Artykuły Mieczysława Balcera drukowane w czasopiśmie „Wychowanie Fizyczne", organie Rady Wychowania Fizycznego i Kultury Cielesnej oraz Polskiego Związku Sokolego. Czasopismo wydawano w Poznaniu od 1920 roku, a inicjatorem jego powstania był Eugeniusz Piasecki. Pierwszy artyku z czerwca 1930 roku, drugi z wydania lipcowo-sierpniowego 1931.

Mieczysław Balcer.

Przygotowanie metodyczne gier drużynowych: koszykówki, szczypiórniaka, siatkówki.

Zasadniczemi elementami składowemi gier są: bieg, skok, rzut, względnie podbicie. W formie przygotowawczej przećwiczyć możemy elementy gier trudniejszych i bardziej skomplikowanych pośrednią drogą łatwych gier bieżnych, skocznych czy też rzutnych, lub bezpośrednio, przy pomocy odpowiednio dobranych ćwiczeń. Synteza prostszych elementów tych gier pozwoli nam na uzyskanie dużej sprawności w grach trudnych, w sposób przystępny i łatwy.

Przygotowanie więc wyż wymienionych gier obszernie potraktowane obejmowałoby: gry bieżne[1]), — a więc wszelkiego rodzaju „berki" (łapanki), „murzyn", „dzień i noc", „rybak", „kto prędzej do koła", „podrywka ścigana" (wilki, brytany), — biegi rozstawne (w formie współzawodnictwa), „myśliwy", „wyzywanka", „zbóje" — i inne. Gry skoczne[1]) jak: „szczur", „koszenie trawy", i t. p. Z zabaw należałoby wyróżnić skakankę, jako doskonałe ćwiczenie podskoku, który występuje w każdej grze. — Z gier rzutnych[1]) przygotowujących do koszykówki i szczypiórniaka stosowalibyśmy: „wyścig piłek w kole", „podrywkę podawaną i rzucaną", „wyścig piłek w dwuszeregu, „w dwurzędzie" i „w szeregu z półobrotami", piłkę graniczną, „podaj dalej" i wreszcie jako najtrudniejszą z dotychczas wymienionych piłkę koszykową.

Wiele z wymienionych gier pozna młodzież w czasie lekcji gimnastyki, z wieloma innemi zapozna się na specjalnych lekcjach gier popołudniowych lub podczas przerw międzylekcyjnych.

Koszykówka. Wyuczenie koszykówki drogą bezpośrednią, polegałoby na wyćwiczeniu z młodzieżą starszą elementów tej gry, przy pomocy odpowiednio dobranych ćwiczeń, które złożą się na koszykówkę.

---

[1]) Jeżeli chodzi o zasób i wybór gier — to odsyłam do podręczników metodycznych Gier i Zabaw W. Sikorskiego (wydanie III zmienione) i prof. Eug. Piaseckiego.

Zaprawę rozpoczniemy od objaśnienia i okazania:

A. Trzymania piłki przy podaniach oburącz, od strony lewej, prawej, dołem i z ponad głowy;

B. Rzutów jednorącz (trzymanie analogiczne jak przy dysku), z wymachem bocznym, dolnym i górnym; z miejsca, z podskokiem, z krokiem wprzód. — Podania początkowo słabe i bliskie, w miarę wprawy coraz to silniejsze, dłuższe i bardziej płaskie.

C. Chwytów oburącz, z miękkiem ściągnięciem piłki ku sobie (Rys. 1.). (Zwracać uwagę na to, aby początkujący nie chwytali piłki na piersi i ustawiali dłonie równolegle do siebie); — piłek normalnych, podanych na wysokości piersi, dolnych z silnym skłonem tułowia wdół, górnych ponad głową z podskokiem, bocznych z krokiem wbok i t. p.

Rys. 1

Chwyt piłki dolnej z miękkiem ściągnięciem ku sobie. Ustawienie dłoni równolegle, ciało podane ku przodowi.

Rys. 2.

Sposób trzymania piłki przy rzucie z przed piersi (zwrócić uwagę na ustawienie nadgarstków i prawie, że nachwyt).

Rzuty i chwyty, jako jedną z kardynalnych podstaw gry, ćwiczyć możemy również w formie współzawodnictwa, lub zabawowej, — w rzędach, w dwuszeregu, — i t. p., początkowo wolno, w miarę opanowania szybciej, kilkoma nawet piłkami. — To samo przerabiamy w kole — „pościg piłek po obwodzie koła" (f. zabawowa), lub też podając piłkę (instruktor) ze środka na obwód maszerującym lub biegnącym, w lewo i prawo. — Zwrócić uwagę na podania piłki na wysokości piersi, przed idącego wzgl. biegnącego.

D. Kozłowania
   a) wzdłuż boiska jednorącz prawą i lewą,
   b) z omijaniem przeszkód np. chorągiewek dwu lub więcej.

kozłując piłkę do wysokości piersi w jedną stronę prawą i zpowrotem lewą ręką,

c) w kole, z omijaniem współćwiczących, początkowo bez piłki, później to samo z piłką,

d) miast chwytu zkozłowanie piłki i oddanie jej podającemu.

E. Zwody, mające za cel mylenie przeciwnika, w całym ich repertuarze, a więc boczne, górne, dolne, oraz podania z za siebie, przerabiamy w kole, jako przygotowanie do „podrywki".

Wreszcie instruujemy: F. Rzuty do kosza, najtrudniejsze z dotychczas wymienionych ćwiczeń.

Ćwiczenie rzutu do kosza powinno odbywać się początkowo bez kosza w kole, szeregu, lub dwuszeregu, jako techniczne, choć bezcelowe pozornie, opanowanie ruchu.

Ruch ten będzie dwojaki i będzie polegał na wypchnięciu, (rzut z przed piersi), lub też wyrzucie (rzut zdołu) i na nadaniu piłce obrotu.

Po opanowaniu tego ruchu przystąpić możemy do właściwego rzutu z użyciem kosza. — W celu ekonomiji czasu i łatwiejszego sposobu nauczania, ustawiamy ćwiczących w półkolu, szeregu lub rzędzie, ćwicząc, okazując i objaśniając:

Rys. 3.
Faza początkowa wyrzutu z przed piersi (podkreślona praca ramion i tułowia).

Rys 4.
Końcowa faza wyrzutu z przed piersi (zwrócić uwagę na ruch i pozycję rąk).

a) rzut oburącz — dwojakiego rodzaju: z przed piersi (Rys.: 2, 3, 4), zwrócić uwagę na wybitną pracę stawów nadgarstkowych i łokciowych) — z dołu — dominuje tutaj praca barku, —

b) rzut z miejsca, z krokiem wprzód, z rozbiegu, z różnych odległości, —
c) rzut nawprost od strony lewej i prawej,
d) rzut z podbiegnięciem do linji podania piłki,
e) rzuty oburącz i jednorącz z pod kosza,
f) rzuty bezpośrednie i pośrednie (zwrócić uwagę na kąt odbicia piłki od tablicy),
g) te same rzuty w formie współzawodnictwa,
h) te same rzuty w marszu i biegu (na trzecim kroku wyrzut).

Ćwicząc w ten sposób elementy, zbliżamy się do samej gry. „Podrywka w kole" i na połowie boiska z kilkoma „podrywającymi" podawanie dwójkami, lub lepiej trójkami, wzdłuż boiska, w marszu, biegu; to samo z wybieganiem na pozycje, z rzutem przy każdym koszu, z omijaniem obrony, wreszcie gra do jednego kosza będą dalszemi naszemi etapami przygotowawczemi. Omijając narazie moment zdobycia kosza, a wprowadzając ilość uzyskanych podań za cel najważniejszy, dzielimy ćwiczących na dwie drużyny. Drogą „zagrywki" uzyskuje jeden z zespołów piłkę. Ta z drużyn, która zdobędzie bezpośrednio po sobie większą (np. 10-ć) ilość podań — zwycięża. — Przepisy o „błędach osobistych" obowiązują jak przy koszykówce.

Przystępując do właściwej gry, dzielimy grających na dwie drużyny, a każdą z nich na atak, pomoc i obronę. — Ustawiamy drużyny na boisku i zaznajamiamy je z podstawowemi prawidłami i prymitywnym sposobem gry (taktyka).

Intensywność i trudność koszykówki ograniczymy początkowo, przez podział boiska na 3 pola, a większą ilość grających (po 9-ciu z każdej strony) na atak, pomoc i obronę z tem, że graczom wolno poruszać się tylko po tem polu, na którem w czasie rozpoczęcia gry się znajdują.

Wreszcie dowolnie i w miarę potrzeby skracać będziemy czas gry, zmniejszając jej intensywność, przez planowo wstawiane przerwy, których długość (2—10 min.) i ilość (1—3) w wysokim stopniu zależeć będzie od wieku i usprawnienia graczy. Ostatnim etapem koszykówki jest t. zw. „amerykanka", wymagająca dużego przygotowania kondycyjnego, opanowania technicznego gry i znajomości prawideł u ćwiczących. Brak bowiem w grze tej podziału na pola, oraz zmniejszona ilość grających (po pięciu z każdej strony) czyni ją trudną i wytężającą.

Szczypiorniak, bardzo do koszykówki zbliżony, będzie miał podobną zaprawę. Zasadnicze różnice tych gier, które decydują o dużej intensywności szczypiórniaka, a zarazem domagają się odpowiedniego wieku i przygotowania od ćwiczących, to o wiele większe wymiary boiska. Odmienny sposób zdobywania punktów, (przy koszykówce „kosz", przy szczy-

piórniaku „bramki"), oraz nieco trudne przepisy o „spalonym" (przechodzenie linji pola karnego), komplikują tę grę.

Do zaprawy analogicznej jak przy koszykówce dodamy:

a) możliwie dalekie i silne podania, —
b) dalekie rzuty jednorącz z wymachem górnym lub bocznym, (Rys. 5).
c) dla bramkarza wykopy od bramki,
d) rzuty z rogu, z linji bocznej (aut),
e) strzały do bramki, z poza pola bramkowego (8 × 12), z miejsca i w biegu (Rys. 6, zwracać uwagę na pracę tułowia i barku!),

Rys. 5.
Rzut z ponad głowy z zamachu górno — tylnego (sposób trzymania piłki)

Rys. 6.
„Strzał" na bramkę, wykonany w biegu z zamachu bocznego (praca tułowia i barku).

f) przechodzenie linji pola karnego, czyli praktyczne zaznajamianie i przyswajanie sobie przepisów o „spalonym",
g) grę na jedną bramkę z obroną,
h) zgrywanie się poszczególnych linji: ataku, pomocy i obrony,
i) zaznajomienie graczy z przepisami i sposobem gry,
j) rozstawienie grających,
k) gra na dwie bramki całkowita,
l) taktyczne wskazówki.

Z powodu dużej intensywności gry zmniejszyć możemy początkowo wymiary boiska (takie jak przy piłce nożnej) i czas gry.

S i a t k ó w k a, obejmująca podobne do innych gier elementy skoku i biegu posiada bardzo charakterystyczne dla niej podbicie piłki, które zarazem jest wprowadzeniem jej w grę. Mało intensywna nie potrzebuje specjalnego stopniowania i długiego uprzedniego przygotowania. Interesująca i niewymagająca większej wytrzymałości nadaje się tem samem dla młodzieży klas niższych i niewiast. Oprócz podbicia piłki, które

zasadniczą tutaj odgrywa rolę, wchodzą w grę przedewszystkiem podskoki i szybkie reakcyjne podbiegi (starty).

Z zabaw i gier pamiętać będziemy oprócz przygotowawczych gier bieżnych także o grach skocznych (jak np. „szczur", koszenie trawy i inne), jak również o skakance. Niektóre z drobnych gier zmodyfikowane do celu naszego, posłużyć nam mogą do wyuczenia tak częstego tutaj podbicia piłki (f. zabawowa).

Zaprawę do siatkówki obejmowałoby przedewszystkiem zaznajomienie się z techniką w:

A. podbijaniu,
B. „zadawaniu",
C. „ścinaniu" piłek wysokich (gra przy siatce),
D. „zbieraniu niskich ściętych" (gra w drugim szeregu).

Początkowo więc zapoznajemy ćwiczących z techniką podbicia piłki oburącz:

a) w kole, szeregu dwuszeregu i t. p.,
b) w kole do środkowego, bardziej sprawnego, kolejno zmienianego (wzgl. instruktora),
c) podawania dwójkami, trójkami, ze zmianą odległości, a więc długich piłek, krótkich, niskich, wysokich,
d) podawania po obwodzie koła („musi przejść raz dokoła"),
e) podawanie dowolne „na wyrywki", ze zmianą znajdującego się w środku,
f) „ścinanie" piłek wysokich — bez siatki,
g) „zbieranie" niskich — j. w.

Rys. 7.
Podskok do „ścięcia" przy siatce (odbicie obunóż, nogi, tułów, prawy bark i ramię — jedna linja).

W dalszym ciągu przerabiamy:

h) grę przy siatce: zbijanie piłki (Rys. 7) raz prawą, drugi raz lewą ręką,
i) obronę przed „ściętemi" —
   a') z bliska przez „blokowanie" (murowanie),
   b") z daleka przez zbieranie „ściętych",
j) zagrywanie piłki odbitej od siatki,
k) zadawanie (serw) w kole i na boisku,
l) ustawienie i zmiany grających,
m) grę jedną ręką.
n) Zaznajamiamy w końcu graczy z ważniejszemi prawidłami gry i prymitywną taktyką tejże.

Artykuł "Taktyka gier" ukazał się w wydaniu lipcowo-sierpniowym 1931 roku czasopisma "Wychowanie Fizyczne".

Mieczysław Balcer.

Taktyka gier.

Przy omawianiu metody prowadzenia gier, dochodzimy wreszcie po całym szeregu przygotowań i ćwiczeń do gry właściwej. Na tem jednak najczęściej poprzestajemy, nie idąc dalej, jużto z braku czasu, alboteż braku chęci bliższego zajęcia się grą. Jeżeli początkujących, po wyuczeniu ich jedynie elementów gry, pozostawimy samym sobie, to gra staje się najczęściej chaotyczną bieganiną i traci wiele na wartości wychowawczej i efektywnej. Wymieniony wyżej sposób nauczania okazuje się więc niedostatecznym. Skończyć powinno się raz z tem, żeby prowadzący bez należytego taktycznego zrozumienia i przygotowania gry, gwizdkiem dawał znak na jej rozpoczęcie, zdając ją tem samem na los przypadkowości i zaradczości własnej uczestników. W warunkach tych bezmyślna gra staje się dla siebie najgorszą propagandą i głównym powodem brutalności.

Jak więc wyuczyć należytej gry początkujących, jak bardziej zaawansowanych? — U początkujących stopniowanie przez coraz to trudniejsze gry wydaje się najbardziej celowe. Z młodzieżą starszą i bardziej zaawansowanymi sprawa trudniejsza. Bo pomimo, iż opanowali elementy, z grą należycie nie mogą sobie dać rady. Trudno im przychodzi zdobyte elementarne wiadomości w grze zastosować. Gra bez głowy jest wynikiem początkowej dezorjentacji, nerwowości, braku opanowania, no i nieznajomości najprostszych założeń taktycznych. O ile dezorjentacji, nerwowości i t. d. wyzbyć się nie jest trudno, taktyki uczyć się trzeba dużo wolniej, a więc stopniowo. Zadanie prowadzącego polegać będzie na częstem wkraczaniu w grę i to nie wyłącznie celem wytknięcia błędów technicznych czy osobistych, lecz również dla da-

nia wskazówek taktycznych. Na konkretnym przykładzie koszykówki, który nietrudno będzie rozwinąć i uogólnić, postaram się nakreślić obraz, jak n. p. postępuje rozwój taktyki tej gry.

Koszykówka, z powodu olbrzymiej żywości i zmienności sytuacji, a zarazem małej przestrzeni (wada tej gry), zmusza do wykazania dużego zmysłu orjentacji i zrozumienia dla bodaj najprostszych zasad współgrania. W początkach, a więc w okresie samorodności, gra bywa bezładną. Akcje jakiego takiego współgrania zawiązują się raczej intuicyjnie i przypadkowo. Z czasem z bezładnej tej gry, prymitywnej, powstaje i kształtuje się najprostszy typ gry wyłącznie ofensywnej. Na każdy jednak sposób ataku wynaleźć można obronę. W ten najłatwiejszy sposób zaszczepić można grającym zrozumienie potrzeby i wartości obrony. To też było pobudką i przyczyną powstania gry obronnej, defensywnej. Niezawodny dotychczas sposób atakowania zaczyna zawodzić, z chwilą umiejętnego zastosowania obrony. Wynikiem tej obrony przed atakiem staje się konieczność wymyślania różnorodnych akcji, które w reakcji mogłyby być unieszkodliwione przez różne sposoby obrony. Stąd z dotychczasowych dwu zasadniczych typów gry powstają coraz to inne, powodując dalszą ewolucję. Charakteryzując i omawiając te systemy, damy najlepszy obraz sposobów prowadzenia gry.

Jednym z najprostszych jest system przebojowy. Zalety jego to nagłość, energja, bojowość, doskonale charakteryzujące indywidualności graczy. Wady — to niebezpieczeństwo rozbudzenia gry egoistycznej, na niekorzyść podporządkowania się zbiorowym poczynaniom, zbyt duży jednostkowy wysiłek i łatwość utraty piłki. Warunek powodzenia tego systemu leży w niedokładnem kryciu przeciwnika i w otwartej grze obrony. Obrona dozwalająca na częstsze stosowanie tej gry jest złą i nierozumną. Celem przeboju jest wykorzystanie wysunięcia się obrony i stracenie przez nią piłki, a podstawą powodzenia będzie wyprzedzenie zdezorjentowanego przeciwnika i osiągnięcie pod koszem jego, liczebnej przewagi (1 : 0, 2 : 1, 3 : 2 i t. d.).

Drużyna stosująca ten sposób gry musi posiadać graczy szybkich, silnych i dobrze kozłujących. Nie należy systemu tego nadużywać, bo jest wyczerpujący, nie trudno na nim się połapać, a jeśli nie znajdą się odpowiednie dla niego warunki łatwo i niepotrzebnie traci się piłkę, a tem samem, dalszą inicjatywę.

W przeciwieństwie do poprzedniego indywidualnego, drugi sposób, to atakowanie zwartą gromadą — „ławą". Stosowany jest przeciwko obronie zwartej, gdy kryje ona troskliwie przeciwnika. W tym wypadku przewaga jest po stro-

nie defenzywy, chyba, że atak doskonale zgrany posiada cały szereg sposobów, ustawień i wybiegów do przejścia obrony, a co najważniejsze nie traci łatwo piłki. System ten przemienia się w grę zamkniętą, podczas której każda drużyna czeka na błąd i złe zagranie przeciwnej i utratę przez nią piłki. Istnieje cały szereg takich ofensywnych akcji. — Zasadą ich jest, aby odbywały się wzdłuż (wgłąb), a nie wpoprzek (wszerz) boiska, innemi słowy, aby atakujący znajdowali się przed i poza obroną i możliwie najbliżej drugiego kosza. Zmusza to przeciwnika do ustawicznej zmiany konfiguracji obronnej i pilnego krycia atakujących. Niezliczone kombinacje jakie tutaj są możliwe, powstają przez wybieganie na pozycje łączników, środkowego czy też obrońcy (pomocników).

Przy akcjach tego rodzaju zwrócić należy baczną uwagę na cały szereg szczegółów. Umiejętność wózkowania, czy też kozłowania, ze względu na krycie przez przeciwnika, jest konieczna. To samo dotyczy szybkich podań jednorącz i oburącz, krótkich, płaskich, dołem, oraz półwysokich, średniodługich. Ponieważ wiemy z doświadczenia, że jeżeli zawielu jest w ataku to robi się zamieszanie, a gdy ich jest za mało, to łatwo taki atak unieszkodliwić, wobec tego, gdy jeden z obrońców wybiega na pozycję łącznika, łącznik lub środkowy musi się cofnąć. Atak najczęściej gubi piłkę przy niecelnym rzucie do kosza, a wtedy inicjatywa dostaje się w ręce drużyny przeciwnej. Dlatego w chwili strzału powinien koniecznie znaleść się pod koszem jeden lub dwu graczy, aby chybiony rzut poprawić. Bardzo często bowiem zdobywa się kosz za drugim, a nawet za trzecim strzałem, a momentalne natarcie nie pozwala obronie na spokojne i celowe przeprowadzenie akcji na przeciwny kosz.

Innym znowu typem gry jest gra obliczona na zwłokę i przeciąganie czasu. Ma to miejsce wtedy, gdy drużyna mając wygraną oszczędza siły (gry turniejowe) i nie chce ryzykować utraty piłki, ewentualnie kosza, a przeciwna obrona, dobrze ustawiona, nie pozwala na jakąś pewną akcję.

W ten sposób coprawda wyniku powiększyć nie można, gdyby jednak o to chodziło, można cofnąć jednego tylko gracza do tyłu (n. p. środkowego), a dwaj inni ustawieni na bocznych linjach trzymają w szachu przeciwnika, zagrażając jego koszowi, atakując tylko w razie nadarzającej się korzystnej okazji. Używa się wtedy tylko podań krótkich, jako najbardziej pewnych. Krycie (blokowanie) nie jest tutaj tak ważne, jak wybieganie na pozycję (niekoniecznie strzałową), gdyż drużyna grająca na zwłokę jest przy piłce.

Odnośnie wybiegania na pozycję, to jest ono równie ważne jak krycie i we wszystkich grach, a w szczególności

przy koszykówce olbrzymią odgrywa rolę. Można bowiem z łatwością zauważyć, że początkujący mają tendencję do grania, jakby paradoksalnie można było określić, w miejscu. Jeden podaje piłkę drugiemu bezpośrednio, a nie rzuca jej w to miejsce, gdzie współgrający, ze względu na ustawienie się przeciwników i korzyści z tego wynikłe, znaleść się w danej chwili powinien.

Ten sposób gry na pozycję oraz na zwłokę jest szczególnie ważny, a nawet konieczny wtedy, gdy gracze drużyny przeciwnej są wyższego wzrostu. Przy wzajemnem bowiem kryciu się graczy, piłka częściej znajduje się w posiadaniu wyższych, a co za tem idzie, mają oni więcej szans do zdobycia kosza. Gra na zwłokę oszczędza siły i demoralizuje przeciwnika. Zwlekanie jednak takie przemienia się w samą obronę, gdyż celem jego jest raczej utrzymanie wyniku, z małym zamiarem zdobycia kosza. Mimo skuteczności swojej system ten jest trudny i źle stosowany może sprowadzić łatwo przegraną. Biada bowiem drużynie, która straciła prowadzenie, usiłując je utrzymać przez zwlekanie; gracze są w nastroju obronnym i nim go zmienią może być zapóźno. Zawsze ofesywa ostrożna i roztropna lepszą jest i owocniejszą aniżeli obrona, czy zwlekanie. Pozatem bardziej ruchliwa gra jest ciekawszą i więcej pociągającą, a zarazem bezwzględnie lepszą.

W ten sposób przejść możemy do najprostszego sposobu gry jakim jest ofensywa i przebój jednostkowy, do systemów bardziej skomplikowanych i trudnych. Wyuczenie ich początkowo może nasuwać dużo trudności, lecz w miarę jak gracze nabierają zrozumienia poszczególnych akcji ofensywnych jak i defensywnych, staje się gra sama dla nich bardziej interesującą, a dla nauczyciela prowadzenie jej o tyle ciekawsze, że sami gracze wkładają stopniowo w grę coraz to więcej inwencji i indywidualności.