

V7 180088
xx 002191392

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



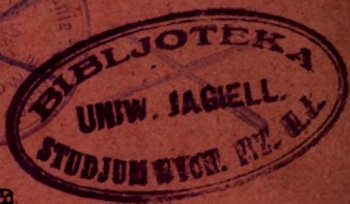
1800053136

15618



515.
WAŁERJAN SIKORSKI

BOISKA SPORTOWE



NAKŁAD KSIĘGARNI ŚW. WOJCIECHA
POZNAŃ - - - - - WARSZAWA

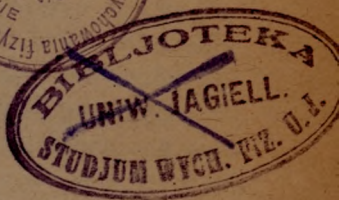


WALERJAN SIKORSKI

BOISKA SPORTOWE

(Z 1-RYCINĄ)

~~S. 516~~



NAKŁAD KSIĘGARNI ŚW. WOJCIECHA
POZNAŃ - - - - - WARSZAWA



492 / I

417

CZCIONKAMI DRUKARNI ŚW. WOJCIECHA

[725.1:78/79] (083.1)

Wybór miejsca, wymiary, przygotowanie terenu, części składowe.

Ćwiczenia sportowe oraz gry ruchowe powinny się odbywać przeważnie na wolnym powietrzu na urządzonych do tego celu boiskach.

Boiska takie najlepiej urządzać za miastem. Przedstawia to wielkie korzyści zarówno zdrowotne jak duchowe, o ile wybierze się na boisko okolicę zdrową i w pięknym otoczeniu. Z tych właśnie względów mały chociażby kawałek lasu w bezpośrednim zetknięciu się z takim boiskiem przedstawia nieocenioną wartość. Gdy do tego dodamy wodę (rzekę lub staw), w którejby ćwiczący mogli zmywać swe ciało po ćwiczeniach i uprawiać się w pływaniu i ratowaniu tonących oraz w wiosłowaniu — będzie się miało wymagane warunki na boisko, mające służyć do ćwiczeń gimnastycznych, sportowych, zabaw i gier ruchowych oraz zawodów sportowych.

Wymiar i ilość boisk zależne są od ilości i wielkości ćwiczących się równocześnie oddziałów. Nie powinno się jednak stawiać w tym kierunku zbyt wygórowanych żądań, gdyż trudno wtedy wobec olbrzymich kosztów o odpowiednie urządzenie boisk, wobec czego świecą pustkami. Powinny mieć jednak obok siebie teren, pozwalający na ich rozszerzanie się w miarę potrzeb.

Boiska takie powinny mieć teren łatwo przepuszczający wodę, aby mogły być do użytku bezpośrednio po deszczach. Teren taki stwarza się sztucznie w ten sposób, że w czasie niwelacji wysypuje się na boisko 20 do 30 cm. warstwę tłuczonej cegły, poczem przysypuje się ją 15 do 20 cm. warstwą ziemi, którą się walcuje i zasiewa trawą.

Ponieważ boiska pokryte trawą wymagają ciągłych starań, a zdeptana nogami trawa — wypoczynku, pożądanem jest urządzenie obok siebie dwóch boisk, którychby się używało na przemian, lub też trzeba się zadowolić zwykłym tokiem, jakkolwiek tok ze względów zdrowotnych i technicznych przedstawia daleko mniejszą wartość.

Częściami składowymi boiska są:

1. bieżnie do biegów płaskich i biegów z płotkami,
2. boisko wewnętrzne,
3. miejsca do skoków i rzutów dyskiem, oszczepem i do pchnięć kulą i kamieniem,
4. ogrodzenie,
5. szatnie,
6. trybuny.

1. Bieżnia do biegów płaskich.

Dokoła boiska urządza się bieżnię długości 400 mtr., mierząc brzeg jej wewnętrzny. Najmniejsza jej szerokość ma wynosić 3,5 mtr. Najbardziej jednak odpowiadają celowi bieżnie o szerokości 4, 5 i 6 mtr. Bieżnie mogą być trawiaste, tokowe pokryte piaskiem lub też sporządzone z mialu węgla kamiennego. Pierwsze są może najlepsze, lecz wymagają starannej pielęgnacji i są najczęściej bezpośrednio po deszczu nie do użycia. Drugie stwardnieją wkrótce, wskutek czego ćwiczący się nadwężają sobie w czasie biegów stawy nóg; boiska więc takie powinno się często posypywać cienką i równomiernie rozłożoną warstwą piasku. Bieżnie sporządzone z mialkiego węgla łatwo przepuszczają wodę w czasie dni deszczowych, przyczem stopień twardości takiej bieżni nie zmienia się.

Wymagają one natomiast częstego polewania wodą w czasie posuchy.

Biegi 100 mtr. oraz biegi 110 mtr. z płotkami mogą się odbywać na tej samej bieżni, przyczem można do tego celu użyć częściowo bieżni do biegów trwałych (patrz rys.). Szerokość jej zależna jest od ilości zawodników, obliczając po 1,25 mtr. dla każdego zawodnika. Na bieżni do biegów 100 mtr. zaznacza się dla każdego współzawodnika białą linią lub taśmą tor biegu, oraz ustawia się na mecie dwa słupki, na których przeciąga się w wysokości piersi białą taśmę. Zawodnik, zrywając piersiami taśmę, tem samem daje znak, że osiągnął linię mety.

Przy biegu z płotkami tor biegu dla każdego zawodnika oznacza się płotkami. Metę oznacza się tu, podobnie jak przy biegu 100 mtr., napiętemi między słupkami taśmami.

2. Boisko wewnętrzne powinno posiadać miejsce do skoków w dal, wwyż i o tyce, do rzutów dyskiem, oszczepem i pchnięć kulą, oraz do gier ruchowych i sportowych.

3. Miejsca do skoków i rzutów.

Miejsce do skoku w dal mieści bieżnię o długości 30—40 mtr. (gdyż skoki w dal

wymagają długiego rozbiegu oraz silnego odbicia się ze słupa wkopanego w miejscu odbicia się 20×20 cm.) i miejsce doskoku. Miejscem doskoku jest zagłębienie wykopane w ziemi, w które wsypano 30 cm. warstwę piasku. Zagłębienie to jest 2—3 m. szerokie i 7,5 m. długie i graniczy bezpośrednio z wkopanym w ziemię słupem. Słup ten jest pobielony i jest miejscem odbicia się.

Bardzo praktycznym jest umieszczanie miar wzdłuż obu długich boków zagłębienia. Miary mają być w ten sposób umieszczone i tak urządzone, by pozwalały z łatwością odczytywać z obu stron miejsca doskoku długość osiągniętego skoku.

Miejsce do skoku w wyż i skoku o tyce posiada również bieżnię o długości 30 do 40 mtr., wkopany w ziemię i pobielony słup, który jest na jednej powierzchni z ziemią i łączy oba stojaki oraz miejsce doskoku. Miejsce doskoku mieści się bezpośrednio za słupem i stojakami i jest 3 mtr. długie i 3 mtr. szerokie. Stojaki są albo stale umieszczone t. j. wkopane w ziemię, albo też ruchome, a więc umieszczone na ciężkich i trwałych podstawach. Skacze się ponad cienką ($2,5 \times 2,5$ cm.) listwą jesionową lub nieco grubszą sosnową (prostokątną $2,5 \times 3$ cm.).

Miejsce do rzutów powinno być tak dobrane, by ćwiczenia te nie przeszkadzały wszystkim innym ćwiczeniom i by wszelkie nieszczęśliwe wypadki były wykluczone. W tym celu najpraktyczniej jest umieszczać miejsca do rzutów po przeciwnej stronie boiska, biorąc pod uwagę miejsca do skoków.

Rzuty oszczepem wymagają przestrzeni 10 mtr. szerokiej oraz odpowiednio długiej. Długość zależną jest od najdalszych rzutów, do czego się dolicza około 20 mtr. na rozbieg. Bieżnia jest 4 mtr. szeroka i powinna być jak wszystkie inne bieżnie (do skoków i miejsca rzutów) wysypana miałkim i silnie ubitym węglem i popiołem.

Rzuty dyskiem i młotem odbywają się z koła o średnicy 2,5 mtr. Granicę koła oznacza się żelazną obręczą, wkopaną w ziemię, której brzeg należy pomalować białą lub czerwoną farbą.

Pchnięcia kulą lub kamieniem wykonywa się z koła o średnicy 2,13 mtr.

4. Ogrodzenie.

Bez względu na to, czy boisko mieści się na przestrzeni oparkanionej, czy też otwartej,

bieżnia powinna być otoczona barjerą wysoką na 1,25—1,5 mtr.

Barjera taka jest nietylko w czasie zawodów konieczną, ale także ułatwia utrzymanie porządku na boisku w zwykłych warunkach, a także zapobiega nieszczęśliwym wypadkom w czasie rzutów oszczepem, dyskiem, młotem i pchnięć kulą.

5. Szatnie

należą do najważniejszych urządzeń na boisku. Obszar ich zależny jest od wielkości ćwiczących się oddziałów. W każdym razie powinno przypadać na każdego ćwiczącego się przynajmniej 1,2 mtr.² powierzchni. W szatniach ma być potrzebna ilość ławek oraz szafek na ubrania pod ławkami lub też nad ławkami. Boisko powinno mieć cztery szatnie, w których mogłoby się wygodnie pomieścić 60—80 ćwiczących.

Do szatni powinny przylegać: pokój opatrunkowy z apteczką podręczną, kąpiele natryskowe i wychodki. W ubikacjach tych winna znajdować się wystarczająca ilość ręczników i mydła. — Pokój opatrunkowy może zarazem służyć jako miejsce do masowania.

6. Trybuny.

O ile na boisku mieszczą się trybuny dla widzów, szatnie mogą być umieszczone pod trybunami.

W wypadku tym trybuny należy w ten sposób budować, by słońce w czasie zawodów nie świeciło widzom w oczy.

Podłoga pierwszego rzędu łóż czy też krzesel powinna być umieszczona w wysokości przynajmniej 1,8 mtr. tak, by przechodzący lub też stojący obok trybun nie zasłaniali widoku siedzącym.

Trybuny winny być osłonięte dachem.

Boiska prowizoryczne.

Wobec niezwykle wielkich kosztów, jakie pociąga za sobą budowa boisk stałych, boiska takie przy wytężonych nawet usiłowaniach ze strony rządu możnaby zacząć zakładać dopiero od chwili zupełnego uporządkowania stosunków finansowych państwa.

Ponieważ jednak boiska są nagłą potrzebą chwili obecnej, koniecznem jest zakładanie boisk prowizorycznych, któreby dopiero stopniowo mogły się przeobrażać w boiska stałe, odpowiadające wszelkim wymogom techniki

współczesnej, zastosowanej do potrzeb fizycznego wychowania naszej młodzieży.

Dobór miejsc na takie boisko powinien odpowiadać w zupełności warunkom na boisko stałe. Boiska prowizoryczne nie powinny być wielkie, gdyż w stosunku do wielkości wzrasta zarazem i koszt. Okazało się przytem w praktyce, że na boiskach i bieżniach mniejszych, dobrze wykorzystanych, osiągnano również bardzo dobre rezultaty. Najpraktyczniej jednak urządzać boiska prowizoryczne w takim wymiarze, by te mogły stopniowo przeobrażać się w boiska stałe.

Różnica w zakładaniu boisk prowizorycznych będzie polegała przede wszystkim na budowie. Budowa bieżni ograniczy się do niwelacji, następnie do oznaczenia bieżni chorągiewkami, a w lepszych warunkach do urządzenia bieżni tokowej według wzoru dla boisk stałych, t. j. do wybrania ziemi na bieżnię i posypania toru kilkucentymetrową warstwą piasku, do oznaczenia miejsca rozbiegu do skoków i wybrania i urządzenia dołów, oraz ustawienia bramek do piłki nożnej. W miejsce szatni można ustawić barak przenośny lub namiot.

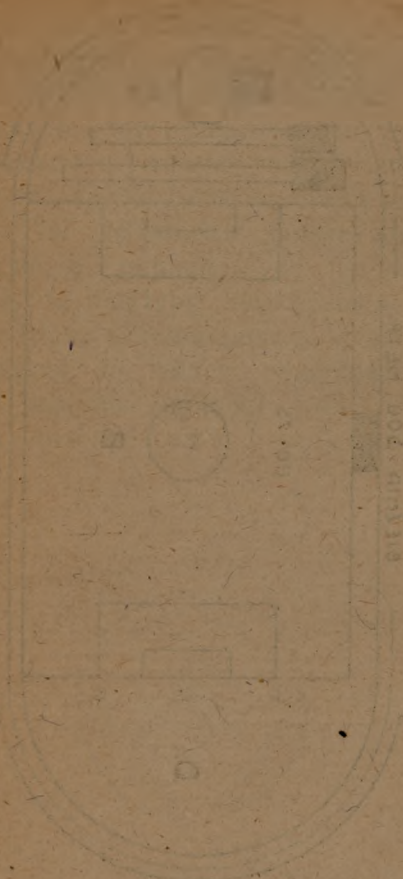
Wobec tego, że praca w tym kierunku musi się narazie ograniczać w centrach do wyszko-

lenia instruktorów, wskazaną jest rzeczą, by instytucje, towarzystwa i kluby sportowe przystąpiły natychmiast do urządzenia boisk prowizorycznych, i by przeprowadzały na nich ćwiczenia sportowe i zawody za biletami. Za pieniądze w ten sposób uzyskane mogą powstać za lat kilka lub kilkanaście boiska stałe we wszystkich nawet najmniejszych miejscowościach. Boiska te mogłyby być dostępne również dla młodzieży szkolnej i pozaszkolnej, gdyż praca ta zmierza do jednego wspólnego celu: podniesienia poziomu ogólnego zdrowia fizycznego, moralnego i intelektualnego.



PROXIMITY OF STOR

ST AD BOE. ANV 318



ŚRODKI OSTROŻNOŚCI.

Celem zapobieżenia nieszczęśliwym wypadkom w czasie ćwiczeń na boisku, należy wywiesić ogłoszenie, zakazujące wejścia na boisko niepowołanym. — Prócz tego należy rozdać zastępowym „Regulamin zachowania się na boisku“, któryby zawierał między innymi następujące postanowienia:

1. Przyrządy, przybory oraz miejsce doskoku mają być przed każdym ćwiczeniem dokładnie skontrolowane.
 2. Ćwiczących obowiązuje w stosunku do gospodarza boiska i prowadzących zastępy wzorowa karność. W szczególności nie wolno zastępom wchodzić na boisko lub zmieniać miejsca na boisku bez wiedzy gospodarza i zastępowego oraz ćwiczącym się występować z zastępu bez wiedzy zastępowego.
 3. Obowiązkiem gospodarza boiska jest usunąć z boiska każdego, któryby w jakikolwiek nieprzypadkowy sposób przeszkadzał ćwiczącym się.
 4. Zastępowy umieści przed ćwiczeniami dokoła miejsca przeznaczonego do rzutów dyskiem i oszczepem i pchnięć kulą — napisy: „B a c z n o ś ć !
Miejsce do rzutów!“ prócz tego wyznaczy kilku z zastępu, którzy z czerwonymi chorągiewkami w ręku przestrzegają, by nikt niepowołany nie podbiegł pod rzucony dysk, oszczep lub też kulę.
-





KSIEGARNIA ŚW. WOJCIECHA

POZNAŃ, PLAC WOLNOŚCI 1.

Dobaczewska, W. Rycerki polskie. Str. 31.

Ghojński, B. Z. Szkoła szermierki. Z rycinami. Str. 32.

Górski, L. Higjena pracy. Str. 40.

Kaniasty, M. Alkohol i jego skutki. Wydanie czwarte. Str. 24.

Klimek, A. Musztra. Str. 77.

— Lekka atletyka. Str. 74.

Lévy, P. E. Dr. O kształceniu woli w zastosowaniu leczniczem. Str. 134.

Pawłowski, B. Dr. Wojsko polskie. Str. 62.

Śliwiński, W. J. Sygnalizacja. Podręcznik dla harcerzy. Str. 107.







KOLEKCJA
SWF UJ

A

417

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053136