowanie i przestrzeganie przepisów oraz zasad gry.
- b) rozstrzygać wszelkie spory.  
Rozstrzygnięcia sędziego są ostateczne o ile są związane z samą grą i dotyczą jej wyników. Zarządzenia sędziego są ważne od chwili rozpoczęcia gry. Prawo karania przysługuje mu także w wypadku jakichś zająć, które mają miejsce w czasie przerw w graniu.
- c) robić notatki o przebiegu gry, sprawdzać i zachować regulaminowy czas trwania rozgrywek. Utrata czasu przez nieszczęśliwe wypadki albo z innych przyczyn powoduje odpowiednie przedłużenie okresu gry.
- d) przerwać grę w wypadku przekroczenia przepisów, nieprzychylnych warunków atmosferycznych, przeszkadzania przez publiczność, lub jeśli w ogóle uważa to za wskazane. W tym wypadku sędzia jest zobowiązany do złożenia specjalnego raportu trzymając się wskazówek i zasad przepisanych mu przez odnośną zwierzchnią władzę sportową.
- e) wykluczyć (albo czasowo zawiesić) takiego gracza, który zachowuje się nieodpowiednio i wybitnie niesportowo. W wypadku lekkiego przekroczenia wystarczy upomnienie. W wypadku wykluczenia z boiska — należy sporządzić znowu raport dla swej organizacji przełożonej z wymienieniem nazwiska gracza, którego sędzia usunął.



- f) nie pozwolić nikomu innemu poza graczami i sędziami liniowymi pozostawać ani chwili na boisku podczas gry.
- g) przerwać grę, gdy jego mniemaniem, któryś z graczy został poważnie kontuzjowany. W takiej okoliczności należy się postarać o to, by skaleczonego gracza odprawiono jak najprędzej z pola gry oraz prowadzić dalej grę. W wypadku lekkiego skaleczenia gracz nie powinien opuszczać boiska tylko poczekać do chwili, kiedy piłka znajdzie się na aucie. Gracza, który może o własnych siłach opuścić boisko nie opatruje się z zasady na polu gry.
- h) dać znak (gwizdkiem) rozpoczęcia gry po każdorazowym jej przerwaniu.

### Uwagi dla sędziego:

Dobry sędzia uzyska szacunek graczy i zaufanie publiczności dzięki następującym zaletom:

1. znajomość zasad gry i ich właściwy komentarz,
2. wyłącznie sportowe i absolutnie bezpartyjne zachowanie się przy każdym rozstrzygnięciu,
3. walory fizyczne i bystra orientacja.

Należy zawsze upomnieć takiego gracza, który przy sposobności traci naumyślnie czas. Przerwać grę wolno tylko po gruntownym namyśle. Jeśli upominasz gracza, to wymień głośno jego nazwisko, przypominając mu zarazem, że w wypadku powtórzenia się takiego niesportowego zachowania — będzie zmuszonym do opuszczenia boiska. Zapamiętaj sobie nazwisko gracza, którego upomniałeś. Porównaj zegarki z sędziami liniowymi przy rozpoczęciu gry oraz podczas przerwy. Nie ufaj zbyt mało swej pamięci, ale rób sobie notatki z przebiegu meczu; zanotuj czas rozpoczęcia i końca gry oraz zmiany boisk. Zapisz sobie również ilość bramek zdobytych oraz w jaki sposób je osiągnięto.

## VI. SĘDZIOWIE LINIOWI

Sędziów liniowych wyznacza się w tym celu, żeby nie krępując rozstrzygnięć sędziego głównego, dali znać kiedy piłka

opuści boisko wzgl. która drużyna jest uprawniona do strzału różnego (korner), bocznego wzgl. do rzutu. Dwaj sędziowie liniowi pomagają oprócz tego sędziemu głównemu w kierowaniu grą stosownie do obowiązujących przepisów. Sędzia główny może zwolnić sędziego liniowego z jego czynności, gdy tenże zachowuje się nieodpowiednio oraz może wyznaczyć jego następcę. Taki wypadek należy meldować swoim przełożonym.

Sędziowie liniowi powinni być zaopatrzeni w specjalne choraągiewki, o które musi się zatroszczyć ten klub, na którego boisku mecz się rozgrywa.

## VII. CZAS TRWANIA ROZGRYWEK

Mecz trwa zasadniczo 90 minut w dwóch okresach po 45 minut przedzielonych 5-cio minutową przerwą; sędziemu wolno do tego regulaminowego czasu doliczyć według swego uznania ten czas, który został utracony z jakichkolwiek powodów.

## VIII. POCZĄTEK GRY

- a) Przed rozpoczęciem zawodów losuje się za pomocą monety o to, która drużyna ma prawo pierwsza wybrać sobie jedną z dwóch połów boiska wzgl. która z drużyn ma prawo do pierwszego strzału z centrum. Grę rozpoczyna się dopiero na gwizdek sędziego; w chwili rozpoczęcia gry każdy gracz z tej drużyny, która rozpoczyna grę musi się znajdować na swoim miejscu, a żadnemu graczowi z przeciwników nie wolno się znajdować bliżej piłki jak w odległości 9,15 m. To ustawienie się obowiązuje w chwili pierwszego strzału. Piłkę uważa się za wykopniętą, skoro przebiegnie drogę równającą się jej obwodowi. Graczowi, który pierwszy kopnął piłkę — nie wolno jej dotknąć po raz drugi przed kopnięciem jej przez innego gracza.
- b) Po strzeleniu bramki rozpoczyna się grę znowu w ten sam sposób z tym, że prawo pierwszeństwa strzału przysługuje drużynie poszkodowanej.

- c) Po pierwszych 45 minutach gry — zmienia się strony boiska; pierwszy strzał należy do tej drużyny, która nie rozpoczynała gry przed przerwą.
- d) Po każdorazowym przerwaniu gry ale nie wskutek przekroczenia przepisów sędziego wykonuje t. zw. rzut sędziowski, polegający na rzuceniu piłki o ziemię w tym miejscu, gdzie się piłka w momencie przerwania gry znajdowała; taką piłkę wolno dotknąć już w tej chwili, kiedy tylko spadnie na ziemię. W innym wypadku trzeba taki rzut powtórzyć.

## IX. PRZERWA CZY KONTYNUOWANIE ?

Przerywa się grę wtenczas, kiedy piłka:

- a) przekroczy linie boczne lub bramkowe boiska na ziemi lub w powietrzu;
- b) na gwizdek sędziego;

Kontynuuje się grę także w tych wypadkach, kiedy piłka:

- a) odbije się od słupów bramkowych wzgl. palików z chorągiewkami i spadnie z powrotem na boisko;
- b) odbije się od osoby sędziego głównego wzgl. sędziów liniowych (o ile się znajdowali w obrębie boiska) i spadnie z powrotem na pole gry;
- c) kiedy się jest przekonanym, że nastąpiło pogwałcenie przepisów, a nie zapadło jeszcze rozstrzygnięcie przez sędziego;

## X. STRZELENIE BRAMKI

Bramkę osiąga się wtenczas, kiedy piłka w całej swojej objętości przekroczy linię bramkową pomiędzy słupami bramki oraz poniżej poprzeczki bramkowej i o ile nie została pchnięta wzgl. rzucona ręką lub ramieniem przez gracza drużyny atakującej.

## XI. SPALONY

Gracz jest wtedy *spalonym*, kiedy w czasie gry znajduje się bliżej bramki przeciwnika niż sama piłka, wyjąwszy:

- a) kiedy się znajduje na własnym boisku;

- b) dwóch graczy z przeciwnej drużyny znajduje się bliżej linii bramkowej, niż on sam;
- c) kiedy piłka była ostatni raz dotknięta przez przeciwnika;
- d) kiedy odbiera piłkę wprost z rzutu bocznego, wykopu, strzału różnego albo też rzutu sędziowskiego.

#### *Postanowienia karne:*

Przy przekroczeniu tej reguły należy zarządzić z miejsca gdzie ją przekroczone — strzał wolny przez członka drużyny przeciwnej.

### XII. NIEDOZWOLONE SPOSOBY GRY

Gracza należy ukarać, jeśli on umyślnie:

- a) kopie lub bije przeciwnika;
- b) podkłada przeciwnikowi nogę, próbuje go w jakiś sposób wyrzucić albo przykuca przed nim lub za nim;
- c) dotyka piłki ręką (nie dotyczy to bramkarza w polu karnym);
- d) zatrzymuje przeciwnika rękami lub go popycha;
- e) jako bramkarz biegnie z piłką dalej niż cztery kroki bez odbicia jej o ziemię;
- f) wchodzi na boisko już po rozpoczęciu gry albo też wraca z powrotem nie zameldowawszy się u sędziego;
- g) w ogóle zachowuje się niesportowo;

### XIII. STRZAŁ WOLNY

Strzały wolne dzieli się na dwie grupy:

pośrednie i bezpośrednie, zależnie od tego, czy można osiągnąć bramkę bezpośrednio, czy też dopiero po kopnięciu piłki przez innego gracza. W czasie wykonywania wolnego pośredniego albo bezpośredniego — wszyscy gracze drużyny przeciwnej nie mogą stać bliżej piłki jak w odległości 9,15 m. Przed strzałem piłka musi spokojnie leżeć na ziemi.

#### XIV. STRZAŁ KARNY

Strzał karny wykonuje się z t. zw. punktu karnego; podczas tego wszyscy inni gracze winni się znaleźć poza polem karnym i przy tym w odległości 9,15 m. od punktu karnego. Bramkarz przeciwników musi w tym czasie stać na linii bramkowej między słupami i nie wolno mu przed strzałem oderwać nóg od ziemi.

*Postanowienia karne:*

- a) przy każdym przekroczeniu drużyny broniącej należy powtórzyć strzał karny, o ile za pierwszym nie użytkano bramki;
- b) przy każdym przekroczeniu drużyny atakującej, o ile tylko to przekroczenie nie zostało spowodowane przez tego gracza który wykonuje strzał karny — należy zawsze powtórzyć ten strzał w wypadku, gdy za pierwszym razem została osiągnięta bramka;
- c) przy każdym przekroczeniu tego gracza, który ma wykonać strzał karny — wyznacza się z tego samego punktu, gdzie miało miejsce przekroczenie strzał wolny — na korzyść drużyny przeciwnej.

#### XV. RZUT BOCZNY

Gdy piłka przekroczy linię boczną — stosuje się t. zw. rzut boczny przez gracza, który nie należy do tej drużyny, która ostatnio miała piłkę. Wyrzuca się piłkę oburącz stojąc na linii bocznej twarzą do boiska oraz nie odrywając stóp od ziemi.

*Postanowienia karne:*

- a) O ile rzut boczny odbył się nieprawidłowo, wówczas należy go powtórzyć, ale już przez członka innej drużyny;

- b) O ile ten, co wykonuje rzut boczny dotknie piłki bezpośrednio po rzucie nie odczekawszy odebrania piłki przez kogoś innego — wówczas należy zarządzić strzał wolny przez gracza ze strony przeciwnej i z miejsca, gdzie popełniono przekroczenie.

## XVI. ODSTRZAŁ

Gdy piłka przekroczy w jakikolwiek sposób linię bramkową, a przy tym ostatni raz była prowadzona przez członka drużyny atakującej — wówczas jeden z graczy drużyny przeciwnej strzela piłką z pola karnego na boisko i to z tego miejsca, które leży po tej stronie pola, gdzie piłka poszła na aut. Inni gracze muszą się znajdować w tej chwili o 9 m. dalej.

*Postanowienia karne:*

W wypadku, gdy gracz wykonywujący ten strzał powtórnie dotknie piłki przed odebraniem jej przez kogoś innego, wówczas drużynie przeciwnej należy przyznać strzał wolny z miejsca gdzie przekroczenie nastąpiło.

## XVII. STRZAŁ ROŻNY (KORNER)

Gdy piłka przekroczy w jakikolwiek sposób linię bramkową, a przy tym ostatni raz była dotknięta przez członka drużyny broniącej — wówczas sędzia zarządza t. zw. strzał różny, który ma być wykonany przez członka drużyny atakującej z ćwierćkola zatoczonego dokoła chorągiewki narożnej. W tym wypadku gracze drużyny broniącej nie mogą się znajdować bliżej jak w odległości 9,15 m. w momencie strzału.

*Postanowienie karne:*

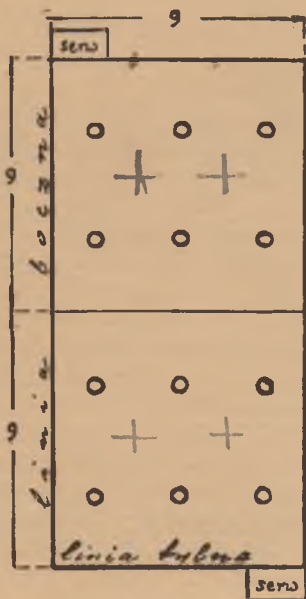
W wypadku przekroczenia przepisów przez gracza wykonywującego strzał różny, należy przyznać drużynie broniącej strzał wolny z tego miejsca, gdzie zaszło przekroczenie zasad gry.

## VII. SIATKÓWKA

### I. BOISKO, SIATKA, PIŁKA

Boisko jest prostokątem o boku 18 m. i szerokości 9 m. W wypadkach prowadzenia rozgrywek na sali wysokość jej nie może być mniejsza od 4.50 m. Boisko jest ograniczone widocznymi liniami o szerokości 5 cm. Linie boków krótszych określa się jako »tylne«, zaś długie jako »boczne«. Przez środek boiska, a mianowicie wzdłuż całej siatki, należy przeciągnąć linię o szerokości 5 cm. Pole do »zagrania« piłki (serw) zaczyna się za linią tylną z prawej strony boiska, szerokości 3 m. licząc od prawego rogu własnego boiska.

### Siatkówka



Siatka powinna być o szerokości 90 cm. i długości 9.50 m., wzmocniona w górnej i dolnej swej długości sznurami oraz umocowana na wszystkich swoich czterech rogach do ścian, względnie słupków, które znajdują się poza polem gry. Siatka winna być tak naciągnięta, by jej górna krawędź znajdowała się na wysokości 2.44 m. od boiska.

Piłka jest okrągła, z dętką, nie powinna być sznurowana. Obwód jej nie może być mniejszy niż 66 cm., lecz nie większy niż 68 cm. Waga nie niżej 340 g. i nie wyżej 378 g. Do gier na wolnym powietrzu dopuszczalna granica dochodzi do 454 g.

## II. GRACZE

Zespoły. W oficjalnych rozgrywkach zespół składa się z 6 zawodników, przy czym liczba ta nie może być ani mniejsza, ani większa. Jeżeli jeden, z mających rozgrywać mecz zespołów, posiada mniej niż 6 zawodników, drużyna przeciwna zyskuje zwycięstwo bez gry (walkover).

Gracz zapasowy może zastąpić innego zawodnika tylko w tym wypadku, kiedy piłka jest »martwa«. Wówczas kapitan zespołu prosi sędziego o czas i po uzyskaniu zgody, gracz zapasowy zgłasza się u sędziego, zapisującego punkty. Gracz może wstąpić tylko na miejsce tego gracza, którego zastępuje. Dotyczy to również ustawienia graczy na boisku, w którym nie może zajść żadna zmiana.

Jeżeli gracz opuszcza grę na pewien czas może do tej samej gry powrócić tylko jeden raz i tylko na swoje poprzednie miejsce.

W czasie rozgrywek turniejowych może zespół składać się nie więcej niż z 12 zawodników (6 zapasowych).

Gracze winni być zaopatrzeni w numery nie mniejsze niż 18 cm. umieszczone na plecach.

Ustawienie graczy: z chwilą zagrania piłki muszą gracze znajdować się na swoich pozycjach. Po zagraniu każdy gracz może dowolnie zmieniać miejsce, jednakże gracz drugiej linii (obronnej) nie może ścinać piłki. Graczowi nie wolno opuszczać boiska w celu zabrania piłki, jeżeli piłka nie znajduje się na jego stronie siatki.



Własną połową boiska określa się tę, na której własna drużyna się znajduje.

Przesunięcie graczy o jednego w prawo nazywa się »zmiana«.

### III. SĘDZIOWIE

Skład sędziów: sędzia główny, sędzia liczący punkty, sędzia bezpartyjny i dwóch sędziów liniowych. Sędzia (główny) jest kierownikiem gry. On decyduje o zagraniach piłki, kiedy piłka jest martwa, kiedy jest zdobyty punkt, zmiany wzgl. »straty« piłki, on wyznacza kary za wszystkie przewinienia w grze.

Sędzia główny rozstrzyga wszystkie kwestie sporne, dotyczące prawideł gry, które mogą wyniknąć w czasie gry. On decyduje w wypadku, kiedy inni sędziowie są sprzeczni w swych orzeczeniach wzgl. kiedy nie zauważyli błędu. Sędzia znajduje się w czasie gry na jednym z dwu końców siatki i w takim miejscu, by miał wgląd na obydwie połowy boiska.

Sędzia bezstronny (umpire) znajduje się po przeciwnej stronie sędziego głównego, poza linią boczną boiska. Zadaniem jego jest ogłaszanie gwizdkiem, kiedy linia środkowa pod siatką została przekroczona, on notuje »czas«, uważa na »dotknięcia« siatki i zgłasza je gwizdkiem.

Sędzia liczący punkty zapisuje zdobyte punkty, jego miejsce jest po drugiej stronie siatki, naprzeciw sędziego głównego. Przed grą zapisuje nazwiska grających według ich ustawienia na boisku, zagrania piłek i zmianę grających. Sędziowie liniowi siedzą w przedłużeniu tylnych linii autowych tak, by mieć na oku linię tylną i boczną. Gdy piłka dotknie linii podają sędziemu: dobra lub zła.

### IV. GRA

Zagranie (serwis) jest to podbicie piłki jedną ręką (otwartą lub pięścią) przez gracza prawego linii obrony na stronę przeciwnika. Serwujący w czasie uderzenia i po uderzeniu musi się znajdować obydwoma stopami poza tylną linią boiska.

Punkt liczy się, kiedy drużyna serwująca zmusi przeciwnika do straty piłki.

»Zmiana« (strata piłki), jeżeli serwujący nie zdobędzie punktu wzgl. zagrają go fałszywie.

Piłka »martwa« — jest po zdobyciu punktu, po stracie

punktu, przy zmianie, albo w wypadku, kiedy gra czasowo zostanie przerwana.

Gracz, który dotknie piłki wzgl. zostanie przez nią dotknięty, uważany jest jako grający i sędzia liczy to jako jedno dotknięcie piłki.

Piłka jest poza granicą, jeżeli swoją powierzchnią dotknie przedmiotu albo ziemi poza boiskiem gry. Piłka dotykająca linii jest dobra.

Jeżeli piłka chwilowo zatrzyma się w rękach lub w ramionach grającego, uważa się ją za przetrzymaną. Piłka musi być czysto odbitą. Piłka pchana wzgl. niesiona uważana jest za przetrzymaną.

Gracz, który dotknie piłkę jakkolwiek częścią ciała więcej niż raz, kiedy piłka w międzyczasie nie została przez innego gracza dotknięta, popełnia błąd »podwójny«.

Blokowanie jest to system obrony pod siatką, przy czym każda część ciała do kolan włącznie może być do tego celu użyta. Blokować może tylko ~~du~~ graczy linii ataku.

Kierownicy zespołów losują boiska lub piłkę (serw). Zwycięzca w losowaniu ma prawo wyboru boiska lub piłki. Na początku gry należy wprowadzić piłkę do gry przez zaserwowanie jej z pola zagrania.

Po zdobyciu piłki w czasie gry, drużyna która ją zdobyła musi zmienić miejsca o jednego zawodnika zgodnie ze wskazówkami zegara.

Gdy zagrana piłka (serw) dotknie siatki, przejdzie popod siatką lub linią bocznych lub tylnych linii autowych, jeżeli dotknie gracza własnej drużyny lub jakiegokolwiek przedmiotu zanim nie osiągnie boiska przeciwnika, jest uważana za straconą.

Jeżeli gracz serwuje poza własną kolejką, piłka jest stracona, a punkty, które w czasie jego serwowania zostały zdobyte są nieważne.

Drużyna, która przegrała seta, serwuje także drugi set, nawet jeżeli w czasie losowania pierwszego seta przypadło jej również serwowanie. Po rozegraniu każdego seta obowiązuje zmiana boisk. Na początku nowego seta mogą gracze ustawić się dowolnie, ale w dwóch szeregach po trzech, muszą jednak ewentualne zmiany zgłosić u sędziego punktowego. W wy-

padku kiedy drużyny zdobyły po jednym secie należy rozegrać trzeci, z tym, że po zdobyciu 8 punktów przez jedną z drużyn należy zarządzić zmianę boisk i grę prowadzić dalej!

Piłka może być podbijana we wszystkich kierunkach, gracze mogą dotykać piłki całym ciałem z wyłączeniem podudzi i stóp.

Jeżeli piłka, za wyjątkiem zagrania (serwowanie) dotknie siatki, jest ona nadal w grze.

Piłka, za wyjątkiem serwowania, może być przyjęta z siatki z zastrzeżeniem, że gracz nie dotknie siatki.

Piłkę może drużyna dotknąć tylko trzykrotnie, a więc trzecie uderzenie musi przerzucić ją na drugą stronę do przeciwnika.

## V. STRATA PIŁKI I ZDOBYWANIE PUNKTU

Jeżeli piłka, za wyjątkiem zagrania (serwowanie) dotknie niższych przepisów, wtedy uważa się piłkę za straconą; jeżeli zaś gracz drużyny przeciwnej (odbierającej piłkę) popełni błąd, wtedy liczy się to jako punkt dla drużyny serwującej.

1. Nieprawidłowe zagranie (serwowanie).
2. Piłka przerzucona w sposób nie przepisowy do przeciwnika.
3. Łapanie lub przetrzymanie piłki.
4. Uderzenie podwójne.
5. Piłka dotyka gracza lub jego ubrania niżej kolan.
6. Dotknięcie jakiegokolwiek części siatki, łącznie z górnym i dolnym sznurem siatki i to jakąkolwiek częścią ciała, za wyjątkiem gdy piłka jest martwa. W wypadku, gdy dwu przeciwnych graczy dotknie równocześnie siatki, nie ma piłki straconej lub punktu, pikę tę należy powtórzyć.
7. Dotknięcie piłki, gdy ona była już trzykrotnie dotkniętą.
8. Gdy rękę przełoży się przez siatkę wzgl. ponad nią.
9. Serwowanie poza kolejką.
10. Sięganie pod siatkę i dotykanie piłki lub gracza przeciwnego, kiedy piłka po przeciwnej stronie jest w grze, albo przekroczenie linii środkowej pod siatką.
11. Niedopuszczalna zamiana gracza.
12. Gra poza swoim miejscem (ścięcie przez drugi szereg).

13. Dotknięcie boiska na stronie przeciwnika wzgl. przekroczenie linii środkowej jakkolwiek częścią ciała, nawet w powietrzu.
14. Opuszczenie własnego boiska: przejście na obce boisko dla osiągnięcia piłki.
15. Jeżeli przyjmuje się wskazówki z poza boiska.
16. Gra na czas.
17. Ścięcie piłki przez gracza drugiego rzędu.
18. Opuszczenie boiska w czasie gry bez zezwolenia sędziego.
19. Podwójny foul zarządza sędzia, jeżeli gracze przeciwnych stron równocześnie popełnią przewinienia osobiste. W tym wypadku gra toczy się dalej.
20. Celowe uderzenie stopami w boisko dla »speszenia« przeciwnika, zbyt żywe wymachiwanie ramionami bezpośrednio przed przeciwnikiem, który zamierza piłkę odbić.
21. Nieprzepisowe blokowanie.

## VI. PRZERWA

Przerwę dla drużyny zarządza tylko sędzia, ale piłka pozostaje tak długo w grze, dopóki nie odezwie się gwizdek. Jeżeli zespół zażąda przerwy, kapitan zespołu winien podać, czy ona jest w celu odpoczynku lub zmiany gracza. Jeżeli powód nie zostanie podany, sędzia przyjmuje przerwę jako odpoczynek. Przerwa w celu odpoczynku może być zażądana w czasie gry tylko dwukrotnie i to przez kapitana zespołu. Przerwa w celu wymiany skaleczonego gracza nie jest uważana jako przerwa odpoczynkowa. W czasie przerwy może każdy zespół otrzymać piłkę do treningu jedynie na własnej połowie boiska.

Przerwa nie powinna trwać dłużej niż 1 minutę. Najdłuższa przerwa wynosi 5 minut i to w wypadku zranienia, z zastrzeżeniem, że zraniony gracz dalej będzie brał udział w grze.

## VII. WYNIKI GRY

Jeżeli zespół odbierający piłkę nie przerzuci jej przez siatkę w sposób przepisowy — drużyna serwująca zdobywa punkt.

Gra jest wygrana, jeżeli jedna z drużyn zdobędzie przynajmniej dwa punkty przewagi do 15. Wyższy wynik jest także możliwy, ale różnica punktów musi wynosić przynajmniej 2 punkty (n.p.: 7:15, 12:15, 13:15, 14:16, 21:23).

## VIII. DYSKWALIFIKACJA

Sędzia decyduje kiedy piłka jest stracona, kiedy jest punkt, kiedy należy zdyskwalifikować gracza, który wyraźnie przekroczył przepisy jak n.p.:

1. Częste zwracanie się do sędziów w sprawie sędziowania.
2. Uwagi uszczypliwe pod adresem sędziego.
3. Ośmieszenie sędziego lub próba wpłynięcia na zmianę orzeczenia.
4. Uwagi o przeciwnikach, ich trenerach i zapasowych. Na miejsce zdyskwalifikowanego wstępuje gracz zapasowy.

Zespół, który wzbrania się grać, traci grę z wynikiem 30:0. W wypadku, gdy sędzia nie może rozstrzygnąć pewnych punktów gry, protest musi być skierowany do wyższej instancji do orzeczenia. Gra winna być przeprowadzona do końca.

## VIII. KOSZYKÓWKA

### I. ZASADY OGÓLNE

Piłka koszykowa jest grą rozgrywaną pomiędzy dwoma drużynami, w której z obu stron bierze udział po 5 zawodników. Ilość graczy jest nieograniczona z tym, że na boisku może się znajdować tylko po 5 graczy z każdej drużyny, których można dowolnie zmieniać. W tym wypadku jeden z zespołu, który jest kapitanem drużyny, zmienia graczy, po uprzednim porozumieniu się z sędzią.



1. w czasie rzutu spornego;
2. kiedy pierwszy gracz, który w czasie rzutu spornego chwyci piłkę i przerzuci ją poza linię własną i
3. po rzucie piłki z autu.

Rzut sporny ze środka boiska przeprowadza się również po połowie gry, po obustronnych rzutach osobistych oraz po każdym rzucie karnym technicznym. Natomiast po każdym rzucie karnym osobistym, kiedy piłka nie wpadnie do kosza lub odbije się od deski względnie od kosza — gra toczy się dalej.

Gra trwa dwie połowy po 20 minut. Można jednak po każdych 10 min. gry wprowadzać przerwę od 1 do 2 min. Główna przerwa trwa 10 min. W wypadku, gdy wynik gry jest równy, przedłuża się grę o dalsze 5 min., a kiedy i to nie da wyniku, przedłużanie powtarza się kilkakrotnie. Po każdym przedłużeniu jest przerwa 3 minutowa. Drużyna może prosić sędziego pięciokrotnie o przerwę, natomiast każda następna przerwa jest rzutem karnym technicznym. Po każdym gwizdku sędziego do następnego gwizdka wznawiającego grę czas odlicza się.

Kierownictwo gry spoczywa w rękach 2 sędziów, a prócz nich sędziów, mierzących czas i liczących punkty.

## II. TECHNIKA GRY

Przechodząc do technicznej strony gry podajemy, że piłkę wolno podawać, rzucać, toczyć-kozłować (dribbel) we wszystkich kierunkach, pod warunkiem zachowania przewidzianych zasad.

Z piłką, można biec po boisku jedynie przy stosowaniu »kozłowania« t.j. odbijając piłkę od ziemi w czasie biegu jedną ręką, przy czym zmiana ręki w czasie kozłowania jest dozwolona. Po chwyceniu natomiast piłki dwoma rękami ponowne kozłowanie jest niedopuszczalne. Czas jednorazowego kozłowania jest nieograniczony.

Bezpośrednie zetknięcie się z graczem strony przeciwnej, które przeszkadza mu w swobodnym poruszaniu się na boisku, nazywa się »blokiem« i jest niedozwolone.

Dość często jest w grze stosowany t. zw. »zwód« (*pivot*), kiedy gracz będący w posiadaniu piłki wykonuje większą ilość kroków tą samą nogą, a druga t. zw. noga zwodowa pozostaje w miejscu i nie może być podniesiona. Gdy gracz otrzymuje piłkę i stoi na dwu nogach może zrobić zwód dowolną nogą. Kiedy zaś gracz otrzymuje piłkę z biegu albo kończy ją kozłowaniem może wykonać 2 »takty« zanim się zatrzyma, aby pozbyć się piłki. Pierwszy takt następuje, kiedy gracz otrzymał piłkę dotykając równocześnie obydwoma nogami boiska lub też miał jedną albo dwie nogi w ruchu, względnie kiedy znajdował się w powietrzu. Drugi takt, kiedy obydwie nogi po pierwszym takcie dotykały ziemi. Jeśli gracz w czasie pierwszego taktu stał na obydwu nogach, wówczas może dowolną nogą czynić zwód. Gdy gracz zatrzymał się w czasie drugiego taktu może on użyć do zwodu tylko tej nogi, która dotknęła wcześniej ziemi. Gracz może po otrzymaniu piłki podskoczyć w powietrze, ale musi ją odrzucić zanim chociażby jedna noga oparła się o ziemię.

Kiedy dwu graczy przeciwnych chwytą jednocześnie piłkę, albo kiedy gracz na tylnej własnej połowie boiska trzyma piłkę nie wprowadzając jej do gry, następuje t. zw., »przetrzymanie piłki« i wówczas jest »rzut sporny«.

Osobiste zetknięcie się z przeciwnikiem w celu uniemożliwienia mu ruchu jest t. zw. »trzymanie gracza«, powodujące »karny osobisty«. O ile dwu graczy przeciwnych stron przekroczy jednocześnie reguły gry względem siebie, wówczas następuje »obustronny rzut karny«.

Wtedy zaś, kiedy większa liczba graczy równocześnie przekroczy przepisy gry wobec jednego z graczy przeciwnika, mamy »kilkakrotny rzut karny«.

Rzut karny odbywa się z linii karnej, przy czym rzucającemu piłkę do kosza nie wolno przeszkadzać. Uzyskany kosz liczy się jako jeden punkt.

Po 5-ciu osobistych karnych oraz za niesportowe zachowanie się gracza na boisku, gracz zostaje »zdyskwalifikowany«.

Grę przerywa się na gwizdek sędziego w następujących wypadkach:



- a) po każdym wrzucie piłki do kosza;
- b) po przetrzymaniu piłki powyżej 3 sek.
- c) w czasie zarządzonej przerwy;
- d) w czasie ogłoszenia rzutu technicznego;
- e) jeśli piłka jest poza boiskiem;
- f) po każdym rzucie technicznym i po obustronnym rzucie osobistym (karny);
- g) po każdym kilkakrotnym rzucie karnym. Wyjątek stanowi, jeśli rzut jest za przewinienie osobiste i bez zdobycia kosza, wówczas gra toczy się dalej.

Gdy piłka znajduje się w powietrzu w drodze do kosza i wpadnie do niego, mimo danego w tym czasie gwizdka sędziego, nie unieważnia się tego rzutu. O ile jednak piłka w chwili gwizdka jest trzymana i bezpośrednio po nim wrzucona do kosza, rzut jest nieważny.

*Liczenie punktów:* rzut do kosza z pola liczy się jako dwa punkty, natomiast każdy rzut karny jako jeden punkt. Rzut ważny jest w tym wypadku, o ile piłka wpadnie z góry do kosza.

*Przekroczenie przepisów gry:* drużyna przeciwna otrzymuje piłkę i wyrzuca ją z autu. Po zdobyciu kosza drużyna przeciwna wyrzuca piłkę z pod kosza.

*Zagrywanie piłki z za linii autowej następuje:*

- a) gdy piłka wychodzi poza boisko;
- b) gdy gracz przetrzymał piłkę powyżej 5 sek. poza boiskiem;
- c) kiedy linia autowa w czasie rzutu została przekroczona;
- d) kiedy biegnie się z piłką nie kozłując piłki;
- e) kiedy celowo uderza się piłkę nogą poniżej kolana;
- f) po podwójnym kozłowaniu;
- g) gdy piłka w czasie rzutu spornego zostanie wcześniej dotknięta, zanim osiągnie najwyższy punkt, albo jeśli zostanie schwycona przez tych samych graczy, zanim nie osiągnie boiska, albo innego gracza;
- h) gdy gracz przetrzymuje piłkę dłużej niż 3 sek. na boisku;

- i) gdy gracz poruszy własny kosz w momencie jak piłka znajduje się nad względnie w koszu.

### III. RZUTY KARNE

*Rzut karny.* Są dwa rodzaje rzutów: 1. piłkę umieszcza się między stopami, które są w rozkroku, po czym rzuca się ją w kierunku kosza; 2. rzut oburącz z wykroku. Bezpośrednio przed rzutem zapamiętać należy, co następuje:

- a) ręce i piłka muszą być suche;
- b) należy wykonać głęboki wdech — działa to uspokajająco;
- c) stanąć na wprost kosza, stopy tuż przy linii rzutnej;
- d) nogi w lekkim wykroku, względnie umieszczone wygodnie.

*Rzut karny* musi być wykonany w czasie 10 sek.

*Rzut karny techniczny:*

- a) gdy drużyna zażąda więcej niż 5 przerw;
- b) w czasie wykonywania rzutu karnego, kiedy gracz przekroczy linię pola karnego;
- c) za niedozwolone zachowanie się na boisku;
- d) za niesportowe zachowanie się na boisku, jak: kłócenie się z sędzią, względnie przeciwnikiem, robienie głupstw na boisku; za utrudnianie patrzenia się przeciwnikowi przez ruchy rąk przed jego oczami, albo przez spowodowanie innego wyczynu, który uwłacza sportowemu zachowaniu. Wreszcie za opuszczenie względnie wejście na boisko bez zezwolenia lub za wejście na boisko bez zgłoszenia się u sędziego, liczącego punkty.

*Rzut karny osobisty:*

- a) gdy gracz trzyma przeciwnika opierając się na nim, pcha go, bez względu na to, czy przeciwnik ma piłkę czy też nie;

- b) jeśli w czasie kozłowania celowo wpada na obrońcę bez usiłowania ominięcia go.

*Podwójny rzut karny:*

- a) gdy gracz jest atakowany nie przepisowo w chwili rzutu do kosza i przez to kosz nie został osiągnięty;
- b) gdy w tym wypadku kosz zostanie osiągnięty, liczy się 2 punkty i równocześnie dyktuje się rzut karny osobisty;
- c) gdy gracz rzucającego przeciwnika popycha lub w brutalny sposób atakuje, albo przeszkadza, mimo, że kosz został zdobyty i policzony za 2 punkty, dodaje się do tego 2 rzuty karne, jako powód niesportowe zachowanie się zawodnika.

Każde osobiste przekroczenie jest zapisane u sędziego punktowego, a z chwilą kiedy zawodnik osiągnie 5 takich przekroczeń (osobistych) zostaje usunięty z boiska.

#### IV. UWAGI TECHNICZNE

1. Chwyć i wyrzut piłki obydwojma rękami jest podstawą gry. Piłkę przyciąga się do piersi, łokcie blisko tułowia. Wyrzut następuje przez szybki obrót stawów dłoni i wyrzut z palców oraz kciuka.

2. Wyrzut jednorącz jest podobny do rzutu kamieniem. Wykonuje się go do dłuższych podań i rzutów. Palce dłoni są szeroko rozstawione i piłka pewnie spoczywa na dłoni.

3. Najtrudniejszym rzutem dla początkujących, wyrabiającym doskonale opanowanie ciała i piłki jest rzut, polegający na:

- a) szybkim wyskoku w powietrze z lewej nogi, jeżeli piłkę chce się podać w prawo;
- b) należy zrobić w powietrzu zwrot;
- c) popatrzeć na gracza, któremu chce się oddać piłkę;
- d) rzucić piłkę, gdy się jest w najwyższym punkcie skoku;
- e) zeskoczyć miękkimi na ugięte kolana, by móc natychmiast rozpocząć bieg.

4. Strzał do kosza i podanie piłki.

Najlepsze podanie piłki w biegu — jednorącz. Jeżeli podajemy piłkę prawą ręką, odbijamy się lewą nogą i odwrotnie. Należy się ćwiczyć wszechstronnie, ponieważ można potrzebować obydwu rąk do rzutu. Ten sposób podawania i rzuca-  
nia piłek do kosza należy ćwiczyć stale, nawet gdy się jest mistrzem.

Rzut oburącz jest podobny do podania oburącz. Palce spoczywają na piłce. Jeżeli dłonie nie są zbyt małe nie należy dotykać piłki powierzchnią dłoni. Nogi w lekkim rozkroku, w pozycji najbardziej wygodnej. Przed oddaniem strzału na kosz, należy ugiąć nogi w kolanach, po czym wyprostować je dosyć szybko. Z chwilą, kiedy kolana są całkiem wyprostowane, należy wyprostować również ramiona z piłką, można nawet wykonać w chwili rzutu lekki podskok. Po rzucie należy się zatrzymać na palcach nóg, by można natychmiast poruszyć się w każdym kierunku.

Strzał ze zwodu (pivot), jeżeli jest sprawnie wykonany, jest trudny do krycia przez przeciwnika. Jeżeli stoimy pod koszem i mamy otrzymać piłkę, należy wykonać mały skok w przód, by wcześniej dojść do piłki, po czym wykonujemy ruch ciałem w kierunku przeciwnym rzutowi, celem zwiększenia sobie swobody rzutu. Obracamy się szybko do rzutu, przenosząc wagę ciała na nogę odbijającą i skaczemy do góry prostując nad głową ramię z piłką. Piłka pozostaje na dłoni tak długo, zanim ciało (tułów) i ramię nie zostaną całkowicie wyprostowane. Gdy ramię jest już proste, palce dłoni wypychają piłkę w kierunku kosza. Dobry zawodnik nie powtarza tych rzutów za często, lecz oddaje piłkę partnerowi, obserwując przy tym partnerów podbiegających do kosza.

## IX. TENIS PIÓRKOWY (BADMINTON)

Jest on właściwie grą przystosowaną do hali sportowej, chociaż po większej części rozgrywki odbywają się na wolnym powietrzu.

Gra ta nie wymaga dużo miejsca. Wymiary pola dla roz-

grywek pojedynczych (single) wynoszą tylko 44 stopy na 17 stóp, a dla gier podwójnych (double) 44 stopy na 20 stóp (stopa — 30, 48 cm.).

Każdy z łatwością i w krótkim czasie może poznać zasady gry. Cała właściwie umiejętność polega na tym, by uderzyć piłkę (ptaszka) tak, ażeby przeleciała ponad siatką i następnie odbić ją zanim dotknie ziemi.

Ponieważ wiatr utrudnia grę, a silniejszy wiatr nawet ją uniemożliwia, należy do gry na wolnym powietrzu obrać na kort miejsce zaciszne. Kort nie wymaga żadnej specjalnej nawierzchni, ponieważ gra odbywa się zasadniczo w powietrzu. Uskrzydłone piłeczki do gry na sali mają podstawę z korka, zaś piłki do gry na wolnym powietrzu mają podstawę z kauczuku, przez co łatwiej utrzymują kierunek przy wietrze.

\*

*Przepisy gry.* Stronę kortu wybiera się drogą losowania. Z kolei drugi partner decyduje o tym, czy zacznie grę jako strona serwująca, czy jako strona odbierająca.

*Serwujący* musi stać w obrębie pola serwu (noga na linii to już wyjście z pola) w pozycji obie nogi na spoczynku. Podrzuca piłkę i uderza rakieta, wykonując ruch przedramieniem tak, by uderzenie piłki nastąpiło poniżej linii pasa. Serwuje się na zmianę, raz z prawego, a następnie z lewego rogu kortu. Z prawego rogu, gdy wynik po stronie serwującej wynosi »O« oraz przy parzystych punktach, zaś z lewego rogu kortu, gdy wynik osiągniętych punktów dla serwującego jest liczbą nieparzystą. Piłka powinna przejść ponad siatką i paść po przekątnej na drugiej stronie siatki.

*Serw jest nieprawidłowy:*

- a) gdy jest za wysoki, t.j. gdy piłka została uderzona powyżej linii pasa osoby serwującej;
- b) o ile piłka podana nie pada po przekątnej w obrębie pola serwu przeciwnika;
- c) o ile serwujący nie utrzyma pozycji przepisowej dla serwującego.

Piłka padająca na linię jest »dobra«. Traci się serw, gdy piłka dotknie siatki i padnie na prawą stronę kortu, gdy odbierający nie był jeszcze gotów, lub gdy serw nastąpił z niewłaściwego pola. Oczywiście w tych wypadkach należy zaraz zwrócić uwagę (późniejsze reklamacje są nieważne).

*Serwujący wygrywa punkt*, gdy piłka dotknie odbierającego wzgl. jego ubioru, lub gdy odbierający popełni błąd.

*Odbierający wygrywa serw*, o ile piłka nie upadnie na właściwe pole wzgl. gdy serwujący popełni błąd.

*Za błąd uważa się:*

- a) gdy piłka upadnie poza linię kortu,
- b) gdy piłka nie przejdzie ponad siatką,
- c) gdy piłka dotknie osoby wzgl. ubioru,
- d) gdy piłka zostanie odbita zanim przejdzie przez siatkę,
- e) gdy piłka zostanie uderzona dwukrotnie,
- f) gdy piłkę przetrzyma się na rakiecie.

Grę liczy się do 11 punktów. W wypadku, gdy obie strony mają po 9 punktów, strona, która jako pierwsza zdobyła 9, może o ile chce, rozszerzyć grę o dalsze 5 punktów. Zaś w wypadku, gdy obie strony zdobędą po 10 punktów, strona, która jako pierwsza zdobyła 10 punktów może, o ile chce, rozszerzyć grę o dalsze 3 punkty.

*Gra podwójna.* Stronie zaczynającej grę przysługuje tylko jeden serw. Przy każdym następnym serwowaniu-serwuje także partner. Kolejność serwowania nie może być zmienniana podczas gry. Serwuje się kolejno z lewej strony i z prawej strony.

Punkty liczy się tylko wtedy, gdy wygrywa strona serwująca. Tak więc, gdy serwujący zdobywa punkt, to mu się go liczy; gdy zrobi błąd (za wyjątkiem przy pierwszym serwie otwierającym grę) serwuje z kolei jego partner w grze podwójnej. Gdy tenże partner zdobywa punkt, to mu się go liczy, a gdy popełni błąd, to serw przechodzi na stronę przeciwników.

Para, która jest stroną odbierającą, ustala do którego z partnerów serw ma być skierowany, przy czym partnerzy ci powinni odbierać serw na zmianę i ta kolejność nie powinna ulegać zmianie podczas gry.

## X. PŁYWANIE

Pływanie mało ma równych sobie, jako ćwiczenie cielesne. Rozwija ciało symetrycznie, zatrudnia w całości wielkie grupy mięśniowe i wzmacnia sprawność serca, płuc, organów trawien-nych i innych.

Rytmiczny charakter i piękno ruchów, zadowolenie ze świadomości opanowania wody, siła i fizyczna harmonia, które pływanie wyrabia, są atrakcjami przyciągającymi każdego, nie mówiąc już o możliwościach dania ujścia żyłce współzawodnictwa. Od lat pływactwo cieszy się stale wzrastającą popularnością. Udoskonalone metody umożliwiają dziś uczyć większe ilości ludzi naraz z większą wydajnością, toteż i wzrasta liczba uczących się pływać.

Poza walorami sportowymi i wypoczynkowymi, pływanie przedstawia wielką wartość przy ratowaniu życia, wartość jaką się nie może poszczycić żaden inny sport. Sztuka pływania, opanowana w stopniu należyтым, może się okazać zbawienną w chwili niebezpieczeństwa, a także środkiem ratowania życia cudzego. Ale do tego trzeba nie tylko umieć pływać, ale i dobrze pływać.

### ZORGANIZOWANIE NAUKI

Miejsce, gdzie ćwiczenia pływackie mogą być urządzone, zależy oczywiście od warunków lokalnych. Ideałem jest kryty lub otwarty basen pływacki, wolny od przypadkowej publiczności. W takich okolicznościach organizacja nauki pływania jest sprawą prostą. Są to jednak warunki wyjątkowe. Toteż nauczyciel musi przystosowywać metody nauczania do okoliczności, nierzadko będąc zmuszonym do odstąpienia od zasady ćwiczenia całego zespołu naraz, a zająć się poszczególnymi grupkami, czy nawet osobami. Ale zaradny nauczyciel, który ćwiczeniami na lądzie przygotował starannie, co będzie ćwiczone w wodzie, da sobie radę. Poszczególni uczestnicy

zużytkują czas na indywidualne albo parami wprawianie się w tym, co było uczone, gdy instruktor będzie zajęty gdzie indziej.

Gdzie jeziora lub rzeki są terenem nauki pływania szczególny nacisk musi być kładziony na bezpieczeństwo uczestników. Powinni oni ćwiczyć parami, przy czym każdy powinien być zawsze w stałym kontakcie z partnerem i gotów podnieść alarm w razie, gdy mu zagrozi niebezpieczeństwo. Zawsze powinna być łódź pod ręką, gotowa w potrzebie. Nikomu nie powinno być dozwolone pozostanie w wodzie dłużej, gdy wszyscy już wyszli na ląd.

Szczególnie rzeki są niebezpieczne z powodu zmiennej głębokości. Urządzenia ratownicze muszą tu być zawsze pod ręką.

Nie należy nigdy urządzać pływania pod gołym niebem na głębokiej wodzie, gdy niema nikogo, ktoby mógł wyratować tonącego i nie potrafił zastosować właściwych zabiegów w razie potrzeby.

### *Higiena.*

Czy to w sztucznej pływalni czy pod gołym niebem pływanie powinno być urządzone w możliwie najlepszych warunkach higienicznych. Należy stanowczo unikać basenów pływackich nie posiadających urządzeń filtrujących. W pływalniach pod gołym niebem naturalne przesączanie zapewnia czystość wody, niekiedy zaś przepływ strumienia przez pływalnię powoduje stopniową zmianę wody. Obowiązkiem instruktora jest upewnić się zawczasu, czy dana pływalnia odpowiada warunkom higienicznym, czy nie. W wypadkach wątpliwych lepiej przesadzić w ostrożności.

Uczestnicy ćwiczeń powinni być zawczasu pouczeni, że ich obowiązkiem jest brać udział w utrzymaniu pływalni w czystości. Najlepiej jest to uczynić podczas ćwiczeń na lądzie, które zwykle poprzedzają ćwiczenia praktyczne w wodzie. Każdy musi rozumieć, że mu nie wolno wchodzić do wody z katarem, albo z otwartymi ranami lub wrzodami. Szczególnie w basenach krytych musi być przestrzegane użycie natrysków i mycie stóp przed wejściem do wody, a w każdym wy-



padku — odwiedzenie ustępu. Dziewczęta winny koniecznie mieć na głowie czepki pływackie.

Przy przestrzeganiu powyższych elementarnych zasad higienicznych wiele zależy od autorytetu osobistego i taktu instruktora. Stosowane systematycznie i konsekwentnie od pierwszego zaraz treningu na pływalni stają się przyzwyczajeniem, któremu wszyscy się podporządkują.

Czas spędzony w wodzie nie powinien być zbyt długi. Najbardziej wskazane jest 20—30 minut, lecz czas ten może podlegać zmianom w zależności od temperatury i od doboru ćwiczących. Kto uczuje się zziębnięty — nie powinien pozostawać w wodzie. Powinien natychmiast opuścić wodę i wytrzeć się energicznie, ażeby pobudzić obieg krwi. Kąpiący się powinni być w ruchu od pierwszej chwili wejścia do wody, pozostawanie bez ruchu w mokrym kostiumie naraża tylko na przeziębienie.

Starsi uczestnicy pływania, szczególnie od 45 lat życia wzwyż, powinni być trzymani na oku i zawczasu pouczeni, aby wychodzili z wody natychmiast po odczuciu pierwszych objawów przemęczenia lub wyczerpania. Z młodymi zachodzi znacznie mniejsze niebezpieczeństwo zasłabnięcia, jednak należy wszystkich zachęcać do rozsądnego postępowania i unikania przesady. Należy zawsze przestrzegać przed poważnym niebezpieczeństwem, jakim jest wchodzenie do wody po obfitym posiłku.

### *Instruktor.*

Aczkolwiek nie jest konieczne, aby instruktor był znakomitym zawodnikiem, musi on jednak posiadać całkowitą znajomość zasadniczych stylów pływackich i mieć wprawne oko w podpatrywaniu błędów i umiejętność analizowania ruchów swych uczniów. Bez tego nie potrafi poprawić wad stylu ani udzielić właściwych wskazówek, tak niezbędnych zarówno dla początkujących, jak i dla tych, którzy już coś umieją.

Jak wiek ćwiczących w przypadkowo zebranych zespołach klubowych może być bardzo różny, tak również i wrodzone ich zdolności i stopień zaawansowania może być niejednorodny. Nauka pływania takiego zespołu wymaga dużej inicjatywy i zaradności od instruktora, aby wszyscy z niej mieli pożytek.

Mogą być i tacy w zespole, których możliwości nauczania się nowego sportu są bardzo ograniczone i którzy nigdy nie opanują sztuki pływania w skromnym nawet zakresie. Dla takich sama uciecha z pobytu na basenie w towarzystwie innych i hartujące działanie wody w połączeniu z ćwiczeniem stanowi główną wartość. Doświadczony i wyrozumiały instruktor potrafi im jeszcze to uprzyjemnić i uczynić bardziej pożyteczne. Bardzo tu mogą być pomocne korki, lub podobne przyrządy.

### *Zaprawa na sucho.*

Była już mowa o ćwiczeniach na lądzie, które powinny poprzedzić naukę w wodzie. Stosując je nauczyciel ma możliwość poświęcenia więcej czasu w początkach nauki na przestrzeganie dokładności i precyzji w opanowaniu ruchów, aniżeli gdyby ćwiczenia rozpoczęto od razu w wodzie. Trudno przesadzić w podkreślanii wagi jaką ma dokładność w ćwiczeniu się w jakimś stylu. Gdy kto próbuje nowego stylu na pływalni chłód i hałas wody rozprasza go i utrudnia całkowite skupienie uwagi na technikę stylu. Tak długo należy ćwiczyć na lądzie, aż kandydaci na pływaków doskonale opanują koordynację pracy rąk i nóg i wykonywać będą wszystkie ruchy całkowicie automatycznie, bez wysiłku myślowego. Dzięki temu każdy z nich będzie się czuł zupełnie pewnie od pierwszej chwili w wodzie.

Gdy pływalnia jest dostępna tylko w lecie — zaprawa na sucho winna być rozpoczęta na jakiś czas przed otwarciem sezonu, ażeby zespół był gotów korzystać w pełni z ćwiczeń na basenie, jak tylko basen będzie otwarty.

### *Ćwiczenia pewności siebie.*

Podczas pierwszych lekcji na basenie należy dać szereg prostych ćwiczeń, mających za zadanie zwalczyć nerwowość, jaką odczuwa wielu początkujących za pierwszym wejściem do wody. Podczas tych ćwiczeń uczniowie winni być zachęceni do swobodnego poruszania się po basenie, tak by stopniowo oswajali się z faktem, że ich woda unosi i aby nabierali zaufania; obawa szybko przemija i zjawia się zainteresowanie do ruchu. Tego

rodzaju naturalna ruchliwość w wodzie powinna być praktykowana w przeciągu nauki pływania, nawet na długo po wyzbyciu się obawy przed wodą. Uczy to zespół czuć się w wodzie jak w domu i wyrabia wycucie wody. Ćwiczenia powinny być podawane stopniowo i tak, aby podążały z postępem, rozbionym w nauce stylów.

### *Wybór stylu.*

Jeszcze dotychczas nie zostało rozstrzygnięte jakiego stylu należy najpierw uczyć początkujących, lecz w zespole osób o różnym wieku, możliwościach i przygotowaniu powinna być dopuszczona pewna swoboda przy wyborze stylu. Dzieląc na grupy — instruktor będzie mógł uczyć jednocześnie crawl'a, czy stylu klasycznego, tak początkujących jak i zaawansowanych, jednej grupie udzielając wskazówek osobiście, innym zadając ćwiczenia indywidualne czy z towarzyszymi. Ten porządek nie musi uniemożliwiać zdolniejszym lub pilniejszym przyłączać się do obu grup i uczyć obu stylów równolegle.

### *Uwagi dla instruktora.*

1. Uczyć pływać na basenie nie jest rzeczą łatwą. Rozbawienie ćwiczących i zrozumiałe podniecenie jest przyczyną nadmiernego hałasu i krzyków, co psuje uciechę, a może nawet być źródłem niebezpieczeństwa. Dlatego jest rzeczą bardzo ważną, aby ćwiczący rozumieli, że na gwizdek należy natychmiast ucichnąć. Może to mieć ogromne znaczenie w razie wypadku.

Dla oszczędzenia głosu instruktor powinien stosować gesty przy prowadzeniu ćwiczeń.

2. Najszybsze wyniki przynosi nauczanie w zespole. Jest stratą czasu uczyć pływać indywidualnie, gdy zespół jest średniej liczebności.
3. Przebieg lekcji pływania należy rozłożyć, jak następuje:
  - a) Ćwiczenia pewności siebie, stosownie do potrzeb zespołu, włączając ćwiczenia w odzyskiwaniu pozycji stojącej z pozycji pływackiej, normalnej lub na wznak.

- b) Ćwiczenia stylu całością lub w grupach.
  - c) Ćwiczenia indywidualne lub z towarzyszem.
  - d) Ćwiczenia dowolne lub wyścigi dla nadania lekcji charakteru zabawowego.
4. Wszystko, co możliwe, powinno być uczone na łódzie zanim będzie spróbowane w wodzie. Odnosi się to do nauki sposobów trzymania za brzeg basenu, albo podtrzymywania towarzysza, jak również i ruchów w poszczególnych stylach. Nie należy dawać długich wyjaśnień, gdy zespół jest w wodzie; na to jest czas podczas ćwiczeń na łódce, przed wejściem do wody. Nie wyklucza to możliwości powtórzenia ćwiczeń na łódce — na brzegu basenu, gdy zawodzi poprawianie błędów w stylu słowami. Ten sposób bardzo często się przydaje; należy tu przerabiać tylko błędnie wykonywane ruchy; powtarzanie wszystkich ruchów jest raczej zbyteczne.
  5. Zasadnicze znaczenie ma, aby ćwiczący byli przyuczani do pomagania sobie wzajemnie, ćwicząc w parach. Wszystkie ćwiczenia winny być celowe. Grupy niećwiczące pod bezpośrednim kierownictwem instruktora winny być dokładnie poinformowane, jak daleko mogą iść z ćwiczeniami nad stylem.
  6. Mając do czynienia z zespołem o niejednakowym przygotowaniu instruktor tak musi rozdzielić swój czas, ażeby żadna grupa nie czuła się zaniedbana. Należy wyznaczyć przodowników, którzy by prowadzili ćwiczenia w grupach w czasie, gdy instruktor dogląda inne grupy lub poszczególne osoby. W razie potrzeby umiejący pływać mogą być użyci do pomocy przy uczeniu nieumiejących pływać albo do demonstrowania ruchów.
  7. Należy ćwiczącym pokazać, jak danym stylem pływa się w wodzie, aby mieli jasny obraz podczas nauki tego, do czego dążą.
  8. Należy okazywać stanowczość połączoną z humorem i takt, zwłaszcza w początkach nauczania np. przy przestrzeganiu, aby zasadnicze przepisy higieny były przestrzegane przed wejściem do wody. Należy dążyć, aby to stało się zwyczajem, do którego wszystko inne musi się dostosować.

## NAUKA STYLÓW

Ucząc się jakiegokolwiek stylu początkujący musi dążyć do opanowania równowagi właściwego położenia ciała w wodzie. Na ogół całe ciało musi być utrzymane tak blisko powierzchni, jak się tylko da. Gdy stopy idą zbyt głęboko — ciało ulega nadmiernemu pochyleniu, wobec czego woda stawia większy opór ciału podczas ruchu. Opanowanie sztuki swobodnego utrzymywania się na wodzie (patrz rys. 1) da sposobność rozluźnienia mięśni i odpoczynku na wodzie.



**Rys.1.** - Odpoczynek na wodzie.

Ćwiczeniami zaznajamiającymi z wodą są: unoszenie się na wodzie trzymając się poręczy, z pomocą i bez pomocy towarzysza, skłony — stojąc w wodzie — do dotknięcia palców u nóg, z rozluźnionymi mięśniami całego ciała.



**Rys.2.** - Skakanie przy poręczy z zanurzeniem głowy.



**Rys.3.** - Bicie nogami w wodzie/trzymając się poręczy/



**Rys.4.** - Podróż wzdłuż poręczy, leżąc, przy pomocy rąk.



Rys.5. - Kolebanie ciała w przód i w tył, wiosłując rękami dla odzyskania równowagi.

Ćwiczący winien zdawać sobie sprawę, które ruchy są ruchami roboczymi, a które wypoczynkowymi. Od samego początku winien być zachęcony do zwalniania naprężenia mięśni podczas wypoczynkowych ruchów w pływaniu.

Instruktor winien często przypominać:

- a) że szybkie nerwowe ruchy nie dadzą szybkości posuwania się, że jedynie powolne, spokojne ruchy pozwolą na całkowite wykorzystanie włożonej siły w postaci szybkości posuwu do przodu;
- b) że głębokość wdechów zwiększa zdolność unoszenia się ciała na wodzie;
- c) że poprawne oddychanie i właściwy rytm są koniecznym warunkiem do osiągnięcia wytrzymałości w pływaniu, a później i szybkości.

#### Styl klasyczny (piersiowy).

Całkowity cykl ruchów w tym stylu może być podzielony na 4 tempa, aczkolwiek w praktyce poszczególne poruszenia następują płynnie po sobie, z jednym jednak wyjątkiem.

*Pozycja wyjściowa:* Ciało pochylone pod kątem jak do pływania, nogi razem, ramiona wyciągnięte przed głowę.

Na »Raz!« pociągnięcie ruchem ramion na zewnątrz i do dołu, z dłońmi, jak do czerpania wody, zlekka skręconymi do tyłu, bez rozczapierzania palców, aż osiągną pozycję kilkanaście cm. poniżej poziomu boków, z ramionami tworzącymi mniej więcej kąt prosty. — To poruszenie unosi głowę.

Na »Dwa!« zgięcie ramion, ściągnięcie łokci do klatki piersiowej, a dłoni, zwróconych ku dołowi przed brodą, z palcami razem.

Na »Trzy!« ręce wracają do początkowej pozycji.

Jednocześnie, z silnym skrętem obu stóp w kostkach, nogi wykonują energiczne kopnięcie młynkiem na boki i na zewnątrz (t.j. robią kółko) wywierając pchnięcie do tyłu podszwami stóp. Na zakończenie tego ruchu, gdy nogi prostują się w rozrzuconej pozycji — stopy przedłużają linie nóg, prostując się w kostkach z gwałtownym dchaśnięciem; poczem nogi schodzą się razem. — Nie należy przy tym umyślnie opuszczać głowy. Powinna sama wrócić do pozycji początkowej w konsekwencji poruszeń reszty ciała.

Na »Cztery!« zostaje się w bezruchu, płynąc z rozpędu w przód. Ciało mniej więcej poziomo.

Podczas całego cyklu tych ruchów unikać wyrzucania na powierzchnię wody rąk lub stóp. Oddech powinien być zaczerpnięty przez usta podczas pierwszego tempa i wypuszczany spokojnie, stopniowo podczas następnych.

#### *Wskazówki przy uczeniu:*

1. Poprawnej pozycji ciała w wodzie można się nauczyć płynąc z rozpędu, nabytego po odepchnięciu się nogami od brzegu pływalni. Ciało winno być wyciągnięte na wodzie, rozluźnione mięśnie, ręce wyciągnięte przed głową.
2. Niezmiernie pożyteczne przy uczeniu prawidłowych ruchów nóg jest w początkach ćwiczenie tych ruchów w dowolnym tempie i bez starania się o silne kopnięcie. Od błędów w pracy nóg można odzwyczaić odsyłając początkujących do brzegu pływalni, ażeby trzymając się obramowania, przerabiali starannie te ćwiczenia.
3. Ruchy ramion należy ćwiczyć stojąc w wodzie; później — idąc powoli wzdłuż pływalni, wreszcie będąc podtrzymywany przez partnera. Podczas tego ćwiczenia ramiona i ręce muszą pozostawać pod wodą. Przy płytkiej wodzie może zająć potrzeba ugięcia nóg w kolanach, ażeby uzyskać właściwe do tego ćwiczenia zanurzenie.
4. Nie należy kłaść nacisku na oddychanie w początkach nauki z wyjątkiem jeśli to może pomóc przy opanowaniu koordynacji ruchów.

5. Ruch ramion musi być nieprzerwany (z wyjątkiem »poślizgu« w przód) i płynny; dłonie mają być ułożone zlekka jak do czerpania wody i przy końcu pierwszego tempa powinny pozostawać w kącie widzenia pływaka. Powinny być utrzymane pod wodą cały czas podczas całego cyklu. Jeśli ręce wyjdą ponad powierzchnię wody, wówczas nogi mogą pójść zbyt głęboko i ciało przyjmie pozycję zbyt pionową. Gdy pośladki ukazują się nad wodą, gdy nogi są w ugięciu, dowodzi to, że kolana zostały podciągnięte pod korpus, zamiast być rozsunięte i podciągane z boków. Powoduje to zbyt szybkie poruszanie się (falowanie) ciała.
6. Wyrzucanie nóg powinno być symetryczne i w płaszczyźnie ciała. Wyprostowanie stóp w kostce musi być gwałtowne (chłaśnięcie stóp) i wykonane tuż bezpośrednio przed zejściem się nóg. Niejednakowe zanurzenie nóg powoduje ruch bioder i nie prowadzi do opanowania poprawnego stylu.
7. Wyjście rąk czy stóp ponad powierzchnię wody, uginanie przedramion przy pociągnięciu i rozczapierzenie palców — wszystko to powoduje stratę energii. Przy pociągnięciu rękoma podczas pierwszego tempa łokcie nigdy nie powinny być poniżej dłoni.
8. Nadmierne podnoszenie głowy i przeginięcie pleców przy pociągnięciu psuje równowagę położenia ciała.
9. Po zakończeniu początkowego okresu nauki zarządza się zazwyczaj pływanie z twarzą całkowicie lub częściową zanurzoną w wodzie. Wydech należy wtedy skutecznie wydmuchując powietrze do wody przez usta (niektórzy specjaliści zalecają wydychanie przez nos). Jeśli to wydychanie z twarzą zanurzoną sprawia trudności początkującym — należy im dać sposobność przyuczenia się na brzegu pływalni lub nawet na ładzie w misce z wodą.

Styl klasyczny na wznak.

*Pozycja wyjściowa:* leżąc na wznak, z ciałem pod kątem do pływania, ręce wzdłuż ciała.

Na »Raz!« — ręce idą przez powietrze do przodu i ku górze



do położenia ponad głową (ręce mogą się przy tym dotknąć wielkimi palcami, jak tylko znajdą się powyżej twarzy, albo też pozostać równoległe, na szerokość ciała jedna od drugiej). Jednocześnie stopy idą nieco w dół, kolana rozsunęte, co najmniej na jakieś 30 cm., pięty razem, niemal dotykając się, stopy w kostkach wyciągnięte; po czym natychmiast następuje gwałtowne kopnięcie młynkiem aż nogi się wyprostują i zejda razem. Bardzo ważne, aby ta część kopnięcia wyszła od bioder.

Na »Dwa!« — utrzymuje się tę pozycję, z rękoma mniej więcej wyprostowanymi, lecz zluźnionymi, z palcami razem i dłońmi ku górze.

Na »Trzy!« gwałtowne pociągnięcie wyprostowanymi rękoma, bokiem ku dołowi ku udom, z palcami złączonymi, dłońmi jak do wody nabierania, zwróconymi ku przodowi i bez zginania rąk w kiści.

Na »Cztery!« — płynie się w tej pozycji bez ruchu, dzięki nabytemu rozpędowi.

*Uwaga.* Oddech łapie się szybko ustami podczas przenoszenia ramion ponad wodą do pozycji wyjściowej nad głowę, a wydycha się podczas pociągnięcia ramionami i przerwy po nim następującej.

### *Wskazówki przy uczeniu.*

#### 1. Trening w wodzie powinien uwzględniać:

- a) Ćwiczenia w pracy nóg, gdy pływak trzyma się obramowania, tyłem do ściany pływalni (patrz rys. 3), oraz z podtrzymywaniem przez partnera, gdy posuwa się wzdłuż pływalni.
  - b) Ćwiczenia w »ciągnięciu« rękoma, oraz pełnej pracy rąk, ze stopami podtrzymywanymi przez partnera.
2. Powrót rąk zamachem przez powietrze do pozycji wyjściowej najlepiej można opanować podczas ćwiczeń na lądzie. Pod koniec zamachu należy zluźnić mięśnie, w przeciwnym razie ręce mogą nie sięgnąć wody ponad głowę. Jest to bardzo popularny błąd, że przy początku

pociągnięcia ręce nie zachwycą wody. To pociągnięcie rękami musi zawsze iść w płaszczyźnie ciała.

3. Nie uda się wykonać kopnięcia młynkiem, jeśli się stopom nie pozwoli bezpośrednio przed tym zanurzyć głębiej w wodzie.

Zespół winien najpierw ćwiczyć ruchy nóg powoli, siedząc na brzegu pływalni; następnym etapem będzie ćwiczenie tego samego będąc podtrzymywany przez towarzysza.

Gdy uda są rozsumięte zbyt szeroko, albo kolana za bardzo wychodzą ponad wodę — kopnięcie wyjdzie źle. Przy prawidłowym kopnięciu uderza o wodę górna i wewnętrzna powierzchnia stóp przyczem podeszwami czuje się opór wody; nogi w kostkach swobodne.

4. Pływanie zygzakiem może być spowodowane albo nierównym ciągnięciem rąk, albo gdy jedna ręka idzie głębiej niż druga.
5. Przy uczeniu koordynacji pracy rąk i nóg dwa sposoby mogą być pomocne:

- a) Gdy nogi pracują prawidłowo, ręce mogą ciągnąć jakkolwiek, lecz starać się przy tym należy, ażeby co jakiś czas i ręce »zapracowały« jak należy; próby te powtarzać coraz częściej.

- b) Na odwrót, przy prawidłowej pracy rąk, a byle jakiej nóg, spróbować co jakiś czas prawidłowej pracy nóg; próby te należy powtarzać coraz częściej, aż wreszcie nastąpi skoordynowanie, prawidłowe zgranie ruchów rąk i nóg.

6. Należy wyplenić zbędne ruchy tułowia, które przeszkadzają w prawidłowym pływaniu. Równowaga ciała zależy w znacznej mierze od położenia głowy. Gdy podczas pociągnięcia rękoma ciało uległo zgięciu w biodrach, woda zalewa twarz podczas prostowania ciała; przy silnym wyprostowaniu głowa może pójść pod wodę. Gdy woda zalewa twarz podczas przenoszenia rąk do pozycji wyjściowej — można pozwolić na wykonywanie tego ruchu bez łączenia rąk nad głową (z rękoma równoległymi do siebie).

7. Rozczapieranie palców, wyginanie rąk w kiściach i wyrzucanie rąk nad wodę podczas pociągnięcia — powoduje stratę energii. Traci się również na posuwie, gdy zaczyna ciągnąć zanim ręce dosięgły wody za głową. lub przestaje ciągnąć, zanim ręce doszły do boków.

### Ćwiczenia na lądzie.

Poniższe ćwiczenia, gdy zastosowane ze zrozumieniem, uczą prawidłowości pracy członków ciała i pomagają przy opanowaniu koordynacji; są najbardziej skuteczne, gdy wykonywane w tempie, jak przy pływaniu. Należy uważać, ażeby ćwiczących nie przetrzymywać zbyt długo w pozycji wyciągniętej z twarzą ku ziemi. Podczas ćwiczeń we tej pozycji ważne jest, aby ćwiczący utrzymywali prawidłowe pochylenie ciała jak do pływania.

Przede wszystkim należy ćwiczyć ruchy poszczególnych członków z osobna i powoli, powtarzając je tak długo, aż ruch zostanie opanowany; następnie należy ćwiczyć powoli lecz płynnie ruchy albo rąk albo nóg, a gdy zostały opanowane względnie poprawnie — koordynację tych ruchów.

Podczas ćwiczeń na lądzie należy również nauczyć sposobów trzymania się różnych podpór w wodzie, co pozwoli na skoncentrowanie uwagi na prawidłowość wykonywania ćwiczenia w wodzie.

Aczkolwiek brak ław lub stołków może uniemożliwić ćwiczenie niektórych ruchów w pozycji poziomej z twarzą w dół, całym zespołem, zaradny instruktor z pewnością zaimprowi-zuje niezbędne urządzenia, które pozwolą na prowadzenie tego rodzaju ćwiczeń choćby z częścią zespołu, przy jednoczesnym wykonywaniu innych ćwiczeń z resztą.

Poniższe rysunki pokazują w jaki sposób należy się trzymać brzegu pływalni i być podtrzymywany przez towarzysza w wodzie.



Ćwiczenia na łodzi



Zastosowanie w wodzie



Dłonie z lekka przesunięte względem siebie, dla zapobieżenia skręcenia płaszczyzny

Rys.6. Trzymanie za brzeg pływalni do wprawiania się w pracy nóg w stylu klasycznym.



na łodzi



w wodzie

Rys.7. Podtrzymywanie przez towarzysza



na łodzi



w wodzie

Rys.8. Podtrzymywanie do ćwiczeń w pracy nóg w stylu grzbietowym

Ćwiczenia na łodzi do stylu piersiowego.

Praca rąk. — Pozycja wyjściowa: a) Stojąc (rys. 8a) jedna noga w wykroku, korpus zlekka pochylony ku przodowi, ra-

miona wzniesione do przodu. b) Pozycja leżąc (rys. 8b), leżąc w poprzek ławki albo stołka z ramionami wyciągniętymi przed głowę.



Rys.8. - Cwiczenia na łądzie do stylu piersiowego

Komenda: Do pozycji wyjściowej — Gotowi!

Ćwiczenia:

- a) Z liczeniem na tempo: Ruchy rąk ćwicz! Raz! Dwa! Trzy! Cztery! (Przerwa) — Dosyć!
- b) W tempie pływania ruchy rąk ćwicz! — Dosyć!

Można i tu również liczyć, aby pomóc w wejściu w tempo, ale ruchy są tu płynne i ćwiczący nie czekają na liczenie.

*Uwagi przy uczeniu.* Można zapobiec nadmiernie szerokiemu rozrzuceniu rąk, przez zalecenie ćwiczącym, aby nie tracili z oczu dłoni przy końcu pociągnięcia, w pierwszym tempie. — Ruchy następują tu po sobie płynnie, z wyjątkiem przerwy po wyciągnięciu rąk do przodu. Aby ćwiczący wytrzymali przerwę zamiast krótko »Cztery!« można podać przeciągając »Przer — wa!«, pozwalając na wydech w głos.

*Praca nóg.* — Pozycja wyjściowa: a) Stojąc (rys. 8c), b) Pozycja leżąc na ławkach, stołkach i z rękami, jeśli możliwe, opartymi o podłogę. Patrz rys. 9.

Komenda: Praca nóg — Gotowi!

Ćwiczenia:

- a) Z liczeniem na tempo: Pracę nóg ćwicz! Raz! Dwa! Trzy! Cztery!
- b) W tempie pływania: Pracę nóg ćwicz! — Dosyć!

Znowu liczenie może tu pomóc w utrzymaniu tempa, lecz ruchy są teraz zupełnie płynne.

*Uwagi przy uczeniu.* Należy ćwiczyć z początku bardzo powoli i, jak przy pracy rąk, przerabiać poszczególne części ruchów osobno, ażeby zapewnić dokładność. Przy ćwiczeniu w tempie pływania tempo »Dwa!« zlewa się z »Trzy!« w jeden ruch. Gdy ruch kopnięcia nogami z chłaińnięciem stopami zostanie ukończony — nogi muszą pozostać całkowicie wyprostowane i złączone. Jednym z głównych błędów jest brak wytrzymania tej przerwy; inne — to zginanie nóg nie z kolanami na zewnątrz i wykonanie kopnięcia nie »młynkiem«.



Rys.9.- Ćwiczenia na ładzie stylu piersiowego. Cztery tempa widziane z boku i z góry

*Skombinowana praca rąk i nóg, czyli pływanie.*

Pozycja wyjściowa: — Pozycja leżąca, z twarzą do ziemi. To ćwiczenie może być również wykonywane w pozycji stojącej, pracując rękoma najpierw z pracą prawej, a potem lewej nogi.

Ćwiczenia:

- a) Z liczeniem na tempa: Raz! Dwa! Trzy! Cztery! (albo Przer — wa!)

b) W tempie pływania: Ćwicz! — Dostyć!

Znowu można poddawać tempo liczeniu, lecz ruchy są teraz płynne.

*Uwagi przy uczeniu.* Najpierw zwracać uwagę na ruchy członków ciała, nie zajmując się oddychaniem.

Poniższy rysunek pokazuje w jaki sposób podtrzymywać podczas ćwiczeń. Sposoby te winny być opanowane przez ćwiczących.



Rys.10. - Sposoby podtrzymywania ćwiczących:

- a) przy brzożu pływalni — towarzysz koryguje pracę nóg,
- b) przez towarzysza, umożliwiające pracę nóg podczas posuwania się wzdłuż pływalni,
- c) przez towarzysza, umożliwiające wprawianie się w pracy rąk i nóg, podczas posuwania się wzdłuż pływalni.

### *Pływanie na wznak.*

Metoda treningu pozostaje ta sama, co przy pływaniu na piersiach. Ruchy rąk można ćwiczyć zarówno w pozycji stojącej jak i leżącej, lecz pracy nóg można się uczyć należycie tylko w leżącej (Rys. 11b i c) gdy korpus i uda znajdują się dostatecznie wysoko nad ziemią, aby umożliwić opuszczenie



Rys.11. - Cwiczenia na łądzie do pływania na wznak.

się stóp w przygotowaniu na kopnięcie. Należy w początkach ruch ten ćwiczyć bardzo powoli.

*Uwagi przy uczeniu.* Ramiona nie mogą być zgięte podczas pociągnięcia. Przy prowadzeniu ramion do pozycji wyjściowej, zamach musi iść z barku, po czym, podczas następującej po tym przerwy, ramiona barku muszą być zluźnione.

Kopnięcie następuje natychmiast, jak tylko nogi ulegną zgięciu w kolanach.

Poniższy rysunek pokazuje sposoby podtrzymywania, które winny być opanowane.



Rys.12.- a/ i b/ przyjęcie pozycji przy brzegu pływalni i praca rąk,  
c/ praca nóg przy podtrzymywaniu przez towarzysza podczas poruszania się wzdłuż pływalni.

Crawl

(To crawl — znaczy pełzać).

Wielkie różnice zachodzą w odmianach stylu pływackiego crawl. Jedni pływacy przywiązują największą wagę ruchowi z góry do dołu w pracy nóg inni zaś, na odwrót, twierdzą, że



ruch do góry ma takie samo, jeśli nie większe znaczenie. Aczkolwiek czasami stosuje się niezależną pracę nóg, to jednak w większym jest użyciu skoordynowana w czasie współpraca nóg i rąk, z liczbą uderzeń nóg na jeden cykl ruchów rąk, wahająca się od czterech wzwyż. Nogi mogą iść za każdym razem na tę samą głębokość, lub też jedne uderzenia mogą być okresowo zaakcentowane silniej, aniżeli inne. Zachodzą również różnice co do sposobu uzgadniania współpracy rąk i nóg. Większość trenerów utrzymuje, że pierwsze uderzenie nogi do dołu winno się zbiec z początkiem pociągnięcia przeciwnej ręki. Uważają, że to daje lepszą równowagę i większą siłę, aniżeli gdy pierwsze uderzenie nogi jest skombinowane z początkiem ruchu ręki z tej samej strony ciała.

Aczkolwiek eksperci pływacy zgadzają się, że powrót ręki do pozycji wyjściowej winien się odbyć ze zluźnionymi mięśniami, poważnie się różnią co do drogi, jaką ręka winna opisać. Na przykład ręka może być przeniesiona górną z palcami w przód, albo też być zagięta w kисти w początku tego ruchu, co daje w wyniku raczej odmienną pracę od tej jaką wykonywa, gdy dłoń jest zwrócona do dołu. Miejsce, w którym ręka chwytą wodę, również może być na odległość zagiętej ręki, względnie wyciągniętej. Stosowane jest również zahaczenie ręką wody na zewnątrz linii głowy, połączone z lekkim przyciągnięciem ku sobie. Zagłębienie do jakiego ciągnąca ręka dochodzi — również bywa różne. Okazuje się, że o położeniu ciała decyduje jego zdolność unoszenia się, giętkość korpusu, głębokość i skuteczność uderzeń nóg i nieustanny ruch pociągający rękę. Chociaż należy unikać przesadnego kolebania się barku i bioder, niektórzy pływacy stosują lekkie skrety tułowia celem lepszego zrównoważenia pracujących rąk i zwiększenia ich wydajności.

Poniżej opisana odmiana stylu crawl wydaje się odpowiadać większości pływaków, jednak zmiany są dopuszczalne. Indywidualne interpretacje mogą być dozwolone, uwzględniające warunki fizyczne czy inne pływaka, lecz należy je odróżniać od błędnego wykonywania. We wszystkich odmianach podstawowe zasady tego stylu muszą być stosowane. Należy przestrzegać prawidłowej koordynacji ruchów w czasie, zachowania równowagi, unikania straty energii i konieczności ro-

zluźniania mięśni korpusu i członków ciała, podczas nieroboczych ruchów.

*Pozycja wyjściowa.* Ciało w pozycji poziomej z twarzą w dół, ręce wyciągnięte poza głowę, nogi razem.

Ruch ciągnący, z lekka ugiętą ręką, skierowany jest ku dołowi i do tyłu, z dłonią mniej więcej w płaszczyźnie prostopadłej do powierzchni wody, wzdłuż osi ciała. Gdy dłoń dochodzi do uda — skręca na zewnątrz, (przy czym łokieć ustawia się pod kątem prostym do ciała) i kończy jakieś 20 cm. z boku, gotowa do wyjścia z wody ruchem tnącym; po płynnym wykonaniu tego ruchu, dłoń zwraca się z lekka ku dołowi, natychmiast po opuszczeniu wody.

Aby powrócić do wyjściowej pozycji — wyrzuca się lekko zgiętą rękę ku przodowi, starając się jak najmniej naruszyć położenie barku, przed twarz do miejsca powrotu do wody. Wyrzut ten ma być wykonany z jak najbardziej rozluźnionymi mięśniami. Natychmiast następuje zanurzenie ręki, lekko zgiętej, z łokciem nieco wyżej niż dłoń, przy czym przedramię robi lekki ukos do wnętrza.

Należy zauważyć, że powrót do pozycji wyjściowej jest szybszy, niż robocze pociągnięcie drugiej ręki.

Nogi pracują na przemian w górę i na dół, niby nożyce, na głębokość wahającą się od 30 cm. przy silniejszym (albo zaakcentowanym) uderzeniu, do 15 cm. przy słabszym. Gdy wszystkie uderzenia są jednakowe, głębokość ich zawiera się w powyższych granicach, zależnie od ilości uderzeń podczas jednego cyklu ruchów ramion i kąta położenia ciała, pod jakim pływak płynie.

Uderzanie nogami wykonywa się ruchem z bioder, a nie przez zginanie w kolanach, i przy ruchu do góry pięta winna zaledwie ukazać się nad powierzchnią wody. Nogi należy utrzymać prawie, lecz nie kurczowo, wyprostowane, stopy w kostkach wyprostowane, z palcami z lekka ku środkowi.

*Koordynowanie ruchów rąk i nóg.* Ilość zastosowanych uderzeń zależy od stylu albo życzenia pływaka. Poniższy opis przyjmuje, że całkowita ilość uderzeń nogami wyniesie 6 pod-

czas całego cyklu ruchów obu rąk. Dwa uderzenia mogą być silniejsze (zaakcentowane), względnie wszystkie ruchy nóg, według życzenia, mogą być jednakowo silne i dochodzące do tej samej głębokości.

Po uderzeniu, które schodzi się z początkiem roboczego ruchu jednej ręki, nastąpią dwa dalsze, słabsze, jeśli pierwsze było akcentowane. Jednocześnie odbywa się powrót drugiej ręki do pozycji wyjściowej. Jej robocznemu pociągnięciu towarzyszą trzy uderzenia nóg, jak poprzednio.

Rytm uderzenia nóg może być łatwo podsunięty przez »podawanie« — głosem — »nogi!« robiąc ruch ku dołowi, względnie ku górze (druga jednocześnie wykonywa ruch odwrotny), jak następuje:

Prawa — lewa — prawa.

Lewa — prawa — lewa, gdy ręce wykonują robocze pociągnięcia.

Oddycha się podczas skrętu głowy w lewo, względnie w prawo, pod rękę powracającą przez powietrze do pozycji wyjściowej. Oddech czerpie się przez usta. Głowa wraca do normalnej pozycji jak tylko ręka sięga wody, po czym następuje spokojny wydech, aż do chwili, gdy ta sama ręka znowu powraca do wyjściowej pozycji.

Podczas pływania ciało jest z lekka przegięte od głowy do pięt; podczas chwytania oddechu i pracy rąk bark winien być jak najbardziej nieruchomy.

#### *Wskazówki przy uczeniu:*

1. Uczący nie powinien próbować zbyt wczesnie całości, gdyż to prowadzi do zmanierowania. Winien ćwiczyć starannie, nierzadko pojedynczych ruchów crawl'a, i powoli. Pracę rąk i pudlowanie (pływanie »po piesku«) — najpierw stojąc, później idąc wzdłuż basenu, wreszcie będąc podtrzymywany przez towarzysza. Pracę nóg należy ćwiczyć, trzymając się brzegu pływalni, po czym można spróbować posuwając się wzdłuż pływalni będąc podtrzymywany. W początkach ma to być lekka praca nóg z przestrzeganiem, aby ruch wychodził z bioder.

2. Kładzenie się na wodzie z ciałem z lekka w łuk wygiętym, z ramionami wyciągniętymi do przodu, lub trzymaniem z boków może pomóc do opanowania równowagi położenia ciała. Z kolei można spróbować popracować z lekka nogami.

3. Szczególnie wielkim błędem w tym stylu jest wkładanie zbyt wiele siły w ruchy i wykonywanie ich zbyt gwałtownie przez co traci się na »chwycie« wody.

4. Korpus nie powinien się przeginać, a bark zmieniać położenia; błędne ruchy psujące ułożenie korpusu winny być wyplenione zawczasu. Również natychmiast tępić należy szeroki boczny zamach ręki przy powrocie do pozycji i przesadne kolebanie się ciała.

5. Podczas ćwiczenia nie wolno pięt wysuwać ponad powierzchnię wody; dla uniknięcia tego należy unieść głowę i ugiąć plecy w łuk.

6. Początkującym, którzy mają trudności z utrzymaniem równowagi położenia ciała należy radzić aby zwracali jednokową uwagę na uderzenia nóg zarówno z góry na dół, jak i z dołu do góry.

7. Liczenie 1, 2, 3, 4, 5, 6 często może pomóc początkującym do zsynchronizowania pracy rąk i nóg w sześciouderzeniowym crawl'u i zaakcentowaniu uderzenia we właściwym miejscu, jeśli się tego uczą.

8. Prawidłowe oddychanie gra zasadniczą rolę w tym stylu jako że twarz jest pod wodą zazwyczaj przez większą część czasu. Początkujący zwykle nabierają zbyt mało powietrza. W początkach należy umyślnie ćwiczyć się w oddychaniu.



a/ Pociągnięcie /praca/ ręki. b/ Powrót do pozycji wyjściowej. c/ Praca nóg

Rys.13. Elementy Crawl'a

Powrotny ruch ramion może to być zwykły zamach wyprostowanej ręki, który może nie pozwolić na zluźnienie napięcia mięśni, a może też być ruch, w którym całe ramię jest zupełnie rozluźnione i silnie zgięte w łokciu. Uznaje się ogólnie potrzebę chwilowego rozluźnienia naprężonych mięśni, jak również, że ta część ruchu ramion winna trwać krócej, aniżeli ruch roboczy, który z kolei następuje.

Ramię powinno być prawidłowo wyprostowane w chwili wchodzenia w wodę, aby uniknąć oporu, jakiego się doświadcza, gdy górna część uderza o wodę pierwej, aniżeli reszta. Ruch powrotny musi być zakończony i ręka wejść w wodę, zanim druga ręka ukończyła swój ruch roboczy.

*Pozycja początkowa.* — Leżąc na wznak pod kątem do pływania, z barkiem na wprost i wyżej aniżeli stopy, ciało z lekka zgięte w biodrach, głowa nieco uniesiona i oczy skierowane do punktu trochę powyżej poziomu stóp.

Z pozycji całkowicie wyprostowanej ponad głową, z punktu w wodzie tuż poza przedłużeniem bocznej linii ciała, ciągnąć spokojnie, silnie, lekko zgiętą ręką, prosto, w płaszczyźnie ciała aż sięgnie swego miejsca końcowego na udzie. Dłoń sformowana jak do czerpania wody i zgięta lekko w kiści, lekkie podanie głowy ku przodowi i ugięcie w biodrach pozwala pływakowi uzyskać umiarkowane zagłębienie ręki, a przez to dobre pociągnięcie we właściwym kierunku. Starannie unikać niewłaściwego kolebania się korpusu, a zwłaszcza bioder.

Aby z powrotem przyjąć teraz wyjściowe położenie, należy zwrócić dłonie na zewnątrz, zgiąć rękę w łokciu przy podnoszeniu jej do góry i na zewnątrz, z jak najmniejszym naprężeniem mięśni, aż wierzch dłoni podejdzie do żeber; bez wstrzymywania ruchu należy wyprostować rękę i przenieść ją do tyłu za głowę. Unikać sztywności w tym ruchu; ręka wchodzi do wody z dłonią na zewnątrz i sztywna w kiści. Ramiona są w stałym ruchu, prawe i lewe ciągnąc na przemian.

Umiarkowanie szybki powrót jednej ręki podczas spokojnej, równomiernej pracy drugiej zapobiega zanurzaniu się barku.

Podczas ruchu rąk należy pracować z bioder nogami do góry i w dół, prostując je w ruchu ku górze i pozwalając na lekkie ugięcie w ruchu w dół. Stopy w kostkach swobodne i skręcone z lekka ku środkowi.

Praca nóg może być uważana za odwróconą pracę podczas normalnego crawl'a. Liczba zastosowanych uderzeń za każdym cyklem ruchów rąk jest sprawą osobistego przekonania, jednak sześć wydaje się odpowiadać większości. Ruchy powinny być rytmiczne i na jednakową głębokość, uzależnioną od kąta położenia ciała i fizycznych właściwości pływaka. Winny być dostosowane do ruchów rąk w podobny sposób jak przy zwykłym crawl'u. Ruch w dół w pracy nóg ma tę samą wagę, co i ruch do góry. Należy dążyć do osiągnięcia pełnego, regularnego oddechu.

#### *Wskazówki przy uczeniu:*

1. Równowaga ciała jest sprawą najwyższej wagi. Dążyć należy podczas ćwiczeń do uzyskania poprawnego położenia głowy, bioder i nóg.

2. Początkujący winni ćwiczyć pracę nóg w miejscu, trzymając się brzegu pływalni, następnie, podtrzymywani przez partnera, posuwając się wzdłuż pływalni. Praca rąk wymaga długich ćwiczeń, które w początkach winny być wykonywane przez ucznia podtrzymywanego za stopy.

3. Nie należy zapominać o znaczeniu, jakie ma w prawidłowej pracy nóg ruch w dół. Mijając się nogi winny niemal dotykać się; unikać sztywności w ruchach.

4. Płytkie pociągnięcia rąk powodują płynięcie zygzakiem. Pociągnięcie winno być zagarniającym ruchem i prowadzone nader nisko w wodzie; należy panować nad nieuniknionym kolebaniem się bioder i barku.



a/ Powrót ręki do pozycji wyjściowej. b/ Pociągnięcie /praca/ ręki. c/ Praca nóg.

Rys.14. Elementy crawl'a na wznak.

### Ćwiczenia na lądzie

#### Crawl

Program treningu na lądzie do pływania crawl'em powinien przewidywać następujące ćwiczenia:

1. Ćwiczenia poziomej pozycji do pływania.
2. Praca nóg (początkowo lekka) w pozycji do pływania.
3. «Pudlowanie» (psie pływanie) rękami w pozycji stojącej i leżącej. Winno to być kombinowane z pracą nóg, zanim się zacznie ćwiczenia pełnego stylu.
4. Pracę rąk. Pojedynczej ręki na początek, w pozycji stojącej i leżącej.
5. Pracę rąk ze zwrotem głowy dla zaczerpnięcia powietrza.

#### Crawl na wznak

Program treningu na lądzie do crawl'a na wznak winien przewidywać następujące ćwiczenia:

1. Równowagi pozycji do pływania.
2. Pracy nóg w siedzącej i leżącej pozycji.
3. Ruchów roboczych rąk w stojącej i leżącej pozycji.
4. Pracy rąk w stojącej i leżącej pozycji.

## Skoki do wody

Nurkowanie jest przyjemnym urozmaiceniem nauki pływania. W każdym jednak razie nie powinno wchodzić do programu ćwiczeń, zanim zespół uczących się nie nabierze:

1. Pewności siebie w poruszaniu się po pływalni.
2. Umiejętności przyjęcia z powrotem pozycji stojącej po koziółkowaniu w wodzie.
3. Jakiej takiej umiejętności pływania.

### Skok zwykły

Stanąc ze stopami razem i palcami wystającymi za krawędź brzegu pływalni. Postawa ma być zgrabnie wyprostowana, ciało miękko zrównoważone, ze środkiem ciężkości skłaniającym się raczej ku przodowi, niż ku piętom. Wznieść ręce równoległe ku przodowi, z dłońmi w dół, aż do poziomu barków.

Opuścić ręce do dołu i z lekka do tyłu. Podczas ostatniej części tego ruchu ugiąć lekko nogi w kolanach i pochylić ciało nieco ku przodowi.

Nie robiąc przerwy zamachnąć ręce w przód i w górę i wyrzucić się sprężystie wzwyż i ku przodowi. Całe ciało współpracuje w tym wyrzuceniu, palce stóp dając ostatnie odepchnięcie. Przy wyskoku głowa jest wyprostowana, ale w locie skłania się ku przodowi, między ramionami, gdy w połączeniu z lekkim przegięciem bioder współpracuje nad zmianą kierunku lotu, ku wodzie.

Należy ciało utrzymać wyprostowane z wyciągniętymi palcami stóp w ostatniej części lotu i starać się wejść w wodę pod kątem około 70° (doświadczeni skoczkowie wchodzą pod więk-



szym nawet kątem) z brodą, i całą głową między wyprostowanymi ramionami.



Rys.15 Skok do wody zwykły

Zaprawa do skoków winna się rozpocząć od łatwych ćwiczeń, jak np. stojąc po piersi w wodzie.

1. Nurkowanie z podskoku (Rys. 16a).



Rys.16. Ćwiczenia do skoków

2. Nurkowanie z podskoku z dotknięciem ręką dna pływalni.
3. Płynięcie z twarzą zanurzoną, po odepchnięciu się nogami od ściany pływalni (Rys. 16b).

### Ćwiczenia na schodkach

W idealnych warunkach, gdy pływalnia jest całkowicie do dyspozycji, dużą pomocą może być nurkowanie z różnych stopni schodków, prowadzących do wody.

### Ćwiczenia na brzegu pływalni

Początkowo przy skokach z brzegu pływalni (a także ze schodków) można przyjąć łatwiejszą pozycję wyjściową: Ra-

miona wyprostowane nad głową, dotykając uszu, z zaczepionymi o siebie dużymi palcami. Rys. 17a.



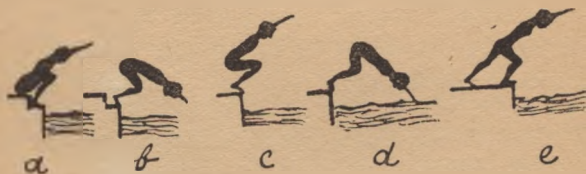
Rys.17. Nurkowanie z brzegu pływalni

Ażeby zapewnić wejście głową do wody, należy przeważyc ciało do przodu, zgiąć w biodrach i paść głową w dół (Rys. 17b). Skok i zamach winny być dodane później.

Siłę zamachu i wysokość wyskoku należy stopniowo zwiększać, aż się dojdzie ostatecznie do prawidłowego skoku do wody (Rys. 15). Zaleca się w początkach podział zespołu na pary, tak, ażeby na życzenie, skaczący byli »przyjmowani« w wodzie przez partnerów z pary.

1. Skok na stopy najpierw w płytkim końcu pływalni. Partner stoi w wodzie.

2. Nurkowanie z pozycji siedzącej na brzegu pływalni z nogami na poręczy (partner w wodzie). (Rys. 18a). Wyciągnięte ręce wskazują miejsce. Wejście do wody głową w dół (Rys. 18b).



Rys.18. Elementarne ćwiczenia w nurkowaniu.

3. Skoki z pozycji stojącej.

Przyjąć najpierw kuczną pozycję na brzegu pływalni (Rys. 18c). Stopy mogą być razem, lub jedna bardziej z tyłu (Rys. 18e).

Należy odradzać początkującym silny wyskok i uważać, aby kuczna postawa była zachowana, aż do chwili, gdy ręce dotkną wody (Rys. 18d).

Stopniowo, w miarę postępów, należy przyjmować wyprostowaną postawę i ulepszając wyskok dochodzić do prawidłowego skoku. Z kolei można próbować skoków z większej wysokości.

(wg. nr. 66/67 - »Poradnik świetl.« z 1946 r.)

## XI. ZABAWY I GRY RUCHOWE

Najbardziej zazębiającym się i współdziałającym czynnikiem wychowania fizycznego i jego współrealizatorem są niewątpliwie zabawy i gry ruchowe. To wszystko, co staramy się wprowadzić w ramach różnego typu ćwiczeń cielesnych, prowadzonych według ustalonych systemów, znajduje swoje uzupełnienie w swobodnych grach — często bardzo prostych.

Zabawy i gry ruchowe stanowią nie tylko rozrywkę i odprężenie po pracy, czy też bardziej męczących ćwiczeniach, ale są również środkiem rozwojowym, kształcącym sprawność ruchów, szybką orientację, wyobraźnię, ambicję i. t. d.

Wszystkie te cechy i wiele jeszcze innych, które przyswajamy sobie bez specjalnego wysiłku w najpospolitszych często grach są nam potrzebne i w życiu praktycznym. W ten sposób zdobywamy je jakby podświadomie. Czynności zabawowe, wynikające z własnej woli i ochoty wywołują radość i zainteresowanie tak indywidualne, jak i zbiorowe, a co najważniejsze pozbawione są znamion pracy t. j. przymusu, bądź obowiązku.

Jakkolwiek stosowane przez nas gry i zabawy mają również względy praktyczne, to jednak duch zabaw musi być od tego wolny i powinny być tak prowadzone, żeby uczestnicy brali w nich możliwie swobodny, beztroski i żywy udział. Dlatego też jest niezwykle ważną rzeczą dobór gier i zabaw do poziomu rozwojowego środowiska, uwzględniając wiek i zain-

teresowania. »Nie dlatego przestajemy się bawić, że starzejemy się, ale starzejemy się, że przestajemy się bawić«. W myśl tego powiedzenia gry i zabawy nie są ograniczone wiekiem — należy tylko odpowiednie ich typy dostosować.

Chcąc ułatwić kierownikom wychowania fizycznego pracę, przytaczamy poniżej kilka gier i zabaw, które nie wymagają specjalnych urządzeń. Duży natomiast zestaw znajdą czytelnicy w podręczniku metodycznym »Zabawy i gry ruchowe« — M. Skwierczyński i F. Krawczyński.

### 1. Berek zwykły

Zastosowanie: w osnowie lekcji gimnastyki można użyć, zależnie od wielkości boiska, jako zabawę bieżną lub ćwiczenia ożywiające.

Pole zabawy ogranicza się liniami (wielkość zależna od ilości i wieku bawiących się). Spośród bawiących losowaniem wybiera się jednego na »berka«, który goni uciekających, starając się dotknąć któregośkolwiek ręką. Dotknięty staje się berkiem. Bezpośrednio po złapaniu nie wolno dotykać poprzedniego berka.

### *Berek z ukłonem*

Zastosowanie: w osnowie lekcji gimnastyki można używać jako zabawę bieżną.

Jak berek zwykły, tylko bawiący się, aby uniknąć złapania, wykonywują »ukłon japoński«. (Siadny klęk ze wsparciem ramion wyprostowanych w przód na szerokość barków). Nie wolno trwać w ukłonie w jednym miejscu. Kto wykona dwa ukłony na jednym miejscu staje się berkiem.

### *Berek dumny*

Zastosowanie: w osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako ćwiczenie równoważne.

Jak berek zwykły, tylko bawiący się, aby uniknąć złapania, stają w postawie równoważnej na jednej nodze, drugą nogę, ugiętą i wzniesioną w przód (podudzie w dół), podchwytyją oburącz pod kolano, zachowując prawidłową postawę (barki i głowa odchyłone w tył). Należy zmieniać nogę podstawną. Berkiem staje się dotknięty przed przybraniem postawy równoważnej.

### *Berek żóraw*

Zastosowanie: w osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako ćwiczenie równoważne.

Jak berek zwykły, tylko bawiący się, aby uniknąć złapania, stają w postawie równoważnej na jednej nodze, drugą nogę, ugiętą w kolanie, podnoszą w przód, przy czym z zewnątrz tej nogi podkładają ramię i, chwytając się równocześnie za nos, udają »żórawia«. Należy zmieniać nogę podstawną.

## 2. Wyścig piłek w szeregach

Przybory: dwie piłki dęte lub ciężkie.

Grających ustawia się w dwóch szeregach frontem do siebie. Odstęp w szeregach jeden krok, odległość zaś między szeregami 3—6 kroków. Skrajni z jednej strony każdego szeregu otrzymują piłkę, którą kładą przed sobą.

Na sygnał chwytają oni piłkę i podają z rąk do rąk sąsiadowi z prawej (lewej) strony, ten zaś podaje ją następnemu itd. aż do ostatniego szeregu, po czym w ten sposób piłka wraca na poprzednie miejsce. Wygrywa szereg, który szybciej wykona wyścig piłki.

### O d m i a n a I.

Ustawienie i przebieg gry, jak wyżej, z tym, że każdy szereg dostaje po kilka piłek i na sygnał »wędrują« one kolejno na drugi koniec szeregu, gdzie skrajny układa je przed sobą, a po otrzymaniu ostatniej wysyła je w ten sposób z powrotem.

### O d m i a n a II.

Ustawienie i przebieg gry — jak wyżej, z tym, że skrajni z każdego szeregu otrzymują po kilka przedmiotów do podawania o różnej objętości i wadze. Np.: piłka dęta, piłka ciężka, palantowa, sześcian, pałeczka sztafetowa, szarfa itp. Na sygnał »wędrują« kolejno wszystkie przedmioty na drugi koniec szeregu, po czym w ten sposób wracają do czołowych.

Wygrywa szereg, który szybciej wykona wyścig przedmiotów i najmniej popełni błędów.

### O d m i a n a III.

Każdy szereg otrzymuje po jednej piłce. Ustawienie i przebieg gry, jak wyżej, z tym, że każdy ostatni po otrzymaniu piłki biegnie na drugi koniec szeregu i podaje ją tak, jak pierwszy. Wyścig trwa dotąd, aż skrzydłowi, rozpoczynający podawanie, staną się znów skrajnymi w szeregu. W ten sam sposób wyścig powtarza się w przeciwną stronę.

### O d m i a n a IV.

W powyższych odmianach odstęp w szeregach zwiększyć od 2—5 kroków i zamiast podawania piłek zastosować rzuty.

Zastosowanie: element zaprawy do koszykówki, hażeny i szczypiorniaka.

### 3. Bij — zabij.

Przybory: piłki dęte lub ciężkie (po jednej na dwóch bawiących się).

Zastosowanie: w osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako zabawę rzutną oraz ćwiczenia ożywiające.

Pole zabawy ogranicza się liniami. Na sygnał bawiący się starają się nawzajem trafić piłkami poniżej pasa. Uderzać wolno tylko tych, którzy piłkę trzymają lub się jej dotykają.

### 4. Kucie.

Przybory: piłka dęta lub palantowa.

Zastosowanie: przygotowanie do kwadranta i palanta.

Na boisku kreśli się dwa koła (stanowiska) o średnicy 1 kroku w odległości 10—20 kroków jedno od drugiego. Grających ustawia się w dwóch gromadkach na wprost siebie za stanowiskami. Z każdej gromadki staje jeden gracz na stanowisku. Los rozstrzyga, która strona rozpoczyna grę. Gracz strony rozpoczynającej stara się skuć stojącego na stanowisku po stronie przeciwnej. Gracz skuty, jak również ten, który, rzucając, nie trafi, ustępuje z koła, a na jego miejsce idzie nowowyznaczony. Rzuty następują kolejno raz z jednej, raz z drugiej strony itd. Rzucającemu wolno stosować zwody, skuwanemu — uniki, jednak nie wolno mu wychodzić z koła. Wygrywa strona, która wcześniej skuje przeciwników. Gracze za stanowiskami wylapują nietrafione piłki i podają je stojącemu na stanowisku. W każdej partji jest matka, która wyznacza graczy na stanowiska.

## 5. Podbijak.

Przybory: palant, piłka palantowa i cztery chorągiewki duże.

Zastosowanie: przygotowanie do kwadranta i palanta.

Pole zabawy tworzy prostokąt o wymiarach 20 razy 50 kroków; na narożnikach ustawia się chorągiewki. Na jednym z krótszych boków prostokąta z jego środka zatacza się promieniem 1,5 kroku półkole na zewnątrz pola. Jest to królestwo. Spośród bawiących się wybrany losem staje w królestwie, pozostali idą w »pole«. Na sygnał królujący podbija piłkę palantem, starając się, by ta spadła w granicach wyznaczonego pola. Podbijający traci królestwo, jeżeli:

- a) trzy razy z rzędu nie podbije piłki;
- b) podbije tak, że ta się po ziemi toczy (szczurem);
- c) gdy którykolwiek w polu schwyta piłkę z powietrza jednorącz lub oburącz (zależnie od uprzedniej umowy i ten zmienia królującego).

Piłkę podbitą odrzuca się do królestwa. Gdy podbijający trzykrotnie nie trafi piłki, zastępuje go następny według z góry umówionej kolejności.

### O d m i a n a :

W polu ustawia się chorągiewki o odległości 10—20 kroków od królestwa. Podbijający musi w trzech podbiciach piłki wykonać bieg do chorągiewki w polu i z powrotem, aby się wykupić. W ten sposób uzyskuje on prawo do dalszych trzech podbić. Biegnącego starają się skuć będący w polu. Podbijający traci królestwo jeżeli:

- a) zostanie skuty;



b) podbitą przez niego piłkę schwyci którykolwiek ze stojących w polu lewą ręką.

Do królestwa idzie:

a) na którego wypadnie kolejka po trzech nieudanych podbiciach poprzednika w królestwie;

b) który chwycił piłkę w lewą rękę.

## 6. Wyścig taczek.

Zastosowanie: przygotowanie do stania na rękach.

Grających ustawia się przed linią startu w dwuszeregu w odstępach 2—3 kroków. Stojący w pierwszym szeregu opierają ręce o ziemię i podają nogi zaplecznym, którzy chwytają je powyżej kolan (za uda) lub kostki i trzymają rozkrocznie na wysokości bioder. Na sygnał »jadą« taczki do wyznaczonej w odległości 8—12 kroków mety, gdzie w dwójkach następuje zmiana ról, i »taczka« wraca na poprzednie miejsce. Wygrywa dwójka, która pierwsza przekroczy linię startu.

## 7. Wyścig na czworakach.

Zastosowanie: można użyć jako ćwiczenia tułowia.

Grający siadają rzędami w siadzie skrzyżnym przed nakreśloną linią w odstępach 2—3 kroków jeden rząd od drugiego. Na sygnał czołowi każdego rzędu biegną na czworakach do wyznaczonej mety, odległej o 8—15 kroków, po czym zwykłym biegiem wracają i dotknięciem ręki uprawniają do wyścigu z kolei następnych, sami zaś siadają na końcu swego rzędu. Następni biegną tak, jak pierwsi itd., aż wszyscy wezmą udział w biegu. Wygrywa rząd, który szybciej wykona wyścig.

## O d m i a n a :

Wszystko, jak wyżej, z tym, że w czasie biegu (zależnie od uprzedniej umowy) wykona się w drodze lub na mecie przewrót albo inną czynność np. składanie piłki jedna na drugiej, składanie krzyżaków itp.

### 8. Walka centaurów.

Zastosowanie: ćwiczenie w dźwiganiu.

Grających dobiera się dwójkami według siły. Każda dwójka tworzy »centaura« w ten sposób, że jeden drugiemu siada na barkach. Na sygnał centaury zbliżają się do siebie, przy czym siedzący starają się bez pomocy rąk strącić na ziemię przeciwnika innej dwójki. Wygrywa dwójka, która najdłużej utrzyma się jako centaur. Po pierwszej kolejce walk następuje w dwójkach zmiana ról, po czym grę zaczyna się na nowo.

## O d m i a n a :

Grających dzieli się na dwie partie i na sygnał odbywa się walka na zasadach jak wyżej. Wygrywa partia, która zwalczy wszystkich.

### 9. Przeciąganie szeregami.

Grający stają w dwóch szeregach naprzeciw siebie z obu stron nakreślonej linii. Na sygnał każdy szereg stara się przeciągnąć na swoją stronę jak najwięcej przeciwników. Wolno chwycić za ręce, nogi, tułów i głowę, przy czym dopuszczalna jest walka dwu na jednego lub trzech na dwóch. Wygrywa szereg, który więcej przeciwników przeciągnie na swoją stronę.

## 10. Walka o linę

Przybory: lina długości 25 metrów, grubości 3—3,5 cm.  
Zastosowanie: przygotowanie do walki wręcz.

Grających dzieli się na dwie partie w ten sposób, że ogólna waga jednej partii w przybliżeniu musi odpowiadać wadze drugiej partii. Na boisku rozciąga się linę tak, aby jej środkowy znak (skrawek materiału) krył linę poprzeczną długości trzech kroków. Partie ustawiają się bokiem z dwóch stron liny na przemian. Odległość między graczami 1—2 kroki, między czołowymi zaś partyj najmniej 4 kroki. Na komendę: »za linę« wszyscy zwracają się twarzą do liny i chwytają ją dwuchwytem (jedna ręka podchwyt, druga nachwyty), po czym, opierając się stopami o ziemię, odchylają tułów w tył i na sygnał ciągną przeciwników za linę środkową. Przeciągnięcie chociażby jednego przeciwnika decyduje o wygranej jednej z partyj. Podczas walki nie wolno rąk przesuwac wzdłuż liny. Po pierwszej walce partie zmieniają strony.

### O d m i a n a :

Podział grających i zasady walki, jak wyżej. Z dwóch stron wyciągniętej liny (licząc od jej końców) i prostopadle do niej w odległości 10—15 kroków kreśli się linie startowe. Partia ustawia się przed liniami w niskiej pozycji startowej. Na sygnał obie partie biegną do liny, chwytają ją i ciągną w tył. Wygrywa partia, która przeciągnie przeciwników za linę środkową. Po pierwszej walce partie zmieniają strony.

## 11. Piłka graniczna.

Przybory: piłka dęta o obwodzie 68—70 cm., 10 chorągiewek dużych, 4 stojaki lub żerdzie 2,5—3 mtr. wysokich do wyznaczania bramek.

Boisko ma kształt prostokąta o wymiarach 20 razy 60 m., podzielone linią środkową, równoległą do krótszych boków prostokąta. Z obu stron linii środkowej i równoległe do niej w odległości 8 m. kreśli się dwie linie »zaczęcia«. Na środku krótszych boków prostokąta z żerdeń lub za pomocą stojaków ustawia się bramki. Słupki każdej bramki oddalone od siebie o 4 metry (w świetle). Linie boiska, szerokości 5 cm. znaczy się wapnem lub gipsem. Na rogach boiska i w miejscu przecięcia się linii ustawia się chorągiewki.

Gracze, losowanie i ustawienie drużyn:

Grających (16—20) dzieli się na dwie drużyny, z których każda wybiera sobie »matkę«. Sędzia w obecności matek przeprowadza losowanie. Wylosowuje się rozpoczęcie gry lub stronę boiska, po czym drużyny stają na przeciw siebie z obu stron linii środkowej: rozpoczynająca przed linią środkową, przeciwna przed linią zaczęcia na swej stronie. Matki ustawiają graczy w szachownicę na swym polu.

Zaczęcie i przebieg gry:

Na sygnał sędziego którykolwiek z graczy drużyny rozpoczynającej rzuca jednorącz lub oburącz piłkę w stronę przeciwnika tak, aby przeszła ona w locie nad linią środkową. Gracze drużyny przeciwnej starają się rzuconą piłkę złapać z powietrza lub odbić ją jakąkolwiek częścią ciała, prócz nóg poniżej kolan. Za złapanie piłki z powietrza przysługuje prawo do rzutu z wykonaniem 3-ch dużych kroków w przód w kierunku przeciwnika. Jeżeli jeden z graczy odbije rzuconą przez przeciwnika piłkę, wówczas ma on prawo z miejsca jej upadku (pierwsze zetknięcie się z ziemią) odrzucić ją w kierunku przeciwników. Strona przeciwna nie może chwycić ani zatrzymać odbitej piłki. Jeżeli rzuconej przez przeciwników piłki nikt nie chwyci z powietrza lub jej nie odbije, odrzuca ją gracz z miejsca, w którym ją zatrzymał. W ten sposób wę-

druje od jednej do drugiej drużyny. Ustawienie graczy jest dowolne z tym, że każdorazowo drużyna przeciwna musi się znajdować co najmniej o 8 kroków od wykonywującego rzut, a współgracze rzucającego nie dalej jak na jego wysokości.

### Cel gry i punkty:

Zadaniem obu drużyn jest zdobycie jak największej ilości punktów przez przerwienie piłki pomiędzy bramkami przeciwnika. Drużyna broniąca się może nie dopuścić do zdobycia bramki ustawiając się w ostatniej chwili za bramką i rzuconą piłkę chwycić, zanim zdąży ona spaść na ziemię, lub odbić ją z powietrza tak, aby spadła z powrotem na boisko. W wypadku schwywania piłki drużyna ma prawo z rozbiegu 3 kroków odrzucić piłkę na pole gry z krótszej linii boiska, w wypadku zaś odbicia — z miejsca jej upadku na ziemię. Gdy odbita piłka nie spadnie na boisko, bramka jest zdobytą. Za każdorazowe zdobycie bramki zalicza się drużynie jeden punkt. Wygrywa drużyna, która w ciągu całej gry zdobędzie największą ilość punktów. Po zdobyciu bramki grę zaczyna ze środka drużyna, której bramkę zdobyto.

### Czas trwania gry:

Gra trwa dwa razy po 20 minut z przerwą 5 minutową. Po przerwie następuje zmiana stron boiska, a grę rozpoczyna drużyna, która nie rozpoczynała na początku.

### Rzut wolny:

Rzut wolny wykonywa się rzutem jednorącz lub oburącz z miejsca przewinienia bez podskoku. Z rzutu tego można zdobyć bramkę. Rzut wolny stosuje się za:

1. kopanie piłki;
2. wrywanie piłki podczas gry;
3. rzucanie piłki po ziemi (szczurem);

4. bieg z piłką więcej niż 3 kroki po jej złapaniu oraz rzut piłki nie z miejsca jej upadku po odbiciu lub zatrzymaniu;
5. chwyt piłki, rzuconej przez własnego gracza (z powietrza, odbicia lub ziemi);
6. wysuwanie się w kierunku przeciwnika przed współgracza rzucającego;
7. niezachowanie odległości 8 metrów od drużyny wykonującej rzut.

#### Rzut z autu:

Gdy piłka całym swym obwodem wypadnie poza boczne linie boiska, wówczas z miejsca przecięcia się piłki z linią rzutem jednorącz bez podskoku wprowadza ją do gry gracz drużyny, która nie spowodowała autu.

Sędziowanie: Prowadzi grę sędzia główny, znajdujący się na boisku. Do pomocy ma on 2-ch sędziów autowych, którzy każdorazowo konstatują wyjście piłki na aut i ustalają, której drużynie przysługuje prawo rzutu piłki po aucie. Decyzje sędziego głównego są ostateczne i nieodwołalne. Sędzia decyduje we wszystkich nieprzewidzianych wypadkach w grze.

#### Wskazówki techniczne:

Piłkę należy chwycić miękko oburącz o ramionach ugiętych tak, aby w momencie chwytu ściągnąć ją ku sobie, uniemożliwiając odbicie się piłki. Należy wyćwiczyć wszechstronność w rzucaniu piłki prawą i lewą ręką. Piłkę należy odbijać zawsze w przód.

#### Wskazówki taktyczne:

1. pilnować wyznaczonego stanowiska na boisku i nie skupać się podczas gry;
2. rzucać piłkę tam, gdzie stoi najmniej przeciwników;

3. w porę ustawiać się poza bramką, aby móc schwycić lub odbić rzuconą piłkę;
4. po odbiciu piłki w przód gracz, który ją odbił, staje szybko w miejscu zetknięcia się piłki z ziemią, a do rzutu podaje mu ją czym prędzej jeden ze współtowarzyszy. Szybkość rzutu po odbiciu nie pozwala przeciwnikowi dobrze się ustawić.













INSTYTUT WYCHOWANIA FIZYCZNEGO • KRAJOWY  
BIBLIOTEKA GŁÓWNA



19916



Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



\*1800065420\*