

ROK IX.

NIEDZIELA 26 MARCA 1939

Nr. 13 (442)

PRINTED IN POLAND — OPLATA POCZTOWA USZCZONA GOTÓWKA

Cena w Litwie  
40 ct.

30 gr.

Na stronie 13-ej  
**WIELKI KONKURS**  
na zegar boiskowy „OMEGA”

ILUSTRACJA W ANTYKURIERZY

# RAZ DWA TRZY

CARACCIOLA W POGONI ZA REKORDEM

# Od zwycięstwa do zwycięstwa...

## NASI BOKSERZY BIJĄ WŁOCHÓW 10:6

Z wielkim zainteresowaniem oczekiwane spotkanie pięściarskie Polska—Włochy zakończyło się ciężko wywalczonym zwycięstwem mistrzowskiej drużyny Europy. Skład drużyny polskiej, który uległ zmianom dosłownie w ostatniej chwili, po rezygnacji Jasińskiego i Piłata, budził w kołach PZB i zwolenników boksu wyraźny niepokój. Przeciwnie porażka z drużyną Włoch na własnym terenie odbiłaby się bardzo fatalnie w całej sportowej Europie. W dodatku, co musimy sobie otwarcie powiedzieć, nastawieni byliśmy wyraźnie by zmaść naszą ostatnią porażkę wenecką. To też mecz niedzielny rozpoczął się

### pod nienajlepszymi auspicjami.

Po dwóch walkach Włosi prowadzili już 4:0. Widać było niepokój na twarzach działaczy sportowych. Na szczęście przysporzyli nam potrzebne do zwycięstwa punkty właśnie ci zawodnicy, na których liczyliśmy stosunkowo najmniej.

Zwyciężając silną drużynę Włoch, która stanowiła groźniejszego przeciwnika od ostatnio goszczącej u nas reprezentacji ósemki Węgier, możemy z pewną nadzieją patrzeć na ciężką przeprawę naszych czołowych „rękawic” na mistrzostwach bokser-

skich Europy. Musimy jednak zauważyć, że

### forma naszych zawodników musi ulec znacznej poprawie.

Koziołek, Czortek, a także Szymura walczyci nienajlepiej. Mieli już w tym sezonie lepsze walki. Coprawda pięściarze włoscy walczący bardzo żywo, byli dla naszych bokserów bodajże najpoważniejszymi przeciwnikami, niemniej do występu w Irlandji musimy się poprawić i nabrać więcej

to byłby walkę *napewno wygrał*, tembardziej, że w spotkaniu wagi ciężkiej sędzia punktowy Mazzi był *wyjątkowo sprawiedliwy* w ocenie walki.

Najcenniejsze jednak zwycięstwo odniósł po heroicznej wprost walce

### Łodzianin Pisarski,

który dopingowany przez publiczność, wygrawszy walkę z Bonadiem, *przesądził zwycięstwo meczu na rzecz Polski*. Trzecia runda, w której Pisarski szedł naprawdę jak lew, zdecydowała o jego sukcesie. Była to niewątpliwie, obok pięknej walki Kowalskiego, najcieńsza walka niedzielnego wieczoru, w której żywy udział wzięła publiczność. Jak wielką radość wywołało zwycięstwo Pisarskiego, najlepiej świadczy fakt, że młodzież chórem zaśpiewała „Długo, długo, niechaj żyje nam...”

Mimo osłabionego składu

### zrewanżowaliśmy się Włochom

za ostatnią porażkę, poniesioną w Wenecji. Obecnie czekają naszych pięściarzy mistrzostwa indywidualne Polski oraz mistrzostwa Europy. Do tego czasu musi jednak ulec znacznej poprawie forma wszystkich tych, którzy mają wyjechać do Dublinu, a którzy w większości reprezentowali barwy polskie na ostatnim, 49 między państwowym meczu z Italją.

Obie wkraczające na ring drużyny powitała publiczność bardzo serdecznie. Po przemówieniach p. prezesa PZB mjr. Mirowskiego i kierownika ekspedycji włoskiej p. Mazzi, orkiestra odegrała hymny państwowe, a nad ring wciągnięto flagi narodowe obu państw. Hymn polski, utartym od szeregu lat zwyczajem, *odśpiewano* przy akompaniamencie orkiestry wojskowej.

W wadze muszej Nardecchia wykazał większą rutynę od naszego reprezentanta Lendzina, który mimo skutecznych akcji przegrał nieznacznie, po żywej i ciekawej walce na punkty.

W wadze koguciej Koziołek miał w osobie Paoletiego jednego ze słabszych, jakkolwiek bardzo żywo walczących przeciwników. Polak, który wiele atakował, nie mógł ułokować swych ciosów na szczęście Paoletiego, gdyż bronił się on bardzo skutecznie i punktował dobrze. Zwycięstwo przyznane Włochowi wywołało

### rzadko notowaną burzę na widowni,

która domagała się zmiany werdyktu sędziów, oczywiście *nadaremno*. Okazało się, że sędzia neutralny i włoski przyznali zwycięstwo Paolettiemu.

Czortek był tym razem *mniej ruchliwy*. Być może, że wobec silnej kontuzji oka nie mógł pokazać swego całego kunsztu pięściarskiego i walczyl nie w pełni swego blasku. Spotkanie jednak wygrał, przysparzając nam pierwsze dwa punkty.

W wadze lekkiej Kowalski po raz czwarty wystąpił jako reprezentant Polski, przy czym znacząco na nim *wyrażną treść*. Tym razem Kowalski zrewanżował się Peiremu za ostatnią porażkę i omaal, że swego groźnego przeciwnika nie wykończył. Peire był coprawda do „4” na deskach, jednak walkę przetrzymał i przegrał na punkty. Zwycięstwo Kowalskiego, którego tuż przy ringu serdecznie ucałowała jego matka oraz rozpromieniony kapitan związkowy p. Szczyński, wywołało *niezmiernie wielką radość*.

Przeciwnik Kolczyńskiego, mistrz Italji Garbarino, raz po raz tylko odgryzał się Polakowi. Poszedł w trzeciej rundzie na deski, jednak mimo silnego wyczerpania walkę przetrzymał.

Dalsze dwa punkty zdobył w swem 13-tym spotkaniu reprezentacyjnym Pisarski, który zmierzył się z Bonedim. Walka była zażarta, nieustępliwa, lecz pod koniec prowadzona przy przewadze Polaka, który wygrał na punkty.

Szymura zrewanżował się za porażkę Musinie, bijąc go z trudem na punkty, sam będąc często w ciężkich opałach, szczególnie przed niebezpiecznym ciosem Włocha.

### Klimecki miłe rozczarował.

Walczyl wyjątkowo odważnie, jednak finiszował za późno i nie zdołał w trzeciej rundzie nadrobić punktów, by walkę wygrać.

W ringu sędziowali na zmianę bez prawa głosu pp.: Czerni z Włoch, Derda z Polski, a na punkty pp.: Bielewicz (Polska), Mazzia (Włoch), jako sędzia neutralny Kroell (Danja).

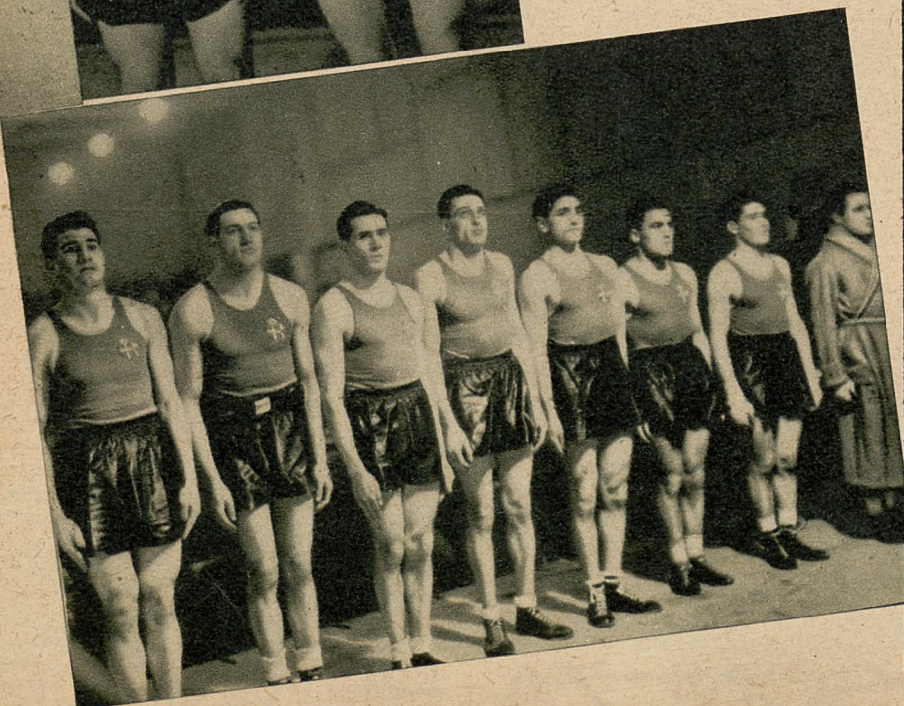


Bokserka reprezentacja Polski, która pokonała Włochów 10:6. Od lewej: Lendzin, Koziołek, Czortek, Kowalski, Kolczyński, Pisarski, Szymura i Klimecki.



Na lewo: para wagi lekkiej na meczu Polska—Włochy. Peire (na lewo) i Kowalski, który pokonał niespodziewanie Włocha wysoko na punkty.

Reprezentacja bokserka Włoch, która uległa Polsce 6:10. Od lewej: Lazzari, Bonadio, Garbarino, Peire, Bonetti, Paoletti i Wardecchio.



tempa. Za wyjątkiem zwycięstwa Kowalskiego i Kolczyńskiego, którzy spotkania swe wygrali zdecydowanie, pozostali reprezentanci wygrali nieznacznie na punkty. Na obcym terenie Szymura czy Pisarski walk niedzielnych by nie wygrali.

Zdaje się nie będziemy odosobnieni w twierdzeniu, gdy powiemy, że przy udziale Jasińskiego, zawodnika niewątpliwie więcej zaawansowanego od sympatycznego Lendzina oraz Piłata czy Białkowskiego w miejsce Klimeckiego — mecz rewanżowy z Włochami, który był naszym czwartym starciem z drużyną słonecznej Italji, a trzecim na terenie kraju — wygrany zostałby przez nas w stosunku *jeszcze wyższym*, aniżeli 10:6.

### Najpiękniejszą niespodziankę

sprawił licznie zgromadzonej w hali Międzynarodowych Targów Poznańskich publiczności Kowalski, który w pięknej formie i stylu pokonał jednego z najgroźniejszych i najefektowniej walczących zawodników mistrza Italji Peirego.

Kolczyński trafił na zawodnika niezwykle twardego — również mistrza swego kraju, Garbariniego, którego mimo wielkiej przewagi pokonał tylko na punkty. Lendzin walczyl w Poznaniu po raz trzeci. — Lecz tym razem pokazał *najlepszy boks*, niestety nie mógł odnieść zwycięstwa nad rutynowanym i znanym w Polsce mistrzem Italji, zwinnym, szybkim i dysponującym w silne uderzenie z obu rąk Nardecchią.

Forma Koziołka *nie mogła zadowolić*. — Walczyl on niewątpliwie słabiej niż zwykle i bez serca, mimo to jednak Polak był z zawodnikiem wyraźnie lepszym i jemu należało się nieznaczne zwycięstwo na punkty.

Czortek wygrał spotkanie po ciężkiej przeprawie z niezwykle żywiołowo walczącym Bonnetim. Jednak Czortek nie mógł w tej walce zadowolić.

Szymura miał możliwość zrewanżowania się silnemu mistrzowi Europy i Italji Musinie. Włoch, jeżeli chodzi o wszechstronność, nie mógł zadowolić. Jego cała siła to *naprawdę wprost morderczy cios z prawej ręki*. — Raz tylko zdołał on wykorzystać nieuwagę Szymury, który boleśnie odczuł to uderzenie. Polak przy większej aktywności i wymianie ciosów zawsze może liczyć na wygranę walki z Musiną.

Klimecki, gdyby był walczyl we wszystkich trzech starciach tak, jak w ostatnim,

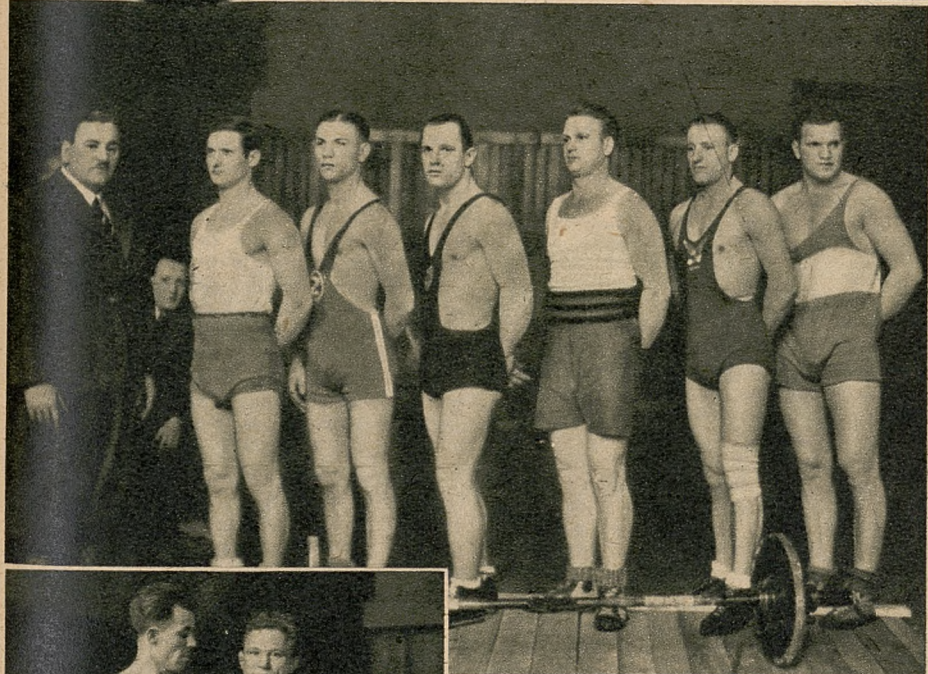
# MISTRZOSTWA SILNYCH LUDZI



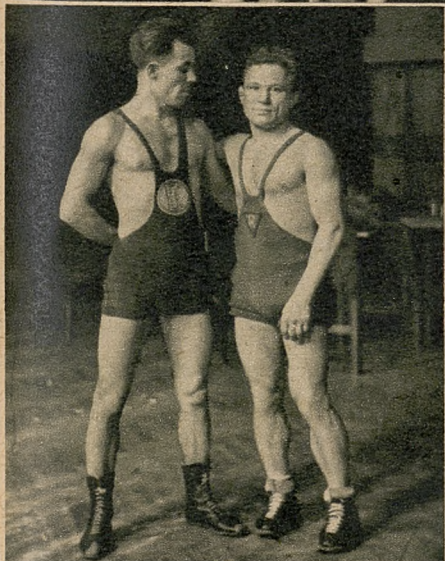
Kulesza (na prawo) mistrz Polski wagi piórkowej w zapasach i Neubauer.



W kole: Dąbrowski, mistrz Polski wagi półciężkiej w zapasach.



Powyżej: mistrzowie Polski w podnoszeniu ciężarów. Od lewej: sędzia Wesolowski, Niedziela, Łaźny, Sadowski, Stylec II, Augustyn, Kaszuba.



Na lewo: Rokita mistrz Polski wagi koguciej w zapasach (na lewo) i Falecki.



Ilczyk (Warszawa) mistrz Polski wagi ciężkiej w zapasach.

**XIV** mistrzostwa atletyczne Polski rozegrane zostały w ub. sobotę i niedzielę po raz pierwszy w Krakowie, organizowane przez Krakowski Okręg P. Z. A. Do mistrzostw zgłoszonych zostało 120 zawodników, przy było jednak niespełna 80, w tym 32 zawodników w podnoszeniu ciężarów. Reprezentowane były przede wszystkim najlepsze okręgi — warszawski, łódzki i śląski, oraz pomorski i krakowski, zabrakło zawodników z Poznania i Wilna. Nie przybyli także zapaśnicy zaolziańscy, którzy po raz pierwszy w tym roku weszli w skład reprezentacji Śląska.

Walka o prymat w zapasach toczy się zawsze pomiędzy Śląskiem, Warszawą i Łodzią. W tym roku specjalnie silną wydawała się pozycja Śląska, który, zyskując wielu zawodników o doskonałym poziomie z Zaolzia, stawał się najpoważniejszym kandydatem do większości tytułów mistrzowskich. Niewytłumaczony jednak brak reprezentantów okręgu śląskiego z Zaolzia na starcie mistrzostw, zgóry przekreślił ich szanse i przyczynił się

do sukcesu zapaśników warszawskich.

którzy zagarnęli większość tytułów mistrzowskich i wicemistrzowskich.

Wobec tej sytuacji Śląsk ustąpić musiał nie tylko Warszawie, ale także i Łodzi, zdobywając zaledwie 1 tytuł wobec 2 mistrzostw, uzyskanych przez Łodzian. Z pozostałych okręgów jedynie Kraków odegrał jakąś rolę, dzięki swemu najlepszemu obecnie zawodnikowi Rychcie. Zdołał on co prawda tylko wicemistrzostwo, ale szybkie jego zwycięstwa nad szeregiem zawodników i piękny styl walki, zdobyły mu licznych zwolenników. Na podkreślenie zasługuje szczególnie zwycięstwo jego nad doskonałym zapaśnikiem śląskim Marcokiem, uważanym za najlepszego przedstawiciela Polski w wadze piórkowej. Reprezentował on też Polskę w meczu z Węgrami, uzyskując w nim jedyny punkt dla barw polskich. Wreszcie Pomorze nie odegrało w zapasach większej roli, a reprezentanci tego okręgu nie wykazali wyższego poziomu.

Sytuację Śląska poprawiają nieco wyniki w podnoszeniu ciężarów, gdzie zdobył on 1 tytuł mistrzowski, podczas gdy Warszawa i Łódź tylko po jednym. W podnoszeniu ciężarów poziom jest jednak jeszcze bardzo niski i na wyróżnienie zasługuje jedynie doskonały zawodnik Śląska Niedziela, mistrz Polski w wadze piórkowej, którego wyniki zbliżają się do europejskich i rokują mu wielką przyszłość, tembardziej, że jest to zawodnik młody i ambitny i trenuje pilnie. Wyróżnić należy Warszawianina Sadowskiego, który pobił rekord Polski w wyciskaniu oburącz, uzyskując wynik 90 kg, lepszy od dotychczasowego rekordu o 2,5 kg.

Z dotychczasowych mistrzów Polski w zapasach stawili się na starcie: Rokita (Warszawa), Świętosławski (Warszawa), który jednak walczył obecnie w wadze lekkiej, podczas gdy tytuł zdobył w r. ub. w wadze piórkowej. Przybył następnie Kuligowski (Śląsk) i Krysmalski (Śląsk). Zabrakło natomiast Warszawianina Szajewskiego, który po odniesionej kontuzji ma obecnie rękę w gipsie, Bajorka (Kraków), który nie został dopuszczony do walk przez lekarza z powodu złego stanu zdrowia oraz mistrza w wadze ciężkiej Gwoździa.

Ze startujących byłych mistrzów jedynie

**Rokita zdołał utrzymać swój tytuł.**

Świętosławski doznał w czasie walk kontuzji ręki i znalazł się dopiero na trzecim miejscu, Kuligowski nie zdołał się przedrzeć przez wstępne boje, a Krysmalski nie wykazując zbyt wysokiej formy, musiał się zadowolić drugim miejscem.

Przechodząc do omówienia startujących zapaśników, to warto podkreślić

**dobry poziom walk w wadze koguciej.**

Rokita walczy żywo i dobrze technicznie i na tytuł mistrza w pełni zasłużył. Drugie

i trzecie miejsce zajęli dwaj młodzi i wiele obiecujący zawodnicy.

W wadze piórkowej rewelacją był bezsprzecznie Krakowianin Rychta, mistrz Kulesza wykazał niezły poziom, a zdobywca trzeciego miejsca Neubauer walczył brzydtko, co szczególnie zaznaczyło się w walce z Rychtą, w której dwukrotnie pozwalał sobie na niedozwolone chwytły. — Walka ta zresztą była fatalnie sędziowana, co wywołało silną reakcję na widowni.

W wagach lekkiej i średniej poziom pierwszych trzech zawodników naogół niezły. W średniej walce zakończyły się sukcesem Ślickowskiego, natomiast kandydat do tytułu mistrza, pod nieobecność Krakowianina Bajorka, Łodzianin Hinc naogół zawiódł i znalazł się dopiero na trzecim miejscu.

Najsłabiej obsadzone wagi półciężka i ciężka stały też najniżej technicznie, a walki w nich były najmniej ciekawe. Mistrz w wadze ciężkiej Ilczyk górował nad pozostałymi nietyle techniką co wagą i rutyną doświadczonego zapaśnika.

Wkońcu

**kilka słów należy poświęcić sędziowaniu,**

które było w niektórych walkach wprost fatalne i wywoływało liczne zastrzeżenia. Szafowanie napomnieniami i naganami zupełnie niepotrzebne, zdarzyło się także kilka wypadków nieuwagi w momentach żywej walki.

Zainteresowanie zawodami bardzo słabe, publiczności w oba dni było niewiele, przybyła przede wszystkim młodzież szkolna, która często reagowała okrzykami na orzeczenia sędziów i dopingowała swych ulubieńców.

**Tabela mistrzów w zapasach**

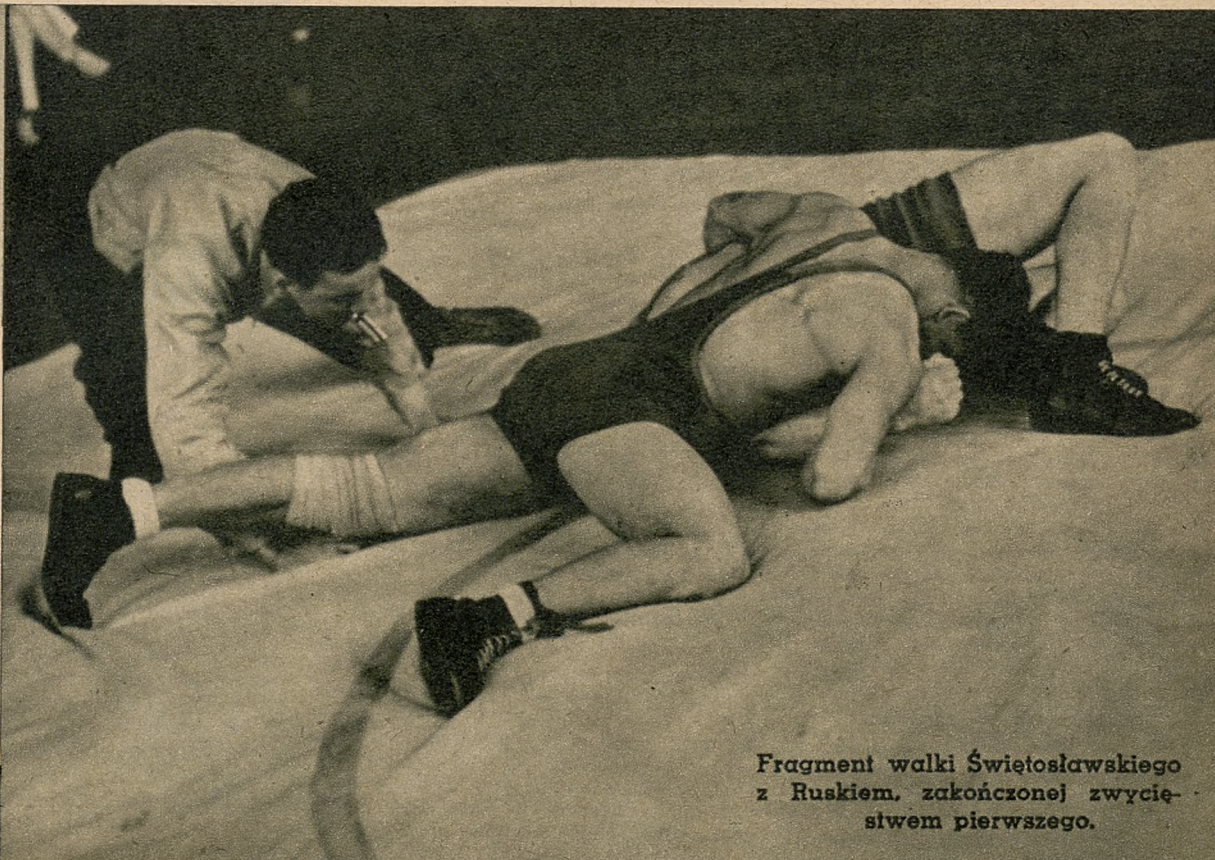
przedstawia się następująco: waga kogucia 1) Rokita (W), waga piórkowa: 1) Kulesza (Ł), waga lekka: 1) Kusz (Śl), waga półciężka: 1) Rejniak (W), waga średnia: 1) Ślickowski (Ł), waga półciężka: 1) Dąbrowski (W), waga ciężka: 1) Ilczyk (W).

**Lista mistrzów Polski w podnoszeniu ciężarów:**

Waga kogucia: 1) Garncarz (Śl) 222,5 kg waga piórkowa: 1) Niedziela (Śl) 275 kg, waga lekka: 1) Łaźny (Ł) 265 kg, waga średnia: 1) Sadowski (W) 290 kg, waga półciężka: 1) Augustyn (Śl) 290 kg, waga ciężka: 1) Kaszuba (Śl) 307,5 kg.

Mistrzostwa w podnoszeniu ciężarów obejmowały trójbój olimpijski, tj. wyciskanie, rwanie i pchanie oburącz.

J. Pelczarski.



Fragment walki Świętosławskiego z Ruskiem, zakończonej zwycięstwem pierwszego.



Nurmi — rzeźba Vöinö Aaltonena. Nurmi swoje wyniki opierał także na racjonalnie stosowanym masażu.

# MASAŻ SPORTOWY

budzający flegmatyków przed startem. — Osobników nerwowych, pobudliwych masuje się *silniej*, flegmatyków *slabiej*. Czas trwania masażu przygotowawczego wynosi około 15 min.

## Fizjologia i technika masażu.

Dla większego zrozumienia wartości masażu, należy poznać jego działanie na nasz organizm i sposób wykonywania poszczególnych ruchów.

Masaż składa się z całego szeregu *mechanicznych ruchów*, wykonywanych ręką masażysty lub własną, w pewnej kolejności i tempie. Ruchy te są następujące: *głaskanie, ugniatanie, rozcieranie, oklepywanie, wstrząsanie i ruchy bierne* oraz *ćwiczenia z oporem*.

Stosujemy również *ruchy skombinowane*, które składają się z zasadniczych fragmentów, złożonych w jedną całość, a więc głaskanie z równoczesnym wstrząsaniem, ugniatanie z głaskaniem itp. Masaż poszczególnych części ciała stanowi pewnego rodzaju *całość rytmiczną*, w której zasadnicze ruchy masażu przeplatają się wzajemnie. Rytm jest *istotną cechą masażu*. — Ważnym jest także tempo, które nie może być zbyt szybkie, ani też zbyt powolne, bo obniża wtedy skutki masażu.

## Głaskanie.

Głaskaniem *rozpoczynamy i kończymy masaż*. Usuwa on mechanicznie ze skóry powierzchną warstwę naskórka wraz z potem, łojem, kurzem, która to warstwa zatyka otwory gruczołów łojowych i potowych. Usunięcie jej przyczynia się do otwarcia tych porów i ułatwienia im pracy wydzielniczej. W ten sposób *zwiększa się podatność skóry* na korzystne wpływy atmosferyczne i inne bodźce, przez co skóra lepiej i sprawniej spełnia swoje zadania.

Przy głaskaniu uciskamy powierzchnie żyły i przesuwamy zawartą w nich krew w kierunku serca. Do opróżnionych naczyń napływa krew z odcinków bardziej obwodowo położonych i w ten sposób przyspiesza się odpływ krwi żyłnej, ułatwiając przez to pracę prawej połowie serca. Serce,

Slabsze więc lub silniejsze głaskanie ma duże znaczenie przy masażu sportowym

## przed samymi zawodami.

Możemy wtedy, umiejętnie dawkując bodziec, wywoływać efekt bądź pobudzający, bądź uspokajający, zależnie od tego z jakim zawodnikiem ma się do czynienia.

Zależnie od kształtu, objętości i wielkości mięśnia czy też grupy mięśniowej głaskanie wykonujemy *jedną ręką, oburącz, względnie częścią ręki*. Zasadniczy ruch polega na posuwaniu całej dłoni, przylegającej ściśle wraz z palcami do masowanej części ciała. Kciuk jest możliwie *najdalej odsunięty* od reszty palców, które są złożone. Przy masowaniu kończyn ręka masażysty posuwa się od końca obwodowego kończyny dośrodkowo.

Głaskanie *mięśni płasko rozciągających się, a więc mięśni tułowia* (m. najszerzy grzbietu, m. kapturowy itp.) odbywa się nieco odmiennie. Nie obchwytyjemy mięśnia a posuwamy rękę *tylko po jego powierzchni*, naciskając nań jedynie z góry.

Przy mięśniach pokrytych grubą powięzią czy też obficie nawarstwionych stosujemy *większą siłę* i używamy *ręki zwinętej w pięść*. Co do siły, nie jest ten ruch właściwie głaskaniem, a raczej *ugniataniem*. W masażu kondycyjnym często stosowanym ruchem jest *wyciskanie*, które nazywają też *fińskim*. Polega ono na tem, że kciuk posuwającej się ręki naciska mocno na masowaną część ciała, podczas gdy reszta palców stanowi jakgdyby *podporę dla kciuka*. Niekiedy dla wzmocnienia nacisku nakładamy drugą rękę *brzegiem łokciowym na pracującą kciuk*.

Kierunek poszczególnych ruchów głaskania wyznaczony jest *przebiegiem naczyń limfatycznych* i ich stacjami pośrednimi, jakimi są skupienia gruczołów limfatycznych, przebiegiem naczyń żylnych, a także często kierunkiem włókien mięsnych.

Pierwsze ruchy głaskania wykonujemy *łagodnie*, za każdym następnym naciskamy *coraz mocniej*, uważając jednak na to, by nie przyczynić masowanemu bólu i nie powodować nadmiernego zaczerwienienia skóry. Tak samo każdy ruch zosobna stopniujemy w sile: *zaczynamy lekko*, poczem wzmagamy nacisk, a przy końcu ruchu znów *łagodzimy*.

## Ugniatanie.

Ugniatanie jest *podstawowym ruchem masażu sportowego*, a szczególnie kulturowego.



Głaskanie mięśni grzbietu.

mając łatwiejsze zadanie, intensywniej przepycha krew żylną do płuc, a stamtąd, po utlenieniu jej w płucach, jako krew tętniczą, do całego organizmu. Obieg krwi przyspiesza się, cały organizm jest lepiej odżywiony i tą drogą szybciej zostają z organizmu usunięte produkty zmęczenia.

Głaskanie ma *jeszcze głębsze działanie na mięśnie i naczynia chłonne*, powodując wessanie produktów zmęczenia, powstałych podczas wysiłków sportowych, a przez to przyspieszając odpoczynek organizmu. Głaskanie ma również wpływ na zakończenia nerwów czuciowych w skórze. Wyrazem tego jest jej *przekrwienie i podniesienie ciepłoty*. Przekrwienie to szybko mija, jednak często powtarzane, przyczynia się do lepszego odżywienia skóry i tkanki podskórnej.

Lekki bodziec mechaniczny, jakim jest delikatne głaskanie, podrażniając nerwy czuciowe, działa pobudzająco. Natomiast silniejsze, energiczniejsze głaskanie ma *wpływ przeciwny*, osłabia tę pobudliwość



Głaskanie mięśni-prostowników



Głaskanie mięśni przedramienia.

**M**asaż stanowi w przygotowaniu każdego sportowca *ważny czynnik* ze względu na swe wielkie wartości *hygieniczne*. Nie jest on wynazkiem czasów nowożytnych. Początki jego sięgają daleko w głąb zamierzchłych dziejów ludzkości, a opisy masażu spotykamy już w pomnikach piśmiennictwa starożytnych Chin, Indyj i Egiptu na *parę tysięcy lat przed Chrystusem*. Dopiero jednak czasy nowsze dały nam wyjaśnienie *istoty i działania masażu* na zasadach fizjologii.

Masaż sportowy, zależnie od zadań, jakie mu stawiamy, może być stosowany *w trzech postaciach*: jako *kondycyjny, wypoczynkowy i przygotowawczy masaż*. Stosujemy również w sporcie *odmiannę leczniczą masażu* przy tak częstych uszkodzeniach aparatu ruchowego. Wartość masażu nie jest obca żadnemu mistrzowi. Szczególnie cenili go *najsławniejszy lekkoatleta świata Nurmi*.

Wyniki sportowców na boiskach, bieżniach, ringach, torach regatowych zależą, poza techniką, w równej mierze od ich *kondycji*, która z jednej strony jest wynikiem czynników wrodzonych, a z drugiej zależy od *systematycznego wyćwiczenia organizmu*. W doprowadzeniu do dobrej kondycji, a następnie w jej utrzymaniu

## masaż jest czynnikiem niezbędnym.

W tym celu stosujemy go *w przerwach sezonu*, zwłaszcza w okresie zimowym. Może go wtedy wykonywać *zawodowy masażysta*, jak również z powodzeniem *sam zawodnik*, a to jako „*automasaż*”.

Masaż kondycyjny działa *bardzo dodatnio* na organizm, *pobudzając przemianę*

materji i jednocześnie *wysmienicie* wpływając na samopoczucie. U sportowca, który pragnie możliwie dłużej utrzymać *sprawność swego organizmu*, a nawet u każdego człowieka, któremu nie jest obojętny stan jego zdrowia, *automasaż kondycyjny* powinien stać się *stałą częścią porannej toalety*, jak mycie się, czyszczenie zębów itp.

## Zadaniem masażu wypoczynkowego

jest przyspieszenie wydalania z mięśni, wiązań i ścięgien, a następnie *wogóle z organizmu produktów zużycia*, wytworów przemiany materji *szkodliwych dla dalszej czynności aparatu ruchowego* i innych narządów ciała. Masaż przyspiesza *kilkakrotnie* fizjologiczny przebieg procesu *wypoczynkowego*, dzięki ożywieniu krwioobiegu w mięśniach. Rozszerzenie koryta naczyniowego, spowodowane ruchami masażu, jest *równoznaczne ze znacniejszym dowozem tlenu do mięśni*, co znów powoduje *odnowę glikogenu* — źródła energii mięśniowej.

Masaż wypoczynkowy stosujemy, jak zresztą nazwa wskazuje, *po zmęczeniu*, a więc po zawodach lub treningu, ewentualnie między konkurencjami.

## Masaż przygotowawczy

ma za zadanie *przygotować organizm do wysiłku*. Stosujemy go *łącznie z tak zwanym „rozruszaniem się”* przed zawodami. Masaż taki powinien być *krótkotrwały* i *stosunkowo łagodny*, a głównym jego celem będzie *przedewszystkiem rozluźnienie* i *lepsze ukrwienie mięśni* oraz *ograniczenie skóry i tkanki podskórnej*, co jest ważne szczególnie przy zimnej pogodzie.

Pozatem masaż przygotowawczy ma za stosowanie *jako środek uspokajający zawodników* bardziej *zdenewrowanych* i po-



Głaskanie mięśni przedramienia.



Ugniatanie mięśni przedramienia.



Powyżej: ugniatanie mięśni grzbietu.



Na lewo: oklepywanie mięśni grzbietu.

wane jest ono w *masażu fińskim*. Według wykonywania ugniatania ocenją Finowie wartość masażysty. Rzeczywiście najbardziej zadaniem masażu sportowego, a więc czy to jego postaci kondycyjnej czy też wypoczynkowej odpowiada *głębokie, energicznie*, a przy tem *dość miękkie* ugniatanie mięśni.

Działanie jego jest nieco podobne do działania głaskania z tą różnicą, że głaskanie działa przede wszystkim na *skórę*, ugniatanie zaś ma *wpływ bezpośredni i na skórę i na same mięśnie*, pobudzając je do skurczów. Ruchami ugniatania wyciskamy z mięśni wypocinę międzyciekankową limfę, oraz krew żylną, do odcinków wyższych, usuwając w ten sposób produkty zmęczenia.

Na to miejsce napływają przez rozszerzoną sieć naczyń włosowatych nowe składniki odżywcze, mięsień zostaje *lepiej odżywiony*, przez co szybko odzyskuje zmniejszoną podczas wysiłku pobudliwość, szybciej wypoczywa i w ten sposób w krótkim odstępie czasu jest zdolny do dalszych wysiłków, co jest rzeczą *niezmiernie ważną* w sporcie zawodniczym.

Podobnie jak przy głaskaniu, ugniatanie można *jednorącz i oburącz*, zależnie od ilości mięśni. Podczas ugniatania staramy się, ażeby dłonie i palce *ściśle i stale przylegały do masowanych mięśni*. Ucisk jaki przy tem wywieramy na mięśnie musi być *jednostajnie nasilający się*, tak jak gdybyśmy chcieli wygnieść zawartość mięśni i przepchać ją do dalszych odcinków.

#### Zasadniczy ruch ugniatania

wykonujemy *jedną ręką*. Da się go rozłożyć na dwie fazy, które charakteryzują się różnym ułożeniem ręki. Wyjściowa pozycja ręki odpowiada *ustawieniu jak przy głaskaniu*. W tem ułożeniu ręka jest odwiedziona w stronę kości łokciowej a kości śródręcza tworzą z przedramieniem kąt rozwarty.

Uchwyciwszy w ten sposób mięśnie u ich koca obwodowego (ten ruch da się wykonać tylko na mięśniach kończyn i karku) staramy się je unieść od podłoża, przyczem ręka masująca wykonuje dość silny skręt w nadgarstku, przechodząc z odwiedzenia łokciowego w stronę kości promieniowej. Kciuk naciska na mięśnie z jednej strony, a cztery pozostałe palce, wyprostowane już w środkowych i końcowych stawach palcowych, a zgięte prawie do kąta prostego w stawie podstawowym, ugniatają swymi powierzchniami promieniowymi masowane mięśnie ze strony drugiej.

W ten sposób mięśnie masowane są *ściśnięte jakby kleszczami*. Jest to faza druga. Następnie, nie odrywając dłoni od mięśni, jedynie wykonując skręt w nadgarstku w kierunku przeciwnym niż opisany poprzednio, a *wraz* w stronę łokciową, zwalniamy nieco ucisk i *przesuwamy dłoń trochę do góry*. Ten cykl ruchów powtarzamy kilkakrotnie, chcąc wygnieść mięsień na całej jego długości.

Przy wykonywaniu ugniatania należy zwracać uwagę, by ręka masująca nawet na krótki okres czasu *nie traciła styczności z masowaną częścią ciała*. Ręka masująca wykonuje ruchy *prawie wyłącznie* w stawie nadgarstwowym i stawach palcowych. Nacisk na mięśnie masowane powinien wychodzić głównie z podstawowych członów palców. Dzieje się to dzięki pracy mięśni śródręcza i tych zginaczy palców, które przyczepiają się do pierwszych członów. Taki ucisk nigdy nie doprowadzi do bólu i nie przerodzi się w szczypanie.

Typowym dla masażu sportowego jest

#### ugniatanie oburęczne,

t. zw. *podłużne ugniatanie*. Ma ono zastosowanie w masażu uda i ramienia. Dla jasności obrazu opiszemy wykonanie tego ruchu *na mięśniach uda*.

Rękami ujmujemy z obu stron udo tuż powyżej stawu kolanowego w ten sposób, że kciuki mocno odciągnięte od reszty palców przylegają do przedniej, a pozostałe palce do tylnej powierzchni uda. Palce wskazujące są przy tem na tej samej wysokości co kciuki. Teraz staramy się unieść mięśnie od podłoża i naciskając na nie posuwamy się do przodu naprzemiennie ruchami kolistymi, łączącemi się jakby w łańcuszek, uważając, jak zwykle, by ręce nie traciły kontaktu z masowanymi mięśniami. Łatwiejsze w wykonaniu jest t. zw.

#### ugniatanie przerywane.

Ze względu na łatwość wykonania niektóre szkoły masażu sportowego polecają ten właśnie ruch jako *podstawowy przy nauce*. Wyrabia on u ćwiczących się *umiejętność obchwytywania mięśni*, unoszenia ich od podłoża, i co, najważniejsze, wykonywanie ucisku głównie mięśniami śródręcza.

Przy ugniataniu przerywanem ręce są tak ułożone, że kciuki znajdują się po jednej, a pozostałe palce po drugiej stronie mięśni masowanych (kciuki i palce wska-

zuające na tej samej wysokości). Potem następuje *właściwy ruch ugniatania* z uniesieniem mięśnia od podłoża i ponowne zwolnienie nacisku. W ten sposób ugniatana się mięsień na całej jego długości.

Odmianą ugniatania, mającą zastosowanie w masażu ramienia i uda jest tzw.

#### wałkowanie.

Wykonujemy je *rękoma o wyprostowanych palcach* (jednak niezbyt sztywnych) ruchem poprzecznym do długiej osi masowanej części ciała. Ręce poruszają się równocześnie, lecz w przeciwnym kierunku.

Przedstawione wyżej rodzaje ugniatania stosujemy na kończynach. Dla płasko rozciągających się mięśni tułowia, trudnych do uchwycenia i uniesienia od podłoża, stosujemy innego rodzaju ugniatanie, które część autorów zalicza do *ruchów rozcierania*.

Różnią się jednak one od właściwego rozcierania *znaczną siłą*, jakiej przy jego wykonywaniu używamy. Najczęściej używanym ruchem z tej kategorii jest *ugniatanie dłonią*, a więc kłębami palca dużego i małego, przyczem palce służą jedynie jako *podpora* dla pracującej dłoni. W swym stałym ruchu postępowym zatacza ona małe koła na powierzchni masowanej części ciała, ugniatając mocno mięśnie. Cieńsze grupy mięśniowe (ściany boczne klatki piersiowej oraz ściany jamy brzusznej) ugniatamy *dłoniową powierzchnią palców* w podobny sposób.

Dwupalcowego ugniatania, często stosowanego w masażu leczniczym, używamy *jedynie* przy ugniataniu ścięgien.

#### Rozcieranie.

Rozcieranie *wzmaga czynność gruczołów skóry*. Powstaje przy tem silniejsza gra naczyń krwionośnych, lepsze krążenie limfy i szybsze wydalanie produktów chorobowych, jak wysięki, wybroczyny pourazowe i t. p., oraz produktów zmęczenia mięśni i stawów wskutek intensywniejszej resorpcji tych produktów.

Rozcieranie odbywa się *przy pomocy opuszek palców*, kłębu kciuka lub też powierzchni dłoniowej całej ręki w pojęciu anatomicznym. Technika rozcierania polega na kolistych ruchach, tworzących jakgdyby łańcuszek. W czasie wykonywania tych ruchów uważamy na to, by ręka masująca *nie ślizgała się po skórze*, a przesuwała się *wraz z nią*. Dopiero przy przejściu do następnego odcinka wtrąca się lekko przesunięta po skórze. Ruch rozcierania wysuwa się na pierwszy plan przy masażu stawów, używamy go często do masażu miejsc bolesnych po wysiłkach sportowych, oraz po urazach.

#### Oklepywanie.

Oklepywanie jest *bodźcem mechanicznym dla mięśni*, powodującym ich *skurcze*. Wywołuje ono *przekrwienie*, a przez to następuje lepsze odżywienie danego miejsca.

Prócz tego klepanie działa na zakończenia nerwowe i to w silniejszym stopniu, niż głaskanie. Lekkie więc oklepywanie będzie działało *pobudzająco*, silniejsze *uspokajająco*. To działanie klepania na nerwy wykorzystuje się w masażu kondycyjnym i przygotowawczym.

Oklepywanie jest to szybkie naprzemiennie uderzanie *obydwoma rękami* masowanej części ciała. Ma ono zastosowanie przede wszystkim tam, gdzie znajdują się *duże powierzchnie mięśni*. Wykonujemy je *rytmicznie* w szybkim tempie. Ruch oklepywania można wykonywać różnemi częściami ręki i w różnym jej ułożeniu. A więc: oklepywanie *brzegiem łokciowym ręki* przy prostopadłym jej ułożeniu do masowanej okolicy z palcami nieznacznie ugiętymi; oklepywanie *brzegiem łokciowym ręki*, zwinętej w pięść; oklepywanie *pięścią* tak, że w styczności z masowaną okolicą znajduje się grzbietowa powierzchnia ostatnich i środkowych paliczków, oraz kłęby palca dużego i małego; oklepywanie *dłoniową powierzchnią ręki* lekko zgiętej w stawach palcowych, co przy uderzeniu tworzy jakgdyby powietrzną poduszczkę; niekiedy znów oklepyjemy *grzbietową powierzchnią ręki* lub *końcami palców*, ugiętych swobodnie we wszystkich stawach.

Należy pamiętać przy wszystkich rodzajach oklepywania, ażeby ruch wychodził *zasadniczo* ze stawu nadgarstkowego.

#### Wstrząsanie.

Wstrząsanie pobudza mięśnie do skurczów i wzmacnia ich napięcie. Na skutek wstrząsania zwiększa się odpływ krwi z naczyń żylnych i limfy, a przepływ nowych substancji odżywczych. Poza tem wstrząsanie łagodzi nadmierną pobudliwość nerwową, częsty objaw u zawodników.

W masażu sportowym stosujemy *wstrząsanie całych kończyn*, a także *poszczególne grupy mięśniowe*. Przy wstrząsaniu kończyny dolnej ujmujemy ją w okolicy

(dokończenie na str. 6).

### (Dokończenie ze strony 5-tej)

stawu skokowego, unosimy nieco i pociągamy ku sobie, a potem odprowadzając do boku i przesuując z powrotem do linii środkowej ciała, wykonujemy krótkie, szybko po sobie następujące ruchy w płaszczyźnie pionowej. Mięśnie kończyny *muszą być rozluźnione*. Podobnie postępujemy z kończyną górną, ujmując ją powyżej nadgarstka.

Wstrząsanie poszczególnych grup mięśniowych wykonujemy *lekkim wstrząsającym wężykowatym ruchem* po lekkim u

Pozatem ważną jest rzeczą, ażeby w lokalu, gdzie odbywa się masaż, temperatura *nie była niższa od 16° C*, w przeciwnym bowiem razie mięśnie odruchowo pod wpływem zimna napinają się i nie uzyskamy koniecznego ich rozluźnienia, po drugie znaczniejsza utrata ciepła odbija się ujemnie na organizmie zawodnika. Jeśli jednak masaż musi się odbywać w niższej temperaturze np. na zawodach, to wówczas wykonujemy go *przez ubranie sportowe* (masaż przygotowawczy). Rzecz zrozumiała, że ubranie to musi być bezwzględnie czyste.

nić. Przyjmujemy więc jako minimum masaż 2—3 razy w tygodniu. Dla osiągnięcia całkowitego pożytku z masażu powinno się go stosować *stale i regularnie*.

Jeśli więc zawodnik dotychczas nigdy nie był masowany, to nie powinno się go stosować np. *jednorazowo przed zawodami*. Zdarza się to przedewszystkiem zawodnikom prowincjonalnym, przyjeżdżającym na większe zawody. Mięśnie ich, nieprzyzwyczajone do tego rodzaju zabiegów, mogą po masażu boleć i przez to ujemnie wpłynąć na osiągnięcie wyników. Będzie się to odnosiło w pierwszym rzędzie do masażu *mocnego*, wykonywanego przez niedoświadczonego masażystę. Jeśli więc ktoś w podobnym wypadku zdecydował się na masaż, to musi on być wykonany *bardzo lekko i przez dobrego masażystę*.

### Wykonanie masażu.

Masaż rozpoczynamy od *głaskania*, następnie przechodzimy do dalszych ruchów. Nie wykonujemy oddzielnie tylko głaskania, następnie tylko ugniatań, rozcierania itd., lecz stosujemy je *naprzemiennie* w dowolnej kolejności, głównie jednak nacisk kładąc na ruchy najważniejsze: ugniatanie i rozcieranie, wplatając między nie inne „chwytły”

na powierzchnię podeszwy powinien być duży wobec grubości skóry i rozciągnięta podeszwa. Po głaskaniu następuje rozcieranie i ugniatanie mięśni podeszwy, a szczególnie grupy mięśni przyśrodkowych. Na grzbiecie stopy mamy jedynie ścięgna i więzadła do masowania. Rozcieramy więc *łagodnie*.

Po wymasowaniu stopy przystępujemy do masażu *przedniej i bocznej grupy mięśni podudzia*. Stosujemy głaskanie, ugniatanie kłębem kciuka, oraz rozcieranie. Nie masować kości piszczelowej, który to błąd często popełniają początkujący masażysty!

Dalszym etapem jest *masaż stawu skokowego*. Do masażu stawu wogóle przystępujemy dopiero po tak zwanym masażu wprowadzającym (przygotowawczym), a więc po masażu wyżej położonej części kończyny. Zatem dopiero po wymasowaniu podudzia możemy przystąpić do masażu stawu skokowego. Stosujemy głaskanie, rozcieranie pierwszymi członkami palców, które przeplatamy ruchami głaskającymi, ściągającymi aż do stawu kolanowego, ruchy bierne a na zakończenie wstrząsanie stopy.

Następnie przystępujemy do masażu *przedniej i przyśrodkowej grupy mięśni uda*, a więc mięśni prostujących i przywodzących kończynę do linii środkowej. Zaczynamy głaskaniem, które łączymy z drobnymi szybkimi ruchami wstrząsającymi, co jest przyjemne dla masowanego i powoduje rozluźnienie mięśni. Początkowo głaskanie jest oburęczne i obejmuje wszystkie mięśnie uda. Wykonujemy je przy lekkim zgięciu kończyny w stawie kolanowym i biodrowym, oraz



Na lewo: wstrząsanie grupy mięśni najszerzego grzbietu.

Poniżej: wyciskanie przeczepów mięśniowych do łuku żebrowego.

jęciu mięśni ręką. Masowany mięsień jest przetrzucany krótkimi ruchami od kciuka do pozostałych palców i z powrotem. W masażu brzucha i klatki piersiowej stosujemy innego rodzaju ruchy wstrząsające. Działanie ich sięga głęboko do narządów wewnętrznych. Nakładamy mocno na masowaną okolice całą dłoń lub też końcowe człony palców i po usztywnieniu masującej ręki we wszystkich stawach wykonujemy drobne drgania poziome.

### Ruchy bierne.

Ruchy bierne wpływają dodatnio na stawy, ściągają i wiązadła. Nie pozwalają one na tworzenie się zrostów, przykurczeń i wpływają na lepsze odżywienie stawów i tkanki okołostawowej. Pozatem gimnastyka bierna ma za zadanie przeprowadzenie niejako kontroli jakości wykonanego masażu. Kontrolujemy, czy niema jakichś miejsc bolesnych, twardszych, bardziej napiętych, na które należy zwrócić specjalną uwagę.

Ruchy bierne lub ćwiczenia z oporem naśladują *naturalne ruchy człowieka*. Wykonujemy je we wszystkich możliwych w danym stawie kierunkach. Ruchy muszą być obszernie, jednak nie przekraczające granic ruchomości fizjologicznej i niezbyt gwałtowne. Ruchy bierne są *wykonywane przez masażystę przy zupełnej bierności masowanego*. Przy ćwiczeniach z oporem zaś albo masowany wykonuje ruch a masażysta przeciwstawia się temu ruchowi, albo odwrotnie, zamierzonemu ruchowi masażysty masowany stawia opór.

Omówiliśmy poszczególne ruchy masażu i ich bezpośredni wpływ na pewne tkanki organizmu, który każdy masujący odczuwa jako rzeźkość i chęć ruchu. Należy jednak pamiętać, że organizm tworzy *jedną niepodzielną całość*, że masaż skóry działa nie tylko na nią, lecz pośrednio wywiera wpływ i na pozostałe tkanki i narządy organizmu, powodując w nich pewne zmiany.

Stwierdzono doświadczalnie, że np. pod wpływem masażu

### zwiększa się ogólna przemiana materji,

nasila się czynność gruczołów trawiennych, wzmagają się wydzielanie ciał azotowych itp. Działanie więc masażu na ustrój zawodnika jest wielostronne i nadzwyczaj dodatnie. Jednak działania to będzie wywierało wpływ korzystny jedynie przy umiejętnym i regularnym stosowaniu.

### Warunki masażu sportowego.

Zanim przystąpimy do omówienia wykonania masażu, poświęcimy kilka słów *warunkom*, jakie muszą być spełnione, ażeby masaż sportowy rzeczywiście przyniósł korzyść zawodnikowi.

Przedewszystkiem powinien on być wykonywany *przez dobrego masażystę*, obznajomionego z anatomją i fizjologją, przez człowieka, wyćwiczonego dobrze w technice masażu i znającego się dostatecznie na sporcie. Ponieważ masaż zazwyczaj bywa wykonywany *na gołym ciele*, więc skóra masowanego powinna być *czysta*. Nieprzezwyciężenie tego może wywołać choroby skórne wskutek wtarcia bakterji, znajdujących się na niej w dużej ilości. Z tego samego względu i masażysta musi mieć ręce czyste.

Niezbędnym warunkiem dobrego masażu jest *rozluźnienie mięśni*. Uzyskuje się je przez wygodne ułożenie ciała podczas masażu na odpowiednio urządzonej stołach. Przy masażu kończyn rozluźnienie mięśni osiągamy przez nadanie masowanej części kończyny ułożenia pośredniego między pełnym zgięciem a wyprostowaniem.



Poniżej: głaskanie mięśni klatki piersiowej

Do masażu używa się całego szeregu

### środków żelizgowych

jak *talk, puder, masło kokosowe i rozmaite płyny*, specjalnie służące do tego celu. Najpraktyczniejszym z tych środków jest *masło kokosowe*, tak powszechnie stosowane w Finlandji przy masażu sportowym. Znaczący jeszcze należy, że środki żelizgowe zatykają pory skórne, *upośledzając jej działalność*. Z tego względu wskazane jest *umycie ciała ciepłą wodą po każdym masażu*.

### Przeciwwskazania do masażu.

Masaż sportowy nie zawsze może być stosowany. Przeciwwskazaniem do masażu będą w pierwszym rzędzie *rozmaite rodzaje cierpienia skórne*, jak ropnie, czyraki, wypryski itp. Masaż przy tego rodzaju stanach zawsze spowoduje zwiększenie się sprawy chorobowej, grożące nieraz bardzo poważnymi następstwami *gólnego zakażenia*. Z powyższych względów nie jest wskazany masaż i przy uszkodzeniach skóry, jak rany, zadrapania itp.

Przy wszelkiego rodzaju stanach *gorączkowych* masaż również jest przeciwwskazany, ponieważ będzie on przyspieszał zwiększoną przez gorączkę przemianę materji, osłabiając przez to odporność organizmu.

Przy *uszkodzeniach sportowych* masaż może być wykonywany jedynie po uprzednim zasięgnięciu porady u lekarza. Nie należy masażu wykonywać *bezpośrednio po jedzeniu*, specjalnie przeciwwskazany jest wtedy masaż brzucha. Po obiedzie może być masaż wykonywany *dopiero po upływie 3—4 godzin*. Również czasami nie jest wskazany masaż *bezpośrednio po dużych wysiłkach sportowych*. Korzystniejszy będzie wówczas zwyczajny odpoczynek i krótkotrwała ciepła kąpiel. Wreszcie przeciwwskazaniem będzie *ciąża* i okres menstruacyjny, oraz zapalenie narządów moczopłucyjnych.

### Długotrwałość i częstość masażu.

Całkowity masaż ciała nie powinien trwać *mniej, niż 45 min.*, przyczem masaż poszczególnej części ciała musi być *racjonalnie rozłożony*. Jeśli chodzi np. o masaż kończyn dolnych, to u osobników, u których więcej pracują nogi, jak u biegaczy, kolarzy, piłkarzy itp. większy nacisk będziemy kłaść na *masaż kończyn dolnych*, a mniejszą ilość czasu poświęcimy *kończynom górnym*.

U zawodników uprawiających sporty, gdzie nogi i ręce biorą *mniej więcej równomierny udział*, jak bokserzy, pływacy, wioślarze — przeznaczamy na masaż górnych i dolnych kończyn *jednakową ilość czasu*, uwzględniając oczywiście indywidualne życzenia zawodników.

Co do częstości i wykonywania masażu, to *ideałem byłoby masować się po każdym treningu i po każdych zawodach*,

co w praktyce nie zawsze można uskutecz-

masażu i kończąc go głaskaniem i ruchami biernymi.

Przed przystąpieniem do masażu masażysta powinien zebrać od masowanego *coś w rodzaju krótkiego wywiadu*. A więc: jaki sport uprawia masowany, jaki był dotychczasowy jego trening, kiedy czekają go zawody, czy był uprzednio masowany. Mając te dane, może masażysta zdecydować, jaki rodzaj masażu będzie najkorzystniejszy dla zawodnika.

W związku z wykonywaniem masażu wyłania się *kwesja kolejności masażu* poszczególnych części ciała i kierunku ruchów masażu. Co do tego ostatniego to wszyscy jednogłośnie są zdania, że ruchy masażu powinny być wykonywane

### w kierunku dosercowym.

Jeśli chodzi o kończyny, to tutaj kierunek dosercowy jest *wyraźny*. Przy masażu tułowia nie możemy ściśle przestrzegać kierunku dosercowego. W tym wypadku powodujemy się *przebiegiem naczyń limfatycznych* i będziemy masowali *górną część tułowia* w kierunku gruczołów limfatycznych pachowych, a *dolną* — w kierunku gruczołów pachwinowych. Wskaźnikiem jest także dla nas *przebieg włókien mięsnych*.

Co się tyczy kolejności masażu poszczególnych części ciała, to będziemy się trzymali następującego schematu: *kończyny dolne, kończyny górne, grzbiet, pośladki, klatka piersiowa i brzuch*.

Masaż sportowy zaczyna się

### od kończyn dolnych.

Układa się masowanego na plecach. Kończyny dolne powinny być wyprostowane, mięśnie rozluźnione. Zanim przystąpimy do właściwego masażu stopy i stawu skokowego robimy kilka ruchów *głaskających uda*, następnie *podudzia oburącz*, czy też *jednorącz*, łącząc je z ruchami wstrząsającymi.

*Palcom nog* nie poświęcamy większej uwagi, chyba, że chodzi o uszkodzenia sportowe. Masaż ich polega na *głaskaniu i rozcieraniu ich członków i stawów opuszkami palców*.

Masaż stopy zaczynamy *głaskaniem*, które prowadzimy od palców do pięty. Nacisk



Ugniatanie mięśni klatki piersiowej.



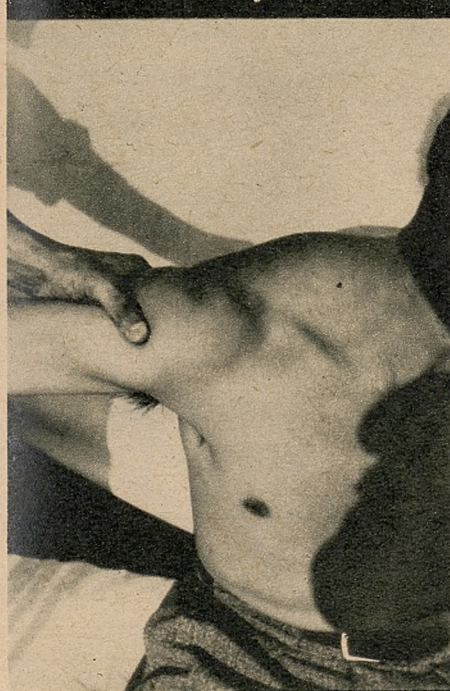
Ugniatanie bocznych ścian jamy brzusznej dłoniową powierzchnią palców.



Glaskanie tylnej i bocznych ścian jamy brzusznej.



Glaskanie okrężne ściany jamy brzusznej.



Glaskanie mięśnia naramiennego jednorącz.

nieznacznie odprowadzeniu na zewnątrz. Potem stosujemy ugniatanie podłużne (oburęczne).

Po tych ruchach przystępujemy do masażu osobno prostowników, osobno mięśni przywodzących. Stosujemy glaskanie i ugniatanie jednorącz, oraz ugniatanie przerywane (oburęczne). Osobną uwagę poświęcamy mapinaczowi powięzi szerokiej i jej grubemu pasmu podłużnemu na bocznej powierzchni uda. To miejsce bywa często bolesne po zawodach (u płotkarzy), dlatego też stosujemy wówczas rozcieranie. Po masażu poszczególnych grup mięśniowych przechodzimy znów do masażu ogólnego uda a więc glaskania i ugniatania oburęcznego, wracamy oklepywanie i wstrząsanie poszczególnych mięśni.

Z kolei następuje masaż stawu kolanowego. Glaskanie, rozcieranie, gimnastyka bierna stanowią zasadnicze ruchy. Na większą uwagę zasługują przyczepy ścięgna mięśni i więzadła w okolicy stawu kolanowego. Poddajemy je ugniataniu dwupalcowemu lub rozcieraniu.

Wobec głębokiego ułożenia stawu biodrowego i niemożności bezpośredniego za-

działania na jego torebkę, masaż tego stawu ogranicza się do masażu okolicznych mięśni tak uda jak i pośladków, oraz do wykonywania ruchów biernych.

Po wymasowaniu przedniej części jednej kończyny dolnej, w podobny sposób wykonuje się masaż drugiej kończyny.

Po ukończeniu masażu przedniej części obu kończyn dolnych, masowany uклада się w pozycji brzusznej.

Lydkę masujemy po uprzednim uniesieniu podudzia do położenia pionowego, przez co uzyskujemy maksymalne rozluźnienie mięśni. Podczas gdy jedna ręka podtrzymuje stopę, druga masuje lydkę. Glaskanie i ugniatanie lydki nie przedstawia nic nowego, również wstrząsanie i oklepywanie. Ze względu na znaczne obciążenie pracą sportową ścięgna Achillesa, należy zwrócić na nie uwagę w tej części masażu.

Masaż tylnej grupy mięśniowej uda wykonuje się intensywnie ze względu na silny rozwój tych mięśni. Ruchy jak przy masażu przedniej i bocznej grupy mięśni uda.

Masaż kończyn dolnych kończymy gimnastyką bierną, oraz wstrząsaniem całych kończyn.

Po masażu kończyn dolnych następuje masaż kończyn górnych

w pozycji siedzącej lub grzbietowej. Zaczynamy glaskaniem całych kończyn od palców do barku tak, by ręka glaskająca za jednym pociągnięciem obejmowała prostowniki na przedramieniu i ramieniu, a następnie w podobny sposób zginacze. Potem przystępujemy do poszczególnych części.

Przy masażu palców i dłoni stosujemy glaskanie, rozcieranie a dla kłębów kciuka i małego palca ugniatanie dwupalcowe. Na przedramieniu poddajemy mięśnie glaskaniu, ugniataniu jednoręcznemu i ewentualnie rozcieraniu oraz oklepywaniu. Należy unikać masowania kości, które leżą tutaj powierzchownie.

Po masażu przedramienia następuje masaż nadgarstka. Postępowanie jak przy masażu każdego stawu. Dalszym etapem masażu kończyny górnej jest masaż ramienia. Mają tu zastosowanie wszystkie zasadnicze ruchy masażu ze szczególnym uwzględnieniem wałkowania.

Masaż stawu łokciowego wykonujemy, jak zwykle masaż każdego stawu, po uprzednim ustaleniu tego stawu (ręka masowanego opiera się o kolano masażysty, przedramię lekko ugięte). Masaż barku (w pozycji siedzącej), to masaż mięśnia naramiennego. Ramię masowane uniesione do pozycji poziomej opiera się na udzie masażysty. Stosujemy glaskanie i ugniatanie oburącz i jednorącz, rozcieramy mięsień i wstrząsamy. Masaż kończyn górnych kończy się ruchami biernymi i wstrząsaniem całej kończyny.

Po ukończeniu masażu kończyn górnych następuje

#### masaż grzbietu.

Masowany leży na brzuchu, ręce zwisają po bokach pod kątem prostym do tułowia. Na grzbiecie rozróżniamy kilka grup mięśniowych, a więc mięsień kapturowy z kilku mniejszymi mięśniami, mięsień najszerzy grzbietu, grupa mięśni podłużnych grzbietu, ciągnąca się po obu stronach wyrostków kolczystych kręgow i wreszcie mięśnie, zaczynające się od powięzi lędźwiowej i grzebienia kości biodrowej a przebiegające do przodu jako mięśnie ściany brzusznej.



Ugniatanie mięśnia naramiennego oburącz.

API 1/38c

Do wielkiego sprzątania używajcie znanych ze swej dobroci wyrobów

Zakładów Polskiej Sp. Akc.

"Persil" w Bydgoszczy

ATA Persil imi

Glaskanie grupy mięśnia kapturowego zaczynamy od dziesiątego kręgu. Ręce ściśle przylegają do grzbietu, kciuki możliwie najdalej odprowadzone od reszty palców posuwają się wzdłuż kręgosłupa aż do wysokości barków, poczem skręcają na zewnątrz, naciskając na wiązki poprzeczne mięśnia kapturowego. Glaskanie prowadzimy trzema pasami. Tak samo glaszczemy najszerzy mięsień grzbietu, zaczynając jednak od okolicy lędźwiowej i prowadząc ręce skośnie w kierunku dołów pachowych. Ugniatanie odbywa się też papasami przy pomocy kłębów kciuka. Należy pamiętać o łączeniu glaskania z ruchami wstrząsającymi i o przeplataniu ugniatania glaskaniem.

Glaskanie okolicy lędźwiowej i ścian bocznych jamy brzusznej prowadzi od kręgosłupa lędźwiowego do przodu. Ugniatanie tej okolicy wykonujemy palcami jednej ręki, obciążonymi drugą ręką. Ugniatanie ściany bocznej klatki piersiowej wykonujemy podobnie.

Oklepywanie mięśni grzbietu ma częste zastosowanie. Unikać należy oklepywania kostnych występow i okolicy nerek. Do zadziań na mięśnie długie grzbietu stosujemy wyciskanie oraz ugniatanie kłębem kciuka.

Górną część mięśnia kapturowego masujemy w pozycji siedzącej masowanego.

Po masażu grzbietu następuje masaż pośladków. Ze względu na silne rozwinięcie mięśni tej okolicy masaż powinien być intensywny. Zastosujemy tu oprócz zwyczajnego glaskania, glaskanie pięścią, a przy ugniataniu, będziemy obciążali jeszcze rękę masującą ciężarem ciała lub naciskiem drugiej ręki. Oklepywanie powinno być energiczne jednak niebolesne.

Końcowym etapem ogólnego masażu jest masaż klatki piersiowej i brzucha.

Masaż ten odbywa się w pozycji grzbietowej, ręce leżą luźno wzdłuż ciała.

Klatka piersiowa: glaskanie od łuku żebrowego w kierunku barków (u kobiet nie masuje się sutków). Dalej następują normalne ruchy, a więc ugniatanie kłębem kciuka, rozcieranie, wstrząsanie i lekkie oklepywanie. Masaż klatki piersiowej zależy od grubości warstwy mięsnej powinien być silniejszy lub słabszy, nigdy jednak zbyt intensywny.

Przy masażu brzucha dla uzyskania lepszego rozluźnienia mięśni kończyny dolne powinny być ugięte w kolanach. Masaż brzucha wykonujemy łagodnie. Początkowo stosujemy glaskanie od łuku żebrowego w dół, a nie dochodząc do spojenia łonowego, skręcamy do boków. Drugi sposób glaskania, to glaskanie okrężne stosownie do kierunku ruchu robaczkowego jelita grubego. Ugniatamy dłoniową powierzchnią palców z naciskiem drugiej ręki w ten sposób, że dookoła pępka zakreślamy koła coraz to większe, aż wreszcie ostatnie z nich padnie na okolicę jelita grubego, mając kierunek, jak przy glaskaniu okrężnym. Teraz następuje oklepywanie „łyżkowe” i wstrząsanie. Na zakończenie układamy ręce na bocznych ścianach jamy brzusznej tak, by palce sięgały do kręgosłupa i ruchem skombinowanym glaszcząc-wstrząsającym przesuwały je kilka razy do przodu.

#### Automasaż.

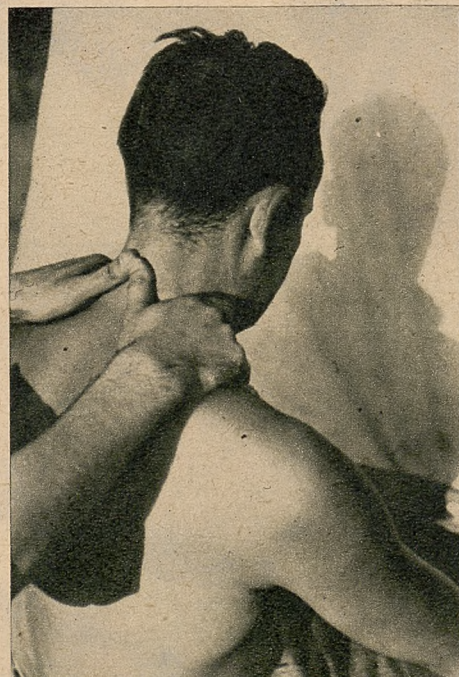
Automasaż jest to masaż wykonywany na samym sobie. Zaletą jego jest to, że każdy go może sobie wykonać, co ma szczególnie duże znaczenie przy braku masażystów (jak w naszym kraju). Ujemną natomiast jego stroną jest niemożność wykonania masażu całego ciała, jak n. p. grzbietu, a nade wszystko zmęczenie, wywołane samym masażem.

Technika automasażu w zasadzie niczem się nie różni od masażu wykonanego przez masażystę. Najlepiej można samemu wymasować nogi, o co właśnie najbardziej chodzi w większości sportów. Nieźle wypada masaż klatki piersiowej, brzucha i rąk, jakkolwiek co do tych ostatnich to tutaj jedna ręka męczy się podczas masażu drugiej i odwrotnie.

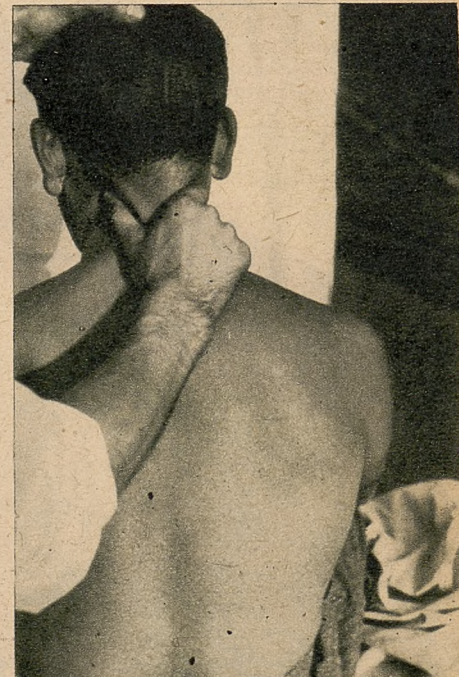
Każdy sportowiec powinien posiadać dostateczną znajomość masażu, ponieważ już na tej drodze można uzyskać poprawę wyników sportowych. Automasaż może być też stosowanym dla celów leczniczych.

Dr W. Sidorowicz-P. Poluchtowicz.

KUP los w szczęśliwej kolekturze Bracia Safier, Kraków, Rynek Główny 6. Ciągnięcie 23 bm.



Glaskanie górnej części mięśnia kapturowego.



Ugniatanie górnej części mięśnia kapturowego.

# Nowy sezon - nowe wozy -

Kiedy w roku ubiegłym zapowiedziano w Niemczech budowę specjalnego rekordowego odcinka (zaraz po śmierci Berndta Rosemeyera) — było pewnym, że rok 1939 przyniesie sensacyjne szybkości, które pozwolą Niemcom na zbliżenie się do cyfry rekordu szybkości absolutnej samochodu, wyrażającego się cyfrą 565 km/godz., należącego do Anglika Eystona.

Odcinek rekordowy zbudowano między Dessau i Bitterfeld, włączając go w sieć autostrad. Powstał on przez podolite połączenie dwóch przedzielonych dotychczas pasem trawy torów autostrady w jeden, który przy obecnej szerokości 25 mtr. jest teraz na przestrzeni 20 km torem 4 razy szerszym od zeszłorocznego rekordowego pasa między Frankfurtem i Darmstadt.

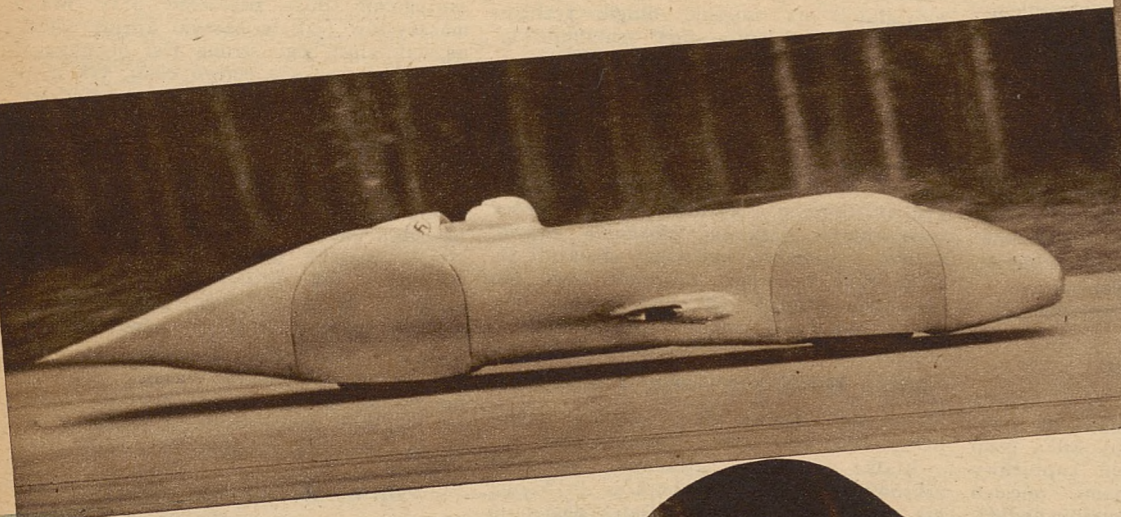
Po rocznym zakazie organizowania prób rekordowych w całych Niemczech — zdecydowano się przeprowadzić w lutym generalną próbę największego sztucznego „toru” rekordowego, jaki opracowano koło Dessau. Na otwarcie zgłoszono 4 maszyny: po jednym wyścigowym i rekordowym Mercedes-Benz, Hanomag z silnikiem na paliwo ciężkie, wreszcie BMW, motocykl rekordowy.

Najmniej może sensacyjną, ale zato najdonioślejszą próbą był start Hanomaga, otwierający po kilkuletniej przerwie walki o szybkość szczytową samochodu z silnikiem Diesla.

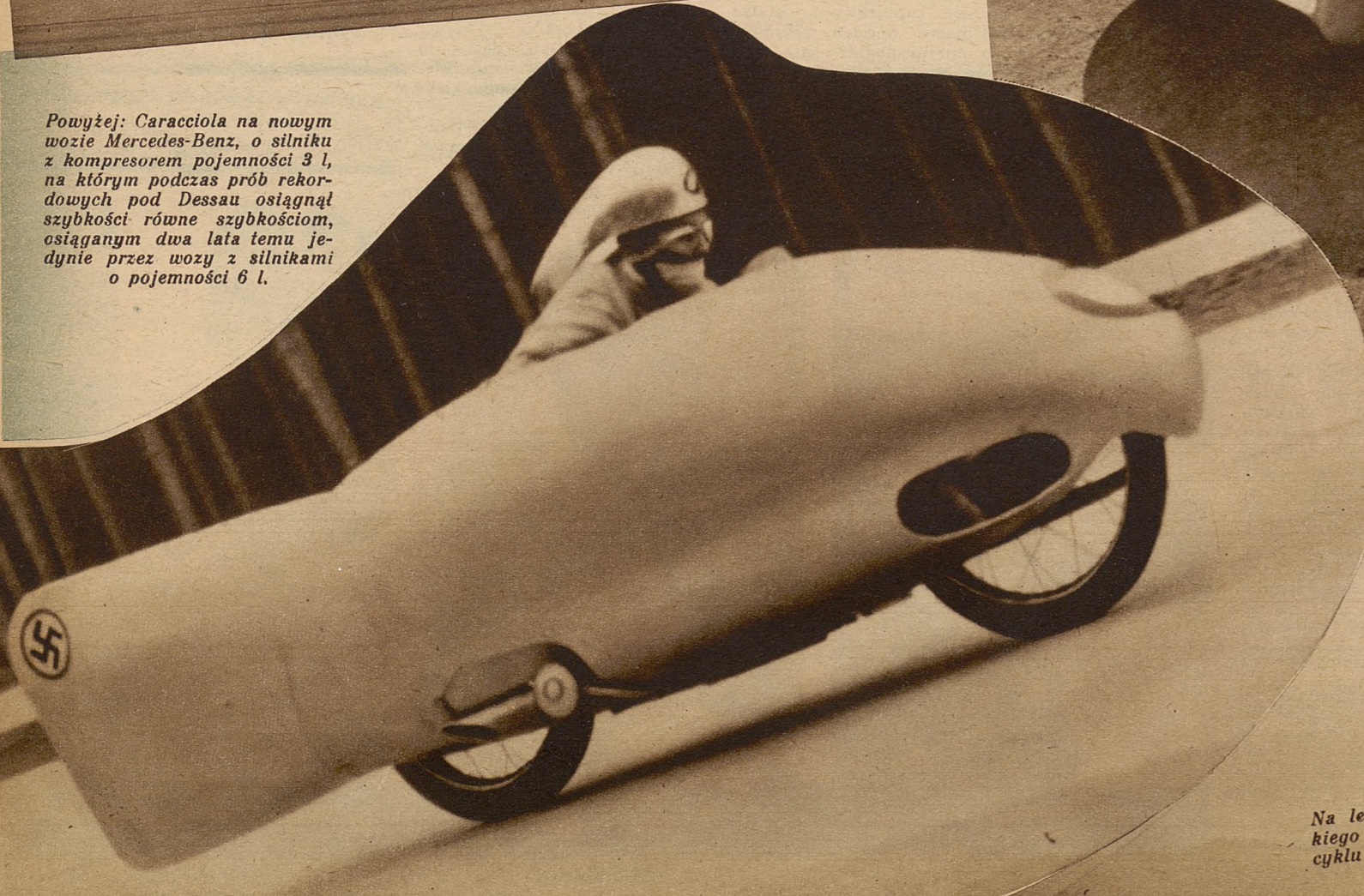
Do dwóch zaledwie oficjalnych rekordów na samochodzie tego typu, przybyły jeszcze dwa. Przed kilku laty Eyston osiągnął na 140-konnym, 9-litrowym takim wozie na 1 milę i 1 km (ze startów lotnych oczywiście!) około 255 km/g. Teraz inż. Haerberle, mając wóz 40 KM., 2 litrowy, o ciężarze 900 kg — osiągnął 2 szybkości średnie, otwierające listę rekordów ze startów z miejsca: zapisał sobie: 1 km — 86,87 km/g, 1 mila — 98,28 km/g.

Należy podkreślić, że wozy z silnikami Diesla coraz częściej biorą udział w prestiżowych zawodach. Ostatnio Francuzka, pani Iler, startowała na takiej maszynie w Rallye Monte-Carlo. Obydwie maszyny, z Rallye i z prób w Dessau, powstały na seryjnych podwoziach. I jedynie Haerberle posiadał aerodynamiczne nadwozie zamknięte.

\* \* \*



Powyżej: Caracciola na nowym wozie Mercedes-Benz, o silniku z kompresorem pojemności 3 l, na którym podczas prób rekordowych pod Dessau osiągnął szybkości równe szybkościom, osiąganym dwa lata temu jedynie przez wozy z silnikami o pojemności 6 l.



Powyżej: rekordowy „bolid” Caracciola, „wrzecztonowej” formy, wszystkie kółka profilowane indywidualnie. Nadwozie wykonane ze spawanych blach aluminiowych. Kabina kierowcy otwarta.

W kole: „tablica rozdzielcza” bolidu Caracciola to właściwie tylko licznik obrotów silnika, według którego kierowca rozpoznaje szybkość. Aby wejść do wnętrza nadwozia musi kierowca przedtem zdjąć koło sterowe.

Na lewo: nowa gwiazda motocyklizmu niemieckiego Gall podczas prób rekordowych na motocyklu 500 ccm B. M. W. na autostradzie rekordowej pod Dessau.

Próby 3-krotnego mistrza Europy Caracciola udały się tylko potowicznie. Jego zwinny i lekki typ wyłącznie rekordowy, na którym posiada dotychczas tempo 438 km/g, miał mu dać teraz okrągło 500 km/godz. Drugi jego Mercedes-Benz, 3-litrowa torowa wyścigówka (jedynie z nadwoziem rekordowym ze spawanych blach aluminiowych) dała wspaniałe rekordy ze startów stojących, podczas gdy w walce o swą maksymalną szybkość nie osiągnęła spodziewanego tempa 420 km/godz., dopuszczając „zaledwie” 400 km/godz.

Obydwa wozy nie szły podczas prób na tempo z rozpedu z maksymalną szybkością, gdyż kółka napędowe ich nie chwytaly jezdni, poślizgując się, co zwie się w Polsce popularnie „boksowaniem”. Pomimo wszystko jednak, już tempo 400 km/godz. na 3-litrowym samochodzie o mocy około 550—600 KM jest wynikiem rewelacyjnym. Przecież jeszcze przez 15 miesięcy potrzebowano dla tej szybkości silnika 6-litrowego. Próba ta wykazała, że Mercedes-Benz jest nadal najszybszym wozem wyścigowym tegorocznego sezonu.

Próby ze startu stojącego na 3-litrowce przyniosły Caracciola następujące wyniki: 1 km — 175,097 km/godz., 1 mila — 204,577 km/godz. Pobił tem samym wyniki Włocha Furmanika (Masserati), utrzymane od kilku lat, o ok. 25%.

\* \* \*

Próba motocykla rekordowego BMW 500, na którym Henne ustanowił absolutny rekord świata — 279,5 km/godz. była tylko próbnym galopem zawodnika nazwiskiem Gall.

Po wycofaniu się mianowicie Hennego ze sportu motocyklowego, miejsce jego zajmuje Gall, który już statecznie wyleczył się z następstw wypadku, jaki odniósł podczas treningu do zeszłorocz-

nych Tourist Trophy. Pierwsze próby Galla są zapowiedzią prób bicia oficjalnego motocyklowego rekordu świata.

Janusz J. Makowski.

## PRÓBNE GALOPY W MONZA

Następnym etapem pracy niemieckich automobilistów były próby rekordowe, przeprowadzone na znanym torze wyścigowym w Monza pod Medjolanem. W ekipie „Auto-Unionu” startowali po raz pierwszy znakomici motocykliści, a mianowicie mistrz Europy Meier i Bigalke. Już podczas pierwszych jazd wykazali oni, że są przygotowani do odpowiedzialnych zadań kierowcy samochodowego. Ekipę „Auto-Unionu” tworzyli ponadto Nuvolari, Stuck i Müller, podczas gdy „Mercedes-Benz” wysłał czołową trójkę swych asów, a mianowicie Caracciola, von Brauchitscha i Langa.

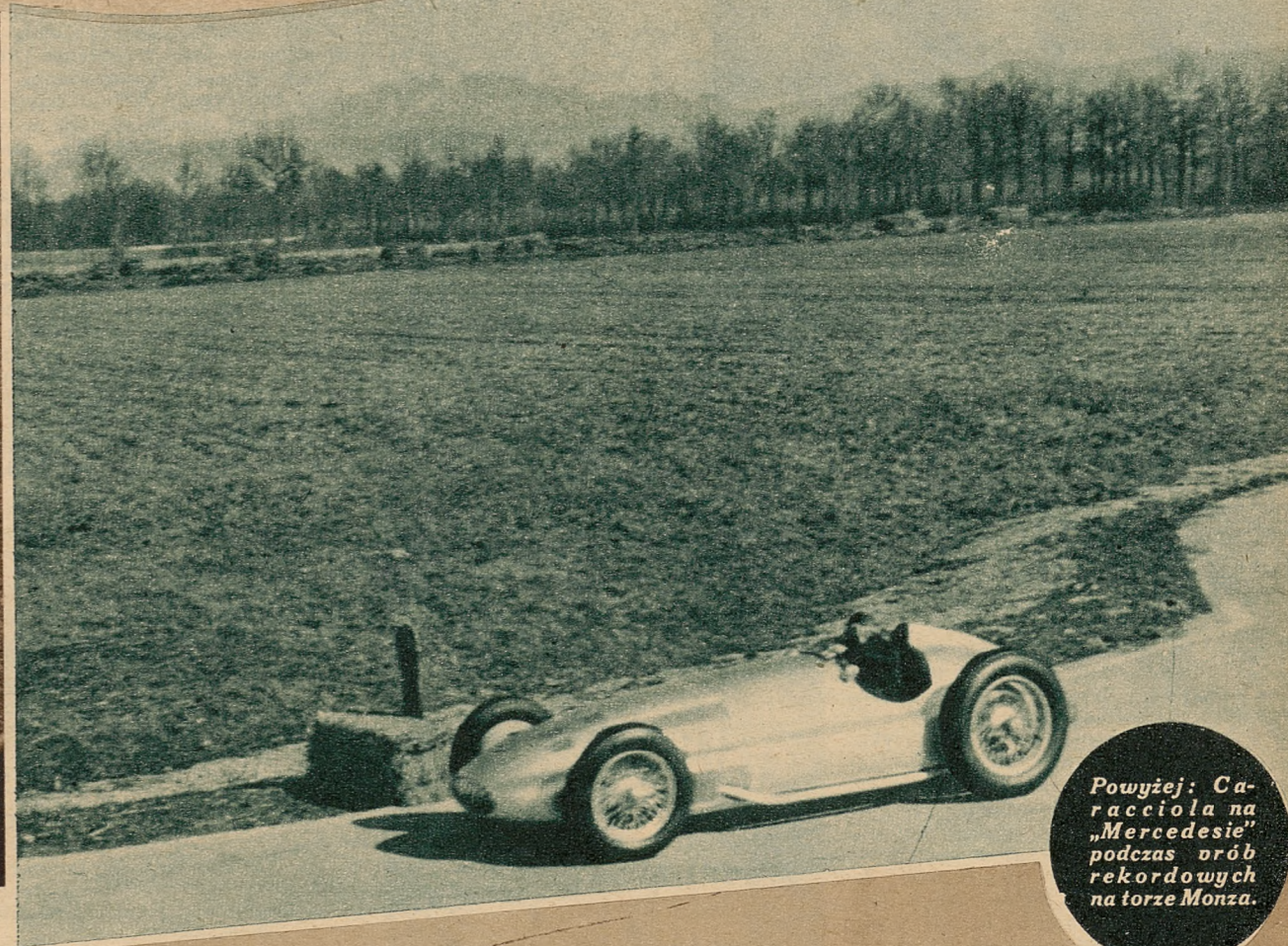
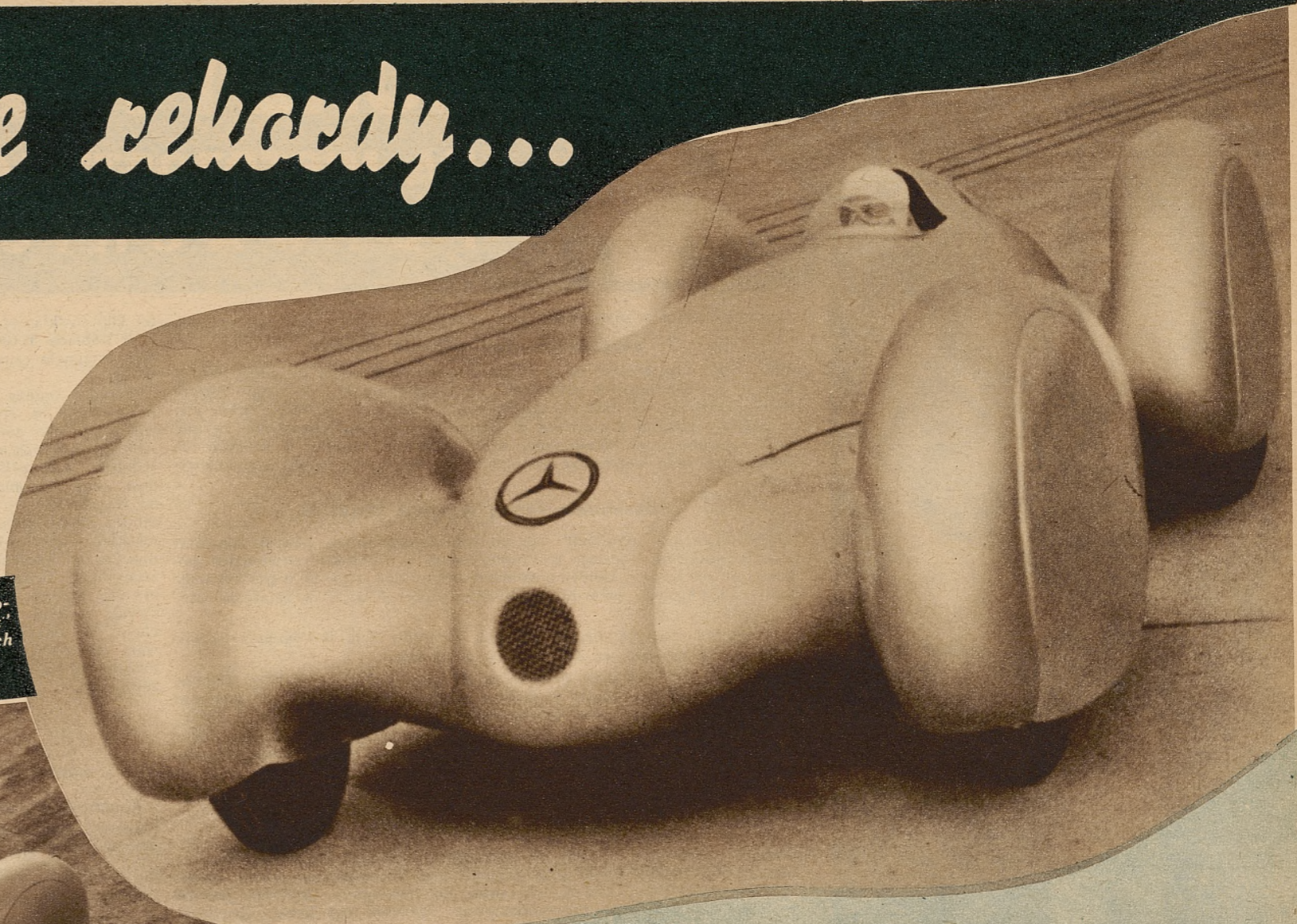
Pierwsze próby poświęcono na zbadanie wytrzymałości wozów przy długich jazdach. Początkowo największą szybkość uzyskał Nuvolari na „Auto-Union”, który przebył rundę w czasie 2:29,6, odpowiadającym szybkości przeciętnej 168,280 km/godz. Już jednak von Brauchitsch na „Mer-

Na prawo: Caracciola na nowym wozie „Mercedes-Benz” podczas prób rekordowych pod Dessau.

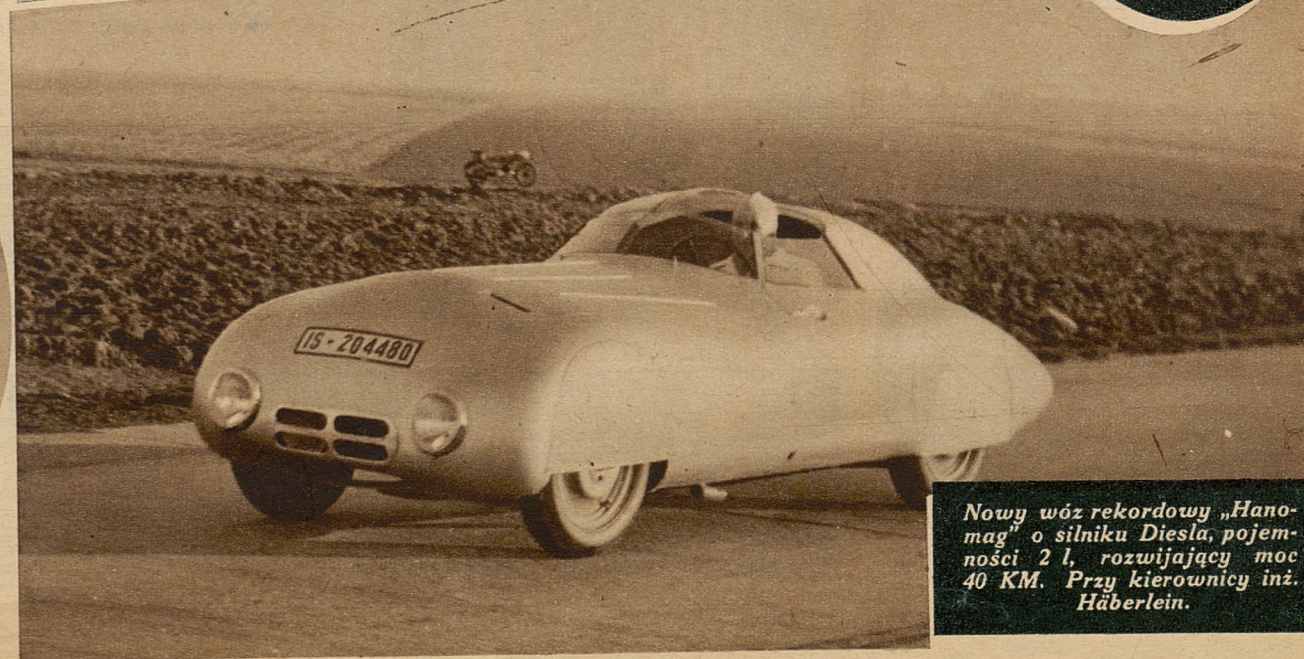
# nowe rekordy...

cedes-Benz” uzyskał lepszy wynik, bo czas 2:28, a zatem szybkość 170,1 km/godz. Wynik ten poprawił jeszcze Lang, który miał czas 2:27,8, a zatem szybkość 170,328 km/godz.

Próby te wykazują, że niemiecki automobilizm gotów jest do trudów rozpoczynającego się sezonu, w którym odegra niewątpliwie poważną rolę, jak i w poprzednich.



Powyżej: Caracciola na „Mercedesie” podczas prób rekordowych na torze Monza.



Nowy wóz rekordowy „Hanomag” o silniku Diesla, pojemności 2 l, rozwijający moc 40 KM. Przy kierownicy inż. Häberlein.

# 4 REKORDY POLSKI NA MISTRZOSTWACH PŁYWACKICH

Już w sobotę w pierwszym dniu zawodów

## poprawiono dwa rekordy polskie.

Bicie rekordów *niemal na każdych zawodach* dowodzi z jednej strony stałego postępu naszych pływaków, ale z drugiej faktu, że ciągle jeszcze dalecy jesteśmy od naszych możliwości i właśnie że ze względu na nie-szczególny poziom pływactwa w Polsce rekordy dotychczasowe są niezbyt wyśrubowane. Powinniśmy więc marzyć o czasach, w których nie będzie się stałe poprawiać rekordów, bo będą one wtedy prawdziwie dobre.

## Doskonałą formę wykazał Heidrich,

który niedawno „nawrócił” się po kilkutygodniowym pobycie na Śląsku Niemieckim i zostaje w Polsce, czego o Karliczku powiedzieć już zdaje się nie można. Heidrich miał na 100 m klas. 1:17, tj. o pół sekundy lepiej od własnego rekordu. Doskonale popłynął także w sztafecie trzema stylami.

Drugą rekordzistką pierwszego dnia zawodów była Bollówna z EKS-u, bijąc własny rekord na 200 m klas. o 0.2 sek.

Jeśli już jesteśmy przy pierwszym dniu zawodów, należałoby wspomnieć o zaciętych walkach w *każdej niemal konkurencji*. W sztafecie 3x100 m stylem zmiennym oglądaliśmy piękny pojedynek P. Z. L. Warszawa z Dębem z Katowic. Do ostatnich pociągnięć niewiadomo było, kto pierwszy zamelduje się do mety i dopiero piękny finisz Cypela zdecydował o zwycięstwie barw warszawskich.

W biegu 100 m st. dow. oglądaliśmy na mecie

## samą młodzież szkolną,

materiał obiecujący i wiele na przyszłość wróżący. Białynski, Kuncelman czy Gerstman — to przyszli następcy Bocheńskiego, który zresztą, jak słyszeliśmy, zabiera się znów do treningu i zamierza jeszcze w lecie coś ciekawego zademonstrować. Jędrysek był bezkonkurencyjnym na 400 m dowolnym. Zajmuje on w pływactwie polskim podobną pozycję, co Heidrich w stylu klasycznym, a dawniej „emigrant” Karliczek. W „żabce” pewną niespodzianką było zwycięstwo Rusina nad Woźnickim. Bardzo dobre rezultaty osiągnął Warszawianin Zubowicz, który zatriumfował w pożytecznej konkurencji 300 m trzema stylami, a nadto był drugim na 400 m dow.

Dwie nasze najlepsze, obok Kratochwilówny i Banaszewskiej, pływaczki, Dawidowiczówna i Bollówna z łatwością wygrały swe konkurencje. Ponadto wyróżnić można wśród pań jeszcze Kowalską z Łodzi oraz Hallerównę i Pastorównę ze Śląska. Dobre warunki posiada Lewandowska. Skoki trampolinowe pań były nieszczerze obelśnane i okazały się najłabszym punktem programu. Dwie z trzech uczestniczek to juniorki. Pietrzykowska zrezygnowała w ostatniej chwili. Z młodych zawodników wyróżnić można jeszcze Bąka i Cypela.

Chcielibyśmy jeszcze powiedzieć kilka słów o najmłodszej zawodniczkę mistrzostw, dzielnej

## 12-letniej Eryce Berlikównie,

córeczce kapitana związkowego Pol. Zw. Pływackiego, Feliksa Berlika. W biegu 300 m trzema stylami zajęła ona *trzecie miejsce* (jest zatem wszechstronnie wyszkolona), choć początkowo płynęła na piątym, zaś w sztafecie 4x100 m wywalczyła ona *trzecie miejsce swej drużynie*, wybijając dwie współzawodniczki. Płynęła wprost brawurowo i niezwykle ambitnie. Trzeba było widzieć, jak po biegu ojciec miał łzy zadowolenia w oczach, gdy gratulował sukcesu swej Eryce. Obok stał syn sędziego Semadeniego, który też pewnie w tym momencie postanowił sobie zabrać się do pływackich startów.

W drugim dniu tabela rekordów polskich wzbogaciła się

## o nowe dwa rekordy polskie.

Heidrich, znajdujący się w prawdziwie „życiowej” formie polepszył swój rekord

na 200 m klas. o 0.2 sek., a sztafeta E. K S kobieca 3x100 m st. zmiennym również osiągnęła czas lepszy od rekordu polskiego.

Ponadto należy podkreślić *dobry czas Fonfarówny* w stylu grzbietowym, zaledwie o 0.2 sek. gorszy od rekordu Morawskiej-Banaszewskiej. Pięknie wypadł pojedynek Jędrysek-Kuncelman na 200 m dow. oraz Kummant-Jastrzębski na 100 m na wznak. Bardzo ładnie popłynęła debiutantka Piwonówna ze Lwowa. W skokach męskich Jugosłowianin Ziherl, studujący obecnie w Akademii WF, był bezkonkurencyjnym. Drugie miejsce wywalczył sobie raz jeszcze „weteran” Maerz przed swymi stałymi rywalami Ziają i Bredlichem. W sztafecie 4x200 m Legja górowała zdecydowanie, ale o drugie miejsce toczyła się zacięta walka pomiędzy trzema zespołami.



## Lista triumfatorów.

Konkurencje męskie: 100 m dow. — Białynski (Legja) 1:05.8, 200 m dow. — Jędrysek 2:29.3. 400 m dow — Jędrysek (T. P. Giszowiec) 5:23.5. 100 m st. klas. — Heidrich (Dąb Katowice) 1:17 rekord Polski. 200 m st. klas. — Heidrich 2:52.4, rekord Polski. 100 m na wznak — Kummant (PZL) 1:18.7. 300 m trzema stylami — Zubowicz (Legja) 4:40.8. Skoki z trampoliny — Ziherl (Jugosłowianin — AZS) 92.94. Sztafeta 4x200 m Legja (Trzebiński, Turemko, Białynski, Zubowicz) 10.40. Sztafeta 3x100 m st. zmiennym — PZL Warszawa (Kummant, Woźnicki, Cypel) 3:47.5.

## Konkurencje kobiece:

100 m st. dow. — Dawidowiczówna (Hakoah Bielsko) 1:18.2. 400 m dow. — Dawidowiczówna 6:39. 100 m st. klas. — Bollówna 1:36.5. 200 m st. klas. — Bollówna (EKS) 3:23 rekord Polski. 100 m na wznak — Fonfarówna (EKS) 1:29.2. 300 m trzema stylami — Pastorówna (Hakoah Bielsko) 5:40.5. Sztafeta 4x100 m — EKS Katowice (Heizanka, Bollówna, Fonfarówna, Hallerówna) 5:52.5. Drużyna ŁKS-u, która przybyła na trzecim miejscu została zdyskwalifikowana. Sztafeta 3x100 m st. zmiennym — EKS Katowice (Fonfarówna, Bollówna, Hallerówna) 4:33 rekord Polski. Skoki z trampoliny — Szczepańska (Dąb) 42.12.

## Punktacja drużynowa:

Mężczyźni — 1) Legja 87 pkt., 2) PZL 75 pkt., 3) Giszowiec 60 pkt., 4) Dąb 50 pkt., 5) AZS Warsz. 46, 6) EKS 19, 7) Święteż 16, 8) Cracovia 11, 9) Wisła 8.

Kobiety 1) EKS 112 pkt., 2) Hakoah 95 pkt., 3) Dąb 41 pkt., 4) ŁKS 32 pkt., 5) Pogoń katowicka 30 pkt., 6) AZS Warszawa 19 pkt.

A. Sz.



Kapitan sport. P. Z. P. p. F. Berlik ze swą córką 12-letnią Eryką, która zajęła 3 miejsce w wyścigu pań 300 m stylem zmiennym.

Organizatorom dwudniowych pływackich mistrzostw hali krytej, rozegranych na pięknej pływalni w Akademii W. F. na Bielanych należy się *pełne uznanie*. Zawody przeprowadzono niezwykle sprawnie i energicznie, konkurencje odbywały się punktualnie, informacja widowni bez zarzutu. Z tych względów uważamy za stosowne wymienić nazwiska głównych kierowników zawodów, a mianowicie pp. Semadeniego, Chęcińskiego, mjr. Cypryka, Zuolińskiego i Szablowskiego. Bardzo dobrze urządzono także uroczystość rozdania nagród, którego dokonał prezes Pol. Zw. Pływackiego insp. Kozolubski.

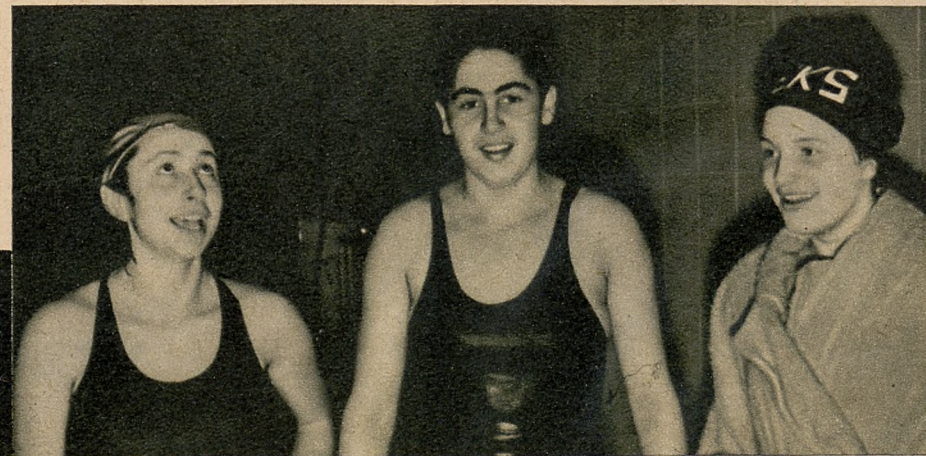
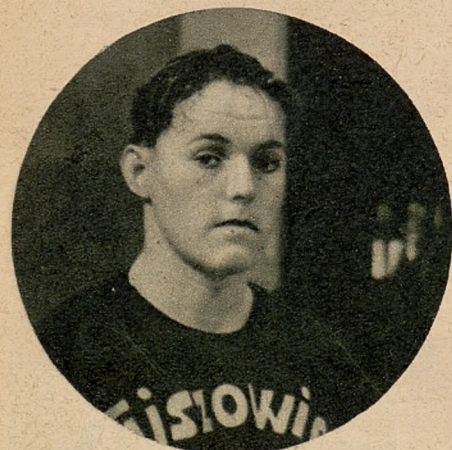
Jeśli idzie o stronę sportową, to i w tym względzie wrażenia mogą być *przeważnie bardzo dodatnie*. Niewątpliwie w pływaniu stoimy jeszcze znacznie niżej niż w szeregu innych sportów, jak np. piłka nożna, hokej, narciarstwo, lekka atletyka, boks, jeździectwo, koszykówka, wioślarstwo czy szermierka, ale sądząc z ostatnich postępów, sądząc z usilnej akcji propagandowej, prowadzonej przez związek, należy się spodziewać niebawem, że i w tej dziedzinie zdolamy się podciągnąć do przyzwoitego poziomu. Narazie ciągle jednak jeszcze rekordy polskie męskie sięgają poziomu rekordów kobiecych zagranicą.

W kole: najlepszy pływak polski w stylu dowolnym Jędrysek (T. P. Giszowiec).



Powyżej: najwyższy uczestnik mistrzostw pływackich Zubowicz i najmłodsza zawodniczka Eryka Berlikówna.

Na prawo: triumfatorce wyścigu 200 m st. klas. Bollówna (1 miejsce), Kandłówna (3 m.) i Kowalska (2 m.)



RODZINY

# TRIUMFY

## MARUSARZY

U schyłku kalendarzowej zimy rozegrano mistrzostwa P. Z. N. w kombinacji alpejskiej. Jak na ironję warunków śnieżnych, towarzyszące tym zawodom, były o wiele lepsze, niż podczas zawodów FIS. Tatry pływają się dzisiaj dostojnie w śniegu i zima panuje w całej pełni.

Zawody te były pełnym triumfem rodziny Marusarzy. Stanisław Marusarz wygrał bieg zjazdowy i konkurs skoków, a Helena Marusarzówna była pierwszą w wszystkich trzech konkurencjach kobiecych. Zwycięstwo Stanisława Marusarza w biegu zjazdowym, w którym pokonał elitę naszych zjazdowców, jest dowodem, że może on odegrać w kombinacji alpejskiej równie poważną rolę, jak w kombinacji norweskiej, a może nawet poważniejszą, pod warunkiem, że potrenuje slalom, w którym jest jeszcze nieco za słaby. Doskonale w biegu zjazdowym spisali się także junjory, którzy poważnie zagrozili naszym „asom“, a o mały włos junjor Panek nie stał się zwycięzcą biegu, w czym przeszkodził mu upadek na trasie.

Poza konkursem jechali w biegu trenerzy Zingerle i Rehrl. Obydwaj uzyskali lepsze czasy od Marusarza, a mianowicie Zingerle 3:53.3, a Rehrl 3:55, podczas gdy Marusarz miał 3:57. Drugi w konkursie Schindler przekroczył już 4 minuty. Bieg odbywał się na trasie FIS nr. 1. Panie startowały na skróconej trasie. W biegu pań

H. Marusarzówna uzyskała czas 3:25 przed Stopkówną 3:27.

Slalom rozegrano w poniedziałek w Suchym Złebie. Przyniósł on pełny sukces młodemu zawodnikowi HKN Zakopane

### Marjanowi Zajacowi,

który będąc w biegu zjazdowym trzecim, a w slalomie pierwszym, zajął zdecydowanie pierwsze miejsce w kombinacji alpejskiej o mistrzostwo PZN. Schindler przewrócił się na trasie slalomu, skutkiem czego w kombinacji znalazł się dopiero na drugim miejscu. St. Marusarz pojechał w slalomie słabo i w kombinacji otrzymał miejsce 4, będąc w slalomie 11.

Slalom pań zakończył się sukcesem Marusarzówny Heleny, która rzecz prosta zajęła także pierwsze miejsce w kombinacji alpejskiej.

Niedzielę poświęcono na rozegranie konkursu skoków. Był on widowiskiem zacieklego

### pojedyńku St. Marusarza z Janem Kulą.

Ten ostatni skakał doskonale, uzyskał nawet tę samą długość w obydwu skokach 132.5 m, ale ostatecznie Marusarz utrzymał się przy pierwszym miejscu dzięki lepszym notom za styl.

Podczas konkursu zastosowano próbę nowej oceny skoków, przy której subiektywne zapatrywania sędziów byłyby zupełnie wyeliminowane. Ocena polegała na tym, że mierzono każdemu skoczкови szybkość na rozbiegu przy pomocy zegara elektrycznego. Wyników tej próby nie ogłoszono narazie, a wyniki skoków obliczono na podstawie dawnego systemu oceny sędziów, którymi byli dr Załuski, A. Krzeptowski i dr Szatkowski. Zwycięzca konkursu St. Marusarz otrzymał piękną nagrodę, ufundowaną przez prezesa FIS mjr. Oestgaard.

Na lewo: nowy system oceny skoków przy pomocy mierzenia szybkości na rozbiegu przeprowadzają pp. dyr. Loteczka i Płonka.

Poniżej na lewo: rewelacja mistrzostw PZN najmłodszy z rodziny Marusarzy — Józef. Na prawo: zwycięzca biegu zjazdowego St. Marusarz.

Poniżej: J. Biełatowicz na trasie biegu zjazdowego.

Powyżej: od lewej H. Marusarzówna, Beke-równa i M. Marusarzówna na starcie biegu zjazdowego pań.

Na prawo: mistrzowie PZN w kombinacji alpejskiej: M. Zajac i H. Marusarzówna.

Poniżej: J. Biełatowicz na trasie biegu zjazdowego.



LOU-LOU

# Tajemniczy NARCIARZ

HUMORESKA

CHARUE

**A**ntoś Pierozek spędził trzy dni na nartach w Zakopanem. Wrócił stamtąd blady, niewyspany a przede wszystkim zły jak sto djabłów. Upłynęła dobra godzina, zanim się *udobruchał* i zaczął opowiadać.

...na koniec zjechaliśmy z Kasprowego (mówił Antoś). Zjazd ten dostarczył nam



Wrócił blady, niewyspany, a przede wszystkim zły...

spodziewanej, choć tak niecodziennej emocji.

Pęd, świst powietrza w uszach, trochę strachu, parę kropek i *chrystjanij* „na siedząco”, kilka soczystych uwag i znów w dół na *zbity łeb!*

A *tlukło* nami tego dnia siarczyście. „Zawiasy” w kolanach, zmęczone wielogodzinnym wysiłkiem, obłuźniły się mocno i były już w kresu swej wytrzymałości, gdy wreszcie znaleźliśmy się na *Hali Gąsienicowej*.

Pochyłość się zmniejszyła. Jechaliśmy teraz obok siebie.

Mrok już zapadł na dobre. Śnieg puszysty syczał nam *pod deskami*, jak żmija, a w oddali świeciły się okienka Schroniska P. T. T., zapraszające do wnętrza i nęcące obietnicą wszelkich ziemskich rozkoszy, o jakich tylko narciarz w górach, z całodziennej *wyrzypy* wracający, może mieć pojęcie.

— Najpierw się rozbierzemy... — marzył głośno Romek.

— Aaaach! — wtórowaliśmy mu z zachwytem.

— Potem weźmiemy ciepłutki *tusz*...

— Aaaach!

— Następnie *wbijemy sobie w krzyżę* kolacyjkę jak się patrzy...

— Aaaach!

— Po kolacji herbatka z wiśniowym sokiem...

— Aaaach!

— A po herbatce... lu do łóżeczka!

Rzadko kiedy spełniają się marzenia ludzkie. Wyjątek pod tym względem stanowią *marzenia narciarskie*.

To też wszystko odbyło się tak, jak to *oczyjma duszy przewidział* nasz kolega. A więc, najpierw oddaliśmy ubrania do suszenia, potem rozkoszny prysznic w umywalni, następnie ciepłe *flanetowe kaloryfery*, *wbijanie w krzyżę* a wreszcie... upragnione, wyteśknione *łóżeczko!*

Trójka otrzymała małeńki pokój na II-gim piętrze. Stały tam *cztery łózka*, po dwa spiętrzone na sobie. Romek i ja zajęliśmy oba miejsca dolne, a Jurek do brodziej *powindował* się na prawe górne. Lewe łózko górne było już zajęte. *Ktoś* spał na niem.

— Kto tam jest na górze? — pytaliśmy po cichu Jurka.

— Nie wiem. Nakrył się, *cholera*, z głową i odwrócił *frontem do Europy*.

Rozebraliśmy się w mig, a Romek zgasił światło.

Jeszcze kilka, sennie wypowiedzianych uwag o przebytych trudach tego dnia i *Marfusz Narciarski* zaczął *podjeżdżać do nas* długimi *telemarkami*.

Nie wiem, czy spałem dłużej niż pół godziny. Zbudził mnie *straszny ryk*. W ciszy nocnej, jaka całe schronisko zaległa, dało się słyszeć *potworne sapanie i charczenie*, jakby conajmniej para tegich lwów schadzke sobie u nas wyznaczyła.

Zorjentowałem się w sytuacji. To w naszym pokoiku *ktos tak serdecznie* *chrapał!*

Potęźni, niski, basowy ryk wypełniał całą izdebkę.

— Romek, to ty? — zapytałem towarzysza.

— Skądże znowu. Może to Jurek?...

— Ja nie, na miłość boską! — zaprotestował płaczącym głosem posadzony — to ten *facet* z czwartego łózka tak się *wydziera*.

Tymczasem nasze *basso profundo* warczało niczem eskadra ciężkich samolotów bombowych.

sko... z pewnością *ciężki atleta* lub *bokser*... czy ja wiem...

Jakby na potwierdzenie tych słów runęło ku nam z góry straszliwe i wciąż na sile przybierające *chur rrrr... chaaaach... prrrrrr...*

Jurek zdawał się mieć rację. Olbrzym, zbudzony ze snu, mógłby się rozgniewać i *pokatrucić* nas, jednego po drugim. Rano zapłaciłyby rachunek i *zwiął, gdzie pieprz rośnie*, a w pokoiku, w schronisku na *Gąsienicowej Hali* zostałyby tylko *zimne zwłoki* — *ofiary Tatr i sportu narciarskiego*.

*Ciarki mię przeszły*. W myśli widziałem już nasze ciała, złożone na sankach, obyspane kwieciami i gałkami choiny... *białe róże... chryzantemy* ...na *bladych twarzyczkach* *majestatyczny spokój śmierci*...

— Niema rady — zdecydowałem wreszcie. — Nakryjmy głowy kocami i starajmy się zasnąć.

Niewiele to pomogło. Nawet przez grubą derę dolatywał mnie huk jakby jakiegoś potężnego wodospadu lub zbliżającego się *tajfunu*.

Zdrzemnąłem się na moment, lecz śniły mi się takie *lawiny*, łamiące się drzewa i burze z piorunami, że zbudziłem się, obłany zimnym potem i postanowiłem nie spać już do rana.

— *churrrr... chaaaach... prrrrrr!!!*

*Tajemniczy narciarz* chrapał aż się szyby w oknie *trzęsły*. Szkoda, że, *bestja*, nie nocował w *Dolinie Kościeliskiej*. Byłby na pewno zbudził *śpiących tam rycerzy* lub

raz na zawsze rozwiązał *legendę* o ich istnieniu.

— *chaaa-chrrrrr prrrrrr fjuuuuuuu!!!*

— Masz, teraz, *cholera*, zaczyna gwizdać jak pociąg populany na FIS — gderał Romek.

— *Ojjjej jej jej!* — skomlił w swym kącie Jurek, bliski już płaczu. — Ja go zamorduję!

— Zrób to, kochanie — dodawaliśmy biedakowi otuchy. — Każdy sąd na świecie uwolni cię od winy i kary. A w najgorszym razie dostaniesz *zawieszenie*.

— *chrrrrr... praaaach!!!*

Łóżko nademną zaczęło trzeszczeć. *Ładna historia*. Jak się tych 150 kilogramów żywej wagi na mnie zwali — *jestem placek i kropka!*

— Daję słowo, że mu rano zrobię *piekielną awanturę!* — zapewniał Jurek.

— Bohater! Zrób to teraz.

W rezultacie żaden z nas do samego rana oka nie zmrzył.

Zaczęło się rozwidniać.

— *chuuuu... rrrrrrr... chuuuuu... tsssss!!!*

Chrapanie, dochodzące z górnego łózka przypominało teraz dźwięki *trąb jerychońskich*. Było niskie, ponure, groźne. Zdawało się nam, że lada chwila runą w gruzy kamienne mury schroniska, a Polskie Towarzystwo Tatrzańskie *zestornuje* w swych księgach „*Rachunek Gąsienicowej Hali*”.

Po kurytarzach zaczęła się już krzątać służba. *Chwała Bogu*. Zrobiło się nam trochę *rażniej*.

Było już całkiem jasno, gdy chrapanie *u s t a ł o*.

*Tajemniczy narciarz* widocznie już się zbudził...

Minęło jeszcze pół godziny.

Nareszcie zajęczały sprężyny na czwartym łózku. *Drab* zaczynał *złazić* z góry...

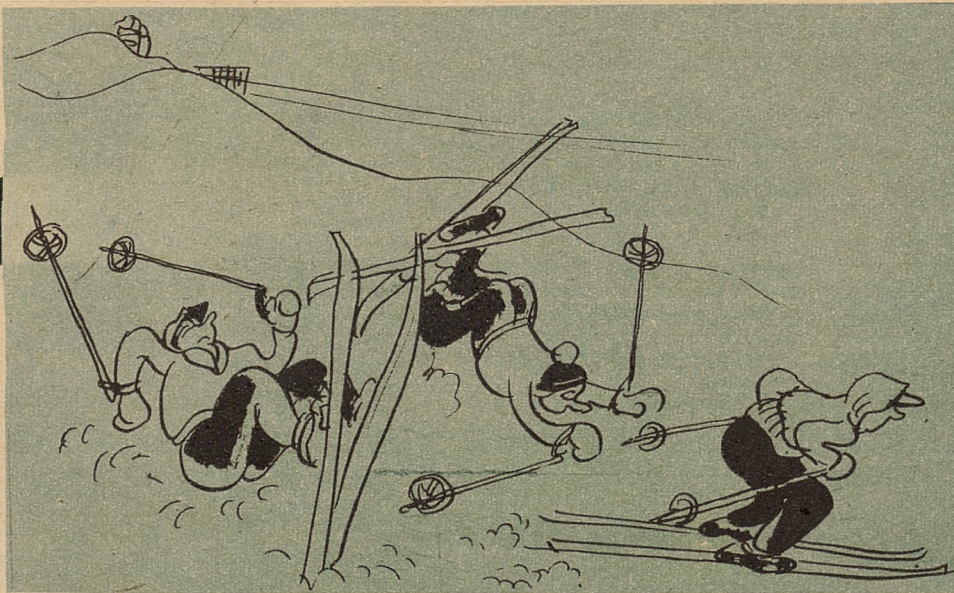
Z pod trzech derek śledziły go trzy pary oczu, pełnych białej *wściekłości*...

W chwilę potem, na wysokości mojej twarzy ukazała się para... *malutkich pantofelków damskich* z różowej safianowej skórki. Wprost *mikroskopijnych* rozmiarów! 31-szy numer, *jak hikorów pragne!* Za pantofelkami przyszła kolej na drobne i kształtne nóżki w jedwabnych spodniach piżamowych i wreszcie nasz *tajemniczy narciarz* wylądował w całej okazałości na podłodze.

I oto, stanęło przed nami — *śliczne złotowłose bobo* z zarumienioną buzią i z oczkami niebieskimi, jak *blawatki*...

Warto było widzieć minę moich kolegów.

Bardziej głupiej nie widziałem nigdy przedtem! Od dokładnego jej opisu wstrzymuje mnie tylko ta okoliczność, że i — moja mina, w tym momencie, z pewnością do najmądrzejszych nie należała.



— *chrrrrr... chaaaaaach... trrrrrrrr!!!*

No, ale ten sobie używa — mrucał Romek.

— Jak piła w tartaku — dorzucił Jurek.

Porównanie było trafne. Odgłosy, dochodzące z góry, przypominały do złudzenia loskot, jaki sprawiają maszyny tartaczne.

— *chrrrrr... chiiiiii... prrrrrr!!!*

— Dwa wagony kłoców dębowych może sobie taki jegomość przepiłować w ciągu jednej nocy — skarżył się Jurek.

— No, żart na bok — zdecydował energicznie Romek. — Trzeba coś z *tym fantem* zrobić, bo my tu do rana oka nie zmrzujemy.

— Masz rację. *Zbudź tego pana* i poproś, aby się uciszył.

— Niech Jurek to zrobi. *On jest bliżej* niego.

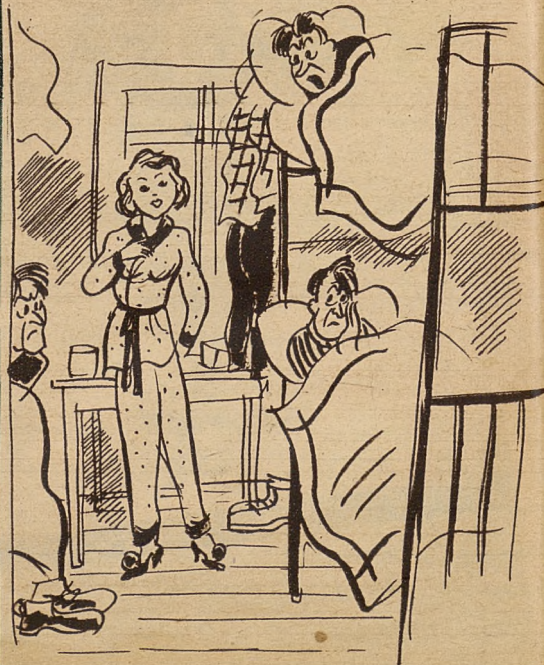
— Niema głupich! — zastrzegł się Jurek. *Djabli wiedzą*, kim jest ten *tajemniczy narciarz*. Gość taki może mieć dobrych 50 kilogramów *nadwagi*, a wtedy marny byłby mój los.

— My staniemy w twojej obronie.

— *Bujda!* Zanim byście odważyli się mi pomóc, mógłbym już na tamym świecie do *ślalomu* stanąć. To jakieś setne drabi-

Powyżej: ...parę kropek... i w dół na zbity łeb!

Na prawo: śliczne, złotowłose bobo...



# Kto zdobędzie zegar „Omega”

## W KONKURSIE „RAZ DWA TRZY”

Wielki wyścig o zegar boiskowy „OMEGA” rozpoczął się! Od pierwszego dnia ogłoszenia naszego konkursu zaczęły napływać do naszej redakcji koperty z kuponami konkursowymi, dowodząc, że konkurs nasz zdobył sobie w świecie sportowym olbrzymią popularność.

Nic zresztą dziwnego. Wprawdzie takie kluby jak Pogoń, Cracovia, Wisła, Garbarnia, Ł. K. S. czy Warta posiadają już swoje zegary „OMEGA” i głosowanie na te kluby nie ma większej racji, to jednak jest jeszcze olbrzymia ilość poważnych klubów, którym dotychczas nie udało się zdobyć tego rodzaju inwestycji.

Wystarczy wspomnieć tylko takie kluby jak wielokrotny mistrz Polski K. S. Ruch Wielkie Hajduki, jak A. K. S. z Chorzowa, nie licząc młodszych i mniejszych klubów, które jednak posiadają licznych zwolenników. Widzimy to już po nadesłanych kuponach, których głosy padają na najrozmaitsze kluby.

Jak już zaznaczyliśmy w poprzednim numerze „RAZ DWA TRZY”

### zadania uczestników są niezwykle proste.

Trzeba: zatem przede wszystkim wyciąć kupon konkursowy, znajdujący się poniżej i wypełnić go. Najprzód w rubryce: w głosowaniu Czytelników „RAZ DWA TRZY” na zegar boiskowy „OMEGA” głosuje na klub... wpisujemy nazwę tego klubu, który uważamy za najbardziej godny otrzymania wspomnianego, precyzyjnego zegara boiskowego „OMEGA”, daru fabryki zegarków „OMEGA”.

Rzecz jasna przytem, że głosy Czytelników będą padały na wiele klubów, to też otrzymamy swojego rodzaju „tabelę” klubów, które uszeregują się w kolejkę. I tutaj zaczyna się drugie zadanie Czytelników. Chodzi o to, aby odgadnąć trzy pierwsze kluby, które w głosowaniu Czytelników uzyskają największą ilość głosów. Po krótkim zastanowieniu się wpisujemy zatem w drugiej rubryce kuponu według kolejności te trzy kluby, które uzyskają, zdaniem danego Czytelnika, największą ilość głosów.

Po wypełnieniu kuponu wkładamy go w kopertę i wysyłamy pod adresem: Redakcja „RAZ DWA TRZY”, Kraków, ul. Wielopole 1, jako druk (koperta niezakle-

jona) lub też wrzucamy kopertę z kuponem do skrzynki listowej, umieszczonej na gmachu „Pałacu Prasy”.

Czytelnicy, biorący udział w głosowaniu stają się automatycznie

### uczestnikami drugiego konkursu,

którego nagrodami są piękne zegarki „OMEGA”, ofiarowane również przez fabrykę zegarków „OMEGA”.

Tak więc za 30 groszy możemy zdobyć piękną premję w postaci precyzyjnego zegarka „OMEGA”, słynnego na całym świecie, jako najlepszy czasomierz wszystkich największych imprez sportowych.

Zegary „OMEGA” funkcjonowały podczas niedawno odbytych narciarskich mistrzostw świata w Zakopanem, gdzie zdały swój egzamin celująco. Mimo zawieji, mrozu i śniegu, zegarki „OMEGA” funkcjonowały bez zarzutu, ustalając z niebywałą precyzją czas każdego zawodnika. Już ten fakt dowodzi wysokiej sprawności zegarków „OMEGA” i świadczy dobitnie, że opinia, jaką zegarek ten cieszy się na całym świecie, jest uzasadniona.

Radzimy zatem spieszyć się. Okazja jest zbyt wielka, aby ją pominąć. Ulubiony klub Czytelnika może zdobyć niezwykle cenną inwestycję boiskową, a mianowicie zegar „OMEGA” wraz z konstrukcją żelazną do ustawienia zegaru na boisku, a każdy uczestnik może nabywać tanim kosztem do posiadania pięknego zegarka „OMEGA”.

Liczymy, że w tym wielkim wyścigu nie zabraknie ani jednego ze zwolenników piłkarstwa. Trzeba przyjść „swojemu” klubowi z pomocą w sposób konkretny, tem więcej, że pomoc ta nie wymaga od Czytelnika zbyt wiele trudu. Klub, który zdobędzie w naszym konkursie zegar „OMEGA” będzie miał najlepszy dowód, że posiada liczne szeregi „kibiców”, umiejących dopomóc klubowi wtedy, kiedy zachodzi tak wielka okazja. A kiedy po dniu 15 maja (w tym dniu upływa termin nadsyłania kuponów), na boisku jednego z klubów stanie piękny zegar boiskowy „OMEGA” — każdy z Czytelników, biorących udział w naszym konkursie będzie z dumą na niego spoglądał, przypominając sobie, że w tym zegarze znajduje się także cząstka jego wysiłków.

Redakcja.

Na prawo: zegar boiskowy „OMEGA” na boisku Garbarni w Krakowie.

Poniżej: chronometr „OMEGA” oddał wielkie usługi podczas biegu sztafetowego o mistrzostwo świata na zawodach FIS w Zakopanem.



Piękne nagrody indywidualne czekają na zwycięzców konkursu „RAZ DWA TRZY” na zegar boiskowy „OMEGA”.

Powyżej: nad boiskiem praskiej „Sparty” króluje również zegar „OMEGA”.

## Kupon konkursowy „RAZ DWA TRZY” Nr 13.

W II wielkim konkursie „RAZ DWA TRZY” na zegar boiskowy „OMEGA” głosuję na klub: .....

W głosowaniu Czytelników „RAZ DWA TRZY” kolejność klubów będzie następująca:

1)

2)

3)

Nazwisko i imię: .....

Adres: .....

# Program niemieckich koszykarzy w Warszawie

Niewiele jest sportów, w których możemy się pochwalić zwycięstwami nad zespołami Rzeszy Niemieckiej. Pokonaliśmy naszych sąsiadów kiedyś w pingpongu, wygrywaliśmy dawniej w hokeju, raz zwyciężyliśmy ich w tenisie, boksie i wioślarstwie (ósemki), parę razy w szermierce. To zdaje się już wszystko.

Najbardziej jednak wyraźne i zdecydowane zwycięstwo odnieśliśmy ubiegłej niedzieli w koszykówce. *Rezultat 50:10* jest przecież bardzo wymowny i nie może nasuwać żadnych doprawdy wątpliwości. Byliśmy od nich

**lepsi pod każdym dosłownie względem,**



Powyżej: drużyny koszykówki Polski i Niemiec przed meczem zakończonym zwycięstwem Polski.



tak zbiorowo, jak i indywidualnie. Zawodnicy polscy górowali przede wszystkim pod względem szybkości i zwrotności — co w koszykówce posiada przecież *decydujące znaczenie*. Kto nie jest dostatecznie szybkim, kto nie umie pokierować swymi rękami w dowolny sposób — ten koszykarzem w pełnym tego słowa znaczeniu nie będzie.

Otóż Niemcom brakuje właśnie tych dwóch najbardziej zasadniczych „cnót” koszykarskich. Są oni *za powolni i za ciężcy*. Do walki w wolniejszym tempie nadają się nawet całkiem nieźle, gdyż widać u nich duży trening i pracę nad techniką. — Pojedynki na walkę fizyczną, na walkę ciała wygrywają, ale najczęściej takie pojedynki przerywane bywają gwizdkiem sędziego — stąd tyle „karnych” i „osobistych” na niekorzyść gości.

Gdy jednak lotni nasi koszykarze z poznańskiego K. P. W. „weszli w trans”, gdyż zaczęli się z błyskawiczną szybkością skręcać i zwijać — widać było doskonale, kto zwycięży. Niemcy mieli dobre minuty tylko w drugiej połowie na początku, stwarzali wtedy liczne sytuacje pod koszem polskim. Ale obrona nasza w osobach Łoja i Kasprzaka stała, jak zwykle zresztą, na wysokości zadania. A że Niemcy potrzebują jeszcze nieco czasu na strzał, że nie posiadli jeszcze całkowicie sztuki strzelania z każdej pozycji, nic dziwnego, że nawet w okresie pewnej przewagi nie zdołali polepszyć rezultatu. Potem nowy, końcowy już zryw zespołu polskiego, w którym Patrykąt i Grzechowiak raz po raz celnie umieszczali piłkę gdzie należy, no i ostatecznie zwycięstwo z różnicą 40 punktów.

Mimo pełnej przewagi zespołu polskiego, zawody były ciekawe. Mieliliśmy bowiem możliwość porównania sił dwóch drużyn

różniących się nie tylko stylem gry, ale także i wagą i siłą fizyczną, które to cechy, jak się okazało, niewiele w koszykówce znaczą.

Już pierwszego dnia zresztą wiadomem było, że mecz międzypaństwowy wygrać musimy. Przecież w sobotę

**Warszawa pokonała zespół Berlina,**

niemal identyczny z reprezentacją Rzeszy, różniący się jedynie tylko o dwóch zawodników z Monachjum. Warszawa wygrała w stosunku 34:28, mając z wyjątkiem pierwszych kilku minut również przewagę. Zespół stołeczny grał dosyć chaotycznie, gdyż na sali znajdowali się gracze paru klubów, np. obrona AZS a napad Polonji. Gdy jednak czynną była tylko piątka Polonji — wszystko szło doskonale. Na wyróżnienie zasługują *Jaźnicki i Gregolajtis*.

W zespole niemieckim pochwalić można *Goinga, Oleskę, Kunzego i Roberga*. Reszta bardzo średnia.

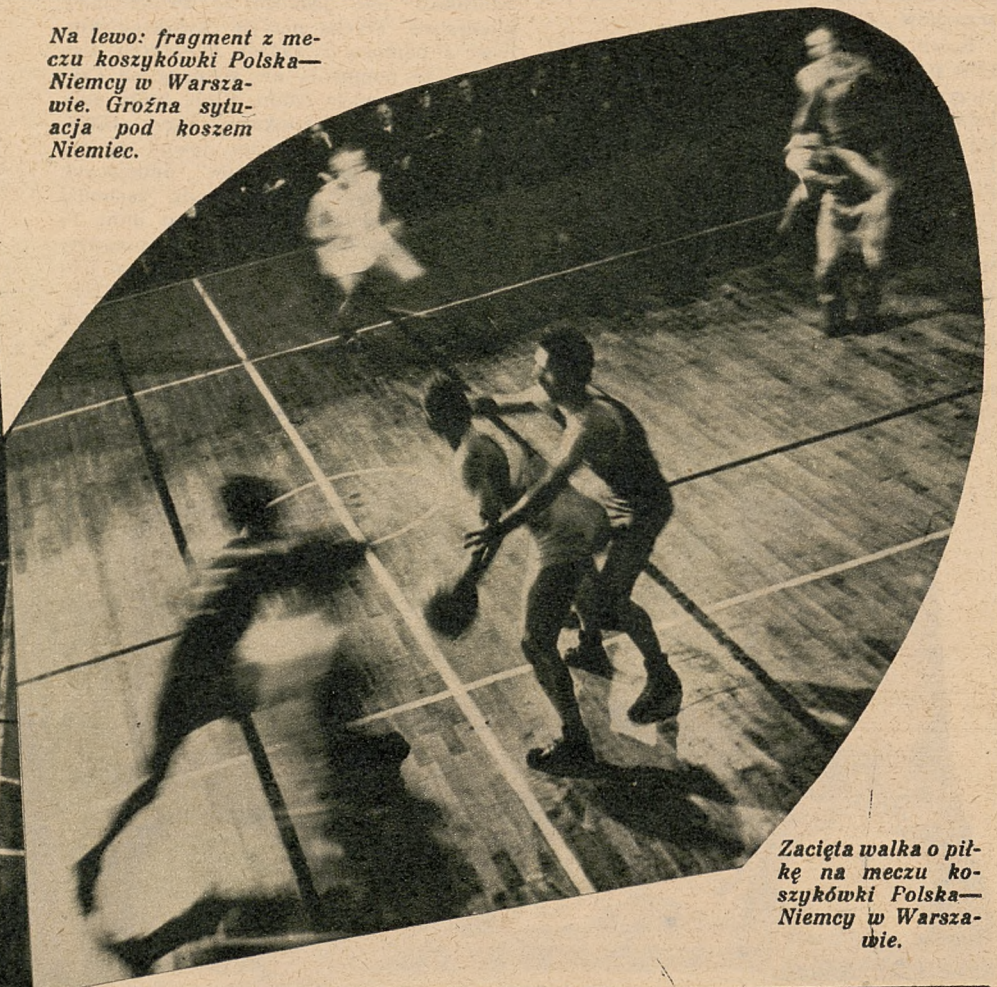
Przed meczem międzypaństwowym odbyła się uroczystość powitania gości, wymiana proporzyczków, odegranie hymnów narodowych i okolicznościowe przemówienie inż. Kuchara.

Widzów zebrało się w oba dni, po tysiąc osób, a zatem...

**więcej, niż sala pomieścić zdoła.**

Skutkiem tego tłok był niebywały, a co zatem idzie, przykre scysje z bileterami i funkcjonariuszami związku, którzy zresztą nie grzeszyli uprzejmością. Dochodziło do tego że paru osób, które kupiły bilety, *nie wpuszczono na salę*, z kilkoma innymi również obesłzli się gospodarze niegrzecznie. — Trzeba doprawdy bardziej szanować publiczność, bo przestanie ona uczęszczać na zawody.

Na lewo: fragment z meczu koszykówki Polska—Niemcy w Warszawie. Groźna sytuacja pod koszem Niemiec.



Zacięta walka o piłkę na meczu koszykówki Polska—Niemcy w Warszawie.

**ŁATWIEJSZA PRACA** i lepsze wyniki przy używaniu wyrobów fotograficznych „ERO“

## REDAKCJA

ZAŁOŻYCIEL I WYDAWCA:  
MARJAN DĄBROWSKI  
REDAKTOR Dr ADAM OBRUBAŃSKI  
TELEFONY: 150-60, 150-61, 150-62, 150-63

**RAZ DWA TRZY.**  
KRAKÓW  
WIELOPOLE 1.

## ADMINISTRACJA

TELEFONY N-ra: 150-64, 150-65, 150-66  
KONTO CZEKOWE P. K. O. 42.100  
PRZEKAZ ROZRACHUNKOWY NR. 6  
PRZEZ URZĄD POCZT. KRAKÓW 2

NUMER POJEDYNCZY 30 GROSZY - PRENUMERATA KWARTALNA Zł. 3.50

Ceny ogłoszeń: Strona dzieli się na 4 łamy à 60 mm. — 1 mm w 1 łamie kosztuje 0.50 zł. — Cała strona 720 zł. — Pół strony 360 zł. — Czwierć str. 180 zł. — Drobne za słowo 0.15 zł. — Specjalne życzenia wymagają osobnego porozumienia się

Zakłady graficzne „Ilustrowanego Kurjera Codziennego” w Krakowie, Wielopole 1, pod zarządem Franciszka Czajki.

# mistrzostwo w ZAPASACH

Napisał: R. BURZYŃSKI

Ilustr.: ST. KELLER

Ubiegły tydzień obfitował w wypadki z dziedziny zapasnictwa i dźwigania ciężarów. W Krakowie mistrzostwa Polski. Wielobój ciężkoatletyczny, nelsony, podwójne nelsony, przedni pas, klucze i kładzenie na łopatkach. Potem wypychanie ciężarów, rwanie, jednorącz i oburącz.

Oprócz tych zawodów krakowskich, o charakterze wewnątrz-krajowym, odbyły się w ubiegłym tygodniu takie same zawody zapasniczo mistrzostwo świata, Europy, a także Europy środkowej. Podwójny nelson założony na Czechosłowacji, położenie jej na łopatkach, wypychanie żydków z Berlina, Wiednia, Sudetów i wreszcie z Pragi. Rwanie jednorącz i oburącz... włosów z głowy.

Mistrzów w rwanii... włosów było najwięcej. Leaderem został oślawiony Wołoszyn, który widział się już siebie w roli *supera* Ukrainy od Rusi Zakarpackiej po Lwów, Przemyśl i Kijów. A został jedynie kibicem spotkania Węgry—Polska, na granicy pod Sławskiem...

Nie wypowiedział jeszcze ostatniego słowa zawodnik zachodnio-europejski, Franco Jego „tour de bras” wokół Madrytu zacieśnia się coraz bardziej, ale widocznie Franco woli grywać na punkty i nie śpieszy się. W każdym razie; tam nastąpi zapewne wkrótce dawno oczekiwany tour de... Madryt.

Wogóle sport z polityką zbrała się, niczem Polak — Węgier dwa bratanki. Niczem Niemcy z Czechami w Pradze.

Należy bowiem pamiętać, iż właśnie w ubiegłą niedzielę odbyły się w Polsce dwa wielkopomne spotkania. Polska—Niemcy w koszykówce w Warszawie i Polska—Włochy w boksie. Nie można było idealniej dobrać partnerów na ubiegłą niedzielę, na pierwszą niedzielę po wypadkach europejskich. Właśnie Włochy i Niemcy. Dwaj „osiowcy”. Ci dwaj, którzy są sprawcami całego galimatjasu europejskiego. To jest wprost symboliczne. Zwłaszcza, jeśli się zważy, jakie wyniki cyfrowe dały dwa te spotkania.

Nie wiadomo, gdzie się kończy sport, gdzie zaczyna polityka. Na przykład fakt, że nasz czołowy zapaśnik Martok był jedynym z naszej drużyny, który wygrał spotkanie przeciw Węgom, w niedawnym meczu z Węgrami — czy to sport, czy po-

lityka? Chyba polityka. Węgrzy są silniejsi od nas. Nawet Węgrzy. Bo czy Ruś dostali dzięki nam, jak na to zanosilo się przed kilku jeszcze miesiącami, czy dzięki własnej przebiegłości? Do nas jakoś nikt nie wysłał telegramu z zapytaniem czy mu wolno, czy pozwalamy, czy chętnie na to patrzeć będziemy. Acha — telegram wysłał Wołoszyn z prośbą o uznanie jego niepodległości. I to już wtedy, gdy wojska węgierskie docierały do granic Polski. To zupełnie tak, jakby któryś z zapaśników, Rokita albo Szajewski, leżąc na macie na łopatkach, wołał z uśmiechniętym obliczem do sędziego:

— Wygrałem na punkty? Czy pan to uznaje?

No, a — powiedzmy — to przeganianie starozakonnych z Berlina do Wiednia, z Wiednia do Pragi, a z Pragi gdzie pieprz rośnie. Czy to polityka, czy sport? *Raczej sport*. Bieg sztafetowy, bez przeszkód. W Anglii ludzono się, że będą to wyścigi z przeszkodami. Ze przeszkodą będzie... Anglja. A Czesi ustawili nawet u granic... płotki. Nie pomogło i jedno i drugie. Sztafety „Sturm-Abteilung” pobiegły niezwyciężone dokąd chciały. Zwyciężyli, chociaż ich przeciwnicy, ci starozakonni, biegli p r z e d nimi i pierwsi zajęli Pragę. — Dziwnie się dzieje w tym sporcie... politycznym.

W tem wielkim zamieszaniu sporto-

politycznym wyznał się tylko jeden jedyny człowiek. Był nim sprawozdawca kącika humoru „Raz Dwa Trzy”. Oto jego sprawozdanie z ostatnich wypadków, pisane jedną ręką na mistrzostwach Polski w zapasnictwie w Krakowie, a z drugą ręką na pulsie jęczącej Europy Sprawozdanie to miało być wygłoszone przez radio na wszystkie rozgłośnie świata, w ostatniej jednak chwili zastrzeżono je wyłącznie dla naszego kącika-

Szanowni Państwo. Jesteśmy właśnie na zapasach. Zaczęło się od tego, że niejaki Wilson zwyciężył na punkty. Mianowicie na czternaście punktów Wilsona. Było to wprawdzie dwadzieścia lat temu, ale właśnie teraz dopiero dowiedzieliśmy się o wielkiej wartości tych punktów.

Następnie przystąpiono do rozegrania walki w wadze piórkowej. Tutaj Włosi rozprawili się bardzo łatwo z niegroźnym przeciwnikiem afrykańskim. Publiczność przyglądająca się zdala walce, pragnęła wprawdzie oponować, stosując tzw. sankcje w postaci wygwizdywania, ale drużyna włoska niewiele sobie z tego robiła. Rozstrzygnięcie przyszło zaraz w pierwszej rundzie.

Zawodnik włoski tak się upoił zwycięstwem, że zapowiedział, iż bardzo chętnie będzie walczył po raz drugi, i to w wadze koguciej. Z Francją.

Przystąpiono do wieloboju ciężkoatletycznego. Po jednej stronie stanął jeden jedyny zawodnik niemiecki, po drugiej duch wymienionego wyżej Wilsona, najeżony czternastoma kolcami w postaci czternastu punktów. Niemiec, zamiast przystąpić do zdecydowanego natarcia, rozpoczął zabawę z przeciwnikiem. Zaczął go *obskubywać z kolców*. Publiczność wyla naprzemian z zachwytem i z wściekłości. Niemiec wyrwał i liczył:

— Kocha, lubi, szanuje...

Gdy stanął na „szanuje” wysłał depeszę do rządu czechosłowackiego. Tę depeszę czytaliśmy właśnie przed kilku dniami w prasie. Przypomniano nam ją. Wysłana została w dniu Anschlusu Austrii i brzmiała dosłownie:

„Rząd niemiecki zapewnia rząd Czechosłowacji, iż niema ż a d n y c h zamiarów agresji w stosunku do Czechosłowacji”.

A potem powyrwał dalsze kolce. Najpierw przyszło „zartuje”, a potem „nie dba”. Gdy się przekonał, iż nie dba już o nic, przystąpił do natarcia. Jeden nelson, drugi nelson i... koniec. Nikt ani nie pisał. Jeden Hacha zdołał zaledwie zawołać: Ha! Ha! Z-Radości.

Rezultat ostateczny tych walk wszystkich wag, jest... ciężkiej wagi. Dla wszystkich. Szczególnie dla Anglii i Francji.

Niemniej kłopotliwy jest on dla dla sportu polskiego. Jak wiadomo, na święta wielkanocne zakontraktowane były do Polski drużyny czeskie na kilka meczów piłkarskich.

Co teraz będzie? Czy mecze dojdą do skutku?

Możliwe, że rzecz się załatwi nowocześnie i bez zbędnych kłopotów, przyjazdów drużyn, i bez kosztów. Przyjedzie do nas, zamiast całej drużyny czeskiej jej kapitan, spotka się z naszym kapitanem w zacisznym gabinecie i powie:

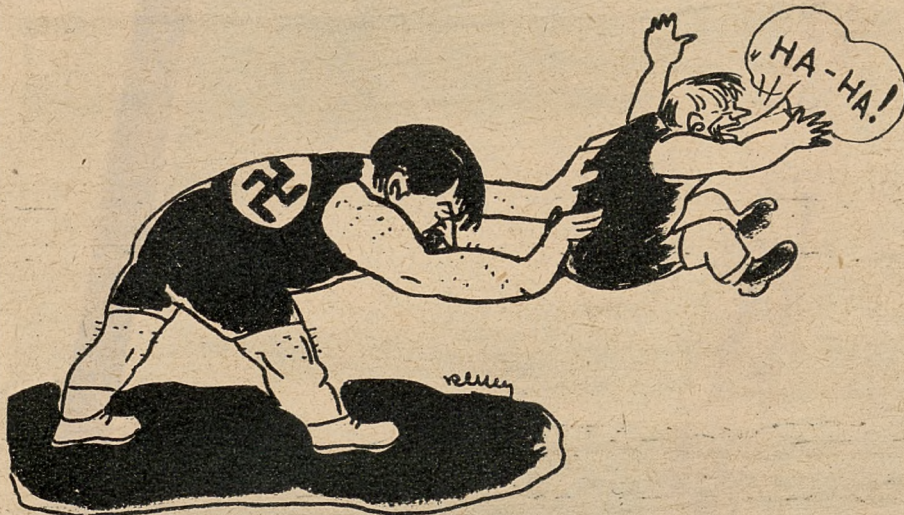
— Szanowny panie kapitanie. Nie warto się bić. Chce pan wygrać? Proszę bardzo. Ile pan chce wygrać? Dziesięć do zera? Ech, to mało. Piętnaście do zera. Zgodna?

A nasz kapitan odpowie,

— Zgodna. Niech będzie piętnaście do zera.

I po wszystkim. Nowocześnie, szybko i zdecydowanie.

Takie teraz zwyczaje w polityce. Dlaczegożby ich nie zastosować w sporcie?



Mistrzostwa w „wypychaniu” zdobyły Niemcy.



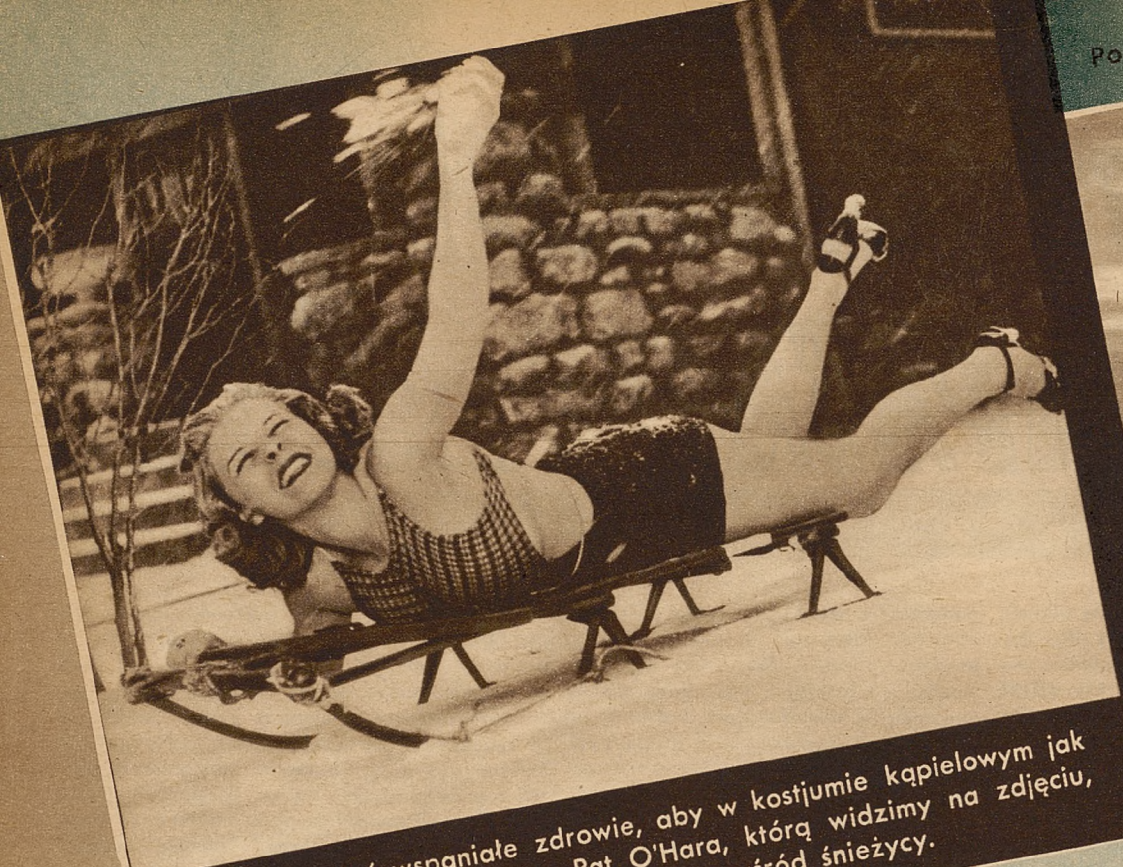
„Rwanie oburącz” (włosów) — wygrał Wołoszyn.



Węgrzy okazali się mistrzami w „kluczu”.



Hiszpanja zwyciężyła w podnoszeniu ciężarów.

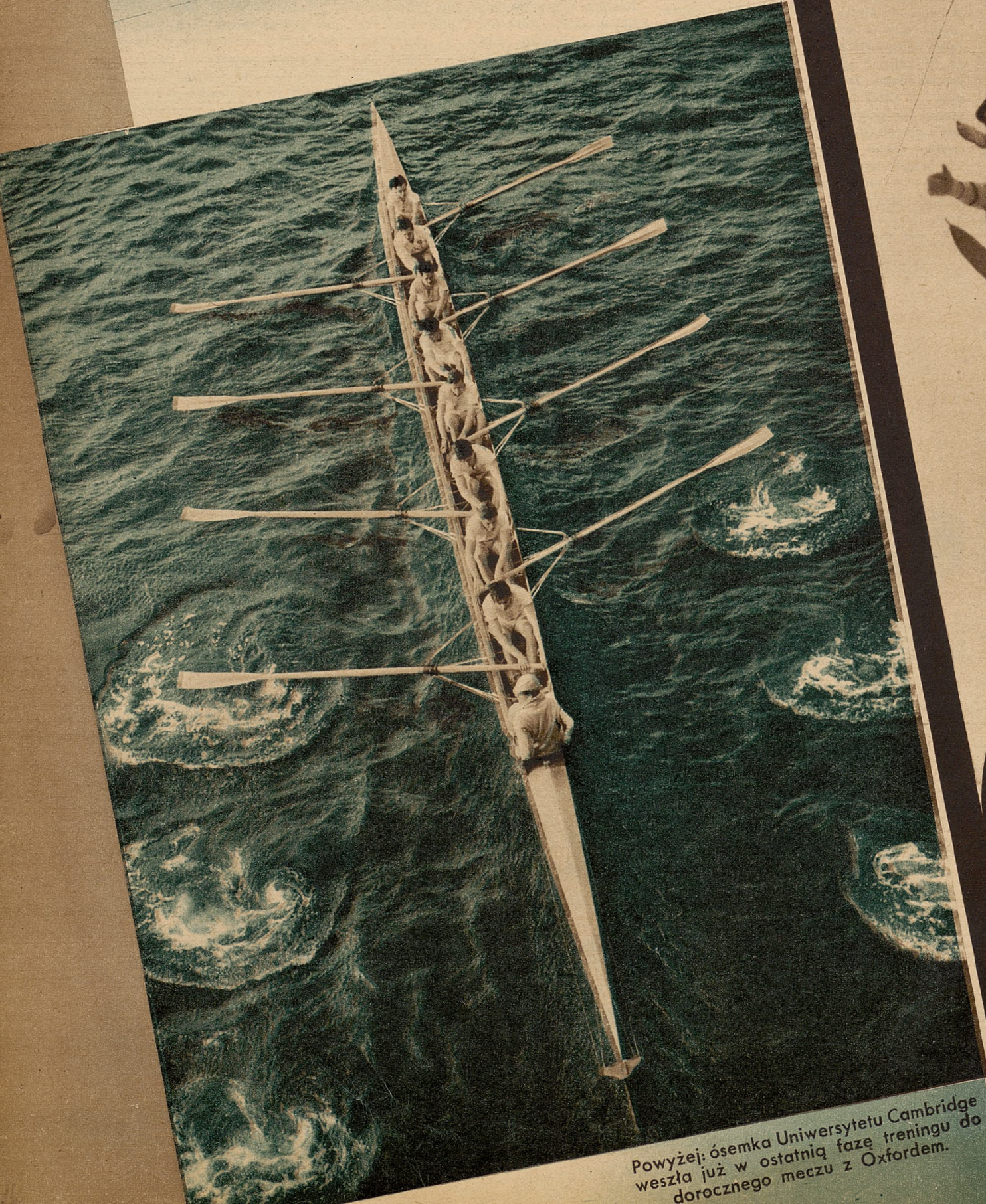


Trzeba mieć wspaniałe zdrowie, aby w kostjumie kąpielowym jak 18-letnia artystka filmowa Pat O'Hara, którą widzimy na zdjęciu, zjeżdżać na saneczkach wśród śnieżycy.

Poniżej: nad alpejskim morzem mgieł.



Poniżej: Sven Eriksson, zwycięzca konkursu skoków w Holmenkollen, w pięknym skoku.



Powyżej: ósemka Uniwersytetu Cambridge weszła już w ostatnią fazę treningu do dorocznego meczu z Oxfordem.



Na  
przełomie  
zimy  
i wiosny