

Jak należy skakać na nartach

STANISŁAW MARUSASZ
zasłużony mistrz sportu

Narciarstwo staje się coraz bardziej masowym sportem. Coraz więcej ludzi zaczyna skakać na nartach, biegać i jeździć. Dla tych właśnie początkujących skoczków, zamieszczamy artykuł zasłużonego mistrza sportu i wielokrotnego mistrza Polski — Stanisława Marusasa. Ten ogólny opis techniki skoku jest dla każdego początkującego, a nawet zaawansowanego skoczka, cennym materiałem do nauki dobrego skoku.

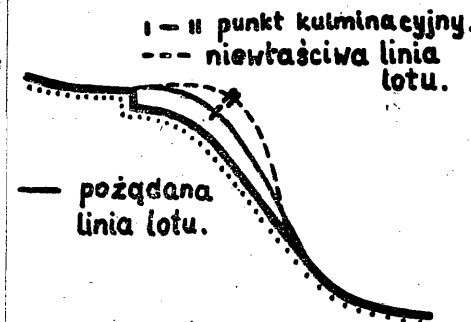
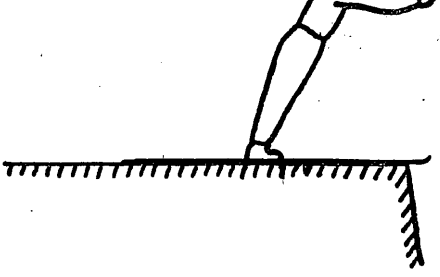
PODSTAWA dobrego skoku jest prawidłowy najazd na próg. Zjeżdżając z rozbiegu trzeba w pozycji kucznej, przy czym dla zwiększenia szybkości ciężar ciała przemieszamy na tyły nart.

Wysunięta na przód noga przeciwdziała upadkowi w przód, noga zakroczna chroni przed upadkiem w tyłu. Wysunięta na boki ręce utrzymują całe ciało w równowadze. (rys. 4).
Gdy śnieg na zeskoku jest miękkim, lądowanie powinno być zakroczne, gdyż liczyć się trzeba z przyhamowaniem. Gdy

punkt kulminacyjny, to znaczy dokładnie od momentu, kiedy ciało narty przeszło w dół. W momencie tym, ręce powinny znajdować się w tyle, gdyż przez to zmniejszamy opór

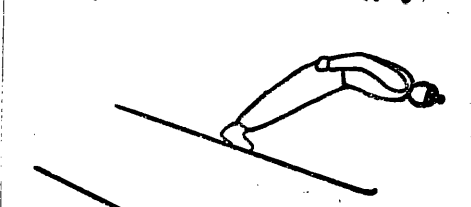
powietrza, a tym samym zwiększamy długość skoku. Teraz przechodzimy do samego lądowania. W momencie ze-

Odbicie



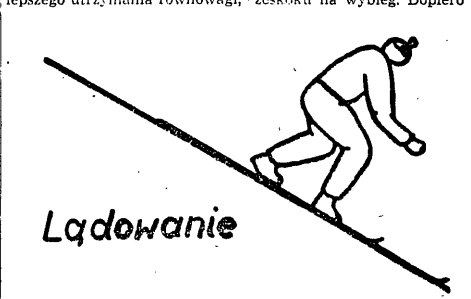
tworzyły jedynolitą płaszczyznę. Płaszczyzna ta stanowi bowiem podstawę zrywania. Prowadzenie nart musi być przy tym takie, żeby

Po punkcie kulminacyjnym



tknięcia się z ziemi, biodra ręce powinny być przesunięte jeszcze bardziej do przodu. Dla lepszego utrzymania równowagi,

po wylądowaniu, ciało utrzymać trzeba w wypadzie, gdyż to ułatwia przejazd przełęcia z zeskoku na wybieg. Dopiero po



Lądowanie

Przygotowanie skoczka do lądowania, rozpoczyna się już od

wiechaniu na wybieg należy przybrać postawę normalną. Rysunki wykonał Andrzej Roj Gasienica

Pięć kółek olimpijskich

AUSTRIA: W Kitzbuehel zorganizowany został slalom konkurencji męskiej i kobiecej, w którym startowało około Austriaków wielu narciarzy zagranicznych, trenujących w Alpach austriackich do Igrzysk Olimpijskich w Oslo. Slalom ten wygrał Austriak, przegraną narciarzy austriackich.

W konkurencji męskiej zwyciężył Austriak, przegraną narciarzy austriackich. W konkurencji kobiecej zwyciężyła Austriaczka, przegraną narciarki austriackiej.

Pierwszy trening slalomistów

Trener Lipowski donosi z Zakopanego

Z dniem 2.1.1952 r. Kadra Narodowa zjazdowców weszła w nową fazę treningu. Jest to tzw. okres gotowości startowej. Okres ten cechować będzie praca nad szybkością, przez organizowanie treningów na czas. Treningi takie już się rozpoczęły, lecz ze względu na zły warunki śniegowe tylko w slalomie. Dla biegu zjazdowego, za mało pokrywa śniegu nie zezwala jeszcze na organizowanie takich ćwiczeń, gdyż narażałoby to naszych zjazdowców w wielu wypadkach na utratę zdrowia.

Pierwszy trening na czas dał dość pozytywne rezultaty. Pozwolił stwierdzić, że forma naszych zjazdowców jest dość wyrównana, gdyż różnice czasów są nieznaczne.

Podajemy wyniki pierwszego takiego treningu. Zaznaczam jednak, że wyniki są nieoficjalne, gdyż brane tylko na jeden stopień i bez obsady sędziów startu ani mety.

I PRZEJAZD:
1) Dziedzić — 45,0
2) Czarniak — 45,5
3) Gasienica Samek — 45,8
4) Stańko — 45,8
5) Roj — 47,2
6) Wawrzyński St. II — 47,5
7) Pionka — 47,8
8) Penkala — 48,2
9) Naorniowski — 49,1

II PRZEJAZD:
1) Roj — 45,8
2) Ciapark J. — 46,1
3) Gasienica Samek — 46,1
4) Czarniak — 46,5
5) Stańko — 46,2
6) Gasienica Samek — 47,8
7) Pionka, 10) Zarycki.
8) Obrochta — 50,1
9) Naorniowski, 9) Penkala, 10) Pionka, 11) Zarycki.

WYNIKI ŁĄCZNE DWU PRZEJAZDÓW:
1) Stańko 92
2) Roj 93
3) Gasienica Samek — 93,6
4) Czarniak — 95,5
5) Marusasz J. — 95,9
6) Obrochta — 99,8
7) Penkala, 8) Naorniowski, 9) Pionka, 10) Zarycki.
Pięciu zawodników nie ukończyło jednego z przejazdów i dlatego nie są uwzględnieni w wyniku łącznym. Slalom wyliczony był na stokach przy Zielonych Stawach Gasienicowych i miał 45 bramek.

Slalom kobiet: 1) Kowalska — 62,0, 2) Kocińska — 68,1, Anna Bujak nie ukończyła przejazdu, a Grocholska nie startowała.

J. Lipowski



Stanisław Marusasz sam przygotowuje skocznie przed skokami w Wisle. „Dziadek” dba o swych kolegów i wie, że nikt tak nie wygładzi rozbiegu, jak on sam. Foto CAF

Pół roku zbierano protokoły rekordów świata Sałgi

Za kilka dni minie pół roku misji likwidacyjnej. Znowu straża, od wspaniałego wyczynu kolarza iódzkiej Gwardii, Teofila Sałgi, który 12 lipca ustawił na torze krakowskim 8 rekordów świata. Nie notowany dotychczas sukces w historii sportu polskiego wywołał szerokie echo w całym kraju. Prasa codzienna poświęcała wówczas wyczynom Sałgi lamy na pierwszych kolumnach. Polskie Radio ogłaszało komunikaty po każdym rekordzie.

Mieszkańcy Krakowa „na gorąco” uczyli niebawym wyczyn polskiego kolarza. Na stadionie Ognia w miarę ustanawiania rekordów gromadziło się coraz więcej publiczności. A kiedy padł z kolei 8 i ostatni rekord świata, 20-tyśięcna widownia zgromadziła Sałgę serdecznie owoce.

Dlaczego przypominamy to wydarzenie, które w ciągu wielu dni było tematem rozmów sportowców w całej Polsce? Okazuje się, że rekordy ustanowione przez Sałgę nie zostały dotychczas zatwierdzone przez Międzynarodowy Związek Kolarski (UCI) w Paryżu, a to z tej prostej przyczyny, że... nie wysłano protokołów, chociaż upełnił już pół roku od wyczynu w Krakowie.

Sekcja Kolarstwa GKFF otrzymała protokoły rekordów po dość długim czasie, opatrzone ledwie dwoma podpisanymi sędziów, chociaż regulamin wymaga 7 podpisów. Odesłano je więc do Krakowa w celu uzupełnienia podpisów, co znowu trwało długo. Kiedy protokoły wróciły do Warszawy okazało się, że brak jest trzech obowiązkowych: prezesa Okr. Związku Kolarskiego.

Opieszalski i nieskrupulatność sędziów, którzy asystowali przy ustanawianiu rekordów jest co najmniej dziwna. Ostatecznie rekordy świata nie bije się codziennie, a zwłaszcza, jeżeli było ich za jednym razem aż 8. Zlekceważenie wyczynu Sałgi przez sędziów nie wystawia im dobrego świadectwa.

Przegląd naszej czołówki piłkarskiej

P o m o c n i c y

ZGODNIE z ustawieniem przyjął do nas systemu trzech obrońców, za pomocników należy uważać tylko tych zawodników, którzy w dotychczasowych składach byli wymieniani jako boczni pomocnicy. Nie uwzględniamy w tej linii środkowego, którego macierzystą formacją stała się teraz linia obrony.

Przystępując do omówienia gry naszych pomocników trzeba zaznaczyć, że widąc postęp pod względem zrozumienia zadań taktycznych gry na tej pozycji. Przygotowanie kondycyjne, tak niezbędne w tej linii, jest na wystarczającym poziomie. Współpraca pomocy z obroną stoi na wyższym poziomie niż kontakt z własnym atakiem i często jeszcze widzimy między tymi dwoma formacjami zbyt duży przerwy, w której bez przeszkód operuje pomoc przeciwnika.

Brak dostatecznej techniki u niemożliwia dokładnie podania. repertuar podań jest mało urozmaicony, pomocnicy nasi stosunkowo rzadko włączają się do akcji ofensywnej, za mało strzelają, a gdy już się zdecydowali na wypad pod bramkę przeciwnika, to nie potrafili podczas powrotu odpowiednio szybko zaschować napastników.

PRAWI POMOCNICY

Spśród prawych pomocników pierwsze miejsce należy się bez dyskusji Suszczykowski (Unia Chorzów), jednemu z najlepszych piłkarzy polskich w ogóle. Niezwykła wytrzymałość, bojowość, ofiarności i ambicja, wsparte dobrą taktyką i techniką, zapewniły twardestwu Słazakowi pierwszą lokatę. Na jego plus należy jeszcze dodać, że nie zapomina o wspieraniu obrony, gra on zdecydowanie ofensywnie, a że dysponuje celnym ostrym strzałem z obu nóg, każdy jego raid na bramkę przeciwnika jest bardzo niebezpieczny. Wielu do branych bramkarzy musiało kapitulować przed jego strzałami z dalszej odległości. Suszczykowski winien jeszcze uznać repertuar swych podań, zwiększyć ich dokładność. Swankuje też tro-

sportu ze studiami i pracą zawodową.

Słomka niewiele ustępuje Kalus (OWKS Kraków), główny inspirator ofensywnej pomocy naszego zespołu wojkowskiego oraz Narloch (Ognio Bytom), który podobną funkcję spełnia w drużynie bytomskiej.

Strzyżalski (Stal Sosnowiec) gra gorliwie w ofensywie, posiada doskonały strzał — grając w pomocy jest jednym z lepszych strzelców swej drużyny. Często zapomina o cofaniu się, przez co stwarza niebezpieczne sytuacje pod własną bramką.

Prócz wymienionych na wyróżnienie zasługują jeszcze Mały (Ogn w Kraków) oraz Stoly (Górnik Wałbrzych).

LEWI POMOCNICY

Najlepszym lewym pomocnikiem w przekroju ubiegłego sezonu był Mamoni (Gwardia Kraków). Ma on wprawdzie duże braki techniczne, ale mimo to gra jego jest bardzo skuteczną. Dzięki dobremu startowi, szybkości, dużej dynamice akcji wygrywa większość pojedynek. Często urzuca udane wypady na przedpole przeciwnika i potrafi na czas wrócić pod własną bramkę. W meczach z Dynamem Tbilisi i z węgierskimi górnika- ci wypadł dobrze. Czekamy na dalsze poważniejsze próby.

Na drugim miejscu należy umieścić Oprycha (Ognio Tarnów), który przewyższa znacznie Mamonia techniką, taktyką, dokładnością i celnością podań, lecz mimo to jego gra nie jest tak skuteczna jak gwardzisty. Grze Oprycha brak jest zdecydowania i skuteczności, a kompletny brak strzału nie pozwala wykorzystać najbardziej żądanych sytuacji.

Z uwagi na poziom gry trzech miejsc trzeba przyznać Bielnikowi (Włókniarz Kraków). Jest to młody i ualentowany piłkarz. Ale mimo wszystkich jego zalet piłkarskich droga do dalszych sukcesów stoi pod dużym znakiem zapytania, jeśli nie zmieni on dotychczasowy sposób bycia. Jego zachowanie na boisku, sposób odnoszenia się do kolegów — przeciwników

z innych zespołów, jest godne ostrego potępienia. Niewątpliwie duże winę ponoszą tu władze krakowskiej Włókniarza, które dotychczas nie potrafiły oddziaływać wychowawczo na swych młodych zawodników.

Wielokrotny reprezentant Gajdik (Budowlani Chorzów) jest jednym z najlepszych pomocników jeśli chodzi o rozbiwanie ataków przeciwnika i doskonale się ustawia, niczy technik, jest trudny do minicenia. Natomiast jego podania do ataku są ciągle mało dokładne, były często niepotrzebnie podaje piłkę góra. Wychowanie tej wady i poprawienie kondycji, postawiłoby go znow w rzędzie kandydatów do reprezentacji.

Zawodnikami wyróżniającymi się w przyszłym sezonie powinni być młody Kurt Wieczorek (Stal Sosnowiec) i Felus (OWKS Kraków). Ich gra w ubiegłym roku wskazywała na duże możliwości.

Dobrá gra w roku 1951 wyróżniał się również Kula (Ognio Kraków) i Czupczak (Kolejarz Poznań) jest inteligentnym zawodnikiem o poważnym zaawansowaniu technicznym, jednak wartość jego znacznie obniża powolność i miękkość w grze.

W ocenie lewych pomocników nie uwzględniono tu trzech zawodników, którzy bez wątpienia należą do czołówki klasyfikowanych, a którzy w swoich drużynach grają obecnie na innych pozycjach. Teada (Wieczorek stoper chorzowski) Budowlanych, grający w reprezentacji na lewej pomocy ulepsowałby się bez zastrzeżeń na pierwszym miejscu. Szewczak (Kolejarz W-wa), który w drugiej połowie sezonu przeszedł na pozycję środkowego obrońcy — też kandydowałby do pierwszej linii.

Dwa czy trzy udane występy Tima (Unia Chorzów) na tej pozycji pozwalają przypuszczać, że on też miałby coś do powiedzenia. O prawdziwej jego wartości, jako pomocnika przekonamy się dopiero w przyszłym sezonie.

Mieczysław Szymkowiak

T. GUTKOWSKI - R. KOŚCIŃSKI
Brigada Stali
ilustr. E. AŁASZEWSKI

— Przez szacunek dla starszych, panie majstrze, nie śpieszymy się. Nie ładnie, żeby ich młodzi wyprzedzili — uśmiechnął się ironicznie Bazylewicz.
— Nie kpij, wzięlibyście lepiej przykład ze swego kolegi, Sarneckiego. Pracuje aż miło. Na listę przodowników się dostał. A też jest młody, jak wy, jednak nie tylko sport mu w głowie.
— Co nam majster wyjeżdża z tym Sarneckim — zaczął się Luczak. — Przyjechał parę dni temu i chce się wkręcić w łaski Lizus i tyle.
— Pewno majster nie wie, że 1 on bawi się sportowca — wtrącił się do rozmowy Maniek Gutt.
— Co wy...
— Ho, ho, jeszcze jakiego!
Wawrzyśki przypomniał sobie nagle pierwszy dzień pracy Sarneckiego i incydent z gazetą sportową.

— Luczak...
Chłopcy oderwali się na chwilę od swej pracy i mrugnęli porozumiewawczo do siebie.
— Z grupą był w Karolewie Sarnecki. Wyjechał tam delegowany przez ZMP — wyjaśnił szybko Tomek, spostrzegając zdziwienie starego, który nie mógł zrozumieć przyczyni pobytu Sarneckiego z montażownią w Karolewie (mechaniczny miał pod swoją opieką inną gromadę wiejską). — Otóż, niech sobie majster wyobrazi, ten Sarnecki, ten nasz przodownik, zaczął pokazywać chłopakom po meczu, jak to należy prawidłowo trzymać zasłonę i zadawać ciosy, jednym słowem dał lekcję boksu.
— Skąd on o tym... waszym bokserowi może coś wiedzieć?
— E, na pewno zna się na tym tyle, co ja na motorach odrzutowych, ale widocznie wszędzie lubi wścibić nos i reklamować się.
— Widzą, Luczak, że ty go za bardzo nie kochasz.
— Kto go tam kocha — wtrącił Bartosik.
— Solą w oku jest dla was jego robota... ale gadaj dalej, Luczak.
— Na lekcji się nie skończyło — mówił Tomasz. — Wyobraźcie sobie, że ten Sarnecki podjął się opieki nad zespołem ludowym. Tak... będzie co jakiś czas dojeżdżał do Karolewa i uczył chłopaków boksu. Dobrze... co?
— Już on ich tam nauczy — rzucił Bazylewicz. — Cóż może wiedzieć o bokserowaniu, kiedy nosa swego wariatku nie wytknie.
— Tomek, może ty go poprosisz na nauczyciela — kpił mały Kornel.
— Po miesiącu treningów pod ręką trenera Sarneckiego, mistrzostwo Polski murowane, Kto wie, czy ja nie pójdę pod jego opiekę.
Dalszą rozmowę przerywał przeciągły głos syreny fabrycznej. Była godzina trzecia. Nim Wawrzyśki zdążył ochłonąć z wznawienia jakie wywarła na nim rozmowa, chłopcy już nie było. Pośpiesznie złożyli do szafek narzędzia, burknęli krótkie „do widzenia” i tyle ich widział.

(11)
C. d. n.